

Кім Василенко

ЛЕКСИКА

УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ



Кім Василенко

ЛЕКСИКА

УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНО-СУЄНІЧНОГО
ТАНЦЮ



Київ, «Мистецтво», 1996.

Головна особливість цієї книжки полягає у поєднанні всебічного, глибокого дослідження лексики українського народного танцю з викладенням його лексикону. Автор зібрав, систематизував, уніфікував і пропонує увазі читачів, насамперед студентів мистецьких вузів, учнів культурно-освітніх училищ, котрі спеціалізуються на теоретичному і практичному вивченні хореографії, зокрема народно-сценічної, понад тисячу танцювальних рухів.

Це вагомий внесок у культурну спадщину України. Настільки вагомий, наскільки й пріоритетний.

Редактори *Вадим Пасс, Алла Вакулєнко*
Художнє оформлення та редактування
Миколи Крипкого

Рецензенти:

Ю. О. Станішевський, заслужений діяч мистецтв України,
доктор мистецтвознавства, професор;
Ю. М. Чурко, доктор мистецтвознавства, професор;
І. В. Смирнов, народний артист Росії,
лауреат Державної премії Російської Федерації,
професор.

Відповідальна за випуск *Ніна Прибега*

В 4906000000—002

без оголош.

207—96

ISBN 5-7715-0440-8

© Видавництво «Мистецтво»,
1996
© Василенко Кім, текст, 1996
© Крипкий Микола, художнє
оформлення, 1996

ВІД ВИДАВНИЦТВА

З часу виходу в світ (1971 р.) першого видання праці заслуженого діяча мистецтв України, професора Кіма Юхимовича Василенка «Лексика українського народно-сценічного танцю» минуло близько 25 років. Розрахована на хореографів-професіоналів, науковців, студентів мистецьких вузів, учнів культурно-освітніх училищ і шкіл, любителів народного танцювального мистецтва, ця книжка давно вже стала бібліографічною рідкістю, своєрідним раритетом. Щоправда, була спроба перевидати її в 1990 році, але тоді світ побачив тільки перший випуск «Лексики».

І ось тепер видавництво спромоглося на нове, будемо умовно називати, третє видання праці відомого хореографа, науковця і практика К. Ю. Василенка. Її неординарність і незаперечна мистецька цінність полягає в тому, що в ній автор у сумарному визначенні вперше обґрунтував та витлумачив чимало теоретичних, методичних та проблемних питань, що цікавлять теоретиків і практиків народної та народно-сценічної хореографії і які, власне кажучи, в належному обсязі до нього взагалі не досліджувалися.

Щасливим проблиском на мистецькому видноколі хореографії була хіба що піонерська праця першого дослідника українського народного танцю орденоносця Василя Верховинця «Теорія українського народного танцю», яка вийшла друком у важкі для України часи в 1919 і 1920 роках. Але то були, так би мовити, штрихові начерки, настільки своєрідні й оригінальні, що, перевдані у «Мистецтві» в 1962 й 1965 роках, вони все ж знайшли свого вдячного читача і дослідника.

Серед останніх був і Кім Василенко. Підхопивши естафету В. Верховинця, записаного пізніше до мартирологу жертв тоталітарного режиму, він у своїх дослідженнях пішов значно далі від учителя, поступово й наполегливо муруючи міцні підвалини будівлі української національної хореографічної науки.

«Лексика українського народно-сценічного танцю» не мала і поки що не має аналогів у світовій практиці. Після першого видання цієї книжки написали свої роботи Л. Алюксютович

(«Белорусские народные танцы, хороводы, игры»), А. Климов («Основы русского народного танца»), у Канаді вийшла книжка Мирона Шакульського «Український народний танець», а московське видавництво «Искусство» започаткувало серію випусків із записами рухів та основних народних танців республік колишнього СРСР.

Сьогодні книжкою Кіма Василенка користуються викладачі, студенти театральних та інститутів культури, учні культосвітніх училищ, шкіл мистецтв, численна армія керівників колективів художньої самодіяльності та аматорів хореографічного мистецтва. Вона стала для них настільною. Бо, окрім виразної, лаконічної і логічно обгрунтованої науково-теоретичної частини, в ній зібрано, систематизовано, уніфіковано понад тисячу рухів — наслідок багаторічної подвижницької наукової, педагогічної і практичної постановочної діяльності автора.

З ПЕРЕДМОВИ ДО ПЕРШОГО ВИДАННЯ

Інтенсивний розвиток самобутнього, оригінального народно-танцювального мистецтва, зокрема народно-сценічного танцю,— природне і водночас надзвичайно цінне й цікаве явище в культурному житті України. Тісний зв'язок мистецтва з життям багатомільйонних мас трудового люду, розквіт народних талантів — ось ті джерела, що живлять національну культуру, сприяють її розвитку.

Наука про народне хореографічне мистецтво в Україні перебуває в стадії становлення, хоч записів танцю зроблено і видано вже чимало. На часі комплексне вивчення й дослідження величезного практичного досвіду провідних майстрів танцю і на цьому плідному ґрунті — створення підручників, методичних посібників, які конче потрібні не тільки професіоналам, а й студентам хореографічних відділів культосвітніх училищ, мистецьких вузів та численній армії танцюристів-аматорів.

Тому об'єктом досліджень і теоретичних узагальнень автора стала лексика українського народно-сценічного танцю, тобто найдавніша ритмопластична мова рухів, жестів популярної нині форми сучасної хореографії. Два аспекти цікавили автора: взаємозв'язок лексики з іншими компонентами танцю і визначення своєрідності українського народно-сценічного танцювального мистецтва, вивчення проявів спорідненості, взаємовпливів, взаємозв'язків з іншими хореографічними культурами.

Теоретичні концепції і висновки автора базуються на глибокому осмисленні народних танців і кращих художніх зразків української народно-сценічної хореографії, зафіксованих у більш-менш розповсюджених друкованих джерелах, а також творах провідних майстрів танцю.

Для аналогій, зіставлень наводяться приклади з хореографічного сита мистецтва інших країн. Матеріал викладено під кутом зору практичного і теоретичного використання лексики українського народно-сценічного танцю.

Наукове висвітлення поставлених проблем вимагає передусім чіткої термінологічної упорядкованості. Однак цього не можна сказати про терміни з галузі народно-сценічної хореографії. Пе-

реважно це традиційні назви рухів, вправ з класичного та характерного екзерсисів, а також окремі запозичення з термінологічної лексики літератури та мистецтва: експозиція, розвиток дії, кульмінація, композиція тощо. Але практика доводить, що тлумачення цих термінів у більшості випадків досить довільне, а інколи й зовсім спотворене. Тому, незважаючи на те, що питання хореографічної термінології може стати об'єктом окремого дослідження, автор мусить частково звертатися до цієї теми, щоб внести певну чітку систему у визначення назв танцювальних рухів народно-сценічної хореографії. У роботі систематизується понад 600 рухів, більшість з яких (до 500) вперше записані й одержали назви. У хореографічній практиці дуже поширене вживання термінології французькою мовою. Автор дозволив собі використати загальноновизнані терміни французькою мовою і, де це потрібно, у дужках подати їх тлумачення. Дається обґрунтування деяких запозичень, які доцільно ввести в науковий обіг у галузі народно-сценічної хореографії, а також уточнюється, уніфікується існуюча термінологія. Чимало проблем, які розглядаються у цій роботі, недостатньо або зовсім не були висвітлені в друкованих працях.

ПЕРЕДМОВА ДО ТРЕТЬОГО ВИДАННЯ

Період, що минув між виданнями цієї праці, виявився досить плідним для автора не тільки в його науковій діяльності. Він був ущерг заповнений і копіткою практичною балетмейстерською роботою в заслуженому самодіяльному ансамблі танцю України «Дарничанка», Національному заслуженому академічному ансамблі танцю України імені Павла Вірського, художнім керівництвом постійно діючими в той час семінарами з української хореографії для співвітчизників з діаспор за кордоном — у США, Канаді, Франції, Німеччині, Австралії (вони проводилися Товариством «Україна»), студіями в Інституті підвищення кваліфікації Міністерства культури України тощо.

У цей період було створено першу в країнах колишнього СРСР кафедру хореографії в Київському державному інституті культури. Мрія основоположника української хореографії В. Верховинця про можливість здобуття вищої хореографічної освіти нарешті здійснилася. На кафедрі серед інших необхідних предметів читаються лекції з «Українського танцю», викладачі свято зберігають і примножують живі традиції народного мистецтва: вчать і самі вчаться у студентів.

Зібрано, записано і систематизовано близько 500 нових рухів з Полісся, Поділля, Волині, Прикарпаття, Буковини, Закарпаття, а також центральної і південної України. Збагатилась лексика і деякими рухами — асимілянтами, які, переінтовані, стали суто національними. Гідний внесок у розвиток і збагачення хореографічної лексики зробив визначний майстер-новатор П. Вірський, а також балетмейстери В. Петрик, К. Балог, Д. Ластівка, М. Вантух, О. Гомон, А. Кривохижа, Г. Клоков та ін. Тут слід згадати і сподвижників самодіяльного мистецтва З. Сизоненка, О. Матвеева, Г. Назаренка, Ярослава та Василю Чуперчуків, А. Калабердіна та багатьох інших. Вони не тільки прилучали й прилучають широкі маси до мистецтва, але й збагачують образно-тематичну основу української хореографії, лексику танцю.

У цьому виданні значно ширше використовуються матеріали досліджень вітчизняних та зарубіжних мистецтвознавців, музи-

кознавців, істориків, етнографів, фольклористів, матеріали спеціальних семінарів і конференцій.

Дослідження проблематики у значному часі (від витоків хореографічної лексики часів Київської Русі до наших днів) потребує історичного, системного, порівняльного, структурного, синхронного та діахронного підходу до вирішення основних магістральних питань, їх окремих методологічних аспектів і одночасно виявлення глобальної, головної тенденції — створення лексичного образно-тематичного матеріалу для сучасного хореографічного твору. Методи аналізу дають можливість автору всебічно розкрити предмет дослідження, чітко класифікувати лексику і показати її провідну роль у розвитку народно-сценічної хореографії.

У книжці вперше теоретично трактується лексика українського народного танцю в її становленні та розвитку, класифікуються пози та рухи українського танцю, даються нові термінологічні позначення й назви рухів, значно розширено першу, теоретичну, доповнено і перероблено другу частини праці, подаються записи понад 1000 рухів українського танцю.

Автор поставив перед собою завдання:

— розглянути українську хореографічну лексику в її історико-еволюційному, образно-тематичному, структурно-функціональному єднанні. Морфологія руху безпосередньо пов'язується з образністю лексики і хореографічним образом;

— подати лексику танцю у комплексі (руки, корпус, жест, поза, міміка);

— систематизувати та розкрити шляхи збагачення української хореографічної лексики: лексичні новотворення, відновлення структури старовинних танцювальних рухів, трансформація побутових рухів та елементів національних ігор у хореографічні па, локальні рухи, професіоналізми, збагачення формотворчими елементами класичного танцю, спорту, акробатики, запозичення з хореографічної лексики інших народів;

— на конкретних прикладах показати шляхи взаємодії між українською хореографією, з одного боку, і російською, білоруською, молдавською, польською, чеською, словацькою, угорською, румунською, болгарською, з другого;

— морфологію хореографічного па безпосередньо пов'язати з музикою: темпами, музичними штрихами, ритмоутворюванням, акцентуванням і нюансуванням.

У другій частині роботи — «Лексикон українського танцю» — автор розглядає питання уніфікації назв рухів та їх класифікацію. Вперше на даному етапі розвитку представлено повну класифікацію української хореографічної лексики, виходячи з морфології, технології виконання, видових ознак руху. Все це привело до використання в хореографії закону ряду: група рухів,

його ланки (підгрупи). У зв'язку з цим подаються записи рухів згідно з їх поділом на групи та підгрупи (відповідно 21 група з 27 підгрупами).

Матеріалом для спостережень, аналізів, комплексних узагальнень служить професійне та самодіяльне хореографічне мистецтво, теоретичні дослідження та особисте спілкування з провідними майстрами народно-сценічної хореографії, понад сорокарічний досвід балетмейстерської, наукової і, — в останні двадцять років, — педагогічної практики автора.

Український народний танець — невичерпне джерело нових ідей і тем, а з ними й нової лексики для їх відтворення. І в зв'язку з цим ми ще не ставимо крапки у дослідженні цього надзвичайно цікавого явища у природі хореографічного мистецтва, а вивчаємо його далі.

ВСТУП

Реальна дійсність в образно-узагальненому вигляді відтворюється всіма видами мистецтва, оперує своєрідним, тільки йому притаманним матеріалом (в літературі — це слово, в музиці — звуки, в живописі — фарби і т. ін.).

Хореографія — вид мистецтва, в якому завдяки ритмічній зміні систематизованих художньо зумовлених положень людського тіла створюються танцювальні образи. Основним виражальним засобом тут є узгоджене і послідовне поєднання рухів рук, ніг, корпусу, голови, різноманітний гармонійний ритм яких фіксується в танцювальних па, позах, жестах, міміці. Вони й створюють пластичний малюнок. Конкретизація танцювального образу зумовлюється музикою, пісню, пантомімою, драматургією тощо.

Хореографічне мистецтво пройшло складний шлях еволюційного розвитку. Першоджерелами танцю були різноманітні рухи, жести, що пов'язувалися з трудовими процесами, спостереженнями людини над природою, враженнями від навколишнього світу. На формування тієї чи іншої танцювальної культури дуже впливали умови життя народу.

З давніх, примітивних форм танцю, які видозмінювалися протягом тривалого часу, виникла одна з найбільш поетичних і водночас найпростіших жанрових видозмін — хоровод.

В Україні значна кількість хороводів у подальшому трансформувалась у побутовий і сюжетно-ілюстративний танець, на основі яких пізніше виникли й утвердилися український класичний балет і сучасний сюжетний народно-сценічний танець.

Народно-сценічний танець — це не тільки твір народної хореографії, що зазнав певної художньої обробки і виконується зі сцени, але й заново створений балетмейстером-постановником або творчою групою професійного чи самодіяльного колективу танець, що нерідко поєднує в собі ознаки і властивості кількох жанрів. Сприйняття танцю глядачем — суттєвий фактор для народно-сценічної хореографії. Переважна більшість творів саме цього жанру — сюжетні композиції, де за незначний відтинок часу балетмейстер відтворює певні явища, події, підказані самим життям. Тематична різноманітність, своєрідність та оригінальність вирішення цих тем засобами балетного мистецтва, вираз-

ність національного колориту — все це риси, притаманні сучасному народно-сценічному сюжетному танцю.

У хореографічному фольклорі, на відміну від класичного балету, не можна показати героя в тих ситуаціях, за яких у послідовно драматизованому розвитку складається еволюція образу. Тут він здебільшого подається в якомусь одному прояві, в його певних, конкретних переживаннях. Це зумовлює і засоби виразності народної хореографії.

Лексика народного танцю лаконічна, напружена й у кожній структурній частині вагома. Вона має яскраво виражений національний колорит. Глядач без спеціальної підготовки може визначити, надбанням якого народу є той чи інший танець.

Кожна національна хореографічна культура має певний комплекс рухів і своєрідну, специфічну манеру їх виконання. Наприклад, українській танцювальній чоловічій лексиці притаманні дві характерні ознаки: *élevation* (фр. — підняття) — природний дар танцюриста до стрибків, зльотів та віртуозних низових рухів (присядок, повзунців, закладок тощо). Грузинському чоловічому танцю властиві *церілетебі* (рухи на пальцях ніг), *мухлілетебі* (рухи на колінах), *хтомебі* (стрибки); узбецькому, калмицькому — плечова техніка і т. ін. Стрімкі українські жіночі рухи типу бігунців та російські ходи-біги зовсім не схожі на просування в жіночих танцях: у грузинському — *свла*, азербайджанському — *хирдалик*, узбецькому — *гюль-оїн*, *рез*; вірменському — *двель*. Навіть манера виконання рухів з подібними структурними основами (деякі з названих якоюсь мірою схожі на перемінний крок) у кожного народу своєрідна.

Лексика класичного танцю, навіть при наявності національного відтінку, не терпить буквального відтворення рухів тієї чи іншої національної хореографічної культури, бо класичний балет у своєму арсеналі використовує узагальнені пластичні елементи, які за своєю суттю нагадують складні філософські абстракції. Тут маємо пози, па (наприклад, *attitude*, *arabesque*, *batterie*¹ тощо), які фігурують майже в усіх постановках. Безперечно, у балеті з яскраво підкресленим національним колоритом постановник використовує лексику класичного танцю в своєрідному стилістичному переосмисленні, залежно від змісту твору. В таких випадках найчастіше звертаються до своєрідності ліній, руху, положень корпусу, голови, рук та кистей, варіювання ракурсів тощо, характерних для тої чи іншої національної хореографічної культури.

Значно відрізняються також структурна побудова і технологія використання класичних та народних рухів. Насамперед у народній лексичі відсутні основні принципи класики — виворітність

¹ *Attitude* — поза, положення (фр.), *arabesque* — арабеск (фр.) — пози класичного танцю. *Batterie* — заноски (фр.) — удар ногою по нозі.

та гранично випрямлені в колінах ноги (*en dehors*)¹. Існують навіть окремі національні танцювальні культури, в яких рухи взагалі виконуються невиворітно і на ледь зігнутих у колінах ногах.

У народних танцях, зокрема в чоловічих, відсутні рухи, що виконуються на високих підпальцях (за винятком, звичайно, випадків, про які йшлося вище).

Разюча відмінність і в *plié*², особливо в чоловічій інтерпретації. Так, в українському, російському, польському, угорському, болгарському, грузинському та інших народних танцях при виконанні присядок, закладок та інших низових рухів маємо різке глибоке *plié*, що, як правило, здійснюється у невиворітних позиціях ніг (перша, шоста — характерні).

Народна танцювальна лексика не обтяжена канонічними нормами класичної школи в положеннях голови, кистей рук, а також поз при виконанні турів, піруетів тощо. В народному танці відсутні й певні норми щодо поз при виконанні піруетів, турів тощо, хоч принцип обертання, тобто поштовх і надання тілу певного положення для подальшого продовження оберту, в класичній і народній хореографії один і той же.

Класична балетна лексика і зараз збагачується елементами народного танцю. Привнесення трансформованої народно-танцювальної лексики розширило в класиці сферу пластичного жесту, який став динамічнішим, дійовішим. Під впливом цих цілющих джерел помітно змінилася технологічно-виконавська манера жіночого класичного танцю. З сучасного балету майже цілком зникли кокетливі, нічим не виправдані манірні пози балету минулих часів. Розширився діапазон рухів тіла за допомогою плечей, шиї, кистей рук, незвичайних ракурсів. Змінилася техніка виконання стрибкових па та турів. Навіть сценічна хода — біг балерини, незважаючи на велику кількість нюансів, що обумовлюються залежністю національно-образного та соціального трактування того чи іншого персонажа твору, стала більш природною і завдяки цьому граціознішою, поетичнішою.

Процес збагачення класичного танцю національними лексичними елементами заслуговує окремого детального аналізу. Тому ми не зупиняємось на структурних, стилістичних і, нарешті, технологічних особливостях класичного танцю. Проте у зв'язку з розкриттям суттєвої різниці між двома видами хореографічного мистецтва виникає потреба визначити місце, роль та значення характерного танцю.

Термін «характерний танець» походить з колишніх побутових комедійних сценок — *entrée* — вихід, вступ (*фр.*), в яких розкри-

¹ *En dehors* — назовні (*фр.*) — розгорнене назовні носками положення ніг; напрямок руху в піруетах, турах та інших рухах від опорної ноги до робочої.

² *Plié* — згинати (*фр.*) — присідання на одній чи обох ногах.

вався, уточнювався, доповнювався той чи інший образ, характер; звідси і *danse de caractère*, тобто танець в образі, характері. Ці жанрово-побутові картинки відрізнялися від придворної сценічної хореографії не тільки своїм змістом (в них відтворювалися сцени із життя простолюдинів), але й акторською майстерністю, яку демонстрували професіонали. Оскільки ж вони були людьми «пизького» походження, *entrées* насичувались елементами фольклору. Негативне ставлення до *entrées* Французької Академії танцю (заснованої у 1661 році) все ж не завадило його поширенню у театральних видовищах. Органічне поєднання в цих сатиричних, пародійних, гротескових, комедійних виступах елементів акробатики, танцю, поетичного слова і, звичайно, специфічних, характерних особливостей *commedia dell'arte*¹, а до того ж сюжетна цілеспрямованість та виконавська майстерність акторів дали поштовх до створення нового хореографічного різновиду — *danse de caractère* — прародича сучасного характерного танцю.

Вбачаючи в ньому образність, емоційну насиченість, реформатор балету Ж.-Ж. Новерр (1727—1810) вважав, що вдихнути життя у канонічно застигле мистецтво класичного балету може тільки народне мистецтво. Починаючи з Ж.-Ж. Новерра, термін «характерний танець» вживається для визначення сценічної обробки народних танців у балетних виставах.

Пізніше, вже у творчості А. Сен-Леона (1817 чи 1821—1870), накреслюється інший напрям використання народної хореографії у характерному танці, а саме: поєднання і трансформація рухів народного та класичного танців з підпорядкуванням народної лексики прийомам професійної балетної школи. До М. Фокіна (1880—1942) та О. Горського (1871—1924) характерний танець не був пов'язаний з драматургічною дією балету. Вони ж дали йому у своїх виставах ідейно-сміслову навантаженість. Передусім це стосується таких творів, як «Половецькі танці» О. Бородіна, «Арагонська хота» М. Ілінки, «Шехерезада» М. Римського-Корсакова, «Ісламей» М. Балакірева, «Степан Разін» О. Глазунова.

На сьогодні характерний танець — це академічна форма окремих національних танців, створених з допомогою поєднання народного танцю з високою професійною технікою класичного танцю. До характерних танців належать і традиційні танці, що мають елементи жанрового чи побутового образу (матроські танці або ті, що імітують поведінку звірів, птахів тощо). Хореографічний синтез не зводиться до механічного поєднання рухів і в цілому хореографічних видів. Це складний творчий процес, зумовлений змінами в культурі та побуті народу. Розвиток класичного, характерного та народно-сценічного танців — яскравий доказ цього.

¹ *Commedia dell'arte* — комедія масок, вид імпровізованого італійського театру (*іт.*).

Частина перша

ЛЕКСИКА УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ

Розділ І МОРФОЛОГІЯ РУХУ

§ 1. Танцювальний рух — першоелемент, основа хореографічного твору. Образні, функціональні, характерні, національні особливості руху

Побачивши танець, ми сприймаємо його як художнє ціле. Можемо визначити тематичне спрямування твору, сюжет, виділити якусь думку, виходячи зі своїх естетичних смаків, уподобань. У нашій уяві викристалізуються окремі лексичні знахідки, цікаві композиційні побудови, їх вдалі зв'язки з музичним супроводом. Балетмейстер усіма цими й іншими виражальними засобами реалізує свій художній задум, створює мистецький твір, у якому відбиває своє бачення реального світу. Органічний сплав виражальних засобів складає хореографічну фразу, речення, період, які суворо підпорядковуються архітектоніці твору. Отже, логічне поєднання рухів, жестів, поз у закінченні фрази, речення, періоду — шлях до створення хореографічного художнього образу, який часто сприймається опосередковано.

Без урахування найтіснішого взаємозв'язку, взаємовпливу, взаємозалежності усіх елементів танцю, їх співвідношення у загальній конструкції неможливо аналізувати хореографічний твір. Майстерність балетмейстера-постановника саме й визначається тим, наскільки він оволодів комплексом виражально-зображальних засобів, притаманних хореографічному мистецтву, як він оперує ними для розкриття змісту твору.

У конкретно-чуттєвому відтворенні дійсності засобами танцю на перший план виходять пластика і рух, які в поєднанні з музикою становлять основу твору — його лексику.

Зародження танцювальних рухів сягає в сиву давнину. Людина при виконанні первісних трудових рухів починала поступово підпорядковувати деякі ритмічні елементи для створення примітивних ілюстративних хореографічних па, які б імітували робочий процес. Ці рухи мали вже не утилітарне, а художньо-естетичне призначення і в зв'язку з цим були чітко організовані, підлягали певному темпоритму, мали певну тривалість і т. ін.

Отже, характерною відмінністю хореографічного па від побутового руху є його своєрідна спрямованість до художності.

Дієвість танцювальних рухів чи їх форм можна збагнути лише в певних змістових поєднаннях, конструкціях, що підпорядковуються образно-тематичному розвитку твору.

Виконання одного руху зумовлюється формою іншого, який у свою чергу передає естафету наступному, таким чином створюється чітка ритмічна зміна систематизованих виразних положень людського тіла. Органічні та багатогранні зв'язки між рухами, жестами, позами підпорядковуються музичному матеріалу, який поєднується з художнім задумом балетмейстера. Саме ці, непомітні на перший погляд зв'язки, що ґрунтуються на міцно засвоєній мистецтвом того чи іншого народу специфічній будові руху, жесту, пози, їх органічного поєднання з іншими виражально-зображальними засобами, притаманними не тільки певній хореографічній культурі, але й окремому жанру, виду, стильовому напрямку, ведуть до створення чітких лексико-синтаксичних та композиційних сполучень, з яких складається хореографічний твір.

Іноді змістові та формотворчі поєднання рухів розвиваються у межах одного па, якому балетмейстер надає численних нюансів та відтінків, як сталося, скажімо, у танці «Плескач» П. Вірського. Видатний знавець українського хореографічного фольклору використав тут звичайне сплескування у долоні. Змінюючи ритмічну структуру оплесків, манеру їх виконання, балетмейстер створив напрочуд цікавий дівочий танець-гру. Подібний прийом часто використовується визначними майстрами-постановниками. Наприклад, «Повзунець» знову ж таки П. Вірського, «Бульба» І. Мойсеева, «Берізка» Н. Надеждіної та ін. А в таких хореографічних картинах, як, скажімо, «На Січі Запорозькій» В. Михайлова, використовуються цілі лексичні групи.

Розглянемо лексику з позицій тих естетичних функцій, які вона виконує при створенні загального танцювального контексту, тобто її образність, емоційність, афористичність.

Вдавшись до аналізу, наголошуємо, що хореографічні рухи, прийоми, жести, пози обумовлюються завданням створити певний художній образ. Саме тому суто структурні та художньо-естетичні особливості лексики розглядатимуться надалі в єдиному синтезі, а не відірвано, ізольовано. Навіть акцентуючи увагу на окремому, можливо вузькому, питанні, ми пов'язуватимемо його з образністю, жанром, видом, із загальною конструкцією мистецького твору.

Так, варто той чи інший рух перенести з одного танцю в інший або з одного жанру чи виду в інший (без зміни його структури), як ми втратимо логічну закономірність його виникнення у зв'язку з іншими рухами. А це призведе до нівелювання на-

ціонального характеру хореографічного твору, до порушення законів жанру і т. п.

Візьмемо, приміром, хореографічну мініатюру П. Вірського «Ой під вишнею» і переставимо хореографічні па з неї у будь-який сучасний танець. Одразу ж відчувається, так би мовити, граматична неузгодженість лексичних елементів. У П. Вірського використання специфічних танцювальних рухів допомагає створенню образів, які показують певну історичну епоху, відбивають відповідні соціальні умови. Загальновідомі па своєрідно трансформуються, підлягають закопові жанру (сатира, гумор), набувають особливої природності.

Всебічне осмислення хореографічної лексики твору допомагає з'ясувати закономірності його художньої структури, дає можливість простежити за творчою думкою балетмейстера-постановника.

Психологічний процес мислення балетмейстера під час роботи над номером, проникнення у суть образу чи образів будується за схемою: задум — дійсність, ескіз — мотив, схема — розробка, реалізація. На всіх цих етапах у балетмейстера працює творча думка, яка перетворює інтуїтивні, асоціативні відчуття, уявлення, поняття і т. д. у матеріалізовані хореографічні образи.

Асоціативне мислення живиться двома факторами. Перший, головний — нове явище дійсності, яке бачить, відчуває балетмейстер, друге, зрозуміло, — те знайоме, звичне, з чим це явище асоціюється. В органічному злитті виразних засобів головну роль відіграє танцювальний рух, його підпорядкування внутрішній інтонаційній логіці розвитку дії. Саме з цього і починається шлях до створення художнього образу, який є основою хореографічного твору і сприймається часто опосередковано через хореографічні фрази, речення, періоди, що й створюють «мелодію танцю».

Хореографічний образ — явище складне. Його зримі компоненти (рух, міміка, пози) — лише матеріал для створення внутрішньої структури, у якій головну роль відіграє емоційність, чуттєве сприйняття тієї чи іншої життєвої ситуації, дії. «У хореографічному мистецтві, — розповідала Галина Уланова, — має бути злиття віртуозного володіння технікою з внутрішнім змістом музики виконуваного твору. Це злиття техніки танцю з образом танцю (розрядка моя. — К. В.) і є тією невловимою душею, тим найістотнішим і навряд чи пояснимим, що трансформує балет у високе і патхненне мистецтво». Створення хореографічних образів, особливо у таких складних за технікою виконання танцях, як грузинські, російські, українські, пов'язано із значним фізичним навантаженням. Виконавець має вкластися у точні часові, ритмічні, просторові межі й одночасно творити танець, дійшовий, образний. Цим танець відрізняється, скажімо, від драматичного твору.

На цьому моменті часто наголошував К. Станіславський: «Є багато балерин, які, танцюючи, розмахують руками, показуючи глядачеві свої «пози», «жести», милуючись ними ззовні. Їм потрібні рухи і пластика лише заради самих рухів і пластики. Вони вивчають свій танець, як «па», незалежно від внутрішнього змісту, і створюють форму, що не має суті». Безумовно, така балерина з «приклеєною» усмішкою — це тільки маска, яка неспроможна створити хореографічний образ, бо всі її зусилля зводяться до виконання комплексу рухів, запропонованих балетмейстером-постановником. Уміння розслабитися в потрібний момент, особливо володіти м'язами обличчя, вчать танцюристів ще в школі, інституті. Там для цього розроблено спеціальні програми. Та, на жаль, цим умінням володіє далеко не кожний виконавець. І це заважає створенню сценічного образу. Отже, треба повсякденно й наполегливо працювати над собою. Про це писала А. Ваганова в «Основах класичного танцю»: «Опанування у танцювальному екзерсисі повною координацією всіх рухів людського тіла дає можливість надалі насичувати рух думкою, настроєм, тобто надавати йому тієї виразності, яка називається артистизмом».

У хореографічному мистецтві основним матеріалом для створення образу є лексика танцю. Однак відразу зазначимо, що образність лексики залежить не тільки від її якостей. Вона стає образною лише у цілісній системі — побудові хореографічного твору, в якому розкривається ідея, тема. «Класичний танець, — зазначала А. Ваганова в одній зі статей, — форма відбиття у русі людських емоцій. Це — поезія людського руху, як і музика, пісня. Треба тільки зрозуміти цей танець як рух соціально й емоційно осмислений, треба внести його у саму суть дії, будуючи на ньому дію і рух хореографічного образу». Образність лексики — категорія стилістична, вона створюється за допомогою об'єднання серії своєрідних рухів, поз, жестів, міміки, засобів їх виконання і т. д.

Хореографічний образ — категорія естетична, під нею ми розуміємо конкретні чи узагальнені сцени життя, природи, створені балетмейстером з допомогою вигадки, асоціативного бачення і т. ін., які мають певну естетичну цінність. Це конгломерат типових рис, у яких найбільш точно і яскраво відображене певне життєве явище. Таким чином, без диференційованого підходу до цих понять, без урахування їх потенційних можливостей важко зрозуміти художню структуру танцю, його складові частини, проаналізувати танець. У хореографічному мистецтві все несуттєве, другорядне при втіленні ідеї автора відкидається. Але не варто забувати про інтегральність (цілісність, нерозривність). Ядро образу, його суть — явище не лексичне, але варто від змісту образу перейти до його формотворчої структури, як ми одразу констатуємо

мо комплексність, кантиленність. Глядач може і не запам'ятати, з яких лексичних елементів створені образи Подоляночки і Юнака у хореографічній картинці П. Вірського «Подоляночка», але образи він запам'ятає. Отже, танцювальна лексика не тільки створює оболонку образу, вона є формою його існування, тому питання образності лексики й хореографічного образу переростають у питання про роль лексики у його формуванні, створенні.

Функціонально-естетичний аналіз хореографічного твору підтверджує зв'язок лексики композиції з його змістом. Зв'язок цей, як було зазначено вище, опосередкований через образну систему. Таким чином, внутрішня форма танцю — образ — являє собою діалектичну єдність змісту і форми. Образ у справжньому, реалістичному хореографічному творі є формою стосовно до основної ідеї і змістом стосовно до зовнішньої форми танцю — лексичних і композиційних елементів, з яких і складається твір. У роботі над образом необхідно використовувати найважливіший принцип підходу до образу «від себе» за методом К. Станіславського, який вимагав від актора грати не образ, не почуття, а намагатися спочатку знайти себе в умовах життя ролі. К. Станіславський вимагав, щоб актор аналізував природу почуттів через зовнішню і внутрішню дію, яка виявляє ці почуття, а потім через дію оволодіває логікою почуттів. «Цим шляхом,— пише митець,— ви насамперед відчуваєте себе самого в ролі. Живе, справжнє людське почуття — хороший ґрунт для цього». А знайти себе у ролі — це передусім означає правдиво, органічно діяти від свого імені в запропонованих обставинах хореографічної постановки. Діючи від свого імені, актор-танцюрист непомітно включає у творчість свою органічну природу, в той час як дія від імені іншої особи неминуче тяжіє до вистави.

Діючи «від себе», танцюрист показує логіку дії особи, яку він зображує. Суть перевтілення, за влучним висловом К. Станіславського, у тому, щоб танцюрист не міг визначити, «де я, а де роль». Внутрішню техніку артистів формує осмислена танцювальна техніка, яка переробляє фізично-емоційні біологічні ритми й окремі інтонації у функціональному русі з великою кількістю нюансів, динамічних відтінків, деталей. Вона ж, у свою чергу, створює дійову, безсюжетну і сюжетну композиції, що іноді впливають на вид, жанр танцю.

Отже, хореографічний образ буде створено тільки тоді, коли у танцюриста внутрішній монолог зіллється із зовнішнім його еквівалентом і буде створено своєрідну єдину кінетичну схему почуттів. З великою любов'ю К. Станіславський говорив про тих танцюристів, для яких «пластика — не самоціль, а засіб для створення хореографічного образу. Ці талановиті виконавці не можуть діяти не в образі — танець їхнє життя».

Вірний заповітам К. Станіславського, великий майстер танцю

П. Вірський ставив перед виконавцями завдання не тільки знайти себе у ролі, але й вибудувати роль у собі, тобто перевтілитися в образ. Він виховав цілу плеяду прекрасних акторів і в той же час першокласних танцюристів.

У сценічному образі діє жива людина — танцюрист, який втілює задум балетмейстера в художній образ. Сценічний образ створюється на репетиціях і в спектаклі, тобто він народжується у мить введення його в дію, перевтілення у дійову особу. Таке створення виконавцем внутрішнього монологу не дозволяє хореографічному мистецтву скочуватися у трясовину формалізму.

В українській хореографічній культурі багато сюжетних танців, у яких діють не тільки окремі героїчні образи: Гонта, Ватажок (буковинський танець), жартівливі — Гандзя, Микола, Бурим (штукар, витівник) і т. д., але й узагальнені образи природи: Тополя, Маринонька, Завійниця, Вербиченька, Калина Червона та ін.

Узагальнення характерних рис у мистецтві — шлях до виникнення художніх образів. Якщо в науці узагальнення — це логічний перехід від вузького за своїм обсягом уявлення до більш широкого, то в хореографічному мистецтві узагальнення веде до колективного образу в його індивідуальному виявленні. Слід відзначити, що між індивідуальним і колективним образом не існує кордонів. Варто виконавцю колективного образу зробити незначний індивідуальний штрих, як він одразу перетворюється на індивідуальний. Блискучим майстром таких перевтілень та імпровізацій був П. Вірський. Досягається це з допомогою і акторської майстерності, і музики, і зміни лексичного матеріалу.

Для узагальнення відбираються найбільш яскраві зовнішні та внутрішні характеристики тих чи інших осіб. Ці ознаки балетмейстер може гіперболізувати, деперсонізувати, опускати. Майстерність балетмейстера-постановника визначається тим, наскільки і як він оволодів виразально-зображальними засобами, притаманними хореографічному мистецтву, як він, володіючи ними, розкриває художній зміст твору.

«...Танець можна порівняти з людською мовою, яка побудована за законами граматики, де у кожному реченні є і підмет, і присудок, і пояснювальні слова, і сполучники, і вигукі. Без знання цієї «граматики» не може бути справжньої, грамотної, зрозумілої «мови»,— писав відомий хореограф Р. В. Захаров.

Процес формоутворення руху, як правило, підкоряється творчому наміру балетмейстера, змістові танцю. В. М. Богданов-Безовський згадував: «Ваганова ніколи не пропагувала класичний танець шляхом механічного відтворення якогось «коду» умовних, абстрагованих у своєму змістові рухів, ніколи сліпо не наслідувала безпосередню догму «азбуки класичного танцю». В основі її педагогічного методу є інше: прагнення прищепити

танцюристці навик осмислення хореографічного прийому, зробити останній засобом художньої виразності».

Дієвість танцювальних рухів чи їх форм можна зрозуміти лише у певних сполученнях, конструкціях, підпорядкованих образно-тематичному розвитку твору. Органічні й багатогранні зв'язки між рухами, жестами, положеннями корпусу, позами підлягають музичному матеріалові, який відповідає художньому задумові балетмейстера.

Відзначимо при цьому, що надмірне ускладнення руху, надання його структурним частинам нехарактерних стильових ознак, запозичених з інших хореографічних форм, помпезність у сценічній інтерпретації так само, як і зовнішня красивість, перекреслює художність лексики, порушує логічний і разом з тим образний зміст руху. Образність лексики — одна з найважливіших відмінних рис реалістичного мистецтва танцю. Використання складних структурних сполучникових рухів допомагає балетмейстеру вирішувати сюжетні художні задуми. Але перенасичувати ними без потреби хореографічний текст не варто.

«Текст хореографічного твору нерозривно пов'язаний з підтекстом, який він покликаний відбивати,— зазначав Р. В. Захаров.— Самі по собі арабески, аттїтуди, жете, великі й маленькі, ще нічого не означають, коли вони не сповнені думки й почуття. У такому разі це лише набір рухів і поз, «біомеханічні» вправи, які демонструють гнучкість і рухливість людського тіла». В українській, як і в хореографії інших народів, є багато прикладів, коли текст, і при цьому досить виразний, створюється за допомогою одного-двох рухів, так би мовити, пластичних метафор («Голуб-голубочок», «Зайчик», «Бичок» і т. д.). Так, у ліричних танцях лексика на диво поетична, натхненна і водночас гранично проста і, як правило, однорідна, акварельна. Вона напівтонова у «Плескачі» П. Вірського, проста й філігранна у «Вензелях» І. Мойсеева, поетична у «Кружалах» Н. Уварової.

Тонкий інтерпретатор українського фольклору П. Вірський у танці «Плескач» використав сплескування в долоні, надавши їм своєрідності, що полягає у зміні ритмічної структури, манери виконання. «Плескач» — танець-гра дівчат-підлітків, які не помічають навколо себе нікого і нічого. Балетмейстер збагатив українську хореографічну культуру ще одним прекрасним жіночим танцем. Ми підкреслюємо, саме жіночим, бо, на думку К. Я. Голейзовського, яку ми поділяємо, «Плескач» — давньослов'янський чоловічий танець. Прийом побудови хореографічного номера на одну дію, з допомогою тільки темпів, ритмоформули, манери виконання, нерідко використовується у сучасній хореографії.

Так, у першій частині «Вензелів» І. Мойсеев вводить лише один рух — ковзний крок з підбивкою каблучками по підлозі.

На перший погляд, виконавець обмежений у створенні образу, він якоюсь мірою обмежений і рухом та спілкуванням з партнерами, що поборалися за руки. Але саме завдяки основному рухові, котрий кожний виконує по-своєму, з незначними нюансами, водночас граючи корпусом, позою, ракурсами тіла, і запам'ятовуються образи танцю.

Це зовсім не означає, що постановник повинен уникати складних за морфологією конструкцій па й окремих комбінацій, якщо вони допомагають розкриттю основного змісту твору, а їх використання вмотивоване, веде до розкриття певних життєвих колізій, ситуацій і т. д.

У героїчній танцювальній композиції «На Січі Запорозькій» В. Михайлова маємо логічне поєднання дуже складних українських чоловічих лексичних конструкцій з елементами акробатики, фехтування. І все це вмотивовано сценічною дією, змістом танцю.

Дуже важлива риса лексики — її природність, безпосередність, тобто та основа, на якій простежується єдність змісту й форми твору. Показовий у цьому відношенні досвід роботи П. Вірського над мініатюрою «Чумацькі радощі». За допомогою образних, але простих за виконанням рухів автор показав яскраві людські характери. Він знайшов майстерне співвідношення складної психологічної характеристики персонажів на основі своєрідної образно-характерної народної лексики.

На жаль, ми часто і в професійних колективах, і в самодіяльних ансамблях подибуємо інше. В козачках вводяться віртуозні чоловічі рухи (стрибки, закладки), у гуцульських, лемківських, бойківських, буковинських танцях неправомірно, без переїнтонації, певної сценічно заданої дії захоплюються тими ж закладками, повітряними турами, повзунцями. А яку картину ми спостерігаємо зараз у солдатських і молодіжних колективах? Вихід па 32 такти і нічим не виправдана демонстрація трюків, запозичених у різних народів. Трюкова техніка української хореографії — один з різновидів лексики, що служить для розкриття образно-тематичного начала у хореографічній постановці, і використовувати її слід обережно, щоб вона не була самоціллю, а вписувалася у загальний малюнок. Не можна переносити окремі рухи й більш складні лексичні конструкції з одного жанру в інший. Це призводить до втрати своєрідності, чистоти й краси народного танцю. «Формальне звукосполучення не є музикою, оскільки воно не містить думки. Формальне приєднання одного руху до іншого не є танець... рухи і жести самі по собі не виявляють характеру. Один і той же танцювальний рух може бути виконаний у зовсім різному характері, залежно від того, хто його виконує», — писав Р. В. Захаров.

Емоційний імпульс, який народився у виконавця завдяки його

майстерності, передається глядачеві, впливаючи на його почуття. Ось чому емоційність, хоч вона й притаманна танцю, не включає в себе поняття ширші, ніж, скажімо, виконання певних па у заданому темпоритмі. Емоційні імпульси — рушійна сила будь-якого з мистецтв, але в хореографії вона виступає на перший план, об'єднавшись з рухом, акторською майстерністю.

У композиції «Про що верба плаче», створеній П. Вірським за мотивами творів Т. Г. Шевченка, народна артистка України В. Котляр створила повний драматизму образ української жінки. Глибокий емоційний вплив на глядача має і оптимістична трагедія «Ми пам'ятаємо» того ж автора — одна з найбільш яскравих картин у сучасній народно-сценічній хореографії.

Емоційні збудження людини, що супроводжуються дією на сцені, можна поділити на три категорії: рефлекторні, жести і міміка, рухи, безпосередньо пов'язані з побудовою танцювального па.

До перших можна віднести інстинктивні дії людини (ходіння, біг і т. д.). Відображення життєвих ситуацій дає передумови до трансформації цих рухів у художньо узагальнені танцювальні па.

Про жести і міміку детальніше буде сказано згодом. Відзначимо тільки головне: жест виник як наслідок ідіоматичної (мовної) недосконалості у стосунках між людьми. Жести виділені з інстинктивної дії і тому емоційні. В основі танцювальних па лежать і рефлекторні жести і рухи, безпосередньо пов'язані з танцем, якщо їх емоційність підпорядковується художньо узагальненій дії. Непомітні на перший погляд зв'язки, характерні для того чи іншого народу, надають хореографічному твору привабливості через ледь помітні колористичні нюанси і жести.

У конкретно-почуттєвому відбитті дійсності засобами танцю на перший план виходять пластика і рух, які в органічній єдності з музикою складають основу хореографічного твору — його лексик.

Питаннями, пов'язаними з лексикою танцю, має займатися і займається спеціальна наука — хореографічна лексикологія. З її допомогою необхідно вирішити чимало проблем, як-от: виявлення історичних закономірностей еволюційного розвитку лексик, з'ясування залежності танцювального руху від музики, визначення художніх особливостей першоелемента танцю — його лексик, з'ясування взаємозв'язків між лексикою і композиційною структурою танцю, вивчення принципів підбору засобів виразності при створенні мистецького твору і т. д. Усі ці й багато інших питань мають одержати глибоко проаналізоване і теоретично обгрунтоване тлумачення. Проте хореографічна лексикологія сьогодні перебуває лише в стадії становлення, виявлення і з'ясування того кола питань, що їх висуває перед нею життя, бурхливий розвиток танцювального мистецтва. І все ж деяка допомога цієї науки в

практичній творчій діяльності митців танцю вже відчувається, є підстави сподіватися, що з часом авторитет її зросте.

§ 2. Основні позиції та положення рук, ніг, корпусу і голови в парах, трійках, масових танцях¹

Позиції і положення рук. Обидві руки виконавця можуть бути в чотирьох основних напрямках по відношенню до самого виконавця, згідно з чим устанавлюються такі позиції рук:

вихідна позиція — руки опущені вниз;

перша позиція — руки спрямовані вперед;

друга позиція — руки розведені в сторони;

третя позиція (закрита) — руки спрямовані вгору так, щоб виконавець їх бачив, не піднімаючи голови, долоні спрямовані до обличчя;

четверта позиція (відкрита) — руки спрямовані вгору й розведені від ліктя в сторони.

За своїм характером положення рук можуть бути:

— прості, коли руки розташовані симетрично, тобто знаходяться в однаковому положенні;

— складні, коли одна рука знаходиться в одній з основних позицій, а друга в іншій або в одному з раніш описаних простих положень.

Позиції положення ніг. У народно-сценічному танці ті ж позиції ніг, що й в класичному, проте виконавці ставлять ноги менш виворітно. Тут можливі також паралельні друга, четверта і шоста позиції, коли носки обох ніг спрямовані вперед; зворотні перша і друга позиції, коли носки обох ніг спрямовані всередину; тобто один на одного. У народно-сценічному танці прийнята додаткова шоста позиція ніг.

Перша позиція — п'ятки зімкнуті, носки рівномірно, тобто симетрично розведені в сторони.

Перша зворотна позиція — носки зімкнуті, п'ятки рівномірно розведені в сторони.

Друга позиція — одна нога відставлена вбік на відстань стопи від другої, п'ятки спрямовані одна до одної, носки рівномірно розведені в сторони.

Друга паралельна позиція — одна нога знаходиться на відстані стопи від другої, обидві стопи розташовані паралельно, носки вперед.

Друга зворотна позиція — одна нога знаходиться на відстані стопи від другої, носки спрямовані всередину, п'ятки рівномірно розведені в сторони.

Третя позиція — п'ятка однієї ноги приставлена спереду до

¹ Передруковується із збірника «Українські народні танці». — К.: Наукова думка, 1969. С. 33—50.

середини стопи другої ноги, носки рівномірно розведені в сторони. В цій позиції попереду буває то права, то ліва нога.

Четверта позиція — одна нога попереду другої на відстані стопи, п'ятка однієї ноги знаходиться проти носка другої, носки рівномірно розведені в сторони. В цій позиції попереду буває то права, то ліва нога.

Четверта паралельна позиція — одна нога попереду другої на відстані стопи, носки спрямовані вперед.

П'ята позиція — п'ятка однієї ноги щільно притулена до носка другої, носки рівномірно розведені в сторони. В цій позиції попереду буває то права, то ліва нога.

Шоста позиція — обидві стопи розташовані поряд, паралельно одна одній і щільно стулені, так що носок торкається носка, п'ятка — п'ятки, носки спрямовані вперед.

Шоста паралельна позиція — ноги розставлені на ширину однієї стопи, розміщені паралельно одна одній.

Положення рук. *1-ше положення*. Обидві руки, зігнуті в ліктях, лежать кулаками збоку на талії, лікті спрямовані трохи вперед.

2-ге положення. Руки схрещені на грудях. Це положення має три варіанти:

— лікті трохи відведені від корпусу, права рука знаходиться під лівою рукою, кисть правої руки лежить долонею на лівій руці вище ліктя, кисть лівої під правою рукою;

— руки щільно прикладені до корпусу, кисть стиснута в кулак і захована під лікоть другої руки;

— лікті трохи відведені від корпусу і спрямовані вперед, кисть одної руки лежить долонею на другій руці трохи вище ліктя.

3-тє положення. Обидві руки підняті невисоко в сторони і знаходяться між вихідною і другою позиціями, лікті вільні, кисті спрямовані долонями вперед і трохи вгору.

4-тє положення (чоловіче). Обидві руки лежать долонями на потилиці, начебто підтримують шапку, причому зігнуті лікті спрямовані в сторони.

5-тє положення (жіноче). Дівчина, взявшись руками за кінці стрічок, які звисають ззаду від вінка, відводить їх у сторони, кисті знаходяться трохи вище плечей, тильною стороною спрямовані назад, закруглені лікті підняті в сторони.

6-тє положення (жіноче). Ліва рука в другій позиції, лікоть трохи закруглений, кисть ледве зігнута, долоня спрямована праворуч.

Права рука зігнута в лікті, від ліктя до кисті знаходиться перед грудьми дівчини, кисть піднята трохи вище лівого плеча, долонею праворуч, лікоть спрямований вниз і трохи відведений від корпусу.

Дівчина начебто когось відштовхує від себе.

7-ме положення (жіноче). Одна рука лежить долонею на грудях, підтримуючи намисто, друга, стиснута в кулак, лежить збоку на талії або знаходиться у вихідній позиції.

8-ме положення (жіноче). Кисть правої руки прикладена до правої щоки і повернена тильною стороною до глядача, зігнутий лікоть спрямований вниз. Кисть лівої руки прикладена вниз до ліктя правої руки. Ліва рука від ліктя до кисті або прикладена до корпусу, або трохи відведена від нього. Корпус прямий, голова спирається на кисть і може бути повернута до правого або лівого плеча.

9-тє положення. Обидві руки розведені в сторони трохи вище рівня талії. Кисті рук закруглені й спрямовані долонями вгору.

10-тє положення. Обидві руки зігнуті в ліктях, долоні засунуті за пройми кептаря, лікті вільно опущені вздовж корпусу.

11-тє положення. Обидві руки зігнуті в ліктях, кисті стиснуті в кулаках, великі пальці засунуті за пройми кептаря. Лікті вільно опущені вздовж корпусу.

12-тє положення (жіноче). Обидві руки, зігнуті в ліктях і стиснуті в кулаки, лежать на рівні талії (на пояску). Кисті рук зігнуті й спрямовані від себе. Лікті трохи вигнуті вперед.

13-тє положення. Обидві руки, зігнуті в ліктях, лежать на талії ззаду, долонями назовні, покладеними одна на одну. Лікті спрямовані трохи назад.

14-тє положення (жіноче). Обидві руки з розгорнутими кистями відведені перед собою трохи нижче рівня плечей. Кисті спрямовані долонями вниз, а пальцями трохи догори.

15-тє положення (чоловіче). Обидві руки, зігнуті в ліктях, тримають за кінці долонями від себе топірець, який лежить у виконавця ззаду на талії обушком вгору. Лікті спрямовані вперед.

16-тє положення (чоловіче). Обидві руки, зігнуті в ліктях, тримають за кінці долонями від себе топірець, який лежить у виконавця на плечах обушком вниз. Лікті відведені трохи в сторони.

17-тє положення (чоловіче). Обидві руки тримають за кінці долонями від себе топірець, який піднімають високо над головою (у третій позиції) обушком вгору. Лікті трохи відведені в сторони.

18-тє положення (чоловіче). Права рука, трохи зігнута в лікті, тримає топірець, ліва — приблизно посередині — топориче, поставивши його кінцем на підлогу. Корпус нахиляють вниз.

19-тє положення. Права рука в третій позиції і трохи відведена праворуч, лікоть вільний, кисть трохи піднята, долоня спрямована ліворуч, пальці вгору. Ліва рука в другій позиції або трохи нижче, кисть пряма, долонею догори і вперед. Корпус повернутий трохи лівим плечем вперед, голова повернута до руки, піднятої вбік.

20-те положення (чоловіче). Права рука прикладена долонею до потилиці. Ліва рука, стиснута в кулак, лежить на талії. Корпус повернутий лівим плечем уперед, голова піднята і ледь повернута до лівого плеча.

21-ше положення (жіноче). Одна рука, стиснута в кулак, лежить збоку на талії, друга рука: а) відведена вбік, кисть на рівні талії, долонею вперед; б) відведена вбік на рівні плечей, долонею вперед; в) піднята вгору в третю позицію і трохи відведена вбік, лікоть вільний або трохи закруглений, кисть трохи піднята і спрямована долонею до себе.

22-ге положення (чоловіче). Права рука тримає топірець по середині топорика обушком вниз і виносить його над головою. Рука відводиться трохи вбік. Ліва рука, кисть якої стиснута в кулак долонею вниз, відводиться вбік, трохи нижче рівня плеча. Лікоть ледь зігнутий.

23-тє положення (чоловіче). Права рука тримає топірець майже за кінець топорика обушком догори, лезо ледь торкається підлоги. Ліва рука, кисть якої стискається в кулак, відводиться вгору і далеко вбік, водночас корпус нахилений вниз.

Розташування танцюристів і положення рук у парних танцях. 24-те положення. Виконавці стоять поряд, обличчям за напрямком руху, дівчина праворуч, хлопець ліворуч, і тримаються за руки, схрещені перед собою: правою рукою за праву, лівою за ліву. Ліва рука дівчини знаходиться над правою рукою хлопця, кисті — на рівні талії. Виконавці можуть трохи нахилити корпус уперед; трохи відхилити його в різні боки і, повернувши голови, дивитись одне на одного (рис. 1).



24
положення
Рис. 1



25
положення
Рис. 2

25-те положення. Виконавці стоять поряд, хлопець ліворуч, дівчина праворуч. Правою рукою він тримає дівчину збоку за талію. Її ліва рука лежить на правому плечі хлопця. Вільні руки, відведені в сторони або стиснуті в кулак, лежать на талії (рис. 2).

26-те положення. Виконавці стоять поряд, обличчям за напрямком руху, дівчина праворуч, хлопець ліворуч. Корпус кож-

ного виконавця трохи повернутий лівим плечем вперед за напрямком руху, у хлопця більше, у дівчини менше. Лівою рукою він тримає ліву руку дівчини, обидві руки підняті вперед за напрямком руху на рівні грудей. Праві руки виконавців або лежать стиснуті у кулаки у кожного на талії, або відведені в сторони і трохи підняті вгору. Корпус хлопця трохи нахилений ліворуч, голова повернута обличчям до дівчини. Корпус дівчини вільний, голова повернута обличчям за напрямком руху (рис. 3).

27-ме положення. Виконавці стоять поряд і тримають ліві руки, як у положенні 26. Правою рукою хлопець обіймає дівчину за талію. Права рука дівчини або в другій позиції, або лежить збоку на талії під правою рукою хлопця (рис. 4).



26
положення
Рис. 3



27
положення
Рис. 4

28-ме положення. Виконавці стоять поряд, як у положенні 26. Лівою рукою хлопець тримає ліву руку дівчини, обидві руки підняті вгору і трохи праворуч, зімкнуті кисті знаходяться над правим плечем дівчини. Правою рукою хлопець тримає праву руку дівчини, обидві руки відведені ліворуч майже на рівні талії. Виконавці дивляться одне на одного (рис. 5).



28
положення
Рис. 5

29-те положення. Виконавці стоять одне перед одним, піднявши руки невисоко вперед, і тримаються за руки, лікті вільні. Трохи відхилившись назад, вони дивляться одне на одного (рис. 6).

30-те положення. Виконавці стоять одне перед одним, тримаються схрещеними руками: правою за праву, лівою за ліву. Кор-

пус трохи відхилений назад. Вони дивляться одне на одного (рис. 7).



29
положення
Рис. 6



30
положення
Рис. 7

31-ше положення. Виконавці стоять навскоси, лівим плечем одне до одного, і тримаються витягнутими лівими руками. Праві руки або розведені в сторони, кисті трохи вище плеча, лікті вільні, або ж права рука дівчини піднімає за кінчик і відводить в сторону стрічку вінка (рис. 8). Це положення зустрічається здебільшого в танці «Гопак», причому виконавці рухаються: дівчина обличчям, хлопець спиною за напрямком руху.

32-ге положення. Виконавці стоять навскоси, правим плечем одне до одного. Правою рукою хлопець тримає дівчину за талію з лівого боку, права рука дівчини лежить на лівому плечі хлопця. Ліві руки обох виконавців або розведені в сторони, або ж, стиснуті в кулаки, лежать збоку на талії. Голови трохи підняті й повернуті обличчям одне до одного (рис. 9).



31
положення
Рис. 8



32
положення
Рис. 9

33-тє положення. Виконавці стоять одне перед одним. Хлопець лівою рукою бере дівчину за праву руку. Ледь зігнувши руки в ліктях, вони відводять їх у сторони на рівні талії. Праву руку хлопець кладе дівчині на талію. Дівчина кладе ліву руку хлопцеві на праве плече так, щоб вона лежала на його правій руці. Корпус виконавці трохи відхиляють назад, дивлячись одне на одного (рис. 10).

34-тє положення. Виконавці стоять поряд. Вони з'єднують руки так: ліва рука дівчини з правою хлопця. З'єднані руки виносять високо вгору, утворюючи «ворота». Вільні руки, кисті яких стиснуті в кулаках, кладуть на талію. Корпус відхиляють трохи вбік, погляд спрямовують одне на одного (рис. 11).



33
положення
Рис. 10



34
положення
Рис. 11

35-тє положення. Повністю зберігається попереднє положення, але руки, які лежать стиснуті в кулаки на талії, відводяться в сторони на рівні талії, кисті закруглені.

36-тє положення. Виконавці стоять поряд, дівчина справа, хлопець зліва. Дівчина кладе кисті рук хлопцеві на праве плече долонями вниз (кисті правої руки лежать зверху кистей лівої руки). На свої кисті рук дівчина кладе голову обличчям за напрямком руху, повернувшись правим плечем трохи праворуч. Хлопець, заклавши за спину обидві руки, кисті яких стиснуті в кулаки, повертає голову і спрямовує погляд на дівчину. Корпус спрямований за напрямком руху.

37-тє положення. Виконавці стоять навскоси, правим плечем одне до одного. Хлопець кладе праву руку дівчині на талію, а лівою підтримує лікоть правої руки дівчини. Дівчина, як і в попередньому положенні, кладе кисті рук на праве плече (ліва рука дівчини лежить зверху правої руки хлопця) і на свої кисті рук кладе голову. Погляд хлопця спрямований на обличчя дівчини.

38-тє положення. Виконавці стоять одне перед одним. Дівчина кладе кисті рук хлопцеві на плечі, а хлопець — дівчині на талію. Голови або відхиляють трохи праворуч, або тримають рівно.

39-тє положення. Виконавці стоять так само, як і в попередньому положенні, але руки кладуть одне одному на талію так, щоб руки хлопця були зверху рук дівчини.

40-тє положення. Виконавці стоять одне перед одним. Дівчина кладе праву руку хлопцеві на ліве плече так, щоб кисть лежала трохи на спині. Лівою рукою дівчина тримає праву руку хлопця вище ліктя. Хлопець кладе праву руку дівчині на талію, а лівою тримає лікоть правої руки дівчини. Дівчина рухається спиною,

а хлопець обличчям за напрямком руху. Рідше навпаки: хлопець спиною, а дівчина обличчям.

41-ше положення. Виконавці стоять поряд, дівчина справа, хлопець зліва. Дівчина кладе ліву руку, зігнуту в лікті, на праве плече хлопця так, щоб кисть руки лежала на плечі трохи спереду. Праву руку, зігнуту в лікті, з розгорнутою кистю, тримає між своїм обличчям і обличчям хлопця трохи вище свого плеча, долонею до обличчя хлопця. Хлопець кладе праву руку дівчині на талію (ліва рука дівчини лежить зверху правої руки хлопця). Лівою рукою хлопець бере борт кептаря приблизно на рівні грудей. Дівчина трохи нахилиє голову праворуч і спрямовує лукавий погляд на хлопця. Хлопець спрямовує погляд на дівчину.

42-ге положення. Виконавці стоять одне перед одним. Вони з'єднують руки і, відхиляючи корпус назад, стають на відстані витягнутих рук. Голови або відхиляють трохи праворуч, або тримають рівно.

43-тє положення. Його в народі називають «стовпом». Один з виконавців стає на плечі другого на весь зріст. Нижній і верхній хлопці тримаються руками за палицю, погляд спрямовують прямо перед собою, корпус тримають рівно. У цьому положенні найзручніше виконувати рух уперед.

Розташування танцюристів і положення рук у масових танцях. **44-ге положення.** Виконавці стоять поряд, боком одне до одного, тримаючись за руки, які можуть бути вільно опущені вниз, підняті вгору, відведені в сторони. В останньому випадку виконавці знаходяться одне від одного на відстані витягнутих рук.

45-тє положення. Виконавці стоять поряд, боком одне до одного. Руки кожного лежать ззаду на талії у тих, які стоять праворуч і ліворуч. Руки схрещені за спиною танцюристів (рис. 12).

46-тє положення. Виконавці стоять поряд, боком одне до одного, і тримаються спереду за руки, але не з тими, що стоять поряд, а через одного праворуч і ліворуч, так що руки схрещені спереду (рис. 13).



45
положення
Рис. 12



46
положення
Рис. 13

у цьому положенні виконавці можуть триматися за руки, схрещені за спинами.

47-ме положення. Виконавці стоять боком одне до одного на відстані витягнутої руки. Руки відведені в сторони на рівні плечей і лежать долонями на плечах тих виконавців, які стоять праворуч і ліворуч. Корпус прямий. Голова повернута обличчям до глядача (рис. 14).



47
положення
Рис. 14



48
положення
Рис. 15

48-ме положення «ліса» (жіноче). Виконавці стоять одна за одною, лівим плечем до глядача. Кожна дівчина кладе ліву руку, зігнуту в лікті, на своє праве плече, а праву руку простягає вперед до правого плеча дівчини, яка стоїть попереду. Та в свою чергу подає їй ліву руку, зігнуту перед собою в лікті. У крайніх дівчат вільні руки лежать збоку на талії, стиснуті в кулаки (рис. 15).

49-тє положення. Виконавці стають у коло обличчям до центра і, з'єднавши руки, відходять назад на відстань витягнутих рук. Корпус відхиляють трохи назад ліворуч. Руки тих, що стоять у колі, можуть бути: підняті вгору, відведені в центр або назад, опущені вздовж корпусу. В усіх чотирьох випадках виконавці стоять в колі майже впритул одне до одного.

50-тє положення. Виконавці стають у тісне коло (тобто впритул одне до одного) обличчям до центра і кладуть одне одному руки ззаду на талію так, щоб кожний виконавець тримав руками своїх сусідів, які стоять ліворуч і праворуч від нього. У тісному колі виконавці можуть стояти також спиною до центра кола. В такому випадку вони з'єднують перед собою руки, як у положенні 49 або 51.

51-ше положення («корзинка»). Виконавці можуть утворити два кола (внутрішнє, в центрі якого стоїть один виконавець, і зовнішнє, в якому розташовується внутрішнє коло). Учасники внутрішнього кола, зберігаючи положення, описане вище, стоять обличчям до центра і нахилиють голови назад так, щоб було видно виконавця, який стоїть у центрі, а учасники зовнішнього кола, зберігаючи положення, описане вище, стоять спиною до

центра і нахилиють корпус вниз так, щоб було видно внутрішнє коло. Іноді учасники зовнішнього кола можуть з'єднати руки, схрестивши їх у себе на грудях з руками тих, які стоять з ними поряд ліворуч і праворуч. Таким чином один з виконавців з'єднує свою праву руку з лівою рукою того виконавця, який стоїть ліворуч від нього, а ліву — з правою рукою того, що стоїть праворуч від нього.

52-ге положення («ворота»). Двоє учасників стають поряд і з'єднують між собою руки так: хлопець правою рукою бере ліву руку дівчини. З'єднані руки піднімають високо вгору, утворюючи «ворота», через які проходить ряд або пари танцюристів. Пара, яка утворила «ворота», стоїть обличчям до глядача. Іноді ця пара стає спиною до глядача. В такому випадку хлопець бере лівою рукою праву руку дівчини, і вони піднімають з'єднані руки високо вгору. Вільні руки кладуть на талію або опускають вниз.

53-тє положення («ворота» в трійці). Вихідне положення — серед дівчат стоїть хлопець. Перша дівчина — та, що стоїть праворуч від хлопця, а друга — та, що стоїть ліворуч від нього. Хлопець бере правою рукою ліву руку першої дівчини, а лівою рукою праву руку другої дівчини. З'єднані руки виконавці піднімають вгору. Дівчата по черзі йдуть навколо хлопця (перша проти руху, а друга за рухом годинникової стрілки). Хлопець при цьому пританцьовує на місці, а при обертанні схрещує руки над головою (рис. 16).

54-тє положення (мала «зірка»). Учасники, яких може бути три, чотири і більше, стають обличчям по колу і, якщо йдуть проти руху годинникової стрілки, з'єднують ліві руки в центрі і, навпаки — праві руки, якщо йдуть за рухом годинникової стрілки. Вільні руки кладуть собі на талію, відводять їх у сторони трохи нижче плеча або ж піднімають вгору, як у третій позиції (рис. 17).



53
положення
Рис. 16



54
положення
Рис. 17

55-тє положення (велика «зірка»). Вихідне положення таке ж, як у малій «зірці», тільки поряд стають двоє або більше виконавців, з'єднуючи між собою руки.

56-тє положення (низька «зірка»). Учасники, які стають у коло обличчям до центра, через одного присідають, не роз'єднуючи рук, і обидві ноги витягують у центр кола, впираючись у підлогу каблуками, а носки ніг піднімають угору. Корпус прямий, спина випрямлена. Учасники низької «зірки» можуть іти по колу за рухом чи проти руху годинникової стрілки (замість хлопців, які стоять у колі, можуть бути дівчата). Ті хлопці, які витягнули ноги до центра кола, швидко перебирають ногами, відриваючи від підлоги по черзі то правий, то лівий каблук. Потім, підтягуючи ноги, піднімаються з присядки.

57-тє положення («ланцюжок»). Учасники, заздалегідь вибравши одного соліста, стають у коло один за одним, боком до глядача, так, щоб іти за рухом або проти руху годинникової стрілки. Соліст завжди стає проти руху учасників, які в колі. Учасники кола і соліст йдуть одні одному назустріч. Соліст і учасник кола, який іде йому назустріч, беруться під праві руки і, продовжуючи рух по колу, міняють руки. Іноді виконавці, взявшись під руки, йдуть за рухом або проти руху годинникової стрілки (в залежності від того, під які руки вони взяли). Як тільки вони повернулися у вихідне положення, роз'єднують руки, і соліст береться під руки з сусіднім виконавцем, продовжуючи йти по колу в інший бік і т. д.

58-тє положення (кружляння). Дві або більше пари стають у коло обличчям до центра. Хлопці міцно тримаються за руки, з'єднавши їх на таліях дівчат. Дівчата, трохи нахиливши корпус уперед, кладуть руки хлопцям на плечі. Хлопці, ступаючи дрібними кроками, швидко йдуть за рухом або проти руху годинникової стрілки. Одночасно дівчата відривають ноги від підлоги і вирівнюють їх, витягують носки і міцно стискають до купи каблуки, повиснувши на руках у хлопців і сильно вигнувши корпус.

59-тє положення (варіант кружляння). Пари, яких може бути необмежена кількість, стають у коло так: дівчата спиною до центра (вони можуть стояти в колі й обличчям до центра), а хлопці — обличчям. Після цього хлопці за спинами дівчат міцно з'єднують руки і нахилиються. Дівчата сідають їм на руки, а свої руки кладуть хлопцям на плечі. Хлопці дрібними або широкими кроками йдуть по колу за рухом або проти руху годинникової стрілки.

60-тє положення. Дівчата можуть стояти всередині кола і сидати хлопцям на руки обличчям до центра; одна з дівчат стоїть у колі, а друга назовні — вони сідають на руки хлопцям також обличчям назовні і до центра кола.

61-ше положення (варіант кружляння). Два юнаки стають об-

личчям до центра кола, а дві дівчини — обличчям з кола, юнаки міцно беруть один одного за лікті, а дівчата спираються на руки так, щоб руки юнаків були на рівні діафрагми дівчат. Руки дівчата випрямляють уперед. Потім усі ледь присідають, і дівчата різко випростовують прямі в колінах та підйомах ноги. Юнаки просуваються по колу праворуч чи ліворуч дрібними кроками, поступово набираючи темп.

62-ге положення (варіант кружляння, спираючись на плечі юнаків). Три юнаки і три дівчини стають обличчям у коло, ноги в шостій позиції. Дівчата кладуть руки на плечі юнакам, беручи одна одну за руки, юнаки обхоплюють їх за талію. Потому всі ледь присідають. Починаючи кружляння праворуч, дівчата пригинаються вперед і різко виводять з'єднані, прямі у коліні та підйомі, ноги під себе, спираючись на плечі юнаків. Юнаки просуваються простими дрібними кроками.

63-тє положення («струмочок», або «коридорчик»). Дівчата стають у дві лінії одна за одною. Потім вони повертаються на півоберта одна до одної, з'єднують руки і підносять їх високо вгору, утворюючи «коридорчик». Вільними руками дівчата притримують спідницю, відводячи руку від корпусу. Попід з'єднаними руками, наче у «ворота», проходять інші виконавці.

64-тє положення («вежа»). Чотири або шість хлопців, взявшись навхрест руками за талію, утворюють щільне коло. Три або чотири інших хлопці стають ногами їм на плечі і також з'єднують руки, поклавши їх один одному на плечі. В цьому положенні зручно кружляти за рухом чи проти руху годинникової стрілки.

§ 3. Еволюційний розвиток лексики

При дослідженні генезису української хореографічної лексики надзвичайно цікаві висновки дає історико-порівняльний метод аналізу, демонструючи, як в процесі становлення деякі рухи модифікуються від найпростіших до найскладніших форм. Візьмемо звичайну присядку. Вже в VI столітті наші предки танцювали у напівприсядку. Положення корпусу, рук, позиції ніг танцюристів за своєю структурою аналогічні сучасній традиції.

На фресках Софії Київської (кінець XI — початок XII ст.) бачимо зображення цілого скоморошного дійства, в якому зафіксовано танці під акомпанемент дударів, домриста, гусяра. Напівприсядка уже варіюється — танцюрист виконує її з вихиласником. З трансформацією значної кількості хороводів у побутові танці, в яких чоловічий танець має домінуюче значення, з'являється й елементарна, найпростіша присядка.

Ще в давні часи народні виконавці помітили, що в повному присіданні, виносячи ногу вперед чи вбік, можна створити новий цікавий рух. Так виник повзунець. Отже, маємо еволюційний

шлях присядки: напівприсядка, присядка і, нарешті, її вища форма, яка в сучасній українській хореографії виділилася в окрему групу рухів — повзунець з похідними від нього варіантами та угрупованнями.

У кожному історичному періоді, починаючи з давньоруської культури, в період становлення української народності і до сьогодні, змінюється не тільки структура окремих рухів, але й трансформуються одні жанри та народжуються інші.

Розглянемо найелементарніше па — потрійний крок. При уважному аналізові його складових частин помічаємо, що цей рух дав поштовх для створення знаменитого українського бігунця. Стрімкість, динамізм, притаманні цьому рухові, підказують, що він з'явився в період еволюційного перетворення хороводів-веснянок у побутові танці. Подальша складна трансформація бігунця стала можливою при наявності традиційного па. У нових умовах (зростання майстерності виконавців, сцена, спеціальне взуття тощо) бігунець та споріднені з ним рухи й надалі ускладнюватимуть, збагачуватимуть цікавими танцювальними деталями. До речі, бігунець за технологією виконання не має собі рівних у світовій хореографії.

Із зерна основного руху проростають складніші за структурою па. Так, скажімо, від простої вірьовочки пішла подвійна, далі подвійна з плескачами, подвійна з винесеннями ноги на каблук, з дробіткою, з переступанням уперед. Елементарний вихиласник дав поштовх до створення вихиласника в повороті, вихиласника з угинанням, вихиласника на обидві ноги. Звичайна доріжка трансформувалась у доріжку плетену, жіночі голубці зумовили виникнення чоловічих кабріолей, прості стрибки стали основою розніжок, щупаків, яструбів та інших рухів.

Елементарна присядка ускладнювалася, збагачувалася новими структурними елементами. Так виникли присядки-розтяжки, які заклали основу партерних револютів, повзунців. З останніх у свою чергу трансформувалися закладки.

Ритмоформула певного руху — це не випадкове сполучення тих чи інших пластичних елементів, а закономірність, в якій відчувається найтісніший внутрішній зв'язок між хореографічним па та музичним супроводом. Цей зв'язок виник і вдосконалювався у процесі історичного розвитку хореографічного мистецтва, тому його не можна уявляти спрощено. Від епохи до епохи з розширенням змісту хореографічних творів розвивалася і розвивається їх лексика, підпорядковуючись музичному матеріалові.

З плином часу танець, як правило, не змінює своєї назви, яка насамперед відбиває його ідею, зміст. Але народна хореографія, як і кожне мистецтво, розвивається у зв'язку з життям. Рухи, що входять до арсеналу того чи іншого танцю, також трансформуються, ускладнюються, в них вводяться нові елементи, нюанси.

Візьмемо хоровод «Льонок» з його виробничими рухами і порівняємо з сучасним виробничим танцем «Льон». Поруч з традиційними ходами й ілюстративними рухами (сіянням, проростанням льону і т. ін.) в сучасній лексиці бачимо показ механізованих методів роботи, через що змінилась і темпоритмічна структура танцю.

Отже, розвиток лексики залежить від: а) культурно-історичних та соціально-економічних умов життя народу; б) від зв'язку танцювальної лексики з конкретно-уявною дією, тобто сюжетом твору; в) від поєднання лексичного матеріалу з іншими формотворчими компонентами (малюнком, композицією).

§ 4. Побудова простого руху

Хореографічне па — органічна послідовність взаємозв'язаних, взаємообумовлених пластичних елементів. Перш ніж перейти до аналізу цих елементів, визначимо деякі положення корпусу, від яких залежить структура руху, технологія його правильного виконання.

Читаючи запис танцю, досить часто зустрічаємо вислови: «опорна нога», «працююча нога». Що розуміємо під терміном «опорна нога»? Це та нога, на яку переноситься вага тіла під час виконання того чи іншого елемента руху працюючою ногою. Функцію опорної, чи працюючої, ноги може нести кожна з ніг по чергово, і не тільки тоді, коли один і той самий рух повторюють з іншої ноги, як у присядці, вихиляснику, доріжці і т. д., але й у межах одного па. Так, у бігунці, наприклад, опорними будуть то права, то ліва нога.

В інших випадках при виконанні елементів деяких рухів вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги: вибиванці на каблукі обох ніг, присядка-розніжка, повзунець з поперемінною опорою на кожную руку та одночасним винесенням наперед обох ніг.

Розпочинаючи аналіз найпростіших різновидів рухів, перш за все визначимо, які складові частини вони мають.

Для прикладу зупинимось на найелементарнішому з рухів-ходів — перемінному кроці, який зустрічається в танцях багатьох народів¹.

Спочатку виконавець стає у вихідне положення — шосту або першу позицію ніг, руки розкриває в сторони чи кладе їх на талію. Наступний елемент хореографічного па, що виконується на затакт «і», — це незначне присідання на ледь зігнутих у колінах

ногах. Далі починається власне рух. На «раз» — підводячись з незначного присідання (затактового положення), виконавець ступає вперед правою ногою. Залежно від характеру танцю, це може бути крок на півпальці, на всю ступню, на каблук. Положення рук, голови, корпусу синхронізуються з рухами ніг: руки можуть бути розкритими в сторони за другою позицією чи на талії або ж схрещені на грудях, голова та корпус випрямлені і т. ін. Саме цей елемент руху називається основним. Він припадає на першу акцентовану долю такту: перші вісімки — рахунок 2/4; 3/8; перші дві вісімки — 6/8; перша чвертка — 3/4. На наступні вісімку, вісімки чи чвертки — невеликий крок на півпальці лівої ноги з відповідним положенням рук, голови, корпусу.

Виконавець перебуває у динамічному пориві: він спрямований уперед, відчувається, що па ще не закінчилося. Ця структурна частка називається прохідним елементом (або елементами, якщо рух складається з кількох прохідних часток).

Нарешті, на передостанню вісімку, вісімки (рахунок 6/8) чи чвертку — невеликий крок на півпальці правої ноги з перенесенням на неї ваги тіла. Ця своєрідна певзначна стійкість (мається на увазі тимчасова сталість руху) і є його кульмінацією, після якої рух можна продовжувати з другої ноги або ж переходити до виконання наступного па. Якщо урвати рух на основному чи прохідному елементах, складається враження незавершеності виконаного руху.

Розглянемо традиційний український бігунець.

Рух виконується на один такт. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки на талії. Затактовий елемент — ледь присідаючи на лівій нозі і переносячи на неї вагу тіла, вивести вперед, роблячи широкий крок-біг, вільну в коліні праву ногу, руки перевести у підготовчу позицію. Основний елемент, що припадає на першу акцентовану долю (перша вісімка), — прихід з невеликого бігу на всю ступню правої ноги. Ліва нога, вільна в коліні, піднімається невисоко вперед, руки переводяться у першу позицію. Перший прохідний елемент припадає на другу вісімку — на низьких півпальцях зробити невеликий крок-біг лівою ногою вперед, руки розкриваються в сторони, до другої позиції. Другий прохідний елемент припадає на третю вісімку — на низьких півпальцях робиться невеликий крок-біг правою ногою вперед; руки в другій позиції. Ліва нога залишається на носку, вага тіла переноситься на праву ногу. В такому вигляді другий прохідний елемент у поєднанні з паузою на останній вісімці перетворюється в кульмінацію руху. Якщо виконання руху продовжується, то за другим прохідним елементом на останню вісімку вже з лівої ноги робиться затактова частка руху.

¹ Усі наведені рухи починаються з правої ноги. Мансру ж виконання, нюансування та зміну структури руху, залежно від жанру, стилю тощо, розглядатимемо у відповідних розділах.

У записях простої присядки, як правило, зазначається тільки вихідне положення. Виконання елементів на затакт «і» для спрощення опускається, але кожний знає, що лише інколи (деякі присядки-розтяжки, присядки-розніжки) виконанню присядки передує затакт «і» — невеликий, ледь помітний стрибок угору, тобто відштовхування від підлоги обома ногами. Основний елемент — глибоке присідання на півпальцях обох ніг — припадає на рахунок «раз-і», прохідний — підйом з присідання — на «два», кульмінація руху — фіксація випрямленої вперед — вбік працюючої ноги — на «і».

Отже, кожний рух складається з кількох частин: *вихідного положення, затакту, основного елемента, прохідного чи прохідних та кульмінаційного елементів*. Кожна з цих часток має певну функціональну вагомість, яка зумовлюється не тільки природою, але й ритмопластичною будовою руху. Вихідне положення може бути надзвичайно різноманітним. У простих рухах, скажімо, у звичайній вірвовочці — це третя позиція ніг, у присядці — шоста, з відповідним положенням рук, голови, корпусу. Вихідне положення спрямовує подальший характер руху, дає можливість виконавцю мобілізувати певну м'язову систему. В ньому визначається не тільки позиція ніг (перша, друга, третя, шоста), з якої починається рух, але й положення ноги (на невеликому чи повному присіданні, низьких або високих півпальцях тощо). Одночасно уточнюється положення рук (на талії, за потилицею, у вихідній, першій, другій, третій позиціях і т. п.), фіксується напрямок голови (прямо, вліво чи вправо), визначається спрямування корпусу (прямо, влівооберта вліво, вправо та ін.).

При виконанні руху неабияке значення має і затактовий елемент — виконання тієї чи іншої частки руху, яка припадає на звук чи групу звуків, що у музичному супроводі являють собою неповний такт, або передтакт. Якщо у записях танців вихідне положення, а також затакт «і» чітко визначені, то на практиці, особливо якщо рух — логічне продовження попередньої комбінації, ці елементи органічно вплітаються у низку танцювальних па, і виділити їх окремо майже неможливо.

Значна кількість українських рухів, як правило, закінчується на третій вісімці (рахунок 2/4), і четверта відіграє функцію затакту до наступного руху (при виконанні деяких присядок — невеликий стрибок угору, а для простих ходів — ледь помітне присідання). Проте в окремих рухах затакт «і» підкреслюється виразно й чітко. До такого різновиду належать бігунець, тинок, доріжка, різноманітні вибиванці, вірвовочки, голубці, свердла, закладки тощо. Існують і такі рухи, в яких підготовка до виконання основного елемента охоплює не тільки частку, а й навіть цілий попередній такт. Це повітряні розніжки, шупак, яструб. У таких випадках в записях танців цей момент подається як

окремий рух — підготовка основного *préparation*¹ (наприклад, підготовка до стрибків). Буває, що затакт визначається як вихідне положення: при виконанні повзунців — повне присідання за шостою позицією, руки в другій позиції.

Зауважимо, до речі, що значна кількість рухів мають як вихідне положення, так і затакт. Це очевидно у поворотах, кружляннях, обертах.

Коротко зупинимось на значенні основного елемента руху, визначимо його в окремих лексичних групах.

Незважаючи на велику кількість різновидів, а також на різнохарактерність присядок, притаманних хореографічному фольклору багатьох народів, усе-таки їх основний елемент полягає у повному присіданні за першою, шостою позиціями, у малому тинку — перескік на праву ногу вправо; в упаданні — навхресне упадання на праву ногу; в українській доріжці, російському припаданні, молдавському боковому ході — виворітний крок правою ногою вправо, у вірвовочці — підскік на лівій нозі з винесенням правої на купе; у вибиванці — перший акцентований удар ступнею правої ноги об підлогу; у різноманітних обертах, крутках, як партерних, так і повітряних, у тих, що виконуються на місці і при просуванні, — момент обертання навколо своєї осі; у голубцях — мить удару однієї ноги об другу; у кабріолях — удар підшвами ніг одна об одну у великому стрибку і т. д.

Зосереджуючи увагу на виконанні основного елемента, в даному разі підкреслимо важливий нюанс: незважаючи на наступне розв'язання в кульмінацію, основний елемент концентрує в собі те головне, в чому полягає суть того чи іншого танцювального руху.

Аналізуючи основні елементи в українських танцювальних рухах і порівнюючи їх з аналогічними в хореографічних культурах інших народів, відзначимо, що вони можуть виступати:

а) в одному або кількох варіантах тотожних рухів: різновиди кроків з носка на каблук; танцювальні біги: тинок у повороті, тинок на напівзігнутих ногах, тинок середній; доріжка, доріжка плетена, припадання з підскоком; вихилисник у повороті; вірвовочка, подвійна вірвовочка, вірвовочка з винесенням ноги на каблук, вірвовочка з переступанням уперед; вибиванець, затактові ключі; присядка, присядка-кінцівка, присядка-запрошення, бокова присядка, присядка з винесенням ноги на каблук, присядка з поворотом; повзунець, повзунець-розніжка, повзунець на одній нозі і т. д.;

б) у простих поєднаннях, які складаються з кількох рухів; тоді основному елементові підпорядковуються інші, втрачаючи

¹ *Préparation* — вихідні рухи, які передують виконанню більш технічного па.

своє первинне, домінуюче значення, притаманне їм у разі виконання руху окремо.

У зв'язку з цим значна кількість лексичних угруповань одержує назви саме від одного елемента: доріжки, упадання, вибивання, оберту, дрібушки, плескачика, повзунця тощо. Маємо: присядка з вихиласником, повзунець з опорою на одну руку, повзунець на тинку, повзунець-бігунець, боковий повзунець-закладка, закладка з револьтатом, присядки з ударами по підшві, вихиласник з угинанням і т. д.;

в) у різноманітних хореографічних видах: падебаск, повітряні тури, голубці, стрибки-жете, різновиди повітряних розніжок, шупаків, різновиди підбивок і т. п. у народному, народно-сценічному, характерному, спортивно-акробатичному, класичному танцях;

г) у різних національних культурах. Так, скажімо, структурна побудова українського перемінного кроку ідентична грузинському — сріала ерцеребзе, вірменському — двель, татарському — береґе йуреш; прості присядки — вірменській чатмі; гуцульського свердла — вірменському керци та болгарській свивці; великий чоловічий український стрибок-жете — грузинському гадмосас-влелі, кільце — пренхтомі і т. ін.

Тут навмисне проводиться аналогія з хореографічними та зовсім відмінних національних культур, оскільки структурна єдність багатьох рухів українського, російського та білоруського танців незаперечна.

Закінчуючи огляд найголовніших ознак основного елемента руху, зауважимо ще, що інколи він припадає на неакцентовану долю такту. Так, в голубцях, кабріюлях, повітряних розніжках основний елемент збігається з третьою вісімкою (рахунок 2/4). Переноситься акцент і при виконанні руху на синкопах, паузах, та про це докладніше буде сказано у відповідних розділах.

У наведених прикладах (перемінний крок, бігунець) розглядалися прохідні елементи рухів. А от у звичайній присядці основний елемент — присідання за першою позицією. Від нього будується присядка з винесенням ноги навхрест. Момент підйому й перенесення ноги і є прохідним елементом у присядці з виоротом колін. У присядці з ходом уперед та опорою на каблук ним буде відведення зігнутої у коліні лівої ноги назад.

Від основного елемента руху вірвовочки-підскоку на опорній лівій нозі і перенесення правої ноги до кісточки лівої можна утворити інші прохідні елементи. Так, подвійні удари працюючою ногою складають подвійну вірвовочку, перенесення ваги тіла з опорної на працюючу ногу і виведення першої вперед на каблук дає вірвовочку з винесенням ноги на каблук тощо. Аналогічне спостерігаємо у вихиласниках, тинках, танцювальних бігах, доріжках, обертах, стрибках і т. ін.

Отже, прохідні елементи, поєднуючись з основним, утворюють багатий лексичний фонд.

Надзвичайно важливе значення у побудові руху має кульмінація. Без чіткої фіксації останньої частки руху танцювальне па має незавершений вигляд. Кульмінація запобігає цьому, але, крім того, у більшості випадків вона буває й вихідним положенням для наступного руху (мається на увазі танцювальна комбінація). Скажімо, виконуємо падебаск праворуч. Кульмінація руху — третя позиція ніг (ліва попереду) — вихідне положення до вірвовочки та інших рухів.

Вихідне положення та кульмінаційний момент руху мають певну стійкість, а затактовий, основний та прохідний (чи прохідні) елементи змінюються залежно від побудови па.

§ 5. Дві групи рухів, їх характерні ознаки

Українській хореографічній культурі в цілому, кожному стильовому напрямку, жанру притаманний певний комплекс основних рухів. За своєю структурою та манерою виконання ці рухи розподіляються на дві групи — чоловічу та жіночу. Такий розподіл зумовлюється не тільки специфікою анатомічної будови людей, але й іншими факторами економічного, політичного життя, що вплинули на культуру, побут, звичаї, характер. Згадаймо, наприклад, імітаційні рухи, що зустрічаються у танцях центральної України, такі як яструб, шупак, кільце та багато інших (рухи із списками, шаблями тощо), у яких відчуваємо відгомін козаччини. Ці рухи — рухи чоловічого танцю. На Закарпатті та Прикарпатті різноманітні танцювальні рухи із топірцями також належать до лексики чоловічих танців. До неї ж належать численні танцювальні рухи, у певній мірі трансформовані із запозичених з різних видів трудової діяльності людини. Це рухи ковалів, шевців, косарів, лісорубів тощо.

Суто жіночими танцювальними рухами є рухи зі стрічками, з вінком, решетом, а також рухи вишивальниць, ткаць, льонарок тощо.

Чоловічий танець насичений присядками, повзунцями, розтяжками, закладками, револьтатами, оригінальними млинками, підсічками, високими тинками, стрибками, розніжками, яструбами, кабріюлями, шупаками, віртуозними па, повітряними турами, турами з підігнутими ногами, турами-дублями та ін. У названих групах танцювальних рухів немає жодного жіночого руху.

Проте доріжки, дрібушечки, упадання, низькі тинки, оберти партерні на місці здебільшого виконуються жінками. Застереження викликане тим, що у деяких групах існують такі па, котрі в певному контексті виконуються і чоловіками, і жінками, хоч

певна трансформація руху відчувається переважно через манеру виконання, положення голови, корпусу, рук і т. п.

Основні з танцювальних рухів, що виконуються як жінками, так і чоловіками: танцювальні ходи з носка на каблук, ковзні кроки, біги, низькі тинки, вихилясники, вірьовочки, дрібушечки, підкуйки, плескачики (але не плескачики з решетом), оберти партерні парні на місці, оберти партерні парні з просуванням, голубці, підбивки.

Деякі рухи, основні у жіночій лексиці (голубці, підбивки, вихилясники тощо), у чоловічому танці виконуються здебільшого як рухи-зв'язки, тобто проміжні рухи.

Сучасна українська жіноча танцювальна лексика значно збагатила свій арсенал, в народно-сценічній хореографії вона набула повного рівноправ'я поруч з чоловічою танцювальною лексикою. Це пояснюється розширенням тематики, що зумовило розширення жанрових кордонів.

Однак рівнозначність — це не якесь незмінне поняття. Так, у гопаку превалює чоловіча лексика, в хороводах — жіноча, в козачках, як правило, обидві групи рухів мають однакову питому вагу.

Незважаючи на певну структурну єдність окремих танцювальних рухів, навіть у близьких хореографічних культурах виконання деяких, на перший погляд спільних, па має свої відмінності. Це стосується здебільшого манери виконання, темпу, положення рук, корпусу. Так, наприклад, український вихилясник найчастіше використовується в жіночому танці, у той час як російська колупалочка, подібна за формою до вихилясника, більш вживана у чоловічому російському танці й виконується переважно в іншому темпоритмі зі своєрідними синкопованими утвореннями.

Те ж саме маємо з присядками, закладками, крутками та іншими рухами.

Зазначимо, що, наприклад, гуцульська присядка виконується без винесення ноги вперед, гуцульські дрібушечки відмінні від дрібушечок центральних районів України, чернігівська полька відрізняється від хмельницької, херсонський гопак — від київського, сокальський козачок (Львівщина) — від полтавського, закарпатська коломийка — від прикарпатської, донецька кадрили — від поліської, охтирський хоровод — від запорозького, сумський плескач — від волинського і т. д.

Кожний танцювальний жанр оперує певним комплексом рухів. У хороводі не зустрінеш різкуватих жіночих підбивок, круток, веретен тощо, питома вага чоловічої лексики незначна. У кадрилих, молодіжних танцях бачимо вибивання, плескачки, підкуйки. Філігранно тонкому мереживу козачка відповідають стрімкі повітряні бігунці, доріжки, чепурненькі прості при-

сядки, присядки-запрошення, присядки-кінцівки. Коломийки характеризуються синкопованими дробітками, чосанками, різкими поворотами у парах, рухами плечей та голови.

Крім основних рухів, українська народно-сценічна хореографія має велику кількість так званих другорядних рухів, що, як і основні, залежать від стилю і жанру твору і виразно відтворюють національний колорит. Другорядні рухи доповнюють основні. Вони цементують окремі рухи і навіть більш складні лексичні побудови. Але знову ж таки не можна провести чіткого розподілу на основні й другорядні танцювальні рухи, бо в одному випадку вони виступають як основні, а в іншому — як прохідні. Наприклад, припадання, танцювальні ходи в гопаку підпорядковуються тинкам, бігунцям, а в хороводі вони набувають значення основних рухів.

Рух у народно-сценічному танці характеризується певним ритмом, має конкретну тривалість у часі, узгоджується з музичними акцентами, паузами і т. п. Але, крім цих ознак, існують й інші. І перш за все слід вказати на внутрішню логіку танцювального руху або його комплексів, завдяки чому можна передати певні емоції, надати хореографічним па виразної сили та переконливості. Безпідставне перенесення окремих рухів або більш складних лексичних поєднань одних жанрів, різновидів у постановку іншого стилю може призвести до втрати своєрідності, чистоти та краси народного танцю.

Друга надзвичайно красива риса танцювального руху в народно-сценічному танці, як уже зазначалося, — його природність, безпосередність, що є наслідком єдності змісту та форми хореографічного твору.

Співвідношення технічного ускладнення руху з невимушеністю, простотою виконання — також важливе питання. Постановник не повинен уникати складних структурних поєднань, якщо вони допомагають розкрити зміст твору, бо поява їх у лексиці танцю вмотивована необхідністю відтворити складні життєві колізії, почуття людей, що їх хоче зобразити балетмейстер.

У героїчному танці «Запорожці» П. Вірського, в розгорнутій хореографічній картині «Чарівна сопілка» В. Михайлова маємо велику кількість складних лексичних поєднань. Мова тут неоднорідна, часто зустрічаються звернення, окличні інтонації тощо. Цими засобами танцювальної виразності постановники розкривають складні сюжетно-образні ситуації.

Проте надмірне ускладнення руху, надання його структурним часткам нехарактерних стильових ознак, запозичених з інших хореографічних форм, помпезність у сценічній інтерпретації руху, так само як і його поверхова «красивість», зводять нанівець художність лексики, порушують логічний, а разом з тим і образний смисл руху. Використання складних структурних поєднань руху

повинно сприяти художньому вирішенню задуму балетмейстера-постановника. Переобтяжувати ними текст твору не слід.

Разом з тим як в українській хореографії, так і в хореографії інших народів маємо багато прикладів, коли створюється надзвичайно чіткий виразний текст за допомогою одного-двох рухів. Так, у ліричних танцях лексика надзвичайно поетична, патхненна і в той же час гранично проста і, як правило, однорідна («Плескач» П. Вірського, «Вербиченька» О. Сегалія, «Берізка», «Лебідонька» Н. Надеждіної, «Вензели» І. Мойсєєва, «Кружала» Н. Уварової та інші постановки). Інколи танок будується на трансформації елементів руху. Класичний приклад — «Повзунець» П. Вірського, який став справді народним танцем.

Емоційність притаманна самій природі танцю і включає в себе поняття ширше, ніж, скажімо, виконання рухів та їх поєднань у потрібному темпоритмі. У хореографічній постановці розкривається не тільки певний зміст, а й емоції людини, які підпорядковуються образно-тематичному розвитку характеру героя. Вони створюються виконавцем і завдяки його майстерності передаються глядачеві, впливають уже на його почуття. Саме це в справжньому мистецькому творі виступає на перший план. Ми вже згадували композицію за мотивами Т. Г. Шевченка «Про що верба плаче», оптимістичну трагедію «Ми пам'ятаємо» П. Вірського. Тут хореографи, оперуючи порівняно невеликим арсеналом рухів, зуміли розкрити важливі соціальні проблеми.

§ 6. Руки. Ритмопластичне узгодження рухів тіла

Положення рук — один з найважливіших компонентів пластичної виразності людського тіла. Це неодноразово підкреслювали класики хореографії. «Щоб прискорити розвиток нашого мистецтва і наблизити його до правди, — писав Ж.-Ж. Новерр, — необхідно пожертвувати зайвою хитромудрістю па; те, що буде при цьому втрачено в техніці ніг, окупиться виразністю рук» (підкреслення моє. — К. В.). Значення рук, плечей, пальців у танці величезне: вони передають основний зміст — розкривають сюжет.

Та, незважаючи на це, лише на початку ХХ сторіччя руки дали провідну роль у створенні музично-хореографічного образу. Балетмейстер-новатор М. Фокін вважав руки найбільш сильним виразально-танцювальним засобом і у своїх постановках надавав їм нових функцій. Доцільно пригадати його шедевр «Ум'раючий лебідь» на музику К. Сен-Санса у неповторному виконанні А. Павлової.

Положення рук в українській хореографії більш-менш стало, за винятком специфічних та імпровізаційних елементів. Позиції рук (вихідна, перша, друга, третя) в українському танці одер-

жують своєрідне забарвлення. У вихідній руки вільно опущені вздовж корпусу, у першій — спрямовані вперед на рівні діафрагми, у другій — розкриті вперед здебільшого долонями догори, у третій — прямі у ліктях і розкриті дещо ширше плечей.

Крім чистого використання основних позицій (при виконанні дрібного бігунця у дівчат з вихідним положенням рук, різноманітні крутки за другою позицією, оберти за третьою тощо), в українському танці існує велика кількість проміжних комбінованих положень, котрі будуються від основних: руки переводяться з вихідного положення у першу позицію, другу і знову йдуть у вихідну (при виконанні бігунців); переводяться на талію, права йде за потилицю, а ліва одночасно переводиться на талію (при виконанні чоловіками тинка, бігунця) і т. п.

Проте в якому б положенні не були руки, вони — необхідна складова частина танцювального руху. Дуже вдало це підкреслила відома балерина Н. Дудинська: «Руки — ...необхідний елемент механіки танцю. Їх розумна, правильна постановка зумовлює точне виконання майже всіх складних рухів, і перш за все турів. Руки — помічники у важкій технології танцю, руки роблять гігантську фізичну роботу, і в той же час руки — крила, руки — відтворювачі найтонших людських емоцій». Додамо, що основний імпульс у піруетах дається переважно руками.

Велику роль у створенні емоційно змістовного, ритмопластичного малюнка, в якому закладено певну дію, відіграє кисть руки. Вона запрошує, дає, розповідає, відштовхує. «*Port de bras*¹ повинні бути такі ж різноманітні, як і почуття, що відтворюються засобами танцю», — зазначав Ж.-Ж. Новерр. Кисть під час руху руки наче відстає від неї на якусь вісімку, виконуючи в просторі той же шлях, що й рука. Переведемо руку з підготовчої у другу позицію і знову опустимо її у підготовчу або введемо праву руку в сторону, трохи вище другої позиції. Проробивши ці вправи, одразу ж переконаємось, що кисть руки дещо «запізнюється», фіксує останню частку руху. Саме в цьому полягає те чи інше значення па, в цьому проявляється своєрідна краса народного танцю. Якщо ж виконати названі вправи без «запізнення» кисті, одразу ж помітимо, що танцювальний рух перетвориться на спортивну зарядку або на звичайний побутовий рух.

У танцях багатьох народів, особливо в жіночих узбецьких, грузинських, таджицьких, азербайджанських, руки, кисті та пальці зосереджують у собі найважливіші виразальні засоби. Через те що українська хореографія має надзвичайно багату лексику, ці компоненти інколи залишаються поза увагою балетмейстерів, що шкодить їм у їхній практичній роботі. Правильна, вдала постава рук — велика творча знахідка постановника.

¹ *Port de bras* — *porter* — носити, *bras* — руки (фр.) — координативне поєднання елементів рухів руками, корпусом, головою.

Спостерігаємо надзвичайну різноманітність положень рук при виконанні рухів у парах, четвірках.

Оригінальні поєднання рук маємо в гуцульських, лемківських, бойківських та буковинських танцях: руки юнака лежать на талії дівчини, а її — на його плечах; ставши візаві, партнери кладуть руки на талію одне одному. В цих та багатьох інших положеннях виконуються найрізноманітніші крутки, обертання тощо.

У четвірках, п'ятірках, у масових побудовах (півколах, діагоналях, лініях) при виконанні різновидів бігунців, падебасків, вихилисників, вірвовочок та інших рухів дівчата й хлопці тримаються вільно за опущені вниз або піднесені вгору руки; руки перехрещуються спереду та ззаду, кладуться на плечі; ліва рука дівчини переноситься на її ж праве плече, права — на праве плече партнерки, що стоїть попереду, дівчата стають одна за одною ланцюжком і беруться за талію і т. п.

Деякі положення рук зумовлені специфікою українського народного вбрання. Так, відведення руки за потилицю підказане завданням притримати шапку, а розкинуті у сторони руки в обертах та крутках у дівчат викликані потребою тримати стрічки, щоб вони не заважали танцювати.

Port de bras, як уже зазначалось, у сучасній класичній та народно-сценічній хореографії означає не тільки положення рук, а й узгодженість їх рухів з рухом корпусу, з постановкою голови танцівника тощо. З цього приводу дуже цікаве висловлення видатного балетмейстера-педагога А. Ваганової: «Вихованням ніг у більшості випадків займаються з початку навчання, але при цьому не варто забувати про руки, корпус, голову... Головне — вільне поводження зі своїм тілом; воно в умінні управляти спиною і в правильному поводженні з руками».

Вільна постава корпусу дає динамічне спрямування бігунцям, типкам, бігам, стрибкам. Як би виконавець віртуозно не виконував бігунець, без стрімкого ривка вперед усім корпусом рух не дістане потрібної виразності й чіткості.

У складних лексичних поєднаннях (партерних обертах на місці і з просуванням, повітряних обертах, кабріолях, щупаках, розніжках тощо) без правильно поставленого і добре тренованого корпусу не може бути й мови про досконале виконання того чи іншого па.

Виконавець народних танців повинен мати вправний, натренований корпус, з рухами якого б узгоджувалися рухи голови, рук і ніг. Ніяка трудність, зумовлена технікою виконання того чи іншого па, не дає права виходити із заданої форми руху.

Візьмемо будь-яке обов'язкове па і переконаємось, що до його складових часток входять і елементи руху корпусом. Так, при виконанні вихилисника корпус повертається ліворуч або право-

руч, у підсічках, млинках, револьтатах корпусом притискуємось майже до самої підлоги, у повітряних розніжках дуже згинаємось у талії. У жіночих па корпус більш спокійний, підтягнутий, рівний.

Цікаво порівняти положення корпусу у жіночих рухах українського танцю з рухами, скажімо, ферганського, хорезмського, таджицького, індійського танців, де виразність па створюється переважно своєрідними рухами верхньої частини корпусу (перегинання назад, вперед, вбік) та руками (специфічні рухи у позі на колінах тощо).

Зауважимо, що для чоловічих рухів в українському народному танці характерним є гордовита постава корпусу з широко розправленими плечима.

Плечі ж здебільшого спокійні (на відміну, скажімо, від таджицьких, узбецьких, татарських, циганських танців, де плечова техніка є одним з провідних засобів виразності). Хоч і у нас у дівочих рухах зустрічаємо ледь помітний рух то одним, то другим плечем (кажуть, «поводить плечима»). А в деяких закарпатських танцях («Тропотянка», «Рахівчанка», «Дуба-танець») бачимо різкі рухи плечей угору — вниз із швидкою їх вібрацією. У гуцульських танцях при парних поворотах одночасно з корпусом різко змінюються й ракурси плечей.

Постава голови в українській фольклорній і народно-сценічній хореографії перш за все визначається змістом та характером танцю, його емоційною спрямованістю. Так, під час виконання бігунця чи тинка у хороводах танцюристка тримає голову прямо, спокійно; іноді сором'язливо нахилиє голову ледь-ледь уперед або до правого чи лівого плеча. Та, виконуючи ті ж самі рухи в козачку чи гопаку, дівчина гордо підносить голову, уся її постава підкреслює завзяття, життєрадісність, енергію, навіть задекоруватість.

У юнака в танці голова гордовито піднесена вгору, підкреслюється мужність, сила, щира веселість. У підбивках, кабріолях, під час виконання притупів, у вихилисниках і т. ін. рухи голови зумовлюються й узгоджуються з рухами корпусу.

В арсеналі віртуозного танцю українського народу є велика кількість різноманітних обертів. Без різкого повороту голови, корпусу та приведення їх у вихідне положення виконання цієї групи рухів неможливе.

Емоційна виразність образу, створювана за допомогою певної постави голови, звернула на себе увагу балетмейстерів-постановників та дослідників українського народного танцю. Тут доцільно підкреслити новаторство П. Вірського, який почав у масових танцях широко застосовувати синхронізовані рухи великої кількості танцюристів, як-от: масовий уклін, нахили голови під час виконання бігунця, кокетливе похитування головою в різних рит-

мах тощо. Ці нюанси завжди справляють дуже гарне враження і надають виконанню витонченості, злагоженості, краси.

Говорячи про узгоджений рух корпусу, ніг, рук, голови, не можна обійти мовчанкою факт, що окремі па в українській хореографії виконуються з певними атрибутами. В першу чергу це стосується гуцульських, бойківських, лемківських танців. Тут обігруються чижмачки, кептарі, топірці, тайстри, тобівки. І тут слід пам'ятати про виховання у танцюриста чіткої координації рухів, щоб та чи інша річ не була зайвою, а використання її вмотивовувалося логікою розвитку дії танцю, сприяло створенню колориту. І саме танцюрист своїм вправним поведінням з атрибуцією має створити таке враження у глядача.

Нагадаємо широко відому хореографічну мініатюру П. Вірського «Чумацькі радощі». Лексичні елементи танцю підпорядковані обігруванню чобіт. Балетмейстер у цьому танці використав цікавий технічний прийом — підміну предмета, в даному разі чобіт.

Чотири чумаки на свої скромні заробітки купили на всіх одну пару чобіт і, почергово милуючись ними, танцюють у трьох парах чобіт. Непомітно вони підмінюють ці пари, прикриваючись корпусом, чумаркою. Крім цього, в мініатюрі дуже дотепно використовується ще один композиційний прийом — акцентування уваги глядача на певному моменті сценічної дії. В той час коли високий чумак, «натанцювавшись» у «тісних» чоботях, сидить на авансцені й розтирає ноги, на другому плані підміняються чоботи наступним виконавцем. Так само непомітно у кінці танцю чумаки, схопивши чумарки, під якими сховані три пари чобіт, йдуть зі сцени.

Подібне маємо і в танці «Якби мені черевички», що став окрасою репертуарів багатьох ансамблів. Але вже на цих прикладах бачимо, що атрибуція може грати не лише допоміжну роль, а певним чином, поєднуючись з лексичним матеріалом, сприяти розкриттю дії танцю. Такою атрибутикою можуть бути квіти, гілця та плоди дерев тощо.

Традиційні стрічки, вінки також допомагають розкриттю образно-естетичної суті хореографічного твору. З цього приводу варто згадати поетично-філігранні сценки в «Подоланочці» П. Вірського, динамічний фінал «Гопака» (його ж), «Льоник» М. Віленського.

Суто національного забарвлення надають танцям традиційні рушники та хліб-сіль. В окремих випадках вони виступають як необхідні компоненти розкриття ідеї хореографічного твору.

У роботах «Ми з України», «Щедрий вечір» П. Вірського, «Подільські рушники» А. Кривохижі момент виходу дівчат з рушниками і хлібом-сіллю символізує національну щедрість та добро-

зичливість українського народу, його глибоку повагу до славної праці хлібороба.

Ціла низка оригінальних рухів побудована на використанні списів, шабел, топірців, палиць, кив тощо («Запорожці» П. Вірського, «Запорожці» Л. Калініна, «Чабан» та «Довбуш» В. Петрика, «Кіш» Н. Уварової). Здебільшого ці предмети допомагають створити відповідну атмосферу історичних подій з героїчного минулого українського народу. В сучасних композиціях використовуються відбійні молотки, жигала тощо.

Ціла низка рухів виконується з музичними інструментами: сопілками, трембітами, флюями, гармоніями і особливо з решетом (бубном). Прикладів можна навести багато.

Для створення лексичної мови танцю, для розкриття його ідейно-художнього спрямування неабияке значення мають узгодженість рухів ніг, рук, корпусу. І це ні в якому разі не слід ігнорувати, а наполегливою працею виховувати цю необхідну рису у колективі і в кожного виконавця зокрема.

§ 7. Жест, поза в танці

Жест (*фр. gest*, від *лат. gestus* — рух тіла) — виразливо-зображувальний засіб у драматичному мистецтві, пантомімі, хореографії, що зумовлюється особливостями художнього персонажа (логікою його поведінки, індивідуальними рисами характеру тощо).

У народно-сценічній хореографії жест існує самостійно: як певний рух-жест і як елемент — у складних за структурною будовою па. На відміну від побутового жесту, з його натуралістичною спрощеністю, сценічний жест підпорядкований музично-хореографічній драматургії, яка, з одного боку, надає виконавцеві певної свободи, але разом з тим вимагає від нього суворого лаконізму й економності у русі й одночасно різноманітності у проявах зовнішньої дії. Виконання такого жесту потребує від танцюриста пильної уваги і пластичної виразності.

Рух, жест, міміка народилися на зорі людської цивілізації у первісній пантомімі й танцях. Маючи одні й ті ж джерела — виразальні можливості людського тіла, вони розвиваються у найтіснішій єдності.

Пантоміма — один із засобів хореографічного мистецтва, в якому художній образ створюється за допомогою міміки, виразних рухів, жесту.

Перехід від танцю до пантоміми і навпаки зумовлюється танцювальною пантомімою та образним танцем. Це найвизначніший здобуток сучасної хореографії. «Пантоміма в сучасній балетній виставі (особливо на музику сучасного композитора) — невід'ємна частина танцю, — говорила Галина Уланова. — Пантоміма пе-

реходить у танець, як танець у пантоміму, непомітно, саме це надає і пантомімі, й танцю великої музично-драматичної виразності та свідомості дії». На жаль, ще багато балетмейстерів-постановників в одному контексті хореографічного твору створюють дуалізм виразальних і зображувальних засобів, штучно розділяючи пантоміму і танець.

Отже, жест як у пантомімі, так і в танці набуває значення одного з вирішальних образно-дійових засобів. Проте у танцювальній пантомімі жест дещо домінує над рухом, тоді як у дійовому танці він органічно поєднується, узгоджується, підпорядковується основному па. Ця взаємоперетворюваність збагачує і пантоміму, котрій надається точна завершеність і чіткість форм танцю, і танець, який набуває значної драматичної виразності пантоміми.

Майстерно це представлено в роботах П. Вірського «Ляльки» і «Ой під вишнею». І в першій, і в другій хореографічних картинах дійові персонажі — ляльки, а танці — своєрідні сценки українського лялькового театру-вертепу. Саме взаємоперехід від пантоміми до танцю і навпаки весь час примушує глядача вірити в те, що на сцені живі персонажі. В цих постановках внутрішня техніка допомагає ліквідувати містки, що розділяють танець і пантоміму.

Жести у різних видах мистецтв — драмі, пантомімі, хореографії — мають свої характерні ознаки, що зумовлені специфікою кожного з видів. Виходячи з властивостей танцювального мистецтва, проаналізуємо жест саме з цих позицій. Так, дія в хореографії тісно пов'язана з музикою і суворо регламентована в часі, отже, хореографічний жест підпорядковується в першу чергу музичному темпоритму і через це, як правило, лаконічний. У той же час танцювальний жест надзвичайно поетичний, широкий, узагальнений, вагомий, побудований в основному на внутрішньому чутті, що фіксується в скульптурній пластичності рухів та музиці без ілюстративності, притаманній пантомімі.

Для більшої виразності дії або характеристики персонажа хореографічний жест концентрує ритмопластичні елементи з деяким просторовим перебільшенням. Це пояснюється віддаленістю актора від глядача. Зазначене невелике відхилення від норми, незважаючи на те, що жест має висловлювати природний стан людини, зумовлюється специфікою танцювального мистецтва, завдяки якій сценічний жест, хоч і походить з життєвого, природного стану, дещо відмінний від звичайного побутового жесту.

Танцювальні жести органічно влітаються в ритмопластичну тканину танцю, і глядач не виділяє їх окремо, а сприймає в гармонії з тим чи іншим рухом. Але інколи, в зв'язку з певним художнім завданням, постановник свідомо акцентує увагу глядача, підкреслюючи той чи інший з жестів. У хореографічній картині

«Ми пам'ятаємо» П. Вірський кілька разів, причому різними жестами (звернення виконавців до залу з випрямленою рукою і вказівним пальцем, зігнутою в кулак і піднесеною правою рукою тощо) стверджує, що трагедія Бухенвальду не повинна повторитися.

Жест, фіксуючи певний момент дії, відіграє значну роль для подальшого розвитку емоційно насиченого хореографічного контексту його внутрішньої дії і допомагає створити хореографічний образ, входячи в лексику танцю самостійною частиною.

Відомий французький мім Марсель Марсо, творче кредо якого — ліризм та поетична образність, дав надзвичайно влучну характеристику дійового психологічного жесту: «Жест вібрує і дихає, як жива істота».

Жести, у широкому розумінні цього слова, — не тільки рухи руками, але й корпусом, головою, частинами обличчя (міміка). Викликані емоційними переживаннями, вони можуть бути представлені найрізноманітнішим чином: людина в стані гніву показує кулак, насуплює брови; у пригніченому — опускає плечі, голову, руки; в стані переляку — втягує голову в плечі і т. ін. Жест розповідає, дебатуює, наказує, дає уявлення про національну, соціальну приналежність персонажа, його характер, звички. Він пестить, вітає, забороняє, дозволяє.

У танці не може бути довільних жестів, у кожному закладено певний емоційний смисл, що відтворює настрій, почуття людини. Таким чином, жести ідуть від логіки поведінки героя в тій чи іншій життєвій ситуації, і вона, ця логіка, зумовлює логіку сценічної дії.

Осмиленість, образна цілеспрямованість, дієвість і разом з тим природність — основні риси хореографічного жесту. Мистецтво танцю не сприймає випадкових, не вмотивованих дією жестів, тим більше, що вони роблять з танцюриста живий манекен, порушуючи природний розвиток подій і відповідних до цього рухів.

Неважко виконати той чи інший жест у певний відтинок часу — важливо підпорядкувати його не зовнішній механічній ілюстративності, а дійовому розвитку образу. Слова великого Шалєпіна, що «жест є не рух тіла, а рух душі», стосується і авторів-танцюристів.

Як уже наголошувалося, жест повинен бути виконаний точно і вчасно, він має бути скупим, але сповненим драматичної сили. Приблизність веде до того, що глядач не зрозуміє думки виконавця, закладеної в жесті. Ось чому справжні танцюристи-актори прагнуть виявити в дорученій їм ролі найтонші нюанси і засобами пластичної мови акцентувати окремі деталі і т. ін. Саме такі жести, співіснуючи з лексикою танцю і мімікою і доповнюючи одне одного, створюють єдину внутрішню ритмопластичну

гармонію образу, саме вони доносять до глядача почуття, емоції і, як писав М. Фокін, «можуть сказати про те, про що музика не скаже».

Сучасні дослідники схильні поділити жести на ілюстративні, умовні, психологічні.

Ілюстративні жести супроводжують дію. У народному дійовому танці вони, на відміну від пантоміми, зустрічаються рідко. Це перш за все показ стану людини (втома, бадьорість, хворість: болить серце, голова тощо), визначення форми предмета, його розмірів, висоти тощо, а також відображення явищ природи.

Якщо ці жести вмотивовані дією, особливо в загострено-гротесковому плані (залицяння, наприклад, старого панича до дівчини в хореографічній картині «Ой під вишнею» П. Вірського), то використання їх доцільне.

Умовні жести не супроводжують дію, а замінюють її ритмопластичним еквівалентом. Ці жести органічно входять у танець, і глядач їх сприймає як частину самої дії. Влучно використали умовні жести П. Вірський в хореографічній картині «Про що верба плаче»; В. Михайлов у танці «На Січі Запорозькій» (військові ритуали); В. Вронський у хореографічній сцені «Солоха» (релігійні ритуали) та інші.

Вагомого змістовного навантаження, особливо в сучасних сюжетних танцях і композиціях, дістає психологічний жест, який показує ставлення персонажа до зовнішнього середовища і в зв'язку з цим розкриває його внутрішній емоційний стан, хід його думок. У психологічному жесті закладені майже всі емоційні переживання, притаманні людині.

Психологічні жести іноді співіснують з умовними жестами. Так, у танцювальному дуєті юнак освідчується дівчині. Вона горизонтальним рухом голови зліва направо (умовний жест) не приймає залицяння і разом з тим, коли юнак пригортає її, сором'язливо ховає свою голову у нього на грудях (психологічний жест — згода).

Справжнім майстром психологічного жесту є той балетмейстер, який, вбачаючи у танці закінчену драматизовану дію, побудовану на гострому сюжеті, в своїй практиці поєднує психологічну та пластичну розробку характерів. Жести можуть бути обумовлені національною, соціальною приналежністю і навіть певною професією.

Поза (фр. *pose* від *poser* — покласти, поставити) в танці — фіксація певної дії руху. Існує як *préparation* і як фінал танцю чи кінець окремого руху *aplomb*¹, а також як складова частина окремих хореографічних па. Нерідко поєднується з жестом, ство-

¹ *Aplomb* — рівновага (фр.) — фіксація певного положення після закінчення руху.

рюючи тим самим складні пластичні малюнки положення людського тіла.

«Непорушна поза — це зовсім не пауза в танці і в усякому разі не завжди і навіть здебільшого не тільки пауза. Вона — активний елемент змісту в сценічній дії. Вона передає почуття, навіть думку, бо ж веде мову своєю виразністю. Ціла автономна область художньої творчості — скульптура — користується образним матеріалом тільки через позу як формулу найвищої миті руху. І якщо танець можна трактувати як скульптуру, що ожила, то найбільш скульптурним елементом танцю і буде поза. Але ж поза — це тільки «один звук» в ланцюжку руху, причому звук «німий», який припадає на момент затримки руху», — зазначав Б. М. Богданов-Березовський.

Поза схожа зі скульптурою, що має свій образний матеріал — застиглу мить руху. Саме від скульптури (починаючи з античної і кінчаючи роботами наших сучасників) багато запозичують майстри танцю.

Поза координує рухи голови, корпусу, плечей, ніг, рук. Так, у позі, що зображує вгамування, заспокоєння, голова опущена вниз — уперед, при відтворенні гордошів, відчуття власної сили голова високо підводиться вгору і відхиляється трохи назад. Отже, положення голови у різноманітних ракурсах залежить від образно-емоційної насиченості пози.

Багато нюансів надають позі плечі. Зведення одного плеча — зневага; розправлення — сила тощо. У зв'язку з тим, що поза є активним елементом руху, в ній не повинно відчуватися м'язової скутості. Тривалість пози може бути різною. Так, звичайний притуп у хлопця після присядки, коли він розкриває руки в сторони або кладе їх на талію, запрошуючи дівчину до танцю, може тривати чверть такту, а може охоплювати й увесь наступний такт (рахунок 2/4). Іноді зміст твору передбачає тривалість пози протягом кількох тактів, а то й цілого періоду.

Отже, поза — це не тільки зафіксована пауза (в метроритмічному відношенні), а й надзвичайно активний елемент змісту.

Поза, як і рух, має свої національні відмінності, зумовлені закономірностями розвитку того чи іншого національного хореографічного мистецтва. Пози українського чоловічого танцю центральної України (гопака, козачка) широкі, вільні, сповнені внутрішньої динаміки; пози гуцульських танців більш зібрані, лаконічні. Пози в українському жіночому танці, порівняно з хореографією інших народів, скажімо, узбецькою, таджицькою, вірменською, також відкриті, широкі, динамічні і разом з тим по-жіночому граціозні, м'які. У кожному жанрі, стилевому напрямку створення та виконання поз зумовлюється дією. Пози бурхливого гопака відрізняються від замріяно-філігранного козачка, веселої жвавої польки — від ліричного хоріводу і т. д.

ЛЕКСИКА ТАНЦЮ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ЗБАГАЧЕННЯ

§ 1. Закономірність поповнення хореографічної лексики

Перед хореографами стоїть завдання — творчо, в художніх образах відтворити життя нашого народу. В роботах провідних балетмейстерів танець виступає як дійовий, образно-емоційний твір з чіткою сюжетною основою. І передує йому постановка, де відтворено трудову діяльність нашого сучасника, оспівано його життя, побут: «На кукурудзяному полі», «Вишивальниці», «Ми пам'ятаємо» П. Вірського, «Лісоруби» В. Петрика, «Карпатська смеречина» Г. Левіної, «Поліські льонарі» Г. Починка, «Бокораші» М. Сусликова та ін.

Розширення тематики народної хореографії, звернення до важливих соціально-філософських проблем поставило перед творцями танцю вимогу не тільки вдосконалювати наявні засоби виразності, а й знаходити нові. М. Фокін з цього приводу казав: «Безмірно різноманітна людина, без кінця вона змінює свою пластичну мову. Свої радощі й горе і всі душевні переживання вона висловлює у найрізноманітніших і часто прекрасних формах, тому не можна зводити до єдиної форми всю її тілесну виразність».

Танець починається з рухів, які, органічно поєднуючись, ведуть до зародження образу з певним ідейно-емоційним зарядом. Основним засобом виразності в народному танці є лексика, і закономірно, що її розвиток зумовлює збагачення всього виразно-зображувального хореографічного комплексу.

Серед багатьох рухів, що функціонують в українській хореографії, чітко виділяються певні групи, які створюють її основний лексичний фонд. До цього фонду входять найхарактерніші па: ходи, тинки, вихиласники, доріжки, вірьовочки, присядки, млинки, голубці, кабріолі, різноманітні оберти, стрибкові рухи тощо.

Присядки, тинки, вихиласники, вірьовочки та інші рухи мають такі характерні ознаки: побутують по всій Україні, використовуються в багатьох видах (класичний, народний, естрадний танець) та жанрах (побутові, побутово-ілюстративні, сюжетні танці, хороводи), отже, притаманні загальнонаціональній хореографії і класифікуються як рухи давнього походження. Але до основного фонду належать не тільки названі рухи. Так, сучасний бігунець займає тут неабияке місце і настільки ж поширений, як і традиційний тинок. До того ж деякі рухи можуть бути провідними в одній місцевості, а в іншій — підпорядкованими, тобто менш вживаними. Наприклад, присядка гайдук-круг здебільшого зустрічається на Прикарпатті і Закарпатті, у танцях східних областей України зустрічається дуже рідко.

Уже зазначалося, що хореографія — мистецтво, яке властивими йому засобами відтворює життя народу, його побут, культуру, світогляд тощо, і вона, як і решта видів мистецтва, відбиває процеси, що відбуваються на сучасному етапі розвитку соціалістичної культури.

Рушійною силою розвитку сучасного мистецтва є зближення, взаємовплив та взаємозбагачення національних культур. Творчі взаємовпливи насичують мистецтво хореографії новими виразними засобами, які, певним чином трансформуючись, стають надбанням танцювального мистецтва того чи іншого народу. А популяризація засобами кіно, радіо, телебачення, преси досягнень у галузі літератури та мистецтва відкриває небачені можливості для збагачення усіх видів мистецької творчості, й зокрема хореографії. Хоч, на жаль, інколи трапляються прикрі випадки, які найчастіше є виявом механічного перенесення рухів, жестів, поз із однієї національної хореографічної культури до іншої. До деякої міри це стосується постановок знаменитого гопака окремими колективами. Стандартизована лексико-композиційна схема, музичний сурогат з мелодій гопаків, козачків, горлиць, метелиць домінують у таких постановках. Танцюристи один за одним виконують карколомні рухи та вихилиси, запозичені з танців усіх часів і народів, з усіх видів, жанрів та форм хореографії. Бездумне, механічне копіювання кращих професійних постановок призводить до втрати самобутності, нівелювання стилістичних особливостей національної хореографії. Найбільше від цього слід застерегти керівників-початківців у самодіяльних колективах, які ще не мають достатнього досвіду в постановчій роботі і не завжди досконало володіють складною палітрою виразних засобів. Краще звертатись до друкованих джерел із записами народних танців, поставлених у кращих професійних та самодіяльних колективах. Відомо, що чим багатший пластичний арсенал, яким оперує балетмейстер, тим рельєфніша структура танцю, поставленого ним, тим багатше, яскравіше образне враження від постановки. Вживання «стандартизованих» рухів викликає роздратування в глядача, почуття невдоволення. Саме через це творчість провідних митців спрямована на оновлення хореографічної лексики.

Історія розвитку хореографічного мистецтва є історією безперервного збагачення засобів виразності.

Підсумовуючи, відзначимо, що розвиток лексики залежить від:

- а) культурно-історичних та соціально-економічних умов життя народу;
- б) від зв'язку лексики з відтворенням дії, тобто сюжету танцю;
- в) від поєднання лексичного матеріалу з іншими формотворчими компонентами.

Розглянемо шляхи збагачення українського танцювального мистецтва.

Традиційна українська народна хореографія має золотий фонд — певну кількість постійних рухів: різноманітних хороводних кроків, тинків, доріжок, вихиласників, вірьовочок, дрібушечок, вибиванців, сверделець, плескачків, присядок, повзунців, млинків, підсічок, обертів, голубців та кабріолей, різноманітних чоловічих стрибків. Бажання ж засобами танцювального мистецтва відтворити нові явища настановлює балетмейстера на пошуки нових відповідних засобів виразності, введення їх у хореографічний текст. Так, разом з життям розвивається і народний танець, оновлюється, збагачується, модифікується, трансформується існуюча лексика, змінюється інколи й структура руху.

До лексичних новотворень належать рухи, яких не було в традиційній хореографії, а виникли вони внаслідок з'єднання, ускладнення існуючих форм руху або конструкції окремих його часток, а також па, створені балетмейстерами заново з ресурсів народно-сценічного танцю. З появою нових рухів виникає ціла низка питань: чому деякі з них міцно входять у лексичний арсенал, а інші використовуються тільки в окремих постановках; як класифікуються лексичні новотворення і т. п.

В сучасній хореографічній практиці широко використовуються хореографічні па, від яких утворилася низка варіантів, а подекуди й нові за структурою рухи. Слід зауважити, що основу руху становить його стійкий елемент, смислове навантаження якого в хореографічному тексті залишається незмінним.

Так, простий танцювальний хід, який В. Верховинець назвав «зальотним», збагатився цілим рядом варіантів: простий танцювальний хід, урочистий танцювальний хід, три простих кроки з підйомом на півпальці, хід з приставкою тощо. Деякі з названих ходів виникли у зв'язку з постановкою того чи іншого специфічного номера.

Трансформувалися і танцювальний біг, який набув нового забарвлення, став виконуватись на високих півпальцях, з підніманням високої робочої ноги, зігнутої в коліні й відведеної назад. Цей рух зустрічаємо в сучасних молодіжних танцях («Молодіжний» О. Бердовського, «Закарпатський молодіжний» М. Сусликова та ін.).

Нині в хореографічній практиці застосовується близько півсотні ходів, бігів з носка, а також десятки — з каблуків.

Тинок, який існував в одному варіанті (мається на увазі низький), зараз виконується і в повороті, і на невеликому присіданні. Трансформація класичного *pas de basque* (партерного) та українського традиційного тинка дала новий, якісно відмінний за

манерою виконання та стилем руху, що виконується в українських народно-сценічних хороводах здебільшого дівчатами. Зміна *plié*, неповна виворотність і поєднання з рвучкою динамікою народного тинка збагатила сучасний народний танець.

Розширився діапазон у середніх та високих тинках, які в поєднанні з іншими рухами чи окремими їх деталями прикрашають український танець. Збільшилась кількість доріжок та упадань, а також вихиласників (вихиласники на каблук, в повороті, з вигинанням ноги тощо).

Чільне місце в українській хореографії, особливо за останніх двадцять років, зайняли дрібушечки (звичайна дрібушечка, подвійна, синкопована, дрібушечка ступнею, на підскоках тощо), вибиванці та підкуйки (звичайний вибиванець, вибиванець на каблук, тропітка, притуп, вибиванець-підбивка, вибиванець з притупом, пристук, стукалочка, стрибок на каблук, синкоповані притупи, поліський ключ, ключ на підскоках).

Значно розширилися межі використання плескачків, що виконуються зараз як окремо, так і в комбінації з іншими рухами.

Якщо у В. Верховинця було зафіксовано близько шести варіантів присядок, а в книжці «Українські народні танці», що її упорядкував А. Гуменюк, їх понад двадцять (з присядками-розтяжками, присядками-розніжками, присядками-закладками, повзунцями, млинком, підсічками), то в нашій роботі уже зафіксовано близько шістдесяти присядок і присядок у комбінації з іншими па (присядка-кінцівка, бокова присядка, присядка з опорою на каблук, з викиданням ноги та вихиласом, з плескачем по халявах, з поворотом корпусу, з проходкою, присядка-запрошення тощо), а існує їх, безперечно, ще більше.

Крім основних присядок, маємо ще й віртуозні розтяжки, присядки-розніжки, яких загалом близько тридцяти (присядка-розтяжка з вихиласом, розтяжка з плескачем по халявах, розтяжка у повороті, розтяжка з присядкою-ножицями, присядка-розніжка з плескачем). Українські хореографи збагатили різними варіантами і присядки-закладки, які потребують віртуозної техніки виконання (закладка-орел, закладка-орел з поворотом, закладка з підбивкою, закладка-підсічка тощо).

Та чи не найбільше розширення структурної будови руху маємо у повзунцях. Завдяки В. Верховинцю повзунець, який він вперше описав, став своєрідною «візитною карткою» українського танцю. В сучасній українській хореографії нараховується понад п'ятдесят видів та варіантів повзунців: повзунець-бігунець, повзунець-розніжка, повзунець з опорою на чоло, на дві руки, на одну руку і з плескачем, з викиданням обох ніг одночасно вперед, з акцентом на одну ногу, повзунець на тинку, повзунець-чосанка з опорою на одну руку, боковий повзунець з підбивкою

по підшві, боковий повзунець-голубець, комбінований боковий повзунець з поворотом.

Збільшилася кількість револьтатів млинків, підсічок (револьтат по колу, револьтат з поворотом та випадом, закладка з револьтатом, підсічка, підсічка з просуванням по колу, підсічка на одну руку, млинок з просуванням по колу тощо).

«Доріжка дрібна з підскоком назад» — так назвав В. Верховинець вірьовочку. Зараз в українській хореографії близько двадцяти варіантів цього основного па (вірьовочка подвійна, подвійна з плескачками, вірьовочка з винесенням ноги на каблук, вірьовочка подвійна на каблук, вірьовочка з дробіткою, вірьовочка з переступанням уперед).

Розширився і діапазон голубців, підбивок, кабріолей (голубці в повороті, підбивка вбік, вперед, назад, підбивка по колу, підбивка з дрібушечкою, високі голубці з підбивкою тощо).

Українські хореографи вдосконалили й техніку виконання стрибкових рухів (стрибки на місці, стрибки з просуванням, стрибки-оберти на місці, розніжка в повороті-турі, стрибки через пояс, шаблю чи топирець, крутки в повітрі з підігнутими ногами, кільця, зайчик, шупак, яструб у повітрі, стрибки у повороті з падінням на закладку, крутки у повітрі на присядці).

На основі традиційної морфології створено нові віртуозні рухи: просування на ліктях та носках ніг (буковинське), плетена доріжка з перекиданням ніг (гуцульська), ковзанки («Метелиця»). Лексичне багатство українського танцю дає балетмейстерам можливість навіть з одної групи рухів створювати справжні хореографічні шедеври («Повзунець», «Плескач», «На кукурудзяному полі» П. Вірського).

У сучасному народно-сценічному танці хореографічні лексичні новотворення відіграють значну роль. Розглянемо вирішення найдавнішої теми в хореографії — теми праці. Українські балетмейстери у своїх постановках відтворюють трудовий процес, окремі його деталі, штрихи: «На кукурудзяному полі», «Шевчики», «Вишивальниці» П. Вірського, «Льоник» М. Віленського, «Шаттарський танець» М. Єфремова, «Біля кузні» О. Кузьменка та ін. У цих і подібних танцях нові рухи набувають специфічного художньо-функціонального значення.

Доречно назвати цікаві хореографічні твори «Льоник» В. Починка, «Лісоруби» В. Петрика, «Карпатська смєречина» Г. Левіної. В них балетмейстери створили образно-дійові лексичні новотворення, за допомогою яких зуміли розкрити, опоетизувати працю шахтаря, металурга, хлібороба, лісоруба.

На жаль, в художній практиці ще зустрічаються танці, постановники яких, не розуміючи специфіки хореографічного мистецтва, додумуються відтворювати велич праці, нагромаджуючи на сцені різні агрегати, будуючи шахти з підйомною кліттю тощо, а

виконавцям дають справжні знаряддя виробництва. Цього не варто робити. А в класичній хореографічній спадщині працю опоетизовано навіть без аксесуарів, атрибутів («А ми просо сіяли», «Мак», «Льон», «Косарі», «Ковалі», «Шевчики», «Бондарі» та ін.).

Тільки перетворення побутового руху в сценічний, тобто підпорядкування його певним стилістичним завданням, які ставить перед собою балетмейстер, дає художньо зумовлену правду й довголіття самому па, танцю.

Однак використання новостворених рухів, танцювальних комбінацій зумовлюється чітким їх підпорядкуванням певному хореографічному тексту, певній тематиці, інакше вони тільки порушують стиль танцю.

Така ж доля і тих лексичних новотворень, котрі штучно відводяться до невідповідних жанрових угруповань. Найбільше це стосується так званих молодіжних танців, де найчастіше зустрічаємося з різкою невідповідністю па з формою та змістом танцю, не кажучи вже про костюм виконавця.

Нові рухи створюються переважно тими балетмейстерами, які досконало знають національну танцювальну лексику і вміють своєчасно і з великим художнім смаком скористатися тими чи іншими структурними частками руху для відтворення потрібного стилю, жанру. Колітка робота дає позитивні наслідки — рух міцно входить до скарбниці хореографічного лексичного фонду.

Слід відрізнити конструктивні лексичні новотворення, побудовані на основі традиційної структури руху, моделі того чи іншого па, які в процесі розвитку хореографічного мистецтва зайняли своє постійне місце в національній танцювальній лексиці, від рухів, що використовуються лише в тому чи іншому творі, і роль їх зумовлюється певною конкретністю образно-тематичного задуму постановника.

Конструктивні лексичні новотворення приживаються у численних танцювальних композиціях і разом з іншими рухами сприймаються як традиційні па.

Зовсім інше — стилістичні новотворення, які потрібні для певного хореографічного тексту і без яких постановник не зміг би відтворити ту чи іншу типову рису характеру людини, розкрити ідейно-тематичну спрямованість твору, звернути увагу глядачів на суттєву деталь і таким чином примусити їх зафіксувати всю постановку у своїй пам'яті. І хоч такі рухи не набувають великої популярності й мало що дають для збагачення лексики в цілому, їх роль незаперечна, вони допомагають вирішити надзвичайно важливе завдання — розкрити ідейно-художній задум творця мистецького твору.

У хореографічній картині П. Вірського «Ми пам'ятаємо» є незвичайні ракурси, рухи-символи, падіння на коліна; в сцені

зі старовинного українського театру ляльок «Ой під вишнею» — своєрідні рухи ляльок і особливо діда-залицяльника; у «Чумацьких radoшах» — химерні вихилися та плескачки. Для імітації механізованої праці лісорубів у однойменному танці В. Петрик створив цілу низку нових, основаних на традиційній лексиці гуцульських рухів.

Отже, трапляється, що незначна деталь, якийсь штрих введено в той чи інший традиційний рух, і це сприяє створенню реалістичного художнього образу. Можна зробити висновок, що хореограф, добре обізнаний з «граматикою» танцювального мистецтва, від якої залежить композиційно-архітектонічна структура твору, в своїй творчій праці спроможний бути творцем лексичних новотворень. Візьмемо «Повзунець» П. Вірського, який став справді народним, класичним твором. У цьому танці балетмейстер використав основний принцип виконання лише одного руху — повзунця, розширив амплітуду його дії, збагатив окремі структурні елементи, побудував на їх основі цілу низку видозмін повзунця і підпорядкував їх образній дії. Кожний танцюрист у нього виконує свій, тільки йому притаманний варіант руху. Різноманітні ходи на повзунці (згадаймо оригінальний вихід та фінал танцю), просування по сцені допомогли виразними засобами танцю створити чудові образи козаків-запорожців, не тільки мужніх, хоробрих воїнів, але й веселих, завзятих танцюристів-імпровізаторів. Цей номер — яскравий приклад переінтонування художніх рухів у так звану «вільну пластику», в якій яскраво відбито національний колорит народу.

Хореографічна практика стверджує, що рухи, народжені в наш час, і традиційні доповнюють один одного. На основі традиційних рухів створюються нові па як в народному, так і в класичному танці. Слід зауважити, що, незважаючи на ускладнену трансформацію елементів рухів, їх видозміну, все ж структурне ядро руху-прародича в новому лексикоутворенні залишається незмінним.

Значна частина нових рухів витримує іспит часом. Вони стають загальноновживаними й міцно входять у словник хореографічної мови (скажімо, ті ж рухи-символи, про які йшлося раніше, створені П. Вірським).

Шляхи виникнення новотворень різні: доповнення до основного елемента одного руху структурних часток іншого: вірвовочка з дробіткою, синкоповані дрібушечки, присядки з плескачками, присядки з поворотом, повзунці з опорою на чоло; шляхом модифікації існуючого руху або рухів з інших форм танцю: крутка на обох ногах одночасно, крутка на каблуках, крутка по колу на одній нозі; за допомогою поєднання елементів двох рухів: біг з винесенням ноги на каблук, малі та великі тинки в повороті, різновиди вихилисників у повороті, вихилисники з упа-

данням, подвійна вірвовочка з плескачками, вибиванець-підбивка, комбіновані плескачки з бігом, різновиди присядок з плескачками, вихилисником, присядок-розтяжок, присядок-розніжок, комбінованих присядок, присядок-закладок, повзунців, стрибків тощо.

§ 3. Відновлення структури стародавніх танцювальних рухів і введення їх у дійову хореографічну лексику

Балетмейстер, відтворюючи картину з життя у далекому минулому, обов'язково звертається до історичних джерел (літописів, записів мандрівників, фольклору поетичного, пісенного, танцювального тощо). Їх аналіз дає йому змогу відчувати характер, манеру давніх танців. Так, наприклад, В. Нероденко відродив хоровод епохи Київської Русі з притаманними йому рухами. В епічному народному балеті «Легенда про Київ», який було показано на Центральному стадіоні в дні святкування 1500-річчя від дня заснування міста (у травні 1982 року), творча група під керівництвом автора реставрувала, а подекуди й створила на основі іконографічних даних, характеру музики нові, відповідні епосі рухи.

Пам'ятки народної поетичної творчості, описи обрядів та звичаїв — невичерпне джерело для хореографів. У працях фольклористів, етнографів, збирачів народних перлин минулого, у збірках народної творчості, упорядкованих в наш час, маємо не тільки загальний опис обрядів, звичаїв, танців, окремих фігур, але й окремих рухів. Чимало матеріалу для хореографа дають іконографічні джерела: графіка, скульптура, живопис, прикладне мистецтво. Згадаємо хоча б «Вечорниці» та «Гопак» І. Репіна. А поглянувши на картину Й. Бокшая «Бокораші», одразу ж розумієш характер рухів сплавщиків лісу. Цей твір надихнув М. Сусликова на створення однойменного танцю, в якому він відтворив працю закарпатських плотарів. Картини К. Трутовського «Весільний викуп», М. Пимоненка «Весілля в Київській губернії», В. Тропініна «Кукавське весілля» багато в чому допомогли авторів цієї роботи при створенні «Українського весільного танцю».

Досліджуючи іконографічний матеріал, можна, наприклад, визначити характер, зовнішній вигляд, костюм виконавця, предмет, з яким він виконує танець. Усе це дає поштовх для створення нових рухів.

Жива традиція дає найбільш точне уявлення про хореографічну лексику. Мабуть, в жодному з мистецтв вона не відіграє такої ролі, як у хореографії. Використовуючи ці джерела, постановники з кожним новим оригінальним твором раз у раз повертають в лексичну скарбницю втрачені рухи.

Тридцять років тому в народно-сценічних танцях східної України дуже рідко зустрічалися дрібушечки, вибиванці, плескачки, що збіднювало виражальні можливості танцю. Літературні джерела стверджували побутування їх у минулому. П. Вірський використав різноманітні ритмічні поєднання плескачків, створивши надзвичайно поетичний жіночий танець. У багатьох сучасних молодіжних танцях зустрічаються різновиди дрібушок, вибиванців.

§ 4. Трансформація побутових рухів та елементів національних ігор у хореографічні па

У хореографічні па можуть бути трансформовані елементи трудових процесів, якщо схема їх буде підпорядкована образній дії. Варто пригадати художні імітації сіяння гречки, проса, льону, роботи комбайнерів, трактористів, металургів, шахтарів, будівельників, плотарів, рибалок, вишивальниць та ін.

Український фольклор багатий і на ігрові хороводи («Перепілка», «Заєнько», «Козлику», «Король», «Плету, плету лісочку», «Віночок», «Подушечка»). Балетмейстери перекладають ігрові елементи на хореографічну лексику (довга лоза, гилка, битки).

У «Подoliaнці», «Новорічній метелиці», «Запорожцях» П. Вірського, «Ятранських весняних іграх» А. Кривохижі, «Марині» П. Григор'єва, «Купальських розвагах» (ансамбль «Дніпро») не тільки використано окремі лексичні елементи ігор, а й ігри та обряди в цілому (вербова дощечка в «Ятранських весняних іграх»; купала, чагарда, битки, Марина, вогнище — в «Купальських розвагах»).

Звичайно, заслуга балетмейстера не у побутово-натуралістичному копіюванні тієї чи іншої гри, а у створенні її узагальнено-образного еквівалента. Ігри допомагають відобразити певні сюжетні обставини, розкрити тему твору, а хореографічні нововведення — «мала купа», сцена з вербовою дощечкою («Ятранські весняні ігри»), хороводи «Марина», стрибки через вогнище та його імітація («Купальські розваги») — доповнюють український хореографічний лексичний фонд.

Чільне місце в народних іграх займає рядження. Цей прийом також допомагає у творчій розробці певного образу, в створенні нової танцювальної лексики («Новорічна метелиця», «Шевчики», «Плескач», «Повзунець» П. Вірського, «Ятранські весняні ігри» А. Кривохижі, «Ковалі» Ю. Кузьменка, «Чарівна сопілка» В. Михайлова, «Весільний танець» К. Балог).

Загальна побудова значної кількості рухів і їх більш-менш однакова технологія виконання по всій території України дає підставу стверджувати, що хореографічній лексиці притаманна певна внутрішня єдність, яка, проте, має й свої локальні особливості, що пояснюються виникненням та побутуванням того чи іншого танцю в певній місцевості.

Вплив угорського, румунського, молдавського фольклору відчувається на рухах закарпатських танців, які відрізняються від лексики танців Волині, Львівщини, де в її структурі бачимо елементи польського танцю; у танцях північно-східних районів Сумщини відчувається вплив російської народної хореографії, а в південно-західних — на Одещині — молдавської тощо.

Як правило, той чи інший рух не запозичується цілком. Найчастіше окремі його елементи, поєднуючись із суто українськими рухами, дають нові па.

Локальні танцювальні па надзвичайно збагачують народну лексику. До них належать гуцульські, лемківські, бойківські, волинські, подільські, поліські, деякі специфічні буковинські рухи та ходи: синкоповані комбіновані ходи на каблук, припадання з підскоком і викиданням попеременно ніг, комбіновані сплески по халлявах і стегну, свердло з винесенням ніг у повітря, синкопована підкуйка з свердлом; вибиванець буковинський із зміною ніг, просування на ліктях і носках ніг, плетена доріжка з перекиданням ніг, різноманітні дрібушечки, чосанки, тропітки, гайдуки, погаренка низька, середня, висока.

До речі, виконання цих рухів потребує і своєрідних положень рук, корпусу, голови. Так, при виконанні чосанки, тропіток та інших па виконавці тримають руки під проймами кептаря, на талії ззаду або обидві руки випрямлені вперед долонями вниз; у дрібушечках — великий палець заходить за пройми кептаря, кисті стиснуті, руки у ліктях зігнуті й ледь відведені від корпусу; при виконанні гайдук-круча руки відводяться у протилежний від спрямування колін бік; у присядці-м'ячику руки опущені вздовж корпусу. Не згадуємо вже про положення рук у парних варіантах кружлянь, обертів з різким поворотом голови, які також оригінальні, своєрідні.

Існує ціла низка рухів, характерних для певного танцю чи якоїсь місцевості. Наприклад, дубовий лист («Аркан»), рухи з топірцями («Лісоруби»), своєрідні рухи танців «Тропотянка» (М. Ромадова), «Сокальський козачок» (Я. Сеха), «Решето», «Гуцулка» (Я. Чуперчука), «На галявині» (В. Петрика).

«Сокальський козачок» (Львівщина) має свій, притаманний

¹ Локальний (лат. *localis*) — місцевий. В хореографії — рух, характерний для певної місцевості, району.

тільки йому основний хід; поліська полька-трясуха, поліський ключ виконуються тільки на Поліссі; вибиванці на каблуках, ключ з перескоком, дрібущечка на підскоках найчастіше зустрічаються в танцях північно-східних районів Сумщини.

У сучасній хореографії деякі локальні па збагачуються новими структурними частками, поєднуються у складні побудови з двома-трьома основними елементами інших рухів: крок-підкуйка з поворотом через ліве плече і присядка з потрійним викиданням ніг, боковий буковинський хід з плесканням долонею по підлозі, синкопована підкуйка зі свердлом.

Збагатити стиль можна лише в тому випадку, коли використання того чи іншого локального руху відповідатиме образнотематичному розвитку танцю і постановник знайде правильний шлях до трансформації його структурних елементів та підпорядкує виконавську манеру жанрові чи стилеві танцю.

Механічне перенесення локального руху в танці іншої місцевості сприйматиметься як щось зайве, непотрібне, загалом спотворене.

§ 6. Професіоналізми, жаргон, архаїчні рухи

Професіоналізми — рухи, які імітують специфічні рухи людей певної професії, спеціальності під час їхньої роботи. Професіоналізми — чи не найдавніші ілюстративні рухи в хореографічному мистецтві. Вони з'явилися ще в первісних примітивних імітаціях трудового процесу, а у подальшому посіли чільне місце в загальновідомих хороводних іграх «А ми просо сіяли», «Льон», «Мак», що ввійшли у фольклорну скарбницю українського, а також багатьох інших слов'янських народів.

Професіоналізми — важливий компонент і в побутових танцях, навіть при сюжетній основі: «Бондарі», «Ковалі», «Косарі», «Лісоруби», «Льон», «Шевчики».

Пошуки нового — надзвичайно складна річ. Тут неважко збочити і на натуралістичний показ трудового процесу, а це означає втрату специфіки танцювального мистецтва. Введення нового професіоналізму в танець має обов'язково сприяти вирішенню поставленого балетмейстером художнього завдання, пов'язуватись із образно-тематичним розвитком хореографічного твору.

Кожна професія накладає свій відбиток на характер людини. У «Шевчиках» — це здріблені жваві рухи; в «Косарях» — широкі, розлогі (мається на увазі перша частина, де відтворюється саме робочий процес; навіть заточуючи окісся мантачкою, косар не поспішає).

Жаргон — своєрідні рухи, які використовує постановник для конкретизації певної соціальної групи, кола осіб. Ці па не властиві народній лексиці й сприймаються тільки в конкретному контексті. Рідко, але зустрічаються в українській хореографії і

вульгаризми. Це брутальні жести, пози, які допомагають змалювати той чи інший негативний образ. З цією метою вульгаризми використано, наприклад, у постановках «Було колись на Ятрані» А. Кривохижі, «Конка» В. Соболева. В роботі П. Вірського «Ой під вишнею» в руках старого діда-залізняльника вдало поєднуються вульгаризми з архаїзмами.

У сучасному хореографічному лексичному фонді зустрічаються й інтернаціоналізми — рухи, які у багатьох народів виконуються без особливих змін. Це здебільшого па масового та бального танців: вальсу, польки, краков'яку.

Архаїзми в хореографічній лексиці — це відроджені з минулого конструкції рухів та їх манера виконання. Досить простежити це явище на прикладі виробничих танців, які в процесі розвитку засобів виробництва видозмінюються в міру удосконалення техніки. Ці танці дуже красиві й можуть навіть викликати зацікавлення у глядача, але ненадовго, бо мають чисто ілюстративний характер і не містять глибоких ідей і, так би мовити, загальнолюдських, вічних тем, відтворюючи лише технічні прийоми та професійні навички того чи іншого ремесла.

Архаїстичні рухи використовуються в сатиричних творах і в хореографічних мініатюрах. Так, у мініатюрі П. Вірського «Чумацькі радощі» своєрідні притупи, вибиванці, рухи руками, контрастуючи з вихлясниками, присядками, створюють реалістичну картину з життя та побуту селян у минулому.

У творах на історичну тематику архаїстичні па допомагають відчувати колорит тогочасної епохи. В такому плані створені партії старих осавулів у «Запорожцях» П. Вірського, образи козаків у постановці «На Січі Запорозькій» В. Михайлова.

§ 7. Збагачення народно-сценічного танцю формотворчими елементами класичного балету

Однією з характерних відмінностей української хореографії, найвищим технічним досягненням танцюриста є *elevation* — уміння якомога довше протриматися у повітрі в тій чи іншій зафіксованій позі, *ballon*¹. В. Богданов-Березовський писав: «Без елевачії немає балету. В елевачії є порив угору, намагання звільнитися від земного тяжіння». Напевне, жоден танець у світі не має такої різко підкресленої елевачії, як український. Аналізуючи рухи, побудовані на елевачії, й особливо ті, в яких наслідуються поведки звірів, птахів (яструб, щупак тощо), ми переконаємося, що танцюрист злітає в повітря з одного темпу, якщо

¹ *Ballon* — повітряна куля (фр.) — фіксація різноманітних поз, положень у повітрі під час виконання стрибка.

виконанню не передуює *préparation*¹. «Препарасіон — підготовка до виконання руху. Якщо препарасіон — теж рух, то він вимагає для себе відповідного препарасіону», — зауважував Ф. Лопухов.

Проте слід сказати, що елевацийний елемент у поєднанні з *ballon*, притаманний жіночому класичному танцю, майже зовсім відсутній не тільки в жіночих українському чи російському танцях, але і в більшості народних танцювальних культур. Розвиток елевації показує, що, незважаючи на спільність єдиного джерела — давньоруської хореографії, українська, російська та білоруська мають істотні відмінності. Особливо це помітно в стрибкових рухах: кільце, повітряна розніжка, щупак та ін.

Російський танець також має певну кількість повітряних рухів, які, гадаємо, походять ще з мистецтва скоморохів, але вони за манерою виконання не схожі на тотожні українські. Так, скажімо, повітряна розніжка виконується не на високому стрибку, а здебільшого у поєднанні з іншими рухами.

Класичний балет у період його блискучого розвитку на російському національному ґрунті зробив багато запозичень з української танцювальної лексики, збагачуючи насамперед чоловічий танець. «Немає такого руху в класичній хореографії, який би не був породженням народної хореографії. Це однаково стосується і партерних, земних і повітряних рухів», — писав Р. Захаров.

Хореографія, безумовно, не бере з інших форм мистецтва елементів, не властивих для того чи іншого виду, жанру. Механічне перенесення рухів з одного виду хореографії до іншого збіднює виражальні можливості мистецтва, порушує його не тільки формотворчу, але й ідейно-тематичну побудову. Потрібна філігранна обробка руху в цілому, його деталей, підпорядкування їх новим завданням.

Одна з найцікавіших сторінок мистецтва синтезу — це поєднання класичного танцю з українським народним.

Балетмейстери, запозичуючи рухи, жести, пози чи окремі елементи класичного танцю, ускладнюють їх, творчо переосмислюють, надають їм нової форми, манери виконання.

У наш час деякі класичні рухи у більш-менш зміненому вигляді, в сукупності з іншими рухами, знов увійшли до лексики українського народно-сценічного танцю. Деякі класичні рухи в дещо зміненому вигляді, разом з іншими рухами героїчного чоловічого танцю, знову збагатили арсенал української лексики. «Переважає сфера чоловічого танцю — повітря. На висоті в різних темпах елевації розгортаються сміливі, красиві фігури — кабріолі, антраше, заноски, кругові рухи, револьтати. Енергія,

сила, ініціативність, відвага у поєднанні з точним розрахунком, з натхненням, поривом — такі невід'ємні якості повітряного чоловічого танцю», — зазначав В. Богданов-Березовський, маючи на увазі класичний танець. Від себе додамо: і українського танцю. Досить згадати подвійні *saut de basque* — різновиди подвійних повітряних турів, виконання яких в українських народних ансамблях межує з карколомною віртуозністю (подвійні тури-дуплі, подвійні тури з притиснутими ногами, розніжка в турі¹ та ін.).

І поряд з цим героїчний чоловічий танець класичних балетів увібрав у себе елементи найрізноманітніших національних танцювальних культур і будується на антраша, кабріолях, жете, різноманітних стрибках, віртуозних обертах на партері та в повітрі.

Творче взаємозбагачення класичного та народних танців розширює межі пластичної мови, надає їй багатоплановості. В цьому процесі відіграє значну роль не тільки кількість (якою, до речі, справжні митці не захоплюються), але й якість, стилістична зумовленість трансформації структурних часток того чи іншого руху з арсеналу класичної або народної лексики.

Так, скажімо, народні танцюристи удосконалили партерні тури-піруети. Варто відзначити, що, маючи однакову назву (партерний тур, або його загальноновживаний — пірует), за своєю структурою, а також за технологією виконання вони відрізняються від класичних. Істотну відмінність мають *préparation* (в українському танці — це непомітний затактовий рух, на якому здебільшого не фіксується увага глядача) та кульмінація па (маємо на увазі традиційні пози класичного танцю після закінчення обертання). Відмінний і темп виконання.

Розвиток сучасного класичного танцю, безперечно, змінює класичні канонічні форми стрибків, особливо їх фіксацію. Переосмислення та переінтонування сталих, традиційних форм руху розширює його образно-дійову амплітуду. В сучасних балетних виставах ми спостерігаємо, як, завершуючи віртуозний рух-стрибок, танцюрист приходить в *arabesque* чи *attitude*, поєднуючи їх з наступним па. Нагадаємо, що саме в нестійкості цих положень закладена подальша динаміка, а поєднання їх з наступним па веде до органічної будови хореографічної фрази, речення, періоду, створюючи логічний розвиток дії. Цей принцип впроваджується зараз і в народному танці.

На основі технології обертання, притаманного жіночому класичному танцю, в поєднанні в основному з *en dedans*, як виняток з *en dehors*, створено цілий ряд жіночих круток: веретено, крутка по діагоналі на одній нозі, крутка з флік-фляком тощо.

¹ *Préparation* — підготовка (фр.) — підготовка до виконання руху чи фіксації тієї чи іншої пози танцюристом або танцюристкою перед його виконанням.

¹ Подано за уніфікацією, якою користуються танцюристи в народних танцях.

Великого поширення набули трансформовані на українському ґрунті деякі *port de brans, culvi, bolonees* та інші рухи.

Народно-сценічний танець лишається своєрідним різновидом народного танцю з ускладненою лексикою і досить складною композиційно-архітектонічною побудовою. Безперечно, класичний балет впливає на його розвиток. У багатьох творах П. Вірського відчуваємо філігранний сплав елементів класичного та народного танців. Саме в цьому і виявляється стильовий напрямок творчості видатного художника. П. Вірський досконало знав обидві хореографічні мови. Крім того, він добре розумів і саму природу танцю, закономірності виникнення та розвитку його форм. Ось чому в постановках народних танців ми не відчуваємо «класичного балету», так само як не бачимо «ансамблів танцю» в кращих балетних виставах, побудованих на органічному сплаві класичної та народної хореографії.

§ 8. Використання елементів естради, спорту, акробатики

Елементи народного танцю, а інколи і його форми використовуються в естрадному хореографічному мистецтві. Прикладом може бути творчий шлях широковідомого естрадного ансамблю народного танцю «Берізка» під керівництвом Н. Надеждіної. У свою чергу балетмейстери-«народники» використовують у своїх постановках деякі елементи естрадного танцю, які, поєднуючись з клоунадою та гротеском, мають розкрити певне смислове значення твору.

З появою найрізноманітніших молодіжних та спортивних танців для демонстрації сили та спритності, а також для підкреслення молодечого запалу, вправності тощо в сценічних обробках традиційних українських танців використовуються елементи спортивної гімнастики, акробатики, які, підпорядковуючись законам жанру (художньо-органічна єдність руху та музики, акторська гра), перетворюються на різновиди хореографічної лексики. Лексика балету протягом усієї його історії постійно поповнювалась акробатичними прийомами, причому значна кількість з них з часом ставали органічними елементами технічно розвинутого танцю. Коріння віртуозності маємо ще в народних іграх та в мистецтві скоморохів. Але включення того або іншого акробатичного трюку має підлягати образно-тематичному розвитку дії, бо інакше це буде лише формальне штукарство.

Акробатичні рухи та підтримки, складні за своєю будовою та технологією виконання, потребують чітких форм. У танцюриста — це результат певного тренінгу: координації сили і темпів, уміння володіти корпусом. Складні рухи потребують і чіткої їх фіксації у повітрі.

Назвемо найхарактерніші для сучасної української народно-

сценічної хореографії варіанти піднімання партнерки: жимом, тобто партнер піднімає танцюристку за рахунок м'язів рук; темпом, коли відчувається синхронність зусиль обох виконавців: поштовх-стрибок партнерки з місця чи з розбігу в одному темпі з просуванням партнера, який піднімає її на підтримку, та інші.

Варто нагадати різноманітні варіанти ластівок, рибок та інших положень, поз у молодіжних та спортивно-акробатичних танцях на підтвердження того, що елементи акробатики та спортивної гімнастики у поєднанні з класичними позами займають у них гідне місце.

Якщо потреба у виконанні складного акробатичного трюку виправдана розвитком дії, то такі рухи необхідні в народно-сценічних танцях. Елементи акробатики, підтримок, карколомних стрибків маємо в «Метелиці» П. Вірського, «На Січі Запорозькій» В. Михайлова.

Віртуозні рухи: повітряні револьвати, різновиди повітряних турів, розніжки, підсічки та інші — потребують координації рухів тіла, його стійкості та балансу. Деякі з віртуозних рухів не можна виконати без відчуття чіткої вертикальної осі (різновиди піруетів), без вертикальної та горизонтальної осей (млинки, повітряні розніжки тощо). Надзвичайно важливо під час виконання віртуозного руху зафіксувати потрібну позу. До цих па слід віднести традиційні — повітряні кільця, шупак, повітряну розніжку — і нові, наприклад, прихід після подвійного повітряного туру в повний шпагат, у розніжку в повороті. Новотвореннями стали і повзунець з опорою на чоло, різновиди закладок-підсічок, просування на ліктях і пальцях ніг у буковинському танці та ін. У разі потреби ці рухи використовуються в постановках українських балетмейстерів. Для їх виконання потрібна певна спортивно-акробатична підготовка танцюристів.

§ 9. Взаємозв'язки та взаємовплив хореографічної лексики різних національних культур

Взаємовідносини між хореографічними культурами різних країн — одна з найцікавіших, але, на жаль, ще малодосліджених проблем. У наш час інтенсивного розширення міжнародних зв'язків взаємовплив національних культур — цілком природна річ. Але такий взаємовплив спостерігаємо ще в далекі часи, до виникнення, становлення народностей, націй.

Історія та культура українського народу нерозривно пов'язані з історією та культурою слов'янських народів. В умовах Київської Русі сформувалася давньоруська народність. У творчому процесі, протягом віків та тисячоліть, переплавляючи та видозмінюючи культуру, спадкоємність епох, спілкуючись із сусідами, беручи і віддаючи, руський народ створив блискучу і яскраву,

глибоку й багату, змістовну та самобутню культуру київських часів, культуру, яка стала основою культур українського, російського та білоруського народів.

Давньоруська хореографічна культура дала народній хореографії велику кількість рухів. Деякі з них до цього часу мають, наприклад, однакові назви, відрізняючись лише формою, характером і темпом виконання: присядки, повзунці, розтяжки, розніжки, щупак, млинок, барильце, деякі оберти, вибиванці та плескачі. За своїм змістом, жанровим та тематичним поділом українська хореографія має багато спільного також з хореографією болгар, словаків, поляків. Справедливе зауваження К. Голейзовського, що «на Україні, як і в Росії, у словаків, танцюють навприсядки і роблять повзунці, але національна форма, якою наділені ці колінця, у кожного народу своя».

Взаємозв'язки, що зумовлюють взаємовплив хореографічних культур, мають принаймні три аспекти: побутування танців інших народів в Україні чи, навпаки, українських десь за межами України у їх первісному вигляді; трансформація деяких народних танців на новому національному ґрунті; трансформація структурних елементів па і їх традиційної манери виконання відносно тої національної культури, з якої запозичено цей рух.

Українська лексика поповнилася цілим рядом нових рухів: різноманітними дрібушечками, підкуйками тощо, які дещо змінилися на новому національному ґрунті (дрібушечка з каблучка, дрібушечка з відкиданням ноги вбік, варіанти синкопованих дрібушечок, біг з вибиванцем, вибиванець-дрібушечка і т. д.). Подібне спостерігаємо і в оплесках. При аналізі їх структури неважко впевнитися, що справа не в механічному перенесенні руху, скажімо, з російського танцю в український чи, навпаки, з українського в російський, а в зовсім новій його інтерпретації, пов'язаній передусім з метроритмічною структурою руху, постановкою корпусу, рук, голови і в цілому манери виконання. Українські чоловічі плескачі виконуються широко, без зміщення ритму і синкопованих утворень, характерних, наприклад, для російської танцювальної традиції. Винятком, звичайно, може бути спеціальне використання оплесків у плані своєрідного художньо-виражального засобу, що відповідає конкретному ідейно-тематичному завданню твору, його жанру. З XVII століття, після приєднання України до Росії, починає активно заселятися південь України російськими селянами, яких або насильно переселяли за царським указом, або вони самі тікали, рятуючись від сваволі крі-

¹ Кам'янка, Зибке, Велика Знам'янка, Нікольське, Тамбовка, Спаське в Катеринославській губернії, Старовірівка в Харківській та ін. Тут і далі, торкаючись міграційних процесів, користуємося роботою В. Наулка «Етнічний склад населення Української РСР». — К.: Наукова думка, 1965.

посників та релігійних переслідувань. Таким чином засновувалися цілі поселення¹.

Переселенці несли із собою і свою культуру. Деякий вплив російської хореографічної культури відчувається, наприклад, в дніпропетровському «Гопаку» (синкопоутворення, зміщення акцентів у вибиваннях, дрібушечках, підкуйках тощо). Внаслідок цього й жіночий танець тут більш різкий, ніж, скажімо, жіночі партії у танцях Київщини.

Слід зауважити, що в складних процесах взаємовпливу культур важливу роль відіграє не тільки міграція населення, а й суспільство етнічних територій. У деяких районах України є чимало білоруських сіл¹. Окремі рухи білоруського танцю (полька-трясуха, оберти на підскоках у польці) зустрічаємо в українських танцях, що побутують у цих районах.

Поляки в Україні мешкають найбільше на Правобережжі: Хмельницька, Житомирська, Львівська, Київська області. Танці польських гуралів мають багато спільного з гуцульськими, верховинськими — у положеннях рук у парах, у наявності ігрового елемента. Польські так звані розбійницькі танці де в чому нагадують наші «Опришки», «Аркан», і не тільки рухами, а й атрибуцією (топірці). Схожі між собою і так звані чабанські танці.

З переінтовнованих польських рухів, які міцно увійшли в українську лексику, слід назвати характерне *pas de bourré*. Чоловічий поворот з вихиласом, що виконується в сільському шльонському мазурі, в ловицькому, опочицькому обереку, пройшовши складний шлях асиміляції, став подільською карлючкою. І навпаки, у польському танці «Олендер» спостерігаємо положення рук, притаманні гуцульським коломийкам; український стрибок у повороті з притиснутою ногою (типу *fole*) виконується в опочицькому обереку. Виконуються у польських танцях і деякі переінтовновані різновиди закладок.

Чеські емігранти, які в 60-х роках XIX століття переселилися на Волинь, південь Поділля, а також в інші райони: Любашівський на Одещині, Мелітопольський на Запорозжжі та інші, завезли в нові місця свої традиції, звичаї, танці. Тут набула широкого розповсюдження чеська полька.

Вплив слов'янської хореографії бачимо в бойківських та лемківських танцях: м'яке *plid* при виконанні деяких круток у парах, використання рухів словацької польки як у парах, так і в масових композиціях. Словацький танець окрочак (у Словаччині він не менш популярний, ніж полька) виконується в українських

¹ Городня, Ріпки (Чернігівська обл.), Ракитнівський район (Рівненська обл.), Солонянський район, с. Сурсько-Литовське Дніпропетровської обл. Відзначимо, що вони й досі називають себе поліщуками чи литвинами.

танцювальних колективах на Пряшівщині (Словащина), в Закарпатті.

В Україні живе значна кількість болгарського населення¹. Однак через те, що український танець до переселення болгар мав чітко визначені форми, і в зв'язку з оригінальністю, дуже своєрідною метроритмічною структурою болгарських танців, що не збігається з метроритмічними формулами українських танців, вплив болгарської хореографії на українську майже непомітний.

У болгарських же танцях виконуються присядки типу гайдуса, деякі револютати-закладки, які успішно використовуються в складних метричних поєднаннях: 5/15, 7/16, 9/16, 11/16, 13/16, 9/8. Болгарські танцювальні рухи, як правило, узгоджуються з так званими несиметричними тактами (сполучення в одному такті дводольного та тридольного метра). Це дає змогу створити своєрідну лексику, притаманну тільки болгарській хореографії. Однак у болгарському народно-танцювальному мистецтві є й багато спільного з українським. Окремі варіанти болгарських пружинок нагадують ходи гуцульського танцю з вібрацією плечей, а болгарський хват — це не що інше, як положення в українських парних та масових танцях «хрест-навхрест». Один з основних рухів болгарського танцю — звивка з її різновидами (низька, висока, замкнута, відкрита, внутрішня, зовнішня, задня) дуже схожа з гуцульським свердлом.

У деяких районах Закарпатської області живе чимало угорців. В угорських танцях бачимо подібність парних положень при крутках до таких же положень у коломийках (зберігання однієї точки, на яку орієнтується виконавець, завдяки чому рух набуває не тільки чіткої динаміки, а й певної оригінальності, особливості, властивій тільки гуцульським та угорським танцям). Надібуємо, крім того, в угорських танцях й інші подібні риси, наприклад різновиди коломийкових рухів (сверделець, погаренок, вібраційних рухів плечима, головою тощо).

Коломийка як жанр, безперечно, є надбанням слов'янської культури. Трансформувавшись із найдавнішого синкретичного жанру — хороводу, коломийка існувала ще за давніх часів, до приходу на територію сучасної Угорщини войовничого племені угорців. Підкоривши місцеве слов'янське населення, угорці все ж багато що запозичили із слов'янської культури. Свідченням цього є велика кількість слов'янізмів в угорській мові, окремі елементи слов'янської культури у їх матеріальній та духовній культурі.

Слово «коло», від якого пішла назва «коломийка», також слов'янського походження. Це аргументовано доводить К. Голейзов-

ський: «Незважаючи на фонетичний зв'язок з грецьким «хорос» (хоровод.— К. В.), слов'янський хоровод — явище самостійне. Важко уявити, наприклад, що південні слов'яни, які завжди були безпосередньо близькими до греків і найбільш підпадали під їхній вплив, не використали б грецьке «хорос». Проте здавна і до наших часів вони називали хоровод — коло». Про це свідчать і сербське, і болгарське, і македонське — коло, і російський хоровод, і чеське — «до колечка», і словацька карічка (карічка — коло, круг).

Р. Герасимчук називає коломийкові танці «найдревнішими»: «Їх головні метроритмічні одиниці відомі нам уже з XV століття, а мелодично-тональні дані з'являються в табулатурах XVII століття». Р. Герасимчук абсолютно точно поділяє коломийкові танці на дві групи — давні й пізніші (XIX—XX ст.).

О. Дей у передмові до збірника «Коломийки» зауважує: «Багатовікова популярність коломийкового розміру, ритмомелодична спорідненість української коломийки із старовинними танковими та пісенними жанрами інших слов'янських народів, а також збереження ще й досі народом виконання їх в синкретичній формі, тобто в органічному поєднанні слова, музики і танцю — все це дає підстави твердити, що коломийка належить до древніх жанрів народної творчості, що корені її заховані глибоко у фольклорному процесі минулого».

Після такої аргументації дослідник зауважує: «В усякому разі початки коломийкового жанру сягають ще часів оформлення української народності, якщо розквіт коломийки відносити на період XVI—XVII ст., як це робить знавець історії народної поезії Ф. Колесса».

Досліджуючи взаємовпливи угорської, німецької, словацької, румунської, сербської, хорватської та української музики, видатний угорський композитор та музикознавець, фундатор порівняльної музичної фольклористики Бела Барток писав: «Так звані чабанські (вівчарські) угорські пісні відповідають українським коломийкам і їх більш чи менш зміненим формам. В угорському фольклорі існує 30 груп варіантів цих пісень». Все це дає підстави вважати, що угорська каламайка — не що інше, як трансформована українська коломийка.

Угорська хореографія в свою чергу наклала відбиток на українську. В закарпатських, особливо долинянських, танцях бачимо характерні для угорської хореографії синкопоутворення: у вибиваннях, підкуйках, а також у варіантах ключів, деяких ходів (хід з підстрибуванням), синкопованих стрибків з каблуків обох ніг на всю ступню, жіночих стрибків на півпальцях та ін. У лемківських танцях використовуються повороти корпусу праворуч — ліворуч при виконанні ходів; рухи будуються на складному тридольному пунктирному ритмі (акцент на слабкій долі). У бойківських танцях зустрічаємо елементи угорської народної хорео-

¹ Одеська (Болградський, Тарутинський, Білгород-Дністровський, Татарбунарський, Комінтернівський райони), Запорізька (Приазовський, Приморський), Кіровоградська (Добровеличківський район) області та ін.

графії: невеликі стрибки (у жінок), піднесені вгору руки тощо. В Україні, особливо на Закарпатті, побутують угорські танці і без переінтонування (чардаш, пантазоо, вербунк).

Певна частина молдаван ще в XVI столітті переселилася з Бессарабії на Україну. На сьогодні молдавани проживають в основному в Ізмаїльському, Кілійському, Татарбунарському, Білгород-Дністровському, Роздільнянському, Котовському, Ананівському районах Одеської, Доманівському Миколаївської, Кіровоградському, Новомиргородському Кіровоградської, Новоселицькому Чернівецької областей. Процес консолідації суспільного розвитку та культури українського й молдавського народів відбувався протягом багатьох років, віків. Про це свідчать народні традиції, звичаї, обряди. Багато спільного маємо і в хореографії українського та молдавського народів. Так, у Молдавії побутують гопакул, коломийка, войницькі (гайдуцькі) танці, дуже схожі з гуцульськими героїчними танцями. Молдавський «Жокул ферарилор» («Танець ковалів») схожий малюнком та ілюстративними рухами з українським подільським танцем ковалів, а «Чабанаш» («Пастушок») — з буковинським чабанським танцем. Молдавські присядки тотожні гуцульським (без виворотних колін) і, як правило, виконуються не більше трьох разів підряд. Різноманітні типи «м'ячиків» (присядка без винесення ноги вперед) маємо як у гуцульських, так і в молдавських танцях. Різновиди бокових доріжок-ходів із викиданням робочої ноги, доріжки плетені, подвійні удари, удари з поворотами, хід з каблука на всю ступню притаманні і буковинським і молдавським танцям. У «Чабанаші» використовуються різновиди гуцульського свердла.

У хореографічних культурах обох народів знаходимо багато споріднених елементів і в положеннях рук, особливо в парах та трійках (танці «Киряк», «Поама», «Оляндра»). Схожі й принципи пружинки — коливання корпусу вгору — вниз. Римовані «стритетурь» (жартівливі вигуки) нагадують наші триндички-примовки.

Інші народності, що живуть на території України (татари, гагаузи, албанці, вірмени, цигани, греки, естонці), впливу на український танець майже не мають.

Народи із спорідненою матеріальною й духовною культурами мають багато спільного у фольклорі взагалі й хореографії зокрема. Так, скажімо, тон усьому танцю задають: у росіян — хороводник, у гуцульських, бойківських, лемківських танцях — ведучий, у болгар — хороводець, главач, водач, танцовод, у румунів — голова (сирба, бриул, рустеме).

Отже, як бачимо, джерела збагачення танцювальної лексики практично невичерпні. Треба тільки хореографам вдумливо, із знанням справи ставитися до цієї проблеми, і палітра українського танцю засяє ще яскравішою веселкою барв.

Розділ III

ЗВ'ЯЗОК ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ЛЕКСИКИ ТА МУЗИКИ

Хореографічна лексика тісно поєднується з музикою. При виконанні руху важливе значення має його зв'язок з метроритмічною будовою музичного супроводу, його темпом, динамікою тощо. Існує навіть своєрідна манера виконання хореографічного па на паузі, синкопі, на затакті, певне його нюансування.

При виконанні руху протягом певного відрізка часу відбувається своєрідне чергування структурних його елементів, коли початок (акцент) припадає здебільшого на основний елемент. Від зміни виконання елементів руху в часові залежить і його ритмічна будова.

У хореографії, як і в музиці, є певна тривалість виконання того чи іншого елемента: на вісімку, чвертку, половину, — на які й припадає акцентований основний елемент руху. Певну рівномірність ми маємо як при виконанні окремого руху, так і в комбінації. Саме така зміна тривалості окремих структурних елементів руху, їх акцентування, наголос і складають своєрідний хореографічний ритм. Навіть у межах одного такту того чи іншого музичного розміру маємо різноманітні співвідношення часток руху та музики, які у сукупності створюють ритмічний малюнок.

Візьмемо звичайний потрійний крок і порівняємо його виконання в українському хороводі, козачку та вальсі.

Незважаючи на те, що основний елемент руху (перший широкій крок) залишається у всіх варіантах один і, більше того, навіть його наголошення, незалежно від різноманітності музичних розмірів, ідентичне (основний елемент припадає на акцентовану долю такту), потрійний крок виконується у різних ритмах.

Часове співвідношення елементів руху у всіх трьох його варіантах різне, не збігається з їх тривалістю, яка залежить від музичного супроводу.

Хоровод виконується в розмірі 3/8, козачок — 2/4, вальс — 3/4. У першому випадку основний елемент припадає на першу вісімку; в другому він також припадає на першу вісімку; остання вісімка вже є своєрідним затактом до виконання наступного руху, у третьому — основний елемент припадає на чвертку.

Ритми хороводу, козачка, вальсу абсолютно відмінні. Ритм відіграє важливу роль у хореографічному мистецтві. Так, певна ритмоформула вже сама по собі характеризує різновиди українських народних танців: гопака, козачка, хороводу, кадрили, коломийки, польки.

Розглянемо значення та роль ритму і метра для танцювальної лексики.

Зв'язки між окремими елементами музики, руху, жесту, пози, про які тут ідеться, поступово перетворювалися на аналогію в ширшому розумінні цього слова, між мелодичною та хореографічною фразою, реченням, періодом і, нарешті, цілим твором.

Завдяки взаємозв'язку музики та хореографічного па танець сприймається як закінчений мистецький твір. Реформатор балету Ж.-Ж. Новерр дуже влучно характеризує значення музики для хореографічного твору: «Музика для танцю є тим же, чим слово для музики. Цим порівнянням я хочу сказати лише одне: танцювальна музика являє собою або повинна являти своєрідну програму, котра визначає і зумовлює рухи та гру кожного танцівника, останній, таким чином, повинен передати зміст програми, зробити її дохідливою за допомогою енергійних та виразних жестів та оживлення грою обличчя».

§ 1. Хореографічні ритмоугруповання

При значній різноманітності музичних розмірів, притаманних українським танцювальним мелодіям, найхарактерніші два, в яких акценти (сильні долі такту) повторюються рівномірно через одну долю — дводольний та через дві долі — тридольний розміри.

Найбільш типовим для української хореографії є простий дводольний розмір — $2/4$. У цьому ж розмірі створено більшість танцювальних мелодій: хороводи, метелиці, гопаки, козачки, коломийки, польки, кадрили, сюжетні танці.

Прості тридольні розміри — $3/8$ і $3/2$ використовуються найчастіше у весняних та купальських хороводах, щедрівках: «Коструб», «Ой галко, галочко», «Женчикок-бренчикок», «Зайчику, зайчику, мій братчику», «Ой на Івана на Купайла», «Прилітала ластівонька».

Простий тридольний розмір — $3/4$ зустрічається в традиційних іграх-хороводах «А вже весна, а вже красна», «Ой вінку наш, вінку», «Зав'ю вінки та на святки», «Та виплинь, селезню», «Благослови, мати»; у щедрівках — «В полі плужок ходить», «Із-за гаю зеленого», «Ой у полі при дорозі»; в іграх з козою: «Ой го-го коза», «Коза», а також в сучасних танцях.

Відтворюючи танець за записом, при розгляді зафіксованих рухів, особливо з дрібною структурою і зміщенням акцентуванням (синкопа), хореограф спочатку повинен розкласти їх на складові частини, а тоді поєднати кожна з них музичним матеріалом.

Таке дрібнення потрібне для встановлення органічної єдності й відповідності музичного і танцювального елементів, для розкриття музичного і хореографічного змісту твору в цілому, для нюансування окремого руху.

На превеликий жаль, у постановках, і найчастіше в самодіяльних колективах, балетмейстери не завжди це роблять і тому припускаються значних неточностей з цього боку, тобто порушують органічну єдність музичного матеріалу з хореографічним текстом.

До козачків, коломийок, метелиць потрапляють рухи, які зовсім не відповідають структурі цих танців, внаслідок чого втрачається музична й хореографічна єдність, спотворюється образнотематичне тлумачення змісту твору.

У музиці для зручності читання нотного матеріалу використовується угруповання, тобто поєднання нот у групи.

Хореографія також вимагає ритмоугруповання, інакше кажучи, поділу, розчленування у кожному такті метричних долей на відповідні групи, котрі співвідносяться за тривалістю з окремими елементами чи з танцювальним рухом у цілому.

До речі, музичне та хореографічне ритмоугруповання подібні одне одному, але не ідентичні.

Метричні долі і в музичному, і в хореографічному ритмоугрупованнях відділяються одна від одної, складаючи певні групи. У музиці кожна метрична група може ділитися на досить дрібні тривалості (вісімки, шістнадцяті, тридцять другі й т. ін.).

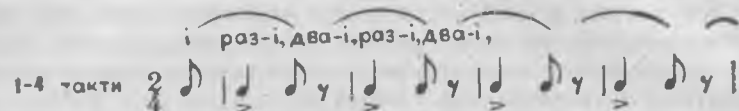
Структура української хореографічної лексики, як правило, складається з половинок, чверток і дуже рідко — вісімок, котрі практично в записах танцю не позначаються.

Музично-хореографічний такт має стільки груп, скільки в ньому основних долей, які об'єднуються у випадку, коли вони однакові й мають тривалість меншу за чвертку (вісімка, шістнадцяті й т. ін.).

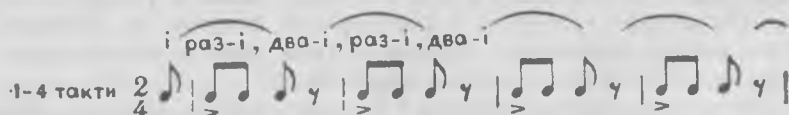
Розглянемо приклад:

Швидко

Хореографічні ритмоугруповання в рухах, що мають затактовий, основний та кульмінаційний елементи (прості присядки, вихилисяники, деякі повзунці тощо¹⁾) і які можуть виконуватися на дану мелодію.



Хореографічне ритмоугруповання об'єднує 17 відрахунків по чвертках — «раз», «два», включаючи затакт «і»². Вісімки, шістнадцяті відповідно об'єднуються в чвертки, а чвертки в 2-му, 4-му, 6-му, 8-му тактах для створення затакту «і» діляться на вісімки.



Хореографічне ритмоугруповання в рухах з більш дрібною структурною побудовою, включаючи й прохідні елементи (тинки, бігунці, дрібушечки).

Відрахунок у цьому ритмоугрупованні — вісімками: «раз-і», «два-і». Чвертки діляться, а шістнадцяті об'єднуються у вісімки. Тепер ми уже маємо 33 відрахунки вісімками.

Візьмемо простий тридольний музичний розмір — 3/8.

¹ У зв'язку з тим, що питання хореографічного ритмоугруповання в народній хореографії ще не досліджувалось, автор, аби не ускладнювати аналізу, оперує найбільш вживаними рухами і навмисне опускає, де тільки можливо, прохідні елементи.

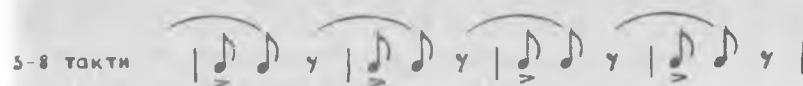
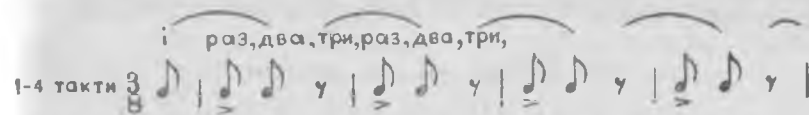
² Незважаючи на те, що в записах деяких рухів затакт «і» не позначається, практично він існує майже в усіх рухах. Ліги та паузи, що зустрічаються в хореографічних ритмоугрупованнях, означають продовження руху або виконання його на паузі. Це суто хореографічні позначення, і не слід їх уподібнювати до ліг чи пауз, що зустрічатимуться в нотних прикладах.

Помірно. Граціозно

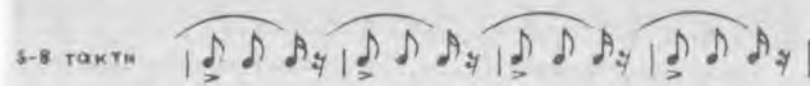
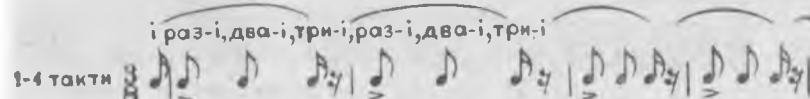


Виконаємо під цю мелодію приставний хід або доріжку, акцентуючи затактовий, основний та кульмінаційний елементи.

Структурні елементи руху виконуються вісімками; пауза на «три» виступає затактом. Таким чином, матимемо 25 відрахунків, тобто у 2-му, 4-му, 8-му тактах поділимо чвертку на дві вісімки, дві шістнадцяті в 6-му такті об'єднуємо в одну вісімку.



Зовсім іншим буде хореографічне ритмоугруповання при виконанні під ту ж саму мелодію потрійного кроку, бігунця і т. ін., тобто в рухах, що складаються з чотирьох частин: затакту, основного, прохідного та кульмінаційного елементів.



Затакт утворюється діленням останньої вісімки на шістнадцяті. Виконання рухів у цьому ритмоугрупованні надає їм кантиленності, безперервності.

Крім наведених прикладів, розглянемо ще хоровод, що виконується на 3/4.

Рухливо

А вже вес-на, а вже красна,
із стріх во-да кап-ле, із стріх во-да кап-ле,
із стріх во-да кап-ле.

Під музику хороводу пройдемо приставними кроками, доріжкою, рахуючи на «раз-два-три». Цей рух має три елементи: затактовий, основний, кульмінаційний. Рахунок «три» припадає на затактовий елемент.

раз, два, три, раз, два, три

1-3 такти

4-6 такти

«Кривий танець» іде в розмірі 3/2.

Рухливо

А кри-во-го тан-ця та не ви-вес-ти кін-ця.

Треба йому та виво-ди-ти, кінця йому та знахо-ди-ти.

Хореографічне ритмоугруповання при виконанні простого коду з відрахунком «раз-два-три» матиме такий вигляд:

і раз, два, три-і, раз, два, три-і

1-4 такти

У складних розмірах такту, утворених від злиття простих, кількість акцентів відповідає кількості простих тактів, об'єднаних у складний. Перша акцентована доля має назву сильної, а перші долі подальших простих метрів — відносно сильних.

Правильне акцентування має важливе значення для хореографічної лексики. Як правило, складний розмір дає можливість поєднати в одному такті рух та його завершення.

З чотиридольних розмірів найпоширеніший — 4/4, який часто позначається знаком С. Це здебільшого хороводи, дитячі ігри-танці, щедрівки, ігри з козою: «Король», «Вінок», «Перепілка», «Марина», «Подольночка», «Весняночка-паняночка», «Дударик», «Ой на горі жито», «Ой там у полі господар оре», «Щедрик-ведрик», «Де коза ходить» та ін.

Проаналізуємо один з них — «Дударик».

Ді-ду мій, дударик, ти ж було селом і деш,
Тепер тебе не має, ду-да твоя гуляє,

ти ж було в дуду граєш. казна ко-му достали-ся.
пи-щи-ки оста-ли-ся,

Хореографічне ритмоугруповання при виконанні рухів з дрібною структурною побудовою на 1—4-й такти виглядає так:

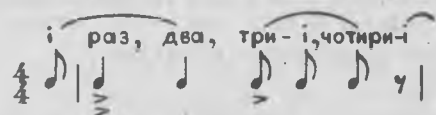
і раз-і, два-і, три-і, чотири-і

1-4 такти

У 1—3-му тактах чвертка відповідно ділиться на вісімки. Відрахунок залежно від складових частин руху: «раз-і», «два-і», «три-і-чотири-і», при виконанні більш дрібних рухів, бігів, кожна частка яких припадає на вісімку, відрахунок: «раз-два-три-чотири»; при виконанні рухів, де частка припадає на чвертку, вісімки групуються у чвертки.

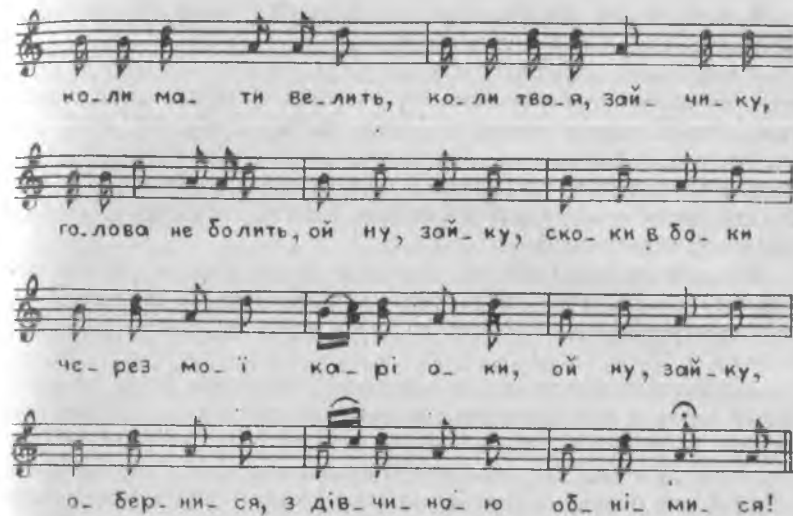


Доцільно зауважити, що рух із складним розміром умовно поділяється на прості. Так, наприклад, виконуючи вихиласник та його завершення — потрійний притуп, який має три структурних елементи, відраховуємо: «раз-два» — на вихиласник і «три-і-чотири-і» — на потрійний притуп.



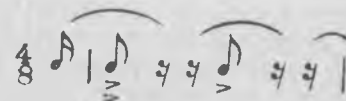
Розглянемо дуже оригінальний з боку розміру — 4/8 — хоро-вод-гру «Заєнько».

Рухливо

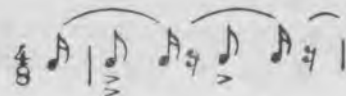


Умови цієї гри такі: виконавець ролі зайця намагається ви-скочити з кола, а потім пропонує всім учасникам викуп за себе, імітуючи рухи зайця. Здрібнена лексика (ходи, біги, підскоки тощо) цілком відповідає музичному супроводу.

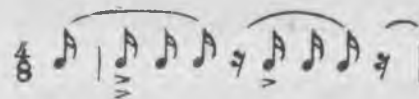
У колі виконавці можуть іти звичайним кроком:



або через паузу:



Танець «зайця» може бути побудований на здрібнених структурних елементах:



і т. ін.

У розмірі 4/8 виконується і надзвичайно поетична веснянка «Ой нумо, нумо в зеленого шума».

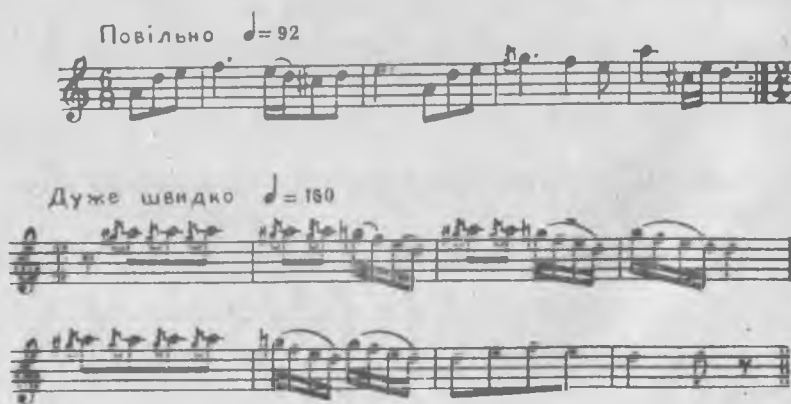
З шестидольних складних розмірів, створених від злиття простих дводольних або тридольних розмірів, в українській хореографії найбільшого розповсюдження набув розмір 6/8, який зустрічається у веснянках: «Ой весна, весна», «Вилети, гулю, на пісок»; танцях-іграх про козу: «Бе-е-е, козуню», «Ой добрий вечір до сеї хати»; шедрівках: «Ластівка будить господаря», «Миля над усю родину» та ін.

У новорічній грі «Бе-е-е, козуню» хореографічні ритмоугруповання можуть бути надзвичайно різноманітними, що залежить від змісту дії і відповідних до цього рухів у кожній з частин танцю.

Цікаво відзначити, що в хороводах, народних іграх та розвагах поруч з узагальненим образом народу часто зустрічається якийсь конкретний типаж, котрий надзвичайно урізноманітнює дію і разом з тим дає можливість балетмейстерові при сценічній обробці цих народних перлин використовувати найрізноманітнішу лексику. До таких хороводів, ігор належать: «Качурик», «Перепілка», «Подольночка», «Воробейко». Підсумовуючи викладене щодо складних розмірів, можна зробити висновок, що в українській народній хореографії вони зустрічаються дуже рідко.

Розглянувши прості музичні метри, ми впевнилися, що вони строго періодичні, тобто метроритміка, незважаючи на різне внутрішнє ділення, має одну певну схему. Проте в українській танцювальній музиці є твори, де ця схема порушується. До речі, коли чергування розмірів нерівномірне, особливо якщо це своєрідний хореографічний заспів та приспів, балетмейстер стикається з надзвичайно цікавою музичною фактурою, яка у поєднанні з хореографією надає танцю оригінальності, своєрідності.

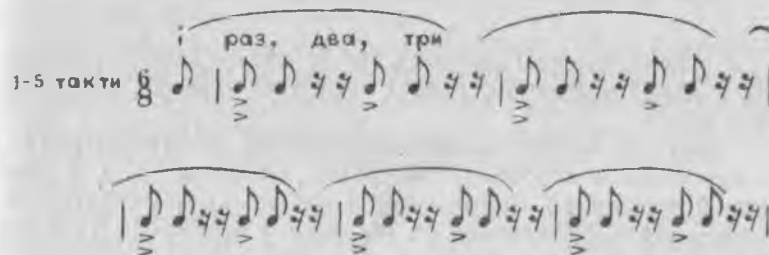
Проаналізуємо танець «Верховина».



Як правило, «Верховина» починається із своєрідного заспіву у повільному темпі, часто із соло на сопілці. На цьому музичному матеріалі будується хореографічна інтродукція. Друга частина танцю — власне гуцулка — проходить у дуже швидкому темпі (варто порівняти темпи першої та другої частин). Нагадаємо, що музично-хореографічний принцип побудови «Верховини» використано В. Петриком у сюжетному танці «Чабани».

Хореографічне ритмоугруповання першої частини залежить від змісту хореографічної картини. Уявімо невеличкий епізод. Танцюрист-сопілкар виходить на сцену звичайними танцювальними кроками, поєднуючи їх з потрійними. Простота руху дає можливість виконавцеві не тільки поєднати музику з хореографічним текстом, але й створити образну дію.

Два простих кроки (починаючи з правої ноги) у поєднанні з потрійним дають таке хореографічне ритмоугруповання:



Воно створене від ділення метричних долей і має 15 відрхунків («раз-два-три»). Залежно від побудови рухів другої частини, яка виконується у розмірі 2/4, створюються і відповідні хореографічні ритмоугруповання.

Незвичайно оригінальні з цього погляду хороводи «Ой Іванчику, білоданчику» (2/4 і 3/4) і «Василиха» (3/8 і 2/4).

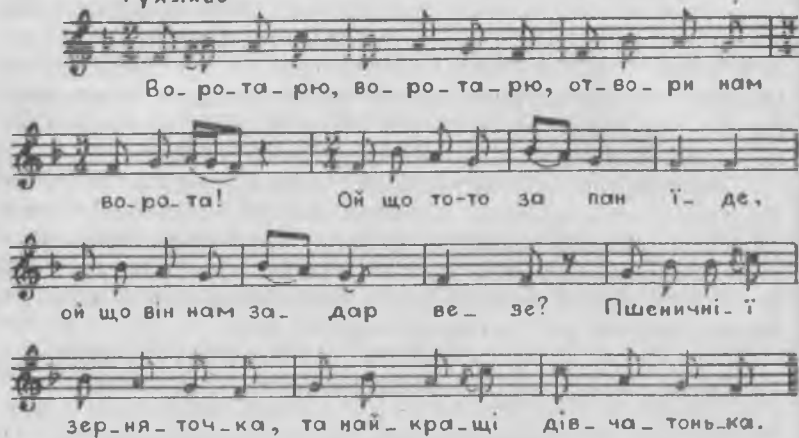
Рівномірне потактове чергування маємо в хороводі-грі «Вийди, вийди, Кострубонько». В такому випадку в ключі визначаються два розміри (2/4+6/8).



Вийди, вийди, Кострубоньку, стану з тобов до шлюбоньку, а в неділю пораненьку, та й пораннім сніданеньку.

У разі нерівномірного чергування позначення музичного розміру дається перед кожною його зміною (хоровод «Воротарю, воротарю»).

Рухливо



У першій половині хороводу, так би мовити заспіві, розмір — $2/4$, у другій частині чергуються: один такт — на $3/8$, а два такти — на $2/4$.

Прикладів такого вдалого використання балетмейстерами — постановниками хороводів, ігор, розваг, шедрівок і т. д. в українській хореографії можна навести багато: чудова сценічна інтерпретація «Подоланочки» П. Вірським, «Марини» П. Григор'євим, «Голубки» Я. Чуперчуком.

В українській класичній фольклорній спадщині маємо надзвичайно оригінальні хороводні ігри, розваги, що побудовані на змінних розмірах: «Іде, їде Зельман» ($2/4$, $3/4$), «Ходить жучок по долині» ($2/4$, $3/4$, $4/4$), «Білоданчик» ($2/4$, $3/4$), «Чому, Галю, не танцюєш» ($2/4$, $3/4$, $4/4$), «Чорнушко-душко» ($6/8$, $3/8$, $2/4$), «Помощу кладочку вербову» ($2/4$, $3/4$) тощо.

Безумовно, сценічне втілення танців із змінними музичними розмірами потребує від балетмейстера неабиякого хисту і знання хореографічного лексичного матеріалу. Та при досконалому вивченні мелодії танцю це завдання під силу як професійним, так і самодіяльним митцям, потрібно лиш використовувати рухи, які б поєднувалися з музичним супроводом і відповідали б образно-тематичному змістові твору, його загальному хореографічному текстові.

§ 2. Темп та деякі прийоми виконання руху відповідно до музичного супроводу

Хореографічний темп — це швидкість виконання руху, яка залежить від пульсування метричних долей в музичному супроводі.

У сукупності з іншими виражальними засобами темп є од-

ним з чинників, що сприяє визначенню характеру твору, створює певний емоційний настрій.

Число темпів у народно-сценічній хореографії більш-менш стає. Хореографічні темпи діляться на повільні, помірні та швидкі.

У повільному темпі виконуються чоловічі рухи, що відтворюють молодечество, завзяття і т. п.: різноманітні проходки, великий тинок з упаданням на повороті, присядки-запрошення, присядки-розтяжки, присядки-розтяжки з поворотом, деякі повзунці (повзунець з оплесками, повзунець на тинку), повітряні револьвати, підбивки, великі кабріолі, розніжки, яструби, шупаки, стрибки-обертання по колу.

Жіночими повільними рухами передають урочистість, легкість, граціозність: хороводні ходи, доріжки, упадання, різновиди низьких тинків, деякі вірьовочки, повільне кружляння на місці, вихилясник з упаданням.

Характер руху визначає, як його виконувати: широко (*Largo*), повільно (*Adagio*) чи важко (*Grave*).

Повільний темп може бути протягом усього танцю, наприклад хороводу; іноді він служить своєрідним контрастуючим моментом для швидких рухів в гопаках, козачках, сюжетних танцях. До того ж повільний темп сприяє чіткому й виразному виділенню окремих деталей, підкресленню колориту, манери виконання хореографічного па.

У «середніх» темпах — повільно (*Andante*), помірно (*Moderato*), досить жваво (*Allegretto*), помірно швидко (*Allegro moderato*) — виконуються певні сталі рухи більшості українських танців: потрійні кроки, деякі ходи польок, кроки-біги, малі тинки, різновиди вихилясників, сверделець, значна кількість вірьовочок, майже всі дрібушечки, частина вибиванців, підкуйок, плескачків, майже всі присядки, повзунці, партерні револьвати, деякі парні обертання на місці та з просуванням, голубці, підбивки, зайчик, підсічки.

Швидкі темпи — швидко (*Allegro*), жваво, пожвавлено, моторно (*Vivo vivace*), швидше (*Presto*), дуже швидко (*Prestissimo*) — пов'язані з вираженням життєрадісних почуттів, кипучої енергії, святкового настрою, а також відображенням певних драматичних колізій, неспокою, схвилюваності.

У швидких темпах виконується значна кількість рухів українського танцю: різновиди та комбінації танцювальних бігів, деякі кроки польок, бігунців, низькі тинки (які в швидкому темпі здебільшого виконуються на місці та в комбінації з іншими рухами), вихилясники, вірьовочки, деякі вибиванці та підкуйки, плескачки (в швидкому темпі здебільшого виконуються через паузу, тобто через вісімку або чвертку), значна кількість присядок, повзунців (деякі з них також виконуються через паузу),

млинки, оберти партерні парні на місці, оберти партерні та повітряні з просуванням.

Відзначимо, що, хоч деякі рухи можна виконати в швидкому та помірному темпах, все ж існують певні межі темпового виконання руху, при порушенні яких не тільки втрачається їх колорит, але й порушується структура.

Темпи деяких рухів інколи розгортаються від повільного до помірного і, нарешті, до швидкого. Це може бути в деяких повзунях, обертаннях та інших віртуозних рухах.

Темп виконання бігу, безперечно, залежить від майстерності виконавця. Проте найголовніше — це зуміти відтворити той темп, який вимагається змістом твору, задуманий його постановником, його творцем. Особливого значення набуває цей чинник у складних хореографічних композиціях, де зустрічаються не тільки різноманітні темпи, але й всіляке їх допоміжне нюансування.

Таким чином, кожний рух має певну темпову зону, в межах якої його виконання сприймається як цілком закономірне явище. Це пов'язано з жанром твору. Внутріжанрові різновиди темпу, наприклад, в хороводних танцях, козачках, також ґрунтуються на певному музично-хореографічному досвіді.

У розділі «Морфологія руху» затакт розглядався, так би мовити, в чистому вигляді. Але затакт використовується і для побудови синкопованих хореографічних лексикоутворень. Для цього затактову частину руху переносять на сильну долю, а на слабку припадає виконання основного елемента. В такій ритмічній ситуації відчувається невідповідність ритмічного й метричних акцентів музики елементам руху, тобто створюється хореографічна синкопа.

Порушення ритмічного розпорядку — один із засобів, завдяки якому одержуємо несподівані акценти, що відбивають незвичайний характер виконання руху.

Синкопа створюється і тоді, коли звук слабкої долі такту звучить і на наступній сильній долі, після паузи, що припадає на акцентовану долю такту.

Безумовно, використовуються синкопи в українському танці, але порівняно, скажімо, з румунськими, болгарськими, російськими танцями, де цей ритмічний нюанс становить важливу характерну ознаку національної хореографії, значно рідше.

В українській хореографії синкопа можлива при виконанні найрізноманітніших елементів дрібушок, вибиванців, плескачків тощо. На синкопованих рухах будуються танцювальні композиції: «Плескач» П. Вірського, гуцульські — «Півторах», «Пастушкові коломийки» Я. Чуперчука, «Лісоруби», «Аркан», «Чабани» В. Петрика та ін. Використовуються синкопи і в таких народних танцях, як «Ковалі», «Шевчики».

Аналізуючи рухи українського танцю, робимо висновок, що

у значній кількості повітряних па (розніжках, яструбах, щупаках, стрибках тощо), а також у віртуозних закладках основний елемент руху припадає на слабку долю такту, тобто створюється синкопа. Отже, зрозуміло, що поруч з суто музичною синкопою у танцях існує своєрідна хореографічна синкопа, яка не позначається в музичному супроводі, але виникає при виконанні певної групи рухів.

Інша справа, що ці рухи можна виконати в різноманітних ритмах, проте саме виконання на синкопі надає їм оригінальності, своєрідності.

Хореографічна фермата, як і взагалі фермата, дає право довільно збільшувати тривалість руху і використовується: для акцентування окремих значущих часток того чи іншого руху; для підкреслення кульмінаційного моменту лексичного розвитку, наприклад в кабріолях, стрибках, ускладнених закладках, револьтатах, віртуозних рухах; для визначення початку руху, що символізує широкий розмах танцю; для відтворення затримки у виконанні хореографічного па; для розмежування різнохарактерних рухів.

Крім цього, існує раптова затримка хореографічного па на музичній ферматі, вона потрібна інколи під час виконання комплексу рухів у швидкому темпі. Такого виду фермата значно збільшує художньо-виражальні можливості танцювальної лексики, привертає увагу глядача. З'являється вона, як правило, без попереднього затримання темпу, і в цьому її особлива приналежність.

Техніка виконання того чи іншого па на ферматі залежить перш за все від майстерності, природних даних виконавця, а також від характеру твору, його змісту, творчого задуму постановника.

Виконання рухів на ферматі — досить поширений прийом в українській хореографії, а використання її в конкретних умовах — важливий засіб виразності.

Іноді в загальному хореографічному контексті па чи його окремі елементи виконуються під час паузи в музичному супроводі. До цього прийому звертаються переважно в рухах, що мають здрібнену структуру та чітко окреслену ритмомелодіку: дрібушечках, підкуйках, плескачиках. Як художньо виразний засіб музична пауза у такому випадку може тривати цілу ноту, половину, чвертку, вісімку. Дрібніші паузи в танцювальній практиці не використовуються. На музичній паузі виконуються і чоловічі, і жіночі рухи. Вона може повторюватися у музичному супроводі кілька разів.

Збагачує палітру танцю і укрупнений, порівняно з музичним, хореографічний ритмічний малюнок. Доведемо це на прикладах.

Вихилясник, як правило, виконується на один такт: на першу

чвертку робоча нога виводиться на носок убік, на другу — переводиться з носка на каблук. У швидких темпах рух потребує певного завершення, для чого поєднується в наступному тексті з потрійним притупом.

Виконаємо цей рух, «укрупнюючи» його ритмо-хореографічний малюнок. На першу чвертку 1-го такту робоча нога відводиться вбік (стійкий елемент). На другу чвертку — лишається у тому ж положенні. На першу чвертку 2-го такту — переводиться з носка на каблук (нестійкий елемент), на другу чвертку це положення фіксується.

При використанні такого ритмічного прийому рух не потребує подальшого завершення і може вільно об'єднуватися з наступним па.

Традиційний повзунець — окраса гопака та інших споріднених танців. На один такт рахунку в 2/4 на повному присіданні викидаються поперемінно випрямлені у коліні та підйомі то права, то ліва нога.

Відтворимо цей рух з паузою через чвертку, або, як кажуть хореографи, через «раз-і». Тоді рух виконуватиметься на два такти. На 1-й такт виноситься вперед права нога, на 2-й — ліва.

Такий прийом використовується у багатьох різновидах вихилячків, вірьовочок, плескачків, повзунців, присядок.

Варто зауважити, що цілий ряд рухів в українській хореографії взагалі виконується з укрупненням ритмо-хореографічного малюнка: деякі закладки, револьтати, стрибки на місці з просуванням, стрибки-оберти, віртуозні па. Це зумовлюється самою природою українського танцю, який має в своєму лексичному складі значну кількість складних рухів, виконання яких у дещо уповільненому темпі в загальному хореографічному тексті приведе до зниження емоційного та динамічного тону танцю, а інколи навіть і до спотворення музичного супроводу.

Укрупнення хореографічного ритмічного малюнка, крім використання його в сольних, дуетних, масових побудовах, набуває особливого значення в хореографічній поліфонії¹ завдяки виконанню рухів (не тільки ідентичних, а й діаметрально протилежних) в різних метроритмах при чітко визначеному музичному супроводі.

Приклади хореографічної поліфонії маємо в роботах П. Вірського «Гопак», «Ми з України», «Добрий вечір»; А. Кривохижі «Ятранські весняні ігри», В. Михайлова «На Січі Запорозькій», К. Василенка «Козацькому роду нема переводу».

При виконанні багатьох українських рухів (притупів, виби-

¹ Поліфонія — *poliphonia* — багатоголосся (*grp.*). В хореографії — одночасна гармонійна єдність малюнків, композиційних схем та сполучення в них ряду лексикоутворювань, які періодично виконуються в найрізноманітніших темпах та ритмах.

ванців, дрібушок, плескачків і т. ін.) неабияке значення має відтворення сил гучності, «звучання» тієї чи іншої частки руху.

Зупинимося на принципах виконання звичайного тинка. В хореографічній партії з різко підкресленою темою туги чи жалю він виконується легко на півпальцях без характерного притупу на основному структурному елементі. В масовому танці гопаків цього типу цей елемент уже підкреслюється незначним притупом всією ступнею або подушечкою лівої ноги, а в героїчному чоловічому танці акцентується гучним притупом.

Найелементарніший потрійний крок можна викопати на півпальцях і з акцентом-притупом на каблук; потрійний притуп на півпальцях або з притупом на всю ступню.

Таким чином, сила виділення, так би мовити, звукового підкреслення того чи іншого елемента руху залежить від художніх завдань, які стоять перед постановником. Так, той же потрійний притуп можна виконати в різних звукових забарвленнях не тільки в одному танці, але навіть і в одній фразі, наприклад, запрошення чоловіками дівчат до танцю проходить на *forte*, а відповідь — згода дівчат — на *piano*.

Були розглянуті найпростіші рухи українського танцю, котрі на перший погляд і не мають особливої звукової основи, на відміну, скажімо, від яскраво виражених елементів гучності в дрібушечках, вибиваннях, плескачихах тощо. Ці групи рухів, про що свідчать надзвичайно влучні народно-образні назви, мають у своїй основі виразні звукові елементи.

У дрібушечках — це безперервні удари каблуками ніг по підлозі, у вибиваннях — удари всією ступнею, у плескачихах — своєрідні ритмооплески долонями, оплески по халявах, литці, стегну. Рухи, які входять у ці групи, дуже часто поєднуються з іншими різновидами, створюючи оригінальні ритмічні малюнки нового комбінованого па. Так, подвійна вірьовочка виникла завдяки уривчастим ударам робочої ноги; присядка-кінцівка закінчується акцентованим притупом робочої ноги; присядка з плескачихами по халявах, з ударами по підшві — поєднання присядки та плескачків; поліський ключ та затактова підкуйка, вибиванець на каблук, синкоповані переступи виникли від ударів робочої ноги по підлозі.

Поєднання руху із певним звуковим забарвленням маємо і в повзунці з оплесками по халявах, крутці з дробіткою, подвійній дрібушечці у повороті, повітряному турі з підбивкою по правій нозі, присядках-запрошеннях і в багатьох інших рухах.

Іноколи гучність у виконанні певного руху чи його елемента використовується і як зображувальний засіб, аби зосередити увагу глядача на тому чи іншому епізоді, моменті (притупи, переступи, запрошення тощо).

Разом з цим існують рухи, в яких гучність не підкреслюється

так вже різко, а відчувається через виражальний характер того чи іншого па. Яскравим прикладом можуть служити різноманітні голубці, кабріолі, підбивки. Саме незначні удари каблуками в голубцях, удари подушечками ніг в кабріолях і складають сутність цих рухів, їх оригінальну структурну побудову.

Аби наголосити на тому, що гучність, тобто зміна в силі звучання того чи іншого елемента руху, є важливим засобом виразності, звернемося до прикладів із практики.

В «Чумацьких radoшах» П. Вірський плескачками відтворює цілу гаму людських переживань. В цих па і безмежна радість, — нарешті в складчину сіромахи вчотирьох купили пару чобіт, — і горе богатиря-чумака, якому чоботи замалі, і нестримне поривання найменшого з чумаків скоріше одягти обнову, і вже наприкінці мініатюри — розпач, крах ілюзій: один із чобіт раптом порвався.

Рухи українського танцю багаті на звукове забарвлення. В гопаках це різноманітні плескачки зі своєрідними ритмами, якими всі учасники підбадьорюють соліста чи солістку, в буковинських, гуцульських танцях ці ж плескачки компонуються з певними елементами руху.

На превеликий жаль, хореографи ще мало використовують дрібшечки, вибиванці, вважаючи, що ці рухи не притаманні народній українській хореографії. Назви традиційних народних танців «Дрібшечки», «Виступець», «Вибиванець» спростовують такі твердження.

§ 3. Нюансування хореографічного па

Поруч з метроритмічною характеристикою руху існує ще й нюансування хореографічного па. В чому воно полягає?

При виконанні руху з однією структурою в різних хореографічних контекстах та жанрах відчувається певна своєрідність. Так, скажімо, стрімкий бігунець у танцях гопакового типу відрізняється від бігунця в ліричних фрагментах постановок, хоровах, де він виконується м'яко, з незначним просуванням уперед. Присядки в козачку робляться м'яко, з округлими руками, а в гопаку, як правило, динамічно, ніби карбуючи кожний елемент. Незвичайні координації рук, вибір положень корпусу, невимушеність виконання надають цим па оригінального забарвлення.

На нюансування руху впливає музичний лад. Мажорна мелодія надає рухові динамічності, мінорна — округленості, плавності, елегійності. Найбільш це відчувається при зміні характеру музичного супроводу, тобто при переході від мажорного ладу до мінорного і навпаки.

Певного нюансування потребує виконання музичного супро-

воду в низькому, середньому чи високому регістрах. Якщо мелодія звучить у низьких регістрах, падебаск, наприклад, слід робити широко, з акцентуванням кожної, навіть прохідної, частки руху, тоді як при звучанні музики у високому регістрі виконувати цей рух потрібно плавно, без підкресленого акцентування.

З регістрами часто пов'язуються і контрастуючі поєднання в динаміці виконання руху, яка залежить від напруження та розслаблення м'язового апарату. Так, при виконанні повітряної розніжки енергія, що йде на виконання цього руху, концентрується під час кульмінації в найвищій точці зльоту. В процесі приземлення м'язове напруження зменшується, відбувається спад динамічної лінії.

Таких прикладів можна навести безліч. Отже, виконанню кожного руху передують напруження м'язового апарату з наступним його розслабленням.

Хореографічні штрихи — певні прийоми інтонування того чи іншого руху — також пов'язуються з музичним супроводом. Наприклад, уривчасте виконання руху, що використовується здебільшого в дрібшечках, вибиваннях, різновидах обертів, і плавне, особливо відчутне в жіночій лексиці, мають відповідники у музичних штрихах. У першому випадку в музичному супроводі — стакато, у другому — легато. Ці музичні штрихи певною мірою підказують танцюристу, як слід відтворити характер руху.

Хореографічним штрихом вважається навмисне виділення деталі при виконанні руху, яка надає йому привабливості, оригінальності, навіть деякою мірою своєрідної неповторності. Ці нюанси з'являються здебільшого при координації положень рук, голови, плечей, у незвичайному ракурсі тощо. Навіть погляд інколи відіграє вирішальну роль у створенні хореографічного образу.

Необхідно сказати кілька слів і про чистоту виконання того чи іншого руху, відшліфованість його структурних часток, тобто своєрідну хореографічну дикцію. Буває дуже прикро бачити, коли непідготовлений танцюрист виконує складний рух нечітко, із значними огріхами, а інколи трапляється, що весь колектив через деякий час після постановки хореографічного номера ніби «затанцьовує» його, і вся праця балетмейстера-постановника зводиться нанівець. Саме втрата чіткої хореографічної дикції призводить до цього. У нас є чудові приклади збереження протягом тривалого часу цілих балетних вистав, окремих хореографічних шедеврів. Балетмейстери, що працюють у галузі народно-сценічного танцю, повинні зберігати кращі номери програми. Танці П. Вірського, кращі номери з репертуару Українського та Закарпатського державних народних хорів, самодіяльних ансамблів становлять нашу національну гордість, представляють світові школу українського хореографічного мистецтва.

ЛЕКСИКОН УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ

НАЗВИ, УНІФІКАЦІЯ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ РУХІВ

§ 1. Назви рухів

Пам'ятки старовини, даючи нам змогу відтворити у загальних рисах технологію виконання тих чи інших па, не дають уявлення про їх назви. Але в народі вони збереглися.

Присід, гайдук, плазунець (потому трансформоване в повзунець), плескачки, дрібушечки, вихилясики, млинок, гарбуз, щупак, сверделок, плетінка, доріжка, півторак, тропак, погаренка, яструб та деякі інші образні назви рухів були створені в процесі розвитку хореографії і стали, так би мовити, класичними.

У художній практиці при постановці записаного танцю чи його фіксації або при фіксації танцювального твору великого значення набуває хореографічна термінологія.

Перший крок по узагальненню та уніфікації рухів зробив В. Верховинець, який у передмові до своєї роботи «Теорія українського народного танцю» зауважив: «Одну дуже важну прогалину в сій праці довелося поки що мені самому поповнити, а саме: надати майже всім па назви, щоб можна було скоріше і легше їх запам'ятовувати і відчувати. Крім назв доріжка, присіди, навприсядки, вихиляси, бач як заплів, от завернув, от загіба, плазунець, не довелося мені чути інших назв поодиноких рухів». В. Верховинець уперше дав назви майже 30 па українського танцю. Деякі з них, а саме: тинок, вибиванець, доріжка, кружальце, плетінка (від «бач як заплів»), присядка з ударом по халявах — стали загальноновживаними, деякі не утрималися в обігу й дістали нові назви: зальотне перетворилося у простий хід, похід танковий складений — у потрійний крок і т. ін.

Рухи в процесі їх створення звичайно одержують певні назви (за винятком традиційних, про які йшлося вище), та, на жаль, не завжди ці назви набувають широкого розповсюдження, можливо, через те, що не одразу були зафіксовані, скажімо, в якомусь друкованому виданні, де був би описаний названий рух. Отже, все це веде до певної термінологічної мішанини, яка, безумовно, ускладнює практичну роботу балетмейстерів.

Наведемо кілька прикладів. В українській та російській хореографіях існує тотожне за структурою віртуозне па, що називають одні бочонком, інші кубариком, колобком. Перший термін найбільш вживаний серед танцюристів. Проте другий варіант —

кубарик — також досить розповсюджений. Третій взірць — колобок — маємо в роботі «Українські народні танці», що вийшла друком ще в 1962 році. Але який же з варіантів найближче передає суть руху?

Бочівочка (бочка, бочонок), яка котиться по колу, — найбільш вдалилий відповідник. Саме ним і користується більшість фахівців, бо російське колобок (укр. — буханець) та кубарик (укр. — дзиґа) не відповідають ні побудові, ні технології виконання руху.

Розглянемо звичайний потрійний крок. У Росії він побутовий як «трехшаг», потому його почали записувати як «перемінний шаг». Вперше українською мовою він був зафіксований В. Верховинцем як «хід танцювальний складаний». Назва не утрималася в практичному обігу, і рух знову зробився перемінним, або змінним, кроком, хоч деякі практики та записувачі називають його потрійним кроком. Вважаємо, що останній варіант назви найбільш відповідає морфологічній структурі руху, оскільки конструкція па полягає саме в наявності трьох різновидів кроків. Що ж до назви «перемінний крок», то усякий рух врешті-решт перемінний, бо кожного разу починається то з однієї, то з другої ноги.

Тинок хоч і тотожний за структурою до різновидів падебасків, які зустрічаємо в танцях багатьох народів, але манерою виконання відрізняється від них, тому недоцільно в записах українських народно-сценічних танців вживати назву «падебаск». Наведені міркування такою ж мірою стосуються доріжки, оскільки українська доріжка зовсім не тотожна російському «припаданию».

Крім перелічених випадків, трапляється і таке, коли навіть однакові за структурною будовою українські рухи мають різні назви, наприклад вихилясник, він же колупалочка. Чудове українське слово «вихиляси», задержує, з певною емоційністю, очевидно, лягло в основу назви «вихилясник». У цьому терміні дуже вдало передано манеру виконання руху.

І все ж можна твердити, що на сьогодні українська хореографічна термінологія більш-менш окреслилася, усталилася. Як створюється назва па?

Найчастіше назва руху відтворює конкретне уявлення про його загальний характер. Більшість з них походить від ідентичного побутового руху: бігунець — від дієслова бігти, скакунець — від скакати, човганець — від човгати, вибиванець — від вибивати, припадання — від припасти, упадання — від упадати на одну ногу, присядка — від присідання, плескачки — від плескання в долоні, кружальце — від крутитися, переступання — від переступати, дрібушечки — від дріботіти і т. ін.

У деяких назвах зазначено манеру та технологію виконання руху: хід з вивертом ноги, стрибки через пояс, легкий біг, біг з

підскоком, повзунець на обох ногах одночасно, полька-трясучка, повзунець з опорою на чоло, крутка з переступанням з ноги на ногу, гойдалка, крок на каблук.

Назви рухів вказують на схожість з певними предметами: присядка-ножиці, мітелочка, млинок, бочівочка, веретено, гарбуз, кільце, свердло; або на образно-узагальнену подібність танцювального па до положення птаха, тварини: яструб, зайчик, щупак, півник.

Деякі з назв, узяті з класичного танцю, ввійшли в українську танцювальну лексику. Поштовхом для створення назви можуть бути, наприклад, рухи, характерні для певного танцю: основний хід танців «Повзунець», «Березнянка», «Дуба-танець», «Кривуляк», «Карічка», «Голубка», «Тропотянка», «Чинадійка», ходи з «Буковинського парубочого», «Раковецького крученого» та ін.

У зв'язку з інтенсивним розвитком народної хореографії деякі місцеві, діалектні назви стали загальноновживаними: півторак, гайдук-круч, поліський ключ.

Значна частина рухів українського танцю полісемічна і зустрічається переважно у певних сполученнях елементів двох і більше па. Візьмемо звичайний вихиласник. Колись, дуже давно, він виконувався в одному чи двох варіантах, отже, потреби в ускладненні назви не було. З розвитком хореографічної культури з'явився десяток рухів, фундаментом яких став вихиласник: вихиласник з угинанням, притупом, у повороті та багато інших. Усі вони, крім свого основного визначення (вихиласник), одержують ще й додаткові (з угинанням, з притупом, у повороті). Саме в доповнення, в уточнення включається важливий нюанс, який дає конкретне уявлення про об'єднання в одному па елементів різних рухів, таким чином, визначається характер структурної побудови складного лексичного новотворення: тинок у повороті, вірьовочка з винесенням ноги на каблук, подвійна вірьовочка і т. п.

Список назв можна продовжити. Дуже прикро, що в хореографічній літературі ще зустрічаються такі назви, як ключ № 1, ключ № 2 або навіть рух № 1, рух № 2 тощо. Ці штучні назви тільки ускладнюють роботу балетмейстера. Що й казати, образна назва руху, котра надає йому відповідної чіткості, експресії, визначає її звукову організацію, характер, технологію виконання тощо, набагато полегшує справу розшифрування записаних рухів, себто допомагає в праці як хореографам, так і виконавцям.

§ 2. Класифікація рухів

Питання класифікації має велике значення для подальшого розвитку не тільки лексики, але й взагалі народно-сценічної хореографії у цілому.

Збирач і досліджувач української народної музики та хореографії В. Верховинець уже в першій своїй роботі (1919 рік), присвяченій українському танцю, поділив записані ним рухи на підготовчі та присіди. В роботі «Основи характерного танцю» (1939 рік) Лопухова, Ширяєва, Бочарова також записані рухи українського танцю, які використовуються в практиці балетного театру.

Українська хореографічна лексика поділена на 11 груп. На наш погляд, взірцем наукового підходу може бути класифікація, зроблена педагогом-новатором А. Вагановою в галузі класичного танцю. Музикознавець В. Богданов-Березовський, детально аналізуючи принципи класифікації А. Ваганової, писав: «Форми класичного танцю поєднані за видовими ознаками. По розділах розподілені й детально розглянуті батмани, кругообертання ніг, рухи рук, пози, зв'язуючі та допоміжні рухи, стрибки, танці на пальцях, тури, інші види поворотів». І далі: «...суворе дотримання індуктивного методу, переходів від простого до більш складного, від часткового до узагальненого, від узагальнень меншого діапазону до більш широких — такий, за Вагановою, принцип поступального розвитку художньої свідомості й танцювальної техніки учня».

Використовуючи досягнення педагогічної системи А. Ваганової, а також враховуючи особливості структурної будови українського па, специфіку його виконання, автор даного дослідження розробляє класифікацію, розподіляючи рухи на 15 груп, що в свою чергу розподілені за специфічними ознаками: присядки, присядки-розтяжки, присядки-розніжки, повзунці, закладки, револьтати, млинки, віртуозні рухи. У цій роботі закладки, револьтати та млинки також об'єднані в одну групу. Проводячи в подальшому дослідження в галузі української лексики, ми дійшли висновку, що необхідно виділити їх в окремі групи.

Уже під час роботи над записами рухів було виявлено, що поруч з полісемічністю па виступає ще одна його характерна ознака — порівняльність. Так, скажімо, технологія виконання великого тинка зовсім відмінна від малого та середнього. Отже, в паралельному зіставленні відчувається і порівняння, і разом з тим контраст. Полісемічність та порівняльність рухів ведуть до закону ряду (в хореографії — це група рухів), його ланки (підгрупи). Група і підгрупа мають опорний рух, на основі якого будуються споріднені па, що, як правило, одержують назви співвідносно до опорного руху. Завдяки такій закономірності вперше окремо були виділені танцювальні поклони, виробничі рухи.

У зв'язку з тим, що технологія та морфологія ковзних кроків та кроків-переступань відмінна від кроків з носка та кроків з каблука, їх було виділено в окрему підгрупу, а підкуйки об'єднано в одну групу з вибиваннями.

Рухи, які входять до української національної хореографії, але свого часу були запозичені з лексики інших народів, на іншому ґрунті якоюсь мірою переінтовані, одержали своє місце у відповідних групах.

Запропонований принцип набуває першозначущості при визначенні нових лексикоутворень. У складному лексикоутворюванні на першому місці повинна завжди стояти назва того руху, структурне ядро якого є фундаментом складного руху; саме йому надається перевага: присядка з плескачем у решето, присядка з вихилясником, дробітка з крутою. Якщо рухові дається чітка, влучна назва, то його неважко віднести до тієї чи іншої ланки, а отже, і точно класифікувати.

Ось чому разом з основними назвами загальноживаних рухів — тинок, бігунець, вихилясник, присядка, повзунець тощо — важливого значення набувають описані назви: біг з винесенням ноги на каблук, комбінований повзунець з опорою на обидві руки, повзунець з поворотом, зворотний млинок, повзунець з опорою на одну руку і плескачем у долоні, присядка з винесенням ноги на каблук.

Ці назви існують і будуть існувати доти, поки рухи не одержать точнішої назви.

При точній класифікації рухів внутрішня структура, а нерідко й загальна форма руху, що входить у певну групу чи підгрупу, підпорядковується основному па цієї групи, підгрупи, як часткове загальному.

Теоретичні дослідження лексики, вивчення закономірностей її розвитку, практичний творчий досвід дає нам змогу українську народно-сценічну танцювальну лексику поділити на 21 групу з відповідними підгрупами.

Запропонований принцип визначення назви рухів, їх класифікація, робота над фіксацією повністю себе виправдали, бо увійшли в теорію та практику сучасного українського хореографічного мистецтва.

Перша група. ТАНЦЮВАЛЬНІ КРОКИ

Перша підгрупа. ТАНЦЮВАЛЬНІ КРОКИ З НОСКА

Основна структурно-технологічна ознака — м'який крок з носка на всю ступню.

Рух № 1. Зальотний

Виконується на один такт¹. Музичний розмір — 2/4². Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити

¹ Для скорочення запису падали вказуватимуться лише виконання рухів на два і більше тактів і, як виняток, виконання в розмірі 3/4, 4/4.

² Надалі при описі рухів музичний розмір 2/4 не визначатиметься.

від підлоги праву ногу. На «раз» — невеликий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню. На «і» — крок лівою ногою вперед. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками в хороводних танцях у помірному темпі.

Рух № 2. Крок з приставлянням ноги

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — крок правою ногою вперед. На «і» — приставити ліву ногу до правої. Те ж саме з другої ноги. Рух хороводний.

Рух № 3. Варіант основного кроку танцю «Тропотянка»

Вихідне положення — третя позиція ніг. На «раз» — ступаючи правою ногою вперед, корпус повернути праворуч. На «і» — різко підвестися на правій нозі на низькі півпальці і поставити її на всю ступню. Так само повторити з лівої ноги. Рух спільний для жінок і чоловіків.

Рух № 4. Основний хід танцю «Червона калина»

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз-і» — широкий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками у хороводах. Темпи помірі.

Рух № 5. Варіант ходу танцю «Червона калина»

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз-і» — широкий вільний крок правою ногою вперед з носка на всю ступню. На «два-і» — пауза. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками у хороводних танцях. Темпи помірі.

Рух № 6. Урочистий танцювальний хід

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — крок правою ногою вперед, ступаючи з носка на всю ступню і переносючи вагу корпусу на цю ж ногу. На «і» — пауза. На «два» — повторити рух, що виконувався на «раз», але тепер з лівої ноги. На «і» — пауза. Те ж саме — з другої ноги. Рух спільний для чоловіків та жінок. Виконується в хороводах. Темпи помірі.

Рух № 7. Хороводний крок

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — невеликий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню. На «і» — такий же крок уперед лівою ногою. На «два» — невеликий крок

правою ногою вперед з носка на всю ступню, ліва залишається позаду правої на півпальцях. Голову повернути ліворуч. На «і» — пауза. Те ж саме з другої ноги. Рух виконується поперемінно з лівої та правої ніг. Використовується у хороводах та в дитячих іграх, веснянках. Рух виконується жінками та дітьми. Темпи помірні.

Рух № 8. Основний хід полтавського танцю «Коша»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — присідаючи на лівій нозі, відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — невеликий крок на півпальці правої ноги, ліву відокремити від підлоги. На «і» — невеликий крок на півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги. На «два» — невеликий крок на півпальці правої ноги, ліву з акцентом відокремити від підлоги, зігнувши її в коліні. На «і» — пауза. Те ж саме — з другої ноги. Темпи помірні. Рух виконується на ледь зігнутих у колінах ногах.

Рух № 9. Основний крок танцю «Решето»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь відокремити від підлоги праву ногу. На «раз-і-два» — три звичайних кроки вперед, починаючи з правої ноги. Корпус і голову тримати прямо. На «і» — трохи присісти на лівій нозі, зігнувши її в коліні. Підйом і носок вільні. Виконують цей рух з невеликим акцентом на останню долю музичного такту. Ідуть так, що акцентування весь час припадає на одну ногу, бо праву ногу невисоко піднімають, а на лівій — присідають. Темпи помірні.

Рух № 10. Крок з паузою танцю «Чинадійка»

Вихідне положення — перша позиція ніг. Руки юнака на талії дівчини, дівчини — на плечах юнака. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу (у дівчини — відповідно ліву). На «раз» — крок уперед на всю ступню правою ногою. На «і» — пауза. На «два» — крок уперед на всю ступню лівою ногою. На «і» — пауза. Темпи помірні.

Рух № 11. Хід з носка на всю ступню

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу, зігнувши її у коліні. На «раз» — крок уперед правою ногою спершу на носок, потому на всю ступню. На «і» — підняти ліву ногу, зігнувши її в коліні. На «два» — крок уперед лівою ногою спершу на носок, потому на всю ступню. На «і» — підняти праву ногу, зігнувши її в коліні. Рух виконується жінками та чоловіками в кадрилих Сумської та Чернігівської областей. Темпи помірні.

Рух № 12. Пружний крок

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз-і» — невеликий пружний крок уперед правою ногою з носка на всю ступню. На «два-і» — невеликий пружний крок уперед лівою ногою з носка на всю ступню. Рух виконується жінками та чоловіками у хороводах. Темпи помірні.

Рух № 13. Приставний крок

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз-і» — крок вправо з носка на всю ступню. На «два-і» — приставити ліву ногу до правої за шостою позицією. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується жінками й чоловіками у хороводах; у гопаках — як фонуючий рух. Темпи помірні.

Рух № 14. Крок з приставкою

Музичний розмір — $\frac{3}{4}$. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь присісти, зігнувши ноги в колінах. 1-й такт. На «раз» — широкий крок правою ногою вперед, п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги. На «два» — приставити ліву ногу позаду правої за третьою позицією. На «три» — ледь присісти, зігнувши ноги в колінах. 2-й такт. На «раз» — широкий крок лівою ногою назад, каблук правої ноги відокремити від підлоги, коліно і підйом випрямлені. На «два» — приставити праву ногу перед лівою за третьою позицією. На «три» — ледь присісти, зігнувши ноги в колінах. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується жінками та чоловіками в молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 15. Приставний крок з акцентом на одну ногу з танцю «Решето»

Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. На «раз» — крок лівою ногою вправо з невеликим випадом, згинаючи її в коліні і ставлячи навхрест попереду правої ноги. Праву ногу, зігнуту в коліні, підняти трохи вище кісточки лівої ноги. На «і» — стати на всю ступню правої ноги поряд з лівою (в шосту позицію), легенько присівши на неї. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Темпи помірні.

Рух № 16. Приставний крок з танцю «Тропотянка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на лівій нозі і тут же підвестися, піднявши невисоко над підлогою праву ногу. На «раз» — крок правою ногою праворуч на всю ступню. Голову і корпус повернути праворуч. На «і» — ледь присісти на правій нозі, ліву ногу, трохи згинаючи в коліні,

підняти невисоко над підлогою. На «два-і» — ліву ногу приставити до правої в шосту позицію. Голову і корпус повернути ліворуч, похитуючи всім корпусом. Під час просування голову тримати прямо; при похитуванні з упором на ліву ногу нахилитися ліворуч, при похитуванні з упором на праву ногу — праворуч. Темпи швидкі.

Рух № 17. Приставний крок з поворотом з танцю «Тропотянка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — присісти на лівій нозі й відразу підвестися. На «раз» — крок правою ногою праворуч на всю ступню. На «і» — ліву ногу приставити до правої в шосту позицію на всю ступню. На «два» — крок правою ногою праворуч на всю ступню. На «і» — піднятися на низькі півпальці правої ноги, повернутися через праве плече на 180° спиною до глядача й відразу опуститися на всю ступню. Одночасно ліву ногу, відокремивши від підлоги, перевести в повітрі за праву ногу, не згинаючи її в коліні. Рух продовжити з другої ноги, повертаючись через ліве плече на 180° обличчям до глядача. Темпи швидкі.

Рух № 18. Основний хід танцю «Раковецький кручений»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — дрібний крок правою ногою вперед. На «і» — приставити ліву ногу до правої. На «два» — дрібний крок уперед правою ногою. Ліва нога залишається позаду правої, а каблук відокремлюється від підлоги. Вагу корпуса перенести на праву ногу. Корпус різко повернути праворуч. Голова схилена до правого плеча. На «і» — пауза, залишитись у цій позі. Те саме повторити з лівої ноги, потім — з правої і т. д. Темпи повільні та помірні.

Рух № 19. Потрійний крок

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь присісти, зігнувши ноги в колінах. На «раз» — підводячись з присідання, зробити широкий крок уперед правою ногою. На «і» — невеликий крок уперед лівою ногою. На «два» — невеликий крок уперед правою ногою. На «і» — ліву ногу трохи відокремити від підлоги. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками в польках, хороводах.

Рух № 20. Варіант потрійного кроку

Музичний розмір — 3/8. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь присісти, зігнувши ноги в колінах. На «раз» — підводячись з присідання, зробити невеликий крок уперед правою ногою. На «два» — невеликий крок

уперед лівою ногою. На «три» — невеликий крок уперед правою ногою. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується жінками в хороводах. Темпи помірні.

Рух № 21. Потрійний хороводний крок з танцю «Кривулька»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — невеликий крок правою ногою вперед на невисокі півпальці. На «і» — невеликий крок лівою ногою вперед на невисокі півпальці. На «два» — невеликий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню; ліву залишити позаду правої на півпальцях. Голову повернути ліворуч. На «і» — пауза. Рух повторити, але з лівої ноги. Темпи помірні.

Рух № 22. Буковинський перемінний крок

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — невеликий крок уперед правою ногою на півпальці. На «і» — приставити ліву ногу до правої на низькі півпальці. На «два» — невеликий крок правою ногою вперед на всю ступню. На «і» — трохи підняти ліву ногу і підвести її до правої, не торкаючись підлоги. Те ж саме — з лівої ноги. Темпи помірні.

Рух № 23. Гуцульський перемінний крок

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — невеликий крок правою ногою вперед. На «і» — приставити ліву ногу до правої. На «два» — невеликий крок правою ногою вперед. Ліва нога залишається позаду правої, каблук лівої відокремлюється від підлоги. Вагу корпуса перенести на праву ногу. Корпус різко повернути праворуч. Голова схилена до правого плеча. На «і» — пауза, залишитися на цій нозі. Те ж саме — з лівої ноги. Темпи помірні.

Рух № 24. Перемінний крок з винесенням ноги на 45° уперед з танцю «Горянка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, переносючи на неї вагу корпуса; одночасно п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги, коліно витягнуте, але не напружене, підйом та пальці вивільнені, корпус прямий, погляд спрямований за напрямком руху. На «два» — крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню, переносючи на неї вагу корпуса; одночасно п'ятку правої ноги відокремити від підлоги, коліно витягнуте, але не напружене, підйом та пальці вивільнені. 2-й такт. На «раз» — крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, переносючи на неї вагу корпуса; одночасно, відокремивши від підлоги ліву ногу, відвести її невисоко назад, коліно

ледь зігнуте, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — торкаючись подушечкою підлоги, різко провести ліву ногу через шосту позицію вперед і винести її на 45° попереду себе, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи середні.

Рух № 25. Перемінний крок з підніманням на півпальцях з танцю «Тропотянка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз-і-два» — три звичайних кроки вперед, починаючи з правої ноги. На «і» — піднятися на півпальці правої ноги й опуститися, не згинаючи її в коліні, ліву ногу трохи підняти над підлогою. Далі рух продовжити з лівої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 26. Варіант змінного кроку-притупу за четвертою позицією

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На «раз» — акцентований крок-притуп уперед на всю ступню правої ноги, трохи присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Носок і коліно спрямовані вперед, за напрямком руху. На «і» — великий крок лівою ногою вперед, ставлячи її на всю ступню поряд з опорною ногою за шостою позицією, ледь присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно праву ногу ледь відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. На «два» — великий акцентований крок-випад уперед на всю ступню правої ноги, ставлячи її за четвертою позицією і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, випроставши підйом і коліно, поставити ліву ногу на носок у виворотне положення. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — пауза. Цей рух виконується тільки з однієї ноги, як фон у гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 27. Комбінація звичайного і потрійного кроків

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. 1-й такт. На «раз-і» — невеликий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню. На «два-і» — крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню. 2-й такт. Виконується потрійний крок з правої ноги. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками в хороводах. Темпи помірні.

Рух № 28. Потрійний крок з підскоком

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — просуватися уперед, зробити ледь помітний підскік на всю ступню правої ноги, одночасно ліву ногу відокремити від підлоги. На «і» — переступити і підскочити

на лівій нозі вперед, відокремивши праву від підлоги. На «два» — просуватися уперед, зробити ледь помітний підскік на правій нозі, ліву відокремити від підлоги. На «і» — пауза. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками в польках. Темпи помірні.

Рух № 29. Потрійний крок назад

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — невеликий крок на півпальці правої ноги назад. На «і» — невеликий крок на півпальці лівої ноги, приставляючи її до правої. На «два» — невеликий крок на півпальці правої ноги назад. На «і» — пауза. Рух виконується жінками та чоловіками поперемінно правою і лівою ногою в польках, інколи в козачках, кадриях. Темпи помірні.

Рух № 30. Крок назад

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти, зігнувши ноги у колінах, ліву ногу відокремити від підлоги. На «раз-і» — крок назад з лівої ноги, коліно і підйом правої ноги випрямлені, носок упирається в підлогу. На «два» — пауза. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і», але з другої ноги. Рух виконується жінками та чоловіками в хороводах. Темпи помірні.

Рух № 31. Рух з винесенням по черзі лівої та правої ніг і невеликими кроками-відходами назад

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги і опустити руки вздовж корпусу. 1-й такт. На «раз-і» — широкий крок-відхід лівою ногою назад, праву відокремити від підлоги і випрямити в коліні й підйомі. Голову повернути ліворуч. На «два-і» — крок-відхід правою ногою назад, ліву відокремити від підлоги і випрямити в коліні й підйомі. Голову повернути праворуч. 2-й такт. На «раз-і» — відійти назад на високих півпальцях, дрібно переступаючи то правою, то лівою ногою. Голову й корпус тримати прямо. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух виконується чоловіками і жінками у «Щедрівках» (посипання зерном). Темпи помірні.

Рух № 32. Відхід назад у танці «Голубка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки ледь зігнуті й закруглені у ліктях. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз-два» — широкий крок правою ногою назад, ліву випрямити у коліні та підйомі, не відокремлюючи її від підлоги. Зробити помах одночасно руками і кистями рук: на «раз» — зігнувши у зап'ясті, відвести їх від корпусу, на «два» — опустити

у вихідне положення. На «три-чотири» — витримавши паузу на місці, повторити рухи рук, що виконувались на «раз-два». Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується жінками. Темпи повільні.

Рух № 33. Відхід з викиданням ноги вперед

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги ліву ногу. На «раз» — крок назад лівою ногою. На «і» — крок назад правою ногою. На «два» — крок назад лівою ногою, одночасно виносячи пряму в коліні та підйомі праву ногу вперед і ледь схиляючи вперед корпус. Рух виконується жінками й чоловіками в козачках. Темпи помірні.

Рух № 34. Хід-відтяжка

Вихідне положення — перша позиція ніг. Стати лівим плечем до глядача. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз-і» — крок назад правою ногою на всю ступню; ліву, випрямлену в коліні та підйомі, залишити на носку. На «два-і» — підтягнути ліву ногу, поставивши її поряд з правою. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується жінками та чоловіками в гуцульських танцях. Темпи помірні.

Рух № 35. Жартівливий хід-відхід назад

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги ліву ногу. 1-й такт. На «раз» — невеликий крок лівою ногою назад, ледь зігнувши її в коліні. На «і» — праву ногу підняти над підлогою й опустити на носок попереду лівої ноги, спрямувавши каблук правої ліворуч. Руки, зігнуті в ліктях і схрещені у кистях, піднести до рівня грудей, ліва рука — від глядача. Долоні поставити ребром до глядача. Корпус трохи зігнути в талії. На «два-і» — опустити праву ногу на підлогу, одночасно відокремити від неї каблук лівої ноги. 2-й такт. На «раз-і» — широкий крок правою ногою назад, ліву, випрямлену в коліні та підйомі, підтягнути по підлозі й поставити попереду правої, спрямувавши каблук лівої праворуч. Корпус зігнути в талії, руки розвести в сторони. На «два-і» — пауза. Рух виконується чоловіками в жартівливих танцях. Темпи повільні.

Рух № 36. Відхід назад за шостою позицією

На один такт музичного супроводу виконуються два рухи. Вихідне положення — друга позиція ніг, носки обох ніг спрямовані вперед. На «раз» — ледь присівши на обох ногах, пружним рухом відштовхнутись од підлоги і, різко повертаючи п'ятки обох ніг вліво, відскочити в той же бік, а потім, зберігаючи попереднє положення п'яток, опуститися з носка на ступню обох ніг, трохи присідаючи і рівномірно розподіляючи на них вагу корпусу. На

«два» — рух повторити у протилежному напрямку. Рух продовжується у такій же послідовності з просуванням назад, виконується у гопаках як фон.

Рух № 37. Кроки для фону з відходом назад

Виконуються на два такти. Вихідне положення — друга позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — крок лівою ногою назад, ставлячи її з носка на всю ступню і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — напівприсівши на лівій нозі та рівномірно розподіливши на неї вагу корпусу, провести праву ногу повз опорну через шосту позицію і відвести назад, за себе, у велику четверту позицію. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом і пальці вільні. 2-й такт. На «раз» — акцентований крок-притуп на всю ступню лівої ноги у четверту позицію вперед, напівприсідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно п'ятку правої ноги відокремити од підлоги. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом і пальці вільні. На «і» — випростовуючи коліно опорної ноги, підвести праву ногу до лівої, ставлячи її з носка на всю ступню поряд і трохи попереду лівої ноги та переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно підняти зігнуту в коліні майже під прямим кутом ліву ногу поперед себе. Підйом скорочений, пальці вільні. На «два» — випростовуючи коліно, зробити акцентований крок-притуп на всю ступню лівої ноги у четверту позицію вперед, трохи присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно п'ятку правої ноги відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — пауза. Рух виконується тільки з однієї ноги. Темпи помірні.

Рух № 38. Крок уперед із стрибком і виходом на праве коліно

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою назад і, переносячи на неї вагу корпусу, підвестися на високі півпальці. Одночасно, відокрепивши од підлоги, підняти ліву ногу на 45° перед собою. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, випростовуючи підйом і пальці, поставити ліву ногу позаду опорної ноги на носок за четвертою позицією. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — пружним рухом опорної ноги відштовхнутись від підлоги і, зробивши невеликий підскок угору, швидко підвести до неї вільну в коліні праву ногу, наче підбиваючи її ззаду, за третьою позицією. Коліно, підйом і пальці обох ніг витягнуті, але не напружені. На

«і» — опуститися з носка на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. Одночасно, не торкаючись підлоги, швидко вивести ліву ногу вперед. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 2-й такт. На «раз» — крок лівою ногою вперед на всю ступню і, глибоко присідаючи та рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу, опуститися на праве коліно. На «два» — пауза. Цей рух виконується тільки з однієї ноги як фон для солістів в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 39. Крок назад з виходом на коліно

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою назад з носка на всю ступню, переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, випростовуючи коліно, підйом і пальці, поставити ліву ногу попереду опорної ноги на носок за четвертою позицією. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — проводячи через першу позицію, зробити крок лівою ногою назад з носка на всю ступню, переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, випростовуючи коліно, підйом і пальці, поставити праву ногу попереду опорної ноги на носок за четвертою позицією. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — проводячи через першу позицію, зробити крок правою ногою назад з носка на всю ступню і, переносячи на неї вагу корпусу, підвестися на високі півпальці. Одночасно, випростовуючи коліно, підйом і пальці, підняти ліву ногу на 45° перед собою. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. Корпус ледь відхилений назад. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — крок лівою ногою вперед — вліво, падаючи на неї і згинаючи у коліні. Праву ногу, зігнуту в коліні, відвести назад. Корпус нахилити вліво. На «два-і» — просуваючись уперед, зробити крок правою ногою на всю ступню. 2-й такт. На «раз-і» — просуваючись уперед, зробити крок лівою ногою на всю ступню. На «два-і» — просуваючись уперед, зробити правою ногою крок на всю ступню. Рух чоловічий. Виконується в гумористичних танцях. Темпи помірні.

Рух № 40. Крок з акцентом на ліву ногу

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присівши на обох ногах, відокремити ліву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз-і» — широкий крок лівою ногою вперед — вліво, падаючи на неї і згинаючи у коліні. Праву ногу, зігнуту в коліні, відвести назад. Корпус нахилити вліво. На «два-і» — просуваючись уперед, зробити крок правою ногою на всю ступню. 2-й такт. На «раз-і» — просуваючись уперед, зробити крок лівою ногою на всю ступню. На «два-і» — просуваючись уперед, зробити правою ногою крок на всю ступню. Рух чоловічий. Виконується в гумористичних танцях. Темпи помірні.

Рух № 41. Кроки з перехрестом з танцю «Опришки»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — крок правою ногою вліво, перехрещуючи ліву ногу. На «і» — крок лівою ногою вправо, перехрещуючи праву ногу. На «два-і» — повторюються рухи, що виконувалися на «раз-і». Танцюрист повинен бути підтягнений, зібраний. Кроки дуже енергійні. Темпи помірні.

Рух № 42. Варіант кроку з перехрещуванням ніг

Вихідне положення — третя позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — крок правою ногою ліворуч, трохи присідаючи на ній і перехрещуючи нею ліву ногу ззаду. На «і» — невеликий крок лівою ногою праворуч. На «два» — невеликий крок правою ногою ліворуч, трохи присідаючи на ній і перехрещуючи нею ліву ногу попереду. На «і» — невеликий крок лівою ногою ліворуч. Виконавець просувається ліворуч. Рух можна виконувати з лівої ноги, з просуванням праворуч. Тоді на «раз» треба зробити крок лівою ногою праворуч, перехрещуючи праву ногу ззаду. На «і» — зробити крок правою ногою праворуч. Темпи помірні.

Рух № 43. Хід навхрест з підскоком із танцю «Весільний» (Закарпаття)

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — поставити праву ногу попереду лівої навхрест. На «і» — підскочити на лівій нозі. На «два» — перескочити на праву ногу. На «і» — підскочити на правій нозі. 2-й такт. На «раз» — переступити на ліву ногу. На «і» — переступити на праву ногу. На «два» — переступити на ліву ногу. На «і» — пауза. Темпи помірні.

Рух № 44. Перехресний хід з танцю «Вівчарики»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ліву ногу ледь підняти біля правої. 1-й такт. На «раз» — стати на ліву ногу, ледь підняти зігнуту в коліні праву ногу попереду лівої. На «і» — поставити випрямлену в коліні праву ногу на каблук попереду навхрест лівої, не переносячи на неї ваги корпусу. На «два» — стати на праву ногу біля лівої в шосту позицію, а ліву невисоко підняти біля правої. На «і» — повторити рух першої восьмої такту. 2-й такт. На «раз» — повторити рух другої восьмої першого такту. На «і» — підстрибнути на лівій нозі, невисоко піднявши зігнуту в коліні праву ногу біля лівої. На «два» — приставити праву ногу до лівої. На «і» — пауза. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 45. Варіант навхресного ходу з танцю «Вівчарики»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підняти праву ногу з вивільненою стопою вперед, навхрест лівої. 1-й такт. На «раз» — поставити праву ногу на каблук попереду, навхрест лівої ноги, і одразу ж невисоко підняти її, ледь присідаючи на лівій нозі. На «і» — підскочити на лівій нозі, трохи піднявши зігнуту в коліні праву ногу. На «два» — приставити з легким ударом праву ногу до лівої, а ліву ледь підняти поряд. На «і» — приставити з легким ударом ліву ногу до правої, а праву ледь підняти. 2-й такт. На «раз» — підскочити на лівій нозі, ледь піднявши вперед праву, випростану в коліні і з вивільненою стопою. На «і» — поставити праву ногу вперед на каблук і одразу ж відірвати від підлоги. На «два» — підскочити на лівій нозі, переносючи праву, зігнуту в коліні, назад. На «і» — поставити праву ногу назад на носок і відразу ж відокремити від підлоги. 3-й такт. Потрійний притуп з підскоком на лівій нозі. 4-й такт. На «раз» — крок правою ногою праворуч. На «і» — приставити ліву ногу до правої, переносючи на неї вагу корпусу. На «два» — крок правою ногою праворуч. На «і» — підскочити на правій нозі, ледь піднявши поряд ліву ногу. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 46. Перехресний хід з поворотом з «Бубнарського танцю»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз-і» — крок лівою ногою вперед навхрест правої, починаючи поворот ліворуч. На «два-і» — крок правою ногою вперед, продовжуючи поворот ліворуч. 2-й такт. На «раз-і» — закінчуючи поворот на 180° ліворуч, опуститися на ліву ногу, ставлячи її вбік — ліворуч, перенести на неї вагу корпусу. Одночасно праву ногу витягнути вбік — праворуч. На «два-і» — пауза. Так само виконується рух в інший бік, але починати його треба з правої ноги. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 47. Переступчик-плетінка

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — широкий крок правою ногою вперед — ліворуч, тобто праву ногу поставити навхрест лівої. Коліна трохи зігнути. На «і» — невеликий крок лівою ногою ліворуч. На «два» — невеликий крок правою ногою ліворуч — ззаду навхрест лівої. Коліно ледь зігнути. На «і» — ліву ногу поставити поряд з правою у вихідне положення. Цей рух можна виконувати з легеньким підскоком на «раз-два». Рух спільний для жінок і чоловіків. Темпи помірні.

Рух № 48. Переплинь

Вихідне положення — третя або шоста позиція ніг. На «раз» — крок правою ногою ліворуч навхрест попереду лівої. Корпус трохи нахилений ліворуч. На «і» — невеликий крок лівою ногою ліворуч. Корпус вирівнюється. На «два» — праву ногу завести назад — ліворуч на півпальці, коліно випрямити. Ліву ногу різко зігнути в коліні, вагу корпусу залишити на лівій нозі, корпус нахилити до лівого коліна. Погляд спрямований перед собою. На «і» — приставити ліву ногу до правої за шостою позицією, вирівнявши корпус. Рух чоловічий. Темпи помірні.

Рух № 49. Крок навхрест з притупом з танцю «Горянки»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — крок правою ногою вперед — ліворуч з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу, повернутися правим плечем трохи вперед і нахилитися до правої ноги; одночасно відокремити від підлоги ліву ногу (коліно зігнуте й спрямоване вбік — ліворуч, підйом та пальці витягнуті, але не напружені), п'ятку її притиснути під литкою правої ноги. На «і» — переступити на всю ступню лівої ноги, ставлячи її позаду правої; одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги, коліно, підйом та пальці вільні. На «два» — переступити на всю ступню правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію; одночасно ліву ногу ледь відокремити від підлоги, коліно, підйом та пальці вільні. На «і» — злегка притупити всією ступнею лівої ноги. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи середні.

Рух № 50. Гуцульський крок з правої ноги ліворуч

Вихідне положення — третя або шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу і піднятися на високі півпальці лівої ноги. На «раз-і» — широкий крок правою ногою ліворуч навхрест попереду лівої, поставивши її з півпальців на всю ступню. Ному трохи зігнути в коліні. Одночасно підняти п'ятку лівої ноги і зігнути ногу в коліні. На «два-і» — випрямляючи коліно, зробити невеликий крок лівою ногою ліворуч з підйомом на півпальці. Голова протягом усього руху повернута ліворуч. Весь рух виконується з невеликим присіданням на праву ногу на «раз» і підйомом на півпальці лівої ноги на «два». Рух починають стримано, невеликими кроками. Поступово кроки збільшуються, отже, збільшується й швидкість руху.

Рух № 51. «Зміна» з танцю «Аркан»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — крок лівою ногою праворуч з невеликим випадом, зігнувши її в коліні й ставлячи навхрест

попереду правої. Праву ногу, зігнути в коліні, ледь підняти позаду лівої трохи вище кісточки. Корпус повернути праворуч і нахилити вперед. На «і» — піднявшись на півпальці лівої ноги і випрямивши коліно, повернутися ліворуч на 90°. Корпус при цьому випрямити. Одночасно праву ногу широким змахом підняти праворуч, ледь зігнувши коліно, і описати нею в повітрі широке півколо справа наліво. Наприкінці руху по колу ступню правої ноги довести до рівня кісточки лівої ноги. Голову повернути за напрямком руху. На «два» — стати на всю ступню правої ноги поряд з лівою, легенько присісти на ній. Коліно правої ноги, корпус і голову повернути ліворуч. Одночасно ліву ногу підняти позаду правої до рівня кісточки. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — поставити ліву ногу на півпальці позаду правої ноги. На «і» — пауза. На «два» — піднявшись на півпальці лівої ноги, повернутися всім корпусом праворуч. Одночасно праву ногу, зігнути в коліні, підвести вперед і притиснути ступню під коліно лівої ноги (позаду), повернути праворуч. На «і» — зіскочити з півпальців на всю ступню лівої ноги і ледь присісти на ній. Одночасно праву ногу витягнути вперед — праворуч, голову повернути до центру кола. Темпи помірні.

Рух № 52. Варіант кроку «зміна»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги ліву ногу. 1-й такт. На «раз» — крок лівою ногою праворуч (нахрест) попереду правої. На «два» — крок правою ногою ліворуч. 2-й такт. На «раз» — крок лівою ногою праворуч (нахрест) попереду правої. На «два» — повернутися на півпальцях лівої ноги на 180° у лівий бік (коліно випрямити). Одночасно праву ногу зігнути в коліні й щільно притиснути до підкоління лівої ноги. Коліно правої ноги спрямувати вперед. Далі рух виконується з правої ноги ліворуч, виконавець продовжує просуватися по колу. Темпи помірні.

Рух № 53. Крок з поворотом і притупом

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою вперед — праворуч. Ліву витягнуту ногу перевести на півпальці, не відокремлюючи від підлоги. Вагу корпуса перенести на праву ногу. На «два» — пауза. 2-й такт. На «раз» — крок лівою ногою вперед — ліворуч. Праву ногу перевести на півпальці, не відокремлюючи від підлоги. Вагу корпуса перенести на ліву ногу. На «і» — повернутися ліворуч. Праву ногу перевести на носок. Вагу корпуса залишити на лівій нозі. На «два-і» — пауза. 3-й такт. На «раз» — виконати все те, що робилося на «раз» 1-го такту. На

«і» — пауза. На «два» — крок лівою ногою вперед. На «і» — приставити праву ногу до лівої, легенько пристукнувши нею. 4-й такт — пауза.

Рух № 54. Волинський чоловічий хід з винесенням робочої ноги на 90°

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — перенести вагу корпуса на ліву ногу. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою вперед — ліворуч, трохи нахрест лівої ноги; одночасно, злегка присідаючи і переносячи вагу корпуса на праву ногу, п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги. На «два» — відштовхнувшись правою ногою від підлоги, невисоко підстрибнути вгору; одночасно ліву ногу рвучко винести на 90° вперед — ліворуч. 2-й такт. На «раз» — опуститися на всю ступню правої ноги; ліву ногу підвести до правої у третю позицію вперед і перенести на неї вагу корпуса, а праву — ледь відокремити від підлоги. На «і» — переступити на низькі півпальці правої ноги: ліву ледь відокремити від підлоги. На «два» — переступити на низькі півпальці лівої ноги; праву ледь відокремити від підлоги. На «і» — пауза. Так само рух виконується з лівої ноги.

Рух № 55. Основний крок танцю «На кукурудзяному полі»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши на лівій нозі, відштовхнутись нею від підлоги й одночасно, невисоко піднявши трохи зігнути в коліні праву ногу перед собою, перескочити з лівої ноги на праву. На «раз» — опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпуса (носок спрямований уперед); одночасно, провівши через шосту позицію, підняти ліву ногу невисоко вперед. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — невеличкий побіжний крок лівою ногою вперед на низькі півпальці; одночасно праву ногу, провівши повз ліву, невисоко підняти перед собою. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — невеличкий побіжний крок правою ногою вперед на низькі півпальці; одночасно ліву ногу, провівши повз праву, невисоко підняти перед собою. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — повторити з лівої ноги рухи, що виконувалися на затакт «і». Так само рух виконують з лівої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 56. Хід з поворотом з танцю «На кукурудзяному полі»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши на лівій нозі й відштовх-

нувшись нею від підлоги та одночасно невисоко піднявши вільну в коліні праву ногу перед собою, зробити широкий стрімкий крок уперед, наче пролітаючи в довжину. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 1-й такт. На «раз» — опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу (носок спрямований уперед); одночасно ліву ногу, провівши повз праву через шосту позицію, підняти невисоко вперед. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — невисокий побіжний крок лівою ногою вперед на низькі півпальці; одночасно праву ногу, провівши повз ліву через шосту позицію, підняти невисоко вперед, коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — невеликий побіжний крок правою ногою вперед на низькі півпальці; одночасно ліву ногу, провівши повз праву через шосту позицію, підняти невисоко вперед. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — починаючи поворот праворуч, зробити крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню. На «і» — продовжуючи поворот праворуч, зробити крок правою ногою вперед на низькі півпальці. На «два» — закінчивши поворот праворуч, зробити крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню. На «і» — пауза. Так само рух виконують з лівої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 57. Основний хід танцю «Голубка»

Музичний розмір — 4/4. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки ледь зігнуті й округлені в ліктях, відводяться від корпусу, права — праворуч, ліва — ліворуч, долонями всередину до корпусу. Плечі трохи піднімаються. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз-два» — невеликий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги. Одночасно зробити помах руками: на «раз» — зігнувши їх у зап'ясті, трохи відвести від корпусу, на «два» — опустити у вихідне положення. На «три-чотири» — перенести вагу корпусу на праву ногу, ліва випрямляється у коліні, корпус подається трохи вперед. Руками повторити рухи, що виконувались на «раз-два». Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується жінками в хороводах типу «Голубка». Темпи повільні.

Рух № 58. Хід київської польки

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки опущені вздовж корпусу. На затакт «і» — ледь зігнути в коліні ліву ногу і присісти на ній, праву відокремити від підлоги (на 10—15 см) і зігнути в коліні. На «раз» — переступити на праву ногу, а ліву відокремити від підлоги. На «і» — переступити на ліву ногу, а праву відокремити від підлоги. На «два» — крок правою ногою вперед. На «і» — різко присісти на правій нозі, ліву, зігнувши в коліні,

відокремити від підлоги і невисоко підняти (на 10—15 см). Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками. Темпи помірні.

Рух № 59. Вальсова доріжка

Музичний розмір — 3/4. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — звестися на півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги. На «раз» — ступаючи з носка, правою ногою зробити широкий крок, ледь присідаючи на ній. На «два» — крок уперед лівою ногою на півпальці. На «три» — крок уперед правою ногою на півпальці. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками у молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 60. Крок на носок з напівзігнутими ногами

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь звестися на півпальці обох ніг. На «раз-і» — присісти, різко зігнувши обидві ноги у колінах. Одночасно праву ногу ковзним рухом спрямувати трохи вперед, ліву ногу поставити на носок біля каблука правої. Ліва нога зігнута у коліні. На «два-і» — ліву ногу ковзним рухом спрямувати трохи вперед, праву поставити на носок біля каблука лівої. Права нога зігнута у коліні. Виконується рух чоловіками у сатиричних танцях. Темпи помірні.

Рух № 61. Хід «маятник» на випрямлених у колінах ногах

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — друга невинорітна позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги ліву ногу. 1-й такт. На «раз-і» — лівою ногою переступити вліво на всю ступню. На «два-і» — схиливши корпус ліворуч, вивести праву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, вправо, піднявши її на 30° над підлогою. 2-й такт. На «раз-і» — перескочити на всю ступню правої ноги, приставивши її до лівої. Ліву відокремити від підлоги. На «два-і» — схилити корпус праворуч, вивести ліву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, вліво, піднявши її на 30° над підлогою. 3-й такт. На «раз» — переступити вліво на всю ступню лівої ноги. На «і» — схиливши корпус ліворуч, вивести праву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, вправо, піднявши її на 15—20° над підлогою. На «два» — переступити на всю ступню правої ноги, приставивши її до лівої; ліву відокремити від підлоги. На «і» — схиливши корпус праворуч, вивести ліву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, вліво, піднявши її на 15—20° над підлогою. 4-й такт. Повторити рухи 3-го такту. Те ж саме з другої ноги. Виконується жінками та чоловіками в гуцульських танцях. Темпи помірні.

Музичний розмір — 3/4. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — присівши на лівій нозі, вивести ледь зігнуто в коліні праву ногу вперед. На «раз» — переступити на всю ступню правої ноги, каблук лівої відокремити від підлоги, ногу в коліні випрямити. На «два» — крок лівою ногою на всю ступню попереду правої. Каблук правої відокремити від підлоги. На «три» — зіскочити на праву ногу, ліву, ледь зігнуто в коліні, відокремити від підлоги. Те ж саме — з лівої ноги. Це трансформований хід для характеристики польського шляхтича в сатиричному танці «Сваха». Темпи помірні.

Рух № 63. Крок з вихиласом

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки завести назад, за пояс. На затакт «і» — присісти на лівій нозі, праву ногу відокремити від підлоги, зігнувши її в коліні. 1-й такт. На «раз-і» — вивести праву ногу вперед на носок і зробити нею півколо по підлозі вправо. На «два-і» — випрямити ліву ногу, одночасно праву зігнути в коліні й підвести до лівої. 2-й такт. На «раз-і» — вивести праву ногу вперед, випрямляючи її в коліні на 45° над підлогою. На «два-і» — широкий крок правою ногою вперед, переносячи на неї вагу корпусу. Рух виконується з однієї ноги в сатиричних та гумористичних танцях. Темпи помірні.

Рух № 64. Основний хід танцю «Коша»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — присідаючи на лівій нозі, відокремити від підлоги праву. На «раз» — невеликий крок на півпальці правої ноги, ліву відокремити від підлоги. На «і» — невеликий крок на півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги. На «два» — невеликий крок на півпальці правої ноги, ліву з акцентом відокремити від підлоги, зігнувши в коліні. На «і» — пауза. Рух чоловічий. Виконується на ледь зігнутих у колінах ногах. Темпи помірні.

Рух № 65. Хід з винесенням ноги вперед

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги ліву ногу. На «раз-і» — крок лівою ногою вперед — вліво з носка на всю ступню. Одночасно на «і» — вивести випрямлену в коліні й підйомі праву ногу вперед на 30° над підлогою. На «два» — стоячи на лівій нозі, зігнути в коліні праву ногу, майже підводячи її до лівої. На «і» — вивести випрямлену в коліні й підйомі праву ногу вперед на 30° над підлогою. Те ж саме — з правої ноги праворуч. Рух виконується чоловіками в сатиричних та гумористичних танцях. Темпи помірні.

Рух № 66. Крок з випадом на опорну ногу

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — крок-випад уперед на праву ногу, зігнувши її у коліні. Корпус нахилити вперед. На «і» — переступити на всю ступню лівої ноги, праву підняти невисоко над підлогою, зігнувши в коліні. Корпус відхилити назад. На «два» — притуп правою ногою. На «і» — притуп лівою ногою. Рух виконується з однієї ноги в гуцульських танцях («Лісоруби»). Темпи помірні.

Рух № 67. Хід з акцентом на робочу ногу

Вихідне положення — перша позиція ніг. Руки — за проймами кептаря. На затакт «і» — ледь зігнувши ліву ногу в коліні, праву, ледь зігнуто в коліні, відокремити від підлоги й спрямувати вперед. На «раз» — підскочити, просуваючись уперед, на лівій нозі, праву, випрямлену в коліні та підйомі, вивести вперед. На «і» — опустити праву ногу всією ступнею на підлогу. На «два» — приставити ліву ногу до правої на півпальці. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух спільний для жінок і чоловіків, виконується в гуцульських танцях. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 68. Дрібний закарпатський хід

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — дрібний крок уперед правою ногою. На «і» — приставити ліву ногу до правої. На «два» — дрібний крок уперед правою ногою. Ліва нога залишається позаду правої, а каблук лівої ноги відокремлюється від підлоги. Вагу корпусу перенести на праву ногу. Корпус різко повернути ліворуч. Голову схилити до правого плеча. На «і» — пауза в цій позі. Те ж саме — з лівої ноги. Рух спільний для жінок та чоловіків. Виконується в закарпатських танцях. Темпи повільні та помірні.

Рух № 69. Хід з підніманням колін

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — ковзний підскік на лівій нозі вперед. Праву ногу підняти, зігнувши в коліні. Коліно правої ноги спрямоване вперед. На «і» — крок уперед на всю ступню правої ноги. На «два» — ковзний підскік на правій нозі вперед. Ліву ногу підняти, зігнувши в коліні. Коліно лівої ноги спрямоване вперед. На «і» — крок уперед на всю ступню лівої ноги. 2-й такт. На «раз» — ковзний підскік на лівій нозі вперед. Праву ногу підняти, зігнувши в коліні. Коліно правої ноги спрямоване вперед. На «і» — крок уперед

ред на всю ступню правої ноги. На «два» — притупнути всією ступнею лівої ноги, крокуючи вперед. На «і» — притупнути всією ступнею правої ноги, крокуючи вперед. Виконується жінками й чоловіками у кадрилих. Темпи помірні.

Рух № 70. Основний хід танцю «Чинадійка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — невеликий крок уперед з носка на всю ступню правої ноги, переносючи на неї вагу корпусу. На «і» — невисоко підстрибнути на правій нозі, одночасно ліву ногу, залишаючи її позаду, зігнути під прямим кутом. На «два» — невеликий крок уперед на носок лівої ноги. На «і» — невисоко підстрибнути на лівій нозі, одночасно праву ногу, залишаючи її позаду, зігнути під прямим кутом. 2-й такт. На «раз» — невеликий крок уперед правою ногою. На «і» — невеликий крок уперед лівою ногою. На «два» — невеликий крок уперед правою ногою. На «і» — невеликий стрибок на правій нозі, одночасно ліву ногу, залишаючи позаду, зігнути під прямим кутом. Під час виконання першої частини руху (1-й такт) корпус прямий. На 2-й такт виконавець трохи згинається, рух нагадує потрійний притуп і виконується чітко, з акцентуванням кожної вісімки. Виконується чоловіками та жінками. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 71. Дівочий хід танцю «Чинадійка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. 1-й такт. На «раз» — невеликий крок правою ногою вперед на всю ступню, ставлячи її попереду лівої і ледь присідаючи на обох ногах. На «і» — приставити ліву ногу на півпальці до п'ятки правої. На «два» — невеликий крок правою ногою вправо. На «і» — приставити ліву ногу на півпальці до середини ступні правої ноги. Вага корпусу — на лівій нозі. 2-й такт. На «раз» — крок правою ногою вперед. На «і» — невеликий стрибок на правій нозі вперед. Одночасно ліву ногу, зігнуту в коліні, підвести до кісточки правої, коліно спрямоване вперед. На «два» — крок лівою ногою вперед. На «і» — невисоко підстрибнути на лівій нозі, просуваючись уперед. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, підвести до кісточки лівої. Коліно спрямоване вперед. Те ж саме — в інший бік. Рух жіночий. Виконується в темпах від помірних до швидких.

Рух № 72. Крок танцю «Аркан»

Виконується на три такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. 1-й такт. На «раз-і» — широкий крок правою ногою на всю ступню вперед — вправо, ліву ногу відокремити від підлоги. На

«два-і» — поставити ліву ногу позаду правої у третю позицію. 2-й такт. На «раз-і» — крок правою ногою вправо на всю ступню. На «два-і» — підскочити на правій нозі. Ліву ногу, ледь зігнути в коліні, вивести нахрест правої в повітря. Голова повернута вправо. 3-й такт. На «раз-і» — крок лівою ногою вліво на всю ступню. На «два-і» — підскочити на лівій нозі. Праву ногу, злегка зігнути в коліні, вивести нахрест лівої. Голова повернута вліво. Рух чоловічий, виконується з однієї ноги. Темпи помірні.

Рух № 73. Крок польки з випрямленим коліном і носком

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь підскочити на лівій нозі, просуваючись уперед; праву ногу, пряму в коліні та підйомі, підняти над підлогою і вивести вперед. На «раз» — широкий крок на півпальці правої ноги вперед. На «і» — підвести ліву ногу до правої, поставивши її на півпальці. На «два» — крок на півпальці правої ноги вперед, ліву відокремити від підлоги. На «і» — підскочити на правій нозі, просуваючись уперед, ліву ногу, пряму в коліні та підйомі, провести вперед. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується жінками та чоловіками в польках та молодіжних танцях. Крім того, цей рух — основа дитячих танців типу польки. Темпи помірні.

Рух № 74. Чосанка

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — за проймами кептаря, корпус пригнути вперед, ноги в колінах прямі. На затакт «і» — перенести вагу корпусу на праву ногу, ліву ледь відокремити від підлоги. На «раз» — перескочити на низькі півпальці лівої ноги, праву, пряму в коліні, вивести вперед. На «і» — перескочити на низькі півпальці правої ноги, поставивши її у шосту позицію; ліву, пряму в коліні, вивести вперед. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух виконується в гуцульських танцях чоловіками та жінками на місці, з просуванням уперед, вбік. Темпи від помірних до найшвидших.

Рух № 75. Хід з випрямленою правою ногою

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — за спиною. На затакт «і» — ледь відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз-і» — вивести випрямлену в коліні праву ногу вперед і описати нею півколо вправо. На «два-і» — закінчуючи півколо, зігнути праву ногу у коліні й підвести її до коліна лівої ноги. 2-й такт. На «раз-і» — не опускаючи правої ноги, випрямити її в коліні. Потім вивести вперед і поступово опустити на підлогу, переносючи на неї вагу корпусу. На «два-і» — підвести ліву ногу до правої і відокремити її від підлоги. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується чоловіками в сатиричних та гумористичних танцях. Темпи помірні.

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — крок правою ногою вперед. На «і» — стрибок на правій нозі вперед, ліву ногу, зігнуту в коліні, підняти. На «два» — крок лівою ногою вперед. На «і» — стрибок на лівій нозі вперед, праву ногу, зігнуту в коліні, підняти. Рух виконується здебільшого у дитячих танцях. Темпи помірні.

Рух № 77. Поліський крок з підскоками

Музичний розмір — $3/4$. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — підскачівши на лівій нозі, провести праву ногу, пряму в коліні та підйомі, вперед. На «два» — опуститися на праву ногу з носка на всю ступню. На «три» — крок уперед лівою ногою з носка на всю ступню, приставляючи її поруч з правою у першу позицію. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується в поліських танцях. Темпи помірні.

Рух № 78. Крок з підскоком і пробіжкою

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. 1 - й такт. На «раз» — крок уперед правою ногою, переносючи на неї вагу корпусу. На «і» — підстрибнути, просуваючись уперед, на правій нозі, ліву ногу зігнути під прямим кутом. На «два» — крок уперед лівою ногою, переносючи на неї вагу корпусу. На «і» — підстрибнути, просуваючись уперед, на лівій нозі. Праву ногу зігнути під прямим кутом. 2 - й такт. На «раз-і» — стрімкі кроки-біги правою, лівою ногою, нагнувши корпус уперед. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і» 2-го такту. Те ж саме — з лівої ноги. Рух переважно жіночий, зустрічається в козачках, метелицях. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 79. Крок-стрибок на одну ногу

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — звестись на півпальці лівої ноги, праву ногу відокремити від підлоги. На «раз» — невеликий стрибок на лівій нозі вперед, права, випрямлена в коліні та підйомі, також виводиться вперед невисоко над підлогою. На «і» — опустити праву ногу на всю ступню, переносючи на неї вагу корпусу, каблук лівої ноги відокремити від підлоги. На «два» — приставити ліву ногу до правої у шосту позицію. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух виконується з однієї ноги здебільшого жінками та дітьми в дитячих танцях. Темпи помірні.

Рух № 80. Хід-підскік на ліву ногу

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ліву ногу підняти над підлогою. На «раз» — перестрибнути вперед на всю ступню лівої ноги. Одночасно відокремити від підлоги праву ногу і, дуже зігнувши її у коліні, відвести назад і зразу ж вперед, поставивши ступнею на підлогу. Обидві ноги зігнуті у колінах. На «і» — повторюються рухи, що виконувалися на затакт «і» (на ліву ногу). На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух виконується жінками та чоловіками в молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 81. Крок з підскоком та акцентом

Музичний розмір — $3/4$. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — присісти на лівій нозі, праву ледь відокремити від підлоги. На «раз» — підскачити, просуваючись уперед, на лівій нозі, праву відокремити від підлоги і, ледь зігнувши в коліні, провести у повітрі вперед. Корпус спрямувати вперед, правою рукою зробити помах перед собою. На «два» — крок уперед правою ногою, акцентуючи його ударом ступні по підлозі. Правою рукою зробити помах униз, потому назад і по діагоналі вправо — вгору. Корпус випрямити. На «три» — крок з носка лівої ноги вперед. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками в молодіжних танцях. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 82. Комбінований дівочий хід з підскоками з танцю «Чинадійка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. Руки схрещені на грудях. На затакт «і» — ледь відокремити від підлоги праву ногу. 1 - й такт. На «раз» — невеликий крок уперед правою ногою на всю ступню, поставивши її перед лівою і трохи присідаючи на обох ногах. На «і» — приставити ліву ногу на півпальці до п'ятки правої. На «два» — невеликий крок правою ногою вправо (носок спрямовано вгору). На «і» — приставити ліву ногу на півпальці до середини стопи правої. Вагу корпусу перенести на ліву ногу. 2 - й такт. На «раз» — крок уперед правою ногою. На «і» — підскачити на правій нозі, просуваючись уперед. Одночасно ліву ногу, зігнуту у коліні, підвести до кісточки правої. Коліно спрямоване вперед. Носок витягнутий. На «два» — невеликий крок лівою ногою вперед. На «і» — виконати на лівій нозі невеликий підскік, просуваючись уперед. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, підвести до кісточки лівої. Коліно спрямоване вперед. Носок випрямлений. Темпи помірні.

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — підскочити на лівій нозі, піднімаючи ледь зігнуту в коліні праву ногу. На *«раз»* — приставити праву ногу до лівої, переступаючи на низькі півпальці. На *«і»* — переступити на низькі півпальці лівої ноги. На *«два»* — переступити на низькі півпальці правої ноги. На *«і»* — підскочити на правій нозі, піднімаючи ледь зігнуту в коліні ліву ногу. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується жінками та чоловіками в поліських танцях. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 84. Полька-«трясуха»

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — ледь підскочити на півпальцях лівої ноги, праву відділити від підлоги, ледь зігнувши в коліні. На *«раз»* — пружний крок уперед на низькі півпальці правої ноги, ліву відокремити від підлоги. На *«і»* — пружний крок уперед на низькі півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги. На *«два»* — пружний крок на низькі півпальці правої ноги. На *«і»* — підскочити на півпальцях правої ноги, ліву відокремити від підлоги. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками в поліських, чернігівських та сумських (північні райони) польках. Виконується і в парах з поворотом. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 85. Полька-«трясуха» вперед

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — підскочити на лівій нозі, одночасно праву, ледь зігнуту в коліні, невисоко підняти вгору. Підйом правої ноги вільний. На *«раз»* — невеликий крок уперед на низькі півпальці правої ноги, ліву відокремити від підлоги. На *«і»* — невеликий крок уперед на низькі півпальці лівої ноги, ставлячи її поряд з правою. На *«два»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз»*. На *«і»* — ледь підскочивши на півпальцях правої ноги, підняти вперед зігнуту в коліні ліву ногу. Підйом лівої ноги вільний. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується легко, на півпальцях, пружинячи ногу на кожному кроці. Пружність кроків надає пружності усьому корпусу («трясуха»). Виконується жінками та чоловіками в польках, молодіжних танцях. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 86. Крок з обох ніг з танцю «Аркан»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — відокремити від підлоги праву ногу. 1-й такт. На *«раз-і»* — широкий крок правою ногою на всю ступню вперед — вправо. Ліву ногу відокремити від підлоги. На *«два-і»* — приставити ліву ногу позаду правої у третю позицію.

2-й такт. На *«раз-і»* — крок правою ногою вправо на всю ступню. На *«два-і»* — підскочити на правій нозі. Ліву ногу, злегка зігнуту в коліні, вивести навхрест правої у повітря. Голову повернути праворуч. 3-й такт. На *«раз-і»* — крок лівою ногою вліво на всю ступню. На *«два-і»* — підскочити на лівій нозі. Праву ногу, злегка зігнуту в коліні, вивести навхрест лівої. Голову повернути ліворуч. 4-й такт. На *«раз-і»* — крок правою ногою вправо на всю ступню. На *«два-і»* — підскочити на правій нозі. Ліву ногу, злегка зігнуту в коліні, вивести навхрест правої. Голову повернути праворуч. Рух чоловічий. Виконується з обох ніг. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 87. Буковинський синкопований комбінований хід

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки у виконавців — на плечах одне в одного. На затакт *«і»* — ледь відокремити від підлоги праву ногу. 1-й такт. На *«раз-і»* — зігнути у коліні ліву ногу і ледь присісти на ній, дуже пригнувши корпус уперед, зігнуту у коліні праву ногу завести за ліву і поставити її на ребро ступні. На *«два-і»* — не розгинаючи корпуса, з невеликого стрибка стати у широку невіртіну другу позицію. 2-й такт. На *«раз-і»* — випрямивши корпус, з невеликого стрибка стати у першу позицію. На *«два-і»* — підстрибнути на правій нозі, одночасно ліву, зігнуту в коліні, підняти вгору. Підйом вільний, стопою вперед. 3-й такт. На *«раз»* — упасти на ліву ногу, праву, випрямлену в коліні та підйомі, вивести вперед, невисоко над підлогою. На *«і»* — упасти на праву ногу, не відокремлюючи ліву від підлоги. На *«два»* — відокремити праву ногу від підлоги і притупити всією ступнею по підлозі, одночасно, дуже пригнувши корпус уперед і відокремивши ліву ногу від підлоги, зігнути її у коліні. На *«і»* — випрямляючи корпус, перескочити на ліву ногу, праву відокремити від підлоги. 4-й такт. На *«раз»* — переступити вправо на носок правої ноги, ліву відокремити від підлоги й підвести її до кісточки позаду правої. На *«і»* — опуститися на носок лівої ноги, поставивши її у третю позицію позаду правої. Праву, випрямлену в коліні та підйомі, вивести вправо. На *«два»* — переступити вправо на носок правої ноги, ліву відокремити від підлоги. На *«і»* — поставити ліву ногу поряд з правою у першу позицію. Рух чоловічий. Виконується в буковинських танцях.

Рух № 88. Комбінований синкопований хід

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. На затакт *«і»* — невисоко підняти вгору ледь зігнуту в коліні праву ногу. 1-й такт. На *«раз»* — ударити подушечкою ступні правої ноги по підлозі вперед і зразу ж відвести її з ударом подушечкою ступні об підлогу назад,

одночасно прослизнути вперед на ледь зігнутий в коліні лівій нозі. На «*i*» — провести через першу позицію кидком уперед праву ногу, вдаривши подушечкою ступні об підлогу. На «*два*» — підняти каблук над підлогою, зіскочити на подушечку лівої ступні, трохи просуваючись уперед. Праву ногу випрямити у коліні та підйомі. На «*i*» — опуститися на всю ступню правої ноги і перенести на неї вагу корпусу, одночасно ліву ногу, зігнувши у коліні, підняти над підлогою. 2-й такт. На «*раз*» — вивести кидком уперед ліву ногу, під час руху, проходячи через першу позицію, зробити ковзний рух подушечкою ступні об підлогу. На «*i*» — підстрибнути на ледь зігнутий у коліні правій нозі. На «*два*» — опуститися на ліву ногу, ледь зігнувши її в коліні і поставивши нахрест попереду правої. Корпус подати трохи вперед, переносячи його вагу на ліву ногу. На «*i*» — переступити на праву ногу і перенести на неї вагу корпусу, одночасно ліву ногу ледь підняти над підлогою. Корпус випрямити. 3-й такт. На «*раз*» — невеликий крок лівою ногою вперед, трохи зігнувши її у коліні, праву ногу зігнути в коліні й відвести назад. Руки відкрити у другу позицію. На «*i*» — вивести кидком уперед праву ногу, під час руху, проходячи через першу позицію, зробити ковзний рух подушечкою ступні об підлогу. На «*два*» — підстрибнути на ледь зігнутий у коліні лівій нозі. На «*i*» — опуститися на всю ступню правої ноги і перенести на неї вагу корпусу, ліву ногу зігнути в коліні і відвести назад. 4-й такт. На «*раз*» — вивести кидком уперед ліву ногу, під час руху, проходячи через першу позицію, зробити ковзний рух подушечкою ступні об підлогу. На «*i*» — підстрибнути на ледь зігнутий у коліні правій нозі. На «*два*» — опуститися на всю ступню лівої ноги. На «*i*» — праву ногу, відокремивши від підлоги, підвести до лівої і невисоко підняти її над підлогою. Рух чоловічий. Виконується в польках, молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 89. Варіант ходу з танцю «Тропотянка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «*i*» — відокремити праву ногу від підлоги й спрямувати корпус уперед. На «*раз*» — крок на всю ступню правої ноги вперед. Коліна обох ніг витягнуті. Корпус прямий. Руки покласти кулаками на талію. Голову повернути праворуч. На «*i*» — присісти на обох ногах за четвертою невірною позицією (п'ятки від підлоги не відривати). На «*два*» — крок на всю ступню лівої ноги вперед. Коліна обох ніг витягнуті. Корпус прямий, голову повернути прямо попереду себе. На «*i*» — присісти за четвертою невірною позицією (п'ятки від підлоги не відривати). На кожну восьму такту корпусом та плечима виконувати «трясучку» (пружний рух угору — вниз). Темпи швидкі.

Друга підгрупа. ТАНЦЮВАЛЬНІ КРОКИ З КАБЛУКА НА ВСЮ СТУПНЮ

Рух № 90. Крок з акцентом на каблук

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «*i*» — ледь присісти, зігнувши ноги в колінах. На «*раз*» — широкий крок правою ногою вперед на каблук. На «*i*» — крок лівою ногою вперед на півпальці, приставляючи її поряд з правою. На «*два*» — крок уперед на всю ступню правої ноги. На «*i*» — пауза. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується чоловіками в кадрилих та деяких сюжетних (сучасних) композиціях. Темпи помірні.

Рух № 91. Хід з каблука

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, руки на талії. На затакт «*i*» — ледь піднявшись на півпальці лівої ноги, підняти зігнуту праву ногу і, поступово випрямляючи її, провести вперед. Носок спрямований вгору. На «*раз*» — чітко наступити на каблук правої ноги, залишивши напівзігнуту ліву ногу позаду. Коліно лівої ноги відведено вліво, підйом вільний, пальці не витягнуті. На «*i*» — легко зіскочити з каблука на всю ступню правої ноги (ліва нога не змінює положення). На «*два*» — проскочити на правій нозі, ледь просуваючись уперед (ліва нога не змінює положення). На «*i*» — ледь піднявшись на півпальці правої ноги, підняти зігнуту ліву ногу і, поступово випрямляючи її, провести вперед. Носок підняти. Те ж саме — з лівої ноги. Темпи помірні.

Рух № 92. Варіант змінного кроку з каблука

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «*i*» — ледь присівши на лівій нозі, невисоко вивести праву ногу перед собою і поставити її носком угору на каблук. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений, пальці вільні. На «*раз*» — акцентованим рухом переступити з каблука на всю ступню правої ноги, ледь присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, ледь згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, підвести ліву ногу до правої на рівень кісточки опорної ноги. Підйом скорочений, пальці вільні. На «*i*» — акцентований крок-притуп уперед на всю ступню лівої ноги, ледь присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, ледь згинаючи коліно й спрямовуючи його вперед, підвести праву ногу до лівої на рівень кісточки опорної ноги. Підйом скорочений, пальці вільні. На «*два*» — залишаючи ліву ногу позаду на низьких півпальцях, зробити акцентований крок-притуп уперед на ступню правої ноги, ледь присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. На «*i*» — повторити з лівої ноги рух, що виконувалися на затакт «*i*». Так само рух виконують з лівої ноги. Темпи помірні.

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — провести праву ногу вперед ковзним рухом, ледь торкаючись п'яткою по підлозі. 1-й такт. На «раз» — перескочити на праву ногу, ліву відокремити від підлоги. На «і» — просуваючись уперед, переступити на ліву ногу. На «два» — просуваючись уперед, переступити на праву ногу. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз-і» — перескочити на ліву ногу і, ледь присівши на ній, м'яко вивести праву ногу вперед, зігнувши її у коліні. На «два» — випрямляючи коліна обох ніг, поставити праву ногу вперед на каблук з ударом по підлозі. На «і» — пауза. Рух виконується чоловіками та жінками в польках. Темпи помірні.

Рух № 94. Танцювальний хід каблук-ступня

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — крок правою ногою вперед на каблук. На «і» — стати правою ногою на всю ступню, одночасно ліву відокремити від підлоги. На «два» — крок лівою ногою вперед на каблук. На «і» — стати лівою ногою на всю ступню, праву відокремити від підлоги. Крок виконується в жартивлівих польках.

Рух № 95. Хід з підбора на носок з танцю «Шалантух»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — крок з правої ноги на каблук. На «і» — опустити носок правої ноги на підлогу, одночасно ліву ногу відокремити від підлоги, злегка зігнувши її в коліні. На «два» — крок з лівої ноги на каблук. На «і» — опустити ліву ногу на підлогу. Рух виконується у тій же послідовності далі. Темпи повільні та помірні.

Рух № 96. Кроки назад з винесенням ніг на каблук

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах, переносячи вагу корпусу на праву ногу. На «раз» — невеликий крок лівою ногою назад. На «і» — перенести вагу корпусу на ліву ногу, праву поставити на каблук. На «два» — невеликий крок правою ногою назад. На «і» — перенести вагу корпусу на праву ногу, ліву поставити на каблук. Те ж саме — з другої ноги. Рух жіночий, а чоловічий — як виняток. Темпи помірні.

Рух № 97. Кроки назад з винесенням ноги на каблук

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги ліву ногу. На «раз» — невеликий крок лівою ногою назад. На «і» — невеликий крок правою ногою назад. На

«два» — невеликий крок лівою ногою назад. На «і» — присісти на лівій нозі, одночасно вивести праву вперед на каблук, корпус нахилити праворуч. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками в молодіжних і кадрилих танцях, польках. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 98. Поліський хід

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — крок з правої ноги на каблук. На «і» — опуститися на всю ступню правої ноги, одночасно ліву ногу відокремити від підлоги, зігнувши її в коліні. На «два» — крок з лівої ноги на каблук. На «і» — опуститися на всю ступню лівої ноги, одночасно праву ногу відокремити від підлоги, зігнувши її в коліні. Рух виконується чоловіками та жінками в кадрилих, сюжетних танцях Полісся. Темпи помірні.

Рух № 99. Закарпатський акцентований крок-притуп

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — нахилиючи корпус уперед і повертаючи його трохи ліворуч, злегка присісти на лівій нозі і зробити невеличкий акцентований крок-притуп правою ногою вперед — ліворуч, ставлячи її трохи попереду навхрест лівої ноги у невизначеному положенні. Коліно злегка зігнуте й спрямоване вперед — ліворуч. На «два» — випростовуючи корпус і повертаючи його у попереднє положення, зробити акцентований крок-притуп лівою ногою вперед, ставлячи її трохи попереду правої ноги на всю ступню і спрямовуючи носком уперед, за рухом. Одночасно, повернувши п'ятку ліворуч, носок правої ноги спрямувати вперед, за рухом. 2-й такт. На «раз» — невеличкий акцентований крок-притуп правою ногою вперед і, ставлячи її трохи попереду лівої ноги на всю ступню та спрямовуючи носком уперед, за рухом, перенести на неї вагу корпусу. На «два» — невеличкий акцентований крок-притуп лівою ногою вперед і, ставлячи її трохи попереду правої ноги на всю ступню та спрямовуючи носком уперед, за рухом, перенести на неї вагу корпусу. Так само рух виконується з лівої ноги. Виконується чоловіками. Темпи повільні.

Рух № 100. Хід на каблуках та напівзігнутих ногах

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — присісти, зігнувши ноги в колінах. Руки опустити вздовж корпусу. На «раз-і» — широкий крок уперед на каблук, а потім на всю ступню правою ногою. На «два-і» — широкий крок уперед на каблук, а потім на всю ступню лівою ногою. Рух чоловічий. Виконується увесь час на незначному присіданні, зустрічається в молодіжних та жартивлівих танцях. Темпи помірні.

Рух № 101. Хід уперед з танцю «Тропотянка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — за проймами кептаря. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — невеликий пружний крок правою ногою вперед на каблук; каблук лівої ноги відокремити від підлоги; корпус повернути праворуч, а голову — різко ліворуч до лівого плеча. На «і» — опуститися на всю ступню правої ноги. На «два» — невеликий пружний крок лівою ногою вперед на каблук, каблук правої ноги відокремити від підлоги. Корпус повернути ліворуч, голову — різко праворуч, до правого плеча. На «і» — пауза. Рух виконується чоловіками та жінками чітко та задержувато. Головна особливість — пружний характер руху й чіткі ракурси плечей та голови. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 102. Варіант ходу вперед з танцю «Тропотянка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — невеликий крок з носка правою ногою вперед. Корпус повернути праворуч, каблук лівої ноги відокремити від підлоги. На «і» — різко опустити праву ногу на каблук. На «два» — невеликий крок з носка лівою ногою вперед, одночасно повернутись на п'ятці правої ноги ліворуч. На «і» — різко опустити ліву ногу на каблук. Рух виконується чоловіками та жінками. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 103. Акцентований хід каблуками

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — невеликий крок уперед на правий каблук, ліву ногу, не відокремлюючи від підлоги, залишити позаду правої. На «і» — опуститися з каблука на всю ступню правої ноги, ліву ногу відокремити від підлоги. На «два» — невеликий крок уперед на лівий каблук, праву ногу, не відокремлюючи від підлоги, залишити позаду лівої. На «і» — опуститися з каблука на всю ступню лівої ноги, праву ногу відокремити від підлоги. Рух виконується жінками та чоловіками в кадрилих Сумської та Чернігівської областей, а також у деяких молодіжних танцях.

Рух № 104. Закарпатський крок-зіскок з каблука на всю ступню

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — рівномірно розподіляючи вагу корпуса на лівій нозі, зробити невеликий крок правою ногою вперед, ставлячи її трохи попереду опорної ноги на каблук носком угору. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений. На «раз» — акцентованим рухом поставити праву ногу на всю ступню, ледь присідаючи і перенос

сячи на неї вагу корпуса. Одночасно, злегка згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги. Підйом вільний. На «і» — проводячи ліву ногу повз праву, зробити нею невеликий крок уперед, ставлячи трохи попереду опорної ноги на каблук носком угору. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений. На «два» — акцентованим рухом поставити ліву ногу на всю ступню, ледь присідаючи і переносячи на неї вагу корпуса. Одночасно, злегка згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, п'ятку правої ноги відокремити від підлоги. Підйом вільний. На «і» — з правої ноги повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Так само рух виконується з лівої ноги. Виконується жінками. Темпи помірні.

Рух № 105. Буковинський хід на каблук із зіскоком

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки опущені вздовж корпуса. На затакт «і» — ледь зігнути ліву ногу в коліні, одночасно праву вивести вперед. 1-й такт. На «раз» — випрямити в коліні ліву ногу, одночасно зробити невеликий крок правою ногою на каблук; корпус трохи нахилити праворуч; ліву руку, зігнуту в лікті, перевести вперед майже на рівні грудей, праву витягнути назад під кутом 45°. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз», але з лівої ноги; корпус нахилити ліворуч, праву руку витягнути вперед, ліву — назад. 2-й такт. На «раз» — повторити рухи, що виконувалися на «раз» 1-го такту. На «і» — перенести вагу корпуса на праву ногу і ледь помітно проковзнути на ній, переводячи з каблука на всю ступню; ліву ногу, зігнуту в коліні, відокремити від підлоги. На «два» — зіскочити на ступні обох ніг, зігнувши коліна; руки покласти на талію. На «і» — пауза. Темпи помірні.

Рух № 106. Хід на каблуках з дрібушкою

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги ліву ногу. 1-й такт. На «раз» — невеликий крок уперед лівою ногою з каблука на всю ступню, праву відокремити від підлоги. На «і» — невеликий крок уперед правою ногою з каблука на всю ступню, ліву відокремити від підлоги. На «два» — крок уперед лівою ногою, праву підняти над підлогою, підготувавшись до притупу. На «і» — притупити всією ступнею правої ноги по підлозі, поставивши її поряд з лівою. 2-й такт. На «раз» — просуваючись уперед, підскочити на лівій нозі, праву зігнути в коліні і підняти над підлогою. На «і» — притуп усією ступнею правої ноги. На «два» — притуп усією ступнею лівої ноги. На «і» — пауза. Рух жіночий, виконується в молодіжних танцях. Темпи помірні.

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руками взятися за пройми кептаря. На затакт «і» — ледь зігнувши у коліні ліву ногу і одночасно відокремивши від підлоги праву ногу, вивести її вперед. 1-й такт. На «раз» — випрямляючи у коліні ліву ногу, зробити невеликий крок правою ногою вперед — вліво на каблук. Голову і корпус повернути трохи праворуч. На «і» — опуститися на всю ступню правої ноги, одночасно каблук лівої відокремити від підлоги. Голову і корпус повернути праворуч. На «два-і» — те ж саме повторюється з лівої ноги. 2-й такт. На «раз-і» — невеликий крок уперед правою ногою на всю ступню. Одночасно ледь хитнути головою вправо — вліво. На «два-і» — те ж саме повторити й з лівої ноги. Хитнути головою вліво — вправо. Як правило, виконується чоловіками. Темпи помірні.

Рух № 108. Потрійний крок з акцентом на робочу ногу і винесенням її на каблук

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — праву ногу відокремити від підлоги. На «раз» — широкий крок на каблук правої ноги, підіймаючи її на 30° над підлогою; ліва нога, не відокремлюючись від підлоги, залишається позаду правої. На «і» — переходячи з каблука на всю ступню правої ноги, підвести ліву ногу до правої у шосту позицію. На «два» — переступити на невисокі півпальці правої ноги. На «і» — ліву ногу відокремити від підлоги. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується чоловіками в деяких кадрилих. Темпи помірні.

Рух № 109. Кроки на прямих ногах

Музичний розмір — 3/4. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки притиснуті до корпусу (долонями до підлоги). На затакт «і» — випрямити у коліні ліву ногу, праву, випрямлену в коліні, ледь відокремити від підлоги. На «раз» — невеликий крок на каблук випрямленої у коліні правої ноги. На «два» — стоячи на каблучі випрямленої у коліні правої ноги, зробити крок на каблук випрямленої у коліні лівої ноги. На «три» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». Рух виконується чоловіками у жартівливих танцях. Темпи помірні.

Рух № 110. Боковий хід з танцю «Тропотянка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — за проймами кептаря, лікті спрямовані вперед.

На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги, переносючи вагу корпусу на ліву. 1-й такт. На «раз» — невеликий крок правою ногою вправо, ступаючи на всю ступню. На «і» —

підвести ліву ногу до правої. На «два» — крок правою ногою вправо. На «і» — підвести ліву ногу до правої. 2-й такт. На «раз-і» — перенести вагу корпусу на праву ногу і ледь відокремити каблук від підлоги, ступню лівої ноги відокремити від підлоги. На «два» — опустити ліву ногу на всю ступню. На «і» — повторюються рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух пружний, виконується чоловіками та жінками у помірних та швидких темпах. Великого значення набуває різке похитування головою, яке, залежно від темпу, виконується по чвертках чи половинними нотами.

Рух № 111. Кадрильний хід

Вихідне положення — перша позиція ніг. На «раз» — широкий крок уперед правою ногою на всю ступню. На «і» — ледь присісти на правій нозі, ліву відокремити від підлоги й зігнути у коліні. На «два» — провести вперед ліву ногу з ударом каблук по підлозі, одночасно праву випростати у коліні. На «і» — опуститися на всю ступню лівої ноги. Виконується чоловіками та жінками в кадрилих та деяких молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 112. Крок з високо піднятою ногою

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — звестися високо на півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги і, випрямлену в підйомі, вивести невисоко вперед. На «раз-і» — якомога вище підняти праву ногу, ступаючи нею вперед. Нога у коліні випрямлена, носком догори. Одночасно відокремити від підлоги каблук лівої ноги, коліно випрямлене. На «два-і» — звестися на півпальці правої ноги. Ліву перевести через першу невиворотну позицію вперед. Рух чоловічий. Виконується в гумористичних танцях. Темпи повільні.

Рух № 113. Хід на каблук з поворотом у танці «Тропотянка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — за проймами кептаря. 1-й такт. На «раз» — невеликий пружний крок правою ногою вперед на каблук, каблук лівої відокремити від підлоги; корпус повернути праворуч, а голову — різко ліворуч до лівого плеча. На «і» — опуститися на всю ступню правої ноги. На «два» — невеликий пружний крок лівою ногою вперед на каблук; каблук правої відокремити від підлоги, корпус повернути ліворуч, а голову — різко праворуч до правого плеча. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — починаючи повний поворот праворуч, перескочити на праву ногу, ліву, ледь зігнувши у коліні, підняти позаду правої. На «і» — продовжуючи повертатися праворуч, перескочити на ліву ногу, праву

підняти позаду лівої, згинаючи її у коліні. На «два» — закінчуючи повний поворот праворуч, перескочити на праву ногу; ліву, зігнуту в коліні, підняти позаду правої. На «і» — перескочити на ліву ногу, праву підняти над підлогою. Рух виконується чоловіками й жінками. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 114. Кроки з обертанням

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою вперед на каблук. На «і» — ліву ногу приставити до правої, позаду неї, на низькі півпальці. На «два» — невеликий крок правою ногою з ударом ступнею об підлогу. На «і» — ліву ногу ковзним рухом вивести вперед. Підйом випрямити, але не напружувати. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту, але з лівої ноги. 3-й такт. На «раз-і» — підстрибнути на лівій нозі, праву ногу поставити позаду на носок п'яткою догори. Коліно зігнути, корпус злегка нахилити вперед. На «два-і» — ще раз підстрибнути на лівій нозі, одночасно повертаючись праворуч на 360°. Праву ногу поставити вперед на каблук носком догори. 4-й такт. На «раз» — притупити правою ногою. На «і» — притупити лівою ногою. На «два» — притупити правою ногою. На «і» — пауза. Рух виконується в дитячих танцях. Темпи помірні.

Рух № 115. Пружний хід з танцю «Запорожці»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — повертаючи корпус на півоберту праворуч і сильно нахилиючи його вперед, зробити крок правою ногою вперед, напівприсідаючи та переносючи на неї вагу корпуса. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед, відвести ліву ногу назад, за себе. Підйом скорочений, пальці вільні. На «два» — зберігаючи попереднє положення, пружним рухом відштовхнутися від підлоги правою ногою і підскочити вгору, а потім опуститися з носка на всю ступню правої ноги, ставлячи її на попереднє місце, напівприсідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпуса. 2-й такт. На «раз» — пружним рухом правої ноги відштовхнутися од підлоги і перескочити з правої ноги на ліву. Коліна обох ніг зігнуті й спрямовані вперед, підйом скорочений, пальці вільні. На «два» — випростовуючи коліно, опуститися з носка на всю ступню лівої ноги, ставлячи її на місце опорної ноги, напівприсідаючи і переносючи на неї вагу корпуса. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед, відвести праву ногу назад, за себе. Підйом скорочений, пальці вільні. 3-й такт. На «раз» — пружним рухом лівої ноги відштовхнутися од підлоги і, повертаючи корпус на півоберту пра-

воруч, перескочити з лівої ноги на праву, ставлячи її з носка на всю ступню на місце опорної ноги, напівприсідаючи і переносючи на неї вагу корпуса. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед, відвести ліву ногу назад, за себе. Підйом скорочений, пальці вільні. На «два» — пружним рухом правої ноги відштовхнутися од підлоги і, повертаючи корпус ще на півоберту праворуч, перескочити з правої ноги на ліву, ставлячи її з носка на всю ступню на місце опорної ноги, напівприсідаючи і переносючи на неї вагу корпуса. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед, відвести праву ногу назад, за себе. Підйом скорочений, пальці вільні. 4-й такт. На «раз» — трохи випростовуючи корпус і починаючи поворот на 360° праворуч, злегка притупити всією ступнею правої ноги, ставлячи її на невеликій відстані від опорної ноги у другу позицію. Одночасно ліву ногу невисоко підняти над підлогою. Коліно трохи зігнуте й спрямоване вперед, підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — продовжуючи поворот на 360° праворуч, злегка притупити всією ступнею лівої ноги, ставлячи її на невеликій відстані від опорної ноги у другу позицію. Одночасно праву ногу невисоко підняти над підлогою. Коліно трохи зігнуте й спрямоване вперед, підйом скорочений, пальці вільні. На «два» — закінчивши поворот на 360° праворуч, злегка притупити всією ступнею правої ноги, ставлячи її на невеликій відстані від опорної ноги у другу позицію, трохи присідаючи й рівномірно розподіляючи вагу корпуса на обидві ноги. На «і» — пауза. Цей рух виконується тільки з однієї ноги. Темпи помірні.

Рух № 116. Акцентований хід із списками з танцю «Запорожці»

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. 1-й такт. На «раз» — акцентованим рухом різко припасти на всю ступню правої ноги за третьою позицією, трохи присідаючи й рівномірно розподіляючи на неї вагу корпуса. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед, підняти ліву ногу попереду себе. Підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — випростовуючи коліно, зробити акцентований притуп усією ступнею лівої ноги, ставлячи її трохи попереду опорної ноги у невеличку четверту позицію і переносючи на неї вагу корпуса. Одночасно праву ногу ледь відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». 2-й такт. На «раз»: перша шістнадцята — акцентованим рухом різко припасти на всю ступню правої ноги за невеличкою четвертою позицією, ледь присідаючи й рівномірно розподіляючи на неї вагу корпуса. Одночасно, ледь згинаючи коліно лівої ноги

й спрямовуючи його вперед, трохи підняти попереду себе (підйом скорочений, пальці вільні); друга шістнадцята — випростовуючи коліно, зробити акцентований притуп усією ступнею лівої ноги, ставлячи її трохи попереду опорної ноги у невеличку четверту позицію і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно праву ногу ледь відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «два» — акцентованим рухом різко припасти на всю ступню правої ноги за невеличкою четвертою позицією, трохи присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. Одночасно, ледь згинаючи коліно й спрямовуючи його вперед, підняти ліву ногу поперед себе. Підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — випростовуючи коліно, зробити акцентований притуп усією ступнею лівої ноги, ставлячи її трохи попереду опорної ноги у невеличку четверту позицію і переносячи на неї вагу корпусу, одночасно праву ногу ледь відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. Рух продовжується у такій само послідовності. Темпи помірні. Рух виконується в напрямку до центра кола, лівим плечем уперед, спис у відведеній вправо прямій правій руці. Ліва рука опущена вздовж корпусу.

Рух № 117. Хід із списками з танцю «Запорожці»

Виконується на два такти. Вихідне положення — друга позиція ніг. На затакт «і» — ледь присівши на лівій нозі та рівномірно розподіливши на неї вагу корпусу, трохи відокремити праву ногу від підлоги і відвести праворуч. Коліно зігнуте майже під прямим кутом і спрямоване вперед — вправо, підйом скорочений, пальці вільні. 1 - й такт. На «раз» — злегка нахилиючи корпус за працюючою ногою і повертаючи голову у тому ж напрямку, зробити правою ногою акцентований крок-притуп вперед — вправо, ставлячи її на всю ступню у дещо більшу другу позицію, напівприсідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вліво, підвести ліву ногу до правої і, переносячи на неї вагу корпусу, поставити на низькі півпальці у третю позицію назад. На «два» — переступивши на всю ступню лівої ноги й ледь присівши та рівномірно розподіливши на неї вагу корпусу, трохи відокремити праву ногу од підлоги і, згинаючи коліно майже під прямим кутом, зробити крок вправо і поставити її на всю ступню у трохи більшу другу позицію, ледь присідаючи та переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно ліву ногу трохи відокремити від підлоги. Коліно зігнуте майже під прямим кутом і спрямоване вліво, підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — описуючи в повітрі зліва напівово невелику дугу лівою ногою, вивести її попереду правої (під-

йом скорочений, пальці вільні) і, трохи нахилиючи корпус уперед, переступити на всю ступню за четвертою позицією, напівприсідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, трохи згинаючи коліно й спрямовуючи його вправо, відвести ліву ногу назад, за себе. Підйом скорочений, пальці вільні. 2 - й такт. На «раз» — випростовуючи корпус і рвучко відхиляючи його назад, акцентованим рухом переступити на всю ступню правої ноги, ставлячи її у велику четверту позицію назад, напівприсідаючи й переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, підносячи зігнуте коліно вгору й різко випростовуючи його, рвучко вивести ліву ногу на 45° перед собою. Коліно, підйом і пальці витягнуті. На «два» — випростовуючи корпус і згинаючи коліно майже під прямим кутом, підвести ліву ногу до правої, ставлячи її на всю ступню за третьою позицією і ледь присідаючи та переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно праву ногу трохи відокремити від підлоги. Коліно зігнуте майже під прямим кутом і спрямоване вперед — вправо, підйом скорочений, пальці вільні. Рух продовжується у такій само послідовності. Темпи помірні. Цей рух виконується по колу проти ходу годинникової стрілки. На «раз» кожного непарного такту — невисоко відокремлюють спис од підлоги і, тримаючи його у вертикальному положенні, майже випростовують лікоть, відводять праву руку вправо на рівень плеча. На «два» — тримаючи спис у тому ж положенні та згинаючи лікоть майже під прямим кутом, проводять праву руку вліво на рівень грудей і перехоплюють спис лівою рукою трохи нижче правої. На «раз» кожного парного такту, різко нахиливши спис під кутом 135° уперед і перехопивши його правою рукою трохи позаду лівої, притискують ліктем правої руки до корпусу. На «два» — тримають спис у тому ж положенні і, рвучко відхиляючи корпус назад, довільно опускають ліву руку вздовж корпусу.

Рух № 118. Волинський хід з поворотами на 90°

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присівши і трохи проковзнувши вперед, зіскочити на обидві ноги за шостою позицією. На «раз» — повертаючи корпус на чверть повороту праворуч, невисоко підстрибнути вгору, а потім опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його до коліна опорної ноги, відвести ліву ногу назад — вліво, п'яткою догори; підйом та пальці витягнуті. На «і» — повертаючись у вихідне положення і трохи проковзнувши вперед на правій нозі, зіскочити на обидві ноги за шостою позицією. На «два» — повертаючись на чверть повороту ліворуч, невисоко підстрибнути вгору, а потім опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і

спрямовуючи його до коліна опорної ноги, відвести праву ногу назад — вправо, п'яткою догори; підйом та пальці витягнуті. На «і» — пауза. Темпи від повільних до швидких.

Третя підгрупа. КОВЗНІ КРОКИ

Основна структурно-технічна ознака — при виконанні рухів подушечка ступні не відокремлюється від підлоги. Ходи робляться на невеликому рліе, тобто ноги ледь зігнуті у колінах. Щодо темподинамічної характеристики, то рухи цієї підгрупи виконуються переважно в помірних темпах.

Рух № 119. Ковзний крок

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах за шостою позицією, корпус трохи відхилити назад. На «раз» — невеликий крок правою ногою вперед, не відокремлюючи її від підлоги. На «і» — такий же крок лівою ногою вперед. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух виконується жінками й чоловіками в гопаках, козачках. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 120. Ковзний хрещик

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — правою ногою ковзнути вперед на повну ступню, коліно трохи зігнути, корпус нахилити вперед. Одночасно лівою ногою ледь ковзнути назад, залишити її на півпальцях. На «два» — лівою ногою ковзнути вперед, правою — трохи назад. Корпус весь час нахилений уперед. Рухатись можна в будь-якому напрямі. Рух виконується в гуцульських танцях. Темпи швидкі.

Рух № 121. Човганець

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — присісти, зігнувши ноги в колінах. На «раз» — ледь помітний крок на низьких півпальцях правої ноги у напрямку руху танцю, ніби човгаючи. Вага корпуса на правій нозі. На «і» — ледь помітний крок на низьких півпальцях лівої ноги у напрямку руху танцю, ніби човгаючи. Ліва нога підводиться за шостою позицією до правої. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух виконується чоловіками в гуцульських та поліських танцях в основному по колу, в паралельних лініях. У дівчат цей рух зустрічається дуже рідко. Темпи швидкі.

Рух № 122. Кроки-човганці вперед на каблук

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — широкий крок

правою ногою вперед, ліву відокремити від підлоги. На «і» — човгаючий крок-удар каблуком лівої ноги по підлозі, крокуючи вперед. На «два» — опуститися на всю ступню лівої ноги, праву відокремити від підлоги. На «і» — човгаючий крок-удар каблуком правої ноги по підлозі, крокуючи вперед. Рух виконується як чоловіками, так і жінками здебільшого в хореографічних жанрових сценках гумористичного характеру, а також у деяких кадрилиях. Темпи помірні.

Рух № 123. Перемінний крок типу човганця

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — човгаючий крок правою ногою вперед. На «і» — човгаючий крок лівою ногою вперед. На «два» — невеликий човгаючий крок правою ногою вперед. На «і» — відокремити від підлоги ліву ногу. Те ж саме з лівої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 124. Ковзний крок з винесенням робочої ноги вперед

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — крок уперед на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса. Одночасно ліву ногу вивести на 90° перед собою. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом трохи скорочений, пальці вільні. На «два» — трохи ковзнувши всією ступнею правої ноги вперед, рвучко зігнути ліву ногу майже під гострим кутом. Коліно спрямоване вперед, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 125. Основний крок з танцю «Кривулька»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — крок правою ногою вперед. На «і» — ковзний удар каблуком лівої ноги по підлозі, одночасно присідаючи на правій нозі. На «два» — крок лівою ногою. На «і» — ковзний удар каблуком правої ноги по підлозі, одночасно присідаючи на лівій нозі. Темпи помірні.

Рух № 126. Човгаючі кроки на півпальцях і напівзігнутих ногах

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, ледь присісти, зігнувши ноги в колінах і відокремивши каблуки від підлоги. На затакт «і» — ледь відокремити від підлоги праву ногу. 1-й такт. На «раз» — невеликий човгаючий крок уперед правою, потім лівою ногою. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «два» — зіскочити на всю ступню правої ноги, одночасно ліву невисоко підняти над підло-

гою, майже торкаючись каблуком кісточки правої ноги. Підйом вільний, не напружений, нога відводиться носком уліво. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — невеликий човгаючий крок назад лівою, потім правою ногою. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз» 2-го такту. На «два» — зіскочити на всю ступню лівої ноги, одночасно праву невисоко підняти над підлогою, майже торкаючись каблуком кісточки лівої ноги. Підйом вільний, не напружений, нога відводиться носком вправо. На «і» — пауза. Рух чоловічий. Виконується в жартівливих танцях. Темпи помірні.

Рух № 127. Хід з ковзним ударом каблуком

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — крок правою ногою з каблука на всю ступню. На «і» — ліву ногу відокремити від підлоги і, підводячи до правої, зробити ковзний удар каблуком по підлозі. Під час удару присісти, зігнувши ноги в колінах. На «два» — продовжуючи рух лівою ногою вперед, ступити на неї з каблука на всю ступню. На «і» — праву ногу відокремити від підлоги і, підводячи до лівої, зробити ковзний удар каблуком по підлозі. Під час удару присісти, зігнувши ноги в колінах. Рух виконується жінками й чоловіками в кадриях. Темпи помірні.

Рух № 128. Хід на напівприсіданні

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки закласти назад, за пояс. На затакт «і» — присісти на лівій нозі, праву ногу відокремити від підлоги, зігнувши її в коліні. 1-й такт. На «раз-і» — вивести праву ногу вперед на носок і зробити нею півколо по підлозі вправо. На «два-і» — випрямити ліву ногу, одночасно праву зігнути в коліні й підвести до лівої. 2-й такт. На «раз-і» — вивести праву ногу вперед, випрямляючи її в коліні на 45° над підлогою. На «два-і» — широкий крок правою ногою вперед, переносючи на неї вагу корпусу.

Рух № 129. Хід типу па шассе

Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. На затакт «і» — звестися на низькі півпальці обох ніг за третьою позицією. На «раз» — ковзаючи носком по підлозі, зробити виворотний крок лівою ногою вперед, одночасно опуститися з півпальців і ледь присісти на опорній нозі, рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. На «і» — переносючи вагу корпусу на ліву ногу, підтягнути до неї праву ногу у третю позицію назад, одночасно звестися на низькі півпальці обох ніг за третьою позицією. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — пауза. Темпи від повільних до швидких.

Рух № 130. Ковзний хід за шостою позицією назад

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — трохи присісти на обох ногах за шостою позицією. На «раз» — випростовуючи коліно, ковзнути назад на низьких півпальцях обох ніг за шостою позицією. На «два» — пауза. Темпи помірні.

Рух № 131. Варіант ковзного ходу за шостою позицією назад

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відштовхнутись од підлоги і ледь підскочити на лівій нозі (коліно, підйом і пальці вільні); одночасно, сильно згинаючи коліно, високо підняти праву ногу перед собою. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «раз» — опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, випростовуючи коліно, зробити крок правою ногою назад на низькі півпальці. На «і» — переносючи вагу корпусу на праву ногу, ліву відокремити від підлоги і, трохи згинаючи в коліні, зробити крок на низькі півпальці. На «два» — переносючи вагу корпусу на ліву ногу, праву відокремити від підлоги і, трохи згинаючи в коліні, зробити крок назад на низькі півпальці. На «і» — пауза. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи помірні.

Рух № 132. Крок з ударом каблуком

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки на талії. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу, вагу корпусу перенести на ліву ногу. На «раз» — ковзний удар об підлогу каблуком правої ноги, одразу ж простягнути її. На «і» — поставити праву ногу з ударом усією ступнею об підлогу на відстані невеликого кроку. Вагу корпусу перенести на праву ногу, ліва переходить на носок. На «два-і» — те, що й на «раз-і», але рух починають з другої ноги. Темпи помірні.

Рух № 133. Дубони

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — крок уперед лівою ногою, трохи зігнутою в коліні. На «і» — удар-мазок підшвою правої ноги біля носка лівої. Коліно зігнути й спрямувати вліво. Вага корпусу — на лівій нозі. На «два» — праву в цей час повернути коліном вправо, підйом не витягувати. На «і» — поставити праву ногу біля лівої позаду у третю позицію. Рух чоловічий. Темпи помірні.

*Рух № 134. Хід кукурудзок з танцю
«На кукурудзяному полі»*

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь

присівши на лівій нозі та рівномірно розподіливши на ній вагу корпусу, праву ногу невисоко підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці вільні. На «раз» — акцентуючи рух, злегка вдарити п'яткою правої ноги перед собою, а потім, ледь згинаючи коліно, підняти її над підлогою. Коліно, підйом і пальці вільні. На «і» — невеликий крок-притуп правою ногою вперед. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і», але з лівої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 135. Колінце з танцю «Аркан»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — ковзаючи п'яткою по підлозі, вивести праву ногу вперед на каблук, носком догори; коліно витягнуте, але не напружене; одночасно корпус якнайдалі відхилити назад. На «два» — ковзаючи спочатку всією ступнею, а потім носком по підлозі, провести праву ногу (через шосту позицію) назад на носок, п'яткою догори, коліно витягнуте, але не напружене; одночасно корпус якнайнижче нахилити вперед. 2-й такт. На «раз» — опуститися на праве коліно, зробивши змах правою рукою згори донизу, вдарити долонею по підлозі. На «два» — випростовуючи корпус, підвестися з коліна на обидві ноги у шосту позицію; одночасно праву руку підняти високо вгору, лікоть витягнутий, але не напружений, кисть пряма, долонею назовні. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 136. «Дубовий лист» з танцю «Аркан»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — ковзаючи п'яткою по підлозі, вивести праву ногу вперед на каблук, носком догори, коліно витягнуте, одночасно корпус якнайдалі відхилити назад. На «два» — ковзаючи спочатку всією ступнею, а потім носком по підлозі, провести праву ногу (через шосту позицію) назад на носок, п'яткою догори, коліно витягнуте, але не напружене; одночасно корпус якнайнижче нахилити вперед. Потім, випростовуючи корпус і дуже згинаючи коліно правої ноги й спрямовуючи його вбік — вправо, швидко підвести п'ятку правої ноги до лівого коліна позаду нього. 2-й такт. На «раз» — рвучко, торкаючись подушечкою ноги підлоги, ковзним рухом вивести праву ногу на 45° вперед, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — дуже згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік — вправо, повернути праву ногу в попереднє положення. Темпи помірні.

Рух № 137. Варіант «дубового листа» з танцю «Аркан»

Виконується на шість тактів. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — каблуком правої ноги ковзним

рухом ударити по підлозі поряд з лівою ногою і, зігнувши її в коліні, вивести вперед. На «два» — легенько підскачавши на лівій нозі, всією ступнею правої ноги притулнити поряд з лівою за шостою позицією. 2-й такт. На «раз» — залишаючи вагу корпусу на трохи зігнутій лівій нозі, підшвою правої ноги ковзнути по підлозі вперед. На «два» — розгинаючи в коліні ліву ногу, правою ковзнути по підлозі назад і поставити її на півпальці позаду лівої. 3-й такт. На «раз-два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-два» 2-го такту. 4-й такт. На «раз» — з легкого підскоку опуститися правим коліном на підлогу. Одночасно, нахилиючи корпус уперед, ударити перед собою долонею правої руки по підлозі. На «два» — швидко звестися на ноги. Корпус прямий. Праву руку підняти вгору, долонею від себе, ліву відвести вбік. 5-й такт. На «раз» — з легкого підскоку опуститися в глибоке присідання на обох ногах. Корпус прямий. На «два» — з легкого підскоку підвестися з глибокого присідання на всю ступню лівої ноги, а праву ногу із зігнутим і відведеним вправо коліном підняти перед собою, торкаючись ступнею лівого коліна. 6-й такт. На «раз-і-два» — потрійний притуп правою ногою по підлозі поруч з лівою. На «і» — пауза. Виконуючи рух, учасники танцю стоять у колі обличчям до центра, руки кладуть одне одному на плечі. Темпи помірні.

Рух № 138. Жартівливий хід з кругообертом робочої ноги

Виконується на два такти. Вихідне положення — ледь присісти за шостою позицією, зігнувши корпус, ліву руку покласти за спину, долонею правої руки обхопити праве коліно. На затакт «і» — відокремити каблук правої ноги від підлоги й спрямувати коліно вліво. 1-й такт. На «раз-і» — зробити правую ногу, не відриваючи її від підлоги, круговий рух праворуч, назад і до коліна лівої ноги. Погляд спрямувати вперед. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». 2-й такт. На «раз-і» — не випрямляючи корпусу, зробити широкий крок на напівзігнутих ногах уперед на всю ступню правої ноги. На «два-і» — повторити рухи, що виконувались на «раз-і» з лівої ноги. Рух чоловічий, виконується з правої ноги. Використовується в українських гумористичних танцях. Темпи помірні.

Рух № 139. Ковзний рух убік

Музичний розмір — 3/4. Вихідне положення — п'ята позиція ніг, права нога попереду. Руки опущені перед корпусом і округлені. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — ковзний рух носком правої ноги по підлозі у другу позицію, і зразу ж перенести на цю ногу вагу корпусу. Коліно і підйом лівої ноги випрямлені. Руки м'яко розвести в сторони. На «два-три» — ліву ногу, ковзнувши носком по підлозі, перевести у п'яту позицію

назад, з м'яким стрибком перенести вагу корпусу на ліву ногу й закінчити рух м'яким напівприсіданням на обох ногах. Руки плавно перевести у вихідне положення. Те ж саме — ліворуч. Рух виконується чоловіками та жінками в молодіжних танцях. Темпи помірні.

Четверта підгрупа. КРОКИ З ПІДСТРИБУВАННЯМ, ПІДСКОКАМИ, ПЕРЕСКОКАМИ

Характерна ознака кроків — невисоке підстрибування, підскоки, перескоки з ноги на ногу. Виконуються жінками та чоловіками у всіх видах і жанрах танцювального мистецтва у всіх локальних районах України.

Рух № 140. Стрибунець

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присівши на лівій нозі й піднімаючи невисоко вперед праву ногу, вільну в коліні, зробити стрімкий крок правою ногою вперед. На «раз» — опуститися на всю ступню правої ноги, коліно трохи зігнути, носок витягнути вперед у напрямку руху. Ліву ногу, вільну в коліні, підняти невисоко вперед. На «і» — невеликий стрімкий крок лівою ногою вперед на низьких півпальцях. На «два» — невеликий стрімкий крок правою ногою вперед на низьких півпальцях. Ліву ногу швидко, ніби ривком, підняти невисоко вперед, коліна вільні, підйом витягнутий, носок спрямований вперед у напрямку руху. На «і» — широкий стрімкий крок лівою ногою, як на затакт «і». Рух виконується так само, починаючи з другої ноги. Рух жіночий. Темпи швидкі.

Рух № 141. Кривий крок із стрибочком

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути на лівій нозі на низьких півпальцях уперед. Права нога одночасно виводиться трохи вперед з витягнутим коліном і піднятим угору носком. На «раз-і» — поставити праву ногу всією ступнею на підлогу. Каблук лівої ноги відокремити від підлоги. На «два» — ліву ногу приставити до правої за шостою позицією. На «і» — знову ледь підстрибнути на лівій нозі. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 142. Варіант кривого кроку з відходом назад

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути на правій нозі назад. Одночасно ліву ногу, зігнуту в коліні, відокремити від підлоги. На «раз» — поставити ліву ногу назад на півпальці. На «два» — поставити праву ногу поряд з лівою на низькі півпальці. Темпи помірні.

Рух № 143. Крок з підстрибуванням

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — невеликий крок правою ногою вперед — вправо, ліву підняти. На «і» — ледь підстрибнути на правій нозі. На «два» — невеликий крок лівою ногою вперед — вліво, праву підняти. На «і» — ледь підстрибнути на лівій нозі. Темпи помірні.

Рух № 144. Висока гуцулка

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — підскочити на лівій нозі і, ледь зігнувши в коліні, невисоко підняти праву ногу. На «раз» — рвучко опуститися з підскоку на ліву ногу і відразу ж переступити на півпальці правої ноги, невисоко піднявши ледь зігнуту в коліні ліву ногу поряд з правою. На «два» — крок уперед лівою ногою, вивільняючи її в коліні, зігнуту в коліні праву ногу невисоко підняти над підлогою поряд з лівою. Виконується в закарпатських танцях. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 145. Варіант кроку з підстрибуванням

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — підстрибнути на лівій нозі, праву, зігнувши в коліні, підняти й одночасно повернути праворуч на 180°. 1-й такт. На «раз» — переступити на праву ногу, ліву ногу, зігнувши в коліні, підняти й одночасно повернути праворуч на 180°. На «і» — переступити на ліву ногу. На «два» — переступити на праву ногу. На «і» — підскочити на правій нозі. 2-й такт. На «раз» і «два» — два притупи. 3-й такт. На «раз» — крок лівою ногою вліво. На «і» — приставити праву ногу до лівої у шосту позицію. На «два» — крок лівою ногою вліво. На «і» — приставити праву ногу до лівої. 4-й такт. На «раз-і-два» — три підскоки на лівій нозі, одночасно повернутися на 360° ліворуч. На «і» — пауза.

Рух № 146. Крок на одну ногу (чоловічий)

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Під час виконання руху корпус прямий або нахилений уперед. На «раз» — крок уперед трохи зігнутою в коліні лівою ногою. Поставити її на підлогу, акцентуючи, на всю ступню. На «і» — каблуком правої ноги вдарити біля лівої й вивести її перед собою із зігнутим коліном. На «два» — підскочити вперед на лівій нозі, праву в цей час ще більше зігнути в коліні (підібгати). На «і» — праву ногу поставити на півпальці позаду лівої. Так само рух виконують з другої ноги.

Рух № 147. Крок на одну ногу з танцю «Тропотянка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт *«і»* — відокремити від підлоги праву ногу. 1-й такт. На *«раз»* — акцентований крок уперед трохи зігнутою в коліні правою ногою на всю ступню, одночасно вивести ліву ногу вперед — вліво, випростовуючи коліно та підйом. Корпус прямий. Обидві руки розкриті в сторони. На *«два»* — підскочити уперед на правій нозі, згинаючи коліно. Ліву ногу зігнути в коліні (підібгати) та відвести ступню за праве коліно. Коліно лівої ноги спрямоване вліво. 2-й такт. На *«раз»* — підскочити на півпальцях обох ніг за шостою позицією, згинаючи коліна вправо. Корпус нахилити праворуч, праву руку зігнути в лікті та піднести поперед себе. Голову повернути праворуч. На *«два»* — підскочити на півпальцях обох ніг за шостою позицією, згинаючи коліна вліво. Корпус нахилити ліворуч, ліву руку зігнути в лікті та піднести поперед себе, праву руку відвести вбік. Далі рух повторюється знову з правої ноги. Рух чоловічий. Темпи швидкі.

Рух № 148. Крок-стрибок на одну ногу з просуванням назад

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — звестися на півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги. На *«раз»* — невеликий стрибок на лівій нозі назад, права, вільна в коліні та підйомі, відводиться назад невисоко над підлогою. На *«і»* — опустити праву ногу на всю ступню, переносячи на неї вагу корпусу. На *«два»* — приставити ліву ногу до правої у шосту позицію. На *«і»* — повторити рухи, що виконувалися на затакт *«і»*. Рух виконується з однієї ноги здебільшого жінками та дітьми в дитячих танцях. Темпи помірні.

Рух № 149. Крок з підстрибом з танцю «Опришки»

Вихідне положення — перша позиція ніг. Танцюючі тримають у правій руці топіріці за середину топорища. На затакт *«і»* — відокремити від підлоги ліву ногу. На *«раз»* — крок лівою ногою вперед, права рука з топірцем різко опускається вниз, корпус нахиляється вперед. Ліва рука опущена вниз, уздовж корпусу. Одночасно права нога відокремлюється невисоко від підлоги. Коліно трохи зігнуте. На *«і»* — ледь підстрибнути на лівій нозі. На *«два»* — крок правою ногою вперед. Права рука разом з топірцем різко піднімається вгору у витягнутому положенні. Корпус випрямляється, голова злегка відкинута назад і обернута обличчям до правої руки, погляд спрямований на топірець, ліва нога від-

окремлюється невисоко від підлоги. Коліно трохи зігнуте. На *«і»* — ледь підстрибнути на правій нозі. Темпи помірні.

Рух № 150. Варіант кроку з танцю «Тропотянка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На *«раз»* — ковзний стрибок на лівій нозі вперед. Праву ногу, зігнуту під прямим кутом, підняти. На *«і»* — крок на всю ступню правої ноги. На *«два»* — підстрибнути на правій нозі. На *«і»* — крок на всю ступню лівої ноги. 2-й такт. На *«раз»* — ковзний стрибок на лівій нозі вперед. Праву ногу, зігнуту під прямим кутом, підняти. На *«два»* — притупити, крокуючи вперед, правою ногою. На *«і»* — притупити, крокуючи вперед, лівою ногою. Рух виконується чоловіками та жінками. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 151. Хід закарпатського танцю «Весільний» з вивернутою вперед п'яткою

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На *«раз»* — підскочити на лівій нозі, праву поставити на п'ятку вперед. На *«і»* — підскочити на лівій нозі, праву підняти перед собою поряд з лівою на 45°, коліно зігнути. На *«два»* — перескочити на праву ногу, ліву підняти поряд на 45°, коліно зігнути. На *«і»* — пауза. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту, але перший підскік починається на правій нозі, а ліву ногу ставлять на п'ятку. Темпи помірні.

Рух № 152. Кроки з підскоками

Вихідне положення — перша позиція ніг. На *«раз»* — невеликий крок правою ногою вперед, одночасно ліву, зігнуту в коліні та витягнуту в підйомі, вивести вперед, піднявши її невисоко над підлогою. На *«і»* — підстрибнути на правій нозі, просуваючись уперед і залишаючи ліву ногу в повітрі у попередньому положенні. На *«два»* — великий крок лівою ногою вперед, одночасно праву, зігнуту в коліні та витягнуту в підйомі, вивести вперед, піднявши її невисоко над підлогою. На *«і»* — підстрибнути на лівій нозі, просуваючись уперед і залишаючи праву ногу в повітрі у попередньому положенні. Рух повторити з правої ноги. Виконується у дитячих та молодіжних танцях. Темпи швидкі.

Рух № 153. Крок з підскоком з танцю «Горянка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На *«раз»* — крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, відштовхнувшись від підлоги, підскочити вгору (коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені), виводячи ліву ногу невисоко вперед, поперед себе, коліно зігнуте й спрямоване вперед, підйом та пальці ви-

тягнуті, але не напружені. На «два» — випростовуючи коліно, зробити крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню, ставлячи її поряд і трохи попереду правої ноги. Темпи помірні.

Рух № 154. Чоловічий крок з підскоком з танцю «Голубка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою вперед, ступаючи з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносячи на цю ногу вагу корпусу; одночасно, відштовхнувшись від підлоги, підскочити вгору (коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені), виводячи ліву ногу невисоко вперед, поперед себе, коліно дуже зігнуте й спрямоване за напрямком руху, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — зберігаючи попереднє положення лівої ноги, опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи й переносячи на цю ногу вагу корпусу. На «два» — крок лівою ногою вперед, ступаючи з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносячи на цю ногу вагу корпусу; одночасно, відштовхнувшись від підлоги, підскочити вгору (коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені), виводячи праву ногу невисоко вперед, поперед себе, коліно дуже зігнуте й спрямоване за напрямком руху, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — зберігаючи попереднє положення правої ноги, опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи й переносячи на цю ногу вагу корпусу. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. Темпи помірні.

Рух № 155. Крок з акцентованим підскоком з «Бубнарського танцю»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підняти праву ногу. На «раз» — зробити акцентований легким ударом крок правою ногою вперед, ледь піднявши зігнуту в коліні ліву ногу поряд з правою. На «і» — підскочити на правій нозі, залишаючи ліву, зігнуту в коліні, невисоко піднятою над підлогою. На «два» — крок уперед лівою ногою, невисоко піднявши поряд праву ногу. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух можна виконувати вперед і назад. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 156. Хід з невеликими стрибками з танцю «Чинадійка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. У дівчат руки схрещені на грудях, у юнаків схрещені в кистях за спиною. На затакт «і» — ледь присісти і відразу підстрибнути на обох ногах. На «раз» — опускаючись із стрибка, поставити праву ногу вперед. Обидві ноги на низьких півпальцях. На «і» — підстрибнути й опуститися на всю стопу обох ніг у другу позицію, носки спря-

мовані вперед, відстань між ступнями не більше півкроку. На «два» — з'єднати ноги разом ковзним рухом, поставивши їх у шосту позицію. На «і» — на одну шістнадцяту такту підстрибнути на півпальці, трохи роз'єднуючи ноги, на наступну шістнадцяту такту ще раз підстрибнути, поставивши ноги на відстань півкроку. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 157. Крок-підскік з притупами з танцю «Голубка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — звестися на низькі півпальці за шостою позицією, коліна витягнуті, але не напружені. 1-й такт. На «раз» — ледь підскочивши, ковзнути на низьких півпальцях лівої ноги вперед, переносячи на неї вагу корпусу, коліно витягнуте, але не напружене; одночасно трохи відокремити праву ногу від підлоги, коліно злегка зігнуте, підйом та пальці вивільнені. На «і» — випростовуючи коліно, поставити праву ногу на низькі півпальці, трохи попереду лівої ноги і перенести на цю ногу вагу корпусу, коліна обох ніг витягнуті, але не напружені. На «два» — ледь підскочивши, ковзнути на низьких півпальцях правої ноги вперед, переносячи на неї вагу корпусу, коліно витягнуте, але не напружене; одночасно трохи відокремити ліву ногу від підлоги, коліно злегка зігнуте, підйом та пальці вивільнені. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — злегка притупити подушечкою лівої ноги, ставлячи її трохи попереду правої; одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги. На «і» — злегка притупити подушечкою правої ноги, ставлячи її трохи попереду лівої ноги; одночасно ліву ногу ледь відокремити від підлоги. На «два» — злегка притупити подушечкою лівої ноги, ставлячи її трохи попереду правої ноги. На «і» — пауза. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 158. Гуцульський хід з підскоком і винесенням ноги вперед по колу

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь підняти праву ногу над підлогою. 1-й такт. На «раз» — притупити ступнею правої ноги за третьою позицією. Ліву ногу відокремити від підлоги. Корпус прямий, спрямований правим плечем уперед. Голова повернута праворуч. Руки на талії ззаду. На «і-два-і» — тричі легко підскочити на півпальцях правої ноги, проводячи ліву ногу по колу ззаду наперед з витягнутим коліном та підйомом. Корпус провести лівим плечем уперед. Погляд спрямований на ліву ногу. 2-й такт. На «раз» — притупити ступнею лівої ноги за третьою позицією. Праву ногу відокремити від підлоги. Корпус нахилити лівим плечем уперед до лівої ноги. Голова повернута до лівого плеча. На «і-два-і» — тричі легко підскочити на півпальцях

лівої ноги, проводячи праву ногу ззаду наперед з витягнутим коліном та підйомом. Корпус повернути, вирівняти та провести правим плечем уперед. Голову повернути до правого плеча. Далі рух виконується спочатку. Підскоки на півпальцях опорної ноги робляться на кожну восьму такту, коліно вільне. Темпи швидкі.

Рух № 159. Полька з підскоком

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь підскочити на лівій нозі, праву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, не торкаючись підлоги, вивести вперед у четверту позицію. 1 - й такт. На «раз» — праву ногу опустити на підлогу на низькі півпальці. На «і» — ліву ногу опустити на низькі півпальці позаду правої. На «два» — крок правою ногою вперед, ліву ногу, злегка зігнути в коліні, підтягнути ступнею позаду до кісточки правої. На «і» — ледь підскочити на правій нозі, ліву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, не торкаючись підлоги, вивести вперед у четверту позицію. 2 - й такт. Повторити рухи 1-го такту з лівої ноги. 3 - й такт. На «раз» — крок правою ногою вперед. На «і» — підстрибнути на правій нозі, ліву підняти невисоко над підлогою. Коліно зігнути, підйом випрямити. На «два» — крок лівою ногою вперед. На «і» — підстрибнути на лівій нозі, праву підняти невисоко над підлогою. Коліно зігнути, підйом випрямити. 4 - й такт. Повторити рухи 3-го такту. Рух виконується в дитячих польках. Темпи швидкі.

*Рух № 160. Хід комбайнера з танцю
«На кукурудзяному полі»*

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — злегка присівши, відштовхнутися правою ногою від підлоги і, перескочивши з правої ноги на ліву назад вліво, опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, невисоко піднявши над підлогою праву ногу, підвести її пальцями до кісточки лівої ноги. Коліно трохи зігнуте й спрямоване вперед, підйом і пальці вільні. На «і» — акцентуючи рух, притупити подушечкою правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію. На «два» — відштовхнутися лівою ногою од підлоги і ледь підскочити вгору, а потім опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи й рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу; одночасно, невисоко піднявши над підлогою, підвести пальці правої ноги до кісточки лівої. Коліно трохи зігнуте й спрямоване вперед, підйом і пальці вільні. На «і» — акцентуючи рух, притупити подушечкою правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію. Так само рух виконують з лівої ноги. Темпи швидкі.

*Рух № 161. Основний хід закарпатського танцю
«Весільний»*

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. 1 - й такт. На «раз» — праву ногу поставити перед лівою навхрест на всю ступню, на лівій нозі ледь підскочити. На «і» — ледь підскочити на лівій нозі, праву ногу відокремити від підлоги й підняти. На «два» — підскочити на праву ногу, ліву залишити поряд з правою у повітрі, ліве коліно трохи зігнути. На «і» — пауза. 2 - й такт. На «раз» — ліву ногу поставити перед правою навхрест на всю ступню, на правій нозі ледь підскочити. На «і» — ледь підскочити на правій нозі, а ліву відокремити від підлоги й підняти. На «два» — підскочити на ліву ногу, праву залишити поряд з лівою у повітрі, праве коліно трохи зігнути. На «і» — пауза. На «раз-і-два» — головою зробити дрібні повороти вправо і вліво. На «і» — тримати голову прямо. Це дрібний рух, корпус злегка хитається при його виконанні. Темпи від помірних до швидких.

*Рух № 162. Волинська проходка з винесенням
убік робочої ноги*

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — з незначного присідання, трохи проковзнувши вперед, скочити на обидві ноги за шостою позицією. На «два» — невисоко підскочивши вгору, опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести ліву ногу назад, п'яткою догори; підйом та пальці витягнуті. Так само виконується рух з лівої ноги. Темпи помірні.

*Рух № 163. Волинський хід з виведенням робочої ноги
п'яткою назад (чоловічий)*

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — з незначного присідання підскочити вгору, а потім опуститися на ступні обох ніг за невеликою другою позицією, ледь згинаючи ноги в колінах. На «два» — проковзнувши на лівій нозі трохи вперед, праву ногу відвести назад п'яткою догори; коліно зігнуте майже під прямим кутом і спрямоване вперед. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 164. Варіант ходу волинської польки

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — з незначного присідання невисоко підстрибнути вгору; згинаючи коліно та спрямовуючи його вперед, підвести пальці правої ноги до литки лівої. На «раз» — опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносячи на цю ногу вагу корпусу; випро-

стовуючи коліно, ледь притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її трохи попереду лівої. На «і» — злегка притупнути всією ступнею лівої ноги, ставлячи її трохи попереду правої. На «два» — ледь притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її трохи попереду лівої. На «і» — пауза. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 165. Хід з перескоками з ноги на ногу

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — переступивши на ліву ногу і рівномірно розподіливши на неї вагу корпусу та одночасно сильно згинаючи коліно й спрямовуючи його вперед, високо підняти праву ногу перед собою над підлогою. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — переступивши на праву ногу і рівномірно розподіливши на неї вагу корпусу та одночасно сильно згинаючи коліно й спрямовуючи його вперед, високо підняти ліву ногу перед собою над підлогою. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 166. Основний рух закарпатського танцю «Чотирианька»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки опущені вниз. 1-й такт. На затакт «і» — праву ногу вивести вперед, невисоко піднявши над підлогою. Нога випростана в коліні, ступня не напружена. На «раз» — поставити праву ногу вперед на каблук, не переносячи на неї вагу корпусу. На лівій нозі ледь присісти. На «і» — підскочити на лівій нозі, відокремивши від підлоги зігнуту в коліні праву ногу. На «два» — крок уперед правою ногою. На «і» — невеликий крок уперед лівою ногою. 2-й такт. На «раз» — продовжуючи просуватися вперед, опуститися з легким ударом на праву ногу, ледь піднявши поряд трохи зігнуту в коліні ліву ногу. На «і» — підскочити на правій нозі. На «два» — опуститися з легким ударом на ліву ногу, трохи піднявши поряд зігнуту в коліні праву. На «і» — підскочити на лівій нозі. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 167. Пружні кроки-перескоки з «Буянського скакунця»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — пружний крок-перескік правою ногою вперед з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. На «раз» — пружним рухом приставити ліву ногу до правої у шосту позицію, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги. На «і» — відштовхнутись лівою ногою від підлоги і зробити невеликий крок-перескік усією ступнею; одночасно ледь відокремити від підлоги ліву ногу і перевести її до правої. На «два» — злегка притупнути всією ступнею лівої ноги, ставлячи її поряд з правою у шосту по-

зицію; одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги. На «і» — злегка притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 168. Акцентований хід з танцю «Березнянка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — присісти на лівій нозі, праву ногу з витягнутим підйомом відвести від коліна назад. Коліно правої ноги зігнуте і спрямоване вперед. На «раз» — з акцентованим ударом поставити носок правої ноги на підлогу, одночасно підскочивши на півпальцях лівої ноги. Коліно та підйом правої ноги випрямлені. На «і» — легко підскочити на півпальцях лівої ноги, праву з витягнутим коліном та підйомом різко відокремити від підлоги. На «два» — легко перескочити на всю ступню правої ноги, ледь зігнувши коліно, ліву ногу, також зігнувши в коліні, відвести назад. Коліна обох ніг спрямовані вперед поряд. На «і» — випрямити коліно правої ноги. Далі рух продовжується з лівої ноги. Корпус весь час рівний. Руки на талії ззаду або опущені вздовж корпусу, долонями до себе. Голову нахилити праворуч та ліворуч на «раз-і-два», не повертаючи обличчя. Цей рух може виконуватися у різних комбінаціях. Варіант 1-й — з ударом каблуком по підлозі поперед себе на «раз» та різким відокремленням від підлоги і підніманням дуже зігнутої у коліні ноги вгору на «і». Варіант 2-й — з ударом каблуком по підлозі поперед себе (навхрест) на «раз» та різким виведенням ноги п'яткою вбік на «і» (коліно робочої ноги зігнуте, спрямоване всередину). У цьому разі робочу ногу на «два» треба поставити за шостою позицією на всю ступню. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 169. Головний крок-стрибок

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — трохи присівши на обох ногах, зробити широкий крок правою ногою вправо з носка на всю ступню, злегка присідаючи й переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, випростовуючи коліно, підйом і пальці, залишити ліву ногу в другій позиції у виворотному положенні на носку. На «раз» — відштовхнувшись правою ногою од підлоги, невисоко підскочити вгору; одночасно, ковзнувши носком по підлозі, підвести ліву ногу до правої, наче підбиваючи її, а потім швидко відвести праву ногу вправо. На «два» — опуститися на всю ступню правої ноги, трохи присідаючи й переносячи на неї вагу корпусу; одночасно ліву ногу поставити ліворуч у виворотному положенні на носок. Коліно, підйом і пальці сильно витягнуті. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи швидкі.

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — з незначного присідання, трохи проковзнувши вперед, скочити на обидві ноги за шостою позицією. На «два» — з невисокого підскоку опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносючи на цю ногу вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести праву ногу назад, п'яткою догори; підйом та пальці витягнуті. 2-й такт. На «раз-два» — з лівої ноги повторити рухи, що виконувалися на «раз-два» 1-го такту. 3-й такт. На «раз-два» — з правої ноги повторити рухи, що виконувалися на «раз-два» 2-го такту. 4-й такт. На «раз» — скочити на обидві ноги за шостою позицією, ледь зігнувши коліна. На «два» — невисоко підскочити вгору, підібгати обидві, щільно зімкнуті ноги під себе, а потім опуститися за шостою позицією, ледь згинаючи ноги в колінах. Так само рух виконується з лівої ноги.

Рух № 171. Жартівливий хід-перескід

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Корпус сильно нахилений вперед. На затакт «і» — трохи присівши на правій нозі та рівномірно розподіливши на неї вагу корпусу, пружним рухом відштовхнутися нею від підлоги і, підвівши зігнуту в коліні майже під прямим кутом ліву ногу на 90° назад, за себе (підйом скорочений, пальці вільні), стрімко перескочити з правої ноги на ліву, трохи просуваючись уперед. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його донизу, відвести праву ногу на 90° назад, за себе. Підйом скорочений, пальці вільні. На «раз» — залишивши праву ногу в попередньому положенні, опуститися з носка на всю ступню лівої ноги, трохи присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Носок спрямований уперед, з рухом. На «і-два» — повторити з лівої ноги рухи, що виконувалися на «і-раз». На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух продовжується у такій же послідовності. Темпи швидкі.

Рух № 172. Основний хід волинської польки

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — зробивши крок правою ногою праворуч з носка на всю ступню у другу позицію і трохи присівши, відштовхнутися від підлоги й невисоко підстрибнути вгору; одночасно підвести ліву ногу до правої. 1-й такт. На «раз» — з підскоку опуститися на обидві ноги в шосту позицію, злегка присідаючи; коліна щільно зімкнуті й спрямовані вперед; вага корпусу на обох ногах. На «і» — невисоко підстрибнути вгору; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом та спрямовуючи його вперед — вправо, відвести ліву ногу вліво і трохи назад, п'яткою

догори; підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — залишивши ліву ногу в попередньому положенні, опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. На «і» — відштовхнувшись правою ногою від підлоги, невисоко підстрибнути вгору; випростовуючи коліно, підвести ліву ногу до правої. 2-й такт. На «раз» — повторити рухи, що виконувалися на «раз» 1-го такту. На «і» — невисоко підстрибнути вгору; одночасно, згинаючи коліно під прямим кутом та спрямовуючи його вперед — вправо, відвести праву ногу праворуч і трохи назад, п'яткою догори; підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — залишивши праву ногу в попередньому положенні, опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Темпи швидкі.

Рух № 173. Рух типу па галя з танцю
«Гоп-мазур»

Музичний розмір — 3/4. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Рух виконується з правої ноги, просуваючись праворуч, з лівої — просуваючись ліворуч. На «раз» — невеликий стрибок на всю ступню лівої ноги, коліно ледь зігнуте. Праву ногу, випрямлену у коліні й вільну в підйомі, підняти вперед — вправо. На «два» — опустити праву ногу вперед — вправо на всю ступню, коліно випрямлене, одночасно ліву відокремити від підлоги. Корпус ледь відвести ліворуч. Голова спрямована по ходу руху. На «три» — поставити ліву ногу позаду правої на всю ступню в третю позицію, наче підбиваючи праву ногу, випрямлену в коліні, вільну в підйомі, і підняти невисоко вперед — вправо. Корпус і голова в попередньому положенні. Те ж саме виконується з другої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 174. Хід типу мазура

Музичний розмір — 3/4. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — легко підскочити на лівій нозі. Праву ногу відокремити від підлоги, коліно відвести вправо. На «раз» — широкий ковзний крок правою ногою вперед, присідаючи на ній. Корпус прямий. Ліву ногу відвести назад, зігнувши в коліні. Коліно лівої ноги спрямовувати вліво, підйом випрямлений. На «два» — пауза. На «три» — ковзний підскід уперед на правій нозі. На «і» — ковзний підскід уперед на правій нозі, ліву підвести до правої. Коліно лівої ноги відведене вліво, підйом випрямлений. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується жінками та чоловіками в деяких волинських танцях, в сучасних молодіжних композиціях. Темпи помірні.

Музичний розмір — 3/4. Вихідне положення — перша позиція ніг. На «раз» — підскочити, просуваючись уперед, на правій нозі, ліву відокремити від підлоги і, ледь зігнувши в коліні, провести у повітрі вперед. На «два» — звичайний крок з носка вперед лівою ногою; одночасно праву ногу, ледь зігнуту в коліні, підняти невисоко у повітрі. Корпус спрямувати вперед. Правою рукою зробити помах перед собою. На «три» — крок уперед правою ногою з акцентом усією ступнею по підлозі. Правою рукою зробити помах униз і по діагоналі вправо — вгору. Корпус випрямити. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується чоловіками в деяких волинських танцях, в сучасних молодіжних композиціях. Темпи швидкі.

П'ята підгрупа. БОКОВІ КРОКИ, ПЕРЕСТУПАННЯ

Характерна ознака полягає в тому, що переступання виконуються, як правило, жінками (чоловіками дуже рідко). Танцюристи ступають з носка на всю ступню.

Рух № 176. Бокові кроки

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — невеликий крок правою ногою вправо з носка на всю ступню. На «і» — відокремити від підлоги каблук лівої ноги. На «два» — поставити ліву ногу поряд з правою у шосту позицію. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух виконується вправо та вліво, як чоловіками, так і жінками в хороводах. Темпи помірні.

Рух № 177. Боковий крок з приставкою з танцю «Чотирянка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — крок правою ногою вбік, залишаючи ліву на носку, коліно випрямлене. Голову, акцентуючи рух, ледь нахилити до правого плеча. На «два» — приставити ліву ногу до правої у шосту позицію, голову повернути у вихідне положення. Темпи помірні.

Рух № 178. Боковий хід танцю «Аркан»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз-і» — широкий крок правою ногою вправо на всю ступню. Корпус і голову схилити праворуч. На «два-і» — підставити ліву ногу до правої у шосту позицію на всю ступню; коліна трохи зігнути. Корпус і голову схилити ліворуч. Рух виконується чоловіками з просуванням праворуч з однієї ноги. Темпи помірні.

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою вбік — вправо, ліву невисоко підняти і, випрямлену в коліні, вивести вбік — вліво. На «два» — поставити ліву ногу позаду, навхрест правої, праву, трохи зігнуту в коліні, невисоко підняти попереду лівої. 2-й такт. На «раз» — повторити крок правою ногою праворуч, так само невисоко піднімаючи ліву ногу. На «два» — ледь підстрибнути на правій нозі, відокремивши від підлоги ліву ногу. Темпи помірні.

Рух № 180. Боковий крок з притупом «прибій» з танцю «Тропотянка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — широкий крок правою ногою праворуч. На «два» — ліву ногу приставити до правої на всю ступню в шосту позицію. 2-й такт. На «раз» — злегка підняти праву ногу до рівня коліна лівої ноги і з акцентом притупити на місці, опустивши її в шосту позицію. На «два» — ліву ногу трохи підняти до рівня коліна правої ноги й уривчасто притупити на місці за шостою позицією. Рух повторити спочатку. Виконуючи його, юнаки просуваються по колу, руки тримають за спиною. Темпи швидкі.

Рух № 181. Приставний крок з танцю «Півторак»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — ледь зігнувши коліно й відокремивши праву ногу від підлоги, зробити нею невеликий акцентований крок-притуп вбік — праворуч, у другу позицію (вагу корпуса перенести на праву ногу), одночасно п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги, коліно витягнуте, але не напружене. На «і» — невеликий акцентований крок-притуп лівою ногою вбік — праворуч, ставлячи її поряд з правою у шосту позицію на низькі півпальці. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи помірні.

Рух № 182. Варіант кроку «зміна»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги ліву ногу. 1-й такт. На «раз-два» — три кроки праворуч, починаючи з лівої ноги. 2-й такт. На «раз» — повторити рухи 1-го такту. На «два» — повернутися на півпальцях лівої ноги, випрямленої в коліні, на 180° ліворуч. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, щільно притиснути підйомом до підкоління лівої ноги. Коліно

правої випрямлене вперед. 3—4 - й такти. Рух повторити, тільки з другої ноги і в інший бік. Рух чоловічий. Темпи помірні.

Рух № 183. Боковий хід з винесенням ноги на каблук

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — відокремити від підлоги праву ногу. На *«раз»* — крок правою ногою вправо. На *«і»* — приставити ліву ногу до правої. На *«два»* — великий крок правою ногою вправо. На *«і»* — відокремити ліву ногу від підлоги й поставити її на каблук, носком догори. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками в хороводах. Темпи помірні.

Рух № 184. Боковий хороводний крок з винесенням ноги на каблук

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт *«і»* — ледь присісти на обох ногах. 1 - й такт. На *«раз-і»* — крок правою ногою вправо. На *«два-і»* — відвести ліву ногу вправо і поставити її в третю позицію попереду правої, ледь зігнувши в коліні і переносачи на неї вагу корпусу. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, відокремити від підлоги і підвести ступнею до литки лівої ноги, коліно правої ноги відвести вправо, підйом випрямлений. 2 - й такт. На *«раз-і»* — переступити на праву ногу, випрямляючи її в коліні. Лівою ногою у повітрі зробити півколо вліво. На *«два-і»* — опустити випрямлену в коліні ліву ногу вліво, поставивши її на каблук носком догори і ледь присідаючи на правій нозі. Те ж саме — з лівої ноги. Рух жіночий. Виконується в молодіжних танцях, а також у деяких хороводах. Темпи помірні.

Рух № 185. Боковий гуцульський хід з невеликим присіданням

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки — на талії. На затакт *«і»* — ледь присісти, зігнувши ноги в колінах. На *«раз»* — випрямляючи коліна, зробити невеликий крок правою ногою вправо. Голову повернути до правого плеча. На *«і»* — ледь присідаючи на правій нозі, підняти невисоко зігнуту в коліні ліву ногу. На *«два»* — випрямляючи коліно правої ноги, приставити ліву ногу до правої. Голову повернути до лівого плеча. На *«і»* — повторити рухи, що виконувалися на затакт *«і»*. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками в гуцульських танцях. Темпи помірні.

Рух № 186. Боковий гуцульський хід

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки — за проймами кептаря. На затакт *«і»* — відокремити праву ногу від підлоги, спрямовуючи її вправо, носком до глядача. На *«раз-і»* — повер-

нути ліву ногу, не відокремлюючи її від підлоги, каблуком уліво, одночасно опуститися на всю ступню правої ноги, носком повертаючи її вправо, корпус повернути праворуч. Голову повернути теж праворуч. На *«два-і»* — різко повернути праву ногу, не відриваючи її від підлоги, носком до глядача; одночасно ліву ногу підвести до правої в шосту позицію. Голову повернути до глядача. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується жінками й чоловіками. Темпи помірні.

Рух № 187. Боковий крок з підскоком з танцю «Тропотянка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На *«раз»* — крок лівою ногою ліворуч на низькі півпальці. На *«і»* — легко підскочити на півпальцях лівої ноги, праву, зігнуту в коліні, підвести до кісточки лівої ноги, ступня паралельна підлозі. На *«два»* — крок правою ногою праворуч на низькі півпальці. На *«і»* — легко підскочити на півпальцях правої ноги, ліву, зігнуту в коліні, підвести до кісточки правої ноги, ступня паралельна підлозі. Далі рух повторити спочатку. Темпи швидкі.

Рух № 188. Боковий гуцульський хід з паузою

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — за проймами кептаря. 1 - й такт. На *«раз-і»* — невеликий крок правою ногою вправо на всю ступню. Каблук лівої відокремити від підлоги. На *«два-і»* — пауза. 2 - й такт. На *«раз-і»* — ліву ногу підвести до правої, поставивши її в шосту позицію. На *«два-і»* — пауза. Рух виконується чоловіками та жінками як в один бік, починаючи увесь час з правої ноги, так і в обидва боки (міняючи ноги). Темпи швидкі.

Рух № 189. Боковий поліський крок з підскоком і поворотом на 180°

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — ледь присісти на обох ногах. На *«раз»* — крок правою ногою вправо. На *«і»* — приставити ліву ногу до правої. На *«два»* — крок правою ногою вправо. На *«і»* — різко й коротко підстрибнути на правій нозі, одночасно повертаючись управо на 180°. Ліву ногу зігнути в коліні й відвести ліворуч під прямим кутом. Те ж саме — з лівої ноги. Виконується жінками та чоловіками в польках, молодіжних танцях. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 190. Боковий гуцульський хід з вивертанням корпусу

Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — за проймами кептаря. На затакт *«і»* — відокремити від підлоги праву ногу.

На «раз» — звівшись трохи на півпальці лівої ноги, спрямувати каблук вправо і праву ногу перевести ліворуч, навхрест лівої ноги, корпус повернути правим плечем ліворуч. На «і» — опуститися на всю ступню правої ноги, переносячи на неї вагу корпусу. На «два» — звівшись трохи на півпальці правої ноги, спрямувати каблук вліво, одночасно ліву ногу перевести ліворуч. Корпус прямий. На «і» — опуститися на всю ступню лівої ноги, приставивши праву ногу до лівої з ударом каблуком. Рух виконується чоловіками та жінками в один бік, а також може виконуватись з обох ніг то в один, то в другий бік. Перша частина руху виконується на невеликому присіданні. Темпи швидкі.

Рух № 191. Основний крок танцю «Тропотянка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Під час виконання руху коліна не згинати. 1-й такт. На «раз» — невеликий крок правою ногою праворуч. На «і» — приставити ліву ногу до правої, поставивши її на всю ступню. На «два» — знову крок правою ногою праворуч. На «і» — різко піднятися на низькі півпальці правої ноги і поставити її на всю ступню. Одночасно ліву ногу трохи відокремити від підлоги. 2-й такт. На «раз» — поставити ліву ногу на підлогу. На «і» — різко піднятися на низьких півпальцях лівої ноги. Одночасно праву ногу трохи відокремити від підлоги. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «два-і» 1-го такту. На кожну чверть похитувати головою то праворуч, то ліворуч. Корпус має бути стрункий, руки закладені за спину або за пройми кептаря. Рух загальом пружний, спільний для жінок і чоловіків. Темпи швидкі.

Рух № 192. Боковий крок з танцю «Тропотянка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Виконавці руками беруться за пройми кептаря, лікті спрямовані вперед. На затакт «і» — праву ногу відокремити від підлоги, вагу корпусу перенести на ліву ногу. 1-й такт. На «раз» — невеликий крок правою ногою праворуч на всю ступню. На «і» — ліву ногу приставити до правої. На «два» — крок правою ногою праворуч. На «і» — ліву ногу приставити до правої. 2-й такт. На «раз» — злегка підняти праву ногу до рівня коліна лівої ноги і з акцентом притупити на місці, опустивши її в шосту позицію. На «два» — ліву ногу трохи підняти до рівня коліна правої ноги і різко притупити на місці за шостою позицією. Рух повторити спочатку. Виконуючи його, танцюристи просуваються по колу, руки тримають за спиною. Темпи швидкі.

Рух № 193. Боковий хід танцю «Тропотянка» з поворотом корпусу на 180°

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — крок на всю ступню правої ноги вправо, ліву ногу відокремити від підлоги. Корпус трохи нахилити праворуч. Руки опущені вздовж корпусу. Коліна обох ніг вільні. На «і» — поставити ступню лівої ноги на підлогу за другою позицією, переносячи на неї вагу корпусу. Праву ногу відокремити від підлоги. Корпус трохи нахилити ліворуч. Коліна обох ніг вільні. На «два» — крок на всю ступню правої ноги вправо, одночасно повернути корпус на 180° праворуч. Ліву ногу відокремити від підлоги. Коліна обох ніг вільні. Корпус трохи нахилити праворуч. На «і» — підскочити на правій нозі, ліву залишити над підлогою на відстані другої позиції. Корпус нахилити ще більш праворуч. Далі рух повторюється з лівої ноги, на «два» повернути корпус на 180° ліворуч. Цей рух можна виконувати на місці з поворотом корпусу на 180° кожен раз праворуч або кожен раз ліворуч.

Рух № 194. Варіант бокового ходу з танцю «Тропотянка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги і відвести вправо праву ногу. На «раз» — крок правою ногою праворуч на всю ступню, коліна обох ніг витягнуті. Корпус прямий, руки опущені вздовж корпусу. Голова повернута до правого плеча, плечі злегка піднімаються і відразу ж опускаються. П'ятка лівої ноги відокремлюється від підлоги. На «і» — присісти на правій нозі, згинаючи ліву ногу в коліні та підводячи її до кісточки правої. Плечі злегка піднімаються і відразу ж опускаються. На «два» — випрямляючи коліно правої ноги, приставити ліву ногу до правої у шосту позицію. Голову повернути прямо вперед. Плечі злегка піднімаються і відразу ж опускаються. На «і» — присісти на лівій нозі, згинаючи праву ногу в коліні та підводячи її до кісточки лівої. Плечі злегка піднімаються і відразу ж опускаються. Далі рух продовжується знову з правої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 195. Боковий хід з танцю «Чинадійка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. У дівчат руки схрещені на грудях, у юнаків схрещені за спиною. На затакт «і» — підняти ліву ногу, зігнувши у коліні, до рівня кісточки правої. Коліно відвести вліво. Носок витягнутий. Голова трохи схилена вперед. 1-й такт. На «раз» — перейти на всю стопу лівої ноги, ставлячи її позаду правої. Голова під-

німається і повертається до лівого плеча. На «і» — підскочити на лівій нозі. Одночасно праву ногу різким рухом підняти вперед. Носок витягнутий, коліно випрямлене. На «два» — на одну шістнадцяту такту крок правою ногою вбік — вправо, на наступну шістнадцяту приставити ліву ногу до правої. На «і» — підскочити на лівій нозі. Одночасно праву з випрямленим коліном різко вивести вперед. Носок витягнутий. 2-й такт. На «раз» — повторити рухи, що виконувалися на третю вісімку 1-го такту. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на другу вісімку 1-го такту. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на третю вісімку 1-го такту. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на другу вісімку 1-го такту. Юнаки виконують цей рух з другої ноги, просуваючись ліворуч. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 196. Боковий хід з поворотами на 360° з танцю «Чинадійка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки на талії. Рух виконується по діагоналі: юнаки — праворуч, дівчата — ліворуч. Юнаки починають рух з правої, дівчата з лівої ноги. Опис руху для юнаків. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою вправо. На «і» — невеликий стрибок на правій нозі. Одночасно ліву ногу, зігнуту у коліні, трохи підняти позаду правої. Коліно відвести вліво. На «два» — крок лівою ногою вправо на півпальці, позаду правої. На «і» — підскочити на лівій нозі. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, трохи підняти перед лівою. Коліно відвести вправо. 2-й такт. На «раз» — невеликий крок правою ногою вправо, повертаючись на 90° праворуч. На «і» — переступити на ліву ногу, повертаючись ще на 90° праворуч. На «два» — переступити на праву ногу, повертаючись ще на 90° праворуч. На «і» — переступити на ліву ногу з поворотом на 90°, закінчуючи поворот на 360°. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, підняти до рівня кісточки лівої. Носок витягнутий. Коліно спрямоване трохи вправо. Дівчина відповідно виконує все з лівої ноги з поворотом ліворуч. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 197. Бокові кроки з перескоком з танцю «Півторак»

Виконується на два такти. Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за третьою позицією, корпус прямий, погляд спрямований поперед себе. 1-й такт. На «раз» — не підводячись з глибокого присідання і відштовхнувшись від підлоги, перескочити на ліву ногу, переносячи на неї вагу корпуса; одночасно вивести праву ногу вперед і трохи вбік — вліво, навхрест лівої ноги, і покласти її зовнішнім боком (від ступні до коліна) на підлогу. На «два» — не підводячись з гли-

бокого присідання, відштовхнутися лівою ногою від підлоги і перескочити на праву ногу, перенести на неї вагу корпуса; одночасно вивести ліву ногу вперед і трохи вбік — вправо, навхрест правої ноги, і покласти її зовнішнім боком (від ступні до коліна) на підлогу. 2-й такт. На «раз» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «два» — перескочити, високо не стрибаючи з підігнутими колінами, на дві ноги. Рух повторюється то з правої ноги, то з лівої. Темпи помірні.

Рух № 198. Боковий хід танцю «Тропотянка» з похитуванням корпуса та зміною ніг

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — невеликий стрибок на лівій нозі, праву ногу відокремити від підлоги, спрямувавши коліном праворуч. 1-й такт. На «раз» — невеликий крок правою ногою вправо на низькі півпальці, каблук лівої ноги відокремити від підлоги, корпус нахилити ліворуч. На «і» — підвести ліву ногу до правої на півпальці за другою позицією, корпус нахилити праворуч. На «два» — переступити на праву ногу, корпус нахилити ліворуч. На «і» — підстрибнути на правій нозі, одночасно виконавши поворот на 180° ліворуч, ліву ногу підняти позаду правої, зігнувши її в коліні. 2-й такт. На «раз» — невеликий крок лівою ногою вліво на низькі півпальці, каблук правої ноги відокремити від підлоги. Корпус нахилити праворуч. На «і» — підставити праву ногу до лівої на півпальці за другою позицією; корпус нахилити ліворуч. На «два» — переступити на ліву ногу, корпус нахилити праворуч. На «і» — підстрибнути на лівій нозі, одночасно виконавши поворот на 180° праворуч, праву ногу підняти позаду лівої, зігнувши її в коліні. Рух виконується чоловіками та жінками з просуванням по прямих лініях уздовж авансцени або куліс та по діагоналі. Темпи швидкі.

Рух № 199. Основний крок танцю «Аркан»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши на обох ногах, відштовхнутися від підлоги і підстрибнути невисоко вгору, коліна, підйом та пальці витягнуті, але не напружені; одночасно, спрямовуючи зігнуте коліно вбік — вправо, завести п'ятку правої ноги за ліве коліно. 1-й такт. На «раз» — випростовуючи коліно правої ноги, зробити широкий крок вбік — вправо з носка на всю ступню, коліно трохи зігнуте; одночасно, нахиливши корпус уперед, перенести на праву ногу вагу корпуса, а п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — зберігаючи попереднє положення і згинаючи коліно, підвести ліву ногу до правої на низькі півпальці

у третю позицію назад. 2-й такт. На «раз» — випростовуючи корпус і злегка повертаючи його лівим плечем уперед, зробити крок правою ногою вбік — вправо з носка на всю ступню, злегка згинаючи ногу в коліні та переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, випростовуючи коліно лівої ноги, відокремити її від підлоги. На «і» — відштовхнутись правою ногою від підлоги, невисоко підстрибнути вгору, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені; одночасно, спрямовуючи дуже зігнуту в коліні ліву ногу вбік — вправо, вивести її невисоко вперед. На «два» — зберігаючи попереднє положення, зробити крок лівою ногою вбік — вправо з носка на всю ступню, злегка згинаючи коліно, й перенести на цю ногу вагу корпусу; одночасно п'ятку правої ноги відокремити від підлоги. На «і» — відштовхнувшись лівою ногою від підлоги, невисоко стрибнути вгору, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені; одночасно, спрямовуючи дуже зігнуту в коліні праву ногу вбік — вправо, вивести її невисоко вперед. Далі рух повторюють у тій же послідовності. Темпи помірні.

Рух № 200. Боковий буковинський хід

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на лівій нозі, праву ногу, зігнуту в коліні, відокремити від підлоги. На «раз» — випрямити ліву ногу в коліні, одночасно переступаючи на каблук правої ноги у невиворітну другу позицію. На «і» — опуститися на всю ступню правої ноги, перенісши на неї вагу корпусу і ледь зігнувши у коліні. Одночасно ліву ногу відокремити від підлоги і, ледь зігнувши у коліні, наблизити її до правої ноги. Коліно лівої ноги спрямоване вперед. На «два» — переступити на ліву ногу. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух чоловічий. Виконується у помірному темпі.

Рух № 201. Боковий хід на каблук з підкуйкою

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — вивести праву ногу трохи вперед, поставивши її на каблук. Вага корпусу — на лівій нозі. На «раз» — опуститися з каблука правої ноги на всю ступню, одночасно ліву ногу, ледь зігнуту в коліні, відокремити від підлоги і завести вперед — вправо, попереду правої ноги, а тоді поставити її на каблук. На «і» — опуститися на всю ступню лівої ноги, праву відокремити від підлоги. На «два» — притуп-підкуйка правою ногою з каблука на всю ступню. На «і» — притуп лівою ногою, виводячи одночасно вперед праву на каблук. Те ж саме — в інший бік. Виконується жінками та чоловіками в молодіжних та деяких кадрилих танцях Сумської, Донецької областей. Темпи помірні.

Рух № 202. Боковий закарпатський хід

Виконується на два такти. Вихідне положення — невиворітна неширока друга позиція ніг, руки — за проймами кептаря або партнери тримаються одне за одного (руки зігнуті у ліктях). На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу, переносячи вагу корпусу на ліву. 1-й такт. На «раз» — крок на всю ступню правої ноги вправо, ліву відокремити від підлоги. На «і» — швидкий пружний рух тіла («трясучка») вгору — вниз (за шістнадцятьми). На «два» — крок на всю ступню лівої ноги вліво, праву відокремити від підлоги. На «і» — швидкий пружний рух тіла («трясучка») вгору — вниз (за шістнадцятьми). 2-й такт. На «раз» — невеликий крок (удвічі менший, ніж у 1-му такті) на всю ступню вправо, ліву відокремити від підлоги. На «і» — приставляючи ліву ногу до правої, одночасно праву ногу відокремити від підлоги. На «два» — невеликий крок правою ногою на всю ступню вправо, ліву відокремити від підлоги. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Те ж саме — в лівий бік. Рух виконується чоловіками та жінками в закарпатських танцях. Темпи швидкі.

Рух № 203. Боковий ковзний крок

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — зігнувши обидві ноги в колінах, відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — боковий ковзний крок правою ногою вправо на низьких півпальцях, коліно трохи зігнуте. На «і» — ковзаючи лівою ногою по підлозі, підтягнути її на півпальцях до правої у шосту позицію, ніби підбиваючи праву ногу. Праву ногу трохи підняти й відразу відвести вправо. На «два» — крок праворуч на півпальці правої ноги, як на «раз». На «і» — підтягнути ліву ногу до правої, праву відвести праворуч. Танцюристи просуваються праворуч стрімко, чітко, легко. Те ж саме — з лівої ноги ліворуч. Виконується чоловіками та жінками в польках та кадрилих. Темпи швидкі.

Рух № 204. Боковий ковзний крок на одну ногу

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — ковзнути на півпальцях лівої ноги праворуч. Одночасно праву ногу, зігнувши у коліні, різко підняти трохи вище кісточки лівої ноги, праве плече підняти вгору. На «і» — поставити праву ногу поруч з п'яткою лівої. Плече опустити. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». 2-й такт. На «раз» — проковзнути на півпальцях лівої ноги вправо. Праву ногу, зігнувши у коліні, невисоко підняти і відразу ж вдарити каблуком по підлозі. На «і-два» — тупнути

правою й лівою ногою, нагинаючи корпус уперед. На «і» — корпус випрямити. Те ж саме — в інший бік. Виконується жінками та чоловіками в молодіжних, кадрилих танцях, а також, як впритом, у польках. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 205. Хід з вивертанням ступні

Вихідне положення — звестися на півпальці обох ніг за першою позицією. На затакт «і» — ледь відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — зіскочити на півпальці лівої ноги, ледь зігнувши її у коліні. Праву ногу зігнути в коліні й вивернути каблук уперед, майже наближаючи його до литки лівої ноги. Коліно правої ноги розпрямити вправо, корпус повернути праворуч. На «і» — повернути корпус до глядача і переступити на півпальці правої ноги, ліву відокремити від підлоги. На «два» — повертаючи корпус ліворуч, переступити на півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги. На «і» — повернувшись ліворуч, перескочити на півпальці правої ноги, ледь зігнувши її у коліні. Ліву ногу, зігнувши в коліні, вивернути каблук уперед, майже наближаючи його до литки правої ноги. Коліно лівої ноги розпрямити вліво, корпус повернути ліворуч. Те ж саме — в інший бік. Рух виконується жінками та чоловіками в молодіжних, гуцульських танцях. Темпи швидкі.

Рух № 206. Перескоки вбік з танцю
«Буянський скакунець»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — трохи присівши, відштовхнутися правою ногою від підлоги і перескочити вбік — вліво з правої ноги на ліву, опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги; коліно, підйом та пальці вільні. На «два» — вивести праву ногу вперед і поставити на каблук попереду і трохи навхрест лівої ноги; коліно витягнуте, носок спрямований вгору, пальці вільні. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 207. Перескоки за другою позицією

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз-і» — злегка присівши, пружним рухом ніг відштовхнутись од підлоги і ледь перескочити праворуч з лівої ноги на праву, ставлячи її з носка на всю ступню на невеликій відстані від лівої ноги за невеликою другою позицією і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед — вліво, ліву ногу трохи відокремити від підлоги. Підйом скорочений, пальці вільні. На «два-і» — повторити з другої ноги рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух продовжується у тій же послідовності. Темпи швидкі.

Рух № 208. Дрібні рухи вправо та вліво з танцю
«Горянка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — легко притупити всією ступнею правої ноги, ставлячи її трохи вбік — вправо (на відстані ступні), коліно витягнуте, але не напружене. На «і» — переступити на низькі півпальці лівої ноги, ставлячи її попереду і трохи навхрест правої, коліно зігнуте і спрямоване вперед, підйом та пальці вивільнені; одночасно, переносячи вагу корпусу на ліву ногу, праву ледь відокремити від підлоги, коліно, підйом та пальці вивільнені. На «два» — ледь присідаючи, різко упасти на праву ногу, ніби підбиваючи нею ліву; одночасно ліву ногу, трохи згинаючи у коліні, ледь відокремити від підлоги, підйом та пальці вивільнені. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи помірні.

Рух № 209. Плетінка з просуванням вправо або вліво

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — звестися на високі півпальці обох ніг. На «раз» — злегка повертаючи корпус лівим плечем уперед, зробити крок лівою ногою вбік — вправо з носка на всю ступню, трохи присідаючи на цю ногу і ставлячи її попереду, навхрест правої ноги; одночасно, ледь згинаючи коліно, п'ятку правої ноги відокремити від підлоги. На «і» — випростовуючи коліно і повертаючи корпус у вихідне положення, зробити крок правою ногою вбік — вправо, у другу позицію; одночасно звестися на високі півпальці обох ніг, коліна та пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — злегка повертаючи корпус правим плечем уперед і переносячи його вагу на праву ногу, зробити крок вліво ногою вбік — вправо з носка на всю ступню, трохи присідаючи на цю ногу і ставлячи її позаду, навхрест правої ноги; одночасно, згинаючи коліно, п'ятку правої ноги відокремити від підлоги. На «і» — випростовуючи коліно і повертаючи корпус у вихідне положення, зробити крок правою ногою вбік — вправо, у другу позицію; одночасно звестися на високі півпальці обох ніг, коліна, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. Так само рух виконується з правої ноги. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 210. Варіант аркана (чоловічий)

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Весь рух виконується на ледь зігнутих колінах. 1 - й т а к т. На «раз» — ледь присівши на обох ногах, зробити крок правою ногою вправо і поставити її на всю ступню. На «два» — легко підскочити на правій нозі, одночасно ліву ногу вивести попереду правої вправо. Коліно при цьому трохи зігнуте, підйом вільний. Корпус прямий. Голову повернути

праворуч. 2-й такт. На «раз» — крок лівою ногою вліво. На «два» — легко підскочити на лівій нозі, одночасно праву ногу вивести вліво попереду лівої. Коліно трохи зігнуте, підйом вільний. Корпус прямий. Голову повернути ліворуч. 3-й такт. На «раз» — крок правою ногою вправо на всю ступню. Корпус нахилити вперед. Голову тримати рівно. На «два» — ліву ногу поставити на носок позаду правої у четверту позицію. Корпус нахилити вперед. 4-й такт. Повторюються рухи 3-го такту. Корпус під час виконання рухів 1-го та 2-го тактів тримати рівно. Голову на 1-й такт повернути праворуч, на 2-й такт — ліворуч. На 3-й та 4-й такти корпус трохи нахилити вперед, а голову тримати рівно. Темпи помірні.

Рух № 211. У парі з танцю «Горянка»

Вихідне положення — виконавці стоять у парі, обличчям одне до одного, руки дівчини вільно лежать долонями у юнака вище ліктя, юнак обома руками притримує дівчину за талію, корпус злегка відхилений назад і ледь ліворуч, виконавці дивляться одне на одного, ноги в шостій позиції. На «раз» — невеликий крок правою ногою вбік — вправо на низькі півпальці, в другу позицію, одночасно голову і корпус повернути трохи ліворуч, правим плечем уперед, наче відвертаючись одне від одного. На «два» — повертаючи голову і корпус у вихідне положення, приставити ліву ногу до правої в шосту позицію. Темпи помірні.

Рух № 212. Хід по колу з упаданням і підскоком з танцю «Раковецький кручений»

Комбінація виконується на 12 тактів. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. 1—4-й такти. Виконується рух № 148. 5-й такт. На «раз» — праву ногу поставити вліво за третьою позицією, вага тіла — на правій нозі. На «і» — ліву ногу приставити до правої. На «два» — упасти на праву ногу. На «і» — підскочити на правій нозі, ліва нога залишається в повітрі трохи зігнута. 6-й такт. На «раз» — ліву ногу поставити навхрест попереду правої. На «і» — підскочити на лівій нозі. На «два» — праву ногу приставити до лівої. На «і» — тупнути лівою ногою. 7—11-й такти. Повторити рухи 5—6-го тактів. 12-й такт. На «раз» — тупнути правою ногою. На «і» — тупнути лівою ногою. На «два» — тупнути правою ногою. На «і» — пауза. Усі рухи виконуються з просуванням по колу за ходом годинникової стрілки. Темпи повільні та помірні.

Рух № 213. Перехресний хід по колу з танцю «Раковецький кручений»

Комбінація виконується на 12 тактів. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — праву ногу поставити

перед лівою навхрест, вага корпусу на правій нозі. На «і» — ліву ногу поставити поряд з правою у шосту позицію. На «два» — повторити рух, що виконувався на «раз». На «і» — повторити рух, що виконувався на «і». Ноги у третій позиції, права нога попереду. 2-й такт. На «раз» — праву ногу поставити перед лівою навхрест, вага корпусу на правій нозі. На «і» — ліву ногу залишити позаду в повітрі, трохи зігнувши в коліні. На «два» — ліву ногу поставити перед правою навхрест, вагу корпусу перенести на ліву ногу. На «і» — ліва нога залишається перед правою (вистимується пауза), а права, трохи зігнута в коліні, піднімається позаду лівої. Одночасно нижня частина тіла повертається за ногою. 3-й такт. Повторити рухи 1-го такту. 4-й такт. Повторити рухи 2-го такту. 5-й такт. На «раз» — стати на праву ногу навхрест перед лівою. Вага тіла на правій нозі. На «і» — підстрибнути на правій нозі. На «два» — ліву ногу приставити до правої. На «і» — підскочити на лівій нозі. 6-й такт. На «раз» — невеликий крок уперед правою ногою і ледь підстрибнути (звичайний біг). На «і» — невеликий крок уперед лівою ногою і ледь підстрибнути (звичайний біг). На «два» — повторити рух, що виконувався на «раз». На «і» — повторити рух, що виконувався на «і». 7-й такт. Повторити рухи 5-го такту. 8-й такт. Повторити рухи 6-го такту. 9-й такт. На «раз» — стати на праву ногу навхрест перед лівою. Вага корпусу на правій нозі. На «і» — приставити ліву ногу до правої. На «два» — повторити рух, що виконувався на «раз». На «і» — повторити рух, що виконувався на «і». 10—12-й такти. Повторити рухи 9-го такту. Усі рухи 1—12-го тактів виконуються з просуванням по колу за ходом годинникової стрілки. Руки на плечах одне у одного. На кожну восьму такту злегка, але різко змахнути руками вгору і вниз. Головою робити різкі повороти разом з ногою, вправо — вліво. Темпи повільні та помірні.

Рух № 214. Варіант па шассе вбік

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — трохи присівши на лівій нозі, відвести праву ногу вбік на носок. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 1-й такт. На «раз» — переносити вагу корпусу на праву ногу, пружним рухом відштовхнутися од підлоги і підстрибнути вгору. Одночасно, ковзнувши носком по підлозі, рвучко підвести ліву ногу до правої, наче підбиваючи її. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — опуститися з носка на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносити на неї вагу корпусу. Одночасно праву ногу швидко відвести вбік. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — широкий випад на праву ногу вправо, напівприсідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. Одночасно п'ятку лівої

ноги відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — пауза. 2 - й т а к т. На «раз» — переносячи вагу корпусу на ліву ногу, пружним рухом відштовхнутися од підлоги і підстрибнути вгору. Одночасно, ковзнувши носком по підлозі, рвучко підвести праву ногу до лівої, наче підбиваючи її. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — опуститися з носка на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно ліву ногу швидко відвести вбік. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — крок лівою ногою вліво і перенести на неї вагу корпусу. Одночасно, випростовуючи коліно, відокремити праву ногу від підлоги. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — приставити праву ногу до лівої в шосту позицію і рівномірно розподілити вагу корпусу на обидві ноги. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 215. Бічні перескоки на коліно

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — злегка присівши, широко перескочити праворуч з лівої ноги на праву, опуститися на всю ступню правої ноги, трохи присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу; одночасно, невисоко піднявши над підлогою ліву ногу, підвести її до правої. Коліно трохи зігнуте й спрямоване вперед, підйом і пальці вільні. На «два» — сильно згинаючи обидві ноги, переступити на ліву ногу й опуститися на праве коліно, ставлячи його поряд з п'яткою лівої ноги. Так само рух виконують з підскоком ліворуч. Темпи повільні.

Рух № 216. Переступання

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ковзаючи носком по підлозі, відвести праву ногу вбік і трохи відокремити від підлоги. Коліно і підйом витягнуті. Ліва нога ледь зігнута в коліні. Руки розведені в сторони. На «раз» — приставити праву ногу до лівої у першу позицію. Переступити на праву ногу, ліву ледь відокремити від підлоги. На «і» — переступити на ліву ногу, а праву відокремити від підлоги. На «два» — переступити на праву ногу, одночасно ліву ногу відвести вбік, трохи відокремивши від підлоги. На «і» — пауза. Те ж саме — з другої ноги. Рух жіночий. Виконується в гопаках, козачках, польках. Темпи помірні.

Рух № 217. Переступання назад

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Ліва рука — на талії, права — на грудях. На затакт «і» — трохи підняти над підлогою праву ногу. На «раз» — опуститися на всю ступню правої ноги, трохи зігнувши її в коліні. Ліву ногу ледь зігнути в коліні і підняти над підлогою. Корпус правим плечем

повернути до глядача. На «і» — трохи відступаючи назад, переступити на ліву ногу, праву підняти над підлогою. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Те ж саме — з другої ноги. Рух жіночий. Виконується в козачках. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 218. Часте переступання

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — звестися на високі півпальці, коліна випрямлені. На «раз» — маленький крок з правої ноги вперед на півпальці. На «і» — приставити ліву ногу до правої в третю позицію на півпальці. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Те ж саме — з другої ноги, а також у повороті чи при просуванні праворуч або ліворуч. Виконуючи рух назад, танцюристи починають його з лівої ноги. Рух використовується, як правило, в жіночих партіях у козачках. Темпи найрізноманітніші: від повільних до швидких.

Рух № 219. Переступчик

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — невеликий акцентований крок-притуп правою ногою вперед на всю ступню. На «і» — невеликий акцентований крок-притуп лівою ногою вперед на всю ступню, ставлячи її поряд і трохи попереду правої ноги. На «два» — невеликий акцентований крок-притуп правою ногою вперед на всю ступню, ставлячи її поряд і трохи попереду лівої ноги. На «і» — невеликий акцентований крок-притуп лівою ногою вперед на всю ступню, ставлячи її поряд і трохи попереду правої ноги. Темпи повільні.

Рух № 220. Переступання з незначними просуваннями

Вихідне положення — шоста позиція ніг на високих півпальцях. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — ледь помітний крок уперед правою ногою на високих півпальцях, ліву відокремити від підлоги. На «і» — ледь помітний крок уперед лівою ногою, праву відокремити від підлоги. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — пауза. Рух виконується з обох ніг жінками в козачкових танцях: вперед, назад, навколо себе. Темпи повільні та помірні.

Рух № 221. Переступання вбік — «маятник»

Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. На затакт «і» — відвести праву ногу вбік на носок. На «раз» — м'яко опуститися з носка на п'ятку правої ноги, одночасно зігнути в коліні ліву ногу відвести назад до кісточки правої ноги. На «і» — переступити на півпальці випрямленої лівої ноги, розміщені

ної позаду правої, яку ледь відокремити від підлоги. На «два» — поставити праву ногу на півпальці попереду лівої ноги. На «і» — відвести ліву ногу вбік на носок. Те ж саме — вліво, з лівої ноги. Рух жіночий, виконується в молодіжних танцях, хороводах. Темпи помірні.

Рух № 222. Переступання вперед

Музичний розмір — 3/4. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — вивести праву ногу вперед. Підйом і коліно випрямлені. На «раз» — крок з носка на всю ступню правої ноги, ледь присідаючи на ній. Ліву ногу, ледь зігнувши в коліні, відвести назад. Корпус повернути правим плечем уперед. На «два» — опуститися на півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги. Коліна обох ніг випрямити. На «три» — опуститися на всю ступню правої ноги. На «і» — пауза. Рух жіночий; як виняток виконується чоловіками в молодіжних танцях. Темпи помірні. Інколи використовується в козачках, тоді рахунок «раз-і» відповідає даному «раз-два», «два-і» — «три-і».

Рух № 223. Закарпатське переступання-підскік типу балансе

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — скопити на праву ногу вбік — вправо, відокремивши від підлоги і відвівши назад ліву ногу. Корпус трохи повернути ліворуч. На «і» — переступити на ліву ногу позаду правої, а праву невисоко підняти. На «два» — переступити на праву ногу попереду лівої, ліву невисоко підняти. На «і» — пауза. Темпи повільні.

Рух № 224. Типу нахилання (балансе) з закарпатського танцю «Весільний»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — крок вправо правою ногою, злегка присідаючи на ній; водночас ліву ногу відокремити від підлоги й підтягнути до кісточки правої ноги, не опускаючи носка на підлогу. На «і» — переступити на півпальці лівої ноги. Праву ногу відокремити від підлоги. На «два» — переступити на праву ногу. Ліву ногу ледь відокремити від підлоги. На «і» — пауза. Потім рух виконується спочатку, але з лівої ноги. Темпи повільні.

Рух № 225. Часте переступання з упаданням

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Права рука в третій, ліва — у другій позиціях. На затакт «і» — звестися на високі півпальці обох ніг, коліна випрямлені. 1-й такт. На «раз» — маленький крок з правої ноги вправо на півпальці. На «і» — приставити ліву ногу до правої у третю позицію на півпальці. На «два-і» — повто-

рити рухи, що виконувалися на «раз-і». 2-й такт. На «раз-і» — присісти на правій нозі, зігнувши її у коліні, ліву відокремити від підлоги й відвести назад до кісточки правої ноги, підйом вільний. Коліна розвести, корпус повернути трохи праворуч. На «два-і» — пауза. Положення рук: на «раз-і», «два-і» — права рука переводиться у другу позицію (1-й такт). На «раз-і» — ліва рука переводиться у першу позицію, права рука, вільна у лікті, опускається і заводиться за корпус. На «два-і» — пауза (2-й такт). Рух виконується жінками в козачках. Темпи повільні та помірні.

Рух № 226. Переступання з танцю «Раковецький кручений»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. Руки хрест-навхрест (тримати дівчат, що стоять праворуч і ліворуч). 1-й такт. На «раз» — праву ногу поставити навхрест попереду лівої. На «і» — ліву ногу приставити до правої позаду неї. На «два» — переступити на праву ногу. Вага корпусу — на правій нозі. На «і» — ліву ногу злегка підняти позаду правої. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту, тільки починати з другої ноги. 3-й такт. На «раз» — праву ногу поставити навхрест попереду лівої, вага корпусу — на правій нозі. На «і» — ліву ногу підняти над підлогою. На «два» — ліву ногу поставити навхрест попереду правої, вага корпусу переходить на ліву ногу. На «і» — праву ногу підняти над підлогою. 4-й такт. На «раз» — ступнею правої ноги ковзнути по підлозі ззаду наперед (флік) за шостою позицією. На «і» — праву ногу підняти вперед на 45°, коліно зігнути. На «два» — праву ногу приставити до лівої у шосту позицію. На «і» — пауза. Темпи помірні.

Рух № 227. Переступання з підскоком праворуч із закарпатського танцю «Весільний»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — поставити праву ногу попереду лівої навхрест. На «і» — підскочити на лівій нозі. На «два» — перескочити на праву ногу. На «і» — підскочити на правій нозі. 2-й такт. На «раз» — перескочити на ліву ногу. На «і» — перескочити на праву ногу. На «два» — перескочити на ліву ногу за шостою позицією. На «і» — пауза. Темпи помірні.

Рух № 228. Хід з переступанням

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — трохи повертаючи корпус правим плечем уперед, переступити на низькі півпальці правої ноги і, ставлячи її попереду і трохи навхрест лівої ноги (коліна вільні,

разом з носками спрямовані вперед), перенести на неї вагу корпусу. Одночасно ліву ногу ледь відокремити од підлоги. Коліно підйом і пальці вільні. На «два» — зберігаючи попереднє положення корпусу, переступити на низькі півпальці лівої ноги і перенести на неї вагу корпусу. Одночасно праву ногу ледь відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. 2-й такт. На «раз» — повертаючи корпус у попереднє положення, переступити на низькі півпальці правої ноги і, ставлячи її трохи праворуч, на невеликій відстані від лівої, перенести на неї вагу корпусу. Одночасно ліву ногу ледь відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. На «і» — переступити на низькі півпальці лівої ноги і, ставлячи її поряд з правою за шостою позицією, перенести на неї вагу корпусу. Одночасно праву ногу ледь відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. На «два» — переступити на низькі півпальці правої ноги і, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію, рівномірно розподілити вагу корпусу на обидві ноги. На «і» — пауза. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи помірні.

Рух № 229. Переступання вперед та поворот на одній нозі

Музичний розмір — 4/4. Вихідне положення — третя позиція ніг. На «раз» — крок правою ногою вперед на всю ступню, одночасно ліву ногу відокремити від підлоги і притиснути до кісточки позаду правої. Праве плече і корпус повернути праворуч на 90° і відразу ж переступити на півпальці витягнутої лівої ноги, яка знаходиться позаду правої, злегка відокремивши її від підлоги. На «і» — праву ногу поставити на півпальці попереду лівої ноги і одночасно виконати крок лівою ногою назад. На «два» — опуститися на всю ступню лівої ноги, одночасно праву ногу відокремити від підлоги і притиснути до кісточки попереду лівої ноги. Ліве плече і корпус повернути ліворуч на 90° і відразу переступити на вільні півпальці витягнутої правої ноги. На «і» — переступити на півпальці лівої ноги. Одночасно праву ногу підняти над підлогою вперед — вліво. Праву руку зігнути у лікті на рівні грудей у першу позицію, ліва — в другій. На «три» — широкий крок правою ногою вперед на високі півпальці, починаючи поворот на 360°. Праву руку енергійно перевести в другу позицію: ліву ногу відокремити від підлоги і злегка зігнути в коліні. Корпус спрямований вперед. На «і» — продовжуючи поворот на 360°, перескочити на ліву ногу, злегка зігнувши її в коліні. Руки в другій позиції. На «чотири» — закінчуючи поворот на 360°, виконати випад вперед на всю ступню правої ноги, вага корпусу на правій нозі. Ліву ногу поставити позаду правої виворітно на носок. Руки розкрити в сторони — донизу, тримаючи стрічки. На «і» — ліву ногу приставити до правої в третю позицію. Темпи помірні.

Рух № 230. Переступання з перескоком

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — відокремити від підлоги ліву ногу, виводячи коліно вліво. 1-й такт. На «раз» — перескочити на півпальці лівої ноги, поставивши її позаду правої. Праву ногу, пряму в коліні та підйомі, різко вивести вперед — вправо. На «і» — пауза. На «два» — перескочити на праву ногу, підставляючи її до лівої. Ліву ногу, зігнути в коліні, різко підняти ззаду, виводячи її коліном уліво. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — пауза. На «і» — перескочити на праву ногу, підставляючи її до лівої. Ліву ногу, зігнути в коліні, різко підняти ззаду, виводячи її вліво. На «два» — перескочити на півпальці лівої ноги. Праву ногу підняти позаду лівої, згинаючи коліно і виводячи його вбік — вправо. На «і» — пауза. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується жінками та чоловіками в деяких буковинських та гучульських танцях. Темпи помірні.

Рух № 231. Переступання з вихиласником у повороті

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ковзаючи носком по підлозі, відвести праву ногу вбік і трохи відокремити від підлоги. Коліно і підйом випрямлені. Ліва нога ледь зігнута в коліні. Руки розвести в сторони, нижче другої позиції. 1-й такт. На «раз» — приставити праву ногу до лівої у першу позицію і переступити на неї, ліву відокремити від підлоги. На «і» — переступити на ліву ногу, праву відокремити від підлоги. На «два» — переступити на праву ногу, одночасно ліву відвести вбік — уліво, відокремивши від підлоги. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — приставити ліву ногу до правої в першу позицію і переступити на неї, праву відокремити від підлоги. На «і» — переступити на праву ногу, ліву відокремити від підлоги. На «два» — переступити на ліву ногу, одночасно праву відвести вбік — вправо, відокремивши її від підлоги. На «і» — пауза. 3-й такт. На «раз-і» — повернути корпус на 180°, тобто стати спиною до глядача, і завести праву ногу вліво, перескочивши на неї і поставивши її на місце лівої ноги. Ліву ногу, вільну в коліні, перевести вперед, поставивши її невиворітно на носок. Руки на рівні грудей одна на одній, права зверху. На «два-і» — продовжуючи поворот корпусу, підскочити на правій нозі, одночасно ліву ногу, випрямлену у коліні, перевести з носка на каблук (виворітно) поперед себе. 4-й такт. На «раз» — зіскочити на праву ногу. На «і» — притуп лівою ногою. На «два» — притуп правою ногою. На «і» — пауза. Рух жіночий, виконується у козачках, гопакх. Темпи помірні.

Рух № 232. Переступки по колу з танцю
«Чинадйка»

Вихідне положення — перша позиція ніг, руки на плечах одне у одного. На затакт «і» — ледь підскочити на лівій нозі, одночасно праву, зігнути у коліні, трохи підняти над підлогою. Носок витягнутий. На «раз» — поставити праву ногу на каблук вперед. Коліно випрямити, корпус повернути праворуч. На «і» — зіскочити на всю ступню правої ноги. Корпус спрямувати вперед. Ліву ногу, зігнути в коліні під прямим кутом, підняти і залишити її позаду правої. На «два» — випрямляючи корпус, переступити на ліву ногу. Праву ногу, зігнути у коліні під прямим кутом, підняти, залишаючи позаду лівої. Коліно спрямоване вперед. Носок витягнутий. На «і» — підскочити на лівій нозі, права залишається у тому ж положенні. Рух виконується з просуванням по колу праворуч. Темпи швидкі.

Рух № 233. Підскоки з винесенням робочої ноги вбік та переступанням

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки, зігнуті у ліктях, виводяться поперед себе на рівні грудей, одна на одній, права зверху. На затакт «і» — трохи присісти на лівій нозі, праву, випрямлену в коліні та підйомі, вивести вперед — вправо. 1-й такт. На «раз» — підстрибнути на лівій нозі вгору — вправо, праву ногу, зігнувши в коліні, підвести кидком до кісточки лівої ноги. Корпус і голову повернути вправо. На «і» — випрямити праву ногу в коліні, відводячи її знову вперед — вправо. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». 2-й такт. На «раз-і» — розкриваючи руки у другу позицію, перескочити на праву ногу, ледь зігнувши її в коліні. Ліву ногу, зігнути в коліні, підвести до кісточки позаду правої. На «два-і» — підскочити на правій нозі, випрямляючи її у коліні, одночасно ліву ногу випрямити у коліні і відвести вліво — вперед. Те ж саме — з другої ноги. Рух жіночий. Виконується в козаках, гопакх у середніх темпах.

Рух № 234. Крок із стрибком і перехреснуванням ніг ззаду

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — крок правою ногою вправо, ліву відокремити від підлоги. На «два» — підстрибнути на правій нозі, а ліву, зігнути в коліні, перевести з вільним підйомом вправо, перехреснувши праву ногу спереду. Те ж саме — з лівої ноги. Темпи від повільних до швидких.

Рух № 235. Варіант кроку з підстрибуванням

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою вліво — вперед і навхрест лівої. Ліву ногу зігнути в коліні й підняти. На «і» — підстрибнути на правій нозі. На «два» — переступити на ліву ногу, поставивши її позаду правої. На «і» — підстрибнути на лівій нозі. Праву злегка відвести вправо, описуючи над підлогою дугу. 2-й такт. На «раз» — притупити правою ногою. На «і» — притупити лівою ногою. На «два» — притупити правою ногою. На «і» — притупити лівою ногою. 3-й такт. На «раз» — невеликий крок правою ногою позаду лівої, одночасно зігнути її в коліні і підняти над підлогою. На «два» — те, що й на «раз». На «і» — те, що й на попереднє «і». 4-й такт. На «раз-і-два» — те, що й на «раз-і-два» 3-го такту. На «і» — пауза. Те ж саме — з лівої ноги.

Рух № 236. Перехід

Виконується на два такти. Музичний розмір — 3/8. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, руки відвести назад і покласти на талію. 1-й такт. На «раз» — крок управо правою ногою, роблячи при цьому чверть повороту праворуч. На «два» — крок на півпальцях лівої ноги вправо, одночасно роблячи ще чверть повороту праворуч. На «три» — ковзнувши носком по підлозі, праву ногу поставити поруч з лівою у першу позицію і опуститися з півпальців на ступні обох ніг. Таким чином, за час виконання першого такту дівчина робить поворот на 180°. 2-й такт. На «раз» — крок назад на півпальці лівої ноги. На «два» — переступивши на півпальці правої ноги, підвести її до лівої, яку ледь відокремити від підлоги і поставити у третю позицію. На «три» — опуститися на ступні обох ніг. Рух жіночий, виконується у хороводах. Темпи повільні.

Рух № 237. Перехресний хід — комбінація з танцю
«Раковецький кручений»

Виконується на 12 тактів. 1-й такт. На затакт «і» — праву ногу підняти на 45° і зігнути в коліні. На «раз» — ліву ногу поставити на півпальці, а праву — навхрест попереду лівої. На «і» — ліву ногу відокремити від підлоги. На «два» — ліву ногу поставити навхрест попереду правої. На «і» — праву ногу відокремити від підлоги. При цьому русі корпус і голова весь час повертаються за ногою. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. 3-й такт. На «раз» — праву ногу підняти на 45°, коліно зігнуте, не виворітне. На «і» — права нога залишається в повороті. На «два» — праву ногу приставити до лівої в шосту позицію. На «і» — пауза. 4-й такт (для дівчат). На «раз» — невеликий крок вправо

правою ногою. На «і» — приставити ліву ногу до правої. На «два» — невеликий крок лівою ногою вліво. На «і» — приставити праву ногу до лівої. Руки зняти з плечей хлопців і взятися за кисті рук одна одною, звузивши цим коло. 4-й такт (для хлопців). На «раз» — повне присідання на обох ногах. На «і» — залишитись у присіданні. На «два» — піднятись у напівприсідання (деміпльє за шостою позицією). На «і» — залишитись у напівприсіданні. Руки зняти з плечей дівчат і взятися за лікті дівчат. 5—6-й такти. Усім повторити рухи 4-го такту для дівчат. Дівчата танцюють на рівних ногах, а хлопці — напівприсідаючи. 7-й такт. На «раз» — крок вправо, припадання. На «і» — приставити ліву ногу до правої. На «два» — повторити рух, що виконувався на «раз». На «і» — повторити рух, що виконувався на «і». 8-й такт. Повторити рухи 7-го такту. Руки виконавців на плечах одне в одного. Цим рухом вони розкриваються в загальне півколо. 9-й такт. На «раз» — праву ногу поставити навхрест попереду лівої. Вага тіла на правій нозі. На «і» — ліву ногу приставити до правої у третю позицію. На «два» — присісти на правій нозі. На «і» — підскочити на правій нозі, ліва залишається в повітрі. 10-й такт. Повторити рухи 9-го такту, але починати з лівої ноги. 11-й такт. На «раз» — праву ногу поставити навхрест попереду лівої. Вага корпусу на правій нозі. На «і» — підскочити на правій нозі, ліва залишається в повітрі. На «два» — ліву ногу поставити навхрест попереду правої. Вага корпусу переходить на ліву ногу. На «і» — підскочити на лівій нозі, права залишається позаду в повітрі. 12-й такт. На «раз» — ступнею правої ноги ковзнути по підлозі ззаду наперед (фляк) і підняти на 45°. Коліно зігнути. На «і» — підскочити на лівій нозі. На «два» — приставити праву до лівої у шосту позицію. На «і» — пауза. Темпи помірні.

Рух № 238. Крок навхрест з танцю «Півторак»

Виконується на два такти. Вихідне положення — виконавці стоять у парі обличчям одне до одного, руки дівчини вільно лежать долонями вище ліктя юнака, юнак притримує дівчину попід лікті, корпус у обох трохи відхилений назад, погляд спрямований одне до одного, ноги у шостій позиції. На затакт «і» — звестися на низькі півпальці обох ніг за шостою позицією, коліна витягнути, але не напружені. 1-й такт. На «раз» — переступити на низькі півпальці правої ноги, ставлячи її попереду і трохи навхрест лівої (вагу корпусу перенести на праву ногу); одночасно, злегка згинаючи коліно, ліву ногу відокремити від підлоги. На «і» — переступити на низькі півпальці лівої ноги, ставлячи її позаду правої (вагу корпусу перенести на ліву ногу), у третю позицію; одночасно, злегка згинаючи коліно, праву ногу відокремити від підлоги. На «два» — переступити на низькі півпальці правої

ноги, ставлячи її поруч у шосту позицію. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — переступити на низькі півпальці лівої ноги, ставлячи її попереду і трохи навхрест правої (вагу корпусу перенести на ліву ногу); одночасно, злегка згинаючи коліно, праву ногу відокремити від підлоги. На «і» — переступити на низькі півпальці правої ноги, ставлячи її позаду лівої у третю позицію (вагу корпусу перенести на праву ногу); одночасно, злегка згинаючи коліно, ліву ногу відокремити від підлоги. На «два» — переступити на низькі півпальці лівої ноги, ставлячи її поруч з правою у шосту позицію. На «і» — пауза. Темпи помірні.

Рух № 239. Кручена комбінація з танцю «Раковецький кручений»

Виконується на 12 тактів. 1-й такт (для дівчат). На «раз» — ліву ногу поставити навхрест попереду правої. Права нога — позаду і злегка піднята. На «і» — праву ногу поставити на підлогу, ліву трохи підняти над підлогою. На «два» — ліву ногу поставити на підлогу позаду правої, праву невисоко підняти над підлогою попереду лівої. На «і» — праву ногу поставити на підлогу, ліву трохи підняти позаду правої. 2-й такт. На «раз» — ліву ногу поставити попереду правої. Праву злегка підняти над підлогою позаду лівої. На «і» — праву ногу поставити на підлогу. Ліву трохи підняти над підлогою попереду правої. На «два» — ліву ногу поставити на підлогу. Праву злегка підняти над підлогою. На «і» — пауза. 3-й такт. На «раз» — праву ногу поставити навхрест попереду лівої. На «і» — ліву ногу злегка підняти над підлогою. Вага тіла переноситься на праву ногу. На «два» — ліву ногу поставити навхрест попереду правої. На «і» — праву ногу злегка підняти. Вага тіла переноситься на ліву ногу. 4-й такт. На «раз» — ступнею правої ноги ковзнути по підлозі ззаду наперед (фляк) за шостою позицією. На «і» — праву ногу підняти на 45°, коліно зігнуте. На «два» — праву ногу поставити на підлогу поруч з лівою ногою за шостою позицією. На «і» — пауза. 5—8-й такти. Повторити рухи, що виконувалися на 1—4-й такти. 9-й такт. На «раз» — припасти вперед на праву ногу за шостою позицією, ліва — позаду в повітрі. На «два» — припасти вперед на ліву ногу, права — позаду в повітрі, злегка піднята над підлогою. На «і» — підскочити на лівій нозі. 10-й такт. Виконується потрійний притуп. 10—12-й такти. Обличчям до глядача виконати доріжку вліво, ліва нога попереду. Юнаки виконують все те, що й дівчата, тільки починають рух з другої ноги. Темпи помірні.

Друга група. ТАНЦЮВАЛЬНІ БІГИ, БІГУНЦІ

Загальна характеристика другої лексичної групи українського народно-сценічного танцю — танцювальних бігів, бігунців — по-

лягає в легкості, чіткості виконання рухів на півпальцях з незначним рліє. У комбінаціях бігів із стрибками спостерігаємо також невелике пружне рліє. Щодо темпової ознаки, то ці рухи, як правило, виконуються весело, жваво, у швидкому темпі.

Рух № 240. Легкий біг

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз-і» — невеликий крок-біг уперед на півпальці правої ноги, ліву відокремити від підлоги, зігнувши її у коліні. На «два-і» — невеликий крок-біг уперед на півпальці лівої ноги, праву ногу відокремити від підлоги, зігнувши у коліні. Рух виконується чоловіками та жінками у козачках, польках, молодіжних хореографічних сценках, а також дітьми у дитячих танцях. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 241. Дрібний біг-переступання за шостою позицією з танцю «Кладочка»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки в підготовчому положенні. На кожну восьму — маленький крок-переступання на високих півпальцях уперед. Руки з підготовчого положення через першу позицію підняти в третю. На останню чверть — змахнути кистями рук, різко повертаючи їх долонями до глядача. Темпи швидкі.

Рух № 242. Козацький хід-біг

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки витягнуті вперед, ніби тримають вуздечку. Корпус нахилений вперед. На «раз» — ковзний біговий крок правою ногою вперед, ліву, зігнуту в коліні, трохи підняти над підлогою. На «і» — ковзний біговий крок лівою ногою вперед, праву трохи підняти над підлогою. На «два» — різко зіскочити на всю ступню правої ноги. Одночасно ліву, зігнуту в коліні, трохи підняти над підлогою. На «і» — пауза. Рух продовжити з лівої ноги, просуваючись уперед. Темпи швидкі.

Рух № 243. Варіант буковинського танцювального бігу

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки вздовж корпусу, кисті ненапружені. На затакт «і» — ледь присісти на двох ногах. На «раз» — біг-стрибок вперед на півпальці правої ноги, одночасно ліву ногу відокремити від підлоги, злегка зігнувши її в коліні. На «і» — біг-стрибок вперед на півпальці лівої ноги, одночасно праву ногу відокремити від підлоги, зігнувши її в коліні. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Коли стрибають на праву ногу, вперед повертають ліве плече, коли на ліву — праве плече. Руки весь час ненапружені й опущені вздовж корпусу. Темпи швидкі.

Рух № 244. Гуцульський біг з підстрибуванням

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — трохи присісти на правій нозі, ліву, зігнуту в коліні, підняти високо вперед. На «раз» — стрибок вперед на ліву ногу, одночасно праву, зігнуту в коліні, високо підняти вперед. На «і» — широкий крок правою ногою вперед, трохи зігнувши її в коліні. На «два» — широкий крок лівою ногою вперед, трохи зігнувши її в коліні. На «і» — підняти високо вперед в коліні праву ногу, не випрямляючи лівої. Так само рух повторюється з другої ноги. Корпус відхилити назад. У правій руці, піднятій вперед — угору, — топірець. Ліва рука тильним боком кисті, стиснута в кулак, лежить на поясі. Рух чоловічий. Темпи швидкі.

Рух № 245. Гуцульський біг з підскоком (для жінок і чоловіків)

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — крок уперед правою ногою. На «і» — з невеличким ковзним підскоком на правій нозі вперед ліву ногу відокремити від підлоги і, зігнувши в коліні, ледь відвести назад. Корпус прямий. Обидві руки зігнуті в ліктях і лежать на пояску або на рівні талії ззаду. На «два» — крок уперед лівою ногою. На «і» — з невеличким ковзним підскоком на лівій нозі вперед праву ногу відокремити від підлоги і, зігнувши в коліні, ледь відвести назад. Темпи швидкі.

Рух № 246. Перескакування з ноги на ногу

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги ліву ногу. На «раз-і» — з легенького стрибка опуститися на ліву ногу, одночасно праву, зігнуту в коліні, вивести вперед — угору. На «два-і» — перескочити на праву ногу, ліву, зігнуту в коліні, вивести вперед — угору. Руки завести за спину. Рух чоловічий. Виконується в козачках. Темпи помірні.

Рух № 247. Бігунець

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на лівій нозі і, піднімаючи невисоко вперед праву ногу, вільну в коліні, зробити нею широкий крок уперед, ніби пролітаючи в довжину. На «раз» — опуститися на всю ступню правої ноги, коліно трохи зігнути, носок спрямувати вперед за напрямком руху. Ліву ногу, вільну в коліні, підняти невисоко вперед. На «і» — невеликий швидкий крок уперед лівою ногою на низькі півпальці. На «два» — невеликий швидкий крок правою ногою вперед на низькі півпальці. Ліва нога швидко проноситься вперед. На «і» — широкий швидкий крок лівою ногою, як на затакт

«і». Те ж саме — з другої ноги. Це — один з найпоширеніших рухів сучасної української народно-сценічної хореографії. Виконується в танцях найрізноманітніших жанрів. Темпи також найрізноманітніші.

Рух № 248. Стрибок вперед та бігунець з танцю «Кладочка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки у підготовчому положенні. На затакт «і» — злегка піднятися на низькі півпальці. 1-й такт. На «раз-і» — праву ногу різко вивести вперед і одночасно високо стрибнути на лівій нозі, просуваючись якомога далі за носком правої ноги, ліву ногу витягнути в коліні та підйомі, залишити позаду у повітрі. Ліву руку підняти в першу позицію, праву розкрити в другу, голову підвести. На «два» — повторити рух, що виконувався на «раз-і», але з лівої ноги. На «і» — присісти на лівій нозі, праву відокремити від підлоги. 2-й такт. На «раз» — опуститися на всю ступню правої ноги, коліно трохи зігнути, носок витягнути вперед у напрямку руху. Ліву ногу, вільну в коліні, підняти невисоко вперед. На «і» — невисокий швидкий крок лівою ногою вперед на низькі півпальці. На «два» — невисокий швидкий крок правою ногою вперед на низькі півпальці. Ліву ногу рвучко вивести вперед. На «і» — широкий швидкий крок лівою ногою вперед. Рух продовжити спочатку. Темпи швидкі.

Рух № 249. Біг з двома стрибками

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — біг уперед правою ногою, ліву ногу, відокремивши від підлоги, підвести до кісточки правої. На «і-два» — двічі ледь підскочити на правій нозі, повертаючи корпус праворуч. Ліва нога біля кісточки правої ноги. На «і» — пауза. Те ж саме — з лівої ноги. Виконується, як правило, жінками в польках. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 250. Біг з винесенням ноги на каблук

Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — за проймами кентаря. На затакт «і» — трохи відокремити від підлоги ліву ногу. На «раз» — широкий крок-біг на півпальці лівої ноги. На «і» — широкий крок-біг на півпальці правої ноги. На «два» — широкий крок-біг на півпальці лівої ноги. На «і» — ледь зігнути в коліні ліву ногу і одночасно, повернувши і трохи зігнувши корпус праворуч, вивести на каблук вправо випрямлену в коліні праву ногу. Те ж саме — з правої ноги. Виконується жінками та чоловіками в молодіжних танцях, кадрилих. Темпи помірні.

Рух № 251. Стрімкий біг типу жете

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши на лівій нозі, пружним рухом відштовхнутися нею від підлоги і, невисоко піднявши вільну в коліні праву ногу перед собою, зробити широкий стрімкий крок уперед, ніби пролітаючи в довжину (коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені), одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його донизу (підйом і пальці вільні), відвести ліву ногу на 25° назад. На «раз» — залишивши ліву ногу у попередньому положенні, опуститися з носка на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпуса (носок спрямований вперед, за напрямком руху); одночасно вільну в коліні ліву ногу, провівши через шосту позицію, невисоко підняти перед собою. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — пружним рухом правої ноги відштовхнутись од підлоги і зробити широкий стрімкий крок лівою ногою вперед, ніби пролітаючи у довжину; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його донизу (підйом і пальці вільні), відвести праву ногу на 25° назад. На «два» — залишивши праву ногу у попередньому положенні, опуститися з носка на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпуса (носок спрямований вперед, за напрямком руху); одночасно, провівши через шосту позицію, невисоко підняти вільну в коліні праву ногу перед собою. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух продовжують у такій же послідовності. Виконується в дитячих, молодіжних танцях. Темпи швидкі.

Рух № 252. Під крило (парний гуцульський хід-біг)

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Виконавці стоять у парі обличчям одне до одного. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — біг на місці з правої ноги, ліву відокремити від підлоги і дуже зігнути у коліні. Хлопець нахиляє корпус уперед так, щоб дівчина була праворуч від нього, і голову підсовує під її праву руку (налебто під крило). Одночасно він кладе праву руку дівчині на талію, а вона ліву — на зап'ястя правої руки хлопця. З'єднані руки (права рука дівчини і ліва хлопця) піднімають угору, голови повертають до глядача. Корпус дівчини трохи нахилений вперед. На «два» — виконавці, не змінюючи положення корпуса, рук і голови, виконують біг на місці лівою ногою, відводячи назад праву ногу, дуже зігнуту в коліні. 2-й такт. На «раз-два» — не змінюючи положення корпуса, рук і голови, танцюристи по черзі виконують два біги на місці правою і лівою ногою. 3-4-й такти. На «раз» — виконуючи біг на місці правою ногою, виконав-

ці змінюють положення корпусу і голови; дівчина відхиляється трохи назад, голову повертає до хлопця, а хлопець вирівнює корпус і відхиляє його теж трохи назад, спрямовуючи погляд на дівчину. Не роз'єднуючи рук (дівчина праву, а хлопець ліву), опускають їх униз до рівня талії, вільні руки танцюристи розводять широко в сторони. На «два» 3-го такту та на «раз-два» 4-го — виконавці, не змінюючи положення корпусу, рук і голови, виконують три біги на місці по черзі лівою, правою і лівою ногою. Іноді цей рух виконується у повітрі. Темпи швидкі.

Рух № 253. Крок-біг з викиданням ноги вперед — назад з танцю «Тропотянка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — ледь стрибнути вперед на всю ступню правої ноги, ліву ногу, зігнуту в коліні, відвести назад, підйом витягнути, корпус нахилити вниз — вправо. На «і» — ліву ногу опустити на низькі півпальці біля п'ятки правої, одночасно праву ногу трохи підняти над підлогою. На «два» — опустити праву ногу на підлогу на всю ступню, ліву, злегка зігнуту в коліні, відвести назад, підйом витягнути. На «і» — піднятися на низькі півпальці правої ноги і, ковзнувши легким підскоком назад, перевести ліву ногу, трохи зігнуту в коліні, вперед. Корпус випростати. Рух продовжити з лівої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 254. Біг із просуванням назад

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присівши на лівій нозі, відвести праву ногу назад і трохи підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці вільні. На «раз» — пружним рухом відштовхнутися лівою ногою од підлоги і ледь перескочити на праву ногу назад, опустившись з носка на всю ступню і ледь присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. На «і» — провівши через шосту позицію, відвести ліву ногу назад і трохи підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці вільні. На «два» — пружним рухом відштовхнутися правою ногою од підлоги і ледь перескочити на ліву ногу назад, опустившись з носка на всю ступню й ледь присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух продовжується в тій же послідовності. Виконується в дитячих, молодіжних танцях. Темпи швидкі.

Рух № 255. Біг з високим винесенням ноги вгору — вперед

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на лівій нозі, праву відокремити від підлоги. На «раз-і» — крок-біг уперед на праву ногу на всю ступню, ледь присідаючи на ній. Одночасно ліву ногу, зігнуту в коліні, вивести вгору —

вперед, підйом випрямити, акцент угору. На «два-і» — крок-біг уперед на ліву ногу на всю ступню, ледь присідаючи на ній. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, вивести вгору — вперед, підйом випрямити, акцент вгору. Рух виконується чоловіками та жінками в метелицях, деяких молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 256. Варіант бігу з високим винесенням ноги

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз-і» — крок-біг уперед на півпальці правої ноги, високо піднімаючи в повітря зігнуту в коліні ліву ногу. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і», але з лівої ноги. Виконується в молодіжних танцях жінками й чоловіками. Темпи швидкі.

Рух № 257. Біг з подвійним притупом

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти, зігнувши ноги у колінах. На «раз» — ледь стрибнути на праву ногу, зігнувши її у коліні, ліву, зігнуту в коліні, ногу підняти невисоко над підлогою. На «і» — подушечкою лівої ноги вдарити по підлозі. На «два» — зіскочити на праву ногу, ліву невисоко підняти над підлогою. На «і» — подушечкою лівої ноги вдарити по підлозі. Те ж саме — з другої ноги. Рух жіночий. Виконується в польках, молодіжних танцях. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 258. Біг з вибиванцем

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — легко стрибнути на праву ногу вперед, ліву різко підняти ззаду, зігнувши її у коліні.

На «і» — ударити півпальцями лівої ноги по підлозі поряд з правою. На «два» — легко підскочити уперед на правій нозі, ліву ногу підняти ззаду, зігнувши у коліні. На «і» — ковзний мазок півпальцями лівої ноги поряд з правою, виносячи її уперед. Те ж саме з другої ноги. Рух виконується жінками та чоловіками в кадрилих та молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 259. Біг з притупом

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти, зігнувши ноги у колінах. На «раз» — ледь стрибнути на праву ногу, зігнувши її в коліні, ліву, зігнуту в коліні, підняти невисоко над підлогою від коліна назад. На «і» — подушечкою лівої ноги вдарити по підлозі й тут же різко зігнути її від коліна назад, підтягуючи до себе ступню. На «два» — зіскочити на праву

ногу, ліву невисоко підняти над підлогою від коліна назад. На «і» — подушечкою лівої ноги вдарити по підлозі й тут же різко зігнути її від коліна назад, підтягуючи до себе ступню. Рух виконується жінками та чоловіками в молодіжних танцях. Темпи швидкі.

Рух № 260. Біг з підскоком

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз-і» — невеликий крок-стрибок уперед на півпальці правої ноги, ліву відокремити від підлоги, зігнувши її в коліні, і невисоко підняти. На «два-і» — невеликий ковзний підскік на правій нозі вперед. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується здебільшого в дитячих танцях, танцях-іграх. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 261. Підскоки з танцювальним бігом

Виконуються на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. 1-й такт. На «раз-і» — крок уперед на низькі півпальці правої ноги. Ліву ногу, зігнувши в коліні, підняти поряд з правою вгору. На «два-і» — підскочити на низьких півпальцях правої ноги. Ліва нога залишається в тому ж положенні. 2-й такт. На «раз-і» — крок уперед на низькі півпальці лівої ноги. Праву ногу, зігнувши в коліні, підняти поряд з лівою вгору. На «два-і» — підскочити на низьких півпальцях лівої ноги. Ліва нога залишається в тому ж положенні. 3-й такт. На «раз-і» — крок-біг на півпальцях правої ноги вперед; ліву ногу, зігнувши в коліні, відвести назад. Корпус нагнути вперед. На «два-і» — крок-біг на півпальцях лівої ноги вперед; праву, зігнуту в коліні, ногу відвести назад. Корпус нагнути вперед. 4-й такт. Повторити рухи 3-го такту. Рух виконується з однієї ноги жінками в козачках. Темпи помірні.

Рух № 262. Легкі стрибки-біги з відведенням ноги назад з танцю «Тропотянка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — легко стрибнути на низькі півпальці правої ноги, ліву ногу відвести назад, зігнувши її в коліні. На «і» — легко стрибнути на півпальці лівої ноги на місце правої, праву ногу, зігнуту в коліні, відвести назад. На «два» — легко стрибнути на низькі півпальці правої ноги, ліву відвести назад, зігнувши її в коліні. На «і» — легко стрибнути на півпальці лівої ноги, праву, зігнуту в коліні, відвести назад. Цей рух дівчата виконують пружно, похитуючись усім корпусом, голову повертають праворуч — ліворуч. Темпи швидкі.

Рух № 263. Основний крок-біг з танцю «Буянський скакунець»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — трохи присівши, відштовхнутися лівою ногою від підлоги і, підстрибнувши високо вгору, перескочити з лівої ноги на праву; коліна обох ніг зігнуті й спрямовані вперед, коліно, підйом та пальці нігні. На «раз» — залишаючи ліву ногу невисоко піднесеною над підлогою, опуститися на всю ступню правої ноги і перенести на неї вагу корпусу. На «і» — невеликий побіжний крок лівою ногою вперед на низькі півпальці, одночасно, провівши повз ліву ногу, невисоко піднести праву ногу поперед себе; коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — невеликий побіжний крок правою ногою вперед на низькі півпальці; одночасно ліву ногу ледь відокремити від підлоги. На «і» — з лівої ноги повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 264. Маленькі стрибки

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти, зігнувши ноги в колінах. На «раз» — підстрибнути на носках обох ніг вправо. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «два-і» повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Те ж саме — вліво. Рух виконується дітьми в українських танцях-іграх. Темпи помірні.

Рух № 265. Потрійний крок з підскоком і бігом

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1—2-й такти. Виконується потрійний крок (з правої та лівої ноги). Руки на талії. 3-й такт. На «раз-і» — стрімкий широкий крок правою ногою вперед, розкриваючи руки в сторони, трохи нижче другої позиції. На «два-і» — підскочити на правій нозі, ліву, зігнуту в коліні, підняти над підлогою. 4-й такт. Виконати легкий біг, починаючи з лівої ноги. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками в молодіжних танцях. Темпи швидкі.

Рух № 266. Комбінований рух з танцю «Тропотянка» (хід уперед та біг у повороті)

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу і спрямувати корпус уперед. 1-й такт. Хід уперед з правої та лівої ноги. По черзі різко повертати то ліве, то праве плече вперед. 2-й такт. На «раз» — стрибок-перескік на праву ногу вперед, повертаючись на 180° праворуч, ліву ногу різко вивести від коліна назад. На «і» — стрибок-перескік на ліву ногу вперед,

повертаючись на 180° праворуч. Праву ногу різко вивести від коліна назад. На «два» — стрибок-перескід на праву ногу вперед, закінчуючи поворот на 180°. Ліву ногу відвести від коліна назад. На «і» — акцентований притуп ступнею лівої ноги по підлозі за шостою позицією. Отже, поворот на 360° зробити на трьох бігах, закінчуючи рух притупом. Далі усе повторюється спочатку з правої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 267. Полька на місці

Вихідне положення — перша позиція ніг. Руки на талії. На затакт «і» — злегка підскочити на лівій нозі і підняти ледь зігнуту праву ногу, повертаючи корпус на 90° праворуч, голову повернути до лівого плеча. Підйом вільний, пальці не витягнуті. На «раз» — поставити праву ногу до лівої у першу позицію і переступити на низькі півпальці. На «і» — переступити на низькі півпальці лівої ноги. На «два» — переступити на низькі півпальці правої ноги. На «і» — злегка підскочити на правій нозі і підняти ледь зігнуту ліву ногу, повертаючи корпус на 90° ліворуч, голову повернути до правого плеча. Те ж саме — з другої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 268. Полька назад

Вихідне положення — перша позиція ніг, руки на талії. На затакт «і» — злегка підскочити на лівій нозі, відвести ледь зігнуту праву ногу назад і підняти її, підйом і пальці не витягнуті. На «раз» — невеликий крок назад правою ногою на низькі півпальці. На «і» — невеликий крок назад лівою ногою на низькі півпальці. На «два» — невеликий крок назад правою ногою на низькі півпальці. На «і» — злегка підскочити на правій нозі, відвести ледь зігнуту ліву ногу назад і підняти її, підйом і пальці не витягнуті. Те ж саме — з лівої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 269. Стрибунці на обох ногах за другою позицією

Вихідне положення — невиворітна друга позиція ніг, коліна ледь зігнуті. Дуже перегнутися в поясі, спрямувавши корпус уперед. Ліва рука з вуздечкою витягнута вперед, права з канчуком піднесена вгору. На затакт «і» — ледь випрямитися на ногах. На «раз-і» — невеликий стрибок на обох ногах за другою позицією. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух чоловічий. Як варіант виконується на стрибках за другою позицією на каблуки. Під час здійснення руху права рука з канчуком піднімається вгору й опускається вниз, ніби підганяючи коня. Виконується в дитячих сюжетних хореографічних картинках («Щорсівці», «Вершники» тощо). Темпи швидкі.

Рух № 270. Стрибунці з акцентом на одну ногу

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Ноги зігнуті в колінах. Руки, ледь зігнуті в ліктях, тримають уявну вуздечку. На «раз» — підстрибнути на невисоких півпальцях лівої ноги. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, вивести вперед. Руки рвучко витягнуті вперед. На «і» — підстрибнути на лівій нозі, просуваючись уперед. Права нога у попередньому положенні. На «два-і» — рух продовжити з правої ноги. Виконується в козацьких танцях. Темпи швидкі.

Рух № 271. Скачки з опорою на одну ногу

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Коліна ледь зігнуті. Прогнутися в поясі, спрямувавши корпус уперед. Ліва рука з вуздечкою витягнута вперед, права з канчуком піднесена вгору. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу, зігнуту в коліні. На «раз-і» — підскачавши на лівій нозі, одночасно вивести вперед ледь зігнуту в коліні праву ногу. На «два» — підвести праву ногу до лівої і переступити на неї. На «і» — переступити на ліву ногу. Рух чоловічий. Виконується в козацьких танцях, в дитячих сюжетних хореографічних композиціях. Темпи швидкі.

Рух № 272. Біг-стрибок вершників

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — присісти, ледь зігнувши в колінах ноги, корпус відхилити назад. Ліву руку витягнуті вперед, наче тримаючи вуздечку, праву з канчуком опустити вниз. Ліву ногу відокремити від підлоги. На «раз» — біг-стрибок уперед на високі півпальці лівої ноги. Праву ногу зігнуту в коліні під прямим кутом. На «і» — біг-стрибок уперед на високі півпальці правої ноги. Ліву ногу зігнуту в коліні під прямим кутом. На «два» — біг-стрибок уперед на високі півпальці лівої ноги. Праву ногу зігнуту в коліні під прямим кутом. Праву руку з канчуком підняти вгору і зробити швидкий круговий рух над головою. На «і» — біг-стрибок уперед на високі півпальці правої ноги. Ліву ногу зігнуту в коліні під прямим кутом. Праву руку з канчуком різко опустити вниз. Рух чоловічий. Виконується в козацьких танцях.

Рух № 273. Варіант козацьких скачок

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — крок правою ногою вперед, ставлячи її з носка на всю ступню, трохи присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед, швидко відвести ліву ногу на 25° назад. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — провівши повз опорну ногу, зробити крок

лівою ногою вперед, ставлячи її з носка на всю ступню, трохи присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед, швидко відвести праву ногу на 25° назад. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — провівши праву ногу повз ліву, зробити нею крок уперед, ставлячи з носка на всю ступню, трохи присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу, а потім пружним рухом відштовхнутись од підлоги, підскочити вгору (коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені). Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед, швидко відвести ліву ногу на 45° назад. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — опуститись з носка на всю ступню правої ноги, трохи присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. Одночасно наблизити ступню лівої ноги до кісточки правої. Коліно зігнуте майже під прямим кутом і спрямоване вперед, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. Так само рух виконується з лівої ноги в козацьких танцях. Темпи швидкі.

Рух № 274. Козацькі скачки

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за шостою позицією. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, корпус нахилений уперед, але підтягнутий. На затакт «і» — не підводячись із глибокого присідання, вивести ліву ногу вперед, а потім, швидко повертаючи її у попереднє положення, пружним рухом опорної ноги відштовхнутись од підлоги і ледь підскочити вгору — вперед. На «раз» — не підводячись із глибокого присідання, почергово опуститися на низькі півпальці лівої, а потім правої ніг, ставлячи їх поряд за шостою позицією. Коліна обох ніг зігнуті майже під гострим кутом і спрямовані вперед. На «і-два» — повторити з лівої ноги рухи, що виконувалися на «і-раз». Рух виконується тільки з однієї ноги в козацьких танцях. Темпи швидкі.

Рух № 275. Комбінований козацький хід із стрибком з танцю «Запорожці»

Виконується на чотири такти.

Вихідне положення — четверта позиція ніг, вага корпусу на правій нозі, ліва нога попереду. 1-й такт. На «раз» — переносючи вагу корпусу на ліву ногу, пружним рухом відштовхнутись нею од підлоги і, ледь відокремивши од підлоги відведену назад праву ногу, злегка підстрибнути вгору. Коліна, підйом і пальці обох ніг витягнуті, але не напружені. На «два» — опуститися з носка на всю ступню лівої ноги, ледь присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. Одночасно, не торкаючись підлоги, провести праву ногу повз ліву через шосту позицію і вивести її невисоко вперед. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але

не напружені. 2-й такт. На «раз» — крок правою ногою вперед, ставлячи її з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, не торкаючись підлоги, провести ліву ногу повз праву через шосту позицію і вивести її невисоко вперед. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — пружним рухом опорної ноги відштовхнутись од підлоги і широко й стрімко стрибнути на ліву ногу вперед, наче пролітаючи в довжину. Одночасно відвести праву ногу назад і невисоко підняти її над підлогою. Коліна, підйом і пальці обох ніг витягнуті, але не напружені. 3-й такт. На «раз» — опуститися з носка на всю ступню лівої ноги, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, не торкаючись підлоги, провести праву ногу повз ліву через шосту позицію і вивести її невисоко вперед. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — крок правою ногою вперед, ставлячи її з носка на всю ступню, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, трохи згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, підвести ліву ногу до правої на рівень кісточки опорної ноги. Підйом скорочений, пальці вільні. 4-й такт. На «раз» — з ледь помітного підскоку різко й глибоко присісти на низьких півпальцях обох ніг за шостою позицією. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, корпус прямий, підтягнутий. На «два» — пауза. Цей рух виконується тільки з однієї ноги. Темпи швидкі.

Третя група. ТИНКИ

Перша підгрупа. ТИНКИ МАЛІ ТА СЕРЕДНІ

Основний елемент руху в цій групі танцювальних па полягає в перехресному стрибку з ноги на ногу з наступним незначним plié. Темпи виконання рухів — від швидких до помірних.

Рух № 276. Тинок малий

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — злегка присісти на всю ступню лівої ноги, піднявши невисоко вперед праву ногу, вільну в коліні, потім перескочити з лівої ноги на праву. В момент перескоку права нога обережно відводиться вправо, описуючи в повітрі невелику дугу. На «раз» — опуститися на праву ногу вперед і трохи вправо, коліно ледь зігнути. Ліву ногу невисоко підняти вперед, коліно вільнити, підйом витягнути, але не напружувати. На «і» — переступити лівою ногою на півпальці навхрест правої ноги (попереду). На «два» — на місці, трохи зігнувши в коліні праву ногу, переступити нею позаду на всю ступню. Ліву ногу підняти невисоко вперед. На «і» — перескочити з правої ноги на ліву. Те ж саме — з другої ноги. Один з найпоширеніших загальних рухів

українського танцю. Виконується в найрізноманітніших жанрах. Темпи також найрізноманітніші.

Рух № 277. Тинок на напівзігнутих ногах

Цей варіант виконується, як описаний вище рух № 276, але ступати потрібно трохи ширше, зігнувши ноги в колінах. Рух чоловічий. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 278. Тинок з винесенням ноги на каблук

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — праву ногу відокремити від підлоги і вивести вправо приблизно чверть кола, ліву зігнути в коліні. На «раз» — перескочити на праву ногу, ліву випрямити й відокремити від підлоги, перевівши попереду правої, біля її кісточки. На «і» — ліву ногу опустити на каблук попереду правої, а праву, залишаючи на місці, відокремити від підлоги. Обидві ноги ледь зігнуті, вага корпусу — на лівій. На «два» — праву напівзігнуту ногу з ударом поставити на півпальці позаду лівої, ніби підбиваючи її вгору. На «і» — повторити лівою ногою рухи, що виконувалися правою на затакт. Рух спільний. Темпи помірні.

Рух № 279. Варіант тинка з притупом

Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. На затакт «і» — злегка присівши на правій нозі та рівномірно розподіливши на неї вагу корпусу, підняти зігнуту в коліні майже під прямим кутом ліву ногу перед собою (коліно спрямоване вперед, підйом і пальці вільні), а потім, описуючи лівою ногою у повітрі невелику дугу та проводячи її вперед — вліво, пружним рухом опорної ноги відштовхнутись од підлоги і перескочити з правої ноги на ліву, повертаючи корпус ліворуч. На «раз» — опуститись з носка на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед — вліво, підняти праву ногу перед собою. На «і» — переступити з носка на всю ступню правої ноги, ставлячи її трохи попереду навхрест лівої ноги за невеличкою четвертою позицією та переносючи вагу корпусу. Одночасно ліву ногу ледь відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. На «два» — приставити ліву ногу до правої у третю позицію назад, трохи присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно праву невисоко підняти над підлогою. Коліно трохи зігнуте й випрямлене вперед — вліво, підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — випростовуючи коліно опорної ноги, зробити акцентований притуп усією ступнею правої ноги, ставлячи її трохи попереду лівої за невеличкою четвертою позицією. Рух виконується тільки з однієї ноги. Рух спільний. Темпи помірні.

Рух № 280. Козацький тинок

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — злегка присівши на лівій нозі та рівномірно розподіливши на неї вагу корпусу, підвести зігнуту в коліні майже під прямим кутом праву ногу перед собою (коліно спрямоване вперед, підйом скорочений, пальці вільні), а потім, описуючи правою ногою в повітрі невелику дугу та підводячи її вперед — вправо, пружним рухом опорної ноги відштовхнутись од підлоги і перескочити з лівої ноги на праву, злегка повертаючи корпус вперед — праворуч. На «раз» — опуститись з носка на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу, одночасно згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його перед собою. Підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — переступити з носка на всю ступню лівої ноги, ставлячи її попереду і трохи навхрест правої ноги, за четвертою позицією, та переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно праву ногу ледь відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. На «два» — приставити праву ногу до лівої у третю позицію назад, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно ліву ногу ледь відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. На «і» — повторити з лівої ноги рухи, що виконувалися на затакт «і». Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи від повільних до швидких.

Рух № 281. Тинок у повороті

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Руки на талії або розведені в сторони. На затакт «і» — присісти на всю ступню лівої ноги, одночасно підняти невисоко вперед праву ногу, вільну в коліні, потім злегка підстрибнути на лівій. Під час стрибка праву ногу відвести вправо, описуючи в повітрі невелику дугу, корпус повернути праворуч. 1-й такт. На «раз» — опуститись на праву ногу, трохи зігнувши її в коліні. Ліву ногу відвести вперед — вправо, навхрест правої ноги, випроставши і не напружуючи коліно. На «і» — переступити на п'ятку лівої ноги попереду правої, корпус повернути ліворуч. На «два» — продовжуючи поворот корпусу, переступити правою ногою позаду лівої, ледь присівши на ній, і відокремити ліву ногу від підлоги. Корпус повернути спиною до глядача. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — продовжуючи повертатися через праве плече, притупити лівою ногою. На «і» — тупнути правою ногою. На «два» — закінчуючи поворот, тупнути лівою ногою. На «і» — пауза. Притуп закінчується повним поворотом на 360°. На 1-й такт — руки в першій позиції. На 2-й такт — руки кладуться на талію (при вихідному положенні —

руки на талії). Якщо ж руки розведені в сторони, положення рук не змінюється до кінця руху. На 2-й такт голову ледь нахилити вперед. Рух жіночий. Виконується в гопаках, козачках, польках. Темпи швидкі.

Рух № 282. Тинок середній

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Руки — на талії. На затакт «і» — присісти на всю ступню лівої ноги. Праву ногу вивести вперед — вправо. На «раз» — опуститися на всю ступню правої ноги. На «і» — ледь зігнути праву ногу в коліні, ліву вивести через першу позицію в четверту характерну. На «два» — приставити праву ногу до лівої за третьою позицією і випрямити ноги в колінах. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Те ж саме — з лівої ноги. Рух, на відміну від звичайного тинка, виконується широко і без стрибків. Зустрічається в танцях найрізноманітніших жанрів і виконується як жінками, так і чоловіками. Темпи повільні та помірні.

Рух № 283. Середній тинок у повороті

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Руки на талії. На затакт «і» — злегка присісти на лівій нозі, праву відокремити від підлоги, високо витягнути вперед — вправо. Одночасно корпус повернути праворуч; праву руку широко відкрити вбік, потім завести назад, за потилицю. 1-й такт. На «раз» — стрибок уперед на праву ногу, ставлячи її на низькі півпальці. Ліву ногу відокремити від підлоги й вивести у повітрі вперед. На «і» — переступити на низькі півпальці лівої ноги, ставлячи її попереду правої. На «два» — переступити на праву ногу, поставивши її позаду лівої. На «і» — ледь присісти на правій нозі, ліву відокремити від підлоги і витягнути вперед. 2-й такт. На «раз» — провести ліву ногу в повітрі вліво, потім назад і поставити на низькі півпальці позаду правої ноги. Праву ногу трохи відокремити від підлоги. Одночасно корпус повернути ліворуч (стати правим плечем до глядача). На «і» — переступити на низькі півпальці правої ноги, ставлячи її поряд з лівою. Ліву ногу ледь відокремити від підлоги, одночасно повернувшись лівим плечем до глядача. На «два» — повернувшись ліворуч, стати обличчям до глядача і поставити праву ногу поряд з лівою за першою позицією. На «і» — пауза. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується жінками в молодіжних танцях, чоловіками — в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 284. Тинок з підніманням зігнутих у колінах ніг до грудей

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — злегка присісти на лівій нозі, піднявши невисоко вперед праву, вивільнену в коліні, потім перестрибнути з лівої ноги на праву. Під час перестрибування праву ногу обережно відвести вправо, описуючи нею у повітрі невелику дугу. 1-й такт. На «раз» — опуститися на праву ногу вперед і трохи вправо, коліно ледь зігнуте. Ліву ногу невисоко підняти вперед. Коліно вивільнене, підйом витягнутий, але не напружений. На «і» — переступити вперед на півпальці лівої ноги навхрест правої. На «два» — переступити на всю ступню правої ноги позаду лівої, трохи зігнувши її в коліні. Ліву ногу підняти невисоко уперед. На «і» — перестрибнути з правої ноги на ліву. 2-й такт. Повторити рухи, що виконувалися на 1-й такт, але вліво. 3-й такт. На «раз-і» перескочити на праву ногу, одночасно різко зігнути й підвести ліву ногу якомога вище до грудей. На «два» — випрямляючи корпус, переступити на ліву ногу, праву відокремити від підлоги. На «і» — переступити на праву ногу, ліву відокремити від підлоги. 4-й такт. Повторити рухи, що виконувалися на 3-й такт, але з другої ноги. Рух чоловічий. Зустрічається в жартівливих танцях-іграх. Темпи помірні.

Друга підгрупа. ТИНКИ ВЕЛИКІ

Рух № 285. Великий тинок (рис. 18)



Рис. 18

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Руки на талії. На затакт «і» — присісти на всю ступню правої

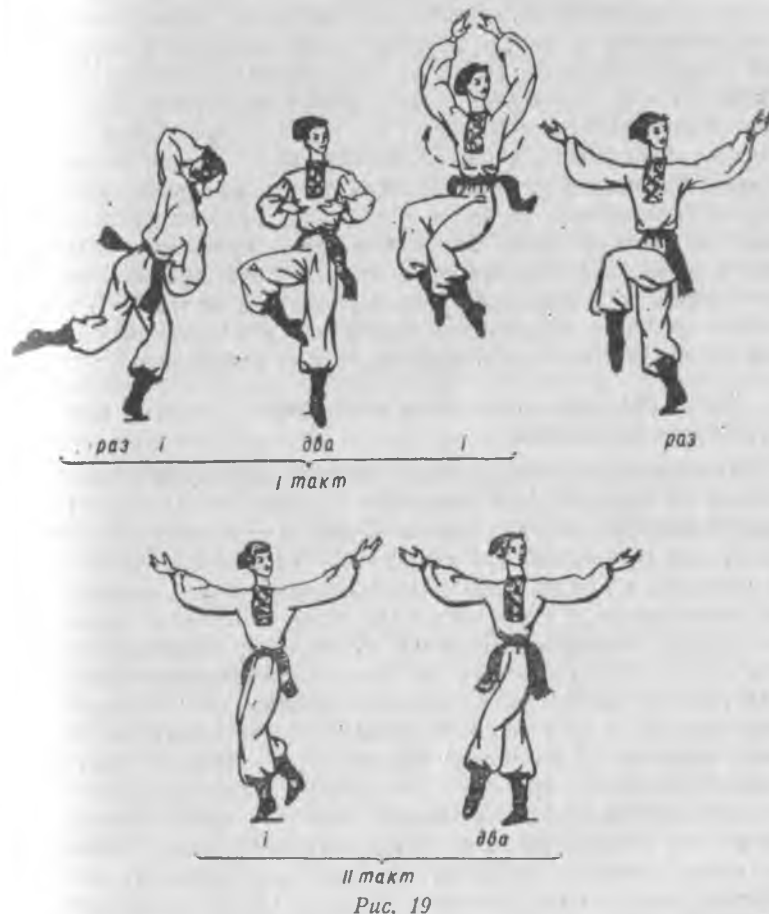
ноги і, починаючи стрибок угору, вивести зігнуту в коліні праву ногу вперед — вправо, ліву ногу, дуже зігнуту в коліні, підняти перед собою. Одночасно повернути корпус праворуч. Праву ногу провести широко перед собою і вивести в третю позицію. Ліва рука на талії. На «раз» — опуститися з стрибка на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи, а зігнуту ліву затримати в повітрі. Одночасно плавно відвести праву руку праворуч до рівня плеча, злегка розгинаючи її. На «і» — випростовуючи коліно, опустити ліву ногу і переступити на півпальці, ставлячи її навхрест перед правою; праву ногу трохи підняти. На «два» — ледь присідаючи, переступити на всю ступню правої ноги, ліву ногу, зігнуту в коліні, підняти невисоко поперед себе. На «і» — присісти на всю ступню правої ноги і, високо підстрибнувши вгору, провести ліву ногу, зігнуту в коліні, вперед — вліво; праву ногу, дуже зігнуту в коліні, підняти перед собою. Корпус повернути на чверть повороту ліворуч, голову нахилити до лівого плеча. Ліву руку провести широким помахом перед собою і над головою. Права рука на талії. Те ж саме — з другої ноги. Рух чоловічий. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи уповільнені.

Рух № 286. Великий тинок у повітрі

Музичний розмір — 4/4. Виконується на два такти. Вихідне положення — друга позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — злегка присівши на обох ногах за другою позицією, пружним рухом відштовхнутись од підлоги і ледь підскочити вгору. Коліна злегка зігнуті й спрямовані в сторони, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — опуститися з носка на ступні обох ніг за другою позицією, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи вагу корпусу на обидві ноги. На «три» — пружним рухом відштовхнутись од підлоги і, повертаючи корпус трохи ліворуч, ледь підскочити угору, одночасно разом з корпусом провести праву ногу вліво, утворюючи в повітрі четверту позицію. Коліна зігнуті й спрямовані в сторони, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «чотири» — опуститися з носка на всю ступню обох ніг за четвертою позицією, злегка присідаючи й рівномірно розподіляючи вагу корпусу на обидві ноги. 2-й такт. На «раз» — напівприсідаючи на правій нозі та переносючи на неї вагу корпусу, відокремити ліву ногу од підлоги і, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його ліворуч, відвести на 45° назад. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — переступити з носка на всю ступню лівої ноги за четвертою позицією, напівприсідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед, підняти праву ногу поперед себе. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «три» — пружним рухом з силою відштовхнутись од підлоги і, повертаючи корпус на 360° праворуч,

високо підстрибнути угору. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його за рухом, послати ліву ногу за правою. Коліна зігнуті майже під прямим кутом і спрямовані в сторони, підйом і пальці вільні. На «чотири» — зробити оберт на 360° праворуч, почергово опуститися з носка на всю ступню правої, а потім лівої ноги за другою позицією, злегка присідаючи і почергово переносючи вагу корпусу з ноги на ногу. Цей рух виконується тільки з однієї ноги. Рух чоловічий. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 287. Упадання з великим тинком (рис. 19)



Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — відокремити від

підлоги праву ногу. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою вперед навхрест лівої ноги на всю ступню, легенько присідаючи. Корпус різко повернути правим плечем уперед і нахилити до правої ноги, голову нахилити вперед. Ліву ногу відокремити від підлоги і зігнути в коліні. На «два» — опуститися на всю ступню лівої ноги, поставивши її позаду правої, і легенько присісти. Праву ногу підняти вперед, зігнувши в коліні. Корпус різко випрямити. На «і» — сильно відштовхнувшись, зробити поворот у повітрі праворуч. Під час стрибка слідом за правою ногою високо підняти ліву, зігнути в коліні. Коліна спрямувати вперед. 2-й такт. На «раз» — закінчити повний поворот обличчям до глядача, опустившись і трохи присідаючи на правій нозі. Ліву ногу залишити в повітрі, зігнуте коліно спрямувати вперед. На «і» — переступити на півпальці лівої ноги, поставивши її перед правою, носок спрямувати вперед, коліно вивільнити. Праву ногу ледь відокремити від підлоги. На «два» — переступити на всю ступню правої ноги на місці позаду лівої. Коліно вивільнити. Корпус випрямити і повернути лівим плечем до глядача. На «і» — пауза. Припадаючи на праву ногу, праву руку опустити вперед, ліву покласти на талію. Виконуючи тинок, праву руку підняти в третю позицію, а ліву залишити на талії; або, припадаючи, ліву руку відвести за потилицю, а праву покласти на талію. В повітрі руки із закругленими ліктями підіймаються в третю позицію. Рух чоловічий. Виконується в гопаках. Темпи уповільнені.

Рух № 288. Тинок у сидячому положенні з танцю «Повзунець»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — виконавці сидять на підлозі. Ноги підтягнуті до себе й схрещені (права нога попереду), коліна сильно зігнуті й спрямовані в сторони вгору, корпус прямий. На затакт «і» — не випростовуючи коліно й описуючи у повітрі зліва направо невелику дугу, відвести праву ногу вправо. 1-й такт. На «раз» — опустити праву ногу на підлогу, ставлячи її на низькі півпальці на невеликій відстані від лівої, у другу позицію. На «і» — не випростовуючи коліна і описуючи у повітрі зліва направо невелику дугу, відвести ліву ногу вправо. 2-й такт. На «раз» — опустити ліву ногу на підлогу, ставлячи її на низькі півпальці на невеликій відстані од правої у другу позицію. На «і» — не випростовуючи коліно й описуючи в повітрі справа наліво невелику дугу, відвести праву ногу вліво. На «два» — опустити праву ногу на підлогу, ставлячи її на низькі півпальці попереду, навхрест лівої ноги. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «і». 3-й такт. На «раз» — опустити праву ногу на підлогу, ставлячи її на низькі півпальці на невеликій відстані від лівої у другу позицію. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «і» 2-го такту. На «два» — опус-

тити ліву ногу на підлогу, ставлячи її на низькі півпальці попереду навхрест правої. На «і» — випростовуючи коліно лівої ноги, підняти її високо вгору. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 4-й такт. На «раз» — опустившись донизу, поставити ліву ногу на підлогу попереду себе і трохи зліва. Коліно, підйом і пальці вільні. На «і» — повторити правою ногою рухи, що виконувалися на «і» 3-го такту. На «два» — повторити правою ногою рухи, що виконувалися на «раз» цього ж такту. На «і» — пауза.

Четверта група. ДОРІЖКИ. УПАДАННЯ

Досить поширена група рухів, виконується переважно жінками. Специфіка структурно-технічної характеристики — ступання з носка на всю ступню з просуванням убік (виняток — доріжка вперед), назад і наступним припаданням на одну ногу.

Рух № 289. Доріжка

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь помітно звестися на півпальці лівої ноги, відокремлюючи праву ногу від підлоги. На «раз» — невеликий виворотний крок правою ногою вправо на всю ступню, злегка присідаючи на ній. Ліву ногу відокремити від підлоги і ступню її наблизити позаду до правої ноги, трохи нижче кісточки. Коліно ледь зігнути й спрямувати вбік, підйом вільний. На «і» — опустити ліву ногу позаду правої на півпальці, трохи випрямляючи її в коліні. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «і». Рух жіночий; як виняток (у хороводах) — чоловічий. Виконується у танцях різних жанрів і в різних темпах.

Рух № 290. Доріжка вперед

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — відокремити від підлоги каблук лівої ноги і праву ногу. На «раз» — звівшись на півпальці лівої ноги, зробити невеликий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, ледь помітно присідаючи. На «і» — підвести ліву ногу на півпальцях до правої за третьою позицією. Вагу корпуса перенести на ліву ногу. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух жіночий. Зустрічається у козачках, хороводах. Темпи помірні.

Рух № 291. Доріжка назад

Принцип виконання той же, що і в русі № 290, але виконавець просувається назад.

Рух № 292. Доріжка з дробіткою

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — відокремити праву ногу від підлоги. На *«раз»* — з легким ударом подушечкою ступні поставити праву ногу на півпальці трохи вправо. Ліву ногу відокремити від підлоги. На *«і»* — легко ударити подушечкою лівої ступні позаду правої ноги і зразу ж відокремити її від підлоги. На *«два»* — з легким ударом поставити ліву ногу на півпальці позаду правої. Праву підняти попереду лівої. На *«і»* — ударити півпальцями правої ноги по підлозі попереду лівої і тут же підняти її. Так само рух виконується з просуванням ліворуч. Рух використовується жінками й чоловіками в кадрилих, козачках. Темпи помірні.

Рух № 293. Доріжка з випадом та оплесками

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. 1-й такт. Виконується доріжка (рух № 289), але ліворуч. 2-й такт. На *«раз-і»* — якомога далі відвести ліву ногу вліво і присісти, переносячи на неї вагу корпусу. Права нога випрямлена у коліні й підйомі. На *«два-і»* — відвести руки якомога далі ліворуч і сплеснути в долоні. Так само рух виконується з другої ноги. Рух використовується жінками в козачках. Темпи помірні.

Рух № 294. Доріжка з опорною лівою ногою

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт *«і»* — відокремити ліву ногу від підлоги і завести її попереду правої. На *«раз»* — невеликий крок лівою ногою вправо позаду правої ноги. На *«і»* — приставити ліву ногу позаду правої за третьою позицією і ледь присісти на обох ногах. На *«два»* — випрямити ноги в колінах, одночасно правою ногою зробити невеликий крок вправо. На *«і»* — пауза. Так само рух виконується з другої ноги. Використовується жінками й чоловіками в гопаках, козачках. Темпи помірні.

Рух № 295. Доріжка з притупом

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На *«раз»* — зробивши невеликий крок вправо, припасти на праву ногу, ледь згинаючи її в коліні та переносячи на неї вагу корпусу; одночасно ліву ногу невисоко підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці вільні. На *«і»* — підвести ліву ногу до правої у третю позицію назад і, випростовуючи коліно, злегка притупити подушечкою; коліно, підйом і пальці вільні. На *«два-і»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз-і»*. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи помірні.

Рух № 296. Доріжка з акцентом на другу восьму такту з полтавського танцю «Кружало»

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт *«і»* — відокремити від підлоги ліву ногу і завести її за праву. На *«раз»* — невеликий крок лівою ногою вліво позаду правої ноги. На *«і»* — приставити ліву ногу позаду правої у третю позицію і ледь присісти на обох ногах. На *«два»* — випрямити обидві ноги в колінах, одночасно правою зробити невеликий крок вправо. На *«і»* — пауза. Рух загальний. Темпи помірні. При виконанні руху акцентувати другу восьму такту.

Рух № 297. Невиворітна доріжка

Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. Ліва рука на талії, права на грудях притримує намисто і стрічки, голова повернута ліворуч. На затакт *«і»* — ледь помітно підвестися на півпальці правої ноги, відокремлюючи ліву ногу від підлоги. На *«раз»* — невеликий крок лівою ногою вправо попереду і навхрест правої ноги, ледь присівши на ній, праву ногу тут же відокремити від підлоги, трохи зігнувши її в коліні. На *«і»* — опуститися на півпальці правої ноги, ліву відокремити від підлоги. Ноги в колінах випрямлені. На *«два-і»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз-і»*. Так само рух виконується з лівої ноги, відповідно змінюючи положення рук і голови. Рух жіночий, використовується в козачках. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 298. Доріжка з обох ніг

Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. На затакт *«і»* — звестися на низькі півпальці лівої ноги. Одночасно праву ногу відвести трохи вправо і невисоко підняти її над підлогою. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На *«раз»* — злегка повертаючи корпус правим плечем уперед, зробити невеликий крок правою ногою вперед-вліво з носка на всю ступню і, ставлячи її трохи попереду навхрест лівої ноги, злегка присісти й перенести на неї вагу корпусу. Одночасно, залишаючи ліву ногу на низьких півпальцях, трохи зігнути коліно й спрямувати його вбік. На *«і»* — повернувши корпус у попереднє положення і зробивши невеликий крок лівою ногою вбік, звестися на низькі півпальці. Одночасно праву ногу відвести трохи вправо і невисоко підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На *«два»* — злегка повертаючи корпус лівим плечем уперед, зробити невеликий крок правою ногою назад-вліво з носка на всю ступню і, ставлячи її трохи позаду навхрест лівої ноги, злегка присісти й перенести на неї вагу корпусу. Одночасно, залишаючи ліву ногу на низь-



Рис. 20

ких півпальцях, трохи зігнути коліно і спрямувати його вбік. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух продовжується так само з лівої ноги. Рух жіночий Темпи помірні.

Рух № 299. Зворотна доріжка плетена з приставленням робочої ноги (рис. 20)

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги і перевести її вліво попереду лівої ноги. На «раз-і» — опуститися на всю ступню правої ноги, одночасно присідаючи на обох ногах.

На «два-і» — вивести ліву ногу вліво і приставити її до правої за першою позицією. Так само рух виконується з правої ноги. Використовується жінками та чоловіками в гуцульських танцях. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 300. Доріжка плетена комбінована

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — за проймами кептаря. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — притупити всією ступнею правої ноги поряд з лівою. На «і» — невеликий крок лівою ногою вліво з притупом всією ступнею. На «два» — ковзний крок-підскік на лівій нозі вліво. Праву ногу підняти, відвівши коліно вправо. На «і» — переступити на високі півпальці правої ноги позаду лівої. 2-й такт. На «раз» — невеликий крок лівою ногою вліво з притупом усією ступнею. На «і» — ковзний крок-підскік на лівій нозі вліво. Праву ногу підняти, відвівши коліно вправо. На «два» — опуститися зі стрибка на високі півпальці правої ноги, поставивши її позаду лівої. На «і» — невеликий крок лівою ногою вліво з притупом усією ступнею. 3-й такт. На «раз» — ковзний крок-підскік на лівій нозі вліво. Праву ногу підняти, відвівши коліно вправо. На «і» — переступити на високі півпальці правої ноги позаду лівої. На «два» — невеликий крок лівою ногою вліво з притупом усією ступнею. На «і» — ковзний крок-підскік на лівій нозі вліво. Праву ногу підняти, відвівши коліно вправо. 4-й такт. На «раз» — широкий крок на праву ногу вперед-вліво, ставлячи її на каблук. На «і» — зіскочити з каблука правої ноги на всю ступню, ліву ногу невисоко підняти над підлогою. На «два» — притупити лівою ногою поряд з лівою. На «і» — притупити правою ногою поряд з лівою. Так само — в протилежний бік. Рух виконується

чоловіками та жінками в гуцульських танцях. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 301. Зворотна доріжка

Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. На затакт «і» — відокремити від підлоги ліву ногу і перевести її вправо попереду правої ноги, каблук правої відокремити від підлоги, переносячи вагу корпусу на носок. На «раз» — просуватися вправо, опуститися на всю ступню лівої ноги, ледь згинаючи її в коліні. Носок правої ноги відокремити від підлоги й зігнути праву ногу в коліні. На «і» — опуститися на невисокі півпальці випрямленої у коліні правої ноги, ліву ногу, вивільнену в коліні та підйомі, невисоко підняти над підлогою і перевести вправо. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і».

Так само рух виконується з правої ноги вліво. Рух використовується жінками в козачках. Темпи помірні.

Рух № 302. Зворотна доріжка плетена

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога позаду. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги і перевести її вліво попереду лівої ноги. На «раз-і» — опуститися на всю ступню правої ноги, одночасно ліву зігнути в коліні й відокремити від підлоги. Корпус повернути ліворуч. На «два-і» — опуститися на всю ступню лівої ноги, виводячи її вліво. Праву ногу приставити позаду лівої. Корпус прямий. Рух виконується жінками і чоловіками в гуцульських танцях. Темпи помірні та швидкі. У швидкому темпі рух виконується на два такти, тобто рахункові «раз-і», «два-і» 1-го такту відповідає рахунок «раз-і» цього запису, а рахункові «раз-і», «два-і» 2-го такту — запис на «два-і».

Рух № 303. Хід з переступанням

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — злегка присісти на всю ступню лівої ноги, піднявши невисоко вперед праву ногу, вільну в коліні, потім перестрибнути з лівої ноги на праву, описуючи у повітрі невелику дугу. 1-й такт. На «раз» — опуститися на праву ногу вперед, трохи вправо, коліно ледь зігнути. Ліву ногу невисоко підняти вперед, коліно вільне, підйом витягнутий, але не напружений. На «і» — переступити вправо на півпальці лівої ноги, поставивши її навхрест правої. Праву ногу відокремити від підлоги. На «два» — переступити на всю ступню правої ноги, ліву відокремити від підлоги і відвести вліво. На «і» — переступити вправо на півпальці лівої ноги, поставивши її навхрест правої. Праву відокремити від підлоги,

2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. Те ж саме — з лівої ноги. Виконується чоловіками і жінками в гуцульських танцях Темп швидкий.

*Рух № 304. Перехресне упадання з танцю
«Раковецький кручений»*

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На «раз» — праву ногу поставити навхрест попереду лівої. Вага тіла — на правій нозі. На «і» — ліву ногу приставити до правої за третьою позицією (припадання). На «два» — упасти на праву ногу, ліву відокремити від підлоги. На «і» — ліву ногу приставити до правої за третьою позицією і перенести на неї вагу корпусу. Темпи помірні.

Рух № 305. Упадання з танцю «Чинадійка»

Вихідне положення — перша позиція ніг. Руки виконавців на плечах один у одного (рух виконується обличчям в коло). На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу, переводячи її ледь вправо. На «раз» — крок правою ногою на всю ступню вліво, переводячи її попереду лівої. Коліна обох ніг трохи зігнути. Корпус спрямувати праворуч і нахилити вперед. На «і» — крок лівою ногою вліво. Корпус випростати і повернути у вихідне положення. На «два» — крок правою ногою на півпальці вліво, переводячи її позаду лівої. Корпус повернути праворуч. На «і» — пауза. Рух виконується стрімко з акцентом на рахунок «раз».

Рух № 306. Упадання на всю ступню

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — трохи присівши на правій нозі та рівномірно розподіливши на неї вагу корпусу, вивести ліву ногу перед собою і, відхиливши корпус трохи назад, поставити її на каблук, носком угору. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений, пальці вільні. На «раз» — спираючись на каблук лівої ноги, ледь відокремити праву ногу від підлоги і, підвівши до опорної ноги, акцентованим рухом різко припасти на всю ступню трохи позаду опорної ноги, наче підбиваючи її, а потім, трохи присівши, перенести на неї вагу корпусу. Одночасно, ледь відокремивши від підлоги, вивести ліву ногу перед собою і поставити носком угору на каблук. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений, пальці вільні. На «і-два» — повторити рухи, що виконувалися на «і-раз». На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух виконується тільки з однієї ноги. Темпи помірні.

Рух № 307. Упадання з винесенням опорної ноги на каблук

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — праву ногу відокремити від підлоги. На «раз-і» — упасти на всю

ступню правої ноги навхрест лівої, каблук лівої ноги відокремити від підлоги. Обидві ноги ледь зігнути в колінах. Корпус повернути ліворуч правим плечем вперед. На «два-і» — крок лівою ногою вліво, одночасно праву ногу, випрямлену в коліні, перевести на каблук носком вперед. Вага корпусу на лівій нозі. Темпи повільні.

Рух № 308. Упадання з частим переступанням

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Права рука — у третій, ліва — у другій позиціях. На затакт «і» — звестися на високі півпальці обох ніг, коліна випрямити. 1-й такт. На «раз» — маленький крок з правої ноги вправо на півпальці. На «і» — підставити ліву ногу до правої за третьою позицією на півпальці. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». 2-й такт. На «раз-і» — присісти на правій нозі, зігнувши її у коліні, ліву відокремити від підлоги і відвести назад до кісточки правої ноги, підйом вільний. Коліна розвести в сторони, корпус повернути трохи праворуч. На «два-і» — пауза. Положення рук: на «раз-і», «два-і» 1-го такту права рука переводиться у другу позицію; на «раз-і» 2-го такту ліва рука переводиться у першу позицію, права, вивільнена у лікті, опускається вниз і заводиться на корпус; на «два-і» — пауза. Те ж саме — з другої ноги. Рух жіночий. Виконується в козачках, шумках. Темпи помірні.

*Рух № 309. Крок-упадання з акцентом на одну ногу
з танцю «Решето»*

Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. На «раз» — крок лівою ногою вправо з невеликим випадом, згинаючи ногу в коліні й ставлячи її навхрест попереду правої ноги. Праву ногу, зігнуту в коліні, підняти трохи вище кісточки лівої ноги. На «і» — стати на всю ступню правої ноги поряд з лівою (за шостою позицією), ледь присісти на ній. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Темпи помірні.

*Рух № 310. Упадання вперед за шостою позицією
з танцю «Голубка»*

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — невеликий крок правою ногою вперед на всю ступню, коліно, підйом та пальці вивільнені; одночасно, різко присівши на правій нозі, вивести ліву ногу невисоко вперед, коліно дуже зігнуте й спрямоване вперед, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — випростовуючи коліно, опустити ліву ногу на всю ступ-

ню поряд і трохи попереду правої ноги. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Темпи швидкі.

Рух № 311. Упадання з акцентом на опорну ногу

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — ледь відокремивши від підлоги ліву ногу, акцентованим рухом, різко згинаючи коліно і ніби підбиваючи праву, упасти на всю ступню лівої ноги. Одночасно, переносючи вагу корпусу на ліву ногу, праву трохи відокремити від підлоги і невисоко підняти перед собою. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед, за напрямком руху, підйом і пальці вільні. На «і» — переступити на низькі півпальці правої ноги, ставлячи її попереду лівої ноги і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно ліву ногу ледь відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух загальний. Темпи швидкі.

Рух № 312. Упадання з танцю «Горянка»

Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. На затакт «і» — звестися на низькі півпальці обох ніг. На «раз» — невеликий крок лівою ногою вбік-вправо з носка на всю ступню, ставлячи її попереду, навхрест правої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, трохи згинаючи коліно, п'ятку правої ноги відокремити від підлоги. На «і» — невеликий крок правою ногою вбік-вправо на низькі півпальці, переносючи на неї вагу корпусу; одночасно ліву ногу трохи відокремити від підлоги, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух загальний. Темпи помірні.

Рух № 313. Упадання в повороті на 45° з танцю «Горянка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — звестися на низькі півпальці лівої ноги, одночасно праву ногу відокремити від підлоги, коліно, підйом і пальці вільні, корпус прямий, погляд — за напрямком руху. 1-й такт. На «раз» — починаючи поворот праворуч на місці, зробити невеликий виворітний крок правою ногою вбік-вправо з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, повертаючи корпус на чверть повороту, ліву ногу, трохи згинаючи в коліні, відокремити від підлоги, підйом та пальці вільні. На «і» — випростовуючи коліно, звестися на низькі півпальці лівої ноги, ставлячи її позаду правої у третю позицію; одночасно праву ногу відокремити від підлоги, коліно, підйом та пальці вільні. На «два» — продовжуючи поворот, зробити невеликий виворітний крок пра-

вою ногою вбік-вправо з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, повертаючи корпус ще на чверть повороту праворуч, ліву ногу, трохи згинаючи в коліні, ледь відокремити від підлоги, підйом та пальці вільні. На «і» — випростовуючи коліно, звестися на низькі півпальці лівої ноги, ставлячи її позаду правої у третю позицію; одночасно праву ногу відокремити від підлоги, коліно, підйом та пальці вільні. 2-й такт. На «раз» — продовжуючи поворот, зробити виворітний крок правою ногою вбік-вправо з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, повертаючи корпус ще на чверть повороту праворуч, ліву ногу, трохи згинаючи в коліні, ледь відокремити від підлоги, підйом та пальці вільні. На «і» — випростовуючи коліно, звестися на низькі півпальці лівої ноги, ставлячи її позаду правої у третю позицію; одночасно праву ногу відокремити від підлоги, коліно, підйом та пальці вільні. На «два» — закінчуючи поворот, зробити невеликий виворітний крок правою ногою вбік-вправо з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, повертаючи корпус ще на чверть повороту праворуч, ліву ногу, трохи згинаючи в коліні, ледь відокремити від підлоги, підйом та пальці вільні. На «і» — випростовуючи коліно, звестися на низькі півпальці лівої ноги, ставлячи її позаду правої у третю позицію; одночасно праву ногу відокремити від підлоги, коліно, підйом та пальці вільні. Рух загальний. Темпи помірні.

Рух № 314. Упадання з поворотом

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Права рука — на грудях, ліва — на талії. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги і перевести її вліво перед лівою ногою. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися на всю ступню правої ноги, зігнувши її в коліні, одночасно ліву, зігнуту в коліні, ногу відокремити від підлоги. Корпус повернути ліворуч. На «два-і» — переступити на ліву ногу, виправивши її у коліні. Одночасно підняти невисоко над підлогою випрямлену в коліні праву ногу і повернути корпус праворуч (вихідне положення). 2-й такт. На «раз» — відкрити руки у другу позицію і зробити широкий крок правою ногою вправо на 180°. Ліву ногу, не відокремлюючи від підлоги, повернути за корпусом, але продовжувати упиратися носком в підлогу. На «і» — широкий крок лівою ногою вправо. Корпус повернути за лівою ногою, тобто ще на 180° (стати у вихідне положення). На «два» — приставити праву ногу позаду лівої, ліву руку покласти на талію, праву — на груди. На «і» — невелике присідання на обох ногах. Рух жіночий. Виконується в козачках, гопаках, шумках. Темпи помірні.

Рух № 315. Упадання з притупом з танцю «Голубка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — звестися на низькі півпальці обох ніг і вивести праву ногу на 25° вбік-вправо, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. 1-й такт. На «раз» — невеликий виворотний крок правою ногою вбік-вправо, ступаючи з носка на всю ступню, коліно витягнуте, але не напружене; одночасно, згинаючи в коліні ліву ногу, підвести п'ятку і, ледь торкаючись, притиснути її під литкою правої ноги, коліно спрямоване вбік-вліво, підйом та пальці дуже витягнуті. На «і» — опустити ліву ногу на низькі півпальці у третю позицію назад і, випростовуючи коліно, перенести на неї вагу корпусу, а праву ногу відвести на 25° вбік-вправо, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». 2-й такт. На «раз» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і» 1-го такту. На «два» — описавши у повітрі невелику дугу, відвести праву ногу вправо і, перескочивши, злегка присісти на неї; одночасно ліву ногу ледь відокремити від підлоги, коліно, підйом та пальці вільні. На «і» — злегка притупити всією ступнею лівої ноги, ставлячи її попереду й поряд з правою ногою у третю позицію і ледь присідаючи на обох ногах. Рух загальний. Темпи швидкі.

Рух № 316. Упадання з запрошенням з танцю «Гоп-мазур»

Музичний розмір — 3/4. Виконується юнаками на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — круто повернувшись лівим плечем до дівчини, зробити крок лівою ногою вперед. Праву ногу, зігнуту в коліні, підняти позаду навхрест лівої, наближуючи її. Коліно відвести вправо, підйом випрямлений. Ліва рука збоку на поясі. Праву руку підняти, ніби беручись за криси капелюха спереду. Голову повернути до лівого плеча, обличчям до дівчини. На «два» — ледь присівши і ковзаючи на всій ступні лівої ноги, просунутися вперед. Права нога, зігнута в коліні, виведена навхрест позаду лівої. Корпус, голова і руки в тому ж положенні. На «три» — пауза. 2-й такт. На «раз» — крок правою ногою назад-вправо, лівим плечем до дівчини. Ліву ногу, згинаючи в коліні, відокремити від підлоги і підтягнути позаду правої навхрест. Праву руку відвести праворуч на рівні плеча, ніби знімаючи капелюх. Ліва рука в тому ж положенні. Корпус ледь нахилити ліворуч. На «два» — ледь присівши і ковзаючи на всій ступні правої ноги, просунутися назад-вправо. Корпус, голова і руки в тому ж положенні. На «три» — пауза. 3-й такт. На «раз» — круто по-

вернувшись до дівчини правим плечем, зробити крок з лівої ноги вліво, тобто відходячи від дівчини. Корпус випрямити. Голову повернути до правого плеча, обличчям до дівчини. Ліву руку відвести вліво, праву, зігнуту у лікті, покласти на пояс. На «два» — крок лівою ногою вліво. На «три» — пауза. 4-й такт. На «раз» — притупити всією ступнею правої ноги за шостою позицією. Корпус повернути до дівчини. Ліву руку покласти на пояс збоку. На «два» — притупити лівою ногою. На «три» — пауза. Те ж саме — з лівої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 317. Упадання з поворотом

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Права рука — на грудях, ліва на талії. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги і перевести її вліво, перед лівою. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися на всю ступню правої ноги, зігнувши її в коліні, одночасно зігнуту в коліні ліву ногу відокремити від підлоги. Корпус повернути ліворуч. На «два-і» — переступити на ліву ногу, випрямивши її в коліні. Одночасно підняти невисоко над підлогою випрямлену в коліні праву ногу і повернути корпус праворуч (вихідне положення). 2-й такт. На «раз» — відкрити руки в другу позицію і широко ступити правою ногою вправо на 180°. Ліву ногу, не відокремлюючи від підлоги, повернути за корпусом, але носком опиратися в підлогу. На «і» — широкий крок лівою ногою вправо. Корпус повернути за лівою ногою, тобто ще на 180° (стати у вихідне положення). На «два» — приставити праву ногу позаду лівої, ліву руку покласти на талію, праву — на груди. На «і» — невелике присідання на обох ногах. Рух жіночий. Темпи помірні.

Рух № 318. Гуцульське припадання вперед-убік

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — невеликий крок правою ногою вперед-вліво, ледь присідаючи на обох ногах. На «і» — випрямляючи ноги в колінах, переступити вліво на високі півпальці лівої ноги. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Те ж саме — з другої ноги. У швидкому темпі цей рух виконується ще дрібніше. На «і» — переступаючи вліво на високі півпальці лівої ноги, ставлять її позаду каблук правої. Рух виконується жінками та чоловіками. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 319. Припадання з підскоком і виведенням однієї ноги

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз» — переступити вправо на носок правої ноги, ліву відокремити від підлоги і підвести позаду до кісточки правої. На «і» — опуститися на ліву ногу,

поставивши її у третю позицію позаду правої ноги. Праву відокремити від підлоги. На «два» — переступити вправо на носок правої ноги. Ліву ногу, випрямлену в коліні й підйомі, вивести вперед-вправо навхрест правої, піднявши її на 30° над підлогою. Голову повернути праворуч. На «і» — ліву ногу, зігнуту у коліні, рвучко підвести до кісточки правої ноги і зразу ж вивести вперед. Те ж саме — з лівої ноги. Виконується жінками та чоловіками у молодіжних танцях, польках. Темпи помірні.

Рух № 320. Припадання з підскоком і виведенням попеременно ніг

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги, ледь присідаючи на лівій нозі. 1-й такт. На «раз» — переступити вправо на носок правої ноги, ліву відокремити від підлоги і підвести позаду до кісточки правої. На «і» — опуститися на носок лівої ноги, поставивши її у третю позицію позаду правої. Праву відокремити від підлоги. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». 2-й такт. На «раз» — переступити вправо на носок правої ноги. Ліву, випрямлену в коліні й підйомі, вивести вперед-вправо, навхрест правої, піднявши її на 30° над підлогою. Голову повернути праворуч. На «і» — ліву ногу, зігнуту у коліні, рвучко підвести до кісточки правої ноги і зразу ж вивести вперед-вправо. На «два» — перескочити на ліву ногу вліво, одночасно вивести випрямлену в коліні й підйомі праву ногу вліво, навхрест лівої. Голову повернути ліворуч. На «і» — праву ногу, зігнуту у коліні, рвучко підвести до кісточки лівої і зразу ж вивести вперед-вправо. Рух чоловічий. Виконується в буковинських танцях. Темпи помірні.

Рух № 321. Припадання з підскоком і плесканням долонею по підлозі (рис. 21)

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — за проймами кептаря. 1-й такт. На «раз» — переступити вправо на носок правої ноги, ліву відокремити від підлоги і підвести позаду до кісточки правої. На «і» — опуститися на носок лівої ноги, поставивши її у третю позицію позаду правої. Праву ногу, випрямлену в коліні й підйомі, вивести вперед. На «два» — переступити вправо на носок правої ноги, одночасно ліву ногу, випрямлену в підйомі, вивести вперед-вправо, навхрест правої ноги на 30° над підлогою. На «і» — стоячи на опорній правій нозі, рвучко підвести ліву ногу до кісточки правої, зігнувши її у коліні, й знову вивести у вихідне положення, випрямивши у підйомі. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту з просуванням вліво. 3-й такт. На «раз» — перескочити на праву ногу, одночасно ліву, випрямлену в підйомі, вивести вперед-

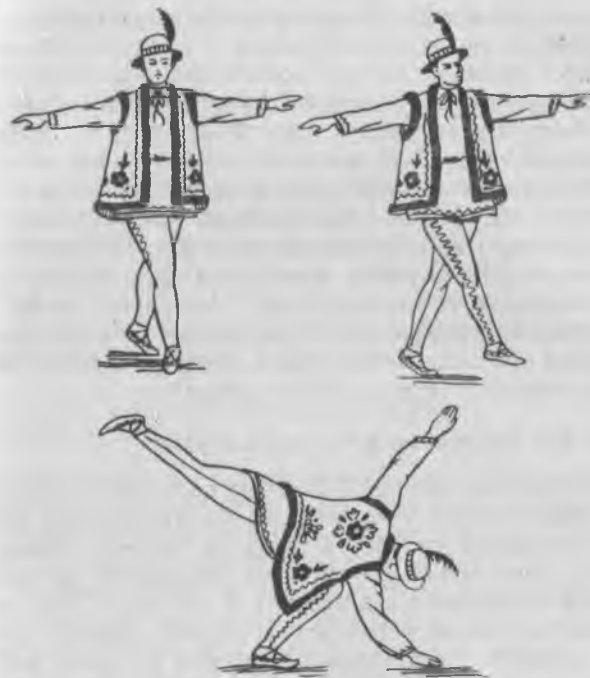


Рис. 21

вправо навхрест правої ноги, піднявши на 30° над підлогою. На «і» — рвучко підвести ліву ногу до кісточки правої, зігнувши її у коліні, і знову відвести вперед-вправо, випрямивши у підйомі. На «два» — розкривши руки в сторони, упасти на ліву ногу, дуже зігнувши її у коліні, корпус пригнути до лівого коліна. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, відокремити від підлоги і відвести назад. На «і» — плеснути долонею правої руки по підлозі. 4-й такт. На «раз-і» — випростовуючись, перескочити на праву ногу, ліву, випрямлену в коліні й підйомі, вивести вперед, піднявши на 30° над підлогою. На «два» — перескочити на ліву ногу, праву, випрямлену в коліні й підйомі, вивести вперед, піднявши на 30° над підлогою. На «і» — перескочити на праву ногу, ліву, випрямлену в коліні й підйомі, вивести вперед, піднявши на 30° над підлогою. Те ж саме — з лівої ноги. Рух чоловічий. Виконується в буковинських танцях. Темпи швидкі.

Рух № 322. Крок з танцю «Аркан»

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Коліна ледь зігнуті, руки кожного

з танцюючих на плечах у партнерів, що стоять праворуч та ліворуч (крок, як правило, виконується у колі). На затакт *«і»* — вагу корпусу перенести на ліву ногу, праву ледь відокремити від підлоги. 1-й такт. На *«раз»* — крок з носка на всю ступню правою ногою вправо, каблук лівої відокремити від підлоги. На *«і»* — ліву ногу поставити навхрест позаду правої ноги на півпальці. На *«два-і»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз-і»*. 2-й такт. На *«раз-і»* — крок-стрибок на праву ногу вправо, навхрест правої. Повернути голову праворуч. На *«два-і»* — крок-стрибок на ліву ногу вліво; праву ногу, ледь зігнуту в коліні, вивести вперед-вліво, навхрест лівої. Повернути голову ліворуч. Рух виконується чоловіками з просуванням по колу проти ходу годинникової стрілки. В 1-му такті корпус нахилити вперед, у 2-му — випрямити. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 323. Варіант кроку з танцю «Аркан»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, ледь зігнутих у колінах, руки — на плечах у партнерів, що стоять праворуч та ліворуч (крок, як правило, виконується у колі). На затакт *«і»* — вагу корпусу перенести на ліву ногу, праву ледь відокремити від підлоги. 1-й такт. На *«раз-і»* — широкий крок правою ногою вправо на всю ступню. Голову повернути праворуч. На *«два-і»* — підскочити на правій нозі, одночасно ліву, ледь зігнуту в коліні, з вільним підйомом вивести вправо, навхрест попереду лівої ноги. 2-й такт. На *«раз-і»* — крок з носка на всю ступню правою ногою вправо, каблук лівої відокремити від підлоги; ліву ногу поставити на носок позаду навхрест правої. На *«два-і»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз-і»*. Рух виконується чоловіками з просуванням по колу проти ходу годинникової стрілки. В 1-му такті корпус прямий, в 2-му — нахилений уперед. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 324. Випад

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — відокремити праву ногу від підлоги. На *«раз»* — крок уперед-вліво і впасти на праву ногу, зігнувши її в коліні. Одночасно ліву, зігнуту в коліні, ногу підняти над підлогою. Корпус нахилити ліворуч за напрямком руху. На *«і»* — стати на півпальці лівої ноги, праву, випрямлену в коліні та підйомі, вивести вперед. Корпус прямий. На *«два-і»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз-і»*. Рух виконується чоловіками з однієї ноги в гуцульських танцях. Темпи помірні. Танцюристи, як правило, тримають у руках сокирки. На *«раз»* вони спрямовують їх униз, на *«і»* піднімають угору.

Рух № 325. Випад з батогом з танцю «Вівчарики»

Виконується на два такти. Вихідне положення — ліва нога трохи піднята вгору біля правої, у правій руці батіг, ліва відведена вбік-вправо. 1-й такт. На *«раз»* — глибокий випад на зігнуту в коліні ліву ногу вбік-вліво. Права нога витягнута вбік-вправо. На *«і»* — легко відштовхнутись від підлоги лівою ногою, невисоко підняти її і перенести вагу корпусу на випрямлену в коліні праву ногу. На *«два»* — знову впасти на ліву, зігнуту в коліні, ногу, залишаючи праву в попередньому положенні. На *«і»* — пауза. 2-й такт. На *«раз»* — зберігаючи позу, підняти праву руку з батогом угору. На *«два»* — рвучко опускаючи праву руку вниз, ляснути батогом. Темпи швидкі.

Рух № 326. Поперемінне виведення правої та лівої ніг в сторони

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — відокремити ліву ногу від підлоги. На *«раз-і»* — підняти вище ліву ногу і відвести її вліво (носком всередину), спрямувавши коліно до правої, і одразу з опустити на всю ступню, ледь зігнувши в коліні. Одночасно стати на високі півпальці правої ноги, зігнувши її в коліні. Коліна обох ніг притиснути. На *«два-і»* — підняти праву ногу і відвести її вправо (носком всередину), спрямувавши коліно до лівої, і одразу ж опустити на всю ступню, ледь зігнувши в коліні. Одночасно стати на високі півпальці лівої ноги, зігнувши її в коліні. Коліна обох ніг притиснути. Рух виконується жінками та чоловіками в жартівливих сценках на сучасну тематику. Темпи помірні.

П'ята група. ВИХИЛЯСНИКИ ТА ІНШІ СПОРІДНЕНІ РУХИ

Характерна ознака цієї лексичної групи — виконання рухів з носка на п'ятку з відведенням ноги вбік. Специфіка виконання свердла, ножичків та інших рухів подається безпосередньо в описах.

Рух № 327. Вихилясник

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — відокремити праву ногу від підлоги, переносючи вагу корпусу на ліву. На *«раз»* — легко підстрибнувши на лівій нозі, опуститися на всю ступню, коліно трохи зігнуте. Одночасно праву ногу поставити на носок трохи вправо від лівої ноги, коліно ледь зігнуте і спрямоване всередину, тобто вліво. Корпус злегка повернути правим плечем уперед, голову — до правого плеча. На *«і»* — пауза. На *«два»* — вдруге підскочити на всю ступню лівої ноги,

коліно трохи зігнуте. Одночасно праву ногу, витягнуту в коліні виворітно поставити на каблук вперед і трохи вправо. На «і» — пауза. На наступний такт перестрибнути на праву ногу і виконати вихиласник з лівої ноги. Рух дуже розповсюджений, зустрічається в українських танцях найрізноманітніших жанрів. Виконується жінками та чоловіками. Темпи різні.

Рух № 328. Вихиласник з потрійним притупом

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. Виконується вихиласник (рух № 327). 2-й такт. На «раз» — притупити правою ногою. На «і» — притупити лівою ногою. На «два» — притупити правою ногою. На «і» — пауза. Виконується чоловіками та жінками. Рух дуже розповсюджений. Темпи різні.

Рух № 329. Вихилас-чобіток

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя або шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз-два» — простий вихилас. 2-й такт. На «раз» — працюючи ногою підняти трохи вгору. Одночасно руки ледь розвести в сторони, начебто показуючи на чобіток (звідки походить назва руху), а корпус нахилити донизу. На «два» — повернутись у вихідне положення. Рух жіночий. Темпи різноманітні.

Рух № 330. Вихиласник з поворотом і потрійним притупом

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги і вивести її вперед-вліво. 1-й такт. На «раз» — повернути корпус ліворуч на 180° (стати спиною до глядача, одночасно заносячи праву ногу вліво і перескакуючи на неї). Ліву ногу відокремити від підлоги. На «і» — продовжуючи поворот корпусу на правій нозі, поставити ліву ногу на носок. На «два» — закінчуючи поворот, підскочити на правій нозі, ліву вивернути носком догори. На «і» — поставити на каблук випрямлену в коліні ліву ногу. 2-й такт. На «раз» — притупити правою ногою. На «і» — притупити лівою ногою. На «два» — притупити правою ногою. На «і» — пауза. Те ж саме — з лівої ноги. Рух жіночий. Виконується в козачках, молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 331. Вихиласник на каблук

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — присісти на лівій нозі, праву відокремити від підлоги. На «раз» — вивести праву ногу вперед-вправо і поставити її на каблук, носок спрямувати вправо, корпус нахилити до ноги. Вага корпусу на лівій нозі. На «і» — пауза. На «два» — перевести праву ногу з каблука на носок. На «і» — пауза. Те ж

саме — з лівої ноги. При виконанні цього руху підскоки на опорній нозі, як у вихиласнику з носка на каблук, не робляться. Рух використовується в козачках. Темпи помірні.

Рух № 332. Вихиласник з угинанням

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Руки схрещені на грудях. 1-й такт. Виконується вихиласник (рух № 327). 2-й такт. (Угинання). На «раз-і» — підстрибнути на лівій нозі й опуститися на всю ступню або на низькі півпальці, коліно трохи зігнуте. Праву ногу, зігнувши в коліні, наблизити ступнею (підйом витягнутий) попереду до кісточки лівої ноги, коліно відвести вправо. На «два-і» — підстрибнути на лівій нозі. Праву ногу, розгинаючи в коліні виворітно, витягнути вперед-вправо, підйом вільний. Корпус трохи повернути лівим плечем уперед. Те ж саме — з лівої ноги. Рух жіночий. Виконується в хороводах — у повільних темпах, а в козачках — у помірних.

Рух № 333. Вихиласник у повороті

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — вивести праву ногу вперед, невисоко піднявши її над підлогою, коліно та підйом випрямлені. Руки — хрест-навхрест на грудях, лікті від корпусу відведені вперед, права рука знаходиться під лівою рукою, кисть правої руки лежить долонею на лівій руці вище ліктя, кисть лівої руки — вище ліктя правої руки. На «раз» — крок правою ногою вліво, одночасно корпус різко повернути ліворуч за правою ногою, вагу корпусу перенести на праву, зігнуту в коліні, ногу. Ліву ногу відокремити від підлоги й описати нею півколо навкруг правої ноги (положення, як на затакт «і»), але носком униз, каблуком вгору. Виконавець стає спиною до глядача. На «і» — опустити ліву ногу на носок. На «два» — продовжуючи поворот корпусу через ліве плече ліворуч ще на 180°, підскочити на правій нозі; одночасно з поворотом корпусу носок лівої ноги відокремити від підлоги. На «і» — поставити ліву ногу на каблук. Те ж саме — з лівої ноги. Рух жіночий. Виконується в козачках, польках. Темпи помірні.

Рух № 334. Варіант вихиласника у повороті

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — злегка присівши на лівій нозі та відокремивши праву ногу від підлоги, ледь перескочити з лівої на праву. Коліна, підйом і пальці обох ніг вільні. 1-й такт. На «раз» — опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи й переносаючи на неї вагу корпусу. Одночасно ліву ногу поставити позаду правої на носок п'яткою вгору. Коліна зігнуті й спрямовані вперед. На «і» — відштовхнув-

шись правою ногою від підлоги та ледь відокремивши ліву, трохи підскочити вгору, одночасно повертаючи корпус на півоберт ліворуч. На «два» — опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно ліву ногу поставити попереду правої на п'ятку, носком угору. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — повертаючи корпус на чверть оберту ліворуч, злегка притупити всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію. На «і» — повертаючи корпус ще на чверть оберту ліворуч, злегка притупити всією ступнею лівої ноги, ставлячи її поряд з правою у шосту позицію. На «два» — ледь притупити всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою в шосту позицію. На «і» — пауза. Так само рух виконується з лівої ноги з поворотом ліворуч. Рух жіночий. Виконується в козачках, гопаках. Темпи різноманітні.

Рух № 335. Вихиласник з поворотом корпусу

Вихідне положення — шоста позиція ніг, обличчям до правих куліс, тобто правим плечем до глядача. На затакт «і» — присісти на обох ногах. На «раз» — підскочити на лівій нозі, праву відвести назад, поставивши на носок. На «і» — пауза. На «два» — підскочивши на лівій нозі, праву поставити на каблук, одночасно корпус повернути через праве плече на 180°, у напрямку до лівих куліс. На «і» — пауза. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується жінками та чоловіками в козачках, польках, кадрилях. Темпи помірні.

Рух № 336. Переступання з вихиласником у повороті й притупом

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. Виконати переступання з правої ноги. 2-й такт. Виконати переступання з лівої ноги. 3-й такт. На «раз» — повертаючи корпус на 180°, завести праву ногу вліво і, перескочивши на неї, поставити її на місце лівої ноги. Ліву ногу, вільну в коліні, вивести вперед, поставивши її невivorітно на носок. Права рука — на талії, ліва — за потилицею. На «і» — продовжуючи повертатися, підскочити на правій нозі, одночасно ліву ногу, випрямлену в коліні, перевести з носка на каблук (виворітно) поперед себе. На «два» — перескочити на ліву ногу, приставивши її до правої, праву невисоко підняти над підлогою. Вага корпусу — на лівій нозі. Руки розвести в сторони за першою позицією. На «і» — руки перевести у другу позицію долонями догори і одночасно сильно притупити правою ногою. 4-й такт. На «раз» — притупити правою ногою. На «і» —

притупити лівою ногою. На «два» — притупити правою ногою. На «і» — пауза. Рух виконується в козачках, гопаках. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 337. Па-де-буре, поворот на вихиласнику, підбивка

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки розведені в сторони. На затакт «і» — відвести ліву ногу вліво і відокремити її від підлоги. Коліно і підйом витягнуті. Права нога ледь зігнута в коліні. 1-й такт. На «раз» — приставити ліву ногу до правої у першу позицію. Переступити на ліву ногу, ледь відокремити праву від підлоги. На «і» — переступити на праву ногу, а ліву ледь відокремити від підлоги. На «два» — переступити на ліву ногу, одночасно праву відвести вбік, трохи відокремивши її від підлоги. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — упасти вперед на праву ногу. Ліву відокремити від підлоги. Руки схрестити на грудях. На «і» — повернувшись ліворуч на 180°, поставити ліву ногу на носок. На «два» — продовжуючи поворот ще на 180°, поставити ліву ногу на каблук. Ноги в колінах випрямлені. На «і» — пауза. 3-й такт. На «раз-і» — підбити лівою ногою праву, розкриваючи руки в сторони. На «два-і» — підбити правою ногою ліву. 4-й такт. На «раз» — притупити лівою ногою. На «і» — притупити правою ногою. На «два» — знову притупити лівою ногою. На «і» — пауза. Під час виконання притупу руки перевести на талію. Те ж саме — з правої ноги. Рух жіночий. Виконується в козачках. Темпи різноманітні.

Рух № 338. Вихиласник з виведенням ноги і оплесками

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — на талії. 1-й такт. Виконати вихиласник (рух № 327). 2-й такт. На «раз-і» — підскочити на лівій нозі й опуститися на низькі півпальці, коліно зігнуте. Праву ногу, сильно зігнувши в коліні, завести назад і вліво, лівою рукою ляснути по п'ятці правої ноги. Праву руку завести ліворуч, зігнувши її в лікті, до рівня грудей, праве плече повернути ліворуч. На «два-і» — підскочити на лівій нозі, праву вивести високо (на 90°) вперед і вправо. Вдарити долонею правої руки по халеві чобота. Рух чоловічий. Виконується в гопаках, жанрових сценках. Темпи помірні.

Рух № 339. Акцентована вірьовочка з вихиласником

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь підскочивши на лівій нозі, одночасно праву ногу відокремити від підлоги і, зігнувши в коліні, перевести назад за ліву, легко вдаривши півпальцями по підлозі по-

заду лівої ноги. На «раз» — легко вдаривши ще раз півпальцями правої ноги по підлозі, поставити її на всю ступню позаду лівої. На «і» — поставити випрямлену ліву ногу вліво на носок. На «два» — поставити ліву ногу на каблук, носком догори, коліно спрямувати вліво. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і», але підскочити на правій нозі. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками в молодіжних танцях, деяких польках, в сучасних жанрових сценках. Темпи помірні.

Рух № 340. Вихилясник із синкопованою вірьовочкою

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги ліву ногу. 1-й такт. На «раз» — легко підстрибнувши на правій нозі, опуститися на всю ступню, коліно трохи зігнути. Одночасно ліву ногу поставити на носок вліво. Коліно зігнуте й спрямоване всередину, тобто вправо. Корпус трохи повернути лівим плечем уперед, голову — до лівого плеча. На «і» — пауза. На «два» — вдруге підскочити на всю ступню правої ноги, коліно трохи зігнути. Одночасно ліву ногу, випрямлену в коліні, виворітно поставити на каблук уперед і трохи вліво. Корпус трохи повернути лівим плечем уперед, голову — до лівого плеча. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз-і» — звестися на високі півпальці правої ноги. Ліву ногу, зігнувши в коліні, наблизити ступнею (підйом витягнутий) майже до коліна правої ноги, коліно відхилене вліво. На «два-і» — опускаючись на всю ступню правої ноги, перевести ліву ногу позаду правої у третю позицію. Коліно спрямоване вбік, підйом витягнутий. Те ж саме — з правої ноги. Рух виконується, як правило, жінками в козачках, польках, кадрилях. Темпи помірні.

Рух № 341. Оберти коліном ноги

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити каблук правої ноги від підлоги, трохи зігнувши її в коліні. Долонею правої руки обхопити коліно цієї ноги, ліва рука — за спиною. 1-й такт. На «раз-і» — не відокремлюючи носка правої ноги від підлоги, зробити обертання коліном зліва направо. Закінчити цей рух у положенні за шостою позицією. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». 2-й такт. На «раз-і» — вдарити долонею правої руки по правому коліну, випрямляючи ногу і опускаючи її каблуком на підлогу. На «два» — пауза. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і», але лівою ногою, права рука — за спиною. Рух чоловічий. Виконується в гуцульських та буковинських танцях. Темпи помірні.

Рух № 342. Свердло (рис. 22)

Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз-і» — підскочити на лівій нозі, зігнувши її в коліні; одночасно підйом правої ноги завести попід коліно лівої і спрямувати праву ногу вліво. На «два-і» — підскочити на лівій нозі, коліно трохи зігнути. Праву ногу розвернути коліном вправо. Рух чоловічий. Виконується в гуцульських танцях. Темпи помірні та швидкі.



Рис. 22

Рух № 343. Свердло з виведенням ноги

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки розкриті в сторони. На затакт «і» — звестись на півпальці лівої ноги і підняти зігнуту в коліні праву ногу, притиснувши її до кісточки лівої. 1-й такт. На «раз-і» — повернутися на півпальцях лівої ноги вліво, повернувши одночасно корпус з притиснутою правою ногою у тому ж напрямку. На «два-і» — повернутися на півпальцях лівої ноги вправо, повернувши одночасно корпус з притиснутою правою ногою вправо. 2-й такт. На «раз» — підскочити на лівій нозі, одночасно виводячи випрямлену у коліні праву ногу вліво на 45°. На «і» — вивівши праву ногу вперед і вправо, двічі підстрибнути на лівій нозі. На «два» — продовжуючи окреслювати півколо правою ногою, підскочити на лівій. На «і» — повторити рухи, що виконувались на затакт «і», але звестись на півпальці правої ноги. Те ж саме — з лівої ноги. Рух чоловічий. Виконується в буковинських та гуцульських танцях. Темпи швидкі.

Рух № 344. Синкопована підкуйка із свердлом

Виконується на два такти. Вихідне положення і затакт «і» — піднявши над підлогою зігнуту в коліні праву ногу, відвести її вправо, одночасно підстрибнувши на лівій нозі. Виконавці три-

маються за руки. 1-й такт. На «раз» — опускаючись зі стрибка, зробити сильний притуп всією ступнею правої ноги, дуже зігнувши вперед, до правої ноги, корпус. Ноги в колінах зігнуті. На «і» — переступити вправо на всю ступню лівої ноги, поставивши її позаду правої. На «два» — переступити на всю ступню лівою ногою вправо. На «і» — переступити на всю ступню лівою ногою вправо, поставивши її попереду правої у четверту невиворотну позицію. 2-й такт. На «раз-і» — якомога вище підскочити на лівій нозі вгору і вправо. Праву ногу від стегна до п'ятки різко повернути вліво і зразу ж вправо. На «два» — опуститися на ледь зігнуту в коліні ліву ногу і вивести вправо на каблук, випрямлену в коліні праву ногу. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух чоловічий, виконується з однієї ноги. Зустрічається в буковинських та гуцульських танцях. Темпи швидкі.

Рух № 345. Синкоповане свердло (рис. 23)

Вихідне положення і затакт «і» — підстрибнути на правій нозі, одночасно ліву ногу, зігнуту в коліні, невисоко підняти до кісточки правої. Ліва рука — на талії, праву з шапкою підняти вгору. На «раз» — опуститися на ліву ногу, повернувши корпус ліворуч, одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, підняти над підлогою і притиснути до лівої. На «і» — підстрибнувши на лівій нозі вправо, розвернути коліно правої ноги вправо, не опускаючи її на підлогу. На «два» — підстрибнути на лівій нозі й опуститися на підлогу, ледь зігнувши її у коліні, одночасно праву ногу, випрямлену в коліні, поставити вперед на каблук. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух чоловічий, виконується з однієї ноги. Зустрічається в буковинських та гуцульських танцях. Темпи від помірних до швидких.



Рис. 23

Рух № 346. Закарпатський гвинт з танцю «Вівчарики»

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки розкриті в сторони, у правій руці батіг. На затакт «і» — підняти зігнуту в коліні праву ногу так, щоб її ступня була біля кісточки лівої, і повернути коліно ліворуч. На «раз» — ударити правою ногою попереду лівої і одразу ж невисоко підняти її. Здійснюючи удар, носок ступні розвернути вліво. На «і» — підстрибнути на лівій нозі. Ступню правої притиснути до кісточки лівої ноги, коліно відвести бік-вправо. На «два» — поставити праву ногу на низькі півпальці позаду лівої, а ліву, ледь зігнуту в коліні, трохи підняти над підлогою. На «і» — стати на ліву ногу біля правої, а праву невисоко підняти, як на затакт «і». Темпи швидкі.

Рух № 347. Круч з танцю «Опришки»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — поставити праву ногу назад-вліво на півпальці, дуже перехрещуючи нею ліву ногу. Права перебуває в невиворотному положенні, коліно спрямоване так само вліво. На «і» — праву ногу повернути на півпальцях носком всередину, коліно спрямоване вправо. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і», але з лівої ноги. Корпус увесь час залишається рівним, повертаються тільки ноги, починаючи від стегна. Виконавці відходять назад. Темпи різноманітні.

Рух № 348. Крок з вивертом

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги, ледь зігнувши її у коліні. На «раз» — опуститися на ліву ногу (коліно ледь зігнуте). Праву ногу підняти, зігнувши у коліні (ступня навхрест попереду лівої ноги), ступню повернути вправо, підйом не випрямляти. На «і» — переступити на праву ногу, поставивши її поряд з лівою. Ліву ногу підняти вперед, зігнувши у коліні. На «два» — опуститися на ліву ногу (коліно зігнуте). Праву ногу підняти, ледь зігнувши її у коліні, і спрямувати коліном і ступнею до лівої. На «і» — пауза. Рух виконується з однієї ноги 6 разів і закінчується потрійним притупом (всього 8 тактів), потім він повторюється в другий бік. Виконується чоловіками та жінками в гуцулках. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 349. Маятник

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — невисоко підстрибнути на обох ногах за шостою позицією. На «раз» — підстрибнути на півпальцях лівої ноги, праву різко зігнути в коліні й відвести назад. На «і» — різко вивести вперед випрямлену в коліні праву ногу на 30—45° над підлогою, ковзнув-

ши по підлозі подушечкою ступні. На «два» — підстрибнути на лівій нозі. На «і» — відвести назад праву ногу, зігнувши її в коліні й ковзнувши подушечкою ступні по підлозі. Рух виконується жінками і, як виняток, чоловіками в польках, кадрилих Темпи помірні.

Рух № 350. Переступання нахрест

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — за проймами кептаря. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу і вивести її зліво нахрест лівої. 1-й такт. На «раз» — опуститися на всю ступню правої ноги. На «і» — ліву ногу приставити до правої. На «два» — вивести праву ногу нахрест лівої і опуститися на всю ступню. На «і» — ліву ногу приставити до правої. 2-й такт. На «раз» — опуститися на всю ступню правої ноги, переносючи на неї вагу корпусу. На «і» — ліва нога, зігнута в коліні, залишається в повітрі. На «два» — вивести ліву ногу нахрест правої і поставити її на всю ступню поряд з правою, переносючи на неї вагу корпусу. На «і» — пауза. Рух виконується жінками та чоловіками в гуцульських танцях. Темпи помірні.

Рух № 351. Ножички на півпальцях обох ніг

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підскокити вгору. На «раз» — схрестивши ноги, поставити їх на півпальці (права нахрест лівої). Звестись на високі півпальці, випростовуючи ноги в колінах. На «і» — з невеликого стрибка поставити обидві ноги в другу невиворотну позицію. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і», але з другої ноги. Рух виконується жінками та чоловіками в козачках. Темпи помірні.

Рух № 352. Ножички на ступні обох ніг (схрещування і розкрок рівний)

Принцип виконання такий, що й у попередньому русі, але на «раз-і» ноги треба ставити на всю ступню в широку другу позицію або на каблуки. Виконується жінками й чоловіками в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 353. Ножички на півпальцях обох ніг із притиснутими колінами

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підскокити вгору. На «раз» — схрестити ноги й поставити їх на півпальці виворотно, праву ногу попереду лівої. На «і» — з легкого підскоку поставити обидві ноги на півпальці в другу невиворотну позицію. Коліна притиснути. На «два» — схрестити ноги і поставити їх на півпальці виворотно, ліву ногу попереду правої.

На «і» — з легкого підскоку поставити обидві ноги на півпальці в другу невиворотну позицію. Коліна притиснути. Рух виконується жінками та чоловіками в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 354. Варіант ножичків

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя або шоста позиція ніг. Ноги в колінах трохи зігнуті. 1-й такт. На «раз» — легенько підстрибнути на лівій нозі і поставити її на півпальці, п'ятку повернути трохи вперед, одночасно праву ногу поставити на півпальці нахрест лівої попереду виворотно. На «і» — легенько підстрибнути на лівій нозі й поставити її на півпальці невиворотно, одночасно правою стати на півпальці вправо за другою невиворотною позицією. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз», праву ногу поставити позаду лівої. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «і». 2-й такт. На «раз-і-два-і» — повторити рухи 1-го такту, але з лівої ноги, підстрибуючи на правій. Темпи різноманітні.

Рух № 355. Ножички на одну ногу

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Коліна ледь зігнуті. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз» — правою ногою вдарити по підлозі півпальцями попереду лівої за третьою позицією. Коліна напівзігнуті. На «і» — вдарити по підлозі півпальцями лівої ноги за третьою позицією позаду правої. На «два» — вдарити по підлозі півпальцями правої ноги, виводячи її вправо невиворотно в другу позицію п'яткою догори. На «і» — вдарити по підлозі півпальцями лівої ноги. Далі рух виконується спочатку з тієї ж ноги і повторюється кілька разів. Коліна весь час напівзігнуті. Можна виконувати у повітрі або просуваючись уперед. Руки у положенні, як на рис. 22. Корпус нахилити ліворуч, лівим плечем уперед. Голову повертати за правою ногою то ліворуч, то праворуч. Рух чоловічий. Темпи різноманітні.

Рух № 356. Ножички зі схрещуванням ніг

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Коліна трохи зігнуті. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — легко підскочивши, схрестити ноги і поставити їх на півпальці виворотно, праву ногу попереду лівої за третьою позицією. На «і» — легко підскочивши, поставити ноги на півпальці за другою невиворотною позицією. Коліна притиснути. На «два» — легко підскочивши, схрестити ноги і поставити їх на півпальці виворотно, праву ногу позаду лівої за третьою позицією. На «і» — легко підскочивши, поставити ноги на півпальці за другою невиворотною позицією. Коліна притиснути. Рух чоловічий. Темпи різноманітні.

Рух № 357. Ножички з поворотом з буковинського танцю «Вівчарики»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки розкриті в сторони вгору, права рука вище лівої. 1-й такт. На «раз» — ледь підскочити на лівій нозі, повертаючись на чверть повороту праворуч (лівим плечем до глядачів). Праву ногу, зігнувши в коліні, трохи підняти вперед. На «і» — поставити праву ногу, випрямивши її в коліні, вперед-вправо на каблук, носком догори. На «два» — переступити на ліву ногу, поставивши її на півпальці позаду правої. Пряму праву ногу підняти високо вперед. На «і» — підстрибнути і в повітрі підняти пряму ліву ногу вгору, а праву опустити донизу. 2-й такт. На «раз» — опуститись на праву ногу, пом'якшивши коліно. На «два» — поставити ліву ногу навхрест попереду правої і повернутись на півпальцях обох ніг на чверть повороту праворуч (стати спиною до глядачів). Темпи різноманітні.

Рух № 358. Закарпатський розкрок типу ешапе

Виконується на три такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — підскочити, відштовхнувшись від підлоги обома ногами. 1-й такт. На «раз» — опуститися на підлогу за другою позицією у напівприсідання. На «і» — підскочити, відштовхнувшись від підлоги обома ногами. На «два» — у стрибку з легким ударом з'єднати ноги, коліна випростані й напружені. На «і» — знову опуститися на підлогу за другою позицією у напівприсідання. 2-й такт. На «раз» — знову підстрибнути на обох ногах. На «і» — у стрибку з легким ударом з'єднати ноги, коліна випростані. На «два» — опуститися на підлогу за другою позицією у напівприсідання. На «і» — повторити стрибок. 3-й такт. На «раз» — у стрибку з легким ударом з'єднати ноги, коліна прямі. На «і» — опуститися на підлогу за другою позицією у напівприсідання. На «два» — знову підстрибнути. На «і» — з'єднати ноги у стрибку. Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 359. Гармошка

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — трохи підняти носок лівої ноги і п'ятку правої ноги, розподіливши вагу корпусу на обидві ноги. Коліна розслабити. На «раз» — провести п'ятку правої ноги і носок лівої вправо, стаючи на всю ступню. Таким чином, ноги будуть у зворотній першій позиції. На «і» — трохи підняти од підлоги носок правої ноги і п'ятку лівої. На «два» — перевести вправо носок правої і п'ятку лівої ноги. На «і» — повторити рух, що виконувався на затакт «і», про-

довжуючи у той же бік. Рух загальний. Виконується в молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 360. Маятник

Музичний розмір — 4/4. Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. На затакт «і» — вивести вбік на носок праву ногу. На «раз» — м'яко опуститися з носка на п'ятку правої ноги. Одночасно зігнути в коліні ліву ногу притиснути до кісточки позаду правої ноги. На «і» — переступити позаду на півпальці лівої ноги, витягнувши її в коліні, праву відокремити від підлоги. На «два» — підняти праву ногу на півпальці попереду лівої ноги. На «і» — ліву ногу вивести вбік на носок. На «три-і», «чотири-і» — рух продовжити вліво з лівої ноги. Рух загальний, виконується в молодіжних танцях. Темпи різноманітні.

Рух № 361. Качалочка

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки розкриті в сторони. На затакт «і» — підскочити вгору, відштовхнувшись обома ногами. 1-й такт. На «раз» — опуститися на обидві ноги за другою позицією, ледь присідаючи. На «два» — підстрибнувши, стати на праву ногу, ліву трохи підняти вліво. 2-й такт. На «раз» — стати на ліву ногу попереду навхрест правої, переносячи на неї вагу корпусу і трохи відокремлюючи п'ятку правої ноги від підлоги. Коліна обох ніг ледь зігнуті. На «два» — перенести вагу корпусу на праву ногу, опустивши її з півпальців на всю ступню, а п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги. Коліно лівої ноги спрямоване вліво. Рух чоловічий, виконується в сюжетних танцях. Темпи різноманітні.

Рух № 362. Варіант качалочки

Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. На затакт «і» — підвівшись на низькі півпальці лівої ноги, відвести праву ногу на 25° вправо. Коліно, підйом і пальці сильно витягнуті. На «раз» — згинаючи коліно і спрямовуючи його вправо, підвести п'ятку правої ноги до лівої, ставлячи її з носка на всю ступню попереду опорної ноги за п'ятою позицією, напівприсідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, відхиляючи корпус трохи праворуч, зробити перека́т і поставити ліву ногу на носок поряд з п'яткою опорної ноги. Коліно зігнуте й спрямоване вліво. На «два» — згинаючи коліно і спрямовуючи його вправо, зробити перека́т на носок правої ноги; одночасно, випростовуючи коліно, перейти з носка на всю ступню лівої ноги, ставлячи п'ятку біля носка правої ноги за п'ятою позицією, трохи присісти і перенести на неї вагу корпусу, відхиляючи корпус трохи вліво. Рух чоловічий, виконується з правої ноги в сюжетних танцях. Темпи різноманітні.

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт *«і»* — ледь підняти праву ногу вперед і перевести її по півколу вправо. 1-й такт. На *«раз»* — переступити на праву ногу, злегка зігнувши її в коліні і поставити на невеликій відстані від лівої. Ліву ногу трохи підняти вперед. На *«і»* — переступити на ліву ногу, поставивши її попереду правої. На *«два»* — переступити на праву ногу, поставивши її позаду лівої в третю позицію. На *«і»* — повторити рухи, що виконувалися на затакт *«і»*, але з лівої ноги. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту з лівої ноги і на закінчення такту ледь підняти праву. 3-й такт. На *«раз-і»* — підстрибнути на правій нозі, одночасно ліву, зігнути в коліні, трохи підняти позаду. На *«два»* — ковзнувши лівою ногою вперед по підлозі, коліно і підйом витягнути. 4-й такт. На *«раз-і»* — притупити лівою ногою поряд з правою. На *«два-і»* — притупити правою ногою поряд з лівою. Те ж саме — з лівої ноги. Рух загальний, виконується в молодіжних танцях. Темпи швидкі.

Рух № 364. Моталочка з просуванням назад

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — підняти і витягнути праву ногу вперед-вправо. 1-й такт. На *«раз»* — переступити на праву ногу навхрест перед лівою; ліву ногу із зігнутим коліном підняти позаду. На *«і»* — крок лівою ногою, відступивши назад, праву ногу ледь підняти вперед. На *«два»* — переступити на праву ногу, ліву ногу підняти позаду. На *«і»* — відвести ліву ногу вперед-вліво. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту, починаючи з лівої ноги. 3-й такт. На *«раз»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз»* 1-го такту, починаючи з правої ноги. На *«і»* — крок лівою ногою, відступаючи назад, праву ногу ледь підняти вперед. На *«два-і»* — виконати рухи, що виконувалися на *«раз-і»* з лівої ноги. 4-й такт. На *«раз»* — скочити на праву ногу, ледь присідаючи на ній, ліву зігнути в коліні й відвести назад. На *«і»* — ковзаючи підшвою лівої ноги по підлозі, вивести її вперед. На *«два»* — злегка підскочити на правій нозі вперед. На *«і»* — пауза. Рух жіночий. Виконується в польках, молодіжних танцях. Темпи середні.

Рух № 365. Моталочка осторонь

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. Руки розкриті в сторони. На затакт *«і»* — ледь підняти праву ногу. 1-й такт. На *«раз»* — скочити на праву ногу. Ліву ногу підняти назад, злегка зігнувши її в коліні. На *«і»* — провести ліву ногу вперед, випрямляючи її в коліні й човгнувши підшо-

вою по підлозі, і знову підняти її. На *«два»* — ледь підскочити на правій нозі. Положення лівої ноги не міняти. На *«і»* — провести ліву ногу назад, зігнувши її в коліні і човгнувши підшвою по підлозі, і знову підняти її. 2-й такт. На *«раз»* — підскочити на лівій нозі, випрямляючи її в коліні. Праву ногу підняти, зігнувши її в коліні й спрямувавши вбік, ступню правої ноги підвести до кісточки лівої позаду. На *«два»* — ледь підскочити на лівій нозі. Положення правої ноги не міняти. 3-й такт. На *«раз»* — крок правою ногою вперед, випрямляючи її в коліні. На *«два»* — підтягнути ліву ногу до правої, ковзнувши підшвою по підлозі і приставивши в першу позицію. Коліна злегка зігнути. 4-й такт. На *«раз»* — крок правою ногою вправо, випрямляючи коліна обох ніг. На *«два»* — підняти ліву ногу до правої, ковзнувши підшвою по підлозі і приставивши її у першу позицію. Коліна злегка зігнути. Рух жіночий. Виконується в польках, молодіжних танцях. Темпи середні.

Рух № 366. Типу сисон-ферме

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, ледь згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік, відвести ліву ногу назад і невисоко підняти над підлогою. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 1-й такт. На *«раз»* — зберігаючи попереднє положення лівої ноги, пружним рухом відштовхнутися правою од підлоги і ледь підскочити вгору, а потім, продовжуючи зберігати попереднє положення лівої ноги, опуститися на всю ступню правої, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. На *«і»* — поступово випростовуючи коліно, провести ліву ногу вперед і зробити нею крок уперед, трохи присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, ледь згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік, відвести праву ногу назад і невисоко підняти над підлогою. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На *«два»* — зберігаючи попереднє положення правої ноги, пружним рухом лівої ноги відштовхнутися од підлоги і ледь підскочити вгору, а потім, продовжуючи зберігати попереднє положення правої ноги, опуститися на всю ступню лівої, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. На *«і»* — поступово випростовуючи коліно, провести праву ногу вперед. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 2-й такт. На *«раз»* — невеликий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, відокремивши од підлоги ліву ногу, відвести її назад, за себе. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На *«і»* — повертаючи корпус на півоберту праворуч і описуючи у повітрі зліва направо лівою ногою невели-

ку дугу, перескочити з правої ноги на ліву, ледь присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. Одночасно праву ногу трохи підняти перед собою. На «два» — описуючи правою ногою зліва направо у повітрі невелику дугу, відвести її назад, за себе, і поставити на носок у виворотному положенні. Коліно, підйом пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — пауза. Так само рух виконується з лівої ноги. Рух загальний, виконується в козачках. Темпи різноманітні.

Шоста група. ВІРЬОВЧКИ

Специфіка цієї групи рухів у тому, що при їх виконанні робоча нога переводиться за опорну. Винятком є вірвовочка, що виконується вперед. Тоді робоча нога відповідно виводиться вперед.

Рух № 367. Вірвовочка

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь підстрибнувши на лівій нозі, ковзнути вперед на низьких півпальцях, коліно вільне. Праву ногу, зігнувши в коліні, підняти попереду лівої і перевести назад за ліву ногу; коліно спрямоване вбік і трохи вперед, підйом витягнутий, але не напружений. На «раз» — опустити праву ногу на низькі півпальці позаду лівої у третю позицію, коліно вільне або трохи зігнуте. На «і» — ледь помітно підстрибнувши, ковзнути вперед на правій нозі. Ліву ногу підняти і перевести назад за праву, як на затакт «і». На «два» — опустити ліву ногу на низькі півпальці позаду правої, як на «раз». На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Вірвовочка виконується на місці або з просуванням назад жінками та чоловіками в танцях найрізноманітніших жанрів. Темпи від повільних до швидких.

Рух № 368. Вірвовочка з переступанням з буковинського танцю «Вівчарики»

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. 1-й такт. На «раз» — ковзний підскік на низьких півпальцях лівої ноги. Праву ногу, зігнувши в коліні, трохи підняти вперед і зразу ж енергійно випростати. На «і» — поставити праву ногу позаду лівої в третю позицію. Ліву ногу злегка підняти вперед. На «два» — переступити на ліву ногу, поставивши її попереду правої. Праву ногу трохи підняти позаду лівої. На «і» — переступити на праву ногу, поставивши її позаду лівої. Ліву ногу трохи підняти попереду правої. 2-й такт. На «раз» — злегка підскочити на правій нозі. Прямую ліву ногу підняти вперед. На «і» — провести ліву ногу вліво, не опускаючи її на підлогу. На «два» — стати на ліву ногу, поставивши її поряд

з правою. Праву ногу трохи підняти. На «і» — пауза. Рух повторюється з тієї ж ноги. Темпи різноманітні.

Рух № 369. Вірвовочка з переступанням уперед

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — проковзнути вперед на низьких півпальцях лівої ноги, одночасно праву підняти вперед, зігнувши у коліні. Праве плече відвести праворуч. На «раз» — поставити праву ногу перед лівою. Праве плече — у тому ж положенні. На «і» — переступити на низькі півпальці лівої ноги позаду правої. На «два» — переступити на всю ступню правої ноги перед лівою. Праве плече — у тому ж положенні. На «і» — пауза. Те ж саме — з лівої ноги, ліве плече відвести ліворуч. Рух виконується чоловіками та жінками в найрізноманітніших українських танцях. Темпи помірні; як виняток, швидкі.

Рух № 370. Вірвовочка вперед з поворотом корпусу на 45° з танцю «Горянка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — зводячись на низькі півпальці, ледь зрушити п'ятку лівої ноги вбік-вправо у виворотне положення, коліно витягнуте, але не напружене; одночасно, дуже згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед-вліво, підвести пальці правої ноги до лівого коліна вперед, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «раз» — опуститися на всю ступню лівої ноги; одночасно, випростовуючи коліно, поставити праву ногу всією ступнею на підлогу попереду і трохи навхрест лівої ноги (утворюючи невеличку четверту позицію), коліна обох ніг витягнуті, але не напружені. На «і» — зводячись на низькі півпальці, ледь зрушити п'ятку правої ноги вбік-вліво у виворотне положення, коліно витягнуте, але не напружене; одночасно, дуже згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед-вправо, підвести пальці лівої ноги до правого коліна вперед, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — опуститися на всю ступню правої ноги; одночасно, випростовуючи коліно, поставити ліву ногу всією ступнею на підлогу попереду і трохи навхрест правої ноги (утворюючи невеличку четверту позицію), коліна обох ніг витягнуті, але не напружені. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух загальний. Темпи помірні.

Рух № 371. Вірвовочка з виведенням ноги на каблук

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. 1-й такт. Виконати вірвовочку (рух № 367) з правої ноги. 2-й такт. На «раз» — опустити праву ногу на низькі півпальці позаду лівої в третю позицію, коліно трохи зігнути. На «і» — ледь помітно підстрибнувши, ковзнути вперед на правій нозі, ліву ногу відокремити від підлоги і вивести

вліво, носком догори. На «два» — опустити ліву ногу зліва на каблук. Вага корпусу на всій ступні правої ноги. На «і» — пауза. Так само рух виконується з лівої ноги, але у 2-му такті на каблук виводиться права нога.

П р и м і т к а. Остання вісімка (рахунок «і»), що паузується, служить затактом «і» при виконанні руху з обох ніг.

Рух виконується жінками й чоловіками в козачках, гопаках. Темпи помірні.

Рух № 372. Синкопована вірвовочка

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — ковзнути вперед на низьких півпальцях лівої ноги. Праву ногу, зігнувши в коліні, підняти і перевести назад, за ліву ногу; коліно правої ноги відвести вправо. На «і» — притупити півпальцями правої ноги, випрямляючи її в коліні, позаду лівої. На «два» — притупити всією ступнею лівої ноги перед правою. На «і» — притупити півпальцями правої ноги позаду лівої. Рух виконується жінками та чоловіками в кадрилих, козачках. Темпи швидкі.

Рух № 373. Синкопована вірвовочка — перехід з ноги на ногу

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — звестися на високі півпальці лівої ноги, праву, зігнуту в коліні, підвести перед лівої ступнею (підйом витягнутий) майже до коліна лівої ноги, коліно відвести вправо. На «і» — опускаючись на всю ступню лівої ноги, перевести праву позаду лівої в третю позицію; коліно спрямоване вправо, підйом витягнутий. На «два» — звестися на високі півпальці правої ноги, ліву, зігнуту в коліні, підвести попереду правої ступнею (підйом витягнутий) майже до коліна правої ноги, коліно відвести вліво. На «і» — опускаючись на всю ступню правої, перевести ліву ногу позаду правої у третю позицію, коліно спрямоване вліво, підйом витягнутий. Рух виконується жінками й чоловіками в кадрилих, польках. Темпи помірні.

Рух № 374. Стрибки з переступанням та вірвовочка

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — вивести пряму в коліні та підйомі праву ногу по півколу вперед-вліво і стрибнути на праву ногу вправо, переносячи на неї вагу корпусу; ліву ногу, пряму в коліні та підйомі, вивести вперед у повітря (30° над підлогою). 1-й такт. На «раз» — притупити півпальцями лівої та правої ніг. На «і» — вивести пряму в коліні та підйомі ліву ногу вперед-вліво по півколу і стрибнути на ліву ногу вліво, пере-

носячи на неї вагу корпусу; праву ногу, пряму в коліні та підйомі, вивести вперед у повітря (30° над підлогою). На «два» — притупити півпальцями правої та лівої ніг. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». 2-й такт. На «раз-і-два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і-два» 1-го такту. На «і» — вдарити правою ногою попереду лівої. 3-й такт. На «раз» — підскочити на лівій нозі, піднімаючи праву перед лівою вгору і згинаючи її в коліні. Коліно правої ноги відвести вправо, ступня трохи нижче лівого коліна, підйом витягнутий і спрямований униз. На «і» — перевести праву ногу назад і опуститися на півпальці. На «два» — підскочити на правій нозі, піднімаючи ліву попереду правої вгору і згинаючи її в коліні. Коліно лівої ноги відвести вліво, ступня трохи нижче правого коліна, підйом витягнутий і спрямований униз. На «і» — перевести ліву ногу назад і опуститися на півпальці. 4-й такт. На «раз-і-два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і-два» 3-го такту. На «і» — переступити на ліву ногу і вивести пряму в коліні та підйомі праву ногу вперед у повітря (30° над підлогою). Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується жінками й чоловіками в польках, кадрилих, козачках, молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 375. Упадання з синкопованою вірвовочкою з танцю «Кладочка»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Права рука розкрита вбік, ліва — трохи вище підготовчого положення. На затакт «і» — праву ногу відокремити від підлоги і трохи відвести вправо. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися на всю ступню правої ноги, зігнувши її в коліні. Одночасно ліву ногу зігнути в коліні і відокремити від підлоги. Корпус прямий. Праву руку опустити трохи вище підготовчого положення. На «два-і» — підвестися на високі півпальці лівої ноги. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, підняти високо над підлогою, підйом витягнути, коліно відвести вправо. Ліву руку опустити вздовж корпусу, праву — перевести на груди. 2-й такт. На «раз-і» — опуститися на всю ступню лівої ноги. Праву ногу поставити позаду лівої в третю позицію, коліно спрямовати вбік-вправо, підйом витягнути. На «два-і» — підвестися на високі півпальці правої ноги. Одночасно ліву ногу, зігнуту в коліні, підняти високо попереду правої, коліно відвести вліво, підйом витягнути. 3—4-й такти. Повторити рухи 2-го такту, починаючи з другої ноги. Рух жіночий. Темпи швидкі.

Рух № 376. Варіант вірвовочки з синкоюю з буковинського танцю «Опришки»

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — трохи підняти пра-

ву ногу, зігнувши її в коліні. 1-й такт. На «раз» — злегка проковзнути вперед на низькі півпальці лівої ноги, трохи пом'якшивши коліно. Праву ногу ледь підняти, зігнувши її в коліні, і перевести назад за ліву ногу, не опускаючи її на підлогу. На «і» — переступити на низькі півпальці правої ноги, виправивши її в коліні, і поставити її позаду лівої в третю позицію. Ліву ногу, зігнувши в коліні, трохи підняти попереду правої. На «два» — ледь проковзнути вперед на низьких півпальцях правої ноги, коліно пом'якшити. Ліву ногу, не опускаючи на підлогу, перевести назад за праву ногу. На «і» — поставити ліву ногу, виправивши її в коліні, позаду правої на низькі півпальці у третю позицію. 2-й такт. На «раз» — пауза. На «і» — переступити на праву ногу, поставивши її позаду лівої у третю позицію. Ліву ногу трохи підняти. На «два» — переступити на ліву ногу, поставивши її позаду правої у третю позицію. Праву ногу трохи підняти попереду лівої. На «і» — пауза. Рух повторюється з тієї ж ноги з рахунку «раз». Темпи помірні.

Рух № 377. Подвійна вірвовочка

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь підстрибнувши на лівій нозі, проковзнути вперед на низьких півпальцях, коліно вільне. Праву ногу, зігнуту в коліні, підвести попереду лівої і перевести назад за ліву ногу, коліно спрямоване вбік і трохи вперед, підйом витягнутий, але не напружений. На «раз» — опускаючи праву ногу позаду лівої в третю позицію, зробити подвійний удар подушечкою ступні по підлозі. На «і» — ледь помітно підстрибнути, проковзнувши вперед на півпальцях правої ноги. Ліву ногу підняти попереду і перевести назад за праву ногу, як на затакт «і». На «два» — опускаючи ліву ногу позаду правої в третю позицію, зробити подвійний удар подушечкою ступні по підлозі. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і», але з другої ноги. Рух виконується жінками та чоловіками в козачках, гопаках. Темпи помірні.

Рух № 378. Подвійна вірвовочка на каблук

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. 1-й такт. Виконати подвійну вірвовочку (рух № 377). 2-й такт. На «раз-і» — опустити праву ногу на низькі півпальці позаду лівої ноги. На «два-і» — вивести пряму в коліні ліву ногу вліво і поставити її на каблук. Рух жіночий. Виконується в козачках. Темпи помірні.

Рух № 379. Подвійна вірвовочка і стрибки

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. 1-й такт. Виконати подвійну

вірвовочку (рух № 377). 2-й такт. На «раз-і» — підскочити вгору, помінявши положення ніг (права переводиться у третю позицію назад). На «два-і» — підскочити вгору, переводячи праву ногу вперед у третю позицію. Рух жіночий. Виконується в польках. Темпи помірні.

Рух № 380. Комбінація подвійної вірвовочки і стрибка

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь підскочити уперед на лівій нозі, праву ногу, зігнуту в коліні, високо підняти і завести назад за ліву. 1-й такт. На «раз» — коротко й легко ударити носком правої ноги по підлозі позаду лівої і одразу ж опустити її на півпальці (подвійний удар). На «і» — двічі ударити півпальцями лівої ноги попереду правої. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — ледь підскочити уперед на правій нозі, ліву ногу, зігнуту в коліні, відвести назад. 2-й такт. Повторити рухи, що виконувалися на 1-й такт, але з лівої ноги. 3-й такт. На «раз» — двічі ударити півпальцями правої ноги позаду лівої. На «і» — двічі ударити півпальцями лівої ноги попереду правої. На «два» — двічі ударити півпальцями правої ноги позаду лівої. На «і» — двічі ударити півпальцями лівої ноги попереду правої. 4-й такт. На «раз» — невеликий стрибок на місці на правій нозі, ліву, зігнувши в коліні, підняти. На «і» — перескочити на місці на ліву ногу, праву, зігнувши в коліні, підняти. На «два» — високо підстрибнути на обох ногах, підігнувши їх, руки схрестити перед корпусом. На «і» — опуститися на півпальці обох ніг за шостою позицією, ледь зігнувши ноги в колінах; руки відвести назад. Рух виконується чоловіками та жінками в козачках. Темпи помірні.

Рух № 381. Комбінація вірвовочки з переступаннями на каблук

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Ноги ледь зігнуті у колінах. На затакт «і» — підскочити на лівій нозі й проковзнути на низьких півпальцях уперед. Одночасно праву ногу підняти вперед і перевести назад, за ліву, відводячи коліно вправо. Підйом витягнутий. Руки в підготовчій позиції. 1-й такт. На «раз» — опуститися на півпальці правої ноги, поставивши її позаду лівої, вага корпусу на правій нозі; ліву ногу відокремити від підлоги. Руки розкрити в сторони. На «і» — переступити на каблук лівої ноги, залишаючи її перед правою. На «два» — переступити на півпальці правої ноги, залишаючи її позаду лівої. На «і» — підстрибнути на правій нозі, проковзнувши вперед на низьких півпальцях. Одночасно підняти зігнуту в коліні ліву ногу і перевести її назад за праву, ледь відводячи коліно вліво. Підйом лівої ноги випрам-

лений. 2-й такт. На «раз» — ліву ногу, ледь зігнуту в коліні, опустити на півпальці позаду правої. Вагу корпусу перенести на ліву ногу, праву відокремити від підлоги. На «і» — опустити праву ногу попереду лівої на носок, підняти каблук лівої ноги, повертаючи її коліном вліво. Корпус відхилити ліворуч. Одночасно змахом відвести ліву руку за голову. Права рука — на талії. На «два» — праву ногу перевести з носка на каблук, повернувши її коліном вправо. Голову повернути праворуч, корпус нахилити до правої ноги. На «і» — пауза. Виконується чоловіками та жінками в гопаках, козачках та інших українських танцях. Темпи помірні.

Рух № 382. Подвійна віршовочка з синкопованими вихиласами

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Руки — на талії. На затакт «і» — ковзний стрибок на низьких півпальцях лівої ноги вперед. Одночасно праву ногу, зігнувши в коліні, підняти і перевести назад за ліву й одразу ж опустити з ударом п'яткою на підлогу позаду лівої ноги. 1-й такт. На «раз» — притупнути півпальцями правої ноги позаду лівої. На «і» — вивести випрямлену в коліні та підйомі ліву ногу вліво. Коліно лівої ноги повернути до правої. Корпус ледь спрямувати вперед, голову схилити ліворуч. На «два» — поставити випрямлену в коліні та підйомі ліву ногу на каблук носком догори. Коліно лівої ноги повернути вліво. Корпус поставити у вихідне положення. На «і» — ковзний стрибок на низьких півпальцях правої ноги вперед. Одночасно ліву ногу, зігнувши в коліні, підняти і перевести назад за праву ногу і зразу ж опустити з ударом п'яткою по підлозі позаду правої ноги. 2-й такт. На «раз» — притупнути півпальцями лівої ноги позаду правої. На «і» — притупнути каблуком правої ноги попереду лівої. Коліна обох ніг зігнути, корпус ледь нахилити до правої ноги, погляд спрямований на праву ногу. На «два» — притупнути каблуком правої ноги попереду лівої. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух жіночий, інколи виконується й чоловіками. Використовується у молодіжних танцях, кадрилиях. Темпи помірні.

Рух № 383. Комбінація подвійної віршовочки і стрибка

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь підскочити уперед на лівій нозі, праву ногу, зігнуту в коліні, високо підняти і завести назад за ліву. 1-й такт. На «раз» — коротко й легко ударити носком правої ноги по підлозі позаду лівої і одразу ж опустити її на підлогу на півпальці (подвійний удар). На «і» — двічі ударити півпальцями лівої ноги попереду правої. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — ледь підскочити уперед на правій нозі, ліву, зігнувши в коліні, відвести

назад. 2-й такт. Повторити рухи, що виконувалися на 1-й такт, але з лівої ноги. 3-й такт. На «раз» — двічі ударити півпальцями правої ноги позаду лівої. На «і» — двічі ударити півпальцями лівої ноги попереду правої. На «два» — двічі ударити півпальцями правої ноги позаду лівої. На «і» — двічі ударити півпальцями лівої ноги попереду правої. 4-й такт. На «раз» — невеликий стрибок на місці на правій нозі, ліву, зігнувши в коліні, підняти. На «і» — перескочити на місці на ліву ногу; праву, зігнувши в коліні, підняти. На «два» — високо підстрибнути на обох ногах, підігнувши їх; руки схрестити перед корпусом. На «і» — опуститися на півпальці обох ніг за шостою позицією, ледь зігнувши ноги в колінах, руки відвести назад. Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 384. Подвійна віршовочка з переступанням на каблук і синкопованими притупами

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ковзний підскік на лівій нозі вперед. Праву ногу, зігнуту в коліні, відвести вправо. 1-й такт. На «раз» — ударити п'яткою правої ноги по підлозі й зразу ж притупнути всією ступнею, поставивши її позаду лівої ноги. На «і» — переступити вперед на каблук лівої ноги, відводячи коліно вліво; праву ногу невисоко підняти над підлогою. На «два» — опуститися на праву ногу, ледь присідаючи на ній. На «і» — ковзний підскік на правій нозі вперед. Ліву, зігнуту в коліні, відвести вліво. 2-й такт. На «раз» — вдарити п'яткою лівої ноги по підлозі й одразу ж притупнути всією ступнею, поставивши її позаду правої ноги. На «і» — переступити вперед на каблук правої ноги, відводячи коліно вправо; ліву ногу невисоко підняти над підлогою. На «два» — опуститися на ліву ногу, ледь присідаючи на ній. На «і» — ковзний підскік на лівій нозі вперед. Праву ногу, зігнуту в коліні, відвести вправо. 3-й такт. На «раз» — підскочити на лівій нозі, праву підняти. На «і» — підскочити на правій нозі, ліву підняти. На «два» — притупнути всією ступнею лівої ноги перед правою. На «і» — притупнути всією ступнею правої ноги. 4-й такт. На «раз» — підскочити на лівій нозі, праву підняти. На «і» — притупнути правою ногою поряд з лівою. На «два» — притупнути лівою ногою. На «і» — пауза. Виконується чоловіками та жінками в гопаках, козачках. Темпи помірні.

Рух № 385. Віршовочка з дробіткою

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — підстрибнути на лівій нозі вліво. Праву ногу, зігнувши в коліні, відвести вправо. 1-й такт. На «раз» — удар і притуп півпальцями правої

ноги позаду лівої. На «і» — невеликий крок лівою ногою вліво. На «два» — підскочити вліво на ліву ногу. Праву ногу підняти, зігнувши в коліні, і відвести вправо. На «і» — переступити на півпальці правої ноги позаду лівої. 2-й такт. На «раз» — невеликий крок лівою ногою вліво на півпальці. На «і» — підскочити вліво на ліву ногу. Праву ногу підняти, зігнувши в коліні й відводячи її вправо. На «два» — переступити на півпальці правої ноги позаду лівої. На «і» — підскочити на правій нозі. Ліву ногу підняти, зігнувши в коліні, й відвести вліво. 3-й такт. На «раз» — удар і притуп півпальцями лівої ноги позаду правої. Одночасно з притупом праву ногу вивести вперед-вправо. На «і» — притупити всією ступнею правої ноги. На «два» — перестрибнути на праву ногу, приставляючи її до лівої. Ліву ногу, пряму в коліні, вивести вперед-вліво. На «і» — притупити всією ступнею лівої ноги. 4-й такт. На «раз» — підскочити на правій нозі. Ліву ногу підняти, зігнувши в коліні. На «і» — притупити лівою ногою поряд з правою. На «два» — притупити правою ногою позаду лівої. На «і» — підстрибнути на правій нозі вправо. Ліву ногу, зігнувши в коліні, відвести вліво. Так само — з другої ноги. Рух виконується здебільшого жінками в козачках, деяких молодіжних танцях. Темпи помірні; як виняток, при віртуозному виконанні — швидкі.

Рух № 386. Комбінована віршовочка

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — з ледь помітним підскоком прослизнути на низьких півпальцях лівої ноги вперед. Одночасно, сильно згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік, підняти праву ногу попереду вздовж лівої ноги, майже торкаючись носком трохи вище литки, а потім перевести її назад, за опорну ногу, майже торкаючись п'яткою трохи вище литки. Підйом і пальці витягнуті. На «раз» — опустити праву ногу на низькі півпальці позаду лівої у третю позицію і перенести на неї вагу корпусу. Коліно злегка зігнуте й спрямоване вбік, підйом скорочений, пальці вільні. На «і-два» — пауза. На «і» — випростовуючи коліно, з ледь помітним підскоком прослизнути на низьких півпальцях правої ноги вперед. Одночасно, сильно згинаючи коліно й спрямовуючи його вбік, підняти ліву ногу попереду вздовж правої, майже торкаючись носком трохи вище литки, а потім перевести її назад, за опорну ногу, трохи вище литки, торкаючись п'яткою. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 2-й такт. На «раз» — опустити ліву ногу на низькі півпальці позаду правої у третю позицію і перенести на неї вагу корпусу. Коліно злегка зігнуте й спрямоване вбік, підйом скорочений, пальці вільні. На «і-два» — пауза. На «і» — випростовуючи коліно, з ледь помітним підскоком прослизнути на низьких півпальцях

лівої ноги вперед. Одночасно, сильно згинаючи коліно й спрямовуючи його вбік, підняти праву ногу попереду вздовж лівої ноги трохи вище литки, майже торкаючись носком, а потім перевести її назад, за опорну ногу, майже торкаючись п'яткою трохи вище литки. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 3-й такт. На «раз» — опустити праву ногу на низькі півпальці позаду лівої у третю позицію і перенести на неї вагу корпусу. Коліно злегка зігнуте й спрямоване вбік, підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — випростовуючи коліно, з ледь помітним підскоком прослизнути на низьких півпальцях правої ноги вперед. Одночасно, сильно згинаючи коліно та спрямовуючи його вбік, підняти ліву ногу попереду вздовж правої ноги трохи вище литки, майже торкаючись носком, потім перевести її назад, за опорну ногу, майже торкаючись п'яткою трохи вище литки. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — опустити ліву ногу на низькі півпальці позаду правої у третю позицію і перенести на неї вагу корпусу. Коліно злегка зігнуте й спрямоване вбік, підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — з лівої ноги повторити рухи, що виконувалися на «і». 4-й такт. Повторити рухи 3-го такту. Рух загальний. Темпи різноманітні.

Сьома група. ДРІБУШЕЧКИ

Уже в самій назві цієї групи танцювальної народно-сценічної лексики визначено типову рису — часті поперемінні удари каблуків ніг по підлозі. Виконуються ці рухи переважно в помірно-му темпі.

Рух № 387. Дрібушечки

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» — зробити невеликий крок уперед правою ногою, з силою вдаряючи всією ступнею по підлозі; ліву ногу відокремити від підлоги. На «і» — зробити невеликий крок вперед лівою ногою, з силою вдаряючи ступнею по підлозі; праву ногу відокремити від підлоги. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух жіночий (у гуцулках виконується й чоловіками). Зустрічається в польках, гуцулках, кадрилих, деяких сюжетних танцях. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 388. Поперемінні дрібушечки

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах, відокремлюючи від підлоги праву ногу. На «раз» — крок уперед на всю ступню правої ноги, ліву відокремити від підлоги. На «і» — ковзний удар вперед каблуком

лівої ноги поряд з правою. На «два» — переступити вперед на всю ступню лівої ноги, праву відокремити від підлоги. На «і» — ковзний удар вперед каблуком правої ноги поряд з лівою. Рух виконується жінками й чоловіками в кадрилих, польках, молодіжних танцях. Темпи помірні. У швидкому темпі рух виконується на два такти.

Рух № 389. Закарпатська дрібушка

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — праву ногу поставити перед лівою навхрест на всю ступню, ледь підскачівши на лівій нозі. На «і» — ледь підскачити на лівій нозі, праву відокремити від підлоги і підняти. На «два» — підскачити на правій нозі, ліву залишити біля правої в повітрі, ліве коліно трохи зігнути. На «і» — пауза. 2-й такт. Повторити рухи, що виконувалися на 1-й такт з другої ноги. Під час виконання руху повертають головою праворуч і ліворуч так, щоб наприкінці кожного такту вона фіксувалася прямо. Корпус ледь-ледь похитується. Рух загальний. Темпи швидкі.

Рух № 390. Варіант закарпатської дрібушки

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — поставити праву ногу попереду лівої навхрест. На «і» — підскачити на лівій нозі. На «два» — перескочити на праву ногу. На «і» — підскачити на правій нозі. 2-й такт. Виконати потрійний притуп. Рух загальний. Темпи швидкі.

Рух № 391. Дрібушка з танцю «Опришки»

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз» — крок правою ногою з невеликим просуванням уперед. На «і» — крок лівою ногою з невеликим просуванням уперед. Під час виконання руху нога злегка відокремлюється від підлоги, виконавець стоїть на всій ступні. Коліна випрямлені. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Темпи різноманітні.

Рух № 392. Дрібушка-тріоль

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь відокремити праву ногу від підлоги, підскачівши на лівій. 1-й такт. На «раз» — двічі ударити (каблук — вся права нога) по підлозі. На «і» — ударити всією ступнею лівої ноги по підлозі. На «два» — пауза. На «і» — ударити всією ступнею правої ноги по підлозі, одночасно ліву підняти. 2-й такт. На «раз» — пауза. На «і» — ударити всією ступнею лівої ноги по підлозі. На «два» — ударити всією ступнею

правої ноги по підлозі. На «і» — пауза. Рух загальний, виконується в молодіжних танцях. Темпи швидкі.

Рух № 393. Дрібушка і крок з переступанням

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — притупити обома ногами. На «і» — підстрибнути на правій нозі, ліву, ледь зігнувши в коліні, відокремити від підлоги. На «два» — приставити ліву ногу до правої. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — крок лівою ногою вправо, перехресшуючи попереду праву ногу. На «і» — праву ногу відокремити від підлоги. На «два» — підскачити на лівій нозі. На «і» — пауза. 3-й такт. На «раз» — притупити правою ногою. На «і» — притупити лівою ногою. На «два» — притупити правою ногою. На «і» — притупити лівою ногою. 4-й такт. Повторити рухи, що виконувалися на 1-й такт. Протягом 3—4-го тактів можна зробити повний оберт через праве плече. Рух загальний. Виконується в польках. Темпи різноманітні.

Рух № 394. Буковинські повороти на дрібушці

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, коліна ледь зігнуті, корпус трохи нахилений уперед, права рука на потилиці притримує шапку, ліва відведена убік (долонею вниз). 1—3-й такти. Злегка притупуючи всією ступнею на кожну восьму такту почергово то правою, то лівою ногою, повернутися на 360° за ходом годинникової стрілки. 4-й такт. Виконати з правої ноги потрійний притуп, випростати корпус і, поклавши руки на талію, стати обличчям до глядача. Так само рух виконується проти ходу годинникової стрілки. Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 395. Перескоки-стукалочки з переступанням

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Ноги зігнуті, руки в другій позиції або ж на талії. 1-й такт. На «раз» — опуститися з невеликого підскоку на низькі півпальці правої ноги, ліву відокремити від підлоги. На «і» — тупнути ступнею лівої ноги, ставлячи її біля правої. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і» з правої ноги. 2-й такт. На «раз» — акцентуючи, переступити на низькі півпальці правої ноги, ліву відокремити від підлоги. На «і» — акцентуючи, переступити на низькі півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги. На «два» — з акцентом поставити праву ногу на низькі півпальці, ліву відокремити від підлоги. На «і» — тупнути ступнею лівої ноги, ставлячи її біля правої. Рух повторюється спочатку з другої ноги. Виконуючи його, танцюрист може просуватися вперед, назад, ліворуч або праворуч. Рух загальний, виконується в польках, стукалочках. Темпи швидкі.

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, злегка присісти на лівій нозі, рівномірно розподіливши на неї вагу корпусу. Одночасно праву невисоко підняти над підлогою. Коліно зігнуте, підйом скорочений. На «раз» — зробити акцентований крок-притуп правою ногою вперед і, високо піднімаючи зігнуту в коліні майже під гострим кутом ліву ногу попереду і спрямовуючи її вперед, підскочити вгору (коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені), а потім опуститися з носка на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. Одночасно, зберігаючи попереднє положення, наблизити ліву ногу до підлоги. На «два» — повторити лівою ногою рухи, що виконувалися на «раз». Рух продовжується у тій же послідовності й так само виконується з лівої ноги. Рух загальний. Темпи швидкі.

Рух № 397. Дрібушка з подвійними притупами з танцю «Опришки»

Вихідне положення — шоста позиція ніг, права рука піднята вгору. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз» — невеликий крок вперед правою ногою з легким ударом ступні об підлогу. На «і» — крок вперед лівою ногою з легким ударом ступні об підлогу. На «два-і» — ударити правою ступнею об підлогу. Далі рух виконується з лівої ноги. Темпи помірні.

Рух № 398. Подвійна дрібушечка

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — опустити ліву ногу на підлогу, міцно притупити каблуком і відразу ж усією ступнею. Одночасно праву ногу відокремити від підлоги. На «і» — притупити всією ступнею правої ноги, одночасно ліву ногу відокремити від підлоги. На «два» — притупити всією ступнею лівої ноги, одночасно праву ногу відокремити від підлоги. На «і» — притупити каблуком правої ноги й відразу ж відокремити ліву ногу від підлоги. 2-й такт. На «раз» — відокремити каблук лівої ноги від підлоги. На «і» — опустити праву ногу на підлогу, міцно притупивши каблуком і відразу ж усією ступнею. На «два» — притупити всією ступнею лівої ноги. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Виконуючи рух, можна повертатися праворуч, ліворуч, іти прямо. Рух жіночий, чоловіки виконують його, як виняток, у кадрилих, польках. Темпи помірні, при віртуозному їх виконанні — швидкі.

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — підскочити на лівій нозі, відокремивши від підлоги праву. 1-й такт. На «раз» — двічі ударити подушечкою правої ноги по підлозі. На «і» — опуститися на праву ногу, одночасно подушечкою лівої ноги вдарити по підлозі. На «два» — підскочити на правій нозі, ліву відокремити від підлоги. На «і» — ударити подушечкою лівої ноги по підлозі. 2-й такт. На «раз» — підскочити на правій нозі, ліву відокремити від підлоги. На «і» — ударити подушечкою лівої ноги по підлозі. На «два» — ударити подушечкою правої ноги по підлозі. На «і» — пауза. Рух виконується чоловіками та жінками в польках. Темпи помірні.

Рух № 400. Дрібушка на підскоках

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — ударити правою ногою по підлозі, поставивши її поряд з лівою. На «і» — ковзний підскік уперед на лівій нозі. Праву ногу зігнути в коліні й підняти. Коліно правої ноги спрямоване вперед. На «два» — притупити правою ногою, роблячи крок уперед. На «і» — ударити лівою ногою по підлозі, поставивши її поряд з правою. 2-й такт. На «раз» — ковзний підскік на правій нозі вперед. Ліву ногу, зігнуту в коліні, підняти, спрямувавши коліно вперед. На «і» — притупити лівою ногою, роблячи крок уперед. На «два» — притупити правою ногою попереду лівої. На «і» — пауза. Рух виконується жінками та чоловіками в польках, кадрилих. Темпи помірні.

Рух № 401. Бокова дрібушечка

Вихідне положення — перша позиція ніг. У випрямлених руках — сито. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз-і» — невеликий крок правою ногою вправо. Руки з ситом перевести праворуч. На «два-і» — невеликий крок лівою ногою вліво. Руки з ситом перевести ліворуч. Рух виконується жінками в танці «Сито». Темп помірний.

Рух № 402. Дрібушечка з каблука на всю ступню

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз» — невеликий крок вперед правою ногою на каблук. На «і» — опустити з притупом праву ногу на всю ступню. На «два» — приставити ковзним рухом з притупом усією ступнею ліву ногу до правої у третю позицію позаду, ледь присівши на обох ногах. На

«і» — випрямити ноги в колінах і відокремити праву ногу від підлоги. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується жінками з однієї ноги на 4—8 тактів у молодіжних танцях та деяких кадрилиях Сумської області, а також у танці «Дрібушечка» в помірному темпі, а при належній техніці — і в швидкому.

Рух № 403. Дрібушечки з поперемінним виведенням ніг на каблук

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — притупнути півпальцями правої ноги по підлозі. На «і» — притупнути півпальцями лівої ноги і зразу ж півпальцями правої ноги. На «два» — притупнути лівою ногою. На «і» — вивести праву ногу вперед на каблук, носком догори. 2-й такт. На «раз» — поставити праву ногу на півпальці поряд з лівою. На «і» — вивести ліву ногу вперед на каблук, носком догори. На «два» — поставити ліву ногу на півпальці поряд з правою. На «і» — випрямлену в коліні праву ногу поставити вправо на каблук. 3-й такт. На «раз» — праву ногу приставити до лівої за першою позицією. На «і» — вивести ліву ногу вліво на каблук. На «два» — ліву ногу приставити до правої. На «і» — вивести праву ногу вправо на каблук. 4-й такт. На «раз» — притупнути лівою ногою. На «і» — притупнути правою ногою. На «два» — притупнути лівою ногою. На «і» — вивести праву ногу вперед, піднімаючи її невисоко над підлогою. Рух жіночий, виконується з однієї ноги в польках, кадрилиях. Темпи помірні.

Рух № 404. Дробітка з підскоком

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь зігнути ноги в колінах. 1-й такт. На «раз» — невеликий крок уперед лівою ногою з ударом каблук. На «і» — підскочити на лівій нозі, праву відокремити від підлоги. На «два» — ударити й притупнути правою ногою поряд з лівою, ліву, зігнувши в коліні, підняти позаду правої. На «і» — акцентовано ударити півпальцями лівої ноги позаду правої. 2-й такт. На «раз» — невеликий стрибок вперед на ліву ногу, праву відокремити від підлоги. На «і» — вивести праву ногу вперед на каблук, вага корпусу — на лівій нозі. На «два» — невеликий акцентований стрибок на всю ступню правої ноги; ліву ногу, зігнувши в коліні, підняти позаду правої. На «і» — ударити півпальцями лівої ноги позаду правої. Рух виконується з однієї ноги чоловіками та жінками в молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 405. Чосанка

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — переносити вагу корпусу на праву ногу, відокремити ліву від підлоги. Руки опустити вздовж корпусу. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися на ліву ногу, праву, пряму в коліні та підйомі, рвучко вивести вперед невисоко над підлогою. Корпус прогнути в поясі; руки, прямі в ліктях, вивести вперед, трохи вище плечей, долонями вниз. На «два-і» — перескочити на праву ногу, поставивши її поряд з лівою за шостою позицією, одночасно ліву ногу, пряму в коліні та підйомі, рвучко вивести вперед невисоко над підлогою. Положення корпусу залишається попереднє. 2-й такт. На «раз» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і» 1-го такту. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «два-і» 1-го такту. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і» 2-го такту. Під час руху може змінюватися положення рук: переводяться за пройми кептаря тощо. Як варіант чосанка може виконуватися окремо, тобто рухи 1-го та 2-го тактів набирають самостійності. Рух гуцульський, загальний для жінок та чоловіків. Темпи швидкі.

Рух № 406. Дрібушечка з підскоком

Вихідне положення — перша позиція ніг. Руки — за проймами кептаря, або за спиною, чи на талії. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. На «раз» — ударити по підлозі ступнею лівої ноги поряд з правою. На «і» — підскочити на низьких півпальцях правої ноги, ліву, зігнувши в коліні, відокремити від підлоги. На «два» — притупнути і зразу ж знову ударити лівою ногою по підлозі, ставлячи її поряд з правою. На «і» — підскочити на низьких півпальцях лівої ноги, праву, зігнувши в коліні, відокремити від підлоги. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується жінками й чоловіками в гуцульських танцях. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 407. Подвійна дрібушечка в повороті на 360°

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — підскочити на лівій нозі, праву відокремити від підлоги, зігнувши в коліні. На «раз» — один раз притупнути і одразу ж знову притупнути півпальцями правої ноги по підлозі, повертаючись на 90° праворуч. На «і» — підскочити на правій нозі, ліву відокремити від підлоги, зігнувши в коліні, і повернутися ще на 90° праворуч. На «два» — продовжуючи поворот праворуч, ударити, а потому й притупнути півпальцями лівої ноги по підлозі, поставивши її поряд з правою ногою. На «і» — закінчуючи повний поворот на 360°, повторити рухи, що виконувалися на затакт «і».

Рух жіночий. Виконується в польках, молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 408. Синкопована дрібушечка

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — широкий крок правою ногою вперед на всю ступню. На «і» — підвести ліву ногу до каблука правої, вдаривши подушечкою ступні по підлозі. Каблук лівої ноги відокремити від підлоги. На «два» — переступити на півпальці правої ноги. На «і» — переступити на всю ступню лівої ноги. 2-й такт. На «раз» — підвести праву ногу до каблука лівої ноги, вдаривши подушечкою ступні по підлозі. Каблук правої ноги відокремити від підлоги. На «і» — переступити на півпальці лівої ноги. На «два» — переступити на всю ступню правої ноги. На «і» — пауза. Рух виконується жінками й чоловіками в молодіжних танцях, польках, в деяких гуцульських танцях. Темпи помірні.

Восьма група. ПРИТУПИ, ВИБИВАНЦІ ТА ПІДКУЙКИ

Рух № 409. Притуп

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присідаючи на лівій нозі, відокремити від підлоги праву. На «раз-і» — опустити праву ногу, вдаряючи всією ступнею по підлозі. На «два-і» — пауза. Те ж саме — з лівої ноги. Цей рух виконується жінками і чоловіками в танцях найрізноманітніших жанрів. Темпи також різноманітні.

Рух № 410. Притуп (варіант)

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки на талії. На затакт «і» — присісти на обох ногах. На «раз» — зіскочити на ліву ногу, праву підняти над підлогою. Руки розкрити у першу позицію. На «і» — притупнути правою ногою, руки розкрити у другу позицію. На «два-і» — пауза. Рух виконується чоловіками в танцях найрізноманітніших жанрів. Темпи також різноманітні.

Рух № 411. Подвійний притуп

Музичний розмір — 3/4. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз» — притупнути правою ногою, ледь зігнувши її в коліні. На «два» — притупнути лівою ногою, випрямляючи коліно правої. На «три» — пауза. Те ж саме — з лівої ноги. Подвійний притуп — своєрідний «ключ», яким закінчується музично-хореографічний період. Виконується чоловіками та жінками в танцях

найрізноманітніших жанрів (крім хороводів та деяких ліричних танців). Темпи помірні, швидкі (як правило, через чвертку).

Рух № 412. Подвійний притуп

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз» — притупнути всією ступнею правої ноги, ледь зігнувши її в коліні. На «і» — пауза. На «два» — притупнути всією ступнею лівої ноги, випрямляючи праву в коліні. На «і» — пауза. Те ж саме — з лівої ноги. Цей рух — завершення певного сполучення рухів чи їх комбінацій. Зустрічається в деяких поліських танцях. Темпи різноманітні.

Рух № 413. Потрійний притуп

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз» — тупнути правою ногою. На «і» — тупнути лівою ногою. На «два» — тупнути правою ногою. На «і» — пауза. Рух виконується чоловіками та жінками в танцях найрізноманітніших жанрів у різних темпах.

Рух № 414. Притуп убік

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. На «раз» — невеликий крок лівою ногою вліво, зігнувши її в коліні, праву невисоко підняти над підлогою. На «і» — притупнути правою ногою, поставивши її попереду лівої. На «два-і» — пауза. Те ж саме — з правої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками як логічне закінчення того чи іншого руху в кадрилиях, польках. Темпи помірні.

Рух № 415. Варіант синкопованого притупу

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присівши на обох ногах, пружним рухом відштовхнутись од підлоги і, підносячи праву ногу ступнею трохи вище кісточки лівої ноги (коліно трохи зігнуте й спрямоване вперед, підйом скорочений, пальці вільні), зробити невеличкий підскік угору, а потім, зберігаючи попереднє положення правої ноги, опуститися з носка на всю ступню лівої ноги, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. На «раз» — злегка притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд і трохи попереду опорної ноги у невеличку четверту позицію. На «і-два» — повторити рухи, що виконувалися на «і-раз». На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух — фон у гопаках.

Рух № 416. Підведення на півпальці та погойдування рук з танцю «Бубнарський»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — енергійно звестися на високі півпальці і ледь підняти з'єднані

руки вгору. На *«раз»* — опускаючись з півпальців на всю ступню, рвучко провести з'єднані руки трохи вниз, не розгинаючи їх у ліктях. На *«і»* — пауза. На *«два-і»* — повторити рухи, що виконувалися на затакт *«і»*. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 417. Переступання з ударом каблука об підлогу

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки на талії. На затакт *«і»* — праву ногу ледь відокремити від підлоги. На *«раз»* — праву ногу з ударом каблука поставити на підлогу і зразу ж трохи підняти, ледь зігнувши в коліні. На *«і»* — праву ногу поставити на підлогу біля лівої, ліву трохи відокремити від підлоги. На *«два-і»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз-і»*, але з другої ноги. Рух загальний. Темпи помірні.

Рух № 418. Переступчик з танцю «Решето»

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На *«раз»* — притупити лівою ногою на всю ступню, праву ногу вивести вперед на півпальці. На *«і»* — опуститися на всю ступню правої ноги. На *«два»* — знову притупити лівою ногою на всю ступню. На *«і»* — ступити на всю ступню правої ноги. Дівчата притримують верхні краї кептариків. Хлопці праву руку тримають за спиною, ліву — вільно опускають. Рух загальний. Темпи помірні.

Рух № 419. Закарпатські притупці

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — ледь підняти праву ногу біля лівої. 1-й такт. На *«раз»* — приставити з ударом праву ногу до лівої, а ліву ногу відокремити від підлоги. На *«два»* — з ударом приставити ліву ногу до правої, а праву відокремити від підлоги. 2-й такт. На перші три вісімки тричі коротко ударити правою ногою біля лівої. Вага корпусу на лівій нозі, трохи зігнутий у коліні. На останню вісімку — пауза. Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 420. Раз — прибий («Аркан»)

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На *«раз»* — злегка повернувши корпус лівим плечем вперед, ступити крок правою ногою вбік-вправо з носка на всю ступню, ледь згинаючи коліно і переносячи на праву ногу вагу корпусу; одночасно п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги. На *«і»* — відштовхнувшись правою ногою від підлоги, невисоко підстрибнути вгору, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені; одночасно, спрямувавши дуже зігнуте коліно вбік-вправо, вивести ліву ногу невисоко вперед. На *«два»* — зберігаючи попереднє положення, ступити крок лівою ногою вбік-вправо з носка на всю ступню, злегка згинаючи

коліно і переносячи вагу корпусу на ліву ногу; одночасно відокремити праву ногу від підлоги і, згинаючи її в коліні, відвести назад; корпус повернути у попереднє положення. На *«і»* — рвучко, торкаючись підлоги подушечкою ноги, ковзним рухом провести праву ногу (через шосту позицію) на 45° вперед, коліно; підйом та пальці витягнуті, але не напружені; далі, дуже згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік-вправо, відвести праву ногу п'яткою до лівого коліна назад. Темпи різноманітні.

Рух № 421. Два великих, три малих («Аркан»)

Виконується на два такти. Вихідне положення — виконавці стоять на лівій нозі, коліно правої ноги зігнуте і спрямоване вбік-вправо, п'ятка притиснута до лівого коліна позаду. 1-й такт. На *«раз»* — злегка присівши на лівій нозі, відштовхнутися нею від підлоги і перескочити на праву ногу, трохи присідаючи на ній; одночасно, дуже нахиливши корпус уперед, ліву ногу відвести на 90° назад; коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На *«два»* — зберігаючи попереднє положення корпусу і відштовхнувшись правою ногою від підлоги, перескочити на ліву ногу, трохи присідаючи на ній; одночасно праву ногу відвести на 90° назад, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. 2-й такт. На *«раз»* — випростовуючи корпус і поступово повертаючись у вихідне положення, злегка притупити всією ступнею правої ноги поряд з лівою за шостою позицією. На *«і»* — злегка притупити всією ступнею лівої ноги поряд з правою за шостою позицією. На *«два»* — злегка притупити всією ступнею правої ноги поряд з лівою за шостою позицією. На *«і»* — пауза. Темпи різноманітні.

Рух № 422. Три гайдуки з ходом («Аркан»)

Виконується на два такти. Вихідне положення — виконавці стоять на лівій нозі, коліно правої ноги зігнуте і спрямоване вбік-вправо, п'ятка притиснута до лівого коліна позаду. На затакт *«і»* — злегка присівши на лівій нозі, відвести праву ногу на 90° назад, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені; далі, зберігаючи попереднє положення, описати правою ногою у повітрі велику дугу, проводячи її вперед і трохи вбік. 1-й такт. На *«раз»* — з ледь помітного підскоку різко й глибоко присісти на півпальцях обох ніг за шостою позицією, коліна спрямовані вперед-вправо, корпус прямий, погляд — поперед себе. На *«два»* — злегка підскачівши й випростовуючи коліна, підвестися з глибокого присідання на обидві ноги за шостою позицією; коліна витягнуті, але не напружені. 2-й такт. На *«раз»* — злегка притупити всією ступнею правої ноги поряд з лівою за шостою позицією. На *«і»* — злегка притупити всією ступнею лівої ноги поряд з правою за шостою позицією. На *«два»* — злегка притуп-

нути всією ступнею правої ноги поряд з лівою за шостою позицією. На «і» — пауза. Темпи різноманітні.

Рух № 423. «А за діда» («Аркан»)

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — ледь підскачовиши на лівій нозі, злегка притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію, ступні обох ніг спрямовані вбік-вліво. На «два» — ледь підскачовиши на лівій нозі, злегка притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її попереду лівої у третю позицію; потім, дуже зігнувши коліно й спрямувавши його вбік-вправо, швидко підвести праву ногу п'яткою до лівого коліна позаду нього. 2-й такт. На «раз» — рвучко, торкаючись подушечкою ноги підлоги, ковзним рухом вивести праву ногу на 45° вперед, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — дуже згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік-вправо, повернути праву ногу в попереднє положення. Темпи різноманітні.

Рух № 424. «А за бабу» («Аркан»)

Вихідне положення — перша позиція ніг. На «раз» — ледь підскачовиши на лівій нозі, злегка притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію, ступні обох ніг спрямовані вбік-вліво. На «два» — ледь підскачовиши на лівій нозі, злегка притупнути всією ступнею правої, ставлячи її попереду лівої у третю позицію; потім, дуже згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік-вправо, швидко відвести праву ногу п'яткою до лівого коліна позаду нього. Темпи різноманітні.

Рух № 425. «А за дівку» («Аркан»)

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — ледь підскачовиши на лівій нозі, злегка притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію, ступні обох ніг спрямовані вбік-вправо. На «два» — ледь підскачовиши на лівій нозі, злегка притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її попереду лівої у третю позицію. 2-й такт. На «раз-і-два» — тричі злегка підскачити на півпальцях обох ніг за шостою позицією, коліна витягнуті, але не напружені. На «і» — пауза. Темпи різноманітні.

Рух № 426. Тропачок з просуванням уперед

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь відокремити праву ногу від підлоги. На «раз» — невеликий крок уперед правою ногою на всю ступню. На «і» — ударити ступнею лівої ноги поряд з правою за шостою позицією, не переносючи на неї ваги корпусу. На «два» — крок уперед лівою ногою на всю

ступню. На «і» — ударити ступнею правої ноги поряд з лівою. Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 427. Тропіток

Вихідне положення — перша позиція ніг, руки опущені вздовж корпусу. На «раз» — з невеликим підскоком опуститися на всю ступню правої ноги. Корпус повернути правим плечем вперед. На «і» — вдарити об підлогу каблуком лівої ноги біля правої, носки розвести в сторони. На «два-і» — м'яко перескочити на ліву ногу і повторити рух з лівої ноги. Корпус і руки не напружені. Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 428. Маленький дрібний тропіток

Виконується на два такти. Вихідне положення — зігнувши коліна, присісти на низькі півпальці за шостою позицією, коліна, носки, п'ятки щільно зімкнуті й спрямовані вперед, корпус злегка нахилений уперед, погляд — поперед себе, за напрямком руху. 1-й такт. На «раз» — невеликий акцентований крок-притуп правою ногою вперед на низькі півпальці. На «і» — зробити невеликий акцентований крок-притуп лівою ногою вперед на низькі півпальці, ставлячи її поряд і трохи попереду правої ноги. На «два» — зробити невеликий акцентований крок-притуп правою ногою вперед на низькі півпальці, ставлячи її поряд і трохи попереду лівої ноги. На «і» — зробити невеликий акцентований крок-притуп лівою ногою вперед на низькі півпальці, ставлячи її поряд і трохи попереду правої ноги. 2-й такт. Повторити руху 1-го такту. Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 429. Тропітка з підскоками

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — ударити об підлогу всією ступнею лівої ноги перед правою. На «і» — легко підстрибнути на низьких півпальцях правої ноги, ледь піднімаючи трохи зігнуту в коліні ліву ногу. На «два» — ледь притупити лівою ногою і швидко вдарити правою поряд з лівою; удар робити на одну шістнадцяту. На «і» — легко підскачити на низьких півпальцях лівої ноги, трохи піднімаючи праву ногу, зігнуту в коліні. Те ж саме — з правої ноги. Тропітку можна виконувати однією ногою в один бік. Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 430. Стукалочка

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — двічі вдарити правою ногою об підлогу, одночасно підняти ліву, трохи зігнуту в коліні. На «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. На «два» — легко поставити ліву ногу, праву відокремити від підлоги. На «і» — пауза. Потім повторити все спочатку. Рух загальний. Темпи швидкі.

Вихідне положення — звестися на низькі півпальці обох ніг за шостою позицією, коліна зігнуті, корпус дуже нахилений вперед, руки відвести назад, лікті витягнуті, але не напружені, долоні спрямовані донизу, погляд — поперед себе, за напрямком руху («ластівка»). На «раз» — невеликий акцентований крок-притуп правою ногою вперед на низькі півпальці. На «і» — невеликий акцентований крок-притуп лівою ногою вперед на низькі півпальці. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 432. Подвійні тропітки з розворотом на 360° з танцю «Горянка»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — з ледь помітного підскоку на правій нозі злегка відокремити ліву ногу від підлоги, коліно трохи зігнуте, підйом та пальці вільні. 1-й такт. На «раз» — швидко зробити подвійний притуп п'яткою лівої ноги і, переносячи на неї вагу корпуса, поставити її на всю ступню поряд з правою ногою у шосту позицію. На «і» — з ледь помітного підскоку на лівій нозі злегка відокремити праву ногу від підлоги, коліно трохи зігнуте, підйом та пальці вільні. На «два» — швидко зробити подвійний притуп п'яткою правої ноги, переносячи на неї вагу корпуса, поставити її на всю ступню поряд з лівою ногою у шосту позицію. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». 2-3-й такти. Двічі повторити рухи, що виконувалися на 1-й такт. 4-й такт. На «раз» зробити невеликий крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню, переносячи на неї вагу корпуса, коліно дуже витягнуте, підйом та пальці вільні; одночасно, згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, підвести пальці правої ноги до кісточки лівої; підйом та пальці дуже витягнуті, корпус трохи відхилений назад. На «два» — зберігаючи попереднє положення і рвучко повертаючись на 360° проти ходу годинникової стрілки, переступити на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпуса; одночасно, закінчивши поворот, вивести ліву ногу вперед на каблук, носком догори; коліно витягнуте, але не напружене. Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 433. Синкоповані притупи

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — підскочити на лівій нозі, праву підняти над підлогою. На «і» — притупити всією ступнею правої ноги, ліву ледь зігнути в коліні. На «два» — повторити рухи, що виконувалися

на «раз». На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «і». 2-й такт. На «раз» — підскочити на лівій нозі, праву підняти над підлогою, корпус повернути ліворуч. На «і» — продовжуючи поворот корпуса, вдарити каблуком і одразу ж притупити всією ступнею правої ноги по підлозі, одночасно ліву ногу підняти над підлогою. На «два» — гучно притупити всією ступнею лівої ноги по підлозі. На «і» — пауза. Рух виконується жінками та чоловіками в польках, кадрилих, молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 434. Притуп з поворотом

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — ледь підскочити на обох ногах у повороті (на 180°) праворуч і опуститися на праву ногу. На «і» — притупити лівою ногою. На «два» — пауза. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується жінками та чоловіками в танцях найрізноманітніших жанрів. Темпи також різноманітні.

Рух № 435. Стрибки з притупами

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах і невисоко підскочити вгору. 1-й такт. На «раз» — опуститися на ледь зігнути в коліні ліву ногу, праву ногу вивести вперед на каблук. На «і» — пауза. На «два» — ледь підскочити на лівій нозі й опуститися на ледь зігнути в коліні праву ногу, ліву — вивести вперед на каблук. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — притупити лівою ногою. На «і» — притупити правою ногою. На «два» — притупити лівою ногою. На «і» — пауза. Те ж саме з другої ноги. Рух виконується жінками й чоловіками в польках, кадрилих. Темпи помірні.

Рух № 436. Синкопована стукалочка

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши на обох ногах, пружним рухом відштовхнутися од підлоги і трохи підскочити вгору, а потім, залишаючи праву ногу на рівні кісточки опорної ноги, опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпуса. Коліно правої ноги злегка зігнуте, підйом скорочений, пальці вільні. На «раз» — злегка притупити всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію. На «і-два» — повторити рухи, що виконувалися на «і-раз». На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Так само рух виконується з лівої ноги. Рух загальний. Виконується в польках, стукалочках.

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки — на талії. 1-й такт. На «раз» — підстрибнути вперед, тримаючи ноги в шостій позиції. На «і» — стати на каблучки обох ніг, піднявши носки догори. На «два» — різко зіскочити з каблуків на всю ступню обох ніг за шостою позицією. На «і» — підскокити на лівій нозі. Праву підняти, зігнувши у коліні. 2-й такт. На «раз-і» — зробити притуп всією ступнею правої ноги, поставивши її поряд з лівою. На «два-і» — пауза. Рух жіночий, виконується в гуцулках. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 438. Стрибок-підкуйка на каблуках

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки на талії. На затакт «і» — трохи присісти, зігнувши ноги в колінах. 1-й такт. На «раз-і» — зігнувши корпус у талії, різко розправити ноги в колінах і стрибнути трохи вперед на каблучки обох ніг. Руки схрестити попереду себе, голову пригнути до рук. На «два-і» — різко випроставши корпус, стрибнути, зігнувши ноги в колінах, на повні ступні обох ніг. Руки енергійно розвести в сторони трохи нижче другої позиції. 2-й такт. На «раз-і» — підстрибнути на правій нозі, випрямивши її в коліні, ліву невисоко підняти над підлогою. На «два-і» — опустити з притупом на всю ступню ліву ногу на підлогу, одночасно руки перевести на талію. Кисті стиснуті в кулаки. Рух виконується жінками в молодіжних танцях. Темпи швидкі.

Рух № 439. Підкуйка з перескакуванням

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки — на талії. На затакт «і» — підняти праву ногу, згинаючи її в коліні. 1-й такт. На «раз» — ударити каблуком правої ноги по підлозі, випрямляючи її вперед-вліво, навхрест перед лівою ногою. Голову повернути ліворуч. На «і» — перескочити на праву ногу, підставляючи її до лівої. Ліву підняти, згинаючи в коліні. На «два» — ударити каблуком лівої ноги по підлозі, випрямляючи її вперед-вправо, навхрест перед правою ногою. Голову повернути праворуч. На «і» — зіскочити в другу невизначену позицію, ледь присідаючи. 2-й такт. На «раз-і» — підскакуючи вгору, ударити каблуком по каблуку. На «два-і» — пауза. Рух виконується жінками та чоловіками в деяких буковинських та гуцульських танцях. Темпи швидкі.

Рух № 440. Підкуйка комбінована

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присівши на обох ногах, відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — підкуйка

правою ногою поряд з лівою. На «і» — підскокити на лівій нозі. На «два-і» — вибиванець і зразу ж підкуйка на всю ступню правої ноги, поставивши її поряд з лівою. Ліву ногу підняти вперед. 2-й такт. На «раз» — пауза. На «і» — підскокити на лівій нозі, ковзним рухом перевести її вперед, а праву відвести назад. На «два» — підскокити на правій нозі, ковзним рухом провести її вперед, а ліву відвести назад. На «і» — пауза. Рух виконується жінками й чоловіками в польках. Темпи помірні.

Рух № 441. Підкуйка на ліву ногу з виведенням убік правої ноги

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ліву ногу відокремити від підлоги. На «раз» — невеликий крок уперед лівою ногою з каблука на всю ступню, одночасно відвівши вправо зігнуту в коліні праву ногу. Коліна ніг стиснуті. На «і» — притупити всією ступнею правої ноги. На «два» — притупити всією ступнею лівої ноги, одночасно підняти праву ногу і провести її вперед, ледь зігнувши в коліні. На «і» — притупити правою ногою, одночасно підняти ліву і провести її вперед, ледь зігнувши в коліні. Те ж саме — з правої ноги. Рух жіночий. Виконується в молодіжних та деяких кадрилих танцях. Темпи швидкі.

Рух № 442. Підкуйка з виведенням правої ноги на каблук

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — притупити каблуком правої ноги і миттю підняти ногу над підлогою. На «і» — підскокити на лівій нозі, просуваючись уперед, праву поставити на каблук. На «два» — притупити правою ногою з каблука на всю ступню, ліву підняти над підлогою. На «і» — переступити, просуваючись уперед, на ліву ногу, праву підняти над підлогою. 2-й такт. На «раз» — притупити каблуком правої ноги і миттю підняти її над підлогою. На «і» — переступити, просуваючись уперед, на півпальці правої ноги, ліву підняти над підлогою. На «два» — притупити каблуком лівої ноги. На «і» — переступити з просуванням уперед на півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги. Рух виконується жінками та чоловіками. Темпи помірні; як виняток, темп швидкий (у кадрилих північно-східних районів Чернігівської області).

Рух № 443. Синкопована підкуйка з подвійним вибиванцем

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — в другій позиції, долонями догори. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На

«раз-і» — перескочити вліво на всю ступню лівої ноги. На «два-і» — притупнути всією ступнею правої ноги, поставивши її поряд з лівою у шосту позицію. 2-й такт. На «раз» — підстрибнути на правій нозі, ліву ногу, зігнувши в коліні, невисоко підняти над підлогою. На «і» — випрямляючи в коліні й опускаючи ліву ногу на підлогу, вдарити каблуком і зразу ж всією ступнею по підлозі. На «два» — притупнути правою ногою, поставивши її поряд з лівою у шосту позицію. На «і» — пауза. Руки на другий такт переводяться на талію. Рух, як правило, виконується жінками в польках. Темпи помірні.

Рух № 444. Вибиванець

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — злегка підстрибнувши на правій нозі, зігнути її в коліні. Ліву ногу, зігнувши в коліні, невисоко підняти над підлогою. Корпус злегка повернути ліворуч, руки розвести в сторони трохи нижче другої позиції. На «і» — випрямити в коліні й опустити на підлогу ліву ногу, ледь притупнувши нею. Праву ногу випрямити в коліні. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і» 2-й такт. На «раз-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і» 1-го такту. На «два» — повернувши корпус праворуч, притупнути правою ногою. Ліву ногу випрямити в коліні й перенести на неї вагу корпусу. Руки покласти на талію. На «і» — пауза. Рух виконується чоловіками та жінками в польках, кадрилих, молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 445. Вибиванець вправо

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — підняти над підлогою праву ногу. На «раз» — опустити праву ногу на підлогу, вдаривши каблуком, а потім усією ступнею, корпус ледь повернути праворуч. Ліву ногу відокремити від підлоги. На «і» — продовжуючи поворот праворуч, опустити ліву ногу на підлогу, вдаривши каблуком, а потім всією ступнею. Праву ногу ледь підняти над підлогою. На «два» — продовжуючи поворот праворуч, опустити праву ногу на підлогу, вдаривши каблуком, а потім усією ступнею. Ліву ногу відокремити від підлоги. На «і» — притупнути всією ступнею лівої ноги. Рух виконується жінками й чоловіками в кадрилих. Темпи помірні.

Рух № 446. Вибиванець з потрійним притупом

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — підстрибнути невисоко на лівій нозі. На «і» — притупнути всією ступнею правої ноги по підлозі. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». 2-й такт.

На «раз» — трохи просуваючись уперед, притупнути всією ступнею правої ноги. На «і» — притупнути всією ступнею лівої ноги. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз» 2-го такту. На «і» — пауза. Рух виконується жінками й чоловіками в танцях різних жанрів у помірних темпах.

Рух № 447. Вибиванець з притупами

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — опустити з притупом праву ногу на підлогу. На «і» — підстрибнути вліво-вперед на лівій нозі. Праву ногу, зігнуту в коліні, підняти над підлогою. На «два» — притупнути правою ногою з каблука на всю ступню і підняти ліву над підлогою. На «і» — притупнути лівою ногою. 2-й такт. На «раз» — крок-підкуйка вперед-вліво лівою ногою. На «і» — притупнути правою ногою. На «два» — крок-підкуйка вперед-вліво лівою ногою. На «і» — пауза. Рух виконується жінками в польках, кадрилих, молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 448. Стрибки з вибиваннями

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — невеликий стрибок уперед на праву ногу, ліву відокремити від підлоги. На «і» — ударити каблуком лівої ноги поряд з правою. На «два» — невеликий стрибок уперед на ліву ногу, праву відокремити від підлоги. На «і» — ударити каблуком правої ноги поряд з лівою. Рух виконується чоловіками та жінками в деяких гуцульських танцях. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 449. Перша збійка з танцю «На кукурудзяному полі»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши на обох ногах за шостою позицією й відштовхнувшись од підлоги, ледь перескочити вліво з правої ноги на ліву. 1-й такт. На «раз» — опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу ледь підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці вільні. На «і» — злегка притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію. На «два» — відштовхнутись лівою ногою од підлоги і, ледь перескочивши з лівої ноги на праву вправо, опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу, одночасно ліву ногу трохи підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці вільні. На «і» — злегка притупнути всією ступнею лівої ноги, ставлячи її поряд з правою у шосту позицію; одночасно праву ногу ледь підняти над підлогою. Коліно, підйом

і пальці вільні. 2-й такт. На «раз» — злегка притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію; одночасно ліву ногу ледь підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці вільні. На «і» — злегка притупнути всією ступнею лівої ноги, ставлячи її поряд з правою у шосту позицію; одночасно праву ногу ледь підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці вільні. На «два» — злегка притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію. На «і» — пауза. Рух загальний. Темпи швидкі.

Рух № 450. Друга збійка з танцю «На кукурудзяному полі»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши на обох ногах за шостою позицією і відштовхнувшись од підлоги, перескочити вперед-вправо з лівої ноги на праву. На «раз» — опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса; одночасно ліву ногу невисоко підняти над підлогою і підвести її до правої ноги. Коліно, підйом і пальці вільні. На «і» — притупнути всією ступнею лівої ноги, ставлячи її поряд з правою у шосту позицію; одночасно, злегка присідаючи і переносючи вагу корпуса на ліву ногу, відштовхнутись од підлоги і перескочити з лівої ноги на праву вправо-вперед. На «два» — опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса; одночасно ліву ногу невисоко підняти над підлогою до правої. Коліно, підйом і пальці вільні. На «і» — притупнути всією ступнею лівої ноги, ставлячи її поряд з правою у шосту позицію. Так само рух виконують з лівої ноги. Рух загальний. Темпи швидкі.

Рух № 451. Третя збійка з танцю «На кукурудзяному полі»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши, відштовхнутись правою ногою од підлоги і ледь перескочити з правої ноги на ліву, трохи присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса; одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. 1-й такт. На «раз» — злегка притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд і трохи попереду лівої. На «і» — відштовхнувшись лівою ногою од підлоги, ледь перескочити з лівої ноги на праву, трохи присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса; одночасно ліву ногу трохи відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. На «два» — злегка притупнути всією ступнею лівої ноги, ставлячи її поряд і трохи попереду правої. На «і» — відштовхнувшись правою ногою од підлоги, ледь перескочити з правої ноги на ліву, трохи присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса; одночасно праву ногу ледь від-

окремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні (рух виконується з півобертом ліворуч). 2-й такт. На «раз» — з ледь помітного підскоку на лівій нозі переступити на всю ступню правої, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса; одночасно ліву ногу трохи відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. На «і» — з ледь помітного підскоку на правій нозі переступити на всю ступню лівої, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса; одночасно праву ногу трохи відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. На «два» — акцентуючи рух, притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд і трохи попереду лівої. На «і» — пауза. Так само рух виконується з лівої ноги. Рух загальний. Темпи швидкі.

Рух № 452. Кроки з подвійним вибиванцем

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши, відштовхнутись правою ногою од підлоги і трохи відскочити назад, а потім опуститись на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпуса; одночасно, відвівши назад, невисоко підняти ліву ногу над підлогою. Коліно зігнуте й спрямоване вниз, підйом і пальці вільні. На «раз» — двічі вдарити по підлозі носком лівої ноги, ставлячи її п'яткою вгору трохи позаду правої ноги. На «і» — відштовхнувшись правою ногою од підлоги, ледь перескочити назад, а потім опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпуса; одночасно, відвівши назад, невисоко підняти праву ногу над підлогою. Коліно зігнуте й спрямоване вниз, підйом і пальці вільні. На «два» — двічі вдарити по підлозі носком правої ноги, ставлячи її п'яткою вгору трохи позаду лівої. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух загальний. Виконується в молодіжних танцях, польках. Темпи різноманітні.

Рух № 453. Вибиванець на каблук

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки стиснуті в кулачки, — на талії. На затакт «і» — невисоко підняти над підлогою ліву ногу. 1-й такт. На «раз» — опустити на підлогу ліву ногу, притупнувши всією ступнею. На «і» — вивести вперед праву ногу, вдаривши каблучком по підлозі. На «два» — приставити праву ногу на носок до лівої, одночасно ліву невисоко підняти над підлогою. На «і» — опустити на підлогу ліву ногу, притупнувши всією ступнею по підлозі. 2-й такт. На «раз» — вивести вперед праву ногу, вдаривши каблучком по підлозі. На «і» — приставити праву ногу до лівої, одночасно ліву невисоко підняти над підлогою. На «два» — опустити на підлогу ліву ногу, міцно притупнувши всією ступнею по підлозі. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт

«і». Те ж саме — з правої ноги. Рух жіночий. Виконується в кадрилях, польках, молодіжних танцях. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 454. Вибиванець зі зміною ніг

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. Ліва рука відведена убік за другою позицією, права зігнута у лікті й повернута долонею догори, — у третій позиції. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги, переносити вагу корпуса на праву. 1-й такт. На «раз» — опуститися на всю ступню лівої ноги, переносити на неї вагу корпуса. Одночасно праву ногу, ледь зігнуту в коліні, підняти над підлогою. На «і» — повертаючись корпусом праворуч, вивести вперед на каблук ледь зігнуту в коліні праву ногу. Одночасно ударити каблуком правої ноги по підлозі. На «два» — підставити праву ногу до лівої у шосту позицію. Ліву ногу невисоко підняти над підлогою. На «і» — опуститися на всю ступню лівої ноги, переносити на неї вагу корпуса. Одночасно праву ногу, ледь зігнуту в коліні, підняти над підлогою. 2-й такт. На «раз» — повертаючись корпусом ліворуч, вивести вперед на каблук ледь зігнуту в коліні праву ногу. Одночасно каблуком правої ноги ударити по підлозі. Руки перевести на рівень грудей. На «і» — приставити праву ногу до лівої в першу позицію, ліву ногу невисоко підняти над підлогою. На «два» — закінчуючи поворот корпуса ліворуч на 90°, зробити гучний притуп усією ступнею правої ноги по підлозі. Розвести руки в сторони в другу позицію. На «і» — пауза. Рух чоловічий. Виконується в буковинських та гуцульських танцях. Темпи швидкі.

Рух № 455. Вибиванець з перескоком

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — підстрибнути на лівій нозі, праву ногу, пряму в коліні, вивести вперед-вліво. На «і» — ударити півпальцями правої ноги по підлозі, не згинаючи її в коліні. На «два» — підстрибнути на лівій нозі, праву ногу відвести вперед-вправо. На «і» — ударити півпальцями правої ноги по підлозі, не згинаючи її у коліні. 2-й такт. На «раз» — перескочити на праву ногу, одночасно роблячи чверть повороту ліворуч. Ліву ногу підняти перед правою, відводячи коліно лівої ноги вліво. Підйом вільний. Каблук трохи нижче коліна правої ноги. На «і» — різко вдарити півпальцями лівої ноги перед правою. На «два» — перескочити на ліву ногу. Праву ногу підняти позаду лівої, трохи зігнувши її в коліні. На «і» — ковзним ударом провести праву ногу поряд з лівою вперед-вправо, випрямляючи її в коліні. Рух жіночий. Виконується в молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 456. Вибиванець з виведенням ніг вбік

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки — на талії. На затакт «і» — підскочити на лівій нозі, відокремлюючи від підлоги праву ногу, і одразу ж ударити каблуком правої ноги по підлозі. 1-й такт. На «раз» — з ударом опустити праву ногу на всю ступню. На «і» — переступити на ліву ногу, праву різко підняти від коліна вправо. Коліна обох ніг стиснуті. На «два» — пауза. На «і» — переступити на праву ногу, ліву різко підняти від коліна вліво. Коліна обох ніг стиснуті. 2-й такт. На «раз» — пауза. На «і» — зробити притуп-вибиванець лівою ногою поряд з правою, випрямивши ліву в коліні. Праву ногу підняти невисоко, ледь зігнувши в коліні. На «два» — зробити притуп-вибиванець всією ступнею правої ноги і одразу ж підняти її над підлогою. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух виконується дівчатами з однієї ноги в молодіжних танцях. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 457. Синкопований вибиванець на обидві ноги

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підскочити вгору. 1-й такт. На «раз» — опуститися на всю ступню лівої ноги, праву ногу, зігнуту в коліні, підняти вперед. На «і» — ударити правою ногою по підлозі поряд з лівою. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — ударити правою ногою по підлозі поряд з лівою. 2-й такт. На «раз» — перестрибнути на праву ногу, ліву, зігнуту в коліні, підняти вперед. На «і» — ударити лівою ногою по підлозі поряд з правою. На «два» — підстрибнути на правій нозі, ліву, зігнуту в коліні, підняти вперед. На «і» — ударити лівою ногою по підлозі поряд з правою. Рух чоловічий. Виконується в кадрилях, деяких сюжетних танцях. Темпи помірні.

Рух № 458. Вибиванець-підбивка

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — з шостої позиції праву ногу злегка підняти вправо, трохи зігнувши її в коліні. На затакт «і» — підскочити на лівій нозі, під час стрибка вдарити правим каблуком по каблуку лівої ноги. 1-й такт. На «раз» — опуститися на праву ногу, ліву, ледь зігнуту в коліні, відвести вліво. На «і» — випрямляючи ліву ногу вліво, вдарити півпальцями по підлозі. На «два» — перескочити на праву ногу, під час стрибка вдарити каблуком лівої ноги по каблуку правої і опуститися на ліву ногу. На «і» — присідаючи на лівій нозі, праву, ледь зігнуту в коліні, відвести вправо. 2-й такт. На «раз-і» — повторити рухи, що виконувалися на «два-і» 1-го такту. На «два» — витягуючи праву ногу вправо, вдарити подушеч-

кою правої ноги по підлозі. На «і» — підскочити на лівій нозі, вдаривши під час стрибка каблуком правої ноги по каблуку лівої, і опуститися на праву ногу. 3-й такт. На «раз» — переступити на ліву ногу вліво. На «і» — переступити на праву ногу. На «два» — переступити на ліву ногу, приставляючи її до правої. На «і» — притупити подушечкою правої ноги, зробивши крок вперед-уліво. 4-й такт. На «раз» — переступити на півпальці лівої ноги позаду правої. На «і» — переступити на праву ногу, приставляючи її до лівої. На «два-і» — пауза. Рух виконується жінками й чоловіками в польках, кадрилих, молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 459. Вибиванець з перескоком та підкуйкою

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги ліву ногу. 1-й такт. На «раз» — перескочити на ліву ногу вліво, праву відокремити від підлоги. На «і» — ударити каблуком правої ноги по підлозі поряд з лівою. На «два» — перескочити на праву ногу вправо, ліву відокремити від підлоги. На «і» — ударити каблуком лівої ноги по підлозі поряд з правою. 2-й такт. На «раз» — підскочити на правій нозі, ліву, зігнуту в коліні, невисоко підняти над підлогою. На «і» — перескочити, просуваючись уперед, на ліву ногу. На «два» — правою ногою зробити підкуйку на всю ступню, ставлячи її поряд з лівою. На «і» — пауза. Рух виконується жінками й чоловіками в гуцульських танцях як завершення комбінації, а також в деяких молодіжних танцях. Темпи найрізноманітніші — від повільних до швидких.

Рух № 460. Відхід з вибиванцем на каблук

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — відскочити назад на праву ногу, ліву підняти, зігнувши її в коліні. На «і» — ударити каблуком лівої ноги по підлозі, випрямляючи її вперед. На «два» — перескочити назад на ліву ногу, праву підняти, зігнувши її в коліні. На «і» — ударити каблуком правої ноги по підлозі, випрямляючи її вперед. Рух виконується чоловіками та жінками в молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 461. Гойдання-вибиванець

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — кидком відвести назад зігнуту в коліні праву ногу. На «і» — ледь підстрибнути на лівій нозі. На «два» — провести праву ногу вперед, випрямляючи її в коліні й одночасно роблячи ковзний удар підошвою правої по підлозі поряд з лівою ногою. На «і» — підскочити на лівій нозі. 2-й такт. На «раз» — пере-

стрибнути на праву ногу, приставляючи її поряд з лівою; ліву ногу, зігнуту в коліні, відвести назад. На «і» — ударити півпальцями лівої ноги по підлозі позаду правої. На «два» — підскочити на правій нозі. На «і» — ударити півпальцями лівої ноги по підлозі позаду правої. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується жінками; чоловіками, як виняток, в польках, молодіжних танцях. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 462. Перескоки з вибиваннями та свердлом

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. 1-й такт. На «раз» — перескочити на всю ступню правої ноги вправо. Ліву ногу, зігнувши у коліні, підняти позаду правої. На «і» — вдарити подушечкою ступні лівої ноги позаду правої. На «два» — підскочити на правій нозі, ліву підняти над підлогою позаду правої. На «і» — вдарити подушечкою ступні лівої ноги позаду правої. 2-й такт. На «раз» — перескочити на всю ступню лівої ноги вліво. Праву ногу, зігнувши у коліні, підняти позаду лівої. На «і» — вдарити подушечкою правої ноги позаду лівої. На «два» — перескочити на високі півпальці правої ноги. Ліву ногу, зігнувши в коліні, підняти вгору. Підйом лівої ноги притиснути під коліном правої, а коліно відвести вліво. На «і» — пауза. 3-й такт. На «раз» — різко опуститися з півпальців правої ноги, ледь присідаючи. Одночасно коліно лівої ноги різко повернути вправо. На «і» — пауза. На «два» — різко піднятися на високі півпальці правої ноги, випрямляючи її у коліні. Коліно лівої ноги різко відвести вліво. На «і» — перескочити на високі півпальці лівої ноги. Одночасно праву, зігнувши в коліні, підняти вгору. Підйом правої ноги притиснути під коліном лівої, а коліно відвести вправо. 4-й такт. На «раз» — різко опуститися з півпальців лівої ноги, ледь присідаючи. Одночасно коліно правої ноги різко відвести вліво. На «і» — пауза. На «два» — різко піднятися на високі півпальці лівої ноги, випрямляючи її у коліні. Коліно правої ноги різко відвести вправо. На «і» — пауза. Рух чоловічий, виконується в буковинських та гуцульських танцях. Темпи помірні.

Рух № 463. Ковзний вибиванець з обох ніг

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — підскачавши на лівій нозі, праву відвести назад, зігнувши її в коліні. На «і» — зробити ковзний удар підошвою правої ноги, проводячи її вперед і випрямляючи коліно та трохи піднімаючи ногу над підлогою. На «два» — підскочити на лівій нозі. На «і» — зробити ковзний удар підошвою правої ноги, згинаючи ногу в коліні в напрямку до себе і підводячи

її до лівої ноги. 2-й такт. На «раз» — перескочити на праву ногу, ліву підняти ззаду, згинаючи в коліні. На «і» — зробити ковзний удар підшвою лівої ноги, проводячи її вперед і випрямляючи коліно та трохи піднімаючи ногу над підлогою. На «два» — підскочити на правій нозі. На «і» — пауза. Рух жіночий. Виконується в польках. Темпи помірні.

Рух № 464. Акцентований вибиванець. Притуп з поворотом на 360°

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — починаючи поворот на 360° праворуч, зробити акцентований притуп всією ступнею правої ноги, ставлячи її на невеликій відстані від опорної ноги за невеличкою другою позицією і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, трохи згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, ліву ногу невисоко відокремити од підлоги. Підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — продовжуючи поворот на 360° праворуч, зробити акцентований притуп усією ступнею лівої ноги, ставлячи її на невеликій відстані від опорної ноги за невеличкою другою позицією і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, трохи згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, праву ногу невисоко відокремити од підлоги. Підйом скорочений, пальці вільні. На «два» — завершивши поворот на 360° праворуч, зробити акцентований притуп усією ступнею правої ноги, ставлячи її на невеликій відстані від опорної ноги за невеличкою другою позицією, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи вагу корпусу на обидві ноги. На «і» — пауза. Рух загальний, виконується тільки з однієї ноги як фон у молодіжних танцях, козачках, польках. Темпи різноманітні.

Рух № 465. Акцентований притуп-вививанець

Виконується на два такти. Вихідне положення — невеличка четверта позиція ніг, ліва нога попереду. 1-й такт. На «раз» — ледь відокремивши од підлоги праву виворітну ногу, різко прикласти на всю ступню, трохи присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед-вліво, невисоко підняти ліву ногу над підлогою. Підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — випростовуючи коліно, зробити акцентований притуп всією ступнею лівої ноги, ставлячи її трохи попереду опорної ноги у виворітне положення за невеличкою четвертою позицією. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». 2-й такт. На «раз-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і» 1-го такту. На «два» — переступити на всю ступню лівої ноги, ставлячи її поряд з опорною ногою за першою позицією, трохи присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його

вперед-вправо, невисоко підняти праву ногу над підлогою трохи попереду опорної ноги. Підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «і» 1-го такту. Рух загальний, виконується тільки з однієї ноги як фон у польках. Темпи швидкі.

Рух № 466. Підбиванець з танцю «Горянка»

Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. На затакт «і» — звестися на низькі півпальці обох ніг. На «раз» — різко згинаючи коліно, власти на праву ногу, ніби підбиваючи нею ліву; одночасно ліву ногу, ледь згинаючи у коліні, невисоко відокремити від підлоги, підйом та пальці вільні. На «і» — випростовуючи коліно, поставити ліву ногу на низькі півпальці й перенести на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу трохи відокремити від підлоги, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 467. Збійка з поворотом корпусу

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки опущені вниз, кисті стиснуті в кулак. 1-й такт. На «раз» — прослизнути вперед на півпальцях лівої ноги, повертаючи п'ятку вправо. Ліву руку підняти і зігнути перед корпусом на рівні грудей, лікоть спрямовувати вперед. Праве плече ледь повернути вперед. На «і» — ледь ударити каблуком правої ноги біля носка лівої, поставивши її поряд. На «два» — ледь ковзнути на півпальцях лівої ноги, ставлячи ступню у вихідне положення. Руки перевести так само, як і на «раз», але ліворуч, повернути вперед ліве плече. На «і» — злегка вдарити каблуком правої ноги, поставивши її біля лівої за шостою позицією. 2-й такт. На «раз» — повторити рухи, що виконувалися на «раз» 1-го такту. На «і» — переступити на всю ступню правої ноги, ліву трохи підняти над підлогою, руки поступово перевести на талію. На «два» — тупнути лівою ногою, поставивши її біля правої за шостою позицією. Руки покласти на стегна. На «і» — пауза. Рух чоловічий. Виконується в гуцульських танцях. Темпи різноманітні.

Рух № 468. Ключ-відбій

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — ударити всією ступнею правої ноги по підлозі, поставивши її поряд з лівою. На «і» — підскочити на лівій нозі, праву ногу відокремити від підлоги. На «два» — ударити по підлозі всією ступнею правої ноги. На «і» — ударити по підлозі всією ступнею лівої ноги. 2-й такт. На «раз» — під-

скочити на правій нозі, ліву ногу відокремити від підлоги. На «і» — притупнути лівою ногою. На «два» — притупнути правою ногою. На «і» — пауза. Рух виконується жінками й чоловіками в молодіжних танцях, кадрилиях. Темпи помірні.

Рух № 469. Поліський ключ

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — опустити з ударом по підлозі праву ногу, ледь присідаючи на ній. Одночасно ліву ногу відокремити від підлоги, ледь зігнувши в коліні. На «і» — вивести ліву ногу вперед і вдарити по підлозі каблуком. На «два» — підскочити на правій нозі, одночасно ліву ногу відокремити від підлоги, ледь зігнувши в коліні. На «і» — ліву ногу поставити позаду правої з притупом. Вага корпусу — на лівій нозі. 2-й такт. На «раз» — праву ногу поставити на каблук. На «і» — зігнути праву ногу в коліні, відокремивши від підлоги, і одночасно підскочити на лівій нозі. На «два» — праву ногу поставити на носок позаду лівої з притупом. На «і» — пауза. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується жінками й чоловіками в поліських танцях. Темпи помірні.

Рух № 470. Ключ із ковзанням на обох ногах

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — притупнути всією ступнею правої ноги по підлозі. На «і» — підскочити на лівій нозі, повертаючись на 90° праворуч, одночасно праву ногу відокремити від підлоги. На «два» — опустити з ударом праву ногу і потім притупнути всією ступнею цієї ж ноги по підлозі. Одночасно ліву відокремити від підлоги. На «і» — ударити всією ступнею лівої ноги по підлозі перед правою за четвертою позицією. Вага корпусу — на обох ногах. 2-й такт. На «раз» — пауза. На «і» — ковзаючи на обох ногах, одночасно змінити положення ніг (права — вперед, ліва — назад). На «два» — ковзаючи на обох ногах, одночасно стати у попереднє положення (ліва — вперед, права — назад). На «і» — пауза. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується жінками в молодіжних танцях, а також в «Дрібшечках», «Виступці» та інших споріднених танцях. Темпи помірні й швидкі.

Рух № 471. Ключ-підкуйка з подвійним притупом

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — опустити з ударом усією ступнею праву ногу на підлогу поряд з лівою. На «і» — підскочити на лівій но-

зі, одночасно кидком вгору підняти праву ногу. На «два» — опустити з ударом праву ногу і потім притупнути всією ступнею цієї ж ноги по підлозі. На «і» — ударити всією ступнею лівої ноги по підлозі. 2-й такт. На «раз» — ледь підстрибнути на правій нозі. На «і» — притупнути лівою ногою, одночасно праву відокремити від підлоги. На «два» — гучно притупнути правою ногою, поставивши її поряд з лівою у шосту позицію. На «і» — пауза. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується жінками та чоловіками в молодіжних танцях та деяких кадрилиях. Темпи найрізноманітніші.

Рух № 472. Комбінований ключ

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — ударити правою ногою поряд з лівою. На «і» — підскочити на лівій нозі. На «два» — ударити, а потім притупити правою ногою поряд з лівою. Ліву відокремити від підлоги. На «і» — ударити лівою ногою поряд з правою. 2-й такт. На «раз» — підскочити на правій нозі, ліву підняти вперед, зігнувши в коліні. На «і» — перескочити на ліву ногу, праву підняти вперед, зігнувши в коліні. На «два» — притупити правою ногою. На «і» — притупити лівою ногою. Рух виконується жінками й чоловіками в молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 473. Подільський ключ з танцю «Ставчанка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки на талії. 1-й такт. На затакт «і» — невисоко підстрибнути на обох ногах. На «раз» — опуститися у невелике присідання за другою позицією. На «два» — підскочити на лівій нозі й водночас обернутися праворуч на 180°. Праву ногу відокремити від підлоги і, зігнувши у коліні, перевести за ліву ногу. 2-й такт. На «раз-і» — перескочити на праву ногу вправо, ліву зігнути в коліні й підняти перед правою. На «два» — тупнути ступнею лівої ноги біля правої. На «і» — пауза. Рух загальний. Темпи помірні.

Рух № 474. Буковинський ключ

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присісти. На «раз» — проковзнути на всій ступні лівої ноги, праву, витягнуту в коліні та підйомі, виворітно вивести вперед у повітря на 45°. На «і» — пауза. На «два» — ще раз проковзнути на лівій нозі, повернувши праву ногу у вихідне положення і притупивши всією ступнею. На «і» — пауза. Далі рух виконується з другої ноги. Рух чоловічий. Темпи різноманітні.

Музичний розмір — $3/4$. Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — ледь піднятися на високі півпальці. 1-й такт. На *«раз-два-три»* — відвести п'ятки в сторони у невиворітне положення. Вага корпусу на всій ступні, носки з'єднані. Корпус прямий, підтягнутий. Руки схрещені перед собою на грудях. 2-й такт. На *«раз»* — піднятися на високі півпальці. На *«два-три»* — різко з'єднати п'ятки за шостою позицією. Руки і корпус у тому ж положенні. Рух виконується на місці, ноги випрямлені, а під час відведення в сторони ледь згинаються в колінах. Рух загальний. Темпи швидкі.

Рух № 476. Волинські ключі у повітрі

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — з незначного присідання невисоко підскочити вгору, а потім опуститися на ступні обох ніг за другою позицією, ледь зігнувши коліна. 1-й такт. На *«раз»* — невисоко підскочити вгору і у найвищій точці злету вдарити п'яткою об п'ятку. На *«і»* — опуститися на ступні обох ніг за другою позицією, ледь зігнувши коліна. На *«два»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз»*. На *«і»* — опуститися на ступні обох ніг за шостою позицією, ледь зігнувши коліна. 2-й такт. На *«раз»* — легенько притупнути всією ступнею лівої ноги, одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги. На *«і»* — легенько притупнути всією ступнею правої ноги, одночасно ліву ногу ледь відокремити від підлоги. На *«два»* — легенько притупнути всією ступнею лівої ноги. На *«і»* — пауза. Рух чоловічий. Темпи швидкі.

Рух № 477. Варіант ключа

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — злегка присівши на лівій нозі та рівномірно розподіливши на неї вагу корпусу, ледь відокремити праву ногу од підлоги. Коліно трохи зігнуте й спрямоване вперед, підйом скорочений, пальці вільні. 1-й такт. На *«раз»* — акцентовано притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд і трохи попереду опорної ноги за невеличкою четвертою позицією. Коліна трохи зігнуті й спрямовані вперед. На *«і»* — піднімаючи праву ногу на рівень кісточки опорної ноги, пружним рухом відштовхнутись од підлоги і ледь підстрибнути вгору, а потім, залишаючи праву ногу в попередньому положенні, швидко опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. На *«два»* — акцентовано притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її на невеликій відстані від опорної ноги у невеличку другу позицію

і переносючи на неї вагу корпусу. Коліна злегка зігнуті й спрямовані вперед. На *«і»* — акцентовано притупнути всією ступнею лівої ноги, ставлячи її поряд з правою ногою за шостою позицією. Коліна злегка зігнуті й спрямовані вперед. 2-й такт. На *«раз»* — ледь відокремивши од підлоги ліву ногу і піднявши її на рівень кісточки правої ноги, акцентовано притупнути всією її ступнею, ставлячи поряд і трохи попереду опорної ноги за невеличкою четвертою позицією. Коліна трохи зігнуті й спрямовані вперед. На *«і»* — піднімаючи ліву ногу на рівень кісточки опорної ноги, пружним рухом відштовхнутись од підлоги і ледь підстрибнути вгору, а потім, залишаючи ліву ногу в попередньому положенні, швидко опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. На *«два»* — акцентовано притупнути всією ступнею лівої ноги, ставлячи її на невеликій відстані від опорної ноги у невеличку другу позицію і переносючи на неї вагу корпусу. Коліна злегка зігнуті й спрямовані вперед. На *«і»* — акцентовано притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою ногою за шостою позицією. Коліна витягнуті, але не напружені, вага корпусу рівномірно розподілена на обидві ноги. Те ж саме — з лівої ноги. Рух чоловічий. Виконується в кадрилих. Темпи різноманітні.

Рух № 478. Флік-фляк з проходкою

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На *«раз»* — підскочити на лівій нозі, праву, зігнуту в коліні, підняти над підлогою і відвести трохи вправо. На *«і»* — зробити ковзний удар правою ногою по підлозі вперед. На *«два»* — підскочити на лівій нозі, праву, випрямлену в коліні, вивести виворітно вперед. На *«і»* — подушечкою правої ноги зробити ковзний удар по підлозі і, зігнувши ногу в коліні, наблизити її ступнею вперед до кісточки лівої ноги, коліно відвести вправо. 2-й такт. На *«раз»* — підскочити на лівій нозі. На *«і»* — подушечкою правої ноги зробити ковзний удар вперед-вправо. На *«два»* — підскочити на лівій нозі. На *«і»* — подушечкою правої ноги зробити ковзний удар поперед себе. 3-й такт. На *«раз»* — різко перескочити на праву ногу, ліву відокремити від підлоги і, випроставши у коліні, зігнути в підйомі. На *«і»* — переступити вліво на каблук лівої ноги, праву відокремити від підлоги. На *«два»* — переступити на всю ступню правої ноги, ліву підняти над підлогою. На *«і»* — переступити на каблук лівої ноги, праву відокремити від підлоги. 4-й такт. На *«раз»* — переступити на всю ступню правої ноги, ліву підняти над підлогою. На *«і»* — переступити на каблук лівої ноги, праву відокремити від підлоги. На *«два»* — переступити на всю ступню правої ноги,

ліву підняти над підлогою. На «і» — притупити всією ступнею лівої ноги. На 1—2-й такти рух виконується обличчям до глядачів, на 3—4-й такти — виконується з просуванням уліво, повернувши корпус на 90° ліворуч. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується жінками в молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 479. Варіант флік-фляка

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На «раз» — ледь присівши на обох ногах, пружним рухом відштовхнутись од підлоги і, злегка підстрибнувши вгору, опуститися з носка на всю ступню правої ноги, ледь присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу; одночасно, ковзнувши носком по підлозі, різко вивести ліву ногу вперед-вліво і невисоко підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — різко підвести ліву ногу до правої, наче підсікаючи опорну ногу, а потім переступити з носка на всю ступню лівої ноги, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно майже під гострим кутом і спрямовуючи його вперед-вправо, підняти праву ногу над підлогою на невеликій відстані позаду опорної ноги на рівень литки. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. З цього положення рух виконують правою ногою. Рух загальний. Виконується в польках, кадрилих. Темпи швидкі.

Дев'ята група. ПЛЕСКАЧИКИ

Плескачі, тобто оплески у різних метрах і ритмах, найчастіше зустрічаються в чоловічих партіях. Найтиповішими є повільні та помірні темпи. Швидкий темп виконання можна розглядати як винажок.

Рух № 480. Сплескування у долоні з танцю «Голубка»

Вихідне положення — виконавці стоять на лівому коліні, долоні обох рук (лікть зігнуті й спрямовані донизу) на рівні грудей. На «раз-і-два» — тричі сплеснути у долоні. На «і» — пауза. Рух загальний. Темпи помірні.

Рух № 481. Закарпатські плескачики з приставленням ноги

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підняти праву ногу біля лівої, зігнуті в ліктях руки трохи підняти біля грудей, готуючись до сплескування. На «раз» — поставити з ударом праву ногу біля лівої. На «і» — сплеснувши у долоні, відразу ж розвести їх в сторони. На «два» — повторити

сплескування. На «і» — ледь підняти праву ногу, готуючись повторити рух спочатку. Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 482. Приставний крок з плесканням у долоні

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — злегка притупити всією ступнею лівої ноги, ставлячи її трохи вбік-вліво, коліно дуже витягнуте, підйом та пальці напружені; одночасно сплеснути у долоні на рівні грудей, праву ногу ледь відокремити від підлоги. На «і» — злегка притупити всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію, коліно випрямлене, підйом та пальці напружені; одночасно, сплеснувши у долоні, ліву ногу ледь відокремити від підлоги. На «два» — злегка притупити всією ступнею лівої ноги, ставлячи її поряд з правою у шосту позицію; коліно випрямлене, підйом та пальці напружені; одночасно, сплеснувши у долоні, праву ногу ледь відокремити від підлоги. На «і» — пауза. Рух загальний. Виконується в гуцульських танцях. Темпи різноманітні.

Рух № 483. Закарпатські плескачики із зворотною доріжкою

Виконується на три такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — ледь підняти зігнуті у ліктях руки і розвести долоні, готуючись до сплескування. На «і» — сплеснути у долоні. На «два» — знову розвести долоні в сторони. На «і» — сплеснути у долоні і невисоко підняти ліву ногу. 2-й такт. Виконати зворотню доріжку з лівої ноги, просуваючись трохи праворуч. 3-й такт. На «раз» — приставити ліву ногу до правої в шосту позицію і розвести долоні в сторони, готуючись до сплескування. На «і» — сплеснути у долоні і зразу ж розвести їх у сторони. На «два» — повторити сплескування. На «і» — пауза. Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 484. Закарпатські зіскоки зі сплескуванням

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — зіскочити на обох ногах за шостою позицією, згинаючи ноги в колінах. На «і» — випрямляючи ноги в колінах, сплеснути у долоні поперед себе. На «два» — повторити сплескування. На «і» — пауза. 2-й такт. Повторити рухи, що виконувалися на 1-й такт. 3-й такт. На «раз» — ударити правою ногою біля лівої і відразу ж відокремити її від підлоги. На «два» — поставити з ударом праву ногу біля лівої. 4-й такт. На «раз-і-два» — тричі сплеснути у долоні. На «і» — пауза. Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 485. Крок вбік-вправо і вбік-вліво із сплескуванням у долоні з танцю «Голубка»

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На «раз» — крок правою ногою вбік-право у другу позицію, ступаючи з носка на всю ступню і переносючи на цю ногу вагу корпусу, коліно випрямлене, але не напружене; одночасно п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги, підйом та пальці напружені. На «і» — згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік-вліво, підвести ліву ногу до правої на низькі півпальці у третю позицію назад, переносючи на ліву ногу вагу корпусу. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — сплеснути у долоні перед собою, трохи нижче рівня грудей. Так само рух виконується з лівої ноги. Рух загальний. Темпи помірні.

Рух № 486. Оплески в парах

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Виконавці стоять одне проти одного. 1-й такт. На «раз» — сплеснути в долоні поперед себе. На «два» — сплеснути в долоні одне одному. 2-й такт. На «раз» — сплеснути в долоні поперед себе. На «два» — сплеснути долонею правої руки об праву долоню партнера (навхрест). 3-й такт. На «раз» — сплеснути в долоні поперед себе. На «два» — сплеснути долонею лівої руки об ліву долоню партнера (навхрест). 4-й такт. Двічі сплеснути в долоні поперед себе. Виконується в танці «Плескач». Темпи помірні.

Рух № 487. Синкоповані плескачки

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста (у дівчат) і друга (у хлопців) позиції ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — звестися на невисокі півпальці обох ніг. На «і» — сплеснути у долоні поперед себе. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». 2-й такт. Повторити рухи, що виконувалися на 1-й такт. Рух прохідний. Використовується як фон для підкреслення віртуозності рухів, виконуваних у гопаках. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 488. Плескачик-кінцівка

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. Руки розведені в сторони. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги і сплеснути у долоні поперед себе. 1-й такт. На «раз» — поставити праву ногу вперед на каблук і плеснути правою і лівою руками по стегну вище коліна, корпус трохи нахилити вперед. На «і» — плеснути правою рукою по правій нозі вище коліна. На «два» — сплеснути у долоні поперед

себе, корпус випростати. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз-і» — поставити праву ногу навхрест лівої і плеснути правою рукою по правому стегну вище коліна, корпус трохи нахилити вперед. На «два-і» — вивести ліву ногу вліво на каблук і плеснути лівою рукою по лівій вище коліна, корпус випростати. Рух чоловічий. Виконується в «Плескачі», деяких формах кадрили-ного переплясу як рух-завершення. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 489. Перші оплески з танцю «Опришки»

Виконується на два такти. Вихідне положення — юнак стоїть обличчям до глядачів. Руки розведені в сторони. Ноги в шостій позиції. Сокирка лежить на підлозі на середині сцени, ліворуч від виконавця, перпендикулярно до переднього плану сцени. На затакт «і» — підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз» — опуститись на підлогу обома ногами, поставивши їх у другу позицію (невivorітно). Коліна трохи зігнути. На «і» — сплеснути в долоні над головою. На «два» — залишаючись обличчям до глядачів, перестрибнути через сокирку з правої ноги на ліву. Одночасно праву ногу трохи підняти від коліна вправо (коліно зігнути та опущене вниз) і плеснути долонею правої руки по п'ятці правої ноги. На «і» — крок правою ногою, випроставши її в коліні, навхрест попереду лівої ноги. 2-й такт. На «раз» — крок лівою ногою вліво. На «і» — поставити праву ногу на п'ятку, носком угору, біля носка лівої ноги. Вага корпусу на лівій нозі. На «два» — поставити праву ногу на півпальці біля носка лівої ноги. Ліву ногу теж перевести на півпальці і повернути ступні носком всередину (носки торкаються, п'ятки розведені в сторони). На «і» — залишаючись на півпальцях, повернути ступні ніг у першу позицію, при цьому чітко, з ударом з'єднати п'ятки. Темпи помірні.

Рух № 490. Другі оплески з танцю «Опришки»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Юнак стоїть обличчям до глядачів, сокирка лежить на підлозі праворуч від нього, перпендикулярно до переднього плану сцени. На затакт «і» — підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз» — опуститись на підлогу обома ногами, поставивши їх у другу позицію (невivorітно). Коліна злегка зігнути. На «і» — пауза. На «два» — плеснути одночасно долонею правої руки по коліну правої ноги, а долонею лівої руки — по коліну лівої ноги. На «і» — високо підстрибнути, зігнувши ноги в колінах, ступні повернути всередину і одночасно плеснути правою рукою по внутрішньому боці гомілки правої, а лівою рукою — по внутрішньому боці гомілки лівої ноги. 2-й такт. На «раз» — опуститись на підлогу, поставивши ноги в шосту позицію, коліна випрямити (вони трохи пом'якшені). На «і» — плеснути лівою ру-

кою по лівій нозі збоку. Пряму праву ногу підняти вперед. На «два» — плеснути долонею правої руки по правій піднятій нозі. На «і» — пауза. Темпи помірні.

Рух № 491. Треті оплески з танцю «Опришки»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — крок уперед правою ногою. Одночасно двічі сплеснути в долоні перед корпусом на рівні плечей, ближче до правого плеча. Ліва рука має бути зверху правої, лікті зігнуті й опущені вниз. На «і» — трохи підняти ліву ногу вперед, зігнувши її в коліні. На «два» — стрибнути на ліву ногу, випрямивши її в коліні, поряд з правою ногою і одночасно плеснути лівою рукою по лівій нозі. Праву ногу, зігнувши в коліні, ледь підняти вперед. На «і» — стрибнути на праву ногу, випрямивши її в коліні, поряд з лівою ногою і одночасно плеснути правою рукою по правій нозі. Пряму ліву ногу трохи підняти вперед. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту, починаючи з лівої ноги. 3-й такт. На «раз» — стрибнути на праву ногу поряд з лівою. Ліву ногу, зігнувши в коліні, ледь підняти вперед. На «і» — плеснути долонею правої руки по коліну лівої ноги. На «два» — стрибнути на ліву ногу, випроставши її в коліні, поряд з правою. Праву ногу підняти вперед, зігнувши її в коліні. На «і» — плеснути долонею лівої руки по коліну правої ноги. 4-й такт. На «раз» — стрибнути на праву ногу, випрямивши її в коліні, поряд з лівою. Пряму ліву ногу підняти вперед. На «і» — плеснути долонею лівої руки по лівій нозі збоку. На «два» — стрибнути на ліву ногу, поставивши її поряд з правою. Пряму праву ногу підняти вперед і одночасно плеснути долонею правої руки по правій нозі зверху. На «і» — пауза. Рух повторюється з тієї ж ноги. Темпи помірні.

Рух № 492. Комбінація оплесків з танцю «Чинадіяка»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. Руки на талії. Як правило, цей рух виконує один юнак — соліст. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — підстрибнути на лівій нозі. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, підняти до рівня кісточки лівої ноги. Коліно спрямоване вперед. Руки на талії. На «і» — поставити праву ногу на каблук вперед, коліно випрямлене. Руки розвести в сторони. На «два» — підстрибнути на лівій нозі, одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, підняти до рівня кісточки лівої ноги. На «і» — поставити праву ногу назад на носок. Руки на талії. 2-й такт. На «раз» — опуститися на праве коліно, одночасно корпус трохи нахилити вперед. Права рука опускається перед корпусом. На «і» — випрямити корпус. Права рука

долонею вгору відводиться вправо до рівня обличчя. Лікоть трохи зігнути. На «два» — нахилити корпус уперед, ударити долонею правої руки по підлозі. На «і» — пауза. 3-й такт. На «раз» — випростати корпус, стоячи на правому коліні. Руки розвести в сторони для оплеска. На «і» — сплеснути в долоні перед собою і розвести руки в сторони. На «два» — пауза. На «і» — сплеснути ще раз в долоні і розвести руки в сторони. 4-й такт. На «раз» — піднятися з коліна. Вага корпусу залишається на правій нозі. Ліву ногу відокремити від підлоги. Руки розкриті в сторони. На «і» — стати на ліву ногу, присідаючи на ній. Праву руку відвести в сторону, ліва зігнута перед корпусом на рівні грудей. На «два» — зробити повний поворот ліворуч на півпальцях лівої ноги. Коліно випрямлене. Праву ногу одночасно підвести до кісточки лівої. Під час повороту різко відвести назад ліву руку, не розгинаючи її у лікті. Праву руку зігнути перед корпусом на рівні грудей. На «і» — ударити по підлозі правою стопою, поставивши її перед лівою. Руки розкриті в сторони. Потім цей рух повторюється. Рух загальний. Темпи помірні.

Рух № 493. Чоловічі каблуки з оплесками з танцю «Голубка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши на обох ногах, відштовхнутися від підлоги і трохи відскочити вбік-вліво. 1-й такт. На «раз» — опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу вивести вперед, трохи вбік-вправо і поставити на каблук носком угору, коліно випрямлене, але не напружене, корпус трохи нахилений до правої ноги. На «і» — сплеснути у долоні перед собою, трохи нижче рівня грудей. На «два» — перескочити на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносячи на цю ногу вагу корпусу, одночасно ліву ногу вивести вперед, трохи вбік-вліво і поставити на каблук носком догори, коліно випрямлене, але не напружене, корпус трохи нахилений до лівої ноги. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «і». 2-й такт. На «раз» — перескочити на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносячи на цю ногу вагу корпусу; одночасно, сплеснувши у долоні перед собою, трохи нижче рівня грудей, вивести праву ногу вперед, трохи вбік-вправо і поставити на каблук носком догори, коліно випрямлене, але не напружене, корпус трохи нахилений до правої ноги. На «і» — зберігаючи попереднє положення, сплеснути у долоні перед собою, трохи нижче рівня грудей. На «два» — продовжуючи зберігати попереднє положення, сплеснути у долоні перед собою, трохи нижче рівня грудей. На «і» — пауза. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи швидкі.

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — підняти над підлогою ліву ногу. 1-й такт. На *«раз»* — крок лівою ногою вперед, праву ногу ледь зігнути в коліні і підняти в сторону назад. На *«і»* — ударити правою рукою по халяві правого чобота. На *«два»* — поставити праву ногу на підлогу поряд з лівою, ліву ногу підняти невисоко від підлоги. На *«і»* — переступити на ліву ногу, праву, зігнути в коліні, підняти назад. 2-й такт. На *«раз»* — ударити правою рукою по халяві піднятого правого чобота. На *«і»* — поставити праву ногу поряд з лівою. На *«два»* — переступити на ліву ногу. На *«і»* — пауза. Виконується в козацьких танцях. Темпи швидкі.

Рух № 495. Плескачки по халявах

Вихідне положення — перша позиція ніг. Руки розкриті в сторони на рівні плечей. На затакт *«і»* — злегка присідаючи на обох ногах, невисоко підстрибнути. На *«раз»* — опуститися на всю ступню обох ніг за першою позицією, злегка присідаючи. На *«і»* — підскочити на лівій нозі, одночасно підняти зігнути в коліні праву ногу трохи вправо і ударити правою рукою по внутрішньому боці халяви чобота. На *«два»* — опуститися на всю ступню обох ніг за першою позицією, злегка присідаючи. На *«і»* — підскочити на правій нозі і, одночасно піднімаючи зігнути в коліні ліву ногу вліво, ударити лівою рукою по внутрішньому боці халяви лівого чобота. Рух чоловічий. Виконується в гопакх та деяких сюжетних танцях. Темпи помірні.

Рух № 496. Плескачки по халявах з перескоком

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — ледь присівши на правій нозі та рівномірно розподіливши на неї вагу корпусу, трохи підняти ліву ногу над підлогою на рівень кісточки опорної ноги. 1-й такт. На *«раз»* — пружно відштовхнутися од підлоги і перескочити з правої ноги на ліву, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, трохи згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік (підйом і пальці витягнуті, але не напружені), підняти праву ногу на 90° поперед себе і вдарити долонею правої руки по внутрішньому боці литки. На *«два»* — пружно відштовхнутися од підлоги і перескочити з лівої ноги на праву, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, трохи згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік (підйом і пальці витягнуті, але не напружені), підняти ліву ногу на 90° вперед і вдарити долонею лівої руки по внутрішньому боці литки. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. 3-й такт. На *«раз»* — пружно відштовхнутися

од підлоги і перескочити з правої ноги на ліву, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно майже під гострим кутом і спрямовуючи його вбік (підйом і пальці витягнуті, але не напружені), різко підняти праву ногу на 90° назад і вдарити долонею правої руки по зовнішньому боці кісточки. На *«два»* — пружно відштовхнутися од підлоги і перескочити з лівої ноги на праву, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно майже під гострим кутом і спрямовуючи його вбік (підйом і пальці витягнуті, але не напружені), різко підняти ліву ногу на 90° назад і вдарити долонею лівої руки по зовнішньому боці кісточки. 4-й такт. На *«раз»* — пружно відштовхнутися од підлоги і перескочити з правої ноги на ліву, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно майже під гострим кутом і спрямовуючи його вперед (підйом і пальці витягнуті, але не напружені), підняти праву ногу на 90° вперед і вдарити долонею правої руки трохи вище правого коліна. На *«два»* — пружно відштовхнутися од підлоги і перескочити з лівої ноги на праву, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно майже під гострим кутом і спрямовуючи його вперед (підйом і пальці витягнуті, але не напружені), підняти ліву ногу на 90° вперед і вдарити долонею правої руки трохи вище правого коліна. Так само — з лівої ноги. Рух чоловічий. Виконується в гопакх. Темпи помірні.

Рух № 497. Плескачки по халявах і повороти з вихилисником

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — ледь відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На *«раз-і»* — широкий крок правою ногою вперед на всю ступню, одночасно ліву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, підняти вперед якомога вище (наскільки дозволяє техніка виконавця). Долонею правої руки вдарити по литці ноги. Корпус трохи нахилити до лівої ноги. Ліва рука відводиться у другу позицію долонею догори, трохи за ліве плече. На *«два-і»* — переступити вперед на всю ступню лівої ноги, одночасно праву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, підняти вперед якомога вище. Долонею лівої руки вдарити по литці правої ноги. Корпус трохи нахилити до правої ноги. Права рука відводиться у другу позицію долонею догори, трохи за праве плече. 2-й такт. На *«раз»* — повернути корпус на 180°, тобто стати спиною до глядача і завести праву ногу вліво, перескочивши на неї і поставивши її на місце лівої ноги. Ліву ногу, вільну в коліні, перевести вперед, поставивши її невиворітно на носок. Права рука — на талії, ліва — за потилицею притримує шапку. На *«і»* — продовжуючи поворот корпусу, підскочити на правій возі, одночасно ліву ногу,

випрямлену в коліні, перевести з носка на каблук (виворітно) поперед себе. На «два» — перескочити на ліву ногу, приставивши її до правої, праву невисоко підняти над підлогою. Вагу корпусу перенести на ліву ногу, руки розвести в сторони за першою позицією. На «і» — руки перевести у другу позицію долонями догори і одночасно гучно притупити правою ногою. Рух чоловічий. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 498. Боковий хід з плескачиками по халявах

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — підскачити на лівій нозі, одночасно праву відокремити від підлоги і зігнути у коліні. На «раз» — широкий крок управо на каблук і зразу ж на всю ступню правої ноги. Каблук лівої ноги відокремити від підлоги, нога випрямлена у коліні та підйомі. На «і» — підвести ліву ногу до правої, переступивши на всю ступню і переносаючи на неї вагу корпусу. На «два» — переступити на всю ступню правої ноги, одночасно ліву, зігнуту в коліні й спрямовану каблуком до литки правої ноги, підняти над підлогою. На «і» — плеснути долонею правої руки по литці лівої ноги, ліву руку розкрити у другу позицію. Те ж саме — на ліву ногу. Рух чоловічий. Виконується в молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 499. Комбіновані плескачики по халявах і стегну

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. Ліва рука — у другій позиції; права, зігнута у лікті, повернута вгору — в третій позиції. На затакт «і» — ледь відокремити ліву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — зіскочити на ліву ногу, одночасно праву, дуже зігнуту в коліні і вивернуту п'яткою у напрямку до глядача, високо підняти над підлогою. На «і» — трохи зігнувши корпус у талії, плеснути долонею правої руки по халяві правого чобота. На «два» — підскачити на лівій нозі, праву ногу, зігнуту в коліні, відвести вправо, вивернувши каблук до глядача. На «і» — плеснути долонею правої руки по зовнішньому боці халяви правого чобота. 2-й такт. На «раз» — підскачити на лівій нозі, одночасно долонею лівої руки, зігнувши її в лікті, плеснути по лівому плечу. На «і» — плеснути долонею правої руки по правому плечу. На «два» — випрямити праву ногу в коліні і плеснути долонею правої руки по стегну правої ноги. На «і» — опустити праву ногу всією ступнею на підлогу. Рух чоловічий. Виконується в буковинських танцях. Темпи помірні.

Рух № 500. Плескачики з танцю «Повзунець»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — виконавці сидять на підлозі. Ноги витягнуті поперед себе і широко розведені в сторони, коліна витягнуті, але не напружені, підйом та пальці вільні. Руки відведені в сторони на рівні плечей, у другу

позицію, лікті витягнуті, але не напружені, кисті прями, долоні спрямовані вгору-вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд — перед собою. 1-й такт. На «раз» — сплеснути в долоні перед собою на рівні грудей. На «два» — вдарити долонями по халявах чобіт. 2-й такт. На «раз» — сплеснути в долоні перед собою на рівні грудей. На «два» — розвести руки в сторони на рівні плечей, у другу позицію. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прями, долоні спрямовані вгору-вперед. 3-й такт. На «раз» — ковзаючи п'яткою по підлозі й сильно згинаючи коліно та спрямовуючи його вгору-вліво, підтягнути ліву ногу до себе. Одночасно праву ногу залишити в попередньому положенні. На «два» — ковзаючи п'яткою по підлозі й сильно згинаючи коліно та спрямовуючи його вгору-вправо, підтягнути праву ногу до себе. Одночасно, випростовуючи коліно, витягнути ліву ногу вперед-вліво. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом і пальці вільні. 4-й такт. На «раз» — ковзаючи п'яткою по підлозі й сильно згинаючи коліно та спрямовуючи його вгору-вліво, підтягнути ліву ногу до правої. На «два» — не випростовуючи коліна і описавши в повітрі справа наліво невелику дугу, опустити праву ногу на підлогу, ставлячи її попереду, навхрест лівої. Коліна сильно зігнуті й спрямовані в сторони — вгору. Темпи швидкі.

Рух № 501. Плескачики по стегну з підкуйкою

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ліву руку підняти вгору долонею всередину, праву опустити вниз долонею всередину. 1-й такт. На «раз» — рвучко опустити ліву руку вниз, одночасно їй назустріч йде знизу права рука. Ковзний плескач лівою долонею по правій поперед себе. На «і» — сплеснути в долоні перед собою і одразу ж вдарити правою рукою по правому стегну. На «два» — ударити лівою рукою по лівому стегну. На «і» — ударити правою рукою по правому стегну. 2-й такт. На «раз» — сплеснути в долоні перед собою. На «і» — перескочити на ліву ногу; праву ногу, зігнуту в коліні, підняти вперед. На «два» — опустити праву ногу з підкуйкою на підлогу, руки розвести в сторони. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух чоловічий. Виконується в молодіжних танцях, в сучасних танцювальних жанрових сценках. Темпи помірні.

Рух № 502. Поворот з плескачиком по стегну

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки розкриті в сторони, трохи вище другої позиції. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — підняти зігнуту в коліні праву ногу вправо. На «і» — плеснути долонею правої руки по литці із зовнішнього боку. На «два» —

вивести праву ногу вперед, випрямляючи її в коліні. Праву руку підняти поперед себе вгору. На «і» — плеснути долонею правої руки по халяві правого чобота. 2-й такт. На «раз» — крок управо на праву ногу з поворотом на 90°. На «і» — переступити на ліву ногу, продовжуючи поворот на 180°. На «два» — закінчуючи поворот на 360°, стрибнути на обидві ноги за другою позицією. На «і» — зробити ковзний підскік, з'єднуючи ноги з ударом каблуків один об другий. Рух чоловічий. Виконується в чоловічих танцях гопакового типу та жанрових сценках. Темпи помірні.

Рух № 503. Комбіновані плескачки

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — звестися невисоко на півпальцях обох ніг. 1-й такт. На «раз» — невисоко підстрибнувши на обох ногах, опуститися на підлогу, поставивши ноги на ширину плечей і зігнувши їх трохи в колінах. Руки одночасно розвести через першу позицію в сторони. На «і» — плеснути долонями обох рук по стегнах. На «два» — підстрибнути, поставивши ноги в шосту позицію. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». 2-й такт. На «раз» — плеснути долонями обох рук по стегнах. На «і» — підстрибнути, поставивши ноги в шосту позицію. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз» 1-го такту. На «і» — пауза. 3-й такт. Повторити рухи 1-го такту. 4-й такт. На «раз» — сплеснути у долоні поперед себе. На «і» — опустити ліву ногу нахрест перед правою, одночасно праву руку долонею притиснути до грудей зліва. На «два» — покласти долоню лівої руки поверх правої, лікті відвести від корпусу. На «і» — зробити широкий крок-випад на праву ногу вправо, зігнувши її в коліні і переносячи на неї вагу корпусу. Ліву ногу випрямити в коліні й підйомі. Те ж саме — з лівої ноги. Рух чоловічий. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 504. Ковзний плескачик по правому коліну

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — сплеснути у долоні поперед себе та відокремити праву ногу від підлоги. На «раз» — крок правою ногою вперед, ліва випрямлена в коліні, на півпальцях. Ліву руку, зігнувши в лікті, підняти поперед себе; праву, пряму в лікті, відвести назад. На «і» — зігнувши праву ногу в коліні, плеснути лівою долонею по коліну правої ноги. На «два» — плеснути правою долонею (ковзним рухом) з боку коліна правої ноги, виводячи праву руку вперед. На «і» — приставити ліву ногу до правої. Рух чоловічий. Виконується в молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 505. Плескачки у повороті

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. На «раз-і» — повертаючись ліворуч, ледь підстрибнути на лівій нозі і одночасно підняти праву ногу перед лівою і плеснути долонею правої руки по халяві правого чобота. На «два-і» — повертаючись ще ліворуч, ледь підстрибнути на правій нозі і одночасно підняти ліву ногу перед правою і плеснути долонею лівої руки по халяві лівого чобота. Рух чоловічий. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 506. Плескачки з переступанням

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — переступити на ліву ногу, піднімаючи зігнуту в коліні праву ногу вгору-вліво. На «і» — плеснути долонею правої руки зверху вниз по халяві правого чобота з внутрішнього боку. На «два» — переступити на праву ногу, піднімаючи зігнуту в коліні ліву ногу вгору-вправо. На «і» — плеснути долонею лівої руки зверху вниз по халяві лівого чобота з внутрішнього боку. 2-й такт. На «раз» — переступити на ліву ногу, праву, зігнуту в коліні, відвести назад і підняти. На «і» — плеснути долонею правої руки зверху вниз по халяві правого чобота із зовнішнього боку. На «два» — переступити на праву ногу, поставивши її поряд з лівою, ліву, зігнуту в коліні, відвести назад і підняти. На «і» — плеснути долонею лівої руки зверху вниз по халяві лівого чобота із зовнішнього боку. Рух чоловічий. Виконується в польках, кадрилих. Темпи помірні.

Рух № 507. Плескачки по халявах з переступанням

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — переступити лівою ногою вліво, повертаючи корпус ліворуч. На «і» — підняти невисоко над підлогою зігнуту в коліні праву ногу, одночасно плеснути долонею лівої руки по халяві правого чобота. На «два» — переступити на невисокі півпальці правої ноги, трохи повертаючи корпус праворуч. На «і» — переступити на невисокі півпальці лівої ноги, продовжуючи повертати корпус праворуч. 2-й такт. На «раз» — переступити правою ногою вправо, закінчуючи поворот на 90° праворуч. На «і» — підняти невисоко над підлогою зігнуту в коліні ліву ногу, одночасно плеснути долонею правої руки по халяві лівого чобота. На «два» — переступити на невисокі півпальці лівої ноги, одночасно повертаючись праворуч. На «і» — переступити на невисокі півпальці правої ноги, закінчуючи поворот на 90° і ставши таким чином обличчям до глядача. Рух чоловічий. Виконується в гопаках, польках. Темпи помірні.

Рух № 508. Комбінація поворотів корпусу зі сплескуванням у долоні

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — корпус повернути ліворуч, вага його на лівій нозі, праву ногу витягнути вправо, носок торкається підлоги. Ліву руку витягнути вліво-вгору, права рука — на талії, голову повернути праворуч. На затакт *«і»* — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На *«раз-і»* — крок правою ногою, руки перевести в другу позицію. Корпус одночасно з ногою повернути праворуч, через праве плече. На *«два»* — продовжуючи поворот, зробити крок лівою ногою, корпус і голову повернути ліворуч. На *«і»* — стрибнути угору-вправо. Праву ногу, трохи зігнуту в коліні, перевести рухом вправо, ліву ногу дуже зігнути в коліні. 2-й такт. На *«раз»* — зі стрибка опуститися на праву ногу. На *«і»* — зігнути праву ногу в коліні, одночасно опускаючись на коліно лівої ноги, лікоть лівої руки покласти на праве коліно, праву руку відвести назад, голову і корпус нахилити вниз. На *«два»* — пауза. На *«і»* — трохи підвестися на обох ногах. 3-й такт. На *«раз-і»* — продовжуючи підводитися, перенести вагу корпусу на праву ногу, потім повернути корпус ліворуч і зробити низу ковзний оплеск долонею правої руки по долоні лівої, вліво-вгору. Ліву руку підняти вгору. На *«два»* — витягнути ліву руку вліво-вгору, праву покласти на талію, корпус у вихідному положенні. На *«і»* — присісти на лівій нозі, ледь відокремивши від підлоги праву ногу. 4-й такт. На *«раз-і»* — опустити праву ногу з ударом всією ступнею об підлогу. На *«два-і»* — пауза. Рух чоловічий. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 509. Комбіновані плескачики з бігом

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. Виконавець стоїть обличчям до лівих куліс. На затакт *«і»* — відокремити ліву ногу від підлоги. 1-й такт. На *«раз»* — скочити вперед на ліву ногу, праву, зігнуту в коліні, відвести назад і вправо. На *«і»* — плеснути долонею правої руки по правій ступні із зовнішнього боку. На *«два»* — перескочити вперед на праву ногу, ліву, зігнуту в коліні, відвести назад і вліво. На *«і»* — плеснути долонею лівої руки по зовнішньому боці лівої ступні. 2-й такт. На *«раз»* — перескочити вперед на ледь зігнуту в коліні ліву ногу, праву, випрямлену в коліні й підйомі, витягнути вперед. Одночасно, піднявши руки вгору, сплеснути у долоні над головою. На *«і»* — плеснути правою рукою по литці правої ноги. На *«два»* — опускаючись на всю ступню правої ноги, ледь пригнутися до неї, зігнувши у коліні ліву ногу. Ліва рука, випрямлена у лікті, відводиться назад. Права рука, випрямлена у лікті, знаходиться над правою ногою. На *«і»* — по-

вторити рухи, що виконувалися на затакт *«і»*. Рух чоловічий. Виконується в польках, молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 510. Боковий буковинський хід з плесканням долонею по підлозі

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки опущені вздовж корпусу. 1—2-й такти. Виконати двічі боковий буковинський хід вправо. 3-й такт. На *«раз»* — упасти на праву ногу вправо, сильно зігнувши її у коліні. Ліву ногу, зігнуту в коліні, підняти над підлогою. На *«і»* — плеснути долонею лівої руки по підлозі. На *«два»* — перескочити на ліву ногу вліво, сильно зігнувши її у коліні. Праву ногу відокремити від підлоги і, зігнуту в коліні, підняти над підлогою. На *«і»* — плеснути долонею лівої руки по підлозі. 4-й такт. Виконати потрійний притуп з правої ноги. Те ж саме — з лівої ноги у лівий бік. Рух чоловічий. Темпи помірні.

Перша підгрупа. ПЛЕСКАЧИКИ З РЕШЕТОМ

Рух № 511. Сплескування з решето

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, решето весь час у правій руці. На затакт *«і»* — невисоко підняти ліву ногу над підлогою. 1-й такт. На *«раз»* — ударити в решето поперед себе і опуститися на ліву ногу, праву — трохи підняти над підлогою. На *«і»* — продовжуючи підніматися, праву ногу до рівня коліна, ударити решето по кісточці правої ноги. На *«два»* — переступити на праву ногу, ліву невисоко підняти над підлогою. На *«і»* — продовжуючи підніматися, ліву ногу до рівня коліна правої, ударити решето по кісточці лівої ноги. 2-й такт. На *«раз»* — ударити в решето поперед себе. На *«і»* — ліву ногу перевести вправо і поставити перед правою на всю ступню. На *«два»* — праву ногу рвучко перевести поперед лівої вліво і поставити на всю ступню. Вага корпусу — на правій нозі. Руки розвести у другу позицію. На *«і»* — пауза. 3-й такт. На *«раз»* — ударити в решето поперед себе, ліву ногу вивести вліво, підйом і коліно вільні. На *«і»* — перевести ліву ногу вправо і поставити її на всю ступню поперед правої. Вага корпусу на обох ногах. На *«два»* — нахиливши корпус уперед і зігнувши ноги в колінах, ударити решето по гомілці лівої ноги. На *«і»* — ударити лівою рукою по гомілці правої ноги. 4-й такт. На *«раз»* — ударити в решето поперед себе. На *«і»* — випростовуючи корпус, вивести праву ногу вперед і вправо на 90°. На *«два»* — ударити решето по стегну правої ноги, одночасно опускаючи ногу на підлогу. На *«і»* — пауза. Рух чоловічий. Виконується в козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 512. Проходження з поворотом на 180°
і з плесканням по решето

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, у правій руці — решето. На затакт *«і»* — невисоко підстрибнути на півпальцях лівої ноги, праву, зігнувши в коліні, наблизити ступнею, випрямленою у підйомі, назад до кісточки лівої ноги, коліно спрямоване вправо. На *«раз»* — з підскоку опуститися на ліву ногу, зігнувши її в коліні. Зробити широкий крок правою ногою вправо, розводячи одночасно руки за другою позицією. На *«і»* — перенести вагу корпусу на праву ногу, ліву приставити у третю позицію позад правої. На *«два»* — переступити на правій нозі вправо, повернувшись на 180°. На *«і»* — підскочити на правій нозі, одночасно вдаривши у решето. Наблизити ліву ногу, зігнувши в коліні і випрямлену в підйомі, до кісточки правої. Коліно лівої ноги спрямоване вліво. Рух чоловічий. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 513. Проходження з оплесками

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, у правій руці решето. На затакт *«і»* — невисоко підстрибнути на півпальцях лівої ноги. Праву, зігнувши в коліні, наблизити ступнею, випрямленою в підйомі, назад, до кісточки лівої ноги, коліно спрямоване вправо. Одночасно вдарити у решето. 1-й такт. На *«раз»* — з підскоку опуститися на ліву ногу, зігнувши її в коліні. Зробити широкий крок правою ногою вправо, розводячи одночасно руки у другу позицію. На *«і»* — перенести вагу корпусу на праву ногу, ліву приставити у третю позицію позад правої. На *«два»* — переступити на правій нозі вправо на 180°, ліву трохи підняти над підлогою. На *«і»* — вдарити лівою рукою по ступні лівої ноги, коліно лівої ноги спрямоване вліво. 2-й такт. На *«раз»* — продовжуючи поворот, переступити на ліву ногу і вдарити у решето поперед себе. На *«і»* — повернувшись спиною до глядача, зігнути у коліні праву ногу і ляснути по п'ятці лівою рукою. На *«два»* — продовжуючи поворот до глядача на лівій нозі, рвучко вивести вперед праву ногу, випрямлену в коліні, і вдарити решето по стегну правої ноги, опускаючи ногу на підлогу. На *«і»* — пауза. Рух чоловічий. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 514. Поперемінні плескачки по лівій нозі

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — відокремити ліву ногу від підлоги. Решето — в правій руці. 1-й такт. На *«раз»* — крок уперед лівою ногою, ледь присідаючи на ній. Праву ногу зігнути в ко-

ліні і притиснути ступнею до литки лівої ноги (нижче коліна). На *«і»* — пауза. На *«два»* — крок правою ногою назад, трохи згинаючи ногу в коліні. На *«і»* — пряму в коліні ліву ногу вивести вперед і поставити на каблук носком догори. Руки відвести ліворуч: праву, зігнувши в лікті на рівні діафрагми, ліву, пряму в лікті, трохи вище другої позиції. 2-й такт. На *«раз»* — ударити решето по носку лівої ноги. На *«і»* — плеснути по носку лівої ноги долонею лівої руки. На *«два»* — притупити лівою ногою, поставивши її поряд з правою, праву відокремити від підлоги; руки покласти на талію. На *«і»* — притупити правою ногою, поставивши її поряд з лівою. Рух чоловічий. Виконується в польках. Темпи помірні.

Рух № 515. Плескачик з ударом у решето під колінами ніг та по підлозі

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. У правій руці — решето. На затакт *«і»* — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На *«раз-і»* — широкий крок уперед правою ногою. Вага корпусу — на правій нозі. Ліва, випрямлена в коліні та підйомі, впирається носком у підлогу. На *«два-і»* — кидком вивести вперед пряму ліву ногу і, нахиливши корпус вперед, ударити в решето під коліном лівої ноги. 2-й такт. На *«раз-і»* — широкий крок уперед лівою ногою. Вага корпусу — на лівій нозі. Права, випрямлена в коліні та підйомі, впирається носком у підлогу. На *«два-і»* — кидком вивести вперед праву ногу і, нахилившись уперед, ударити в решето під коліном правої ноги. 3-й такт. На *«раз»* — крок уперед правою ногою, низько присідаючи на ній. Ліву, пряму в коліні, ногу відвести назад, поставивши її на носок, каблуком догори. На *«і»* — вдарити решето, а потім лівою рукою по підлозі. На *«два»* — встаючи, переступити на ліву ногу. На *«і»* — притупити правою ногою, поставивши її поряд з лівою. 4-й такт. Повторити рухи 3-го такту, але з лівої ноги. Рух чоловічий. Виконується в польках, козацках. Темпи помірні.

Рух № 516. Плескачки решето по лівому стегну, долонею в решето, поперед себе та за спиною

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, решето — в лівій руці. На затакт *«і»* — зігнувши праву ногу в коліні, підняти її над підлогою, руки розвести в сторони і вдарити решето по стегну лівої ноги. 1-й такт. На *«раз»* — плеснути долонею правої руки по стегну правої ноги, одночасно правою ногою притупити поряд з лівою. На *«і»* — ударити в решето поперед себе, одночасно ліву ногу, зігнувши в коліні, підняти над підлогою. На *«два»* — притупити лівою ногою поряд з правою, руки відвести назад. На *«і»* — ударити в решето за

спиною, одночасно праву ногу, зігнувши в коліні, підняти над підлогою. 2-й такт. На «раз» — притупнути правою ногою поряд з лівою, руки провести вперед. На «і» — ударити в решето перед собою, одночасно ліву ногу, зігнувши в коліні, підняти над підлогою. На «два» — притупнути лівою ногою. На «і» — підняти праву ногу, зігнувши її в коліні, і одночасно ударити решетом по стегну лівої ноги. Рух чоловічий. Виконується в польках, козачках, кадрилих. Темпи помірні.

Рух № 517. Подвійна вірьовочка з плескачками в решето

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Права рука з решетом опущена вниз, ліва — на талії. На затакт «і» — ледь підстрибнувши на напівзігнутій у коліні лівій нозі, ковзнути вперед на низьких півпальцях лівої ноги, коліно вільне. Праву ногу, зігнуту в коліні, підняти попереду лівої і перевести назад за ліву ногу, коліно спрямоване вправо, підйом випрямлений, але не напружений. Права рука, випрямлена в лікті, переводиться через першу позицію вбік і назад трохи вище другої позиції. 1-й такт. На «раз» — опускаючи праву ногу позаду лівої в третю позицію, зробити подвійний удар подушечкою ступні і всією ступнею по підлозі. Ліва нога, ледь зігнута в коліні, піднімається невисоко над підлогою. Корпус одночасно повернути на 90° праворуч. На «і» — переступити на всю ступню лівої ноги, праву трохи зігнути в коліні і невисоко підняти над підлогою. На «два» — переступити на праву ногу, ліву трохи зігнути в коліні. На «і» — переступити на ліву ногу, праву невисоко підняти над підлогою. 2-й такт. На «раз» — притупнути правою ногою. На «і» — притупнути лівою ногою. На «два» — притупнути правою ногою. На «і» — підняти невисоко над підлогою праву ногу і вдарити в решето поперед себе, повернувшись обличчям до глядача. 3-й такт. На «раз» — зіскочити на праву ногу. На «і» — зігнути праву ногу в коліні і перенести на неї вагу корпуса. На «два» — нахиливши корпус уперед, ударити решетом по підлозі, ліву ногу, випрямлену в коліні, відвести назад. На «і» — трохи випростатися. 4-й такт. На «раз» — стоячи на правій нозі, повністю випростати корпус і вдарити у решето поперед себе. На «і» — перескочити на ліву ногу. На «два» — притупнути правою ногою, поставивши її у третю позицію поперед лівої ноги. На «і» — пауза. Рух чоловічий. Виконується в гопаках, польках. Темпи помірні.

Рух № 518. Плескачки з ударянням решетом під коліном та по коліну

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. У правій руці решето. На затакт «і» — відокремити

ліву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — крок лівою ногою назад. На «і» — вдарити в решето поперед себе. На «два» — зігнувши в коліні праву ногу, нахилитися вниз. Вага корпуса — на правій нозі. На «і» — вдарити в решето під коліном правої ноги. 2-й такт. На «раз» — крок правою ногою назад. На «і» — вдарити в решето поперед себе. На «два» — зробити крок лівою ногою назад, зігнувши її в коліні. Вага корпуса — на лівій нозі. На «і» — вдарити в решето під коліном лівої ноги. 3-й такт. На «раз» — приставити праву ногу до лівої у першу позицію. На «і» — ледь присісти, зігнувши ноги в колінах, і вдарити в решето поперед себе. На «два» — вдарити решетом по правому коліну. На «і» — відвести ліву руку, зігнуту в лікті (кистю догори), вліво. 4-й такт. На «раз» — ударити решетом по лікті лівої руки, одночасно піднімаючи праву ногу і притискаючи її ребром до кісточки лівої ноги, на якій звестися на півпальці. На «і» — повернутися ліворуч на 360° на півпальцях лівої ноги. На «два» — притупнути правою ногою і одночасно вдарити в решето поперед себе. На «і» — пауза. Рух чоловічий. Виконується в гопаках, козачках, польках. Темпи помірні.

Рух № 519. Ударяння решетом по носках ніг та по підлозі

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. У правій руці решето. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — крок уперед лівою ногою. На «і» — вдарити поперед себе в решето. На «два» — підняти вперед випрямлену в коліні та підйомі праву ногу і вдарити решетом по носку правого чобота. На «і» — опустити праву ногу, приставивши її до лівої в першу позицію. 2-й такт. На «раз» — крок правою ногою назад. На «і» — вдарити в решето поперед себе. На «два» — крок лівою ногою назад. На «і» — вдарити в решето за спиною. 3-й такт. На «раз» — приставити праву ногу до лівої. На «і» — вдарити в решето поперед себе. На «два» — невеликий крок-випад з правої ноги вперед, зігнувши її в коліні і поставивши на всю ступню. Вагу корпуса перенести на праву ногу. На «і» — схилившись, ударити решетом по підлозі. 4-й такт. На «раз» — підводячись, перескочити на ліву ногу.

На «і» — приставити праву ногу до лівої. На «два» — вдарити в решето поперед себе. На «і» — пауза. Рух чоловічий. Виконується в гопаках, польках. Темпи помірні.

Рух № 520. Комбінації рухів з решетом

Виконується на вісім тактів. Вихідне положення — перша позиція ніг. У правій руці решето.

1-ша частина

1-й такт. На «раз-і» — крок лівою ногою вперед, одночасно

вдарити в решето перед собою. На «два-і» — підняти вперед витягнуту праву ногу і ударити решетою по носку. 2-й такт. На «раз-і» — відставити праву ногу назад, ударити в решето перед собою. На «два-і» — крок лівою ногою назад і ударити в решето за спиною. 3-й такт. На «раз-і» — ударити в решето перед собою. На «два-і» — ударити решетою по підлозі перед собою. 4-й такт. На «раз-і» ударити в решето перед собою. На «два-і» — ударити в решето за спиною. На 4-му такті ліва нога відставлена назад. Повторити все ще раз.

2-га частина

1-й такт. На «раз-і» — ударити в решето перед собою. На «два-і» — ударити в решето ззаду під коліном правої ноги. 2-й такт. На «раз-і» — крок правою ногою назад і ударити в решето перед собою. На «два-і» — ударити в решето ззаду під коліном лівої ноги. 3-й такт. На «раз-і» — праву ногу приставити до лівої і ледь присісти, одночасно ударити в решето перед собою. На «два-і» — ударити решетою по правому коліну, ліву руку із зігнутим ліктем відвести вліво. 4-й такт. На «раз-і» — ударити решетою по лікті лівої руки, одночасно невисоко підняти праву ногу і зробити повний поворот на носках лівої ноги через ліве плече. На «два-і» — поставити з ударом праву ногу на підлогу й ударити в решето перед собою. Повторити все ще раз. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи швидкі.

Десята група. ПРИСЯДКИ

Основна структурно-технічна ознака цієї лексичної групи визначена в самій назві — присядки. Тут маємо чотири підгрупи, котрі відрізняються одна від одної певними специфічними нюансами, наприклад, комбіновані присядки — це поєднання повного присідання з іншим рухом чи структурною часткою якогось самостійного руху. Або присядки-розніжки — це рухи, в яких з повного присідання виконавець виходить на розніжку з опорою на обидві ноги, тоді як у присядках-розтяжках маємо повне присідання танцюриста з розтяжкою на одну опорну ногу. При описі кожного з варіантів рухів визначається його темповий діапазон. Проте типовою, загальною рисою цієї великої лексико-хореографічної групи є те, що рухи виконуються лише чоловіками.

Перша підгрупа. ПРОСТІ ПРИСЯДКИ

Рух № 521. Звичайна присядка

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг. На «раз-і» — різко і глибоко присісти на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, носки

нарізно, коліна спрямовані в сторони. На «два-і» — злегка підстрибнувши, піднятися з глибокого присідання на низькі півпальці лівої ноги, коліно зігнуте. Праву ногу підняти виворітно вперед, дуже зігнувши її в коліні, довівши ступню до коліна лівої ноги. Коліно правої ноги повернути вправо, підйом витягнутий, але не напружений. Те ж саме — з другої ноги. Виконується в найрізноманітніших танцювальних жанрах: польках, козачках, гопаках, кадрилих тощо. Темпи від повільних до швидких.

Рух № 522. Присядка з почерговим виведенням однієї ноги навхрест другої

Вихідне положення — перша позиція ніг. На «і-раз» — з невеликого підскоку різко опуститися в глибоке присідання на обох ногах за першою позицією. Коліна розвести в сторони. Корпус прямий. Руки на талії. На «і-два» — з невеликим підскоком піднятися з глибокого присідання, витягуючи праву ногу вперед, навхрест лівої. Корпус прямий. Руки розкрити в другу позицію долонями вгору, погляд спрямований до лівої руки. Так само — з лівої ноги. Виконується в козачках, гопаках. Темпи різноманітні.

Рух № 523. Присядка з проходкою

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. 1-й такт. Розвести руки в сторони і зробити широкий крок лівою ногою вперед. 2-й такт. Зробити широкий крок правою ногою вперед. 3-й такт. Глибоко присісти на півпальцях обох ніг. Руки покласти на талію. 4-й такт. На «раз-і» — глибоко присісти на півпальцях обох ніг за шостою позицією. Руки розвести в сторони. На «два-і» — підводячись з присідання, кидком вивести вперед випрямлену в коліні і підйомі праву ногу. Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 524. Присядка-кінцівка

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь помітно підстрибнути на півпальцях обох ніг. 1-й такт. На «раз-і» — різко опуститися у повне присідання на півпальцях обох ніг. На «два-і» — підстрибнувши на лівій нозі, піднятися з повного присідання, одночасно праву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, підняти виворітно на 45° над підлогою. 2-й такт. На «раз-і» — перескочити на всю ступню правої ноги, ліву зігнути в коліні й підняти над підлогою. На «два-і» — опустити, вдаривши всією ступнею, ліву ногу на підлогу. Руки розвести в сторони, трохи нижче другої позиції. Виконується в козачках, кадрилих, гопаках, як логічне завершення речення, періоду. Темпи від повільних до швидких.

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — ледь підскочити на обох ногах. На *«раз-і»* — різко і глибоко присісти на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, носки нарізно, коліна розведені в сторони. На *«два-і»* — підводячись з глибокого присідання, зіскочити на всю ступню обох ніг у широку другу позицію. Руки розвести в сторони, трохи нижче другої позиції. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 526. Присядка на високих півпальцях

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — ледь підстрибнути. На *«раз-і»* — опуститись у повне присідання на півпальцях обох ніг за шостою позицією. Руки — на талії. На *«два-і»* — ледь підскочити на півпальцях обох ніг і ковзним рухом по підлозі на високих півпальцях трохи підвестися з присідання. Носки і коліна разом і спрямовані вправо. Права рука — на талії. Ліва переводиться за потилицю, притримуючи шапку. Те ж саме — ліворуч. Виконується в гопаках, з певним переінтонуванням (менш глибоке присідання — у деяких гуцульських танцях. Темпи помірні.

Рух № 527. Присядка з винесенням рук угору

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг. На *«раз-і»* — опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг. Коліна та носки разом. Руки — на талії. На *«два-і»* — підводячись з присідання, ковзнути на півпальцях обох ніг трохи вліво, спрямовуючи корпус вправо. Руки підняти вгору долонями всередину, голову повернути вправо. Виконується в гуцульських танцях. Темпи помірні, у швидких темпах виконується через *«раз-і»*, тобто на два такти музики.

Рух № 528. Присядка гайдук-круч

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — ледь підскочити на обох ногах вгору. На *«раз-і»* — опуститися у глибоке присідання, одночасно направляючи ноги, стулені у колінах, вправо. Права рука, зігнута у лікті, на рівні грудей, ліву руку, випрямлену у лікті, відвести якомога далі вліво. На *«два-і»* — ледь підвівшись і залишаючись на напівзігнутих ногах, спрямувати коліна ніг вліво. Права рука, випрямлена у лікті, відводиться якомога далі вправо, ліва рука, зігнута в лікті — на рівні грудей. Виконується в гуцульських танцях. Темпи різноманітні.

Рух № 529. Варіант простої присядки-гайдук

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На *«раз»* — з невеличкого стрибка опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг (коліна і ступні разом). На *«два»* — з невеличкого підскоку ледь піднятися на півпальці лівої ноги. Одночасно праву ногу, трохи зігнуту в коліні, ледь підняти вліво навхрест поперед лівої ноги, голову повернути ліворуч. Далі рух повторюється з другої ноги. Корпус прямий, плечі трохи відведені назад. Виконується в гуцульських танцях. Темпи різноманітні.

Рух № 530. Закарпатський гайдук кручений з підскоком

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На *«раз»* — опуститися в глибоке присідання, спрямувавши коліна вліво, руки відвести вліво. На *«і-два»* — пауза. На *«і»* — підскочити на обох ногах. 2-й такт. На *«раз»* — опустившись на підлогу, перевести напівзігнуті коліна вліво, а руки — вправо. На *«два»* — легко підскачавши, підвестися з глибокого присідання, ставши на обидві ноги. Темпи різноманітні.

Рух № 531. Присядка з виведенням ноги на каблук

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. На затакт *«і»* — ледь підстрибнути вгору на обох ногах. 1-й такт. На *«раз-і»* — опуститися у повне присідання на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, носки і коліна розведені в сторони. На *«два-і»* — підводячись з присідання, зробити ковзний крок правою ногою вперед, одночасно ліву ногу витягнути вперед, коліно і підйом лівої ноги випростати. 2-й такт. На *«раз-і»* — перевести ліву ногу вправо, поперед правої ноги, поставити її на підлогу і перенести на неї вагу корпусу. На *«два-і»* — крок правою ногою вправо на каблук. Вага корпусу — на лівій нозі. Руки розкриті в сторони. Те ж саме — з правої ноги. Виконується в гопаках, козачках. Темпи швидкі.

Рух № 532. Присядка з просуванням уперед та опорою на каблук (рис. 24)

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг. 1-й такт. На *«раз-і»* — різко присісти у глибоке присідання на півпальці обох ніг, п'ятки разом, носки і коліна нарізно. На *«два-і»* — трохи підстрибнувши на лівій нозі, підвестися з глибокого присідання, витягнувши праву ногу вперед і вправо. 2-й такт. На *«раз-і»* — широкий крок правою ногою, випрямленою в коліні, вперед-вправо на каблук; ліву ногу, зігнувши в



Рис. 24

колiні, відвести назад-вліво. Одночасно ліву руку прикласти долонею до потилиці, притримуючи шапку. Права рука — на талії. Корпус дуже повернути правим плечем вперед і вправо, голову підняти і повернути до правого плеча. Вага корпусу — на правій нозі. На «два-і» — різко зіскочити з каблука на всю ступню, зігнувши праву ногу в колiні. Те ж саме — з лівої ноги. Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 533. Варіант присядки з виведенням ноги на каблук

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися у глибоке присідання на півпальці обох ніг, коліна розведені в сторони, руки — на талії. На «два-і» — підвестися з глибокого присідання. 2-й такт. На «раз-і» — вивести праву ногу вправо на каблук, носком доторкнути. На «два-і» — пауза. Виконується в козаках. Темпи швидкі.

Рух № 534. Подільська присядка з виведенням ноги вбік на каблук з танцю «Ставчанка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. Руки на талії. 1-й такт. На «раз» — зі стрибка опуститися у повне присідання на обох ногах.

На «два» — підвестися з присідання і поставити праву ногу на каблук перед собою. 2-й такт. На «раз» — перескочити на всю ступню правої ноги, а ліву, зігнувши у колiні, перевести позаду правої. На «два» — вивести ліву ногу вліво і поставити її на каблук. Вага корпусу на правій нозі. Так само рух виконується з другої ноги. Темпи помірні.

Рух № 535. Присідання з виведенням ноги на каблук з танцю «Опришки»

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки витягнуті вперед і тримають сокиру за обидва кінці. На затакт «і» — ледь підстрибнути на обох ногах вгору. На «раз» — присісти на півпальцях обох ніг. Коліна разом, спина пряма. На «і» — ледь просунути правою ногою вправо і винести ліву ногу на каблук вбік, не встаючи з присідання. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Темпи помірні.

Рух № 536. Присядка з виведенням ноги на каблук

Вихідне положення — перша позиція ніг. На «раз» — з ледь помітного підскоку різко й глибоко присісти на низькі півпальці обох ніг за першою позицією. Коліна розведені в сторони, п'ятки разом, носки нарізно, корпус прямий, підтягнутий. На «і» — повертаючи корпус трохи праворуч, пружно й швидко підвестися з глибокого присідання на низькі півпальці лівої ноги, напівприсідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу (колiно спрямоване вперед-вліво). Одночасно, випростовуючи колiно, вивести праву ногу вперед-вправо і поставити її на каблук носком угору. Підйом скорочений, пальці вільні. На «два» — повертаючи корпус у попереднє положення, з ледь помітного підскоку різко й глибоко присісти на низькі півпальці обох ніг за першою позицією. Коліна розведені в сторони, п'ятки разом, носки нарізно, корпус прямий, підтягнутий. На «і» — повертаючи корпус трохи ліворуч, пружно й швидко підвестися з глибокого присідання на низькі півпальці правої ноги, напівприсідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу (колiно спрямоване вперед-вправо). Одночасно, випростовуючи колiно, вивести ліву ногу вперед-вліво і поставити на каблук носком угору. Підйом скорочений, пальці вільні. Далі рух продовжується у тій же послідовності. Виконується в гопаках. Темпи різноманітні.

Рух № 537. Варіант присядки з виведенням ноги на каблук

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — з ледь помітного підскоку різко й глибоко присісти на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією. Коліна розведені в сторони, п'ятки разом, носки нарізно. На «два» — пружно підвестися з глибокого присідання на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно ліву ногу, згинаючи колiно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вліво, підняти перед собою. Підйом і пальці вільні. 2-й такт. На «раз» — пружно відштовхнутися правою ногою від підлоги і ледь перескочити з носка на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно праву ногу, згинаючи в колiні майже під прямим кутом і спрямовуючи його вправо, підняти перед собою. Підйом і пальці вільні. На «два» — випростовуючи колiно, вивести праву ногу вперед-вправо і поставити на каблук носком угору. Колiно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений, пальці вільні. Рух виконується тільки з однієї ноги в гопаках. Темпи різноманітні.

Рух № 538. Гуцульська присядка з виведенням ноги на каблук

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за шостою позицією. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, п'ятки щільно зімкнуті, корпус прямий, підтягнутий, погляд — за напрямком руху. На затакт *«і»* — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутися обома ногами від підлоги й підстрибнути невисоко вгору. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед. Одночасно, випростовуючи коліно, вивести праву ногу невисоко вперед. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом і пальці вільні. На *«раз»* — просуваючись трохи вперед, опуститися на низькі півпальці лівої ноги. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед, носок — за напрямком руху. Одночасно, скоротивши підйом, поставити праву ногу перед собою на каблук. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом вільний, носок спрямований вгору. На *«і»* — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутися лівою ногою од підлоги і підстрибнути невисоко вгору. Одночасно, сильно згинаючи коліно, підвести праву ногу на місце лівої, а ліву, випростовуючи коліно, вивести невисоко вперед. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом і пальці вільні. На *«два»* — просуваючись трохи вперед, опуститися на низькі півпальці правої ноги. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед, носок — за напрямком руху. Одночасно, скоротивши підйом, поставити ліву ногу перед собою на каблук. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом вільний, носок спрямований угору. Рух виконується в гопаках. Темпи різноманітні.

Рух № 539. Присядка на каблук і з виведенням ноги назад

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за шостою позицією. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, носки і п'ятки щільно зімкнуті, корпус прямий, підтягнутий, погляд — перед собою. На затакт *«і»* — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутися обома ногами од підлоги і невисоко підстрибнути вгору. Одночасно, злегка випростовуючи коліна, ноги розвести в сторони. Коліна спрямовані вперед, підйом і пальці вільні. На *«раз»* — опуститися на низькі півпальці обох ніг за шостою позицією. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, п'ятки щільно зімкнуті, корпус прямий, підтягнутий, погляд — перед собою. На *«і»* — повторити рухи, що виконувалися на затакт *«і»*. На *«два»* — скочивши на каблук правої ноги, перенести на неї вагу корпусу. Одночасно, сильно нахилиючи голову і корпус уперед, високо відвести ліву ногу назад. Коліно зігнуте й спрямоване донизу, підйом і пальці вільні. На *«і»* — повторити рухи, що виконувалися на затакт *«і»*.

Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується в гопаках, козачках. Темпи різноманітні.

Рух № 540. Присядка з виведенням робочої ноги вперед-назад

Виконується на два такти. Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за шостою позицією. 1-й такт. На *«раз»* — не підводячись із глибокого присідання, вивести праву ногу перед собою і поставити на каблук носком угору. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений, пальці вільні. На *«два»* — пауза. 2-й такт. На *«раз»* — не підводячись із глибокого присідання, відвести праву ногу назад, сильно згинаючи її у коліні та проводячи повз ліву ногу через шосту позицію, а потім, випростовуючи коліно, поставити на низькі півпальці п'яткою вгору. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений, пальці вільні. На *«два»* — пауза. Те ж саме — з лівої ноги, але у протилежній послідовності. Рух виконується в кадрилих, польках. Темпи помірні.

Рух № 541. Присідання з перекладанням сокирки з танцю «Опришки»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — опуститися у присідання на півпальцях обох ніг. Коліна й ступні зімкнуті. Руки розкриті в сторони. Сокирка в правій руці. На *«раз»* — з невеличкою підскоку трохи піднятися з присідання, праву ногу відокремити від підлоги, витягнути в коліні й вивести вперед. Сокирку перехопити з правої руки в ліву під коліном правої ноги. На *«два»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз»*, але вперед виводиться ліва нога і сокирка перекидається з лівої руки в праву. Темпи помірні.

Рух № 542. Подільська присядка з виведенням лівої ноги і з поворотом ліворуч з танцю «Варварка»

Вихідне положення — перша позиція ніг. Хлопець правою рукою бере дівчину справа за талію, а лівою рукою тримає її ліву руку. Права рука дівчини — на талії. На *«раз-і»* — з ледь помітного підскоку різко й глибоко присісти на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, носки нарізно, коліна спрямовані в сторони. На *«два-і»* — підстрибнувши, піднятися з глибокого присідання на низькі півпальці правої ноги, випростовуючи ноги в колінах. Ліву ногу, пряму в коліні і з витягнутим підйомом, підняти на 45°, сильно заводячи вліво й одночасно повернувшись на правій нозі ліворуч на 180°. Руки — у вихідному положенні. Далі рух повторюється. Темпи помірні.

Рух № 543. Присідання з поворотом на 45° з танцю «Півторак»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — повертаючи корпус праворуч (лівим плечем уперед), злегка присісти на обох ногах за шостою позицією. На «два» — випрямляючи коліна, повернути корпус у вихідне положення. Так само рух виконується, якщо повертати корпус ліворуч. Виконуючи рух вправо, танцюристи злегка повертають корпус і голову праворуч, а вліво — ліворуч. Темпи помірні.

Рух № 544. Гуцульська присядка з нахилинням корпусу вбік-вліво та вбік-вправо

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — з ледь помітного підскоку різко й глибоко присісти на низьких півпальцях обох ніг за другою позицією, коліна розведені в сторони, п'ятки притиснуті одна до одної, носки нарізно. На «два» — не підводячись з глибокого присідання, відштовхнутися від підлоги і перескочити на обидві ноги трохи вбік-вправо на низькі півпальці за другою позицією. Корпус трохи нахилити вбік-вліво. Далі рух виконується вбік-вліво. Темпи різноманітні.

Рух № 545. Дубовий лист (гуцульська комбінація)

Виконується на шість тактів. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — каблуком правої ноги ковзним ударом притупити об підлогу поряд з лівою, і тут же зігнути її в коліні, виводячи вперед. На «два» — ледь підскачівши на лівій нозі, притупити всією ступнею правої ноги поряд з лівою. 2-й такт. На «раз» — залишаючи вагу корпусу на трохи зігнутій лівій нозі, підшвою правої ковзнути по підлозі вперед. На «два» — розгинаючи в коліні ліву ногу, правою ковзнути по підлозі назад і поставити її на півпальці позад лівої ноги. 3-й такт. На «раз-два» — повторити рухи 2-го такту. 4-й такт. На «раз» — опуститися правим коліном на підлогу, ліва, зігнута в коліні, залишається на місці. Одночасно, нахилиючи корпус уперед, ударити долонею правої руки по підлозі перед собою.

На «два» — швидко піднятися на обидві ноги, ступні ніг разом, корпус прямий. Праву руку підняти вгору долонею від себе. Ліву руку відвести в сторону. 5-й такт. На «раз» — з легенького стрибка опуститися в глибоке присідання на обох ногах. Корпус прямий. На «два» — ледь підскачівши на лівій нозі, розгинаючи її в коліні, випрямитися, а праву ногу із зігнутим і відведеним вправо коліном підняти перед собою так, щоб каблук її був біля лівого коліна. 6-й такт. На «раз-і-два» — три притупи правою ногою. На «і» — пауза. Виконуючи рух, учасники танцю (хлопці) перебувають у колі обличчям до центру, руки знаходяться на плечах один в одного.

Рух № 546. Випад на коліно

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь відокремити від підлоги праву ногу. 1-й такт. На «раз-і» — стоячи на лівій нозі, правою описати коло в повітрі зліва направо, знизу вгору на 90°. На «два-і» — продовжуючи описувати коло направо, піднятися на високі півпальці лівої ноги. Руки розкрити в другу позицію. 2-й такт. На «раз-і» — закінчуючи півколо в повітрі, упасти на всю ступню правої ноги. На «два-і» — пауза. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 547. Подільська присядка з ударом об підлогу з танцю «Віз»

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. 1-й такт. На затакт «і» — підскачівши на лівій нозі, одночасно праву ногу із зігнутим і відведеним убік коліном підвести до кісточки лівої, позаду неї. Руки опущені. На «раз» — опуститися у присідання на ліву ногу. Праву ногу, випрямивши в коліні, відвести назад. Корпус нахилити вперед. Права рука описує коло знизу назад і вгору, немов замахуючись батоном. На «два» — випрямити корпус, праву ногу підтягнути і поставити впритул позаду лівої. 2-й такт. На «раз» — тупнути лівою ногою. На «і» — тупнути правою ногою. На «два» — тупнути лівою ногою. На «і» — пауза. Темпи помірні.

Рух № 548. Гуцульська присядка зі стрибком

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — з ледь помітного підскоку злегка присісти на обох ногах за шостою позицією (коліна разом), приготувавшись до високого стрибка. Корпус прямий. Руками тримати сокирку перед собою. На «два» — підскачівши якомога вище вгору, підібгати під себе обидві ноги, коліна й ступні разом. Руки підняти до третьої позиції, тримаючи сокирку над головою. 2-й такт. На «раз» — опуститися у глибоке присідання на низькі півпальці обох ніг за шостою позицією (обидві руки над головою). На «два» — пружними рухами обох ніг звестися на півпальці лівої ноги. Одночасно праву ногу, ледь зігнуту в коліні, підняти високо вперед (обидві руки над головою). Темпи різноманітні.

Рух № 549. Присядка з поворотом колін вправо і вліво

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. На «раз-і» — з легкого підскоку опуститися у глибоке присідання, одночасно спрямовуючи ноги, з'єднані у

колінах, вправо. Руки, що були опущені вздовж корпусу, переводяться вліво. На «два-і» — ледь піднявшись і залишаючись на напівзигнутих ногах, спрямувати коліна вліво. Вільні в ліктях руки переводяться вправо. Виконується в гопаках, козачках, сюжетних танцях. Темпи помірні.

Рух № 550. Присядка з виведенням ноги на паузі

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-і» — з легкого затактового стрибка опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг, коліна розвести в сторони, руки — на талії. На «два-і» — пауза. 2-й такт. На «раз-і» — підводячись із присідання, випрямити праву ногу в коліні та підйомі. Руки розкрити в другу позицію. На «два-і» — пауза. Виконується в козачках. Темпи швидкі.

Рух № 551. Присядка з випрямленим підйомом та носком ноги

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг. На «раз-і» — різко опуститися у повне присідання на півпальцях обох ніг, п'ятки і носки разом, коліна спрямовані вперед. На «два-і» — злегка підстрибнувши, піднятися з глибокого присідання на низькі півпальці лівої ноги. Праву ногу, пряму в коліні та підйомі, вивести вперед на 30—45°. Те ж саме — з другої ноги.

Рух № 552. Напівприсядка-випад уперед з полтавського танцю «Коша»

Виконується на два такти. Вихідне положення — виконавець стоїть лівим плечем до глядача, ноги в третій позиції, права нога попереду. 1-й такт. На «раз-і» — присісти за третьою позицією. На «два-і» — пауза. 2-й такт. На «раз-і» — сильний випад уперед на праву ногу. На «два-і» — перенести вагу корпусу на праву ногу, подавши тіло вперед. Ліва нога, випрямлена в коліні, упирається всією ступнею в підлогу. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи помірні.

Рух № 553. Присядка з виведенням ноги вперед нахрест

Вихідне положення — перша позиція ніг. Руки — на талії. На затакт «і» — ледь підскочити на обох ногах. На «раз-і» — різко й глибоко присісти на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, носки нарізно, коліна розведені в сторони. На «два-і» — з невеликого підскоку невисоко підвестися з глибокого присідання на низькі півпальці лівої ноги, коліно зігнуте. Праву ногу виворітно вивести вперед-уліво на рівень коліна лівої ноги. Руки розкрити в сторони. Те ж саме — з лівої ноги. Виконується в гопаках, козачках. Темпи помірні.

Рух № 554. Бокова присядка

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг. На «раз-і» — різко і глибоко присісти на півпальці обох ніг, коліна розвести в сторони. На «два-і» — підвестися з глибокого присідання, злегка відскакуючи вправо на низькі півпальці правої ноги, коліно зігнуте. Ліву ногу підняти невисоко вліво, коліно і підйом вивільнити. Корпус трохи відхилити праворуч. Голову ледь повернути до лівого плеча. Праву руку відвести вправо-вгору, ліва рука — на талії. Те ж саме — з другої ноги. Виконується в кадрилих, козачках, гопаках. Темпи помірні.

Рух № 555. Гуцульська присядка з просуванням убік

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — з легенького підскоку з просуванням вправо опуститися у глибоке присідання на низькі півпальці обох ніг за шостою позицією, коліна й ступні разом. Корпус прямий. Руки розкриті в сторони. Права рука тримає сокирку. На «два» — з легкого підскоку трохи підвестися на півпальцях правої ноги. Одночасно ліву ногу, трохи зігнуту в коліні, вивести вперед. 2-й такт. На «раз» — зробивши стрибок на всю ступню лівої ноги вправо, праву ногу різко підняти від коліна назад, корпус нахилити вперед, голову повернути праворуч. На «два» — зробивши стрибок на всю ступню правої ноги вправо, ліву ногу, ледь зігнуту в коліні, підняти вперед, голову повернути до центра кола. Корпус випрямити. Далі рух виконується з тієї ж ноги і в той же бік. Цю присядку можна виконувати і в інший бік. Темпи різноманітні.

Рух № 556. Напівприсядка з напіврозтяжкою

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися на півпальці обох ніг. На «два-і» — злегка підстрибнути й піднятися з присідання, одночасно ліву ногу, випрямлену в коліні і підйомі, різко вивести вправо, піднявши її над підлогою на 30°. 2-й такт. На «раз-і» — переступити вліво на ліву ногу і відразу на праву, поставивши її попереду лівої ноги, вага корпусу на правій нозі. На «два-і» — різко стрибнути вліво, переносаючи вагу корпусу на ліву ногу. Праву вивести вправо на каблук. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 557. Присядка з поворотом на півпальцях

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути на півпальцях обох

ніг. 1-й такт. На «раз-і» — глибоко присісти на півпальцях обох ніг за першою позицією, п'ятки разом, носки й коліна розведені в сторони. На «два-і» — не підводячись з присідання, зробити великий крок уперед на півпальці лівої ноги. 2-й такт. На «раз» — не підводячись з присідання, підняти праву ногу вправо. На «і» — поставити праву ногу на півпальці перед лівою і повернутися ліворуч, беручи форс руками. На «два» — закінчуючи повний поворот ліворуч на правій нозі, ліву відокремити від підлоги. На «і» — приставити ліву ногу до правої. Виконується в гопаках, козачках. Темпи помірні.

Рух № 558. Присядка з плескачем по підшві

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг. На «раз-і» — опуститися у повне присідання на півпальці обох ніг, коліна розвести в сторони. Ліву руку відвести у другу позицію. На «два-і» — підскочивши, підвестися з глибокого присідання, одночасно виводячи праву ногу, зігнуту в коліні, вліво, долонею лівої руки плеснути по підшві правого чобота. Те ж саме — з другої ноги. Виконується в гопаках, козачках. Темпи помірні.

Рух № 559. Присядка з плескачем рукою по підлозі

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підскочити на лівій нозі, одночасно праву ногу, із зігнутим і відведеним убік коліном, підвести до кісточки лівої ноги, позаду неї. Руки опущені. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на ліву ногу. Праву ногу, випрямивши в коліні, відвести назад, корпус нахилити до підлоги. Правою рукою, описуючи коло знизу назад і вгору, плеснути по підлозі. На «два-і» — підвестися з присідання, поставивши праву ногу поряд з лівою. Виконується в гопаках та споріднених танцях. Темпи помірні.

Рух № 560. Присядка з виведенням робочої ноги на півколо у повітрі

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися у повне присідання на півпальці обох ніг. На «два-і» — злегка підстрибнувши, підвестися з глибокого присідання, розкриваючи руки у другу позицію. Праву ногу, пряму в коліні й підйомі, вивести вперед, опорна ліва нога трохи зігнута в коліні. 2-й такт. На «раз» — підстрибнути на лівій нозі, праву відвести вправо, корпус відхилити назад, ліву руку опустити униз від другої позиції, а праву підняти вгору. На «і» — повертаючись на стрибку вправо, відвести праву ногу ще далі вправо. На «два» — закінчуючи загальний поворот на опорній лівій нозі на 90°, ще раз

підстрибнути на ній. Праву ногу відвести вправо. На «і» — різко повернути корпус на опорній лівій нозі вправо, до вихідного положення, приставляючи одночасно до неї в шосту позицію праву ногу, руки покласти на талію. Те ж саме — з лівої ноги вліво. Виконується в молодіжних танцях, польках. Темпи помірні.

Рух № 561. Присядка-підсічка батоном з полтавського танцю «Коша»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. У правій руці батиг. На затакт «і» — опуститися у глибоке присідання, п'ятки і носки разом. На «раз-і» — ледь підстрибнути вгору, одночасно підсікти попід ногами батоном зліва направо. На «два-і» — закінчуючи підсічку, опуститися у вихідне положення. Рух виконується в один бік. Темпи помірні.

Рух № 562. Присядка з невеликим стрибком

На один такт музичного супроводу виконуються два рухи. Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією, коліна сильно зігнуті й спрямовані в сторони, п'ятки разом, носки нарізно, корпус прямий, підтягнутий. На затакт «і» — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись од підлоги і невисоко підстрибнути вгору. Коліна сильно зігнуті й спрямовані в сторони, підйом і пальці вільні. На «раз» — опуститися на низькі півпальці правої ноги, рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу (коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед вправо). Одночасно, випростовуючи коліно, вивести ліву ногу вперед-вліво і поставити на каблук носком угору. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись опорною ногою од підлоги і невисоко підстрибнути вгору. Одночасно, сильно згинаючи коліно, підвести ліву ногу до правої. Коліно спрямоване вперед-вліво, підйом скорочений, пальці вільні. На «два» — опуститися на низькі півпальці лівої ноги, переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, випростовуючи коліно, вивести праву ногу вперед-вправо і поставити на каблук носком угору. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Далі рух продовжується у такій самій послідовності. Виконується в гопаках. Темпи різноманітні.

Рух № 563. Присядка-м'ячик з підсічкою сокиркою

Вихідне положення — шоста позиція ніг, ліва рука за проймаю кептаря, у правій руці — сокирка, опущена донизу. На затакт «і» — невисоко підстрибнути вгору на півпальцях обох ніг, праву руку випрямити у лікті й відвести із сокиркою вправо на

рівні другої позиції. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг. Правою рукою зробити круговий рух вліво до кісточок ніг. На «два-і» — підстрибнути вгору на півпальцях обох ніг, під час стрибка сокирку провести попід ногами, а праву руку вивести вбік-вправо. Використовується в гуцульських танцях («Лісоруби», «Гуцулка» та інші). Темпи швидкі.

Рух № 564. Присядка-м'ячик з відведенням рук назад

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — невисоко підстрибнути вгору на півпальцях обох ніг. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за шостою позицією. Руки опустити вздовж корпусу. На «два-і» — підстрибнути вгору на півпальцях обох ніг, виводячи з'єднані ноги вперед. Руки різко відвести назад. Корпус нахилити вперед. Виконується в гуцульських танцях. Темпи помірні та швидкі. У швидких темпах — на два такти музики, тобто через «раз-і».

Рух № 565. Присядка-м'ячик з оплесками

Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — невисоко підстрибнути вгору на півпальцях обох ніг. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг, розводячи коліна в сторони. На «два-і» — підскачівши вгору на півпальцях обох ніг, сплеснути поперед себе у долоні. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 566. Присядка-м'ячик за другою позицією

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за другою позицією. Коліна сильно зігнуті й спрямовані в сторону, п'ятки разом, носки — нарізно, корпус прямий, підтягнутий, погляд — поперед себе, за напрямком руху. На затакт «і» — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутися обома ногами од підлоги і трохи підстрибнути вгору, одночасно сплеснути долонями обох рук на рівні грудей. Лікті обох рук зігнуті майже під прямим кутом і спрямовані донизу. На «раз» — опуститися на низькі півпальці обох ніг за другою позицією. Коліна сильно зігнуті й розведені в сторони, п'ятки разом, носки — нарізно. На «і-два» — повторити рухи, що виконувалися на «і-раз». На «і» — пауза. Виконується в жартівливих танцях. Темпи швидкі.

Рух № 567. Присядка з ударом рукою об підлогу і потрійним притупом

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг. На затакт «і» — підскачити на лівій нозі, одночасно пра-

ву ногу із зігнутим і відведеним убік коліном підвести до кісточки лівої, позаду неї. Руки опущені. 1-й такт. На «раз» — з підскоку опуститися в присідання на ліву ногу. Праву, випрямивши в коліні, відвести назад. Корпус нахилити вперед. Права рука описує коло знизу назад і вгору, немовби замахуючись батоном. На «два» — випрямити корпус, праву ногу підняти і поставити впритул позаду лівої. 2-й такт. На «раз-і-два» — притупити лівою, правою і знову лівою ногою. На «і» — пауза. Виконується в жартівливих танцях. Темпи помірні.

Рух № 568. Присядка-галоп

Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. Виконавець стає до глядача лівим плечем. Ліва рука зігнута в лікті, трохи нижче діафрагми (наче тримає вуздечку), права рука піднята вгору. На затакт «і» — повне присідання на півпальцях обох ніг, переносячи вагу корпусу на праву ногу, ліву відокремити від підлоги і вивести трохи вперед. На «раз-і» — легко підскачити на правій нозі, ліву ногу різко випростати вперед. На «два-і» — ліву ногу поставити на носок поперед правої у третю позицію. Вага корпусу на правій нозі. Виконується в козацьких танцях, сюжетних композиціях. Темпи швидкі. В помірних темпах рух може виконуватися вісімками, тобто на один музичний такт рух виконується двічі.

Рух № 569. Галоп на повному присіданні вбік

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за третьою позицією. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вбік, корпус прямий, підтягнутий, погляд — за напрямком руху. На «раз» — не підводячись із глибокого присідання, зробити виворітний крок лівою ногою вліво на низькі півпальці у другу позицію і перенести на неї вагу корпусу. Одночасно праву ногу ледь помітно відокремити од підлоги. Коліно зігнуте й спрямоване вбік, підйом і пальці вільні. На «два» — не підводячись із глибокого присідання, зробити виворітний крок правою ногою вліво на низькі півпальці, ставлячи її у третю позицію назад та переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно ліву ногу ледь відокремити од підлоги. Рух виконується в козацьких танцях. Темпи швидкі.

Рух № 570. Присядка-скачки на одну ногу

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за шостою позицією. Коліна обох ніг сильно зігнуті й спрямовані вперед, носки і п'ятки разом, корпус прямий, підтягнутий, голова ледь піднята, погляд спрямований за рухом. На затакт «і» — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутися обома ногами од підлоги і, вивівши перед со-

бою ліву ногу (коліно трохи зігнуте й спрямоване вперед, підйом скорочений, пальці вільні), невисоко підстрибнути вгору. На «раз» — швидко підвівши ліву ногу до правої, опуститися на низькі півпальці обох ніг за шостою позицією. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, носки і п'ятки разом. На «і-два» — повторити рухи, що виконувалися на «і-раз». На «і» — пауза. Далі рух продовжується у такій же послідовності. Виконується в козацьких танцях. Темпи швидкі.

Рух № 571. Козацька присядка-скачка з підбивкою опорної ноги

Вихідне положення — перша позиція ніг. Корпус повернутий лівим плечем до авансцени за напрямком руху, руки опущені вздовж корпусу, у правій руці — шабля. На «раз» — просуваючись лівим плечем уперед у напрямку авансцени, зробити крок лівою ногою вліво, ставлячи її з носка на всю ступню, трохи присідаючи і переносаючи на неї вагу корпусу. Одночасно, відокремивши п'ятку, спертися носком правої ноги об підлогу. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — пружно відштовхнутися лівою ногою од підлоги і, підскачавши угору, швидко підвести до неї праву ногу, наче підбиваючи ліву за першою позицією. Коліна, підйом і пальці ніг витягнуті, але не напружені. На «два» — опустившись з носка на всю ступню правої ноги, швидко відвести ліву ногу вліво і переступити на неї з носка на всю ступню у виворітне положення, напівприсідаючи та переносаючи на неї вагу корпусу. Одночасно, утворюючи четверту позицію (ліва нога попереду, спертися носком правої об підлогу. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — пауза. Цей рух виконується тільки з однієї ноги в швидкому темпі.

Друга підгрупа. КОМБІНОВАНІ ПРИСЯДКИ

Рух № 572. Присядка з вихиласом на повному присіданні

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за шостою позицією. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед в сторони, корпус прямий, підтягнутий, погляд — за напрямком руху. На затакт «і» — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись обома ногами од підлоги і підстрибнути невисоко вгору. Одночасно, випростовуючи коліно, праву ногу відвести вперед-вправо. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом і пальці вільні, корпус злегка відхилений ліворуч. На «раз» — просуваючись трохи вперед, опуститися на низькі півпальці лівої ноги. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед, носок — за напрямком руху. Одночасно, скоротивши підйом,

поставити праву ногу на носок, п'яткою вгору. Коліно злегка зігнуте й спрямоване донизу. На «і» — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутися лівою ногою од підлоги і, підстрибнувши невисоко вгору, відокремити носок правої ноги од підлоги і повернути його у виворітне положення. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом і пальці вільні, носок спрямований угору. На «два-і» — просуваючись трохи вперед, опуститися на низькі півпальці лівої ноги. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед, носок — за напрямком руху. Так само рух виконується з лівої ноги в гопаках. Темпи різноманітні.

Рух № 573. Присядка з вихиласником і оплеском

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг. 1-й такт. На «раз-і» — різко присісти у глибоке присідання, п'ятки разом, носки нарізно, коліна розведені в сторони. На «два-і» — ледь підстрибнувши на лівій нозі, підвестися з повного присідання, одночасно праву ногу поставити невиворітно на носок управо, коліно трохи зігнуте і спрямоване вліво, п'ятка — вправо. 2-й такт. На «раз-і» — підстрибнути на всій ступні лівої ноги, одночасно праву ногу виворітно поставити на каблук, ноги в колінах випрямити. Праву руку підняти вгору. На «два-і» — ляснути правою рукою по стегну правої ноги. Виконується в козацках, польках, кадрилих, гопаках. Темпи помірні.

Рух № 574. Присядка з вихиласником у повороті

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз-і» — зробити випад уперед на праву ногу і опуститися на всю ступню у повне присідання; ліву ногу, пряму в коліні, вивести назад, поставивши її на носок, каблуком угору. Руки на талії. На «два-і» — не підводячись із присідання, з легким підскоком повернутися на півпальцях правої ноги на 180° ліворуч, тобто спиною до глядача, ліва нога переводиться на каблук, носком догори. Руки розкрити в сторони. 2-й такт. На «раз-і» — стати на півпальці лівої ноги, зігнувши ногу в коліні і поставивши поряд з правою. Праву ногу підняти і, не розгинаючи коліна, провести вліво, починаючи поворот ліворуч. Руки, зігнуті у ліктях, на рівні грудей. На «два-і» — не підводячись з присідання, закінчити повний поворот на півпальцях лівої ноги ліворуч. Руки розкрити в сторони. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору з обох ніг. Руки схрещені поперед себе. На «раз-і» — опускаючись у глибоке присідання на ліву ногу, праву, пряму в коліні, вивести вправо і поставити на носок. На «два-і» — підскачівши на лівій нозі, перевести праву з носка на каблук. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 576. Вихиляс на присядці з оплеском по халявах

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору на півпальцях обох ніг. 1-й такт. Виконати вихиляс на присядці (рух № 575). 2-й такт. На «раз-і» — підскочити на лівій нозі, підвівши праву ногу, зігнути в коліні, до лівої в третю позицію. Ліва рука переводиться на талію. Права, зігнута в лікті, відводиться вліво на рівні грудей. На «два-і» — підскачівши на лівій нозі, різко вивести праву, пряму в коліні та підйомі, ногу вправо, плеснувши долонею правої руки по халяві правого чобота. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 577. Присядка з виведенням ноги і вихилясом

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. Виконавець стоїть обличчям до правих куліс, правим плечем до глядача. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору на півпальцях обох ніг. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися у повне присідання на півпальці обох ніг за першою позицією, п'ятки разом, носки нарізно, коліна розведені в сторони. На «два-і» — ледь підскачівши, підвестися з глибокого присідання і опуститися на низькі півпальці лівої ноги. Праву ногу підняти невисоко вперед. Руки розвести в сторони. 2-й такт. На «раз-і» — підскочити на лівій нозі, праву ногу через першу позицію провести назад. Руки — на талії. На «і» — опустити праву ногу на носок. На «два-і» — підскачівши на лівій нозі, повернутися через праве плече праворуч на 180° (стати обличчям до лівих куліс), праву ногу поставити на каблук. На «і» — пауза. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 578. Присядка з вихилясником з обох ніг

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки розведені в сторони. На затакт «і» — опуститися у повне присідання. На «раз-і» — ледь підскачівши на лівій нозі, одночасно праву ногу, пряму в коліні, відвести вправо і поставити її на носок. Праву руку покласти на талію, ліву — занести за потилицю. На «і» — ледь підскачівши на лівій нозі, поставити праву ногу на каблук. На «два-і» — перескочити на праву ногу, ліву, пряму в коліні,

відвести вліво і поставити на носок. Ліву руку покласти на талію, праву — занести на потилицю. На «і» — ледь підскачівши на правій нозі, поставити ліву на каблук. При виконанні руху в швидкому темпі підскоки на опорній нозі не виконуються. Виконується в козачках, гопаках. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 579. Присядка з почерговим виведенням робочої ноги нахрест опорної та опорної ноги на каблук

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору на обох ногах. Руки на талії. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, розвівши коліна в сторони. Руки розкрити в другу позицію. На «два-і» — підскачівши на опорній нозі і підводячись з присідання, вивести кидком ліву ногу вліво, нахрест правої ноги. 2-й такт. На «раз-і» — опуститися на всю ступню лівої ноги, поставивши її перед правою. Руки покласти на талію. На «два-і» — вивести праву ногу вправо, поставивши її на каблук. Руки розкрити в другу позицію, голову повернути праворуч. Вагу корпусу перенести на ліву ногу. Виконується в гопаках, козачках. Темпи помірні.

Рух № 580. Бокова присядка та оберт на опорній нозі

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися у повне присідання на півпальцях обох ніг, розводячи коліна в сторони. Руки — на талії. На «два-і» — підводячись з присідання, підскочити на опорній лівій нозі вліво. Праву ногу, пряму в коліні та підйомі, вивести вправо у повітря (30—45° над підлогою). Ліву руку відвести широко вліво вище другої позиції. 2-й такт. На «раз-і» — кидком провести праву ногу вперед, потому по півколу вліво, починаючи поворот на опорній лівій нозі, якою стати на півпальці. Руками зробити форс і перевести їх у третю позицію. На «два-і» — закінчуючи поворот на 360° на півпальцях лівої ноги вліво, праву ногу, зігнути в коліні, підвести до кісточки лівої, опуститися на праву ногу, руки перевести на талію. Виконується в козачках, молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 581. Крок-підкуйка з поворотом через праве плече і присядкою з потрійним виведенням ніг

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. Руки, розведені в сторони, підняти до рівня грудей. 1-й такт. На «раз-і» — зробити невеликий крок на всю ступню лівої ноги вперед і перенести на неї вагу корпусу. На «і» — притупити всією

ступнею правої ноги попереду лівої. Одночасно сплеснути у долоні поперед себе. На «два» — повернутися праворуч на півпальцях лівої ноги (через праве плече), праву ногу завести назад, поставивши її на носок. Руки покласти на талію. На «і» — закінчуючи поворот на 180°, стати на всю ступню лівої ноги, праву перевести на каблук. 2-й такт. На «раз» — з ледь помітного стрибка опуститися у глибоке присідання за першою позицією. Ліву руку занести за потилицю, притримуючи шапку, праву, стиснуту в кулак, покласти на талію. На «і» — ледь підстрибнувши на правій нозі і підводячись з присідання, вивести вперед випрямлену в коліні й підйомі ліву ногу. Корпус відхилити назад-ліво, голову підняти вгору. На «два» — перескочити на ліву ногу, праву, випрямлену в коліні й підйомі, вивести вперед. На «і» — перескочити на праву ногу, ліву, випрямлену в коліні й підйомі, вивести вперед. Рух виконується з однієї ноги. Притаманий буковинським танцем. Темпи помірні.

Рух № 582. Присядка з поворотом корпуса

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — з невеликого підскоку опуститися у неглибоке присідання на обидві ноги. 1-й такт. На «раз-і» — праву ногу поставити поперед лівої, коліна розведені, п'ятки відокремлені від підлоги. Руки, зі стиснутими й опущеними вниз кулаками, розведені в сторони. Корпус злегка повернутий ліворуч. На «два-і» — з невеликого підскоку на півпальцях обох ніг присісти глибше і повернути корпус більше ліворуч. Праву руку, зігнуту в лікті, підняти вгору, ліву, теж зігнуту у лікті, вивести перед корпусом. Кисті рук стиснуті в кулаки. 2-й такт. На «раз-і» — з невеликого підскоку на півпальцях обох ніг опуститися у глибоке присідання, повернувши корпус ще більше ліворуч. На «два-і» — повторити попередній рух на ще глибшому присіданні. Наприкінці 2-го такту опуститися у повне присідання, повернувшись лівим плечем до глядача. 3-й такт. На «раз-і» — з підскоку на півпальцях, зімкнувши коліна і розвівши п'ятки, підвестися з присідання. Руки зі стиснутими кулаками розвести в сторони. На «два-і» — підскачати з невеликим присіданням на півпальцях за третьою позицією, ліва нога попереду, праву руку підняти вгору і зігнути перед корпусом. 4-й такт. На «раз-і» — підскачати на півпальцях обох ніг, корпус випрямити і повернутись обличчям до глядача. Положення рук змінити: ліву руку підняти вгору і зігнути перед корпусом. На «два-і» — ковзнути по підлозі лівою ногою і вивести її вправо, піднявши над підлогою. Руки розведені кисті стиснуті в кулаках. Те ж саме — з другої ноги. Виконується в козаках, гопаках. Темпи помірні.

Рух № 583. Подільська присядка з поворотом корпуса з танцю «Віз»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. 1-й такт. На «раз» — з невеликого підскоку опуститися у неглибоке присідання на обох ногах. Права нога поперед лівої, коліна розведені, п'ятки відокремлені від підлоги. Руки із опущеними вниз кулаками розведені в сторони. Корпус злегка повернути ліворуч. На «два» — з невеликого підскоку на півпальцях обох ніг присісти глибше і повернути корпус ще більше ліворуч. Права рука зігнута в лікті й піднята вгору, ліва зігнута перед корпусом, кисті рук стиснуті в кулаки. 2-й такт. На «раз» — з невеликого підскоку на півпальцях обох ніг опуститися в глибоке присідання і повернути корпус ще більше ліворуч. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз» — на ще глибшому присіданні. Наприкінці такту опуститися у повне присідання, повернувшись лівим плечем до глядача. 3-й такт. На «раз» — з підскоку на півпальцях обох ніг, зімкнувши коліна й розвівши п'ятки, піднятися з присідання. Руки зі стиснутими в кулаки пальцями розвести в сторони. На «два» — зробити підскік з невеликим присіданням на півпальцях у третю позицію. Ліву ногу поставити попереду. 4-й такт. На «раз» — підскачати на півпальцях обох ніг, корпус випрямити і повернутися обличчям до глядача. Положення рук змінюється; ліва піднімається вгору й згинається перед корпусом. На «два» — ковзнути по підлозі лівою ногою і вивести її вправо, піднявши над підлогою. Руки розвести, кисті стиснути в кулаки. Так само рух виконується з другої ноги в помірних темпах.

Рух № 584. Варіант присядки з поворотом

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — з ледь помітного підскоку різко й глибоко присісти на низькі півпальці обох ніг за першою позицією; коліна розведені в сторони, п'ятки разом, носки нарізно, корпус прямий, підтягнутий. На «два» — повернути корпус на півоберту праворуч, пружно підвестися з глибокого присідання на низькі півпальці правої ноги; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед, відвести ліву ногу на 45° назад і вдарити долонею лівої руки по зовнішньому ребру ступні. 2-й такт. На «раз» — повертаючи корпус ще на півоберту праворуч, переступити з носка на всю ступню лівої ноги, ставлячи її поряд з опорною ногою і переносячи на неї вагу корпуса, одночасно, згинаючи коліно майже під гострим кутом і спрямовуючи його вперед, вивести праву ногу перед собою п'яткою на рівень коліна опорної ноги (підйом і

пальці витягнуті, але не напружені) і вдарити долонею правої руки по зовнішньому ребру ступні. На «два» — випростовуючи коліно, вивести праву ногу на 120° перед собою і, описуючи нею у повітрі зліва направо велику дугу, підвести до опорної ноги (коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені), одночасно вдарити долонею правої руки по носку. Рух продовжують у такій же послідовності в помірних темпах.

Рух № 585. Присядка-«пістолет» з поворотом на 360°

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — невисоко підняти ліву ногу над підлогою 1-й такт. На «раз-і» — скочити вліво на зігнуту в коліні ліву ногу. Праву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, відвести вправо. Руки розкрити в сторони. На «два-і» — різко взявши форс руками вліво і зробивши повне присідання за першою позицією, повернутися на 180° на лівій нозі вліво. Права нога, пряма в коліні та підйомі, йде разом з корпусом уліво. 2-й такт. На «раз-і» — закінчуючи на лівій нозі повний поворот на 360°, повернутися обличчям до глядача. На «два-і» — притупити праву та ліву ногами. Рух виконується в молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 586. Присядка-«пістолет» з поворотом на 360° (варіант)

Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — невисоко підстрибнути вгору. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання, коліна розвести в сторони. На «два-і» — ледь підвівшись з присідання на лівій нозі, праву вивести вперед-вправо. Роблячи форс руками, повернутися на лівій нозі на 360°. Рух виконується в гопаках, козачках. Темпи помірні.

Рух № 587. Присядка у повороті на 360°

Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь підскочити на обох ногах угору. На «раз-і» — опускаючись у присідання на обидві ноги, повернутися праворуч на 90—120°. Руки розвести в сторони. На «два-і» — переносити вагу корпуса на ліву ногу і відхиляючись ліворуч, на опорній лівій нозі за допомогою форса рук, корпуса і робочої правої ноги, випрямленої в коліні та підйомі, яка робить велике півколо назад-вправо, повернутися до вихідного положення. Отже, за один такт виконавець повертається на 360°. Рух виконується в гопаках, козачках, кадрилиях. Темпи помірні.

Рух № 588. Присядка-ранверсе на 360°

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — опуститися у повне присідання на півпальцях лівої ноги, праву, пряму в коліні, вивести вправо і поставити внутрішньою стороною на ребро. Ліва рука — в другій позиції, права, зігнута в лікті, — на рівні діафрагми. На «раз-два» — взявши різкий форс руками і відштовхнувшись правою ногою та допомагаючи корпусом, зробити повний поворот на 360° на лівій нозі праворуч. Виконується в гопаках. Темпи уповільнені.

Рух № 589. Присядка в повороті на 360° з виведенням прямої правої ноги за напрямком руху та ударом правою рукою по правій халяві

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання, розвівши коліна в сторони, і повернутися на правій нозі праворуч на 180°. На «два-і» — ледь підводячись з присідання, закінчити поворот на 360°, перескочивши на ліву ногу. Праву ногу, пряму в коліні та підйомі, кидком вивести вперед за ходом руху. Одночасно ковзною ударити долонею правої руки по халяві правого чобота. Корпус відхилити назад. Те ж саме й уліво. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 590. Присядка з оплесками та стрибком на повному присіданні

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — сплеснути у долоні поперед себе, одночасно ледь стрибнути на півпальцях обох ніг ліворуч. 1-й такт. На «раз» — опуститися зі стрибка в неповне присідання на обох ногах, коліна розвести в сторони. На «і» — плеснути правою долонею по стегну правої ноги, яка піднята на 45° над підлогою і випрямлена в коліні та підйомі. Вага корпуса — на лівій нозі. На «два» — перескочити на праву ногу, ліву, випрямлену в коліні та підйомі, підняти на 45° над підлогою, одночасно плеснути лівою долонею по стегну лівої ноги. На «і» — сплеснути в долоні поперед себе, зіскочивши на півпальці обох ніг. 2-й такт. На «раз» — ледь стрибнути на півпальцях обох ніг ліворуч. На «і» — сплеснути в долоні за спиною. На «два» — ледь стрибнути на півпальцях обох ніг праворуч. На «і» — сплеснути в долоні за спиною. Виконується в деяких чоловічих танцях та в «Плескачі». Темпи помірні.

Рух № 591. Присядка з виведенням ноги нахрест та оплеском по халяві чобота робочої ноги

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути на півпальцях обох

ніг угору. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на низькі півпальці обох ніг. Руки відвести вліво: ліву — на рівні другої позиції, праву, зігнуту в лікті, — на рівні діафрагми. На «два-і» — не підводячись з присідання, ледь підскочити на лівій нозі, кидком виносячи праву ногу, пряму в коліні та підйомі, навхрест лівої. Правою рукою плеснути від себе (тобто зліва направо) по халяві правого чобота. 2-й такт. На «раз-і» — присісти на півпальцях обох ніг. Руки відвести вправо: праву — на рівні другої позиції, ліву, зігнуту в лікті, — на рівні діафрагми. На «два-і» — не підводячись з присідання, ледь підскочити на правій нозі, кидком виносячи ліву ногу, пряму в коліні та підйомі, навхрест правої. Виконується в гопаках, козацьких танцях; як виняток — в сучасних молодіжних танцювальних композиціях. Темпи помірні.

Рух № 592. Присядка з плескачиком по халявах правого та лівого чобіт

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. Руки розкриті в сторони за другою позицією. На затакт «і» — ледь підскочити вгору. 1-й такт. На «раз-і» — різко опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, коліна розвести в сторони. На «два-і» — підвестися з глибокого присідання, підскочивши на лівій нозі. Одночасно праву ногу, виворітно в коліні та підйомі, вивести вперед-вправо і плеснути правою рукою по внутрішньому боці халяви правого чобота. 2-й такт. На «раз-і» — з легкого підскоку різко опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, коліна розвести в сторони. На «два-і» — підвестися з глибокого присідання, підскочивши на правій нозі. Одночасно ліву ногу, виворітну в коліні та підйомі, вивести вперед-вліво і плеснути лівою рукою по внутрішньому боці халяви лівого чобота. Виконується в козаках, гопаках, сюжетних танцях. Темпи помірні.

Рух № 593. Комбінація присядок та плескачів

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, повернутися правим плечем до глядача, руки, зігнуті у ліктях, — на рівні грудей. На затакт «і» — ледь підскочити вгору на півпальцях обох ніг і одночасно правою долонею плеснути по долоні лівої руки на рівні грудей. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися у глибоке присідання за першою позицією. Одночасно плеснути долонею правої руки по стегну правої ноги, а потім лівою долонею — по стегну лівої ноги. На «два-і» — ледь підводячись з присідання, підскочити на лівій нозі і вивести вперед праву ногу, вільну в коліні і підйомі. Одночасно двічі сплеснути в долоні поперед себе (на кожну восьму — оплеск). 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. 3-й такт. На «раз» —

сплеснути у долоні поперед себе. На «і» — підвестися з глибокого присідання. На «два» — підстрибнути на лівій нозі, праву ногу, зігнуту в коліні, відвести назад-вліво, навхрест позад лівої ноги. На «і» — плеснути долонею лівої руки по підйому правої ноги. 4-й такт. На «раз» — підстрибнути на лівій нозі і одночасно вивести вперед випрямлену в коліні праву ногу. На «і» — плеснути долонею правої руки по стегну правої ноги. На «два» — опустити праву ногу на підлогу на всю ступню. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Виконується в молодіжних танцях. Темпи швидкі.

Рух № 594. Присядка з плескачем по підшві

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг за шостою позицією, руки — на талії. На «два-і» — ледь підскочивши на лівій нозі, підвестися з присідання. Праву ногу, випрямлену в коліні, підняти вперед і вправо на 45°. 2-й такт. На «раз-і» — ледь підскочити на лівій нозі. Праву ногу перевести назад і вліво, зігнувши в коліні, одночасно долонею лівої руки плеснути по підшві правої ноги. Праву руку, зігнуту в лікті, підняти до рівня грудей. На «два-і» — ледь підскочити на лівій нозі. Праву ногу випрямити у коліні й підйомі і кидком перевести вперед-вправо на 90°. Одночасно правою рукою, випрямленою у лікті, плеснути по носку правої ноги. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 595. Присядка з плескачками по підшвах

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підскочити на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, розкриваючи широко коліна в сторони. Одночасно плеснути правою долонею по стегну правої ноги вище коліна, а лівою долонею — по стегну лівої ноги вище коліна. На «і» — підводячись з присідання, сплеснути поперед себе у долоні. На «два» — переступити на праву ногу, ліву, зігнувши у коліні, підняти перед правою ногою (каблук лівої ноги — біля коліна правої). На «і» — плеснути правою долонею по підшві лівого чобота. 2-й такт. На «раз» — переступити на ліву ногу, праву ногу зігнути в коліні і підняти перед лівою (каблук правої ноги — біля коліна лівої). На «і» — плеснути лівою долонею по підшві правого чобота. На «два» — притупити всією ступнею правої ноги по підлозі, поставивши її поряд з лівою. На «і» — пауза. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — з невеликого підскоку опуститися у глибоке присідання на півпальцях обох ніг, коліна розвести в сторони. На «і» — з легким підскоком підвестися з присідання. Праву ногу вивести вперед на каблук, ліву — назад на носок. На «два» — різко повернутися через ліве плече на 180° спиною до глядача. Одночасно ліву ногу перевести з носка на каблук, праву — з каблука на носок і двічі сплеснути в долоні поперед себе. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — з невеликого підскоку опуститися у глибоке присідання на півпальцях обох ніг, коліна розвести в сторони. На «і» — з легким підскоком піднятися з присідання. Праву ногу вивести вперед на каблук, ліву — назад на носок. На «два» — різко повернутися через ліве плече на 180° обличчям до глядача. Одночасно ліву ногу перевести з носка на каблук, праву — з каблука на носок і двічі сплеснути в долоні поперед себе. На «і» — пауза. Виконується в гопаках у різноманітних темпах.

Рух № 597. Присядка з просуванням вбік, оплесками по нозі і пірует

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору на обох ногах. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися у повне присідання на півпальцях обох ніг, коліна розвести в сторони, руки — на талії. На «два-і» — з невеликим підскоком піднятися і відскочити на лівій нозі ліворуч, витягнути праву ногу і підняти невисоко над підлогою, ліву руку широко відвести вліво. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. 3-й такт. На «раз» — сплеснути обома руками перед собою, одночасно підняти праву ногу, сильно зігнувши її в коліні. На «і» — ударити правою рукою по коліну правої ноги і швидко поставити її на підлогу в другу позицію, ледь присідаючи на ній. На «два» — ударити лівою рукою по лівій нозі вище коліна. На «і» — пауза. 4-й такт. На «раз» — сильно махнувши правою ногою, провести її вперед, потім по півколу вліво. На «і» — повернутися на лівій нозі ліворуч, зробити повний поворот. На «два» — притупити правою ногою. На «і» — пауза. Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 598. Присядки з плескачками в решето

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, у правій руці — решето. На затакт «і» — ледь підстрибнути на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — опуститися у глибоке присідання на півпальцях обох ніг, коліна та руки розвести в сторони. На «і» — плеснути поперед себе в решето. На

«два» — підводячись з присідання, праву ногу, із зігнутим коліном, відвести вправо. На «і» — вдарити решето по зовнішньому боці халяви правого чобота. 2-й такт. На «раз» — опуститися у глибоке присідання на півпальцях обох ніг, коліна та руки розвести в сторони. На «і» — плеснути поперед себе в решето. На «два» — підводячись з присідання, ліву ногу, із зігнутим коліном, відвести вліво. На «і» — вдарити решето по зовнішньому боці халяви лівого чобота. Виконується в польках, кадрилих. Темпи помірні.

Рух № 599. Присядка-ножиці з плескачем у решето

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, у лівій руці — решето. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — широкий крок правою ногою вправо, переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно руки трохи зігнути в ліктях на рівні грудей і відвести вправо. На «і» — підтягнути ліву ногу і поставити її носком униз позад правої, одночасно присівши на обох ногах. Руки сильно відвести вправо трохи нижче правого плеча і вдарити в решето. На «два» — широкий крок лівою ногою вліво, переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно руки, трохи зігнуті в ліктях на рівні грудей, відвести вправо. На «і» — підтягнути праву ногу і поставити її носком униз позаду лівої, одночасно присівши на обох ногах. Руки сильно відвести вліво трохи нижче лівого плеча і вдарити в решето. 2-й такт. На «раз» — ледь підстрибнувши, різко опуститися у повне присідання, п'ятки разом, носки нарізно, коліна спрямовані в сторони, руки теж розведені в сторони. На «і» — підстрибнувши, підвестися з присідання на праву ногу. Ліву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, підняти виворітно вперед на 30—45° над підлогою. На «два» — перескочити на ліву ногу, праву витягнути вперед і трохи вліво на 90—120° над підлогою і вдарити по її носку решетою, що у лівій руці. На «і» — опустити праву ногу в шосту позицію, одночасно ліву вивести вперед на 30° над підлогою. Те ж саме — з лівої ноги, решето — у правій руці. Використовується рух у гопаках. Темп помірний.

Рух № 600. Присядка з плескачками

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. Руки розвести в сторони. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, розвівши коліна в сторони. Одночасно плеснути у долоні поперед себе і по стегнах ніг: правою рукою — по правому, лівою — по лівому. На «і» — сплеснути в долоні поперед себе. На «два» — підскочити на лівій нозі, праву, пряму в коліні та підйомі, вивести невисоко вправо. На

«і» — плеснути правою долонею по халяві правого чобота. 2-й такт. На «раз» — перескочити на праву ногу, ліву, зігнувши в коліні, відвести назад. Плеснути правою долонею по халяві лівого чобота, зігнути в лікті ліву руку підняти вгору. На «і» — підняти пряму в коліні та підйомі ліву ногу невисоко вліво. На «два» — плеснути долонею лівої руки по халяві лівого чобота. На «і» — пауза.

Рух № 601. Присядка-кінцівка з оплесками долонею правої руки по підлозі

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг за першою позицією. На «два-і» — ледь підводячись з присідання, підскочити на лівій нозі, праву ковзним рухом різко відвести вправо, поставивши внутрішнім боком підосви на підлогу, коліно випрямлене. Ліву руку відвести вліво в другу позицію, праву — вправо в другу позицію, заводячи її за плече. Вага корпусу — на лівій нозі. 2-й такт. На «раз-і» — нахиливши корпус уперед, правою рукою описати коло (вгору-вниз) і плеснути долонею по підлозі. Ліву руку відвести якомога більше назад-вгору. На «два-і» — випрямляючи корпус, перескочити на високі півпальці правої ноги, ліву ногу, пряму в коліні, різко вивести на каблук вліво. Руки розвести в сторони. Рух — закінчення комбінацій в гопаках, козачках. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 602. Присядка з упаданням

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, розводячи коліна в сторони. Руки — на талії. На «два-і» — підвестися з невеликим стрибком на опорній лівій нозі, праву, пряму в коліні та підйомі, вивести вправо на 30—45° над підлогою. Руки розвести в другу позицію. 2-й такт. На «раз» — упасти на півпальці правої ноги, ставлячи її поперед лівої навхрест. Ліву ногу відокремити від підлоги і, зігнувши в коліні, тримати позаду правої. Руки — на талії. На «і» — переступити на ліву ногу, праву ногу підняти вперед-вгору на 30°. На «два» — поставити праву ногу на каблук вправо. На «і» — пауза. Виконується в гопаках, козачках. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 603. Присядка-щупак

Вихідне положення — повне присідання на обох ногах, правим плечем до глядача. Руки вивести вперед, ледь зігнувши їх у

ліктях. На «раз-і» — не підводячись з присідання, підскочити, різко випрямляючи ноги, прямі в колінах, уперед, і одночасно руки понад корпусом відвести назад. Поворот голови — до глядача. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 604. Присядка на тинку

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за третьою позицією, права нога попереду. Коліна сильно зігнуті й спрямовані в сторони, корпус прямий, підтягнутий, погляд — за напрямком руху. На затакт «і» — не підводячись із глибокого присідання, підняти праву ногу невисоко вперед і трохи навхрест лівої (коліно сильно зігнуте й спрямоване за напрямком руху, підйом і пальці вільні), а потім, описавши у повітрі невелику дугу, відвести її вправо і перескочити з лівої ноги на праву. На «раз» — не підводячись із глибокого присідання і просуваючись трохи вперед, опуститися на праву ногу і перенести на неї вагу корпусу (коліно сильно зігнуте й спрямоване в сторону); одночасно ліву ногу ледь відокремити од підлоги. Коліно сильно зігнуте й спрямоване в сторону вперед, підйом і пальці вільні. На «і» — не підводячись із глибокого присідання і продовжуючи просуватися трохи вперед, переступити на низькі півпальці лівої ноги, ставлячи її попереду і трохи навхрест правої та переносячи на неї вагу корпусу (коліно сильно зігнуте й спрямоване за рухом), одночасно праву ногу ледь відокремити од підлоги, коліно сильно зігнуте й спрямоване в сторону і трохи вперед, підйом і пальці вільні. На «два» — не підводячись із глибокого присідання, приставити праву ногу до лівої у третю позицію назад (коліно сильно зігнуте й спрямоване в сторону), одночасно ліву ногу ледь відокремити од підлоги. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед, підйом і пальці вільні. На «і» — повторити з лівої ноги рухи, що виконувалися на затакт «і». Так само рух виконують з лівої ноги. Темпи помірні, при швидких — через «раз-і».

Рух № 605. Присядка з підсічкою

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися у повне присідання на півпальцях обох ніг, руки — на талії. На «два-і» — підвестися з присідання. 2-й такт. На «раз-і» — крок правою ногою назад, вагу корпусу перенести на праву ногу, трохи витягнуту в коліні, підйом лівої ноги витягнутий. Праву руку перевести назад-вгору, ліву руку покласти на талію. Корпус повернути до лівих куліс. Погляд — через ліве плече. На «два-і» — пауза. 3-й такт. На «раз-і-два-і» — з невеликого стрибка опуститися в глибоке при-

сідання на півпальці лівої ноги, коліно і носок спрямовані вперед. Праву ногу відвести вправо і торкнутися підлоги внутрішнім боком ступні. Корпус дуже нахилити вперед. Виконавець опирається долонями обох рук у підлогу, розставивши їх на ширину плечей. 4-й такт. (Підсічка). На «раз-і-два-і» — не підводячись з присідання, провести праву ногу вперед, пронісши її під правою і лівою руками (пропустивши ногу, знову опустити на підлогу долоні рук). Далі праву ногу провести ковзним рухом уліво-назад під ліву ногу і підбити її. У цей час потрібно впертися долонями в підлогу, переносячи вагу корпусу на руки. Права нога рівномірно описує коло, ніде не затримуючись. Після підбивання ліву ногу опустити на підлогу на півпальці, а праву — ковзним рухом носка по підлозі провести назад-управо, закінчуючи повне коло. Рух виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 606. Оберт на 360° на присядці

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — високо підскочити вгору. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, зігнути праву руку перед собою на рівні діафрагми, ліву — відвести вліво. На «два-і» — невисоко підводячись з присідання, швидко зробити повний поворот праворуч на лівій нозі, зігнути праву ногу притиснути зовнішнім боком ступні до лівої ноги попереду. Допомагає зробити поворот форс обома руками вправо. Рух виконується чоловіками в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 607. Обертас на глибокому присіданні

Вихідне положення — перша позиція ніг. На «раз» — з ледь помітного підскоку різко й глибоко присісти на низькі півпальці правої ноги (коліно зігнуте майже під гострим кутом і спрямоване вправо), одночасно, відхиливши корпус праворуч і спираючись правою рукою в підлогу, відвести ліву ногу вліво і поставити носком угору на каблук. Коліно сильно витягнуте, підйом скорочений, пальці вільні. На «два» — рівномірно розподіливши вагу корпусу на праву руку і ліву ногу, наблизити зігнуту в коліні майже під прямим кутом праву ногу п'яткою до середини литки опорної ноги і, почергово спираючись на ліву й праву руки, швидко зробити у цьому положенні стрімкий оберт на 360° ліворуч, а потім, переступивши, підтягнути ліву ногу до правої на низькі півпальці у першу позицію і підвестися у напівприсідання на обох ногах. Коліна розведені в сторони, п'ятки разом, носки нарізно, корпус прямий. Рух виконують тільки з однієї ноги в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 608. Присядка з обертасом

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — з ледь помітного підскоку різко й глибоко присісти на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією. Коліна розведені в сторони, п'ятки разом, носки нарізно, корпус прямий, підтягнутий. На «два» — пружно підвестися з глибокого присідання на низькі півпальці лівої ноги, ледь присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. Одночасно, випростовуючи коліно, підйом і пальці, вивести праву ногу на 25° перед собою. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 2-й такт. На «раз» — крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, напівприсідаючи і переносячи на неї вагу корпусу, одночасно ліву ногу відвести на 25° назад. Коліно злегка зігнуте, підйом скорочений, пальці вільні. На «два» — пружно відштовхнутись правою ногою од підлоги і, повертаючи корпус на 180° праворуч і сильно нахилиючи його вперед, зробити великий перескід вперед з правої ноги на ліву, глибоко присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, проводячи праву ногу повз ліву, відвести її назад, за себе і поставити на носок у виворотне положення, утворюючи розтяжку. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 3-й такт. На «раз» — зберігаючи попереднє положення, ударити перед собою долонею правої руки по підлозі. На «два» — випростовуючи корпус і повертаючи його на 180° праворуч, підвести праву ногу ступнею на рівень кісточки опорної ноги. Коліно зігнуте майже під прямим кутом і спрямоване вперед, підйом скорочений, пальці вільні. 4-й такт. На «раз» — акцентовано притупити всією ступнею правої ноги, ставлячи її трохи попереду опорної ноги за невеличкою четвертою позицією. На «два» — пауза. Цей рух виконується тільки з однієї ноги в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 609. Варіант комбінованої присядки

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — з ледь помітного підскоку різко й глибоко присісти на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією. Коліна розведені в сторони, п'ятки разом, носки нарізно, корпус прямий, підтягнутий. На «два» — пружно підвестися з глибокого присідання на низькі півпальці правої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед, відвести ліву ногу на 45° назад. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 2-й такт. На «раз» — пружно відштовхнутись од підлоги і перескочити з правої ноги на ліву, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу;

одночасно, згинаючи коліно майже під гострим кутом і спрямовуючи його вперед-вправо, підняти праву ногу на 90° перед собою. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені, й спрямовані вліво. На «два» — пружно відштовхнутись лівою ногою од підлоги і, зробивши великий перескід з лівої ноги на праву, глибоко присісти на низькі півпальці правої ноги, ставлячи її на місце опорної ноги і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно ліву ногу, згинаючи майже під прямим кутом і спрямовуючи вліво, а потім випростовуючи коліно, вивести вперед-вліво, ставлячи її на каблук носком угору. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений, пальці вільні. 3-й такт. На «раз» — пружно відштовхнутись правою ногою од підлоги і, не підводячись із глибокого присідання, ледь підскочити вгору, а потім, підвівши зігнуту в коліні майже під гострим кутом ліву ногу до правої, опуститись на низькі півпальці обох ніг за першою позицією. Коліна розведені в сторони. На «два» — пружно підвестися з глибокого присідання на всю ступню лівої ноги, ледь присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу; одночасно, злегка згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед-вправо, праву ногу ледь відокремити од підлоги. Підйом скорочений, пальці вільні. 4-й такт. На «раз» — випростовуючи коліно опорної ноги, акцентовано злегка притупити всією ступнею правої ноги, ставлячи її трохи попереду лівої у невеличку четверту позицію. На «два» — пауза. Рух виконують тільки з однієї ноги в гопаках. Темпи помірні.

Третя підгрупа. ПРИСЯДКИ-РОЗТЯЖКИ

Рух № 610. Присядка-розтяжка вбік

Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. На «раз» — різко присісти в глибоке присідання на півпальцях обох ніг. На «і» — підскачовши на лівій нозі, ледь підводячись з присідання, вивести одночасно дуже зігнуту в коліні праву ногу перед собою. На «два-і» — відскочити на повне присідання вправо на праву ногу. Ліву ногу, пряму в коліні, вивести вліво, поставивши на каблук, носком догори. Корпус прямий. Ліва рука — на талії, права — трохи вище другої позиції. Виконується в гопаках. Темпи уповільнені.

Рух № 611. Розтяжка вбік (варіант)

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-і» — глибоко присісти на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, носки нарізно, коліна розведені в сторони. На «два-і» —

пауза. 2-й такт. На «раз-і» — злегка підстрибнувши, відскочити вліво на ліву ногу, одночасно різким кидком поставити на каблук праву ногу вправо, витягнувши її в коліні. Права зігнута рука затуляє обличчя від дівчат, які кидають «сніжки». На «два-і» — пауза. Виконується в «Метелиці». Темпи помірні.

Рух № 612. Присядка-розтяжка назад

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору за першою позицією. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання. На «два-і» — пауза. 2-й такт. На «раз-і» — ледь підвівшись з присідання, відвести якомога далі праву ногу назад. На «два-і» — опуститися на зігнуту в коліні праву ногу, переносячи на неї вагу корпусу, ліву ногу, випрямлену в коліні, поставити на каблук. Те ж саме — з лівої ноги. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 613. Присядка-розтяжка назад з підсічкою

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-і» — різко опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, коліна розвести якомога ширше в сторони. На «два-і» — підвестися з присідання. 2-й такт. На «раз-і» — зробивши крок правою ногою назад і перенісши на неї вагу корпусу, залишити праву ногу ледь зігнутою в коліні, підйом лівої ноги випрямити. Праву руку перевести назад-угору, ліву — на стегно. Корпус повернути ліворуч, погляд спрямований через ліве плече. На «два-і» — пауза. 3-й такт. На «раз-і-два-і» — з невеликого стрибка опуститися у глибоке присідання на півпальці лівої ноги, коліна та носок спрямовувати вперед. Праву ногу відвести вправо і торкнутися підлоги внутрішнім боком ступні. Корпус дуже нахилити вперед. Долонями обох рук обіпертися в підлогу, поставивши їх на ширину плечей. 4-й такт. На «раз-і-два-і» — ковзним рухом ребра носка по підлозі провести праву ногу вперед. Щоб мати змогу описати нею півколо, треба відривати по черзі праву, потім ліву руку від підлоги і, проводячи ногу, зразу ж опускати долоні на підлогу. Далі ковзним рухом по підлозі зовнішнім боком ступні спрямовувати праву ногу назад і на сильну долю такту підбити ліву ногу спереду. В цей момент упертися долонями в підлогу, переносячи вагу корпусу на руки. Права нога, не затримуючись, описує коло. Після підбивання ліву ногу опустити на підлогу на півпальці, а праву — ковзним рухом носка по підлозі перевести назад-вправо, закінчуючи повне коло. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 614. Присядка-розтяжка вперед з поворотом на 180°

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг. На «два-і» — різко підвестися з присідання, одночасно ставлячи праву ногу, пряму в коліні, вперед на каблук, а ліву — назад на носок. 2-й такт. На «раз-і» — підскочити на обох ногах і одночасно повернутися через ліве плече на 180° (стати спиною до глядача). Праву ногу поставити ззаду на носок, а ліву — вперед на каблук. На «два-і» — пауза. Виконується в козачках, польках. Темпи помірні.

Рух № 615. Присядка-розтяжка з перескакуванням, ударом в решето і поворотом на 360°

Виконується на два такти. Вихідне положення — вага корпусу на правій нозі, ліву ногу вивести вперед-вгору на 30° над підлогою, руки розвести в сторони, у лівій — решето. На затакт «і» — підскочити на правій нозі. 1-й такт. На «раз» — переступити вправо на всю ступню лівої ноги, поставивши її поперед правої ноги. Повернутися лівим плечем до глядача. Ліва рука — на талії, права з решетом — заноситься за голову. На «і» — трохи підняти праву ногу і підвести її позад лівої до кісточки. На «два-і» — різко відскочити вправо, глибоко присівши на праву ногу, коліно правої ноги повернути вправо, ліву ногу, випрямлену в коліні, поставити на каблук носком догори. Ліва рука — на талії, права з решетом відведена вправо трохи вище плеча, голова повернута ліворуч. 2-й такт. На «раз» — енергійно підвестися з присідання. На «і» — зробити широкий крок лівою ногою вліво, повернувшись на 180°, і вдарити одночасно в переступити крок правою ногою вліво, ставши таким чином обличчям шето. На «два» — повертаючись ще на 180° у тому ж напрямку, до глядача. На «і» — опустити ліву ногу на підлогу у другу позицію, тупнувши одночасно ступнею по підлозі. Руки розвести в сторони, трохи вище другої позиції. Те ж саме — з другої ноги, решето — у правій руці. Рух виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 616. Присядка-розтяжка з вихилясником

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — невисоко підскочити угору. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися у повне присідання на півпальцях обох ніг, руки — на талії. На «два-і» — повернувши корпус на 90° праворуч, зробити правою ногою широкий крок назад, зігнувши її в коліні. Ліву ногу, випрямлену в коліні, поставити на каблук.

Праву руку перевести назад-угору, ліву покласти на талію. 3-й такт. Виконати вихилясник з лівої ноги. Зустрічається в кадрилих, козачках, гопаках. Темпи помірні.

Рух № 617. Плескач по халявах і розтяжка

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — ступити крок правою ногою вперед-вліво, розвести в сторони за другою позицією. На «і» — підняти праву ногу перед себе якомога вище ліву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, вдарити правою рукою по литці лівої ноги, ліву руку — трохи назад. На «два» — крок лівою ногою вперед-вліво. На «і» — підняти поперед себе якомога вище праву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, вдарити лівою рукою по литці правої ноги. 2-й такт. На «раз-і» — правою ногою зробити велике півколо у повітрі вправо і перевести її в положення позаду лівої ноги, поставивши на півпальці. Ноги у колінах зігнути, ліву руку перевести в другу позицію, праву — відвести якомога далі назад (на рівні діафрагми). На «два-і» — різко відскочити вправо, глибоко присівши на праву ногу і відводячи коліно правої ноги вправо. Ліву ногу, випрямлену в коліні, поставити носком догори. Ліву руку покласти на талію, праву — відвести вбік трохи вище плеча, голову повернути ліворуч. Виконується в гопаках. Темп помірний.

Рух № 618. Присядка-розтяжка, круч

Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг, руки розвести в сторони. Праву руку вивести в другу позицію вправо, ліву, зігнуту в лікті, вивести на рівні грудей також вправо. На «два-і» — підводячись з присідання, одночасно повернутися праворуч на 90°, ковзнувши правою ногою вперед на каблук лівою — назад на півпальці, п'яткою догори. Коліно лівої ноги повернути до правої. Ліву руку різко відвести вліво трохи вище плеча, праву, зігнуту в лікті, — на рівні грудей також вліво. Виконується в гуцульських танцях. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 619. Присядка-розтяжка з поворотом на 360°

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — опуститися у повне присідання. На «раз» — ліве коліно повернути вліво, ступню поставити невиворітно поперед правої ноги. Ступню правої ноги поставити позад лівої виворітно, корпус повернути на чверть повороту ліворуч. На «і» — продовжуючи поворот, різко повернути корпус, праву ногу поставити поперед

лівої. На «два» — закінчуючи повний поворот на 360° ліворуч на лівій нозі, праву ногу зігнути в коліні. На «і» — поставити вправо на каблук праву ногу, ліву — поставити на півпальці. Виконується, як правило, в гопаках. Темпи помірні, у швидких темпах — робити на два такти.

Рух № 620. Розтяжка з півколом правою ногою у повітрі

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підскочити на обох ногах. 1-й такт. На «раз-і» — опуститись у повне присідання на півпальцях обох ніг, руки — на талії. На «два-і» — різко відскочити вправо, зробивши неповне присідання на праву ногу і відводячи коліно правої ноги вправо. Ліву ногу, випрямлену в коліні, поставити на каблук, носком догори. Ліва рука — на талії, права — відведена вправо трохи вище плеча, голова повернута ліворуч. 2-й такт. На «раз» — перенести вагу корпусу на всю ступню лівої ноги, яка дуже зігнута в коліні. Корпус нахилити вперед-вліво до лівої ноги. Праву ногу відокремити від підлоги і, зігнувши в коліні, завести назад носком униз; руки розвести в сторони. На «і» — підстрибнути на лівій нозі вправо, зробивши поворот корпусом на 180°. Одночасно праву ногу рвучко підняти вгору-вправо на 90—120°, повернувши її носком догори. На «два» — повертаючись на лівій нозі праворуч, продовжити велике півколо правою ногою у повітрі. На «і» — закінчуючи півколо, повернутись обличчям до глядача і різко опуститись у глибоке присідання на праву ногу. Ліву ногу, випрямлену в коліні, поставити на каблук, носком догори. Ліва рука — на талії, права — відведена вправо. Виконується в гопаках. Темпи повільні, як виняток, помірні.

Рух № 621. Різке виведення ноги, розтяжка з поворотом

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, виконавець стоїть лівим плечем до глядача. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз-і-два-і» — підскочивши на лівій нозі, одночасно праву ногу, пряму в коліні та підйомі, вивести високо в повітря вперед-вгору на 90—120° над підлогою. Руки розвести в сторони за другою позицією, голову повернути праворуч. 2-й такт. На «раз-і-два-і» — опуститись в повне присідання на ліву ногу, торкнутися грудьми до коліна і одночасно кидком відвести праву ногу за напрямком руху, поставивши її на носок, каблуком догори, руки розвести в сторони. 3-й такт. На «раз-і-два-і» — переносючи вагу корпусу на праву ногу, перескочити на неї, одночасно лівою ногою, прямою в коліні та підйомі, окреслити велике коло зліва направо.

Виконати це допоможе форс руками і корпусом. У такому ж положенні (сидячи на правій нозі) виконавець продовжує поворот на 360°. 4-й такт. На «раз-і» — підвестися з глибокого присідання. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух доручається чоловікам-солістам, найкраще трьом, в молодіжних танцях. Темп швидкий. Якщо темп помірний, то рух виконуватиметься на два такти, тобто елементи 1-го і 2-го, 3-го та 4-го тактів об'єднуються і виконуються по чвертках, а не цілими нотами. Танцюристи просуваються по авансцені.

Рух № 622. Різке виведення ноги, розтяжка з оплеском під робочою ногою і поворотом

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, виконавець стоїть лівим плечем до глядача. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз-і» — підскочити на лівій нозі і присісти на ній. Одночасно праву ногу, пряму в коліні та підйомі, різко вивести високо в повітря вперед-вгору на 120° над підлогою. На «два-і» — сплеснути у долоні під правою ногою. 2-й такт. На «раз-і-два-і» — опуститись у повне присідання і одночасно кидком відвести праву ногу по діагональній лінії руху, поставивши її на носок, каблуком догори; руки розвести в сторони. 3-й такт. На «раз-і-два-і» — перескочити на праву ногу, переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно лівою ногою, прямою в коліні та підйомі, окреслити велике коло зліва направо. Виконати це з допомогою форса руками і корпусом. У такому ж положенні (сидячи на правій нозі) виконавець продовжує поворот — пірует (загалом на 360°). 4-й такт. На «раз-і» — підвестися з глибокого присідання. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух доручається чоловікам-солістам, найкраще трьом, в гопаках. Темп швидкий. Якщо темп помірний, то рух виконуватиметься на два такти, тобто елементи 1-го та 2-го, 3-го та 4-го тактів об'єднуються і виконуються по чвертках, а не цілими нотами.

Рух № 623. Присядки-ножиці з розтяжкою

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-і» — глибоко присісти на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, носки різно, коліна розведені в сторони. Руки розкриті в сторони за другою позицією. На «два-і» — підстрибнувши на правій нозі, підвестися з присідання, ліву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, підняти невисоко над підлогою. 2-й такт. На «раз-і» — перескочити на ліву ногу, одночасно праву, випрямлену в коліні та підйомі, кидком вивести вліво-вгору, якомога вище (90—120°) і вдарити лівою рукою по литці правої ноги. Корпус нахилити до правої ноги, праву руку відвести назад

на рівні другої позиції. На «два-і» — перескочити на праву ногу, одночасно різко опуститися у повне присідання на півпальці правої ноги, ліву ногу, виправлену в коліні, відвести вліво і поставити на каблук, руки у другій позиції. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 624. Комбінована розтяжка

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — виконавець стоїть обличчям до правих куліс, вага корпусу — на лівій нозі, права нога виставлена вправо на каблук. Ліва рука спрямована вліво-вгору, права — на талії. Праве плече опущене, голова повернута праворуч. На затакт «і» — ледь підскочити вгору. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися у повне присідання на півпальцях обох ніг, повернутися обличчям до глядача, покласти руки на талію. На «два-і» — ледь підвівшись з присідання, зробити ковзний крок правою ногою вперед, одночасно різко витягнувши вперед ліву ногу. 2-й такт. На «раз-і» — поставити ліву ногу вперед-вправо, навхрест правої ноги, переносячи на неї вагу корпусу. На «два-і» — зіскочити на каблуки обох ніг в широку другу позицію. Вага корпусу на обох ногах, руки розведені в сторони трохи нижче рівня плечей. 3-й такт. На «раз-і» — з невеликого стрибка опуститися у повне присідання на півпальцях обох ніг, руки — на талії. На «два-і» — ледь підвівшись з присідання, зробити ковзний крок лівою ногою вперед, одночасно різко витягнувши вперед праву ногу. 4-й такт. На «раз-і» — поставити праву ногу вліво, навхрест лівої, перенісши на неї вагу корпусу. На «два-і» — зіскочити на каблуки обох ніг в широку другу позицію. Вага корпусу на обох ногах. Руки — в другій позиції. Рух виконується в обидва боки. Зустрічається в гопаках. Темпи помірні.

Четверта підгрупа. ПРИСЯДКИ-РОЗНІЖКИ

Рух № 625. Звичайна присядка-розніжка

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь зігнути ноги в колінах. На «раз-і» — різко опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, коліна якомога ширше розвести в сторони. Руки — на талії. На «два-і» — різко підводячись з присідання, ковзним рухом спрямувати ноги по підлозі щонайширше в сторони, поставивши їх на каблуки. Руки вивести в сторони через першу позицію в другу. Виконується в гопаках, козачках. Темпи помірні. В швидких темпах виконується на два такти.

Рух № 626. Присядка-розніжка на високі півпальці

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь зігнути ноги в колінах. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання за шостою позицією. На «два-і» — ледь підводячись з присідання, повернути коліна всередину, з'єднавши їх і звівшись на півпальці. 2-й такт. На «раз-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і» 1-го такту. На «два-і» — ледь підводячись з присідання, кидком вивести ноги в сторони, поставивши їх на каблук. Руки розкрити в сторони. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 627. Присядка-розніжка наземна з вихилясником на обидві ноги

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-і» — різко опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, коліна широко розведені в сторони. Руки — на талії. На «два-і» — підвестися з присідання. 2-й такт. На «раз-і» — різко зіскочити на півпальці обох ніг, поставивши їх невиворітно, ледь зігнути коліна стулені. На «два-і» — різко ковзнути на каблуках обох ніг у широку другу позицію. Коліна випрямити, носки підняти догори. Корпус прямий, руки в другій позиції. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 628. Присядка-розніжка праворуч

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, обличчям — до глядача, руки — на талії. На «два-і» — повертаючись на 90° праворуч, рвучко підвестися, ковзнувши по підлозі на обох ногах. Права — йде попереду вправо на каблук, ліва — назад на півпальці. Руки розкриті в сторони, голова повернута до глядача. Виконується в кадрилях, польках. Темпи помірні.

Рух № 629. Присядка-розніжка вперед

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання за шостою позицією. На «два-і» — з невеликого підскоку, ледь підвівшись, ковзним рухом по підлозі поставити праву ногу вперед на каблук, ліву — назад на високі півпальці. Виконується в гопаках, козачках, молодіжних танцях. Темпи помірні, в швидких темпах — виконується на два такти.

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, коліна розвести в сторони. На «два-і» — підводячись з присідання, різко зіскочити на півпальці обох ніг, поставивши їх носками всередину, майже торкаючись один одного. Коліна трохи зігнути і також спрямовані всередину. 2-й такт. На «раз-і» — рвучко ковзнути на каблуках в широку другу позицію. Ноги в колінах випрямлені, носки спрямовані догори. Руки розкрити за другою позицією. На «два-і» — відскочити праворуч на повне присідання на правій нозі, ліву ногу, пряму в коліні, поставити носком догори. Ліву руку покласти на талію, праву — підняти трохи вище другої позиції. Виконується в гопаках. Темп дещо уповільнений.

Рух № 631. Присядка-розніжка з плескачами у решето

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки у другій позиції. Решето — весь час у правій руці. На затакт «і» — ледь присісти на півпальцях обох ніг. 1-й такт. На «раз» — чітко й коротко ударити в решето, яке виконавець тримає поперед себе. На «і» — ще раз ударити в решето. На «два» — трохи підстрибнувши, опуститися у глибоке присідання на півпальцях обох ніг, коліна розвести в сторони, одночасно вдарити правою рукою по правому стегну і відразу ж лівою рукою — по лівому. На «і» — підводячись з присідання, вдарити у решето, тримаючи його поперед себе. 2-й такт. На «раз» — ковзнути на каблуках у широку другу позицію, коліна випрямлені, вага корпусу — на каблуках обох ніг, носки підняти догори; руки розвести в сторони трохи нижче другої позиції. На «і» — не змінюючи положення корпусу, вдарити у решето, тримаючи його за спиною. На «два» — рвучко опуститися у глибоке присідання, коліна розвести в сторони. На «і» — пауза. 3-й такт. На «раз» — підвестися з присідання, ледь підстрибнувши на лівій нозі, праву ногу підняти над підлогою, вивернувши каблуком уліво-догори, одночасно плеснути у решето, тримаючи його перед собою. На «і» — правою рукою вдарити по гомілці правої ноги. На «два» — підскочити на лівій нозі, праву вивернути каблуком вправо-догори. На «і» — правою рукою вдарити по зовнішньому боці гомілки правої ноги. 4-й такт. На «раз» — підстрибнути на лівій нозі, руки відвести вліво вище плечей і вдарити в решето. На «і» — праву ногу, випрямлену в коліні, вивести високо вправо. На «два» — вдарити правою рукою по стегну правої ноги. На «і» — опустити праву ногу на підлогу. Виконується в гопаках та козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 632. Партерна розніжка із закладкою та напіврозтяжкою

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися у глибоке присідання на півпальцях обох ніг, коліна розвести в сторони, руки на талії. На «два-і» — ковзнути на каблуках в якнайширшу другу позицію, коліна випрямлені, упор на каблук, руки розвести в сторони. 2-й такт. На «раз-і» — різко повернутися на 90° ліворуч, дуже зігнувши ліву ногу в коліні, і одночасно впасти на коліно і підйом правої ноги, поставивши її перед лівою, ліву руку перевести за потилицю, праву, зігнуту в лікті, — відвести на рівні грудей уліво. На «два-і» — рвучко підвестися з попереднього положення на опорну ліву ногу, яка ледь зігнута в коліні, праву ногу відвести якомога далі вправо, поставивши її на каблук, корпус дуже нахилити ліворуч. Ліва рука — нижче першої позиції, права — в положенні між другою та третьою позиціями, погляд спрямований на праву руку. Те ж саме — з лівої ноги. Виконується в гопаках, як правило, в кульмінаційному моменті танцю. Темпи швидкі.

Рух № 633. Присядка-розніжка із закладкою та напіврозтяжкою

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-два» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, коліна розвести в сторони. Руки — на талії. 2-й такт. На «раз-два» — підводячись з присідання, ковзнути на каблуках обох ніг, розводячи їх в сторони на ширину плечей, коліна випрямлені, носки спрямовані вгору. Руки — у другій позиції. 3-й такт. На «раз-два» — присісти на дуже зігнутий в коліні лівій нозі, відведений коліном і носком вліво, одночасно праву ногу, дуже зігнуту в коліні і спрямовану коліном і носком вліво, перевести на носок каблуком догори. Руки — на талії, голову схилити вліво-вниз. 4-й такт. На «раз-два» — ледь підводячись з глибокого присідання, не відокремлюючи лівої ноги від підлоги, спрямувати коліно її вперед. Праву ногу різко випрямити в коліні і вивести вправо на каблук. Ліва рука — нижче другої позиції, права — трохи вище. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 634. Присядка-розніжка з подвійним поворотом на 180°

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз» — опуститися у глибоке присідання

на півпальцях обох ніг. На «і» — підводячись з присідання, ковзним рухом вивести праву ногу вперед на каблук, а ліву — назад на носок. Коліна обох ніг випростати. На «два» — в цьому положенні повернутися через ліве плече на 180° (спиною до глядача) і праву ногу перевести на носок, ліву — на каблук. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — підвести ліву ногу до правої в першу позицію і опуститися у глибоке присідання на півпальцях обох ніг. На «і» — підводячись з присідання, ковзним рухом вивести праву ногу вперед на каблук, а ліву — назад на носок. Коліна обох ніг випростати. На «два» — повернутися через ліве плече на 180° (обличчям до глядача), ліву ногу перевести на каблук, праву — на носок. На «і» — пауза. Виконується в гопаках, козачках, кадриях. Темпи помірні.

Рух № 635. Присядка-розніжка в повороті на 360°

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підскочити вгору. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, повертаючись на 180° праворуч. Руки розведені в сторони. На «два» — рвучко підвестися з присідання, повертаючись за допомогою форсу рук ще на 90° праворуч. На «і» — закінчуючи поворот на 360°, зіскочити в широку другу позицію на каблуки обох ніг. Коліна прямі, руки розведені в сторони. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 636. Гуцульська присядка з розніжкою з танцю «Півторак»

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією, коліна розведені в сторони, п'ятки разом, носки нарізно, корпус прямий, погляд спрямований вперед, поперед себе. На «раз» — не підводячись з глибокого присідання, відштовхнутися обома ногами від підлоги і підстрибнути вгору, одночасно, випростовуючи коліна, розвести обидві ноги в сторони, підйом та пальці витягнуті, але не напружені, а потім швидко повернути їх у вихідне положення і опуститися на підлогу. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». Виконуючи рух, юнаки на кожну чверть такту розводять обидві руки в сторони, трохи нижче рівня плечей (лікть витягнуті, але не напружені), потім опускають їх уздовж корпусу. Темпи швидкі.

Одинадцята група. ПРИСЯДКИ-ЗАКЛАДКИ

Певна кількість рухів, що об'єднується у цю групу, має характерні ознаки, за якими в свою чергу розподіляється на дві підгрупи: звичайні присядки-закладки і присядки-закладки у

повороті. Спільною рисою обох підгруп є те, що це має бути глибоке присідання на опорну ногу, а робоча нога підводиться у різноманітних положеннях під опорну ногу. Різниця в присядках-закладках другої підгрупи полягає в тому, що додається ще поворот (через опорну ногу або з опорної ноги на роботу) в різноманітних ракурсах. Присядки-закладки — рухи чоловічі.

Перша підгрупа. ЗВИЧАЙНІ ПРИСЯДКИ-ЗАКЛАДКИ

Рух № 637. Закладка

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — опуститися в глибоке присідання на півпальці правої ноги, ліву ногу витягнути вліво, поставивши на каблук, коліна широко розвести в сторони. Ліва рука — на талії, права — трохи вище другої позиції. 1-й такт. На «раз-і-два-і» — ледь підстрибнути вгору, рвучко підтягнувши ліву ногу під себе, одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, ривком вивести до рівня коліна лівої, доводячи ступню правої ноги до коліна лівої. Голову тримати прямо. 2-й такт. На «раз-і-два-і» — перестрибнути з просуванням на півпальцях правої ноги вправо, ліву ногу витягнути вліво на каблук. Вага корпусу — на правій нозі. Голову різко повернути ліворуч. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 638. Закладка-розтяжка на глибокому присіданні

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг за першою позицією, корпус прямий, руки розкриті у другу позицію, і одразу ж високо підскочити вгору-вправо. На «раз» — опуститися на праву ногу, кладучи її на підлогу від коліна до ступні. Ліву ногу відвести вліво, спираючись носком у підлогу і витягуючи коліно та підйом. Корпус нахилити вперед до підлоги. Руки розкриті в сторони, долонями вниз. На «два» — з легкого підскоку опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг за першою позицією. Корпус прямий. Руки схрещені на грудях. Далі рух повторюється вліво. Може виконуватися чотири-вісім разів підряд в гопаках, козацьких танцях. Темпи різноманітні.

Рух № 639. Присядка-закладка на праве коліно

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз-і» — з легким підскоком зробити крок лівою ногою вліво. На «два-і» — опуститися на коліно правої ноги, приставляючи його до п'ятки лівої. Ліву руку відвести вліво, права — на талії, корпус повернути ліворуч на 90°. 2-й такт. На «раз-і» — продовжуючи рух, описати правою ногою півколо влі-

во і підсікти опорну ліву ногу, яку вивести невисоко вперед-уліво. Праву ногу, закінчивши підсічку, зігнути в коліні і перевести під корпус. Вага корпуса переноситься на праву ногу від ступні до коліна. Одночасно різко вивести руки вправо: праву — трохи нижче другої позиції, ліву — трохи нижче першої. На «два-і» — описати лівою ногою півколо вправо і підсікти праву ногу, яку вивести невисоко вперед-вправо. Ліву ногу, закінчуючи підсічку, зігнути в коліні і перевести під корпус. Вага корпуса — на лівій нозі, від ступні до коліна. Одночасно різко перевести руки вліво: ліву — трохи нижче другої позиції, праву — трохи нижче першої. Рух потребує віртуозної техніки виконання. Використовується в гопаках. Темпи помірні та швидкі.



Рис. 25

Рух № 640. Закладка-підсічка з акцентованим плескачем по халяві (рис. 25)

Виконується на два такти. Вихідне положення — глибоке присідання за шостою позицією обличчям до лівих куліс. Руки розкриті в сторони. 1-й такт. На «раз-і-два-і» — підскочити на лівій нозі, праву ногу підняти над підлогою, випрямивши в коліні, і спрямувати різко вправо. Правую ногою, продовжуючи рух, описати півколо у повітрі вперед-вліво. Ліву руку вивести вправо через другу позицію до правого плеча. 2-й такт. На «раз-і-два-і» — продовжуючи рух, праву ногу вивести по півколу вліво і підсікти нею опорну ліву ногу, яку рвучко вивести вперед-вгору. Ліву ногу випрямити в підйомі та коліні. Лівую рукою ковзно ударити від себе по халяві лівого чобота. Праву ногу, закінчивши підсічку, зігнути в коліні й підвести під себе. Вага корпуса переноситься на частину правої ноги (від ступні до коліна) і праву руку, якою одночасно вдарити по підлозі. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 641. Присядка-закладка з розтяжкою

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — підвести праву ногу вгору-вправо (на 30° над підлогою), одночасно

зробивши неповне присідання на лівій нозі, корпус нахилити ліворуч. На «раз-і» — перевести праву ногу вперед і присісти на півпальці, ліву, зігнуту в коліні, ногу поставити підйомом на підлогу, каблуком догори, одночасно ліву руку зігнути на рівні грудей, а праву — відвести в сторону. На «два-і» — не підводячись з присідання, підскочити вліво на лівій нозі, праву ногу рвучко відвести вбік, поставивши її на каблук. Праву руку, зігнуту в лікті, тримати на рівні грудей, ліву — відвести в сторону. Виконується в танцях гопакового типу. Темпи помірні, в швидких темпах виконується на два такти.

Рух № 642. Присядка-закладка з партерною присядкою-розніжкою

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки розвести в сторони. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг, коліно лівої ноги відвести вліво. Праву ногу, зігнуту в коліні, поставити на зовнішнє ребро підшви навхрест перед лівою ногою; коліно правої ноги відвести вправо низько над підлогою. Вага корпуса — на лівій нозі. На «два-і» — не підводячись з присідання, перескочити на низькі півпальці правої ноги (зігнуте коліно відвести вправо), поставивши її поряд з лівою. Ліву ногу поставити на зовнішнє ребро підшви навхрест перед правою, коліно лівої ноги відвести вліво низько над підлогою. Вага корпуса — на правій нозі. 2-й такт. На «раз-і» — підскочити на низьких півпальцях правої ноги і поставити ліву поряд з правою на низькі півпальці за першою позицією. Коліна розвести в сторони. На «два-і» — підвестися з присідання, ковзнувши каблуками обох ніг у різні сторони і ставши на каблуки ширше, ніж на ширину плечей. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 643. Бокова закладка

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. 1—2-й такти. Виконати боковий повзунець на каблук з правої та лівої ніг. 3-й такт. На «раз-і-два-і» — ледь підстрибнувши, але не підводячись з присідання, перескочити на півпальці лівої ноги, праву, випрямлену в коліні та підйомі, вивести якомога вище вперед. Руки розвести в сторони. 4-й такт. На «раз-і-два-і» — зігнути в коліні праву ногу і завести її попід лівою ногою якомога далі вліво, поставивши на ребро. Руки скласти одна на одну перед собою, корпус нахилити вперед. Рух виконується з правої ноги. Зустрічається в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 644. Закладка на ребро ступні з просуванням

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт *«і»* — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг за третьою позицією, права нога попереду. Корпус підтягнутий, руки розведені в сторони. На *«раз»* — з легкого підскоку, не підводячись з глибокого присідання, з просуванням ліворуч, опустити праву ногу зовнішнім боком ступні на підлогу поперед лівої ноги. Коліно відвести вправо і дуже нахилити до підлоги. Коліно лівої ноги спрямувати вліво. Корпус також нахилити ліворуч. Ліву руку провести поперед себе до першої позиції. Праву руку розкрити в сторону. На *«два»* — з легкого підскоку, не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці правої ноги. Просуваючись праворуч, ліву ногу опустити на підлогу зовнішнім ребром ступні поперед правої ноги. Коліно лівої ноги відвести вліво і дуже нахилити до підлоги. Корпус нахилити праворуч. Праву руку провести поперед себе до першої позиції. Ліву руку розкрити вліво. Далі рух повторюється вісім-шістнадцять разів, не підводячись з глибокого присідання. Використовується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 645. Закладка на ребро ступні з боковим повзунцем на каблук

Вихідне положення — перша позиція ніг, руки розведені в сторони. На затакт *«і»* — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг. На *«раз-і»* — ледь підскачівши на обох ногах, поставити праву ногу на зовнішній бік ребра ступні перед лівою ногою. Коліно правої ноги спрямувати вправо. На *«два-і»* — перескочити на півпальці правої ноги, одночасно кидком виводячи пряму в коліні ліву ногу вліво на каблук. Голову повернути ліворуч. Те ж саме — з другої ноги. Виконується в гопаках. Темпи середні, у швидких темпах виконується на два такти.

Рух № 646. Присядка-закладка з постановкою робочої ноги на ребро ступні та розтяжкою

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На *«раз-і-два-і»* — різко опуститися в глибоке присідання, одночасно праву ногу поставити на зовнішнє ребро ступні. Вага корпусу — на лівій нозі. Руки схрестити поперед себе. 2-й такт. На *«раз-і-два-і»* — різко зіскочити, розкриваючи руки в сторони, вправо на праву ногу в широку розтяжку. Вага корпусу переноситься на праву ногу. Коліно лівої ноги випрямлене, носок спрямований вгору. Те ж саме — з лівої ноги вліво. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 647. Присядка-закладка з виведенням ноги вбік на каблук

Вихідне положення — повне присідання за шостою позицією, руки — в підготовчій позиції. На затакт *«і»* — ледь підстрибнути вгору. На *«раз»* — ледь підстрибнувши на правій нозі, кидком ліву ногу вивести вліво на каблук, руки рвучко розкрити в сторони. На *«і»* — не підводячись з присідання, підвести ліву ногу попереду правої вперед на ребро каблука, руки схрестити перед собою. На *«два-і»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз-і»*. Виконується в гопаках, козацках. Темпи помірні, в швидких виконується на два такти.

Рух № 648. Закладка-підбивка

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки розведені в сторони. На затакт *«і»* — опуститися в глибоке присідання, праву ногу вивести вправо і поставити на каблук. На *«раз-і»* — різко підскачівши якомога вище на лівій нозі, одночасно підбити каблук каблук правої ноги, яка підводиться в цей час до лівої. Руки різко схрестити перед собою і відразу ж розвести в сторони, корпус відхилити ліворуч. На *«два-і»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз-і»*. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи швидкі.

Рух № 649. Варіант присядки-закладки

Вихідне положення ніг — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією, коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед і трохи в сторони, п'ятки разом, носки нарізно; корпус прямий, підтягнутий, голова ледь піднята, погляд спрямований перед собою. На затакт *«і»* — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись обома ногами од підлоги і невисоко підстрибнути вгору; коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед і трохи вбік, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На *«раз»* — опуститися на низькі півпальці правої ноги і перенести на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вліво, підняти ліву ногу на 45° вперед. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На *«і»* — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутися правою ногою од підлоги і, зберігаючи попереднє положення лівої ноги, ледь підстрибнути вгору. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На *«два»* — наче підсікаючи праву ногу, впасти на підлогу зовнішнім боком лівої ноги від ребра ступні майже до коліна; одночасно, випростовуючи коліно, рвучко відвести праву ногу на 90° вправо. Коліно, підйом і пальці сильно витягнуті. На *«і»* — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись зовнішнім боком лівої ноги

од підлоги і, піднявши сильно зігнуту в коліні праву ногу до опорної ноги, перескочити на низькі півпальці правої ноги, переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вліво, підняти ліву ногу на 45° перед собою. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. Рух продовжують у тій же послідовності. Виконується в козацьких танцях. Темпи швидкі.

Рух № 650. Закладка на обидві ноги

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — ледь підстрибнути вгору. На *«раз-і»* — різко опуститися у повне присідання на півпальцях обох ніг. На *«два-і»* — стрибнути вгору на півпальцях обох ніг, одночасно підвести обидві ноги під себе і впасти на підйоми зігнутих у колінах ніг, зразу ж переносючи вагу корпусу на обидві ноги. Зігнуті в ліктях руки завести назад. Корпус і голову відхилити також назад. При виконанні руху кілька разів підряд: на *«раз-і»* (наступного такту) з положення, що подається на рахунок *«два-і»*, рвучко вискочити на присядку. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 651. Закладка на обидва коліна, оплески в долоні та упор на ліву руку

Вихідне положення — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг за шостою позицією. На затакт *«і»* — підскокити з повного присідання. На *«раз-і»* — кидком підвести ноги під себе і опуститися на них, переносючи вагу корпусу від підйому ноги до коліна. Корпус дуже відхилити назад. Одночасно сплеснути у долоні поперед себе зліва. На *«два-і»* — ковзним рухом різко вивести обидві ноги вперед, випрямляючи їх в колінах і ставлячи на каблук на ширину плечей. Вага корпусу — на лівій руці, що впирається долонею в підлогу і випрямлена у лікті, та на каблуках обох ніг. Корпус у талії прогинається, голова підводиться вгору. Рух віртуозний, виконується в гопаках. Темпи помірні, в швидких темпах робити на два такти.

Рух № 652. Розніжка партерна і подвійний пірует «орел»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — після невеликого стрибка вгору на півпальцях обох ніг опуститися у повне присідання. 1-й такт. Виконати присядку-розніжку. 2-й такт. На *«раз-два»* — із стрибком поставити праву ногу поперед лівої у третю позицію, ледь присідаючи на обох ногах. Сильно відштовхнувшись обома ногами і взявши форс руками, зробити два повних повороти (по 360°) праворуч на лівій нозі. Під час повороту праву ногу притиснути до кісточки лівої носком униз. На лівій нозі звестися

на високі півпальці. Руки тримати поперед себе зігнутими в ліктях на рівні діафрагми. 3-й такт. На *«раз-два»* — рвучко впасти на праву ногу, вага корпусу — на правій нозі (від коліна до ступні). Ліву ногу, випрямлену в коліні, вивести вліво і поставити на край ступні внутрішнім ребром. Корпус якомога більше нахилити до правої ноги, руки відвести назад і вгору, розвівши їх в сторони; голову підвести, погляд — на глядача. 4-й такт. На *«раз-і»* — пауза. На *«два-і»* — повторити рухи, що виконувалися на затакт *«і»*. Рух віртуозний, виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 653. Закладка-розтяжка

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг за першою позицією, руки — на талії. На *«раз-і»* — ледь підскокити вгору-вправо, підвести під себе праву ногу і опуститися на неї, переносючи вагу корпусу на праву ногу (від коліна до ступні). Руки рвучко відвести вправо якомога далі. На *«два-і»* — перескочити із стрибком на праву ногу вправо, ліву ногу, випрямлену в коліні, вивести вліво на каблук, носком догори. Руки на рівні діафрагми різко переводяться вліво. Рух виконується в гопаках. Танцюрист просувається вздовж авансцени від першої лівої до першої правої куліс. Темпи помірні.

Рух № 654. Закладка-гойдалка

Вихідне положення — поставити праву ногу навхрест перед лівою на зовнішнє ребро ступні, п'ятку відокремити від підлоги. Ліва нога — на всій ступні. На затакт *«і»* — опуститися в такому положенні в глибоке присідання. Руки — на талії. На *«раз-і»* — не підводячись з присідання, різко відвести руки вправо (праву — в другу позицію, ліву, зігнуту в лікті, — на рівень грудей). Одночасно, повернувши корпус праворуч, перенести його вагу на всю ступню правої ноги, ліву ногу, яка була позаду правої, перевести на зовнішнє ребро ступні, п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги. На *«два-і»* — не підводячись з присідання, різко відвести руки вліво (ліву — в другу позицію, праву, зігнуту в лікті, — на рівень грудей). Одночасно, повернувши корпус ліворуч, перенести його вагу на всю ступню лівої ноги, праву ногу, яка була перед лівою, перевести на зовнішнє ребро ступні, п'ятку правої ноги відокремити від підлоги. Виконується в молодіжних танцях, гопаках. Темпи помірні. При досконалій техніці можна виконувати рух у швидкому темпі.

Рух № 655. Закладка-качалочка

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією. Коліна сильно зігнуті й роз-

ведені в сторони, корпус прямий, підтягнутий, погляд — перед собою. На затакт *«і»* — не підводячись із глибокого присідання, вивести праву ногу вправо і невисоко підняти над підлогою (коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені), а потім опусуючи нею у повітрі велику дугу і поступово згинаючи коліно, поставити її на всю ступню попереду і трохи нахрест лівої ноги. На *«раз»* — не підводячись із глибокого присідання, перекопитися з правої ноги на ліву і покласти її зовнішнім боком (від ребра ступні майже до коліна) на підлогу. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вліво, підйом і пальці сильно витягнуті. Одночасно, спрямовуючи коліно вперед-вліво, п'ятку правої ноги відокремити од підлоги. Корпус підтягнутий і злегка відхилений праворуч, погляд спрямований перед собою. На *«два»* — не підводячись із глибокого присідання, перекопитися з лівої ноги на праву і покласти її зовнішнім боком (від ребра ступні майже до коліна) на підлогу. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вправо, підйом і пальці сильно витягнуті. Одночасно, спрямовуючи коліно вперед-вправо, п'ятку лівої ноги відокремити од підлоги. Корпус підтягнутий і злегка відхилений ліворуч, погляд спрямований перед собою. Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 656. Закладка-гойдалка з виведенням робочої ноги вправо-вгору

Виконується на два такти. Вихідне положення — поставити праву ногу нахрест перед лівою на зовнішнє ребро ступні, п'ятку відокремити від підлоги. На затакт *«і»* — опуститися у такому положенні в глибоке присідання. 1-й такт. На *«раз-два»* — не підводячись з присідання, різко відвести руки вправо (праву — в другу позицію, ліву, зігнуту в лікті, — на рівень грудей). Одночасно спрямувати корпус ліворуч, переносючи вагу корпуса на всю ступню правої ноги, ліву ногу, яка була позаду правої, перевести на зовнішнє ребро ступні, п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги. 2-й такт. На *«раз-два»* — не підводячись з присідання, рвучко відвести руки вліво (ліву — в другу позицію, праву, зігнуту в лікті, — на рівень грудей). Одночасно кидком вивести пряму в коліні та підйомі, кидком вивести вправо у повітря. Вага корпуса переноситься на ліву ногу. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 657. Закладка-гойдалка та боковий повзунець на одну ногу

Виконується на два такти. Вихідне положення — поставити праву ногу нахрест перед лівою на зовнішнє ребро ступні, п'ятку відокремити від підлоги, ліву ногу поставити на всю ступню. На затакт *«і»* — опуститися у такому положенні в глибоке присідання. 1-й такт. На *«раз-і»* — не підводячись з присідання

і спрямувавши корпус праворуч, перенести його вагу на всю ступню правої ноги, ліву, яка була позаду правої, перевести на зовнішнє ребро ступні, п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги. Руки розвести в сторони. На *«два-і»* — не підводячись з присідання, спрямувати корпус ліворуч, перенести його вагу на всю ступню лівої ноги, праву, яка була перед лівою, — перевести на зовнішнє ребро ступні, п'ятку правої ноги відокремити від підлоги. 2-й такт. На *«раз-і»* — не підводячись з присідання, і спрямувавши корпус праворуч, перенести його вагу на півпальці правої ноги. Ліву ногу, пряму в коліні та підйомі, різко вивести вліво у повітря. Руки розкриті в сторони. На *«два-і»* — вихідне положення та затакт *«і»* з другої ноги. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 658. Закладка-гойдалка з боковим повзунцем

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — поставити праву ногу нахрест перед лівою на зовнішнє ребро ступні, п'ятку відокремити від підлоги, ліва нога — на всій ступні. На затакт *«і»* — опуститися в такому положенні в глибоке присідання. 1—2-й такти. Виконати закладку-гойдалку: на 1-й такт — те, що описане в цьому русі на *«раз-і»*. На 2-й такт — те, що описане в цьому русі на *«два-і»*. 3-й такт. На *«раз-два»* — підскочити на правій нозі, ліву ногу кидком вивести вліво в повітря, підйом та коліно випрямлені. Корпус якомога більше нахилити праворуч. Руки розвести в сторони. 4-й такт. На *«раз-два»* — перескочити на ліву ногу. Одночасно праву, пряму в коліні та підйомі, кидком вивести вправо у повітря. Корпус якомога більше нахилити ліворуч. Руки розвести в сторони. Рух виконується з однієї ноги, на боковий повзунець виводиться ліва нога. Зустрічається в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 659. «Місток» з виведенням ніг вперед-вбік

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — опуститися в глибоке присідання за шостою позицією. 1-й такт. На *«раз-і»* — підскочити на півпальцях обох ніг. На *«два-і»* — упасти на долоню лівої руки вліво, коліна подати вперед. Праву руку відвести вгору-вправо в третю позицію. Одночасно різким ковзним рухом вивести обидві ноги вперед-вправо і, розкривши їх у другу невиворітну позицію, поставити на каблуки, носками догори. 2-й такт. На *«раз-і»* — відокремивши долоню лівої руки від підлоги, повернутися у вихідне положення. На *«два-і»* — упасти на долоню правої руки вправо, коліна подати вперед. Ліву руку відвести вгору-вліво в третю позицію. Одночасно різким ковзним рухом вивести обидві ноги вперед-вліво і, розкривши їх у другу невиворітну позицію, поставити на каблуки носками догори. Виконується в

гопаках. Інколи балетмейстери вводять його і до гуцульських танців. Темпи помірні. При високій танцювальній вправності виконавця цей рух можна робити у швидкому темпі.

Рух № 660. «Місток» з виведенням ніг назад та вбік

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — опуститися в глибоке присідання за шостою позицією. 1-й такт. На «раз-і» — впасти вперед на підлогу на долоні обох рук. На «два-і» — ковзним рухом рвучко вивести прямі в колінах ноги назад, поставивши їх на носки каблуків догори. 2-й такт. На «раз-і» — рвучко підтягти ноги під себе, відокремити руки від підлоги. На «два-і» — впасти на долоню лівої руки, поставивши її вліво, і одночасно ковзним рухом вивести прямі в колінах ноги вправо, поставивши ліву — на зовнішнє, а праву — на внутрішнє ребро ступні. Корпус нахилити ліворуч. Праву руку відкрити вище другої позиції вправо. 3-й такт. На «раз-і» — різко підтягнути ноги під себе і відокремити від підлоги ліву руку. На «два-і» — упасти на долоню правої руки, поставивши її вправо і одночасно ковзним рухом вивести прямі в колінах ноги вліво, поставивши праву — на зовнішнє, а ліву — на внутрішнє ребро ступні. Корпус нахилити праворуч. Ліву руку відкрити вище другої позиції вліво. 4-й такт. На «раз-і» — різко підтягнути ноги під себе і відокремити праву руку від підлоги. На «два-і» — ковзним рухом різко випростати прямі в колінах ноги назад, поставивши їх на носки каблуків догори. Виконується в гуцульських танцях. Темпи швидкі.

Рух № 661. «Місток» обличчям униз і просування на руках та носках ніг

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — присісти в глибоке присідання і упастися вперед на долоні рук, випрямивши ноги за шостою позицією назад, носками впираючись у підлогу. Коліна випрямлені, погляд спрямований на глядача. 1-й такт. На «раз-і» — одночасно підскочити на руках і ногах, просуваючись вправо. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». 2-й такт. На «раз» — одночасно підскочити на руках і ногах, просуваючись вправо. На «і-два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». Те ж саме — ліворуч. Виконується в сюжетних гумористичних танцях. Темпи помірні.

Друга підгрупа. ПРИСЯДКИ-ЗАКЛАДКИ У ПОВОРОТІ

Рух № 662. Наземна розтяжка із закладкою

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-і» — різко присісти в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, коліна якомога ширше розвести в сторони. На «два-і» — підвестися з присідання, руки розкрити через першу позицію в другу. 2-й такт. На «раз-і» — рвучко присісти, ставлячи праве коліно на підлогу і одночасно повертаючи корпус на 90° ліворуч; ліва рука переноситься за потилицю, права — на талію. На «два-і» — рвучко підвестися з присідання, виводячи праву ногу на каблук вправо. Корпус відхиляється вліво-назад, опорну ліву ногу зігнути в коліні. Руки енергійно розкрити трохи вище другої позиції. Погляд спрямований вправо-вгору. Те ж саме — з лівої ноги. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 663. Присядка-закладка з півповоротом ліворуч

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — опуститися у повне присідання за шостою позицією, руки — на талії. 1-й такт. На «раз-і» — не підводячись з присідання, ледь підстрибнути, виводячи праву ногу, пряму в коліні, вправо на каблук. Руки розвести в сторони. На «два-і» — не підводячись з присідання, підскочити на півпальцях лівої ноги, праву поставити на ребро ступні, опустивши праве коліно низько над підлогою. 2-й такт. На «раз-і» — не підводячись з присідання, перескочити на півпальці правої ноги, ліву, пряму в коліні, ногу поставити вліво на каблук. Руки розвести в сторони. На «два-і» — не підводячись з присідання, підскочити на півпальцях правої ноги, ліву поставити на ребро ступні, опустивши ліве коліно низько над підлогою. 3-й такт. На «раз-і» — перескочити на півпальці лівої ноги, праву, пряму в коліні, ногу вивести вправо і поставити на каблук. Ліву руку зігнути в лікті на рівні грудей, праву — розкрити в сторону. На «два-і» — підскочити (з півповоротом ліворуч) на півпальцях лівої ноги. Праву, зігнуту в коліні, ногу опустити, торкаючись підйомом підлоги. Праву руку зігнути в лікті на рівні грудей, ліву — розкрити в сторону. 4-й такт. На «раз-і» — не підводячись з присідання, перескочити на півпальці правої ноги, виконуючи одночасно півповорот ліворуч, ліву ногу покласти на ребро ступні. Руки розкрити в сторони. На «два-і» — не підводячись з присідання, перескочити на півпальці лівої ноги, праву покласти на ребро ступні, опускаючи праве коліно низько над підлогою. Те ж саме — з другої ноги. Виконується в танцях гопакового типу. Темпи помірні, в швидких темпах — робити на два такти.

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз» — присівши в глибоке присідання і розвівши коліна в сторони, плеснути правою долонею по правому коліну, а лівою — по лівому. На «і» — сплеснути у долоні перед собою. На «два» — не підводячись з присядки, підскочити на півпальцях правої ноги, повернувши коліно вправо, ліву ногу перевести на підйом, повернувши коліном уліво. На «і» — сплеснути у долоні перед собою. 2-й такт. На «раз» — перескочити на півпальці лівої ноги, починаючи поворот. На «і» — закінчити повний поворот. На «два» — плеснути долонею правої руки по халяві правого чобота. На «і» — опустити праву ногу на підлогу. Виконується в молодіжних польках. Темпи помірні.

Рух № 665. Закладка на підйомі опорної ноги з крутою

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — опуститися у повне присідання на півпальцях обох ніг. Руки розкрити в сторони. На «раз-і» — починаючи поворот через праве плече праворуч, ледь підскочити на півпальцях обох ніг, різко перейшовши на скошений підйом лівої ноги. Вага корпусу — на правій нозі. На «два-і» — закінчуючи поворот на 360°, перескочити на ліву ногу, повертаючись на ній вправо. Праву ногу привести справа наліво. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 666. Закладка на коліні опорної ноги з поворотом на 360°

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — опуститися у повне присідання на півпальцях обох ніг. Руки розкрити в сторони. На «раз-і» — починаючи поворот через праве плече праворуч, опуститися на зовнішній бік литки лівої ноги від коліна до підйому. Вага корпусу — на обох ногах. На «два-і» — беручи форс руками, закінчити поворот на 360°, різко виводячи вперед праву ногу. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 667. Закладка з вихиласом і поворотом на 360°

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — легко підскочити угору. 1-й такт. На «раз» — опуститися у повне присідання, розвівши коліна в сторони, вага корпусу — на правій нозі. На «і» — ліву ногу спрямувати назад і поставити на носок. Руки розвести в сторони і назад. На «два» — не підводячись з присідання, з легким підскоком повернутися на півпальцях правої ноги на 90° ліворуч. На «і» — перевести ліву ногу з носка на каблук. Руки розкрити

в сторони. 2-й такт. На «раз» — не підводячись з присідання, стати на півпальці лівої ноги, зігнувши її в коліні, і поставити на півпальці поряд з правою, одночасно різко виводячи праву, пряму в коліні, ногу вправо. На «і» — завести праву ногу поперед лівої на півпальці. На «два» — не підводячись з присідання, зробити повний поворот ліворуч на півпальцях обох ніг. На «і» — підвестися з присідання. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 668. Закладка-«орел» з поворотом

Вихідне положення — зігнути в коліні ліву ногу і сісти на неї, вага корпусу — на лівій нозі від коліна до ступні. Праву ногу, випрямлену в коліні, вивести вправо і поставити на внутрішнє ребро ступні. Зігнувши якомога більше корпус, нахилитися до лівої ноги, руки відвести в сторони назад і вгору, голову підвести, погляд спрямувати на глядача. На затакт «і» — легко підскочити вгору. На «раз-і» — випрямити корпус, підводячись з лівої ноги на ліве коліно, одночасно завести праву ногу, зігнуту в коліні, вліво на ліву ногу і зробити на лівому коліні оберт на 180° ліворуч. На «два» — зіпершись об підлогу ступнею правої ноги, підкинути корпус угору і повернутися ще на 180°, тобто повернутись обличчям до глядача. На «і» — випрямити праву ногу в коліні і впасти на ліву ногу (вихідне положення). Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 669. Закладка-ножиці з поворотом

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз-і» — рвучко повернути корпус на 90° праворуч, одночасно проковзнути лівою ногою вправо і, зігнувши її у коліні, зробити сильний випад, поставивши її на всю ступню. Вага корпусу — на лівій нозі. Права нога іде назад і вліво, коліно випрямлене, носок упирається в підлогу. Плечі розвернути на глядача, руки розвести в сторони трохи нижче плечей. Положення голови не змінюється. На «два-і» — не змінюючи положення корпусу, рвучко змінити положення ніг: права іде вперед, і на неї переноситься вага корпусу, ліва — назад, спираючись носком в підлогу. Ліве плече і ліва рука йдуть за корпусом, права рука відводиться назад. Положення голови не змінюється. 2-й такт. На «раз-і» — на повному присіданні рвучко повернути корпус на 270° ліворуч (спиною до глядача), опуститися на коліно правої ноги, якою зіпертися у підлогу. Підйом випрямлений, вага корпусу — на зігнутій у коліні лівій нозі і правій руді, котрею виконавець також спирається в підлогу. Ліва рука відкрита вліво, трохи нижче другої позиції. На «два-і» — продовжуючи поворот, різко випростати випрямлені у колінах ноги вперед і в сторони, поставивши їх на каблуки, носками догори. Зіскочити на випрямлену в лікті праву руку, по-

ставивши її позаду корпусу. Корпус дуже прогнути в талії, ліву руку відвести вліво і вгору. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 670. Присядка-закладка з поворотом і оплесками по правій халяві

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підскокити на півпальцях обох ніг. 1-й такт. На «раз-і» — з підскоком опуститися у глибоке присідання за першою позицією. На «два-і» — ледь підводячись з присідання, ковзним рухом по підлозі спрямувати праву ногу вперед-вправо, ліву вивернути каблуком вправо, переносячи вагу корпусу на скошений носок і підйом. 2-й такт. На «раз-і» — не розгинаючи у коліні ліву ногу, перескочити на її носок, одночасно виконавши поворот праворуч на 180°. Праву ногу випростати у коліні й також вивести вправо, допомагаючи собі в повороті корпусу, праву руку вивести в сторону за другою позицією. На «два» — закінчуючи поворот на лівій нозі на 270°, плеснути долонею правої руки по халяві правого чобота. На «і» — закінчуючи повний поворот на 360°, опустити праву ногу на підлогу, руки відвести вліво: ліву — в другу позицію, праву — на рівень діафрагми. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 671. Закладка-гойдалка навколо своєї осі

Принцип виконання цього руху такий самий, як і закладки-гойдалки, але під час виконання за чотири такти треба обернутися навколо своєї осі, тобто на 360°. Використовується в молодіжних танцях, гопаках. Темп звичайно помірний, при віртуозному ж виконанні — швидкий.

Дванадцята група. ПОВЗУНЦІ

Досить велика група повзунців — це один з різновидів присядок, але з певною характерною ознакою: при повному присіданні на опорну ногу робоча нога спрямовується вперед або вбік. У цій лексичній групі танцювальних рухів маємо такі підгрупи: перша підгрупа — звичайні повзунці та повзунці на каблук, друга — комбіновані повзунці. Усі повзунці — це хореографічні рухи, що виконуються лише чоловіками.

Перша підгрупа. ЗВИЧАЙНІ ПОВЗУНЦІ ТА ПОВЗУНЦІ НА КАБЛУК

Рух № 672. Повзунець (плазунець)

Вихідне положення — глибоке присідання на півпальцях обох ніг за шостою позицією, руки у другій позиції. На «раз» — ледь

підстрибнувши, але не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці лівої ноги, праву ногу вивести вперед, випрямивши в коліні та підйомі. На «і» — пауза. На «два» — не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці правої ноги, ліву вивести вперед, випрямивши в коліні та підйомі. На «і» — пауза. Виконується в гопаках, козацках, козацьких танцях. Темпи швидкі.

Рух № 673. Повзунець на барильці

Виконується попередній рух — повзунець, але на барильці, що котиться. Рух віртуозний і потребує значного тренінгу. Використовується в танцях-іграх, запорізьких танцях. Темпи швидкі.

Рух № 674. Основний хід з танцю «Повзунець»

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за шостою позицією. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, носки й п'ятки щільно зімкнуті, корпус прямий, підтягнутий, погляд — за напрямком руху. На «раз» — не підводячись із глибокого присідання, зробити широкий крок правою ногою вперед на низькі півпальці і перенести на неї вагу корпусу. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед за напрямком руху. Одночасно, залишаючи ліву ногу позаду, покласти її на випростаний підйом. Коліно трохи зігнуте й спрямоване донизу, підйом і пальці вільні. На «два» — не підводячись із глибокого присідання і проводячи ліву ногу повз праву через шосту позицію, підняти її невисоко вперед і, зробивши широкий крок уперед на низькі півпальці, перенести на неї вагу корпусу. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед за напрямком руху. Одночасно, залишаючи позаду праву ногу, покласти її на випростаний підйом. Коліно трохи зігнуте й спрямоване донизу, підйом і пальці вільні. На один такт виконується два кроки. Темпи швидкі.

Рух № 675. Гуцульський повзунець з виведенням ноги нахрест на підлогу

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією, коліна розведені в сторони, п'ятки разом, носки нарізно, корпус прямий, погляд спрямований вперед. На «раз» — не підводячись з глибокого присідання, відштовхнутися від підлоги і перескочити на ліву ногу, переносячи на неї вагу корпусу; одночасно вивести праву ногу вперед і трохи вбік-вліво, нахрест лівої ноги, на каблук, носком догори, коліно витягнуте, але не напружене. На «два» — не підводячись з глибокого присідання, відштовхнутися лівою ногою від підлоги і перескочити на праву ногу, ставлячи її поряд з лівою ногою у першу позицію; одночасно вивести ліву ногу вперед і

трохи вбік-вправо, навхрест правої ноги, на каблук, носком дотори, коліно витягнуте, але не напружене. Темпи помірні.

Рух № 676. Повзунець на стільчику

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Під чумаркою або свитою за пояс чи стегна ніг кріпиться невеликий стільчик, так щоб глядач його не бачив. На затакт «і» — опуститися у повне присідання, сівши на стільчик. На «раз» — вивести пряму в коліні та підйомі праву ногу вперед. На «і» — підвести, зігнувши в коліні, праву ногу до лівої у шосту позицію. На «два» — вивести пряму в коліні та підйомі ліву ногу вперед. На «і» — підвести, зігнувши в коліні, ліву ногу до правої у шосту позицію. Рух виконується в жартівливих танцях як елемент змагання між молодим хлопцем та виконавцем літнього чи похилого віку (сват, батько тощо). Темпи швидкі.

Рух № 677. Повзунець на одній нозі

Вихідне положення — глибоке присідання на півпальцях обох ніг за шостою позицією, руки в другій позиції, корпус повернути на 45—60° праворуч, голову повернути до глядача. На «раз» — ледь підскачівши на лівій нозі, але не підводячись з глибокого присідання, кидком вивести вперед праву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, корпус відхилити назад. На «і» — пауза. На «два» — не підводячись з глибокого присідання, скочити знову на півпальцях лівої ноги. Праву ногу, зігнуту в коліні, підвести до лівої, не торкаючись підлоги. На «і» — пауза. Рух віртуозний. Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 678. Подвійний повзунець з почерговою зміною опорної ноги

Виконується на два такти. Вихідне положення ніг — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за шостою позицією. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, носки й п'ятки щільно зімкнуті, корпус прямий, підтягнутий, погляд спрямований за напрямком руху. На затакт «і» — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись обома ногами від підлоги і невисоко підстрибнути вгору. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, підйом і пальці вільні. 1-й такт. На «раз» — опуститися на низькі півпальці лівої ноги і перенести на неї вагу корпусу. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед-вліво. Одночасно, випростовуючи коліно, вивести праву ногу на 45° вперед. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись лівою ногою од підлоги і підстрибнути невисоко вгору. Одночасно, сильно згинаючи коліно, підвести праву ногу до лівої. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, підйом і пальці вільні.

На «два» — опуститися на низькі півпальці правої ноги і перенести на неї вагу корпусу. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед-вправо. Одночасно, випростовуючи коліно, вивести ліву ногу на 45° уперед. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись правою ногою од підлоги і підстрибнути невисоко вгору. Одночасно, сильно згинаючи коліно, підвести ліву ногу до правої. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, підйом і пальці вільні. 2-й такт. На «раз» — опуститися на низькі півпальці лівої ноги і перенести на неї вагу корпусу. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед-вліво. Одночасно, випростовуючи коліно, вивести праву ногу на 45° уперед-вправо. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — описуючи у повітрі невеличку дугу і поступово згинаючи коліно, підвести праву ногу до лівої. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вправо, пальці сильно витягнуті. На «два» — підсікаючи опорну ногу, праву ногу покласти зовнішнім боком (від ребра ступні майже до коліна) на підлогу. Одночасно, відокремивши од підлоги, ліву ногу, випростовуючи в коліні, різко вивести на 90° уперед-вліво. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — пауза. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 679. Повзунець на обох ногах одночасно

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору на півпальцях обох ніг. На «раз» — з ледь помітного підскоку стрімко опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, п'ятки і носки стиснуті, коліна спрямовані вперед. На «і» — ледь піднятися на ногах, дуже зігнутих у колінах. На «два» — підстрибнувши на обох ногах, кидком вивести їх уперед і випрямити в колінах. Одночасно опущені вниз руки рвучко відвести якомога далі назад. На «і» — стати на півпальці обох ніг, п'ятки і носки разом, коліна спрямовані вперед, руки опущені вздовж корпусу. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи швидкі.

Рух № 680. Повзунець-розтяжка

Вихідне положення — шоста позиція ніг, стати правим плечем до глядача. На затакт «і» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, коліна та носки разом. На «раз-і» — ледь підскачівши на лівій нозі, кидком вивести вперед праву ногу, пряму в коліні та підйомі. Руки розкрити в сторони. На «два-і» — ледь підводячись з присідання, ковзним рухом вивести ліву ногу вперед, ставлячи її на каблук, а праву — назад, ставлячи її на носок; ліву руку вивести вперед, праву — назад

у другу позицію. Виконується в молодіжних танцях. Темпи помірні, інколи дещо уповільнені.

Рух № 681. Хід на повзунці

Вихідне положення — повне присідання на півпальцях обох ніг за шостою позицією. На затакт *«і»* — відокремити праву ногу від підлоги. На *«раз»* — не підводячись з присідання, зробити невеликий крок уперед правою ногою на півпальці. На *«і»* — не підводячись з присідання, зробити невеликий крок уперед лівою ногою на півпальці. На *«два-і»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз-і»*. Зустрічається в козацьких танцях, в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 682. Повзунець з подвійним виведенням робочої ноги вперед

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки розвести в сторони. На затакт *«і»* — з невеликого стрибка вгору на півпальцях обох ніг опуститися у глибоке присідання, п'ятки разом, коліна спрямовані вперед. На *«раз»* — не підводячись з присідання, підскочити на лівій нозі, одночасно праву ногу, пряму в коліні та підйомі, кидком вивести вперед. На *«і»* — приставити, зігнувши в коліні, праву ногу до лівої в шосту позицію. На *«два»* — не підводячись з присідання, підскочити на лівій нозі, одночасно праву ногу, пряму в коліні та підйомі, кидком вивести вперед. На *«і»* — приставити, зігнувши в коліні, праву ногу до лівої в шосту позицію. Рух виконується з однієї ноги. Зустрічається в козачках, гопаках. Темпи помірні, у швидкому темпі робити на два такти.

Рух № 683. Повзунець з пристукуванням подушечкою ступні по підлозі

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — стрімко опуститися в глибоке присідання, руки розвести в сторони. На *«раз»* — підскочивши на півпальцях лівої ноги, праву ногу, пряму в коліні та підйомі, вивести вперед. На *«і»* — опустити з ударом по підлозі подушечку правої ступні. На *«два»* — підскочити на півпальцях правої ноги, ліву ногу, пряму в коліні та підйомі, вивести вперед. На *«і»* — опустити з ударом по підлозі подушечку лівої ступні. Виконується в козачках, гопаках. Темпи помірні.

Рух № 684. Хід на повзунці з випрямленою робочою ногою

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг. На затакт *«і»* — не піднімаючись з присідання, провести праву ногу вперед, ковзаючи підшвою по підлозі. На *«раз»* — не підводячись з присідання, зробити крок правою но-

гою вперед, переносячи на неї вагу корпусу. Ліва, випрямлена в коліні та підйомі, нога залишається позаду. На *«і»* — провести ліву ногу вперед, спершу ковзаючи підйомом по підлозі, тому переводячи її на півпальці. На *«два»* — не підводячись з присідання, зробити крок лівою ногою вперед, переносячи на неї вагу корпусу. Права нога, випрямлена в коліні та підйомі, залишається позаду. На *«і»* — провести праву ногу вперед, спершу ковзаючи підйомом по підлозі, тому переводячи її на півпальці. Виконується в жартівливих сценках, козацьких танцях. Темпи дещо уповільнені.

Рух № 685. Повзунець з обхватом руками кісточок ніг

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — опуститися в глибоке присідання за першою позицією, розвівши широко коліна в сторони. Межи ніг опустити руки і охопити кісточки ніг. Праву ногу відокремити від підлоги, переносячи вагу корпусу на ліву ногу. Погляд спрямований на глядача. На *«раз-і»* — вивести вперед-вправо ледь зігнуту в коліні праву ногу, не опускаючи її на підлогу. На *«два-і»* — перескочити на праву ногу, поставивши її поряд з лівою, одночасно вивести вперед-уліво ледь зігнуту в коліні ліву ногу, не опускаючи її на підлогу. Зустрічається в гуцульських танцях. Темп помірний.

Рух № 686. Повзунець-бігунець

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки розвести в сторони. На затакт *«і»* — опуститися у повне присідання, праву ногу провести вперед, ковзнувши нею по підлозі. На *«раз»* — не підводячись з присідання, зробити крок уперед правою ногою, переносячи на неї вагу корпусу. Ліва нога залишається позаду, підйом витягнутий, коліно трохи зігнуте. На *«і»* — не підводячись з присідання, провести ліву ногу вперед, спочатку ковзнувши підйомом по підлозі, а потім перевівши ногу на півпальці. Коліно поступово зігнути і спрямувати вперед. На *«два»* — не підводячись з присідання, зробити крок уперед лівою ногою, переносячи на неї вагу корпусу, права нога залишається позаду, підйом витягнутий. На *«і»* — провести праву ногу вперед, злегка ковзнувши підйомом по підлозі, а потім перевести ногу на півпальці, поступово зігнути коліно, спрямувавши його вперед. Виконується в козачках, гопаках. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 687. Козацький повзунець-бігунець з акцентом на одну ногу

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, вагу корпусу перенести на праву ногу, відокремлюючи від підлоги ліву. На *«раз-і»* — не підводячись з присідання, зробити невели-

кий крок лівою ногою вперед, переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно кидком вивести вправо-вперед пряму в підйомі та коліні праву ногу. На «два-і» — переступити на праву ногу, підводячи її до лівої за першою позицією, ліву відокремити від підлоги. Виконується в гопаках. Темпи помірні, при віртуозній техніці — швидкі.

Рух № 688. Повзунець-бігунець типу гусачка на повному присіданні

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за шостою позицією. Коліна обох ніг сильно зігнуті й спрямовані вперед. Носки й п'ятки щільно зімкнуті. Корпус прямий, підтягнутий. Погляд — перед собою, за напрямком руху. На «раз» — не підводячись із глибокого присідання, зробити широкий крок правою ногою вперед на низькі півпальці й перенести на неї вагу корпусу (коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед, за напрямком руху). Одночасно, залишаючи позаду ліву ногу, покласти її на підйом. Коліно трохи зігнуте й спрямоване донизу. Підйом і пальці вільні. На «два» — не підводячись із глибокого присідання і проводячи ліву ногу повз праву через шосту позицію, підняти її невисоко вперед і, зробивши крок уперед на низькі півпальці, перенести на неї вагу корпусу (коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед, за напрямком руху). Одночасно, залишаючи позаду праву ногу, покласти її на підйом, коліно трохи зігнуте й спрямоване донизу, підйом і пальці вільні. Рух продовжується у такій самій послідовності. Виконується в жартівливих танцях. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 689. Повзунець-бігунець з акцентом на одну ногу і плескачем по робочій нозі

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, вагу корпусу перенести на праву ногу, відокремлюючи від підлоги ліву. Праву руку, зігнуту в лікті, відвести на рівні діафрагми вліво. На «раз-і» — не підводячись з присідання, зробити великий крок лівою ногою вперед, переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно кидком вивести вправо-вперед пряму в підйомі та коліні праву ногу і плеснути долонею правої руки по халяві правого чобота зліва направо. На «два-і» — переступити на праву ногу, підводячи її до лівої у першу позицію. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 690. Повзунець з плескачиками по халявах

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — опуститися у глибоке присідання на півпальцях обох ніг, коліна ледь розвести в сторони. На «раз-і» — ледь підскочити на лівій

нозі, одночасно вивести вперед пряму в коліні та підйомі праву ногу і ударити долонею правої руки по халяві правого чобота справа наліво. На «два-і» — перескочити на ліву ногу, одночасно вивести вперед пряму в коліні та підйомі ліву ногу і ударити долонею лівої руки по халяві лівого чобота зліва направо. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 691. Боковий повзунець з плескачиками по підлозі

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг за першою позицією. На «раз-і» — ледь підстрибнувши, але не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці лівої ноги, права, пряма в коліні та підйомі, виводиться вправо у повітря. Одночасно плеснути долонею лівої руки по підлозі. На «два-і» — перескочити на півпальці правої ноги, ліву, пряму в коліні та підйомі, вивести вліво у повітря. Одночасно плеснути долонею правої руки по підлозі. Виконується в козацьких танцях, гопаках. Темпи помірні.

Рух № 692. Повзунець з виконанням робочою ногою півкола в повітрі

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг за першою позицією. На «раз-і» — ледь підстрибнувши, але не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці лівої ноги, права, пряма в коліні та підйомі, відводиться вперед і вправо у повітря (по півколу). На «два-і» — перескочити на півпальці правої ноги, ліву, пряму в коліні та підйомі, вивести вперед і вліво у повітря (по півколу). Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 693. Боковий повзунець з окресленою дугою в повітрі та виведенням ніг у сторони (варіант)

На один такт виконуються два рухи. Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, носки й п'ятки щільно зімкнуті, корпус прямий, підтягнутий, погляд — за напрямком руху. На затакт «і» — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись обома ногами од підлоги і, невисоко підскакивши вгору, перескочити з правої ноги на ліву. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед. На «раз» — опуститися на низькі півпальці лівої ноги. Одночасно, випростовуючи коліно, вивести праву ногу на 90° уперед і, описавши нею у повітрі велику дугу, швидко відвести вправо, а потім, поступово згинаючи коліно, підвести до лівої ноги, у попереднє положення. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед. На «і» — не підво-

дячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись лівою ногою од підлоги і, невисоко підскачівши вгору, перескочити з лівої ноги на праву. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед. На «раз» — опуститися на низькі півпальці лівої ноги. Одночасно, випростовуючи коліно, вивести праву ногу на 90° уперед і, описавши нею у повітрі велику дугу, швидко відвести вправо, а потім, поступово згинаючи коліно, підвести до лівої ноги, у попереднє положення. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед. На «і» — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись лівою ногою од підлоги і, невисоко підскачівши вгору, перескочити з лівої ноги на праву. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед. На «два» — опуститися на низькі півпальці правої ноги. Одночасно, випростовуючи коліно, вивести ліву ногу на 90° уперед і, описавши нею у повітрі дугу, швидко відвести, а потім, поступово згинаючи коліно, підвести до правої ноги, у попереднє положення. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 694. Повзунець-мітелочка (рис. 26)



Рис. 26

Вихідне положення — глибоке присідання за першою позицією. Руки розвести в сторони. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз» — не підводячись з глибокого присідання, зробити правою ногою крок уперед на півпальці, вага корпусу переноситься на праву ногу. На «і» — лівою ногою, ковзаючи внутрішнім ребром ступні по підлозі, описати півколо, починаючи ледь позаду і ковзаючи вперед. Коліно зігнуте й спрямоване вперед. На «два» — не підводячись з глибокого присідання, переступити на півпальці лівої ноги, роблячи крок уперед, вага корпусу переноситься на ліву ногу. На «і» — правою ногою, ковзаючи внутрішнім ребром ступні по підлозі, описати півколо, починаючи ледь позаду і ковзаючи вперед. Коліно зігнуте і спрямоване вперед. Виконується в гопаках, козачках. Темпи помірні.

Рух № 695. Боковий повзунець на каблук

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — опуститися в глибоке присідання за першою позицією. На «раз-і» — ледь підстрибнувши, але не підводячись з присідання, перескочити на півпальці лівої ноги, праву ногу вивести вправо. На «два-і» — праву ногу, випрямлену в коліні, опустити каблуком на підлогу. Те ж саме з лівої ноги. Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 696. Боковий повзунець на каблук з переведенням рук у протилежний бік

Вихідне положення — перша позиція ніг, руки розведені в сторони. На затакт «і» — опуститися в глибоке присідання за першою позицією. На «раз-і» — ледь підстрибнувши, але не підводячись з присідання, перескочити на півпальці лівої ноги, праву ногу вивести вправо. Ліву руку, випрямлену в лікті, відвести вліво, праву, зігнувши в лікті, також відвести якомога далі вліво. Повернути голову праворуч. На «два-і» — праву ногу, випрямлену в коліні, опустити каблуком на підлогу. Те ж саме — з лівої ноги. Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 697. Боковий повзунець-голубець

Вихідне положення — глибоке присідання на півпальцях лівої ноги. Праву, випрямлену в коліні, відвести вправо і поставити на каблук. Руки розвести в сторони. На затакт «і» — ледь звестися на півпальці лівої ноги, праву ногу, згинаючи в коліні, наблизити до лівої, руки перевести у першу позицію. На «раз-і» — підстрибнути на лівій нозі, одночасно підбити каблуком лівої ноги каблук правої. Руки рвучко схрестити перед собою. Корпус якомога більше подати ліворуч. На «два-і» — кидком поставити праву ногу на каблук вправо, руки розвести в сторони. Те ж саме — з лівої ноги. Виконується в гопаках та інших споріднених танцях. Темпи швидкі.

Рух № 698. Боковий повзунець-закладка

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. 1—2-й такти. Виконати боковий повзунець з правої та лівої ніг. 3-й такт. На «раз-і-два-і» — ледь підстрибнувши, але не підводячись з присідання, перескочити на півпальці лівої ноги, праву, випрямлену в коліні та підйомі, вивести якомога вище вперед. Руки розведені в сторони. 4-й такт. На «раз-і-два-і» — зігнути в коліні праву ногу і завести її під лівою ногою якомога далі вліво, поставивши на зовнішнє ребро ступні. Руки скласти одна на одну перед собою, корпус нахилити впе-

ред. Рух виконується з правої ноги. Використовується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 699. Боковий повзунець на каблук та закладка на зовнішнє ребро ступні

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки широко розвести в сторони. На затакт «і» — з невеликого стрибка опуститися у повне присідання, коліна широко розвести в сторони. 1-й такт. На «раз-і» — підстрибнувши на півпальцях лівої ноги, вивести пряму в коліні праву ногу вправо, поставивши її на каблук. Руки розвести в сторони, голову повернути праворуч. На «два-і» — різко перескочити на праву ногу, підводячи її на місце лівої ноги, ліву ногу, пряму в коліні, відвести на каблук вліво. Руки розвести в сторони, голову повернути ліворуч. 2-й такт. На «раз-і» — не підводячись з присідання, стрімко поставити ліву ногу на півпальці у положення, як на затакт «і», праву, зігнувши в коліні, поставити на зовнішнє ребро ступні перед лівою ногою; коліно правої ноги опустити до підлоги. Руки схрестити перед собою, погляд спрямований на глядача. На «два-і» — не підводячись з присідання, перескочити на півпальці правої ноги; ліву ногу, зігнувши в коліні, поставити на зовнішнє ребро ступні перед правою ногою, коліно лівої ноги опустити до підлоги. Руки та голова в попередньому положенні. Виконується в гопаках та інших танцях. Темпи помірні. В швидких темпах виконується на чотири такти.

Рух № 700. Боковий повзунець з качалочкою

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією. Коліна сильно зігнуті й трохи розведені в сторони, п'ятки майже торкаються одна одної, носки нарізно, корпус прямий, підтягнутий, погляд — за напрямком руху. На затакт «і» — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись обома ногами від підлоги і невисоко підстрибнути вгору. Коліна сильно зігнуті, спрямовані вперед і трохи розведені в сторони, підйом та пальці вільні. На «раз» — опуститися на низькі півпальці лівої ноги, одночасно, нахилиючи корпус ліворуч, спертися долонею лівої руки в підлогу і, швидко відвівши праву ногу вправо, невисоко підняти її над підлогою. Коліна сильно зігнуті, спрямовані вперед і трохи розведені в сторони, підйом та пальці вільні. На «і» — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись лівою ногою од підлоги і, невисоко підстрибнувши вгору, перескочити з лівої ноги на праву, ставлячи її поряд з лівою у першу позицію. На «два» — повторити з правої ноги рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

Друга підгрупа. КОМБІНОВАНІ ПОВЗУНЦІ

Рух № 701. Повзунець з упором на одну руку

Вихідне положення — повне присідання за шостою позицією. На затакт «і» — відхилитися назад, прогнувши спину, і впертися в підлогу (позаду корпусу) долонею правої руки, ліву руку підняти вгору, одночасно витягнути вперед праву ногу, підйом випрямлений. На «раз» — підскачівши на правій руці, праву ногу, зігнувши в коліні, поставити на місце лівої; ліву ногу рвучко вивести вперед, підйом випрямлений. На «і» — підскачівши на правій руці і зігнувши в коліні ліву ногу, поставити її на місце правої, а праву ногу, витягнувши в підйомі, вивести вперед. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 702. Повзунець з упором на одну руку і сплескуванням у долоні (рис. 27)



Рис. 27

Вихідне положення — глибоке присідання за шостою позицією. Ліву ногу вивести вперед, коліно та підйом випростані, ліва рука витягнута вперед, права опущена. На затакт «і» — сплеснути перед собою у долоні. На «раз-і» — впасти на праву руку, ліву витягнути поперед себе вліво-вгору; ліва нога йде під корпус, права — рвучко виводиться вперед, підйом дуже витягнутий. На «два» — стрімко кинутися всім корпусом уперед, вийшовши з положення, що було на «раз-і». На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Акцент робиться на сильну долю такту (на «раз-і»), через що праву ногу треба вивести в повітря якнайшвидше. Ліва нога — опорна і дуже виводиться вперед. Сплескують у долоні тільки на затакт. На сплескування орієнтується решта виконавців, вторячи солісту. Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 703. Повзунець-чосанка з упором на одну руку

Вихідне положення — повне присідання за шостою позицією. На затакт «і» — відхилитися назад, прогнувши спину, і вперти-

ся долонею правої руки в підлогу (позаду корпуса), ліву руку підняти вгору. На «раз» — різко вивести вперед праву ногу, вага корпуса — на лівій нозі та лівій руці. На «і» — поставити праву ногу на місце і одночасно різко вивести вперед ліву ногу. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Отже, танцюрист просувається вправо, рухаючись навколо своєї осі. Виконується в буковинських та гуцульських танцях. Темпи швидкі.

Рух № 704. Повзунець з опорою на кожну з рук і одночасним виведенням обох ніг уперед

Вихідне положення — глибоке присідання за шостою позицією. На затакт «і» — відхилитися назад, прогнувши спину, і впертися долонею правої руки (позаду корпуса) в підлогу, ліву руку підняти вгору. Ноги підібгати під себе. На «раз-і» — кидком вивести обидві ноги якомога вище вперед і відокремити праву руку від підлоги. На «два-і» — те ж саме з лівої руки. Виконується в гопаках. Темпи помірні, при віртуозній техніці — швидкі.

Рух № 705. Повзунець з упором поперемінно на кожну руку

Вихідне положення — глибоке присідання на півпальцях обох ніг за шостою позицією. На «раз» — відхилитися назад, прогнувши спину, впертися у підлогу долонею правої руки (позаду корпуса). Ліву ногу витягнути вперед, ліву руку трохи підняти над підлогою. На «і» — не змінюючи положення корпуса, чітко й різко змінити положення рук і ніг. Вага корпуса переходить на ліву руку. Праву ногу витягнути вперед, праву руку трохи підняти над підлогою. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 706. Комбінація повзунця з опорою на обидві руки

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — з ледве помітного підскоку опуститися на півпальці обох ніг у глибоке присідання. П'ятки відокремити від підлоги, коліна і носки звести разом. 1-й такт. На «раз» — не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці лівої ноги. Праву ногу вивести вперед-вгору, коліно та підйом випростані. На «і» — пауза. На «два» — не підводячись з присідання, перескочити на півпальці правої ноги. Ліву ногу, випроставши в коліні, підняти вперед-вгору. Підйом витягнутий, але не напружений. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — стрімко відхилитися назад і впасти на ліву руку, прогнувши спину, одночасно кидком уперед випрямити праву ногу, праву руку підняти вгору. На «і» — пауза. На «два» — перескочити на праву ногу, приставляючи її до лівої. Ліву ногу витягнути вперед і одночасно впасти на праву руку, ліву — підняти вгору. На «і» —

перейти в положення, як на затакт «і». Виконується в гопаках. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 707. Комбінація повзунця з опорою на обидві руки, револьватом та розніжкою (рис. 28)



Рис. 28

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — глибоке присідання на півпальцях обох ніг за шостою позицією. 1-й такт. На «раз-і» — відхилитися назад, прогнувши спину, спертися правою рукою в підлогу (позаду корпуса). Ліву ногу витягнути вперед, ліву руку трохи підняти над підлогою. На «два-і» — не міняючи положення корпуса, чітко й різко змінити положення рук і ніг. Вага корпуса переноситься на ліву руку. Праву ногу витягнути вперед, праву руку трохи підняти над підлогою. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. 3-й такт. На «раз-і» — впасти на

праву руку, відвівши її назад, за корпус, і опустити праву ногу каблуком на підлогу, ліву руку підняти вгору. На «два-і» — переступити лівою ногою через випрямлену праву ногу, одночасно ліву руку опустити на підлогу поряд з правою на ширину плечей. Танцюрист повертається обличчям до підлоги. 4-й такт. На «раз-і» — підстрибнувши на обох ногах, перейти у глибоке присідання обличчям до глядача. Руки розвести в сторони. На «два-і» — рвучко впасти назад на випрямлену в лікті праву руку, одночасно кидком випростати вперед ноги, поставивши їх якомога ширше на каблук. Вага корпусу — на правій руці і каблуках. Корпус сильно прогнутий в талії, ліву руку вивести вліво і вгору. Рух віртуозний. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 708. Повзунець з поворотом на 360°

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — глибоке присідання на півпальцях за шостою позицією, руки у другій позиції. 1—2-й такти. Виконати повзунець з правої ноги. 3-й такт. На «раз-і» — поставити ліву ногу, випрямлену в коліні, вперед на каблук. На «два-і» — вирівняти кидком уперед і підняти якомога вище вгору праву ногу, одночасно корпус повернути вліво на 180° і спертися руками в підлогу на відстані ширини плечей. 4-й такт. На «раз-і» — продовжуючи повертатися ще на 180°, випростати руки і перескочити на низькі півпальці обох ніг. Руки розвести в сторони. На «два-і» — пауза. Рух виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 709. Комбінація бокового повзунця з поворотом (рис. 29)

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — глибоке присідання на півпальцях обох ніг за шостою позицією, руки розведені в сторони. 1-й такт. На «раз-і» — не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці лівої ноги, праву ногу відвести вправо на каблук, вага корпусу — на лівій нозі, коліна широко розведені. Руки теж розведені в сторони, голову повернути праворуч. На «два-і» — пауза. 2-й такт. На «раз-і» — не підводячись з глибокого присідання, перестрибнути на півпальці правої ноги, ліву ногу відвести вліво на каблук, вага корпусу — на правій нозі, коліна широко розведені. Руки теж розведені в сторони, голову повернути ліворуч. На «два-і» — пауза. 3-й такт. На «раз-і» — підтягнути і поставити ліву ногу на зовнішнє ребро ступні, майже торкаючись коліном підлоги позаду правої ноги. Одночасно повернути корпус через праве плече, вага корпусу — на лівій нозі. Ліва рука — на правому коліні, праву — відвести за спину. На «два-і» — різко підвестися з підскоком на лівій нозі, вага корпусу залишається на лівій

нозі, праву ногу витягнути вперед-вгору на 90—120°. 4-й такт. На «раз-і» — перенести вагу корпусу на всю ступню лівої ноги. Праву ногу відвести вправо і описати нею велике півколо на висоті 90—120° над підлогою. Одночасно повернутися всім корпусом на лівій нозі. Цей поворот корпусу і ніг виконується в дещо

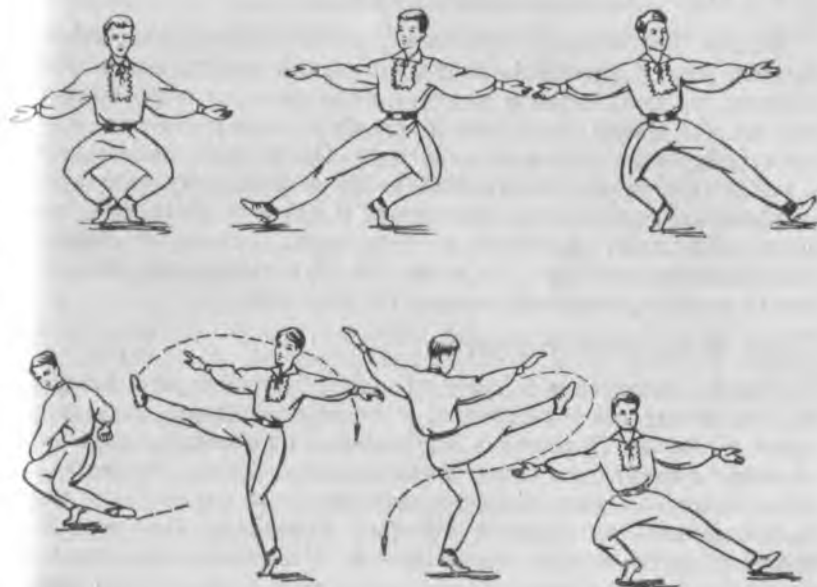


Рис. 29

уповільненому темпі. Руки розведені широко в сторони і допомагають утримувати рівновагу. На «два-і» — закінчуючи півколо правою ногою, різко опуститися в глибоке присідання на праву ногу, одночасно ліву ногу рвучко вивести вліво на каблук. Вага корпусу — на правій нозі, руки розведені в сторони. Рух віртуозний, виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 710. Комбінація повзунців різних темпів

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — опуститися в глибоке присідання за шостою позицією. Руки розвести в сторони. 1-й такт. На «раз-два» — ледь підстрибнувши, але не підводячись з присідання, перескочити на півпальці лівої ноги, права нога, випрямлена в коліні та підйомі, виводиться вперед якомога вище. 2-й такт. На «раз-два» — перескочивши на праву ногу і поставивши її поряд з лівою у шосту позицію, вивести вперед ліву ногу, пряму в коліні та підйомі. 3-й такт. На «раз-і» — перескочити на ліву ногу і, поставивши її поряд з правою у шосту позицію, вивести вперед праву ногу. На «два-і» — перескочити на праву ногу і, по-

ставивши її поряд з лівою у шосту позицію, вивести вперед ліву ногу. 4-й такт. На «раз-і-два-і» — повторити рухи 3-го такту. Використовується в гопаках, козачках. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 711. Повзунець з опорою на чоло

Вихідне положення — присівши у глибоке присідання, підняти руки вгору і завести їх назад, прогнувши корпус, опуститися спочатку на руки, а потім на чоло, після цього руки розвести в сторони. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. На «раз-і» — перестрибнути на півпальці лівої ноги. Праву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, вивести вперед. На «два-і» — перестрибнути на півпальці правої ноги, поставивши її під себе. Ліву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, вивести вперед. Танцюрист обертається навколо своєї осі у правий бік. Рух віртуозний. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи швидкі.

Рух № 712. Тинок на повзунці

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — опуститися у повне присідання, руки розкрити в сторони. Переносити вагу корпусу на півпальці лівої ноги, вивести праву ногу, вільну в коліні, вперед-вправо. На «раз» — переступити на півпальці правої ноги, ступаючи вправо. Ліву ногу відокремити від підлоги. На «і» — підставити ліву ногу до правої в третю позицію перед правою. На «два» — переступити на півпальці правої ноги. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і», але з лівої ноги. Те ж саме — з лівої ноги. Виконується в гопаках. Темпи дещо уповільнені.

Рух № 713. Комбінація повзунців з партерними ножицями

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Танцюрист стає правим плечем до глядача, руки — на талії. На затакт «і» — опуститися в глибоке присідання за шостою позицією, руки розвести в сторони. Голову повернути через праве плече вправо. 1-й такт. На «раз-два» — ледь підстрибнувши, але не підводячись з присідання, перескочити на півпальці лівої ноги; праву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, вивести вперед якнайвище. 2-й такт. На «раз-два» — перескочивши на праву ногу і поставивши її поряд з лівою в шосту позицію, вивести вперед пряму в коліні та підйомі ліву ногу. 3-й такт. На «раз-два» — повторити рухи 1-го такту. 4-й такт. На «раз-і» — рвучко підводячись з присідання, вивести праву, пряму в коліні, ногу назад, поставивши її на носок, каблуком догори. Одночасно ліву ногу, пряму в коліні, вивести якнайдалі вперед на каблук, носком догори. Корпус та голову повернути праворуч, на глядача. Ліва рука вище, а права — трохи нижче

другої позиції. На «два-і» — кидком звести ноги в шосту позицію, одночасно опускаючись у глибоке присідання. Руки розкрити в сторони. Виконується в гопаках, молодіжних танцях. Темпи помірні, при віртуозній техніці цей рух можна виконувати на два такти (3-й та 4-й даного запису).

Рух № 714. Повзунець, партерні ножиці, закладка на праву ногу з плескачем лівою рукою по халяві лівого чобота

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Танцюрист стає біля третіх лівих куліс і, виконуючи рух, просувається у напрямку до перших правих куліс. На затакт «і» — опуститися в глибоке присідання за шостою позицією, руки розвести в сторони. Поворот голови на глядача. 1-й такт. На «раз-два» — ледь підстрибнувши, але не підводячись з присідання, перескочити на півпальці лівої ноги, праву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, вивести вперед якнайвище. 2-й такт. На «раз-два» — стрімко підводячись з присідання, вивести праву, пряму в коліні, ногу назад, поставивши її на носок, каблуком догори. Одночасно ліву ногу, пряму в коліні, вивести якнайдалі вперед на каблук, носком догори. Корпус і голову повернути на глядача. Руки розвести в сторони. 3-й такт. На «раз» — різко звести ноги в шосту позицію, одночасно опускаючись у глибоке присідання. На «два» — підскочити на лівій нозі, праву ногу відокремити від підлоги, випрямити в коліні і спрямувати вправо-вгору, а потім описати півколо вперед і вліво. Ліву руку зігнути в лікті на рівні діафрагми, праву руку відвести вправо в другу позицію. 4-й такт. На «раз» — продовжуючи рух, праву ногу вивести по півколу вліво і підсікти опорну ліву ногу, котру, випрямлену в коліні та підйомі, різко підняти вперед-вгору. На «два» — закінчуючи підсічку, праву ногу зігнути в коліні й підвести під себе. Вага корпусу переноситься на частину правої ноги від ступні до коліна та на праву руку, долонею якої танцюрист спирається в підлогу. Одночасно лівою рукою ковзною ударити від себе по халяві лівого чобота. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 715. Повзунець-закладка із виведенням ніг на зовнішній бік ступні

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — різко опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, коліна розвести якнайширше. 1-й такт. Виконати повзунець. 2-й такт. На «раз» — не піднімаючись з присідання, ледь підскочити на півпальці лівої ноги. На «і» — праву ногу, зігнуту в коліні, покласти на зовнішнє ребро ступні перед лівою ногою, коліно опустити до підлоги. На «два» — не піднімаючись з присідання, ледь підскочити на пів-

пальцях правої ноги. На «і» — ліву ногу, зігнуту в коліні, покласти на зовнішнє ребро ступні перед правою ногою, коліно опустити до підлоги. Виконується в гопаках, козачках, сюжетних танцях. Темпи помірні. Цей рух можна зустріти в іншій комбінації: два повзунці та дві закладки.

Рух № 716. Повзунець із закладкою-підсічкою на праву ногу

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — опуститися в глибоке присідання за шостою позицією. Руки розвести в сторони. 1-й такт. На «раз-і» — перескочити на ліву ногу і, поставивши її поряд з правою в шосту позицію, вивести праву ногу вперед. На «два-і» — перескочити на праву ногу і, поставивши її поряд з лівою в шосту позицію, вивести ліву ногу вперед. 2-й такт. На «раз-і» — перескочити на ліву ногу і, поставивши її поряд з правою в шосту позицію, вивести вперед-вліво праву ногу. На «два-і» — продовжуючи рух по півколу вліво, правою ногою підсікти опорну ліву ногу, яку, випрямлену в коліні та підйомі, різко вивести вліво-вгору. Вага корпусу переноситься на праву ногу. Виконується в гопаках. Темпи помірні, при віртуозній техніці — швидкі.

Рух № 717. Повзунець з попереми́нним упором на обидві руки, партерним револьтатом та випадом на праву руку з партерною розніжкою

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — глибоке присідання на півпальцях обох ніг за шостою позицією, руки — на талії. 1-й такт. На «раз-і» — відхилитися назад, прогнувши спину, і спертися в підлогу правою рукою (позаду корпусу). Ліву ногу, пряму в коліні та підйомі, різко вивести вперед, ліву руку трохи підняти над підлогою. На «два-і» — не змінюючи положення корпусу, чітко й різко змінити положення рук і ніг. Вага корпусу переноситься на ліву руку. Праву ногу, пряму в коліні та підйомі, кидком вивести вперед, праву руку трохи підняти над підлогою. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. 3-й такт. На «раз-і» — зробивши форс руками і корпусом, рвучко повернутися праворуч через пряму в коліні та підйомі праву ногу. Ліву ногу, зігнуту в коліні, притиснути в положенні купе позаду правої. На «раз» — обіпертися правою рукою в підлогу, на «і» — лівою. На «два-і» — продовжуючи повертатися, відокремити від підлоги руки і закінчити поворот на 360° на обох ногах. 4-й такт. На «раз-і» — невисоко підстрибнути вгору за шостою позицією на обох ногах, руки — на талії. На «два-і» — різко впасти назад на опорну, випрямлену в лікті, праву руку, ліву — відвести вліво-вгору. Ноги, прямі в колінах, кидком вивести вперед, якомога ширше розвівши їх в сторони і поставивши на каблук, носками догори. Корпус дуже прогнути.

Виконується як трюк по центру сцени, на авансцені. Темпи швидкі. Передбачаються два виконавці, які починали б рух один з правої, другий — з лівої ноги.

Тринадцята група. РЕВОЛЬТАТИ

Дещо невелика група танцювальних рухів, яка так само, як і решта груп, має спільну рису в техніці їх виконання. Спільність полягає в тому, що танцюрист, перебуваючи в повному присіданні (або в неповному), переводить робочу ногу через опорну. Револьтати та їх комбінації з іншими рухами чи елементами танцювальних рухів виконуються виключно чоловіками.

Рух № 718. Револьтат по колу

Вихідне положення — присісти на лівій нозі, праву, випрямлену в коліні, відвести назад і поставити на носок. Руки розвести на ширину плечей і зіпертися ними в підлогу перед собою, корпус пригнути до лівого коліна. На «раз-і» — відокремивши руки від підлоги, кидком занести їх разом з корпусом вправо на 180°, одночасно повернувшись на лівій нозі вправо; праву ногу, випрямлену в коліні, повернути з носка на каблук. На «два» — опуститися на підлогу правою рукою, ліву ногу випрямити в коліні і кидком завести вгору і вправо якомога вище й далі. На «і» — продовжуючи оберт, стати у вихідне положення. Рух віртуозний. Виконується в гопаках. Темп швидкий.

Рух № 719. Револьтат з поворотом і випадом (рис. 30)

Виконується на два такти. Вихідне положення — присісти на лівій нозі, праву, випрямлену в коліні, відвести вправо і поставити на каблук, руки розвести в другу позицію. 1-й такт. На «раз» — підстрибнувши вгору на правій нозі, одночасно ліву зігнути в коліні й підвести під корпус, поставивши її на низькі півпальці. На «і» — впасти на праву руку, відвівши її назад за корпус, одночасно праву ногу, випрямлену в коліні, вивести вперед, поставивши її на каблук. Ліву руку підняти вгору, коліно лівої ноги спрямоване вліво. На «два-і» — притиснувши ліву ногу позаду правої вище коліна, повернутися на правій нозі вправо. Праву ногу з каблука перевести на півпальці. Під час повороту відштовхнутися правою рукою від підлоги і опуститися на обидві руки на ширину плечей. Ліву ногу опустити на підлогу і впертися коліном у груди. Виконавець повертається обличчям до підлоги. 2-й такт. На «раз-і» — підстрибнути на лівій нозі, одночасно повернувши корпус на 180°, тобто обличчям до глядача. Вага корпусу на зігнутий в коліні лівій нозі і випрямлений у коліні правій нозі, яка переводиться з носка на каблук. Руки розведені в другу позицію. На «два-і» — рвучко випростати зігнуту

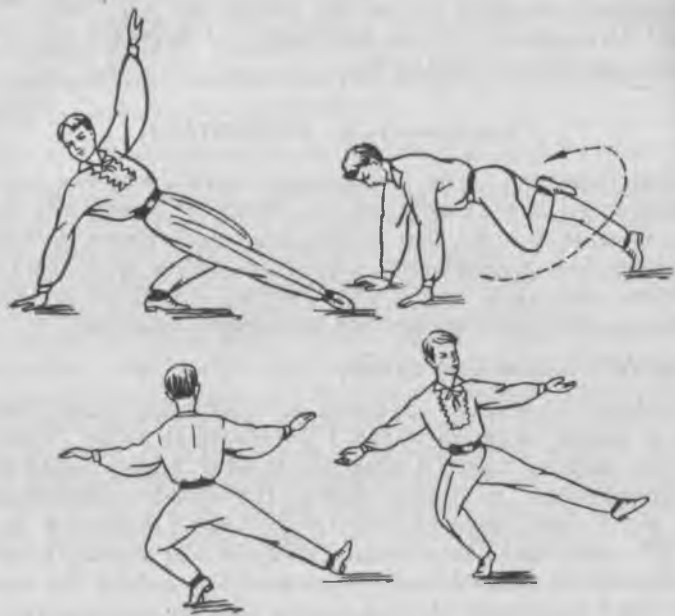


Рис. 30

в коліні ліву ногу, поставивши її якомога далі вліво, одночасно праву вивести ще далі вправо. Вага корпусу переноситься на праву руку, якою впертися позаду корпусу в підлогу, і на каблук ніг. Корпус дуже прогнути в талії, ліву руку підняти вліво-вгору. Виконується в гопаках. Темп помірний.

Рух № 720. Револьтат з барильцем по колу

Виконується на два такти. Вихідне положення — присісти на лівій нозі, праву, випрямлену в коліні, ногу вивести вперед і поставити на каблук. Руки розвести на ширину плечей. 1-й такт. На «раз-і» — зробивши форс руками і корпусом, різко повернутися вправо через пряму в коліні й підйомі праву ногу, ліву, зігнуту в коліні, притиснути в положенні купе позаду правої. На «раз» — впертися в підлогу правою рукою, на «і» — лівою. На «два-і» — продовжуючи поворот на 360°, відокремити від підлоги руки і повернутися на лівій опорній нозі, переходячи в глибоке присідання за шостою позицією, праву ногу відокремити від підлоги. 2-й такт. На «раз-і» — не підводячись з присідання і притиснувши корпус якомога нижче до підлоги, переступити правою ногою вправо, спираючись на праву руку, і повернутись на 180° вправо. На «два-і» — зробити невеликий крок лівою ногою за ходом руху, впершись нею в підлогу і закінчуючи повний

поворот на 360°. Цей віртуозний рух виконується і вліво, якщо танцюрист добре володіє технікою обертання ліворуч. Як правило, виконується в гопаках одним солістом. Темпи швидкі.

Рух № 721. Закладка з револьтатом

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях лівої ноги, праву ногу витягнути вправо, поставивши на каблук, руки в другій позиції. 1-й такт. На «раз-і» — підстрибнути на лівій позі. Одночасно праву ногу, згинаючи в коліні, рвучко підвести під корпус попереду лівої ноги і перевести на зовнішній бік ступні, дуже випрямивши в підйомі. На «два-і» — упасти на праву руку. Вагу корпусу перенести на праву руку і праву ногу, ліву руку підняти вгору. 2-й такт. На «раз-і» — притиснувши ліву ногу позаду правої вище коліна, зробити поворот на правій нозі вправо. Праву ногу із ребра ступні повернути на носок вправо. Одночасно вправо повернути і корпус. Під час повороту відштовхнутися правою рукою від підлоги. На «два-і» — опустити ліву ногу, зігнуту в коліні, і ліву руку на підлогу, отже, обидві руки тепер на ширині плечей. Таким чином, виконавець повертається обличчям до підлоги. Права нога витягнута і носком упирається в підлогу. 3-й такт. На «раз-і» — відштовхнутися обома руками від підлоги і опуститися вже на ліву руку і ліву ногу, перенісши на них вагу корпусу, праву руку відвести вправо, праву ногу перевести з носка на каблук. Корпус повернути вправо, тобто опинитися спиною до глядача. На «два-і» — витягнути праву руку і випрямити корпус. Вага корпусу — на лівій нозі. 4-й такт. На «раз-і» — підстрибнути на лівій нозі і одночасно рвучко поставити її на каблук на місце правої ноги. Праву ногу підтягнути під себе. На повороті виконавець повертається обличчям до глядача. Руки розкриті в сторони. На «два-і» — пауза. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 722. Кружляння на повному присіданні та револьтат

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки в другій позиції. На затакт «і» — опуститися в повне присідання за першою позицією, праву ногу відокремити від підлоги. 1-й такт. На «раз-і» — роблячи форс руками і корпусом, зробити крок-поворот на праву ногу вправо. На «два-і» — закінчуючи поворот на 360°, переступити на ліву ногу. 2-й такт. Виконати револьтат. Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 723. Револьтат у повітрі

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки розкриті в сторони. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу. На

«раз-і» — невеликий крок вправо, одночасно виводячи вправо навкіс пряму в коліні та підйомі ліву ногу. На *«два-і»* — перескочити через випрямлену ліву ногу. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Чотирнадцята група. МЛИНКИ

Невелика група рухів, що побудована на обертанні виконавця на опорній нозі з допомогою рук при повному присіданні. Млиники виконуються лише чоловіками.

Рух № 724. Млинок

Виконавець опускається у повне присідання на півпальці правої ноги. Корпус нахилити вперед і впертися грудьми у праве коліно, долонями обох рук впертися в підлогу, розмістивши їх на ширині плечей. Ліву ногу відвести вліво (або назад) і випрямити в коліні та підйомі, під час руху ліва нога не торкається підлоги. У цьому положенні виконавець обертається праворуч, весь час швидко перебираючи долонями рук по підлозі (спочатку долонею правої руки торкається підлоги, а потім — лівої, на кожну восьму такту). При віртуозному виконанні млинка танцюрист відштовхується від підлоги відразу обома руками, що значно прискорює темп. Опорна права нога, на якій весь час перебуває вага корпусу, також повертається разом з корпусом. Рух вимагає віртуозної техніки. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи швидкі.

Рух № 725. Пістолет

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — опуститися у повне присідання на високі півпальці лівої ноги. Праву ногу, пряму в коліні та підйомі, вивести вперед у повітря. Корпус випрямлений. Руки, опущені вздовж корпусу, упираються долонями в підлогу. На *«раз-і»* — починаючи поворот праворуч, відштовхнутися правою та лівою руками від підлоги. На *«два-і»* — закінчуючи поворот на 360°, відштовхнутися руками від підлоги. При віртуозному виконанні поштовх робиться зразу обома руками, що надає рухові більшої динаміки, стрімкості. Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 726. Гарбуз

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт *«і»* — опуститися в глибоке присідання на високі півпальці лівої ноги. Праву ногу, зігнувши в коліні, покласти ступнею на підйом лівої ноги, відводячи зігнуте коліно вправо. Корпус нахилити вперед. Руки, опущені вниз, упираються долонями в підлогу. На *«раз-і»* — починаючи поворот праворуч, відштовхну-

тися правою та лівою руками від підлоги. На *«два-і»* — закінчуючи поворот на 360°, відштовхнутися руками від підлоги. При віртуозному виконанні поштовх робиться зразу обома руками, що надає рухові більшої динаміки. Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 727. Зворотний млинок

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — опуститися в глибоке присідання на півпальці лівої ноги, праву, пряму в коліні та підйомі, вивести назад-вправо і підняти над підлогою. Руками, розведеними на ширину плечей, упертися в підлогу. На *«раз-і»* — з силою, рвучко відштовхнувшись обома долонями від підлоги, зробити поворот праворуч на півпальцях лівої ноги. На *«два-і»* — закінчуючи повний поворот на 360°, знову відштовхнутися обома руками від підлоги. Те ж саме — ліворуч. При віртуозному виконанні танцюрист робить повний оберт на 360°, відштовхнувшись лише раз (отже, на такт припадає два оберти). Виконується в гопаках. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 728. Комбінація зворотного млинка з «бедуїнським»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — опуститися в глибоке присідання. 1-й такт. На *«раз-і»* — упираючись долонями обох рук у підлогу перед собою, рвучко відвести ліву, пряму в коліні та підйомі, ногу назад. Вагу корпусу перенести на руки та зігнути в коліні праву ногу. Корпус якомога нижче опустити до коліна правої ноги. На *«два-і»* — визначивши темп руху долонями обох рук, з силою відштовхнутися ними від підлоги і повернутися ліворуч на опорній правій нозі обличчям до глядача. 2-й такт. На *«раз»* — підвестися з присідання. На *«і»* — крок лівою ногою вліво, корпус відхилити трохи назад, руки розкрити в сторони. На *«два-і»* — кидком вивести праву ногу, пряму в підйомі та коліні, вгору-вліво, одночасно рвучко нахиливши корпус до підлоги; зразу ж кидком вивести і ліву ногу, пряму в підйомі та коліні, вгору-вліво. Під час цього руху виконавець повисає у повітрі обличчям униз. На *«і»* — стати на праву ногу. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 729. Повітряний подвійний тур і зворотний млинок

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. На затакт *«і»* — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На *«раз-і»* — стрибнути вгору з обох ніг, одночасно праву ногу відвести вправо і при приземленні поставити її у третю позицію перед лівою. Ліву руку відвести вліво на рівні другої позиції, права, зігнута в лікті, — на рівні діафрагми. На *«два-і»* — зробити подвійний оберт у повітрі пра-

воруч і опуститися на півпальці. 2-й такт. На «раз-і» — присісти на півпальці лівої ноги, дуже зігнувши ногу в коліні, одночасно праву ногу, трохи піднявши її над підлогою, вивести назад-вправо, корпус дуже нахилити вперед, розкривши руки на рівні плечей і упираючись ними в підлогу. В такому положенні, відштовхнувшись руками від підлоги, зробити повний поворот праворуч на півпальцях лівої ноги. На «два-і» — приставляючи праву ногу до лівої (третя позиція ніг, ліва — попереду), підвестися з глибокого присідання. Виконується як трюк у танцях гопакового типу. Темпи помірні.

Рух № 730. Млинок з просуванням по колу

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — опуститися у повне присідання на високі півпальці лівої ноги, праву ногу, пряму в коліні та підйомі, вивести у повітря вправо. На «раз-і» — починаючи поворот ліворуч і беручи форс руками і корпусом, рвучко кинути корпус уліво. Руки поставити по ходу руху на ширину плечей якомога далі від корпусу і спертися долонями в підлогу, ліва нога відокремлюється від підлоги. Права, випрямлена у коліні та підйомі, йде за корпусом. На «два-і» — закінчуючи поворот на 360°, трохи повернутися на високих півпальцях лівої ноги вліво. Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

П'ятнадцята група. ПІДСІЧКИ

Ця група танцювальних рухів також невелика, має всього кілька назв. Виконується підсічка як на місці, так і з просуванням по колу. Суть техніки виконання — в підсіканні за допомогою рук на повному присіданні опорної ноги робочою. У танцях підсічка властива лише чоловічим партіям.

Рух № 731. Підсічка на місці

Вихідне положення — повне присідання на півпальцях обох ніг, праву ногу, пряму в коліні, вивести вправо і поставити на каблук носком догори. Вага корпусу — на лівій нозі, спрямований коліном уперед. Корпус нахилити вперед, пальцями рук виконавець упирається в підлогу. Голова підведена вгору, погляд спрямований на глядача. На затакт «і» — починаючи ковзний рух правою ногою, перевести її по півколу справа наліво з каблука на зовнішній бік ступні. Коли права нога наблизиться до правої руки, руку швидко перевести через праву ногу і знову впертися в підлогу, продовжуючи рух правої ноги, яку ледь зігнути в коліні і підвести до коліна лівої ноги, одночасно ліву руку перевести через праву ногу, опустивши руку на підлогу. Затим праву ногу, зігнувши в коліні, підвести до кісточки лівої ноги, підбиваючи її, ліва нога піднімається, вага корпусу — на пальцях рук, які-

ми виконавець упирається в підлогу. На «раз-і» — продовжуючи спиратися пальцями в підлогу, перевести ліву ногу, зігнуту в коліні, через праву і опустити на підлогу перед правою на півпальці. Вага корпусу — на лівій нозі. Права продовжує рух уліво-назад. На «два-і» — права нога, поступово випрямляючись у коліні, продовжує рух назад-вправо і переводиться на каблук вбік-вправо. Виконується в гопаках, козачках та інших танцях. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 732. Підсічка на одну руку

Усе треба зробити так, як описано в попередньому рухові, але упор робиться на одну руку.

Рух № 733. Підсічка-пістолет без рук

Виконується на два такти. 1-й такт. Виконати підсічку. 2-й такт. На «раз-два» — завдяки форсу, одержаному при виконанні першої частини руху, виконавець, розкривши руки в сторони чи поклавши їх на талію, робить повний поворот на опорній нозі на 360°, виводячи робочу ногу, пряму в коліні та підйомі, вперед. Виконується в гопаках, молодіжних танцях. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 734. Підсічка батогом

Вихідне положення — шоста позиція ніг. У правій руці — батіг. На затакт «і» — опуститися в глибоке присідання, п'ятки і носки зімкнуті. На «раз-і» — ледь підстрибнувши вгору, провести попід ногами батогом зліва направо. На «два-і» — закінчуючи підсічку, опуститися у вихідне положення. Рух виконується в один бік у пастушкових танцях, темпи помірні.

Рух № 735. Підсічка з просуванням по колу («екскаватор»)

Виконується на два такти. Вихідне положення — опуститися в глибоке присідання на півпальці лівої ноги, праву ногу, пряму в коліні та підйомі, вивести вправо, поставивши її на внутрішній бік ступні. Руками впертися у підлогу, поставивши їх на ширину плечей, корпус схилити до коліна лівої ноги. На затакт «і» — підсікаючи правою ногою ліву, описати коло справа наліво-назад. Під час підсікання вагу корпусу перенести на руки, відокремивши ліву ногу від підлоги. На «раз-два» — ледь підвівшись, повернутися вправо на каблучі правої, випрямленої в коліні, ноги. Руки розкрити на ширині плечей і корпус різко подати вправо; ліва нога, пряма в коліні, йде за ходом руху. 2-й такт. На «раз-два» — продовжуючи поворот, повернутися з каблука на носок правої ноги. Одночасно, різко зігнувши в коліні ліву ногу, переступити нею через праву і опуститися на підлогу долонею правої і зразу ж лівої руки, поставивши їх на ширині плечей і

переносячи на них вагу верхньої частини корпусу, якою наскільки можливо пригнутися до підлоги. Виконується в козацьких танцях, гопаках. Темпи швидкі.

Шістнадцята група. ПОВОРОТИ ТА ОБЕРТИ

Досить велика група рухів. Суть техніки виконання зрозуміла вже з самої назви: це обертання виконавця навколо своєї осі на одній чи на обох ногах. Більш-менш чітко виділяються чотири підгрупи: оберти партерні на місці, оберти партерні з просуванням (по колу, по діагоналях, по прямій і т. ін.), парні партерні оберти на місці та парні партерні оберти з просуванням (здебільшого по колу, в гуцульських, бойківських та лемківських танцях — по прямій: вертикальній чи горизонтальній).

Перша підгрупа. ПОВОРОТИ ТА ОБЕРТИ ПАРТЕРНІ НА МІСЦІ

Рух № 736. Повороти з паузами

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — ледь підстрибнути на обох ногах, повертаючись праворуч на 90°. На «і» — пауза. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз», продовжуючи поворот на 90°. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — підстрибнути на обох ногах, закінчуючи поворот праворуч на 180°. На «і-два-і» — пауза. Рух виконується в дитячих польках.

Рух № 737. Повороти з танцю «Голубка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — починаючи поворот праворуч, зробити крок правою ногою вперед на низькі півпальці, переносючи на цю ногу вагу корпусу. На «і» — продовжуючи поворот праворуч, зробити крок лівою ногою вперед на низькі півпальці (вагу корпусу розподілити на обидві ноги), ставлячи її поряд, трохи попереду правої ноги, одночасно повертаючись на 180° праворуч. На «два» — закінчуючи поворот праворуч, зробити крок правою ногою вперед за напрямком руху на низькі півпальці, одночасно повертаючись на 180° праворуч на лівій нозі. На «і» — пауза. Рух загальний. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 738. Волинські повороти

Вихідне положення — шоста позиція. На «раз» — злегка присівши, відштовхнутися від підлоги і, повертаючи корпус на чверть повороту праворуч, перескочити з лівої ноги на праву і, ледь присівши, перенести на неї вагу корпусу, одночасно, згинаючи

коліно майже під прямим кутом, відвести ліву ногу назад, п'яткою догори, підйом та пальці витягнуті. На «і» — повертаючи корпус ще на чверть повороту праворуч, перескочити з правої ноги на ліву, злегка присідаючи, і перенести на неї вагу корпусу, одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести праву ногу назад, п'яткою догори, підйом та пальці витягнуті. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз», але повернутися ще на чверть повороту праворуч. На «і» — закінчивши поворот на 360° праворуч, перескочити з правої ноги на ліву, а праву приставити до неї за шостою позицією. Ноги у колінах ледь зігнуті. Так само рух виконується з лівої ноги з обертотом ліворуч. Рух загальний. Темпи швидкі.

Рух № 739. Поворот з ударом

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — стрибнути на праву ногу, одночасно ліву ногу зігнути в коліні під кутом 30°. На «і» — стрибнути на ліву ногу, одночасно корпус повернути вліво на 180°. Праву ногу вивести назад під кутом 90°. На «два» — вдарили ступнею правої ноги об підлогу, повертаючись у вихідне положення. На «і» — пауза. Рух виконується жінками та чоловіками в кадрилих, у поліському танці «Шалантух». Темпи помірні.

Рух № 740. Поворот з другої позиції

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — з невеликого стрибка опуститися у другу позицію ніг. На «і» — перескочити на праву ногу вправо, починаючи поворот на 360°, ліву ногу підняти, зігнувши в коліні. На «два» — перескочити на ліву ногу, продовжуючи поворот вправо. На «і» — з невеликого стрибка опуститися у другу позицію, ледь присідаючи на обох ногах. Рух виконується жінками в молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 741. Упадання з поворотом

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Права рука — на грудях, ліва — на талії. На затакт «і» — відокремити від підлоги праву ногу і перевести її вліво перед лівою ногою. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися на всю ступню правої ноги, зігнувши ногу в коліні, одночасно ліву, також зігнути в коліні, ногу відокремити від підлоги. Корпус повернути ліворуч. На «два-і» — переступити на ліву ногу, випрямивши її в коліні, одночасно підняти невисоко над підлогою випрямлену в коліні праву ногу і повернути корпус праворуч (вихідне положення). 2-й такт. На «раз» — розвести руки в другу позицію і зробити широкий крок правою

ногою вправо, повертаючись на 180° (тобто поставити ногу позаду корпусу на всю ступню). Ліву ногу, не відокремлюючи від підлоги, повернути також за корпусом, але впритиснутися носком у підлогу. На «і» — широкий крок лівою ногою вправо. Корпус повертається за лівою ногою, тобто ще на 180° (стає у вихідне положення). На «два» — приставити праву ногу до лівої, ліву руку покласти на талію, права — на грудях. На «і» — ледь присісти на обох ногах. Рух виконується жінками в козачках, гопаках. Темпи помірні.

Рух № 742. Поворот із переступанням з ноги на ногу

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — невисоко підняти праву ногу. 1-й такт. На «раз-і» — широко ступити правою ногою вправо, вага корпусу переноситься на праву ногу. Одночасно напівповернути корпус праворуч, ліву ногу трохи підняти. На «два-і» — продовжуючи поворот корпусу, зробити невеликий крок лівою ногою, праву трохи підняти. 2-й такт. На «раз-і» — закінчуючи повний поворот, знову переступити на праву ногу, ліву витягнути в коліні та підйомі. На «два-і» — притупити лівою ногою. Те ж саме — з лівої ноги. Основний рух можна робити удвічі швидше, тобто на один такт. Рух виконується жінками й чоловіками у танцях найрізноманітніших жанрів. Темпи різні.

Рух № 743. Поворот з переступанням з ноги на ногу і потрійним притупом

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — невисоко підняти над підлогою праву ногу. 1-й такт. На «раз» — широкий крок правою ногою вправо. Одночасно напівповернути корпус праворуч і відокремити від підлоги ліву ногу. На «і» — продовжуючи поворот корпусом, зробити невеликий крок лівою ногою, праву ледь підняти над підлогою. На «два» — закінчуючи повний оберт, переступити на праву ногу, ліву відокремити від підлоги. На «і» — притупити всією ступнею лівої ноги по підлозі. 2-й такт. На «раз» — зіскочити вліво на ліву ногу, праву зігнути у коліні і підняти над підлогою. На «і» — притупити всією ступнею правої ноги по підлозі. На «два» — зіскочити вправо на праву ногу, ліву зігнути в коліні і підняти над підлогою. На «і» — притупити всією ступнею лівої ноги по підлозі. Рух виконується жінками й чоловіками в польках, кадрилих, молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 744. Повороти в положенні ніг хрест-навхрест

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, руки — за проймами кептаря. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» —

не змінюючи позиції ніг, пружно підскочити на півпальцях обох ніг і повернутися на чверть повороту праворуч. На «і» — пауза. На «два» — продовжуючи поворот праворуч (на 180°), знову підскочити на обох ногах. На «і» — підскочити на обох ногах, продовжуючи поворот (на 270°). 2-й такт. На «раз» — пауза. На «і-два» — закінчуючи повний поворот на 360°, двічі підскочити на півпальцях. На «і» — пауза. Рух виконується жінками в гуцульських, буковинських танцях. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 745. Поворот на півпальцях з «Деражнівської кадрили»

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою вправо, одночасно повертаючись на чверть повороту праворуч. На «і» — ковзним рухом лівої ноги вправо, ставлячи її на півпальці, повернутися ще на чверть повороту праворуч. На «два» — ковзнувши носком по підлозі, підтягнути праву ногу до лівої і опуститися на неї, поставивши у третю позицію. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — крок лівою ногою вліво, зробивши чверть повороту праворуч. На «і» — підтягнути праву ногу до лівої і виставити її позаду в третю позицію. Піднімаючись на півпальцях обох ніг, повернутися ще на чверть повороту праворуч, виводячи праву ногу вперед у третю позицію. На «два» — ковзнувши носком по підлозі, підтягнути ліву ногу до правої у третю позицію. На «і» — пауза. Рух загальний. Темпи помірні.

Рух № 746. Тур-де-форс у дві сторони

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — відвести праву ногу на 25° вбік і назад. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 1-й такт. На «раз» — зробивши крок правою ногою вбік-назад з носка на всю ступню, пружно відштовхнутися од підлоги і, повертаючи корпус на півоберту праворуч, пере-скочити з правої ноги на ліву. На «і» — описавши лівою ногою зліва направо у повітрі невелику дугу, опуститися з носка на всю ступню лівої ноги, трохи присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, описуючи в повітрі невелику дугу правою ногою, відвести її назад. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — опуститися з носка на всю ступню правої ноги за четвертою позицією, напівприсідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, випростовуючи коліно, підйом і пальці, ліву ногу поставити на носок. На «і» — підняти ліву ногу на 25° вбік-вперед. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 2-й такт. На «раз» — зробивши крок лівою ногою вбік-вперед з носка на всю ступню, пружно відштовхнутися од підлоги і, повертаючи корпус на чверть оберту ліворуч,

перескочити з лівої ноги на праву. На «і» — описавши правою ногою в повітрі справа наліво невелику дугу, опуститися з носка на всю ступню, трохи присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, описуючи у повітрі невелику дугу, відвести ліву ногу назад. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — опустити праву ногу на підлогу в четверту позицію назад, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. На «і» — пауза. Так само рух виконується з лівої ноги. Рух загальний. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 747. Тур-де-форс зі стрибком на коліно і поза з танцю «Гоп-мазур»

Музичний розмір 3/4. Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз-два-три» — широкий крок правою ногою вправо. Одночасно напівповернутися корпусом праворуч і відокремити ліву ногу від підлоги. 2-й такт. На «раз-два-три» — закінчуючи повний поворот, підстрибнути вправо. Ліву ногу, зігнувши в коліні, підтягнути до правої. 3-й такт. На «раз» — переступити на ліву ногу. На «два» — переступити на праву ногу. На «три» — різко опуститися на ліве коліно, підйом випрямлений. Праву руку відкрити вправо, вище другої позиції, корпус відхилити праворуч. 4-й такт. На «раз-два» — пауза. На «три» — різко встати з коліна на ступні обох ніг. Рух чоловічий. Темпи швидкі.

Рух № 748. Гуцульський поворот на низьких півпальцях

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присівши на лівій нозі, пружно відштовхнутися од підлоги і ледь підскочити вгору. Одночасно, згинаючи коліно майже під гострим кутом і спрямовуючи його вперед, підняти праву ногу над підлогою на рівень литки. Коліно, підйом і пальці ніг витягнуті, але не напружені. 1-й такт. На «раз» — опустившись з носка на всю ступню лівої ноги, ледь присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу, відвести праву ногу вперед і поставити її на каблук носком угору. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений. На «два» — пауза. 2-й такт. На «раз-два» — трохи згинаючи коліно і рівномірно розподіляючи вагу корпусу на обидві ноги, повернутися на 360° ліворуч на низьких півпальцях. Так само рух виконується з лівої ноги з поворотом праворуч. Темпи швидкі.

Рух № 749. Кружальце

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, руки в другій позиції. На затакт «і» — відокремити праву ногу

від підлоги. На «раз» — зробити невеликий виворітний крок правою ногою вправо на всю ступню, злегка присідаючи на ній. Ліву ногу відокремити від підлоги, наблизивши ступню до правої ноги ззаду, трохи нижче кісточки. Коліно ледь зігнуте і спрямоване вліво, підйом вільний, корпус повертається на 180°. На «і» — опустити ліву ногу позаду правої на півпальці, злегка випрямивши її в коліні, праву ногу трохи підняти. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Кружальце ліворуч виконується так само, але з лівої ноги. На один такт виконавець робить повний поворот на 360°. Якщо рух занадто складний, можна зробити на один такт поворот на 180°, на два такти — поворот на 360°. Рух жіночий, виконується в танцях найрізноманітніших жанрів. Темпи від повільних до швидких.

Рух № 750. Кружальце на носках обох ніг одночасно

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки в другій позиції (в руках стрічки від вінка). На «раз-і» — трохи присісти на півпальцях обох ніг. Праву руку перевести в першу позицію. На «два-і» — підвівшись із присідання на високі півпальці, випрямити коліна, різко змахнути руками, зробивши повний поворот корпусу на 360° праворуч на обох ногах. Рух виконується жінками в козачках, гопачках, польках. Темпи помірні, при віртуозному виконанні — швидкі.

Рух № 751. Кружальце з подвійною дрібушкою

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки розкриті в сторони. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. На «раз» — перескочивши на ліву ногу, праву, зігнувши в коліні, підняти вгору і завести назад, одночасно зробивши поворот праворуч на лівій нозі. На «і» — продовжуючи поворот, опустити праву ногу з подвійним ударом подушечкою ступні по підлозі. На «два» — продовжуючи поворот, переступити на півпальці лівої ноги. На «і» — повернувшись обличчям до глядача, переступити на півпальці правої ноги, ліву відокремити від підлоги. Рух виконується жінками в польках, молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 752. Оберт

Вихідне положення — третя позиція, права нога попереду, руки в другій позиції. На затакт «і» — трохи присісти на обох ногах. На «раз-і» — ледь підскочити на лівій нозі, праву ногу перевести вправо-назад, одночасно повернути корпус на 180° праворуч. На «два» — продовжуючи поворот корпусу, опуститися на праву ногу і поставити її позаду лівої, вагу корпусу перенести на праву ногу. На «і» — закінчуючи поворот, приставити ліву но-

гу у третю позицію позаду правої і перенести вагу корпусу на ліву ногу. Отже, здійснюється повний поворот на 360°. Рух виконується жінками в козачках, гопаках. Темпи помірні, при віртуозній техніці — швидкі.

Рух № 753. Флік у повороті й оберті

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. На затакт *«і»* — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На *«раз»* — перескочити на праву ногу вправо, зробивши поворот на 90°, ліву ногу випрямити у коліні і вивести її над підлогою вправо, руки відкрити в сторони. На *«і»* — продовжуючи поворот на 180°, підскочити на правій нозі вправо, одночасно подушечкою лівої ноги ковзно ударити (флік) по підлозі до себе і, зігнувши ліву ногу в коліні, наблизити її до правої ноги. На *«два-і»* — закінчуючи поворот на 360°, перескочити на ліву ногу, праву, зігнуту у коліні, підняти над підлогою. Руки покласти на талію. 2-й такт. На *«раз»* — ледь підскочити на лівій нозі вліво, праву ногу перевести назад-вліво, одночасно повернувшись корпусом на 180°. На *«і»* — закінчуючи поворот на 360°, перескочити на праву ногу, ліву відокремити від підлоги. На *«два»* — перескочити на ліву ногу, праву відокремити від підлоги. На *«і»* — пауза. Під час рухів 2-го такту руки залишаються на талії. Виконується жінками в козачках та гопаках. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 754. Упадання з переступанням у повороті й обертом

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, руки — на талії. На затакт *«і»* — відокремити праву ногу від підлоги і спрямувати її навскіс уліво, перед лівою ногою. 1-й такт. На *«раз-і»* — ступити на всю ступню правої ноги, ледь згинаючи ногу в коліні, ліву ногу відокремити від підлоги. Руки перевести у підготовчу позицію. На *«два-і»* — скочивши на високі півпальці правої ноги, вивести ліву ногу, пряму в коліні та підйомі, вліво на 30° над підлогою. Руки розкрити в другу позицію. 2-й такт. На *«раз»* — заводячи ліву ногу перед правою вправо, тобто починаючи поворот через праве плече, переступити на півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги. На *«і»* — продовжуючи поворот, переступити на праву ногу. Руки — на рівні грудей. На *«два»* — закінчуючи поворот на 360°, переступити на півпальці ледь зігнутої в коліні лівої ноги, праву ногу, пряму в коліні та підйомі, різко вивести вперед на 30° над підлогою. На *«і»* — пауза. 3—4-й такти. Двічі виконати оберт праворуч. Рух виконується жінками в гопаках, козачках. Темпи помірні.

Рух № 755. Упадання з переступанням у повороті й оберті з танцю «Гоп-мазур»

Музичний розмір 3/4. Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, руки — на талії. На затакт *«і»* — відокремити праву ногу від підлоги і спрямувати її навскіс — вліво, перед лівою ногою. 1-й такт. На *«раз»* — стати на всю ступню правої ноги, ледь згинаючи її в коліні, ліву — відокремити від підлоги. Руки перевести у підготовчу позицію. На *«два»* — піднявшись на високі півпальці правої ноги, вивести ліву, пряму в коліні та підйомі, ногу вліво на 30° над підлогою. Руки відкриті в другу позицію. На *«три»* — пауза. 2-й такт. На *«раз»* — заводячи ліву ногу перед правою вправо, тобто починаючи поворот через праве плече, переступити на півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги. На *«два»* — продовжуючи поворот, переступити на праву ногу, руки схрещені на рівні грудей. На *«три»* — закінчуючи поворот на 360°, переступити на півпальці ледь зігнутої в коліні лівої ноги, праву, пряму в коліні та підйомі, кидком вивести вперед на 30° над підлогою. 3—4-й такти. Двічі виконати оберт праворуч. Рух загальний. Темп швидкий.

Рух № 756. Пірует

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, руки опущені. На затакт *«і»* — відвести праву ногу в другу позицію і пружно присісти за другою позицією. Праву руку зігнути на рівні діафрагми, ліву, випрямлену в лікті, відвести вліво. На *«раз-і»* — відштовхнувшись правою ногою від підлоги, зробити повний оберт на лівій нозі, різко випроставши її в коліні і ставши на високі півпальці. Праву ногу зігнути в коліні і підняти у виворітному положенні. Коліно правої ноги відвести вправо, підйом витягнутий, ступня зовнішнім боком притиснута до лівої ноги нижче литки. Руки одночасно змахом відвести зліва направо на рівні грудей, допомагаючи обертю. На *«два-і»* — зробивши повний оберт, опуститися на всю ступню лівої ноги, праву приставити попереду лівої у третю позицію і ледь присісти на обох ногах. Одночасно праву руку зігнути перед грудьми, ліву, витягнуту, відвести вліво. Рух виконується чоловіками в гопаках. Як виняток, у деяких молодіжних танцях — жінками. Темпи швидкі.

Рух № 757. Пірует-тур з підігнутими ногами

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, руки опущені. На затакт *«і»* — відвести праву ногу в другу позицію і пружно присісти за другою позицією. Праву руку зігнути на рівні діафрагми, ліву, випрям-

лену в лікті, відвести вліво. 1-й такт. На «раз-і» — відштовхнувшись правою ногою, зробити повний оберт на лівій нозі, різко випроставши її в коліні, і стати на високі півпальці. Праву ногу зігнути в коліні і підняти у виворітному положенні, відводячи коліно вправо, підйом витягнутий, ступня зовнішнім боком притиснута до лівої ноги нижче литки. Руки одночасно змахом відвести зліва направо на рівні грудей. На «два-і» — зробивши повний оберт, опуститися на всю ступню лівої ноги, праву приставити попереду лівої у третю позицію і ледь присісти на обох ногах. Руки розвести в сторони. 2-й такт. На «раз-і» — підстрибнути, зігнувши ноги у колінах, і виконати під час стрибка повний поворот у повітрі. На «два-і» — опуститися на півпальці обох ніг, ледь зігнувши ноги у колінах. Рух виконується чоловіками в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 758. Кружляння на 360° в одному темпі на опорній нозі

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. На «раз-і» — опустившись у невелике присідання, рвучко повернутися на правій нозі вправо, беручи форс руками. Ліву ногу з виведенням уліво коліном притиснути до кісточки правої. На «два» — закінчуючи поворот на 360°, ще трошечки повернутися на високих півпальцях правої ноги. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух виконується жінками в гопаках, козачках. Темпи швидкі.

Рух № 759. Варіант волинських поворотів на місці на 360° за шостою позицією

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — пружно звестися на високі півпальці обох ніг за шостою позицією і стрімко повернутися на 360° ліворуч. На «два» — закінчивши поворот, скочити на обидві ноги за шостою позицією, ледь згинаючи їх у колінах. Рух жіночий. Темпи швидкі.

Рух № 760. Комбіноване кружляння з переступанням з ноги на ногу і крутка-тур у повітрі

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки в другій позиції. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз-і» — перескочити на праву ногу вправо на 180°, зігнувши її в коліні, ліву ногу зігнути в коліні і підвести коліном до коліна правої ноги. Ному від коліна до стопи відвести якомога далі вліво, підйом вільний. На «два-і» — перескочити на ліву ногу вправо на 180°, зігнувши її в коліні, і закінчити повний поворот. Праву ногу зігнути в коліні і підвести коліном до коліна лівої ноги. Ному від коліна до стопи відвести якомога далі вправо, підйом вільний. 2-й такт.

На «раз-і» — ледь підстрибнути, виконуючи під час стрибка повний поворот у повітрі. На «два-і» — опуститися на півпальці обох ніг. Рух жіночий, віртуозний. Виконується в козачках. Темпи швидкі.

Рух № 761. Повний поворот з дрібушкою

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — зігнувши ноги в колінах, ледь присісти і з силою відштовхнутися півпальцями правої ноги, стаючи на високі півпальці і починаючи поворот праворуч. Під час крутки праву ногу притиснути до кісточки лівої. Підйом спрямований вниз. Форс береться руками та корпусом. 1-й такт. На «раз» — закінчуючи повний поворот вправо, зіскочити з високих півпальців лівої ноги на обидві ноги в третю позицію, права нога попереду. На «і» — зробити ще один поворот, як на затакт «і». На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — підскочити на лівій нозі. Праву ногу відокремити від підлоги, згинаючи в коліні. 2-й такт. На «раз» — ударити і притупити правою ногою. На «і» — підскочити вперед на правій нозі, ліву ногу підняти. На «два» — зробити легкий маленький стрибок на обидві ноги в першу позицію, ледь присідаючи. На «і» — пауза. Рух виконується жінками в польках та молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 762. Дрібушка з кружлянням

Вихідне положення — перша позиція ніг, руки розвести в сторони. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз» — опустити праву ногу на каблук, одразу ж притупивши всією ступнею. Одночасно підняти над підлогою ледь зігнуту в коліні ліву ногу. На «і» — перескочити на ліву ногу, повертаючись на 180°. На «два» — перескочити на праву ногу, закінчуючи поворот на 360°. На «і» — підскочити на лівій нозі, праву відокремити від підлоги. Те ж саме — ліворуч. Рух виконується жінками, потребує віртуозної техніки, використовується в «Дрібушечці», «Виступці» та в молодіжних танцях. Темп швидкий.

Рух № 763. Подвійна дрібушка з кружлянням в одному темпі

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки розведені в сторони. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги і відвести вліво для наступного форсу. На «раз» — заводячи ліву ногу вправо, зробити на стрибку повний поворот на 360°. При стрибку на лівій нозі праву ногу зігнути в коліні. Обидва коліна стиснуті. На «і» — опинившись обличчям до глядача, двічі ударити каблуком правої ноги по підлозі. На «два» — переступити на півпальці лівої ноги. На «і» — переступити на півпальці правої ноги, ліву відокремити від підлоги. Рух потребує вірту-

озної техніки, виконується жінками в молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 764. Поліське кружляння на підскоках з притупом

Виконується на два такти. Вихідне положення — напівприсідання за шостою позицією. На затакт *«і»* — ледь відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На *«раз»* — підскочити на півпальцях лівої ноги, просуваючись вправо. Праву ногу, зігнувши в коліні, підняти під прямим кутом. На *«і»* — повертаючись вправо, переступити на праву ногу. На *«два»* — продовжуючи повертатися вправо, підскочити на правій нозі. Ліву ногу, зігнувши в коліні, підняти під прямим кутом. На *«і»* — продовжуючи поворот праворуч, переступити на ліву ногу. 2-й такт. На *«раз»* — закінчуючи поворот на 360°, підскочити на півпальцях лівої ноги. На *«і»* — притупити правою ногою. На *«два»* — притупити лівою ногою. На *«і»* — пауза. Рух виконується жінками. Темпи помірні, при віртуозній техніці — швидкі.

Рух № 765. Варіант волинського кружляння

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На *«раз»* — злегка присівши, підштовхнутися від підлоги і, повертаючи корпус на чверть повороту, перескочити з лівої ноги на праву і, ледь присівши, перенести на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести ліву ногу назад п'яткою догори, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На *«два»* — повертаючись ще на чверть повороту праворуч, перескочити з правої ноги на ліву, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести праву ногу назад п'яткою догори, підйом та пальці витягнуті. 2-й такт. На *«раз»* — повертаючи корпус ще на чверть повороту праворуч, перескочити з лівої ноги на праву, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести ліву ногу назад п'яткою догори, підйом та пальці витягнуті. На *«два»* — повертаючи корпус у вихідне положення, перескочити з правої ноги на ліву, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед, відвести праву ногу назад п'яткою догори, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. Рух загальний. Темпи швидкі.

Рух № 766. Комбіноване кружляння

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, руки на талії. На затакт *«і»* — починаючи повний поворот праворуч і просуваючись у правий бік, підстрибнути на лівій нозі, голову повернути до правого

плеча. 1-й такт. На *«раз»* — повернувшись у напівповорот на право, ударити й одразу ж притупити правою ногою, ліву ледь відокремити від підлоги. Голову повернути до лівого плеча. На *«і»* — починаючи напівповорот праворуч, перескочити на півпальці лівої ноги. Праву ногу відокремити від підлоги. На *«два»* — закінчуючи напівповорот праворуч, легко стрибнути на праву ногу. Ліву відокремити від підлоги і, випрямляючи в коліні, вивести вліво. На *«і»* — різко зігнувши ліву ногу в коліні, ковзною ударити подушечкою лівої ноги по підлозі. 2-й такт. На *«раз»* — перескочити на ліву ногу трохи вліво. Праву, пряму, різко підняти вправо. Голову повернути до правого плеча. На *«і»* — починаючи поворот праворуч, ковзною ударити подушечкою правої ноги, зігнувши праву ногу в коліні і заводячи її за ліву. На *«два»* — підскочити на лівій нозі, закінчуючи поворот праворуч. Голову різко повернути до правого плеча. На *«і»* — закінчуючи поворот праворуч, підскочити на лівій нозі. Коліно правої ноги повернути вперед. 3-й такт. На *«раз»* — повернувшись у напівповорот праворуч, ударити і зразу ж притупити правою ногою по підлозі, ліву відокремити від підлоги, зігнувши в коліні. На *«і»* — закінчуючи повний напівповорот праворуч, підскочити на правій нозі, голову повернути до лівого плеча. На *«два»* — починаючи другий напівповорот праворуч, вдруге підскочити на правій нозі, голову різко повернути до правого плеча. На *«і»* — закінчуючи другий напівповорот праворуч, втретє підскочити на правій нозі. 4-й такт. На *«раз»* — повернувшись у напівповорот праворуч, ударити подушечкою і зразу ж притупити правою ногою, голову повернути до лівого плеча. На *«і»* — підскочити на лівій нозі, починаючи цей напівповорот праворуч, голову повернути до правого плеча. На *«два»* — закінчуючи напівповорот праворуч, підскочити вдруге на лівій нозі. На *«і»* — втретє підскочити на лівій нозі. Точність поворотів у поєднанні з рухами голови обов'язкова. Рух виконується в молодіжних танцях дівчатами. Темпи швидкі.

Рух № 767. Оберт з танцю «На кукурудзяному полі»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — злегка присівши на лівій нозі та відокремивши праву ногу од підлоги, ледь перескочити з лівої ноги на праву. Коліна, підйом і пальці вільні. 1-й такт. На *«раз»* — опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу, одночасно ліву ногу поставити позаду правої на носок п'яткою вгору. Коліна трохи зігнуті й спрямовані вперед. На *«і»* — відштовхнувшись правою ногою од підлоги і трохи відокремивши ліву ногу, ледь підскочити вгору й одночасно повернути корпус на півоберту ліворуч. На *«два»* — опуститися на всю ступню правої ноги, злегка при-

сідаючи та переносючи на неї вагу корпусу, одночасно ліву ногу поставити попереду правої на каблук носком угору. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — повертаючи корпус на чверть оберту ліворуч, злегка притупити всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою ногою в шосту позицію. На «і» — повертаючи корпус ще на чверть оберту ліворуч, злегка притупити всією ступнею лівої ноги, ставлячи її поряд з правою в шосту позицію. На «два» — так само притупити правою ногою, ставлячи її поряд з лівою в шосту позицію. На «і» — пауза. Так само рух виконують з лівої ноги. Рух жіночий. Темпи швидкі.

Рух № 768. Виведення ноги на п'ятку і поворот праворуч на 360° з танцю «Гоп-мазур»

Музичний розмір 3/4. Виконується дівчатами на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Правою рукою дівчина підтримує спідничку, ліва — на талії. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою вправо на всю ступню. Почати поворот корпусу лівим плечем вперед, голову повернути до лівого плеча. Ліва рука на талії, правою рукою спідничка відводиться вправо. На «два» — вивести ліву ногу вперед на п'ятку, навхрест правої. Корпус повернути лівим плечем уперед. Голова в попередньому положенні. На «три» — пауза. 2-й такт. На «раз» — крок лівою ногою вліво на всю ступню. Продовжити поворот корпусу лівим плечем вперед, голова повернута до правого плеча. Ліва рука на талії, праву, не відпускаючи спіднички, провести вперед. На «два» — вивести праву ногу вперед на п'ятку, навхрест лівої. Голова, корпус і руки в тому ж положенні. На «три» — пауза. 3-й такт. На «раз» — стати на всю ступню правої ноги, продовжуючи поворот. Праву руку, не відпускаючи спіднички, відвести вправо. Корпус ледь нахилити вправо. Голову повернути до лівого плеча. На «два» — стати на всю ступню лівої ноги, підставляючи її до правої у шосту позицію. На «три» — продовжуючи поворот, стати на всю ступню правої ноги. 4-й такт. На «раз» — продовжуючи поворот, стати на всю ступню лівої ноги за шостою позицією. Корпус прямий. Голову повернути до правого плеча. Руки в попередньому положенні. На «два» — продовжуючи поворот, стати на всю ступню правої ноги за шостою позицією. Корпус, руки і голова в попередньому положенні. На «три» — закінчуючи поворот на 360° праворуч, стати на всю ступню лівої ноги. Те ж саме — з лівої ноги, виконуючи повний поворот ліворуч. Дівчина лівою рукою тримає спідничку, права — на талії.

Рух № 769. Амбуате

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши на обох ногах за шостою позицією, відштовхнутися лівою ногою од підлоги і, невисоко піднявши праву ногу перед собою (коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені), ледь перескочити з лівої ноги на праву і одночасно повернути корпус на чверть оберту праворуч. 1-й такт. На «раз» — опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно й спрямовуючи його вліво, відвести ліву ногу на 45° назад. Підйом і пальці витягнуті. На «і» — відштовхнувшись правою ногою од підлоги, ледь перескочити з правої ноги на ліву, одночасно повертаючи корпус ще на чверть оберту праворуч. На «два» — опуститися на всю ступню лівої ноги, ставлячи її на місце правої і злегка присідаючи та рівномірно розподіляючи на ній вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно й спрямовуючи його вправо, відвести праву ногу на 45° назад. Підйом і пальці витягнуті. На «і» — відштовхнутись лівою ногою од підлоги, ледь перескочити з лівої ноги на праву, одночасно повертаючи корпус ще на чверть оберту праворуч. 2-й такт. На «раз» — опуститися на всю ступню правої ноги, ставлячи її на місце лівої і злегка присідаючи та рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно й спрямовуючи його вліво, відвести ліву ногу на 45° назад. Підйом і пальці витягнуті. На «і» — відштовхнувшись правою ногою од підлоги, ледь перескочити з правої ноги на ліву, одночасно повертаючи корпус ще на чверть оберту праворуч, у вихідне положення. На «два» — опуститися на всю ступню лівої ноги, ставлячи її на місце правої, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно й спрямовуючи його вправо, відвести праву ногу на 45°. Підйом і пальці витягнуті. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух жіночий. Темпи різноманітні.

Друга підгрупа. ПОВОРОТИ ТА ОБЕРТИ ПАРТЕРНІ З ПРОСУВАННЯМ

Рух № 770. Кружляння по колу

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — невисоко підняти праву ногу, ліва рука — в другій позиції, права — у першій. На «раз-і» — одночасно й енергійно змахнути руками і повернути корпус праворуч, потім опуститися на праву ногу, ліву — злегка відокремити від підлоги. На «два-і» — продовжуючи рух, переступити на ліву ногу, праву трохи підняти. Таким чином виконавець робить один поворот на 360°. При ви-

сокій виконавській майстерності крутку можна робити удвічі швидше: рухи, що виконувались на «раз-і», зробити на «раз», а рухи на «два-і» — виконати на «і». Рух жіночий, чоловіки виконують його як виняток. Темпи швидкі.

Рух № 771. Кружляння на півпальцях обох ніг («млинки»)

Вихідне положення — третя позиція, права нога попереду. На «раз» — крок правою ногою вперед-вправо. Згинаючи коліно, перенести вагу корпусу на праву ногу. На «і» — з легкого підскоку на півпальцях обох ніг повернутися на 360° праворуч, у повітрі підтягуючи ліву ногу до правої. На «два» — опуститися в невеличке присідання за третьою позицією, права нога попереду. На «і» — пауза (в позі присідання). Далі рух повторюється в тому ж напрямку, але може виконуватися по колу, по прямій чи по діагоналі. Корпус прямий, підтягнутий. Праву руку розкрити вперед-вправо на рівні вуха. Ліву руку — в другу позицію долонями вниз. Голову повернути праворуч. Рух жіночий. Темпи різноманітні.

Рух № 772. Подільське кружляння

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки розведені в сторони, трохи нижче рівня плечей. На «раз» — невеликий крок правою ногою вперед на каблук, носок піднятий. На «і» — ліву ногу відокремити від підлоги і зігнути в коліні позад правої ноги. Одночасно праву ногу перевести з каблука на всю ступню, вагу тіла перенести на праву ногу. На «два» — ліву ногу поставити на півпальці позаду правої, а праву ногу відокремити від підлоги. На «і» — праву ногу поставити на всю ступню біля лівої ноги. На «раз» 2-го такту — злегка стрибнути вперед на правій нозі, ліву відокремити від підлоги, зігнувши її в коліні. Далі рух продовжується у тій же послідовності. Рух загальний. Темпи швидкі.

Рух № 773. Кружляння на одній нозі

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — поставити праву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, на носок поперед себе. Права рука, зігнута в лікті, у першій позиції (на рівні діафрагми), ліва — у другій. На «раз» — крок правою ногою вправо на високі півпальці, коліно випрямлене. Праву руку енергійно перевести у другу позицію. На «і» — повертаючись вправо на правій нозі, притиснути зігнуту в коліні ліву ногу позад правої у виворотному положенні (коліно відведене вліво, ступня на рівні кісточки правої ноги, підйом випрямлений). Одночасно енергійно змахнути руками зліва направо на рівні грудей, допомагаючи собі зробити поворот. На «два» — за-

кінчуючи повний поворот на 360°, перескочити на ледь зігнуту в коліні праву ногу, ліву, випрямлену в коліні та підйомі, ногу одночасно рвучко вивести вперед невисоко над підлогою, руки перевести у положення, як на затакт «і». На «і» — пауза. Рух виконується жінками в козачках, гопаках. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 774. Кружляння з перескакуванням з ноги на ногу

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — у другій позиції. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз-і» — перескочити на праву ногу вправо, повернувшись на 180° і зігнувши ногу в коліні. Ліву ногу, зігнуту в коліні, наблизити коліном до коліна правої ноги. Нogu від коліна до ступні відвести якомога далі вліво, підйом вільний. На «два-і» — перескочити на ліву ногу вправо, повертаючись ще на 180°, зігнувши її в коліні, і закінчити повний поворот. Праву ногу, зігнуту в коліні, підвести коліном до коліна лівої ноги. Нogu від коліна до ступні відвести якомога далі вправо, підйом вільний. Рух виконується жінками в молодіжних танцях, польках. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 775. Кружляння з притупами

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — легко стрибнути на ліву ногу, одночасно повернувши корпус на півповороту вправо, підняти праву, зігнуту в коліні, ногу і розвести руки в сторони. На «і» — вдарити подушечкою правої ноги поряд з лівою. На «два» — підскачити на лівій нозі, повертаючись вправо, праву ногу повернути коліном угору, руки різко опустити на талію. На «і» — поставити випрямлену праву ногу на каблук. 2-й такт. На «раз-і» — крок уперед на півпальці правої ноги і зробити повний поворот вправо. Ліву ногу, зігнуту в коліні, притиснути кісточкою під коліном правої ноги. Коліно лівої ноги сильно відвести вліво. На «два» — притупити подушечкою лівої ноги позаду правої. На «і» — підскачити на лівій нозі, виконуючи напівповорот праворуч. 3-й такт. На «раз» — ударити, а потім притупити правою ногою по підлозі. На «і» — переступити на ліву ногу, починаючи поворот праворуч. На «два» — підскачити на лівій нозі, одночасно виконуючи напівповорот праворуч. На «і» — пауза. 4-й такт. На «раз» — ударити, а потім притупити правою ногою по підлозі. На «і» — переступити на ліву ногу, починаючи напівповорот праворуч. На «два» — переступити на праву ногу, закінчуючи напівповорот праворуч. На «і» — пауза. Рух виконується жінками в козачках, польках. Темпи помірні.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Руки в другій позиції, тримають стрічки від віночка. На затакт «і» — невисоко підняти праву ногу до кісточки лівої. На «раз-і» — енергійний форс корпусом та руками вправо, одночасно зробити невеликий крок на низькі півпальці правої ноги, корпус повернути праворуч. На «два-і» — продовжуючи поворот корпусу праворуч, зробити невеликий стрибок на ліву ногу, права нога тепер у положенні, як на затакт «і».

Рух № 777. Кружляння по діагоналі на каблук

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки розведені в сторони нижче другої позиції, стати правим плечем до першої правої куліси. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — підстрибнувши на лівій нозі, праву ногу вивести вперед на каблук. На «і» — повертаючись на 180° праворуч, перевести праву ногу на півпальці. Ліву, зігнувши в коліні, підняти над підлогою. На «два» — закінчуючи поворот на 360° праворуч, переступити на півпальці лівої ноги, праву, зігнувши в коліні, підняти над підлогою. На «і» — приставляючи праву ногу до лівої, ледь підстрибнути на обох ногах. Рух виконується жінками в польках, гопаках. Темпи помірні.

Рух № 778. Кружляння по діагоналі з переміною опорної ноги

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, руки в другій позиції. Починати від третьої правої у напрямку до першої лівої куліс. На затакт «і» — вивести за напрямком руху праву ногу, випрямлену в коліні, носком догори. 1-й такт. На «раз-і» — широкий крок на каблук правої ноги. На «два-і» — підводячи ліву ногу на купе позаду правої, зробити оберт на 360° на каблучці опорної (правої) ноги. 2-й такт. На «раз-і» — перескочити на півпальці лівої ноги, яка з 2-го такту бере на себе функцію опорної ноги. Одночасно правою ногою зробити обертальний рух вправо за корпус і перевести її на купе позаду лівої, повернутися на 180°. На «два-і» — продовжуючи поворот ще на 180°, одночасно правою ногою з випрямленим коліном і піднятим догори носком відвести вбік на 45—60° над підлогою, виконавши невеличке коло над підлогою. По закінченні праву ногу вивести у напрямку першої лівої куліси. Виконується жінками в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 779. Комбіноване кружляння

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, руки — на талії. На затакт «і» — починаючи поворот направо і просуваючись у правий бік, під-

стрибнути на лівій нозі, голову повернути до правого плеча. 1-й такт. На «раз» — повернувшись на 90° праворуч, ударити й одразу ж притупити правою ногою, ліву ледь відокремити від підлоги. Голову повернути до лівого плеча. На «і» — продовжуючи повертатися праворуч ще на 90°, перескочити на півпальці лівої ноги. Праву ногу відокремити від підлоги. На «два» — повернувшись тепер на 180°, легко стрибнути на праву ногу. Ліву відокремити від підлоги і, випрямляючи в коліні, вивести вліво. На «і» — різко зігнувши ліву ногу в коліні, ковзною ударити подушечкою лівої ступні по підлозі. 2-й такт. На «раз» — перескочити на ліву ногу трохи вліво. Праву ногу, пряму в коліні й підйомі, рвучко підняти вправо. Голову повернути до правого плеча. На «і» — починаючи поворот на 180° праворуч, ковзною ударити подушечкою правої ступні по підлозі, зігнувши праву ногу в коліні і заводячи її за ліву. На «два» — підскачити на лівій нозі, продовжуючи поворот на 180° праворуч. Голову різко повернути до правого плеча. На «і» — закінчуючи поворот на 180° праворуч, підскачити на лівій нозі. Коліно правої ноги повернути вперед. Танцюристка за два такти здійснює повний оберт (на 360°).

Рух № 780. Веретено

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — стати обличчям до лівих куліс. Праву ногу, ледь зігнувши в коліні, трохи підняти. Руки — на талії. 1-й такт. На «раз-і» — перевести руки через першу позицію в другу з напівповоротом праворуч. Переступити на праву ногу, ліву, зігнувши в коліні, трохи підняти. На «два-і» — перевести руки через другу позицію на талію і, продовжуючи напівповорот, переступити одночасно на ліву ногу. Праву ногу, зігнувши в коліні, трохи підняти. 2-й такт. На «раз-і» — переступити з напівповоротом на праву ногу, ліву підняти до рівня коліна правої ноги. Руки — на талії. На «два-і» — продовжуючи поворот, переступити одночасно на ліву ногу, праву підняти до рівня коліна лівої. Руки — на талії. На кожний такт виконавець робить повний поворот на 360°. Враховуючи силу інерції, не слід робити великих кроків.

Рух № 781. Обертання з переступанням з ноги на ногу на каблучках

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз-і» — широкий крок на каблук правої ноги вправо, виконуючи напівповорот вправо. Вага корпусу переноситься на праву ногу. Руки розкрити в сторони. На «два-і» — продовжуючи поворот, перенести вагу корпусу на каб-

лук лівої ноги, яка ставиться поряд з правою. Праву відокремити від підлоги. 2-й такт. На «раз-і» — закінчуючи повний поворот, знову переступити на каблук правої ноги, ліву відокремити від підлоги. Одночасно руки через першу позицію почати переводити на талію. На «два-і» — закінчуючи рух, притупнути усією ступнею лівої ноги. Руки — на талії. Те ж саме — з лівої ноги вліво. Рух виконується жінками та чоловіками в гопаках, козачках. Темпи помірні.

Рух № 782. Комбінація переступання з поворотом на вихилисник і потрійним притупом

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, руки розвести в сторони. На затакт «і» — відвести ліву ногу вліво і відокремити її від підлоги, коліно і підйом витягнуті. Права нога ледь зігнута в коліні. 1-й такт. На «раз» — приставити ліву ногу до правої у першу позицію, вагу корпусу перенести на ліву ногу, праву — ледь відокремити від підлоги. На «і» — переступити на праву ногу, а ліву відокремити від підлоги. На «два» — переступити на ліву ногу, одночасно праву ногу відвести вбік і трохи підняти над підлогою. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — упасти вперед на праву ногу, ліву відокремити від підлоги. Руки схрестити на грудях. На «і» — повернувшись на 180° через праве плече, поставити ліву ногу на носок. На «два» — продовжуючи поворот ще на 180°, перевести ліву ногу на каблук. Ноги в колінах випрямлені. На «і» — пауза. 3-й такт. На «раз-і» — підбити лівою ногою праву, розкриваючи руки в сторони. На «два-і» — підбити правою ногою ліву. 4-й такт. На «раз» — притупнути лівою ногою, руки покласти на талію. На «і» — притупнути правою ногою. На «два» — притупнути лівою ногою. На «і» — пауза. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується жінками в козачках. Темпи швидкі.

Рух № 783. Крок польки у повороті

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Руки опущені вниз або покладені на талію. На затакт «і» — підскочити на лівій нозі, праву ногу відокремити від підлоги, випроставши її у коліні та підйомі. Корпус і голову нахилити праворуч. 1-й такт. На «раз» — невеликий крок правою ногою на півпальці вперед-вправо, починаючи поворот праворуч. На «і» — продовжуючи поворот, підставити ліву ногу до правої позаду в третю позицію на півпальці. На «два» — переступити на півпальці правої ноги, закінчуючи поворот на 180°. На «і» — ледь підскачівши на правій нозі, відвести ліву ногу вліво і трохи підняти її над підлогою. Корпус і голову нахилити ліворуч. 2-й такт. На «раз» — невеликий

крок лівою ногою на півпальці вперед-вправо, починаючи поворот праворуч. На «і» — продовжуючи поворот, підставити праву ногу до лівої позаду в третю позицію на півпальці. На «два» — переступити на півпальці лівої ноги, закінчуючи поворот на 360°. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух виконується жінками та чоловіками в молодіжних, дітьми — в дитячих танцях. Темпи помірні.

Рух № 784. Повороти з дробіткою

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Перед початком виконання — ледь присісти на обох ногах. Руки — на талії. На затакт «і» — із силою відштовхнувшись півпальцями правої ноги і звівшись на високі півпальці лівої, зробити повний оберт праворуч. Під час обертну кісточку правої ноги притиснути до лівої. 1-й такт. На «раз» — закінчуючи повний оберт праворуч, зіскочити з високих півпальців лівої ноги на обидві ноги, ставши у третю позицію, права нога попереду. На «і» — зробити ще один поворот, повторюючи рухи, що виконувались на затакт «і». На «два» — знову зіскочити з високих півпальців лівої ноги на обидві ноги, ставши у третю позицію, права нога попереду. На «і» — підскочити на лівій нозі. Праву трохи підняти, зігнувши у коліні. 2-й такт. На «раз» — ударити подушечкою і притупнути всією ступнею правої ноги. На «і» — підскочити вперед на правій нозі, ліву ногу підняти. На «два» — зробити маленький стрибок уперед на обидві ноги за першою позицією. На «і» — пауза. Рух виконується жінками в польках, молодіжних танцях, «Дрібушечці». Темпи помірні.

Рух № 785. Подвійна дрібушечка в повороті

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — підскочити на лівій нозі, праву ногу відокремити від підлоги, зігнувши в коліні. 1-й такт. На «раз» — ударити подушечкою і притупнути всією ступнею правої ноги поряд з лівою. На «і» — підскочити на правій нозі, ліву ногу підняти над підлогою, зігнувши у коліні. На «два» — ударити подушечкою і притупнути всією ступнею лівої ноги поряд з правою. На «і» — підскочити на лівій нозі, праву ногу трохи підняти. 2-й такт. На «раз» — ударити подушечкою і притупнути всією ступнею правої ноги поряд з лівою. На «і» — підскочити на правій нозі. На «два» — зігнувши ноги у колінах, зробити стрибок на обидві ноги (на всю ступню). На «і» — пауза. Виконуючи подвійну дрібушечку в повороті, дівчина на 1-й такт обертається праворуч, на 2-й такт просувається вперед. Виконується жінками в польках. Темп швидкий.

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — притупнути лівою ногою, роблячи крок уперед. На «і» — підскочити вперед на лівій нозі. На «два» — притупнути, а потім ще раз притупнути правою ногою. На «і» — притупнути лівою ногою, роблячи крок уперед. 2-й такт. На «раз» — притупнути правою ногою, роблячи крок уперед. На «і» — притупнути лівою ногою. На «два» — підскочити вперед на лівій нозі. На «і» — сильно ударити, а потім притупнути за третьою позицією правою ногою перед лівою, присідаючи на обох ногах. 3-й такт. Двічі обернутися праворуч на лівій нозі, звівшись на високі півпальці. Праву ногу притиснути кісточкою перед коліном лівої ноги, коліно правої ноги відвести вправо. 4-й такт. На «раз-і» — крок назад правою ногою, присідаючи на ній. Руки розвести в сторони. На «два» — поставити пряму ліву ногу на каблук, корпус трохи схилити вперед. На «і» — пауза. Рух виконується жінками в козачках і польках. Темпи швидкі.

Рух № 787. Півник

Вихідне положення — ноги, зігнуті в колінах, у першій позиції. Зігнувши корпус, дуже нахилитися вперед, руки, випрямлені в ліктях, відвести назад — в сторони (наче крила півня). Голову підвести вгору. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз-і» — переступити вправо на праву ногу, одночасно повернувшись на 180° праворуч. На «два-і» — закінчуючи повний оберт на 360°, переступити на ліву ногу. Рух виконується чоловіками в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 788. Бочівочка

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — опуститися у повне присідання, розвести коліна в сторони, п'ятки торкаються одна одної. На «раз-і» — не підводячись з присідання, зробити невеликий крок правою ногою вправо і, спираючись на праву руку, повернутися на півповороту вправо. На «два-і» — невеликий крок лівою ногою вліво і, спираючись на ліву руку, повернутися на півповороту вправо. Виконуючи рух на повному присіданні, танцюрист просувається праворуч, роблячи на кожний такт один повний поворот. Рух чоловічий, використовується в гопаках, потребує віртуозного виконання. Темпи швидкі.

Рух № 789. Кубарик (варіант бочівочки)

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за шостою позицією. Коліна сильно зігнуті й спря-

мовані вперед, корпус прямий, підтягнутий, обидві руки відведені в сторони на рівні плечей. На «раз» — стрімко повертаючи корпус на чверть оберту ліворуч і відхиляючи його у тому ж напрямку, спертися долонею лівої руки в підлогу проти лівого плеча (права рука залишається відведеною вправо на рівні плеча). Одночасно, переносячи вагу корпусу на низькі півпальці лівої ноги, невисоко підняти праву ногу вправо. Коліно зігнуте майже під прямим кутом і спрямоване за рухом, підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — стрімко повертаючи корпус ще на чверть оберту ліворуч і нахилиючи його вперед, спертися долонею правої руки в підлогу проти правого плеча (ліва рука відокремлюється від підлоги) і переступити на низькі півпальці правої ноги, ставлячи її вліво на невеликій відстані від опорної ноги за невеличкою другою позицією, рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. На «два» — швидко випростовуючи корпус і стрімко повертаючи його у вихідне положення (на 180° вліво), відокремити праву руку від підлоги і, відводячи обидві руки в сторони на рівень плечей, переступити на низькі півпальці лівої ноги, ставлячи на невеликій відстані від опорної ноги за невеличкою другою позицією і рівномірно розподіляючи вагу корпусу на обидві ноги. Коліна зігнуті майже під прямим кутом і спрямовані вперед. На «і» — пауза. Рух продовжується у такій же послідовності. Виконується в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 790. Кружляння типу шене на повному присіданні з партерним револьтатом

Виконується на два такти. Вихідне положення — глибоко присісти на півпальцях обох ніг за шостою позицією, розвівши якомога ширше коліна в сторони, руки в другій позиції. На затакт «і» — перенести вагу корпусу на ліву ногу, праву відокремити від підлоги. 1-й такт. На «раз-і» — зробивши форс руками і корпусом, переступити вправо на півпальці правої ноги, повертаючись одночасно на 180°. На «два» — закінчуючи повний поворот на 360°, переступити за ходом руху на півпальці лівої ноги. На «і» — вивести пряму в коліні та підйомі праву ногу вперед, поставивши її на каблук носком догори. 2-й такт. На «раз-і» — зробивши форс руками і корпусом, різко повернутись праворуч на 180° через пряму в коліні праву ногу, ліву, зігнуту в коліні, притиснути в положенні купе позаду правої. На «два» — закінчуючи поворот, повернутися у такому ж положенні ще на 180°. На «і» — підвести праву ногу до лівої в шосту позицію, відокремивши її від підлоги і переносячи вагу корпусу на ліву ногу. Віртуозний рух-трюк виконується здебільшого одним або двома солістами в гопаках. Якщо солістів двоє, то другий вступає у танець через два такти. Темпи швидкі.

Третя підгрупа. ПОВОРОТИ ТА ОБЕРТИ ПАРТЕРНІ
ПАРНІ НА МІСЦІ

Рух № 791. Повороти на підскоках

Виконується на два такти. Вихідне положення — юнак та дівчина стоять одне проти одного, ноги в третій позиції, права нога попереду. Юнак кладе ліву руку дівчині на талію, праву відводить вправо-вгору. Дівчина кладе ліву руку на праве плече юнака, правою тримає край спіднички. Обидва виконавці відхиляються одне від одного, юнак дивиться на дівчину через ліве плече. На затакт *«і»* — ледь підскачавши на лівій нозі, випрямлену в коліні та підйомі праву ногу підняти і провести вперед невисоко над підлогою. 1-й такт. На *«раз»* — ковзний крок уперед правою ногою, ледь присідаючи на ній, просуваючись проти ходу годинникової стрілки. Ліву ногу відокремити від підлоги, ледь зігнувши в коліні. На *«і»* — продовжуючи ковзний крок правою ногою, присісти на ній і підтягнути до неї ліву ногу в першу позицію. На *«два»* — крок уперед лівою ногою. На *«і»* — повторити рухи, що виконувалися на затакт *«і»*. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. За два такти виконавці роблять повний оберт (360°). Рух виконується у волинських танцях. Темпи помірні.

*Рух № 792. Повороти у парі з положенням
рук хрест-навхрест*

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг (у дівчини — права попереду, у юнака — ліва). Обое стоять поряд. Руки з'єднані поперед себе в положенні хрест-навхрест (права рука дівчини — у правій руці юнака, ліва — в лівій; руки дівчини звернуто). На затакт *«і»* — дівчина підскакує на лівій нозі, випрямлену в коліні та підйомі праву ногу піднімає і проводить вперед невисоко над підлогою. Юнак підскакує на правій нозі, ледь зігнувши в коліні ліву ногу відводить назад до правої ноги. 1-й такт. На *«раз»* — дівчина, просуваючись проти ходу годинникової стрілки, робить ковзний крок уперед правою ногою, ледь присідаючи. Ліву ногу відокремити від підлоги, ледь зігнувши в коліні. Юнак ставить ліву ногу на підлогу в третю позицію позаду правої, ледь присідаючи на ній. На *«і»* — дівчина, продовжуючи ковзний крок правою ногою, присідає на ній і підтягує до неї ліву ногу в першу позицію. Юнак присідає ще більше на лівій нозі і відокремлює від підлоги праву ногу. На *«два»* — дівчина робить крок уперед лівою ногою. Юнак, закінчуючи разом з дівчиною поворот, переступає на праву ногу. На *«і»* — повторити рухи, що виконувалися на затакт *«і»*. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. Виконується в польках. Темпи швидкі.

*Рух № 793. Крок польки з ударянням
носком по підлозі*

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, юнак обома руками бере дівчину за талію, а дівчина кладе йому руки на плечі. На затакт *«і»* — дівчина відокремлює праву ногу від підлоги, юнак — ліву. 1-й такт. На *«раз»* — дівчина з правої ноги вперед, а юнак з лівої назад стрибають за рухом танцю. На *«і»* — ударити носком лівої ноги по підлозі й залишити її біля правої у повітрі. На *«два»* — підскачити на правій нозі. На *«і»* — ударити носком лівої ноги по підлозі. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту, але дівчина починає з лівої, а юнак — з правої ноги, пара повертається праворуч на 180°. Рух виконується в польках, кадрилих. Темпи помірні.

Рух № 794. Погаренка низька

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Дівчина та юнак стоять обличчям одне до одного. Юнак тримає дівчину за талію, дівчина кладе руки йому на плечі. На затакт *«і»* — відокремити праві ноги від підлоги. На *«раз»* — праві ноги поставити так, щоб вони торкалися одна одної внутрішнім боком ступні. На *«і»* — крок уперед лівими ногами. На *«два»* — переступити правими ногами на місці вліво, повернувшись на 180°. На *«і»* — повертаючись ще більше, знову зробити крок лівими ногами, завершуючи оберт. Рух виконується в гуцульських та буковинських танцях. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 795. Погаренка середня

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Дівчина та юнак стоять обличчям одне до одного. Юнак правою рукою тримає дівчину за талію, права рука дівчини — на лівому плечі юнака. Лівою рукою юнак підтримує правий лікоть дівчини, а дівчина лівою рукою підтримує правий лікоть юнака. На затакт *«і»* — відокремити праві ноги від підлоги. На *«раз»* — починаючи поворот праворуч, зробити крок уперед правими ногами з таким розрахунком, щоб виконавці були справа одне від одного. На *«і»* — підтягнути ліві ноги до правих і швидко повернутися на півпальцях правих ніг. На *«два»* — продовжуючи поворот праворуч, зробити крок уперед правими ногами з таким розрахунком, щоб виконавці були справа одне від одного. На *«і»* — закінчуючи поворот праворуч на 360°, підтягнути ліві ноги до правих і швидко повернутися на півпальцях правих ніг. Виконавці на *«раз»* голову повертають ліворуч, а на *«два»* — праворуч, обличчям одне до одного. Рух виконується в гуцульських та буковинських танцях. Темпи помірні.

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Дівчина та юнак стають обличчям одне до одного. Юнак правою рукою тримає дівчину за талію. Праву руку дівчина кладе на ліве плече юнака. Лівою рукою юнак підтримує правий лікоть дівчини, а дівчина лівою рукою підтримує правий лікоть юнака. На затакт *«і»* — відокремити праві ноги від підлоги. На *«раз-і»* — починаючи поворот праворуч, зробити акцентований крок уперед правими ногами з таким розрахунком, щоб бути справа одне від одного. Ліві ноги відокремлюються від підлоги. На *«два»* — підскокити на правих ногах, продовжуючи поворот праворуч. На *«і»* — закінчуючи поворот на 360°, опустити ліві ноги на підлогу поряд з правими.

Рух № 797. Низька гуцулка з танцю «Бубнарського»

Виконується у парі. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На *«раз»* — починаючи поворот праворуч, зробити крок уперед правою ногою, ледь присідаючи на ній. На *«і»* — продовжуючи поворот, звестися на низькі півпальці правої ноги. Ліву ногу підвести до правої. На *«два»* — закінчуючи поворот на 45° чи на 90° праворуч, приставити ліву ногу до правої у шосту позицію. На *«і»* — пауза. Темпи різноманітні.

Рух № 798. Півторак гуцульський

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На *«раз-і-два»* — виконати півтора кола будь-якої погаренки. На *«і»* — пауза. 2-й такт. На *«раз-і-два»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз-і-два»* 1-го такту. На *«і»* — ударити ногою об підлогу, корпус нахилити, коліна трохи зігнути. Далі повторити рух у протилежний бік. Темпи різноманітні.

Рух № 799. Увиванець з танцю «Решето»

Вихідне положення — танцюристи стоять обличчям один до одного, обидві руки кладуть один одному вище ліктів. На *«раз-і»* — крок правою ногою вперед на каблук, двічі притупивши нею об підлогу. На *«два»* — приставити ліву ногу до правої. Зробивши півповорот, помінятися місцями. На *«і»* — пауза. Далі рух продовжити. Виконавши повний поворот, повернутися на попередні місця. Темпи різноманітні.

Рух № 800. Поворот за шостою позицією у паузі з танцю «Решето»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Виконавці починають рух обличчям до глядачів. На затакт *«і»* — відокремити пра-

ву ногу від підлоги. На *«раз»* — невеликий крок вправо з правої ноги. На *«і»* — повернути корпус на 180° і приставити ліву ногу до правої у шосту позицію. Виконавці повертаються спиною до глядачів. На *«два»* — невеликий крок вліво лівою ногою. На *«і»* — корпус повернути на 180° і приставити праву ногу до лівої у шосту позицію і, закінчуючи рух, злегка присісти на обох ногах за шостою позицією. У тій же послідовності рух виконують і з правої ноги. Отже, танцюючі міняються місцями: дівчата переходять на місця юнаків, а юнаки — на місця дівчат. Тому цей рух називають «змінною». Темпи різноманітні.

Рух № 801. Крок навхрест з поворотом корпусу з танцю «Тропотянка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Дівчина та юнак стоять обличчям одне до одного. Юнак тримає дівчину за талію, дівчина кладе руки йому на плечі. На затакт *«і»* — відокремити праву ногу від підлоги. На *«раз»* — поставити праву ногу так, щоб вона внутрішнім боком ступні торкалася ноги партнера. На *«і»* — крок уперед лівою ногою. На *«два»* — переступити правою ногою на місце вліво, повернувшись на 180°. На *«і»* — продовжуючи повертатись, зробити крок лівою ногою і закінчити поворот. Темпи різноманітні.

Рух № 802. Обертання

Виконується на два такти. Вихідне положення — виконавці стають парами, обличчям одне до одного, плечем у напрямку руху (дівчина правим, юнак лівим). Юнак правою рукою тримає ліву руку дівчини. З'єднані руки підняті й відведені назад нижче рівня плечей. Вільні руки на талії. 1-й такт. Хлопець з лівої, а дівчина з правої ноги виконують один раз тинок з просуванням уперед, ледь одвертаючись одне від одного. Одночасно вони проводять з'єднані руки знизу вперед, витягуючи їх угору, не вище плечей. Під час повороту танцюючі злегка вклоняються одне одному. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту, але з другої ноги. З'єднані руки проводяться знизу назад, у вихідне положення. Рух спільний для жінок і чоловіків. Темпи різноманітні.

Рух № 803. Переступання з підскоком у парах із закарпатського танцю «Весільний»

Виконується на два такти. Вихідне положення — юнак і дівчина стоять обличчям одне до одного. Він бере її правою рукою за талію, ліву кладе на плече дівчини; дівчина обидві руки кладе на плечі юнакові. 1-й такт. На *«раз»* — праву ногу поставити перед лівою навхрест. На *«і»* — підскокити на лівій нозі. На *«два»* — перескочити на праву ногу. На *«і»* — підскокити на правій нозі. 2-й такт. На *«раз»* — переступити на ліву ногу. На

«і» — переступити на праву ногу. На «два» — переступити на ліву ногу. На «і» — пауза. Темпи різноманітні.

Рух № 804. Варіант кружляння парами з танцю «Чинадійка»

Вихідне положення — перша позиція ніг. Права рука юнака — на талії дівчини, лівою рукою він тримає її праву руку вище ліктя. Дівчина правою рукою тримає юнака за ліву руку вище ліктя, ліва рука — на правому плечі юнака. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз» — крок уперед правою ногою. На «і» — приставити ліву ногу до правої і повернутися на півпальцях обох ніг вправо на 90°. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «і» (перша вісімка). Два такти виконавці кружляють вправо, два — вліво. Корпус ледь відхилений назад. Темпи різноманітні.

Рух № 805. Висока підпогорянка в повітрі (кружляння з танцю «Півторак»)

Виконується на два такти. Вихідне положення — виконавці стоять у парі обличчям одне до одного, руки дівчини вільно лежать долонями вище ліктів юнака, юнак обома руками притримує дівчину за талію, корпус у обох відхилений трохи назад і ледь ліворуч, погляди спрямовані одне на одного, ноги у шостій позиції. 1-й такт. На «раз» — невеликий акцентований крок-притуп правою ногою вперед, ледь присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу, одночасно п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги. На «два» — злегка підскочити на правій нозі (коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені). Одночасно, дуже згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, відокремити ліву ногу від підлоги, підвести п'яткою до правого коліна і, зробивши напівповорот на 180° за ходом годинникової стрілки, швидко опустити на підлогу, ставлячи її поряд з правою ногою, трохи попереду неї, на низькі півпальці. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. Темпи різноманітні.

Рух № 806. Поворот у парі

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Дівчина та юнак стоять обличчям одне до одного. Юнак тримає дівчину за талію, дівчина кладе руки на плечі юнакові. На затакт «і» — відокремити праві ноги від підлоги. На «раз» — праві ноги поставити так, щоб вони торкалися одна одної внутрішнім боком ступні. На «і» — крок уперед лівою ногою. На «два» — переступити правою ногою на місце лівої, повернувшись на 180°. На «і» — продовжуючи поворот, зробити крок лівою ногою і закінчити поворот. Темпи різноманітні.

Рух № 807. Бистрицька підпогорянка з танцю «Півторак»

Виконується на два такти. Вихідне положення — виконавці стоять у парі обличчям одне до одного, обидві руки дівчини вільно лежать долонями вище ліктів юнака, юнак обома руками притримує дівчину за талію, корпус відхилений трохи назад-вліво, погляди спрямовані одне на одного, ноги в шостій позиції. На затакт «і» — злегка присісти на лівій нозі. На «раз» — крок правою ногою вперед трохи вліво з носка на всю ступню, ставлячи її навхрест попереду лівої ноги, коліно витягнуте, але не напружене. На «два» — приставити ліву ногу до правої у шосту позицію і, звівшись на низькі півпальці правої ноги (ліва нога ледь відокремлюється від підлоги), помінятися місцями. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. Виконавці повертаються у попереднє положення. Темпи різноманітні.

Рух № 808. «Під крило»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — танцюристи, які стоять у парі обличчям одне до одного, виконують біг на місці правими ногами, ліві відокремлюють від підлоги і сильно згинають у колінах. Юнак нахилиє корпус вперед так, щоб дівчина була праворуч від нього, голову підсовує під її праву руку (начебто під крило). Одночасно він кладе праву руку дівчині на талію, а вона свою ліву руку на зап'ястя правої руки юнака. З'єднані руки (права рука дівчини і ліва юнака) вони піднімають угору, голови повертають до глядача. Корпус дівчини трохи нахилений вперед. На «два» — танцюристи, не міняючи положення корпусу, рук і голови, виконують біг на місці лівою ногою, відводячи назад праву ногу, сильно зігнуту в коліні. 2-й такт. На «раз-два» — не міняючи положення корпусу, рук і голови, танцюристи виконують по черзі два біги на місці правою і лівою ногами. 3-й такт. На «раз» — виконуючи біг на місці правою ногою, міняють положення корпусу й голови так: дівчина відхиляє корпус ледь назад, голову повертає до юнака, одночасно він вирівнює корпус і відхиляє його теж трохи назад, спрямовуючи погляд на дівчину. Не роз'єднуючи рук (дівчина праву, а юнак ліву), опускають їх униз до рівня талії, другі руки вони широко розводять в сторони. На «два» — не міняючи положення корпусу, рук і голови, юнак і дівчина виконують три біги на місці по черзі лівою, правою і лівою ногами. 4-й такт. Повторити рухи 3-го такту. Цей рух виконується і в поворотах на 360°. Темпи швидкі.

Рух № 809. Комбінація парних поворотів з танцю «Раковецький кручений»

Виконується на дванадцять тактів. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Юнак правою рукою бере дівчину за талію, ліву руку кладе їй на плече. Дівчина кладе обидві руки юнакові на плечі. 1-й такт. На «раз» — злегка присісти на правій нозі. На «і» — приставити ліву ногу до правої. На «два» — знову злегка присісти на правій нозі. На «і» — приставити ліву ногу до правої. Цим напівприсіданням (припаданням) роблять поворот на 360° назад навколо своєї осі протягом восьми тактів. 9-й такт. Виконати поворот з підстрибуванням, але у протилежний бік (вперед) протягом трьох тактів. На «раз» — стати на праву ногу, ліву зігнути в коліні. На «і» — стати на ліву ногу, праву зігнути в коліні. На «два» — стати на праву ногу, ліву зігнути в коліні. На «і» — стати на ліву ногу, праву зігнути в коліні. 12-й такт. На «раз» — стати на праву ногу, ліву зігнути в коліні. На «і» — стати на ліву ногу, праву зігнути в коліні. На «два» — приставити праву ногу до лівої. На «і» — пауза. Темпи швидкі.

Рух № 810. Повороти з присіданням за шостою позицією з танцю «Горянка»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — виконавці стоять у парі обличчям одне до одного, руки дівчини вільно лежать долонями вище ліктів юнака, він обома руками притримує дівчину за талію, корпус злегка відхилений назад і ледь вліво, погляди спрямовані одне на одного, ноги у шостій позиції. 1-й такт. На «раз» — ледь присівши на лівій нозі, зробити крок правою ногою вперед-вліво з носка на всю ступню, ставлячи її попереду, навхрест лівої ноги, коліно витягнуте, але не напружене. На «два» — приставити ліву ногу до правої за шостою позицією, і звівшись на низькі півпальці правої ноги (ліва нога ледь відокремлюється від підлоги), зробити напівповорот на 180° праворуч (виконавці міняються місцями). 2-й такт. На «раз» — ледь присівши на лівій нозі, зробити крок правою ногою вперед-вліво з носка на всю ступню, ставлячи її попереду, навхрест лівої ноги, коліно витягнуте, але не напружене. На «два» — приставити ліву ногу до правої за шостою позицією і, звівшись на низькі півпальці правої ноги (ліва нога ледь відокремлюється від підлоги), зробити напівповорот на 180° праворуч (виконавці повертаються на свої попередні місця). 3-й такт. На «раз-два» — злегка вихиляючи стегнами, глибоко присісти за шостою позицією, коліна, п'ятки та носки щільно зімкнуті й спрямовані вперед. 4-й такт. На «раз-два» — злегка вихиляючи стегнами, підвестись з глибокого присідання у вихідне положення, коліна витягнуті, але не напружені. Темпи різноманітні.

Рух № 811. Поворот з підскоком на 180° з танцю «Горянка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — виконавці стоять у парі обличчям одне до одного, руки дівчини вільно лежать долонями вище ліктів юнака, юнак обома руками притримує дівчину за талію, корпус злегка відхилений назад і трохи вліво, погляди — одне на одного, ноги у шостій позиції. 1-й такт. На «раз» — невеликий акцентований крок-притуп правою ногою вперед, трохи присідаючи на ній, одночасно п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги. На «два» — відштовхнувшись від підлоги, злегка підскочити на правій нозі, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені; одночасно, дуже згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, відокремити ліву ногу від підлоги, підвести п'яткою до правого коліна і, зробивши напівповорот на 180° за ходом годинникової стрілки, швидко опустити на підлогу, ставлячи її поряд і трохи попереду правої ноги на низькі півпальці (виконавці міняються місцями). 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. Виконавці повертаються на свої попередні місця. Темпи різноманітні.

Рух № 812. Упадання з поворотом з танцю «Півторак»

Вихідне положення — виконавці стоять у парі обличчям одне до одного, обидві руки дівчини вільно лежать долонями вище ліктів юнака, він обома руками притримує дівчину за талію, корпус відхилений трохи назад-вліво, погляди спрямовані одне на одного, ноги у третій позиції, ліва нога попереду. На затакт «і» — звестися на низькі півпальці обох ніг за третьою позицією. На «раз» — невеликий виворотний крок лівою ногою вбік-вліво з носка на всю ступню, злегка присідаючи на ній; одночасно п'ятку правої ноги відокремити від підлоги, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — злегка згинаючи коліно, підвести праву ногу до лівої на низькі півпальці у третю позицію назад, поставити на підлогу і перенести на неї вагу корпусу; одночасно звестися на низькі півпальці обох ніг. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Темпи різноманітні.

Рух № 813. Кружляння парами з танцю «Чинадіяка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. Виконавці стоять парами обличчям одне до одного. Права рука юнака — на талії дівчини, лівою рукою він тримає праву руку дівчини вище ліктя. Дівчина правою рукою тримає юнака за ліву руку вище ліктя, ліва рука лежить на правому плечі юнака. На затакт «і» — підняти зігнуту в коліні праву ногу позаду кісточки лівої. Коліно ледь спрямоване вправо, підйом витягнутий. 1-й такт. На «раз» — переступаючи на праву ногу, ледь

присісти. Одночасно різко випрямити праву ногу вперед, трохи відокремлюючи її від підлоги. Корпус нахилити ліворуч. На «і» — з легким стрибком переступити на ліву ногу, ставлячи її перед правою. Одночасно праву ногу підняти до рівня кісточки лівої, позаду неї. Коліно ледь спрямоване вправо. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — легко підскочити на правій нозі. Одночасно ліву ногу підняти до кісточки правої, позаду неї. Коліно спрямоване вліво. Носок витягнутий, корпус випрямити. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту з лівої ноги і без затактового підскоку. Як правило, цей рух виконується на два такти вправо і на два такти вліво. Темпи різноманітні.

Рух № 814. Кружляння парами з танцю «Чинадійка» (варіант)

Вихідне положення — перша позиція ніг. Виконавці стоять обличчям одне до одного. Права рука дівчини лежить на правому плечі юнака, ліву руку вона кладе на талію. Юнак правою рукою обіймає дівчину за талію, ліву руку кладе на стегно. На затакт «і» — юнак відокремлює праву ногу від підлоги (опис подається для юнака, дівчина виконує все з другої ноги). На «раз» — невеликий крок правою ногою назад і трохи вправо. На «і» — повертаючи корпус ліворуч на чверть кола, поставити ліву ногу на півпальці позаду правої. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «і». За чотири такти виконавці рухаються спиною по колу навколо своєї осі, повертаючись на 360°.

Рух № 815. Упадання у повороті з танцю «Горянка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — дівчина стоїть праворуч від юнака. У неї обидві руки схрещені на грудях, долоня правої руки вільно лежить трохи вище ліктя лівої, а долоня лівої — трохи вище ліктя правої руки, лікті відведені від корпусу вперед. Юнак правою рукою притримує дівчину за талію, лівою — попід лікоть її лівої руки, корпус прямий, погляд спрямований поперед себе, за напрямком руху, ноги у третій позиції, ліва нога попереду. На затакт «і» — звестися на низькі півпальці обох ніг за третьою позицією. 1-й такт. На «раз» — невеликий виворотний крок лівою ногою вперед-вліво з носка на всю ступню, злегка присідаючи на ній, одночасно, повертаючись на чверть повороту ліворуч, п'ятку правої ноги відокремити від підлоги, коліно, підйом та пальці вільні. На «і» — ледь згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік-вправо, підвести праву ногу до лівої і поставити на низькі півпальці в третю позицію назад, випростовуючи коліно і переносючи на цю ногу вагу корпусу; одночасно ліву ногу відокремити від підлоги, коліно, підйом та

пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — невеликий виворотний крок лівою ногою вперед-вліво з носка на всю ступню, злегка присідаючи на ній; одночасно, повертаючись ще на чверть повороту ліворуч, п'ятку правої ноги відокремити від підлоги, коліно, підйом та пальці вільні. На «і» — ледь згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік-вправо, підвести праву ногу до лівої і поставити на низькі півпальці в третю позицію назад, випростовуючи коліно і переносючи на цю ногу вагу корпусу; одночасно ліву ногу відокремити від підлоги, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. 2-й такт. На «раз» — повертаючись ще на чверть повороту ліворуч, повторити рухи, що виконувалися на «раз» 1-го такту. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «і» 1-го такту. На «два» — повертаючись ще на чверть повороту ліворуч і завершуючи поворот на 360°, повторити рухи, що виконувалися на «два» 1-го такту. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «і» 1-го такту. Темпи різноманітні.

Рух № 816. Підготовка до парних поворотів і парні повороти з танцю «Гоп-мазур»

Музичний розмір 3/4. Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Виконавці стоять у парі, повернувши корпус лівим плечем одне до одного. Юнак лівою рукою тримає дівчину збоку за талію. Ліва рука дівчини лежить на правому плечі юнака. Праві руки відведені вправо і трохи вгору. Верх корпусу ледь відхилений, погляд спрямований одне на одного. На затакт «і» — ледь піднятися на високі півпальці обох ніг. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою одне до одного, притупивши всією ступнею по підлозі, і одночасно сплеснути в долоні. Корпус повернути правим плечем одне до одного. На «два» — пауза. На «три» — одночасно крок лівою ногою назад одне від одного на всю ступню. Корпус випрямлений. 2-й такт. На «раз» — одночасно крок правою ногою назад, круто повертаючись лівим плечем одне до одного. Ліву руку витягнути вперед одне до одного, кисть повернута долонею вгору. Праву руку відвести вправо і ледь вгору. Корпус відхилити вправо. Голову повернути обличчям одне до одного і ледь підняти вгору. На «два» — пауза. На «три» — одночасно крок лівою ногою вперед одне до одного; підстрибнути на лівій нозі, починаючи поворот проти ходу годинникової стрілки. Праву ногу, відокремивши від підлоги круговим рухом, вивести вперед. Одночасно юнак лівою рукою бере дівчину за талію, а дівчина ліву руку кладе на праве плече юнакові. Праві руки відведені вправо і трохи вгору. Голова в попередньому положенні. 3-й такт. На «раз» — поставити праву ногу попереду лівої на півпальці. На «два» — на півпальцях обох ніг повернутись ліворуч. Корпус, руки і голова в положенні, як у 2-му такті. На

«три» — стати на всю ступню лівої ноги, ледь присідаючи. Праву відокремити від підлоги, згинаючи її у коліні, стопу підвести ззаду до кісточки лівої ноги і ледь помітно підскочити на лівій нозі. 4-й такт. Повторити рухи 1-го такту. Виконавці продовжують поворот ліворуч, опускаючи праву ногу перед лівою на півпальці. Те ж саме — з другої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 817. Відкритий парний поворот з танцю «Гоп-мазур»

Музичний розмір 3/4. Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, у юнака ліва нога попереду, у дівчини — права. Дівчина стоїть праворуч від юнака. Юнак правою рукою обіймає дівчину за талію, лівою тримає кисть її лівої руки на рівні пояса. Ліва рука в юнака зігнута у лікті, у дівчини — випрямлена. Праву руку дівчина опускає на талію. Ледь відхилившись, виконавці спрямовують погляд одне на одного. Відкритий поворот складається з па буате назад у повороті на ліво (для юнака) і па буате вперед у повороті на ліво (для дівчини). Кожний поворот виконавці закінчують обличчям до глядача.

Рухи юнака. На затакт «і» — починаючи поворот ліворуч, ледь підскочити вгору на правій нозі, ліву відвести назад і, сильно зігнувши її у коліні, підвести ззаду по правій. Коліно лівої ноги сильно відвести вліво, підйом і пальці випрямлені. Внутрішній бік ступні майже торкається лівої ноги нижче литки. 1-й такт. На «раз» — продовжуючи поворот, переступити на ліву ногу, поставивши її поряд, позаду правої ноги, майже в третю позицію, і легко присісти. На «два» — закінчуючи поворот, переступити на праву ногу, ліву — ледь підняти. На «три» — починаючи з лівої ноги, повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту.

Рухи дівчини. На затакт «і» — починаючи поворот ліворуч, ледь підскочити вгору на лівій нозі, праву відвести вперед-вліво (навхрест перед лівою ногою). 1-й такт. На «раз» — продовжуючи напівповорот ліворуч, переступити на праву ногу, злегка присідаючи на ній, ліву — ледь підняти. На «два» — закінчуючи поворот, переступити на ліву ногу майже на місці, послабивши коліно. На «три» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. Темпи різноманітні.

Рух № 818. Чоловічий поворот з танцю «Гоп-мазур»

Музичний розмір 3/4. Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Юнак стоїть спиною до центра кола. 1-й такт. На «раз» — починаючи поворот праворуч, зробити крок правою ногою вправо на всю ступню, ледь присідаючи.

Ліву ногу, випрямлену в коліні й підйомі, перевести вперед навхрест правої. Корпус ледь відхилити ліворуч. Голову повернути до лівого плеча. Праву руку підняти до голови, ніби підтримуючи криси капелюха спереду. Лікоть відвести в сторону. Ліва рука — на талії. На «два» — крок лівою ногою вперед, продовжуючи поворот праворуч. Руки в попередньому положенні. На «три» — крок правою ногою вперед, продовжуючи поворот праворуч. Руки в попередньому положенні. 2-й такт. На «раз» — закінчуючи повний поворот праворуч, переступити на всю ступню лівої ноги, низько присідаючи на ній. Правою ногою зробити круговий рух по підлозі, типу ронд де жамб, тобто спереду назад. Корпус повернути правим плечем вперед. Права рука опущена. На «два» — ще нижче присісти на лівій нозі. Права нога, випрямлена в коліні і підйомі, залишається позаду в глибокому присіданні за четвертою позицією. Корпус нахилений вперед, не згинаючись у талії. Ліва рука на талії. Праву руку опустити попереду ще нижче, ніби кланяючись дівчині. На «три» — піднімаючись з напівприсідання, різко опуститися з акцентом на всю ступню обох ніг, за шостою позицією. Ноги зігнути в колінах. Корпус випрямлений. Голову підняти обличчям до дівчини. Цей рух нагадує вальсopodobний рух з правої ноги, юнак начебто запрошує дівчину до танцю. Темпи різноманітні.

Рух № 819. Поворот-«пістолет» з танцю «Гоп-мазур»

Музичний розмір 3/4. Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь помітно підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-два-три» — продовжуючи тримати правою рукою дівчину за талію, опуститися у глибоке присідання на правій нозі і на півпальцях цієї ноги ковзно повернутись праворуч в сторону дівчини, на повний круг. Ліву ногу, випрямлену в коліні й підйомі, підняти вперед. Корпус і голову повернути до дівчини. Дівчина трьома маленькими кроками — переступами, починаючи їх з правої ноги, повертається разом з юнаком назад. Ліва рука юнака і права дівчини на талії. 2-й такт. На «раз-два» — закінчуючи повний поворот з дівчиною, зробити подвійні притупи, починаючи з лівої ноги. На «три» — пауза. Цей рух — логічне продовження попереднього руху.

Рух № 820. Рух польки у парі в присіданні

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь присівши на обох ногах, пружно відштовхнутись од підлоги і, невисоко виводячи трохи зігнуту в коліні праву ногу вперед-вправо, ледь підскочити, а потім опуститися з носка на всю ступню лівої ноги, трохи присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу кор-

пуса. 1-й такт. На *«раз»* — починаючи першу половину повороту на 360° праворуч, зробити крок правою ногою вперед-вправо, ставлячи її з носка на всю ступню у четверту позицію, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса; одночасно ліву ногу трохи відокремити од підлоги. Коліно, підйом, і пальці вільні. На *«і»* — продовжуючи першу половину повороту на 360° праворуч, зробити крок лівою ногою ліворуч і трохи вперед з носка на всю ступню, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса; одночасно праву ногу трохи відокремити од підлоги і підвести ступнею на рівень кісточки опорної ноги. Коліно, підйом і пальці вільні. На *«два»* — закінчивши першу половину повороту на 360° праворуч, поставити праву ногу з носка на всю ступню у третю позицію назад, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса. На *«і»* — пружно відштовхнутись од підлоги і, невисоко виводячи трохи зігнуту в коліні ліву ногу вперед-вліво, ледь підскочити, а потім опуститися з носка на всю ступню правої ноги, трохи присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпуса. 2-й такт. На *«раз»* — починаючи другу половину повороту на 360° праворуч, зробити крок лівою вперед-вліво, ставлячи її з носка на всю ступню у четверту позицію, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса; одночасно праву ногу трохи відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. На *«і»* — продовжуючи другу половину повороту на 360° праворуч, зробити крок правою ногою вправо і трохи назад з носка на всю ступню, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса; одночасно ліву ногу трохи відокремити од підлоги і підвести ступнею на рівень кісточки опорної ноги. Коліно, підйом і пальці вільні. На *«два»* — закінчуючи другу половину повороту на 360° праворуч, поставити ліву ногу з носка на всю ступню у третю позицію назад, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса. На *«і»* — повторити з правої ноги рухи, що виконувалися на затакт *«і»* 4-го такту.

Четверта підгрупа. ПОВОРОТИ ТА ОБЕРТИ ПАРТЕРНІ ПАРНІ З ПРОСУВАННЯМ

Рух № 821. Полька-полтавчанка

Вихідне положення — виконавці стоять парами обличчям одне до одного (дівчина — обличчям, юнак — спиною в напрямку руху). Юнак обома руками тримає дівчину за талію, руки дівчини — на плечах у юнака. Ноги в третій позиції (у дівчини — права, у юнака — ліва нога попереду). На затакт *«і»* — відокремити від підлоги дівчині праву, а юнакові ліву ногу. Поворот праворуч. На *«раз-і»* — легкий пружний ковзний крок-біг на низьких півпальцях уперед-вправо правою ногою, одночасно ліву ногу зігнути в коліні і невисоко підняти над підлогою. На *«два-і»* — легкий пружний ковзний крок-біг на низьких півпальцях назад-вліво з лівої ноги. Зробити напівповорот вправо, одночасно праву ногу зігнути в коліні і невисоко підняти над підлогою. Темпи швидкі.

На затакт *«і»* — легкий пружний ковзний крок-біг на низьких півпальцях назад-вліво з лівої ноги. Зробити ще напівповорот вправо, одночасно праву ногу зігнути в коліні, невисоко підняти над підлогою. Поворот ліворуч. На *«раз-і»* — легкий пружний ковзний крок-біг на низьких півпальцях вперед-вліво з лівої ноги. Зробити напівповорот уліво, одночасно праву ногу зігнути в коліні і невисоко підняти над підлогою. На *«два-і»* — легкий пружний ковзний крок-біг на низьких півпальцях назад-вправо з правої ноги. Зробити ще напівповорот уліво, одночасно ліву ногу зігнути в коліні, невисоко підняти над підлогою. Темпи швидкі.

Рух № 822. Полька-полісянка з виведенням ніг

Вихідне положення — шоста позиція ніг, виконавці стають парами обличчям одне до одного (дівчина — обличчям, юнак — спиною в напрямку руху). На затакт *«і»* — дівчина праву, а юнак ліву ногу відокремлюють від підлоги. На *«раз»* — дівчина з правої ноги вперед, а юнак з лівої назад роблять стрибок за рухом танцю. У цей час ліва нога дівчини і права нога юнака відокремлюються від підлоги і згинаються в коліні так, щоб було видно підбори. На *«і»* — повернутися на 180° праворуч. На *«два»* — кожному в парі перестрибнути на другу ногу. На *«і»* — повернутися ще на 180° праворуч. Рух виконується у помірному темпі.

Рух № 823. Полька в повороті праворуч з подільського танцю «Ставчанка»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, у юнака — ліва, а в дівчини — права нога попереду. Юнак правою рукою тримає дівчину за талію, а дівчина кладе юнакові ліву руку на праве плече. Вільні руки з'єднані і відведені в сторони за другою позицією. *Перша половина повороту.* На затакт *«і»* — дівчина стоїть обличчям до центра кола. Злегка підстрибнувши на лівій нозі, відводить праву ногу вправо, трохи піднявши її над підлогою. Коліно і підйом витягнуті. Одночасно корпус злегка нахилити вправо, голову повернути до правого плеча. 1-й такт. На *«раз»* — повертаючись праворуч, зробити крок на низькі півпальці правої ноги. На *«і»* — продовжуючи поворот, ліву ногу поставити позаду правої на низькі півпальці у третю позицію. На *«два»* — переступити на півпальці правої ноги, закінчуючи поворот праворуч. На *«і»* — пауза. 2-й такт. На *«раз-і-два»* — корпус поступово вирівняти, а голову повернути, як при вихідному положенні. На *«і»* — пауза. *Друга половина повороту.* Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. Дівчина стоїть спиною до центра кола. На затакт *«і»* — злегка підстрибнувши на правій нозі, ліву ногу відвести вліво і трохи підняти над підлогою. Коліно і підйом

втягнуті. Корпус трохи нахилиється вліво, голова повертається до лівого плеча. 1-й такт. На «раз» — повертаючись праворуч, зробити невеликий крок на низькі півпальці лівої ноги. На «і» — продовжуючи повертатись праворуч, праву ногу поставити позаду лівої на низькі півпальці у третю позицію. На «два-і» — переступити на півпальці лівої ноги, закінчуючи поворот праворуч. 2-й такт. На «раз-і-два» — корпус поступово вирівняти, а голову повернути, як при вихідному положенні. На «і» — пауза. Опис руху дано для дівчини. Юнак виконує його так само, але починає з другої ноги. Темпи помірні.

Рух № 824. Полька з виведенням ніг вбік з танцю «Шалантух»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Права рука дівчини на лівому плечі юнака, ліві руки відвести вбік. На затакт «і» — дівчина праву ногу, а юнак ліву відокремлює від підлоги. 1-й такт. На «раз» — дівчина з правої ноги вперед, а юнак з лівої назад роблять стрибок за ходом танцю. В цей час ліва нога дівчини і права юнака відокремлюються від підлоги і згинаються в коліні так, щоб було видно підбори. На «і» — повернутися на 180°. На «два» — перестрибнути на другу ногу. На «і» — повернутися на 180°. 2-й такт. На «раз» — притупнути всією ступнею правої ноги. На «і» — притупнути всією ступнею лівої ноги. На «два» — притупнути всією ступнею правої ноги. На «і» — пауза. Рух починається спочатку. Темпи помірні.

Рух № 825. Волинські повороти в парі

Виконується на два такти. Вихідне положення — виконавці стоять у парі одне навпроти одного; дівчата кладуть руки трохи нижче плечей партнерів, юнаки долонями притримують партнерок попід лікті, корпус у обох трохи відхилений назад; погляд юнака спрямований на дівчину, ноги у шостій позиції. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — починаючи поворот у парі, зробити крок правою ногою вперед на всю ступню, ставлячи її навхрест лівої ноги, одночасно п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги. На «і» — приставити ліву ногу до правої у шосту позицію. На «два» — продовжуючи поворот, повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — продовжуючи поворот, зробити крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню. На «два» — завершуючи поворот у парі, зробити крок правою ногою з носка на всю ступню, ставлячи її позаду навхрест лівої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 826. Варіант волинських поворотів у парі

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — з незначного присідання ледь підстрибнути і опуститися на низькі півпальці обох ніг, злегка присідаючи за третьою позицією, права нога попереду. На «два» — опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса; одночасно, випростовуючи коліно, вивести ліву ногу на 45° вліво. 2-й такт. На «раз» — витягнувши коліно, звестися на низькі півпальці правої ноги, ліву ногу підвести до правої і, ставлячи її на низькі півпальці у третю позицію назад, перенести на неї вагу корпуса. На «і» — невеликий крок правою ногою вправо на низькі півпальці. На «два» — підвести ліву ногу до правої, ставлячи її на низькі півпальці у третю позицію вперед. На «і» — пауза. Темпи швидкі.

Рух № 827. Варіант волинського кружляння в парі з ковзним кроком

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — ковзнувши по підлозі носком правої ноги вперед і подушечкою лівої ноги назад, скочити на праву ногу, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса; ліву ногу відвести невисоко назад, коліно трохи зігнуте та спрямоване вперед. На «два» — ковзнувши носком по підлозі і провівши через шосту позицію, ліву ногу вивести і невисоко підняти поперед себе. 2-й такт. На «раз» — легенько притупнути всією ступнею лівої ноги, праву ледь відокремити від підлоги. На «і» — легенько притупнути всією ступнею правої ноги, ліву ледь відокремити від підлоги. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — пауза. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 828. Кружляння в парі з подільського танцю «Варварка»

Вихідне положення — юнак і дівчина стоять обличчям одне до одного (поза вальсу). Юнак правою рукою бере дівчину за талію зліва. Лівою рукою підтримує праву руку дівчини на рівні плечей. Дівчина ліву руку кладе юнакові на праве плече. На «раз» — з невеликим підскоком на правій нозі юнак повертається праворуч, дівчина з невеликим підскоком на лівій нозі теж повертається праворуч. На «і» — юнак з невеликим підскоком переступає на ліву ногу і повертається ще трохи праворуч, дівчина так само переступає на праву ногу і теж повертається праворуч. На «два» — юнак з невеликим підскоком переступає на праву ногу і завершує поворот праворуч, одночасно зігнути в коліні

ліву ногу він виводить назад. Дівчина так само переступає на ліву ногу і теж завершує поворот праворуч, одночасно зігнути в коліні праву ногу виводить назад. На «і» — пауза. Далі рух продовжується з другої ноги. Темпи помірні.

Рух № 829. Повороти в парах з бігом із танцю «Раковецький кручений»

Комбінація виконується на дванадцять тактів. Вихідне положення — третя позиція ніг, юнак правою рукою бере дівчину за талію, ліву руку кладе дівчині на плече. Дівчина кладе обидві руки на його плечі. 1-й такт. На «раз» — дівчина робить крок лівою ногою вліво, а юнак правою ногою вправо, другу ногу злегка підняти над підлогою. На «і» — дівчина робить напівприсідання на лівій нозі, а юнак — на правій нозі. На «два» — дівчина робить крок правою ногою вправо, а юнак лівою ногою вліво, другу ногу злегка підняти над підлогою. На «і» — дівчина робить напівприсідання на правій нозі, а юнак — на лівій. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту, але в кінці на «і» (четверта вісімка) приставити ногу в шосту позицію. 3-й такт. На «раз» — ледь присісти на правій нозі. На «і» — ліву ногу приставити до правої і підняти на півпальці. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». У цьому русі юнак кладе ліву руку на праве плече дівчини, а праву руку — на її талію, дівчина кладе обидві руки йому на плечі. Парами повертаються півбоком, правим плечем одне до одного і роблять поворот назад, за себе. 4—8-й такти. Повторити рухи 3-го такту. 9-й такт. На «раз» — стати на праву ногу. На «і» — стати на ліву ногу. На «два» — стати на праву ногу. На «і» — стати на ліву ногу. У цьому русі корпус нахилиється вперед. Складається враження, що це біг на місці, тобто в повороті, навколо своєї осі. Руки весь час акцентують кожну восьму такту. 10—12-й такти. Повторити рухи 9-го такту. Темпи різноманітні.

Рух № 830. Поворот у парі зі стрибком із танцю «Буянський скакунець»

Виконується на два такти. Вихідне положення — виконавці стоять одне навпроти одного, руки дівчини вільно лежать долонями трохи нижче плечей юнака, юнак долонями притримує дівчину попід лікті, корпус злегка відхилений назад, погляд спрямований одне на одного, ноги у шостій позиції. 1-й такт. На «раз» — невеликий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпуса; одночасно п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги. На «два» — відштовхнутись правою ногою від підлоги і невисоко підстрибнути вгору; одночасно, відокремивши ліву ногу від підлоги, описати нею (зліва направо) у повітрі невелику дугу, зробивши по-

ворот на 180° праворуч (партнери міняються місцями). 2-й такт. На «раз» — переступити на ліву ногу і зробити невеликий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпуса; одночасно п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги. На «два» — відштовхнутись правою ногою від підлоги і невисоко підстрибнути, одночасно, трохи відокремивши ліву ногу від підлоги і описавши нею (зліва направо) у повітрі невелику дугу, зробити поворот на 180° праворуч, повертаючись на свої попередні місця. Темпи швидкі.

Рух № 831. Хід польки з акцентом на каблук

Вихідне положення — перша позиція ніг, партнери стоять поруч, юнак правою рукою, зігнутою в лікті, охоплює ліву руку дівчини. Вільна рука у нього відведена в сторону, трохи нижче другої позиції, дівчина притримує край спідниці. На затакт «і» — ледь підстрибнувши на лівій нозі, праву, пряму в коліні та підйомі, вивести вперед-вгору. На «раз» — опускаючись на півпальці правої ноги, перенести на неї вагу корпуса, ліву ногу, ледь зігнути в коліні, відвести назад-вгору. На «і» — переступити на півпальці лівої ноги, праву ледь відокремити від підлоги. На «два» — широкий крок уперед правою ногою на каблук, ліву ногу, ледь зігнути в коліні, відвести назад-вгору. На «і» — опуститися з каблука на всю ступню правої ноги, ліву ногу, відведену назад, підняти ще вище. Рух виконується в польках, молодіжних та кадрилих танцях. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 832. Кружляння парами на підскоках

Вихідне положення — перша позиція ніг, партнери стоять одне навпроти одного (дівчина — обличчям, а юнак — спиною у напрямку руху танцю за ходом годинникової стрілки). Юнак тримає дівчину за талію, дівчина кладе руки йому на плечі. На затакт «і» — юнак відокремлює від підлоги ліву, а дівчина — праву ногу. На «раз-і» — юнак з лівої ноги робить крок-підскік уперед-вправо. На «два-і» — продовжуючи поворот, юнак з правої ноги робить крок-підскік уперед-вліво, а дівчина — з лівої ноги крок-підскік назад-вліво. За один такт пара робить повний оберт на 360°, якщо темп помірний. У більш прискороеному темпі рух розкладається на два такти і повороти слід робити на 90°. Виконується в польках, кадрилих, молодіжних танцях.

Рух № 833. Подільська карлючка

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, партнери стоять одне навпроти одного, юнак, узявши зігнутою в лікті правою рукою праву руку дівчини, також зігнути в

лікті, ліву руку, пряму в лікті, відводить від корпусу, трохи вище другої позиції. У дівчини ліва рука також випрямлена у лікті і відведена убік трохи вище другої позиції. На затакт «і» — ледь присісти, зігнувши ноги в колінах. 1-й такт. На «раз» — юнак ступає крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, ледь зігнувши її в коліні, дівчина — крок лівою ногою назад-уліво з носка на всю ступню, ледь зігнувши ноги в колінах. Одночасно обое повертаються за рухом танцю на 90°. На «і» — продовжуючи поворот, юнак переступає на ліву, а дівчина — на праву ногу. На «два-і» — юнак закінчує поворот на праву, дівчина — на ліву ногу. 2-й такт. На «раз-і» — юнак перескакує на ліву ногу, зігнувши її в коліні і ледь присівши на ній і одночасно виводячи пряму в коліні ногу за рухом у центр кола, ставлячи ногу каблучком на підлогу, носком догори. Дівчина, відштовхнувшись правою ногою і заводячи вперед ліву, перескакує через випрямлену ногу юнака. На «два-і» — юнак і дівчина підводять праву ногу до лівої, стаючи у вихідне положення. Рух виконується в подільських польках, кадрилих. Темпи помірні.

Рух № 834. Перескік через ногу партнера з поворотом на 360°

Музичний розмір 3/4. Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, юнак і дівчина стають обличчям одне до одного: юнак тримає дівчину правою рукою за талію, ліву руку він відводить назад на рівні плеча; руки дівчини — на плечах у юнака. На затакт «і» — дівчина відокремлює від підлоги праву, а юнак — ліву ногу. 1-й такт. На «раз» — дівчина робить крок уперед правою ногою, згинаючи її в коліні, відокремлює від підлоги і піднімає назад. Корпус нахиляє вперед майже до горизонтального положення. Юнак, повернувшись вправо, робить випад на зігнуту в коліні ліву ногу, виводячи її вперед поперед правої ноги. На «два» — дівчина робить крок лівою ногою вперед, згинаючи її в коліні, ніби падаючи на неї, праву ногу, ледь зігнуту в коліні, відокремлює від підлоги і притискує ступнею до кісточки лівої ноги. Корпус поступово випрямляє. Юнак проводить назад праву ногу, випрямлену в підйомі та коліні, і, ледь торкнувшись носком підлоги, одразу ж опускає носок на підлогу. Корпус сильно відхилений від дівчини. На «три» — дівчина ступає крок правою ногою, ледь зігнувши її в коліні, поперед лівої ноги, ліву ногу, ледь зігнуту в коліні, відокремлює від підлоги і притискає ступнею до кісточки правої ноги ззаду. Корпус випрямлений. Юнак різко повертається на лівій нозі на півповороту за ходом годинникової стрілки, одночасно праву ногу, не відокремлюючи від підлоги, переводить з носка на каблук і ледь присідає на лівій нозі. 2-й такт. На «раз» — дівчина, зіпершись руками на плечі юнака, перестрибує через його праву ногу з правої ноги на ліву. Юнак, не міняючи положення,

стоїть на місці. На «два» — дівчина притупує правою ногою, юнак — лівою. На «три» — дівчина притупує лівою ногою, юнак — правою. Виконуючи притупи, танцюристи закінчують повний поворот на 360° за ходом годинникової стрілки. Рух виконується в деяких волинських та лемківських танцях. Темпи помірні.

Рух № 835. Кружляння бігом

Вихідне положення — шоста позиція ніг, партнери стоять обличчям одне до одного (дівчина — обличчям, юнак — спиною за рухом танцю). Руки юнака — на талії у дівчини, руки дівчини — на плечах у юнака. На затакт «і» — відокремити від підлоги ногу (дівчина — праву, юнак — ліву). Поворот праворуч. На «раз-і» — легкий пружний ковзний крок-біг на низьких півпальцях уперед-вправо з правої ноги, одночасно повернутися на півповороту вправо, ліву ногу зігнути в коліні і невисоко підняти над підлогою. На «два-і» — легкий пружний ковзний крок-біг на низьких півпальцях назад-уліво з лівої ноги і напівповернутися уліво, одночасно праву ногу зігнути в коліні і невисоко підняти над підлогою. Поворот ліворуч. На «раз-і» — легкий пружний ковзний крок-біг на низьких півпальцях вперед-уліво з лівої ноги і напівповернутися уліво, одночасно праву ногу зігнути в коліні і невисоко підняти над підлогою. На «два-і» — легкий пружний ковзний крок-біг на низьких півпальцях назад-вправо з правої ноги, зробити ще напівповорот уліво, одночасно ліву ногу зігнути в коліні й невисоко підняти над підлогою. Рух виконується в молодіжних танцях, кадрилих, польках. Темпи швидкі.

Рух № 836. Кружляння в парі кроком польки

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, партнери стоять обличчям одне до одного (юнак — обличчям, дівчина — спиною за напрямком руху). На затакт «і» — юнак відокремлює від підлоги праву, а дівчина — ліву ногу. 1-й такт. На «раз» — юнак робить крок з невеликим стрибком уперед по діагоналі вправо на праву ногу, корпус повертає на півповороту вліво. Ліву ногу, зігнуту в коліні, ледь відокремлює від підлоги. Одночасно дівчина робить крок з невеликим стрибком назад по діагоналі вліво на ліву ногу, корпус повертає на півповороту вліво. Праву ногу, зігнуту в коліні, ледь відокремлює від підлоги. На «і» — юнак ліву ногу ставить на підлогу на всю ступню біля правої ноги в шосту позицію. Праву ногу, зігнуту в коліні, відокремлює від підлоги. Корпус продовжує повертати праворуч. Одночасно дівчина праву ногу ставить на підлогу на всю ступню біля лівої ноги в шосту позицію. Корпус повертає на півповороту праворуч. Танцюристи стають плечем

(юнак — лівим, а дівчина — правим) за напрямком руху танцю. На «два» — юнак, перестрибнувши на праву ногу, ставить її на підлогу біля п'ятки лівої ноги, носок правої ноги спрямовується проти руху танцю. Корпус повертає по колу праворуч і стає спиною за напрямком руху танцю, ліву ногу злегка відокремлює від підлоги. На «і» — пауза. 2-й такт. Продовжуючи поворот, юнак виконує рух з лівої ноги назад так, як виконувала дівчина в 1-му такті на «раз», а дівчина — з правої ноги так, як це робив у 1-му такті на «раз» юнак, і, повертаючись вправо, обоє закінчують повне обертання на 360°, стаючи у вихідне положення. Рух виконується в польках, кадрилих. Темпи помірні.

Рух № 837. Кружляння вальсом

Музичний розмір — 3/4. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, юнак та дівчина стають обличчям одне до одного (юнак — спиною до центра кола і трохи по діагоналі вправо, дівчина — обличчям до юнака). Юнак кладе праву руку на талію дівчини, ліва рука, зігнута в лікті і відведена вбік-уліво, підтримує пряму в лікті праву руку дівчини. Дівчина ліву руку кладе на праве плече юнака. На затакт «і» — дівчина відокремлює від підлоги праву, а юнак — ліву ногу. На «раз» — дівчина робить ковзний крок правою ногою вперед-вправо (по діагоналі). Корпус злегка повертає вправо. Юнак робить ковзний крок лівою ногою вліво. Вагу корпуса переносить на ліву ногу. Корпус плавно повертає вправо. На «два» — дівчина, продовжуючи поворот управо, робить ковзний крок уперед лівою ногою (ковзаючи носком по підлозі, повз праву ногу), одночасно звівшись на півпальці обох ніг. Юнак, зводячись на півпальці лівої ноги і продовжуючи поворот вправо, переводить праву ногу за ліву і, закінчивши поворот, переступає на півпальці правої ноги. На «три» — дівчина, ковзаючи носком по підлозі, підтягує праву ногу до лівої в третю позицію (права нога попереду) і легко опускається з півпальців на ступні обох ніг, закінчуючи рух ледь помітним присіданням. Юнак переступає на ліву ногу за третьою позицією, м'яко опускаючись з півпальців на всю ступню і закінчуючи рух ледь помітним присіданням. Рух виконується в молодіжних танцях, кадрилих. Темпи помірні.

Сімнадцята група. ГОЛУБЦІ, ПІДБИВКИ, КАБРІОЛІ

Ця група танцювальних рухів поділяється на три підгрупи: власне голубці, підбивки і кабріолі (характерні). Кожна з цих підгруп має свої особливості у техніці виконання. Перша підгрупа — голубці — підбивання на невеликому стрибку каблуком однієї ноги каблуком другої; друга підгрупа — підбивки — також підбивання каблуком однієї ноги каблуком другої, але без прохідних рухів і стрибка у повітря; третя підгрупа — кабріолі (ха-

рактерні) — підбивання на високому стрибку ступнею однієї ноги подушечки ступні другої. Якщо перші дві підгрупи танцювальних рухів виконуються як чоловіками, так і жінками (хоч підбивки чоловіками виконуються досить рідко), то третя підгрупа — це рухи, притаманні лише чоловічому танцю.

Перша підгрупа. ГОЛУБЦІ

Рух № 838. Подвійні голубці з потрійним притупом

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на лівій нозі, праву трохи підняти над підлогою і відвести вправо. 1-й такт. На «раз» — ледь підстрибнувши на лівій нозі, підбити праву ногу, вдаривши каблуками. На «і» — опуститися з підскоку на всю ступню лівої ноги, відскочивши дещо вправо і потім присідаючи. Права нога відводиться у повітря вправо (положення на затакт «і»). На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «і». 2-й такт. На «раз» — перескочити з лівої ноги на праву, вдаривши всією ступнею по підлозі. Зігнуту в коліні ліву ногу відокремити від підлоги, підвести до правої. На «і» — притупити всією ступнею лівої ноги біля правої за шостою позицією, коліна ледь зігнуті. На «два» — притупити всією ступнею правої ноги, ліву ногу підняти невисоко вліво. На «і» — підстрибнути на правій нозі, ліву відвести вліво. Те ж саме — з другої ноги. Коли голубець виконується з правої ноги, корпус трохи відхиляється ліворуч, ліва рука піднімається вбік трохи нижче третьої позиції, права — на талії. Голову повернути до правого плеча і трохи підвести. Під час притупу корпус випростати, обличчям повернутися до глядача, руки покласти на талію. При виконанні руху з лівої ноги напрям корпуса і положення рук відповідно змінюється. Рух виконується жінками в козачках, гопаках, деяких гуцульських та молодіжних танцях. Темпи помірні.

Рух № 839. Голубці в повороті

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, обличчям стати до центра кола. На затакт «і» — праву ногу відокремити від підлоги і відвести вправо, праву руку підняти вгору і вправо, голову повернути до правого плеча. 1-й такт. На «раз-і» — зробити широкий крок правою ногою вправо, ледь присівши на ній. Лівою ногою описати в повітрі півколо вперед і вправо, корпус повернути на 180°, голову повернути до лівого плеча, обличчям з кола. На «два-і» — підстрибнувши на правій нозі, швидко вдарити каблуками у повітря й одразу ж опуститися на півпальці лівої ноги. 2-й такт. На «раз» — притупивши лівою ногою, праву трохи відокремити від

підлоги, корпус повернути праворуч. На «і» — продовжуючи поворот корпуса, притупити правою ногою, ліву трохи відокремити від підлоги. На «два» — закінчуючи поворот корпуса (вихідне положення), притупити лівою ногою, праву відвести вправо (положення на затакт «і»). На «і» — пауза. На 2-му такті руки опускаються на талію. Рух виконується жінками в козачках, гопаках. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 840. Голубець з вихилясом у повороті

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — праву ногу відокремити від підлоги. Праву руку підняти вгору і вправо, голову повернути до правого плеча. Ліва рука — на талії. 1-й такт. На «раз-і» — широко ступити правою ногою вперед, ледь присідаючи на ній. Лівою ногою описати в повітрі півколо вперед і вправо, корпус повернути на 180°. Голову повернути до лівого плеча. На «два-і» — підстрибнувши на правій нозі, швидко вдарити каблуками у повітрі й одразу ж опуститися на півпальці правої ноги, ледь зігнувши ногу в коліні. 2-й такт. На «раз-і» — продовжуючи поворот, перескочити на півпальці лівої ноги, зігнутої в коліні, праву ногу перевести вперед на носок. Руки схрестити на грудях. На «два-і» — закінчуючи поворот на 360°, підскочити на ледь зігнутий в коліні лівій нозі, а праву поставити вперед на каблук. Коліно правої ноги випрямлене. Рух виконується жінками в козачках, гопаках. Темпи помірні.

Рух № 841. Голубець і крок з акцентом убік

Музичний розмір — 3/4. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — праву ногу відокремити від підлоги і відвести вправо. На «раз» — підскочити вправо на лівій нозі і одночасно каблуком правої ноги підбити каблук лівої. Потому опуститися на півпальці лівої ноги, праву ногу спрямувати вправо невисоко над підлогою. На «два» — крок з притупом всією ступнею правої ноги вправо. Ліва нога залишається осторонь, підйом і носок випрямлені. На «три» — ліву ногу підтягнути до правої, вага корпуса — на лівій нозі. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками стрімко, швидко, з просуванням на півпальцях, стрибки невисокі. Нога, що підбивається другою ногою, відводиться з прямим коліном убік невисоко над підлогою. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 842. Потрійний голубець

Музичний розмір — 3/4. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги і відвести вправо. На «раз» — підскочити на лівій нозі, просуваючись вправо, і одночасно каблуком правої ноги підбити каблук лівої.

Потому опуститися на півпальці лівої ноги, праву спрямувати вправо, невисоко над підлогою. На «два-три» — двічі повторити рухи, що виконувалися на «раз». Рух виконується чоловіками і жінками у волинських, лемківських танцях (мазурках). Темпи повільні, при швидких темпах на один такт робити лише один удар каблуками.

Рух № 843. Крок-голубець з танцю «Гоп-мазур»

Музичний розмір — 3/4. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки на талії. На затакт «і» — піднятися на невисокі півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги. На «раз» — крок правою ногою вперед-вправо (по діагоналі) трохи нахрест лівої, коліно ослаблене. Випрямлену праву руку підняти вправо вище другої позиції, ліва — на талії. На «два» — підскочивши вгору-вліво, ударити в повітрі внутрішньою стороною стопи правої ноги ліву. На «три» — опуститися після стрибка в шосту позицію. Те ж саме — з другої ноги ліворуч. Темпи помірні.

Рух № 844. Низький голубець з великим тинком у повітрі на 180°

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — трохи присісти на всю ступню лівої ноги. Одночасно підняти невисоко від підлоги праву ногу вправо, коліно і підйом витягнути, але не напружувати. Корпус сильно нахилити вперед, голову нагнути до лівого плеча і повернути праворуч. Руки трохи розвести в сторони. На другу шістнадцяту ледь підстрибнути на лівій нозі і підбити нею праву внутрішнім боком стопи. 1-й такт. На «раз» — зі стрибка опуститися на всю ступню лівої ноги, трохи присідаючи. Праву ногу відвести вправо невисоко від підлоги, коліно і підйом тримати вільно. Корпус також нахилити вперед, голову залишити в тому ж положенні. Руки опустити, ніби схрестивши їх у зап'ястях. На «і» — боковий широкий крок правою ногою вправо на всю ступню, коліно вільне. Ліву ногу, зігнуту в коліні, відокремити від підлоги і підвести ззаду до правої ноги. Корпус нахилити вперед. На «два» — опуститися на всю ступню лівої ноги і поставити її позаду нахрест правої, трохи присідаючи; праву ногу, зігнуту в коліні, підняти. На «і» — сильно відштовхнутись і зробити високий стрибок, під час якого повернутися в повітрі праворуч на півоберта. На стрибку слідом за правою ногою високо підняти вперед ліву ногу, зігнуту в коліні. Корпус випрямити. Праву руку підняти догори за третьою позицією, ліву покласти на талію. Голову повернути до лівого плеча. 2-й такт. На «раз» — із стрибка опуститися спиною до глядача на всю ступню правої ноги, ледь присідаючи. Ліву ногу різко розігнути в коліні і витягнути вбік на 90°. Корпус підтягнути і трохи нахилити праворуч,

голову повернути до лівого плеча. Праву руку з третьої позиції перевести в другу, ліва рука — на талії. На «і» — широкий боковий крок лівою ногою вліво (залишаючись спиною до глядача). Праву ногу, трохи зігнуту в коліні, відокремити від підлоги і ззаду підтягнути до лівої. На «два» — праву ногу опустити на всю ступню ззаду навхрест лівої, коліно трохи зігнути, ліву ногу невисоко підняти вліво. Корпус нахилити вперед і праворуч, голову повернути до лівого плеча. Руки опустити вперед і трохи розвести в сторони. На «і» — повторити рух з другої ноги. У цьому рухові важливий контраст — низький голубець з нахиланням корпусу вперед і високий тинок з піднятим корпусом. Рух чоловічий, виконується в гопаках. Темпи різноманітні.

Рух № 845. Високий голубець, наземна розніжка та стрибок на руки

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — крок лівою ногою на всю ступню вперед і трохи вправо, ледь присідаючи на ній. Праву ногу, випрямлену в коліні, підняти якомога вище вгору. Корпус відхилити ліворуч, голову повернути до правого плеча. На «і» — високо підстрибнути вгору і, зігнувши ноги в колінах у виворітному положенні, підвести ступню лівої ноги до правої і вдарити ними одна об одну. На «два» — опуститися після стрибка на всю ступню лівої ноги, ледь присідаючи. Праву ногу випростати в коліні і високо підняти вправо. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз-і» — різко опуститися у глибоке присідання за першою позицією. На «два-і» — піднімаючись, різко зіскочити у широку другу позицію на каблукі. Ноги випрямлені, руки розведені в сторони. 3-й такт. На «раз-і» — різко і глибоко присісти за першою позицією. На «два-і» — зіскочити вперед на долоні обох рук, піднімаючи випрямлені в колінах ноги вгору. 4-й такт. На «раз-і» — пауза. На «два-і» — опуститися в першу позицію і відокремити від підлоги ліву ногу. Рух чоловічий, виконується тільки праворуч. Темпи повільні.

Рух № 846. Голубець-підбивка з обох ніг

Вихідне положення — друга невиворітна позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз» — опустити з ударом подушечкою ступні по підлозі праву ногу. На «і» — підскочити на обох ногах, підбивши каблуком правої ноги каблук лівої. Після підбивки опуститися на ліву ногу, праву відвести вбік-вправо. На «два» — переступити на півпальці правої ноги. На «і» — переступити на півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги. Рух виконується жінками в молодіжних танцях, деяких кадрилях Сумщини. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 847. Підбивка бокова

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відвести випрямлену в коліні та підйомі ліву ногу вліво і назад, руки у другій позиції долонями вгору. На «раз» — різко підвести ліву ногу до правої ноги, підбиваючи її. На «і» — опуститися на зігнуту в коліні ліву ногу, праву, випрямлену в коліні і підйомі, відвести вправо, піднявши невисоко над підлогою. На «два» — стрімко підвести праву ногу до лівої і вдарити каблуком по каблуку лівої ноги, підбивши її. На «і» — опуститися на зігнуту в коліні праву ногу, ліву, випрямлену в коліні і підйомі, відвести вліво, піднявши невисоко над підлогою.

Рух № 848. Підбивка з переступанням

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Ледь зігнувши в коліні, відвести праву ногу вправо. На затакт «і» — підскочити на лівій нозі і різко вдарити каблуком правої ноги по каблуку лівої, опускаючись на півпальці правої. На «раз» — переступити на ліву ногу. На «і» — переступити на праву ногу, трохи просуваючись вправо. На «два» — переступити на ліву ногу, приставляючи її до правої, одночасно праву, зігнуту в коліні, невисоко підняти над підлогою. На «і» — підскочити на лівій нозі і різко вдарити каблуком правої ноги по каблуку лівої, опускаючись на півпальці правої ноги. Рух виконується чоловіками та жінками у волинських, лемківських танцях, а також, як виняток, у сучасних молодіжних танцях. Темпи помірні та швидкі.

Рух № 849. Підбивка вперед

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ліву руку покласти на талію, права рука притримує намисто; випрямлену в коліні праву ногу вивести вперед невисоко над підлогою. 1-й такт. На «раз» — приставити праву ногу за третьою позицією до лівої і перенести на неї вагу корпусу, трохи зігнувши ногу в коліні. Ліву ногу відокремити від підлоги. На «і» — переступити на ліву ногу, вага корпусу залишається на правій нозі. На «два» — різко перескочити на праву ногу, дуже зігнувши її в коліні, ліву ногу різко відвести назад, коліно та підйом лівої ноги випрямити. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — поставити ліву ногу у третю позицію позаду правої і перенести на неї вагу корпусу, праву ногу ледь відокремити від підлоги. На «і» — переступити на праву ногу, вага корпусу залишається на лівій нозі. На «два» — рвучко зіскочити на ліву ногу, трохи присідаючи на ній і начебто підбиваючи лівою ногою праву. Права нога йде у положення як

на затакт «і». На «і» — пауза. Рух виконується жінками в козачках, гопаках. Темпи помірні.

Рух № 850. Підбивка з галопом

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присідаючи на лівій позі, праву ногу, зігнуту в коліні, підняти назад-вправо. Ліву руку, зігнуту в лікті, тримати трохи нижче діафрагми (виконавець начебто тримає вуздечку), праву, зігнуту в лікті, руку підняти вгору, кисть затиснути в кулак. На «раз» — підскачавши на лівій нозі і, вдаривши каблуком правої ноги по каблуку лівої, опуститися спершу на праву, а потім і на ліву ногу, поставивши її попереду правої. На «і» — зігнуте коліно лівої ноги ледь випростати, а праву ногу відвести трохи назад-вправо. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух виконується чоловіками в козацьких танцях та сюжетних композиціях. Темп помірний.

Рух № 851. Підбивка з перескоком та притупом

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на лівій нозі, зігнувши її в коліні, праву, пряму в коліні та підйомі, ногу вивести вправо. 1-й такт. На «раз» — правою ногою підбити ліву, поставивши її у шосту позицію, ледь зігнувши в коліні, ліву ногу, пряму в коліні та підйомі, вивести вліво. На «і» — опуститися на всю ступню лівої ноги вліво. На «два» — переступити на праву ногу, поставивши її поряд із лівою. На «і» — вивести ліву ногу вліво на каблук. 2-й такт. На «раз» — лівою ногою підбити праву, поставивши її в шосту позицію, ледь зігнувши в коліні; праву ногу, пряму в коліні та підйомі, вивести вліво. На «і» — опуститися на всю ступню правої ноги вправо. На «два» — переступити на ліву ногу, поставивши її поряд з правою. На «і» — вивести праву ногу вправо на каблук. 3-й такт. На «раз» — перескочити на всю ступню правої ноги, ліву ногу підняти над підлогою. На «і» — ударити півпальцями лівої ноги по підлозі позаду правої. На «два» — підскачати на правій нозі, ліву відокремити від підлоги. На «і» — ударити півпальцями лівої ноги по підлозі позаду правої. 4-й такт. На «раз» — притупити лівою ногою, поставивши її поряд з правою. На «і» — пауза. На «два» — притупити правою ногою, присідаючи на ній. На «і» — ліву ногу, пряму в коліні та підйомі, відвести вліво. Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується жінками в польках, козачках. Темпи помірні.

Рух № 852. Переступання

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ковзаючи носком по підлозі, відвести праву ногу вбік і трохи

відокремити від підлоги. Коліно і підйом витягнуті. Ліва нога ледь зігнута в коліні. Руки розведені в сторони. На «раз» — приставити праву ногу до лівої у першу позицію. Переступити на праву ногу, ліву ледь відокремити від підлоги. На «і» — переступити на ліву ногу, а праву відокремити від підлоги. На «два» — переступити на праву ногу, одночасно ліву ногу відвести вбік, трохи відокремивши її від підлоги. На «і» — пауза. Те ж саме — з другої ноги. Рух виконується жінками. Темпи помірні. В чоловічих партіях зустрічається рідко, як виняток. У разі виконання руху чоловіками він набуває широти і розмаху.

Рух № 853. Підбивки з танцю «Гоп-мазур»

Музичний розмір — $3/4$. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь піднятися на високі півпальці обох ніг. На «раз» — невисокий стрибок на всій ступні лівої ноги, коліно ледь зігнуте. Праву ногу, випрямлену в коліні і вільну в підйомі, підняти вперед-вправо. На «два» — опустити праву ногу вперед на всю ступню. Коліно випрямлене. Ліву ногу відокремити від підлоги і підбити нею праву ногу. Корпус ледь відвести вліво. На «три» — підставити ліву ногу позаду правої на всю ступню у третю позицію. Праву ногу, випрямлену в коліні і вільну в підйомі, підняти невисоко вперед. Темпи швидкі.

Рух № 854. Просування вбік-вліво з підбивкою з танцю «Голубка»

Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. На затакт «і» — звестися на низькі півпальці обох ніг. На «раз» — згинаючи коліно, різко припасти на праву ногу, ніби підбиваючи нею ліву; одночасно ліву ногу, злегка згинаючи в коліні, невисоко підняти над підлогою, підйом та пальці вільні. На «і» — випростовуючи коліно, поставити ліву ногу на низькі півпальці і перенести на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги, коліно, підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і» з просуванням вбік-вліво. Темпи різноманітні.

Третя підгрупа. КАБРІОЛІ

Рух № 855. Високий кабріоль

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз-і» — зробити широкий крок правою ногою вперед-вліво, навхрест лівої, опускаючись на всю ступню і ледь зігнувши у

коліні. Ліву ногу відокремити від підлоги і вивести вліво. Ліва рука — на талії, права відведена вбік у положення між другою та третьою позиціями. Поворот голови вліво через ліве плече. Корпус відхилити праворуч. На «два-і» — відштовхнувшись правою ногою, високо підстрибнути вгору-вліво і, зігнувши ноги в колінах, вдарити ступнею правої ноги по ступні лівої. Положення рук і голови зберігається те ж саме. 2-й такт. На «раз-і» — виводячи з силою ліву ногу вліво у повітря, опуститися зі стрибка на всю ступню правої ноги, коліно ледь зігнути. Положення рук і голови зберігається те ж саме. На «два-і» — пауза. Рух виконується чоловіками в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 856. Високий кабріоль з підбивкою

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь підняти вгору ліву ногу і зробити півколо невисоко над підлогою вправо. Закінчуючи півколо лівою ногою, вивести її вперед-вправо, навхрест правої ноги. 1-й такт. На «раз-і» — опустити на підлогу ліву ногу, ледь присівши на ній, і підстрибнути. Праву ногу, витягнуту в коліні, різко підняти вправо на 90°, підйом витягнутий, але не напружений. Корпус нахилити ліворуч, голову трохи підняти і повернути до правого плеча у бік витягнутої ноги. Ліву руку, випрямлену в лікті, відвести вліво і вгору вище другої позиції, права рука — на талії. На «два» — на найвищій точці злету із силою зігнути ноги у колінах, розвівши коліна в сторони і розкривши ступні якомога виворітніше, одночасно підтягнути подушечку ступні лівої ноги до подушечки ступні піднятої правої ноги. Підбити подушечкою ступні лівої ноги подушечку ступні правої ноги, праву ногу після удару швиденько відвести вправо і вгору, випрямляючи її в коліні. Корпус нахилити ліворуч, голову повернути до правого плеча. На «і» — після стрибка опуститися на всю ступню лівої ноги, ледь присівши на ній. Праву ногу витягнути у коліні й вивести на 45° над підлогою, вага корпусу — на лівій нозі. Руки перевести у другу позицію. 2-й такт. На «раз» — праву ногу, трохи зігнуту в коліні, приставити в шосту позицію до лівої і перенести на неї вагу корпусу, ліву ногу ледь підняти над підлогою. На «і» — переступити лівою ногою вліво у другу невиворітну позицію, праву ногу підняти невисоко над підлогою, вага корпусу — на лівій нозі. На «два» — зіскочити на праву ногу, злегка присівши на ній. Ліву ногу різко вивести вліво невисоко над підлогою, носок і коліно витягнути. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Те ж саме — з лівої ноги. Рух виконується чоловіками в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 857. Синкоповані притупи з великим кабріолем

Виконується на два такти. Вихідне положення і затакт «і» — підняти над підлогою зігнуту в коліні праву ногу і відвести її вперед-вправо. 1-й такт. На «раз» — підстрибнути, ледь відскочивши на лівій нозі вліво, і одночасно сильно притупити всією ступнею правої ноги, зігнувши сильно вперед до правої ноги корпус. Ноги у колінах зігнути. На «і» — переступити вправо на всю ступню лівої ноги, поставивши її позаду правої. На «два» — переступити на всю ступню правої ноги вправо. На «і» — переступити на всю ступню лівої ноги вправо, поставивши її попереду у четверту невиворітну позицію. 2-й такт. На «раз» — із силою відштовхнувшись, підстрибнути на лівій нозі вгору-вправо, праву ногу, витягнуту в коліні та підйомі, різко підняти вправо на 90°—120°. Корпус дуже пригнати ліворуч. На «і» — зігнути обидві ноги в повітрі і ступнею правої ноги вдарити по підшві лівої ноги і зразу ж сильно відвести праву ногу високо вправо. Корпус нахилити ліворуч. На «два» — зі стрибка опуститися на всю ступню лівої ноги, ледь зігнувши її в коліні. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Виконуючи рух, виконавці тримають одне одного за руки. Рух чоловічий, використовується у буковинських танцях. Темпи швидкі.

Рух № 858. Високий кабріоль, наземна розніжка та стрибок на руки

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — ступити лівою ногою на всю ступню вперед і трохи вправо, ледь згинаючи ногу в коліні. Праву ногу, випрямлену в коліні, підняти якомога вище вгору. Корпус відхилити ліворуч, голову схилити до правого плеча. На «і» — високо підстрибнути вгору і, зігнувши ноги в колінах у виворітному положенні, вдарити ступнею лівої ноги по ступні правої. На «два» — опуститися після стрибка на всю ступню лівої ноги, ледь присідаючи; праву ногу випростати в коліні і високо підняти вправо. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз-і» — різко опуститися у глибоке присідання за першою позицією. На «два-і» — підводячись, рвучко зіскочити у широку другу позицію на каблуки. Ноги у колінах випрямлені, руки розвести в сторони. 3-й такт. На «раз-і» — різко опуститися у глибоке присідання за першою позицією. На «два-і» — впасти вперед на долоні обох рук, піднімаючи випрямлені у колінах ноги вгору. 4-й такт. На «раз-і» — пауза. На «два-і» — опуститися в першу позицію і відокремити від підлоги ліву ногу. Рух чоловічий, виконується тільки вправо: зустрічається в жартівливих танцях-іграх. Темпи помірні.

Рух № 859. Кабріоль-підбивка на повному присіданні з опорою на руку

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт *«і»* — опуститися в глибоке присідання за першою позицією. На *«раз-і»* — підскачавши на обох ногах і з силою відштовхнувшись від підлоги лівою ногою, якомога вище підстрибнути вгору-вправо. В повітрі зігнути ноги в колінах і вдарити ступнею лівої ноги об ступню правої (підощвами). Корпус відхилити ліворуч і спертися на долоню лівої руки. На *«два-і»* — після удару підощвами випростати в коліні праву ногу у повітря, опуститися на ліву ногу, відокремивши ліву руку від підлоги. Рух виконується чоловіками в гопаках, козацьких танцях. Темпи дещо уповільнені, при швидкому темпі виконувати на два такти.

Рух № 860. Тинок на присядці з кабріолем та з упором на руку

Виконується на два такти. Вихідне положення ніг — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за шостою позицією. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, носки й п'ятки щільно зімкнуті, корпус прямий, підтягнутий, погляд — за напрямком руху. На затакт *«і»* — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись обома ногами од підлоги і невисоко підстрибнути вгору. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, підйом і пальці вільні. 1-й такт. На *«раз»* — просуваючись трохи вперед, опуститися на низькі півпальці лівої ноги. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед. Одночасно, випростовуючи коліно, вивести праву ногу на 45° поперед себе. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На *«і»* — сильно згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, упертися правою ногою в підлогу і перенести на неї вагу корпусу. Одночасно підвести ліву ногу до правої і, майже торкаючись пальцями кісточки опорної ноги та не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись правою ногою од підлоги і перескочити з правої ноги на ліву. На *«два»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз»*. На *«і»* — сильно згинаючи коліно та спрямовуючи його вправо, упертися правою ногою в підлогу і перенести на неї вагу корпусу. Одночасно, нахилиючи корпус праворуч, спертися долонею правої руки на підлогу, швидко підвівши ліву ногу до правої, майже торкнутися пальцями кісточки опорної ноги і, не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись правою ногою од підлоги, підстрибнути високо вгору і різко вивести ліву ногу на 90° вліво. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. Корпус відхилений праворуч, голова повернута до лівого плеча. 2-й такт. На *«раз»* — у найвищій точці злету, сильно згинаючи коліна обох ніг і розводячи їх в сторони, підвести ступню правої

ноги до ступні лівої і вдарити ними одна по одній, а потім різко вивести ліву ногу вправо на 90°. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На *«два»* — відштовхнувшись правою рукою од підлоги, опуститися у глибоке присідання на низькі півпальці обох ніг, розподіляючи на них вагу корпусу. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд — за напрямком руху. Виконується в жартівливих козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 861. Кабріоль на присядці з танцю «Повзунець»

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією. Коліна сильно зігнуті й розведені в сторони, корпус прямий, підтягнутий, погляд — перед собою. На затакт *«і»* — не підводячись із глибокого присідання, зробити невеличкий крок правою ногою вліво з носка на всю ступню, ставлячи її попереду і трохи навхрест лівої ноги. Одночасно, переносячи на праву ногу вагу корпусу і відхиляючи його трохи праворуч, пружно відштовхнутися правою ногою од підлоги і, підстрибнувши високо вгору, різко вивести ліву ногу на 90° вліво. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На *«раз»* — у найвищій точці злету, сильно згинаючи і розводячи коліна в сторони, підвести ступню правої ноги до ступні лівої і, повертаючи голову ліворуч, вдарити ними одна об одну, а потім швидко повернути праву ногу у попереднє положення. На *«два»* — різко відвівши ліву ногу після удару вліво (коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені), опуститися на низькі півпальці правої ноги і рівномірно розподілити на ній вагу корпусу. Коліно сильно зігнуте й спрямоване вбік, корпус прямий, підтягнутий, погляд — перед собою. Темпи помірні.

Рух № 862. Високий кабріоль з підтримкою партнера

Виконується на два такти. Вихідне положення — друга позиція ніг, танцюристи стоять поряд. Перший виконавець, що стоїть праворуч, сильно тримає партнера лівою рукою за талію, другий — першого правою за праве плече, вільною рукою обидва притримують полу жупана. 1-й такт. На *«раз»* — з ледь помітного підскоку обидва виконавці різко й глибоко присідають на низьких півпальцях обох ніг за другою позицією. Коліна розведені в сторони, п'ятки разом, носки нарізно, корпус прямий, підтягнутий. На *«два»* — пружно підвівшись із глибокого присідання, перший виконавець, зробивши невеликий крок правою ногою вправо і трохи відхиливши корпус у тому ж напрямку, високо підіймає партнера на груди, майже у вертикальне положення, допомагаючи собі лівою рукою і зігнутим під прямим кутом коліном лівої ноги, яку розкриває вперед-вліво (коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені). Одночасно другий викона-

вель, спираючись на груди партнера, різко підіймає ліву ногу вліво, виштовхнувши її майже у вертикальне положення, потім праву ногу та, згинаючи коліна під прямим кутом, наближає ступню правої ноги до ступні лівої на відстань другої позиції. Коліна спрямовані в сторони, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 2-й такт. На «раз» — перший виконавець повертає партнера у попереднє положення, і вони обидва з ледь помітного підскоку різко й глибоко присідають на низьких півпальцях обох ніг за другою позицією. Коліна розведені в сторони, п'ятки разом, носки нарізно, корпус прямий, підтягнутий. На «два» — підвестися з глибокого присідання і, ставлячи ліву ногу з носка на всю ступню, трохи присісти, рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. Одночасно, випростовуючи коліно, вивести праву ногу вперед-вліво і поставити на каблук носком угору. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений, пальці вільні. Рух продовжується у такій же послідовності і виконується в козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 863. Високий кабріоль з підтриманням партнера (варіант)

Виконується на два такти. Вихідне положення — два юнаки стоять поряд, ноги в другій позиції. Юнак, який стоїть ліворуч, охоплює юнака, який стоїть справа, за талію і міцно береться з правого боку за пояс, лівою рукою підтримує його за талію. Юнак, який стоїть праворуч, кладе ліву руку, зігнуту в лікті, на праве плече юнака, який стоїть ліворуч, права рука опущена вздовж корпусу. На затакт «і» — присісти на півпальцях обох ніг. 1—2-й такти. Юнак, який стоїть праворуч, підстрибує якомога вище вгору, йому допомагає партнер, який стоїть ліворуч. У повороті юнак виконує високий кабріоль. Виконується в голаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 864. Високі стрибки типу кабріоля (для двох виконавців)

Виконується на два такти. Вихідне положення — юнаки стоять один навпроти одного, тримаючись за ліві руки (перший — обличчям, другий — спиною за рухом танцю); другий юнак правою рукою підтримує лівий лікоть першого. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз-і» — перший юнак робить крок лівою ногою вперед, другий відступає правою ногою назад-вправо. На «два-і» — перший піднімає високо вперед-вліво праву ногу, водночас ліва нога, також відокремлена від підлоги, йде вгору. У повітрі обидві ноги піднімаються, згинаються у колінах, п'ятки разом, носки і коліна широко розведені в сторони. Тримавши лівою рукою ліву руку першого юнака, другий допомагає йому, підтримує правою рукою під лікоть лівої руки і під-

кидає його вгору. Під час стрибка юнаки повертаються вліво і просуваються по колу. Перший юнак переходить на місце другого. 2-й такт. На «раз-і» — юнаки опускаються в глибоке присідання за першою позицією. На «два-і» — обидва підводяться з присідання. На наступні два такти другий юнак виконує рухи першого, перший — другого. Темпи повільні.

Вісімнадцята група. СТРИБКИ

Дуже поширена група танцювальних рухів, має багато різновидів, комбінацій з іншими рухами (чи елементами рухів). Аналізуючи цей досить різноманітний лексичний арсенал, можна виділити чотири підгрупи: стрибки на місці, стрибки з просуванням (по колу, по діагоналі і т. д.), стрибки-оберти на місці та стрибки-оберти з просуванням. Ця велика група рухів виконується чоловіками (за незначними винятками в третій підгрупі — стрибки-оберти на місці, які зустрічаються в жіночих партіях).

Перша підгрупа. СТИБОЧКИ, СКОКИ, ПЕРЕСКОКИ.
СТИБКИ НА МІСЦІ

Рух № 865. Закарпатські стрибки з півпальців

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — звестися на високі півпальці. На «раз» — зіскочити в напівприсідання за шостою позицією, коліна і ступні розвернути вправо. Корпус — рівний. На «два» — повертаючись у вихідне положення, стрибком стати на півпальці обох ніг. Рух повторюється з розвертанням колін і ступнів в інший бік. Темпи швидкі.

Рух № 866. Стрибочки з поворотом ступні з танцю «Тропотанка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — легкий стрибок на обох ногах, трохи присідаючи за шостою позицією, носки ніг спрямувати вліво. На «і» — пауза. На «два-і» — легкий стрибок на низькі півпальці лівої ноги, повертаючи носок вправо і випрямляючи коліно. Одночасно праву ногу, не відокремлюючи від підлоги, повернути на високих півпальцях п'яткою вліво, коліном вправо. Голову нахилити праворуч. Рух повторити спочатку. Виконують його самостійно, парами і в загальному колі. Темпи швидкі.

Рух № 867. Стрибочки з поворотом корпусу з танцю «Тропотанка»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — легкий стрибок на півпальцях обох ніг, повернувши корпус і п'ятки вправо. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз».

На «два-і» — корпус і п'ятки повернути вліво на низьких півпальцях обох ніг. Рух, як правило, виконується в двох колах. Танцюристи з правого кола на кожний такт повертають корпус праворуч — ліворуч, решта — ліворуч — праворуч. Темпи швидкі.

Рух № 868. Бічні буковинські стрибочки-перескоки

Вихідне положення — напівприсідання за першою позицією. На затакт «і» — відштовхнутись від підлоги ступнями обох ніг і злегка перестрибнути вправо. На «раз» — опуститися з носка на всю ступню правої ноги, ліву з витягнутим коліном та підйомом виворітно підняти у повітря вперед-вліво на 45°, погляд спрямувати ліворуч. На «і» — злегка присівши на правій нозі, відштовхнутися і перестрибнути трохи вправо. На «два» — опуститися на ліву ногу, злегка повернувшись правим боком до глядача; праву ногу, зігнуту в коліні, витягнути в підйомі і перевести назад-вправо, піднявши її невисоко над підлогою; корпус злегка нахилити назад-праворуч. На «і» — пауза. Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 869. Стрибочки на одну ногу з танцю «Решето»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — крок убік правою ногою. На «і» — невеликий стрибок на правій нозі. Одночасно ліву ногу вивести невисоко вперед нахрест правої. Коліно й підйом правої ноги вільні. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і», тільки з другої ноги. 2-й такт. На «раз» — крок убік правою ногою. На «і-два-і» — тричі ледь підстрибнути на правій нозі. Ліву ногу невисоко підняти над підлогою. У тій самій послідовності виконують рух і з лівої ноги. Рух загальний. Темпи помірні.

Рух № 870. Стрибочки на дві ноги з поперемінними перескоками на одну

Музичний розмір — 4/4. Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — стрибнути на обидві ноги, тричі присідаючи на них. На «два» — перестрибнути на ліву ногу, праву зігнути в коліні, руки розкрити в сторони. На «три» — стрибнути на обидві ноги, трохи присідаючи на них, і одночасно повернутися праворуч на 90° обличчям до глядача. На «чотири» — стрибнути на праву ногу, ліву зігнути в коліні. 2-й такт. На «раз» — стрибнути на обидві ноги, трохи присідаючи на них, і одночасно повернутися ліворуч на 90° (у вихідне положення). На «два» — стрибнути на ліву ногу, праву зігнути в коліні. На «три» — притупити ступнею правої ноги поряд з лівою, руки

покласти на талію, плечі повернути ліворуч — праворуч. На «чотири» — пауза. Рух виконується в дитячих танцях. Темпи швидкі.

Рух № 871. Невисокі стрибочки з виведенням ноги вбік та оплески

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки опущені вниз. 1-й такт. На «раз» — підстрибнути на лівій нозі, вагу корпуса перенести на ліву ногу, одночасно праву, витягнуту в коліні та підйомі, вивести вправо на 45°. На «два» — ще раз підстрибнути на лівій нозі, права залишається у попередньому положенні. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту з лівої ноги. 3-й такт. Двічі присісти за шостою позицією. 4-й такт. Двічі сплеснути в долоні над головою. Виконується в дитячих танцях. Темпи швидкі.

Рух № 872. Закарпатський трепеток

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки опущені вниз. На затакт «і» — легко підскокити, відштовхнувшись обома ногами. На «раз» — опуститися на півпальці обох ніг і знову підскокити. На «і» — опуститися на півпальці обох ніг і знову підскокити. На «два» — опуститися на обидві ноги і ледь присісти. Корпус рівний. На «і» — пауза. Підскоки виконувати на досить напружених ногах. Цей рух можна виконувати, обертаючись на 90° праворуч і ліворуч. Темпи швидкі.

Рух № 873. Варіант кроку-підскоку з опусканням на коліно

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — трохи підстрибнути на правій нозі вправо, одночасно ліву ногу, зігнуту в коліні, вивести назад і опустити на носок п'яткою догори. На «і» — пауза. На «два-і» — опуститися на ліве коліно. Корпус прямий, голова нахилена вниз. Обидві руки лежать на правому коліні. Так само рух виконують з другої ноги. Рух жіночий. Темпи помірні.

Рух № 874. Стрибочки із підібганими ногами

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — злегка присісти на обох ногах. На «раз» — підстрибнути, ноги зігнути в колінах і підібгати під себе. На «два» — опуститися на підлогу у вихідне положення. Рух виконується в дитячих, молодіжних танцях. Темпи швидкі.

Рух № 875. Закарпатські стрибки на каблуках

Вихідне положення — шоста позиція ніг, коліна напівзігнуті. На «раз» — із стрибка стати на каблуки обох ніг, повернувши носки вправо. Коліна прямі. На «два» — із стрибка стати за

шостою позицією, згинаючи коліна. Рух повторюється в інший бік. Темпи швидкі.

Рух № 876. Стрибок на дві ноги з полтавського танцю «Коша»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки — на талії. На затакт «і» — ледь присісти, зігнувши ноги у колінах. 1-й такт. На «раз-і» — зігнувши корпус, різко розправити ноги у колінах і скочити трохи вперед на каблукі обох ніг. Руки схрестити перед собою, голову нахилити до рук. На «два» — різко розправивши корпус, зіскочити, зігнувши ноги у колінах, трохи вперед на каблукі обох ніг. Руки схрестити перед собою, голову нахилити до рук. На «і» — різко розправивши корпус, зіскочити, зігнувши ноги у колінах, на ступні обох ніг, руки енергійно відкрити в сторони, трохи нижче другої позиції. 2-й такт. На «раз-і» — підстрибнути на правій нозі, випрямивши її у коліні, ліву ногу невисоко підняти над підлогою. На «два-і» — тупнути всією ступнею лівої ноги, опуститись на підлогу, одночасно руки перевести на талію, кисті рук стиснуті в кулаки. Рух загальний. Темпи помірні.

Рух № 877. Стрибки з ударом по халявах

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши на обох ногах, відштовхнутися від підлоги й високо підстрибнути вгору; одночасно, дуже згинаючи коліна, підібгати ноги під себе. На «раз» — у найвищій точці злету вдарити обома руками із зовнішнього боку по халявах, коліна дуже зігнуті (ноги підібгані під себе), підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — опуститися на обидві ноги за шостою позицією і ледь присісти, коліна, п'ятки, носки щільно зімкнуті й спрямовані вперед, корпус прямий, виконавці дивляться поперед себе, на глядача. Рух чоловічий. Темпи різноманітні.

Рух № 878. Стрибки на одну ногу з танцю «Решето»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — звестися на низькі півпальці обох ніг. На «раз» — крок убік правою ногою. На «і» — невеликий стрибок на правій нозі. Одночасно ліву ногу вивести невисоко вперед навхрест правої. Коліна й підйом правої ноги вільні. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і», але з другої ноги. 2-й такт. На «раз» — крок убік правою ногою. На «і-два-і» — тричі ледь підстрибнути на правій нозі. Ліва нога лишається невисоко піднята над підлогою. У тій самій послідовності виконують рух і з лівої ноги. Рух загальний. Темпи помірні.

Рух № 879. Стрибки з ударом подушечкою ноги по підлозі

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Корпус злегка нахилити вперед, голову підняти. Руки відвести назад і зігнути в кистях. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — підстрибнути на правій нозі, ліву відвести назад і злегка підняти над підлогою. На «і» — ударити позаду подушечкою лівої ноги об підлогу. На «два» — підстрибнути на правій нозі. На «і» — ударити позаду подушечкою лівої ноги об підлогу. Далі рух продовжити з другої ноги. Рух виконується в дитячих польках. Темпи швидкі.

Рух № 880. Стрибки з однієї ноги на другу

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — витягнути в підйомі праву ногу зігнути в коліні і злегка підняти поперед себе. На «раз» — підстрибнути на пальцях правої ноги. Ліву ногу відокремити від підлоги, підйом випрямити. На «і» — підстрибнути на півпальцях лівої ноги. Праву ногу злегка відокремити від підлоги, підйом випрямити. На «два» — стрибнути на всю ступню правої ноги, коліно трохи зігнути. Витягнути в підйомі ліву ногу зігнути в коліні і підняти поперед себе. На «і» — пауза. Рух виконується в дитячих польках. Темпи швидкі.

Рух № 881. Стрибок на коліно

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — крок правою ногою вліво навхрест поперед лівої ноги, відштовхнутись у повітря вліво, одночасно відвести ліву ногу вліво. На «два» — із стрибка опуститися на праве коліно, а ліву ногу, зігнуту в коліні, залишити на всій ступні на підлозі попереду правої. Вагу корпуса розподілити на обидві ноги. На «і» — піднятися у вихідне положення. Рух чоловічий. Темпи помірні.

Рух № 882. Скоки на каблукі з танцю «Бубнарський»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою вперед на каблук. На «два» — приставити ліву ногу до правої на каблук. 2-й такт. На «раз» — зіскочити з каблуків у шосту позицію, ледь згинаючи коліна (напівприсідаючи). На «два» — підскачівши, піднятися з напівприсідання. Так само рух виконується з другої ноги. Рух загальний. Темпи помірні.

Рух № 883. Невисокі стрибки з виведенням ноги вбік

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — підстрибнути на лівій нозі, одночасно праву, зігнуту в коліні, злегка підняти над підлогою. Вагу корпуса перенести на ліву ногу,

трохи нахиливши його ліворуч. На «і» — підскочити на лівій нозі, праву, витягнуту в коліні, вивести вправо на 45°. Корпус залишається у попередньому положенні. На «два» — підстрибнути на правій нозі, одночасно ліву, зігнути в коліні, злегка підняти над підлогою. Вагу корпуса перенести на праву ногу, трохи нахиливши його праворуч. На «і» — підскочити на правій нозі, ліву, витягнуту в коліні, вивести вліво на 45°. Корпус залишається у попередньому положенні. Рух продовжити спочатку. Виконується у дитячих, молодіжних танцях. Темпи швидкі.

Рух № 884. Крок-підскік

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — трохи присісти на обох ногах за третьою позицією. На «раз» — трохи підстрибнути вперед, ніби долаючи низьку перешкоду, з поворотом корпуса праворуч на 180°, ліву ногу, зігнути в коліні, відвести невисоко назад. На «і» — пауза. На «два» — перескочити на ліву ногу, повернувши корпус праворуч на 180°, праву, зігнути в коліні, відвести назад. На «і» — пауза. Так само рух виконують з другої ноги. Рух жіночий. Темпи швидкі.

Рух № 885. Жіночі підскоки з закарпатського танцю «Весільний»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — підскочити на лівій нозі, праву ногу поставити на каблук. На «і» — знову підскочити на лівій нозі, а праву підняти вгору на 45°, коліно зігнути. На «два» — поставити обидві ноги в шосту позицію. На «і» — пауза. Темпи різноманітні.

Рух № 886. Підскоки з відставлянням ноги на п'ятку

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — підскочити на лівій нозі, праву поставити на п'ятку уперед. На «і» — знову підскочити на лівій нозі, праву підняти перед собою поряд з лівою на 45°, коліно зігнути. На «два» — перескочити на праву ногу, ліву підняти в повітря поряд з правою на 45°, коліно зігнути. На «і» — пауза. Рух спільний для жінок і чоловіків. Темпи різноманітні.

Рух № 887. Варіант підскоку з відставлянням ноги на п'ятку

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — підскочити на лівій нозі, праву поставити на п'ятку. На «і» — знову підскочити на лівій нозі, праву підняти вгору на 45°, коліно зігнути. На «два» — поставити обидві ноги в шосту позицію. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — перескочити на ліву ногу. На «два» — приставити праву ногу до лівої. Підскік з обертотом (жіночий). Вихідне по-

ложення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присівши на обох ногах, підстрибнути на правій, одночасно ліву, зігнувши в коліні, відокремити від підлоги і повернути вправо на 180°. 1-й такт. На «раз» — притупити лівою ногою. На «і» — притупити правою ногою. На «два» — притупити лівою ногою. На «і» — пауза. 2-й такт. Рух починається з лівої ноги, причому поворот робиться праворуч. Так само рух виконують з другої ноги. Рух спільний для жінок і чоловіків. Темпи різноманітні.

Рух № 888. Гуцульські підскоки з акцентом на одну ногу і виведенням ноги на каблук

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присівши на лівій нозі, пружно відштовхнутися нею од підлоги і ледь підскочити вгору. Одночасно, згинаючи коліно майже під гострим кутом і спрямовуючи його вперед, підняти праву ногу над підлогою на рівень литки. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 1-й такт. На «раз» — опустившись з носка на всю ступню лівої ноги, ледь присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпуса, вивести праву ногу поперед себе і поставити її на каблук носком угору. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений. На «і» — переступити на всю ступню правої ноги і перенести на неї вагу корпуса. Одночасно, випростовуючи коліно, п'ятку лівої ноги відокремити од підлоги. На «два» — зробити невеличкий крок лівою ногою вперед на всю ступню і перенести на неї вагу корпуса. На «і» — ледь присівши на лівій нозі, пружно відштовхнутися од підлоги і ледь підскочити вгору. Одночасно, згинаючи коліно майже під гострим кутом і спрямовуючи його вперед, підняти праву ногу над підлогою на рівень литки. Коліно, підйом і пальці ніг витягнуті, але не напружені. 2-й такт. З правої ноги повторити рухи 1-го такту. Так само рух виконується з лівої ноги. Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 889. Переступання з танцю «Бубнарський»

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підняти праву ногу біля лівої. На «раз» — стрибнути на праву ногу вбік-вправо, повертаючи її на 45° вліво, погляд спрямовувати через праве плече вперед. Ліву ногу, зігнути в коліні, трохи підняти ззаду біля правої ноги. На «і» — переступити на ліву ногу позаду правої, а праву, згинаючи в коліні, підняти поперед лівої. На «два-і» — знову переступити на праву ногу, ставлячи її поперед лівої, а ліву, згинаючи в коліні, невисоко підняти позаду правої. Рух виконується рвучко, з незначним стрибком. Темпи різноманітні.

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — поставити праву ногу поперед лівої нахрест. На «і» — підскочити на лівій нозі. На «два» — перескочити на праву ногу. На «і» — підскочити на правій нозі. 2-й такт. Тричі перескочити з лівої ноги на праву. Рух загальний. Темпи помірні.

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — зробивши крок правою ногою вправо з носка на всю ступню у другу позицію і трохи присівши, відштовхнутися від підлоги і невисоко підстрибнути вгору; одночасно ліву ногу підвести до правої. 1-й такт. На «раз» — з підскоку опуститися на обидві ноги за шостою позицією, злегка присідаючи, коліна щільно зімкнуті й спрямовані вперед, вага корпусу на обох ногах. На «і» — повертаючи корпус на чверть повороту праворуч, невисоко підстрибнути вгору; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом та спрямовуючи його вперед-вправо, відвести ліву ногу вліво і трохи назад п'яткою догори; підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — залишивши ліву ногу в попередньому положенні, опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. На «і» — відштовхнувшись правою ногою від підлоги, невисоко підстрибнути вгору; випростовуючи коліно, підвести ліву ногу до правої. 2-й такт. На «раз» — опуститися на обидві ноги у шосту позицію, злегка присідаючи, коліна щільно зімкнуті й спрямовані вперед, вага корпусу на обох ногах. На «і» — повернути корпус ще на чверть повороту праворуч і невисоко підстрибнути, одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом та спрямовуючи його вперед-вліво, відвести праву ногу вправо і трохи назад п'яткою догори; підйом та пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — залишивши праву ногу в попередньому положенні, опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. На «і» — приставити праву ногу до лівої у шосту позицію. Рух загальний. Темпи швидкі.

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присівши на правій нозі та рівномірно розподіливши на неї вагу корпусу, злегка відокремити ліву ногу од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. На «раз» — переступивши на всю ступню лівої ноги і злегка присівши на неї, пружно відштовхнутися од підлоги і ледь підскочити. Одночасно, сильно згинаючи коліно й

спрямовуючи його вперед, праву ногу підняти вперед. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. Одночасно, не випростовуючи коліно, наблизити праву ногу до підлоги. На «два» — переступити на низькі півпальці правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію, коліно трохи зігнути. На «і» — з правої ноги повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух так само виконується з лівої ноги. Темпи швидкі.

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — трохи присівши на обох ногах, пружно відштовхнутися лівою ногою од підлоги і ледь підскочити вгору. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вліво, відвести праву ногу вбік п'яткою вгору. Коліно сильно зігнути, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «раз» — опуститися на всю ступню лівої ноги і, злегка присідаючи на ній, зробити крок правою ногою вперед на каблук. На «два» — переносючи вагу корпусу на всю ступню правої ноги, зробити крок уперед на всю ступню і перенести на неї вагу корпусу. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи швидкі.

Вихідне положення — третя позиція ніг, у юнака — ліва, в дівчини — права нога попереду. На «раз» — юнак ледь підскакує на правій нозі з поворотом, дівчина — на лівій. На «і» — юнак перестрибує на ліву ногу з поворотом праворуч (переступаючи з ноги на ногу, треба робити невеличкий підскік). На «два» — юнак переступає на праву ногу з поворотом, зігнути в коліні ліву ногу виводить назад. На «і» — пауза. Рух парний, темпи швидкі.

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — підскочити на лівій нозі, ледь відокремивши від підлоги праву ногу. На «і» — стати на праву ногу біля лівої, одночасно ліву ногу ледь підняти. На «два» — притупити лівою ногою біля правої за шостою позицією. На «і» — пауза. Рух загальний. Темпи швидкі.

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — зігнувши в коліні, відокремити від підлоги праву ногу. На «раз» —

опуститися із підскоку на праву ногу вправо, ледь присідаючи на ній. Ліву ногу, зігнувши в коліні, підняти позаду правої. Ступня не напружена. Голову повернути ліворуч. На «і» — вдарити подушечкою ступні лівої ноги об підлогу позаду правої і відразу ж знову ледь підняти її. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух загальний. Темпи різноманітні.

Рух № 897. Волинські підскоки з притупом

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — ледь присівши, перескочити з лівої ноги на праву, трохи присідаючи і переносачи на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести ліву ногу назад п'яткою догори, підйом та пальці витягнуті. На «два» — перескочити з правої ноги на ліву, злегка присідаючи і переносачи на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести праву ногу назад п'яткою догори, підйом та пальці витягнуті. 2-й такт. На «раз» — злегка притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію; одночасно ліву ногу ледь відокремити від підлоги. На «і» — злегка притупнути всією ступнею лівої ноги, ставлячи її поряд з правою у шосту позицію; одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги. На «два» — злегка притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію. На «і» — пауза. Рух загальний. Темпи швидкі.

Рух № 898. Варіант волинських підскоків з притупами

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — з незначного присідання, трохи проковзнувши вперед, зіскочити на обидві ноги за шостою позицією. На «два» — невисоко підскочити вгору, а потім опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносачи на неї вагу корпусу; згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести праву ногу назад п'яткою догори, підйом і пальці витягнуті. 2-й такт. На «раз» — злегка притупнути всією ступнею правої ноги, ставлячи її трохи поперед лівої. На «і» — злегка притупнути всією ступнею лівої ноги, ставлячи її трохи поперед правої. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз» — 2-го такту. На «і» — пауза. Так само рух виконується з лівої ноги. Рух загальний. Темпи швидкі.

Рух № 899. Волинські перескоки

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — з незначного підскоку опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка при-

сідаючи і переносачи на неї вагу корпусу; одночасно вивести праву ногу вперед на каблук носком догори. На «і» — з незначного підскоку опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його до коліна опорної ноги, відвести праву ногу назад-вправо п'яткою догори, підйом та пальці витягнуті. На «два» — перескочити на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносачи на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його до коліна опорної ноги, відвести ліву ногу назад-вліво п'яткою догори. На «і» — випростовуючи коліна, приставити ліву ногу до правої у шосту позицію. Так само рух виконується дівчатами з лівої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 900. Перескоки за другою позицією

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — з ледь помітного підскоку різко напівприсісти за другою позицією, рівномірно розподіляючи вагу корпусу на обидві ноги. На «два» — пружно відштовхнутися обома ногами од підлоги і ледь перескочити на праву ногу, трохи присідаючи і переносачи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед, відвести ліву ногу на 45° назад. Підйом скорочений, пальці вільні. Так само цей загальний рух виконується з другої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 901. Перескоки з притупами з танцю «Горянка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присісти на обох ногах за шостою позицією. 1-й такт. На «раз» — відштовхнувшись від підлоги, перескочити на ліву ногу, трохи присідаючи і переносачи на неї вагу корпусу; одночасно рвучко вивести праву ногу на 25° вперед, коліно, підйом та пальці дуже витягнуті. На «і» — відштовхнувшись від підлоги, перескочити на праву ногу, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію і трохи присівши, перенести на неї вагу корпусу; одночасно рвучко вивести ліву ногу на 25° вперед, коліно, підйом та пальці витягнуті. На «два» — відштовхнувшись від підлоги, перескочити на ліву ногу, ставлячи її поряд з правою у шосту позицію і, трохи присівши, перенести на неї вагу корпусу; одночасно рвучко вивести праву ногу на 25° вперед, коліно, підйом та пальці дуже витягнуті. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — легко притупнути всією ступнею правої ноги. На «і» — легко притупнути всією ступнею лівої ноги. На «два» — легко притупнути всією ступнею правої ноги. На «і» — пауза. Так само рух виконується жінками з лівої ноги. Темпи помірні.

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — два юнаки стоять у парі поруч, обернені обличчям до глядача, руки розведені в сторони на рівні плечей, у другу позицію, лікті витягнуті, але не напружені, долоні спрямовані вперед-угору; обидва дивляться поперед себе, на глядача, ноги у першій позиції. 1-й такт. На «раз» — юнаки з ледь помітного підскоку різко опускаються у глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією, коліна розведені в сторони, п'ятки разом, носки нарізно. На «два» — злегка перескочивши на низькі півпальці лівої ноги (коліно зігнуте і спрямоване вбік уліво), юнаки виводять зігнуту в коліні праву ногу на 45° вперед, поперед себе, коліно спрямоване вбік вправо, підйом та пальці дуже витягнуті. 2-й такт. На «раз-два» — юнаки повторюють рухи, що виконувалися на «раз-два» 1-го такту, виводячи ліву ногу на 45° вперед, поперед себе. 3-й такт. На «раз» — обидва юнаки з ледь помітного підскоку різко опускаються у глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією, коліна розведені в сторони, п'ятки разом, носки нарізно. На «два» — юнак, що перебуває праворуч, не підводячись з глибокого присідання і перескочивши на низькі півпальці лівої ноги (коліно зігнуте і спрямоване вбік-вліво), випростовуючи коліно, виводить праву ногу вперед, торкаючись носком підлоги, коліно, підйом та пальці дуже витягнуті; одночасно юнак, що перебуває ліворуч, повторює рухи, що виконувалися на «раз-два» у 2-му такті, виводячи праву ногу на 45° вперед, поперед себе. 4-й такт. На «раз» — юнак, що перебуває ліворуч, відштовхнувшись лівою ногою від підлоги, перескакує на низькі півпальці обох ніг, присідаючи за шостою позицією, коліна, п'ятки та носки щільно зімкнуті й спрямовані вперед, корпус, вздовж якого опущені обидві руки, трохи нахилений, підтягнутий і напружений. На «два» — юнак, що перебуває ліворуч, відштовхнувшись від підлоги, високо стрибнувши вгору і вбік-вліво, перескакує через юнака (на його місце), що був праворуч. Останній, зберігаючи попереднє положення і по черзі спираючись на долоню правої, а потім лівої руки, на «раз-два» стрімко повертається на 360° вбік-вправо; одночасно, спираючись на носок правої ноги й переносючи на нього вагу корпусу, пальцями лівої ноги (коліно зігнуте, підйом та пальці дуже витягнуті) торкається кісточки правої ноги. Темпи помірні.

Рух № 903. Чоловічі волинські перескоки з притупами

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — перенести вагу корпусу на праву ногу. 1-й такт. На «раз» — з незначного присідання, трохи просу-

ваючись уперед, перескочити з правої ноги на ліву, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести праву ногу назад-вправо п'яткою догори. На «два» — трохи просуваючись уперед, перескочити з лівої ноги на праву, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести ліву ногу назад-вліво п'яткою догори. 2-й такт. На «раз» — легенько притупити всією ступнею лівої ноги, ставлячи її трохи попереду правої, одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги. На «і» — легенько притупити всією ступнею правої ноги, ставлячи її трохи попереду лівої, одночасно ліву ногу ледь відокремити від підлоги. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Темпи швидкі.

Рух № 904. Варіант волинських перескоків

Виконується на півтакту. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присівши, відштовхнутися правою ногою від підлоги і підскочити вгору, потім опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, відвівши назад, невисоко підняти ліву ногу над підлогою, коліно зігнуте і спрямоване донизу, підйом та пальці вільні. На «раз-і» — вдарити носком лівої ноги по підлозі, ставлячи її п'яткою догори трохи позаду правої. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і», але на ліву ногу. Темпи швидкі.

Рух № 905. Перескоки з виведенням ноги вперед на каблук з танцю «Голубка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — з ледь помітного підскоку опуститися на всю ступню лівої ноги і злегка присісти; одночасно праву ногу, згинаючи в коліні, вивести вперед і поставити на каблук носком догори, коліно витягнуте, але не напружене. На «два» — відштовхнувшись лівою ногою від підлоги, перескочити на всю ступню правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію, і злегка присісти на ній; одночасно ліву ногу, згинаючи в коліні, вивести вперед і поставити на каблук носком догори, коліно витягнуте, але не напружене. 2-й такт. На «раз» — злегка притупити подушечкою лівої ноги, ставлячи її поряд з правою у шосту позицію на низькі півпальці, одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги. На «і» — злегка притупити подушечкою правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію на низькі півпальці, одночасно ліву ногу ледь відокремити від підлоги. На «два» — злегка притупити подушечкою лівої ноги, ставлячи її поряд з правою у шосту позицію на низькі пів-

пальці, одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги. На «і» — пауза. Так само рух виконується з лівої ноги. Темпи помірні.

Рух № 906. Волинський стрибок з перескоком

Виконується юнаками на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — проковзнувши трохи вперед, скочити на обидві ноги за шостою позицією, ледь згинаючи їх у колінах. На «і» — перескочити з правої ноги на ліву, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу, одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести праву ногу назад п'яткою догори, підйом та пальці витягнуті. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». На «і» — перескочити з лівої ноги на праву, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести ліву ногу назад п'яткою догори, підйом та пальці витягнуті. 2-й такт. На «раз» — з незначного підскоку рвучко опуститися в глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за шостою позицією, коліна щільно зімкнуті та спрямовані вперед, носки та п'ятки разом. На «два» — пружно відштовхнутися від підлоги і, випростовуючи коліна, підвестися з глибокого присідання. Так само рух виконується з лівої ноги назад. Темпи швидкі.

Рух № 907. Перескоки

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз» — пружний крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. На «два» — пружно приставити ліву ногу до правої у шосту позицію, одночасно підвестися на низькі півпальці обох ніг. 2-й такт. На «раз» — злегка присівши, відштовхнутися правою ногою од підлоги і невисоко підстрибнути вгору, а потім опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на ній вагу корпусу; одночасно, сильно згинаючи коліно та спрямовуючи його донизу, різко вивести ліву ногу на 25° назад. На «два» — відштовхнутися правою ногою од підлоги і, невисоко підстрибнувши вгору, перескочити на ліву ногу, ставлячи її поряд з правою, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу; одночасно, сильно згинаючи коліно й спрямовуючи його донизу, різко вивести праву ногу на 25° назад. Рух загальний. Виконується в польках. Темпи швидкі.

Рух № 908. Скоки-перескоки

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — зробити невеличкий крок лівою ногою

назад, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу, одночасно невисоко підняти праву ногу перед собою. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 1-й такт. На «раз» — відштовхнутися лівою ногою од підлоги і підстрибнути високо вгору. Одночасно, сильно згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, провести праву ногу повз ліву назад за себе, майже торкаючись пальцями правої ноги лівого коліна, і перескочити з лівої ноги на праву. На «два» — опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. Одночасно, випростовуючи коліно, вивести ліву ногу перед собою на каблук. 2-й такт. На «раз» — відштовхнутися правою ногою од підлоги, підстрибнути високо вгору. Одночасно, сильно згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, підняти ліву ногу вздовж правої, майже торкаючись пальцями правого коліна, і перескочити з правої ноги на ліву. На «два» — опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. Одночасно поставити праву ногу позад лівої на носок. Так само рух виконується з лівої ноги. Рух загальний. Виконується в дитячих танцях.

Рух № 909. Стрибки з сокиркою

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Танцюрист стоїть спиною до глядачів. Руки розведені в сторони. На затакт «і» — підстрибнути й повернутись у повітрі на півоберту праворуч (обличчям до глядачів). 1-й такт. На «раз» — опуститися на обидві ноги, поставивши їх у шосту позицію. На «два» — підстрибнути вгору. 2-й такт. На «раз» — опуститися на підлогу, поставивши ноги в широку другу позицію і трохи зігнувши їх у колінах. На «і» — пауза. На «два» — стукнути нижнім кінцем сокирки по підлозі. На «і» — ще раз стукнути нижнім кінцем сокирки по підлозі. Виконується в буковинських танцях. Темпи різноманітні.

Рух № 910. Стрибки з батогом з танцю «Вівчарики»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, права рука з батогом піднята вгору, ліва відведена вбік. На затакт «і» — невисоко підняти праву ногу, спрямовавши зігнуте коліно вперед. 2-й такт. На «раз» — поставити праву ногу вперед на каблук, не переносючи на неї ваги корпусу, і одразу ж ледь підняти її. На «і» — поставити праву ногу на низькі півпальці біля лівої, а ліву, трохи зігнувши в коліні, ледь підняти біля правої. На «два» — поставити ліву ногу біля правої, а праву ледь підняти, згинаючи в коліні. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз». 2-й такт. На «раз» — легко підстрибнувши, звестися на ноги (трамплінний стрибок при підготовці до стрибка високого). На «і-два-і» — відштовхнутися від

підлоги обома ногами, високо підстрибнути, прогнувшись у спині, згинаючи ноги в колінах і відводячи їх назад. Темпи помірні.

Рух № 911. Стрибки з підбганими ногами
за шостою позицією

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — злегка присісти на обох ногах за шостою позицією. 1-й такт. На *«раз»* — з незначного підскоку перестрибнути на ліву ногу і трохи присісти на ній; одночасно, згинаючи в коліні праву ногу, вивести її вперед на каблук носком догори. На *«два»* — відштовхнувшись лівою ногою від підлоги, перескочити на праву ногу і ледь присісти на ній, ставлячи поряд з лівою у шосту позицію; одночасно, згинаючи у коліні, вивести ліву ногу вперед на каблук. 2-й такт. На *«раз»* — відштовхнувшись правою ногою від підлоги, перескочити на обидві ноги за шостою позицією і злегка присісти, коліна притиснуті одне до одного і спрямовані вперед. На *«два»* — високо підстрибнути, одночасно, згинаючи коліна і зберігаючи попереднє положення ніг, підбгати їх під себе, а потім опуститися обома ногами на підлогу, трохи присідаючи на них. Так само — з лівої ноги. Рух виконується в дитячих танцях. Темпи швидкі. Виводячи праву ногу вперед на каблук, повертають голову трохи ліворуч, а виконуючи рух з лівої ноги, — трохи праворуч.

Рух № 912. Стрибок на коліно з танцю «Гоп-мазур»

Музичний розмір — 3/4. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — ледь підстрибнути на обох ногах. На *«раз»* — юнакові зі стрибка опуститися перед дівчиною на коліно, широко відставляючи вільну ногу від опорної, підйом випрямлений і лежить на підлозі. Можна опуститися на коліно і біля опорної ноги. Якщо юнак стоїть на коліні лівої ноги, то корпус відхилити ліворуч, ліву руку підняти вліво вище другої позиції. Голову повернути обличчям до дівчини. На *«два-три»* — пауза. Рух чоловічий. Темпи швидкі.

Рух № 913. Стрибки з обертанням з танцю
«Опришки»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Повернутись вліво, оберта до глядачів правим плечем вперед. На затакт *«і»* — присісти на обох ногах. Коліна зігнуті. Праву руку, в якій юнак тримає сокирку, підняти вгору і підстрибнути вгору, підгинаючи ноги. Ступні й коліна зімкнуті. Різким змахом опустити сокирку вниз, провести нею під ногами. На *«раз»* — опуститися на півпальці обох ніг. Сокирку перевести назад, потім знову вперед, описуючи коло в повітрі. На *«і-два»* — повторити рухи, що виконувалися на затакт *«і»*. На *«і»* — пауза. Темпи різноманітні.

Рух № 914. Стрибок з обертом з танцю «Вівчарики»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, батіг — у правій руці. 1-й такт. На *«раз»* — випад на зігнуту в коліні праву ногу. Ліву ногу випрямити в коліні, залишивши на носку ззаду. На *«і-два»* — пауза. На *«і»* — випрямити коліно правої ноги. 2-й такт. На *«раз»* — зіскочити на обидві ноги за шостою позицією, ледь присідаючи («трамплінний» стрибок). На *«і-два»* — підскачити високо вгору і в повітрі обернутися праворуч на 270°. На *«і»* — обома ногами опуститися зі стрибка на підлогу. Темпи помірні.

Рух № 915. Перекидне з закарпатського танцю «Вівчарики»

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, права рука з батогом зігнута перед грудьми, ліва вільно опущена вниз. 1-й такт. На *«раз»* — ступити невеликий крок уперед правою ногою, зводячись на високі півпальці. Коліно випрямлене. Ліву ногу, випростану в коліні, підняти назад-вліво. Праву руку підняти вгору, а ліву відкрити вбік-вліво. На *«і»* — підстрибнути на правій нозі, зберігаючи прибрану позу. На *«два»* — обертаючись на 90° ліворуч, ступити широкий крок лівою ногою назад-вліво. На *«і»* — продовжуючи обертатися ліворуч, зробити крок правою ногою попереду навхрест лівої, ліву трохи підняти. 2-й такт. На *«раз»* — продовжуючи обертатися ліворуч, переступити на ліву ногу, ледь присідаючи на ній. На *«і»* — відштовхнутися лівою ногою і підстрибнути. На *«два-і»* — закінчуючи оберт на 360°, опуститися зі стрибка в глибоке присідання, коліна з'єднані разом. Темпи помірні.

Рух № 916. Буковинські стрибки з ножицями

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки позаду на талії в положенні «замок» (права рука тримає зап'ястя лівої, затиснутої у кулак). На затакт *«і»* — напівприсівши, одразу ж відштовхнутися ступнями обох ніг, повертаючись через праве плече на 90°. 1-й такт. На *«раз»* — опуститися на ступні обох ніг за шостою позицією і, злегка зігнувши коліна, повернутися лівим плечем до глядача; корпус злегка відхилити назад-вправо, голову повернути в третю позицію, відвівши її злегка в сторону, ліва рука, затиснута в кулак, на талії. На *«і»* — залишаючи руки і корпус у попередньому положенні, відштовхнутися ступнями обох ніг і стрибком переміститися вліво, тобто в бік глядача. На *«два»* — опуститися з носків на ступні обох ніг за шостою позицією, злегка зігнувши коліна та зберігаючи руки і корпус у попередньому положенні. На *«і»* — пауза. 2-й такт. На *«раз»* — відштовхнутися ступнями обох ніг і перестрибнути на місці на ліву ногу, злегка зігнувши

коліно; праву ногу виворітно відкрити вперед у повітрі на 45°, витягнувши підйом і коліно. Корпус і руки — у попередньому положенні. На «і» — пауза. На «два» — ще раз підстрибнути на лівій нозі; праву, сильно зігнувши коліно і витягнувши підйом, перевести якомога далі назад-вгору; руки і корпус — у попередньому положенні. На «і» — пауза. 3-й такт. На «раз» — зберігаючи корпус і руки у попередньому положенні, перестрибнути на праву ногу, ліву, витягнуту в коліні та підйомі, вивести виворітно вперед у повітря на 45°. На «і» — пауза. На «два» — повторити рухи, що виконувалися на «раз», але з правої ноги. На «і» — пауза. 4-й такт. Поклавши руки на талію, виконати з правої ноги потрійний притуп і водночас повернутись через ліве плече на 180°, зупинившись на кінець такту правим боком до глядача. Корпус відхилити ліворуч, погляд спрямувати в бік глядача. Далі рух виконати так само, але починати його треба з лівої ноги. Темпи різноманітні.

Рух № 917. Підготовка до високих стрибків

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — випрямивши ноги в колінах, зробити широкий крок правою ногою назад на носок, ліву ногу випрямити в коліні та підйомі і підняти невисоко над підлогою. Ліву руку вивести вперед у першу позицію і повернути долонею догори; праву, випрямлену в лікті, перевести через третю позицію назад за голову; кисть правої руки повернути тильним боком до глядача. Корпус ледь повернути вправо. На «і» — звестися на високі півпальці правої ноги, відхиливши голову і корпус назад. На «два» — переступити на ліву ногу, ледь зігнувши її в коліні, і перенести на неї вагу корпусу, праву ногу трохи підняти над підлогою. На «і» — невисоко піднятися на півпальці лівої ноги, праву ногу відвести вправо і зробити в повітрі півколо невисоко над підлогою вліво. Підготовка робиться і з другої ноги, тоді положення рук відповідно змінюється.

Рух № 918. Підготовка до стрибка («бедуїнського»)

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки у другій позиції. 1-й такт. На «раз» — праву ногу вивести вперед-вліво, поставивши перед лівої на всю ступню, одночасно ліву ногу відокремити від підлоги і зігнути в коліні, корпус повернути ліворуч і зігнути в талії. Права рука, зігнута в лікті, — на рівні пояса. Ліву, випрямлену в лікті, руку підняти вгору. На «і» — ще дужче зігнути корпус і підскочити на правій нозі. На «два» — переступити на ліву ногу, праву відокремити від підлоги, корпус трохи випрямити. На «і» — підскочити на лівій нозі, праву, вільну в коліні, ногу одночасно перевести вперед і вправо. Корпус випрямити, руки розвести в другу позицію.

2-й такт. На «раз» — зробити широкий крок правою ногою назад, корпус повернути на 90° праворуч. Ліву ногу, випрямлену в коліні, підняти на 45° над підлогою. На «і» — підстрибнути на правій нозі. На «два» — зробити широкий крок уперед на ледь зігнуту в коліні ліву ногу, праву відокремити від підлоги, одночасно корпус повернути ліворуч на 90°. На «і» — підстрибнути на лівій нозі. Рух чоловічий, не самостійний, виконується як підготовка до стрибкових рухів.

Рух № 919. Підготовка до стрибків (варіант для «Кільця»)

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — зробивши широкий крок правою ногою назад, підвестися на високі півпальці; одночасно ліву ногу, відокремивши од підлоги, підняти на 45° перед собою. Коліно, підйом і пальці сильно витягнуті. На «два» — з ледь помітного підскоку різко опуститись у напівприсідання на низькі півпальці обох ніг за шостою позицією. Коліна, носки і п'ятки щільно зімкнуті й спрямовані вперед. Корпус підтягнутий, руки трохи відведені назад, голова ледь нахилена. Рух чоловічий. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 920. Підготовка до стрибків (варіант)

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши на лівій нозі і повертаючись майже на чверть оберту праворуч, відвести праву ногу вбік-назад на носок, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «раз» — переносячи вагу корпусу на праву ногу, пружно відштовхнутись од підлоги і підстрибнути, одночасно, ковзнувши носком по підлозі, рвучко підвести ліву ногу до правої, наче підбиваючи її. Коліна, підйом і пальці обох ніг витягнуті, але не напружені. На «і» — опуститися з носка на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу швидко відвести вбік. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — зробити крок на праву ногу, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу; одночасно п'ятку лівої ноги відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — повторити з лівої ноги рухи, що виконувалися на затакт «і». Так само рух виконують з лівої ноги з поворотом майже на чверть оберту ліворуч.

Рух № 921. Повітряна розніжка

Вихідне положення — перша позиція ніг. На «раз» — пружно присісти на обох ногах. Корпус трохи нагнути вперед, руки опущені вниз. На «і» — якомога вище підстрибнути вгору, рвучко розводячи в сторони руки і ноги, витягнуті в коліні та підйомі. Руками дістати до витягнутих носків, корпус дуже зігнути в та-

лії і податися вперед. На «два» — зафіксувати положення у найвищій точці злету. На «і» — опуститися зі стрибка у пружне присідання за першою позицією. Це віртуозний чоловічий рух. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темп дещо уповільнений, при швидких темпах — робити на два такти.

Рух № 922. Сtribок через пояс (чи шаблю)

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, у руках виконавець тримає пояс (чи шаблю). Руки опущені вниз. На затакт «і» — присісти, ледь зігнувши ноги в колінах. 1-й такт. На «раз-і» — підскочити якомога вище на обох ногах, дуже зігнувши їх в колінах, руки нижче грудей, тримаючи пояс (чи шаблю) горизонтально на рівні грудей. На «два-і» — перескочити через пояс (чи шаблю), коліна під час стрибка підібгати якомога ближче до грудей і одночасно опустити руки з поясом (чи шаблею) вниз під ноги, а потому перевести їх назад-вгору. 2-й такт. На «раз-і» — підстрибнути на півпальцях обох ніг. На «два-і» — перескочити через пояс (чи шаблю), одночасно опускаючи руки вниз під ноги з переведенням шаблі вперед. Із стрибка опуститися в м'яке присідання. Рух виконується чоловіками в козацьких танцях, гопаках. Темпи уповільнені.

Рух № 923. Сtribок із підсічкою сокиркою

Вихідне положення — шоста позиція ніг, в правій руці — гуцульська сокирка; стати з півповоротом до глядача. На затакт «і» — ледь присісти на зігнутих у колінах ногах, праву руку з сокиркою підняти вгору. На «раз-і» — підстрибнути вгору, зігнувши ноги в колінах (під себе). Одночасно різко опустити сокирку вниз, ніби підсікаючи себе. На «два» — зі стрибка опуститися на півпальці обох ніг. Сокирка — у правій руці, — описавши коло, знову піднімається вгору. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух виконується кількома чоловіками в гуцульських танцях («Лісоруби»). Темпи помірні.

Рух № 924. Сtribки із підібганими під себе ногами і кругообертом сокиркою

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Сокирка — у правій руці. На затакт «і» — опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг. Праву руку з сокиркою підняти вгору. На «раз-і» — підстрибнути вгору, трохи зігнувши ноги в колінах. П'ятки та коліна ніг зімкнуті. Різко опустити сокирку вниз і провести її під ногами. На «два-і» — опускаючись зі стрибка на півпальці обох ніг, провести сокирку назад, потому вперед, описавши коло в повітрі. Рух виконується чоловіками в гуцульських танцях. Темпи помірні.

Рух № 925. Присядка з розніжкою у повітрі

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — великий стрибок з обох ніг. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання, відокремивши каблуки від підлоги. На «два-і» — рвучко підстрибнути вгору, виводячи вбік прямі в колінах та підйомі ноги. Руки розкрити перед собою, намагаючись торкнутися носків ніг. Рух виконується чоловіками в танцях гопакового типу в помірному темпі, при швидкому темпі — робити на два такти.

Рух № 926. Присядка з розніжкою (варіант)

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь помітний стрибок. На «раз» — з ледь помітного стрибка різко опуститися у глибоке присідання на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, носки нарізно, коліна спрямовані в сторони. На «і» — ледь підвестися на ногах, дуже зігнутих в колінах. На «два» — підстрибнувши на обох ногах, різко вивести ноги якомога далі в сторони, витягнувши їх у колінах. На «і» — опуститися на півпальці обох ніг, п'ятки разом, носки нарізно, коліна спрямовані в сторони (рахунок «раз»). Рух виконується чоловіками в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 927. Яструб

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти, зігнувши ноги в колінах. На «раз» — із силою відштовхнувшись від підлоги, злетіти у повітря. Ноги з розведеними в сторони колінами і з'єднаними ступнями підвести до грудей, руки розкрити в другу позицію і відвести якомога далі назад (від плечей), голову і погляд спрямувати вперед. На «і» — зафіксувати цю позу у найвищій точці злету. На «два» — опуститися зі стрибка на підлогу. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух виконується чоловіками в козацьких танцях, гопаках. Темпи уповільнені, при швидкому темпі — робити на два такти.

Рух № 928. Яструб (варіант)

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — ледь присісти, зігнувши ноги в колінах. На «раз» — із силою відштовхнувшись від підлоги, злетіти у повітря. Ноги, зігнувши у колінах, схрестити так, щоб кісточка правої була зверху кісточки лівої ноги, і підвести їх до грудей, руки розкрити в сторони в другу позицію, голову нахилити до ніг. На «і» — зафіксувати цю позу в найвищій точці злету. На «два» — опуститися зі стрибка на підлогу. На «і» — повторити

рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух виконується чоловіками в козацьких танцях, гопаках. Темпи уповільнені, при швидкому темпі — робити на два такти.

Рух № 929. Криничка («Жаба»)

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На «раз-і» — глибоко присісти на півпальцях обох ніг, руки — на талії. На «два-і» — підстрибнути якомога вище вгору, ноги з напівзігнутими колінами розвести в сторони. Руки, зігнуті в ліктях, кистями вгору, розвести на рівні плечей. 2-й такт. На «раз-і» — зі стрибка опуститися у повне присідання й одночасно упасти на долоні рук уперед. На «два-і» — спираючись на руки, вивести обидві ноги з зігнутими колінами назад-вгору. Рух чоловічий. Назву одержав за схожість з невеликою жабою, що живе у криницях. Виконується в гумористичних танцювальних сценках. Темпи помірні.

Рух № 930. Стрибки на руки

Вихідне положення — перша позиція ніг, стати правим плечем до глядача. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз-і» — підскокнвши вгору, упасти на обидві руки поперед себе, ноги, ледь зігнуті в колінах і розведені трохи в сторони, підняти вгору. Вага корпусу — на руках. Рівновагу утримувати за рахунок поясного преса та ніг. На «два-і» — відштовхнувшись руками від підлоги, рвучко опустити ноги вниз і опинитися у незначному присіданні на півпальцях обох ніг. Рух виконується чоловіками в гумористичних танцях, танцях-іграх. Темпи помірні.

Рух № 931. Перескоки на руки

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — опуститися в неглибоке присідання. На «раз-і» — підскокнвши вгору, впасти вперед на обидві руки, ноги відокремити від підлоги і підняти вгору. На «два-і» — зіскочити на обидві ноги. Рух виконується чоловіками в купальських танцях-іграх. Темпи помірні.

Рух № 932. Перескік на одну руку з упором на каблук ніг

Вихідне положення — присісти за першою позицією ніг. На «раз-і» — прямі в колінах ноги рвучко вивести вправо, поставивши їх на каблук. Одночасно впасти на ліву руку, праву — підняти вгору. На «два-і» — повернутися у вихідне положення. Рух виконується чоловіками в танцювальних іграх. Темпи помірні.

Рух № 933. Стрибки з перехресцюванням ніг

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. 1-й такт. На «раз-і» — стрибнути на ліву ногу вправо, поставивши її навхрест попереду правої ноги. Праву ногу, зігнувши в коліні, ледь відвести назад, голову повернути праворуч. На «два» — стрибнути на праву ногу вправо, ліву, зігнувши в коліні, високо підняти вперед. На «і» — відштовхнутись обома ногами і високо підскочити, підхопивши ноги (коліна й ступні разом), голову повернути до центра кола. 2-й такт. На «раз» — опуститись зі стрибка на півпальці обох ніг, коліна ледь зігнути. На «два» — пауза. Рух виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 934. Препарасьйон-фуете

Виконується на два такти. Вихідне положення — невелика четверта позиція ніг, ліва нога попереду, вага корпусу рівномірно розподілена на правій нозі. На затакт «і» — звестися на низькі півпальці обох ніг за четвертою позицією і, переносючи вагу корпусу на ліву ногу, зробити поворот на 180° праворуч, а потім, відокремивши од підлоги, праву ногу підняти на 45° перед собою. Коліно і пальці сильно витягнуті. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою вперед на високі півпальці (коліно сильно витягнуте). Одночасно ліву ногу відвести на 45° назад. Коліно, підйом і пальці сильно витягнуті. На «два» — повертаючи корпус на 180° ліворуч, зробити крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню, напівприсідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, провівши через першу позицію, вивести праву ногу вперед на носок, у четверту позицію. Коліно, підйом і пальці сильно витягнуті. 2-й такт. На «раз» — пружним рухом опірної ноги відштовхнутись од підлоги і рвучко вивести праву ногу на 90° уперед, високо стрибнувши вгору. Коліна, підйом і пальці обох ніг сильно витягнуті. На «і» — у найвищій точці злету обернутися на 180° ліворуч. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вперед, підвести ліву ногу до правої, майже торкаючись пальцями правого коліна. На «два» — трохи випростовуючи коліно, опуститися з носка на всю ступню лівої ноги, глибоко присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу, а потім — на праве коліно. Одночасно, нахиливши корпус уперед, ударити долонею правої руки перед собою по підлозі. На «і» — пауза. Цей рух виконується з однієї ноги в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 935. Стрибок-фуете на коліно

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Виконавець стоїть спиною за напрямком руху. 1-й такт. На «раз» — ледь присівши на лівій

нозі, зробити крок уперед на низькі півпальці правої ноги і перенести на неї вагу корпусу. Одночасно, випростовуючи коліно, підйом і пальці, невисоко підняти ліву ногу над підлогою. Коліно, підйом і пальці сильно витягнуті. На «два» — пауза (фіксація пози). 2-й такт. На «раз» — повертаючи корпус на чверть оберту ліворуч, зробити крок лівою ногою назад на низькі півпальці і, не відокремлюючи правої ноги од підлоги, перенести на неї вагу корпусу. На «два» — ковзаючи носком по підлозі, підтягнути праву ногу до лівої на низькі півпальці у першу позицію і перенести на неї вагу корпусу. 3-й такт. На «раз» — повертаючи корпус ще на чверть оберту ліворуч, зробити крок лівою ногою вперед, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. На «два» — пружно відштовхнутися лівою ногою од підлоги і, підібгавши її під себе (коліно зігнуте майже під прямим кутом і спрямоване вперед), високо підстрибнути вгору. Одночасно, проводячи повз ліву ногу, рвучко вивести праву ногу на 90° вперед (коліно, підйом і пальці сильно витягнуті) і у вищій точці злету повернутися в повітрі на півоберту ліворуч. 4-й такт. На «раз» — випростовуючи коліно, опуститися з носка на всю ступню лівої ноги, а потім, згинаючи обидва коліна і спрямовуючи їх уперед, опуститися на праве коліно. На «два» — вдарити долонею правої руки по підлозі. Так само рух виконується з лівої ноги в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 936. Стрибки з підігнутою опорною ногою

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — трохи присівши на лівій нозі, відвести праву ногу вправо на носок. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «раз» — переносючи вагу корпусу на праву ногу, пружно відштовхнутися од підлоги і підстрибнути, одночасно, ковзнувши носком по підлозі, рвучко підвести ліву ногу до правої, наче підбиваючи її. Коліна, підйом і пальці обох ніг витягнуті, але не напружені. На «і» — опуститися з носка на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два-і» — пауза. Так само рух виконують з лівої ноги в гопаках. Темпи швидкі.

Друга підгрупа. СТРИБКИ З ПРОСУВАННЯМ

Рух № 937. Стрибок на праву ногу

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз-і» — відштовхнувшись від підлоги, зробити довгий стрибок уперед за ходом танцю. У повітрі коліна та підйоми обох ніг витягнути. Руки розкрити в сторони. На «і» — опуститися зі стрибка на праву ногу, ледь згинаючи

її в коліні. На «два» — крок-біг вперед на півпальці лівої ноги. На «і» — відштовхнувшись лівою ногою, зробити довгий стрибок уперед. У повітрі коліна та підйоми обох ніг випростати. Руки розкрити в сторони. Рух виконується чоловіками в гопаках. Темпи уповільнені.

Рух № 938. Стрибок з випрямленою вперед ногою

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — пружно присісти на обох ногах, корпус трохи нагнути вперед, руки опустити вниз. На «і» — якомога вище підстрибнути вгору, ліву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, витягнути вперед, праву, зігнувши в коліні, відвести якнайдалі вправо. Ступня правої ноги — під коліном лівої. Під час стрибка корпус нагнути вперед, намагаючись дістати руками носок лівої ноги. На «два» — зафіксувати положення у найвищій точці злету. На «і» — опуститися зі стрибка у пружне присідання за шостою позицією. Рух виконується чоловіками в гопаках, козацьких танцях. Темпи повільні.

Рух № 939. Стрибок з підбивкою лівої ноги правою рукою

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз-і» — широкий крок-біг на праву ногу. На «два-і» — широкий крок-біг на ліву ногу, одночасно праву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, різко вивести вперед. 2-й такт. На «раз» — якомога вище підстрибнути на лівій нозі, зігнувши її в коліні. Одночасно праву ногу, виворітно і рвучко згинаючи в коліні, перевести назад. Праву руку відвести трохи вправо. На «і» — у найвищій точці злету плеснути долонею правої руки по ступні лівої ноги, для цього вивернути ліву ногу ступнею назовні і відвести коліно вліво. Корпус трохи зігнути вперед. На «два» — опуститися у пружне присідання на ліву ногу, зігнувши її в коліні. На «і» — пауза. Рух чоловічий, віртуозний, виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи уповільнені.

Рух № 940. Стрибок з випрямленими вперед ногами (щупак)

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. На «раз» — опустившись у шосту позицію, пружно присісти. На «і» — високо підстрибнути вгору, витягнувши вперед обидві ноги, випрямлені в колінах та підйомі. Одночасно зігнути корпус якомога більше до ніг і витягнути руки вперед, торкаючись долонями носків ніг. На «два» — зафіксувати положення, як на рахунок «і» у найвищій точці злету. На «і» — опуститися в шосту позицію, пружно присівши. Виконується в комбінації з рухом № 917 (підготовка до стрибка). Рух чоловічий, віртуозний, виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи уповільнені.

Рух № 941. Стрибки з виведенням ноги на присядці

Вихідне положення — шоста позиція ніг, стати правим плечем до глядача. На затакт «і» — різко опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг. На «раз-і» — підстрибнувши, стрімко вивести вперед ліву ногу, намагаючись дістати її долонями рук, корпус нагнути вперед. Праву ногу підвести під себе. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух чоловічий, віртуозний, вимагає значної танцювальної майстерності. Виконується як трюк по авансцені чи діагональній лінії в козацьких танцях. Темпи повільні.

Рух № 942. Кільце

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. На «раз» — опуститися у шосту позицію, пружно присівши. На «і» — високо підстрибнути вгору, ноги, дуже зігнуті в колінах, відведені назад і розведені в сторони. Виконавець прогинається у талії і відхиляє корпус і голову назад. Руки, зігнуті в ліктях, відводяться через третю позицію назад. На «два» — зафіксувати положення, як на рахунок «і», у найвищій точці злету. На «і» — опуститися у шосту позицію, пружно присівши. Виконується у комбінації з підготовкою до стрибків. За певної майстерності юнак може так скластися у «кільце», щоб п'ятками ніг дістати потилицю. Виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи уповільнені.

Рух № 943. Стрибок-жете з підсіканням сокиркою

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, ліва рука розкрита вліво у другу позицію, у правій, опущеній вздовж корпусу, — сокирка. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз-і-два-і» — зробити широкий крок-стрибок уперед на праву ногу (жете). Праву руку відвести вперед, ліву ногу відокремити від підлоги, зігнувши в коліні. 2-й такт. На «раз-і» — зробити широкий крок-стрибок уперед на ліву ногу, зігнувши її після стрибка в коліні. Праву ногу відокремити від підлоги. Праву руку з сокиркою перевести вліво під ліву ногу. На «два-і» — підсікти сокиркою ліву ногу й опуститися на її низькі півпальці. Рух виконується чоловіками, як правило, з однієї ноги в гуцульських танцях («Лісоруби», «Бокораші», «Гуцулка» тощо). Темпи швидкі.

Рух № 944. Стрибок-ножиці з випрямленими ногами

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз-і» — стрибнути вправо у напрямку руху, одночасно випрямлені на рівні плечей руки вивести на рівень плечей: пра-

ву — вперед, ліву — назад. Ліва та права ноги, випрямлені в коліні та підйомі, також виводяться у напрямку руху: ліва — попереду корпусу, права — ззаду. На «два» — зі стрибка опуститися на підлогу. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». 2-й такт. На «раз-і» — стрибнути у напрямку руху. Тепер виводиться вперед ліва рука, права — йде назад. Праву ногу вивести вперед, ліву — назад. На «два» — зі стрибка опуститися на підлогу. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і».

Рух № 945. Стрибок-ножиці

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Голову повернути до глядача. На затакт «і» — пружно присісти на обох ногах. На «раз-і» — якомога вище підстрибнути вгору. Права нога рвучко виводиться вперед, ліва — назад (ножиці), коліно й підйом випрямлені. На «два-і» — опуститися на підлогу, пружно присівши. Рух виконується чоловіками в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 946. Стрибок-розтяжка

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши на обох ногах, пружно відштовхнутись од підлоги і, високо підстрибнувши вгору, швидко і рвучко розвести ноги у протилежних напрямках: ліву — вперед (коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені), праву — назад (коліно трохи зігнуте й спрямоване вперед, підйом і пальці витягнуті, але не напружені); одночасно праву руку підняти високо вгору, ліву довільно відвести в сторону і трохи назад. 1-й такт. На «раз» — опуститися з носка на всю ступню лівої ноги, рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу, а потім, сильно згинаючи коліно і спрямовуючи їх уперед, опуститися на праве коліно. На «два» — трохи нахилиючи корпус уперед, ударити долонею правої руки перед собою по підлозі. 2-й такт. На «раз» — підводячись із глибокого присідання і повертаючись на півоберту праворуч, зробити невеличкий крок правою ногою назад, ставлячи її з носка на всю ступню у четверту позицію, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, трохи згинаючи коліно і спрямовуючи його за рухом, ліву ногу ледь відокремити од підлоги. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — повертаючись ще на півоберту праворуч, підвести ліву ногу ступнею на рівень кісточки опорної ноги і, переступивши у третю позицію вперед, трохи присісти і перенести вагу корпусу на ліву ногу; одночасно, злегка згинаючи коліно і спрямовуючи його вправо, праву ногу ледь відокремити од підлоги і підвести пальцями позаду на рівень кісточки опорної ноги. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — випростовуючи коліно опорної ноги, зробити

великий крок-випад правою ногою назад, ставлячи її з носка на всю ступню у велику четверту позицію і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, сильно витягнувши коліно, підйом і пальці, ліву ногу ледь відокремити від підлоги і поставити на носок у виворотному положенні. Корпус трохи відхилити назад, руки підняти високо вгору і трохи відвести в сторони, лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору-вперед, голова ледь піднята, погляд спрямований перед собою. На «і» — пауза. Рух виконують тільки з однієї ноги в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 947. Поліський рух типу перекидне

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — підняти праву ногу на 25° перед собою. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «раз» — зробивши невеличкий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, пружно відштовхнутися від підлоги і, повертаючи корпус на півоберту праворуч, зробити невеличкий перескік з правої ноги на ліву. Одночасно, описуючи в повітрі невелику дугу, праву ногу відвести назад. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «два» — опуститися на всю ступню лівої, а потім правої ноги у невеличку четверту позицію, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи вагу корпусу на обидві ноги. Так само рух виконується з лівої ноги жінками. Темпи швидкі.

Рух № 948. Рух типу перекидного з молоточками

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши на лівій нозі та рівномірно розподіливши на неї вагу корпусу, підняти праву ногу на 25° вперед. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 1-й такт. На «раз» — зробити невеличкий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, відокремивши від підлоги, відвести ліву ногу трохи назад. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — повертаючи корпус на півоберту праворуч і описуючи у повітрі лівою ногою зліва направо невелику дугу, перескочити з правої ноги на ліву, ледь присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно праву ногу трохи підняти перед собою. На «два» — описуючи зліва направо у повітрі правою ногою невелику дугу, відвести її назад і поставити на носок п'яткою вгору. Коліно трохи зігнуте й спрямоване вперед, підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — пружно відштовхнутися од підлоги і ледь підстрибнути вгору, а потім, трохи відокремивши праву ногу від підлоги, опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. 2-й такт. На «раз» — ударити носком правої

ноги по підлозі, ставлячи її трохи позаду опорної ноги на носок п'яткою вгору. Коліно трохи зігнуте й спрямоване вперед, підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — пружно відштовхнутися від підлоги і ледь підстрибнути, а потім, трохи відокремивши праву ногу од підлоги, опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. На «два» — ударити носком правої ноги по підлозі, ставлячи її трохи позаду опорної ноги на носок п'яткою вгору. Коліно трохи зігнуте й спрямоване вперед, підйом скорочений, пальці вільні. На «і» — пауза. Так само рух виконується з лівої ноги в польках. Темпи швидкі.

Рух № 949. Широкий стрибок з поворотом типу со-де-баск

Вихідне положення — стати правим плечем вперед за рухом у третю позицію (права нога вперед), руки опущені. На затакт «і» — пружно присідаючи на обох ногах, зігнути праву руку перед собою на рівні діафрагми, ліву руку, ледь витягнуту, відвести вліво, готуючись до стрибка. На «раз» — широко стрибнути вперед, залишаючи майже витягнуту ліву ногу позаду, і опуститися на праву ногу, злегка присівши на ній. Під час стрибка праву руку відвести вперед, розгинаючи її. Погляд — уперед. На «два» — сильно випрямити праву ногу і, ставши вертикально на півпальці, зробити повний поворот направо. Зігнути ліву ногу, відвести назад до кісточки правої ноги. Підйом сильно витягнутий, спина пряма. Під час повороту зробити рух руками (зліва направо) на рівні грудей, допомагаючи собі. На «і» — закінчити поворот обличчям до глядача, пружно присісти на обох ногах у третю позицію (права нога попереду), праву руку зігнути перед собою, а ліву відвести вліво, готуючись до наступного стрибка. Рух виконується в гопаках. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 950. Варіант со-де-баска

Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. На затакт «і» — крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню, трохи присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, відокремивши од підлоги, відвести праву ногу на 45° назад, за себе. Коліно злегка зігнуте й спрямоване вперед, підйом витягнутий, але не напружений, пальці вільні. На «раз» — поглибивши присідання, пружно відштовхнутись опорною ногою од підлоги і, повертаючи корпус на чверть оберту ліворуч, високо стрибнути вгору. Одночасно, провівши ковзним рухом через першу позицію, різко вивести праву ногу на 90° вправо. Коліно, підйом і пальці сильно витягнуті. На «і» — у найвищій точці злету, допомагаючи руками і корпусом, зробити у повітрі ще півоберту ліворуч. Одночасно праву ногу опустити у вертикальне положення (коліно, підйом і пальці сильно витягнуті); ліву, зги-

наючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вліво, притиснути пальцями попереду трохи нижче литки правої ноги. Підйом і пальці сильно витягнуті. На «два» — зберігаючи попереднє положення лівої ноги, опуститися з носка на всю ступню правої ноги, трохи присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. На «і» — випростовуючи коліно опорної ноги, акцентовано притупити всією ступнею лівої ноги, ставлячи її трохи попереду правої за невеличкою четвертою позицією. Виконується в гопаках. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 951. Зайчик

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки витягнуті вперед на рівні грудей. На «раз-і» — рвучко присісти на півпальцях обох ніг, руки, з'єднані долонями, опустити вниз, корпус різко подати вперед. На «два-і» — підскочити з присідання і рвучко витягнути обидві руки вперед-вгору. Одночасно підвестися на обох ногах, випроставши коліна. Корпус прогнати в пояс. Рух виконується чоловіками в гопаках, жартівливих танцях. Темпи швидкі.

Третя підгрупа. СТИБКИ-ОБЕРТИ НА МІСЦІ

Рух № 952. Кружляння-тур у повітрі

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Руки — в другій позиції. На затакт «і» — злегка підстрибнути, виконуючи під час стрибка повний поворот у повітрі. На «раз-і» — опуститися на півпальці обох ніг. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». При виконанні руху руки залишаються в другій позиції.

Рух № 953. Кружляння у повітрі з підбігними ногами

Вихідне положення — шоста позиція ніг, права рука зігнута на рівні діафрагми, ліву, випростану у лікті, руку відвести вліво. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз-і» — підскочити вгору, підігнувши ноги в колінах, і обернутися на 360° праворуч. Одночасно обидві руки змахом відвести зліва направо на рівні грудей, допомагаючи собі зробити оберт. На «два-і» — опуститися у пружне присідання за шостою позицією на півпальцях обох ніг. Рух чоловічий, але останнім часом його доручають іноді й жінкам у молодіжних танцях. Потребує віртуозної техніки. Темпи помірні.

Рух № 954. Кружляння в повітрі з підбивкою лівою рукою лівої ноги

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз-і» — високо підстрибнути, вико-

нуючи один тур-поворот праворуч. Під час стрибка праву руку відвести вправо, зігнутою в лікті лівою рукою плеснути по халяві лівого чобота (ноги згинаються в колінах). На «два-і» — опуститися зі стрибка на обидві ноги. Те ж саме — ліворуч. Рух виконується чоловіками в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 955. Подвійний тур-поворот у повітрі

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Руки — у другій позиції. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах, праву руку зігнути перед діафрагмою, ліву — відвести вліво. На «раз-і» — різко відштовхнувшись від підлоги обома ногами, стрибнути вгору. У найвищій точці злету двічі різко повернутись у повітрі через праве плече. Під час повороту руки і голова виконують функції динамічного чинника: руками робиться форс, а голова двічі фіксує точку, на яку орієнтується виконавець. На «два-і» — опуститися у невелике присідання на обох ногах, руки розкрити в сторони.

Рух № 956. Подвійний тур-поворот у повітрі з підбігними ногами

Технологія виконання така ж, як і в попередньому русі, але під час повороту ноги, дуже зігнуті в колінах і розведені в сторони, підібгати під себе. Рух віртуозний, виконується чоловіками в козацьких танцях, гопаках. Темпи помірні.

Рух № 957. Стрибок у повороті

Вихідне положення — перша позиція ніг, руки розведені в сторони. На затакт «і» — вивести ліву ногу вліво на 60—90°. На «раз» — підстрибнути вгору, захльостуючи лівою ногою вправо. Руки і корпус допомагають зробити форс вправо. На «і» — у найвищій точці злету руки в ліктях зігнути на рівні діафрагми (як варіант — перевести у третю позицію) і зробити повний оберт (при віртуозному виконанні і ледь уповільненому темпі можливий подвійний оберт). На «два» — випрямляючи ноги, опуститися зі стрибка на підлогу, вага корпусу — на правій нозі. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух чоловічий. Як правило, виконується у комбінації з іншими рухами на місці та в просуванні (по колу) в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 958. Повітряна розніжка в повороті

Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки опущені вздовж корпусу. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору та присісти на ледь зігнутих в колінах ногах. На «раз-і» — відштовхнувшись від підлоги обома ногами, якомога вище стрибнути вгору, рвучко розводячи в сторони руки і ноги, витягнуті в коліні та підйомі.

Руками дістати до витягнутих носків. Дуже прогнувшись у талії і подаючи корпус вперед-вправо, почати повний оберт у повітрі праворуч. На «два» — закінчуючи оберт у повітрі на 360°, зафіксувати найвищу точку злету. На «і» — опуститися зі стрибка в пружне присідання за першою позицією. Рух віртуозний, виконується чоловіками в гопаках, козацьких танцях. Темп уповільнений.

Рух № 959. Яструб у повітряному турі

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти, зігнувши ноги в колінах. На «раз» — різко відштовхнувшись від підлоги, злетіти у повітря. Ноги, зі з'єднаними ступнями та розведеними в сторони колінами, розвести якомога ширше. Руки розвести в другу позицію. На «і» — у найвищій точці злету з форсом руками та корпусом обернутися на 360°. На «два» — опуститися зі стрибка на підлогу. На «і» — повторити рухи, що виконувалися на затакт «і». Рух виконується чоловіками в гопаках, козацьких танцях. Темп уповільнений, при швидкому темпі — робити на два такти.

Рух № 960. Стрибок у повороті з падінням на закладку

Виконується на два такти. Вихідне положення — друга позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги і відвести її трохи вправо. 1-й такт. На «раз-і» — підскочити на лівій нозі назад, сильно зігнувши її у коліні. Одночасно ковзним рухом перевести праву ногу, зігнуту в коліні, вперед і вліво. Праву руку, ледь зігнуту в лікті, відвести над корпусом, ліву, випрямлену в лікті, відвести назад і вгору. Корпус якомога більше прогнути до правої ноги. На «два-і» — випрямляючи корпус, підскочити вперед на лівій нозі, праву ногу підняти на 45° над підлогою. 2-й такт. На «раз-і» — відштовхнувшись лівою ногою, якомога вище підстрибнути і обернутися на 360°, заводячи трохи зігнуту в коліні праву ногу вгору і вправо. Ліва нога, випрямлена в коліні, також переводиться у повітрі вгору і навколо себе. Руки, ледь зігнуті в ліктях, широко розвести в сторони. На «два-і» — вийти зі стрибка, впираючись руками в підлогу. Вага корпусу — на руках і правій нозі від стегна до підйому. Права нога зігнута в коліні, ліва — випрямлена у коліні і підйомі, обличчя повернуте до глядача. Рух віртуозний, виконується чоловіками в гопаках, козацьких танцях, танцях-іграх. Темпи помірні.

Рух № 961. Тури на присядці

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією, коліна сильно зігнуті й розведені в сторони, п'ятки разом, носки нарізно, корпус прямий,

підтягнутий, погляд — перед собою, руки розведені в сторони на рівні плечей у другу позицію, лікті сильно витягнуті, кисті прямі, долоні стиснуті в кулаки. На «раз» — не підводячись із глибокого присідання, пружно відштовхнутись обома ногами од підлоги, одночасно, невисоко підстрибнувши та допомагаючи руками, стрімко обернутися у повітрі на 360° праворуч. Коліна сильно зігнуті й розведені в сторони, п'ятки — на невеликій відстані одна від одної (невеличка друга позиція), підйом і пальці вільні, корпус підтягнутий, погляд — перед собою. На «два» — опуститись на низькі півпальці обох ніг за першою позицією. Рух чоловічий. Виконується в гопаках на місці і з просуванням уперед.

Рух № 962. Стрибок-поворот на 360° на присядці (варіант)

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь підскочити вгору на обох ногах. На «раз-і» — опуститися в глибоке присідання на півпальці, зігнути праву руку перед собою на рівні діафрагми, ліву — відвести вліво. На «два-і» — підскочити вгору-вправо і, повертаючись на 360°, зробити форс обома руками вправо. Під час підскоку ноги підібгати під себе. Рух виконується чоловіками в гопаках. Темпи швидкі. При віртуозному виконанні руки розведені весь час в сторони (для балансування корпусу).

Четверта підгрупа. СТРИБКИ-ОБЕРТИ З ПРОСУВАННЯМ

Рух № 963. Стрибок із поворотом і притиснутою лівою ногою

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз-і» — крок-стрибок уперед на ліву ногу. На «два-і» — крок-стрибок уперед на праву ногу. 2-й такт. На «раз-і» — високо підстрибнути вгору, випрямляючи праву ногу в коліні і повертаючись у повітрі обличчям до підлоги. Ліву ногу, зігнуту в коліні, притиснути ступнею до правої ноги під коліном і одночасно сплеснути в повітрі долонями. На «два» — опуститись зі стрибка на зігнуту в коліні ліву ногу, праву, випрямлену в коліні, відвести назад. На «і» — плеснути долонею правої руки по підлозі і відвести руку вправо. Рух виконується чоловіками в гопаках, козацьких танцях. Темпи повільні.

Рух № 964. Стрибок із підібганими під себе ногами у повороті

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти, зігнувши ноги в колінах. На «раз-і» — відштовхнувшись від підлоги, злетіти вгору, розвівши коліна широко в сторони, підшви звести одна до одної. На «два» — у найвищій точці злету, беручи форс руками, повернутися на 360° праворуч.

На «і» — опуститися у неглибоке присідання за першою позицією. Рух виконується чоловіками в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 965. Стрибок з поворотом

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз-і» — розігнувши ноги в колінах, зробити широкий крок правою ногою вправо, ліву ногу випрямити в коліні, каблук відокремити від підлоги, носок ледь торкається підлоги. Погляд — через ліве плече, вага корпусу — на правій нозі, ліва рука — в другій позиції, права — у третій. На «два-і» — звестись на високі півпальці правої ноги, ліву ногу підняти над підлогою. 2-й такт. На «раз-і» — опуститися на ліву ногу, ледь зігнувши її в коліні, і податись корпусом уперед. Праву руку перевести у другу позицію. Праву ногу, вільну в коліні, підняти над підлогою. На «два-і» — підстрибнути на лівій нозі, просуваючись трохи вперед. 3-й такт. На «раз-і» — широкий крок-стрибок уперед на праву ногу. На «два-і» — високо підстрибнути вгору, випрямляючи праву ногу в коліні і повертаючись у повітрі обличчям до підлоги. Ліву ногу, зігнуту в коліні, притиснути ступнею до правої під коліном і одночасно сплеснути у повітрі в долоні. 4-й такт. На «раз» — опуститись зі стрибка на зігнуту в коліні ліву ногу, праву, випрямлену в коліні, відвести назад. На «і» — плеснути долонею правої руки по підлозі. На «два-і» — пауза. Рух виконується чоловіками в гопаках у помірному темпі.

Рух № 966. Стрибок-поворот з випрямленою ногою і плескачем (рис. 31).



Рис. 31

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — крок правою ногою вперед. На «раз» — невеликий крок лівою ногою вперед навхрест правої. На «і» — з'єднавши ноги і присівши на них, зробити на півпальцях поворот праворуч. На «два» — продовжуючи поворот, високо підскочити вгору, зігнути в коліні праву ногу підібгати під себе; ліву, пряму в коліні та підйомі, вивести вперед і плеснути долонею лівої руки по халляві лівого чобота. Корпус зігнути в талії до лівої ноги. На «і» — опуститися зі стрибка на півпальці обох ніг.

Рух № 967. Оберт у стрибку

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг, руки опущені вниз. 1-й такт. На «раз» — крок уперед правою ногою, одночасно корпус повернути на 180° і стати спиною до центру сцени. Вагу корпусу перенести на праву ногу; ліва, витягнута в коліні, залишається на носку. На «два» — простягти ліву ногу, відокремивши її від підлоги, і різко вивести в повітрі вперед на 45°, підскачівши на ній. Одночасно повернутися на 180° через праве плече і стати на лівій нозі обличчям до центру сцени. Права нога, зігнута в коліні, відокремлена від підлоги, знаходиться біля кісточки лівої. Руки опущені вниз. 2-й такт. На «раз» — праву ногу з ударом усією ступнею об підлогу поставити позад лівої у третю позицію, корпус повернути лівим плечем до центру сцени. На «два» — ліву ногу, ледь відокремивши від підлоги, з ударом поставити на підлогу в третю позицію попереду, руки, стиснуті в кулаки, покласти на талію, голову повернути до партнерки. Рух чоловічий. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 968. Крок зі стрибком, обертанням та виведенням ноги

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою вправо, зігнувши її в коліні. Нахилиючи корпус до правого коліна, руки широко розвести в сторони. Ліву ногу, зігнуту в коліні, відокремити від підлоги. На «два» — невеликий стрибок на правій нозі, повернувшись ще більше праворуч. Корпус і руки в попередньому положенні. 2-й такт. На «раз» — крок уперед лівою ногою вліво, зігнувши її в коліні, корпус нахилити ще більше, тільки до лівого коліна, руки розвести. Праву ногу відокремити від підлоги і залишити позаду лівої, руки трохи звести. На «два» — легенький стрибок на лівій нозі, зробивши повне обертання (360°). Праву ногу вивести перед собою з випрямленим коліном, корпус відхилити назад, широко розвести руки в сторони. Рух можна виконувати по прямій лінії і по колу. Рух чоловічий. Виконується в гопаках. Темпи помірні.

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — повертаючи корпус на півоберту ліворуч, зробити крок правою ногою вліво, ставлячи її з носка на всю ступню на невеликій відстані від опорної ноги за другою позицією, напівприсідаючи та рівномірно розподіляючи вагу корпусу на обидві ноги. Коліна зігнуті майже під прямим кутом і спрямовані в сторони. На «раз» — нахиливши корпус уперед, пружно відштовхнутися обома ногами від підлоги і, високо підстрибнувши вгору та відхиливши корпус назад, зробити у повітрі стрімке обертання на 360° ліворуч майже у горизонтальному положенні. Одночасно, посилаючи праву ногу за лівою, описати в повітрі великі дуги. Коліна зігнуті майже під прямим кутом і спрямовані в сторони, підйом скорочений, пальці вільні, ступні одна від одної — на відстані другої позиції. На «два» — почергово опуститися з носка на всю ступню лівої, а потім правої ноги, напівприсідаючи і рівномірно розподіляючи вагу корпусу на обидві ноги. Коліна зігнуті майже під прямим кутом і спрямовані в сторони. Рух продовжується у такій же послідовності. Темпи помірні.

Рух № 970. Стрибок-оберт із зігнутими в колінах ногами

Вихідне положення — стати обличчям до лівих куліс у другу позицію, ледь зігнувши ноги в колінах і нахиливши корпус. Ліву руку відвести вліво, права — у першій позиції. На затакт «і» — поставити ліву ногу перед правою носком усередину і перенести на неї вагу корпусу, повернувшись на 90° праворуч. На «раз-і» — відштовхнувшись лівою ногою, підстрибнути якомога вище вгору-вправо, заносючи трохи зігнуту в коліні праву ногу вгору-вправо. Ліва нога, зігнута в коліні, також переноситься у повітрі вгору-вправо за правою ногою. Ноги розведені в сторони. Руки, ледь зігнуті в ліктях, широко розведені в сторони. Корпус дуже прогинається назад. На «два» — опуститися на низькі півпальці зігнутої в коліні правої ноги і закінчити повне обертання на 360° на підлозі. На «і» — стрибнути на низькі півпальці лівої ноги, переносючи на неї вагу корпусу, і зігнути корпус. На «раз-і» — руки, підняті й розведені в сторони, — у положенні між другою і третьою позиціями. На «два-і» — опускаються у положення між першою і другою позиціями, весь час допомагаючи виконавцеві тримати у повітрі рівновагу корпусу, здійснювати поворот. Рух віртуозний, виконується чоловіками в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 971. Стрибок-оберт із зігнутими в колінах ногами та плескачем

Виконується на два такти. Вихідне положення — друга позиція ніг. 1-й такт. На «раз-і» — відскочити на лівій нозі назад, зігнувши її в коліні. Одночасно перевести ковзним рухом праву ногу вперед-вліво, також зігнувши її в коліні. Корпус нахилити вперед, до ніг. Праву руку зігнути в лікті і, тримаючи її трохи нижче грудей, завести вліво, ліву руку, випрямлену в лікті, завести якомога далі назад. На «два-і» — підскочити на лівій нозі вперед, одночасно випрямляючи корпус. Праву ногу, трохи зігнути в коліні, відокремити від підлоги. Корпус трохи випростати. Руки розвести в сторони. 2-й такт. Повторити рух 1-го такту, але на «раз-і» плеснути долонею лівої руки по каблуку лівої ноги. Рух віртуозний, виконується чоловіками в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 972. Крок-стрибок з обертанням

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз-і» — із силою відштовхнутись лівою ногою, зробити широкий крок-стрибок уперед-вправо на праву ногу, починаючи поворот праворуч. Руки розкриті в сторони, роблячи ними і корпусом форс. На «два-і» — закінчуючи повне обертання праворуч на 360°, підвести ліву ногу до кісточки правої. Руки — на рівні діафрагми. Те ж саме — ліворуч. Рух виконується чоловіками в гопаках. Темпи швидкі.

Рух № 973. Подвійне обертання у повітрі типу со-де-баск

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, руки — в другій позиції. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги, підвівши її до кісточки правої. 1-й такт. На «раз-і» — невеликий крок-стрибок уліво на ліву ледь зігнуту в коліні ногу. Праву, пряму в коліні та підйомі, ногу підняти на 45—60° над підлогою. На «два-і» — високий стрибок за ходом руху вгору. Права нога заводиться вліво-назад, наче захлюстуючи ліву, і залишається попереду кісточки лівої ноги. Подвійному кругооберту сприяє різкий форс уліво руками та всім корпусом. Руки при обертанні — на рівні діафрагми. 2-й такт. На «раз-і» — опускаючись зі стрибка на ледь зігнуту в коліні ліву ногу, повернутись на 180° ліворуч. На «два-і» — продовжуючи обертання на 360°, перейти на півпальці правої ноги. Рух віртуозний, виконується чоловіками в гопаках. Темпи помірні. Як правило, поєднується з рухами типу жете по коду (двічі — жете і раз — со-де-баск). Варіантність руху: ноги під час подвійного туру згинаються в колінах, розводяться в сторони і підносяться якомога вище вгору; руки переводяться в третю позицію.

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — дівчина стоїть між двома юнаками. Юнак, що стоїть ліворуч, підтримує її під пахви правою рукою, лівою тримає ліву руку дівчини, відведену вліво. Юнак, що стоїть праворуч, підтримує її під пахви лівою рукою, правою тримає праву руку дівчини, відведену вправо. 1-й такт. Виконати бігунець з правої ноги. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту, але з лівої ноги. 3-й такт. На «раз» — зробити всім трьом виконавцям пружне присідання. На «і» — підвівшись з присідання, юнаки піднімають дівчину якомога вище на випрямлених руках. Дівчина випростовує праву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, вперед, а ліву, також випрямлену в коліні, — назад. На «два-і» — юнаки переносять дівчину (наче через вогнище). 4-й такт. Продовжити рухи, що виконувалися на «два-і» 3-го такту. Юнаки не опускають дівчину на підлогу стільки, скільки зможуть, але слід знати, що чим довше вони нестинуть її, тим краще. Зустрічається в купальських танцях-іграх. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 975. Перекат уперед

Вихідне положення — присісти за шостою позицією ніг, спершись прямими руками поперед себе в підлогу. На затакт «і» — ледь підвівшись із присідання і зігнувши руки в ліктях, підвести голову. На «раз-і» — упираючись руками в підлогу, зробити перекач спершу через тім'я, а тоді через плечі. Ноги під час перекачу зігнуті в колінах. На «два» — закінчуючи перекач, обхопити руками притиснуті до грудей литки ніг. На «і» — стати в глибоке присідання за шостою позицією, виводячи руки вперед. Рух виконується чоловіками в танцях-іграх. Темпи помірні, при швидких темпах — робити на два такти.

Рух № 976. Перекач назад

Вихідне положення — присісти на обох ногах за шостою позицією, спершись прямими руками поперед себе в підлогу. На затакт «і» — ледь підводячись із присідання, перевести руки назад за плечі. На «раз» — починаючи перекач назад, спертися долонями рук в підлогу, переносячи на них вагу корпусу. На «і» — продовжуючи перекач, відштовхнувшись руками, обхопити ними зімкнуті в колінах литки ніг. На «два» — закінчуючи перекач назад, спертися долонями в підлогу. На «і» — стати в глибоке присідання за шостою позицією. Рух виконується чоловіками в танцях-іграх. Темпи помірні, при швидких темпах — робити на два такти.

Рух № 977. Переворот назад

Вихідне положення — шоста позиція ніг, стати лівим плечем до глядача. На затакт «і» — присісти, зігнувши ноги в колінах, прямі в ліктях руки відвести якомога далі назад. Корпус нахилити вперед. На «раз» — із силою відштовхнутися ногами, починаючи переворот назад. На «і» — перейшовши на долоні прямих рук, із силою відштовхнутися ними від підлоги, допомагаючи брати форс корпусом і ногами, що ледь зігнуті в колінах і перебувають у повітрі. На «два-і» — закінчуючи переворот назад, присісти на напівзігнуті в колінах ноги. Рух виконується чоловіками в танцях-іграх. Темпи помірні.

Рух № 978. Переворот через голову

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти, зігнувши ноги в колінах. Випрямлені в ліктях руки виведені вперед трохи нижче грудей долонями вниз. На «раз-і» — різко відштовхнувшись від підлоги, впасти вперед на руки, спершись у підлогу. Одночасно зробити сильний форсований мах ногами вгору. На «два-і» — відштовхнувшись руками, головою і продовжуючи мах-форс ногами за лінією руху, закінчити переворот через голову і перейти на напівзігнуті в колінах ноги. Рух виконується чоловіками в танцях-іграх. Темпи помірні.

Рух № 979. Колесо

Вихідне положення — широка невиворітна друга позиція ніг, стати обличчям до глядача. На затакт «і» — відокремити від підлоги і вивести вліво на 30° над підлогою пряму в коліні ліву ногу, руки підняти в третю позицію. На «раз» — широкий мах-форс корпусом вліво. Відокремлюючи праву ногу від підлоги, опуститися на підлогу на ліву руку, розведені в сторони ноги рвучко вивести вгору. На «і» — продовжуючи повертатися, перейти на праву руку. На «два» — перейти на ліву руку, опускаючи розведені в сторони ноги до підлоги. На «і» — зіскочити на ледь зігнуті в колінах обидві ноги. Рух виконується чоловіками в танцях-іграх. Темп помірний, при швидких темпах — робити на два такти.

Рух № 980. «Бедуїнське»

Виконується на два такти. Вихідне положення — глибоке присідання за другою позицією. 1-й такт. На «раз» — повертаючи корпус на півоберту ліворуч, сильно нахилиючи його вперед і переносячи вагу корпусу на ліву ногу, пружно відштовхнутися опорною ногою від підлоги і, випростовуючи коліна обох ніг, зробити високий стрибок угору. Одночасно, прийнявши горизонтальне положення, рвучко відвести праву ногу на 120°. Коліна,

підйом і пальці обох ніг витягнуті, але не напружені. На «два» — у вищій точці злету, рвучко посилаючи ліву ногу за правою та описуючи нею в повітрі велику дугу над правою, зробити в горизонтальному положенні стрімке обертання на 360° ліворуч. Коліна обох ніг витягнуті, але не напружені, підйом і пальці вільні. 2-й такт. На «раз» — випростовуючи корпус, опуститися з носка на всю ступню правої ноги, напівприсідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. Одночасно, трохи згинаючи коліно, наблизити ліву ногу до підлоги. Підйом і пальці вільні. На «два» — повертаючи корпус у вихідне положення, поставити ліву ногу на підлогу в другу позицію, глибоко присідаючи і рівномірно розподіляючи вагу корпусу на обидві ноги. Коліна сильно зігнуті й спрямовані в сторони, корпус прямий, підтягнутий. Рух продовжується у такій самій послідовності. Виконується в гопках, козацьких танцях. Темпи різноманітні.

Дев'ятнадцята група. РУХИ, ЩО ВИКОНУЮТЬСЯ КІЛЬКОМА ВИКОНАВЦЯМИ

Рух № 981. Жете в повітрі у парі

Музичний розмір — 3/4. Виконується на два такти. Вихідне положення — юнак і дівчина стоять одне за одним, дівчина попереду, в обох ноги в третій позиції, права нога попереду. На затакт «і» — юнак кладе руки дівчині на талію, і вони ледь присідають на обох ногах. 1-й такт. На «раз-два-три» — дівчина підстрибує вгору, згинаючи праву ногу, і в найвищій точці злету праву ногу випрямляє вперед. Праву руку виводить уперед, трохи вище першої позиції, ліву відводить назад. Юнак, даючи темп, піднімає дівчину вгору на випрямлених руках. Вага корпусу — у юнака на обох ногах. 2-й такт. На «раз-два-три» — в такому положенні юнак проносить дівчину вперед. Рух виконується в спортивно-молодіжних танцях.

Рух № 982. Стрибок з підігнутими ногами

Такий самий, як і попередній, тільки дівчина під час стрибка підгинає обидві зігнуті в колінах ноги під себе.

Рух № 983. Стрибок на спину

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз-і» — широкий крок-біг правою ногою вперед. На «два-і» — широкий крок-біг лівою ногою вперед. 2-й такт. На «раз-і» — пружно присісти на півпальцях обох ніг за другою позицією, повернувшись майже спиною до партнера, який стоїть поруч. На «два» — відштовхнувшись ногами від підлоги, підскочити вгору й одночасно впасти спиною на спину юнака, що сто-

їть зігнувшись. Зігнуті в колінах ноги підняти вгору і розвести якомога ширше в сторони. Руки, ледь зігнуті в ліктях, розвести в сторони за першою позицією. У цьому положенні повернутись на спині у юнака на 90—120°. На «і» — зіскочити на низькі півпальці обох ніг. Рух виконується чоловіками в гопках, козацьких танцях, танцювальних іграх-розвагах тощо. Темп швидкий.

Рух № 984. Розніжка з опорою руками на спину партнера

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Один юнак стоїть попереду другого, виставивши праву ногу вперед, ліва нога, зігнута в коліні, відставлена назад. Руками спирається в коліно правої ноги. Другий юнак стоїть за першим, ноги в шостій позиції. 1-й такт. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. На «раз-і» — широкий крок-біг правою ногою вперед. На «два-і» — широкий крок-біг лівою ногою вперед. 2-й такт. На «раз-і» — пружно присісти на півпальцях обох ніг і впертися долонями рук в спину юнакові, який стоїть попереду. На «два» — підскочити високо вгору і вперед, розвівши якомога ширше ноги. На «і» — опуститися із стрибка на низькі півпальці обох ніг.

Рух № 984а. Наземна розніжка з упором на спину партнера (рис. 32)



Рис. 32

Вихідне положення та затакт «і» — ставши спиною один до одного, боком до глядача, виконавці обхоплюють один одного руками під лікті й присідають на півпальці обох ніг за першою

позицією. На «раз-і» — юнак, що стоїть обличчям до лівих або правих куліс (якщо рух виконують дві пари), різко виводить ноги вперед, розкривши їх якомога ширше, ставить на каблук, одночасно спираючись на спину партнера (майже лягаючи на його спину), який, дуже пригнувши корпус до підлоги, підтримує його. На «два-і» — перший виконавець рвучко підводить ноги під себе і приймає на спину другого виконавця, який повторює рухи першого, які той робив на «раз-і». Рух виконується в танцях-іграх, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 985. «Віконце» з танцю «Ставчанка»

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, дівчина і юнак стоять обличчям одне проти одного на невеликій відстані, праві руки з'єднані й опущені вниз, ліві — на талії. 1-й такт. Юнак та дівчина, виконуючи перемінний крок з правої ноги, наближаються одне до одного, піднімають з'єднані руки, закругливши їх у лікті, і утворюють віконце, у яке дивляться, милуючись одне одним. 2-й такт. Виконується перемінний крок з лівої ноги назад, відступаючи на свої попередні місця, а з'єднані руки опускаються вниз. Темпи помірні.

Рух № 986. До-за-до з танцю «Гоп-мазур»

Музичний розмір — 3/4. Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Виконавці стоять обличчям одне до одного. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На «раз» — крок правою ногою вперед, наближаючись правим плечем одне до одного і трохи присідаючи на правій нозі, не відокремлюючи п'ятки від підлоги. Одночасно ліву ногу провести вперед через першу позицію і ледь підняти її над підлогою. Коліно і підйом випрямлені. Корпус ледь нахилити ліворуч, голову повернути одне до одного. На «два» — крок лівою ногою вперед, обходячи одне одного зліва, коліно лівої ноги випрямлене. На «три» — підвести праву ногу попереду лівої у третю позицію, повертаючи корпус спиною одне до одного. 2-й такт. На «раз» — крок одне до одного лівою ногою вліво, ледь присідаючи на ній. Праву ногу підняти до кісточки лівої. Коліно зігнуте, підйом випрямлений. Корпус повернути правим плечем одне до одного, погляди спрямувати одне на одного. На «два» — переступити на півпальці правої ноги позаду лівої за третью позицію. Коліно випрямлене. Ліву ногу ледь відвести від підлоги. Корпус у тому ж положенні. На «три» — ледь присісти на всю ступню лівої ноги, праву — підняти до кісточки лівої. Коліно зігнуте, підйом випрямлений. На наступні два такти виконавці обходять одне одного так само, зустрічаючись лівим плечем; дівчина підтримує спідничку, юнак схрещує руки перед собою на грудях. Темпи швидкі.

Рух № 987. Піднімання і перенесення дівчини з танцю «Гоп-мазур»

Музичний розмір — 3/4. Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Виконавці стоять у парах обличчям одне до одного. Юнак обома руками тримає дівчину за талію, руки дівчини на плечах у юнака. 1-й такт. На «раз» — юнак і дівчина ледь присідають за шостою позицією. На «два-три» — юнак обома руками високо піднімає дівчину і, повертаючись звичайними кроками, переносить її по півколу вправо. Дівчина, сильно зігнувши ноги в колінах, наближує їх до корпусу. Руки на плечах у юнака. 2-й такт. На «раз» — юнак опускає дівчину на обидві ноги, за шостою позицією. Дівчина ледь присідає, не відокремлюючи п'ятки від підлоги. На «два-три» — дівчина випрямляє ноги в колінах, залишаючись у шостій позиції. Корпус в обох виконавців прямий. Руки в тому ж положенні. У цьому русі можна виконувати повний поворот. Рух виконується без ривків. Темпи швидкі.

Рух № 988. Присядка, розніжка повітряна на присядці для двох виконавців

Вихідне положення — два юнаки стають спинами один до одного, боком до глядача, взявшись попід лікті за руки. Ноги в першій позиції. На затакт «і» — ледь підстрибнути вгору. На «раз-і» — не роз'єднуючи рук, опуститися обом у глибоке присідання за першою позицією. На «два-і» — не роз'єднуючи рук, обидва виконавці підстрибують, випрямляючи ноги, прямі в колінах, в сторони. Рух виконується в козацьких танцях, гопаках. Темпи помірні, при швидких темпах — робити на два такти.

Рух № 989. Підкидання на руках

Виконується на два такти. Вихідне положення — два юнаки стоять один проти одного; на відстані метра від першої пари стоїть так само друга пара. Кожен юнак правою рукою охоплює міцно свою ліву руку вище кисті, лівими руками обоє охоплюють праві руки партнерів вище кисті, створюючи таким чином «стілчик». На руках у хлопців обличчям до підлоги лежить юнак, ноги у нього прямі в колінах, руки випрямлені вперед. Поруч стоїть у такому ж положенні ще одна четвірка. 1-й такт. На «раз-і» — ледь присівши на ногах, юнаки відводять руки, на яких лежить юнак, у напрямку до куліс. На «два-і» — рвучко, всім корпусом і допомагаючи собі руками, підкидають юнака на руки наступній четвірці, яка стоїть поруч, у напрямку до правих куліс. Відстань між четвірками 1,5 метра. 2-й такт. На «раз-і» — наступна четвірка, підхоплюючи юнака, трохи опускає руки, амортизуючи кидок. На «два-і» — наступна четвірка стає

у вихідне положення. Рух виконується чоловіками в жартівливих сценках. Темпи помірні.

Рух № 990. Піднімання дівчат на випрямлених руках

Вихідне положення — перша позиція ніг. Виконавці, два юнаки і дівчина, стоять обличчям у коло. На затакт *«і»* — юнак, що стоїть ліворуч, підхоплює правою рукою дівчину під пахви, а юнак, що стоїть праворуч, — лівою теж під пахви. Дівчина відкриває руки в сторони. Всі ледь присідають на зігнутих у колінах ногах. На *«раз-і»* — юнаки енергійно виважують дівчину на випрямлених у ліктях руках. Під час руху дівчина якомога дужче підгинає ноги під себе. На *«два-і»* — зафіксувати положення. Рух виконується в гуцульських танцях; танцюристи, просуваючись в такому положенні по колу, йдуть простим кроком, зворотною доріжкою тощо. Темпи помірні.

Рух № 991. Перекидання партнера

Виконується на два такти. Вихідне положення — два юнаки стають пліч-о-пліч, схрестивши руки «замком». На затакт *«і»* — юнак, який стоїть ліворуч (від глядача), робить невеликий крок-підготовку назад. 1-й такт. На *«раз-два»* — юнак, що стоїть ліворуч, робить великий крок лівою ногою вперед, праву рвучко й різко заводить уперед-вгору, одночасно спираючись на руки юнака, що стоїть праворуч і приймає горизонтальне положення. Партнер під час руху піднімає з'єднані руки трохи вгору, допомагаючи танцюристу зробити перекидання на 180°. 2-й такт. На *«раз-два»* — переходячи в повітрі вправо від свого партнера, виконавець, що робив перекидання, опускається на всю ступню правої ноги, потім переходить на ліву, закінчуючи повертання на 360°. Рух виконується в козацьких танцях, гопаках. Темпи помірні.

Рух № 992. Перекидання партнера та партнерки на 360°

Виконується на чотири такти. 1—2-й такти. Виконати попередній рух. 3-й такт. Юнак бере дівчину за талію (дівчина стоїть ліворуч від нього) і піднімає її якнайвище вгору, повертаючись ліворуч на 180°. Дівчина під час повертання підгинає ноги в колінах під себе. 4-й такт. Закінчуючи повертання на 360°, юнак опускає дівчину праворуч від себе. Рух виконується в «Гуцулках». Темп швидкий.

Рух № 993. Поворот дівчини до юнака

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. Дівчина стоїть праворуч від юнака, правою рукою юнак тримає ліву руку дівчини, охоплюючи дівчину за талію, ліва рука дівчини зігнута і притиснута до пояса, ліва рука юнака — на талії, у дівчини — опущена вздовж корпусу. На затакт

«і» — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На *«раз»* — дівчина, починаючи повертання, робить правою ногою крок вправо. Юнак робить невеликий крок вправо, переносячи вагу корпусу на праву ногу. Ліву руку юнак починає відводити вліво. На *«і»* — продовжуючи повертання, дівчина ступає невеликий крок лівою ногою. Юнак, стоячи на місці, відводить ліву руку в другу позицію. На *«два»* — закінчуючи повертання, дівчина крокує правою ногою вправо. Юнак, стоячи на місці, відводить ліву руку в третю позицію. На *«і»* — дівчина переносить вагу корпусу на праву ногу. Правою рукою, зігнутою в лікті, наче затуляється від юнака. 2-й такт. На *«раз»* — дівчина робить крок лівою ногою вліво; повертаючись ліворуч, юнак продовжує тримати дівчину за ліву руку (наче «закручує» її до себе). На *«і»* — дівчина, продовжуючи повертання, крокує лівою ногою вліво. Юнак стоїть на місці. На *«два»* — дівчина, закінчуючи повертання, крокує правою ногою. Юнак приставляє праву ногу до лівої. На *«і»* — положення, як на затакт *«і»*. Рух виконується у хороводних танцях. Темп помірний.

Рух № 994. Голубці в парі

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. Юнак стоїть позад дівчини ліворуч від неї, тримаючи над її головою правою рукою її праву руку, з'єднані ліві руки відведені вліво на рівні грудей. На затакт *«і»* — юнак ледь присідає на лівій нозі, праву — відводить у повітря вправо. Після невеликого стрибка на лівій нозі він підбиває внутрішнім боком ступні лівої ноги внутрішній бік ступні правої. Те ж саме виконує дівчина, але ліворуч. 1-й такт. На *«раз»* — просуваючись вправо, опуститися після підбивки на ліву ногу, ледь зігнувши її у коліні. Праву ногу, пряму в підйомі та коліні, відвести вправо, не опускаючи її на підлогу. Те ж саме виконує дівчина, але ліворуч. На *«і»* — повторити рухи, що виконувалися на затакт *«і»*. На *«два»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз»*. На *«і»* — пауза. 2-й такт. На *«раз»* — притупити всією ступнею правої ноги. На *«і»* — притупити лівою ногою. На *«два»* — притупити правою ногою. На *«і»* — пауза. При виконанні руху дівчина та юнак дивляться одне на одного, поступово (в 1-му такті) міняючи положення рук: з'єднані праві руки відводять уліво, на рівні грудей, а з'єднані ліві — вправо, над головою дівчини. У кінці 1-го такту партнери міняються місцями. Рух виконується в найрізноманітніших темпах у гопаках, козачках.

Рух № 995. Ковзанки

Дівчина глибоко присідає на лівій нозі, праву витягує вперед навхрест лівої, ставлячи її виворітно на ребро чобота (ступня повернута тильним боком усередину).

Дівчину за витягнуті руки тримає юнак, корпус у нього відхилений. Юнак починає швидко просуватися ліворуч, переступаючи на місці з ноги на ногу (на кожну восьму такту). Під час просування ліва нога дівчини, на якій вага корпусу, також переходить на ребро чобота (ступня повертається тильним боком всередину).

Рух № 996. Кружляння дівчат на випрямлених руках

Виконується на шістнадцять тактів. Вихідне положення — три юнаки стоять обличчям у коло, а три дівчини — обличчям з кола. На затакт «і» — усі виконавці присідають, зігнувши ноги в колінах, і юнаки беруть дівчат під пахви. На «раз-два» — різко випроставши ноги в колінах, юнаки виважують дівчат, які згинають ноги під себе. Просуваючись по колу простими кроками, юнаки несуть дівчат. Рух виконується в гуцульських танцях. Темпи помірні.

Рух № 997. Пастушкові викрутаси

Виконується на 8 чи 16 тактів. Вихідне положення — парна кількість виконавців (найчастіше — вісім) стає обличчям у коло і охоплює один одного за талію. На затакт «і» — усі виконавці присідають, зігнувши ноги в колінах. На «раз-два» — четверо юнаків (через одного) рвучко піднімають ноги, прямі в колінах, вгору і відхиляються з кола. Четверо інших юнаків підтримують своїх товаришів, тримаючи їх за талію, і просуваються дрібними кроками по колу. При віртуозному виконанні перша четвірка у повітрі робить всілякі викрутаси ногами. Рух виконується в жартівливих танцях. Темпи помірні.

Рух № 998. Зірочка

Виконується на 32 такти. Вихідне положення — шестеро юнаків, узявшись за руки і ставши обличчям до центра, утворюють коло. На затакт «і» — узявши за зап'ястя юнаків, що стоять поруч, перша трійка (через одного) опускається спиною до підлоги на випрямлених руках, дуже прогнувшись у талії і відхиливши назад голову. Друга трійка тримає їх на витягнутих руках. Юнаки першої трійки ставлять ліву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, у центр кола, упираючись каблуками в підлогу і торкаючись один одного носками під кутом. Праву ногу, витягнуту в коліні, юнаки першої трійки піднімають до центра кола й упираються подушечками ступні нога в ногу. З 1-го по 16-й такти юнаки другої трійки швидко просуваються простим бігом (на кожну чверть — крок) проти ходу годинникової стрілки, рухаючи таким чином першу трійку. 1—2-й такти. Юнаки першої трійки швидко підводяться і продовжують бігти по колу. 3-й такт. Уся шестірка юнаків розриває руки і повертається через праве

плече обличчям з кола. 4-й такт. Узявшись за зап'ястя юнаків першої трійки, юнаки другої трійки опускаються у повне присідання, витягуючи руки в сторони і відхиляючи корпус. 5—16-й такти. Юнаки другої трійки просуваються по колу боком — повзунцем. Юнаки першої трійки швидко просуваються простим бігом проти ходу годинникової стрілки, рухаючи таким чином другу трійку. Рух виконується в молодіжних танцях, метелицях. Темпи швидкі.

Рух № 999. Колесо вдвох

Вихідне положення — один юнак лягає спиною на підлогу обличчям у напрямку руху виконавців і піднімає зігнуті в колінах ноги. Другий юнак стає, дуже нахиливши корпус, і міцно береться за кісточки ніг першого юнака. Юнак, що лежить на підлозі, береться за кісточки ніг другого юнака. На «раз-і-два-і» — юнак, що зверху, ввібравши голову, перехилиється в напрямку руху і лягає на спину, виважуючи на ледь зігнутих руках юнака, що був унизу. На наступний такт те ж саме повторює інший юнак. Таким чином, створюється «колесо», яке рухається по авансцені. Рух виконується в танцювальних жартівливих сценах. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 1000. Перекотиполе

Вихідне положення — два юнаки, ставши спиною один до одного і боком до глядача (ноги у другій позиції), охоплюють один одного руками під лікті. На «раз-і» — перший юнак, зробивши два кроки (правою та лівою ногами) вправо на 180° на невеликому присіданні, виважує на своїй спині і руках другого юнака, який, згинаючи ноги в колінах, якомога ширше розводить їх в сторони. На «два-і» — перший виконавець, закінчуючи повне обертання на 360°, робить ще два кроки (правою та лівою ногами вправо на невеликому присіданні) і опускає на підлогу першого юнака. Потім рух повторюється, але вже першого юнака виважує на спині другий юнак і т. д. Рух виконується в жартівливих танцях. Темпи помірні.

Рух № 1001. Комбінація присядки та партерної розніжки у повороті

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, два юнаки стоять один за одним, руки опущені вздовж корпусу. Задній юнак тримає свого партнера за кисті рук. На затакт «і» — ледь підскочити. 1-й такт. На «раз-і» — опуститися у глибоке присідання на півпальцях обох ніг за першою позицією. З'єднані руки розвести в сторони. На «два-і» — ледь підвівшись з присідання, юнаки рвучко виводять ноги якомога ширше в сторони, ставлячи їх на каблуки. Ноги в колінах ви-

простані. Руки розвести в сторони. 2-й такт. На «раз-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і» 1-го такту. На «два-і» — той, що стоїть першим, підводячись з присядки, відскакує назад на обидві ноги і проводить з'єднані руки у себе над головою, перекидаючи таким чином заднього виконавця вперед. Останній, підводячись з присядки, робить на лівій нозі повне обертання праворуч, піднімаючи праву ногу вперед на 90°. Рух виконується у молодіжних танцях, іноді в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 1002. Повзунець з обхватом талії партнера (рис. 33)



Рис. 33

Вихідне положення на затакт «і» — один юнак стоїть у широкій другій позиції, розкривши руки в сторони, трохи нижче другої позиції. Другий юнак, ставши позаду першого, обхоплює його руками за талію й одночасно проводить свої ноги вперед межі ніг свого партнера і, зігнувши їх у колінах, ставить на підлогу. На «раз-і» — перший підстрибує на обох ногах вгору-вправо. Другий, тримаючись руками за талію партнера і прогнувши корпус, підстрибує на лівій нозі, праву, випрямляючи у коліні, виводить уперед. На «два» — перший продовжує рух, що його він виконував на «раз-і», а другий змінює положення ніг, підставляє праву ногу, зігнувши її у коліні, а ліву, випрямлену в коліні, виводить уперед. Рух виконується в гопаках, жартівливих танцях. Темпи швидкі.

Рух № 1003. Перекидання правої ноги через партнера

Музичний розмір — 4/4. Виконується на два такти. Вихідне положення — друга невиворотна позиція ніг. На відстані 50—70 см стоять юнаки, тримаючись за опущені вниз руки правогофлангового та лівофлангового партнерів. Крайні юнаки кладуть руки на талію. 1-й такт. На «раз-два» — ледь переступити лівою ногою вліво, переносячи на неї вагу корпусу і нахилиючи його ліворуч. Каблук правої ноги відокремити від підлоги і випрямити ногу в коліні та підйомі. На «три-чотири» — ледь переступити правою ногою вправо, переносячи на неї вагу корпусу і нахилиючи його праворуч. Каблук лівої ноги відокремити від підлоги і випрямити ногу в коліні та підйомі. 2-й такт. На «раз-два» — зробити невеликий крок лівою ногою вліво, одно-

часно різко вивести праву ногу вперед-уліво на 90—120° вгору. На «три-чотири» — продовжуючи рух правою ногою, роз'єднати руки з партнерами, дуже прогнути корпус у талії й одночасно перевести праву ногу через партнера, повернувшись на лівій нозі на 360°. Рух виконується в молодіжних танцях і танцях-іграх. Темпи помірні.

Рух № 1004. Розніжка-насос

Вихідне положення — двоє виконавців стають один за одним; перший глибоко присідає за першою позицією, другий стоїть рівно, ноги в першій позиції. Руками другий виконавець тримає підняті вгору руки першого виконавця. На затакт «і» — ледь підскочити на обох ногах. На «раз-і» — перший, підводячись з присідання, ковзаючи, рвучко розводить ноги в сторони, ставлячи їх на каблуки і випрямляючи в колінах. Другий, опускаючи руки, з ледь помітного стрибка опускається у глибоке присідання. На «два-і» — перший, опускаючи руки, глибоко присідає. Другий, підводячись з присідання, ковзаючи, рвучко розводить ноги в сторони, ставлячи їх на каблуки і випрямляючи в колінах.

Рух № 1005. Підскоки з випрямленою ногою

Виконується на чотири чи вісім тактів. Вихідне положення — кілька юнаків, ставши обличчям проти ходу годинникової стрілки, кладуть один одному на ліве плече ліву руку. Ноги в шостій позиції. На затакт «і» — ледь присівши на лівій нозі, вивести вперед, піднявши вгору, пряму в коліні та підйомі праву ногу, яку підхоплює за кісточку юнак, що стоїть попереду. На «раз-і» — підскочити на лівій нозі, просуваючись по колу, голову повернути праворуч. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух виконується в жартівливих танцях. Темпи помірні.

Рух № 1006. Присядка-пістолет у парі з дівчиною

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — взяти дівчину за талію. 1-й такт. На «раз-і» — з невеликого стрибка опуститись у повне присідання на півпальцях обох ніг. На «два-і» — ледь підвестися з глибокого присідання і вивести пряму в коліні та підйомі праву ногу вперед. 2-й такт. На «раз-і-два-і» — вага корпусу на півпальцях лівої ноги. Дівчина обходить юнака, просуваючись проти ходу годинникової стрілки. Партнер повертається на 360°, тримаючись за талію дівчини. Виконується в метелицях. Темпи швидкі.

Рух № 1007. Присядка-розніжка партерна під ноги партнеру

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг, двоє юнаків стають один до одного спиною (відстань —

півметра), боком до глядача. На затакт *«і»* — ледь підстрибнути вгору. 1-й такт. На *«раз-і»* — опуститися у глибоке присідання на півпальцях обох ніг. На *«два-і»* — юнак, який стоїть праворуч (від глядача), підводячись з присідання, ковзним рухом виводить обидві ноги в сторони якомога ширше, руки розкриває в другу позицію. Юнак, який стоїть ліворуч (від глядача), падає на долоні рук вперед, одночасно виводячи прямі в колінах ноги назад, між ногами партнера, і ставить їх на носки каблукми догори. 2-й такт. На *«раз-і»* — обидва юнаки повторюють рухи, що виконувалися на *«раз-і»* 1-го такту. На *«два-і»* — той, що стоїть ліворуч (від глядача), підводиться з присідання, ковзним рухом виводить обидві ноги в сторони якомога ширше, руки розкриває в другу позицію, а той, що стоїть праворуч (від глядача), падає на долоні рук вперед, одночасно виводячи прямі в колінах ноги назад, між ногами партнера, і ставить їх на носки каблукми догори. Рух виконується в гопаках. Темпи помірні.

Рух № 1008. Комбінація спарених повзунців для двох виконавців

Вихідне положення та затакт *«і»* — перший виконавець опускається у повне присідання за шостою позицією біля третьої лівої куліси обличчям до глядача; другий — стан поперед нього, відхиляючись назад, прогнувши спину і спираючись позаду корпусу на праву руку; ліву ногу він виводить вперед, ліву руку трохи відокремлює від підлоги. Перший сидить під спиною у другого, розкривши руки в сторони. На *«раз-і»* — перший переважає, не підводячись з глибокого присідання, на ліву ногу, праву — виводить під спиною другого вперед. Другий чітким рухом змінює положення рук і ніг: праву ногу витягує вперед, ліву підставляє під себе, праву руку піднімає над підлогою; вага корпусу переходить на ліву руку і праву ногу. На *«два-і»* — повторити рухи, що виконувалися на *«раз-і»*, але змінюється положення ніг у першого виконавця і положення ніг у другого. Так танцюристи просуваються до першої правої куліси. Рух виконується в хореографічних гуморесках. Темпи помірні.

Рух № 1009. Боковий повзунець для двох виконавців з поворотом та зміною місця

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — юнаки стоять один за одним, беручись за руки і піднімаючи їх до рівня плечей. На затакт *«і»* — ледь підскочити угору на півпальцях обох ніг за першою позицією. 1-й такт. На *«раз-і»* — опуститися в глибоке присідання, розвівши коліна в сторони. На *«два-і»* — перший юнак, що стоїть попереду, підскакує на лівій нозі, праву різко виводить у повітря вправо. Другий юнак підскакує на правій нозі, ліву різко виводить у повітря вліво.

2-й такт. На *«раз-і»* — підстрибуючи на присіданні, юнаки ставлять ноги в першу позицію. На *«два-і»* — перший юнак підскакує на правій нозі, ліву різко виводить у повітря вліво. Другий юнак підскакує на лівій нозі, праву різко виводить у повітря вправо. 3-й такт. На *«раз-і»* — підстрибуючи на присіданні, юнаки ставлять ноги в першу позицію. На *«два-і»* — перший юнак підскакує на лівій нозі, праву різко виводить у повітря вправо. Другий юнак підскакує на правій нозі, ліву різко виводить у повітря вліво. 4-й такт. На *«раз-і»* — перший юнак заводить, підскакуючи на лівій нозі, праву ногу круговим рухом уліво і заходить за другого юнака. Руки з'єднані. На *«два-і»* — другий юнак, залишившись попереду, підскакує на лівій нозі, виводячи праву в сторону у повітря. Перший юнак, залишившись позаду другого, підскакує на правій нозі, виводячи ліву ногу вбік у повітря. Рух виконується в гопаках, козачках. Темпи помірні.

Рух № 1010. Стрибки на руках з танцю «Вівчарики»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На *«раз»* — рвучко відштовхнувшись від підлоги, опуститися на руки, близько від ступнів, піднявши вгору зігнуті в колінах ноги і в талії прогинаючись назад. На *«два»* — відштовхнувшись від підлоги руками, стрибком стати на обидві ноги у вихідне положення, ледь згинаючи їх у колінах (готуючись до повторного стрибка на руки). Рух повторюється кілька разів. Темпи помірні.

Рух № 1011. Колесо на руках

Виконується на два такти. Вихідне положення — друга неврівноважена позиція ніг, руки в третій позиції. На затакт *«і»* — відокремити праву ногу від підлоги і відхилити корпус ліворуч. 1-й такт. На *«раз-два»* — кидком, рвучко спрямувати корпус праворуч униз, спираючись долонею правої, а потім лівої руки в підлогу, перебуваючи в положенні головою вниз, широко розкрити ноги в сторони. 2-й такт. На *«раз-і-два-і»* — закінчуючи колесо, перейти на ліву, потім на праву ногу. Рух виконується в метелицях, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 1012. Колесо на ліктях з танцю «Повзунець»

Вихідне положення — глибоке присідання на низьких півпальцях обох ніг за другою позицією. Коліна сильно зігнуті й розведені в сторони, п'ятки торкаються одна одної, носки — нарізно, корпус прямий, підтягнутий, погляд — за напрямком руху. На *«раз»* — не підводячись із глибокого присідання, рвучко нахилити корпус праворуч і почергово відокремити ліву, а потім праву ногу од підлоги та, спираючись у підлогу внутрішнім боком (від кисті до ліктя) правої, а потім лівої руки, ноги, широко

розводячи в сторони, підняти високо вгору і зробити стрімкий оберт на 360° праворуч. Коліна трохи зігнуті, підйом і пальці вільні, корпус зібраний, погляд — за напрямком руху. На «два» — опуститись у глибоке присідання на низькі півпальці обох ніг, почергово згинаючи у колінах і ставлячи на підлогу ліву, а потім праву ногу за другою позицією. Коліна сильно зігнуті й розведені в сторони, корпус прямий, підтягнутий, погляд — поперед себе. Темпи швидкі.

Рух № 1013. Присядка вдвох спина до спини

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — два юнаки стають обличчям одне до одного, боком до глядача. 1-й такт. Перший юнак опускається в повне присідання на півпальцях обох ніг, нахиливши корпус уперед; другий — напівприсідає, готуючись до стрибка. 2-й такт. Другий перескакує через партнера, широко розводячи ноги в сторони, і обидва стають спиною до спини, взявшись руками під лікті. 3-й такт. На «раз-і» — з невеликого стрибка, не роз'єднуючи рук, обидва роблять повне присідання з прямою спиною. На «два-і» — не розводячи рук, юнаки підстрибують, різко витягуючи прямі в колінах ноги в сторони. 4-й такт. Повторити рухи 3-го такту. Виконується в жартівливих танцях. Темпи помірні.

Рух № 1014. Присядка вдвох з поворотом за руку

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — два юнаки стають у потилицю один до одного. Той, що стоїть ззаду, бере за руки свого партнера. 1-й такт. На «раз-і» — обидва, не роз'єднуючи рук, з невеликого підскоку опускаються у повне присідання. На «два-і» — той, що стоїть попереду, з невеликого підскоку піднімається з присідання на праву ногу, злегка відскочивши вправо; ліву ногу відставляє вліво на каблук. Одночасно той, що стоїть ззаду, з невеликого підскоку піднімається з присідання на ліву ногу, злегка відскочивши вліво. Праву ногу відставляє вправо на каблук. Виконавці дивляться один на одного. 2-й такт. На «раз-і» — обидва з невеликого підскоку опускаються у повне присідання, не роз'єднуючи рук. На «два-і» — той, що попереду, з невеликого підскоку піднімається з присідання на ліву ногу з рухом вліво, праву ногу відставляє вправо на каблук. Той, що стоїть ззаду, з невеликого підскоку піднімається з присідання на праву ногу і рухається вправо, ліву ногу відставляє вліво на каблук. 3-й такт. На «раз-і» — з невеликого підскоку обидва знову опускаються у повне присідання, не роз'єднуючи рук. На «два-і» — з невеликого підскоку, піднявшись з присідання, обидва стають на каблучки, широко розставивши ноги (розніжка на каблучках). 4-й такт. На «раз-і» — обидва з невеликого підскоку повторюють повне присідання. На

«два-і» — той, що стоїть попереду, тримає лівою рукою ліву руку партнера і, провівши з'єднані праві руки над своєю головою, легким ривком переводить партнера поперед себе, а сам з невеликим підскоком встає з присідання на обидві ноги, ледь відскочивши назад. Той, що стоїть ззаду, піднімаючись з присідання, робить повний поворот на лівій нозі праворуч, піднімає праву витягнуту ногу вперед. При цьому обидва партнери міняються місцями. Рух виконується в гопаках, козацьких танцях. Темпи помірні.

Рух № 1015. Жартівливі кульбіти через голову з танцю «Вівчарики»

Цей трюк виконують три вівчарі, які розташовуються один біля одного обличчям до глядача. Третій вівчар перекидається через голову, а другий, широко розвівши ноги в сторони, перестрибує через нього. Перший перекидається через голову вперед, другий перестрибує через нього. Одночасно другий підводиться і обертається до товаришів, готуючись до перекидання через голову. Другий вівчар перекидається через голову, а перший перестрибує через нього. Одночасно третій підводиться і, обернувшись до товаришів, готується перекинутися через голову. Перекидання і стрибки потрібно виконувати не затримуючись, у швидкому темпі.

Рух № 1016. Перекидання через голову

Виконується на два такти. Вихідне положення — перший юнак стоїть обличчям до глядача, ноги в другій позиції. Руки, закинуті через плечі за спину, захоплюють руки партнера, який стоїть за ним, притиснувшись до його спини. 1-й такт. На «раз-два» — перший партнер різко нагинається вперед, виважуючи на спині другого партнера, який, відштовхнувшись ногами, допомагає йому в цьому. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту, міняючись місцями. Рух жартівливий, виконується в метелицях, щедрівках. Темпи помірні.

Рух № 1017. Падіння на руки юнаків

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг у дівчат, які стоять поперед своїх партнерів. Юнаки стоять позад них приблизно на відстані метра. Ноги також у шостій позиції. На затакт «і» — дівчата і юнаки підіймаються на високі півпальці, заглядаючи, що роблять ряджені. 1-й такт. На «раз-і» — дівчата, розводячи руки в сторони в другу позицію і не згинаючи ніг у колінах, падають назад спиною. Їх підхоплюють попід руки юнаки. На «два-і» — юнаки, відходячи назад дрібними кроками (на кожному вісімку — крок), тягнуть дівчат. 2-й такт. На «раз-і-два-і» — продовжити рухи, що виконувалися на «два-і». Рух виконується в метелицях. Темпи помірні.

Рух № 1018. Жартівливий буковинський поворот у парі

Вихідне положення — перший хлопчик стоїть спиною до глядача, решта подають один одному праві руки і міцно беруться за кисті, та, ніби гачками, з'єднують ступні правих ніг, сильно скоротивши їх у підйомі. Корпус сильно нахилиють ліворуч, ліві руки розкривають трохи більше від третьої позиції (по діагоналі). Злегка підстрибуючи на лівій нозі на кожну чверть такту, хлопчики одночасно повертаються за ходом годинникової стрілки, здійснюючи за 8 тактів два повороти по 360°. Рух дитячий. Темпи помірні.

Рух № 1019. Місток із закладкою ніг навхрест

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — впасти вперед на підлогу на долоні та лікті обох рук. Корпус прямий, коліна витягнуті, носки впираються у підлогу. 1-й такт. На «раз» — праву ногу перевести вправо на відстань другої позиції і впертися носком у підлогу. Корпус прямий, без прогинання в талії. На «два» — ліву ногу в повітрі перевести вправо та впертися носком у підлогу навхрест правої ноги. 2-й такт. На «раз» — ліву ногу перевести вліво і впертися носком у підлогу на відстані другої позиції. На «два» — праву ногу перевести вліво і впертися носком у підлогу навхрест лівої ноги. 3-й такт. На «раз» — праву ногу перевести вправо і впертися носком у підлогу на відстані другої позиції. На «два» — рвучко підтягти ноги під себе на півпальці за шостою позицією та, відштовхнувшись руками від підлоги, підняти корпус вгору, не підводячись з глибокого присідання. 4-й такт. На «раз» — підвестися з глибокого присідання і стати на всю ступню обох ніг, витягуючи коліна. На «два» — впасти вперед на підлогу на долоні та лікті обох рук. Корпус прямий. Коліна витягнуті, носки впираються в підлогу. Далі рух продовжується спочатку і закінчується притупом правою ногою на «два» 4-го такту.

Рух № 1020. Закарпатські перекиди, лежачи на підлозі

Вихідне положення — лежати на підлозі, спираючись на руки і носки. На «раз-і» — відштовхнувшись носками, рвучко перевести праву ногу над лівою, поставивши її на підлогу навхрест, зверху лівої. На «два» — пауза. Рух повторюється другою ногою в інший бік.

Рух № 1021. Жартівливе перекичування на спині по колу з танцю «Вівчарики»

Вихідне положення — лежати на спині, підпираючи талію долонями знизу. Ноги, напівзігнуті в колінах, підняти вгору, голо-

ву трохи підняти. Все це сприяє вигинанню спини. В такому положенні перекотитися з лопатки на лопатку, одночасно повертаючись справа наліво за ходом (чи проти ходу) годинникової стрілки.

Рух № 1022. Оригінальне кружляння з солістом

Виконується на шістнадцять тактів. Вихідне положення — соліст стає в центрі, біля нього стають чотири юнаки і справа від них чотири дівчини. Юнаки беруть лівими руками соліста за пояс (можна зробити у поясі спеціальні держакі), а правими руками — дівчат за талію, лівими руками дівчата обіймають ший юнаків. 1—4-й такти. Усі бігунцем чи бігом просуваються проти ходу годинникової стрілки. Хлопці виважують у повітря соліста, який підбирає під себе ноги. 5—16-й такти. Дівчата відкривають праву руку і праву ногу вправо — в повітря, ліва нога притискається до коліна правої. Рух виконується в жартівливих сценах.

Рух № 1023. Козацька вправа на шаблях

Виконується на два такти. Вихідне положення — невеличкий випад за четвертою позицією, права нога попереду. Корпус трохи повернутий правим плечем уперед, його вага рівномірно розподілена на напівзігнутій правій нозі; ліва нога вільно впирається носком у підлогу. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 1-й такт. На «раз» — просуваючись лівим плечем назад у напрямку авансцени, зробити крок лівою ногою назад, ставлячи її з носка на всю ступню, трохи присідаючи і переносячи на неї вагу корпуса. Одночасно, відокремивши п'ятку, впертися носком правої ноги у підлогу. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — пружно відштовхнутися лівою ногою од підлоги і, ледь підскачавши вгору, швидко підвести праву ногу до лівої, наче підбиваючи її за третьою позицією. Коліна, підйом і пальці обох ніг витягнуті, але не напружені. На «два» — опуститися з носка на всю ступню правої ноги, трохи присідаючи і переносячи на неї вагу корпуса. Одночасно, не торкаючись підлоги, відвести ліву ногу назад і невисоко підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — з ледь помітного підскоку, різко й глибоко присівши на низькі півпальці правої ноги і рівномірно розподіливши на неї вагу корпуса (коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед-вправо), опуститися на ліве коліно, ставлячи його майже поряд з п'яткою опорної ноги. Одночасно, спираючись лівою рукою в підлогу, високо підняти праву руку перед собою і, утворюючи прийом «захист», зафіксувати шаблю над головою уперек. Лікоть витягнутий і сильно напружений, корпус трохи повернутий ліворуч і відхилений у то-

му ж напрямку. На «два» — пауза. Рух виконується тільки з однієї ноги. Цей та наступні рухи взаємозв'язані.

Рух № 1024. Козацька вправа на шаблях
(варіант)

Виконується на два такти. Вихідне положення — невеликий випад за четвертою позицією, права нога попереду; корпус трохи повернутий правим плечем уперед, його вага рівномірно розподілена на напівзігнутій правій нозі, ліва нога вільно впирається носком у підлогу; коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 1-й такт. На «раз» — просуваючись правим плечем уперед у напрямку авансцени, зробити крок правою ногою вперед, ставлячи її з носка на всю ступню, трохи присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса. Одночасно, відокремивши п'ятку, впертися носком лівої ноги у підлогу. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — пружно відштовхнутись правою ногою од підлоги і, ледь підскачавши вгору, швидко підвести праву ногу до лівої, наче підбиваючи її за третьою позицією. Коліно і пальці ніг витягнуті, але не напружені. На «два» — опуститися з носка на всю ступню лівої ноги, трохи присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса. Одночасно, не торкаючись підлоги, вивести праву ногу перед собою і невисоко підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. На «і» — переступивши з носка на всю ступню правої ноги (злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса) і невисоко відокремивши відведену назад ліву ногу од підлоги (коліно трохи зігнуте та спрямоване вперед, підйом і пальці витягнуті, але не напружені), пружно відштовхнутись опорною ногою од підлоги і, підводячи ліву ногу до правої, ледь зіскочити на низькі півпальці обох ніг за шостою позицією, трохи присідаючи і рівномірно розподіляючи вагу корпуса на обидві ноги. Коліно трохи зігнуті й спрямовані вперед. 2-й такт. На «раз» — пружно відштовхнутись обома ногами від підлоги і, відводячи ліву ногу назад, а праву підгинаючи під себе, високо підстрибнути вгору. Коліно зігнуті майже під прямим кутом, підйом і пальці витягнуті, але не напружені, корпус відхилений назад. На «два» — випростовуючи коліно, опуститися з носка на всю ступню правої ноги, трохи присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпуса. Одночасно, наближаючи зігнуту в коліні ліву ногу до підлоги, вдарити шаблею по шаблі партнера (прийом «напад»). Цей рух виконується тільки з однієї ноги.

Двадцять група. ІМІТАЦІЯ ТРУДОВИХ ПРОЦЕСІВ

Рух № 1025. Косовиця

Вихідне положення — перша позиція ніг, руки тримають уявну косу. На затакт «і» — руки відвести вправо: права — трохи нижче другої позиції, ліва, зігнута в лікті, — на рівні грудей. На «раз-і» — широкий крок правою ногою вперед, вага корпуса — на правій нозі, ліва нога, випрямлена в коліні і підйомі, не відокремлюється від підлоги. Руками зробити широкий помах справа наліво, ніби скошуючи траву: ліва, випрямлена в лікті, — переводиться вліво, трохи нижче другої позиції, права, зігнута в лікті, — на рівні грудей. На «два-і» — приставити ліву ногу до правої, одночасно руки перевести у положення, як на затакт «і». Рух чоловічий, виконується з однієї ноги, зустрічається в танцях «Косарі», «Очерет» та інших, в яких ілюструється робочий процес. Темпи помірні.

Рух № 1026. Снопов'язання

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки, зігнуті в ліктях, — нижче діафрагми. На затакт «і» — звестися на невисокі півпальці обох ніг. На «раз-і» — нахилившись уперед, правою рукою начебто опоясати сніп (круговий рух правою рукою за ходом годинникової стрілки). На «два-і» — затягнути опояску руками. Рух виконується жінками в танцях «Льон», «Конопля», «Жито» та інших. Темпи помірні.

Рух № 1027. Сіють льон

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. У лівій руці уявний кошик чи мішечок із насінням, права рука опущена вздовж корпуса. На затакт «і» — відвести праву руку справа наліво до пояса, до кошика. 1-й такт. На «раз-і» — ступити крок з лівої ноги вперед, одночасно беручи з кошика насіння. На «два-і» — крок з правої ноги вперед, праву руку з насінням відвести вправо. 2-й такт. На «раз-і» — крок з лівої ноги вперед. Одночасно правою махнути справа наліво на рівні пояса (засіваючи зерном ниву). На «два-і» — притупити правою, лівою ногою. Рух виконується жінками в хороводах «Льон», «Просо» та сюжетних сценках. Темпи помірні.

Рух № 1028. Льон росте

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — глибоко присісти на півпальцях обох ніг. Руки на талії. 1-й такт. На «раз-два» — ледь підвестися з глибокого присідання, похитуючи головою вправо («раз») та вліво («два»). 2—4-й такти. Повторити рухи 1-го такту, аж поки виконавець не встане з присідання і не зіпнеться

на півпальці обох ніг. Рух виконується жінками в танці «Льон». Темп швидкий.

Рух № 1029. Висмикування льону

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відвести праву руку вбік і відокремити від підлоги праву ногу. На «раз-і» — перевести праву ногу вперед навхрест лівої і впасти на всю ступню. Ліву ногу відокремити від підлоги і підвести до кісточки правої ззаду. Одночасно правою рукою «висмикнути» льон. На «два» — випрямляючи корпус, опуститися на ліву ногу і відвести праву руку вправо. На «і» — приставити праву ногу до лівої. Рух виконується жінками в танці «Льон». Темп помірний.

Рух № 1030. Тіпання льону

Виконується на два такти. Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — підняти праву руку з уявним снопиком льону вгору. 1-й такт. На «раз-і» — схилившись праворуч, ударити снопиком по підлозі. На «два-і» — схилившись ліворуч, ударити снопиком по підлозі. 2-й такт. На «раз» — не випрямляючись, ударити снопиком по підлозі справа. На «і» — не випрямляючись, ударити снопиком по підлозі зліва. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і» 2-го такту. Рух виконується жінками в хороводі «Льон», дитячому танці «Льонік». Темпи помірні.

Рух № 1031. Розстелення льону

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг. Ліва нога попереду. Корпус зігнути у талії і нахилити вперед. У лівій руці хустинка, права знаходиться біля лівої. 1-й такт. На «раз» — невеликий крок лівою ногою вліво, злегка присідаючи на ній. На «і» — праву ногу приставити позаду лівої. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Під час цього руху слід поступово відводити праву руку з хустинкою вправо, тримаючи її другим кінцем у лівій руці. Колір хустинки зелений. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. Праву руку розкрити вбік так, щоб хустинка натягнулася. На останню восьму такту праву руку з хустинкою різко підвести до лівої. Той же рух виконати в протилежному напрямку. Темпи помірні.

Рух № 1032. Розчісування льону

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, ліва нога попереду. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги і перевести її вправо попереду правої; каблук правої ноги відокремити від підлоги, переносючи вагу корпусу на но-

сок. 1-й такт. На «раз» — просуваючись праворуч, опуститися на ступню лівої ноги, злегка згинаючи її в коліні. Праву ногу зігнути в коліні, носок відокремити від підлоги. На «і» — опуститися на невисокі півпальці правої ноги, коліно випрямити. Ліву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, підняти невисоко над підлогою і відвести вправо. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Під час виконання цієї частини руху хустинка (світло-коричневим кольором до глядача) лежить на зігнутій у лікті лівій руці. Долонею правої руки дівчатка «розчісують» льон зверху вниз. 2-й такт. Тримаючи правою рукою хустинку, дівчатка «витрушують» льон. Темпи помірні.

Рух № 1033. Прядіння льону

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. У лівій руці, яка піднята вище голови вперед-уліво, — льон (як правило, в сучасних танцях виконавці лише удають, що тримають його). Права рука відведена вправо, нижче другої позиції. На затакт «і» — підвести праву руку справа наліво до лівої руки. 1-й такт. На «раз» — вказівним пальцем правої руки провести по кінчику язика зліва направо. На «і» — піднести праву руку до лівої і захопити кілька волокнин льону вказівним та великим пальцями правої руки. На «два-і» — скрутити нитку вказівним та великим пальцями правої руки. 2-й такт. На «раз-і» — крок правою ногою вправо, переносючи на неї вагу корпусу. На «два-і» — відвести праву руку зліва направо зверху і вниз. Рух виконується жінками в танці «Льон». Темп помірний. Як варіант можна виконувати цей рух, стоячи на лівому коліні.

Рух № 1034. Ткання пражі

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки схрестити перед собою на рівні грудей (права — зверху). На затакт «і» — відвести пряму в лікті праву руку вперед-вправо. 1-й такт. На «раз» — крок уперед правою ногою з носка на всю ступню. Одночасно праву руку зігнути в лікті, обернувши кисть правої руки долонею униз і піднявши її трохи вище лівої руки. На «і» — крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню, випрямити ліву руку вперед-уліво. На «два» — представляючи ліву ногу до правої, зігнути в лікті ліву руку. Кисть лівої руки спрямована долонею униз, нижче кисті правої руки. На «і» — пауза. 2-й такт. На «раз» — розвести руки трохи в сторони. На «і» — зводячи руки, накрити кисть правої руки кистю лівої. На «два» — розвести руки трохи в сторони. На «і» — зводячи руки, накрити кисть лівої руки кистю правої. Рух виконується жінками в танцях, що відтворюють трудовий процес ткання, «Льон» та інших. Темпи помірні.

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на обох ногах. На «раз» — злегка підстрибнути на правій нозі вправо, одночасно ліву ногу, зігнуту в коліні, відвести назад і поставити на носок п'яткою догори. Корпус нахилити трохи вперед. На «і» — злегка підскочити на правій нозі, одночасно ліву ногу відокремити від підлоги і поставити на носок на те саме місце. На «два» — злегка підскочити на правій нозі і перестрибнути на ліву ногу вліво, а праву ногу, зігнуту в коліні, відвести назад і поставити її на носок п'яткою догори. На «і» — злегка підскочити на лівій нозі, одночасно праву ногу відокремити від підлоги і поставити на носок на те ж місце. Рух виконується жінками в традиційних ілюстративних і сучасних сюжетних танцях, в яких відтворюється процес прополювання буряків, картоплі тощо. Темпи помірні.

Рух № 1036. Сіяння кукурудзи

Виконується на два такти. На затакт «і» — злегка присідаючи на правій нозі, невисоко підняти ліву ногу перед собою. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 1-й такт. На «раз» — згинаючи коліно та спрямовуючи його вперед, підвести пальці лівої ноги до кісточки правої і, відштовхнувшись од підлоги, перескочити з правої ноги на ліву. На «два» — опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпуса; одночасно, випростовуючи коліно, невисоко підняти праву ногу перед собою, підйом і пальці витягнуті, але не напружені. 2-й такт. На «раз» — злегка притупити всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд і трохи попереду лівої ноги; одночасно ліву ногу ледь відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. На «і» — злегка притупити всією ступнею лівої ноги, ставлячи її поряд і трохи попереду правої; одночасно праву ногу ледь відокремити од підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні. На «два» — злегка притупити всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд і трохи попереду лівої. На «і» — пауза. Так само рух виконують з лівої ноги. Під час руху виконавець імітує процес сіяння кукурудзи. Темпи помірні.

Рух № 1037. Прополювання кукурудзи

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши, відштовхнутися лівою ногою од підлоги і, зробивши невеличкий перескік вправо з лівої ноги на праву, опуститися на всю ступню правої ноги, трохи присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпуса; одночасно, невисоко піднявши над підлогою ліву ногу, під-

вести її до правої; коліно зігнуте й спрямоване донизу, підйом і пальці вільні. 1-й такт. На «раз» — ударити носком лівої ноги по підлозі, ставлячи її п'яткою вгору трохи позаду правої. На «і» — відштовхнувшись правою ногою од підлоги і зробивши невеличкий підскік, опуститися на всю ступню правої ноги, трохи присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпуса; одночасно ліву ногу невисоко підняти над підлогою. Коліно зігнуте й спрямоване донизу, підйом і пальці вільні. На «два» — ударити носком лівої ноги по підлозі, ставлячи її п'яткою вгору трохи позаду правої на те ж саме місце. На «і» — відштовхнутися правою ногою од підлоги і, зробивши невеличкий перескік вліво з правої ноги на ліву, опуститися на всю ступню лівої ноги, трохи присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпуса; одночасно, невисоко піднявши над підлогою праву ногу, підвести її до лівої. Коліно зігнуте й спрямоване донизу, підйом і пальці вільні. 2-й такт. На «раз» — ударити носком правої ноги по підлозі, ставлячи її п'яткою вгору трохи позаду лівої. На «і» — відштовхнутися лівою ногою од підлоги і, зробивши невеличкий підскік, опуститися на всю ступню лівої ноги, трохи присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпуса; одночасно праву ногу невисоко підняти над підлогою. Коліно зігнуте й спрямоване донизу, підйом і пальці вільні. На «два» — ударити носком правої ноги по підлозі, ставлячи її п'яткою вгору трохи позаду лівої на те ж саме місце. На «і» — відштовхнувшись од підлоги лівою ногою, зробити невеличкий перескік вправо з лівої ноги на праву. 3-й такт. На «раз» — опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи на ній і переносячи на неї вагу корпуса; одночасно ліву ногу ледь підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці вільні. На «і» — злегка притупити всією ступнею лівої ноги, ставлячи її поряд з правою у шосту позицію. На «два» — відштовхнувшись правою ногою од підлоги і зробивши невеличкий перескік з правої ноги на ліву вліво, опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпуса; одночасно праву ногу ледь підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці вільні. На «і» — злегка притупити всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію; одночасно ліву ногу ледь підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці вільні. 4-й такт. На «раз» — злегка притупити всією ступнею лівої ноги, ставлячи її поряд з правою у шосту позицію; одночасно праву ногу ледь підняти над підлогою; коліно, підйом і пальці вільні. На «і» — злегка притупити всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою у шосту позицію; одночасно ліву ногу ледь підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці вільні. На «два» — злегка притупити всією ступнею лівої ноги, ставлячи її поряд з правою у шосту позицію; одночасно праву ногу ледь підняти над підлогою. Коліно, підйом і пальці вільні.

На «і» — пауза. Так само рух виконують з лівої ноги. На 1—2-й такти — згинаючи лікті майже під прямим кутом, піднімають руки перед собою на рівні грудей і трохи відводять уперед долонями, стиснутими в кулаки, наче тримають уявний штурвал. На 3—4-й такти — випростовуючи лікті, довільно опускають руки вздовж корпусу. Темпи помірні.

Рух № 1038. Прополювання кукурудзи

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — злегка присівши, відштовхнутися правою ногою од підлоги і трохи підскочити, а потім опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу; одночасно ліву ногу, відвівши назад, невисоко підняти над підлогою. Коліно зігнуте й спрямоване донизу, підйом і пальці вільні. На «раз» — ударити носком лівої ноги по підлозі, ставлячи її п'яткою вгору позаду правої. На «і» — відштовхнувшись правою ногою од підлоги і трохи підскочивши, опуститися на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно ліву ногу невисоко підняти над підлогою. Коліно зігнуте й спрямоване донизу, підйом і пальці вільні. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Руки, в яких виконавці тримають уявні сапи, відведені перед корпусом: на кожну чверть такту, імітуючи прополювання, виконавець рувчим рухом опускає руки трохи донизу, наче встромляючи сапу в землю, а потім швидко піднімає угору, в попереднє положення.

Рух № 1039. Обкопування дерева

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт «і» — злегка підняти вперед праву ногу. Руки ледь стиснуті в кулаки. Діти ніби тримають в руках лопати. На «раз» — трохи нахилившись донизу, вагу корпусу перенести на праву ногу. Одночасно ліву ногу, зігнувши в коліні, злегка підняти назад, повернувши коліно вбік. На «два» — трохи випроставшись, переступити на ліву ногу. Одночасно праву ногу відокремити від підлоги і вивести назад. Обкопування яблуньок починають з лівої ноги. На другу чверть такту необхідно затриматись на правій нозі, ліву вивести вперед, як на затакт, і на «раз» — злегка нахиливши корпус, вагу корпусу перенести на ліву ногу. Рух виконується у дитячих тематичних танцях. Темпи помірні.

Рух № 1040. Посипання

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки на талії. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз-і» — широкий крок правою ногою вперед. Праву руку широким жестом відвести вліво до лівої

руки, яка тримає уявну торбину. Корпус ледь повернути ліворуч і опустити голову вниз. На «два-і» — широкий крок лівою ногою вперед. Праву руку широко відвести разом з корпусом праворуч, ліве плече спрямувати вперед, голову високо підняти. 2-й такт. На «раз-і-два-і» — широким жестом «посипати» правою рукою поперед себе і справа наліво. Рух виконується, починаючи з правої ноги, у щедрівках, колядках.

Рух № 1041. Курчата клюють зернятка

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На «раз» — нахилити корпус горизонтально до підлоги. На «і» — повернути його у вихідне положення. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух виконується у дитячих тематичних танцях. Темпи помірні.

Рух № 1042. Стрибок з ударом по стегнах (півник гнівається)

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки опустити вздовж корпусу. На затакт «і» — руки розкрити в сторони і злегка зігнути коліна. На «раз» — підстрибнути на місці на обох ногах, водночас плеснути руками по стегнах. На «і» — розкрити руки в сторони. На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і». Рух виконується у дитячих тематичних танцях. Темпи помірні.

Рух № 1043. Гостріння сокирки з танцю «Лісоруби»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — упасти на праве коліно і на підйом ноги. Ліва нога знаходиться біля правого коліна. Сокирку виконавці тримають в обох руках, корпус нахилений вперед-вліво. Погляд звернений на лезо сокирки. 1—3-й такти. Виконати три невеликих пружних колових рухів лезом сокирки над підлогою ліворуч від себе, ніби гострячи лезо об камінь. 4-й такт. На «раз» — піднявши сокирку правою рукою топорищем вгору, вдарити кінцем сокирки об підлогу праворуч від себе. На «два» — злегка підняти сокирку руками, правою рукою біля топорища. Рух виконується праворуч та ліворуч. Темпи помірні.

Рух № 1044. Пиляння лісу з танцю «Лісоруби»

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. В опущених донизу руках виконавці тримають сокирку. Всі сокирки з'єднують, утворюючи ніби пилку. На «раз» — підскочити на лівій нозі й опуститися в напівприсідання, праву ногу відокремити від підлоги і відвести вправо. Руки із з'єднаними сокирками теж відвести вправо. Корпус нахилити вперед, спрямовуючи погляди на дерево. На «два» — праву ногу опустити на

підлогу на всю ступню в другу позицію. Вага корпусу залишається на лівій нозі. Рух продовжити з правої ноги. Темпи швидкі.

Рух № 1045. Присядка з рубанням сокиркою

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Виконавці правою рукою, зігнутою в лікті, тримають сокирку посередині топорича невисоко над правим плечем. Витягнутою лівою рукою тримають її за кінець топорича, лезо спрямоване вгору. Голова підведена, корпус підтягнутий. 1-й такт. На «раз» — ледь помітно підскочити на півпальцях обох ніг. На «два» — різко опуститися в глибоке присідання, коліна широко розвести в другу позицію. Сокирку спрямувати кінцем топорича в підлогу, ніби підставляючи під дерево, що лежить. 2-й такт. На «раз-два» — піднімаючись із присідання, зіскочити вперед на праву ногу, злегка зігнуту в коліні, корпус повернути ліворуч на 45° і різко нахилити вниз. Одночасно лезом сокирки ніби вдарити по дереву. Ліву ногу, витягнуту в коліні й підйомі, злегка підняти позаду над підлогою на 45°. 3-й такт. На «раз» — зберігаючи попереднє положення, виконати крок лівою ногою назад. На «два» — праву ногу ковзним рухом по підлозі підтягнути вперед у третю позицію. 4-й такт. Повторити рухи 3-го такту. Темпи помірні.

Рух № 1046. Рубання лісу з танцю «Лісоруби»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Права рука, зігнута в лікті, тримає на правому плечі сокирку, ліва опущена вздовж корпусу. На затакт «і» — праву ногу злегка підняти над підлогою і відвести її трохи вправо. Сокирку взяти в обидві руки (правою рукою за середину топорича, лівою — за кінець топорича) і підняти вгору. 1-й такт. На «раз» — випад на праву ногу, корпус сильно нахилити вперед, праве плече відвести вперед-вниз. Одночасно різко змахнути рукою з сокиркою, ніби вдарити по дереву, але не торкаючись підлоги. Ліву ногу, витягнуту в коліні і підйомі, відокремити від підлоги. На «два» — стати на ліву ногу. Корпус різко випрямити. Праву ногу, витягнуту в підйомі, підняти над підлогою. Сокирку підняти вгору, як на затакт. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. 3-й такт. Повторити рухи 1-го такту вдвічі швидше, не випрямляючи корпусу. 4-й такт. Повторити рухи 1-го такту, сильно ударити ногами об підлогу. Рух можна виконувати, просуваючись ліворуч та праворуч. Темпи від помірних до швидких.

Рух № 1047. Дрібне рубання з танцю «Лісоруби»

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, корпус сильно нахилений вперед і повернутий правим плечем

униз. Сокирку тримають обома руками (правою — посередині, лівою — кінець топорича). На затакт «і» — злегка підвести корпус, не випростовуючись, сокирку трохи підняти над підлогою. На «раз» — крок вправо на всю ступню правої ноги, коліна випрямити. Одночасно ніби вдарити сокиркою по дереву, не торкаючись підлоги. Ліву ногу зігнути в коліні і злегка підняти позаду над підлогою. Корпус нахилити вперед. На «і» — перейти на зігнуту в коліні ліву ногу позаду правої в третю позицію. Праву руку з сокиркою злегка підняти над головою. На «два-і» — повторити рухи спочатку. Виконують рух у швидкому темпі. Принцип виконання з лівої ноги той самий. Темпи швидкі.

Рух № 1048. Рубання з танцю «Опришки»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — відокремити від підлоги ліву ногу. На «раз» — випад на ліву ногу. Одночасно праву руку з сокиркою різко опустити до підлоги (імітується рубання). Коліно лівої ноги зігнуте. Корпус нахилений вперед. Праву ногу злегка відокремити від підлоги. На «і» — переступити на праву ногу, коліно зігнуте. Ліву ногу злегка відокремити від підлоги, корпус трохи випрямити. На «два-і» — те ж, що й на «раз-і». Темпи швидкі.

Рух № 1049. «Паровозик» з танцю «Лісоруби»

Вихідне положення — шоста позиція ніг, які злегка зігнуті в колінах. Виконавці в опущених руках тримають з'єднані сокирки з правого та лівого боків, імітуючи стовбур дерева. Корпус нахилений вперед. Голова повернута праворуч. На «раз» — крок правою ногою вперед з ударом на всю ступню. Одночасно руки зігнути в ліктях, з'єднані сокирки відвести назад, злегка піднімаючи вгору. На «і» — з легким ударом ліву ногу приставити до правої в шосту позицію. Руки з сокирками витягнути вперед. На «два» — маленький крок правою ногою назад. Руки з сокирками опустити вниз. На «і» — приставити ліву ногу до правої в шосту позицію. Руки з сокирками відвести назад. Далі рух повторити. Темпи швидкі.

Рух № 1050. Козак тягне коня

Виконується на два такти. Вихідне положення — ноги в широкій другій позиції, корпус повернутий до першої правої куліси. Обидві руки розкриті в сторони. У правій руді вершника уявний аркан. 1-й такт. На «раз-і» — повертаючись на півпальцях лівої ноги на 45° ліворуч, праву ногу відокремити від підлоги. Праву руку рвучко витягнути вперед, ліву зігнути в лікті і підвести до грудей з лівого боку. На «два-і» — повертаючись, виконати широкий випад вперед на праву ногу, зігнувши її в коліні. Кор-

пус нахилити вперед, вагу його перенести на праву ногу. 2-й такт. На «раз-і» — праву ногу відвести назад через першу позицію в четверту. Ліву ногу витягнути вперед, праву руку зігнути в лікті і підвести до грудей з лівого боку. На «два-і» — опуститися на всю ступню правої ноги, ліву витягнути в коліні. Корпус відхилити назад, вагу його перенести на праву ногу. Рух продовжити спочатку, причому виконавець весь час повертається ліворуч на 45° проти ходу годинникової стрілки, ніби обходить коня. Темпи помірні.

Рух № 1051. Козак сідає у сідло

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Виконавець стоїть лівим плечем до глядача. 1-й такт. На «раз-два» — зіскочити вперед на обидві ноги, зігнувши їх у колінах. 2-й такт. На «раз-і» — праву ногу витягнути вправо, описуючи нею півколо у повітрі. Одночасно повернутися на півпальцях лівої ноги через праве плече на 180°, шикуючись один за одним. На «два-і» — рвучко зіскочити на обидві ноги, зігнувши їх у колінах. Виконавці руками тримають вуздечку, корпус трохи відхилений назад. Таким чином, вони стоять правим плечем до глядача. Темпи помірні.

Рух № 1052. Рухи плечима та змахування нагайкою

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Права рука з нагайкою опущена. На затакт «і» — злегка піднятися на низькі півпальці обох ніг. 1-й такт. На «раз-і» — праву руку вивести вперед-вправо, повертаючи також праве плече вперед. Ліву руку зігнути в лікті, кисть стиснути в кулак. На «два-і» — рвучко змінити положення рук: ліву руку вивести вперед-вліво, повертаючи також ліве плече вперед, праву руку зігнути в лікті, кисть стиснути в кулак. 2-й такт. На «раз-і-два-і» — двічі зробити круговий рух нагайкою над головою проти ходу годинникової стрілки. Рух продовжити спочатку. Темпи швидкі.

Рух № 1053. Намотування дратви з танцю «Шевчики»

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Ліва рука перед корпусом зігнута в лікті. Пальці затиснуті в кулак, рука спрямована вгору. На «раз-і» — зіскочити на обидві ноги за другою позицією, ледь зігнувши їх у колінах. Правою рукою зробити круговий рух зверху вниз по зовнішньому боці лівої руки. На «два-і» — підстрибнути знову, ставши в шосту позицію (вихідне положення). Ноги в колінах випрямити. Праву руку підняти вгору вздовж лівої руки, із внутрішнього боку. Темпи помірні.

Рух № 1054. Просмолювання дратви з танцю «Шевчики»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт «і» — ледь присісти на правій нозі. 1-й такт. На «раз-і» — ступити крок лівою ногою вліво виворітно. Корпус при цьому злегка повернути до правої ноги. Праву руку випрямити в лікті, а ліва зігнута, наче тримає дратву. На «два-і» — підтягнути праву ногу до лівої. Праву руку зігнути в лікті, ліву, випрямлену в лікті, вивести вправо. Рух нагадує процес проведення рукою по дратві. Вага корпуса на правій нозі, ліва притиснута позаду неї до кісточки. 2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. 3-й такт. На «раз-і» — переступити на ліву ногу, поставивши її позаду правої. Права рука ніби тримає дратву. На «два-і» — переступити на праву ногу, а лівою рукою зробити рух, немов беручи дратву. 4-й такт. На «раз-і» — переступити на ліву ногу, поставивши її перед правою навхрест. Праву руку відвести вбік, наче перехоплюючи дратву. На «два-і» — переступити на праву ногу, ліву відокремити від підлоги і притиснути до кісточки правої, коліно спрямувати в сторону вправо. Темпи помірні.

Рух № 1055. Пошиття черевчиків з танцю «Шевчики»

Вихідне положення — виконавець стоїть на опорній лівій нозі. Права, зігнута в коліні, під прямим кутом піднята вгору. Підйом правої ноги витягнутий. Коліно спрямоване прямо. Руки розкриті в другу позицію, пальці (крім великих) зібрані вкупі, великі пальці руки спрямовані вниз до піднятого коліна. На «раз» — зробити невеликий стрибок на лівій нозі, просуваючись уперед. Руки почати зводити до коліна правої ноги. На «і» — зробити невеличкий стрибок на лівій нозі, просуваючись уперед. Руки звести над правим коліном. На «два» — стрибнути на лівій нозі, просуваючись трохи вперед. Руки різко розгорнути в другу позицію (великі пальці спрямовані також в сторони). На «і» — кулаки рук знову повернути великими пальцями вниз (положення на затакт «і»). Темпи помірні.

Рух № 1056. Забивання гвіздків з танцю «Шевчики»

Вихідне положення — виконавець стоїть на лівій нозі, права, з витягнутим підйомом, зігнута в коліні під прямим кутом і піднята вгору, руки розкриті в сторони. На затакт «і» — лівою рукою взяти з рота уявний гвіздок. На «раз-і» — злегка підскочити вгору-вперед на лівій нозі. Великим і вказівним пальцями лівої руки покласти гвіздок на праве коліно. Одночасно праву руку підняти вгору, ніби замахуючись для удару. На «два» — невеличкий стрибок на лівій нозі. Кулаком правої руки вдарити по правому коліну, а ліву різко відвести в сторону. На «і» — лівою ру-

кою взяти новий гвіздок, праву почати піднімати вгору. Так само рух виконувати, відходячи назад, але опорною вже буде права нога, а ліву зігнути в коліні під прямим кутом. Гвіздки класти на ліве коліно. Темпи швидкі.

Рух № 1057. «Молотарка» з танцю «На кукурудзяному полі»

Виконується на чотири такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — зробивши широкий випад, напівприсісти на праву ногу і перенести на неї вагу корпусу; одночасно руки відвести вправо: праву — трохи вище рівня плеча, ліву — трохи нижче рівня грудей. 1-й такт. На *«раз»* — проводячи руки одна повз одну в протилежний бік, сплеснути в долоні. На *«два»* — проводячи руки одна повз одну в попереднє положення, сплеснути в долоні. 2-й такт. На *«раз»* — ледь перескочивши у напівприсідання за другою позицією та провівши праву руку колоподібним рухом зверху донизу, вдарити долонею по лівому коліну; одночасно ліву руку відвести вбік трохи нижче рівня плеча. На *«два»* — провівши ліву руку колоподібним рухом зверху донизу, вдарити долонею по правому коліну; одночасно праву руку відвести вбік, трохи нижче рівня плеча. 3-й такт. Повторити рухи 2-го такту. 4-й такт. На *«раз»* — перехрестивши руки перед собою трохи нижче рівня грудей, ударити долонею лівої руки по правому коліну. На *«і»* — вдарити долонею лівої руки по правому коліну. На *«два»* — вдарити долонею правої руки по лівому коліну. На *«і»* — пауза. Так само рух виконують у протилежному напрямку з випадом на ліву ногу. Темпи швидкі.

Рух № 1058. Вишивання

Вихідне положення — шоста позиція ніг. На затакт *«і»* — відвести праву руку з уявною голкою вправо. На *«раз-і»* — прошити вишиваночку правою рукою справа наліво. На *«два»* — висмикуючи голку правою рукою, провести її до лівого плеча. На *«і»* — повторити рухи, що виконувалися на затакт *«і»*. Рух виконується жінками в хороводних танцях. Темпи помірні. Якщо музичний розмір танцю $3/8$, $3/4$, то рухи розкладаються відповідно до цих розмірів.

Рух № 1059. За «кормом»

Виконується на чотири або вісім тактів. Вихідне положення — два юнаки та дівчина, що стоїть між ними. На затакт *«і»* — усі присідають, зігнувши ноги в колінах, і дівчина сідає на з'єднані руки юнаків. На *«раз-два»* — юнаки йдуть довільними кроками вперед, а дівчина руками імітує роботу шофера, комбайнера (крутить кермом вправо, вліво). Відповідно до цього підбираються і рухи юнаків. Рух виконується у виробничих сценах. Темпи помірні.

Двадцять перша група. ТАНЦЮВАЛЬНІ ПОКЛОНИ ТА ЗАПРОШЕННЯ

Рух № 1060. Уклін дівочий

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Руки опущені вздовж корпусу. На затакт *«і»* — підняти праву руку вгору до намиста. На *«раз-і»* — залишаючи ліву руку опущеною вздовж корпусу, а правою рукою притримуючи намисто, нахилитися вперед. На *«два-і»* — випростатись і опустити праву руку вздовж корпусу. Уклін виконується в танцях найрізноманітніших жанрів.

Рух № 1061. Уклін дівчат з присіданням

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. На затакт *«і»* — ледь присісти на обох ногах. 1-й такт. На *«раз»* — крок правою ногою вправо. Ліву ногу випрямити в коліні та підйомі, затримати її на носку в другій позиції. Голову підняти і спрямувати на глядача. На *«і»* — пауза. На *«два-і»* — підвести ліву ногу до правої в першу позицію. 2-й такт. На *«раз»* — підвести ліву ногу назад за праву в четверту позицію і, розподіляючи вагу корпусу, опуститися на обидві ноги рівномірно в четверту позицію. Корпус нахилити вперед, голову ледь опустити. На *«і»* — пауза. На *«два»* — підводячись з присідання, перенести вагу корпусу назад на ліву ногу, а випрямлену праву затримати перед собою на носку в четвертій позиції. Корпус випрямити, ліве плече трохи провести вперед, голову підняти і повернути вліво на глядача. На *«і»* — пауза. Уклін виконується після молодіжних, спортивних танців.

Рух № 1062. Уклін для дівчаток

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Руки вільно опустити вздовж корпусу (чи взятися за краї спіднички). 1-й такт. На *«раз-і»* — крок правою ногою вбік вправо. На *«два-і»* — підвести ліву ногу до правої, поставивши її на півпальці позаду п'ятки правої ноги (вага корпусу залишається на правій нозі). Коліно лівої ноги трохи зігнути й відвести вліво. Ледь присівши на правій нозі, нахилити голову вперед. 2-й такт. На *«раз-і»* — підвестися з присідання на правій нозі і підняти голову. На *«два-і»* — пауза. Рух виконується в дитячих танцях.

Рух № 1063. Уклін для хлопчиків

Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду, руки опущені вздовж корпусу. На затакт *«і»* — ледь піднятися на півпальці. 1-й такт. На *«раз-і»* — крок правою ногою вправо. Випрямлену в коліні та підйомі ліву ногу затримати на носку. Голову підняти. На

«два-і» — приставити ліву ногу до правої у першу позицію і опустити голову. 2-й такт. На «раз-і» — підняти голову. На «два-і» — пауза. Рух виконується в дитячих танцях.

Рух № 1064. Уклін-запрошення

Музичний розмір — 3/4. Виконується на два такти. Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Руки округлені в ліктях і відведені від корпусу, пальцями виконавиці тримаються за край спідничок. 1-й такт. На «раз» — ковзний крок правою ногою вправо, ліва нога випрямляється в підйомі та коліні, носок не відокремлюється від підлоги. На «два-три» — не змінюючи пози, витримати паузу. 2-й такт. На «раз» — ледь присідаючи на правій нозі, підвести ліву ногу до правої і поставити в третю позицію позад правої. Голову нахилити вниз, роблячи уклін партнерові. На «два-три» — не змінюючи пози, витримати паузу. Під час виконання руху чоловіками — руки вільно опустити униз вздовж корпусу.

Рух № 1065. Уклін парубків

Виконується на два такти. Вихідне положення — шоста позиція ніг. Руки на поясі. На затакт «і» — відокремити праву ногу від підлоги. 1-й такт. На «раз-і» — широко ступити правою ногою в другу широку позицію. Одночасно правою рукою зняти шапку з голови. На «два-і» — прикладаючи руку з шапкою до грудей, зробити глибокий уклін. Ліву руку опустити вздовж корпусу. 2-й такт. На «раз-і» — поступово випростатися. На «два-і» — опустити праву руку вздовж корпусу.

Рух № 1066. Запрошення

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. На «раз-і» — опуститися на всю ступню лівої ноги, поставивши її в першу позицію, і ледь присісти на ній, зігнувши ноги в колінах. Праву ногу, зігнуту в коліні, підняти вперед. Руки, зігнувши в ліктях, підвести долонями до грудей. На «два-і» — вивести пряму в коліні праву ногу вправо на каблук носком догори. Ліву руку покласти на талію, правою рукою провести вперед і направо, запрошуючи дівчину до танцю. Рух виконується чоловіками в кадрилиях, козачках.

Рух № 1067. Випад-запрошення

Вихідне положення — перша позиція ніг. На затакт «і» — відокремити ліву ногу від підлоги. На «раз-і» — зробити широкий крок лівою ногою з випадом на неї вперед. Праву руку, пряму в лікті, випростати вперед долонею догори. Ліву руку відвести в другу позицію також долонею догори. Вага корпусу на лівій нозі. На «два-і» — пауза. Рух виконується чоловіками в танцях найрізноманітніших жанрів з обох ніг. Темпи помірні.

ЗМІСТ

Від видавництва	5
З передмови до першого видання	7
Передмова до третього видання	9
Вступ	12

Частина перша. Лексика українського народно-сценічного танцю

Розділ I. Морфологія руху

§ 1. Танцювальний рух — першоелемент, основа хореографічного твору. Образні, функціональні, характерні, національні особливості руху	16
§ 2. Основні позиції та положення рук, ніг, корпусу і голови в парах, трійках, масових танцях	25
§ 3. Еволюційний розвиток лексики	36
§ 4. Побудова простого руху	38
§ 5. Дві групи рухів, їх характерні ознаки	43
§ 6. Руки. Ритмопластичне узгодження рухів тіла	46
§ 7. Жест, поза в танці	51

Розділ II. Лексика танцю та шляхи її збагачення

§ 1. Закономірність поповнення хореографічної лексики	56
§ 2. Лексичні новотворення	58
§ 3. Відновлення структури стародавніх танцювальних рухів і введення їх у дійову хореографічну лексику	63
§ 4. Трансформація побутових рухів та елементів національних ігор у хореографічні па	64
§ 5. Локальні рухи	65
§ 6. Професіоналізми, жаргон, архаїчні рухи	66
§ 7. Збагачення народно-сценічного танцю формотворчими елементами класичного балету	67
§ 8. Використання елементів естради, спорту, акробатики	70
§ 9. Взаємозв'язки та взаємовплив хореографічної лексики різних національних культур	71

Розділ III. Зв'язок хореографічної лексики та музики

§ 1. Хореографічні ритмогрупування	78
§ 2. Темп та деякі прийоми виконання руху відповідно до музичного супроводу	88
§ 3. Нюансування хореографічного па	94

Частина друга. Лексикон українського народно-сценічного танцю

Назви, уніфікація та класифікація рухів	
§ 1. Назви рухів	96

§ 2. Класифікація рухів	98
Перша група. Танцювальні кроки	100
Перша підгрупа. Танцювальні кроки з носка	100
Друга підгрупа. Танцювальні кроки з каблука на всю ступню	127
Третя підгрупа. Ковзні кроки	138
Четверта підгрупа. Кроки з підстрибуванням, підскоками, перескоками	144
П'ята підгрупа. Бокові кроки, переступання	156
Друга група. Танцювальні біги, бігунці	179
Третя група. Тинки	191
Перша підгрупа. Тинки малі та середні	191
Друга підгрупа. Тинки великі	195
Четверта група. Доріжки, упадання	199
П'ята група. Вихиласники та інші споріднені рухи	213
Шоста група. Вірьовочки	228
Сьома група. Дрібушечки	237
Восьма група. Притупи, вибиванці та підкуйки	244
Дев'ята група. Плескачики	268
Перша підгрупа. Плескачики з решетом	281
Десята група. Присядки	286
Перша підгрупа. Прості присядки	286
Друга підгрупа. Комбіновані присядки	302
Третя підгрупа. Присядки-розтяжки	318
Четверта підгрупа. Присядки-розніжки	324
Одинадцята група. Присядки-закладки	328
Перша підгрупа. Звичайні присядки-закладки	329
Друга підгрупа. Присядки-закладки у повороті	339
Дванадцята група. Повзунці	342
Перша підгрупа. Звичайні повзунці та повзунці на каблук	342
Друга підгрупа. Комбіновані повзунці	353
Тринадцята група. Револьтати	361
Чотирнадцята група. Млинки	364
П'ятнадцята група. Підсічки	366
Шістнадцята група. Повороти та оберти	368
Перша підгрупа. Повороти та оберти партерні на місці	368
Друга підгрупа. Повороти та оберти партерні з просуванням	381
Третя підгрупа. Повороти та оберти партерні парні на місці	390
Четверта підгрупа. Повороти та оберти партерні парні з просуванням	402
Сімнадцята група. Голубці, підбивки, кабріолі	410
Перша підгрупа. Голубці	411
Друга підгрупа. Підбивки	415
Третя підгрупа. Кабріолі	417
Вісімнадцята група. Стрибки	423
Перша підгрупа. Стрибочки, скоки, перескоки. Стрибки на місці	423
Друга підгрупа. Стрибки з просуванням	446
Третя підгрупа. Стрибки-оберти на місці	452
Четверта підгрупа. Стрибки-оберти з просуванням	455
Дев'ятнадцята група. Рухи, що виконуються кількома виконавцями	462
Двадцята група. Імітація трудових процесів	479
Двадцять перша група. Танцювальні поклони та запрошення	491

Навчальний посібник

Василенко Кім Юхимович

ЛЕКСИКА УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНО- СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ

Видання третє,
доповнене і перероблене

Київ, «Мистецтво», 1996

Художнє оформлення та редагування
Миколи Крипкого

Макет Олега Крижанівського

Технічний редактор
Тамара Татаренкова

Редактори
Вадим Пасс, Алла Вакуленко
Коректори
Світлана Гайдук, Надія Шугай

Здано до набору 07.06.95. Підписано до
друку 15.12.95. Формат 84×108¹/₃₂. Папір жи-
дачівський. Гарнітура літературна. Друк ви-
сокий. Умови. друк. арк. 26,04. Умовн. ф.-відб.
26,46. Обл.-вид. арк. 32,02. Тираж 2000 пр.
Зам. 116.

Др № 974 П/0097

Видавництво «Мистецтво», 252034, Київ-34,
Золотоворітська, 11.

Білоцерківська книжкова фабрика, 256400,
м. Біла Церква, Леся Курбаса, 4.