

С. Л. Зубатов

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНОГО ТАНЦЮ



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ

С. Л. Зубатов

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНОГО ТАНЦЮ

Підручник

*Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України*

Київ
Видавництво Ліра-К
2017

УДК 793.31(477)(075.8)
З 911

Рецензенти:

В. І. Дужич-Ніколайчук – доцент, завідувач кафедри хореографії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, заслужений артист України;

К. В. Островська – доцент, завідувач кафедри народної хореографії Харківської державної академії культури, заслужений працівник культури України;

М. В. Мерлянов – доцент, голова Миколаївського обласного осередку Національної хореографічної спілки України, заслужений працівник культури України.

Рекомендовано

*Міністерством освіти і науки України
як підручник для студентів вищих навчальних закладів
(лист №1/11-5664 від 13. 06. 2017 р.)*

Зубатов С. Л.

З 911 Методика викладання українського народного танцю : підручник /
С. Л. Зубатов. – Київ : Видавництво Ліра-К, 2017. – 376 с.

ISBN 978-617-7507-47-4

Пропонований підручник охоплює матеріал першого року навчання з українського народного танцю. Містить у собі методику викладання українського народного танцю Наддніпрянщини, а також накопичений досвід та сучасний погляд на розвиток хореографічного танцювального мистецтва. Він допоможе викладачеві дотримуватися чіткої системи подання матеріалу.

Підручник складається з чотирьох розділів. У першому розділі матеріал побудований на основних існуючих положеннях, елементах та рухах танців Наддніпрянщини, що надає змогу хореографу вміло використовувати «азбуку» українського танцю, на основі якої можна створювати власні варіанти. У другому розділі автор пропонує свій варіант побудови занять біля станка, також пропонує одинадцять вправ, різних за характером виконання, розроблених на основі специфічних рис різних регіонів України. У третьому розділі подано цільні танцювальні композиції та опис танців, характерних для Наддніпрянщини. Четвертий розділ містить у собі матеріал про народний одяг цього регіону.

Підручник розраховано на студентів вищих і середніх спеціальних навчальних закладів. Його можуть використати керівники та учасники аматорських ансамблів танцю, а також усі, хто хоче поглибити свої знання з українського танцю.

УДК 793.31(477)(075.8)

ISBN 978-617-7507-47-4

© Зубатов С. Л., 2017

© Видавництво Ліра-К, 2017

ЗМІСТ

Від автора	7
Вступ	9
РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ РУХИ ТАНЦІВ НАДДНІПРЯНЩИНИ.....	12
1.1. Позиції ніг	12
1.2. Позиції рук	14
1.3. Положення рук у танцях Наддніпрянщини	15
Основні положення рук.....	16
Найпоширеніші положення рук у танцях.....	18
Розміщення виконавців і положення рук у парних танцях	20
1.4. Опис основних рухів танців Наддніпрянщини.....	22
Рух № 1. Простий танцювальний крок	22
Рух № 2. Перемінний танцювальний крок	22
Рух № 3. Бігунець.....	23
Рух № 4. Переступання.....	24
Рух № 5. Доріжка проста (припадання).....	24
Рух № 6. Доріжка на носок	25
Рух № 7. Малий тинок	25
Рух № 8. Середній тинок	26
Рух № 9. Великий тинок.....	28
Рух № 10. Вихилясник.....	28
Рух № 11. Вихилясник з угинанням.....	29
Рух № 12. Вірьовочка	29
Рух № 13. Низький голубець	30
Рух № 14. Високий голубець	31
1.5. Присядки	32
Рух № 15. Звичайна присядка	33
Рух № 16. Присядка з винесенням ноги вбік на 90°	34
Рух № 17. Присядка з ударом по халяві	35
Рух № 18. Бічна присядка.....	35
Рух № 19. Присядка-розтяжка	36
Рух № 20. Присядка-розніжка.....	37
Рух № 21. Присядка-розніжка (варіант)	37

1.6. Оберти.....	38
Рух № 22. Голубець з вихилисом в оберті.....	38
Рух № 23. Веретено.....	39
Рух № 24. Млинці (Кружляння на півпальцях обох ніг).....	39
Рух № 25. Упадання з поворотом.....	40
Рух № 26. Оберт на носках обох ніг.....	40
Рух № 27. Обертас.....	41
Рух № 28. Млинок.....	42
Рух № 29. Бочівка.....	43
Рух № 30. Гарбуз.....	43
1.7. Стрибки.....	44
Рух № 31. Ластівка (Розніжка в повітрі).....	44
Рух № 32. Яструб.....	45
Рух № 33. Щупак.....	45
Рух № 34. Кільце.....	46
1.8. Танцювальні уклони.....	47
Рух № 35. Уклін жіночий з рукою на грудях (на намисто).....	47
Рух № 36. Уклін чоловічий звичайний.....	48
Рух № 37. Уклін жіночий з обома руками на грудях (на намисто).....	49
Рух № 38. Уклін чоловічий у поєднанні з двома кроками.....	50
Рух № 39. Ритуальний уклін «Хліб-сіль».....	51
Рух № 40. Уклін чоловічий з рукою до серця.....	51
Рух № 41. Чоловічий земний уклін.....	52

РОЗДІЛ 2. ПОБУДОВА ЗАНЯТЬ БІЛЯ СТАНКА..... 54

2.1. Вправи біля станка.....	57
Опис рухів ніг.....	57
2.2. Методика розучування вправ біля станка.....	58
Напівприсідання і повне присідання.....	58
Вправа на розвиток рухливості стопи.....	58
Маленькі кидки.....	59
Коло ногою по підлозі.....	59
Каблучні вправи.....	60
Підготовка до вірьовочки.....	60
Дрібні вистукування.....	61

Розкривання ноги на 90 ° (плавне і уривчасте).....	61
Великі кидки.....	61
2.3. Приклади побудови вправ біля станка.....	62
Вправа 1. Присідання.....	62
Вправа 2. Розвиток рухливості стопи.....	75
Вправа 3. Маленькі кидки.....	89
Вправа 4. Коло ногою по підлозі.....	107
Вправа 5. Каблучна вправа.....	116
Вправа 6. Підготовка до вірьовочки (Пасе).....	133
Вправа 7. Дрібні вистукування.....	146
Вправа 8. Розкривання ноги на висоту 90°.....	150
Вправа 9. Великі кидки.....	153
Вправа 10. Високий голубець.....	163
Вправа 11. Присядкова вправа.....	164
РОЗДІЛ 3. РОБОТА НА СЕРЕДИНІ ЗАЛУ.....	166
3.1. Вправи на середині залу.....	166
3.2. Робота над етюдами.....	166
3.3. Музичний супровід та музичне виховання на уроках українського народно-сценічного танцю.....	169
3.4. Найпоширеніші народні танці Наддніпрянщини.....	172
Метелиця.....	174
Гопак.....	175
Козачок.....	176
Полька.....	177
Кадриль.....	178
3.5. Пояснення до запису танців.....	178
3.6. Умовні позначення.....	180
3.7. Композиції з елементів танців Наддніпрянщини.....	183
Композиція № 1. На матеріалі танцю «Козачок» (дівчата).....	183
Композиція № 2. На матеріалі танцю «Козачок» (хлопець і дві дівчини).....	184
Композиція № 3. На матеріалі танцю «Козачок» (дівчата).....	186
Композиція № 4. На матеріалі танцю «Чумак» (дівчата і хлопці).....	188
Композиція № 5. На матеріалі танцю «Метелиця» (дівчина і хлопець).....	191

Композиція № 6. На матеріалі танцю «Метелиця» (дівчата і хлопці)	194
Композиція № 7. На матеріалі танцю «Гопак» (хлопці)	197
Композиція № 8. На матеріалі танцю «Гопак» (дівчата)	199
Композиція № 9. На матеріалі танцю «Гопак» (дівчата і хлопці)	200
Опис рухів до танцювальних композицій	204
3.8. Танці Наддніпрянщини	214
«ЧЕРВОНА КАЛИНА»	214
Умови виконання танцю	215
Костюми виконавців	215
Опис танцю	216
Опис рухів	234
«КОЗАЧОК»	236
Опис танцю	236
Опис рухів	247
«МЕТЕЛИЦЯ»	256
Опис танцю	257
Опис рухів	273
«ГОРЛИЦЯ»	282
Опис танцю	282
Опис рухів	292
«ГОПАК»	298
Опис танцю	299
Опис рухів	325
РОЗДІЛ 4. НАРОДНИЙ ОДЯГ НАДДНІПРЯНЩИНИ	346
4.1. Жіноче вбрання	346
4.2. Чоловіче вбрання	353
4.3. Червона калина, барвінок, тополя та інші рослини в символіці, побуті й звичаях українців	358
4.4. Український віночок	361
4.5. Обрядові рушники	364
ДОДАТКИ	366

ВІД АВТОРА

Підготовка викладачів народного танцю – планомірний і цілеспрямований процес навчання. Програма навчання включає в себе цілий ряд дисциплін, з яких особливе місце належить українському народному танцю. Саме цей підручник знайомлює з основами методики викладання українського народного танцю Наддніпрянщини.

Вивчення основ народного танцю допомагає усвідомити неминує значення народної творчості у виникненні і становленні різних видів і форм хореографічного мистецтва. Освоєння багатства й різноманіття народної хореографії удосконалює творчі здібності хореографів. Практика свідчить, що чим глибше й ґрунтовніше фахівець знає народну творчість, тим цікавіша і продуктивніша його творча діяльність.

Мова народного танцювального мистецтва яскрава і виразна. Танець кожного народу – це ілюстрація до його життя, побуту, праці.

Український народ створив своє самобутнє оригінальне хореографічне мистецтво, що посідає одне з важливих місць у духовній культурі не тільки слов'янських народів, а й народів світу. Українські народні танці жанрово різноманітні, дуже багаті на теми й сюжети. Відзначаються вони також багатством локальних особливостей.

Український народний танець – не музейне мистецтво минулого, він не є чимось незмінним, застиглим. Усі його види побутують у народі, проте вони не застигли у своєму розвитку. З часом цілий ряд елементів перероджується, одні з них відмирають, інші – виникають. Танець збагачує його лексику. «Кожна епоха створювала свій тип хореографії, накладала на нього печатку неповторної своєрідності. Але разом з тим треба пам'ятати, що народним танцем, породженим в іншу епоху, не можна підмінити той, що потрібний сьогодні».¹

¹ І.Мойсєєв. Танець: Характер і час // Стаття в газ. «Правда» від 28 лютого 1983 р



Багатство й розмаїття українського танцю визначили його поглиблене дослідження, що відображено в українській хореографічній літературі, а записи кращих зразків танцювальних композицій, сценок, картинок багато разів видавалися.

Відзначаючи наявні успіхи, слід сказати, що в практичній роботі іноді спостерігається певне однобічне захоплення вивченням етюдів і фрагментів танців. Однак гармонійний розвиток танцівника, підготовка його до сприйняття складних сценічних завдань можливі тільки поєднанням продуманого і технічно насиченого тренажу «біля станка» із виконанням етюдів.

Основне завдання цієї праці – познайомити учнів, майбутніх викладачів народного танцю, з основами українського народного танцю Наддніпрянщини, з методикою розучування рухів біля станка і на середині залу, з особливостями побудови танцювальних композицій, характерною манерою їх виконання на основі використання танцювальних елементів народного танцю Наддніпрянщини.

Пропонований підручник охоплює матеріал першого року навчання з українського народного танцю. Рухи вивчаються в певній послідовності, в постійному русі від простого до складного як за технікою виконання, так і за стильовими особливостями та емоційною насиченістю.

Працюючи над цим підручником, автор спирався на свої власні спостереження за професійними й аматорськими колективами України. Використано також зібраний за багато років танцювальний матеріал.

У книзі подано кольорові ескізи танцювальних костюмів Наддніпрянщини, зразки яких створила художник, хореограф Олександра Полуян (Канада, м. Ванкувер) та кольорові замальовки українського народного одягу, запозичені з книги Т. Ніколаєвої «Український народний одяг. Середнє Подніпров'я».

ВСТУП

Одним з основних регіонів України є її центральна частина, або Подніпров'я (хоча остання назва може стосуватися всієї течії Дніпра). Тому точнішою назвою краще вважати саме Середня Наддніпрянщина. Річка Дніпро зі своїми допливами об'єднує цей великий простір.

До Наддніпрянщини входять області: більша частина Київської, Черкаська, Полтавська, Кіровоградська, південно-східна частина Житомирської, східна частина Вінницької, південна частина Чернігівської та південно-західна частина Сумської, західна частина Харківської, північно-західна частина Дніпропетровської, Запорізької, північна частина Миколаївської, Херсонської областей. Це території, де найактивніше відбувалися процеси етнічного формування українців.

На Наддніпрянщині творилась княжа держава й розгорнулося панування козаччини. Географічно положення цих земель було корисне: через них проходили торговельні зв'язки центральної Європи зі Сходом, а північної – із Середземним морем. Внаслідок цього розвинулись міста. Промисел був деревообробний і харчовий. Пізніше, коли було знайдено поклади кам'яного вугілля в Донбасі й залізної руди в Кривому Розі, розвинулося машинобудівництво.

Здавна ці терени України були густо заселені, адже сприятливі умови для життя створила сама природа краю: рівнинний, спокійний рельєф, чорноземні родючі ґрунти, повноводі річки.

Тут побутують усі жанри українських народних танців. Вони відбивають найхарактерніші національні риси українського народного мистецтва і тому формують основу української хореографії.



Український народ здавна славився яскравим народним мистецтвом. Кожна визначна подія в житті громади чи сім'ї перетворювалась на свято, на якому виконували пісні, танці, інструментальну музику. Таких подій було дуже багато.

Український народ створив самобутнє танцювальне мистецтво. Протягом усієї своєї історії збагатив його яскравими танцювальними ритмами, рухами, виробив манеру їх виконання, що відповідає українському національному характеру.

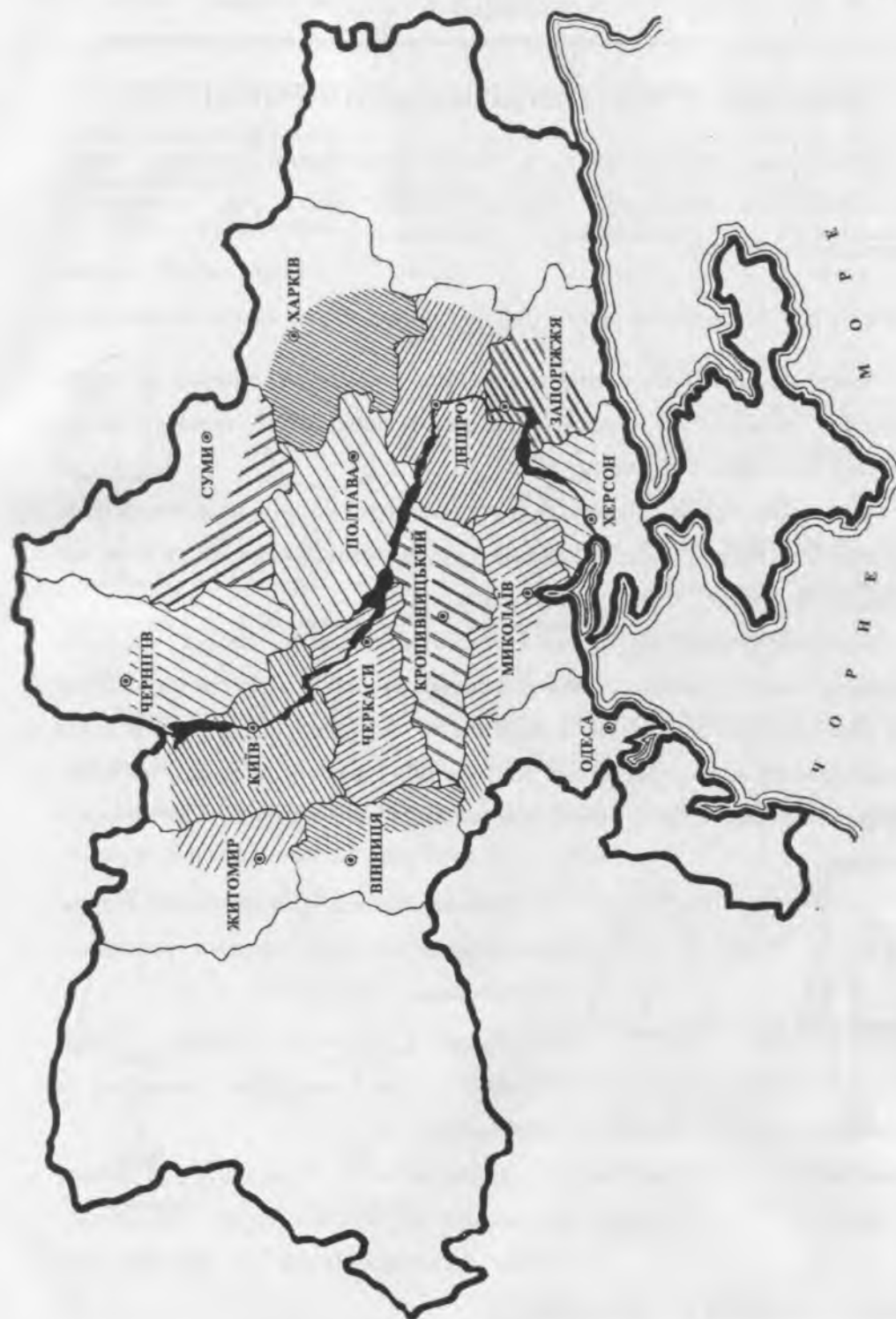
Танцювальне мистецтво українського народу весь час удосконалюється й поповнюється новими художніми зразками, в яких відображаються суттєві сторони його життя.

Записати всі рухи українського народного танцю, котрі побутують у народі, практично неможливо, бо найчастіше вони йдуть від того чи іншого виконавця й притаманні тільки йому.

У цьому підручнику подано опис найхарактерніших рухів народного танцю Наддніпрянщини. З іншими можна ознайомитись, вивчаючи спеціальну літературу, переглядаючи хореографічні постановки відомих танцювальних колективів.

Та попри все розмаїття рухів можна виділити ряд найпоширеніших, що стали азбукою, з яких складається мова танцю Наддніпрянщини. Кожен окремий елемент чи рух має певну назву. Одні назви пов'язані з побутом, життям українського народу – «вірвовочка», «тинок», інші – з характером руху – «припадання», «вихилясник», присядка, проте всі вони однаково яскраво й образно розкривають суть елемента.

Основні елементи мають бути міцно і правильно засвоєні, оскільки це фундамент українського народного танцю.



РОЗДІЛ 1

ОСНОВНІ РУХИ ТАНЦІВ НАДДНІПРЯНЩИНИ

Перш ніж ознайомитися з найхарактернішими рухами танців Наддніпрянщини, розглянемо основні позиції ніг і рук, прийняті в українській хореографії.

1.1. ПОЗИЦІЇ НІГ

У народно-сценічному танці використовується шість позицій ніг: п'ять виворотних позицій, які аналогічні позиціям класичного танцю і шоста застосовується лише в народних танцях.

Тут можливі також паралельні друга і четверта позиції, коли носки обох ніг направлені вперед; зворотні перша і друга позиції, коли носки обох ніг направлені всередину, тобто один до одного.

Відносно виворотних позицій треба відзначити, що в народно-сценічному танці у зв'язку з використанням жорсткого взуття на каблук вони виконуються з меншою виворотністю ніг, але слід домагатися від виконавців глибокого заходження однієї стопи за другу, оскільки це надає рельєфності рухам, сприяє виворотності стегнових суглобів і технічності виконання.



1-а позиція

Мал. 1



1-а зворотна

Мал. 2

Перша позиція. Обидві стопи з дуже розведеними в сторони носками торкаються п'ятами одна одної (мал. 1).

Перша зворотна позиція. Носки зімкнуті, п'яти рівномірно розведені в сторони (мал. 2).

Друга позиція. Одна нога відставлена в сторону на відстань стопи від другої, п'яти направлені одна до одної, носки рівномірно розведені в сторони (мал. 3).



Друга паралельна позиція. Обидві стопи повернені носками вперед на відстані стопи між ними (мал. 4).



2-а позиція

Мал. 3



2-а паралельно

Мал. 4



2-а зворотна

Мал. 5

Друга зворотна позиція. Обидві стопи

повернені носками всередину на відстані стопи між ними, п'яти розведені назовні (мал. 5).



3-я позиція

Мал. 6



4-а позиція

Мал. 7



4-а паралельна

Мал. 8

Третя позиція. П'ята однієї ноги приставлена спереду до середини стопи другої ноги, носки рівномірно розведені в сторони (мал. 6).

Четверта позиція. Носок однієї ноги — проти п'яти другої на відстані стопи, обидва носки розведені в сторони (мал. 7).

Четверта паралельна позиція. Одна нога попереду другої на відстані стопи, носки спрямовані вперед (мал. 8).

П'ята позиція. П'ята однієї ноги щільно притулена до носка другої, носки рівномірно розведені в сторони (мал. 9).



5-а позиція

Мал. 9



6-а позиція

Мал. 10

Шоста позиція. Обидві стопи розташовані поруч, паралельно одна одній і щільно стулені так, що носок торкається носка, п'ята — п'яти, носки спрямовані вперед (мал. 10).



1.2. ПОЗИЦІЇ РУК

У вправах біля станка і на середині залу з народно-сценічного танцю застосовують три позиції рук і одне підготовче положення, які в своїй основі визначають положення рук. Позиції можуть бути забарвлені типовою манерою, властивою характерові танцю.



Мал. 11



Мал. 12



Мал. 13



Мал. 14

Підготовче положення. Округлені руки опущені вниз, лікті зігнуті і спрямовані вбік, кисті напівзігнуті з вільним групуванням пальців (мал. 11).

Перша позиція. Закруглені в ліктях руки підняті попереду корпусу на рівні грудей, кисті долонями спрямовані всередину з вільним групуванням пальців (мал. 12).

Друга позиція. Руки підняті і відведені в сторони, кисті знаходяться трохи нижче від рівня плечей, лікті не провисають, долоні розкриті і спрямовані вперед (мал. 13).

Третя позиція. Закруглені в ліктях руки підняті вгору і спрямовані в сторони, кисті обернені долонями вниз (але не опущені) (мал. 14).



1.3. ПОЛОЖЕННЯ РУК У ТАНЦЯХ НАДНІПРЯНИЩИНИ

Ведучу роль у зміні і підкресленні характеру «інтонацій» рухів тіла відіграють руки, їхня виразність. Вони приймають найрізноманітніші положення, передаючи своєю пластикою деталі емоційного стану виконавця. За допомогою рук створюються найхарактерніші риси стилю, деталізується і розкривається зміст фрагмента.

У жіночих повільних танцях рухи рук бувають м'якими, плавними, широкими, спокійними. Дівчата розкривають руки в сторони, кладуть їх на талію, схрещують на грудях, по черзі кладуть долонею на намисто і т. д. У швидких жіночих танцях рухи рук різноманітніші, швидко міняють положення і напрямки.

У чоловічому танці рухи рук широкі, спокійні, але сильніші, ніж у жіночому танці. Парубки піднімають їх по черзі в третю позицію, розкривають широко в сторони на рівні плечей і т. д.

У народному танці цього регіону положення, рухи рук дуже виразні та різноманітні. У поєднанні з рухами голови і корпусу вони передають характер і місцеві особливості танцю, допомагають розкрити й посилити його внутрішній художній зміст. Та бувають такі положення рук, які трапляються частіше за інші. Такі положення називаються основними. В українському танці виділяють чотири основні і одне підготовче положення.

Крім основних, існує багато різних комбінованих положень рук, коли, наприклад, права рука перебуває в одному положенні, а ліва – в іншому.

Природу, працю, боротьбу, любов, повір'я, легенди, казки і ритуали, благання, радість, прикросі – усе, чим жила і що оспівувала людина, відбила вона у своїх піснях і танцях, а з ними народжувалися й рухи її рук.

У хороводах, польках, козачках, кадрилих, метелицях є багато різноманітних положень рук. Вони являють собою своєрідну імпровізацію виконавців.



У танцювальних комбінаціях та етюдах руки найбільш яскраво виражають психологічні й емоційні відтінки, завершують пластичну форму і композицію фрагмента.

В танцях Наддніпрянщини положення рук різноманітні, тому в кожній окремій вправі біля станка і на середині залу їхній характер і стиль можуть бути різними. Розглянемо лише декілька найхарактерніших положень.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РУК

Підготовче положення. Обидві руки вільно опущені вниз уздовж корпусу, кисті повернуті долонями до корпусу (мал. 15).

Перше положення. Обидві руки, зігнуті в ліктях, лежать кулачками збоку на талії. Лікті направлені в сторони і трохи вперед. Кисті рук не прогинаються (мал. 16).

Друге положення. Обидві руки розкриті, підняті вперед, ледь нижче від плечей і трохи розведені в сторони, лікті вільні, кисті розкриті долонями вгору (мал. 17).

Третє положення. Обидві руки підняті, розкриті в сторони, лікті вільні, кисті розкриті долонями вгору (мал. 18).

Четверте положення. Обидві руки, вільні в ліктях, підняті догори між другою і третьою позиціями; пальці вільно зібрані й відкриті, долоні трохи повернуті вгору (мал. 19).

П'яте положення. Обидві руки схрещені на рівні грудей. Є три варіанти такого положення:

а) ліва рука лежить на правій, лікті відведені від корпусу. Кисті лежать долонями на протилежних руках, ледь вище від ліктя (мал. 20);

б) ліва рука лежить на правій, лікті відведені від корпусу. Кисть правої руки лежить долонею на лівій руці вище ліктя, кисть лівої руки під правою рукою, трохи вище ліктя (мал. 21);





в) руки притиснуті до корпусу. Ліва рука знаходиться над правою, кисті стиснуті в кулачки і сховані під лікті (мал. 22).



Мал. 15



Мал. 16



Мал. 17



Мал. 18



Мал. 19



Мал. 20



Мал. 21



Мал. 22



НАЙПОШИРЕНІШІ ПОЛОЖЕННЯ РУК У ТАНЦЯХ

У дівчат.

Перше положення. Обидві руки знаходяться на грудях, ніби підтримуючи намисто (мал. 23).

Друге положення. Тримаючись руками за кінці стрічок, дівчина відводить руки в сторони, кисті тримає ледь вище від плечей, лікті закруглені й направлені вниз (мал. 24).



Мал. 23



Мал. 24



Мал. 25



Мал. 26

Третє положення. Одна рука лежить долонею на грудях, підтримуючи намисто, друга, стиснута в кулачок, лежить збоку на талії (мал. 25).

Четверте положення. Кисть правої руки прикладається до підборіддя і повернута тильною стороною до глядача, зігнутий лікоть направлений униз. Ліва рука, зігнута паралельно талії, підтримує тильною стороною кисті лікоть правої руки. Голова спирається на кулачок і нахилена до правого плеча (мал. 26).



У хлопців.

Перше положення. Одна рука лежить на поясі спереду, друга – на талії ззаду (мал. 27, 27а).

Друге положення. Руки лежать долонями на потилиці, ніби підтримуючи шапку, лікті зігнуті, направлені в сторони (мал. 28).

Третє положення. Права рука лежить долонею на потилиці. Ліва рука, стиснута в кулак, лежить збоку на талії. Корпус повернуто лівим плечем уперед. Голова ледь піднята й повернута до лівого плеча (мал. 29).



Мал. 27



Мал. 27а



Мал. 28



Мал. 29

Четверте положення. Права рука відведена в сторону, вище від другої позиції, долонею вгору, лікоть вільний. Ліва рука також відведена в сторону, трохи нижче від другої позиції, кисть направлена долонею вгору. Корпус трохи повернутий лівим плечем уперед, голова повернута до лівої руки (мал. 30).



П'яте положення. Одна рука лежить збоку на талії, а друга відводиться вбік долонею вгору (мал. 31).



Мал. 30



Мал. 31

РОЗМІЩЕННЯ ВИКОНАВЦІВ І ПОЛОЖЕННЯ РУК У ПАРНИХ ТАНЦЯХ

Перше положення. Виконавці стоять поруч, обличчям за ходом руху, дівчина справа від юнака, і тримаються за руки, схрещені перед собою. Ліва рука дівчини знаходиться над правою рукою юнака, кисті на рівні талії (мал. 32).

Друге положення. Виконавці стоять поруч, дівчина справа від юнака. Правою рукою юнак тримає дівчину збоку за талію. Ліва рука дівчини лежить на правому плечі юнака. Вільні руки, стиснуті в кулачки, лежать на талії (мал. 33).

Третє положення. Виконавці стоять поруч, обличчям за ходом руху. Дівчинка – справа, юнак – зліва. Корпус кожного виконавця ледь повернутий лівим плечем уперед за ходом руху. Лівою рукою юнак тримає ліву руку дівчини на рівні грудей. Праві руки виконавців відведені в сторону і трохи підняті вгору, вище від другої позиції (мал. 34).

Четверте положення. Виконавці стоять поруч, як у третьому положенні. Правою рукою юнак тримає праву руку дівчини, обидві руки підняті вгору і



трохи вперед, з'єднані кисті знаходяться над правим плечем дівчини. Лівою рукою юнак бере ліву руку дівчини і тримає її на рівні талії (мал. 35).



Мал. 32



Мал. 33



Мал. 34



Мал. 35



Мал. 36



Мал. 37



П'яте положення. Виконавці стоять один перед одним, піднявши руки невисоко вперед, і тримаються за руки. Трохи відхилившись назад, виконавці дивляться один на одного (мал. 36).

Шосте положення. Виконавці стоять поруч, узявшись за руки: ліва рука дівчини з правою рукою юнака. З'єднані руки піднімають угору, утворюючи «ворота». Вільні руки, кисті яких стиснуті в кулачки, виконавці кладуть на талію. Корпус відхиляють трохи вбік один від одного, погляд спрямовують один на одного (мал. 37).

1.4. ОПИС ОСНОВНИХ РУХІВ ТАНЦІВ НАДДНІПРЯНЩИНИ

Рух № 1. Простий танцювальний крок

Вихідне положення – перша вільна позиція ніг.

На «раз» – зробити крок правою ногою вперед з носка на всю стопу.

На «два» – зробити крок лівою ногою вперед з носка на всю стопу.

Руки під час кроків можуть бути в одному з основних положень, які можна міняти через один, два або чотири кроки (мал. 38).



«раз»



«два»

Мал. 38

Рух № 2. Перемінний танцювальний крок

Виконується на один такт.

Вихідне положення – перша вільна позиція ніг.

На «раз» – зробити крок правою ногою вперед з носка на всю стопу.





На «і» – зробити крок лівою ногою вперед з носка на всю стопу.

На «два» – зробити крок правою ногою вперед з носка на всю стопу.

На «і» – ноги лишаються на місці, але корпус продовжує рух уперед, ніби за інерцією. Вага корпусу переноситься на праву ногу, ліва піднімається на низькі півпальці.

Наступний крок починається з лівої ноги (мал. 39).



Мал. 39

Рух № 3. Бігунець

Виконується на один такт.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На затакт «і» – ледь присісти на ліву ногу, піднімаючи невисоко вперед праву ногу, вільну в коліні, зробити широкий стрімкий крок правою ногою, ніби пролітаючи в довжину.

На «раз» – опуститися на всю стопу правої ноги, коліно ледь зігнуте, носок направлений уперед за ходом руху. Ліву ногу, зігнуту в коліні, відділити від підлоги.

На «і» – зробити невеликий стрімкий крок уперед лівою ногою на низькі півпальці.

На «два» – зробити великий стрімкий крок правою ногою вперед на низькі півпальці.

На «і» – зробити широкий швидкий крок лівою ногою, як на затакт «і».



Так само рух виконується з другої ноги.

Рух № 4. Переступання

Виконується на один такт.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

На затакт «і» – ковзаючи носком по підлозі, відвести праву ногу вбік і відділити від підлоги. Коліно й підйом витягнуті. Ліва нога трохи зігнута в коліні. Руки відкрити в сторони.

На «раз» – приставити праву ногу до лівої за першою позицією. Переступити на праву ногу, ліву ледь відділити від підлоги.

На «і» – переступити на ліву ногу, а праву відділити від підлоги.

На «два» – переступити на праву ногу, одночасно ліву ногу відвести в сторону, відокремивши її від підлоги.

На «і» – пауза.

Так само рух виконується з другої ноги (мал. 40).



Рух № 5. Доріжка проста (припадання)

Виконується на один такт.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

На затакт «і» – винести праву ногу вбік.





На «раз» – зробити невеликий виворотний крок вправо з носка на всю стопу, злегка присідаючи. Ліву ногу відокремити від підлоги і стопою наблизити позаду до кісточки правої ноги.

На «і» – опустити ліву ногу позаду правої на півпальці, праву ногу винести вбік.

На «два-і» – повторити рухи, які виконували на «раз-і» (мал. 41).



Мал. 41

Мал. 42

Рух № 6. Доріжка на носок

Виконується на один такт.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На затакт «і» – винести праву ногу вперед.

На «раз» – зробити невеликий крок уперед правою ногою з носка на всю стопу, трохи присідаючи. Ліву ногу відірвати від підлоги й наблизити стопою до правої ноги, трохи нижче від щиколотки.

На «і» – ліву ногу поставити на півпальці поруч з носком правої ноги. Праву ногу винести вперед.

На «два-і» – повторити рухи, які виконувалися на «раз-і» (мал. 42).

Рух № 7. Малий тинок

Виконується на один такт.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.



На затакт «і» – злегка присівши на лівій нозі, винести невисоко вперед праву ногу, вільну в коліні.

На «раз» – перескочити на праву ногу вперед і трохи вправо, коліно злегка зігнути. У момент перескоку праву ногу ледь відвести вправо, описуючи в повітрі невелику дугу. Ліва нога невисоко піднімається вперед, коліно вільне, підйом витягнути.

На «і» – поставити ліву ногу на півпальці попереду й навхрест правої ноги, переносючи на неї вагу корпусу.

На «два» – поставити праву ногу позаду лівої на всю стопу, злегка зігнувши її в коліні.

На «і» – злегка присівши на праву ногу, підняти невисоко вперед ліву ногу.

Так само рух виконується з другої ноги (мал. 43).



Мал. 43

Рух № 8. Середній тинок

Виконується на один такт.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Виконується так само, як і «Малий тинок», тільки в повітрі описується дуга і робиться значно ширший підскік з ноги на ногу (мал. 44).



«раз»

«1»

«два»

Затакт «i»



«раз»



«i»



«два»

Мал. 45



Рух № 9. Великий тинок

Виконується на один такт.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Виконується так само, як малий і середній тинок, тільки в повітрі описується висока дуга і перескок з ноги на ногу робиться дуже широко, начебто перестрибують через тин /звідси й походження назви руху «тинок»/. Цей рух виконують юнаки (мал. 45).

Рух № 10. Вихилясник

Виконується на один такт.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

На «раз» – легко підстрибнувши на лівій нозі, опуститися на всю стопу ледь зігнувши коліно. Одночасно праву ногу поставити на носок вправо від себе, коліно трохи зігнуте і п'ята вивернута вверх. Корпус злегка повернути правим плечем уперед, голову – до правого плеча.

На «і» – пауза.

На «два» – зробити легкий підскок на лівій нозі. Одночасно праву ногу, витягнуту в коліні, виворітно поставити на каблук на те саме місце, де був носок. Корпус злегка повернути лівим плечем уперед, голову – до лівого плеча.

На «і» – пауза.

На наступний такт перестрибнути на праву ногу і виконати «вихилясник» із лівої ноги (мал. 46).



«раз»

«два»

Мал. 46



Рух № 11. Вихилясник з угинанням

Виконується на два такти.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

На 1-й такт виконати «вихилясник» (рух № 10), починаючи рух з правої ноги.

2-й такт. На «раз» – підстрибнути на лівій нозі й опуститися на всю стопу або на низькі півпальці, коліно ледь зігнуте. Одночасно праву ногу, зігнувши в коліні, підвести стопою до кісточки лівої ноги. Підйом витягнутий, носок правої ноги не торкається підлоги.

На «два-і» – зробити легкий підскок на лівій нозі. Праву ногу, витягуючи в коліні, винести вперед-вправо, підйом витягнутий. Корпус злегка повернутий лівим плечем уперед.

На наступні два такти повторити рух з другої ноги (мал. 47).



Мал. 47

Рух № 12. Вірьовочка

Виконується на один такт.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

На затакт «і» – з ледь помітним підскоком проковзнути вперед на низьких півпальцях лівої ноги, коліно вільне. Праву ногу зігнути в коліні, підняти



попереду лівої ноги і перевести назад за ліву ногу. Коліно направити вбік і трохи вперед, підйом витягнути.

На «раз» – опустити праву ногу на низькі півпальці позаду лівої ноги в третю позицію, коліно вільне.

На «і» – з ледь помітним підскоком проковзнути вперед на низьких півпальцях правої ноги. Ліву ногу підняти спереду і перевести назад за праву ногу, як на затакт «і».

На «два» – опустити ліву ногу на низькі півпальці позаду правої ноги, як на рахунок «раз».

На «і» – повторити рух, який виконувався на затакт «і».

Віршовочка виконується на місці чи з просуванням назад (мал. 48).



Мал. 48

Рух № 13. Низький голубець

Виконується на один такт.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На «раз» – злегка присівши, зробити крок правою ногою вперед-вліво всією стопою, ліву ногу підняти вліво, коліно й підйом витягнути.





На «і» – підскочити на правій нозі, злегка підбити в повітрі ліву ногу. Удар робиться внутрішньою стороною стопи об стопу.

На «два» – опуститися з підскоку на всю стопу правої ноги, злегка присівши. Ліва нога залишається відведеною вбік.

На «і» – пауза.

Так само рух виконується з лівої ноги. Голова повернута в сторону піднятої ноги, корпус нахилиється трохи в протилежний бік (мал. 49).



Мал. 49

Рух № 14. Високий голубець

Виконується на один такт.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

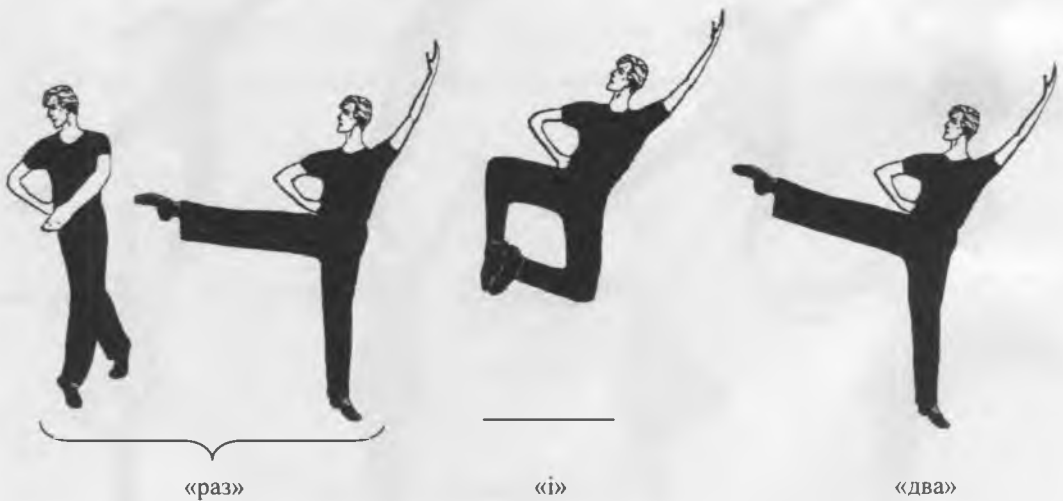
На «раз» – ледь присісти, зробити невеликий крок лівою ногою вперед на всю стопу і підстрибнути. Праву ногу витягнути в коліні та підйомі, рвучко підняти вправо на 90°. Корпус трохи відхилити вліво, голову тримати піднятою і повернути в бік піднятої ноги.

На «і» – сильно відштовхнувшись, зігнути обидві ноги в повітрі і, піднявши стопу лівої ноги до піднятої правої, ударити підошвою об підошву. Зігнуті коліна спрямувати в сторони. Корпус нахилити ліворуч, голову тримати в тому самому положенні.



На «два» – із стрибка опуститися на всю стопу лівої ноги, злегка присідаючи. Праву ногу, різко згинаючи в коліні, ще вище кинути вбік. Корпус і голова положення не змінюють.

Так само рух виконується з лівої ноги. Відповідно корпус трохи нахиляється вправо, голова повертається до лівого плеча. Коли голубець виконується з правої ноги, то слід відкрити ліву руку через першу позицію в другу, кисть відкрита долонею вперед, трохи вверху, лікоть ледь закруглити, праву руку покласти на талію. При виконанні з лівої ноги напрям корпуса й положення рук відповідно змінюються. Цей рух виконують юнаки (мал. 50).



Мал. 50

1.5. ПРИСЯДКИ

Присядки – основний рух українського чоловічого танцю. В основі всіх присядок лежить глибоке присідання. Вони розподіляються на два основних види.

До першого виду належать присядки, після яких виконавець з глибокого присідання трохи піднімається на трохи зігнутих ногах або встає на повний зріст на одну чи обидві ноги.



Під час виконання присядок корпус прямий, підтягнутий. Опускаючись у глибоке присідання, потрібно триматися на пружних м'язах стегна і гомілки так, щоб не було навантаження на колінні суглоби. Присядки виконують на місці, з просуванням уперед або вбік.

Присядки другого виду виконуються на повному присіданні. Вони набагато складніші від присядок першого виду. Виконавець, не підводячись із глибокого присідання, по черзі перескакує з однієї ноги на іншу, або, спираючись на одну ногу і піднімаючи вільну ногу, обертається на опорній нозі, або однією ногою підбиває іншу і т. д.

Ці рухи виконуються на місці і з просуванням назад, вперед, по колу, по діагоналі. Дуже часто вони комбінуються, наприклад: різні присядки-повзунки з револьтадами, закладками, підсічками і т. д. Присядки другого виду досить складні за технікою і для красивого й правильного виконання потребують значних фізичних зусиль, тренованого суглобово-зв'язкового апарату.

Починати вивчення методики виконання присядок доцільно з першого виду, тому в цьому підручнику розглянемо основні присядки першого виду, які характерні для танців Наддніпрянщини.

Рух № 15. Звичайна присядка

Виконується на один такт.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

На «*i-раз*» – з невеликого підскоку різко опуститися на напівпальці обох ніг, п'яти разом, носки нарізно, коліна розвести в сторони.

На «*i-два*» – злегка підстрибнувши, підвестися з глибокого присідання на низькі півпальці лівої ноги, лишивши на ній усю вагу корпусу. Праву ногу підняти виворітно вперед, сильно зігнувши її у коліні, довести стопу до коліна лівої ноги. Коліно правої ноги повернути вправо, підйом витягнути. Корпус прямий, погляд виконавця направлений прямо перед собою. Руки відкриті в сторони долонями вгору.





Те саме повторюється з другої ноги (мал. 51).



«і-раз»



«і-два»

Мал. 51

Рух № 16. Присядка з винесенням ноги вбік на 90°

Виконується на один такт.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

На «раз» – з ледь помітного підскоку різко й глибоко присісти на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією. Коліна розведені в сторони, п'яти разом, носки нарізно. Корпус прямий, підтягнутий.



«раз»



«два»

Мал. 52

На «два» – пружинячим рухом обох ніг підвестися з глибокого присідання на низькі півпальці лівої ноги, злегка присідаючи та переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно рвучко підняти праву ногу на 90° праворуч. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені.



Так само рух виконується з лівої ноги (мал. 52).

Рух № 17. Присядка з ударом по халяві

Виконується на один такт.

Вихідне положення: перша позиція ніг. Руки в другій позиції.

На «раз-і» – із легкого стрибка опуститися в повне присідання на півпальці обох ніг, коліна розвести в сторони.

На «два-і» – підвестися з невеликим підскоком на правій нозі. Одночасно ліву ногу підняти вперед у виворотному положенні, коліно лівої ноги повернути ліворуч, підйом витягнутий, але не напружений. Ударити долонею правої руки по внутрішній стороні халяви лівого чобота.

Так само рух виконується з іншої ноги (мал. 53).



«раз-і»



«два-і»

Мал. 53

Рух № 18. Бічна присядка

Виконується на один такт.

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. Одночасно рвучко підняти ліву ногу невисоко вліво. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не



напружені. Корпус трохи відхилити праворуч. Голову ледь повернути до лівого плеча. Праву руку відвести вправо-вгору, ліва рука – на талії.

Так само рух виконується з іншої ноги (мал. 54).



Мал. 54

Рух № 19. Присядка-розтяжка

Виконується на один такт.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

На «раз» – із легкого стрибка опуститися в повне присідання на півпальці обох ніг, коліна розвести в сторони.

На «і» – підскачовши на лівій нозі, ледь підводячись із присідання, вивести одночасно дуже зігнуту в коліні праву ногу перед собою.



Мал. 55

На «два-і» – відскочити на повне присідання вправо на праву ногу. Одночасно ліву ногу, пряму в коліні, вивести вліво, поставивши на каблук,



носком догори. Корпус прямий. Права рука в положенні «за голову», ліва – на талії.

Так само рух виконується з другої ноги (мал. 55).

Рух № 20. Присядка-розніжка

Виконується на один такт.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

На «раз-і» – з невеликого підскока різко опуститися на півпальці обох ніг, п'яти разом, носки нарізно, коліна розвести в сторони. Руки відкрити в сторони.

На «два-і» – різко підводячись із присідання, ковзним рухом спрямувати ноги по підлозі щонайширше в сторони, поставивши їх на каблукі. Руки в попередньому положенні (мал. 56).



Мал. 56

Рух № 21. Присядка-розніжка (варіант)

Виконується на один такт.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

На «раз-і» – різко й глибоко присісти на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією. Коліна розведені в сторони, п'яти разом, носки нарізно. Корпус прямий, підтягнутий. Руки відкрити в сторони.

На «два-і» – повертаючись на 90° праворуч, рвучко підвестися, ковзнувши по підлозі на обох ногах. Права нога попереду вправо на каблук,



ліва – назад на півпальці. Права рука в положенні «за голову», ліва – зігнута в лікті на рівні грудей. Долоні обох рук стиснуті в кулачки. Голова повернута до глядача.

Так само рух виконується з іншої ноги (мал. 57).



Мал. 57

1.6. ОБЕРТИ

Рух № 22. Голубець з вихиласом в оберті

Виконується на два такти.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

1-й такт. На «раз» – зробити крок правою ногою праворуч, одночасно повернутися на 180° (спиною до глядача) і відвести ліву ногу вбік у повітря. Корпус нахилити праворуч. Праву руку відвести вбік вище від другої позиції, ліву – покласти на талію. Голову повернути до лівого плеча.

На «два» – підстрибнувши на правій нозі, швидко вдарити каблуками у повітрі й одразу ж опуститися на всю стопу правої ноги, ледь зігнувши ногу в коліні.

2-й такт. На «раз» – продовжуючи поворот, перескочити на всю стопу лівої ноги, зігнутої в коліні. Праву ногу відвести назад на носок, піднявши каблук угору. Руки схрестити на грудях.

На «два» – з легкого підскоку на лівій нозі повернутися праворуч на 180° (обличчям до глядача) і перевести праву ногу з носка на каблук. Вагу



корпуса перенести на ліву ногу, зігнути в коліні. Руки залишаються схрещеними на грудях.

Рух № 23. Веретено

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На «раз» – ступити невеличкий крок правою ногою праворуч, повертаючись на 180°. Ліву ногу, зігнувши в коліні, підняти вгору вздовж правої, коліном уперед. Корпус прямий, руки розкрити в сторони нижче від другої позиції.

На «два» – зробити невеличкий крок лівою ногою ліворуч, повертаючись праворуч на 180°. Праву ногу, зігнувши в коліні, підняти вгору вздовж лівої, коліном уперед.

Далі рух повторити спочатку. Руки закривати на талію через кожен такт. Вправу можна виконувати з просуванням по колу, по прямій чи по діагоналі. Рух жіночий.

Рух № 24. Млинці

(Кружляння на півпальцях обох ніг)

Вихідне положення — третя позиція, права нога попереду.

На «раз» – крок правою ногою вперед-вправо. Згинаючи коліно, перенести вагу корпуса 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 самому напрямку, але може виконуватися по колу, по прямій чи по діагоналі. Корпус прямий, підтягнутий. Руки розкрити в другу позицію. Голову повернути праворуч. Рух жіночий.



Рух № 25. 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» – опуститися на всю стопу правої ноги, зігнувши ногу в коліні, одночасно ліву, також зігнуту 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 стопу). Ліву ногу, не відокремлюючи від підлоги, повернути також за корпусом, але впритися 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, праву — на груди.

На «і» – ледь присісти на обох ногах.

Рух № 26. Оберт на носках обох ніг

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.

Темпи помірні, при віртуозному виконанні — швидкі. Рух жіночий. (мал. 58).



Мал. 58

Рух № 27. Обертас

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

На затакт «і» – легенько підскачівши на лівій нозі, одночасно праву ногу закинути назад, коліно зігнути і відвести праворуч.

На «раз» – поставити праву ногу півпальцями на підлогу в третю позицію позаду лівої і перенести на неї вагу корпусу (мал. 59).



затяг «і»



«раз»

Мал.59



На «і» – повернутися на 360° праворуч на півпальцях правої ноги. Ліву ногу підтягнути до кісточки правої ноги попереду.

На «два» – переступити на півпальці лівої ноги за третьою позицією позаду правої (мал. 59).

Корпус прямий. Руки розкриті за другою позицією, кінчиками пальців тримати стрічки від вінка. Рух жіночий.



«і»



«два»

Мал. 59

Рух № 28. Млинок

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Опуститися в повне присідання на півпальці лівої ноги, праву ногу відвести вправо (або назад) і випрямити в коліні та підйомі, під час руху права нога не торкається підлоги. Корпус дуже нахилити вперед, обпертися грудьми об ліве коліно. Долоні обох рук покласти на підлогу на ширину плечей.



Мал. 60

Корпус та права нога утворюють одну лінію. У цьому положенні обертатися ліворуч, весь час швидко



перебираючи долонями рук по підлозі (спочатку долонею лівої руки торкатися підлоги, а потім – правої, на кожну восьму такту). При віртуозному виконанні млинка танцюрист відштовхується від підлоги відразу обома руками, що значно прискорює темп. Опорна ліва нога, на якій весь час перебуває вага корпусу, також повертається разом з корпусом. Рух чоловічий, потребує віртуозного виконання (мал. 60).

Рух № 29. Бочівка

Вихідне положення – перша позиція ніг.

На затакт «і» – опуститися в повне присідання, розвести коліна в сторони, п'яти торкаються одна одної.

На «раз-і» – не підводячись із 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, вивернутися на півповороту вправо. Виконуючи рух на повному присіданні, танцюрист просувається праворуч, роблячи на кожний такт один повний поворот. Рух чоловічий, потребує віртуозного виконання.

Рух № 30. Гарбуз

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

На затакт «і» – опуститися в глибоке присідання на високі півпальці правої ноги. Ліву ногу, зігнувши в коліні, покласти стопою на підйом правої ноги, відводячи зігнуте коліно вліво. Корпус нахилити вперед і покласти на праве коліно. Руки, опущені вниз, упираються долонями в підлогу.



На «раз-і» – починаючи поворот ліворуч, відштовхнутися лівою та правою

Мал. 61



руками від підлоги на кожну восьму такту.

На «два-і» – закінчуючи поворот на 360° , відштовхнутися руками від підлоги.

Можна відштовхнутися одразу обома руками. Це надасть рухові більшої динаміки й стрімкості. Рух чоловічий, потребує віртуозного виконання (мал. 61).

1.7. СТРИБКИ

Рух № 31. Ластівка (Розніжка в повітрі)

Виконується на один такт.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

На «раз» – зробити пружинне присідання на обох ногах та, з силою відштовхнувшись від підлоги, високо підстрибнути вгору.

На «і» – рвучко розвести в сторони ноги, витягнуті в коліні і підйомі. Корпус дуже нахилити вперед. Руками дістати до витягнутих носків. Зафіксувати це положення в стрибку (мал. 62).

На «два» – опуститися зі стрибка в пружинне присідання за першою позицією.

На «і» – випрямити коліна обох ніг.



Мал. 62



Рух № 32. Яструб

Виконується на один такт.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

На «раз» – ледь присісти на обох ногах за першою позицією та з силою, різко відштовхнувшись від підлоги, високо підстрибнути вгору. Корпус поступово нахилити вперед, руки розкрити в сторони, нижче від другої позиції.



Мал.63

На «і» – ноги, із зігнутими та розведеними в сторони колінами, підтягнути до грудей, стопи з'єднати підошвами. Корпус продовжувати нахилити вперед. Руки розкрити високо в сторони долонями вгору, лікті

підняти вгору. Зафіксувати це положення в стрибку (мал. 63).

На «два» – опуститися зі стрибка в пружинне присідання за першою позицією. Корпус випростати. Руки опустити нижче від другої позиції.

На «і» – випрямити коліна обох ніг.

Рух № 33. Щупак (Стрибок з випрямленими вперед ногами)

Виконується на один такт.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На затакт «і» – ледь підстрибнути вгору.

На «раз» – опустившись у шосту позицію, зробити пружинне присідання, з силою різко відштовхнутися від підлоги і, високо підстрибнувши вгору, підтягнути



Мал. 64



під себе обидва коліна.

На «і» – випрямляючи коліна, швидко винести ноги вперед, фіксуючи положення в стрибку. Одночасно пригнути корпус якомога більше до ніг і витягнути наперед руки, торкаючись долонями носків ніг (мал. 64).

На «два» – опуститись у шосту позицію, зробивши пружинне присідання.

На «і» – випрямити коліна обох ніг.

Рух № 34. Кільце

Виконується на один такт.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На затакт «і» – ледь підстрибнути вгору.

На «раз» – опуститись у шосту позицію, зробивши пружинне присідання.



На «і» – високо підстрибнути вгору і підняти ззаду ноги, дуже зігнуті в колінах і розведені в сторони. Виконавець сильно вигинається в талії і відхиляє назад корпус і голову. Руки, зігнуті в ліктях, відводяться через третю позицію назад.

На «два» – зафіксувати положення рахунок «і» у найвищій точці зльоту.

На «і» – опуститись у шосту позицію, зробивши пружинне присідання (мал. 65)

Мал. 65

Примітка. При майстерному виконанні хлопець повинен так складатись у «кільце», щоб п'ятами ніг дістати потилицю.



1.8. ТАНЦЮВАЛЬНІ УКЛОНИ

З давніх часів дійшов до нас звичай вітати знайому чи навіть незнайому людину уклоном. Цей древній прекрасний звичай і зараз живе в наших селах. Чим нижчий був уклін, тим більше проявлялося поваги. Іноді, коли був глибокий уклін, рука майже торкалася землі. Такий уклін був особливо поширений, коли гості вітали господиню. Практично всі побутові уклони перейшли в танець. З часом вони були доповнені й прикрашені рухами рук, ускладнені й збагачені музичним супроводом.

Існує декілька видів уклону:

а) звичайний уклін – корпус злегка нахиляється, робиться кивок головою;

б) поясний уклін – верхня частина тулуба від пояса нахиляється. Такий уклін був поширений як у жінок, так і в чоловіків;

в) земний уклін – низький уклін до землі. Найчастіше це був чоловічий уклін.

У танці значення уклону розширюється. Це вже не тільки привітання, а й запрошення до танцю і подяка за танець. Заняття так само слід розпочинати традиційним українським уклоном-привітанням, а закінчувати його уклоном, який має вже друге значення, – подяка педагогові та концертмейстеру.

Рух № 35. Уклін жіночий з рукою на грудях (на намисто)

Вихідне положення: третя вільна позиція ніг, права нога попереду. Руки у підготовчому положенні.

1-й такт. Права рука, зігнута в лікті, піднімається і кладеться долонею на груди (на намисто), лікоть відведений у сторону, плече опущене (мал. 66) .

2-й такт. Зробити подих, злегка піднявши підборіддя.

3-й такт. Нахилити голову вперед (мал. 66 а).

4-й такт. Підняти голову у вихідне положення (мал. 66 б).



Мал. 66



Мал. 66 а



Мал. 66 б

Рух № 36. Уклін чоловічий звичайний

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

Вихідне положення: третя вільна позиція ніг, права нога попереду. Руки в підготовчому положенні, пальці зібрані, або руками взятися за борт кефтарика.

1-й такт. Праву руку провести через першу позицію в другу долонею догори (мал. 67).

2-й такт. Опускаючи праву руку у вихідне положення, зробити подих, піднімаючи підборіддя.



Мал. 67



Мал. 67 а



Мал. 67 б



3-й такт. Нахилити голову вперед (мал. 67 а).

4-й такт. Підняти голову у вихідне положення (мал. 67 б).

Рух № 37. Уклін жіночий з обома руками на грудях (на намисто)

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

Вихідне положення: третя вільна позиція ніг. Руки в підготовчому положенні.

1-й такт. Проводячи через першу позицію, руки відкрити в другу позицію, долонями догори (мал. 68).

2-й такт. На «раз-і» – зробити крок правою ногою вперед, переносячи на неї вагу корпусу, і повернути долоні вниз (мал. 68 а).



Мал. 68



Мал. 68 а



Мал. 68 б



Мал. 68 в



Мал. 68 г



На «два-і» – приставити ліву ногу до правої позаду, перевести руки в положення на груди (на намисто), одночасно зробити подих, піднімаючи підборіддя (мал. 68 б).

3-й такт. Нахилити корпус уперед (мал. 68 в).

4-й такт. Корпус повільно випрямити, одночасно руки опустити в підготовче положення (мал. 68 г).

Рух № 38. Уклін чоловічий в поєднанні з двома кроками

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

Вихідне положення: третя вільна позиція ніг, права нога попереду. Руки в підготовчому положенні, пальці зігнуті.

1-й такт. Простий широкий крок уперед із п'яти на всю стопу (мал. 69).

2-й такт. Крок лівою ногою в другу вільну позицію, ліве плече вперед, голова з ледь піднятим підборіддям (мал. 69 а).

3-й такт. Уклін /на глядача/ (мал. 69 б).

4-й такт. На «раз-і» – ледь піднятися.

На «два-і» – голову трохи відвести від лівого плеча, корпус випрямити, груди розкрити. Пози сильного, мужнього козака (мал. 69 в).



Мал. 69



Мал. 69 а



Мал. 69 б



Мал. 69 в



Рух № 39. Ритуальний уклін «Хліб-сіль»

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

Вихідне положення: третя вільна позиція ніг, права нога попереду.

Руки, зігнуті в ліктях, долонями вверх тримають «хліб-сіль».

1-й такт. На «раз-і» – крок правою ногою вперед (мал. 70).

На «два-і» – ліву ногу приставити до правої в третю вільну позицію (мал. 70 а).

2-й такт. Зробити подих, підборіддя ледь підняти.

3-й такт. Нахилити голову і корпус уперед (мал. 70 б).

4-й такт. Корпус повільно випрямити (мал. 70 в).



Мал. 70



Мал. 70 а



Мал. 70 б



Мал. 70 в

Рух № 40. Уклін чоловічий з рукою до серця

Виконується на чотири такти музичного супроводу

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду. Руки в підготовчому положенні.

1-й такт. Праву ногу поставити в другу вільну позицію. Одночасно праву руку провести через першу позицію і відкрити в другу позицію, долонею догори. Ліву руку закрити на талію в кулачок (мал. 71).

2-й такт. Права рука до серця, ліва – на талії. Корпус трохи повернути правим плечем уперед, голову – до правого плеча (мал. 71 а).

3-й такт. Нахилити корпус уперед (мал. 71 б).



4-й такт. Випрямити корпус, одночасно праву ногу перевести в третю позицію. Руки опустити в підготовче положення. Ліве плече повернути трохи вперед (мал. 71 в).



Мал. 71



Мал. 71 а



Мал. 71 б



Мал. 71 в

Рух № 41. Чоловічий земний уклін

Виконується на вісім тактів музичного супроводу.

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду. Руки в підготовчому положенні.

1–2-й такти. Зробити три невеликих кроки вперед, ступаючи з носка на всю стопу, і приставити ліву ногу позаду правої в третю позицію. Одночасно руки провести через першу позицію в другу, долонями догори (мал. 72).

3–4-й такти. Руки закрити на талію і повернути корпус трохи вправо, зафіксувавши позу (мал. 72 а).

5-й такт. Відкрити праву руку в сторону, долонею догори (мал. 72 б).

6-й такт. Зняти правою рукою з голови уявлену шапку (мал. 72 в) і відвести праву руку в сторону (мал. 72 г).

7-й такт. Підвести праву руку з шапкою до серця (мал. 72 д) і зробити глибокий уклін, опускаючи праву руку з шапкою вниз, до підлоги (мал. 72 ж).



8-й такт. Випрямити корпус, одночасно злегка переступити по другій позиції, праву руку закрити на талію (мал. 72 з).



Мал. 72



Мал. 72 а



Мал. 72 б



Мал. 72 в



Мал. 72 г



Мал. 72 д



Мал. 72 ж



Мал. 72 з

РОЗДІЛ 2

ПОБУДОВА ЗАНЯТЬ БІЛЯ СТАНКА

Проходячи курс українського народно-сценічного танцю, виконавці передусім гартують своє тіло, набувають артистичності, розвивають готовність з однаковим успіхом виконувати будь-який танець.

Вправи біля станка розвивають в учнів силу м'язів, еластичність зв'язок, рухливість суглобів, виворотність; сприяють відпрацюванню технічної частини танцю; готують учнів до виконання рухів на середині залу; виробляють хорошу манеру виконання, виразність, танцювальність рухів.

Система фізичного й танцювального тренажу буде більш корисною, ніж просте вивчення окремих рухів танцю. Можливості виконавців, які займаються народно-сценічним тренажем, майже невичерпні. Розглядати заняття тренажем тільки як засвоєння комплексу визначених рухів було б неправильно.

Вправи біля станка застосовуються для розвитку технічних навичок. Їх завданням є підготовка м'язів до виконання різноманітних танцювальних рухів. Без розвитку та зміцнення м'язів і суглобів, без вміння координувати рухи (узгоджено діяти ногами, руками, корпусом, головою), без вміння підкорити роботу м'язів будь-якому музичному ритму і темпу танець, який потребує рухливості і сили ніг, завжди буде недосконалим.

Працюючи над тренажем, педагог повинен знати, які рухи розвивають ті чи інші м'язи й суглоби. При складанні переліку вправ біля станка необхідно також знати, як чергувати рухи, щоб навантаження на м'язи та суглоби переключалось з одних груп на інші.

Порядок вправ біля станка встановлюється за принципом контрастного чергування рухів, що дає змогу рівномірно розподілити навантаження на весь м'язовий апарат учнів і уникнути в роботі перевантаження будь-якої однієї групи м'язів. Вносити ті чи інші зміни в порядок виконання рухів біля станка слід з великою обережністю, враховуючи підготовку учнів. План кожного



уроку треба продумувати заздалегідь з таким розрахунком, щоб послідовність вправ сприяла поступовому й рівномірному включенню всіх м'язів тіла в роботу. Умова ця повинна дотримуватися і під час простого тренажу, і при ускладненні вправ. Необхідно, щоб вправи робилися в поєднанні з рухами рук, корпусу, голови і без напруження, – це допоможе виконавцям надалі оволодіти технікою координації руху рук, ніг, корпусу, голови, полегшить роботу над виразністю танцю.

Тільки при правильному розподілі силового навантаження на м'язи можна швидше виховати м'язовий апарат виконавця, не втомлюючи і не перевантажуючи його. Для рівномірного навантаження груп м'язів доцільно дотримуватися на заняттях такого плану тренування: 1) присідання; 2) вправа на розвиток рухливості стопи; 3) маленькі кидки; 4) коло ногою по підлозі; 5) каблучна вправа; 6) підготовка до вірьовочки; 7) м'які розгинання ноги; 8) вистукування; 9) розкривання ноги на 90°; 10) великі кидки; 11) різні технічні вправи (штопор, присядки, голубці, стрибки).

Особливу увагу слід звертати на чергування рухів. Відповідно до цього чергування рухів йде за таким принципом: рухи з напруженою стопою – та вільною; плавні – різкі; обертальні – вистукуючі та ін.

Вправи біля станка виконуються спочатку з правої, потім з лівої ноги – учень тримається однією рукою за станок (опис зазвичай дається з правої ноги), після чого виконуються вправи обличчям до станка – учень тримається двома руками за палицю. Всі вправи біля станка виконуються в певному стилі й характері, властивому тому чи іншому регіону України.

Комбінація може бути складена з декількох елементів рухів – від одного до трьох, від трьох до п'яти. Крім того, що кожний рух виконує своє завдання на зміцнення м'язів, суглобів, така комбінація є першим кроком до розвитку танцювальності.



Координацію, що є основою танцювальності, слід розвивати зі станка: засвоївши виконання рухів ногами, поступово вводити переходи рук з одного положення в інше, включати повороти, нахили голови й корпусу.

Темп музичного супроводу на перших порах вивчення більшості елементів не повинен бути швидким. У подальшому, коли того потребує характер руху, темп прискорюється.

У своїх поясненнях і зауваженнях педагог повинен бути точним. Його вимоги мають викладатися чітко й коротко з таким розрахунком, щоб учні розуміли завдання відразу і виконували їх свідомо, звертаючи увагу на найголовніше і лише поступово удосконалюючи деталі. Спочатку розучуються рухи для ніг, потім для корпусу і голови (повороти і нахили) і тільки потім – рухи для рук. Педагог повинен враховувати робочий стан учнів, їхній настрій. Якщо учні недостатньо активні, педагогу з першої ж хвилини заняття слід взяти енергійний, рухливий темп і до кінця уроку не знижувати його.

І все ж слід запам'ятати: якщо вправи біля станка не передаватимуть особливостей манери виконання, певного національного колориту розучуваного народного танцю, то заучування танцювальних рухів буде суто формальним.

Треба звернути також особливу увагу на музичний супровід вправ, Музика – основа танцю. У вправах станка музичний супровід повинен відповідати національному характеру рухів і виховувати «рефлекс», тобто швидко уяву національного характеру, стилю певного руху.

Необхідно розвивати у виконавців імпровізацію й уявлення, даючи в міру засвоєння елементів, завдання і на самостійне ускладнення окремих елементів, і на створення танцювальних комбінацій. Імпровізація – важлива риса українського народного танцю, і на це необхідно звертати велику увагу протягом усього навчання як майбутніх виконавців, так і майбутніх педагогів.



2.1. ВПРАВИ БІЛЯ СТАНКА

Перш ніж почати розучувати вправи біля станка, учням слід пояснити постановку ніг, корпусу, рук і голови в екзерсисі українського народного танцю.

ОПИС РУХІВ НІГ

Нога виконавця, на яку припадає вага тіла, називається опорною, інша нога, що виконує рух, – працюючою. Описуючи рух працюючої ноги, застосовуються такі терміни:

- нога відводиться або виноситься вперед або в сторону, не відділяючись від підлоги, впираючись у підлогу носком або каблуком;
- відводиться назад, не відділяючись від підлоги;
- невисоко відділяється від підлоги;
- піднімається вперед, в сторону, назад, навхрест іншої ноги на висоту 15, 30, 45, 90 ° і вище.

Кроки

Виконавець робить крок уперед, в сторону, назад, навхрест іншої ноги, переносячи вагу тіла на ногу, якою зроблено крок.

Переступи

Щоразу вага корпусу переноситься з ноги на ногу.

Удари

Вага корпусу не переноситься, удар може бути ковзаючим, нога, прослизнувши по підлозі, проводиться в іншому напрямку або, відділяючись від підлоги після удару, відразу ж згинається в коліні.

Підскок

Це невеликий стрибок, який виконується на одній або на двох ногах, майже не відриваючи стопи від підлоги.

Стрибок

Виконується вгору або в довжину, положення ніг під час стрибка може змінюватися. Стрибок виконується в різних варіантах: з двох ніг – на дві, з однієї на дві, з двох на одну.



Повороти

Виконуються на одну чверть кола, на півкола; поворот на повне коло називається обертанням.

2.2. МЕТОДИКА РОЗУЧУВАННЯ ВПРАВ БІЛЯ СТАНКА

НАПІВПРИСІДАННЯ І ПОВНЕ ПРИСІДАННЯ

Правильне виконання цієї вправи зміцнює і розвиває м'язи ніг, тренує суглоби і зв'язки, робить їх рухомими та еластичними, розвиває й зміцнює м'язи спини, привчає учнів триматися прямо, не горбитися і не сутулитись. Присідань є два види – напівприсідання і повні присідання. Виконуються вони за всіма позиціями від першої до шостої, за винятком першої та другої зворотних позицій і другої паралельної. На заняттях з українського народного танцю присідання виконуються як в плавно, так і різко. Можна виконувати повні присідання на 4/4, а напівприсідання на 2/4 або перше присідання на 2/4, друге – на 1/4. Зазвичай присідання виконуються за першою, другою, третьою і шостою позиціями, пізніше додається четверта паралельна. Вони виконуються на музичний розмір 2/4, 3/4, 4/4. Комбінувати цю вправу можна дуже різноманітно в характері танців різних регіонів України. При виконанні вправи можливі переведення ніг з позиції в позицію; їх виконують обома ногами одночасно через ковзний рух по підлозі: носками з опорою на каблук або каблуками з опорою на подушечки стоп.

ВПРАВА НА РОЗВИТОК РУХЛИВОСТІ СТОПИ

Ці вправи розробляють силу ніг, розвивають рухливість гомілковостопного суглоба, зміцнюють п'яткове (ахіллезове) сухожилля, литковий м'яз і м'язи стопи. Виконувати вправи можна в усіх напрямках, в усіх позиціях (за шостою позицією вправа виконується тільки вперед).



Розучувати вправу слід не по восьмих, а по чвертях, тобто із зупинкою після кожного руху.

а) переведення ноги з носка на каблук з напівприсіданням у третю позицію виконуються так само, як і попередні, тільки в момент повернення працюючої ноги в третю позицію робиться напівприсяд на обох ногах (на рахунок «два-і»);

б) під час переведення ноги з носка на каблук робиться напівприсяд на опорній нозі (на рахунок «раз-і»).

МАЛЕНЬКІ КИДКИ

Вправи розвивають м'язи гомілки опорної ноги, сприяють розвитку рухів у колінному суглобі працюючої ноги, яка то різко витягується «від себе», то сильно згинається, підвищують здатність учнів чітко виконувати дрібні сильні рухи. Виконуються в усіх напрямках у характері різних регіонів України.

Рука може з вихідного положення на талії поступово відкриватися в сторону і знову повертатися на талію. Так само виконується цей рух на напівприсяді, тільки опорна нога в момент відкривання працюючої ноги вперед (в сторону, назад) різко згинається в коліні. Можна ускладнити цей рух різким підйомом і опусканням п'яти опорної ноги, наприклад, у момент відкривання працюючої ноги вперед (в сторону, назад); при поверненні працюючої ноги в третю позицію п'ята опорної ноги різко відділяється від підлоги. Удар і підйом п'яти підсилює акцентування руху «від себе». Рух виконується різко і сильно.

КОЛО НОГОЮ ПО ПІДЛОЗІ

Вправа розвиває рухливість тазостегнового, гомілковостопного і колінного суглобів, а також м'язів стопи.

Виконується коловий рух носком працюючої ноги по підлозі. У вправі застосовується положення скошеного підйому (стопа повернута внутрішньою стороною назовні, зовнішня сторона стопи опущена. Рух



виконується плавно, за винятком останнього підведення стопи до щиколотки, яке відбувається ривком, різко. Рука може бути відкрита в другу позицію або перебувати на талії. Голова може супроводжувати рух ноги.

Ця вправа виконується ногою по підлозі і в повітрі, носком або п'ятою.

КАБЛУЧНІ ВПРАВИ

Вправи вводять в роботу п'яту опорної ноги, яка то відокремлюється від підлоги, то опускається на підлогу. Вони виконуються на легкому напівприсіданні без випрямлення до кінця руху. Ці вправи розвивають м'язи гомілки, зокрема, зміцнюють п'яткове (ахіллесове) сухожилля опорної ноги. Каблучні вправи можна виконувати в усіх напрямках. Весь рух виконується на напівприсіданні, вага корпусу – на опорній нозі. У міру засвоєння вправи в рух можна вводити корпус (нога винесена вперед – корпус відхиляється назад, в сторону і т. д.), рука в момент винесення ноги на каблук – з стегна відкривається в сторону, але нижче від другої позиції. Цей рух можна комбінувати із вправами на розвиток рухливості стопи, з маленькими кидками.

ПІДГОТОВКА ДО ВІРЬОВОЧКИ

Вправи готують учнів до виконання руху «вірвовочка» на середині залу. Тренують максимальний розворот стегна і вводять в роботу колінний і тазостегновий суглоби. Рух ускладнюється підніманням опорної ноги на півпальці (на рахунок «і»), при цьому має дотримуватися одночасність піднімання та опускання в третю позицію обох ніг.

Крім основного виду вправи, що виконується на витягнутій у коліні опорній нозі, з підніманням на півпальці опорної ноги, з напівприсіданням, зі стрибком; є й інші: повороти працюючої ноги з виворітного положення в невиворітне і назад (також на витягнутій у коліні опорній нозі, з підніманням на півпальці, з напівприсіданням), повороти зігнутою в коліні ноги до станка і від станка (теж з підніманням на півпальці), повороти ноги з невиворітного



положення у виворотне («гвинт») на витягнутій у коліні опорній нозі, з підніманням на півпальці, з напівприсіданням, зі стрибком. Виконуються всі ці вправи по третій або п'ятій відкритих позиціях. На уроці рухи можуть виконуватися в різних поєднаннях між собою, а також комбінуватися з «розкриттям ноги на 90°», «великими кидками» та ін. Музичний розмір 2/4.

ДРІБНІ ВИСТУКУВАННЯ

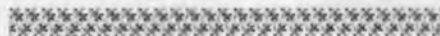
Вправи цього розділу готують учнів до виконання дрібних вистукувань на середині залу. Дрібні вистукування виконуються всією стопою, каблуком, ребром каблука або в поєднанні ударів каблуком і півпальцями і, як правило, на призігнутих у колінах ногах. Рухи розвивають чіткість, ритмічність, силу ніг, зміцнюють м'язи стопи, литкові м'язи. Дрібні вистукування виконуються по першій прямій і третій відкритій позиціях. Можуть комбінуватися з «каблучною вправою», виконуються в поєднанні з підніманням на півпальці, з підскоком, переступанням. Музичний розмір 2/4.

РОЗКРИВАННЯ НОГИ НА 90° (ПЛАВНЕ І УРИВЧАСТЕ)

Вправа спрямована на розвиток танцювального кроку та сили руху. зміцнення тазостегнових, литкових і гомілковостопних м'язів, підвищення рухливості в тазостегновому та колінному суглобах. Виконувати рух ноги можна як у повільному, так і в швидкому темпі на витягнутій опорній нозі, в поєднанні з напівприсіданням або підйомом на півпальці опорної ноги, з ударом п'яти, зі стрибком і т. д. Комбінується з «підготовкою до вірвовочки», «низькими і високими розворотами ноги», «нахилами і перегинами корпусу», «великими кидками» і т. ін. Вправа виконується в усіх напрямках. Корпус і руки можуть бути в різних положеннях залежно від завдання педагога. Музичний розмір 3/4, 4/4.

ВЕЛИКІ КИДКИ

Вправи розвивають танцювальний крок, зміцнюють тазостегнові, литкові і гомілковостопні м'язи. Виконуються із силою, але без напруження.





Крім основного виду великих кидків на уроці українського народного танцю можуть виконуватися кидки ногою зі скороченим підйомом, з нахилами корпусу, в поєднанні з коловим рухом ноги, з опусканням на коліно, зі стрибком, з розтяжкою тощо. Великі кидки можна комбінувати з вправ цього розділу, а також із «підготовкою до вірьовочки», «розкриванням ноги на 90°». Музичний розмір 2/4 (3/4 або 4/4).

2.3. ПРИКЛАДИ ПОБУДОВИ ВПРАВ БІЛЯ СТАНКА

Наведемо як приклад урок з українського народного танцю, побудований на елементах і рухах основних регіонів України, що готують учнів до виконання танцювальних композицій та етюдів.

Вправа 1. Присідання

Вправи на присідання виробляють еластичність, м'якість рухів колінного, тазостегнового та гомілковостопного суглобів, сприяють розвитку виворотності, виробляють еластичність підметкового м'яза.

Вправа побудована на матеріалі наддніпрянського танцю «Коханочка».

Вихідне положення: шоста позиція ніг, ліва рука на станку, права вільно опущена вниз.

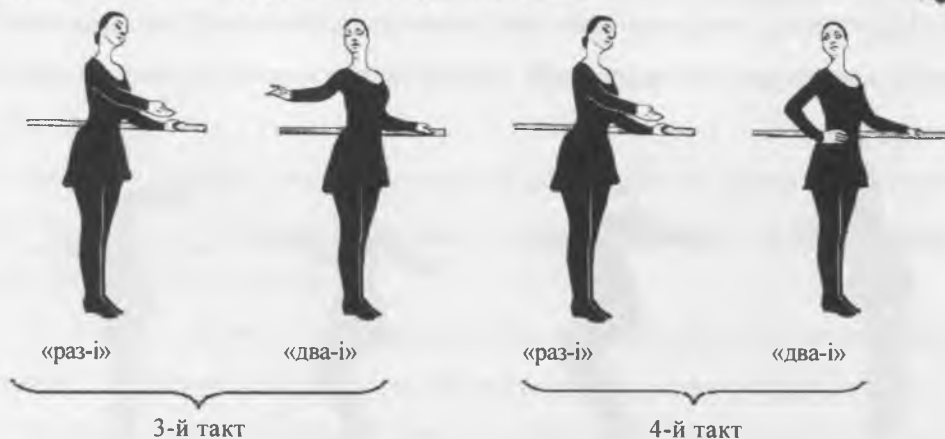
Музичний розмір 2/4 (або 4/4).

Підготовка (чотири такти музики).

1 – 2-й такти. Стояти у вихідному положенні.

3-й такт. Праву руку відкрити через першу позицію в другу позицію, кисть направлена долонею догори. Голова супроводжує рух кисті та злегка повертається в ту саму сторону.

4-й такт. Провести праву руку трохи вперед та опустити на талію, кисть повернути долонею всередину. Цей рух підкреслити легким підйомом голови знизу-догори праворуч (від станка) (мал. 73).



Мал. 73

1-й такт. На «раз-і» – виконати напівприсідання в шостій позиції. Праву руку відкрити в першу позицію.

На «два-і» – піднятися з напівприсідання й одночасно праву руку відкрити в другу позицію.

2-й такт. На «раз-і» – виконати напівприсідання в шостій позиції й одночасно праву руку, закруглюючи, перевести в першу позицію.

На «два-і» – підвестися з напівприсідання. Праву руку опустити долонею на талію (мал. 74).



Мал. 74

3-й такт. На «раз-і» – піднятися на півпальці в шостій позиції. Праву руку відкрити у першу позицію.



На «два-і» – виконати напівприсідання в шостій позиції на півпальцях і відкрити праву руку в другу позицію. Одночасно злегка нахилити корпус назад.



Мал. 75

4-й такт. На «раз-і» – опуститися з півпальців, поглиблюючи напівприсідання в шостій позиції.

На «два-і» – піднятися з напівприсідання. Права рука в другій позиції (мал. 75).

5-й такт. Повне присідання в шостій позиції, одночасно праву руку опустити в підготовче положення.

6-й такт. Піднятися з повного присідання. Підняти праву руку в першу позицію і відкрити в другу позицію (мал. 76).



Мал. 76



7-й такт. На «раз» – піднятися на півпальці в шостій позиції. Одночасно злегка нахилити корпус уперед. Праву руку підняти догори, а ліву опустити вниз.

На «і» – зробити напівприсідання на лівій нозі та відокремити праву ногу від підлоги, направити праве коліно вперед. Одночасно зробити оплеск перед собою на рівні грудей.

На «два» – піднятися на півпальці в шостій позиції і м'яко переступити на праву ногу. Одночасно ліву руку підняти догори, а праву опустити вниз.

На «і» – зробити напівприсідання на правій нозі та відірвати ліву ногу від підлоги, направити ліве коліно вперед. Одночасно зробити оплеск перед собою на рівні грудей (мал. 77).

8-й такт. На «раз-і» – м'яко переступити на ліву ногу і зробити напівприсідання на ній. Праву ногу відокремити від підлоги, коліно



7-й такт

Мал. 77

направити вперед. Одночасно ліву руку покласти на станок, а праву перевести в першу позицію.





На «два-і» – випрямити ліве коліно й опустити праву ногу у шосту позицію, а корпус і голову випрямити. Праву руку опустити долонею на талію (мал. 78).

9-й такт. На «раз-і» – виконати напівприсідання в першій позиції.

Праву руку відкрити в першу позицію.

На «два-і» – піднятися з присідання й одночасно праву руку відкрити в другу позицію.



10-й такт. На «раз-і» – виконати напівприсідання в першій позиції й одночасно праву руку, закруглюючи, перевести в першу позицію.

На «два-і» – підвестися з напівприсідання. Праву руку опустити долонею на талію (мал. 79).

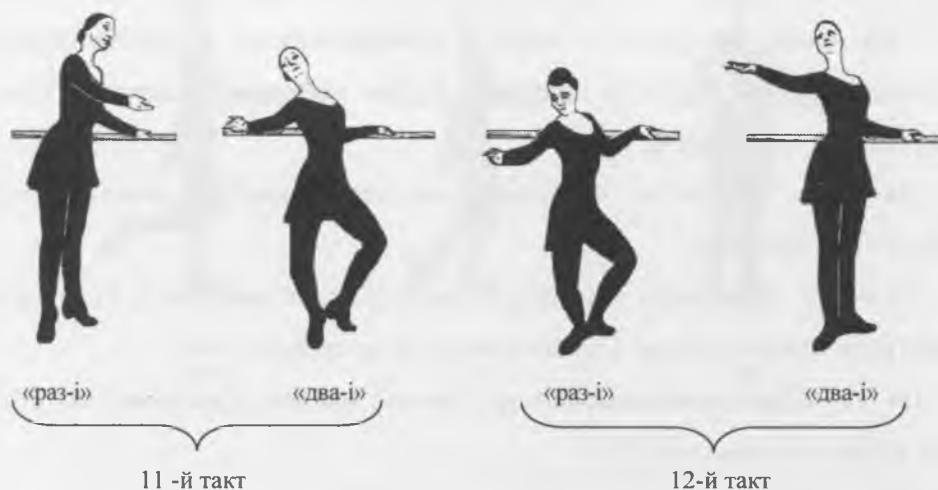


Мал. 79

11-й такт. На «раз-і» – піднятися на півпальці в першій позиції. Праву руку відкрити в першу позицію.

На «два-і» – виконати напівприсідання в першій позиції на півпальцях і





Мал. 80

відкрити праву руку в другу позицію. Одночасно злегка нахилити корпус назад.

12-й такт. На «раз-і» – опуститися з півпальців, поглиблюючи напівприсідання в першій позиції.

На «два-і» – піднятися з напівприсідання. Права рука в другій позиції (мал. 80).

13-й такт. Повне присідання в першій позиції, одночасно праву руку опустити в підготовче положення.

14-й такт. Піднятися з повного присідання. Підняти праву руку в першу позицію і відкрити в другу позицію (мал. 81).



Мал. 81

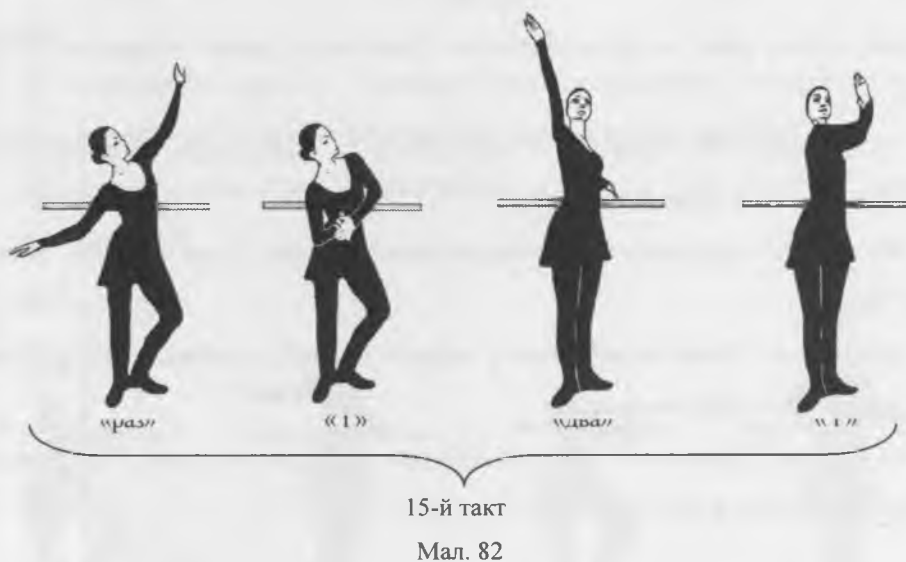


15-й такт. На «раз» – зробити напівприсідання в першій позиції. Одночасно корпус нахилити праворуч, а руки відкрити в сторони. Голову повернути до лівого плеча.

На «і» – зберігаючи попереднє положення, зробити м'який оплеск праворуч на рівні талії.

На «два» – піднятися з напівприсідання. Корпус випрямити. Одночасно обидві руки підняти догори. Голову повернути до правого плеча.

На «і» – зберігаючи попереднє положення, зробити м'який оплеск трохи зліва на рівні голови (мал. 82).

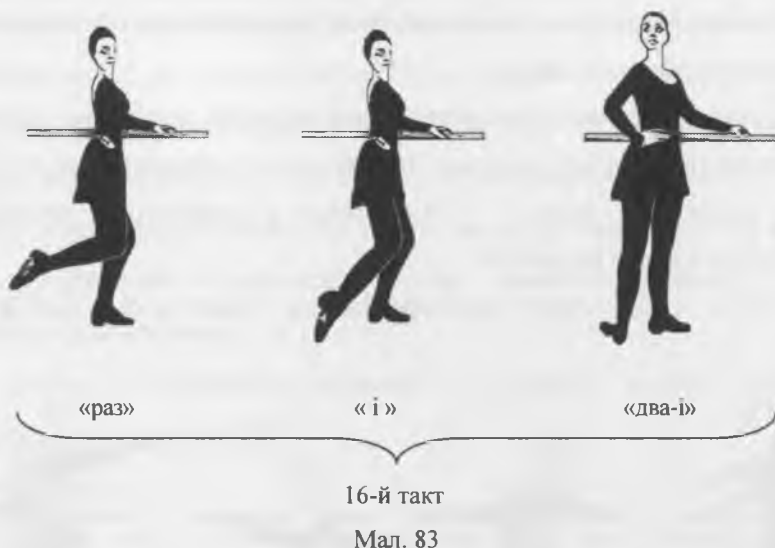


16-й такт (вихилясник).

На «раз» – зробити напівприсідання на лівій нозі. Одночасно зігнути праву ногу, відірвати її від підлоги, відводячи стопу праворуч п'ятою догори. Праву руку закрити на талію.

На «і» – праву ногу поставити на носок убік п'ятою догори.

На «два» – випрямити ліве коліно та виворітно поставити праву ногу на каблук на те саме місце, де був носок (мал. 83).



На «і» – пауза.

17-й такт. На «раз-і» – виконати напівприсідання в другій позиції. Праву руку відкрити в першу позицію.

На «два-і» – піднятися з напівприсідання й одночасно праву руку відкрити в другу позицію.

18-й такт. На «раз-і» – виконати напівприсідання в другій позиції й одночасно праву руку, закруглюючи, перевести в першу позицію.

На «два-і» – підвестися з напівприсідання. Праву руку опустити долонею на талію (мал. 84).



Мал. 84

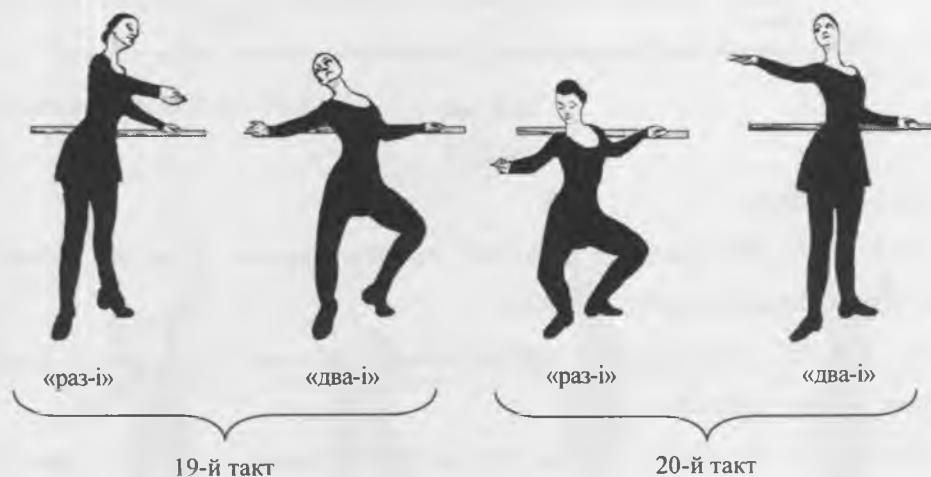


19-й такт. На «раз-і» – піднятися на півпальці в другій позиції. Праву руку відкрити в першу позицію.

На «два-і» – виконати напівприсідання в другій позиції на півпальцях і відкрити праву руку в другу позицію. Одночасно злегка нахилити корпус назад.

20-й такт. На «раз-і» – опуститися з півпальців, поглиблюючи напівприсідання в другій позиції.

На «два-і» – піднятися з напівприсідання. Права рука в другій позиції (мал. 85).



Мал. 85

21-й такт. Повне присідання в другій позиції, одночасно праву руку опустити в підготовче положення.

22-й такт. Піднятися з повного присідання. Підняти праву руку в першу позицію і відкрити в другу позицію (мал. 86).



Мал. 86



На затакт «і» – піднятися на півпальцях лівої ноги, одночасно праву ногу винести вбік на 45° , коліно витягнути. Праву руку відкрити в другу позицію.

23-й такт. На «раз» – зробити невеликий крок правою ногою праворуч і присісти на неї. Ліву ногу зігнути в коліні і підтягнути у виворітному положенні внутрішньою стороною стопи ззаду до щиколотки правої ноги /підйом витягнутий/. Одночасно корпус нахилити праворуч. Голову повернути до лівого плеча.

На «і-два» – зберігаючи попереднє положення, зробити два м'яких оплески праворуч на рівні талії.

На «і» – пауза.

24-й такт. На «раз-і» – зробити невеликий крок уліво, праву ногу перевести на носок в другу позицію /коліно випрямити, підйом витягнути/. Праву руку відкрити у другу позицію, а ліву покласти на палку.

На «два-і» – приставити праву ногу до лівої (попереду) в третю позицію. Одночасно провести праву руку трохи вперед і опустити на талію (мал. 87).



Мал. 87

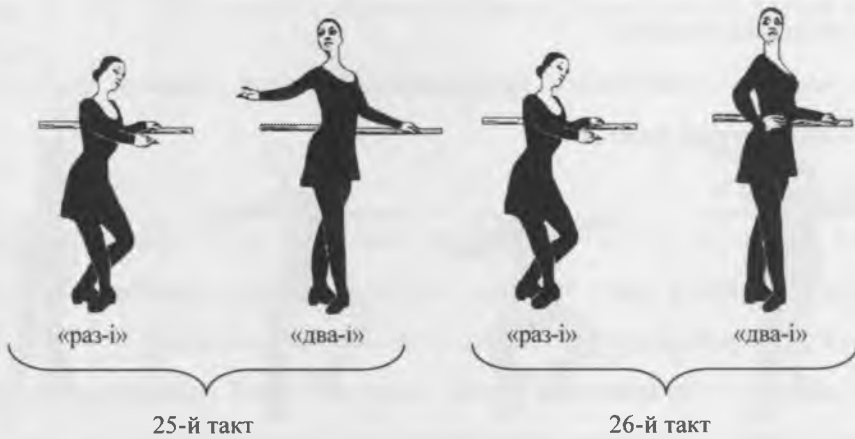
25-й такт. На «раз-і» – виконати напівприсідання в п'ятій позиції. Праву руку відкрити в першу позицію.



На «два-і» – піднятися з напівприсідання й одночасно праву руку відкрити в другу позицію.

26-й такт. На «раз-і» – виконати напівприсідання в п'ятій позиції й одночасно праву руку, закруглюючи, перевести в першу позицію.

На «два-і» – підвестися з напівприсідання. Праву руку опустити долонею на талію (мал. 88).



Мал. 88

27-й такт. На «раз-і» – піднятися на півпальці в п'ятій позиції. Праву руку відкрити в першу позицію.

На «два-і» – виконати напівприсідання в п'ятій позиції на півпальцях і відкрити праву руку в другу позицію. Одночасно злегка нахилити корпус назад.



Мал. 89



28-й такт. На «раз-і» – опуститися з півпальців, поглиблюючи напівприсідання в п'ятій позиції.

На «два-і» – піднятися з напівприсідання. Права рука в другій позиції (мал. 89).

29-й такт. Повне присідання в п'ятій позиції, одночасно праву руку опустити в підготовче положення.

30-й такт. Піднятися з повного присідання. Підняти праву руку в першу позицію і відкрити в другу позицію (мал. 90).



Мал. 90

На затакт «і» – ледь помітно піднятися на півпальцях лівої ноги, одночасно праву ногу винести вбік на 45° , коліно витягнути. Праву руку відкрити в другу позицію.

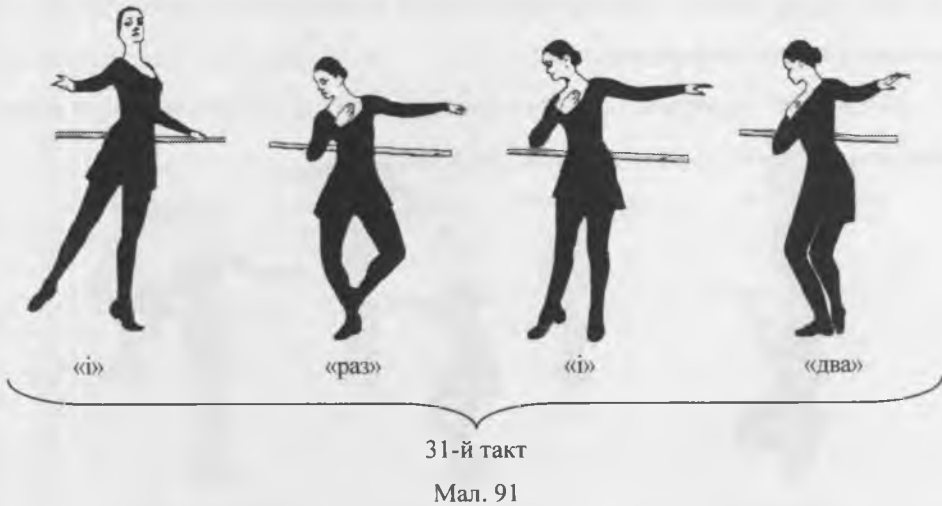
31-й такт. Виконати два «припадання» із правої ноги у повороті на 180° праворуч.

Припадання. На «раз» – зробити невеликий «виворітний» крок правою ногою праворуч на всю стопу, злегка присідаючи. Ліву ногу відокремити від підлоги та підтягнути у виворітному положенні, тобто внутрішньою стороною до щиколотки правої ноги (підйом витягнутий). Праву руку перевести в положення «на груди», ліву – відкрити в другу позицію долонею донизу.



На «і» – ліву ногу опустити позаду правої на півпальці, розгинаючи її в коліні. Праву ногу відокремити від підлоги. Руки в попередньому положенні.

На «два-і» – продовжуючи поворот праворуч, повторити рухи, які виконували на «раз-і» (мал. 91).



32-й такт. На «раз-і» – зробити невеликий крок правою ногою до станка, одночасно ліву ногу перевести на носок у другу позицію (коліно випрямити, підйом витягнути). Ліву руку відкрити в другу позицію, а праву покласти на палку.

На «два-і» – приставити ліву ногу до правої у першу позицію. Одночасно провести праву руку трохи вперед і опустити на талію (мал. 92). Вправу повторити в іншу сторону.





Moderato *Gmin*

BCT

mp *rit.* *p*

Cmin *D7* *Gmin* *Cmin* *Gmin/D7* *Bb* *Cmin*

Gmin/D7 *Gmin* *Cmin* *F7* *Bb* *Eb*

f *Bb* *G7* *Cmin* *Gmin* *Cmin* *Cmin/A7*

Gmin *Accelerando* *D7* *Bbmin* *Ebmin* *F7* *Bbmin* *Ebmin*

Bbmin *D7* *Ebmin* *Bbmin/F* *F7*

Bbmin *Ebmin* *A7* *D7* *G7* *D7* *Bb7*

Ebmin *Bbmin* *Ebmin* *Ebmin/C* *F7* *Bbmin*

Вправа 2. Розвиток рухливості стопи

Комплекс цих вправ розвиває жвавість гомілковостопного суглоба, а також зміцнює м'язи ніг.

Вправа побудована на матеріалі закарпатського танцю «Тропотянка».



Вихідне положення: п'ята позиція ніг, права нога попереду. Голову повернути від палки.

Музичний розмір 2/4.

Підготовка (чотири такти музики). Ліву руку покласти на станок, праву вільно опустити.

1 – 2-й такти. Стояти у вихідному положенні.

3-й такт. Праву руку відкрити через першу позицію в другу позицію, кисть направлена долонею догори. Голова супроводжує рухи кисті руки.

4-й такт. Праву руку покласти збоку на талію в кулачок. Підкреслити цей рух легким підйомом голови знизу-догори праворуч /від станка/ (мал. 93).



3-й такт

4-й такт

Мал. 93

1-й такт. На «раз-і» – витягнути в коліні праву ногу провести вперед на носок. Праву руку підняти в першу позицію.



Мал. 94

На «два-і» – приставити праву ногу до лівої у п'яту позицію. Права рука у першій позиції. Голова супроводжує рух кисті (мал. 94).

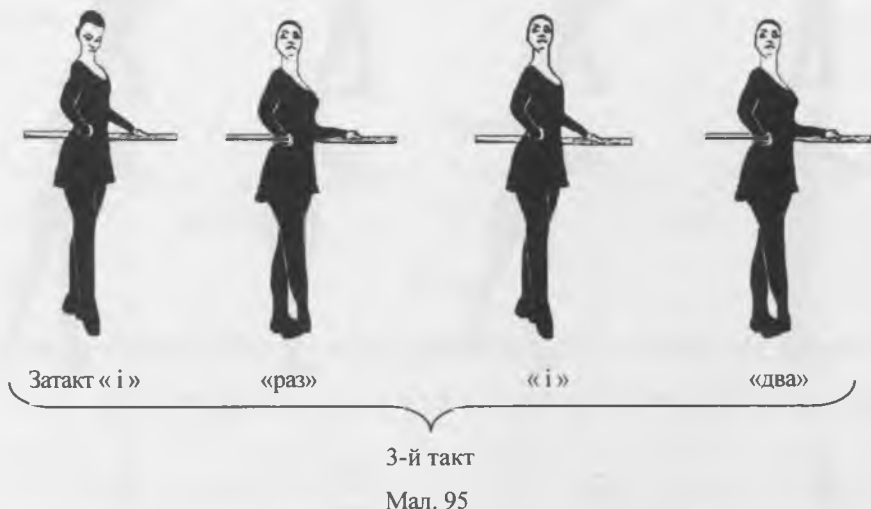




2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. Праву руку відкрити в другу позицію.

На затакт «і» – стати на півпальці. Праву руку покласти збоку на талію в кулачок (мал. 95).

3-й такт. На «раз» – опуститися з півпальців.



На «і» – стати на півпальці.

На «два» – опуститися з півпальців.

На «і» – стати на півпальці.

4-й такт. На «раз-і» – повторити рухи, які виконували на «раз-і» 3-го такту.

На «два» – опуститися з півпальців.

На «і» – пауза.

5-й такт. На «раз-і» – витягнути в коліні праву ногу провести вперед на носок. Праву руку підняти в першу позицію.

На «два-і» – зробити напівприсідання на лівій нозі і перевести стопу правої ноги з носка на п'яту. При цьому нога від підлоги не відокремлюється. Праву руку відкрити в другу позицію. Голова супроводжує рух кисті (мал. 96).



6-й такт. Повторити рухи 5-го такту. Права рука в другій позиції.



Мал. 96

7-й такт. На «раз-і» – поставити праву ногу на п'яту вперед у сторону.

На «два-і» – поставити праву ногу на п'яту в сторону (мал. 97).



Мал. 97

8-й такт. На «раз-і» – випрямити ліву ногу в коліні, праву ногу перевести на носок у другу позицію (підйом витягнути).

На «два-і» – приставити праву ногу до лівої (позаду) в п'яту позицію. Одночасно провести праву руку трохи вперед і опустити на талію в кулачок.



9-й такт. На «раз-і» – витягнути в коліні праву ногу провести назад на носок. Праву руку підняти в першу позицію.

На «два-і» – приставити праву ногу до лівої в п'яту позицію. Права рука в першій позиції. Голова супроводжує рух кисті (мал. 98).

10-й такт. Повторити рухи 9-го такту. Праву руку відкрити у другу позицію.



Мал. 98

На затакт «і» – стати на півпальці. Праву руку покласти збоку на талію в кулачок.

11-й такт. На «раз» – опуститися з півпальців.

На «і» – стати на півпальці.

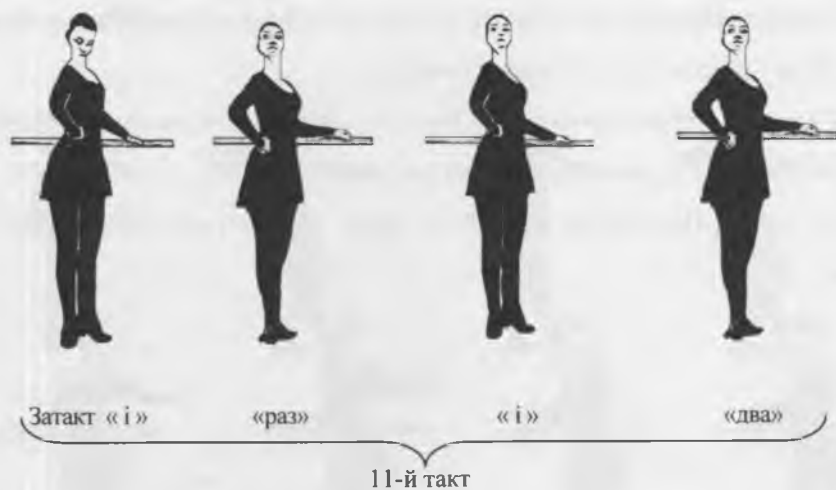
На «два» – опуститися з півпальців (Мал. 99).

На «і» – стати на півпальці.

12-й такт. На «раз-і» – повторити рухи, які виконували на «раз-і» 11-го такту.

На «два» – опуститися з півпальців.

На «і» – пауза.



Мал. 99

13-й такт. На «раз-і» – витягнути в коліні праву ногу провести назад на носок. Праву руку підняти в першу позицію.

На «два-і» – зробити напівприсідання на лівій нозі і перевести стопу правої ноги з носка на п'яту. При цьому нога від підлоги не відокремлюється. Праву руку відкрити в другу позицію. Голова супроводжує рух кисті (мал. 100).

14-й такт. Повторити рухи 13-го такту. Права рука в другій позиції.



Мал. 100

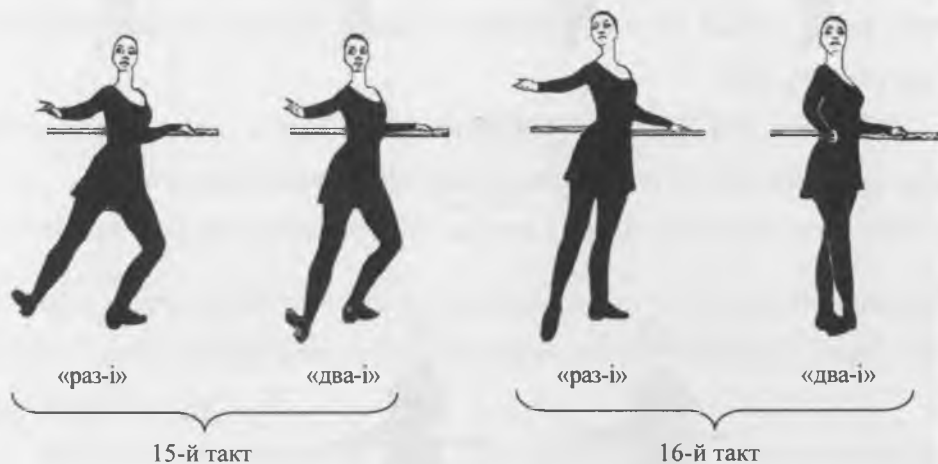


15-й такт. На «раз-і» – поставити праву ногу на п'ятку назад у сторону.

На «два-і» – поставити праву ногу на п'яту в сторону (мал. 101).

16-й такт. На «раз-і» – випрямити ліву ногу в коліні, праву ногу перевести на носок у другу позицію (підйом витягнути).

На «два-і» – приставити праву ногу до лівої /попереду/ в п'яту позицію. Одночасно провести праву руку трохи вперед і опустити на талію в кулачок.



Мал. 101

17-й такт. На «раз-і» – витягнути в коліні праву ногу провести в сторону на носок. Права рука на талії.



Мал. 102

На «два-і» – зробити напівприсідання на лівій нозі і перевести стопу



правої ноги з носка на п'яту. Корпус зігнути праворуч (голову повернути праворуч).

18-й такт. На «раз-і» – випрямити ліву ногу в коліні, праву ногу перевести на носок у другу позицію. Коліно випрямити, підйом витягнути. Корпус прямо.

На «два-і» – зробити напівприсідання на лівій нозі та перевести стопу правої ноги з носка на п'яту. Корпус зігнути ліворуч (голову повернути праворуч) (мал. 102).

19-й такт. На «раз-і» – випрямити ліву ногу в коліні, праву ногу перевести на носок у другу позицію (підйом витягнути). Корпус прямо.

На «два» – приставити праву ногу до лівої у першу позицію (мал. 103).



Мал. 103

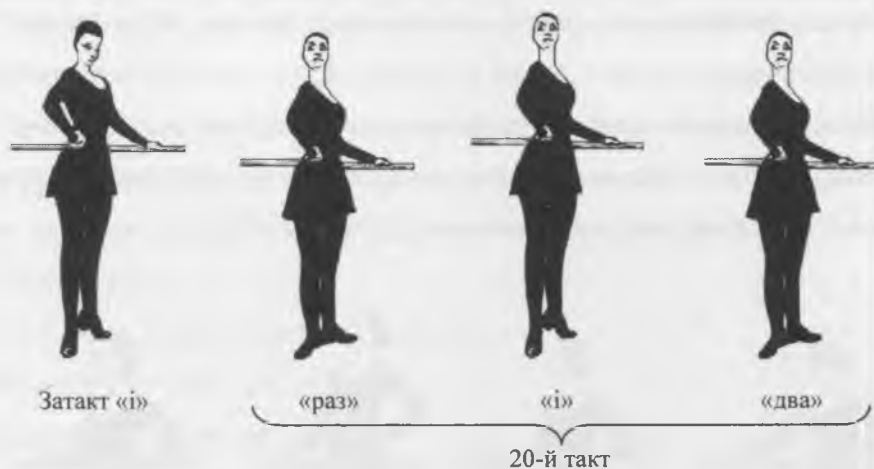
На затакт «і» – стати на півпальці.

20-й такт. На «раз» – опуститися з півпальців.

На «і» – стати на півпальці.

На «два» – опуститися з півпальців (мал. 104).

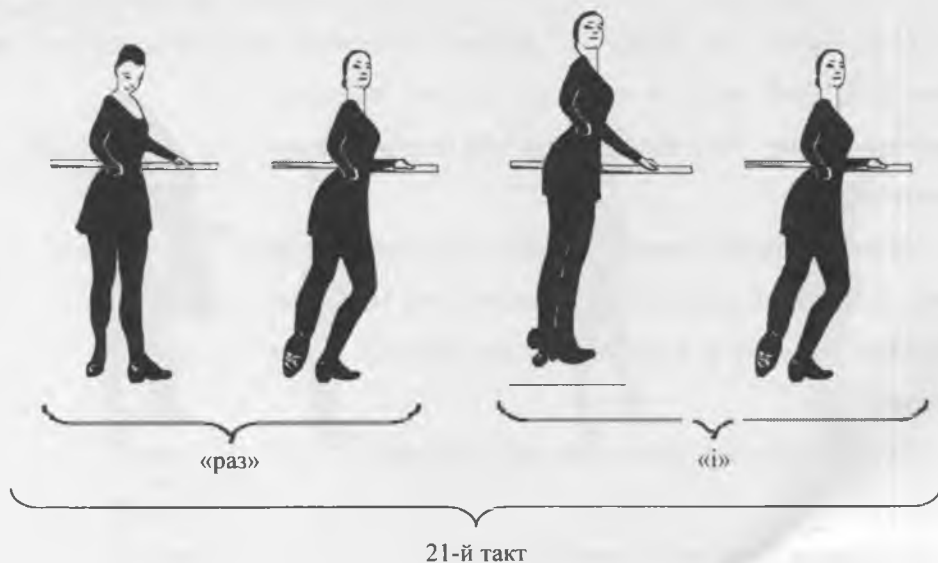
На «і» – пауза.



Мал. 104

21-й такт. На «раз» – зробити крок лівою ногою вперед праворуч всією стопою, праву ногу підняти вперед праворуч, коліно витягнути, носок правої ноги підняти вгору.

На «і» – підскачовиши на лівій нозі, легко підбити нею в повітрі праву ногу і опуститися з підскоку на всю стопу лівої ноги, злегка присідаючи. Права нога залишається відведеною вперед убік (мал. 105).

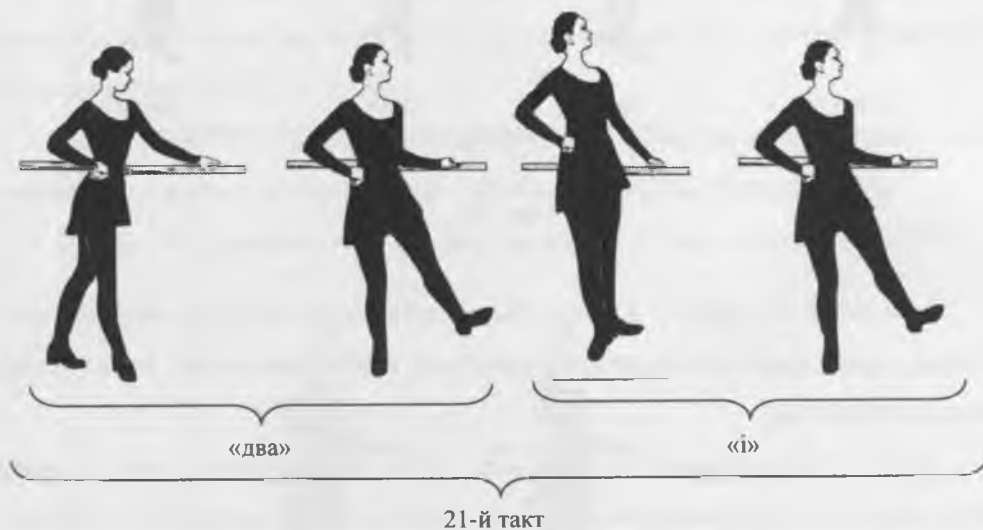


Мал. 105



На «два» – зробити крок правою ногою вперед ліворуч усією стопою, ліву ногу підняти вперед ліворуч, коліно витягнути, носок лівої ноги підняти вгору.

На «і» – підскачивши на правій нозі, легко підбити нею в повітрі ліву ногу і опуститися з підскоку на всю стопу правої ноги, злегка присідаючи. Ліва нога залишається відведеною вперед убік (мал. 106).



Мал. 106

22-й такт. На «раз» – зробити пружний крок-переступання на півпальцях лівої ноги на місці за шостою позицією. Одночасно праву ногу відокремити від підлоги, носок підняти вгору.

На «і» – зробити пружний крок-переступання на півпальцях правої ноги на місці за шостою позицією. Одночасно ліву ногу відокремити від підлоги, носок підняти вгору.

На «два-і» – повторити рухи, які виконували на «раз-і».

23-й такт. Повторити рухи 21-го такту.



Мал. 107



24-й такт. На «раз-і» – повторити рухи, які виконували на «раз-і» 22-го такту.

На «два» – зіскочити на всю стопу лівої ноги, злегка присідаючи. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, підвести до кісточки лівої. Корпус і голову нахилити ліворуч. Обидві руки підняти вгору (мал. 107).

На «і» – пауза.

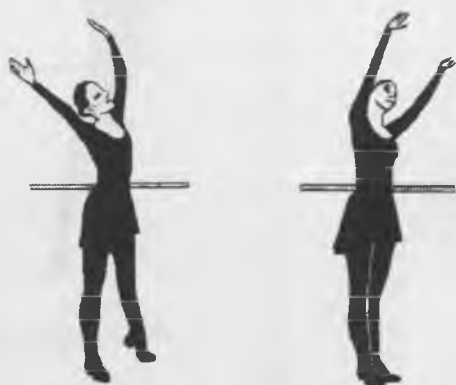
25-й такт. (Приставний боковий крок).

На «раз-і» – крок правою ногою (від станка) з носка на всю стопу. Корпус і голову нахилити праворуч. Руки підняті вгору.

На «два-і» – приставити ліву ногу до правої за шостою позицією. Корпус і голову нахилити ліворуч (мал. 108).

26-й такт. На «раз» – повторити рухи, які виконували на «раз-і» 25-го такту.

На «і» – повторити рухи, які виконували на «два-і» 25-го такту.



«раз-і»

«два-і»

25-й такт

Мал. 108



«раз»

«і»

«два»

«і»

26-й такт

Мал. 109



На «два» – повторити рухи, які виконували на «раз-і» 25-го такту.

На «і» – повторити рухи, які виконували на «два-і» 25-го такту
(мал. 109).

27-й такт. Повторити рухи 25-го такту з поворотом праворуч на 90° /спиною до станка/ (мал. 110) .



27-й такт

Мал. 110

28-й такт. Повторити рухи 26-го такту (мал. 111).



28-й такт

Мал. 111

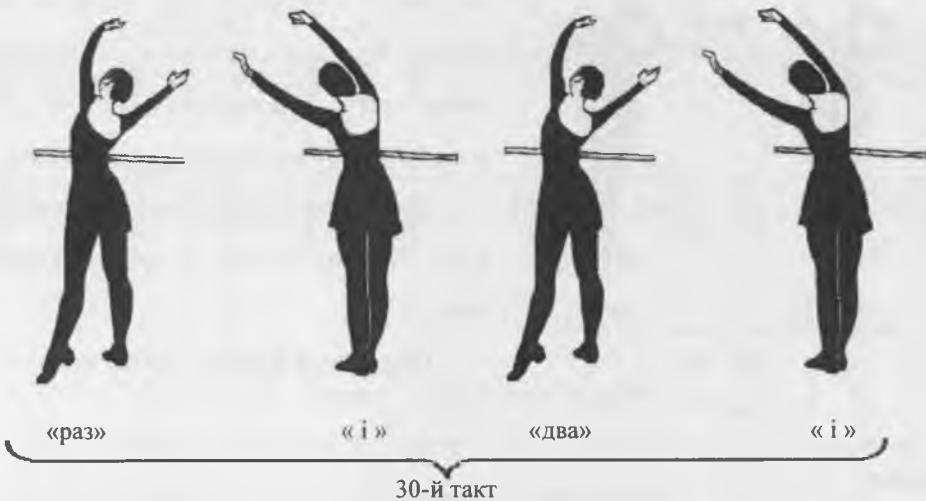


29-й такт. Повторити рухи 27-го такту з обертом праворуч на 90° (праве плече до станка) (мал. 112).



Мал. 112

30-й такт. Повторити рухи 28-го такту (мал. 113).



Мал. 113

31-й такт. На «раз» – зробити крок правою ногою з носка на всю стопу до станка, одночасно ліву ногу зігнути в коліні і підняти так, щоб стопа доходила до коліна правої ноги. Праву руку підняти вгору, ліву – закрити на талію в кулачок.



На «і» – пружно відштовхнутися від підлоги, зробити поворот на 270° праворуч.

На «два» – опуститися зі стрибка на всю стопу правої ноги, трохи присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Ліва нога зігнута в коліні і піднята так, щоб стопа доходила до коліна правої ноги. Праву руку опустити на станок, ліва – на талії в кулачку (мал. 114).



«раз-і»

«два-і»

31-й такт

Мал. 114

На «і» – пауза



«раз-і»

«два-і»

32-й такт

Мал. 115

32-й такт. На «раз-і» – опустити з ударом ліву ногу на всю стопу в третю позицію. Одночасно праву ногу відокремити від підлоги позаду лівої у виворотному положенні.

На «два-і» – опустити з ударом ліву ногу на всю стопу в третю позицію (мал. 115).

Повторити вправу з іншої ноги.

Andante





The musical score consists of eight staves of music. The first staff has chords C, G?, C, G, D?, and G. The second staff has C, F, C, F, C, and G?. The third staff has C, F, C, F, C, G?, and C. The fourth staff has a box around the first measure, followed by F, C?, F, C, G?, and C. The fifth staff has F, C?, F, C, G?, and C. The sixth staff has F, B, F, B, F, C?, and F. The seventh staff has F, B, F, B, F, C?, and F. The eighth staff has F, B, F, B, F, C?, and F.

Вправа 3. Маленькі кидки

Ці вправи розвивають силу ніг, рухливість у колінному й тазостегновому суглобах, м'язи гомілки опорної ноги.

Вправа побудована на матеріалі поліського танцю «Полька-полісянка».

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду. Ліва рука на станку, права – вільно опущена. Голову повернути від станка.

Музичний розмір 2/4.



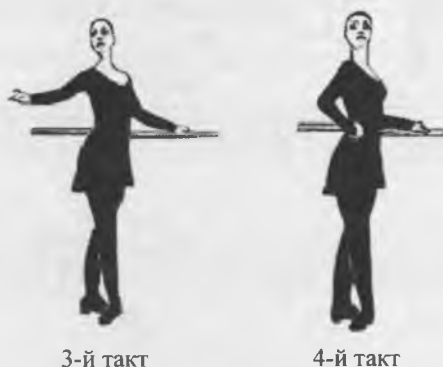
Підготовка (чотири такти музики).

Ліву руку покласти на станок, праву вільно опустити.

1 – 2-й такти. Стояти у вихідному положенні.

3-й такт. Праву руку відкрити через першу позицію в другу позицію, кисть направлена долонею догори. Голова супроводжує рухи кисті руки.

4-й такт. Праву руку покласти збоку на талію в кулачок. Підкреслити цей рух легким підйомом голови знизу-догори праворуч (від станка) (мал. 116).



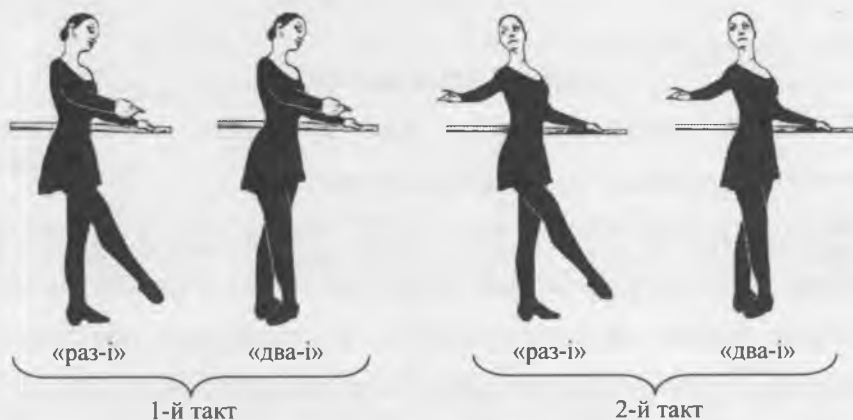
3-й такт

4-й такт

Мал. 116

1 -й такт. На «раз-і» – праву ногу рвучко винести вперед на 45° , коліно витягнути. Праву руку відкрити в першу позицію.

На «два-і» – опустити праву ногу попереду лівої в третю позицію. Права рука в першій позиції (мал. 117).



1-й такт

2-й такт

Мал. 117



2-й такт. На «раз-і» – праву ногу рвучко винести вперед на 45° , коліно витягнути. Праву руку відкрити в другу позицію.

На «два-і» – опустити праву ногу попереду лівої в третю позицію. Права рука в другій позиції.

3-й такт. На «раз-і» – стати на півпальці. Праву руку покласти збоку на талію в кулачок. Голову опустити вниз праворуч.

На «два-і» – опуститися з півпальців. Головою зробити акцент угору.

4-й такт. На «раз-і» – праву ногу рвучко винести вбік на 45° , коліно витягнути.

На «два-і» – опустити праву ногу ззаду лівої в третю позицію (мал. 118).



Мал. 118

5-й такт. На «раз-і» – праву ногу рвучко винести назад на 45° , коліно витягнути. Праву руку відкрити в першу позицію.

На «два-і» – опустити праву ногу позаду лівої у третю позицію. Права рука в першій позиції.

6-й такт. На «раз-і» – праву ногу рвучко винести назад на 45° , коліно витягнути. Праву руку відкрити в другу позицію.

На «два-і» – опустити праву ногу позаду лівої у третю позицію. Права рука в другій позиції (мал. 119).

7-й такт. На «раз-і» – стати на півпальці. Праву руку покласти збоку на талію в кулачок. Голову опустити вниз праворуч.



Мал. 119

На «два-і» – опуститися з півпальців. Головою зробити акцент угору.

8-й такт. На «раз-і» – праву ногу рвучко винести вбік на 45° , коліно витягнути.

На «два-і» – опустити праву ногу попереду лівої в третю позицію. Права рука на талії в кулачок (мал. 120).



Мал. 120

9-й такт. На «раз-і» – праву ногу рвучко винести вперед на 45° , коліно витягнути. Праву руку відкрити в першу позицію.

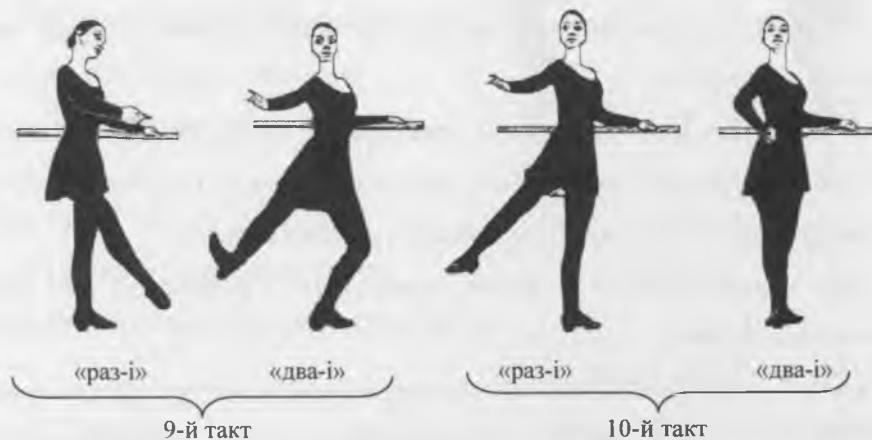
На «два-і» – зробити напівприсяд на лівій нозі, одночасно праву ногу



рвучко відвести в повітрі вбік на 45° , носок правої ноги підняти вгору. Праву руку відкрити в другу позицію.

10-й такт. На «раз-і» – праву ногу витягнути в підйомі. Одночасно ліву ногу витягнути в коліні.

На «два-і» – опустити праву ногу ззаду лівої у третю позицію (мал. 121).



Мал. 121

11-й такт. На «раз-і» – праву ногу рвучко винести назад на 45° , коліно витягнути. Праву руку відкрити в першу позицію.

На «два-і» – зробити напівприсяд на лівій нозі, одночасно праву ногу рвучко відвести в повітрі вбік на 45° , носок правої ноги підняти вгору. Праву руку відкрити в другу позицію (мал. 122).



Мал. 122



12-й такт. На «раз-і» – праву ногу витягнути в підйомі. Одночасно ліву ногу витягнути в коліні.

На «два-і» – опустити праву ногу попереду лівої в третю позицію. Праву руку покласти збоку на талію в кулачок.

На затакт «і» – ледь зігнути в коліні ліву ногу і одночасно праву ногу відокремити від підлоги.

13-й такт. На «раз» – невеликий крок правою ногою вперед на каблук, каблук лівої відокремити від підлоги, коліно випрямити. Одночасно корпус повернути праворуч, а голову – різко ліворуч до лівого плеча.

На «і» – ледь зігнути в коліні праву ногу і одночасно ліву ногу відокремити від підлоги.

На «два» – невеликий крок лівою ногою вперед на каблук, каблук правої відокремити від підлоги, коліно випрямити. Одночасно корпус повернути ліворуч, а голову – різко праворуч до правого плеча.

На «і» – ледь зігнути в коліні ліву ногу і одночасно праву ногу відокремити від підлоги (мал. 123).

14-й такт. Повторити рухи 13-го такту.



Мал. 123

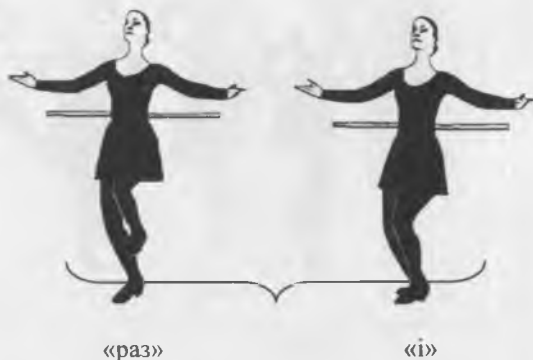
15-й такт. На «раз» – перескочити з лівої ноги на праву з поворотом корпуса праворуч на 90° (спиною до станка), злегка присідаючи і переносячи



на неї вагу корпусу; одночасно ліву ногу невисоко підняти над підлогою і підвести її до правої

ноги. Руки відкриті в сторони, долоньями вгору.

На «і» – вдарити каблуком лівої ноги по підлозі, ставлячи його біля середини стопи правої



«раз»

«і»

ноги; носок – вгору (мал. 124).

15-й такт

На «два» – відштовхнувшись правою ногою від підлоги, перескочити

Мал. 124



15-й такт

Мал. 125

з правої ноги на ліву, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу невисоко підняти над підлогою і підвести її до лівої ноги. Руки відкриті в сторони.

На «і» – вдарити каблуком правої ноги по підлозі, ставлячи його біля середини стопи лівої ноги; носок – вгору (мал. 125).

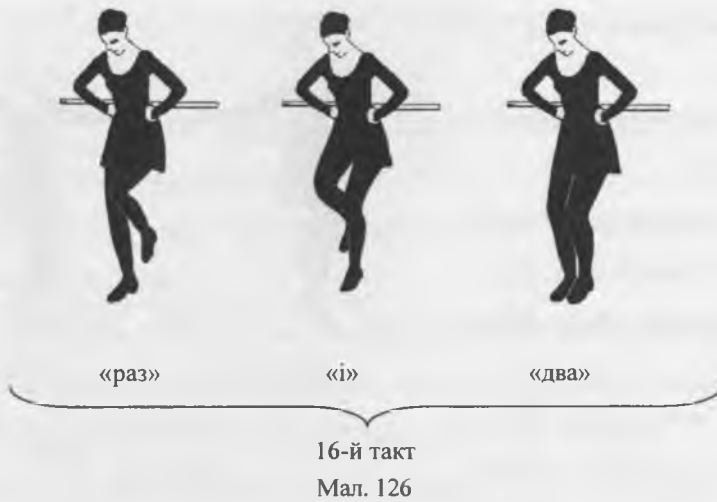
16-й такт (потрійний притуп). На «раз» – легко стрибнути на праву ногу, ліву ногу відокремити від підлоги. Корпус і голову нахилити ледь вперед.

На «і» – ліву ногу опустити на підлогу з ударом (на всю стопу). Одночасно праву ногу відокремити від підлоги. Корпус і голова в попередньому положенні.

На «два» – праву ногу опустити з ударом на підлогу за шостою позицією. Корпус і голова в попередньому положенні (мал. 126).



На «і» – пауза.



17-й такт. На «раз-і» – з легенького стрибка опуститися на всю стопу лівої ноги, коліно трохи зігнути. Праву ногу рвучко винести вбік на 45° , коліно і підйом витягнути. Одночасно корпус повернути ліворуч, а голову – різко праворуч до правого плеча.

На «два-і» – перестрибнути на всю стопу правої ноги, коліно трохи зігнути. Ліву ногу рвучко винести вбік на 45° , коліно і підйом витягнути. Одночасно корпус повернути праворуч, а голову – різко ліворуч до лівого плеча.

18-й такт. На «раз-і» – перескочити з правої ноги на ліву і, ледь присівши, перенести на неї вагу корпуса, одночасно згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести праву ногу назад, п'ятою догори, підйом та пальці витягнути. Корпус і голову нахилити ледь вперед.

На «два-і» – перескочити з лівої ноги на праву і, ледь присівши, перенести на неї вагу корпуса, одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести ліву ногу назад, п'ятою догори, підйом та пальці витягнути. Корпус і голова знаходяться в попередньому положенні (мал. 127).

19-й такт (малий тинок). На «раз» – перескочити на півпальці лівої ноги вперед і трохи вліво. Права нога невисоко піднімається вперед, коліно вільне, підйом витягнути.

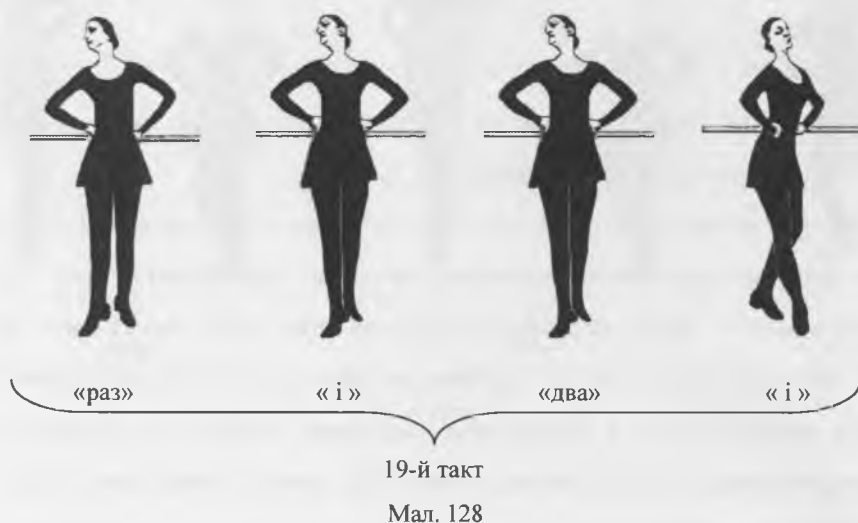


Мал. 127

На «і» – поставити праву ногу на півпальці попереду й навхрест лівої ноги, переносючи на неї вагу корпусу.

На «два» – переступити на півпальці лівої ноги позаду правої, переносючи на неї вагу корпусу.

На «і» – злегка присівши на лівій нозі, підняти невисоко вперед праву ногу (мал. 128).



20-й такт. На «раз» – перескочити на півпальці правої ноги вперед і трохи вправо. У момент перескоку праву ногу ледь відвести вправо,



описуючи в повітрі невелику дугу. Ліва нога невисоко піднімається вперед, коліно вільне, підйом витягнути.

На «і» – поставити ліву ногу на півпальці попереду й навхрест правої ноги, переносячи на неї вагу корпусу.

На «два» – переступити на півпальці правої ноги позаду від лівої, переносячи на неї вагу корпусу.

На «і» – злегка присівши на правій нозі, підняти невисоко вперед ліву ногу (мал. 129).

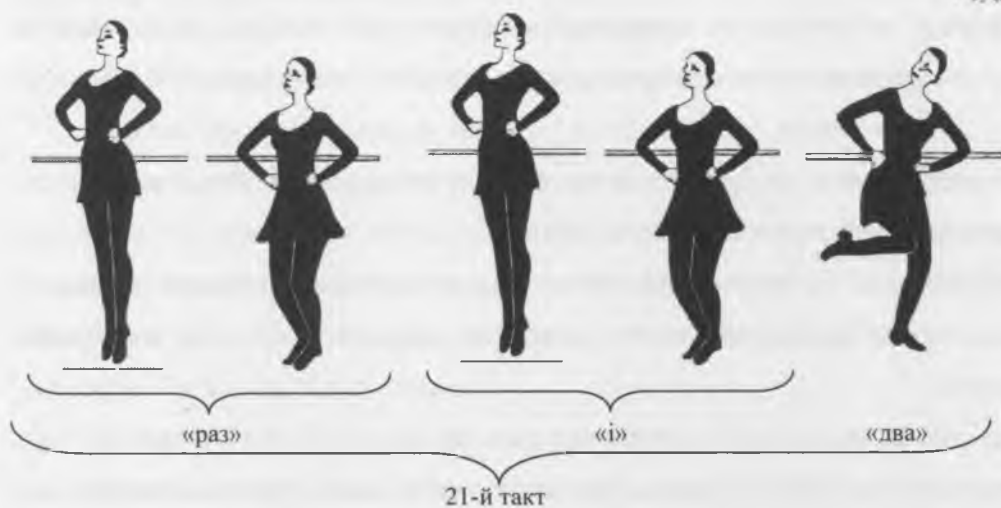


21-й такт. На «раз» – легко підскочити на правій нозі і опуститися, трохи присідаючи за шостою позицією.

На «і» – легко підскочити, відштовхнувшись обома ногами, і опуститися трохи присідаючи за шостою позицією, носки ніг спрямовані вперед.

На «два» – легко перестрибнувши на ліву ногу, опуститися на всю стопу, коліно трохи зігнуте. Одночасно праву ногу різко відокремити від підлоги, коліно зігнуте і спрямоване всередину, тобто вліво. Корпус злегка повернути правим плечем уперед, голову – до правого плеча (мал. 130).

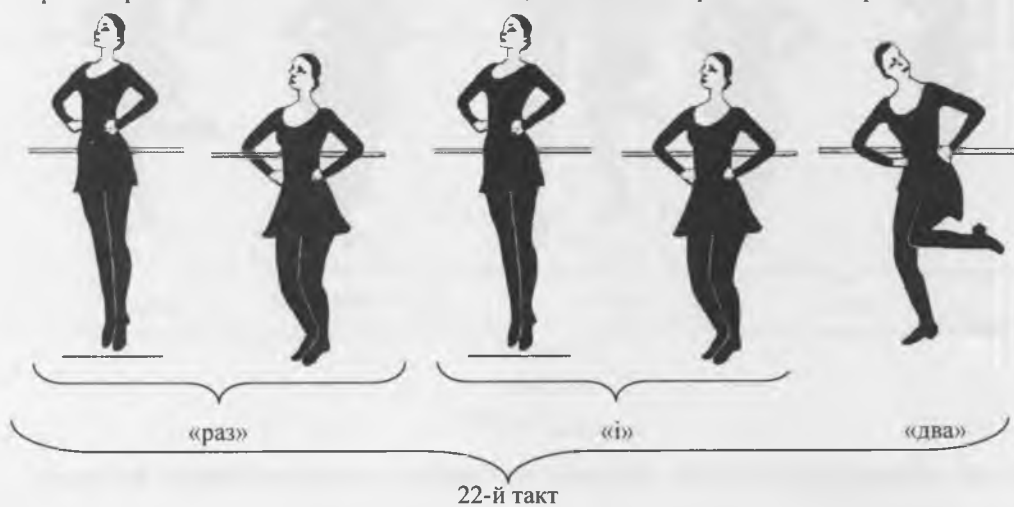
На «і» – пауза.



Мал. 130

22-й такт. На «раз» – легко підскочити на лівій нозі і опуститися, трохи присідаючи за шостою позицією.

На «і» – легко підскочити, відштовхнувшись обома ногами, і опуститися трохи присідаючи за шостою позицією, носки ніг спрямовані вперед.



Мал. 131

На «два» – легко перестрибнувши на праву ногу, опуститися на всю стопу, коліно трохи зігнути. Одночасно ліву ногу різко відокремити від



підлоги, коліно зігнуте і спрямоване всередину, тобто вправо. Корпус злегка повернути лівим плечем уперед, голову – до лівого плеча (мал. 131).

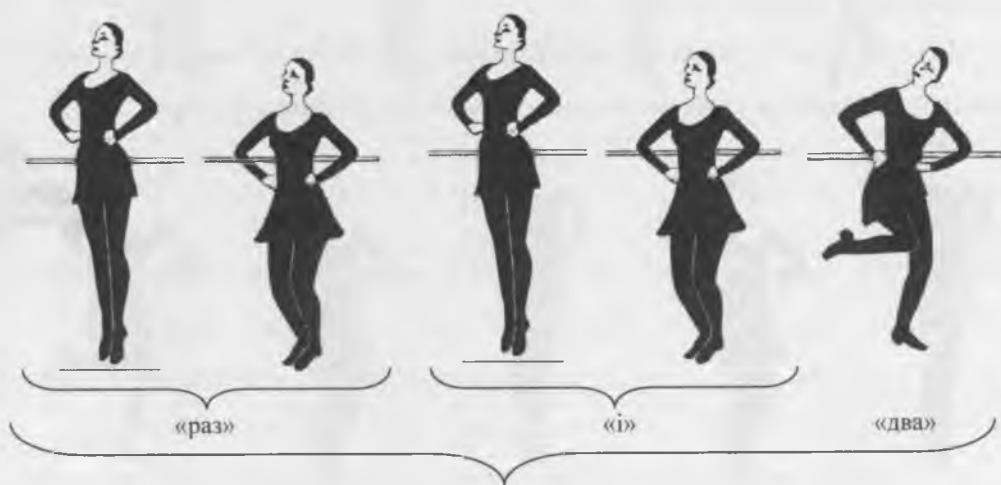
На «і» – пауза.

23-й такт. На «раз» – легко підскочити на правій нозі і опуститися, трохи присідаючи за шостою позицією.

На «і» – легко підскочити, відштовхнувшись обома ногами, і опуститися, трохи присідаючи за шостою позицією, носки ніг спрямовані вперед.

На «два» – легко перестрибнувши на ліву ногу, опуститися на всю стопу, коліно трохи зігнуте. Одночасно праву ногу різко відокремити від підлоги, коліно зігнуте і спрямоване всередину, тобто вліво. Корпус злегка повернути правим плечем уперед, голову – до правого плеча (мал. 132).

На «і» – пауза.



23-й такт

Мал. 132

24-й такт (потрійний притуп). На «раз» – легко стрибнути на праву ногу, ліву ногу відокремити від підлоги. Корпус і голову нахилити ледь уперед.

На «і» – ліву ногу опустити на підлогу з ударом (на всю ступню). Одночасно праву ногу відокремити від підлоги. Корпус і голова в попередньому положенні.

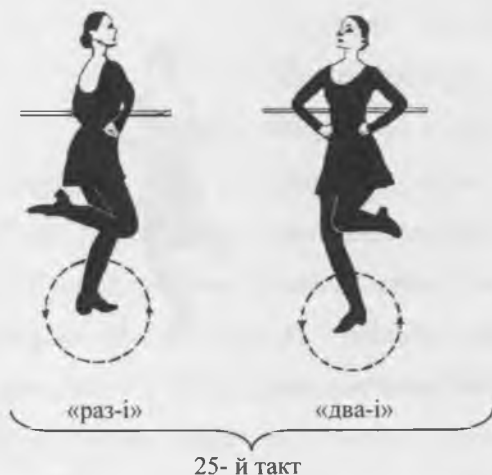


На «два» – праву ногу опустити з ударом на підлогу за шостою позицією, злегка присівши. Корпус і голова в попередньому положенні.

На затакт «і» – відокремити ліву ногу від підлоги.

25-й такт (біг у повороті з просуванням вліво). На «раз-і» – повертаючи корпус на 180° ліворуч (обличчям до станка), перескочити на ліву ногу і, ледь присівши, перенести на неї вагу корпусу, одночасно згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести праву ногу назад, п'ятою догори, підйом та пальці витягнуті. Руки на талії в кулачках.

На «два-і» – повертаючи корпус ще на 180° ліворуч (спиною до станка), 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'ятою догори, підйом та пальці витягнуті. Руки на талії в кулачках (мал. 133).



Мал. 133

26-й такт. На «раз» – закінчивши поворот, зіскочити в напівприсідання за шостою позицією.

На «і» – підстрибнути, ноги зігнути в колінах і підібгати під себе. Руки відкрити в першу позицію.

На «два» – опуститися із стрибка в напівприсідання за шостою позицією. Руки відкрити в сторони (мал. 134).





На затакт «і» – відокремити праву ногу від підлоги.

27-й такт (біг у повороті з просуванням вправо). На «раз-і» – повертаючи корпус на 180° праворуч (обличчям до станка), перескочити на праву ногу і, ледь присівши, перенести на неї вагу корпуса, одночасно згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести ліву ногу назад, п'ятою догори, підйом та пальці витягнуті. Руки закрити на талію в кулачки.



На «два-і» – повертаючи корпус ще на 180° праворуч (спиною до станка), перескочити з правої ноги на ліву і, ледь

присівши, перенести на неї вагу корпуса, одночасно згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести праву ногу назад, п'ятою догори, підйом та пальці витягнуті. Руки на талії в кулачках (мал. 135).

28-й такт. На «раз» – закінчити напівприсідання за шостою позицією.



На «і» – підстрибнути, ноги зігнути в колінах і підібгати під себе. Руки відкрити в першу позицію.

На «два» – опуститися із стрибка в напівприсідання за шостою позицією. Руки відкрити в сторони (мал. 136).

На «і» – пауза.



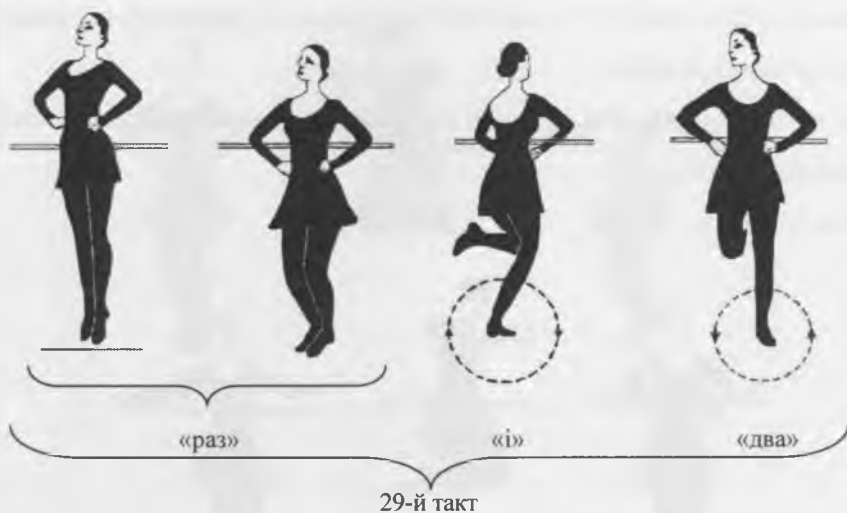
Мал. 136

29-й такт (кружляння на місці). На «раз» – легко підскочити і опуститися, трохи присідаючи за шостою позицією, носки ніг спрямовані вперед. Руки закрити на талію в кулачки.

На «і» – повертаючи корпус на 180° праворуч (обличчям до станка), перескочити на праву ногу і, ледь присівши, перенести на неї вагу корпусу, одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести ліву ногу назад, п'ятою догори, підйом та пальці витягнуті.

На «два» – повертаючи корпус ще на 180° праворуч (спиною до станка), перескочити з правої ноги на ліву і, ледь присівши, перенести на неї вагу корпусу, одночасно згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести праву ногу назад, п'ятою догори, підйом та пальці витягнуті. Руки на талії в кулачках (мал. 137).

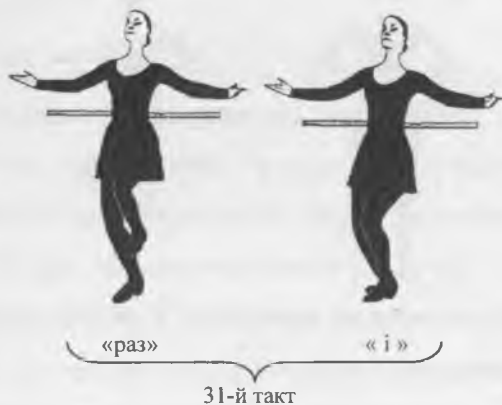
На «і» – пауза.



Мал. 137

30-й такт. Повторити рухи 29-го такту.

31-й такт. На «раз» – перескочити з лівої ноги на праву, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно ліву ногу невисоко підняти над підлогою і підвести її до правої ноги. Руки відкрити в сторони, долоньями вгору.



Мал. 138

На «і» – вдарити каблуком лівої ноги по підлозі, ставлячи його біля середини стопи правої ноги; носок – вгору (мал. 138).

На «два» – відштовхнувшись правою ногою від підлоги, перескочити з правої ноги на ліву, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу невисоко підняти над підлогою і підвести її до лівої ноги. Руки відкриті в сторони.



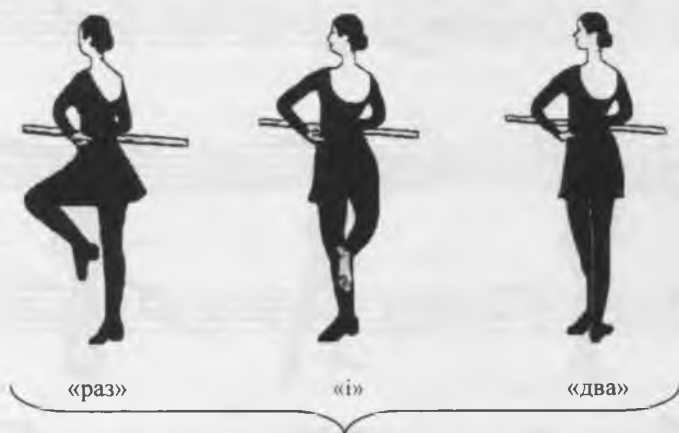
На «і» – вдарити каблуком правої ноги по підлозі, ставлячи його біля середини стопи лівої ноги; носок – вгору (мал. 139).



31-й такт

Мал. 139

32-й такт (потрійний притуп). На «раз» – повертаючи корпус правим плечем до станка, легко стрибнути на праву ногу. Ліву ногу, зігнуту в коліні, підняти попереду правої; коліно спрямоване вбік і трохи вперед, підйом витягнутий, але не напружений. Праву руку покласти на станок, ліву закрити на талію в кулачок.



32-й такт

Мал. 140



На «і» – ліву ногу опустити на підлогу з ударом (на всю стопу). Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, підняти позаду від лівої; коліно спрямоване вбік і трохи вперед, підйом витягнутий, але не напружений. Голову повернути до лівого плеча. Права рука на станку, ліва на талії в кулачку.

На «два» – праву ногу опустити з ударом на підлогу позаду від лівої за третьою позицією. Голова повернута до лівого плеча. Права рука на станку, ліва – на талії в кулачку (мал. 140).

На «і» – пауза.

Повторити вправу з лівої ноги.

Allegretto

04 C Dm G7 C G7 1 Am

Dm E7 1 Am 2

Dm E7 Am Dm

E7 Am 3 E7

Am E7 1 Am

2 E7 Am G7 3 C Dm G7



Вправа 4. Коло ногою по підлозі

Вправа сприяє розвитку еластичності, насамперед, гомілковостопного, колінного і тазостегнового суглобів, а також розвиває й зміцнює м'язи стопи.

Вправа побудована на матеріалі буковинського танцю «Козак».

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду лівої.

Музичний розмір 2/4.

Підготовка (чотири такти музики).

Ліву руку покласти на станок, праву вільно опустити.

1 – 2-й такти. Стояти у вихідному положенні.



1-2-й такти



3-й такт



4-й такт

Мал. 141



3-й такт. Праву руку відкрити через першу позицію в другу позицію, кисть направлена долонею догори. Голова супроводжує рухи кисті руки. Одночасно праву ногу вивести в другу позицію на носок.

4-й такт. Праву руку покласти збоку на талію в кулачок. Одночасно праву ногу зігнути в коліні і підтягнути у виворітному положенні внутрішньою стороною стопи позаду до щиколотки лівої ноги (підйом витягнути). Голову злегка підняти знизу вверх і трохи повернути вправо (мал. 141).

1-й такт. На «раз» – праву ногу повернути в закрите положення і, витягуючи в коліні, опустити зовнішнім ребром стопи на підлогу спереду лівої ноги, міцно притискаючись до неї.

На «і» – продовжуючи рух, стопа правої ноги, ковзнувши зовнішнім ребром по підлозі вздовж стопи лівої ноги і, витягуючись, проводиться в закрите положення до палки на носок.



Праву руку відкрити в першу позицію. Голову повернути до лівого плеча (до палки).

На «два» – права нога описує спереду лівої ноги півколо по підлозі до положення вбік, повертаючись із закритого положення у відкрите. Праву руку відкрити в другу позицію. Голова супроводжує рух кисті руки (мал. 142).

На «і» – пауза.

2-й такт. На «раз» – праву ногу різко підтягнути у виворітному положенні ззаду до щиколотки лівої ноги. Праву руку покласти збоку на талію. Цей рух підкреслюється легким підняттям голови вверх.

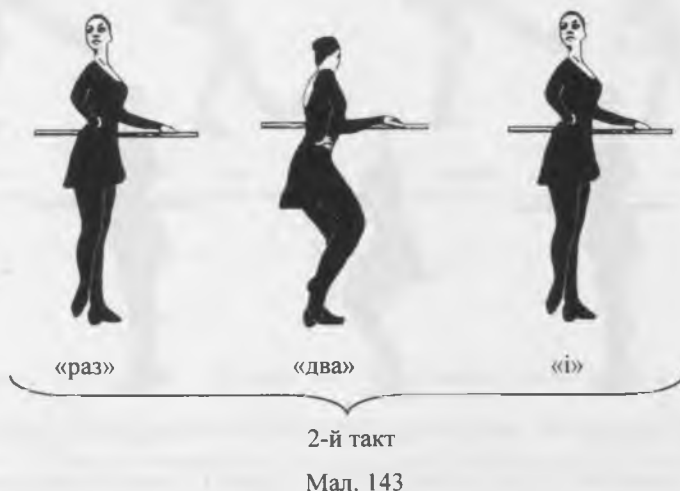
На «і» – пауза.

На «два» – зробити напівприсяд на лівій нозі. Одночасно зігнуте коліно



правої ноги направити вліво.

На «і» – піднятися з напівприсяду на лівій нозі. Одночасно зігнуте коліно правої ноги направити вправо (у виворітне положення) (мал. 143).



3-й такт. На «раз» – праву ногу повернути у виворітне положення й опустити зовнішнім ребром стопи на підлогу спереду лівої ноги. Продовжуючи рух, стопа правої ноги, ковзнувши зовнішнім ребром по підлозі вздовж лівої в напрямку до палки, переводиться на п'яту. Одночасно виконати напівприсяд на лівій нозі. Праву руку відкрити в першу позицію. Голову повернути до лівого плеча.



На «і» – пауза.

На «два» – праву ногу випрямити в коліні, описати п'ятою перед лівою ногою півколо по підлозі до положення вбік, повертаючись із невиворітного положення у виворітне. Праву руку відкрити в другу позицію. Голову повернути вправо (мал. 144).

На «і» – пауза.



4-й такт. На «раз» – праву ногу різко підтягнути у виворітному положенні ззаду до щиколотки лівої ноги, одночасно випрямляючи ліву ногу в коліні. Праву руку покласти збоку на талію. Голову трохи підняти ввверх.

На «і» – пауза.



4-й такт

Мал. 145

На «два» – зробити напівприсяд на лівій нозі. Одночасно зігнуте коліно правої ноги направити вліво.

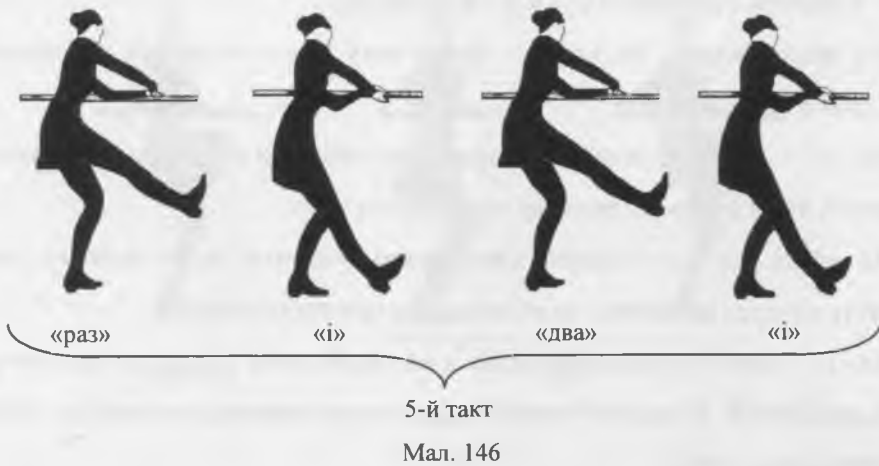
На «і» – піднятися з напівприсяду на лівій нозі. Одночасно зігнуте коліно правої ноги направити вправо (у виворітне положення) (мал. 145).

5-й такт. На «раз» – підскік на низьких півпальцях лівої ноги в напівприсяді. Одночасно праву ногу винести вперед нахрест лівої на 45° (коліно випрямити, підйом зігнути). Праву руку відкрити в першу позицію.

На «і» – різко опустити п'яту правої ноги на підлогу (коліно витягнути, підйом зігнути). Права рука в першій позиції.

На «два» – підскік на низьких півпальцях лівої ноги в напівприсяді, праву ногу підняти на 45° (коліно витягнути, підйом зігнути). Права рука в першій позиції.

На «і» – різко опустити п'яту правої ноги на підлогу (коліно витягнути, підйом зігнути). Права рука в першій позиції (мал. 146).



6-й такт. На «раз» – підскік на півпальцях лівої ноги в напівприсяді, одночасно праву ногу провести в повітрі до сторони, коліно витягнути, носок правої ноги підняти вгору. Праву руку відкрити в другу позицію.

На «і» – різко опустити п'яту правої ноги на підлогу вбік. Права рука в другій позиції.

На «два» – підскік на півпальцях лівої ноги (коліно витягнути), одночасно праву ногу різко підтягнути у виворотному положенні ззаду до щиколотки лівої ноги. Праву руку покласти збоку на талію. Цей рух підкреслюється легким підняттям голови вверх (мал. 147).

На «і» – пауза.





7–8 *такти*. Повторити рухи 5 – 6-го тактів.

9-й *такт* (ключ). На «раз» – праву ногу різко поставити на півпальці ззаду лівої в третій позиції.

На «і» – зробити невеликий присід на обох ногах і, з'єднавши коліна, розвести п'яти в сторони, зводячи носки разом.

На «два» – різко з'єднати п'яти разом, ударити ними одна по одній, витягнути коліна і піднятися на півпальці за шостою позицією.

На «і» – зробити невеликий присід на правій нозі, піднявши ліву ногу на 90°, згинаючи її в коліні (коліно лівої ноги повернути вперед, підйом витягнути) (мал. 148).



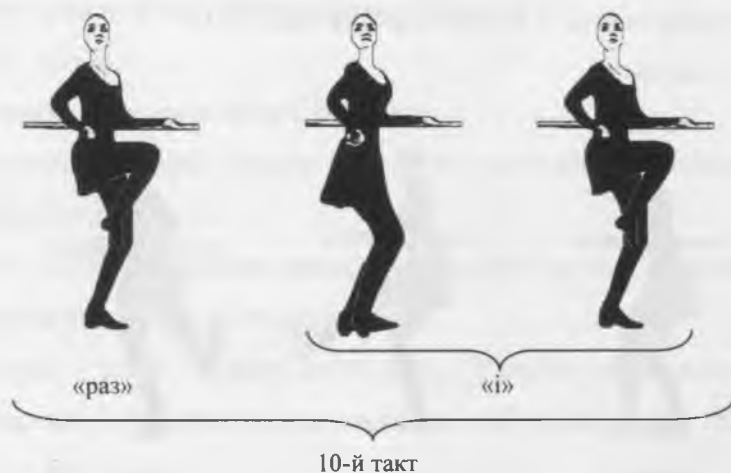
Мал. 148

10-й *такт*. На «раз» – перескочити з правої ноги на ліву (коліно лівої ноги зігнути), підняти праву ногу на 90°, згинаючи її в коліні (коліно правої ноги повернути вперед, підйом витягнути).

На «і» – притуп правою ногою за шостою позицією й відразу ж підняти її на 90°, зігнути в коліні (мал. 149).

На «два» – перескочити з лівої ноги на праву (коліно лівої ноги зігнути), підняти ліву ногу на 90°, зігнути її в коліні (коліно лівої ноги повернути вперед, підйом витягнути).

На «і» – притуп лівою ногою за шостою позицією і відразу ж підняти її на 90°, зігнувши в коліні (мал. 150).



Мал. 149



Мал. 150

11–12-й такти. Повторити рухи 9 – 10-го тактів із лівої ноги.

13-й такт. На «раз» – перескочити на ліву ногу з поворотом вліво на 45° (до палки) відділити праву ногу від підлоги й опустити з ударом на всю стопу в шосту позицію.

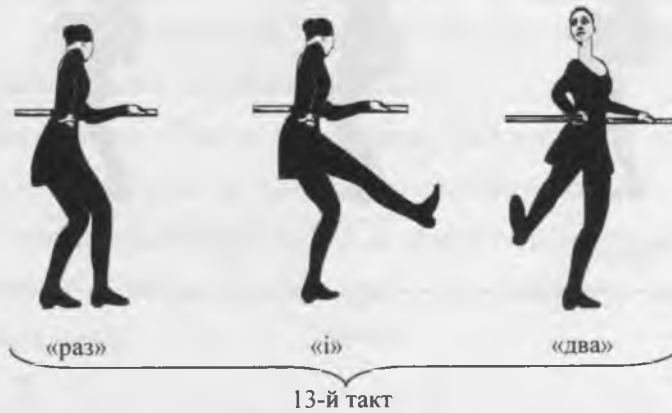
На «і» – підскік на лівій нозі, одночасно праву ногу винести вперед на 45° (коліно витягнути, носок правої ноги підняти вгору).

На «два» – підскік на півпальцях лівої ноги в напівприсіданні, одночасно праву ногу провести в повітрі вбік (коліно витягнути, носок



правої ноги підняти вгору). Корпус прямий (мал. 151).

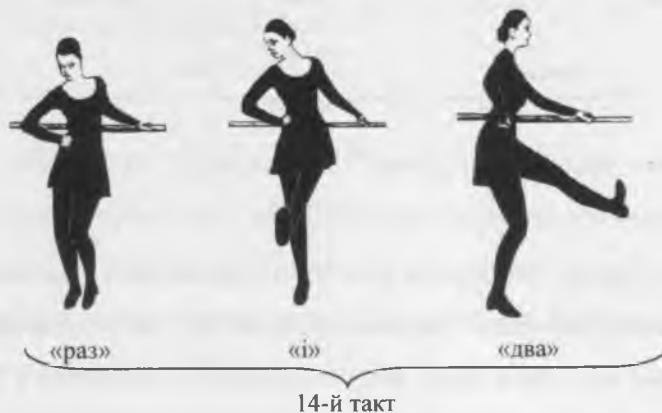
На «і» – пауза.



Мал. 151

14-й такт. На «раз» – перескочити на праву ногу з поворотом вправо на 45° (від палки) відділити ліву ногу від підлоги й опустити з ударом на всю стопу за шостою позицією.

На «і» – підскік на правій нозі, одночасно ліву ногу винести вперед на 45° (коліно витягнути, носок лівої ноги підняти вгору).



Мал. 152

На «два» – підскік на півпальцях правої ноги в напівприсіданні, одночасно ліву ногу провести в повітрі вбік (коліно витягнути, носок



правої ноги підняти вгору). Корпус прямий (мал. 152).

На «і» – пауза.

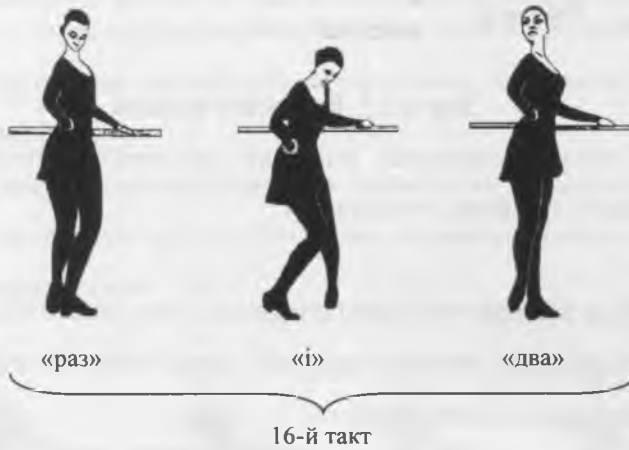
15-й такт. Повторити рухи 13-го такту.

16-й такт. На «раз» – праву ногу різко поставити на півпальці позаду лівої в третю позицію.

На «і» – зробити невелике присідання на обох ногах і, з'єднавши коліна, розвести п'яти вбік, зводячи носки разом.

На «два» – різко з'єднати п'яти разом, ударити ними одна по одній, витягнути коліна і піднятися на півпальці в шостій позиції (мал. 153).

На «і» – пауза



Мал. 153





Вправа 5. Каблучна вправа

Каблучні вправи сприяють розвитку рухомості гомілковостопного суглоба, зміцнюють п'яткове сухожилля.

Вправа побудована на матеріалі прикарпатського танцю «Бойківчанка».

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду. Ліва рука лежить на станку, права вільно опущена.

Музичний розмір 2/4.

Підготовка (чотири такти музики).

1–2-й такти. Стояти у вихідному положенні.

3-й такт. Праву руку відкрити через першу позицію в другу позицію, кисть направлена долонею догори. Голова супроводжує рух кисті й злегка повертається в ту саму сторону.

4-й такт. Зробити напівприсідання на правій нозі, відокремлюючи ліву ногу



3-й такт

4-й такт



Методика викладання українського народного танцю

від підлоги і підтягнути у виворітному положенні внутрішньою стороною стопи позаду до щиколотки правої ноги (підйом витягнути). Одночасно праву руку дівчина кладе на кептарик (лікоть зігнути, відвести в сторону і злегка опустити донизу); юнак опускає праву руку, зігнуту в лікті назад на поперек, долонею назовні (мал. 154).

1-й такт. На «раз» – переступити на півпальці лівої ноги в півприсіді, праву ногу відокремити від підлоги і підтягнути у виворітному положенні до щиколотки лівої ноги (попереду).

На «і» – поставити праву ногу вперед на п'яту (коліно витягнути, підйом зігнути), ліва нога в напівприсіданні на півпальцях.

На «два» – переступити на півпальці лівої ноги в півприсяді, праву ногу відокремити від підлоги і підтягнути у виворітному положенні до щиколотки лівої ноги (попереду).

На «і» – переступити на півпальці правої ноги в півприсяді. Ліву ногу відокремити від підлоги і підтягнути у виворітному положенні до щиколотки правої ноги (позаду) (мал. 155).



2-й такт. На «раз» – переступити на півпальці лівої ноги у півприсяді, праву ногу відокремити від підлоги і підтягнути у виворітному положенні до кісточки лівої ноги (попереду).



На «і» – переступити на напівпальці правої ноги в півприсяді. Ліву ногу відокремити від підлоги і підтягнути у виворітному положенні до щиколотки правої ноги (позаду) (мал. 156).

На «два-і» – повторити рухи, які виконували на «раз-і».



2-й такт

Мал. 156

3-й такт. На «раз» – переступити на півпальці лівої ноги в півприсяді, праву ногу відокремити від підлоги і підтягнути у виворітному положенні до щиколотки лівої ноги (попереду).

На «і» – поставити праву ногу в сторону на п'яту (коліно витягнути, підйом зігнути). Голову повернути праворуч.



3-й такт

Мал. 157



На «два» – перенести вагу корпусу на праву ногу й ударити подушечкою лівої ноги по підлозі, зігнувши праву ногу, і підняти її стопу до щиколотки лівої ноги (попереду).

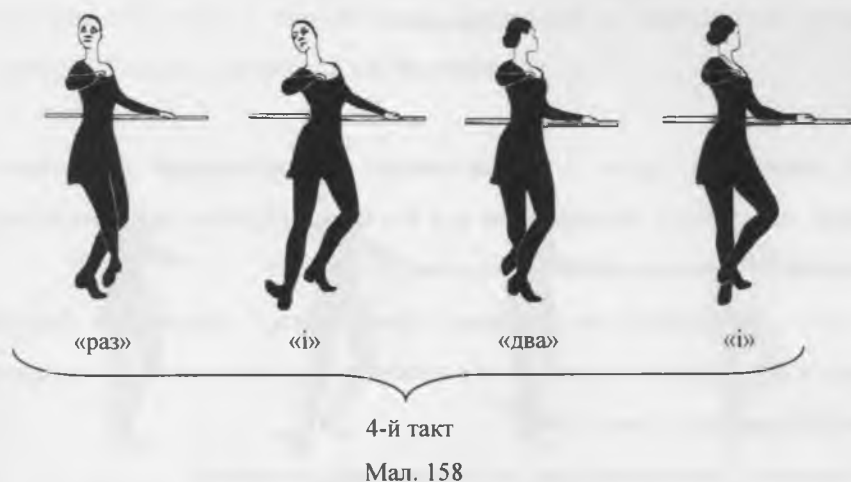
На «і» – опустити праву ногу попереду лівої в третю позицію і підтягнути ліву ногу у виворітному положенні до щиколотки правої ноги (позаду). Голову повернути ліворуч (мал. 157).

4-й такт. На «раз» – переступити на півпальці лівої ноги в півприсяді, праву ногу відокремити від підлоги і підтягнути у виворітному положенні до щиколотки лівої ноги (попереду).

На «і» – поставити праву ногу в сторону на п'яту (коліно витягнути, підйом зігнути). Голову повернути праворуч.

На «два» – перенести вагу корпусу на праву ногу й ударити подушечкою лівої ноги по підлозі, зігнувши праву ногу, і підняти її стопу до щиколотки лівої ноги (позаду).

На «і» – опустити праву ногу позаду лівої в третю позицію і підтягнути ліву ногу у виворітному положенні до щиколотки правої ноги (попереду). Голову повернути ліворуч (мал. 158).



5-й такт. На «раз» – переступити на півпальці лівої ноги в півприсяді, праву ногу відокремити від підлоги і підтягнути у виворітному



положенні до щиколотки лівої ноги (позаду).

На «і» – поставити праву ногу назад на п'яку (коліно витягнути, підйом зігнути), ліва нога в напівприсіданні на півпальцях.

На «два» – переступити на півпальці лівої ноги в півприсяді, праву ногу відокремити від підлоги і підтягнути у виворітному положенні до щиколотки лівої ноги (позаду).

На «і» – переступити на півпальці правої ноги в півприсяді. Ліву ногу відокремити від підлоги і підтягнути у виворітному положенні до щиколотки правої ноги (попереду) (мал. 159).



5-й такт

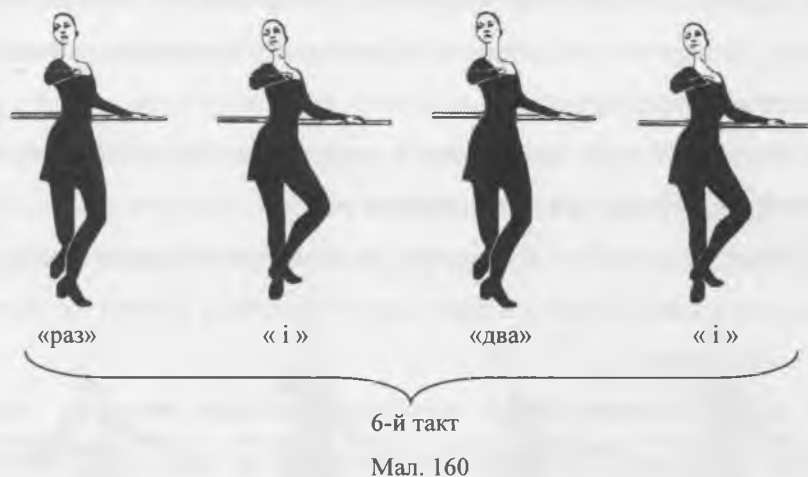
Мал. 159

6-й такт. На «раз» – переступити на напівпальці лівої ноги в півприсяді, праву ногу відокремити від підлоги і підтягнути у виворітному положенні до щиколотки лівої ноги (позаду).

На «і» – переступити на півпальці правої ноги у півприсяді. Ліву ногу відокремити від підлоги і підтягнути у виворітному положенні до щиколотки правої ноги (попереду) (мал. 160).

На «два-і» – повторити рухи, які виконували на «раз-і».

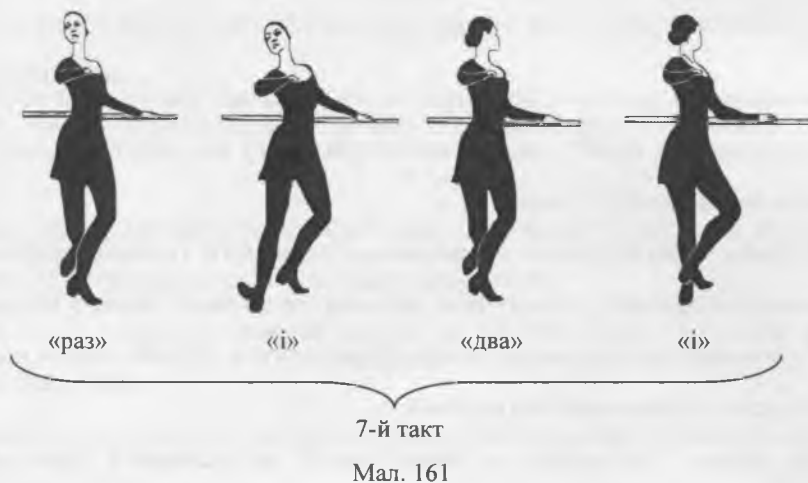
7-й такт. На «раз» – переступити на півпальці лівої ноги у півприсяді, праву ногу відокремити від підлоги і підтягнути у виворітному положенні до щиколотки лівої ноги (позаду).



На «і» – поставити праву ногу в сторону на п'яту (коліно витягнути, підйом зігнути). Голову повернути праворуч.

На «два» – перенести вагу корпусу на праву ногу й ударити подушечкою лівої ноги по підлозі, зігнувши праву ногу і піднявши її стопу до щиколотки лівої ноги (попереду).

На «і» – опустити праву ногу попереду лівої в третю позицію і підтягнути ліву ногу у виворітному положенні до щиколотки правої ноги (попереду). Голову повернути ліворуч (мал. 161).





8-й такт. На «раз» – переступити на півпальці лівої ноги в півприсяді, праву ногу відокремити від підлоги і підтягнути у виворітному положенні до щиколотки лівої ноги (позаду).

На «і» – поставити праву ногу в сторону на п'яту (коліно витягнути, підйом зігнути). Голову повернути праворуч.

На «два» – перенести вагу корпусу на праву ногу й ударити подушечкою лівої ноги по підлозі, зігнувши праву ногу і піднявши її стопу до щиколотки лівої ноги (попереду).

На «і» – опустити праву ногу попереду лівої в третю позицію і підтягнути ліву ногу у виворітному положенні до щиколотки правої ноги (позаду). Голову повернути ліворуч (мал. 162).



9-й такт. На «раз-і» – переступити на півпальці лівої ноги в півприсяді з обертом праворуч на 45° , відокремити праву ногу від підлоги і опустити на п'яту, нахиливши корпус уперед.

На «два» – переступити на півпальці лівої ноги (коліно випрямити) у виворітному положенні, а праву ногу підтягнути до лівої. Корпус випрямити.

На «і» – переступити на півпальці правої ноги в першій вільній позиції, а ліву ногу ледь відокремити від підлоги.

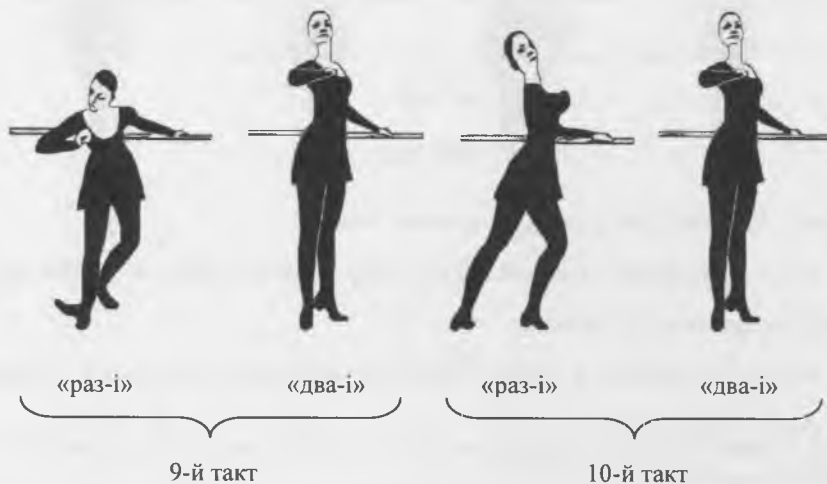
10-й такт. На «раз-і» – переступити на півпальці лівої ноги в напівприсіданні з обертом вліво на 45° , відокремити праву ногу від підлоги і



винести праву ногу назад на п'яту, нахилити корпус ледь назад. Ліву ногу відокремити від підлоги. Голову повернути вправо.

На «два» – переступити на півпальці лівої ноги (коліно витягнути) у виворотному положенні, а праву ногу підтягнути до лівої. Корпус випрямити.

На «і» – переступити на півпальці правої ноги в першій вільній позиції, а ліву ногу ледь відокремити від підлоги (мал. 163).



Мал. 163

11–12-й такти. Повторити рухи 9–10-го тактів.

13-й такт (синкопований вибиванець).

На «раз» – підскочити на лівій нозі, праву ногу, зігнуту в коліні, підняти й повернути вліво.

На «і» – ударити правою ногою по підлозі поруч із лівою в шостій позиції.

На «два» – підскочити на лівій нозі, одночасно праву ногу відокремити від підлоги, розвернути коліно вправо (виворітно).

На «і» – ударити правою ногою по підлозі поруч із лівою в третій позиції (мал. 164).

14-й такт. На «раз» – підскочити на лівій нозі, відірвавши праву ногу



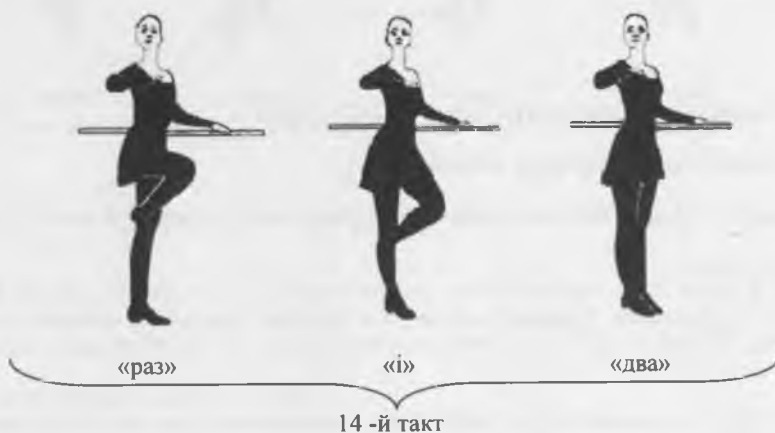
Мал. 164

від підлоги. Коліно правої ноги направити вперед.

На «і» – опустити з ударом праву ногу на всю стопу в шостій позиції. Ліву ногу відірвати від підлоги.

На «два» – опустити з ударом ліву ногу на всю стопу поруч із правою у шостій позиції (мал. 165).

На «і» – пауза.



Мал. 165

15-й такти. На «раз» – підскочити на правій нозі, ліву ногу зігнути у коліні, підняти й повернути вправо.

На «і» – ударити лівою ногою по підлозі поруч із правою в шостій позиції.



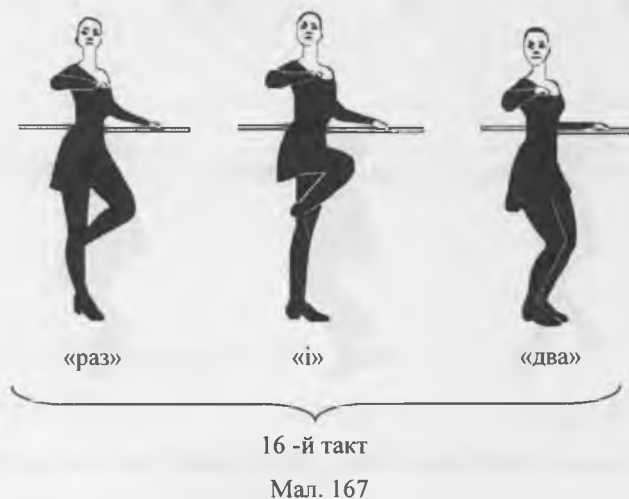


На «два» – підскочити на правій нозі, одночасно ліву ногу відокремити від підлоги, розвернути коліно вліво (виворітно).

На «і» – ударити лівою ногою по підлозі поруч із правою в третій позиції (мал. 166).



16-й такт. На «раз» – підскочити на правій нозі, відірвавши ліву ногу від підлоги. Коліно лівої ноги направити вперед.



На «і» – опустити з ударом ліву ногу на всю стопу в шостій позиції. Праву ногу відірвати від підлоги.



На «два» – опустити з ударом праву ногу на всю стопу поруч із лівою в шостій позиції в напівприсіданні (мал. 167).

На «і» – пауза.

17-й такт. На «раз» – переступити на півпальці лівої ноги в напівприсяді в шостій позиції, праву ногу відокремити від підлоги. Голову повернути вправо.

На «і» – винести праву ногу вперед на п'яту (невиворітно), нахилити корпус ледь назад. Ліву ногу відокремити від підлоги.

На «два» – переступити на півпальці лівої ноги в напівприсіданні.

На «і» – винести праву ногу назад на півпальці (п'ятою догори), нахилити корпус ледь вперед. Ліву ногу відокремити від підлоги (мал. 168).

18-й такт. На «раз» – переступити на півпальці лівої ноги в напівприсіданні.



На «і» – винести праву ногу вперед на п'яту (невиворітно), нахилити корпус ледь назад. Ліву ногу ледь відокремити від підлоги.



На «два» – переступити на півпальці лівої ноги в напівприсіданні.

На «і» – переступити на півпальці правої ноги в напівприсіданні (мал. 169).

19-й такт (переступчик). На «раз» – переступити на півпальці лівої ноги і перенести на неї вагу корпуса.

На «і» – поставити праву ногу вперед навхрест лівої. Голову повернути вліво.

На «два» – переступити на півпальці лівої ноги, вагу корпуса перенести на ліву ногу.

На «і» – переступити на півпальці правої ноги, вагу корпуса перенести на праву ногу. Голову повернути вправо (мал. 170).



19-й такт

Мал. 170

20-й такт. Повторити рухи 19-го такту.

21-й такт. На «раз» – переступити на півпальці лівої ноги в напівприсяді в шостій позиції, праву ногу відокремити від підлоги. Голову повернути вправо.

На «і» – винести праву ногу вперед на п'яту (невиворітно), нахилити корпус ледь назад. Ліву ногу відокремити від підлоги.



На «два» – переступити на півпальці лівої ноги в напівприсіданні.

На «і» – винести праву ногу назад на півпальці (п'ятою догори), нахилити корпус ледь вперед. Ліву ногу відокремити від підлоги (мал. 171).

22-й такт. На «раз» – переступити на півпальці лівої ноги у напівприсіданні.

На «і» – винести праву ногу вперед на п'яту (невиворітно), нахилити корпус ледь назад. Ліву ногу ледь відокремити від підлоги.

На «два» – переступити на півпальці лівої ноги в напівприсіданні.

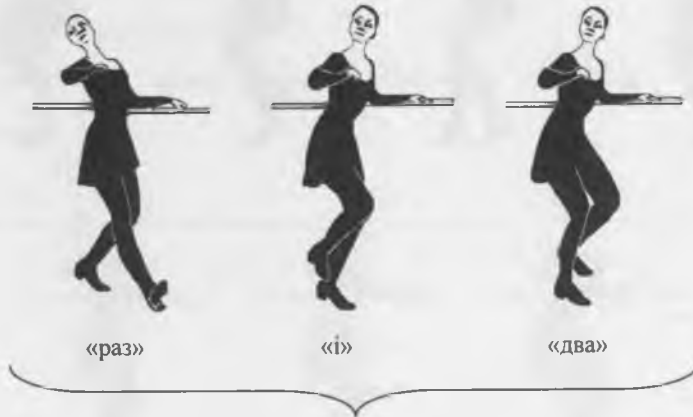
На «і» – переступити на півпальці правої ноги в напівприсіданні (мал. 172).



«раз-і» «два-і»

21-й такт

Мал. 171



«раз»

«і»

«два»

22 -й такт

Мал. 172

23-й такт (тропіток). На «раз» – ударити напівпальцями лівої ноги в шостій позиції і перенести на неї вагу корпусу. Корпус нахилити трохи вперед.



На «і» – ударити напівпальцями правої ноги в шостій позиції і перенести на неї вагу корпусу (мал. 173).

На «два-і» – повторити рухи, виконувані на «раз-і».



24-й такт. Повторити рухи 23-го такту.

25-й такт. На «раз» – переступити на півпальці лівої ноги в напівприсяді в шостій позиції, праву ногу відокремити від підлоги. Голову повернути вправо.

На «і» – винести праву ногу вперед на п'яту (невиворітно), нахилити корпус ледь назад. Ліву ногу відокремити від підлоги.

На «два» – переступити на півпальці лівої ноги у напівприсіданні.

На «і» – винести праву ногу назад на півпальці (п'ятою догори), нахилити корпус ледь вперед. Ліву ногу відокремити від підлоги (мал. 174).



26-й такт. На «раз» – переступити на півпальці лівої ноги в напівприсіданні.



На «і» – винести праву ногу вперед на п'яту (невиворітно), нахилити корпус ледь назад. Ліву ногу ледь відокремити від підлоги.

На «два» – переступити на півпальці лівої ноги в напівприсіданні.

На «і» – переступити на півпальці правої ноги в напівприсіданні (мал. 175).



26 -й такт

Мал. 175

27-й такт (синкопований вибиванець).

На «раз» – підскочити на лівій нозі, праву ногу, зігнуту в коліні, підняти й повернути вліво.



27-й такт

Мал. 176



На «і» – ударити правою ногою по підлозі поруч із лівою в шостій позиції.

На «два» – підскочити на лівій нозі, одночасно праву ногу відокремити від підлоги, розвернути коліно вправо (виворітно).

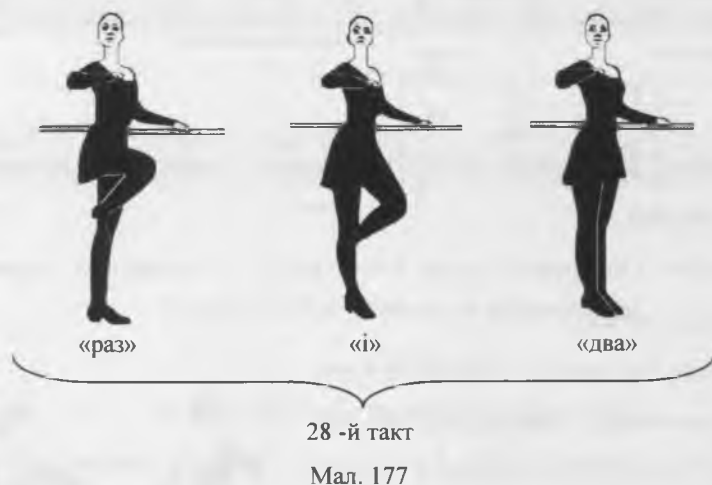
На «і» – ударити правою ногою по підлозі поруч із лівою у третій позиції (мал. 176).

28-й такт. На «раз» – підскочити на лівій нозі, відокремивши праву ногу від підлоги. Коліно правої ноги направити вперед.

На «і» – опустити з ударом праву ногу на всю стопу в шостій позиції. Ліву ногу відокремити від підлоги.

На «два» – опустити з ударом ліву ногу на всю стопу поруч із правою в шостій позиції (мал. 177).

На «і» – пауза.



29-й такт (хід з вивертанням стопи). На затакт «і» – легко підскочити й опуститися на півпальці лівої ноги, зігнутої в коліні. Одночасно праву ногу відвести праворуч від коліна, яке зігнуте та спрямоване ліворуч. Праве плече спрямувати трохи вперед.

На «раз» – поставити праву ногу на каблук поперед себе виворітно, коліно витягнути, вагу корпуса перенести на праву ногу. Ліву ногу

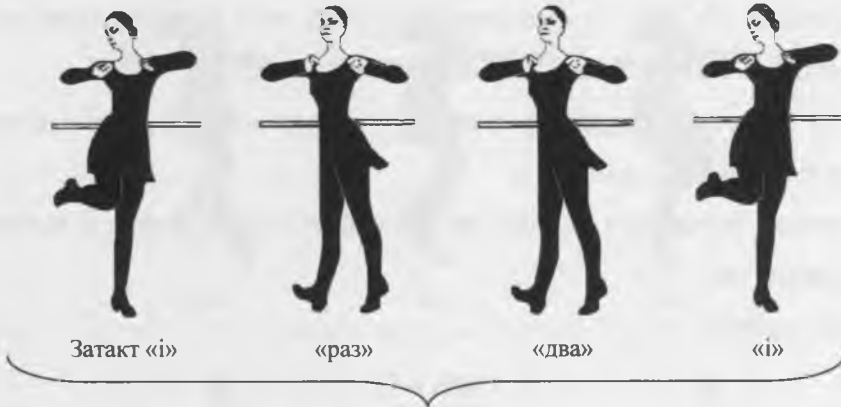


відокремити від підлоги. Корпус повернути лівим плечем уперед.

На «і» – пауза.

На «два» – поставити ліву ногу півпальцями на підлогу.

На «і» – легко підскочити й опуститися на півпальці лівої ноги, зігнутої в коліні. Одночасно праву ногу відвести праворуч від коліна, яке зігнуте та спрямоване ліворуч. Праве плече спрямувати трохи вперед (мал. 178).



29-й такт

Мал. 178

30-й такт. Повторити рухи 29-го такту з поворотом вправо на 45° (спиною до станка).

31-й такт. Повторити рухи 30-го такту з поворотом вправо на 45° (праве плече до станка).

32-й такт. На «раз-і» – зробити крок правою ногою вперед, переносючи на неї вагу корпуса, ліву ногу поставити позаду на носок (коліно випрямлене, підйом витягнутий).

На «два-і» – зробити крок-зіскок на всю стопу лівої ноги в третю позицію в напівприсіданні. Праву ногу відокремити від підлоги і підтягнути у виворітному положенні внутрішньою стороною стопи



Мал. 179



позаду до щиколотки лівої ноги (підйом витягнути). Ліва рука на кептарику, праву – покласти на палку (мал. 179).

Повторити вправу з іншої ноги.



Вправа 6. Підготовка до вірьовочки

(Пасе)

(перехідний або перевідний рух ноги)

Цей рух розвиває рухливість колінного й тазостегнового суглобів.

Вправа побудована на матеріалі волинського танцю «Волинська полька».

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду лівої.

Музичний розмір 2/4.

Підготовка (чотири такти музики).

Ліву руку покласти на станок, праву вільно опустити.





1 – 2-й такти. Стояти у вихідному положенні.

3-й такт. Праву руку відкрити через першу позицію в другу позицію, кисть направлена долонею догори. Голова супроводжує рухи кисті руки.

4-й такт. Праву руку покласти збоку на талію в кулачок. Підкреслити цей рух легким підйомом голови знизу-догори праворуч (від станка) (мал. 180).



3-й такт

4-й такт

Мал. 180

На затакт «і» – різко підняти праву ногу, згинаючи її в коліні, ковзнути стопою по лівій нозі (доводячи носок правої ноги до коліна лівої). Коліно правої ноги розгорнути вправо, підйом витягнути.

Одночасно з маленьким підскоком на лівій нозі виконується невелике ковзання назад. Праву руку відкрити в першу позицію.

1-й такт. На «раз» – праву ногу різко опустити позаду лівої в третій позиції. Одночасно праву руку відкрити в другу позицію, кисть направлена долонею догори. Голова супроводжує рухи кисті руки (мал. 181).

На «і-два» – пауза.



Мал. 181



На затакт «і» – повторити рухи, виконувані на затакт «і» 1-го такту (праву ногу підняти ззаду лівої). Одночасно з маленьким підскоком на лівій нозі виконується невелике ковзання вперед. Праву руку, закруглюючи, перевести в першу позицію.

2-й такт. На «раз» – праву ногу різко опустити попереду лівої в третю позицію. Праву руку покласти на талію в кулачок (мал. 181).

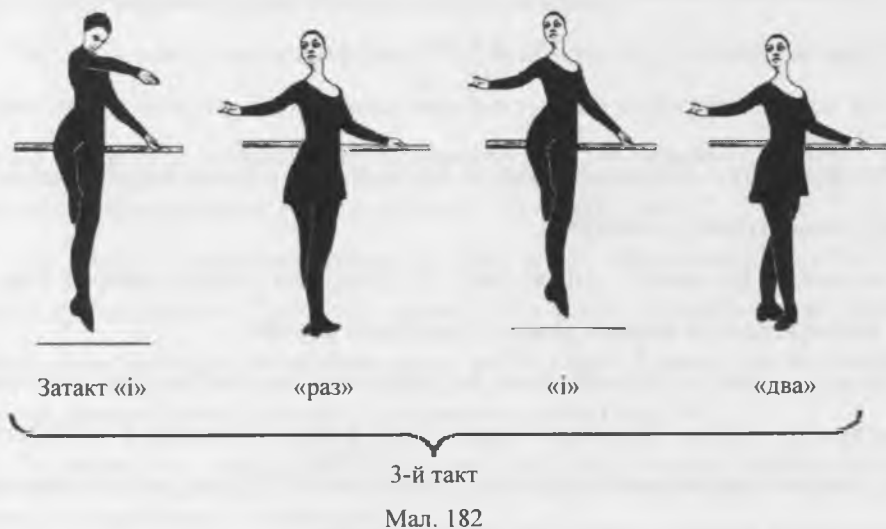
На «і-два» – пауза.

На затакт «і» – зробити маленький підскік на лівій нозі, одночасно різко підняти праву ногу, згинаючи її в коліні, ковзнути стопою по лівій нозі (коліно правої ноги розвернути вправо, підйом витягнути). Праву руку відкрити в першу позицію

3-й такт. На «раз» – праву ногу різко опустити позаду лівої в третю позицію.

На «і» – зробити маленький підскік на лівій нозі, одночасно різко підняти праву ногу, згинаючи її в коліні і ковзаючи стопою по лівій нозі ззаду (коліно правої ноги розгорнути вправо, підйом витягнути).

На «два» – праву ногу опустити попереду лівої в третю позицію (мал. 182).



На затакт «і» – зробити маленький підскік на лівій нозі, одночасно різко

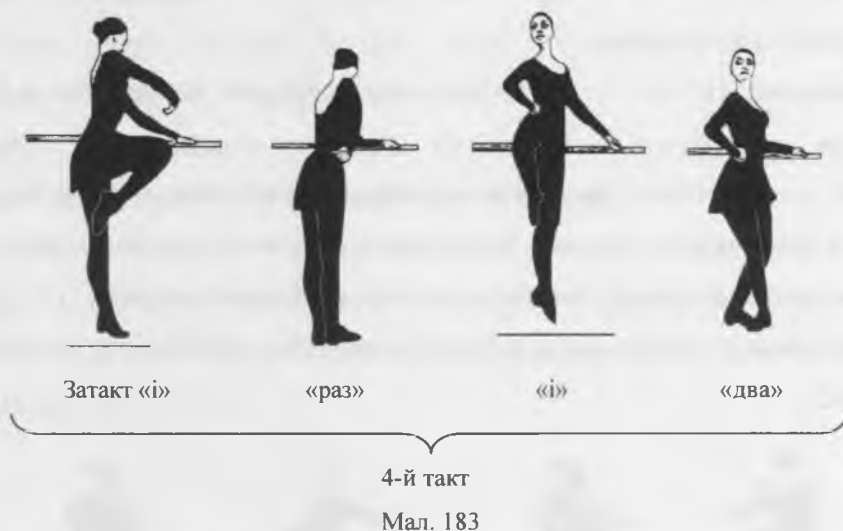


повернути праве коліно вліво на 180° . Праву руку, закруглюючи, перевести в першу позицію.

4-й такт. На «раз» – праву ногу різко опустити до лівої в шосту позицію. Праву руку покласти на талію в кулачок.

На «і» – зробити маленький підскік на лівій нозі, різко підняти праву ногу, згинаючи її в коліні і ковзаючи стопою по лівій нозі, довести носок правої ноги до коліна лівої. Коліно правої ноги повернути вправо на 180° .

На «два» – праву ногу опустити поперед лівої в третю позицію. Коліна ледь зігнути (мал. 183).



На затакт «і» – ледь підстрибнути на лівій нозі, а праву підняти невисоко вперед у виворотному положенні.

5-й такт. На «раз» – праву ногу опустити на підлогу вперед–вбік на п'яту, носок відвести вправо. Корпус нахилити вправо.

На «і» – легко підстрибнувши на лівій нозі, опуститися на всю стопу, коліно трохи зігнуте. Одночасно праву ногу різко відокремити від підлоги, коліно зігнуте і спрямоване всередину, тобто вліво. Корпус злегка повернути правим плечем уперед, голову – до правого плеча.



На «два» – перестрибнувши на праву ногу, опуститися на всю стопу, коліно трохи зігнуте. Одночасно ліву ногу різко відокремити від підлоги, коліно зігнуте і спрямоване всередину, тобто вправо. Корпус злегка повернути лівим плечем уперед, голову – до лівого плеча (мал. 184).



На затакт «і» – ледь підстрибнути на правій нозі, одночасно ліву ногу, з відведеним вліво носком, підняти невисоко вперед у виворітному положенні.

6-й такт. На «раз» – ліву ногу опустити на підлогу вперед – вбік на п'яту, носок відвести вліво. Корпус нахилити вліво.

На «і» – легко підстрибнувши на правій нозі, опуститися на всю стопу, коліно трохи зігнуте. Одночасно ліву ногу різко відокремити від підлоги, коліно зігнуте і спрямоване всередину, тобто вправо. Корпус злегка повернути лівим плечем уперед, голову – до лівого плеча.

На «два» – перестрибнувши на ліву ногу, опуститися на всю стопу, коліно трохи зігнуте. Одночасно праву ногу різко відокремити від підлоги, коліно зігнуте і спрямоване всередину, тобто вліво. Корпус злегка повернути правим плечем уперед, голову – до правого плеча (мал. 185).

На затакт «і» – ледь підстрибнути на лівій нозі, а праву підняти невисоко вперед у виворітному положенні.



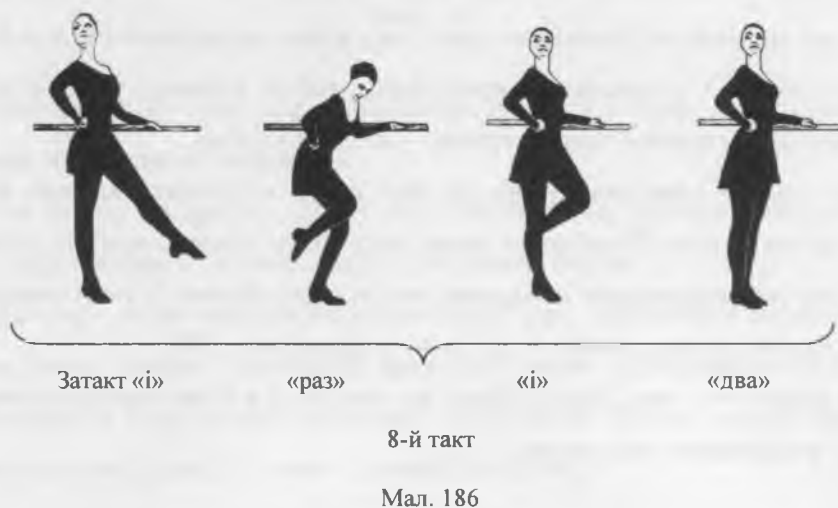
7-й такт. Повторити рухи 5-го такту.

На затакт «і» – ліву ногу винести вперед на 35°.

8-й такт (зальотний притуп). На «раз» – легко скочити на ліву ногу, праву ногу відокремити від підлоги. Корпус і голову нахилити ледь уперед.

На «і» – праву ногу опустити на підлогу з ударом (на всю стопу). Одночасно ліву ногу відокремити від підлоги. Корпус випрямити.

На «два» – ліву ногу опустити з ударом на підлогу за шостою позицією (мал. 186).





На затакт «і» – підстрибнути на лівій нозі з поворотом вліво на 45° . Праву ногу, зігнуту в коліні, відокремити від підлоги і підняти під прямим кутом. Коліно направлене вперед. Праву руку відкрити в першу позицію.

9-й такт. На «раз» – праву ногу поставити на носок біля носка лівої ноги, коліно зігнуте. Права рука в першій позиції.

На «і» – підстрибнути на лівій нозі. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, відокремити від підлоги і підняти під прямим кутом. Коліно направлене вперед. Права рука в першій позиції.

На «два» – перестрибнувши на праву ногу з поворотом вправо на 90° , опуститися на всю стопу, коліно трохи зігнуте. Одночасно ліву ногу, зігнуту в коліні, різко відокремити від підлоги і підняти під прямим кутом. Коліно направлене вперед. Права рука в першій позиції (мал. 187).



На затакт «і» – підстрибнути на правій нозі. Ліва нога, зігнута в коліні і піднята під прямим кутом. Коліно направлене вперед. Ліву руку відкрити в першу позицію, а праву закрити на талію в кулачок.

10-й такт. На «раз» – ліву ногу поставити на носок біля носка правої ноги, коліно зігнуте. Ліва рука в першій позиції, права – на талії в кулачку.

На «і» – підстрибнути на правій нозі. Одночасно ліву ногу, зігнуту в коліні, відокремити від підлоги і підняти під прямим кутом. Коліно направлене вперед. Ліва рука в першій позиції, права – на талії в кулачку.

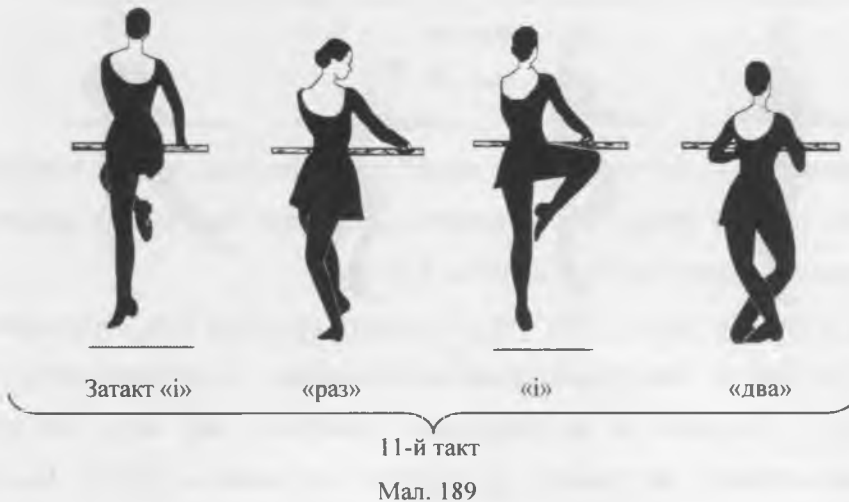


На «два» – перестрибнувши на ліву ногу з поворотом вліво на 90° , опуститися на всю стопу, коліно трохи зігнуте. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, різко відокремити від підлоги і підняти під прямим кутом. Коліно направлене вперед. Ліва рука в першій позиції, права – на талії в кулачку (мал. 188).



На затакт «і» – підстрибнути на лівій нозі з поворотом вліво на 45° (обличчям до палки). Руки покласти на палку.

11-й такт. На «раз» – праву ногу поставити на носок біля носка лівої ноги (коліно зігнуте).





На «і» – підстрибнути на лівій нозі, різко підняти праву ногу, згинаючи її в коліні і, ковзаючи стопою по лівій нозі, довести носок правої ноги до коліна лівої. Одночасно різко повернути праве коліно праворуч на 180° у виворітне положення.

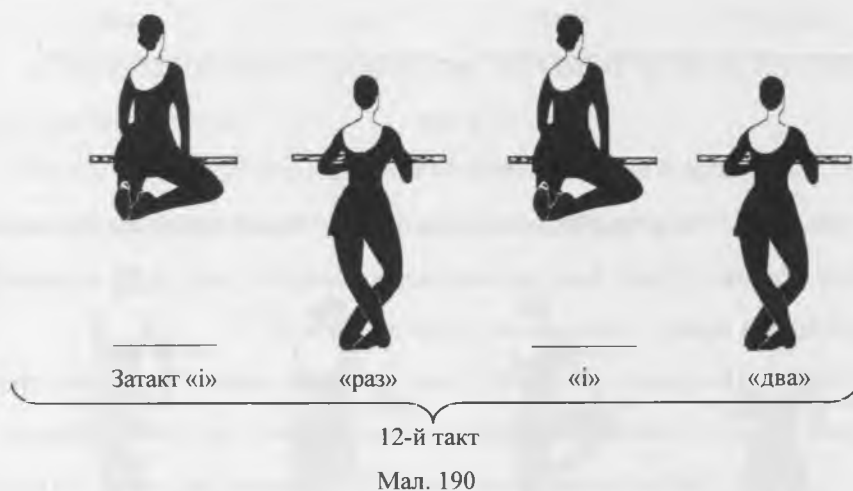
На «два» – праву ногу опустити поперед лівої в третю позицію і зробити невелике присідання (мал. 189).

На затакт «і» – зробити стрибок уверх, схрестивши ноги (коліна зігнути й розвернути в сторони, підйом обох ніг витягнути). Права нога попереду.

12-й такт. На «раз» – опуститися зі стрибка на невелике присідання в третій позиції.

На «і» – зробити стрибок уверх, схрестивши ноги (коліна зігнути й розвернуті в сторони, підйом обох ніг витягнути). Права нога попереду.

На «два» – опуститися зі стрибка на невелике присідання в третій позиції (мал. 190).



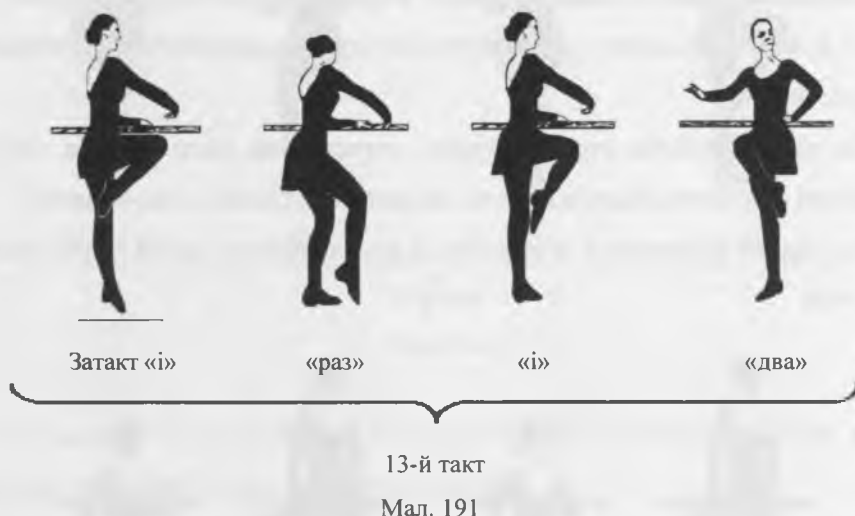
На затакт «і» – підстрибнути на лівій нозі. Праву ногу, зігнуту в коліні, відокремити від підлоги і підняти під прямим кутом. Коліно направлене вперед. Праву руку відкрити в першу позицію.

13-й такт. На «раз» – праву ногу поставити на носок біля носка лівої ноги, коліно зігнуте. Права рука в першій позиції.



На «і» – підстрибнути на лівій нозі. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, відокремити від підлоги і підняти під прямим кутом. Коліно направлене вперед. Права рука в першій позиції.

На «два» – перестрибнувши на праву ногу з поворотом вправо на 90°, опуститися на всю стопу, коліно трохи зігнуте. Одночасно ліву ногу, зігнуту в коліні, різко відокремити від підлоги і підняти під прямим кутом. Коліно направлене вперед. Права рука у першій позиції (мал. 191).



На затакт «і» – підстрибнути на правій нозі. Ліва нога зігнута в коліні і піднята під прямим кутом. Коліно направлене вперед. Ліву руку відкрити в першу позицію, а праву – закрити на талію в кулачок.

14-й такт. На «раз» – ліву ногу поставити на носок біля носка правої ноги, коліно зігнуте. Ліва рука в першій позиції, права – на талії в кулачку.

На «і» – підстрибнути на правій нозі. Одночасно ліву ногу, зігнуту в коліні, відокремити від підлоги і підняти під прямим кутом. Коліно направлене вперед. Ліва рука в першій позиції, права – на талії в кулачку.

На «два» – перестрибнувши на ліву ногу з поворотом вліво на 90°, опуститися на всю стопу, коліно трохи зігнуте. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, різко відокремити від підлоги і підняти під прямим кутом. Коліно



направлене вперед. Ліва рука у першій позиції, права – на талії в кулачку (мал. 192).



14-й такт

Мал. 192

На затакт «і» – підстрибнути на лівій нозі з поворотом вліво на 45° (обличчям до палки). Руки покласти на палку.

15-й такт. На «раз» – праву ногу поставити на носок біля носка лівої ноги (коліно зігнуте).

На «і» – підстрибнути на лівій нозі, різко підняти праву ногу, згинаючи її в коліні і, ковзаючи стопою по лівій нозі, довести носок правої ноги до



15-й такт

Мал. 193



коліна лівої. Одночасно різко повернути праве коліно праворуч на 180° у виворітне положення.

На «два» – праву ногу опустити поперед лівої в третю позицію і зробити невелике присідання (мал. 193).

На затакт «і» – зробити стрибок уверх, схрестивши ноги /коліна зігнути й розвернути вбік, підйом обох ніг витягнути/. Права нога попереду.

16-й такт. На «раз» – опуститися зі стрибка на невелике присідання в третій позиції (мал. 194).

На «і» – зробити стрибок уверх, схрестивши ноги з поворотом на 90° вліво (правим плечем до палки). Ліва нога попереду. Одночасно голову повернути ліворуч, а ліву руку закрити на талію в кулачок.



На «два» – опуститися зі стрибка на невелике присідання в третій позиції. Ліва нога попереду. Голову злегка опустити вниз.

На «і» – різко піднятися з невеликого присідання в третій позиції. Підкреслити цей рух легким підйомом голови знизу-догори ліворуч (від станка). Ліва рука на талії в кулачку (мал. 195).



Вправу повторити з лівої ноги.

Вступ
Грайливо



Вправа 7. Дрібні вистукування

Ці вправи виражають силу ударів, чіткість і ритмічну точність рухів, а також розвивають рухливість суглобів голінки і стопи.

Вправа побудована на матеріалі гуцульського танцю «Гуцулка».

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір 2/4.

Підготовка. Ліва рука на палці. Права рука на першому акорді музичного супроводу розкривається вбік, на другому акорді дівчина кладе праву руку на кептарик (лікоть зігнутий, відведений убік і злегка опущений вниз); юнак опускає праву руку, зігнуту в лікті на талію ззаду, долонею зовні.

На затакт «і» (приставний боковий крок) праву ногу відокремити від підлоги.

1-й такт. На «раз-і» – крок правою ногою вправо /від палки/ з носка на всю стопу. Голову повернути вправо.

На «два-і» – приставити ліву ногу до правої в шосту позицію. Голову повернути вліво.

2 – 3-й такти. Повторити рухи 1-го такту.





4-й такт. Зробити два притупи, починаючи з правої ноги.

5 – 8-й такти. Повторити рухи 1– 4-го тактів з лівої ноги вліво.

9-й такт. На «раз» – зробити невеликий крок-перестриб на праву ногу, ліву ногу відокремити від підлоги. Корпус повернути лівим плечем уперед. Голову повернути до лівого плеча.

На «і» – вдарити п'ятою лівої ноги поряд із правою в шостій позиції.

На «два» – перестрибнути на всю стопу лівої ноги. Праву ногу відокремити від підлоги.

На «і» – вдарити п'ятою правої ноги поряд із лівою в шостій позиції.

10-й такт. На «раз» – повторити рухи, виконувані на «раз» 9-го такту.

На «і» – пауза.

На «два» – вдарити п'ятою лівої ноги поряд із правою в шостій позиції.

На «і» – пауза.

11 – 12-й такти. Повторити рухи 9–10-го тактів із лівої ноги. Корпус повернути правим плечем уперед. Голову повернути до правого плеча.

13-й такт. На «раз-і» – переступити на всю стопу правої ноги, ліву відокремити від підлоги.

На «два-і» – підстрибнути на правій нозі, ліву ногу зігнути в коліні під прямим кутом із поворотом корпусу праворуч на 180°.

14-й такт. На «раз-і» – переступити на всю стопу лівої ноги, праву ногу відділити від підлоги.

На «два-і» – підстрибнути на лівій нозі, праву ногу зігнути в коліні під прямим кутом із поворотом корпусу на 180°.

15-й такт (чесанка). На «раз» –перестрибнути на низькі півпальці правої ноги, ліву ногу, витягнуту в коліні, вивести вперед. Корпус ледь нахилити вперед.

На «і» – перестрибнути на низькі півпальці лівої ноги, поставити її в шосту позицію; праву ногу витягнути в коліні, вивести вперед.

На «два-і» – повторити рухи, виконувані на «раз-і».



16-й такт. На «раз-і» – повторити рухи, виконувані на «раз» 15-го такту.

На «два-і» – приставити ліву ногу до правої в шостій позиції. Корпус випрямити.

На затакт «і» – відділити від підлоги праву ногу.

17-й такт. На «раз» – перестрибнути на всю стопу правої ноги, ліву ногу відділити від підлоги.

На «і» – вдарити п'ятою лівої ноги поряд із правою в шостій позиції.

На «два-і» – повторити рухи, виконувані на «раз-і» із лівої ноги.

18 – 19-й такти. Повторити рухи 17-го такту.

20-й такт (притуп). На «раз» – праву ногу опустити на всю стопу з ударом поряд із лівою ногою в шостій позиції. Ліву ногу відділити від підлоги.

На «і» – ліву ногу опустити з ударом на всю стопу поряд із правою. Праву ногу відділити від підлоги.

На «два» – праву ногу опустити з ударом на підлогу поряд із лівою ногою.

На «і» – пауза.

21–24-й такти. Повторити рухи 17 – 20-го тактів із лівої ноги.

25-й такт. Повторити рухи 1-го такту.

26-й такт. Повторити рухи 1-го такту з лівої ноги вліво.

27–28-й такти. Повторити рухи 25–26-го тактів.

На затакт «і» – відділити ліву ногу від підлоги.

29-й такт. На «раз» – ліву ногу опустити з ударом на всю стопу поряд із правою в шостій позиції.

На «і» – пауза.

На «два» – підскік на лівій нозі, праву ногу відділити від підлоги.

На «і» – ударити п'ятою правої ноги поряд з лівою в шостій позиції й одразу ж відділити її від підлоги.



30-й такт. На «раз» – праву ногу опустити з ударом на всю стопу в шостій позиції.

На «і» – пауза.

На «два» – підскік на правій нозі, ліву ногу відділити від підлоги.

На «і» – вдарити п'ятою лівої ноги поряд з правою в шостій позиції й одразу ж відділити її від підлоги.

31-й такт. На «раз» – ліву ногу опустити з ударом на всю стопу в шостій позиції, переносячи на неї вагу корпуса. Праву ногу відділити від підлоги.

На «і» – вдарити п'ятою правої ноги поряд із лівою в шостій позиції.

На «два» – перестрибнути на всю стопу правої ноги. Ліву ногу відділити від підлоги.

На «і» – вдарити п'яткою лівої ноги поряд із правою в шостій позиції.

32-й такт (притуп). На «раз» – ліву ногу опустити з ударом на всю стопу в шостій позиції. Праву ногу відділити від підлоги.

На «і» – праву ногу опустити з ударом на всю стопу в шостій позиції.

На «два» – ліву ногу опустити з ударом на підлогу в шостій позиції.

На «і» – пауза.

Вправу повторити з 1-го такту з другої ноги.





Вправа 8. Розкривання ноги на висоту 90°

Вправи, що розвивають еластичність рухів у колінному і тазостегновому суглобах, зміцнюють тазостегнові, литкові та гомілковостопні м'язи, підвищують рухливість суглобів.

Вправа побудована на основі рухів танців Наддніпрянщини.

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір 2/4 (або 4/4).

Підготовка. Повторити рухи із підготовки до третьої вправи.

1-й такт. На «раз-і» – праву ногу витягнути вперед на носок у четверту позицію. Праву руку вивести в першу позицію.

На «два» – напівприсідання за четвертою позицією, одночасно праву руку відвести в сторону в другу позицію, долонею вверх.

На «і» – піднімаючись із напівприсідання, перейти на праву ногу, переносючи на неї вагу корпусу. Ліва нога, випрямлена в коліні, ззаду на носку в четвертій позиції.

2-й такт. На «раз-і» – переступити на ліву ногу, згинаючи її в коліні і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно праву ногу підняти на висоту 30°, скоротивши при цьому підйом (стопа піднімається до переднього боку гомілки).

На «два-і» – поглиблюючи напівприсідання на лівій нозі, опустити праву ногу на підлогу на ребро каблука. Праву руку покласти збоку на талію. Корпус нахилити вперед, голову нахилити до лівого плеча.

3-й такт. Піднімаючись із напівприсідання на лівій нозі і випрямляючи корпус, праву ногу підняти вперед на 90° (підйом витягнути). Права рука відкривається через першу позицію в другу. Голова проводить поглядом рух кисті руки.

4-й такт. На «раз-і» – ногу тримати на висоті 90°. Підйом правої ноги скоротити (стопа піднімається до переднього боку гомілки).

На «два-і» – підйом витягнути.





5-й такт. На «раз-і» – праву ногу зігнути в коліні, довівши витягнутий носок правої ноги до коліна лівої ноги у виворітному положенні. Права рука кладеться збоку на талію. Голова повернута вправо.

На «два-і» – праву ногу витягнути вбік на 90° (підйом витягнутий).

6-й такт. На «раз-і» – виконати напівприсідання на лівій нозі. Праву ногу, витягнуту в коліні, опустити на ребро каблука. Голову повернути вправо.

На «два-і» – випрямити коліно лівої ноги. Праву ногу знову підняти вбік на 90° (підйом витягнути).

7-й такт (переступання). На «раз» – приставити праву ногу на напівпальці до лівої ноги в першу позицію. Одночасно ліву ногу відокремити від підлоги.

На «і» – переступити на півпальці лівої ноги, а праву ногу відокремити від підлоги.

На «два» – переступити на всю стопу правої ноги, одночасно ліву ногу відвести вліво на висоту 30° . Корпус від талії нахилити вправо. Голову повернути вправо.

На «і» – пауза.

8-й такт. На «раз» – випрямляючи корпус, приставити ліву ногу на півпальці до правої ноги в першу позицію. Одночасно праву ногу відокремити від підлоги.

На «і» – переступити на півпальці правої ноги, а ліву – відокремити від підлоги.

На «два» – приставити ліву ногу в третю позицію, права нога попереду, одночасно м'яко опускаючись з напівпальців обох ніг на всю стопу.

На «і» – пауза.

9-й такт. На «раз-і» – праву ногу витягнути назад на носок в четверту позицію. Праву руку відкрити в першу позицію.

На «два» – напівприсідання за четвертою позицією. Праву руку відкрити в другу позицію, долонею догори.



На «і» – піднімаючись із напівприсідання перейти на праву ногу, переносючи на неї вагу корпусу. Ліва нога, витягнута в коліні, спереду на носку в четвертій позиції.

10-й такт. На «раз-і» – переступити на ліву ногу, зробити на ній невелике напівприсідання. Одночасно праву ногу відокремити від підлоги на 30°, зігнувши при цьому підйом (стопа піднімається до переднього боку гомілки).

На «два-і» – поглиблюючи напівприсідання на лівій нозі, опустити праву ногу на ребро каблука на підлогу. Праву руку покласти збоку на талію. Голова повернута вправо.

11-й такт. Піднімаючись із напівприсідання на лівій нозі, праву ногу підняти ззаду на 90° (підйом витягнути). Права рука відкривається через першу позицію в другу. Голова проводить рухи кисті руки.

12-й такт. На «раз-і» – підйом правої ноги скоротити.

На «два-і» – підйом витягнути.

13-й такт. На «раз-і» – праву ногу зігнути в коліні, довести витягнутий носок правої ноги до коліна лівої ноги у виворітному положенні. Праву руку опустити збоку на талію.

На «два-і» – праву ногу витягнути вбік на 90°. Голову повернути вправо.

14-й такт. Повторити рухи 6-го такту.

15-й такт. Повторити рухи 7-го такту.

16-й такт. На «раз» – випрямляючи корпус, приставити ліву ногу на напівпальці до правої ноги в третю позицію, права нога спереду.

На «і» – переступити на півпальці правої ноги, приставивши її до лівої в шосту позицію, з поворотом корпусу вліво на 90°. Руки на талії.

На «два» – переступити на ліву ногу в третю позицію, ліва нога спереду, одночасно м'яко опускаючись з напівпальців обох ніг на всю стопу. Корпус повернути ще на 90° вліво. Ліва рука на талії, права опускається на палку.

На «і» – пауза.

Вправа повторюється з 1-го такту з другої ноги.



Вправа 9. Великі кидки

Вправи, що сприяють розвитку кроку, рухливості в тазостегновому, колінному та гомілковостопному суглобах, зміцнюють м'язи стегна, гомілки та стопи.

Вправа побудована на матеріалі танцю «Козачок».

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду лівої.

Музичний розмір 2/4.

Підготовка (чотири такти музики).

Ліву руку покласти на станок, праву вільно опустити.

1–2-й такти. Стояти у вихідному положенні.

3-й такт. Праву руку відкрити через першу позицію в другу позицію, кисть направлена долонею догори. Голова супроводжує рухи кисті руки.



3-й такт

4-й такт

Мал. 196



4-й такт. Праву руку покласти збоку на талію у кулачок. Підкреслити цей рух легким підйомом голови знизу-догори праворуч (від станка) (мал. 196).

1-й такт. На «раз-і» – праву ногу різко підняти вперед на 90° (коліно випрямлене, підйом витягнутий). Праву руку відкрити в першу позицію.

На «два-і» – опустити праву ногу спереду на п'яту, одночасно зробити напівприсідання на лівій нозі. Праву руку відкрити в другу позицію. Голова супроводжує рух кисті.

2-й такт. На «раз-і» – праву ногу різко підняти вперед на 90° (коліно випрямлене, підйом витягнутий). Права рука в другій позиції.

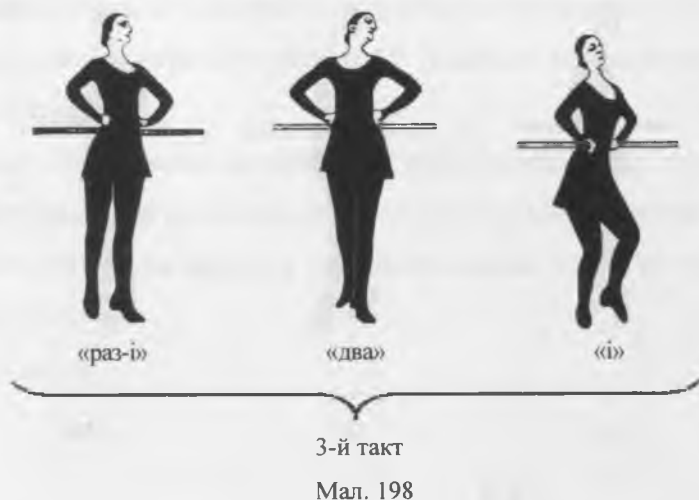
На «два» – опустити праву ногу спереду лівої в третю позицію (мал. 197).



Мал. 197

На затакт «і» – злегка присівши на лівій нозі, винести невисоко вперед праву ногу, вільну в коліні.

3-й такт. На «раз» – перескочити на півпальці правої ноги вперед і трохи вправо (від станка). У момент перескоку праву ногу ледь відвести вправо, описуючи в повітрі невелику дугу. Ліва нога невисоко піднімається вперед, коліно вільне, підйом витягнути. Руки закрити на талію в кулачки.



На «і» – поставити ліву ногу на півпальці попереду й навхрест правої ноги, переносючи на неї вагу корпусу.

На «два» – переступити на півпальці правої ноги позаду лівої, переносючи на неї вагу корпусу.

На «і» – злегка присівши на праву ногу, підняти невисоко вперед ліву ногу (мал. 198).

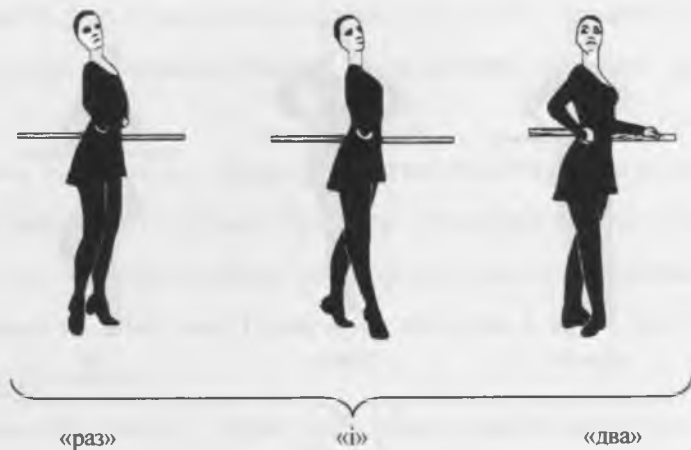
4-й такт. На «раз» – перескочити на півпальці лівої ноги вперед і трохи вліво (до станка). У момент перескоку ліву ногу ледь відвести вліво, описуючи в повітрі невелику дугу. Права нога невисоко піднімається вперед, коліно вільне, підйом витягнути.

На «і» – поставити праву ногу на півпальці попереду й навхрест лівої ноги, переносючи на неї вагу корпусу.

На «два» – опуститися з півпальців у третю позицію (мал. 199).

5-й такт. На «раз-і» – різко підняти праву ногу в сторону на 90° (коліно випрямлене, підйом витягнутий). Праву руку відкрити в другу позицію.

На «два-і» – опустити праву ногу в сторону на п'яту, одночасно зробити напівприсідання на лівій нозі. Права рука в другій позиції.

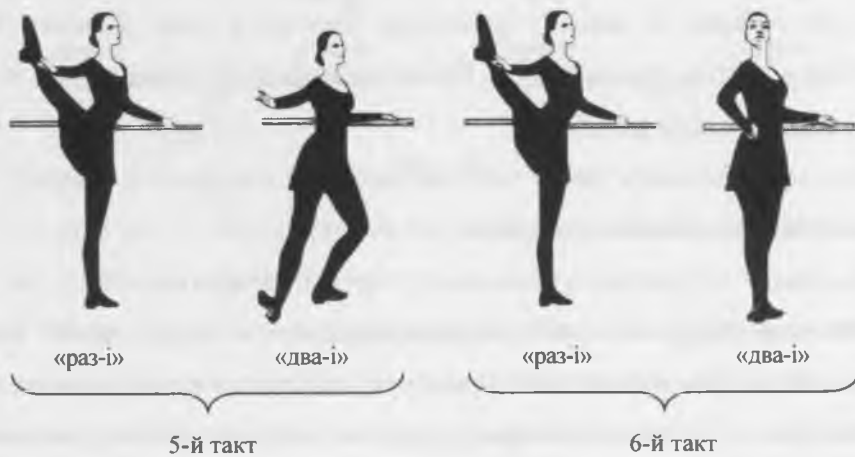


4-й такт

Мал. 199

6-й такт. На «раз-і» – різко підняти праву ногу в сторону на 90° (коліно випрямлене, підйом витягнутий). Права рука в другій позиції.

На «два-і» – опустити праву ногу ззаду лівої в третю позицію. Праву руку закрити на талію в кулачок (мал. 200).



Мал. 200

7-й такт (голубець). На «раз» – зробити невеликий крок лівою ногою

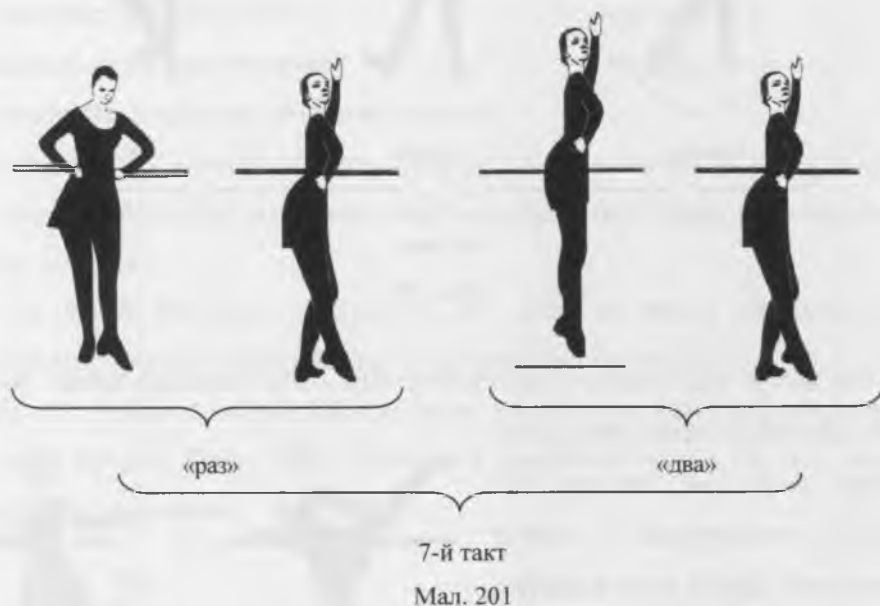


вперед навхрест правої. Одночасно розвертаючи корпус на 45° вліво (до палки), праву ногу підняти в сторону на 45° (коліно й підйом витягнуті).

На «і» – пауза.

На «два» – підскочити на лівій нозі і підбити нею праву ногу в повітрі, ударивши внутрішньою стороною стопи об стопу (підйом і коліна витягнуті). І одразу ж опуститися на ліву ногу в напівприсідання, праву ногу залишити в повітрі (мал. 201).

На «і» – пауза.



8-й такт (колупалочка в повороті на 360°). На «раз» – переплигнути на праву ногу з поворотом на 180° вліво (правим плечем до палки), ліву ногу, зігнуту в коліні, відкинути назад. Руки покласти на талію.

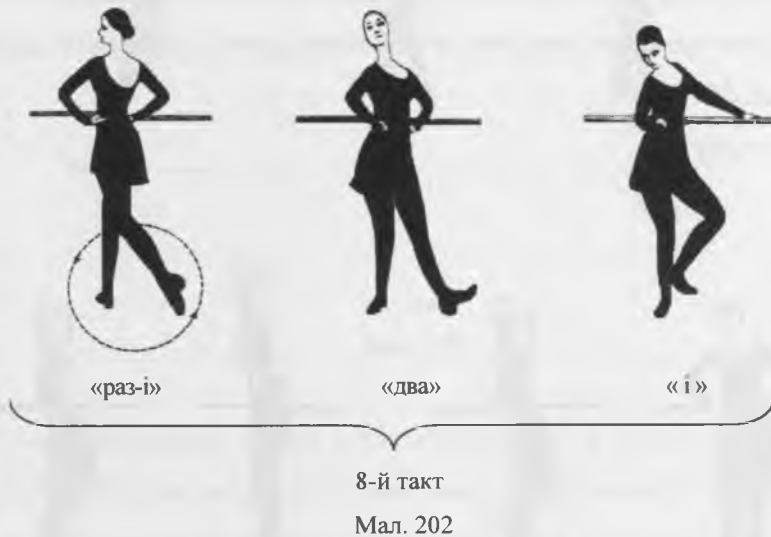
На «і» – ліву ногу, трохи зігнуту в коліні, вивернути п'ятою догори і поставити на носок позаду правої.

На «два» – зробити невеликий підскік на правій нозі з поворотом уліво на 180° (лівим плечем до палки). Одночасно ліву ногу, випрямивши в коліні,

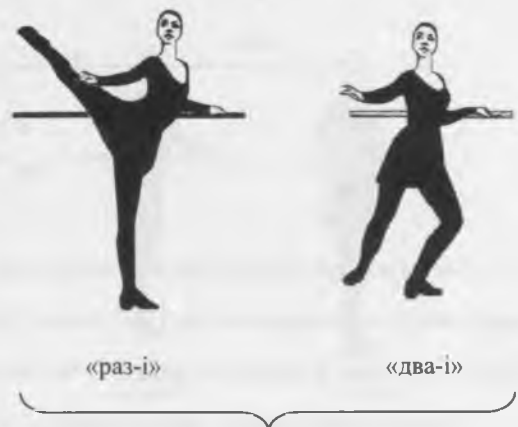


поставити попереду на каблук. Ліву руку покласти на палку, права рука на талії.

На «і» – підтягнути ліву ногу у виворітному положенні до кісточки правої ноги. Корпус і голову нахилити трохи праворуч (від станка) (мал. 202).



9-й такт. На «раз-і» – поставити ліву ногу попереду правої на всю стопу, одночасно праву ногу різко підняти назад на висоту 90° (коліно випрямлене, підйом витягнутий). Праву руку відкрити через першу позицію в другу позицію, кисть направлена долонею догори. Голова супроводжує рухи кисті руки.



На «два-і» – опустити праву ногу ззаду лівої на п'яту, одночасно зробити напівприсідання на лівій нозі. Права рука в другій позиції (мал. 203).



10-й такт. На «раз-і» – праву ногу різко підняти назад на висоту 90° (коліно випрямлене, підйом витягнутий). Права рука в другій позиції.

На «два» – опустити праву ногу ззаду лівої в третю позицію. Права рука у другій позиції (мал. 204).



На затакт «і» (віршовочка) з Маленьким підскоком на правій нозі виконується невелике ковзання вперед.

10-й такт

Мал. 204

Ліву ногу, зігнуту в коліні, підняти спереду правої і перевести назад за праву ногу; коліно направлене в сторону, підйом витягнутий. Праву руку перевести в першу позицію.

11-й такт. На «раз» – опустити ліву ногу на низькі півпальці ззаду правої ноги в третю позицію. Праву руку покласти на талію.

На «і» – ледь помітно підстрибнути, виконуючи невелике ковзання на лівій нозі вперед. Праву ногу підняти й перевести назад за ліву ногу у виворотному положенні.



11-й такт

Мал. 205



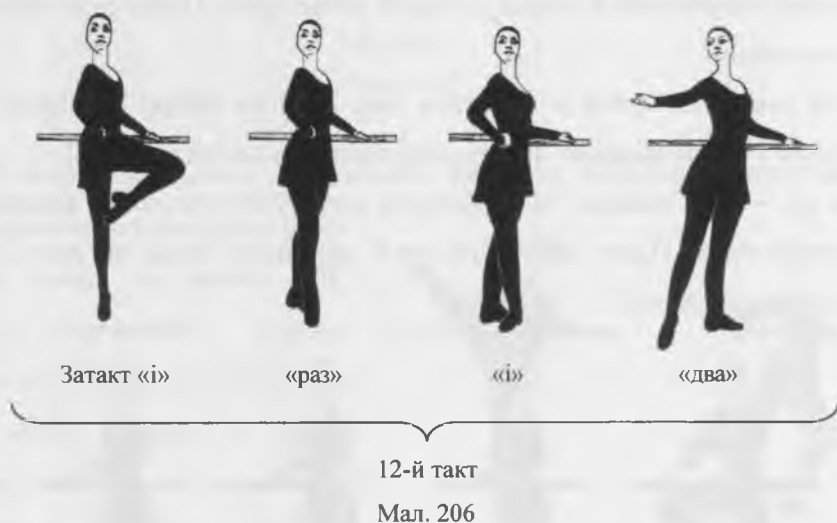
На «два» – опустити праву ногу на низькі півпальці ззаду лівої ноги (мал. 205).

На затакт «і» – з маленьким підскоком на правій нозі виконується невелике ковзання вперед. Ліву ногу, зігнуту в коліні, підняти спереду правої і перевести назад за праву ногу; коліно направлене в сторону, підйом витягнутий. Права рука на талії в кулачку.

12-й такт. На «раз» – опустити ліву ногу на низькі півпальці ззаду правої ноги в третю позицію. Праву руку покласти на талію.

На «і» – опуститися з півпальців у третю позицію.

На «два-і» – витягнути в коліні праву ногу провести в сторону на носок. Одночасно праву руку відкрити через першу позицію в другу позицію, кисть направлена долонею догори. Голова супроводжує рухи кисті руки (мал. 206).



13-й такт (млинчик). На «раз» – крок правою ногою праворуч (від станка). Зігнувши коліно, перенести вагу корпуса на праву ногу. Корпус прямий, підтягнутий. Руки на талії. Голова повернута праворуч.

На «і» – з легкого підскоку на півпальцях обох ніг повернутися на 360° праворуч, в повітрі підтягуючи ліву ногу до правої ноги.



На «два» – опуститися в невелике присідання за третьою позицією, права нога попереду.

На «і» – пауза.

14-й такт. На «раз-і» – зробити крок правою ногою вперед, переносячи на неї вагу корпусу, ліву ногу поставити ззаду на носок (коліно випрямлене, підйом витягнутий). Ліву руку дівчина



13-й такт



14-й такт

Мал. 207

кладе «на груди» (на намисто), праву руку відводить у сторону долонею вниз (корпус нахилити злегка вліво); юнак обидві руки відкриває в сторони (корпус підтягнутий) (мал. 207).

На «два-і» – пауза.

15-й такт. Зробити два простих танцювальних кроки, починаючи з лівої ноги, з поворотом вліво на 180° (обличчям до палки). Руки поступово відкриваються в сторони.

16-й такт. На «раз-і» – зробити крок лівою ногою вперед з поворотом на 90° (правим плечем до палки). Праву руку відкрити через першу позицію в другу позицію, кисть направлена долонею догори. Голова супроводжує рухи кисті руки.



Мал. 208



На «два-і» – приставити праву ногу до лівої ззаду за третьою позицією.
Праву руку покласти на палку, а ліву закрити на талію (мал. 208).

Вправу повторити з іншої ноги.

Moderato

The musical score is written for a single melodic line on a grand staff (treble and bass clefs). It consists of ten staves of music. The key signature is one sharp (F#), and the time signature is 4/4. The tempo is marked 'Moderato'. The score includes various chords and melodic patterns. The first staff starts with a G chord. The second staff has a first ending bracket labeled '1' with a C chord. The third staff has a Dm chord. The fourth staff has a D7 chord. The fifth staff has a G7 chord. The sixth staff has a C chord. The seventh staff has a G chord. The eighth staff has a D7 chord. The ninth staff has a G7 chord. The tenth staff has a C chord. The eleventh staff has a G chord. The twelfth staff has a D7 chord. The thirteenth staff has a G7 chord. The fourteenth staff has a C chord. The fifteenth staff has a G chord. The sixteenth staff has a D7 chord. The seventeenth staff has a G7 chord. The eighteenth staff has a C chord. The nineteenth staff has a G chord. The twentieth staff has a D7 chord. The twenty-first staff has a G7 chord. The twenty-second staff has a C chord. The twenty-third staff has a G chord. The twenty-fourth staff has a D7 chord. The twenty-fifth staff has a G7 chord. The twenty-sixth staff has a C chord. The twenty-seventh staff has a G chord. The twenty-eighth staff has a D7 chord. The twenty-ninth staff has a G7 chord. The thirtieth staff has a C chord. The thirty-first staff has a G chord. The thirty-second staff has a D7 chord. The thirty-third staff has a G7 chord. The thirty-fourth staff has a C chord. The thirty-fifth staff has a G chord. The thirty-sixth staff has a D7 chord. The thirty-seventh staff has a G7 chord. The thirty-eighth staff has a C chord. The thirty-ninth staff has a G chord. The fortieth staff has a D7 chord. The forty-first staff has a G7 chord. The forty-second staff has a C chord. The forty-third staff has a G chord. The forty-fourth staff has a D7 chord. The forty-fifth staff has a G7 chord. The forty-sixth staff has a C chord. The forty-seventh staff has a G chord. The forty-eighth staff has a D7 chord. The forty-ninth staff has a G7 chord. The fiftieth staff has a C chord. The fifty-first staff has a G chord. The fifty-second staff has a D7 chord. The fifty-third staff has a G7 chord. The fifty-fourth staff has a C chord. The fifty-fifth staff has a G chord. The fifty-sixth staff has a D7 chord. The fifty-seventh staff has a G7 chord. The fifty-eighth staff has a C chord. The fifty-ninth staff has a G chord. The sixtieth staff has a D7 chord. The sixty-first staff has a G7 chord. The sixty-second staff has a C chord. The sixty-third staff has a G chord. The sixty-fourth staff has a D7 chord. The sixty-fifth staff has a G7 chord. The sixty-sixth staff has a C chord. The sixty-seventh staff has a G chord. The sixty-eighth staff has a D7 chord. The sixty-ninth staff has a G7 chord. The seventieth staff has a C chord. The seventy-first staff has a G chord. The seventy-second staff has a D7 chord. The seventy-third staff has a G7 chord. The seventy-fourth staff has a C chord. The seventy-fifth staff has a G chord. The seventy-sixth staff has a D7 chord. The seventy-seventh staff has a G7 chord. The seventy-eighth staff has a C chord. The seventy-ninth staff has a G chord. The eightieth staff has a D7 chord. The eighty-first staff has a G7 chord. The eighty-second staff has a C chord. The eighty-third staff has a G chord. The eighty-fourth staff has a D7 chord. The eighty-fifth staff has a G7 chord. The eighty-sixth staff has a C chord. The eighty-seventh staff has a G chord. The eighty-eighth staff has a D7 chord. The eighty-ninth staff has a G7 chord. The ninetieth staff has a C chord. The hundredth staff has a G chord. The hundred-first staff has a D7 chord. The hundred-second staff has a G7 chord. The hundred-third staff has a C chord. The hundred-fourth staff has a G chord. The hundred-fifth staff has a D7 chord. The hundred-sixth staff has a G7 chord. The hundred-seventh staff has a C chord. The hundred-eighth staff has a G chord. The hundred-ninth staff has a D7 chord. The hundred-tenth staff has a G7 chord. The hundred-eleventh staff has a C chord. The hundred-twelfth staff has a G chord. The hundred-thirteenth staff has a D7 chord. The hundred-fourteenth staff has a G7 chord. The hundred-fifteenth staff has a C chord. The hundred-sixteenth staff has a G chord. The hundred-seventeenth staff has a D7 chord. The hundred-eighteenth staff has a G7 chord. The hundred-nineteenth staff has a C chord. The hundred-twentieth staff has a G chord. The hundred-twenty-first staff has a D7 chord. The hundred-twenty-second staff has a G7 chord. The hundred-twenty-third staff has a C chord. The hundred-twenty-fourth staff has a G chord. The hundred-twenty-fifth staff has a D7 chord. The hundred-twenty-sixth staff has a G7 chord. The hundred-twenty-seventh staff has a C chord. The hundred-twenty-eighth staff has a G chord. The hundred-twenty-ninth staff has a D7 chord. The hundred-thirtieth staff has a G7 chord. The hundred-thirty-first staff has a C chord. The hundred-thirty-second staff has a G chord. The hundred-thirty-third staff has a D7 chord. The hundred-thirty-fourth staff has a G7 chord. The hundred-thirty-fifth staff has a C chord. The hundred-thirty-sixth staff has a G chord. The hundred-thirty-seventh staff has a D7 chord. The hundred-thirty-eighth staff has a G7 chord. The hundred-thirty-ninth staff has a C chord. The hundred-fortieth staff has a G chord. The hundred-forty-first staff has a D7 chord. The hundred-forty-second staff has a G7 chord. The hundred-forty-third staff has a C chord. The hundred-forty-fourth staff has a G chord. The hundred-forty-fifth staff has a D7 chord. The hundred-forty-sixth staff has a G7 chord. The hundred-forty-seventh staff has a C chord. The hundred-forty-eighth staff has a G chord. The hundred-forty-ninth staff has a D7 chord. The hundred-fiftieth staff has a G7 chord. The hundred-fifty-first staff has a C chord. The hundred-fifty-second staff has a G chord. The hundred-fifty-third staff has a D7 chord. The hundred-fifty-fourth staff has a G7 chord. The hundred-fifty-fifth staff has a C chord. The hundred-fifty-sixth staff has a G chord. The hundred-fifty-seventh staff has a D7 chord. The hundred-fifty-eighth staff has a G7 chord. The hundred-fifty-ninth staff has a C chord. The hundred-sixtieth staff has a G chord. The hundred-sixty-first staff has a D7 chord. The hundred-sixty-second staff has a G7 chord. The hundred-sixty-third staff has a C chord. The hundred-sixty-fourth staff has a G chord. The hundred-sixty-fifth staff has a D7 chord. The hundred-sixty-sixth staff has a G7 chord. The hundred-sixty-seventh staff has a C chord. The hundred-sixty-eighth staff has a G chord. The hundred-sixty-ninth staff has a D7 chord. The hundred-seventieth staff has a G7 chord. The hundred-seventy-first staff has a C chord. The hundred-seventy-second staff has a G chord. The hundred-seventy-third staff has a D7 chord. The hundred-seventy-fourth staff has a G7 chord. The hundred-seventy-fifth staff has a C chord. The hundred-seventy-sixth staff has a G chord. The hundred-seventy-seventh staff has a D7 chord. The hundred-seventy-eighth staff has a G7 chord. The hundred-seventy-ninth staff has a C chord. The hundred-eightieth staff has a G chord. The hundred-eighty-first staff has a D7 chord. The hundred-eighty-second staff has a G7 chord. The hundred-eighty-third staff has a C chord. The hundred-eighty-fourth staff has a G chord. The hundred-eighty-fifth staff has a D7 chord. The hundred-eighty-sixth staff has a G7 chord. The hundred-eighty-seventh staff has a C chord. The hundred-eighty-eighth staff has a G chord. The hundred-eighty-ninth staff has a D7 chord. The hundred-ninetyth staff has a G7 chord. The hundred-ninety-first staff has a C chord. The hundred-ninety-second staff has a G chord. The hundred-ninety-third staff has a D7 chord. The hundred-ninety-fourth staff has a G7 chord. The hundred-ninety-fifth staff has a C chord. The hundred-ninety-sixth staff has a G chord. The hundred-ninety-seventh staff has a D7 chord. The hundred-ninety-eighth staff has a G7 chord. The hundred-ninety-ninth staff has a C chord. The two-hundredth staff has a G chord. The two-hundred-first staff has a D7 chord. The two-hundred-second staff has a G7 chord. The two-hundred-third staff has a C chord. The two-hundred-fourth staff has a G chord. The two-hundred-fifth staff has a D7 chord. The two-hundred-sixth staff has a G7 chord. The two-hundred-seventh staff has a C chord. The two-hundred-eighth staff has a G chord. The two-hundred-ninth staff has a D7 chord. The two-hundred-tenth staff has a G7 chord. The two-hundred-eleventh staff has a C chord. The two-hundred-twelfth staff has a G chord. The two-hundred-thirteenth staff has a D7 chord. The two-hundred-fourteenth staff has a G7 chord. The two-hundred-fifteenth staff has a C chord. The two-hundred-sixteenth staff has a G chord. The two-hundred-seventeenth staff has a D7 chord. The two-hundred-eighteenth staff has a G7 chord. The two-hundred-nineteenth staff has a C chord. The two-hundred-twentieth staff has a G chord. The two-hundred-twenty-first staff has a D7 chord. The two-hundred-twenty-second staff has a G7 chord. The two-hundred-twenty-third staff has a C chord. The two-hundred-twenty-fourth staff has a G chord. The two-hundred-twenty-fifth staff has a D7 chord. The two-hundred-twenty-sixth staff has a G7 chord. The two-hundred-twenty-seventh staff has a C chord. The two-hundred-twenty-eighth staff has a G chord. The two-hundred-twenty-ninth staff has a D7 chord. The two-hundred-thirtieth staff has a G7 chord. The two-hundred-thirty-first staff has a C chord. The two-hundred-thirty-second staff has a G chord. The two-hundred-thirty-third staff has a D7 chord. The two-hundred-thirty-fourth staff has a G7 chord. The two-hundred-thirty-fifth staff has a C chord. The two-hundred-thirty-sixth staff has a G chord. The two-hundred-thirty-seventh staff has a D7 chord. The two-hundred-thirty-eighth staff has a G7 chord. The two-hundred-thirty-ninth staff has a C chord. The two-hundred-fortieth staff has a G chord. The two-hundred-forty-first staff has a D7 chord. The two-hundred-forty-second staff has a G7 chord. The two-hundred-forty-third staff has a C chord. The two-hundred-forty-fourth staff has a G chord. The two-hundred-forty-fifth staff has a D7 chord. The two-hundred-forty-sixth staff has a G7 chord. The two-hundred-forty-seventh staff has a C chord. The two-hundred-forty-eighth staff has a G chord. The two-hundred-forty-ninth staff has a D7 chord. The two-hundred-fiftieth staff has a G7 chord. The two-hundred-fifty-first staff has a C chord. The two-hundred-fifty-second staff has a G chord. The two-hundred-fifty-third staff has a D7 chord. The two-hundred-fifty-fourth staff has a G7 chord. The two-hundred-fifty-fifth staff has a C chord. The two-hundred-fifty-sixth staff has a G chord. The two-hundred-fifty-seventh staff has a D7 chord. The two-hundred-fifty-eighth staff has a G7 chord. The two-hundred-fifty-ninth staff has a C chord. The two-hundred-sixtieth staff has a G chord. The two-hundred-sixty-first staff has a D7 chord. The two-hundred-sixty-second staff has a G7 chord. The two-hundred-sixty-third staff has a C chord. The two-hundred-sixty-fourth staff has a G chord. The two-hundred-sixty-fifth staff has a D7 chord. The two-hundred-sixty-sixth staff has a G7 chord. The two-hundred-sixty-seventh staff has a C chord. The two-hundred-sixty-eighth staff has a G chord. The two-hundred-sixty-ninth staff has a D7 chord. The two-hundred-seventieth staff has a G7 chord. The two-hundred-seventy-first staff has a C chord. The two-hundred-seventy-second staff has a G chord. The two-hundred-seventy-third staff has a D7 chord. The two-hundred-seventy-fourth staff has a G7 chord. The two-hundred-seventy-fifth staff has a C chord. The two-hundred-seventy-sixth staff has a G chord. The two-hundred-seventy-seventh staff has a D7 chord. The two-hundred-seventy-eighth staff has a G7 chord. The two-hundred-seventy-ninth staff has a C chord. The two-hundred-eightieth staff has a G chord. The two-hundred-eighty-first staff has a D7 chord. The two-hundred-eighty-second staff has a G7 chord. The two-hundred-eighty-third staff has a C chord. The two-hundred-eighty-fourth staff has a G chord. The two-hundred-eighty-fifth staff has a D7 chord. The two-hundred-eighty-sixth staff has a G7 chord. The two-hundred-eighty-seventh staff has a C chord. The two-hundred-eighty-eighth staff has a G chord. The two-hundred-eighty-ninth staff has a D7 chord. The two-hundred-ninetyth staff has a G7 chord. The two-hundred-ninety-first staff has a C chord. The two-hundred-ninety-second staff has a G chord. The two-hundred-ninety-third staff has a D7 chord. The two-hundred-ninety-fourth staff has a G7 chord. The two-hundred-ninety-fifth staff has a C chord. The two-hundred-ninety-sixth staff has a G chord. The two-hundred-ninety-seventh staff has a D7 chord. The two-hundred-ninety-eighth staff has a G7 chord. The two-hundred-ninety-ninth staff has a C chord. The two-hundredth staff has a G chord.



Різні технічні вправи

Рухи цієї групи розвивають технічні можливості виконавця і сприяють виразності танцю.

Вправа 10. Високий голубець.

Виконується обличчям до станка.

Рух виконують тільки юнаки.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

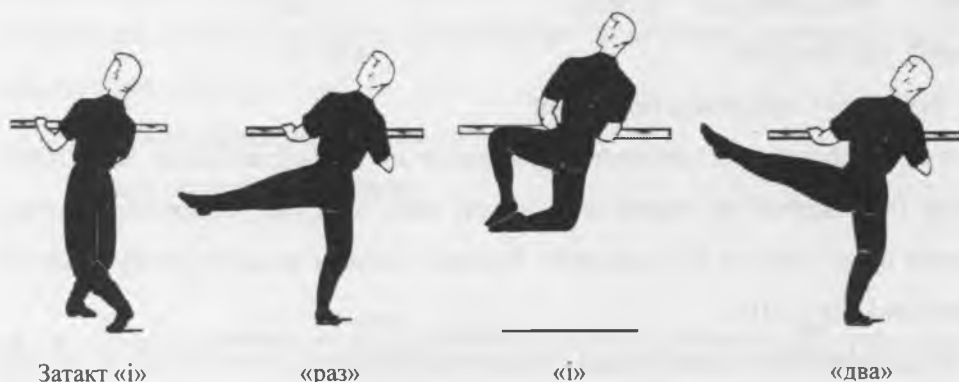
Музичний розмір 2/4.

На затакт «і» – ледь присісти, зробити невеликий крок правою ногою вперед ліворуч на всю стопу.

На «раз» – ліву ногу витягнути в коліні та підйомі, рвучко підняти вправо на 90°. Корпус трохи відхилити вправо, голову тримати піднятою й повернути в бік піднятої ноги.

На «і» – сильно відштовхнувшись, зігнути обидві ноги в повітрі і, піднявши стопу правої ноги до піднятої лівої, ударити підошвою об підошву. Зігнуті коліна спрямувати в сторони. Корпус нахилити праворуч, голову тримати в тому самому положенні.

На «два» – із стрибка опуститися на всю стопу правої ноги, злегка присідаючи. Ліву ногу залишити в повітрі. Корпус і голова положення не змінюють (мал. 209).



Мал. 209



Так само рух виконується з лівої ноги. Відповідно корпус трохи нахилиється вліво, голова повертається до правого плеча.

Вправа виконується вісім разів і займає 8 тактів музичного супроводу.



Вправа 11. Присядкова вправа

Ця вправа побудована на основі рухів танців Наддніпрянщини.

Вихідне положення – перша позиція ніг, обличчям до станка.

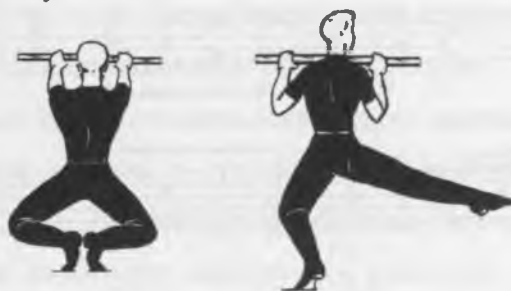
Музичний розмір 2/4.

Підготовка. 2 такти музичного вступу.

1 – 2-й такти. Стояти у вихідному положенні.

1-й такт (Присядка з винесенням ноги вбік на 45°).

На «раз» – з ледь помітного підскоку різко й глибоко присісти на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією. Коліна розведені в сторони, п'яти разом, носки нарізно. Корпус прямий, підтягнутий.



«раз» «два»
1-й такт

Мал. 210

На «два» – пружинистим рухом обох ніг підвестися з глибокого присідання на низькі півпальці лівої ноги, злегка присідаючи та переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно рвучко підняти праву ногу на 45° праворуч. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені (мал. 210).

2-й такт. Повторити рухи 1-го такту з лівої ноги.

3-й такт (присядка та зіскок на одну ногу). На «раз» – з ледь помітного підскоку різко й глибоко присісти на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією.



«раз»

«два»

3-й такт

Мал. 211

На «два» – зводячись із присідання, скочити на п'яту правої ноги, підтягуючи ліву ногу носком до коліна правої, ззаду неї. Коліно лівої ноги зігнути у виворотному положенні. Корпус та голову нахилити праворуч. Ліву руку підвести долонею до потилиці (мал. 211).

4-й такт. Повторити рухи 3-го такту з лівої ноги.

5–6-й такти. Повторити рухи 1–2-го тактів.

7-й такт (присядка-розніжка).

На «раз» – з невеликого підскока різко й глибоко присісти на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією.



«раз»

«два»

7-й такт

Мал. 212

На «два» – різко підводячись із присідання, ковзним рухом

спрямувати ноги по підлозі щонайширше в сторони, поставивши їх на каблуки (мал. 212).

8-й такт. Повторити рухи 7-го такту.

Вправу повторити спочатку.



РОЗДІЛ 3

РОБОТА НА СЕРЕДИНІ ЗАЛУ

3.1. ВПРАВИ НА СЕРЕДИНІ ЗАЛУ

Під час занять на середині залу слід велику увагу приділяти координації рухів ніг з рухами корпусу, рук, голови. Нескладні комбінації готують виконавців до оволодіння формою і стилем народного танцю, до ускладнених комбінацій, що розвивають координацію рухів усього тіла і виразність танцю. Переходячи до занять на середині залу, слід починати з розучування ходів народного танцю. Педагог має показати найпростіші вправи для рук, танцювальний крок у поєднанні з рухами рук і т. д. Не рекомендується перевантажувати заняття повторенням уже пройденого і відпрацьованого матеріалу. Недоцільні повторення призводять до втрати чіткості виконання рухів або їхніх елементів. Вправи треба будувати в танцювальному відношенні різноманітно, інакше учні звикають до певних комбінацій рухів і починають виконувати їх механічно. Педагог має глибоко продумати план кожного уроку, послідовність тренувальних вправ. Заняття не повинні викликати у виконавців перевтомлення, занепад сил. Відчуття бадьорості, загальної піднесеності, задоволення виконаною роботою – ось результат правильно організованого уроку. Домогтися найкращих результатів у роботі допомагає і вміння педагога виховати в кожному учневі свідоме, серйозне ставлення до занять.

3.2. РОБОТА НАД ЕТЮДАМИ

Одним з основних завдань заняття посеред залу є робота над етюдами. Правильно організована етюдна робота – важливий захід для технічного розвитку учасників. Викладач повинен виявити вміння відбирати матеріал для етюдів і комбінувати їх.



Поступово заняття на середині залу ускладнюються, рухи з'єднуються в невеликі танцювальні етюди, пізніше – в розгорнуті, більш складні композиції. Мета таких вправ – навчити учнів повної узгодженості рухів, вмінню виконувати в танці ті чи інші акторські завдання. Працюючи над композиціями та етюдами, учасники вивчають особливості стилю, манеру й характер танців різних регіонів України. Якщо заняття проводяться зі студентами першого курсу, то більшу частину занять треба присвятити ознайомленню з тренувальними вправами і розучуванню елементів і рухів українських народних танців. І навпаки, якщо заняття проводяться зі студентами старших курсів, то основний час на занятті треба приділити відпрацюванню танцювальних композицій та етюдів.

Створюючи етюд на основі елементів українського народного танцю, викладач повинен провести бесіду з учнями про зміст етюду, характерні риси народу, які знаходять своє відображення в етюді, про характерні особливості виконання етюду, доповнюючи свою розповідь показом малюнків, фотографій костюмів, демонстрацією відповідних відеофільмів, а також сказати учням, з яким матеріалом з теми, що вивчається, слід ознайомитися самостійно.

Далі починається робота над кожним рухом етюду. Під час розучування рухів і танцювальних комбінацій найбільше уваги слід приділяти характерному положенню рук, корпусу, голови, постави в тому чи іншому танці. При показі педагог повинен вміти яскраво й переконливо розкрити характер і манеру виконання того чи іншого танцю, а потім уже домагатися відповідного виконання від учнів.

Було б нереальним вимагати від виконавця бездоганного виконання певного руху відразу. Найкраще вивчати рухи за елементами, виходячи зі ступенів складності. Якщо рух дуже складний, то спочатку вивчають тільки рухи ніг, а потім поступово оволодівають ним у поєднанні з рухами рук, корпусу і голови. У той же час не слід вимагати від учнів сліпого копіювання, а ті індивідуальні риси, які раптом можуть привнести в танець самі виконавці, слід зазначити як природний прояв творчого ставлення до роботи.



Техніка рухів мусить бути добре засвоєна, щоб учні почували себе вправними, легкими та впевненими. Тому освоювати хореографію танцювальних композицій та етюдів слід з простих рухів, потім розучувати складніші. Кожен рух танцю потрібно детально розібрати і ретельно відпрацювати в повільному темпі. Коли всі рухи засвоєні, можна приступати до розучування окремих фрагментів танцю, а потім і всього танцю, поступово й послідовно наближаючись до природнього темпу виконання композиції.

Коли виконавці засвоять усі танцювальні рухи і запам'ятають їх послідовність, треба переходити до роботи над «чистотою» і чіткістю виконання композиційного малюнка етюду. Працюючи над виразністю малюнка, викладач разом з тим намагається, щоб виконавці дотримувались однакових та правильних інтервалів малюнка етюду; слідкує за чистотою виконання та дотримання синхронності рухів.

Працюючи над вивченням танцювальних рухів, викладач в окремих випадках веде роботу над виразністю, але вона не стоїть у центрі уваги, а є тільки засобом, який допоможе досягти правильного виконання того чи іншого руху.

У міру засвоєння техніки виконання поступово все більше уваги приділяється виразності. Робота над виразністю – це один із центральних моментів. Спочатку відпрацьовується правильна народна манера виконання, яка проявляється у внутрішній емоційності, характерних рухах рук, корпусу і голови, в особливостях постави, жестикуляції й міміки. Далі, викладач пильно слідкує за тим, щоб виконання етюду відповідало його настрою, характеру та змісту. Це може бути веселий, спокійний, поважний, величний, войовничий, життєрадісний етюд. Так, працюючи над виразністю кожного руху, пози й положення, чітко витримуючи стиль, характер і манеру виконання, викладач відпрацьовує весь етюд.

Етюд є підготовчим етапом до постановки танців.





Успіх у засвоєнні виконавцями матеріалу тісно пов'язаний з умінням викладача бачити помилки і своєчасно виправляти їх.

Зауваження слід робити конкретні, в доброзичливій, коректній формі. Кожне заняття має проходити в творчому контакті, взаємодії педагога з учнями.

Завдання педагога полягає в тому, щоб допомогти учням, направити їх творчий розвиток і пошук правильного шляху.

3.3. МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ТА МУЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ

Поряд з основними завданнями занять з українського народно-сценічного танцю вирішується завдання естетичного виховання виконавців. Починається воно з перших же занять. На уроках українського народно-сценічного танцю студенти першого курсу ознайомлюються з музикою в її зв'язку з рухом. Елементарна азбука українських рухів у процесі вивчення підкріплюється музикою, зливається з нею. Рухи виконуються в різному темпі, і відразу з'являються темпові взаємовідношення з музикою. Студент вчиться переходити від темпу до темпу, і ці самі переходи він відчуває в музиці.

Виконавці слухають коротку музичну фразу, в якій викладено закінчену музичну думку, а потім виконують танцювальну комбінацію. М'язове напруження змінюється, збільшується або зменшується, амплітуда розширюється або звужується, і виконавець повинен чути в музиці посилення динаміки звуків або їх затухання. В музиці різко акцентується характер – і в рухах виникає акцент. Рухи набувають злитного, плавного характеру – і музика звучить плавно, методично. Музичні завдання, зв'язок руху і музики здійснюються на кожному уроці.

Майбутньому педагогу-балетмейстеру необхідно вміти не тільки слухати музику, а й любити її, розуміти, відчувати, захоплюватися нею.



Протягом усього курсу навчання необхідно виховувати в студентів здібність уважно й правильно сприймати музику, своєчасно переходячи від простого до складнішого, враховуючи підготовку студентів і характер вправи.

Музичну тему (мелодію) студент повинен сприймати творчо, щоб потім художньо відтворити її в танці. Причому мелодію потрібно сприймати не поверхово і приблизно, а як емоційно-образний дійовий початок.

Після закінчення уроку студент повинен пам'ятати не тільки пройдений хореографічний матеріал, зауваження та настанови викладача, а й музичні мелодії, які звучали на уроці й допомагали йому в розвитку танцювальної майстерності. Тому слід повторювати завдання на наступних заняттях, щоб не тільки вдосконалити танцювальну техніку, а й заради глибшого художнього осмислення музичного матеріалу. Але й не слід дуже часто повторювати музичні мелодії, бо це може призвести до їх механічного заучування.

Вже із самого початку курсу слід підбирати музичний супровід, враховуючи не тільки структуру, а й емоційну силу впливу на виконавців. Як же нецікаво і сумно на уроці, якщо музика не створює позитивного емоційного фону! Тому дуже важливо, щоб у класі сидів досвідчений, кваліфікований концертмейстер. Він, так само як і педагог, повинен знати призначення вправ, хоч би їхній характер та емоційне звучання. В практичній роботі з українського народного танцю багато залежить від концертмейстера, від того як він виконає музичний фрагмент, бо створюючи танцювальний етюд чи танець, ми надаємо йому характери тих відтінків, які чуємо.

Музичний супровід є складовою невід'ємною частиною уроків з українського народного танцю. Відповідний музичний матеріал сприяє виявленню характерних особливостей хореографічної лексики. Дуже добре, коли на заняттях використовується мелодика, різноманітна за змістом, ясна за формою, ритмічно чітка. Супровід не просто допомагає виконавцям ритмічно рухатися в танці, естетично приваблива музика пробуджує



прагнення до виразного, образного виконання, допомагаючи учням розкривати національний характер танцю, а також виховує художній смак і сприяє розвитку музичного слуху.

Кожної вправа та її супровід повинні точно збігатися. Під час тренувальних вправ педагогу необхідно стежити за тим, щоб усі, хто займається, уважно слухали акомпанемент і виконували кожен рух під музику, вчасно починали й закінчували вправу. Вправи починаються зі вступу (preparation). Її музичний супровід залежить від характеру вправи. Він надає учням можливість відчутти ритм і темп усього завдання в цілому. Не рекомендується на заняттях рахувати і відбивати ритм руками або ногою, це відволікає увагу учнів від музичного супроводу і привчає до механістичності виконання. Це заважає музичному розвитку учнів.

Необхідно дбайливо ставитися до музики. Не можна розривати музичну фразу, голосно і постійно рахувати вголос, захоплюватись чисто технічною стороною справи. Необхідно, щоб в уроці українського народного танцю музичний матеріал був у повній відповідності з характером виконуваних танцювальних композицій.

Високий музичний смак концертмейстера і викладача збагачує зміст навчальної роботи, підвищує працездатність і твору активність студентів. І, навпаки, відсутність смаку у викладача привчає студентів недбало й поверхово ставитися до музики. Спільна творча робота педагога і концертмейстера, їхня тісна співпраця приведуть до найбільш ефективного виховання художнього мислення виконавця, до набуття навичок співзвучності руху з музикою.

Основним завданням педагога й концертмейстера в оформленні уроку є прищеплення свідомого ставлення студента до конструктивних особливостей музичного твору – вміння відрізнити музичну фразу, речення, період, вміти орієнтуватися в характері музики, ритмічному малюнку, динаміці та національному колориті. При такій роботі в студентів розширюється пізнання в галузі музики, розвивається художній смак, вони привчаються самостійно оцінювати музичний матеріал.



Музика, добре підібрана до рухів, допоможе виконавцям закріплювати м'язове відчуття, а слуховим аналізатором запам'ятовувати рухи у зв'язку зі звучанням музичних уривків. Усе це поступово виховує музичну пам'ять, любов до музики, закріплює звичку рухатися ритмічно.

Музичні мелодії мають бути доступними, виразними та емоційними, які підвищують працездатність і настрій.

Зрозуміло, що з поглибленням і ускладненням взаємозв'язків рухів і музики не тільки досягається віртуозність техніки, а й одночасно виховуються відчуття, розширюється емоційна сфера, розвивається фантазія, світ художніх образів, що виникають у кожного виконавця індивідуально.

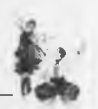
3.4. НАЙПОШИРЕНІШІ НАРОДНІ ТАНЦІ НАДДНІПРЯНЩИНИ

Українські народні танці завдяки їхній яскравості, багатогранності й самобутності національного колориту посідають значне місце серед культурних надбань нашого народу.

Широка популярність українського танцю в нашій країні та за кордоном пояснюється невичерпним багатством тем і сюжетів. У танцювальних образах розкривається національний характер народу, відображаються явища, взяті безпосередньо з його побуту та праці, рідної природи тощо. Наявність яскравих побутових рис та особливостей, поєднаних з віртуозною технікою, надає українському танцю своєрідного колориту.

Хореографічна творчість із найдавніших часів пов'язана з річним обертом обрядів, приурочених до зимового, весняного, літнього та осіннього періодів сільськогосподарських робіт. Велике місце в фольклорній спадщині українців посідають сімейно-побутові обряди, святкові гуляння, які відзначаються великою кількістю пісень і танців.

Розглянемо коротко ті обряди, які певною мірою пов'язані з елементами хореографії. Перше річне свято, особливо шановане селянами в минулому, —



«Коляда», що проводилося в кінці грудня – на початку січня (за ст.ст.). На вечірках та ігрищах молодь влаштовувала ігри, співала й танцювала.

Під час Коляд ходили ряджені з козою. Кому припадало бути козою, надягав обруч – щоб різки приходились на голову, а хвіст – за спину. Накидали кожуха – вовною догори. Однією рукою коза трималася за ломачку і трясла віхтиком – «крутила хвостом».

Крім «кози», в компанії був ще й «кіт» з торбою для сала. Він нявчав – просив сала.

Під пісню «коза» танцювала, притупувала, стрибала, підскакувала, лякала рогами, падала, повертаючись із боку на бік. і чим кмітливішим був виконавець ролі кози, тим цікавіша була забава. Так ватага з козою рухалася селом, від хати до хати, з жартами, вигуками, сміхом.

Разом з пробудженням природи від зимового сну в Україні починається цикл весняних свят, супроводжуваних піснями, іграми та барвистими хороводами.

Найцікавішим святом, яке широко відзначалося в Україні, слід вважати Івана Купала. У купальських ігрищах втілилася поетична творчість народу, його любов до природи, пісні, танців, хороводів. Обряди Купали становили своєрідне театральне дійство, насичене музичним і танцювальним фольклором. Головними атрибутами цього свята були Купало і Марена.

З давніх-давен в Україні дівчата й хлопці виходили із села з радісними співами, розкладали вогнища на горі або десь поблизу річки, танцювали навколо того вогнища й стрибали через вогонь.

З інших літніх свят слід назвати «Зажинки» і «Обжинки», якими відзначалися початок і закінчення збирання хліба. Хліб, джерело життя, визначав добробут селянина; з урожаєм він пов'язував надію на ситий, забезпечений рік, тому святкування проходили з особливою урочистістю.

«Зажинки» – свято першого снопа. Коли жито, ячмінь і пшениця дозріють, на ниву виходила вся сім'я. Господиня жала серпом перший сніп і з піснями, з пританцьовуванням несли його додому і, як де ведеться, – в одних





місцевостях ставили той сніп на покуття під образами, а в інших – у stodolі, де він стояв аж до кінця молотьби.

По закінченні жнив жінці обходили ниву, збирали незрізані серпом колоски і плели один спільний вінок із колосся і квітів. Сплетений вінок клали на голову найкращій із дівчат і урочисто вручали їй сніп, накритий білим покривалом або прикрашений стрічками. Обраницю пускали вперед, а вже за нею на певній відстані з піснями й танцями йшли жінці.

Господар, почувши пісні жниць, виходив з хати назустріч з хлібом і сіллю. Дівчина, поклонившись господареві, клала біля ніг його обжинковий сніп, а вінок передавала йому в руки. Після цього господар запрошував до хати всіх жінців, де починалося частування, пісні, музика і танці.

Восени розпочинався весільний період. До цієї радісної події в житті людини готувалися заздалегідь, бо весільний обряд – один з найскладніших.

Крім свят і обрядів, молодь України колись проводила своє дозвілля на вулицях та вечорницях.

Танцювальне мистецтво українського народу весь час удосконалюється і поповнюється новими художніми зразками, в яких відображаються суттєві сторони його життя.

МЕТЕЛИЦЯ

Цей український народний танець прийшов до нас із древності. «Метелиця» – танець веселий, життєрадісний, виконується енергійно, з великим емоційним піднесенням і у відверто жартівливій манері. Кількість пар, які виконують танець, не обмежена. Темп танцю швидкий.

Композиція «Метелиці» будується на красивих, швидких перебудовах у вигляді «зірочок», які нагадують сніжинки. Досягається це використанням різних обертів, кружлянь сольних і парами і т. д. Тут зображується заметіль, яка поступово посилюється з прискоренням темпу танцю.

Танець приніс із собою велику кількість текстів пісень і приспівків, якими він супроводжувався.





ГОПАК

Український народний танень імпровізаційного характеру. Назва походить від дієслова гопати, плигати, скакати (укр., від «гоп» – вигукування, що вимовляється під час танцю; звідси ж – дієслова: гопати – топати, гопкати – стрибати). Виконувався в Запорізькому війську як чоловічий танець.

Існує кілька варіантів «Гопаків»: сольний, парний, груповий. Пісенні та інструментальні мелодії «Гопака» виконуються в народі як самостійні музичні п'єси.

В первинній своїй формі «Гопак» був войовничим танцем запорізьких козаків, і спочатку танцювати «Гопак» дозволялося лише чоловікам. У «Гопаку» козак показував свою спритність, завзятість, сміливість. Часто зображалися в «Гопаку» цілі сцени бою, військових походів.

У запорізьких козаків «Гопак» мав особливе значення. Так, відомо безліч фактів, коли в стані козаків не було єдності відносно плану дії і коли всі засоби для досягнення єдності були вичерпані, гетьман, узявши в руки булаву (символ гетьманської влади) виходив у коло і починав танцювати «Гопак». Той з козаків, який входив у коло танцювати, давав згоду на підтримку гетьмана. Часто траплялося так, що «Гопак» усіх захоплював у танок. Пізніше «Гопак» стали танцювати не тільки на Січі, а й у селах, і в містах. Спочатку, як і на Січі, його танцювали одні чоловіки, але поступово почали танцювати й жінки. Так танок поступово отримав офіційну форму, яку спостерігаємо зараз.

Український танець «Гопак» у кожній країні світу знають як візитну картку України. Немає в Україні фольклорного танцювального ансамблю, в репертуарі якого не було б відомого «Гопака», чи людини яка хоч раз його не бачила б. Далеко не всі глядачі козацького запального танцю здогадуються, що в традиційних рухах збереглися не тільки духовність і містика глибини тисячоліть, а й гармонійна система прадавнього військового мистецтва наших пращурів, а в цьому випадку збережений для нас у танці комплекс бойових і спортивних вправ.



«Гопак» у сучасному народному танці виконують як чоловіки, так і жінки, при цьому провідною партією залишається чоловіча, його танцюють так, щоб виконавці один одному не заважали, просуваючись парами по колу. Танцювальні рухи чоловіків: стрибки, присядки, дрібушки; жінки виконують: дрібушки, вихилястики, кружляння. Хлопці змагаються в спритності й завзятті. Дівчата весело підбадьорюють хлопців, при цьому знаходяться окремо від них, потім танцюють ліричну частину, сповнену гідності й скромності. Наступну частину знов танцюють хлопці – це злива віртуозних танцювальних рухів: присядок, стрибків, обертів тощо. Фінал Гопака бурхливий, веселий, іскрометний, запальний.

Українське мистецтво, сприйнявши кращі традиції українського народного танцю і очистивши цю спадщину від усього чужого, невпинно поповнює його новими виразними засобами, збагачує хореографічну мову. Різноманітність хореографічних засобів, глибина образів і сюжетів, багатство емоційних фарб і краса малюнка додають українському танцю надзвичайної привабливості і роблять його невід'ємною складовою частиною багатонаціонального хореографічного мистецтва.

КОЗАЧОК

Цей танець – один з кращих зразків народної танцювальної спадщини. Появу танцю «Козачок», як і козацьких пісень, напевно, слід віднести до періоду національно-визвольного руху XVI–XVII ст.

«Козачок» характеризує молодецьку вдачу, завзяття і невичерпний оптимізм юнака-запорожця. Виконується в швидкому і дуже швидкому темпі. Танцювальні рухи потребують від виконавця витонченої техніки. Живе сплетіння рухів у різноманітних фігурах утворює вишуканий хореографічний малюнок.

У козачку, як і в гопаку широко застосовується змагання між окремими виконавцями і навіть групами. Загальна композиція має певні традиції щодо



Методика викладання українського народного танцю

послідовності окремих фігур та їх повторень. Саме цим козачок і відрізняється від гопака

Виконується «Козачок» парами в масових танцювальних композиціях. У деяких місцях «Козачок» виконувався як сольний-імпрізований танець, у якому технічні елементи руху поєднувалися зі спритністю і винахідливістю танцюриста: виконавець придумував на ходу складні колінця, намагався показати себе перед іншими якомога завзятішим, щоб його не змогли перетанцювати. Іноді в танець включалася партнерка, яка разом з юнаком обіграла танцювальний малюнок.

ПОЛЬКА

Це – старовинний чеський народний танець. Назва «полька» походить від чеського слова «пулька» – напівкрок, половина. Музичний розмір 2/4. Темп її помірно швидкий або швидкий. Виконується танець парами по колу.

Завзята і життєрадісна, з великою різноманітністю рухів, поз, переходів полька виконується легко й весело, зберігаючи ігровий характер і живий ритм народного танцю.

У першій половині XIX ст. полька значно поширилася в Європі як бальний танець. В Україні найбільшого поширення полька спочатку набула в місті, з часом, поступово асимілюючись, увібравши національний характер, перейшла до сільської місцевості.

Парно-масовий танець полька виконується як у «чистому» вигляді, так і в комбінації з іншими елементами рухів українських народних танців. Завдяки закладеній у цьому танці необмеженій можливості імпрізацій з'явилися місцеві варіанти і види української польки, що відрізняються манерою і технікою виконання. Використання багатства місцевого танцювального фольклору надає полькам незвичайної привабливості та своєрідність.



КАДРИЛЬ

Походить від салонного французького танцю, поширеного з кінця XVII до початку XX ст. в Європі. Джерелом його став «контрданс» (сільський танець) з його різновидами, популярний у XVII ст. серед англійських селян. Музичний розмір танцю 2/4.

Кадриль – латинською мовою означає чотирикутник. Виконували цей танець чотири або вісім пар, причому танцюючі шикувалися в каре. Французька кадриль складалася з 5–6 фігур і кожна мала свою назву.

Пройшовши довгий шлях розвитку через світські салони й танцювальні зали різних країн, французька кадриль органічно увійшла в побут українського народу, зберігши свої композиційні особливості, проте мелодії й манера її виконання набули національний характер.

Виконується кадриль завжди виразно, весело, злагоджено, з іскристим народним гумором.

Серед інших українських танців вона виділяється характером виконання, поєднанням простоти рухів з вигадливістю переходів і складністю просторового малюнка та фігур.

3.5. ПОЯСНЕННЯ ДО ЗАПISУ ТАНЦІВ

Ці пояснення допоможуть педагогові або учню розібратися в кожному танці, запропонованому в підручнику. Щоб зрозуміти переміщення на сценічному майданчику, подано план сцени.

Опис кожного танцю складається з чотирьох частин:

1. *Вступ.* Ознайомлює читача зі змістом та основними особливостями й елементами танцю. Тут даються короткі відомості про танець, описується характер танцю, зміст, особливості манери виконання. Кількість учасників, назва і характер музичного супроводу і його розмір.



2. *Опис танцю.* Танець розбивається на окремі частини, фігури. Кожна фігура, зі свого боку, розбивається на окремі фрагменти. Позначається музичний супровід (такти), словесний опис напрямку танцюючих і рухів певного фрагмента.

Для більшої наочності до опису фігур додаються їхні графічні схеми. Креслення розглядаються від глядача. Рух описується від виконавця.

Однак графічні схеми не дають уявлення про стиль і характер руху. Тому, крім схем (креслень), до запису додаються також фото або замальовки окремих положень і рухів, що підкреслюють стиль і характер танцю.

У замальовках показані найскладніші характерні рухи, положення та манера виконання. Усі замальовки зроблені ясно, чітко, виразно.

3. *Опис рухів.* У розділі композиції танцю аналіз рухів виноситься в окремий розділ і розміщується після опису композиції танцю.

Описуючи танець, слід докладати до запису аналіз кожного руху. Записуючи аналіз ритмічної та просторової структури танцювального руху, його розкладають на окремі елементи, частини (склади), причому на аркуші зліва записують музичні такти і тривалості, а праворуч – опис тієї частини руху, яка припадає на цю тривалість. Необхідно й до цієї частини, якщо є можливість, подати замальовки.

Послідовно складаючи ці частини, отримуємо рух у його точній ритмічній і просторовій формі.

У записі тривалість позначається рахунком і пишеться на сторінці зліва. Замість того, щоб писати «на першу чверть» пишуть на «раз», на «другу чверть» – на «два» і т. д. Якщо чверть ділиться на 2 восьмих, то друга восьма позначається рахунком «і»: перша восьма – «раз», друга восьма – «і».

Іноді рух починається не з сильної частки, а зі слабкої, тобто із затакту, як наприклад, «вірвовочка». Запис такого руху починається не на рахунок «раз», а на рахунок «і» із затакту.

Для того щоб читач міг правильно відтворити рух по запису, потрібно робити опис конкретно, чітко і ясно, правильно розміщуючи рухи в часі.



4. *Музика до танцю.* Кожен танець виконується під певний музичний супровід (пісня, музичний інструмент). Зміст, характер і форма музичного супроводу мають велике значення для танцю. Музика й танець – це єдине художнє ціле. Музичний супровід поміщається в кінці після всього запису.

3.6. УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ

Основне положення дівчини:

Обличчя  Спина

Основне положення юнака:

Обличчя  Спина

Дівчина під час переходу:

Обличчя  Спина

Юнак під час переходу:

Обличчя  Спина

Виконавці стоять обличчям один до одного:



Спиною один до одного:



Обличчям до глядача:



Спиною до глядача:



З'єднання рук (показано рисою):



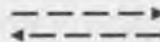


Напрямок руху позначається стрілкою, а шлях просування штрихом.

Напрямок руху:



Рухи в одну і в іншу сторону:



Рухи вперед і назад:



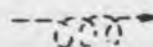
Хід по колу за годинниковою стрілкою:



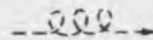
Хід по колу проти годинникової стрілки:



Просування з обертанням за годинниковою стрілкою:



Просування з обертанням проти годинникової стрілки:



Поворот навколо себе за годинниковою стрілкою;



Поворот навколо себе проти годинникової стрілки:



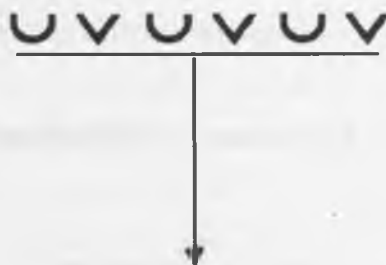
Кружляння парою за годинниковою стрілкою:





При одночасному пересуванні шеренгою застосовується узагальнююча лінія, яка наноситься з боку руху.

Пересування вперед (на перший план сцени):



Пересування виконавців по колу описується щодо руху годинникової стрілки.

Пересування по колу за рухом годинникової стрілки:



ПЛАНУВАННЯ СЦЕНИ





3.7. КОМПОЗИЦІЇ З ЕЛЕМЕНТІВ ТАНЦІВ НАДДНІПРЯНИНИ

Композиція № 1. На матеріалі танцю «Козачок» (дівчата)

У композиції бере участь будь-яка кількість дівчат.

Музичний супровід – український народний танець «Козачок».

Вихідне положення: дівчата стають в лінії обличчям до педагога.

Музичний супровід № 1

1–3-й такти. Дівчата виконують «бігунець» (*рух № 1*), починаючи з правої ноги і просуваючись уперед. Руки піднімають невисоко вперед і злегка відводять в сторони.

4-й такт. Виконують «потрійний притуп» (*рух № 2*), починаючи з лівої ноги. Корпус нахилити ледь вперед. Руки закрити на талію.

5–8-й такти. Танцюючі виконують «віршовочку» (*рух № 3*), починаючи з правої ноги. Руки схрещені на грудях.

9–11-й такти. Дівчата виконують «низькі голубці» (*рух № 4*) з правої ноги праворуч. Корпус злегка нахилити вліво. Голову повернути вправо.

12-й такт. Починаючи з правої ноги, дівчата виконують «потрійний притуп» (*рух № 2*).

13 – 16-й такти. Повторюють рухи 9 –12-го тактів з лівої ноги.

Музичний супровід № 2

1–8-й такти. Танцюючі виконують «вихилясник з угинанням» (*рух № 5*), починаючи з правої ноги. Руки схрещені на грудях.

9–11-й такти. Починаючи з лівої ноги, дівчата виконують «середній тинок» (*рух № 6*). Руки на перший такт розкривають у сторони (в другу позицію), на другий – закривають на талію і т.д.

12-й такт. Виконують «потрійний притуп» (*рух № 2*), починаючи з лівої ноги. Одночасно руки закривають на талію.



13–16-й такти. Дівчата, виконуючи «доріжку просту» /припадання/ (*рух № 7*), швидко обертаються праворуч. Руки відкриті невисоко в сторони. На останню чверть 32-го такту дівчата зупиняються, притопнувши правою ногою. Одночасно руки закривають на талію.

Композиція № 2. На матеріалі танцю «Козачок»

(хлопець і дві дівчини)

У композиції беруть участь юнак і дві дівчини.

Музичний супровід – український народний танець «Козачок».

Вихідне положення: виконавці знаходяться в верхньому правому кутку залу від педагога. Юнак – посередині і двоє дівчат – по боках. Руки їх схрещені і з'єднані. В юнака руки, відведені від корпусу в сторони. Дівчина, яка знаходиться справа, подає праву руку в праву руку юнака. Дівчина, яка знаходиться зліва, подає ліву руку в ліву руку юнака. Вільні руки дівчата подають одна одній, з'єднуючи їх трохи нижче від рівня грудей юнака.

Музичний супровід № 1

1–3-й такти. Починаючи з правої ноги, виконавці виконують «бігунець» (*рух № 1*), стрімко просуваючись до середини.

4-й такт. Не змінюючи положення рук, вони виконують «потрійний притуп» (*рух № 2*), нахилиючи корпус трохи вперед.

5–8-й такти. Не змінюючи положення рук, виправивши корпус, виконують «вірьовочку» (*рух № 3*) з правої ноги, рухаючись назад у глибину залу.

9–12-й такти. Виконують «малий тинок» (*рух № 8*), починаючи з правої ноги і рухаються вперед. Руки в попередньому положенні.

13–15-й такти. Не роз'єднуючи рук, повертаються на місці (повний поворот на 360° за ходом годинникової стрілки).

16-й такт. Юнак, який знаходиться між дівчатами, виконує «потрійний притуп» (*рух № 2*) на місці, одночасно дівчата роблять «потрійний притуп»



(рух № 2) з обертом: з'єднані руки дівчата роз'єднують і кладуть на талію. Дівчина, яка знаходиться справа, виконує повний поворот в правий бік. Дівчина, яка перебуває з лівого боку, обертається вліво. Дівчата повертаються одночасно і після повороту стають обличчям до глядача, руки на талії.

Музичний супровід № 2

1–4-й такти. Юнак виконуючи «мітелочку» (рух № 9), обходить дівчину, що знаходиться праворуч. Одночасно дівчата виконують «вихилясник з угинанням» (рух № 5). Дівчина, що знаходиться праворуч, починає рух з правої ноги, а дівчина, що ліворуч, – з лівої.

5–8-й такти. Юнак виконує «мітелочку» (рух № 9), обходячи дівчину, що знаходиться ліворуч. Одночасно дівчата на 5–6-й такти продовжують виконувати «вихилясник з угинанням» (рух № 5), а на 7–8-й такти виконують «вихилясник з притупом» (рух № 10).

9–10-й такти. Юнак і дівчина, що знаходиться праворуч, беруть один одного правою рукою за талію, а ліві відводять в сторони ліворуч – догори. Корпус трохи відхиляють ліворуч, погляд спрямовують один на одного. В такому положенні, виконуючи «бігунець» (рух № 1) з правої ноги, стрімко роблять один оберт за годинниковою стрілкою.

11–12-й такти. Юнак швидко переходить до дівчини, що знаходиться ліворуч. Взявши один одного лівою рукою за талію, а праві руки піднявши в сторони праворуч–догори, виконуючи «бігунець» (рух № 1) з правої ноги, стрімко роблять один оберт проти годинникової стрілки.

13–15-й такти. Юнак, який знаходиться між дівчатами, виконує «присядку з винесенням ноги вбік на 45°» (рух № 11), руки відкриті в сторони. Одночасно дівчата роблять «припадання в повороті» (рух № 12). При цьому дівчина, що стоїть праворуч від юнака, виконує рух з правої ноги, обертаючись праворуч за годинниковою стрілкою, а дівчини, що знаходиться ліворуч, – з лівої, обертаючись ліворуч проти годинникової стрілки. Права



рука в дівчат притримує намисто, а ліва – на талії в кулачок.

16-й такт. Танцюючі зупиняються обличчям до глядача і виконують «потрійний притуп» (*рух № 2*). Руки закривають на талію.

Композиція № 3. На матеріалі танцю «Козачок» (дівчата)

У композиції бере участь будь-яка кількість дівчат.

Музичний супровід – український народний танець «Козачок».

Вихідне положення: дівчата шикуються одна за одною до колу. Руки схрещені на грудях. Ноги в третій позиції, права попереду.

Музичний супровід № 1

1–2-й такти. Дівчата виконують два «бігунці» (*рух № 1*), починаючи з правої ноги.

3-й такт. Виконують один крок з підскоком на правій нозі, ліва нога трохи зігнута в коліні і піднята невисоко над підлогою позаду правої.

4-й такт. Просуваючись уперед, дівчата виконують «потрійний притуп» (*рух № 2*), починаючи з лівої ноги. Руки в тому самому положенні.

5–16-й такти. Повторюють рухи 1–4-го тактів. На 16-й такт, виконуючи притуп, дівчата обертаються обличчям до центра кола і з'єднують кисті рук.

Музичний супровід № 2

1–4-й такти. Дівчата легко виконують «бігунець» (*рух № 1*), починаючи з правої ноги. Зберігаючи коло, вони рухаються до центра, поступово піднімаючи з'єднані руки догори.

5–8-й такти. Рухаючись назад, виконують «кроки з винесенням ноги на каблук» (*рух № 13*), починаючи з правої ноги. Руки поступово опускаються донизу.

9–12-й такти. Повторюють рухи 1–4-го тактів («бігунець»).

13–16-й такти. Виконують «бігунець» (*рух № 1*), починаючи з правої ноги, і рухаються назад, руки поступово опускають донизу. На 16-й такт в



центрі розривають коло і шикуються в півколо.

Музичний супровід № 1

1–4-й такти. Дівчата виконують «малий тинок» (рух № 8), починаючи з правої ноги, і трохи просуваються до центра кола. Руки поступово піднімають догори.

5–8-й такти. Виконуючи «вірвовочку» (рух № 3) з правої ноги, рухаються назад, поступово руки опускають донизу.

9–15-й такти. Повторюють рухи 1–8-го тактів.

16-й такт. Дівчата роз'єднують руки. Притупуючи лівою ногою, кладуть руки на талію.

КОЗАЧОК

Український народний танець

Швидко, весело

1

1/2

Fine

2



Композиція № 4. На матеріалі танцю «Чумак» (дівчата і хлопці)

У композиції бере участь будь-яка парна кількість виконавців – дівчат і юнаків.

Музичний супровід – український народний танець «Чумак».

Вихідне положення: виконавці шикуються парами в лініях обличчям до педагога. Дівчина ліву руку кладе на праве плече юнакові, а праву руку відводить праворуч, тримаючи в ній кінці стрічки. Юнак праву руку кладе дівчині позаду на талію, а праву – в кулачок на талію. Корпус трохи відхиляють у бік і дивляться один на одного.

1–5-й такти. Починаючи з правої ноги, виконавці в парах виконують «малий тинок» (рух № 8), просуваючись до середини.

6-й такт. Танцюристи виконують «потрійний притуп» (рух № 2), нахиляючи корпус трохи вперед. Дівчина опускає праву руку на талію.

7–11-й такти. Дівчина і хлопець, випрямивши корпус, виконують «віршовочку» (рух № 3) з правої ноги, рухаючись назад у глибину залу. Дівчина відводить у сторону праву руку, в якій знаходиться стрічка, а хлопець – ліву.

12-й такт. Роз'єднавши руки і поклавши їх на талію, танцюристи повертаються обличчям одне до одного (дівчина стоїть спиною до глядачів, а хлопець – обличчям) і виконують «потрійний притуп» (рух № 2).

Музика повторюється спочатку.

1–2-й такти. Дівчина, схрестивши руки на грудях і стоячи спиною до глядача, виконує «вихилясник» (рух № 14). Хлопець, стоячи обличчям до глядача, одночасно робить «звичайну присядку» (рух № 15), руки кладе на талію.





3-й такт. Виконавці «перемінним кроком» (*рух № 16*) рухаються в напрямку авансцени (хлопець – обличчям по напрямку руху, а дівчина – спиною). Хлопець розводить руки в сторони, а дівчина положення їх не змінює.

4–5-й такти. Танцюристи повторюють рухи 1–2-го тактів.

6-й такт. Танцюристи виконують «потрійний притуп» (*рух № 2*), при тому дівчина повертається обличчям до глядача і стає поряд з хлопцем, праворуч від нього.

7–8-й такти. Дівчина виконує «припадання» (*рух № 7*), починаючи з правої ноги і просуваючись у правий бік. Руки кладе на талію, голову повертає ліворуч і дивиться на хлопця. Хлопець, поглядаючи лукаво на дівчину, хвацько виконує «вихилясник» (*рух № 14*).

9-й такт. Танцюристи виконують «потрійний притуп» (*рух № 2*).

10–11-й такти. Дівчина виконує «припадання» (*рух № 7*), починаючи з лівої ноги, йде на своє попереднє місце. Руки кладе на талію, голову повертає ліворуч. Хлопець виконує на місці «присядку з винесенням ноги вперед навхрест» (*рух № 17*).

12-й такт. Танцюристи виконують «потрійний притуп» (*рух № 2*).

Музика повторюється з 7-го по 12-й такт.

1–2-й такти. Дівчина виконує на місці «припадання» (*рух № 7*) з правої ноги. Хлопець виконує на місці «вихилясник» (*рух № 14*).

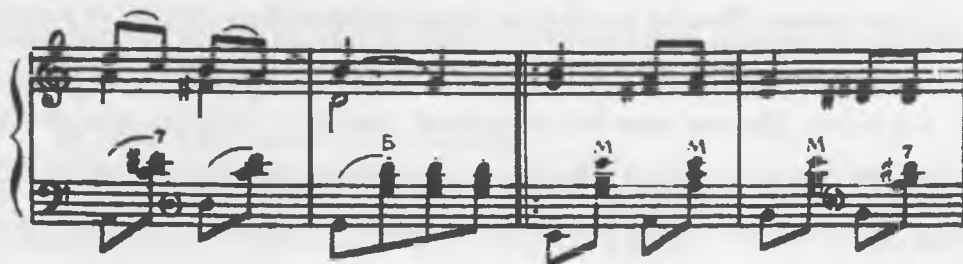
3-й такт. Дівчина виконує «потрійний притуп» з обертом (*рух № 2*), починаючи його з правої ноги, а хлопець – «потрійний притуп» (*рух № 2*) без оберту.

4–5-й такти. Дівчина виконує на місці «припадання» (*рух № 7*) з лівої ноги, а хлопець – «присядку з винесенням ноги вперед навхрест» (*рух № 17*).

6-й такт. Дівчина виконує «потрійний притуп» з обертом (*рух № 2*), починаючи з правої ноги, а хлопець – «потрійний притуп» (*рух № 2*) без оберту. Танцюристи стають обличчям до педагога, дівчина – праворуч від хлопця.



ЧУМАК
Український народний танець





Композиція № 5. На матеріалі танцю «Метелиця»

(дівчина і хлопець)

В композиції беруть участь дівчина і юнак.

Музичний супровід – український народний танець «Метелиця».

Вихідне положення: виконавці стають у правому верхньому кутку залу обличчям один до одного (юнак – лівим плечем до педагога, дівчина – правим плечем) і беруть один одного під праву зігнуту в лікті руку, ліву руку відводять убік трохи вище від рівня плечей. Голову повертають один до одного, а корпус відхиляють. Ноги в шостій позиції.

Музичний супровід № 1

1–12 такти. Танцюючі, просуваючись по діагоналі до центра залу, кружляють у парі; виконують «перемінний крок» (*рух № 16*), починаючи з правої ноги, і на кожні чотири такти роблять повний поворот вправо. В кінці 8-го такту доходять до центра залу, роз'єднують руки і повертаються обличчям до педагога.

13–16-й такти. Дівчина, починаючи з правої ноги, виконує «віршовочку» (*рух № 3*). Руки спочатку опущені вниз, потім поступово відводить їх у сторони і кладе на талію. Одночасно юнак на 13–14-й такти з правої ноги виконує «присядку з винесенням ноги вбік на 45°» (*рух № 11*). На 15–16-й такти робить «присядку-кінцівку» (*рух № 18*).

Музичний супровід № 2

1-й такт. Танцюючі, починаючи: дівчина з лівої ноги, а юнак з правої,



виконують два «низьких голубці» (*рух № 4*). Юнак рухається праворуч, дівчина – ліворуч і проходить попереду юнака.

2-й такт. Танцюючі виконують «потрійний притуп» (*рух № 2*). Руки кладуть на талію.

3–4-й такти. Танцюючі повторюють рухи 1–2-го тактів з іншої ноги, міняючись місцями. Дівчина проходить попереду юнака.

5–8-й такти. Танцюристи повторюють рухи 1–4-го тактів.

9–12 такти. Юнак обличчям до педагога, починаючи з правої ноги, виконує «присядку з винесенням ноги вперед» (*рух № 19*), роблячи на місці повний поворот вліво. Руки відводить у сторони трохи нижче від рівня плечей. Юнак милується дівчиною, хоче привернути її увагу. Одночасно дівчина, поклавши руки на талію, починаючи з правої ноги, виконує «бігунець» (*рух № 1*) і рухається навколо юнака проти годинникової стрілки; в кінці 12-го такту повертається на своє місце і жартома штовхає юнака, він падає.

13–16 такти. Дівчина, починаючи з правої ноги, виконує «малий тинок» (*рух № 8*). Руки поступово відкриває в сторони і потім кладе на талію. Одночасно юнак на 13-14-й такти піднімається і немов обтрушує з себе «сніг». На 15-16-й такти з правої ноги виконує «присядку з винесенням ноги вперед» (*рух № 19*) обличчям до дівчини. Руки відводить в сторони трохи нижче від рівня плечей.

Музичний супровід № 3

1–4 такти. Танцюючі грають у «сніжки». На 1-й такт, починаючи з правої ноги, виконують «поворот вправо» (*рух № 20*), рухаючись у правий бік залу. На 2-й такт дівчина кидає в юнака уявну «сніжку», а юнак закриває обличчя. На 3-й такт, починаючи з лівої ноги, танцюючі виконують «поворот вліво» (*рух № 20*), повертаючись на попереднє місце, на 4-й такт юнак кидає в дівчину «сніжку», дівчина закривається.

5–8 такти. Виконавці повторюють рухи 1–4-го тактів.



9–10 такти. Танцюючі, починаючи з правої ноги, виконують «балансе» (рух № 21). Руки відводять у сторони. Юнак хоче зловити дівчину.

11-й такт. Танцюючі, починаючи з правої ноги, виконують «малий тинок» (рух № 8) і міняються місцями; проходять з лівого боку один одного. Руки опускають униз і трохи відводять в сторони.

12-й такт. Танцюючі, починаючи з правої ноги, виконують «потрійний притуп» (рух № 2), повертаючись вправо, знову стають обличчям один до одного. Руки кладуть на талію.

13–16 такти. Виконавці повторюють рухи 9–12-го тактів, і повертаються на свої місця.

Музичний супровід № 4

1–4-й такти. Танцюючі, починаючи: дівчина з правої, а юнак з лівої ноги, виконують «голубець з обертом» (рух № 22) і рухаються по діагоналях – дівчина в напрямку до лівого нижнього кутка, а юнак – до правого. Виконуючи рух з правої ноги, танцюючі відводять праву руку в бік трохи вище від рівня плеча, ліву кладуть на талію; виконуючи рух з лівої ноги, ліву руку відводять убік, а праву кладуть на талію.

5–8-й такти. Виконавці, починаючи з правої ноги, виконують «вірвовочку» (рух № 3), рухаються спиною в напрямку руху по діагоналях, до центра сцени. Руки поступово кладуть на талію. На кінець 8-го такту розвертаються обличчям один до одного.

9–12-й такти. Юнак правою рукою бере ліву руку дівчини, а лівою – праву, як би зігріваючи дівчині руки. Танцюючі, починаючи з правої ноги, простими кроками швидко кружляють проти годинникової стрілки. В кінці 12-го такту дівчина і хлопець роз'єднують руки, стають поруч (дівчина праворуч від юнака) обличчям до педагога.

13–16-й такти. Дівчина виконує «припадання в повороті» (рух № 12) з правої ноги, обертаючись праворуч за годинниковою стрілкою. На 16-й такт дівчина зупиняється обличчям до педагога і притупує правою ногою.



Одночасно на 13–14-й такти юнак виконує «присядку з винесенням ноги вбік на 45°» (*рух № 11*), руки відкриті в сторони. На 15–16-й такти – «присядку-кінцівку» (*рух № 18*).

Композиція № 6. На матеріалі танцю «Метелиця» (дівчата і хлопці)

Розрахована на 8 дівчат і 8 хлопців.

Музичний супровід – український народний танець «Метелиця».

Вихідне положення: виконавці стають парами по колу. Юнак правою рукою бере дівчину за талію. Вільна рука юнака витягнута в сторону вперед, дівчина вільну руку кладе на талію. Виконується один такт вступу.

Музичний супровід № 1

1–8-й такти. Танцюючі виконують «бігунець» (*рух № 1*), починаючи з правої ноги, і рухаються по колу проти годинникової стрілки. Дивляться один на одного, корпус злегка відхилений назад.

9–16-й такти. Не припиняючи руху, утворюють два кола. Далі, також не припиняючи руху, пари просуваються в маленьких колах. На кінець 16-го такту утворюють спільне коло.

Музичний супровід № 1

1–8-й такти. Танцюючі стають обличчям один до одного. Юнаки виконують «звичайну присядку» (*рух № 15*), починаючи з правої ноги, руки на талії. Одночасно дівчата виконують «повороти та перескок» (*рух № 23*), починаючи з правої ноги, руки розкриті в сторони. На 8-й такт стають обличчям один до одного.

9–16-й такти. Виконують «бігові кроки в повороті» (*рух № 24*), починаючи з правої ноги, і рухаються по колу проти годинникової стрілки. Повертаючись вправо, поступово перебудовуються в загальне коло. Правими руками вони підтримують один одного під праві руки, ліві розкриті в сторони.



Музичний супровід № 2

1–8-й такти. Виконують *рух № 24*, починаючи з правої ноги, і швидко рухаються вправо по колу проти годинникової стрілки.

9–16-й такти. Зупиняються, беруться за руки і, виконуючи дрібні кроки, повертаються на місці за годинниковою стрілкою. На кожну чверть такту поперемінно присідають вниз. З'єднані руки витягнуті, корпус відхилений назад. На кінець 16-го такту, з'єднуючи руки, утворюють коло обличчям до центра.

Музичний супровід № 3 і № 2

1–12-й такти. Танцюючі виконують швидкий біг з правої ноги по колу проти годинникової стрілки.

13–16-й такти. Роз'єднують руки: юнаки беруть правою рукою дівчат за талію, ліву руку розкривають в сторону. Виконуючи «звичайну присядку» (*рух № 15*) з правої ноги, юнаки повертаються разом з дівчатами вправо – проти годинникової стрілки. Одночасно дівчата виконують легкі, дрібні кроки. На кінець 16-го такту всі стають у вихідне положення.

МЕТЕЛИЦЯ

Український народний танець

Музика Г. Гембера

Помірно швидко





2

3 ПОМРНО

1. 2.



4

Композиція № 7. На матеріалі танцю «Гопак» (хлопці)

Музичний супровід – український народний танець «Гопак».

Вихідне положення: виконавці – хлопці – шикуються в лінії обличчям до педагога. Ноги в третій позиції, права – попереду. Руки на талії в кулачки.



Музичний супровід № 1

1–7-й такти. Починаючи з правої ноги, хлопці виконують «великий тинок» (*рух № 25*). Руки на 1-й такт розкривають у сторони (в другу позицію).

8-й такт. Починаючи з лівої ноги, хлопці виконують «потрійний притуп» (*рух № 2*). Одночасно руки закривають на талію.

9–16-й такти. Починаючи з правої ноги, хлопці виконують «вірьовочку» (*рух № 3*), просуваючись назад. Руки на перші чотири такти повільно розкривають в сторони (в другу позицію), на другі чотири такти закривають на талію.

Музичний супровід № 2

1–2-й такти. Танцюючі виконують два «голубці з переступанням» (*рух № 26*), починаючи з правої ноги, рухаючись праворуч. Руки розкривають у сторони. Корпус ледь нахиляють уперед.

3-й такт. Хлопці виконують «тинок у повороті» (*рух № 27*) з правої ноги, обертаючись праворуч. Одночасно праву руку закривають у положення «за голову», а ліву кладуть на талію в кулачок.

4-й такт. Починаючи з лівої ноги, хлопці виконують «потрійний притуп» (*рух № 2*). Одночасно руки кладуть на талію в кулачки.

5–8-й такти. Повторюють рухи 1–4-го тактів, просуваючись в інший бік і з другої ноги.

9–10-й такти. Хлопці виконують «присядку з вихиласом» (*рух № 28*).

11–12-й такти. Починаючи з правої ноги, хлопці виконують дві «присядки з винесенням ноги вбік на 45°» (*рух № 11*). Руки відкриті в сторони.

13–14-й такти. Повторюють рухи 9–10-го тактів.

15–16-й такт. Виконавці виконують «присядку-кінцівку» (*рух № 18*). Одночасно руки закривають на талію.



Композиція № 8. На матеріалі танцю «Гопак» (дівчата)

Музичний супровід – український народний танець «Гопак».

Вихідне положення: виконавці – дівчата шикуються в лінії обличчям до педагога. Ноги в третій позиції, права – попереду. Руки на талії в кулачки.

Музичний супровід № 3

1–6-й такти. Починаючи з правої ноги, дівчата стрімко просуваються вперед «малим тинком» (*рух № 8*), тримаючи кінці стрічок від вінка.

7–8-й такти. Дівчата виконують тинок у повороті (*рух № 27*) вправо.

9–10-й такти. Виконують «переступання» з правої і лівої ноги (*рух № 29*).

11–12-й такти. Починаючи з правої ноги, виконують «переступання назад» (*рух № 30*) та підбивку (*рух № 31*).

13–16-й такти. Повторюють рухи 9–12-го тактів, але з другої ноги.

Музичний супровід № 4

1–4-й такти. Дівчата виконують два «низькі голубці» (*рух № 4*) з «потрійним притупом» (*рух № 2*) вправо та вліво.

5–8-й такти. Починаючи з правої ноги, виконують «вірвовочку» (*рух № 3*), руки на 5–6-й такти поступово відкривають через підготовчу в першу і другу позиції. На першу чверть 7-го такту голову різко піднімають угору і руки на 7–8-й такти поступово переводять на талію.

9–11-й такти. Дівчата виконують «вихилясник» (*рух № 14*), починаючи з правої ноги. Руки схрещені на грудях.

12-й такт. Виконують «потрійний притуп» (*рух № 2*), починаючи з правої ноги. Корпус нахилити ледь вперед. Руки закрити на талію.

13–16-й такти. Дівчата «бігунцем» (*рух № 1*) розбігаються в різні сторони. Руки відкрити в другу позицію.

**Композиція № 9. На матеріалі танцю «Гопак» (дівчата і хлопці)**

У композиції бере участь будь-яка парна кількість виконавців – дівчат і юнаків.

Музичний супровід – український народний танець «Гопак».

Вихідне положення: виконавці шикуються парами в лініях обличчям до педагога. Дівчина ліву руку кладе на праве плече юнакові. Юнак праву руку кладе дівчині позаду на талію. Вільні руки кладуть на талію. Корпус трохи відхиляють у бік і дивляться один на одного.

Музичний супровід № 1

1–7-й такти. Починаючи з правої ноги, виконавці в парах виконують «малий тинок» (*рух № 8*), стрімливо просуваючись до середини.

8-й такт. Починаючи з лівої ноги, танцюристи виконують «потрійний притуп» (*рух № 2*). Роз'єднують руки і кладуть їх у кулачках на талію.

9–10-й такти. Дівчина виконує два «голубці з обертом» (*рух № 22*), починаючи з лівої ноги і просуваючись у лівий бік. Одночасно юнак, виконуючи «бічну присядку» (*рух № 32*) просувається в правий бік. Таким чином, виконавці міняються місцями. Руки в дівчини розкриті за другою позицією, кінчиками пальців тримає стрічки від вінка. У юнака права рука витягнута праворуч-догори, ліва – у кулачку на талії, корпус трохи відхилений праворуч, голова повернута до лівого плеча.

11-й такт. Дівчина виконує з лівої ноги «малий тинок» (*рух № 8*). Юнак продовжує виконувати «бічну присядку» (*рух № 32*).

12-й такт. Танцюристи виконують «потрійний притуп» (*рух № 2*). Дівчина з правої ноги, а юнак – з лівої.

13–16-й такти. Повторюють рухи 9–12-го тактів: виконавці просуваються в інший бік, повторюючи рухи з другої ноги.

Музичний супровід № 2

1–4-й такти. Дівчата виконують «бігунець» (*рух № 1*), починаючи з





лівої ноги, і оббігають свого партнера. Права рука в першій позиції, ліва – відкрита у сторону. На кінець 20-го такту дівчата стають праворуч від юнака, обличчям до педагога. Одночасно юнаки на першу чверть 17-го такту опускаються на коліно правої ноги. Руки кладуть у кулачках на талію. Поглядом супроводжують рух своєї партнерки.

5–8-й такти. Дівчата виконують «припадання в повороті» (рух № 12) з правої ноги, обертаючись праворуч за годинниковою стрілкою. Руки розкриті за другою позицією, кінчиками пальців тримають стрічки від вінка. Одночасно юнаки, стоячи на правому коліні, на кожну чверть такту плескають у долоні.

9–11-й такти. Танцюючі в парах виконують «середній тинок» (рух № 6), дівчата починають з правої ноги, хлопці – з лівої. Юнак правою рукою тримає дівчину за ліву руку. Вільні руки відкривають в другу позицію.

12-й такт. Танцюристи виконують «потрійний притуп» (рух № 2), повертаючись обличчям один до одного. Дівчина починає з лівої ноги, а юнак – з правої.

13–15-й такти. Танцюристи в парі беруть один одного правою рукою за талію, а ліві відводять у сторони ліворуч-догори. Корпус трохи відхиляють ліворуч, погляд спрямовують один на одного. В такому положенні, виконуючи «бігунець» (рух № 1) з правої ноги, стрімко обертаються за годинниковою стрілкою.

16-й такт. Танцюючі зупиняються обличчям до педагога і притупують правою ногою. Одночасно дівчина ліву руку кладе на праве плече юнакові. Юнак праву руку кладе дівчині позаду на талію. Вільні руки відвести вбк вище від другої позиції.



ГОПАК

УКРАЇНСЬКИЙ НАРОДНИЙ ТАНЕЦЬ

Музика Я. Лашинського

1

2

2



3 Помірно швидко, ніжно





ОПИС РУХІВ
ДО ТАНЦЮВАЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЙ

Рух № 1. Бігунець

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 3.*

Рух № 2. Потрійний притуп

Вихідне положення ніг – шоста позиція.

На «раз» – «притуп» правою ногою з ударом на всю стопу.

На «і» – «притуп» лівою ногою з ударом на всю стопу.

На «два» – «притуп» правою ногою з ударом на всю стопу.

На «і» – пауза.

Рух № 3. Вірьовочка

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 12*

Рух № 4. Низький голубець

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 13.*

Рух № 5. Вихилясник з угинанням

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 11.*

Рух № 6. Середній тинок

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 8.*



Рух № 7. Доріжка проста (припадання)

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 5.*

Рух № 8. Малий тинок

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 7.*

Рух № 9. Мітелочка

Вихідне положення: повне присідання на обох ногах у шостій позиції.

На «раз» – не піднімаючись із присідання, легким стрибком зробити крок уперед на півпальці лівої ноги.

На «і» – описати правою ногою (внутрішнім боком стопи) півколо по підлозі праворуч, потім уперед.

На «два» – не піднімаючись із присідання, легким стрибком зробити крок уперед на півпальці правої ноги.

На «і» – описати лівою ногою (внутрішнім боком стопи) півколо по підлозі ліворуч, потім уперед.

Мітелочка виконується як легкий біг, на повному присіданні. Руки розкриті в сторони.

Рух № 10. Вихилясник з притупом

Вихідне положення: ноги в першій позиції.

Виконується на 2 такти музики.

На затакт «і» – відокремити від підлоги праву ногу, вагу корпуса перенести на ліву.

1-й такт. На «раз» – легко підстрибнути на лівій нозі, одночасно праву ногу поставити на носок вперед-праворуч. Коліно злегка зігнути і спрямувати ліворуч (всередину). Корпус трохи повернути правим плечем уперед, голову – до правого плеча.

На «і» – пауза.

На «два» – підскочити на лівій нозі, одночасно праву ногу поставити на каблук уперед-праворуч.



На «і» – пауза.

2-й такт. На «раз» – притупнути правою ногою.

На «і» – притупнути лівою ногою.

На «два» – притупнути правою ногою.

На «і» – пауза.

Те саме виконується з лівої ноги.

Рух № 11. Присядка з винесенням ноги вбік на 45°

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 16.*

Рух № 12. Припадання в повороті

Вихідне положення: третя позиція, права нога попереду.

На затакт «і» – праву ногу трохи підняти над підлогою й відвести праворуч.

На «раз» – зробити з півповоротом вправо невеликий крок на місці правою ногою, злегка присідаючи на ній. Вагу корпуса перенести на праву ногу, а ліву відокремити від підлоги і підтягнути стопою до правої позаду щиколотки.

На «і» – переступити на півпальці лівої ноги позаду від правої; вагу корпуса перенести на ліву ногу, праву ногу злегка відокремити від підлоги.

На «два» – повторити рухи, які виконувалися на «раз», продовжуючи поворот.

На «і» – повторити рухи, які виконувалися на затакт «і».

Таким чином, танцюристи обертаються праворуч або ліворуч залежно від того, з якої ноги починається рух.

Рух № 13. Кроки з винесенням ноги на каблук

Вихідне положення: ноги в шостій позиції.

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 та одночасно винести праву вперед на каблук, корпус нахилити праворуч.

Те саме – з другої ноги.

Рух № 14. Вихилясник

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 10.*

Рух № 15. Звичайна присядка

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 15.*

Рух № 16. Перемінний крок

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 2.*

Рух № 17. Присядка з винесенням ноги вперед навхрест

Вихідне положення: ноги в першій позиції. Руки на талії.

На затакт «і» – трохи підскочити на обох ногах.

На «раз-і» – з ледве помітного стрибка різко і глибоко присісти на півпальцях обох ніг, п'яти разом, носки нарізно, коліна розведені в сторони.

На «два-і» – з невеликого підскоку невисоко підвестися з глибокого присідання на низькі півпальці лівої ноги, коліно зігнути. Праву ногу виворітно винести вперед, ліворуч до рівня коліна лівої ноги. Руки розкрити в сторони.

Так само рух виконується з лівої ноги.

Рух № 18. Присядка-кінцівка

Виконується на два такти.

Вихідне положення: перша позиція ніг, руки – на талії.

На затакт «і» – ледь помітний стрибок на півпальцях обох ніг.



1-й такт. На «раз-і» – різко опуститись у повне присідання на півпальцях обох ніг. Руки розвести в сторони, трохи нижче від другої позиції.

На «два-і» – підстрибнувши на лівій нозі, піднятися з повного присідання. Одночасно праву ногу, випрямлену в коліні й підйомі, підняти виворітно на 45° над підлогою.

2-й такт. На «раз-і» – перескочити на всю стопу правої ноги, ліву, зігнувши в коліні, підняти над підлогою.

На «два-і» – вдаривши всією стопою, опустити ліву ногу на підлогу. Руки закрити на талію.

Рух № 19. Присядка з винесенням ноги вперед

Вихідне положення: перша позиція ніг.

На «раз-і» – з ледве помітного стрибка різко і глибоко присісти на півпальцях обох ніг, п'яти разом, носки нарізно, коліна розведені в сторони.

На «два-і» – з невеликого підскоку невисоко підвестися з глибокого присідання на низькі півпальці лівої ноги, коліно зігнути. Праву ногу підняти вперед: коліно, підйом і носок сильно витягнути.

Рух повторюється, але на наступний такт танцюючий піднімається з присідання на правій нозі, а ліву піднімає вперед.

Рух № 20. Поворот вправо

Вихідне положення: шоста позиція ніг.

На «раз» – починаючи поворот вправо, зробити широкий крок правою ногою праворуч.

На «і» – продовжуючи поворот вправо, зробити невеликий крок лівою ногою, рухаючись у тому самому напрямку.

На «два» – закінчивши повний поворот вправо, зробити невеликий крок правою ногою, рухаючись у тому самому напрямку.

На «і» – ритупнути лівою ногою поруч з правою.



«Поворот вліво» виконується, починаючи з лівої ноги, рухаючись у ліву сторону.

Рух № 21. Балансе

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду.

На затакт «і» – підняти витягнуту праву ногу вправо.

На «раз» – опуститися на праву ногу, поставивши її вправо, коліно злегка зігнути. Одночасно ліву ногу, зігнувши в коліні, підвести до щиколотки правої ноги ззаду, коліно лівої ноги відвести вліво. Корпус злегка нахилити вправо, голову повернути вправо.

На «і» – переступити на низькі півпальці лівої ноги, поставити її ззаду правої в третю позицію, праву ногу злегка підняти попереду лівої ноги.

На «два» – переступити на всю стопу правої ноги, поставивши її попереду лівої ноги в третю позицію. Корпус випрямити, голову повернути в вихідне положення.

На «і» – повторити рухи, що виконувалися на затакт «і», але з лівої ноги.

Рух повторюється з рахунку «раз», починаючи з лівої ноги.

Рух № 22. Голубець з обертом

Виконується на два такти.

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду.

1-й такт. На «раз-і» – зробити крок правою ногою праворуч, одночасно повернутися на 180° (спиною до глядача) і відвести ліву ногу вбік у повітря. Корпус нахилити праворуч. Праву руку відвести вбік вище від другої позиції, ліву – покласти на талію. Голову повернути до лівого плеча.

На «два-і» – підстрибнувши на правій нозі, швидко вдарити каблуками у повітрі й одразу ж опуститися на всю стопу правої ноги, ледь зігнувши ногу в коліні.

Далі рух продовжується з лівої ноги.



Рух № 23. Повороти та перескок

Вихідне положення: ноги в шостій позиції, руки в другій.

На затакт «і» – праву ногу відокремити від підлоги.

На «раз-і» – перескочити на праву ногу вправо, повертаючись на 180°, ногу в коліні зігнути. Ліву ногу, зігнуту в коліні, наблизити коліном до коліна правої ноги. Нogu від коліна до стопи відвести якомога далі вліво.

На «два-і» – перескочити на ліву ногу вправо, повертаючися ще на 180°, і, згинаючи її в коліні, закінчити повний поворот. Нogu від коліна до стопи відвести якомога далі вправо, підйом вільний.

Рух № 24. Бігові кроки в повороті

Вихідне положення: ноги в шостій позиції. Виконавці стоять обличчям один до одного: дівчина – обличчям по ходу руху, юнак – спиною. Юнак тримає дівчину за талію, дівчина кладе руки юнакові на плечі.

На затакт «і» – відокремити від підлоги ногу: дівчина – праву, юнак – ліву.

Поворот вправо.

На «раз-і» – легкий пружинний ковзний крок-біг на низьких півпальцях правої ноги вперед вправо, виконуючи напівповорот праворуч. Одночасно ліву ногу зігнути в коліні і підняти невисоко над підлогою.

На «два-і» – легкий пружинний ковзний крок-біг на низьких півпальцях лівої ноги назад вліво, виконуючи напівповорот ліворуч. Одночасно праву ногу зігнути в коліні і підняти невисоко над підлогою.

Поворот вліво.

На «раз-і» – легкий пружинний ковзний крок-біг на низьких півпальцях лівої ноги вперед вліво, виконуючи напівповорот ліворуч. Одночасно праву ногу зігнути в коліні і підняти невисоко над підлогою.

На «два-і» – легкий пружинний ковзний крок-біг на низьких півпальцях правої ноги назад вправо, виконуючи напівповорот праворуч. Одночасно ліву ногу зігнути в коліні і підняти невисоко над підлогою.



Рух № 25. Великий тинок

Виконується на один такт.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Виконується так само, як малий і середній тинок, тільки в повітрі описується висока дуга і перескок з ноги на ногу робиться дуже широко, начебто перестрибують через тин /звідси й походження назви руху «тинок»/. Цей рух виконують юнаки.

Рух № 26. Голубець з переступанням

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На затакт «і» – злегка присісти на лівій нозі, праву відвести вбік, трохи відокремивши від підлоги.

На «раз» – підстрибнувши на лівій нозі, підбити праву вдаривши каблуком об каблук, і опуститися з підскоку на всю ступню лівої ноги, злегка присівши. Права нога залишається відведеною вбік.

На «і» – перескочити з лівої ноги на всю ступню правої. Зігнути в коліні ліву ногу, відокремивши від підлоги, підвести до правої.

На «два» – переступити на всю ступню лівої ноги біля правої за шостою позицією, коліна ледь зігнуті.

На «і» – праву ногу відокремити від підлоги.

Рух № 27. Тинок у повороті

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду. Руки – на талії або розведені в сторони.

На затакт «і» – присісти на всю стопу лівої ноги, одночасно підняти невисоко вперед вільну в коліні праву ногу, потім злегка підстрибнути на лівій нозі. Під час стрибка праву ногу відвести праворуч, описуючи в повітрі невеличку дугу, корпус повернути праворуч.

На «раз» – продовжуючи поворот корпуса, опуститися на праву ногу, трохи зігнувши її в коліні. Ліву відвести вперед праворуч, навхрест правої ноги, випроставши ногу в коліні і не напружуючи його.



На «і» – продовжуючи повертатися через праве плече, переступити на п'яту лівої ноги попереду правої, корпус повернути ліворуч.

На «два» – закінчуючи повний поворот на 360°, переступити правою ногою позаду лівої, ледь присівши на ній, і відокремити ліву ногу від підлоги. Корпус повернути обличчям до глядача.

На «і» – пауза.

Рух № 28. Присядка-розніжка з вихилясником на обидві ноги

Виконується на два такти.

Вихідне положення: перша позиція ніг.

На затакт «і» – невеличкий стрибок угору.

1-й такт. На «раз-і» – різко опуститись у глибоке присідання на півпальцях обох ніг. П'яти разом, коліна широко розвести в сторони, руки – на талії.

На «два-і» – різко зіскочити на півпальці обох ніг, поставивши їх невиворітно, ледь зігнуті коліна – разом.

2-й такт. На «раз-і» – різко ковзнути на каблуках обох ніг у широку другу позицію. Ноги в колінах випрямити, носки підняти вгору. Корпус прямий, руки в другій позиції.

На «два-і» – пауза.

Рух № 29. Переступання

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 4.*

Рух № 30. Переступання назад

Вихідне положення: права нога попереду. Ліва рука – на талії, права – на грудях.

На затакт «і» – трохи підняти над підлогою праву ногу.

На «раз» – опуститися на всю стопу правої ноги, трохи зігнувши її в коліні. Ліву ногу ледь зігнути в коліні і підняти над підлогою. Корпус повернути правим плечем до педагога.





На «і» – трохи відступаючи назад, переступити на ліву ногу, праву підняти над підлогою.

На «два-і» – повторити рухи, які виконувалися на «раз-і».

Такі самі рухи з другої ноги.

Рух № 31. Підбивка

Вихідне положення: шоста позиція ніг.

На затакт «і» – відокремити від підлоги ліву ногу і відвести її назад.

На «раз» – підбити лівою ногою праву і відвести її вправо. Права нога випростана в коліні й підйомі.

На «і» – опуститись на півпальці лівої ноги.

На «два» – підбити правою ногою ліву і відвести її вліво. Ліва нога випростана в коліні й підйомі.

Рух № 32. Бічна присядка

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 18*.



3.8. ТАНЦІ НАДДНІПРЯНИНИ

«ЧЕРВОНА КАЛИНА»

(хореографічна композиція)

Постановка та запис танцю К. Василенка

...На сцену виходять дівчата. Лець позаду них – парубки. Вони дарують своїм подругам пучки калини. По-різному приймають дівчата дарунки. У кожної своя вдача, своє ставлення до хлопця.

А одна зовсім не звернула уваги на юнака, і він стоїть засмучений і самотній.

Його втішають хлопці, мовляв, «не буде Галя, буде інша». Справді, інша дівчина, давно вже закохана в нього, сміливо бере з рук юнака калину. Юнак і на думці не мав, що сподобається такій гарній дівчині.

Ніжно пригорнувшись одне до одного, закохані пішли в танець пара за парою. Тільки в центрі кола залишився стояти сиротливо один юнак з кетягом калини в руці. Він із заздрістю поглядає на друзів. І дівчата дарують йому свої пучки калини, намагаючись хоча б цим втішити хлопця. Його розважають у танці парубки, дівчата. Але хлопчина все одно сумує.

Та ось вибігає зніяковіла дівчина — чи не найкрасивіша у вінку дівчат. Вона на день забарилася і цим змусила хвилюватися коханого. А він, уже радісний і щасливий, підбігає до неї й дарує від щирого серця весь букет калини. Дівчина розгубилася, а далі включається в загальний танець і, дякуючи подругам за увагу, повертає їм кетяги калини.

Потому парубки дарують дівчатам хто стрічки, хто разки намиста, хто брошки, а один – обшиту парчею підківку.

Завмирає музика. Парубки дарують дівчатам невеличкі газові фати, які кохані одягають на голови. А далі закохані закривають свої обличчя від глядачів хусточками... Повільно опускаються руки дівчат. От-от упадуть на підлогу кетяги калини. Але парубки підхоплюють їх на льоту. Дівчата вдячно



пригортають до грудей символи кохання, а юнаки одягають їм обручки.

І от уже пара за парою залишають сцену.

На віночку із калини

Не зав'януть квіти.

Побажаємо Оксані

Вік Петра любити...

УМОВИ ВИКОНАННЯ ТАНЦЮ

У «Червоній калині» беруть участь 18 виконавців: 8 дівчат, 8 парубків та двоє солістів – дівчина і юнак. Кількість виконавців може бути збільшена на 4 або 8 осіб.

Танець простий для виконання, він не має складних рухів, малюнків, але потребує від учасників великої сценічної виразності, оскільки в ньому розкривається образ першого кохання парубка та дівчини, тому основну увагу слід звернути на елементи акторської гри.

КОСТЮМИ ВИКОНАВЦІВ

Костюм дівчини. Біла шовкова або крепдешинова довга сорочка з широкими рукавами, зібраними трохи нижче від ліктя. Верхня частина рукавів, поділ і комірець вишиті. Поверх сорочки – парчева, світлого тону плахта, з-під якої на 5–6 см видно вишиваний поділ сорочки. На плахту надягається парчевий фартух, кольору корсетки, коротший за останню на 8–10 см. На талії – вузенька кольорова вовняна крайка (пояс) шириною в 3–4 см, що зав'язується ззаду або на боці. Кінці крайки спускаються униз, щоб їх було видно з-під корсетки. Корсетка надягається поверх плаhti і фартуха. Вона теж із парчі. На шиї в дівчини – 8–10 разків кольорового намиста. На ногах – червоні чобітки з невисокими каблучками. На голові – блакитна широка стрічка, зібрана ззаду у великий бант. Кінці стрічки спадають нижче від талії. Зліва до волосся приколюються невеликі кетяги калини.



На плечах дівчини — легко накинута біла хустка.

Такий самий костюм у дівчини-солістки. Бажано, щоб її плахта, корсетка, фартух були з парчі іншого кольору (трохи темніші).

Костюм парубка. Нарядна шовкова сорочка-чумачка, вишивана на рукавах, комірі й манишці. По краях вишивки — мережка. Шаровари шовкові, широкі, довгі, зібрані очкуром на поясі й біля щиколоток. Бажано, щоб вони були ніжних тонів — світло-блакитні, кремові. Широкий вовняний пояс, що обгортається декілька разів навколо талії. Кінці пояса заправляються на боках і спускаються вниз на 20—30 см.

Поверх сорочки накладається незастебнута чумарка, виготовлена з білої вовняної тканини або габардину (можна пошити її і з байки). Комір чумарки стоячий, поли не застібуються. Вона відрізна, ззаду на талії зібрана.

На голові — смушева (каракулева) сива шапка. Чоботи червоні.

Такий самий костюм і в парубка-соліста, але шаровари бажано іншого кольору.

Примітка. Танець виконується і в сучасних українських костюмах.

ОПИС ТАНЦЮ

«Червона калина» складається з 12 фігур, кожна з яких має свою назву.

Музичний супровід — народні пісні в обробленні А. П. Заболотного.

Музичний розмір — 2/4.

Перед початком танцю виконавці знаходяться за кулісами.

У третій правій кулісі — перша і п'ята пари, у третій лівій — друга і шоста, у другій правій кулісі — третя пара, у другій лівій — четверта, у першій правій — сьома пара і восьмий парубок, а в першій лівій — восьма дівчина.

Перша фігура (48 тактів)

Вихід пар (початок)

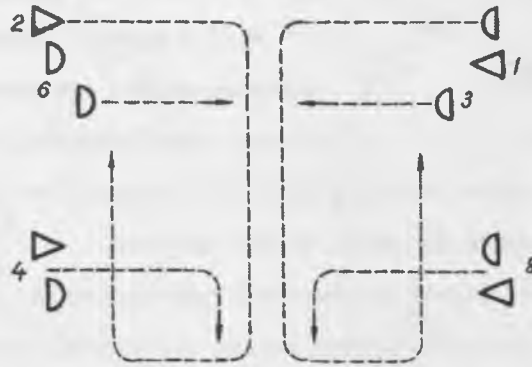
1–8-й такти. Перша і друга пари основним ходом (*рух № 1*) просуваються з третьої правої і третьої лівої куліс до центра авансцени. На



першу чверть 8-го такту парубки дарують дівчатам кетяги калини. На другу чверть 8-го такту дівчата з уклоном приймають дарунки.

9–16-й такти. Перша пара тим самим рухом проходить уздовж правих куліс, а друга пара – вздовж лівих куліс. Обидві пари просуюються вглиб сцени і зупиняються в центрі.

Одночасно з другої лівої і другої правої куліс основним ходом на авансцену прямують третя та четверта пари. На першу чверть 16-го такту парубки дарують своїм дівчатам кетяги калини, а на другу чверть такту дівчата приймають їх. Далі пари рухаються вздовж лівих і правих куліс, у глибину сцени.



Мал.1

Одночасно на 15–16-й такти з третьої лівої і третьої правої куліс вибігають п'ята й шоста дівчини – подружки (мал.1, мал.1а).



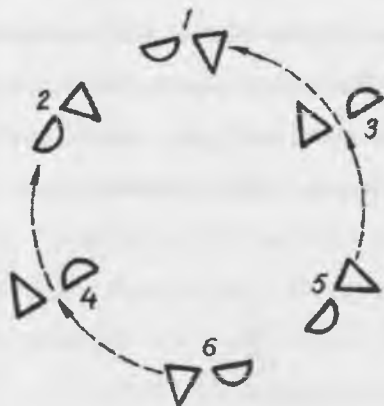
Мал.1а



Вихід пар (продовження) (16 тактів)

1–8-й такти. П'ята й шоста дівчини основним ходом (рух № 1) простують на авансцену.

На 3-й такт із третьої лівої і третьої правої куліс вибігають їхні парубки, які, мабуть, раніше не встигли наздогнати жартівниць і тепер, перейнявши їх на авансцені, на першу чверть 6-го такту з уклоном дарують подругам кетяги калини, а на другу чверть такту дівчата приймають дарунки, рухаючись разом з парубками до лінії правих і лівих куліс (мал. 2).

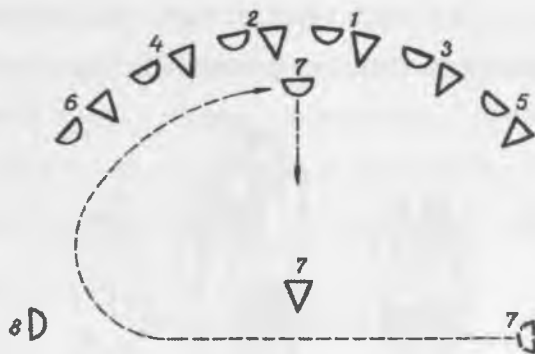


Мал. 2

9–12-й такти. З першої правої куліси основним ходом виходить сьома дівчина.

За нею, ніжно притискуючи кетяг калини до грудей, тим же рухом крокує парубок. На кінець 12-го такту він пропонує подрузі калину, та вона гордовито не бере дарунок.

13–14-й такти. Сьома дівчина продовжує рухатись уздовж лівих куліс. Парубок залишається на авансцені, низько опустивши голову і притискуючи до грудей калину (мал.3). П'ята та шоста пари продовжують просуватись відповідно вздовж правих і лівих куліс.



Мал. 3

15–16-й такти. Дівчина, яка не прийняла калину, тепер рухається в



глибину сцени. Із першої лівої куліси основним ходом виходить восьма дівчина, яка давно закохана в невдачу, і сама бере в нього з рук кетяг калини. П'ята та шоста пари приєднуються до третьої та четвертої пар, утворивши півколо (мал. 3).

Вихід пар (закінчення) (16 тактів)

1–2-й такти. Сьома пара основним ходом просувається до першої правої куліси. Назустріч їм тим самим рухом виходить восьмий парубок. Дівчина, яка не прийняла калину, продовжує рухатись на авансцену (мал. 4).

3–4-й такти. Сьома пара стала в півколо. Восьмий парубок шукає свою суджену, яка в цей час уже підійшла до авансцени.



Мал. 4



Мал. 5

5–8-й такти. Побачивши свою дівчину, він дарує їй калину і, ніжно пригорнувшись, закохані йдуть *рухом № 1* до першої лівої куліси (мал. 5).

9–12-й такти. З першої лівої куліси на сцену швидко вибігає дев'ятий парубок. Він шукає свою кохану, але її немає. Парубок зупинився в центрі сцени, опутивши голову. Всі пари в цей час стоять півколом (мал. 6).

13-й такт. Дівчата підкидають вгору хустки.

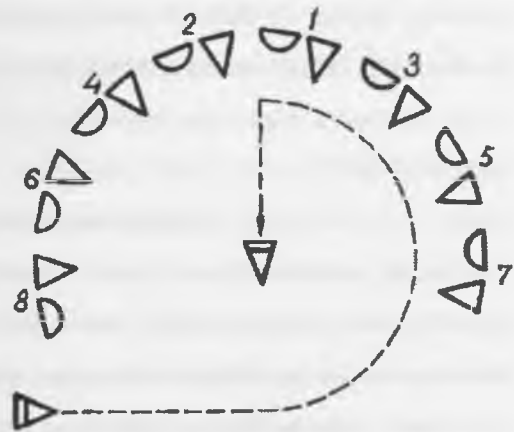
14-й такт. Парубки підхоплюють хустки на льоту і опускаються на ліве коліно.



15-й такт. Парубки цілують кінці хусток.

16-й такт. Парубки підводяться з колін і накривають дівчат хустками. Дівчата таким чином опиняються праворуч від парубків (півколо зберігається).

Примітка. У першій частині «Виходу пар» кожний виконавець повинен знайти свій образ. Від образу залежать і рухи — поступові, рвучкі або ж повільні.



Мал.6

Руки парубки й дівчата тримають довільно. В основу беруться основні положення рук українського народного танцю згідно з відповідними образами. Деякі парубки після того, як дівчина прийняла від них калину, покривають її плечі полою чумарочки.

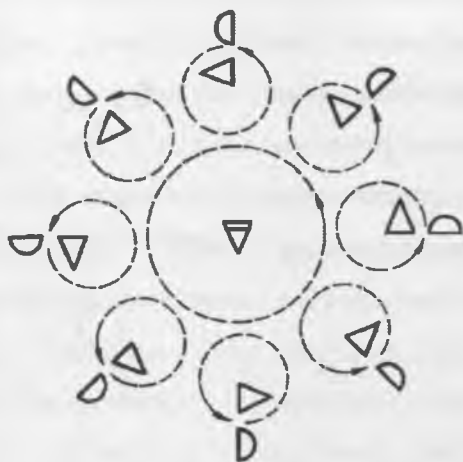
Друга фігура. Кругова (16 тактів)

1–4-й такти. Виконавці парами, починаючи з правої ноги, основним ходом рухаються по колу проти ходу годинникової стрілки. Парубки сповнені уваги до дівчат. Вони тримають кінці хусток попереду своїх подруг, немовби не відпускають їх від себе. Праві руки з кетягами калини дівчата притискають до грудей, ліві – опущені вниз. Соліст стоїть у центрі кола і слідкує за парами.

Примітка. В такому положенні соліст перебуває до кінця фігури (мал. 7).

5–8-й такти. Виконавці невиворітною доріжкою з акцентом на праву ногу (*рух № 2*) повертаються ліворуч на 360°. На другу чверть 8-го такту дівчата переводять ліву руку праворуч – на правий кінець хустки (мал.7, 7а).

9–10-й такти. На першу чверть 9-го такту парубок здійснює крок лівою ногою вліво і переносить на неї вагу корпусу. Підйом правої ноги витягнутий, ліва рука поступово підводиться ліворуч, трохи вище від другої



Мал.7



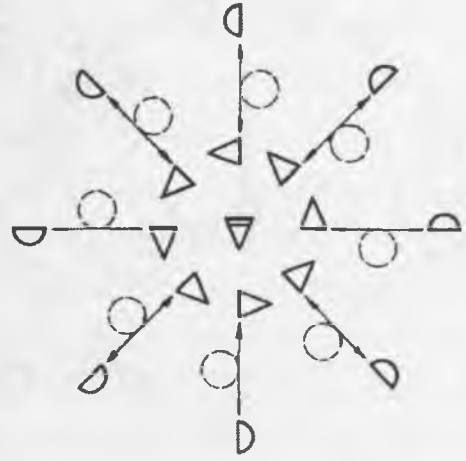
Мал.7а

позиції. Одночасно дівчата поворотом з переступанням з ноги на ногу (*рух № 3*), починаючи з правої ноги, відходять вправо. (Вага корпусу – на правій нозі, підйом і коліно лівої ноги витягнуті). Праву руку дівчина тримає на грудях. Хустки натягнуті й знаходяться в правих руках парубків і лівих руках дівчат. На останню чверть 10-го такту – пауза, дівчата пустотливо поглядають на парубків через ліве плече (мал. 8).

11–12-й такти. Дівчата поворотом з переступанням з ноги на ногу



(рух № 3), починаючи його з лівої ноги, знову повертаються до парубків, ліве плече дівчини біля правого плеча юнака. Хустка – в лівій руці дівчини і правій руці парубка на рівні грудей попереду дівчини. Лівою рукою парубки тримають поверх лівої руки дівчини їхню праву руку з кетягом калини. Вага корпусу в парубків переноситься на праву ногу. На



Мал. 8

останню чверть 12-го такту – пауза. Парубки і дівчата схиляють одне до одного голови (див. мал. 8).

13–14-й такти. Невिवорітною доріжкою на праву ногу виконавці парами повертаються ліворуч на 360° (див. мал. 7).

15-й такт. На першу чверть такту парубки здійснюють крок лівою ногою ліворуч і переносять на неї вагу корпусу. Ліва рука відводиться вліво трохи вище від другої позиції.

Дівчата виконують у цей час поворот з переступанням з ноги на ногу вправо (рух № 3а). Хустка – у правій руці парубка і лівій руці дівчини.

16-й такт. На першу чверть такту дівчата віддають кінці хусток парубкам, які стоять праворуч від них. На першу восьму другої чверті такту вони здійснюють крок лівою ногою назад. На другу восьму – приставляють праву ногу до лівої за шостою позицією. Парубки стоять по лінії руху танцю один за одним, дівчата утворюють зовнішнє коло і стоять обличчям до центра кола, де знаходиться соліст.

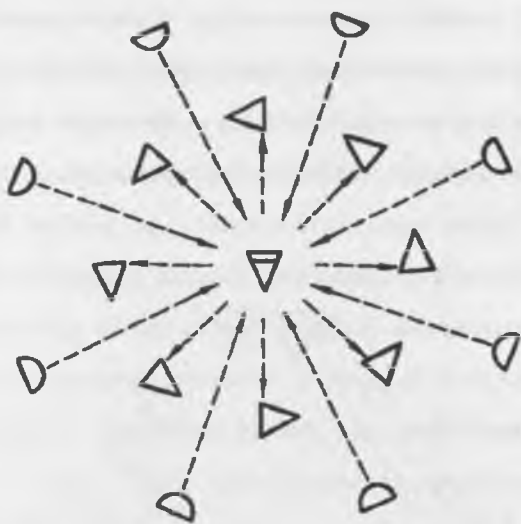
Третя фігура. Круг із хустками (8 тактів)

1–2-й такти. Парубки, починаючи з правої ноги, йдуть проти ходу годинникової стрілки основним ходом, піднявши вгору на першу восьму



першого такту руки з хустками. Голови вони повертають вправо, погляди спрямовані через праве плече на дівчат. Останні перемінним кроком (*рух № 4*), починаючи його з правої ноги, заходять у ворітця, що їх утворили парубки, тримаючись за кінці хусток, між своїм і правофланговим партнером у напрямі до соліста, який стоїть у центрі кола. Четверо дівчат (через одну) віддають солісту чотири кетяги калини (в кожному руку по два кетяги). Після вручення калини дівчата опускають руки.

3–4-й такти. Парубки, зберігаючи коло, продовжують рухи 1–2-го тактів. Дівчата, повертаючись ліворуч, виходять з кола перемінним кроком, починаючи з правої ноги, але вже в наступні ворітця. Солоїст стоїть у центрі кола і розглядає подарунки – кетяги калини (мал. 9).



Мал. 9

5–6-й такти. Парубки продовжують рухи 3–4-го тактів. Дівчата, повернувшись праворуч, повторюють рухи 1–2-го тактів, але заходять уже в наступні ворітця. На цей раз кетяги калини дарує солісту інша четвірка дівчат.

7–8-й такти. Парубки на 7-й такт продовжують рухатись по колу. На 8-й такт вони підходять до соліста й віддають йому один кінець хустки, а другий – парубки беруть у праву руку. Солоїст бере обома руками по чотири кінці хусток. Одночасно дівчата повторюють рухи 3–4-го тактів.

Примітка. Солоїст у кожній руці тримає чотири кетяги калини. Хустки для зручності віддають йому не всі парубки, а через одного. Ті, що віддають свою хустку солісту, передають йому й хустки партнерів, які стоять від них праворуч.

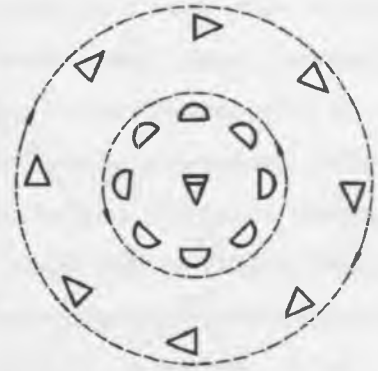
Четверта фігура. Куш калини (8 тактів)

9-й такт. Дівчата заходять у коло перемінним кроком, починаючи його,



з правої ноги. Парубки здійснюють на першу чверть такту крок з правої ноги назад. На другу чверть такту вони приставляють ліву ногу до правої за шостою позицією.

10–16-й такти. Соліст піднімає вгору руки з кетягами калини і кінцями хусток. Парубки тримають кінці хустки правою рукою, ліву – відводять у другу позицію. У такому положенні вони рухаються по колу проти ходу годинникової стрілки *рухом № 1а*, починаючи його з правої ноги. Голови повернуті вправо, до дівчат. Одночасно соліст поступово повертається праворуч. Дівчата рухаються під хустками доріжкою (*рух № 5*), починаючи її з лівої ноги, проти ходу годинникової стрілки, обличчям до глядача. Голови їх повернуті ліворуч. Руки кожної лежать ззаду на талії в партнерки, яка стоїть праворуч і ліворуч, ніби схрещені за спинами танцюристів (мал. 10; мал. 10а).



Мал.10



Мал.10а



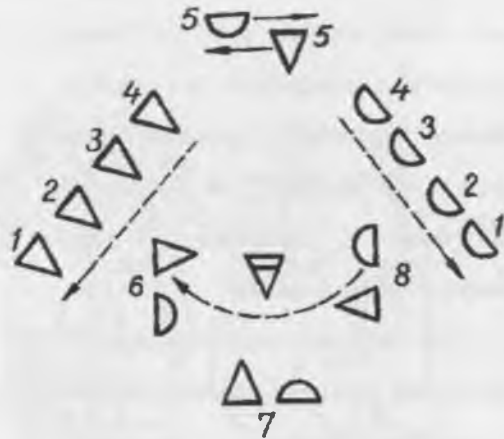
На кінець 16-го такту дівчата підходять до своїх парубків. Останні покривають їх плечі хустками, ніжно пригортаючи подруг. Усі виконавці, замкнувши коло, повертаються обличчям до соліста.

П'ята фігура. Діагоналі (8 тактів)

1–8-й такти. Виконавці доріжкою, починаючи її з лівої ноги, рухаються вліво і трохи до центра сцени, поступово зменшуючи коло (мал. 11). На перший такт пара, яка стояла позаду соліста в глибині сцени (від неї і почнеться нумерація пар у наступних фігурах), просувається доріжкою (рух №5) вперед: парубок – до першої лівої, а дівчина – до першої правої куліс (мал. 12). Руки виконавців відкриті в сторони, трохи нижче від другої позиції.



Мал.11



Мал.12

Парубок виконує доріжку на праву, а дівчина – на ліву ногу. На кожную доріжку положення голови змінюється: на «раз-і» вправо у парубка і вліво в дівчини.

На 2-й такт у танець вступає друга пара, яка прийшла на місце першої. Інші пари поступово просуваються на місця попередніх.

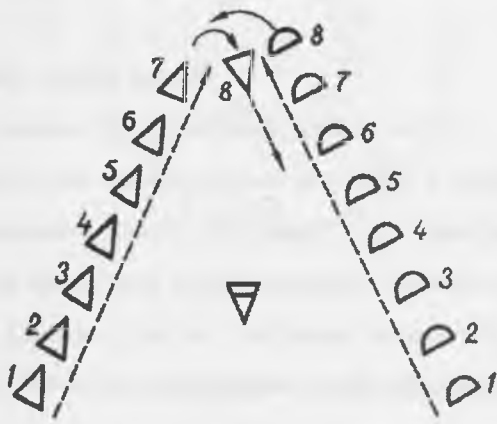
На 8-й такт виконавці утворюють дві діагоналі, соліст залишається в



центрі сцени.

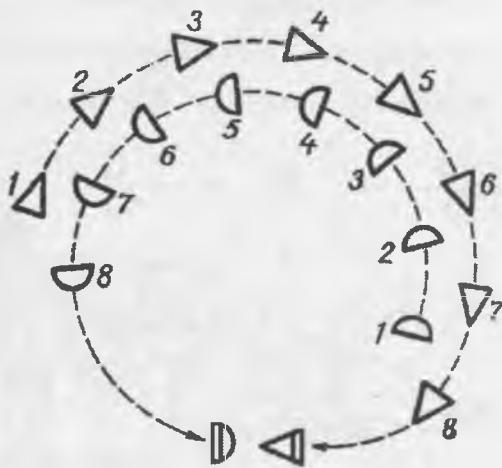
Шоста фігура. В'юнок (шен) (8 тактів)

9–16-й такти. Всі виконавці обличчям до глядача рухаються в глибину сцени перемінним кроком, починаючи його з правої ноги. На 9-й такт восьма пара починає в глибині сцени в'юнок (шен), зустрічаючись правим плечем і заходячи в протилежну діагональ (мал. 13). На 10-й такт вступає сьома пара. Сьомий парубок зустрічається з восьмою дівчиною, а сьома дівчина з восьмим парубком уже лівим плечем і т. д. Руки в парубків знаходяться за спиною, дівчата тримають руками кінці хусток, що накинуті на їхні плечі. Поступово діагональ перетворюється на півколо.



Мал.13

На 16-й такт восьмий парубок проходить на місце першої дівчини, а восьма дівчина – на місце першого парубка. Решта виконавців продовжують в'юнок (мал. 14).



Мал. 14

Одночасно на 9-й такт з першої лівої куліси на сцену вибігає дівчина. Щось їй завадило прийти на ігрище вчасно. Вона зупиняється в центрі авансцени, вагаючись: чи підійти до коханого? Але щасливий парубок сам підбігає до неї і дарує їй на 13–14-й такти великий букет калини.

На 15-й такт дівчина вклоняється парубку, а на 16-й такт парубок



намагається ніжно пригорнути дівчину.

Сьома фігура. Ворітця (8 тактів)

1–8-й такти. На 1-й такт восьми дівчина і парубок підбігають до солістів і, побравшись за руки, роз'єднують їх.

На 2-й такт до солістів підходить сьома пара і т. д. Пари відходять по центру в глибину сцени кроком назад (*рух № 6*), утворюючи ворітця. Права рука парубка і ліва рука дівчини витягнуті вперед трохи нижче від грудей, вільні руки відкриті в сторони. Восьмий парубок починає *рух № 6* з лівої ноги, а його партнерка – з правої. Одночасно вони повертають голови одне до одного (мал. 15; 15а).

На наступний такт виконавці дивляться на солістів: дівчата – на дівчину, парубки – на парубка. Сьомий парубок починає крок назад з правої ноги, його подруга – з лівої і т. д. Решта виконавців продовжують виконувати в'юнок.



Мал. 15

На 7-й такт у глибині сцени до восьмої пари приєднується пара, на 8-й такт перша пара закінчує рух і приєднується до другої пари, замикаючи ворітця (друга і перша пари не виходять на авансцену). Таким чином збентежених солістів розділяють ворітця.

**Восьма фігура «Ану, спіймай!»**

(8 тактів)

9–10-й такти. Дівчина-солістка вирішила пожартувати з парубка. «А чи спіймає він мене?» Вона перебігає на праву сторону між четвертою і п'ятою парами танцюристів. Парубок, намагаючись спіймати її, перебігає на ліву сторону попереду третьої пари.

Парубки і дівчата третьої і четвертої пар на 9–10-й такти переводять вільні руки на талію. Решта виконавців стоять на місці і, повернувшись на півоберта до центра ворітців, слідкують за солістами.

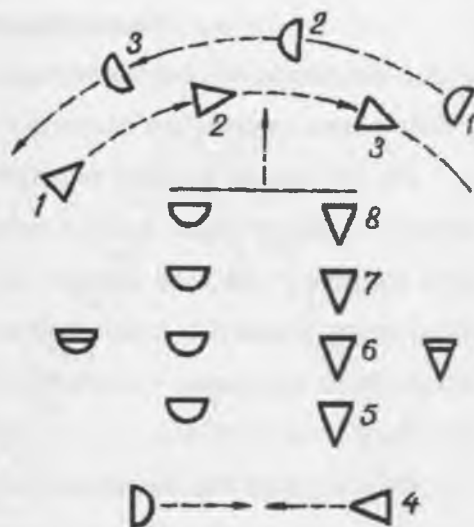
11–12-й такти. Соліст знову перебігає на праву сторону між четвертою і п'ятою парами. Дівчина, тікаючи від нього, перебігає між шостою і сьомою парами, а далі між восьмою і другою парами.

13–14-й такти. Сьома і восьма пари повторюють рухи п'ятої і шостої пар, які виконувалися на 11–12-й такти.

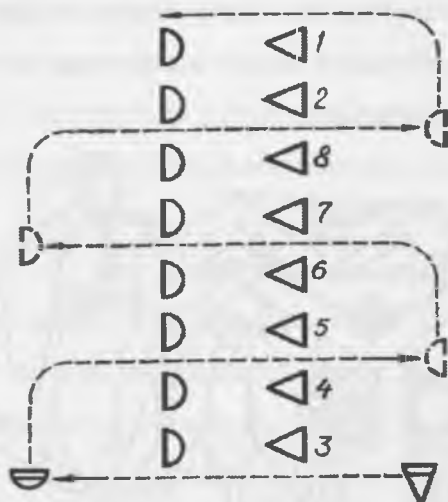
15–16-й такти. Соліст перебігає на праву сторону між восьмою і другою парами. Дівчина забігає за першу пару, де парубок нарешті її наздоганяє (мал. 16).

Друга і перша пари повторюють рухи сьомої і восьмої пар, що виконувалися на 13–14-й такти.

На останню чверть 16-го такту дівчата і парубки підходять одне до одного. Один кінець хустки знаходиться у правій руці парубка, яка лежить на плечах у дівчини, а другий – у лівій руці дівчини. Ліві руки парубка і дівчини притиснуті до грудей парубка, голови схилені одна до одної (мал. 17).



Мал. 15а



Мал. 16



Мал. 17

Дев'ята фігура. Східці (8 тактів)

1-й такт. Дівчата, починаючи з правої ноги, розвертаються праворуч, рухом № 3а, не відпускаючи кінців хусток, які вони тримають лівою рукою. Парубки стоять на місці і тримають вільні кінці хусток правою рукою. Пара, яка стоїть попереду, опускає хустку різком униз, друга пара в цей час тримає хустку трохи вище і т. д. Остання пара тримає хустку на витягнутих угору руках.

Таким чином, виконавці закривають від глядача солістів і утворюють з хусток своєрідні східці-драбинку. Солісти йдуть з глибини сцени під цими східцями основним ходом, починаючи його з правої ноги. Дівчина тримає в лівій руці букет калини і повертає один кетяг тій, яка замикає колону, дякуючи їй за увагу, виявлену до її парубка.

2-8-й такти. Солісти продовжують рухатись на авансцену основним ходом. Дівчина на кожний такт повертає подругам кетяги калини, дякуючи їм за увагу. Парубок, проходячи повз кожну пару, піднімає хустку лівою рукою, щоб відкрити дорогу своїй коханій. Виконавці тримають хустки на витягнутих руках.



Східці перетворюються на ворітця. Всі виконавці відходять кроком назад (*рух №6*), починаючи його з лівої ноги і виконуючи його з дуже незначним просуванням назад (мал. 18; 18а).

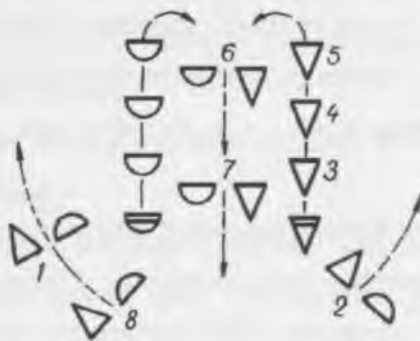


Мал.18

Десята фігура. Дарунки дівчатам (24 такти)



Мал 18а



Мал.19

9–12-й такти. На першу чверть 9-го такту солісти піднімають свою хустку і пристроюються до ворітець. За ними основним ходом виходять перша і друга пари. Парубки дарують дівчатам стрічки. На 12-й такт дівчата, вклонившись, щиро дякують коханим. Хлопці, обгорнувши своїх подруг чумарками, розходяться з ними по авансцені: перша пара – праворуч, друга – ліворуч.



13–16-й такти. Виходить восьма пара. Парубок одягає на шию дівчині красиве намисто. На 16-й такт дівчина, вклонившись, дякує коханому. Парубок, обгорнувши дівчину чумаркою, йде з нею праворуч. Решта виконавців продовжують відходити назад *рухом № 6* (мал. 19).

Дарунки дівчатам (*продовження*)

1–4-й такти. Виходить сьома пара. Парубок одягає дівчині сережки. На 4-й такт дівчина, вклонившись, дякує йому. Парубок, обгорнувши подругу чумаркою, йде з нею ліворуч.

5–8-й такти. Виходять шоста і п'ята пари. Парубки дарують дівчатам брошки. На 8-й такт дівчата, вклонившись, дякують їм. Парубки, обгорнувши подруг чумарками, розходяться з ними праворуч і ліворуч.

9–12-й такти. Виходить четверта пара. Парубок дарує дівчині намисто. На 12-й такт дівчина, вклонившись, дякує йому. Парубок, обгорнувши подругу чумаркою, йде з нею праворуч.

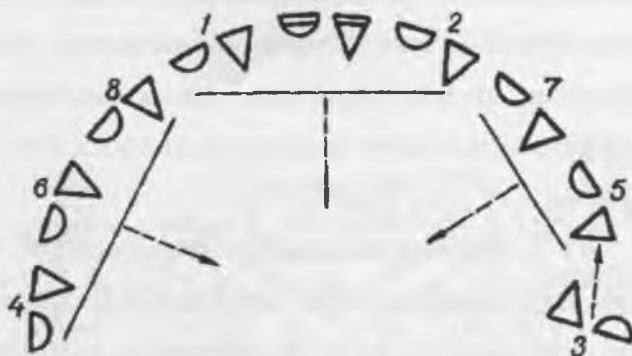
13–16-й такти. Виходить третя пара. Парубок дарує дівчині обшиту парчею підківку. На 16-й такт дівчина, вклонившись, дякує йому. Парубок, обгорнувши її чумаркою, йде з нею ліворуч. Солісти у ворітця в цій фігурі не виходять.

Одинадцята фігура. Підвінечна (16 тактів)

1–4-й такти. Виконавці вишиковуються в глибині сцени півколом і просуваються вперед основним ходом, починаючи його з правої ноги. Кожний парубок дарує своїй коханій фату. До них приєднується і третя пара (мал. 20; 20а; 20б).

Примітка. Згорнута фата лежить у кишені, пришитій на внутрішньому лівому борті чумарки.

5–8-й такти. На першу чверть 5-го такту всі виконавці зупиняються.



Мал. 20

Дівчата надягають фати на голову. Парубки знімають з плечей подруг хустки, взявши за обидва кінці, і відходять трохи осторонь, зробивши крок з правої ноги назад і ліворуч, вага корпусу на правій нозі.



Мал. 20а

9–10-й такти. Парубки закривають від глядача своє обличчя і обличчя своєї дівчини. Лівий кінець хустки тримає парубок, а правий — дівчина.

11–12-й такти. Дівчата випускають свій кінець хустки. Парубки підхоплюють його на льоту, опускаються на ліве коліно і кладуть хустки на зігнуту в лікті руку.

13–14-й такти. Парубки надягають кожній дівчині на середній палець лівої руки обручку.

15-й такт. Дівчата притискують до грудей праві руки з кетягами калини.



Мал. 206

16-й такт. Дівчата і парубки уклоном голови дякують одне одному.

Примітка. З 13-го по 16-й такти музика уповільнюється і поступово затихає.

Дванадцята фігура. Вихід (16 тактів)

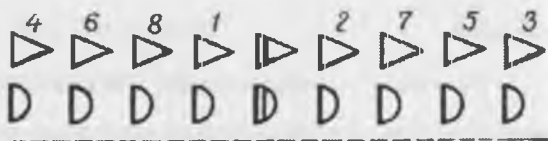
1-й такт. Пауза.

2–4-й такти. Дівчата опускають руки і, починаючи з правої ноги, йдуть на авансцену основним ходом, шикуючись в одну лінію. Парубки стоять на лівому коліні. На 4-й такт вони повільно підводяться.

5–6-й такти. Дівчата широко виводять праву руку через другу позицію в першу і опускають її на груди. Парубки основним ходом просуваються на авансцену.

7-й такт. Дівчата повільно виконують уклін до глядача. Парубки підходять і стають за дівчатами трохи зліва.

8-й такт. Дівчата вклоняються парубкам. Останні подають своїм подругам зігнуту в лікті праву руку.



Мал. 21

9–16-й такти. Лівою рукою дівчата беруть парубків під праву руку. Пара за парою, зберігаючи дистанцію, виконавці просуваються основним ходом у першу праву кулісу (мал. 21).



ОПИС РУХІВ

Рух № 1. Основний хід

Вихідне положення – перша позиція ніг.

На «раз-і» – широкий вільний крок правою ногою з носка на всю стопу.

На «два-і» – широкий вільний крок лівою ногою з носка на всю стопу.

Рух № 1а. Основний хід

Вихідне положення – перша позиція ніг.

На «раз-і» – широкий вільний крок правою ногою з носка на всю стопу.

На «два-і» – пауза.

Так само рух виконується з іншої ноги.

Рух № 2. Невиворотна доріжка

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На затакт «і» – ледве помітно підвестися на півпальці лівої ноги, відриваючи праву ногу від підлоги.

На «раз» – проносячи праву ногу невисоко над підлогою, завести її носком вліво. Одночасно повернутися всім корпусом вліво на 90°.

На «і» – опуститись на всю стопу правої ноги, злегка присідаючи на ній. Ліву ногу відірвати від підлоги і наблизити її стопу до правої ноги, трохи нижче від щиколотки. Коліно ледь зігнуте і спрямоване вперед, підйом вільний.

На «два» – випроставши коліно лівої ноги, опустити її на всю стопу поруч з правою ногою за шостою позицією.

На «і» – ледь помітно підвестися на півпальцях лівої ноги, відриваючи праву ногу від підлоги.

Примітка. У варіантах руху трапляються повороти на 180° протягом одного такту (друга фігура, 13–14-й такти).

Рух № 3. Повороти з переступанням з ноги на ногу

Виконується на два такти.





Вихідне положення – перша позиція ніг.

На затакт «і» – невисоко підняти вгору праву ногу.

1-й такт. На «раз-і» – широкий крок правою ногою вправо. Вага корпуса переноситься на праву ногу. Одночасно зробити півповороту корпусом праворуч, ліву ногу ледь відірвати від підлоги.

На «два-і» – продовжуючи поворот корпуса праворуч, зробити невеликий крок лівою ногою, праву ледь відірвати від підлоги.

2-й такт. На «раз-і» – закінчуючи повний поворот, знову переступити на праву ногу. Ліва нога витягнута в коліні й підйомі.

На «два-і» – пауза.

Рух № 3а. Повороти з переступанням з ноги на ногу

Те саме, як і попередній *рух № 3*, але виконується він удвічі швидше, тобто на один такт.

Рух № 4. Перемінний крок

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 2*.

Рух № 5. Доріжка проста (припадання)

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 5*.

Рух № 6. Крок назад

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На затакт «і» – трохи присісти, зігнувши ноги в колінах, ліву ногу ледь відірвати від підлоги.

На «раз» – невеликий крок лівою ногою назад, коліно й носок витягнуті. Носок упирається в підлогу.

На «і» – пауза.

На «два» – приставити праву ногу до лівої за шостою позицією.

На «і» – пауза.



Помірно

Баян

Для повторення Для зак.

«КОЗАЧОК»

Постановка і запис танцю Л. Бондаренко

ОПИС ТАНЦЮ

Перед початком танцю виконавці парами стають одне за одним; чотири пари в правій третій кулісі, чотири пари в лівій третій кулісі.

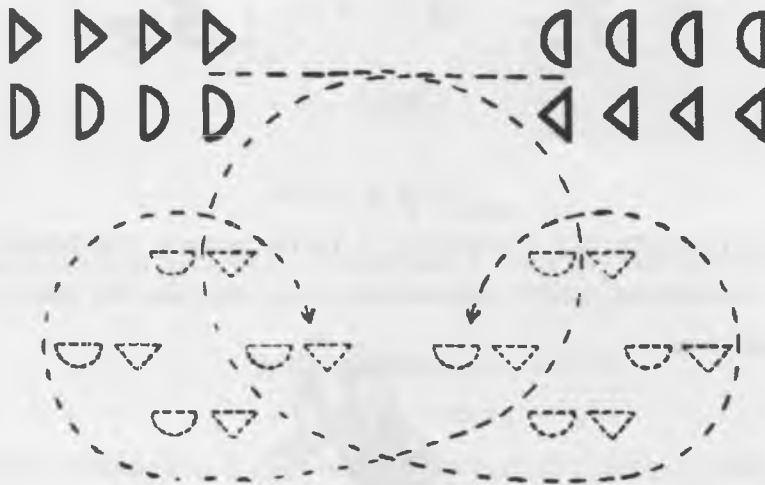


Правою рукою юнак тримає ліву руку дівчини. Вільні руки кладуть на талію.

Перша фігура (16 тактів)

1–16 такти

Танцюючі, виконуючи *рух №1 «бігунець»*, виходять назустріч одне одному, просуваючись уздовж задника сцени. Пари, що стоять праворуч, піднімають руки вгору, утворюючи «ворота», в які, трохи нахилившись, проходять пари, що стоять ліворуч. Танцюючі продовжують рухатися по колу назустріч одне одному до зустрічі на авансцені. Тоді ліві пари



Мал. 1

піднімають руки вгору, утворюючи «ворітця», в які, трохи нахилившись, пробігають праві пари. На 16-й такт танцюючі шикуються в шаховому порядку обличчям до глядача (мал. 1).

Друга фігура (16 тактів)

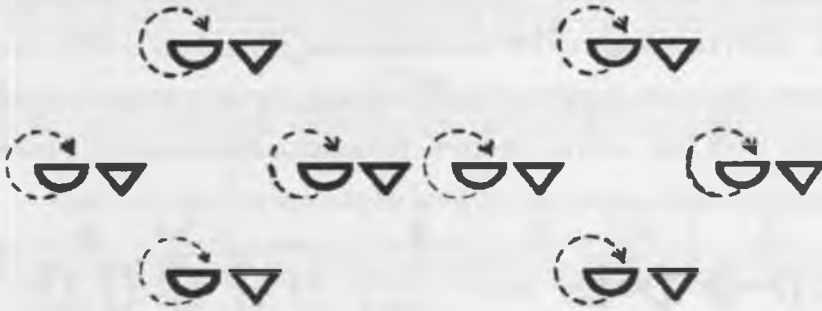
1–8-й такти

Дівчата стоять на місці і, схрестивши руки перед собою, на 1–4-й такти виконують *рух №2 «вихилясник з притупом»*.



На 5–8-й такти виконують *рух № 3* «кружіння з припаданням вправо», праву руку піднявши вгору, ліву – поклавши на талію.

Юнаки на 1–8 такти, поклавши руки на талію, виконують *рух № 4* «присядку з виносом ноги вперед» (мал. 2).



Мал 2

1–8-й такти

Дівчата повторюють рух попередніх 8 тактів, юнаки, розклавши руки в сторони і виконуючи *рух № 5* «мітелочка», обходять навколо дівчат і стають на свої місця (мал. 3).



Мал. 3

Третя фігура (16 тактів)

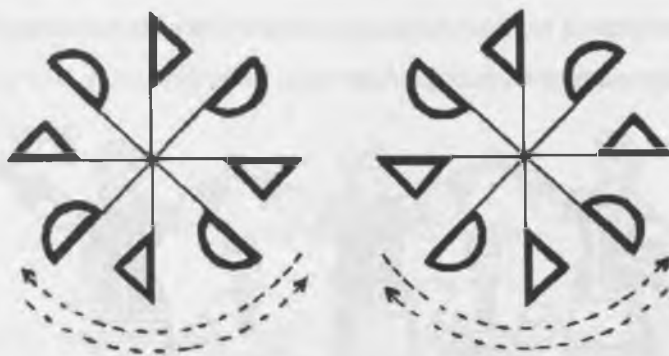
1–8-й такти

Дівчата і юнаки, що стоять біля правих куліс, з'єднують ліві руки, утворюючи «зірочку». Далі, поклавши праві руки на пояс, швидко



просуваються проти стрілки годинника, виконуючи *рух №1 «бігунець»*. На 8-й такт усі танцюючі роблять притуп.

Водночас дівчата і юнаки, що стоять біля лівих куліс, утворюючи «зірочку», виконують той самий рух за стрілкою годинника (мал. 4).



Мал. 4

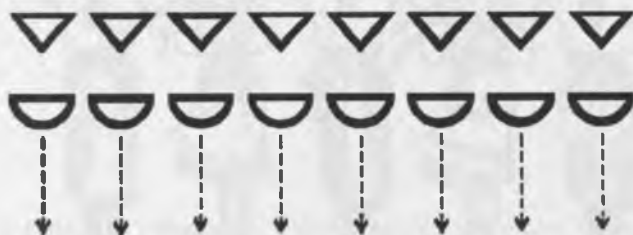
1–8-й такти

Танцюючі повторюють рух попередніх 1–8 тактів у протилежний бік.

Четверта фігура (32 такти)

1–8-й такти

Дівчата, рівняючись в одну лінію, обличчям до глядача, схрещують руки перед собою і просуваються вперед, виконуючи *рух №2 б «тинок»*. На 8-й такт роблять притуп. Юнаки стоять на місці біля задника сцени, поклавши руки на талію (мал. 5).



Мал. 5



1–8-й такти

Дівчата відступають назад, виконуючи *рух №7 «віршовочка»*; з'єднавши руки і піднявши їх угору, утворюють «ворітця». Юнаки, одночасно виконуючи *рух 4-й «навприсядки»* з винесенням ноги вперед, прямують до авансцени, проходячи під «ворітцями» з лівого боку від своєї пари (мал. 6).

На 8-й такт танцюючі роблять притуп.



Мал. 6

1–8-й такти

Юнаки, з'єднавши руки і піднявши їх угору, відступають назад, виконуючи *рух № 7 «віршовочка»*; одночасно дівчата, схрестивши руки перед собою і виконуючи *рух 6-й «тинок»*, проходять у «ворітця», утворені юнаками (мал. 7).



Мал. 7



На 8-й такт танцюючі роблять притуп.

1–8-й такти

Дівчата відступають назад, виконуючи рух № 7 «вірвовочка». Юнаки з'єднують руки і, піднявши їх угору, виконують одночасно рух № 4 «присядку з винесенням ноги вперед», далі проходять у «ворітця», утворені дівчатами. На 6–8 такти дівчата, виконуючи рух № 1 «бігунець», підбігають до своїх партнерів.

П'ята фігура (16 тактів)

1–12-й такти

Танцюючі, парами, одна за одною, виконують рух № 1 «бігунець», просуваючись при цьому по колу проти стрілки годинника, і стають обличчям до глядача (мал. 8).



Мал. 8

13–16-й такти

Танцюючі в парах, стоячи на місці, крутяться проти стрілки годинника, виконуючи рух № 8 «перемінний крок» (мал. 9).



Мал. 9

Шоста фігура (16 тактів)**1–4-й такти**

Танцюючі стоять одне проти одного. З'єднавши праві руки, ліві кладуть на пояс і двічі виконують *рух № 6* «тинок». Дівчина починає рух з правої ноги, юнак – з лівої (мал. 10).



Мал. 10

5–6-й такти

Дівчата виконують *рух № 9* «два голубці з притупом» у лівий бік. Рух починається з лівої ноги. Дівчина проходить поперед юнака, піднявши праву руку вгору, вбік, ліву поклавши на талію.



Одночасно юнак робить цей самий рух у правий бік, починаючи його з правої ноги і проходячи позаду дівчини.

7–8-й такти

Танцюючі виконують рух № 9 «два голубці з притупом» у протилежний бік з другої ноги.

1–8-й такти

Танцюючі повторюють рух попередніх 8 тактів.

Сьома фігура (16 тактів)

1–8-й такти

Юнаки виконують рух № 4 «присядку з винесенням ноги вперед», поклавши руки на талію. Дівчата «перемінним кроком» (рух № 8) оббігають свого партнера проти стрілки годинника, розкривши руки в сторони, долонями догори, і повертаються на свої місця (мал. 11).



Мал. 11

На 8-й такт танцюючі одне перед одним роблять притуп.

1–4-й такти

Танцюючі, узявшись під праві руки і розкривши в сторону ліві, крутяться «перемінним кроком» (рух № 8), дивлячись одне на одного, проти стрілки годинника.



5–8-й такти

Танцюючі повторюють рухи 1–4-го тактів, ідучи за ходом стрілки годинника (мал. 12).



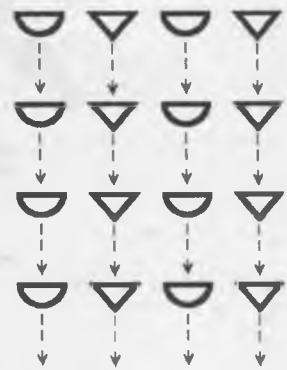
Мал. 12

Восьма фігура (16 тактів)

1–16-й такти

Танцюючі, які стоять праворуч, виконуючи *рух № 1* «бігунець», ідуть уздовж правих куліс до задника сцени. Одночасно танцюючі, які стоять ліворуч, посуваються до задника сцени вздовж лівих куліс.

Кожні дві пари, зустрівшись біля задника сцени, з'єднують руки і просуваються вперед до авансцени, обличчям до глядача, утворюючи чотири лінії. На 16-й такт танцюючі роблять притуп (мал. 13).

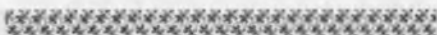


Мал. 13

Дев'ята фігура (32 такти)

1–4-й такти

Танцюючі, які стоять в першій лінії, піднімають руки вгору, утворюючи «ворітця», і «перемінний кроком» (*рух № 8*) відходять назад, на місце 4-ої





лінії. Одночасно в їхні «ворітця» проходять вперед танцюючі 2-ої лінії, стаючи на місце 1-ої лінії; танцюючі 3-ої лінії проходять під «ворітнями» на місце 2-ої лінії, а танцюючі 4-ої лінії займають, пройшовши під «ворітцями», місце 3-ої лінії.

5–8-й такти

Танцюючі 2-ої лінії відходять назад, утворюючи «ворітця», на місце 4-ої лінії, в їхні «ворітця» проходять танцюючі 3-ої лінії; танцюючі 1-ої лінії проходять у «ворітця» і стають на місце 3-ої лінії, а танцюючі 4-ої лінії проходять у «ворітця» і стають на місце 2-ої лінії.

1–4-й такти

Танцюючі 3-ої лінії, утворюючи «ворітця», відходять на місце 4-ої лінії, в їхні «ворітця» проходять танцюючі 4-ої лінії. Пройшовши у «ворітця», танцюючі 1-ої лінії стають на місце 2-ої лінії, а танцюючі 2-ої лінії, пройшовши у «ворітця», займають місце 3-ої лінії.

5–8-й такти

Танцюючі 4-ої лінії, утворюючи «ворітця», відступають назад, на своє перше місце, в їхні «ворітця» проходять танцюючі 1-ої лінії; танцюючі 2-ої і 3-ої ліній, пройшовши «ворітця», стають у початкове положення.

На кожний 4-й такт, прийшовши на авансцену, танцюючі роблять притуп.



Мал. 14

Танцюючі входять у «ворітця», трохи нахилившись і роз'єднавши руки, але, пройшовши вперед на авансцену, відразу ж з'єднують руки і, піднявши



їх угору, утворюють «ворітця», в які проходять наступні пари.

Таким чином утворюється безперервна «хвиля» рухів (мал. 14).

1–16-й такти. Танцюючі повторюють рухи попередніх 16-ти тактів.

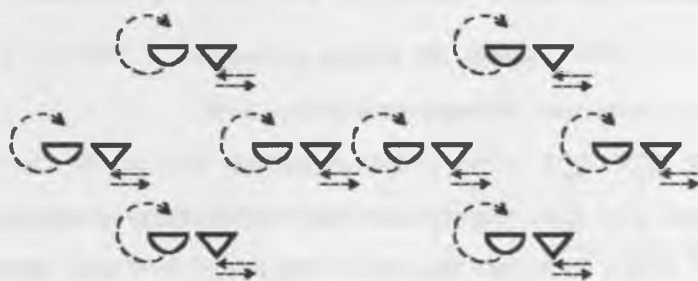
Десята фігура (16 тактів)

1–8-й такти

Дівчата стоять на місці і виконують *рух № 6* «тинок», починаючи з правої ноги (правою-лівою, правою-лівою), схрестивши руки перед собою.

Протягом 5–8-го тактів швидко кружляють, виконуючи *рух № 3* «припадання в повороті» вправо, піднявши праву руку вгору, ліву поклавши на талію.

Одночасно юнаки на 1–3-й такти, виконуючи «бічну присядку» (*рух № 10*), рухаються вправо, на 4-й такт роблячи притуп (мал. 15).



Мал. 15

5–8-й такти

Юнаки повторюють рух попередніх 1–4-го тактів, просуваючись у протилежний бік.

1–8-й такти

Дівчата повторюють рух попередніх 1–8-го тактів.

Юнаки, одночасно розкривши руки в сторони, виконують *рух № 11* «повзунець». На 8-й такт дівчата піднімають обидві руки вгору, юнаки, не піднімаючись із присідання, витягують вперед праву ногу, розкривши руки в сторони. На цьому танець закінчується (мал. 16).



Мал. 16

ОПИС РУХІВ

Рух № 1. Бігунець

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 3.*

Рух № 2. Вихилясник з притупом

Див. розділ 3 «Композиції з елементів танців Наддніпрянщини», *рух № 10.*

Рух № 3. Припадання в повороті

Див. розділ 3 «Композиції з елементів танців Наддніпрянщини», *рух № 12.*

Рух № 4. Присядка з винесенням ноги вперед

Див. розділ 3 «Композиції з елементів танців Наддніпрянщини», *рух № 19.*

Рух № 5. Мітелочка

Див. розділ 3 «Композиції з елементів танців Наддніпрянщини», *рух № 9.*



Рух № 6. Тинок

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 7.*

Рух № 7. Вірьовочка

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 12.*

Рух № 8. Перемінний крок

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 2.*

Рух № 9. 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 стопу лівої ноги, відскочивши дещо вправо і потому присідаючи. Права нога відводиться в повітря вправо (положення на затакт «і»).

На «два» – повторити рухи, які виконувалися на «раз».

На «і» – повторити рухи, які виконувалися на «і».

2-й такт. На «раз» – перескочити з лівої ноги на праву, вдаривши всією стопою по підлозі. Зігнути в коліні ліву ногу відокремити від підлоги, підвести до правої.

На «і» – притупнути всією стопою лівої ноги біля правої за шостою позицією, коліна ледь зігнуті.

На «два» – притупнути всією стопою правої ноги, ліву ногу підняти невисоко вліво.

На «і» – підстрибнути на правій нозі, ліву відвести вліво.





Те саме – з другої ноги. Коли «голубець» виконується з правої ноги, корпус трохи відхиляється ліворуч, ліва рука піднімається вбік трохи нижче від 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 № 10. Бічна присядка

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини» *рух № 18*.

Рух № 11. Повзунець

Вихідне положення – глибоке присідання на півпальцях обох ніг за шостою позицією, руки в другій позиції.

На «раз» – ледь підстрибнувши, але не підводячись із глибокого присідання, перескочити на півпальці лівої ноги, праву ногу вивести вперед, випрямивши в коліні та підйомі.

На «і» – пауза.

На «два» – не підводячись із глибокого присідання, перескочити на півпальці правої ноги, ліву вивести вперед, випрямивши в коліні та підйомі.

На «і» – пауза.

КОЗАЧОК

БАЯН

The musical score consists of five systems, each with a treble and bass staff. The key signature is one sharp (F#). The notation includes various musical elements:

- System 1:** Treble staff has a melodic line with eighth and sixteenth notes. Bass staff has chords and single notes, with fingerings 5, 6, 5, 6, 7 indicated.
- System 2:** Treble staff has a melodic line with a first ending bracket (1.) and a second ending bracket (2.). Bass staff has chords and single notes, with fingerings 5, 5, 2, 3, 1, 2 indicated. Dynamic markings *f* and *M* are present.
- System 3:** Treble staff has a melodic line with triplets and eighth notes. Bass staff has chords and single notes, with fingerings 1, 3, 2, 3, 4 indicated. Dynamic markings *mf* and *M* are present.
- System 4:** Treble staff has a melodic line with a triplet and eighth notes. Bass staff has chords and single notes, with fingerings 1, 2, 3 indicated. Dynamic markings *mf* and *p* are present.
- System 5:** Treble staff has a melodic line with triplets and eighth notes. Bass staff has chords and single notes, with fingerings 1, 2, 3 indicated. Dynamic markings *M* and *p* are present.





1. 2. 5

f М М М М

7 М М М М

М М 7 М

6 1 2 3 1 2

p Б Б Б Б 7

3 Б Б Б Б Б Б





7

8





9

mf Б Б Б Б 7

6 Б Б Б Б Б

7 Б Б Б Б Б

7 Б Б Б Б Б

10 *f* Б Б



Sheet music for piano, featuring four systems of staves. The music is in 2/4 time and includes various musical notations such as notes, rests, and dynamic markings.

System 1: Treble and Bass staves. Treble staff has a melodic line with fingerings 4, 2, 3, 1, 4, 2, 3, 2, 2, 1, 2, 2. Bass staff has chords and single notes with dynamic markings *sf* and *sf* 7. A fermata is placed over the final note of the bass staff.

System 2: Treble and Bass staves. Treble staff has a melodic line with fingerings 3, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4, 4. Bass staff has chords and single notes with dynamic markings *sf* and *sf* 7. A fermata is placed over the final note of the bass staff.

System 3: Treble and Bass staves. Treble staff has a melodic line with fingerings 1, 2, 1, 3, 3, 1, 2, 3. Bass staff has chords and single notes with dynamic marking *p* and fingerings 5, 5, 5, 5, 7, 5, 5. A fermata is placed over the final note of the bass staff.

System 4: Treble and Bass staves. Treble staff has a melodic line with fingerings 3, 2. Bass staff has chords and single notes with fingerings 5, 5, 6, 6, 7, 6. A fermata is placed over the final note of the bass staff.

**«МЕТЕЛИЦЯ»**

(український хороводний танець)

*Постановка Г. Чернявського. Запис К. Василенко***Короткий зміст**

Тихий морозний зимовий вечір.

Плавно, пара за парою рухаються в хороводі по колу дівчата й парубки. Кожен парубок, притримуючи руки дівчини, йде трохи позаду неї, боячись доторкнутися до неї своєю чумарочкою².

Усі рухаються по колу, притупуючи ногами, щоб зігрітися. Але, вочевидь, це не допомагає, і весела молодь затіває гру в сніжки. Дівчата кидають сніжки в парубків. Парубки тільки закриваються і не дозволяють собі кинути сніжкою в свою кохану. Мороз міцнішає. Хлопці підстрибують вгору і пускаються в присядку, щоб зігрітися. Дівчата ляскають себе з боків і весело пританцьовують. Але й цього мало. Тоді дівчата з парубками влаштовують веселе катання на підшвах чобіт.

До морозу додається вітер, а зимовий вітер у степу всіх змусить затанцювати.

Закрутилося, завертілося все. Виконавці зібрались у велике коло. Ось воно розбивається на маленькі кола, які розсипаються на усміхнені пари, що влаштовували «ковзанки».

Знову налетів сніговий вихор. Дівчата й парубки віддаються нестримним веселощам і мчаться назустріч заметілі.

Короткі відомості про танець

Український народний танець «Метелиця» виконується під народну танцювальну пісню «Метелиця».

Цей танець поширений у Росії, Білорусі, Україні, але в кожній країні і навіть області виконується по-різному. «Метелиця» степової смуги України

²*Чумарочка* — вид українського чоловічого верхнього одягу (див. одяг виконавців).



починається уповільнено, плавно, лише поступово переходячи на швидший темп. Танцюючі рухаються легко, плавно, змінним кроком, який є основним кроком у цьому танці. Юнак ставиться з великою увагою до своєї дівчини і навіть у самий розпал танцю підкреслює це.

У танці беруть участь 16 осіб (8 дівчат і 8 парубків).

Примітка. Кількість виконавців може бути збільшена до 32 осіб залежно від розміру сцени. Їх може бути і 8 осіб, але при цьому втрачається малюнок танцю. Танець складається із 17 фігур.

Одяг виконавців

Одяг дівчат

Вишнева або синя плахта, фартух, сорочка. Короткий козушок, облямований смушком. На голові біла шалева хустка, розмальована червоними кольорами. Вона надягнена поверх вінка і стрічок.

Одяг парубків

Полотняна сорочка. На комірі, рукавах і манишці мережка й вишивка. Шаровари червоні. Поверх сорочки надягається чумарочка. Чумарочка в Україні шиється з тонкого, добротного сукна. Комір стоячий, ліва пола накладається на праву і застібається на гачки. Чумарочка відрізна, ззаду на талії призібрана. Широкий червоний вовняний пояс. На голові сіра смушкова (каракулева) шапка. Чоботи чорні.

Примітка. Для сцени чумарочку і козушок виготовляють з байки. У дівчат козушки білого кольору, у парубків чумарочки сині.

ОПИС ТАНЦЮ

Виконавці вибудовуються за третьою правою кулісою, пара за парою: перша, друга і т. д. Дівчина стоїть справа, парубок зліва. Ліва рука дівчини в лівій руці парубка. Дівчина стоїть спиною до парубка, їхні вільні руки відведені вправо, трохи вище від другої позиції.

Програється 2-а частина музичного супроводу № 1.

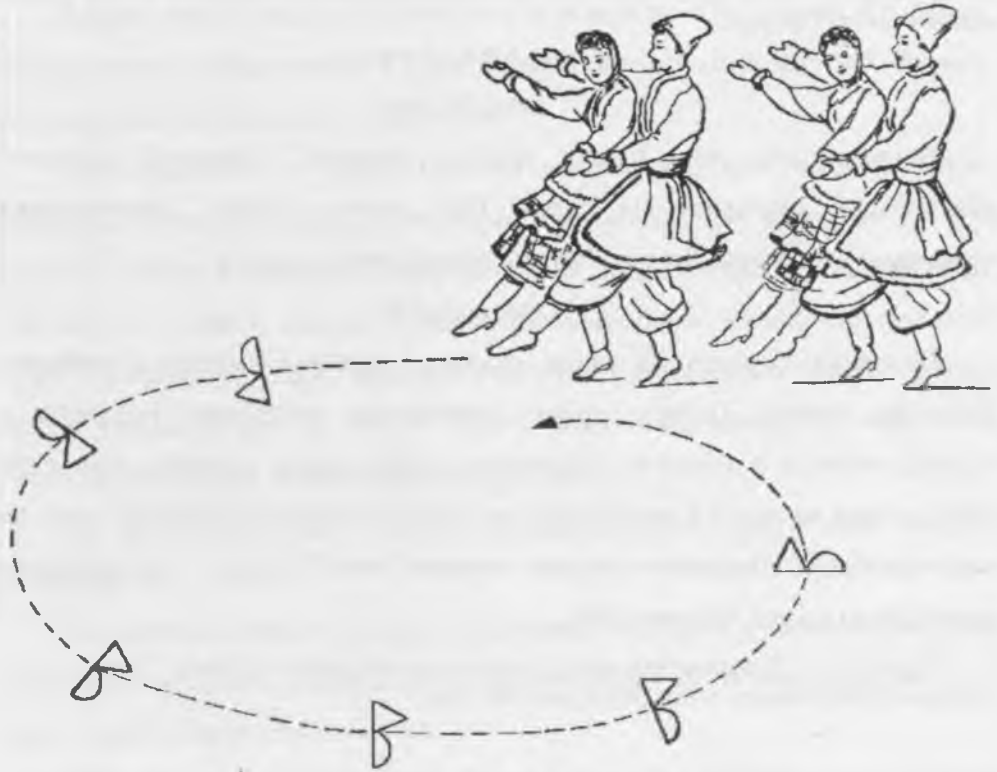
Перша фігура. (16 тактів)

«Вихід»

Виконується музичний супровід № 1.



З 1-го по 4-й такти. з третьої правої куліси на кожен такт виходить одна пара. Перша пара розпочинає з правої ноги, друга з лівої і т. д. Виконавці рухаються «перемінним кроком» (рух №1), який виконують широко, вільно і в той же час м'яко ступаючи на носок. Дівчина йде трохи попереду парубка, він як би її супроводжує, не торкаючись її своїм одягом (мал.1).



Мал. 1

З 5-го по 6-й такти. Тим самим рухом виходять 5-та і 6-та пари.

На 7-й такт. Виходять 7-ма і 8-ма пари одночасно. Продовжуючи рух по колу, парубки заходять попереду дівчат, а ті трохи скорочують крок.

На 8-й такт. Не відпускаючи лівої руки дівчини, парубок виконує «звичайну присядку» (рух № 2) обличчям до неї, спиною по лінії руху танцю. При цьому він піднімає праву ногу на 45° над підлогою.



Закінчуючи 8-й такт, парубок стає спиною по лінії руху танцю (мал. 2). У його витягнутій лівій руці — ліва рука дівчини, праві руки обох відведені вправо-вгору під кутом 45° . Корпус у дівчини трохи відхилений до правої руки (мал. 2а).



Мал. 2



Мал. 2а

Дівчата, таким чином, опинилися в зовнішньому, а парубки — у внутрішньому колі. Дівчата м'яко виконують «потрійний притуп» (*рух № 3*).

Це положення є початковим для виконання другої частини 1-ої фігури.

З 9-го по 15-й такти. Парубок з правої ноги назад, а дівчина з правої ноги вперед «перемінним кроком» (*рух № 1*) продовжують рух по колу (див. мал. 2а).

На 16-й такт. Продовжуючи рух по колу «змінним кроком», парубок обертається вліво через ліве плече на 180° , тобто стає обличчям по лінії руху танцю. Одночасно з цим змінюється положення рук. Правою рукою парубок бере праву руку дівчини. Витягнуті вперед і трохи зігнуті в ліктях руки знаходяться на рівні грудей. Ліві руки парубок і дівчина тримають на талії.

Це положення є початковим для початку 2-ої фігури.

**Друга фігура. (16 тактів)****«Переходи»**

Виконується музичний супровід № 2.

З 1-го по 2-й такти. Виконавці рухаються по колу «перемінним кроком» (рух № 1).



Мал.3

На 3-й такт. Продовжуючи «перемінний крок», парубок заходить вперед дівчини на її місце, а вона переходить ззаду парубка на його місце. Одночасно з рухом ніг вони опускають руки і нахиляють корпус, ноги трохи призігнуті в колінах.

На 4-й такт. Продовжуючи рух, дівчина і парубок знову переходять кожен на свою сторону, тримаючись за праві руки. Дівчина проходить під

правою рукою парубка і одночасно розгинає корпус (тобто піднімається з присідання, випрямляючи коліна) (мал. 3).

З 5-го по 8-й такти

З 9-го по 12-й такти

З 13-го по 16-й такти

} Повторення рухів
1–4-го тактів.

На другу чверть 16 такту дівчина повертається обличчям до хлопця, ставши в зовнішнє коло поруч з ним. Одночасно парубок і дівчина підхоплюють один одного під праві руки, а лівими беруть знизу кисті своїх правих рук і, схилившись вліво, повертають голову до правого плеча (тобто один до одного). Це положення є вихідним для початку 3-ї фігури.

Третя фігура. (16 тактів)**«Дрібушечки»**

Виконується музичний супровід № 3.



З 1-го по 2-й такти. Парубок і дівчина, відкинувши корпус уліво, починають з правої ноги «перемінний крок» (рух № 1), просуваючись один за одним по колу. За два такти вони роблять повний поворот на 360° (мал.4).

З 3-го по 4-й такти. Продовжуючи просуватися в повороті, виконавці переходять на «дрібнущечки» (рух № 4). Трохи зігнувши ноги в колінах і відкинувшись корпусом уліво, виконують на кожний такт повний поворот на 360° (мал. 4а).



Мал. 4



Мал. 4а

З 5-го по 8-й такти

З 9-го по 12-й такти

З 13-го по 16-й такти



Повторення рухів

1– 4 тактів.

Четверта фігура. (8 тактів)

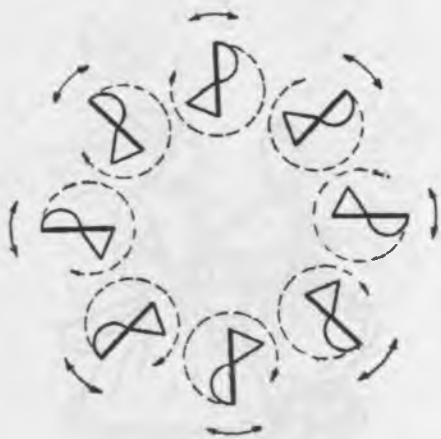
«Присядка і крутка дівчат»

Виконується музичний супровід № 1.



З 1-го по 4-й такти. Парубок виконує з правої ноги три «присядки з винесенням ноги вперед» (рух № 5), закінчуючи їх «потрійним притупом» (рух № 3) обличчям з кола.

Дівчина обходить «бігунцем» (рух № 6) навколо парубка, робить повне коло і закінчує рух «потрійним притупом» (рух № 3) обличчям у коло, тобто до парубка (мал. 5). Ліва рука дівчини під час руху відведена вправо, трохи



Мал. 5

вище від другої позиції. Права рука в правій руці парубка. На четвертий такт дівчина кладе ліву руку на талію. Ліва рука парубка весь час лежить на талії (див. мал. 5).

5-й такт. Парубок робить широкий крок лівою ногою вліво і піднімає ліву руку в сторону в другу позицію, як би проводжаючи дівчину. Вага корпуса на лівій нозі.

6-й такт. Пауза. Ліва рука парубка відведена вліво в другу позицію. Дівчина на 5–6-й такти іде з правої ноги вправо по лінії руху танцю, «перемінним кроком» (рух № 1).

7-й такт. Парубок робить широкий крок правою ногою вправо і відводить праву руку в другу позицію, як би проводжаючи дівчину. Вага корпуса на правій нозі.

8-й такт. Пауза. Права рука парубка відведена вправо. Дівчина на 7–8-й такти повертається «перемінним кроком» на місце (див. мал. 5).

П'ята фігура. (8 тактів)

«Гра в сніжки»

Виконується 2-а частина музичного супроводу № 1.



З 9-го по 10-й такти. Дівчата йдуть до центру сцени «бігунцем» (рух № 6). Парубки виконують «бігунець», пританцьовуючи, майже на місці (мал. 6).

З 11 по 12 такти.

Пританцьовуючи на місці «бігунцем» (рух № 6), дівчата нахилилися, взяли «сніг» і зробили «сніжку», повернули обличчя до парубків.

Парубки, пританцьовуючи «бігунцем» (рух № 6), повертаються через праве плече до дівчат.

З 13-го по 14-й такти. Дівчата, широко розмахнувшись, кинули «сніжку» в своїх парубків.



Мал.6

Парубки на «присядці-розтяжці в сторону» (рух № 7) закриваються від дівчат правою рукою (мал. 6а).

З 15-го по 16-й такти. Усміхнені дівчата, пританцьовуючи «бігунцем» (див. мал. 6), рухаються до парубків, які підтанцьовують їм майже на місці.

Шоста фігура. (16 тактів)

«В'юнок» («шен»)

Виконується музичний супровід № 2.

З 1-го по 14-й такти. Рухаючись по колу «перемінним кроком» (рух № 1), дівчата – за годинниковою стрілкою, юнаки – проти годинникової стрілки, зустрічаються на кожен такт дівчина з парубком, парубок з дівчиною наступної пари. Зустрічаючись, вони подають один одному ліві руки і проходять з боку лівого плеча. На наступний такт подають праві руки і проходять з боку правого плеча (мал. 7).



Мал. 6а

З 15-го по 16-й такти. Парубок, зустрівши свою дівчину, виконує перед нею «присядку з винесенням ноги вперед» (рух № 5) і «потрійний притуп» (рух № 3). Дівчина виконує перед парубком «оберт» (рух № 8), закінчуючи його «потрійним притупом» (рух № 3, мал. 7а).



Мал. 7



Сьома фігура. (16 тактів)

«Проходка»

Виконується музичний супровід № 3.

З 1-го по 2-й такти. Парубок правою рукою тримає праву руку дівчини і виконує, просуваючись по колу проти годинникової стрілки, «присядку з винесенням ноги на каблук» (рух № 9). Дівчина йде «перемінним кроком» (рух № 1), починаючи з лівої ноги (мал. 8, 8а).

З 3-го по 4-й такти. Дівчина, продовжуючи рухатися «перемінним кроком», повертається то вправо, то вліво. Парубок рухається «перемінним кроком», починаючи його з правої ноги, правою рукою підтримує праву руку дівчини.



Мал. 7а

З 5-го по 8-й такти

З 9-го по 12-й такти

З 13-го по 16-й такти

} Повторення рухів
1–4-го тактів.

Повторення рухів 1–2-го тактів.



Мал. 8

З 15-го по 16-й такти. Дівчата, продовжуючи рухатися «перемінним кроком», утворюють півколо. Парубки, опустивши праві руки, сходяться «перемінним кроком» (рух № 1) трохи ближче до центра кола і стають один проти одного.



Мал. 8а

Восьма фігура. (16 тактів)

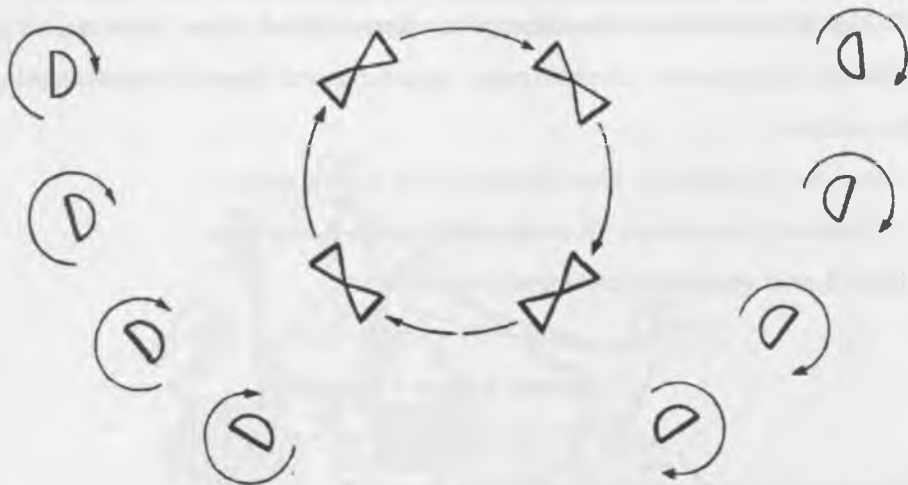
«Парубоча»

Виконується музичний супровід № 1.

З 1-го по 4-й такти. Парубки в парах виконують по колу «стрибки з підібганими ногами» (рух № 10). Дівчата виконують «оберт» (рух № 8, мал. 9).

З 5-го по 8-й такти. Парубки повторюють рух 1–4-го тактів. Дівчата підтанцювують, виконуючи на місці «перемінний крок» (рух № 1), і одночасно плескають себе по боках схрещеними руками. На п'ятий такт ліва рука закриває праву, права плескає долонею по лівому боці. На шостий такт положення рук змінюється.

З 9-го по 14-й такти. Повторення рухів 1–6-го тактів.



Мал.9

З 15-го по 16-й такти. «Бігунцем» (рух № 6) парубки й дівчата приходять в положення «ворітця» (мал.10).



Мал.10

Дев'ята фігура. (16 тактів)

«Ворітця»

Виконується музичний супровід № 2.

З 1-го по 4-й такти. Заходять у «ворітця» перші пари, закінчуючи рух «потрійним притупом», другі пари пропускають у «ворітця» перші, міняючись із ними місцями (див. мал. 10).



З 5-го по 8-й такти. Заходять у «ворітця» другі пари, закінчуючи рух «потрійним притупом», перші пари пропускають другі і приходять на вихідне місце.

З 9-го по 12-й такти. Повторення рухів 1–4-го тактів.

З 13-го по 16-й такти. Повторення рухів 5–8-го тактів.

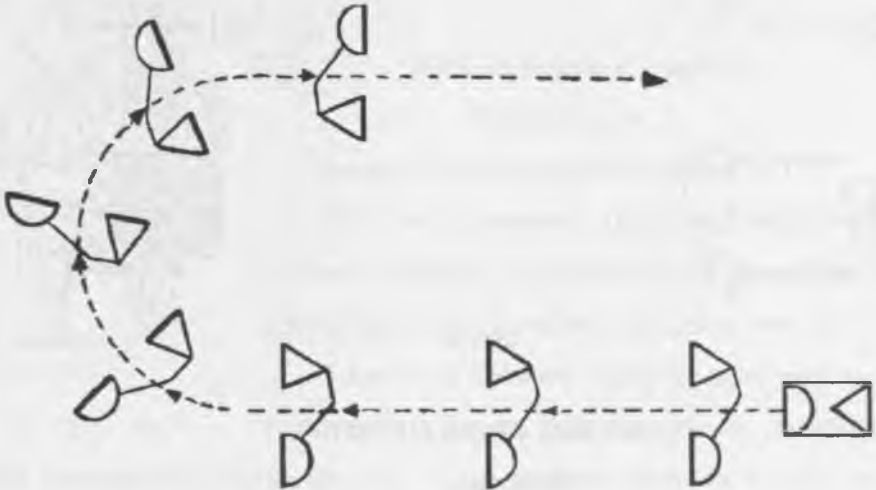
На 1-й такт утворюється велике півколо.

Десята фігура. (16 тактів)

«Санчата»

Виконується музичний супровід № 3.

З 1-го по 16-й такти. Парубки й дівчата, взявшись за руки (парубок правою, а дівчина лівою), утворили «ворітця». Пара, що стоїть біля першої правої куліси, заходить у «ворітця» (мал. 11). При цьому парубок дає дівчині руки і робить глибоке присідання за шостою позицією, дівчина повертається по ходу руху (за годинниковою стрілкою) спиною і трохи нахиляється (мал. 11а).



Мал.11

Парубок і дівчина швидко рухаються «човгаючим кроком» на присіданні (рух № 11). За першою парою – друга, третя і т. д. Пройшовши



через «ворітця», перші чотири пари утворюють коло справа, наступні чотири пари – коло зліва (мал.12).



Мал. 11а

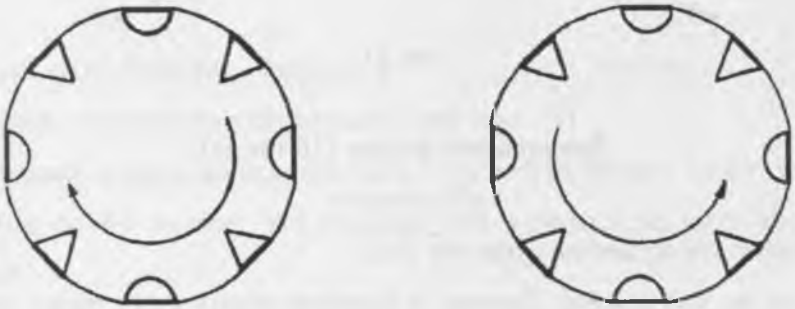
Одинадцята фігура. (16 тактів)

«Два кола»

Виконується музичний супровід № 1.

З 1-го по 4-й такти. Виконавці, тримаючись за руки, стрімко рухаються по колу «бігунцем» (рух № 6).

З 5-го по 8-й такти. Дівчата різко витягують ноги до центру кола і



Мал.12



опускаються на витягнуті руки парубків, продовжуючи триматися своїми руками за їхні руки. У центрі кола дівчата спираються каблуками чобіт об підлогу і швидко перебирають каблуками, допомагаючи руху (див. мал. 12). Парубки продовжують рухатися по колу «бігунцем» (рух № 1).

З 9-го по 12-й такти. Парубки, швидко піднявши дівчат, знову продовжують рухатися з ними по колу «бігунцем» (рух № 1).

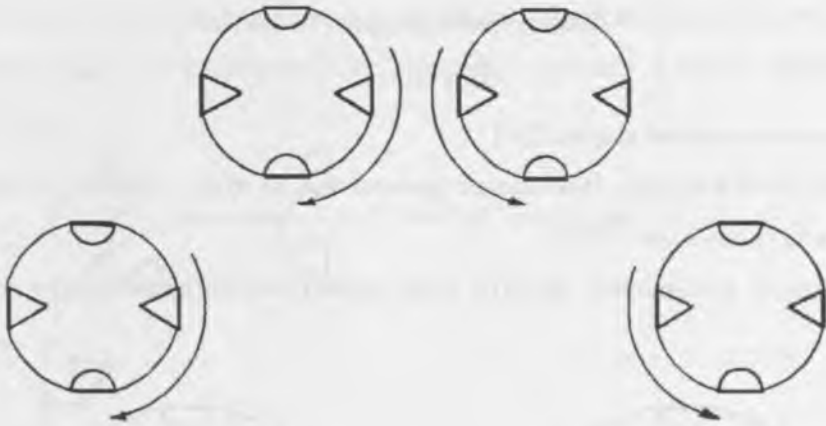
З 13-го по 16-й такти. Повторення рухів 5–8-го тактів.

Дванадцята фігура. (16 тактів)

«Кружечки»

Виконується музичний супровід № 2.

З 1-го по 16-й такти. Два кола розбиваються ще на два і продовжують виконувати рухи 1–16-го тактів 11-ї фігури (мал. 13).



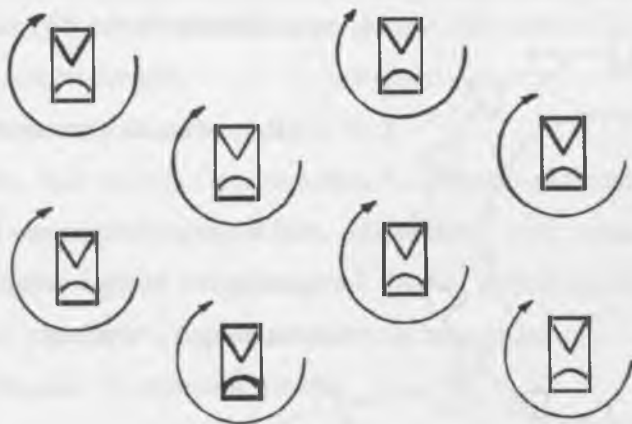
Мал.13

Тринадцята фігура. (16 тактів)

«Ковзанки»

Виконується музичний супровід № 3.

З 1-го по 4-й такти. Дівчина й парубок стоять один перед одним і, взявшись за руки, нестримно крутяться вліво «галопом» (рух № 12, мал. 14, 14а).



Мал.14

З 5-го по 8-й такти. Дівчина й парубок виконують «ковзанки» (рух № 13).

З 9-го по 12-й такти. Повторення рухів 1–4-го тактів.

З 13-го по 16-й такти.

Повторення рухів 5 – 8-го тактів.

Чотирнадцята фігура. (8 тактів)

«Маленькі кружальця»

Виконується музичний супровід

№ 1.

З 1-го по 4-й такти. Парубки й дівчата знову утворюють «кружальця» (див. мал. 13).

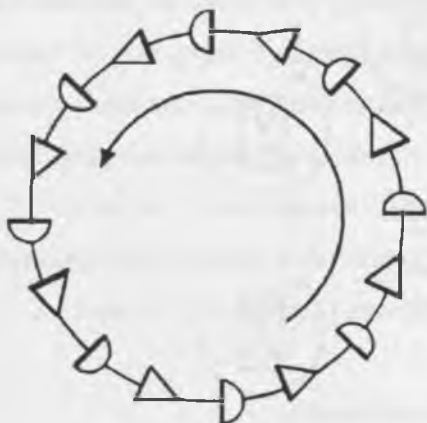
Взявшись за руки, вони виконують рухи 1–4-го тактів 11-ї фігури.

З 5-го по 6-й такти. Усі продовжують рухатися по колу «бігунцем» (рух № 6).

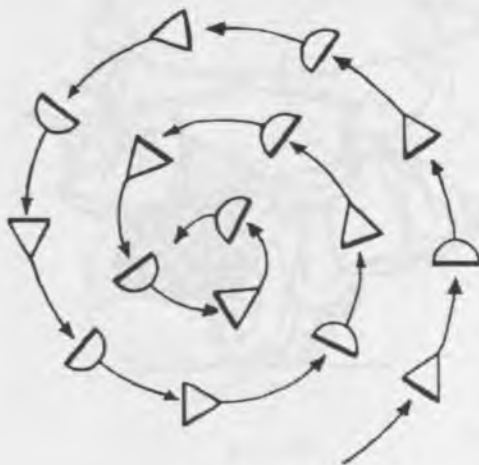
З 7-го по 8-й такти. Розірвавши «маленькі кружальця», парубки й дівчата утворюють «загальне коло».



Мал.14а



Мал.15



Мал.16

П'ятнадцята фігура. (8 тактів)

«Загальне коло»

Виконується музичний супровід

№ 1.

З 9-го по 12-й такти. Піднявши з'єднані руки вгору і танцюючи проти годинникової стрілки, парубки і дівчата виконують чотири «бігунця» (рух № 6).

З 13-го по 16-й такти. Різко пригнувшись і опустивши руки вниз, парубки і дівчата виконують «дрібшечку» (рух № 4, мал. 15).

Шістнадцята фігура. (16 тактів)

«Вихор»

Виконується музичний супровід

№ 2.

З 1-го по 15-й такти. Нестримно, міцно тримаючись руками один за одного, танцюристи «бігунцем» (рух № 6) утворюють «сніговий вихор» (мал.16). Заводить у центр кола дівчина однієї із пар.

16-й такт. Різко скрикнувши, усі виконують глибоке присідання.

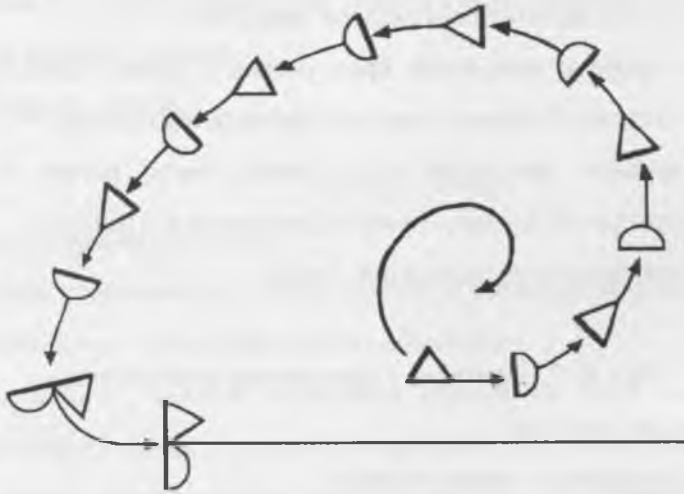


Сімнадцята фігура. (16 тактів)

«Відхід»

Виконується музичний супровід № 3.

З 1-го по 16-й такти. Остання пара зі «снігового вихора» розвертається і поступово, «ланцюжком» відводить «бігунцем» усіх танцюючих за першу праву кулісу (мал.17). Біля першої лівої куліси виконавці з фігури «ланцюжок» утворюють пари і зникають за лаштунками.



Мал. 17

ОПИС РУХІВ

Рух № 1. Перемінний крок

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 2.*

Рух № 2. Звичайна присядка

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 15.*

Рух № 3. Потрійний притуп

Вихідне положення: шоста позиція.

На «раз» – «притуп» правою ногою з ударом на всю стопу.



На «*i*» – «притуп» лівою ногою з ударом на всю стопу.

На «*два*» – «притуп» правою ногою з ударом на всю стопу.

На «*i*» – пауза.

Рух № 4. Дрібушечки

Виконується на один такт.

Вихідне положення: шоста позиція

На затакт «*i*» – відокремити від підлоги праву ногу.

На «*раз*» – зробити невеликий крок уперед з правої ноги, із силою ударяючи всією стопою об підлогу, ліву відокремити від підлоги.

На «*i*» – зробити невеликий крок уперед лівою ногою, із силою ударяючи усією стопою об підлогу, праву відокремити від підлоги.

На «*два*» – повторити рух на рахунок «*раз*».

Рух № 5. Присядка з винесенням ноги вперед

Виконується на один такт.

Вихідне положення ніг: перша позиція.

На «*раз-i*» – з трохи помітного підскоку різко і глибоко сісти на півпальці обох ніг, п'яти разом, носки нарізно, коліна спрямовані в сторони.

На «*два-i*» – злегка підскочивши, піднятися з глибокого присідання на низькі півпальці лівої ноги, коліно зігнуте. Праву ногу підняти виворітно вперед, сильно зігнувши її в коліні, довівши стопу до коліна лівої ноги, коліно правої ноги повернено вправо, підйом витягнутий, але не напружений.

Те саме з іншої ноги.

Рух № 6. Бігунець

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 3*.

Рух № 7. Присядка-розтяжка вбік

Виконується на два такти.



Вихідне положення ніг: шоста позиція.

1-й такт. На «раз-і» – з трохи помітного підскоку різко й глибоко сісти на півпальцях обох ніг, п'яти разом, носки нарізно, коліна спрямовані в сторони.

На «два-і» – пауза.

2-й такт. На «раз-і» – трохи підстрибнувши, відскочити вліво на ліву ногу, одночасно різким кидком поставити на каблук праву ногу вправо, витягнувши її в коліні. Права рука, зігнута в лікті, закриває обличчя від дівчат, які кидають сніжки.

На «два-і» – пауза.

Рух № 8. Оберт

Виконується на один такт.

Вихідне положення ніг: третя позиція. Руки в другій позиції.

На затакт «і» – трохи присісти на обох ногах.

На «раз-і» – зробити невеликий підскік на лівій нозі, праву ногу перевести вправо-назад, одночасно повернувши корпус на 180° управо.

На «два» – продовжуючи поворот корпусу, опуститися на праву ногу, поставивши її ззаду лівої, вагу корпусу перенести на праву ногу.

На «і» – закінчуючи поворот, приставити ліву ногу в третю позицію ззаду до правої і перенести вагу корпусу на ліву ногу.

Таким чином, виконавиця робить повний «оберт» на 360°.

Рух № 9. Присядка з винесенням ноги на каблук

Виконується на два такти.

Вихідне положення ніг: перша позиція. Руки на поясі.

1-й такт. На «раз-і» – з легкого невеликого стрибка зробити повне присідання на півпальці обох ніг, п'яти разом, носки й коліна – в сторони.

На «два-і» – піднімаючись, зробити ковзаючий рух на правій нозі вперед, одночасно ліву ногу різко витягнути вперед, коліно випрямити,



підйом лівої ноги витягнути.

2-й такт. На «раз-і» – перенести ліву ногу вправо, попереду правої ноги, поставити її на підлогу, перенісши на неї вагу тіла.

На «два-і» – крок правою ногою вправо, поставити її на каблук. Вага тіла знаходиться на лівій нозі.

На «два-і» – руки в другій позиції.

Рух повторюється з іншої ноги.

Рух № 10. Стрибки з підібганими ногами

Виконується на два такти.

Вихідне положення: два парубки стоять один проти одного, тримаючися за ліві руки. Перший обернувся обличчям, другий – спиною по лінії руху танцю. Другий парубок правою рукою підтримує лівий лікоть першого.

1-й такт. На «раз-і» – перший парубок робить крок лівою ногою вперед, другою відступає правою ногою назад-управо.

На «два-і» – перший піднімає високо вперед-вліво праву ногу, одночасно ліва, також піднімаючись від підлоги, йде вгору. В повітрі обидві ноги піднімаються, п'яти разом, носок і коліна широко розведені, ноги в колінах зігнуті (положення, як при неповному присіданні за першою позицією, тільки в повітрі). Другий парубок тримаючи першого парубка лівою рукою за ліву руку, правою допомагає йому, підтримуючи під лікоть лівої руки і підкидаючи його вгору. Під час стрибка виконавці обертаються вліво, перший парубок переходить на місце другого, трохи просуваючись по колу.

2-й такт. На «раз-і» – перший і другий парубки опускаються в глибоке присідання по першій позиції.

На «два-і» – обоє піднімаються з присідання.

За два такти перший парубок помінявся місцем з другим, і обоє просунулися вперед по лінії руху танцю.

На наступні два такти другий виконує ті самі рухи, що й перший на попередні два такти.



Рух № 11. Човгаючий крок

Виконується на один такт.

Вихідне положення ніг: шоста позиція.

На затакт «і» – ледь присісти на півпальцях за шостою позицією, корпус злегка відхилити назад.

На «раз» – невеликий ковзаючий крок по підлозі правою ногою, не відриваючи її від підлоги.

На «і» – те саме з лівої ноги.

На «два-і» – повторення рухів на рахунок «раз-і».

Рух виконується увесь час на неповному присіданні на півпальцях.

Рух № 12. Бічний ковзаючий крок (галоп)

Виконується на один такт.

Вихідне положення ніг: шоста позиція, на півпальцях, коліна трохи зігнуті.

На «раз» – ковзаючий крок правою ногою вправо на низьких півпальцях.

На «і» – ковзаючи лівою ногою по підлозі, підтягнути її на півпальцях до правої, як би підбиваючи праву ногу. Праву ногу підвести і відразу ж відвести вправо.

На «два» – крок управо на півпальці правої ноги.

На «і» – підтягнути ліву ногу до правої, праву відвести вправо.

Рух повторюється в тому самому порядку, і танцюючий просувається вправо.

Те саме виконується вліво.

Рух № 13. Ковзанки

Дівчина робить глибоке присідання на лівій нозі, праву витягає вперед, навхрест лівій і ставить якомога виворітніше на ребро чобота (стопа повернена тильною стороною всередину).



Дівчину за витягнуті руки тримає парубок, корпус у нього відхилений. Парубок починає швидко рухатися вліво, переступаючи на місці з ноги на ногу (на кожну $\frac{1}{8}$ такту). Під час руху ліва нога дівчини, на яку припадає вага корпусу, також переходить на ребро чобота (стопа обертається тильною стороною всередину). Корпус дівчина трохи підводить.

МЕТЕЛИЦЯ

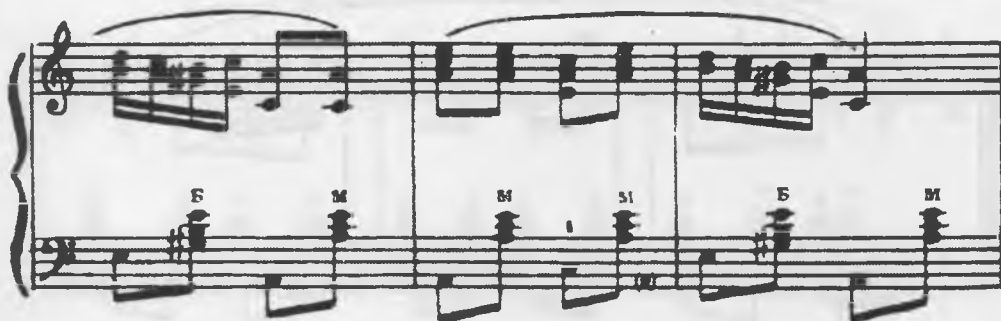
1 Повільно

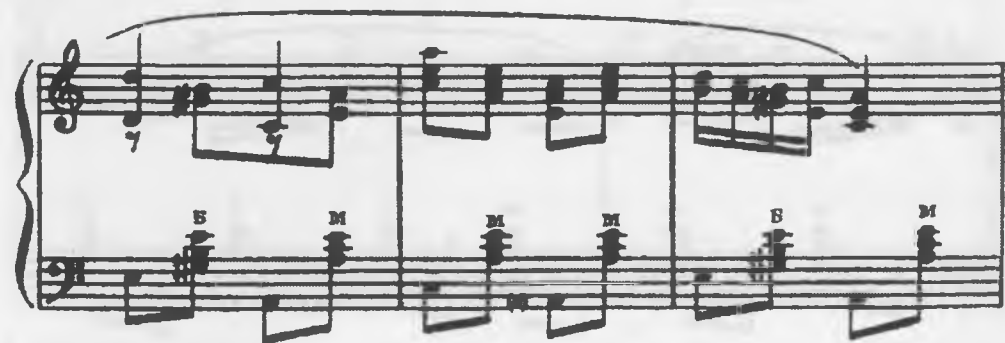


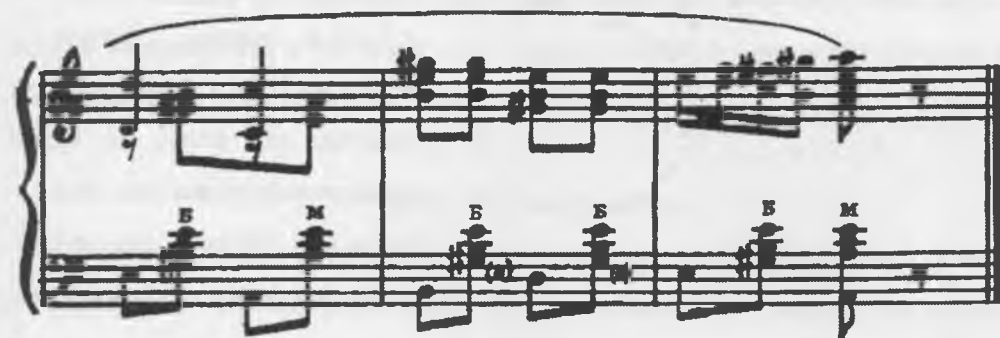


Трохи швидше

2









«ГОРЛИЦЯ»

Постановка і запис танцю З. Сизоненко

Український народний масовий танець.

Танець «Горлиця» – це розповідь про українську дівчину, сміливу, вродливу, яка в танцювальному змаганні вибирає юнака, такого ж сміливого і вродливого, як сама. Танець виконується під час гуляння. У ньому беруть участь багато юнаків і дівчат. Горлицею називають веселу, завзяту дівчину, яка, протягом усієї гри й танцю є першою витівницею.

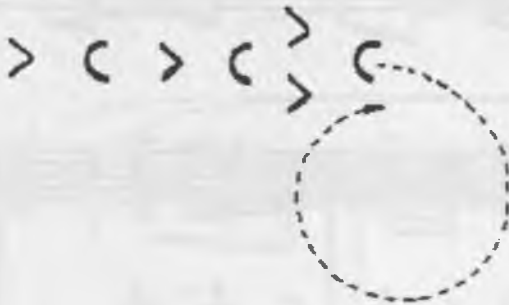
Характерна особливість танцю – життєрадісність, динамічність. Рухи виконуються легко, нагадуючи політ птахів, темп помірно швидкий. Музичний розмір – 2/4. У танці беруть участь дівчина – солістка Горлиця, двоє юнаків-солістів, вісім пар, кількість яких можна зменшити до чотирьох.

Костюми виконавців – українські народні.

ОПИС ТАНЦЮ

Перед початком танцю всі виконавці стають біля останньої правої куліси від глядача. Попереду Горлиця, за нею – юнаки-солісти, далі – низкою юнаки й дівчата (мал. 1). Після музичного вступу починається танець.

Примітка. Якщо грає троїста музика, то на сцену музиканти виходять за танцюристами (мал. 1).



Мал. 1

Перша фігура (24 такти)

Виконується 24 такти музики.

1–12-й такти. Дівчата і юнаки вибігають на сцену й рухаються по колу, за ходом годинникової стрілки (див. мал. 1). При цьому Горлиця, виконуючи «перемінний крок» (рух № 1),



починаючи його правою ногою, переміщується спиною, як зазначено



Мал. 2

штрихом на мал. 1, і веде за собою всіх виконавців. Руки в неї розведені в сторони, притримують стрічки вінка, корпус злегка нахилений уперед.

Юнаки-солісти поклавши руки на талії, прямують за Горлицею, виконуючи «мітелочку»

(рух № 2), як показано на мал. 2. Решта танцюючих переміщується парами. Дівчина в кожній парі «перемінним кроком» (рух № 1) – спиною в напрямку руху. В її лівій, відведений у сторону руці, – стрічка вінка. Правою рукою вона тримає праву руку юнака. За нею прямує юнак, виконуючи «тинок» (рух № 3), починаючи його правою ногою, розкривши ліву руку в сторону (вище від рівня плеча).

13–23-й такти. Обійшовши повне коло, солісти від центра задника повертають до центра сцени й тим самим рухом прямують до авансцени. Юнаки – обличчям до глядача, а Горлиця – спиною (див. мал. 2).

Решта танцюючих продовжують переміщуватися по колу. Перша пара зупиняється біля першої лівої куліси, а остання пара – біля першої правої куліси й утворюють півколо.

На *24-й такт* усі танцюючі виконують «притупи» (рух № 4). При цьому солісти залишаються в тій самій позі, а решта дівчат і юнаків повертаються обличчям до центра сцени і роз'єднують руки.

Друга фігура (24 такти)

1–4-й такти. Дівчина-солістка, притримуючи в розкритих руках стрічки й виконуючи «припадання» (рух № 5), обертається вправо, водночас переміщуючись углибину сцени. На останній, четвертий, такт, повернувшись



обличчям до глядачів і поклавши руки на талію, вона виконує «притупи» (рух № 4), ледь нахилиючи корпус уперед. Юнаки-солісти виконують «бічну присядку» (рух № 6) – перший юнак переміщується до першої лівої куліси, починаючи «присядку» лівою ногою, другий – до першої правої куліси, починаючи «присядку» правою ногою. Положення рук і корпуса солістів на початку руху показано на мал. 3. Одночасно решта юнаків, поклавши руки на талію, виконують на місці «присядку з винесенням ноги вперед» (рух № 7).



Мал.3

А тим часом дівчата, розкривши руки, зі стрічками в них і трохи повернувшись уліво, «перемінним кроком» (рух № 1) обходять юнаків проти руху годинникової стрілки.

На 4-й такт кожна дівчина, дійшовши до свого місця, виконує «притуп» (рух № 4) і руки кладе на талію.

5–8-й такти. Горлиця прямує вперед, на авансцену, виконуючи «тинок» (рух № 3). При цьому, починаючи рух правою ногою, вона повертається обличчям до першого юнака і розкриває руки в сторони. А коли починає рух лівою ногою, повертається до другого юнака і кладе руки на талію. Юнаки-солісти, поклавши руки на талію і виконуючи «бічну присядку» (рух № 6), рухаються до дівчини (перший юнак виконує



«присядку» вліво, другий юнак – управо). На останній, восьмий такт, юнаки-солісти, підводячись із присідання, виконують «притупи» (рух № 4).

Одночасно решта юнаків продовжує виконувати на місці «присядку з винесенням ноги вперед» (рух № 7). А дівчата знову обходять юнаків «перемінним кроком» (рух № 1) у правий бік, одночасно вони виконують кругові повороти.

9–12-й такти. Горлиця, діставшись до центра авансцени, стрімко крутиться на місці вправо «припаданням» (рух № 5), починаючи його правою ногою. Руки в неї розкриті в сторони зі стрічками від вінка. Юнаки-солісти обличчям до Горлиці виконують на місці «колупалочку з притупом» (рух № 8). Перший починає рух лівою ногою, другий – правою.

Одночасно решта дівчат і юнаків попарно з'єднують попереду руки нахрест і змінним кроком повертаються на місці по колу проти руху годинникової стрілки.

13–16-й такти. Горлиця виконує на місці «угинання з поворотом» (рух № 9), починаючи його правою ногою. Юнаки-солісти виконують «великий тинок з поворотом» (рух № 10). Перший починає його правою ногою, другий – лівою. Потім вони двічі виконують «голубці» (рух № 11), перший юнак – вправо, а другий – вліво, і «притупи» (рух № 4). В цей час усі танцюючі стають парами, обличчям до глядача, праві руки з'єднують у дівчини над головою і виконують «голубці в парі» (рух № 12).

17–20-й такти. Юнаки-солісти ще раз виконують «великий тинок» (рух № 10), а Горлиця – «угинання» (рух № 9).

На останній такт, виконуючи «притупи» (рух № 4), Горлиця розкриває руки в сторони і з'єднує їх з руками юнаків, як показано на мал. 4. Одночасно пари продовжують виконувати «голубці в парі» (рух № 12), але на останній такт, виконуючи «притупи» (рух № 4), всі стають у півкола, обличчям до глядача.



21–24-й такти. Солісти в тій самій позі (див. мал. 4) кружляють на місці вправо, виконуючи три «перемінних кроки» (рух № 1). Дівчина і другий юнак прямують уперед, а перший юнак відступає назад. Закінчуючи рух, трійка



Мал. 4

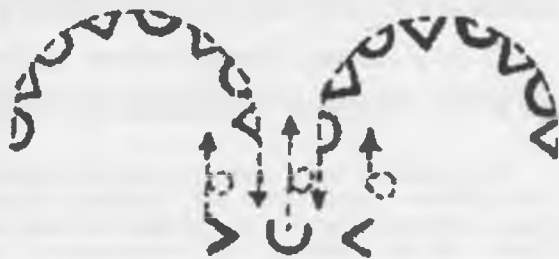
повертається обличчям до глядачів. Танцюючи роз'єднують руки, кладуть їх на талію, корпус злегка нахилений уперед, і виконують «притупи» (рух № 4).

У той час решта дівчат і юнаків, побравшись за руки (по вісім осіб), злегка нагнувши корпус і наближаються дивлячись на

солістів, до центра сцени дрібними простими кроками.

Третя фігура (24 такти)

1–4-й такти. Горлиця, виконуючи «колупалочку з поворотом» (рух № 13), відступає вглибину сцени до центра задника. Юнаки-солісти повертаються обличчям до Горлиці і прямують за нею, виконуючи «бічну присядку з поворотами» (рух № 14), перший юнак – вліво, другий – вправо. Водночас решта юнаків і дівчат, лукаво переглядаючись, немов змовляючись сховати Горлицю від юнаків-солістів, двома низками «перемінним кроком» переміщуються між Горлицею та юнаками, як показано на мал. 5



Мал. 5

5–8-й такти. Горлиця і юнаки-солісти повторюють рухи попередніх чотирьох тактів. Решта танцюючих продовжує переміщуватися по своїх колах.



9–10-й такти. Горлиця, дійшовши до центра задника сцени, розкриває руки в сторони і кружляє на місці вправо «припаданням» (*рух № 5*). Юнаки-солісти, продовжуючи виконувати «бічну присядку з поворотом» (*рух № 14*) (перший юнак – вліво, другий – вправо), намагаються підійти до Горлиці. Але їм перегороджують шлях низки танцюючих, які прямують «перемінним кроком» (*рух № 1*) від центра сцени до куліс, утворюючи два кола.

11–12-й такти. Горлиця продовжує кружляти на місці «припаданням» (*рух № 5*). Юнаки-солісти, які знаходяться в середині кола, простягнувши руки до Горлиці, намагаються вирватися з кола, але дівчата і юнаки, які утворили два замкнута кола, міцно тримаються за руки і, виконуючи «притупи» (*рух № 4*) (обличчям до юнаків-солістів), не випускають їх із кіл.

13–20-й такти. Дівчата і юнаки на лівому (від глядача) боці, міцно тримаючись за руки, «перемінним кроком» (*рух № 1*) переміщуються по колу за ходом годинникової стрілки. Дівчата і юнаки на правому боці сцени, так



Мал. 6

само тримаючись за руки, переміщуються по колу проти ходу годинникової стрілки. Юнаки-солісти виконують «розніжку» (*рух № 15*), ніби стараючись вистрибнути з кола. Водночас Горлиця прямує до центра сцени. На 13–14-й такти, розкривши руки в сторони і повернувшись обличчям до першого юнака, вона

виконує «тинок» (*рух № 3*) то

правою,



то лівою ногою. На 15-й такт, поклавши ліву руку на потилицю (на стрічки), а праву на талію, Горлиця виконує «голубці» (рух № 11) вправо. На 16-й такт, поклавши руки на талію і ледь нахиливши корпус уперед, вона виконує «притупи» (рух № 4).

17–20-й такти. Горлиця повертається обличчям до другого юнака і повторює рухи попередніх, 13–16-го тактів, але «тинок» (рух № 3) виконує спочатку з лівої ноги, потім з правої, «голубці» (рух № 11) робить вліво і «притупи» (рух № 4), починаючи лівою ногою.

21–24 такти. Дівчата і юнаки в кожному колі, роз'єднавши руки, стають у пари, як позначено на мал. 6, кружляють «перемінним кроком» (рух № 1) на місці вправо. Водночас юнаки-солісти тричі виконують «бічну присядку» (рух № 6), перший юнак – вліво, другий – вправо. Так вони виходять з кружків і прямують до Горлиці, яка, кружляючи «припаданням» (рух № 5), рухається до середини авансцени. На 24-й такт юнаки-солісти, виконуючи «притупи» (рух № 4), підбігають до Горлиці й стають в ряд з нею, обличчям до глядачів.

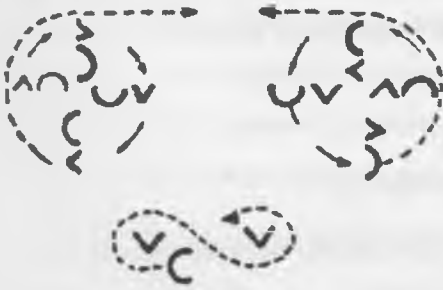
Четверта фігура (24 такти)

1–8-й такти. Дівчата і юнаки стають парами, як позначено на мал. 7, і переміщуються по колу «перемінним кроком» (рух № 1) (на лівому боці сцени за ходом годинникової стрілки, на правому боці сцени – проти ходу годинникової стрілки). Потім вони прямують до центра задника сцени, як позначено штрихом на мал. 8.



Мал. 7

Одночасно юнаки-солісти, схрестивши руки перед грудьми, виконують



Мал.8

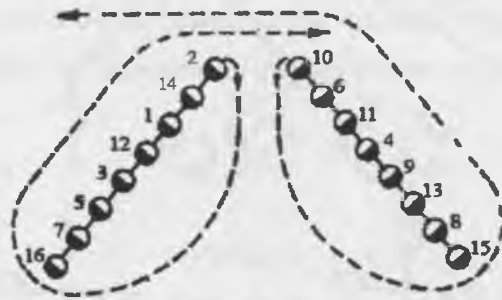
на місці «присядку з винесенням ноги вперед» (рух № 7). А Горлиця, взявши в руки стрічки вінка і розводячи їх у сторони, перемінним кроком» (рух № 1) обходить навколо першого юнака, потім навколо другого. На 8-й такт, виконуючи «притупи» (рух № 4), солісти стають у позу, як показано на мал. 4.

На 9–12-й такти рухом «тинок» (рух № 3) вони переміщуються по колу проти ходу годинникової стрілки до центра сцени.

На 12-й такт танцюючі й солісти, виконуючи «притупи» (рух № 4), стають парами по півколу сцени, обличчям до глядача (див. мал. 7).

Усі танцюючі беруться за руки, утворюючи велике півколо. В середині півкола Горлиця і юнаки-солісти (мал. 9).

13–23-й такти. Танцюючі «перемінним кроком» (рух № 1) виконують фігуру «струмочок». Дівчина і юнак, які стоять по краях півкола, ведуть кожний свій ланцюжок до центра авансцени, потім углибину сцени, проходять у «ворітця» під зведеними руками



Мал.9

Горлиці і юнаків-солістів, повертають до куліс і потім прямують до своїх місць, утворюючи півколо, як зазначено штрихом на мал. 9. Горлиця і юнаки-солісти в той же час, тримаючи з'єднані руки «ворітцями», на вісім тактів музики йдуть «перемінним кроком» (рух № 1) до авансцени, потім відступають назад. Після того, як усі танцюючі пройшли у «ворітця», юнаки-солісти повертаються під зведеними руками на 360° і знову стають обличчям до глядачів.



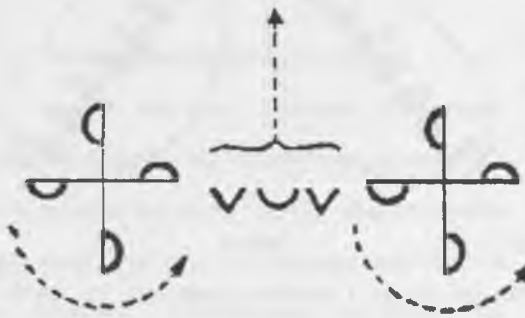
На 24-й такт усі танцюючі виконують «притупи» (рух № 4), одночасно руки роз'єднують і кладуть на талію.

П'ята фігура (24 такти)

1–8-й такти. Горлиця і всі дівчата рухом «тинок» переміщуються до глядачів і вишиковуються на авансцені в одну лінію. Під час виконання руху «тинок» руки в дівчат знаходяться на талії. На 8-й такт вони з'єднують руки.

9–12-й такти. На авансцені, продовжуючи виконувати «тинок» (рух № 3), дівчата з'єднані руки підіймають догори. На 12-й такт, виконуючи «притупи» (рух № 4), вони опускають і роз'єднують руки.

13–16-й такти. Поклавши праву руку на намисто, а ліву на талію, дівчата, виставляючи ноги на каблучок (на кожную восьму такта – то праву, то ліву), відходять (спиною) чотири – в правий бік, інші – в лівий, Горлиця відходить до центра сцени. На 16-й такт під час виконання «притупу» (рух № 4) до неї підбігають юнаки-солісти і стають поруч.



Мал.10

17–24-й такти. Дівчата в четвірках з'єднують ліві руки в «зіроньку», а праві зі стрічками розкривають у сторону й «перемінним кроком» (рух № 1) переміщуються по колу, зберігаючи «зіроньку», як показано на мал.10. Одночасно Горлиця з юнаками-солістами,

виставляючи по черзі ноги на каблучок, відходить назад до центра задника сцени. Руки в неї розкриті в сторони й трохи відхилені від корпусу, а в юнаків руки на талії, обличчя звернені до Горлиці (див. мал.10).



На 24-й такт Горлиця, виконуючи «притупи» (*рух № 4*), повертається кругом і стає спиною до глядача (обличчям до солістів). Ліву руку з'єднує з лівою рукою першого соліста, а праву – з правою рукою другого соліста. У юнаків-солістів вільна рука знаходиться на потилиці, підтримує шапку.

Примітка. Під час танцю дівчат усі юнаки, підтанцьовуючи, плескають у долоні.

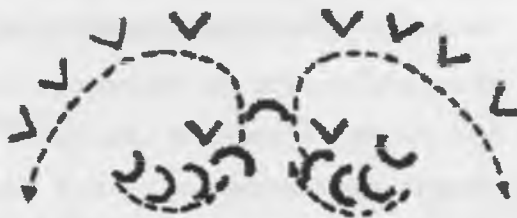
Шоста фігура (24 такти)

1–12-й такти. Горлиця і юнаки-солісти, піднявши з'єднані руки, прямують до центра авансцени. При цьому Горлиця виконує «вірвовочку» (*рух № 16*), а юнаки-солісти – «тинок» (*рух № 3*). На 12-й такт (на авансцені) всі учасники танцю виконують «притупи» (*рух № 4*), роз'єднують руки. Одночасно дівчата роз'єднують руки в «зіроньках» і, розкривши їх у сторони, рухом «тинок» (*рух № 3*) ідуть одна за одною, як показано на мал.11, назустріч Горлиці й проводять під зведеними руками солістів.

Далі кожна дівчина прямує до свого юнака.

У цей час усі юнаки з 1-го по 8-й такт на місці виконують «тинок» (*рух № 3*), права рука знаходиться на потилиці, а ліва – на талії. На 9–11-й такти вони виконують «присядку з винесенням ноги вперед» (*рух № 7*).

Руки знаходяться на талії. На 12-й такт юнаки біля дівчат виконують «притупи» (*рух № 4*).

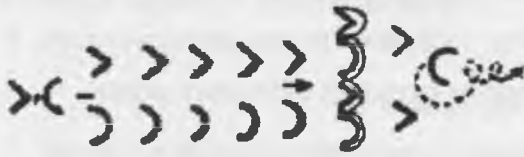


Мал. 11

13–24-й такти. Горлиця «перемінним кроком» (*рух № 1*) коловими поворотами переміщується по лінії авансцени до правої першої куліси. Руки її розкриті в сторони й підтримують кінці стрічок. Юнаки-солісти, виконуючи «повзунець» (*рух № 17*), прямують за Горлицею, як показано на мал. 12. Руки їх широко розкриті в сторони. За ними, виконуючи «тинок»



(рух № 3), йдуть дві пари в ряд, з'єднавши попереду руки навхрест.



Мал.12

Далі одна за одною, зберігаючи дистанцію, прямують п'ять пар у положенні, показаному на мал.7, теж виконуючи «тинок» (рух № 3).

Дівчина останньої пари, обличчям до юнака (спиною в напрямку руху), злегка нахиливши корпус уперед, виконує «вірвовочку» (рух № 16), переміщуючись по лінії авансцени за танцюючими. Руки їх опущені й трохи відхилені від корпусу. За нею, простягнувши руки вперед (до дівчини), юнак виконує «мітелочку» (рух № 2), прямуючи за дівчиною до першої правої куліси, як зазначено на мал.12.

Примітка. Троїста музика, яка під час танцю грала й стояла вглибині сцени (в центрі задника), за останньою парою танцюючих іде за куліси (мал.12).

ОПИС РУХІВ

Рух № 1. Перемінний крок

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 2.*

Рух № 2. Мітелочка

Див. розділ 3 «Композиції з елементів танців Наддніпрянщини», *рух № 9.*

Рух № 3. Тинок

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 7.*

Рух № 4. Потрійний притуп

Див. розділ 3 «Композиції з елементів танців Наддніпрянщини», *рух № 2*



Рух № 5. Припадання

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 5.*

Рух № 6. Бічна присядка

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 18.*

Рух № 7. Присядка з винесенням ноги вперед

Див. розділ 3 «Композиції з елементів танців Наддніпрянщини», *рух № 19.*

Рух № 8. Вихилясник з притупом

Див. розділ 3 «Композиції з елементів танців Наддніпрянщини», *рух № 10.*

Рух № 9. Угинання з поворотом

Виконується на два такти музики.

Вихідне положення – перша позиція ніг. Руки на талії.

1-й такт. На «раз» – праву ногу відокремити від підлоги, перевести вліво, перехрещуючи лівою ногою, й стати, ледь зігнувши її в коліні. Ліву ногу, зігнувши в коліні, відвести назад. Корпус повернути вліво. Правую рукою описати півколо в повітрі й нахилитися до правої ноги.

На «два» – переступити на ліву ногу, праву перевести вправо й випрямити в коліні. Корпус повернути вправо.

Праву руку відвести вправо, ліву – залишити на талії.

2-й такт. Поклавши руки на талію, повернутися вправо на 360° трьома маленькими кроками, починаючи з правої ноги (на кожен 1/8 такту – один крок, на останню 1/8 такту – пауза). Закінчити рух обличчям до глядача. Потім рух виконується, починаючи лівою ногою.

Рух № 10. Великий тинок з поворотом

Виконують тільки юнаки на два такти музики.



Вихідне положення – третя позиція ніг. Руки на талії.

Рух правою ногою.

На затакт «і» – злегка присісти на лівій нозі, праву відокремити від підлоги, високо витягнути вперед (потім у правий бік). Водночас корпус ледь повернути вправо, праву руку широко розкрити в сторону, потім занести назад і покласти долоню на потилицю, притримуючи шапку.

1-й такт. На «раз» – зробити стрибок вперед на праву ногу, ставлячи її на низькі півпальці. Ліву ногу відокремити від підлоги й винести в 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» – злегка присісти на правій нозі, ліву відокремити від підлоги й 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 злегка відокремити від підлоги. Водночас корпус повернути вліво (стати правим плечем до глядачів).

На «і» – переступити на низькі півпальці правої ноги, ставлячи її рядом з лівою. Ліву ногу злегка відокремити від підлоги, водночас повертаючись вліво (стати спиною до глядача).

На «два» – занести ліву ногу назад і поставити позаду правої. Праву ногу злегка відокремити від підлоги, водночас повертаючись лівим плечем до глядача.

На «і» – повернувшись уліво, стати обличчям до глядачів і поставити праву ногу поруч з лівою в першу позицію.

Рух лівою ногою.

У цьому разі коловий рух треба зробити лівою ногою, опуститись на неї, потім переступити на праву ногу і знову на ліву. На 2-й такт поворот слід зробити вправо, починаючи його правою ногою.





Рух № 11. Голубці з притупом

Виконується на два такти.

Вихідне положення ніг – шоста позиція.

1-й такт. На «раз» – зробити крок правою ногою вперед на всю стопу, злегка присідаючи, носок спрямований уперед. Ліва нога піднімається вліво, коліно й підйом вільні.

На «і» – підскачовиши на правій нозі, легко підбити нею в повітрі ліву ногу, яка відскакує трохи вище вбік. Удар робиться внутрішньою стороною стопи об стопу, коліна вільні.

На «два» – опуститися з підскоку на всю стопу правої ноги, злегка присідаючи. Ліва нога залишається піднятою вбік.

На «і» – пауза.

2-й такт. На «раз» – опуститися з підскоку на всю стопу лівої ноги, трохи відскакуючи вправо і злегка присідаючи. Права нога – у повітрі.

На «і» – зробити другий підскік на лівій нозі, підбиваючи правою.

На «два» – опуститися на всю стопу лівої ноги, як на «раз».

На «і» – пауза.

Рух №12. Голубці у виконанні парами

Виконується на чотири такти музики.

Вихідне положення – дівчина і юнак стають поруч (дівчина справа від юнака), з'єднують праві руки і підводять їх над головою дівчини. З'єднані ліві руки простягають у лівий бік. Ноги в шостій позиції.

1-й такт. Танцюючі виконують рух «голубці» (дівчина вліво, юнак вправо). Отже, дівчина переходить до лівого плеча юнака. Наприкінці руху танцюючі змінюють положення рук: з'єднані ліві руки піднімають над головою дівчини, праві руки відводять у правий бік.

2-й такт. Танцюючі виконують «притуп», ледь нахиливши корпус уперед.

3-й такт. Знову виконуються «голубці» (дівчина – вправо, юнак –



вліво). Дівчина повертається до правого плеча юнака. Наприкінці руху танцюючі переводять руки у початкове положення.

4-й такт. Танцюючі виконують «притуп», ледь нахиливши корпус уперед.

Рух №13. Колупалочка з поворотом

Виконує дівчина на два такти музики.

Вихідне положення – перша позиція ніг. Ліва рука на талії, правою дівчина притримує намисто.

1-й такт. На «раз» – зробити підскік на лівій нозі, ледь зігнувши її в коліні. Праву ногу, так само злегка зігнувши в коліні, відвести назад і поставити на носок (п'ятою вгору). Корпус спрямований уперед.

На «два» – ще раз підскочити на лівій нозі, водночас повернутися на 180° управо, стати спиною до глядачів і поставити праву ногу перед собою на каблук, випрямивши її в коліні.

2-й такт. На «раз-і-два» – повернутися на 180° управо, зробити перескік на праву ногу, потім на ліву і знову на праву (стати обличчям до глядачів).

На «і» – тупнути лівою ногою, ставлячи її поруч із правою.

Рух №14. Бічна присядка з поворотом

Виконується на два такти музики.

Вихідне положення – перша позиція ніг. Руки на талії.

Рух – вправо.

1-й такт. Виконати «бічну присядку» (рух № 6) вправо.

На «раз» – поставити ліву ногу на півпальці вперед – вправо, перехресшуючи праву ногу і, не підводячись повністю з присідання, зробити поворот на 360° управо на півпальцях обох ніг.

На «два» – залишаючись у напівприсіданні, вагу тіла перенести на ліву ногу. Праву простягнути вперед і поставити на підлогу на каблук (носком угору). При цьому руки широко розкриті в сторони, голова повернута вправо.





Корпус прямий.

Потім рухи повторюються, танцюючий переміщується вправо, рух – вліво.

Під час руху вліво на перший такт «бічна присядка» робиться вліво, на другий – праву ногу треба поставити перед лівою, поворот зробити вліво, вперед витягнути ліву ногу.

Рух №15. Розніжка

Вихідне положення – перша позиція ніг. Руки на талії.

На затакт «і» – злегка присісти на обох ногах, потім, сильно відштовхнувшись, стрибнути високо вгору, ноги й руки широко розвести в сторони.

На «раз» – опуститись у повне присідання в першу позицію. Коліна широко розвести в сторони. Руки покласти на талію.

На «і-два-і» – пауза.

Якщо рух повторюється, то четверту восьму такту треба виконати зліт угору і на наступний рахунок опуститися в повне присідання.

Рух № 16. Вірьовочка

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», рух № 12

Рух №17. Повзунець

Див. розділ 3, танець «Козачок», рух № 11.





«ГОПАК»

Постановка П. Вірського. Запис П. Сидоренка

Це український молодіжний танець, перші виконавці якого на VI Всесвітньому фестивалі молоді і студентів у Москві в 1957 р. були удостоєні звання лауреатів конкурсу фестивалю, нагороджені золотими медалями й дипломом I ступеня.

У запропонованій постановці беруть участь 7 виконавців: 2 дівчини й 5 юнаків.



Примітка. Темп і розмір музичного супроводу зазначені в клавірі, ескізи костюмів подано на малюнках.



ОПИС ТАНЦЮ

Перед початком танцю виконавці вишиковуються в другій правій кулісі обличчям до центра сцени. Перший юнак обома руками притримує за талію дівчат, які стоять з правого й лівого боків від нього, утворюючи першу лінію: правою рукою – виконавицю, що праворуч, лівою – виконавицю, що ліворуч.

Другий і третій юнаки, що стоять праворуч і ліворуч трохи позаду дівчат, утворюють другу лінію. Виконавець, що з правого боку, піднятою в першу позицію лівою рукою притримує долоню лівої руки дівчини; виконавець, що з лівого боку, піднятою у першу позицію правою рукою (лікть і кисті закруглені й спрямовані в сторони, долоні – вгору) притримує долоню правої, відведеної в сторону на рівні плеча у другу позицію, руки дівчини. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані донизу.



Четвертий і п'ятий юнаки, що стоять трохи позаду, в потилицю другому й третьому юнакам, утворюють третю лінію. Виконавець, що з правого боку, долоню лівої руки вільно кладе на ліве плече партнера, виконавець, що з лівого боку, долоню правої руки – на праве плече партнера. Вільні руки дівчат – на талії, другого, третього, четвертого та п'ятого юнаків – відведені в сторони, трохи вище від рівня плечей. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд другого й третього юнаків – на дівчат, решти виконавців – за напрямком руху. Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Виконується вісім тактів музичного вступу.

Перша фігура (16 тактів)

Виконується музичний супровід № 1.

1–3-й такти. Виконавці, починаючи з правої ноги, виконують «бігунець» (*рух № 1*), стрімко просуваючись по великому півколу від другої правої куліси до центра авансцени, як показано штрихом на мал. 1.



Мал. 1

4-й такт. Танцюристи, злегка нахилиючи голову й корпус уперед,



виконують з лівої ноги «потрійний притуп» (*рух № 2*) і продовжують просуватися трохи вперед у тому самому напрямку.

Наприкінці 4-го такту виконавці, не роз'єднуючи рук, піднімають голову і випростовують корпус.

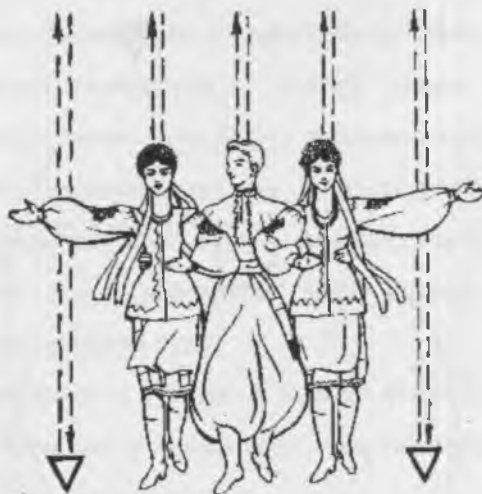
5–7-й такти. Зберігаючи попереднє положення, танцюристи, починаючи з правої ноги, виконують «вірьовочку» (*рух № 3*) і відступають спиною назад у глибину сцени, як показано штрихом на мал. 2.

8-й такт. Танцюристи, злегка нахиляючи голову й корпус уперед, виконують з правої ноги потрійний притуп на місці.

Наприкінці 8-го такту виконавці, не роз'єднуючи рук, піднімають голову і випростовують корпус, повертаючи його в попереднє положення.

9–12-й такти. Просуваючись обличчям уперед у напрямку авансцени, як показано штрихом на мал. 2, танцюристи, зберігаючи попереднє положення, починаючи з правої ноги, виконують *рух № 4*; на останній такт, злегка нахиливши голову й корпус уперед, продовжують просуватися у тому самому напрямку.

Наприкінці 12-го такту виконавці, не роз'єднуючи рук, піднімають голову і випростовують корпус.



Мал. 2

13–15-й такти. Танцюристи, починаючи з правої ноги, виконують вірьовочку, відступаючи спиною назад у глибину сцени.

16-й такт. Танцюристи, злегка нахиляючи голову й корпус уперед, виконують з правої ноги «потрійний притуп» (*рух № 2*) на місці.

Наприкінці 16-го такту виконавці, опинившись у глибині сцени, підводять голову, випростовують корпус і змінюють положення рук: другий і

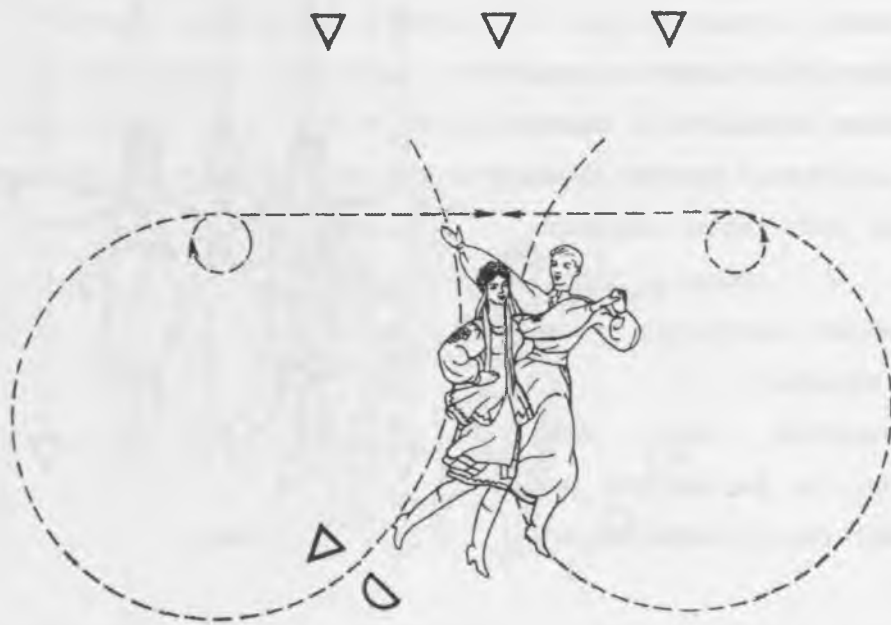


третій юнаки кладуть вільні руки дівчатам на талію, утворюючи дві окремі пари, а перший, четвертий та п'ятий, роз'єднавши руки, закривають їх собі на талію.

Друга фігура (16 тактів)

Виконується музичний супровід № 2.

1–4-й такти. Зберігаючи попереднє положення, пара танцюристів, що знаходиться з правого боку, починаючи з лівої, і пара танцюристів, що знаходиться з лівого боку, починаючи з правої ноги, виконують «бігунець» (*рух № 1*), стрімко просуваючись до центра сцени, а потім по двох невеличких півколах за ходом і проти ходу годинникової стрілки, як показано штрихом на мал. 3.



Мал. 3

5–7-й такти. Продовжуючи зберігати попереднє положення, пари виконавців стрімко кружляють у протилежних напрямках: дівчина правої пари, починаючи з лівої ноги, обертається «бігунцем» (*рух № 1*) навколо юнака проти ходу, дівчина лівої пари, починаючи з правої ноги, обертається



бігунцем за ходом годинникової стрілки, як показано штрихом на мал. 3. Одночасно юнаки виконують «бігунець» (*рух № 1*), обертаючись на місці.

8-й такт. Танцюристи, опинившись обличчям до центра сцени, злегка нахиляючи голову й корпус уперед, виконують (пара, що знаходиться з правого боку, – з правої ноги, пара, що знаходиться з лівого боку, – з лівої) «потрійний притуп» (*рух № 2*) на місці.

Наприкінці 8-го такту виконавці, не роз'єднуючи рук, піднімають голову і випростовують корпус, повертаючи його в попереднє положення.

Одночасно на 1–8-й такти перший, четвертий і п'ятий юнаки в центрі задника сцени спостерігають за виконавцями та обіграють їх танець.

9–11-й такти. Просуваючись обличчям у напрямку центра сцени, виконавці, що знаходяться з правого боку, починаючи з лівої ноги, виконавці, що знаходяться з лівого боку, починаючи з правої ноги, тричі виконують бігунець. Одночасно перший, четвертий і п'ятий юнаки, починаючи з правої ноги, тричі виконують «тинок» (*рух № 5*) і просуваються в напрямку центра сцени, як показано штрихом на мал. 3, поступово збільшуючи інтервали одне між одним. Руки відведені в другу позицію, лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – за напрямком руху.

12-й такт. Танцюристи, злегка нахиляючи голову й корпус уперед, виконують з правої ноги (за винятком пари, що з лівого боку, яка виконує рух з лівої ноги) «потрійний притуп» (*рух № 2*) на місці.

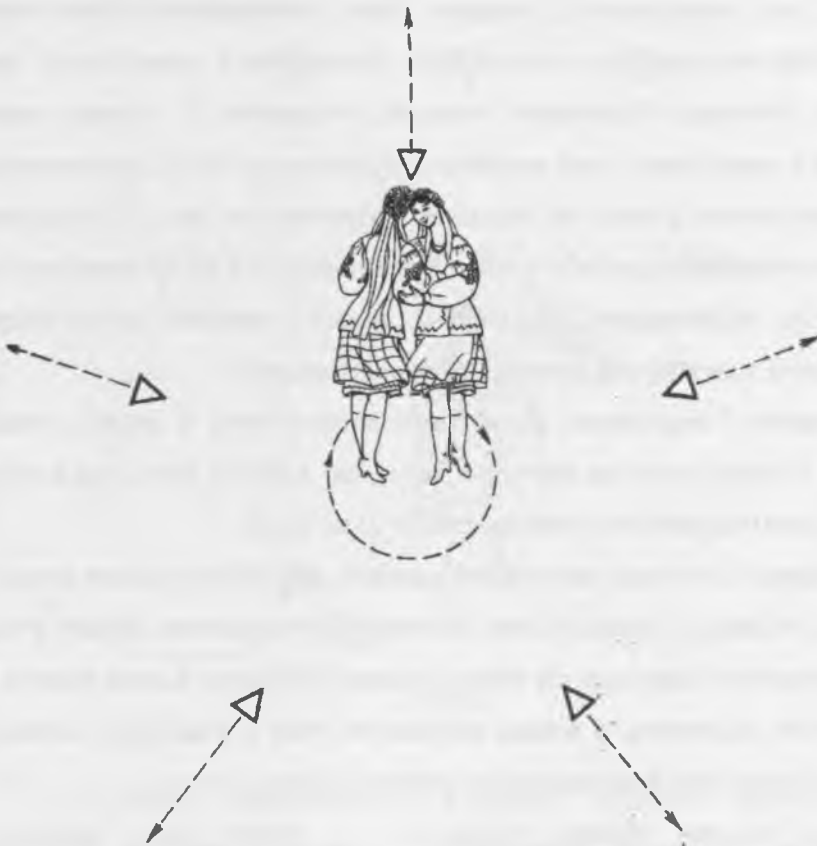
Наприкінці 12-го такту дівчата роз'єднують свої руки з руками юнаків і, знаходячись обличчям одна до одної, змінюють їх положення: правою рукою вони притримують одна одну за талію, долоня лівої руки вільно лежить на правому плечі партнерки, а юнаки опускають руки в підготовчу позицію. Лікті і кисті закруглені й спрямовані в сторони, долоні – вгору.

13–15-й такти. Юнаки, починаючи з правої ноги, виконують «віршовочку» (*рух № 3*) і, піднімаючи голову та випростовуючи корпус,



відступають спиною назад від центра сцени, як показано штрихом на мал. 4, утворюючи невелике коло; руки, проводячи через першу позицію, відводять у сторони на рівні плечей у другу позицію; лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед. Одночасно дівчата, зберігаючи попереднє положення, починаючи з правої ноги, кружляють на місці «бігунцем» (*рух № 1*), обертаючись за ходом годинникової стрілки, як показано штрихом на мал. 4.

Наприкінці 15-го такту дівчата, роз'єднавши руки, повертаються обличчям до глядача і змінюють положення рук: виконавиця, що з правого боку, правою, виконавиця, що з лівого боку, лівою рукою притримують одна одну за талію, вільна рука опущена вздовж корпусу.



Мал. 4



16-й такт. Юнаки й дівчата, злегка нахиляючи голову й корпус уперед, виконують з правої ноги «потрійний притуп» (*рух № 2*) на місці.

Наприкінці 16-го такту виконавці піднімають голову і випростовують корпус. Юнаки закривають руки на талію, дівчата спрямовують погляд одна на одну.

Третя фігура (16 тактів)

Виконується музичний супровід № 3.

1–2-й такти. Юнаки, починаючи з правої ноги, виконують два «бігунці» (*рух № 1*), стрімко просуваючись по невеликому колу проти ходу годинникової стрілки, як показано штрихом на мал. 5. Обидві руки відведені в другу позицію. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – за напрямком руху.

Наприкінці 2-го такту юнаки закривають руки на талію.

3–4-й такти. Юнаки, починаючи з правої ноги, двічі виконують «переступання» (*рух № 6*) на місці, почергово змінюючи положення корпусу й голови: на 1-й такт, виконуючи рух з правої ноги, корпус і голову нахиляють трохи ліворуч, на 2-й такт, виконуючи рух з лівої ноги, – трохи праворуч.

Одночасно дівчата на 1–4-й такти зберігають попереднє положення, на 1–2-й такти повертають голову одна від одної, спрямовуючи погляд на юнаків, на 3–4-й – одна до одної.

5–12-й такти. Просуваючись по невеликому колу проти ходу годинникової стрілки, як показано штрихом на мал. 5, юнаки, почергово змінюючи положення рук, корпусу й голови, повторюють рухи 1–4-го тактів.

Одночасно дівчата, продовжуючи зберігати попереднє положення, на кожні наступні два такти повертають голову одна від одної, спрямовуючи погляд на юнаків, а потім одна на одну.

Наприкінці 12-го такту юнаки, зберігаючи невелике коло, повертаються



обличчям до дівчат, а ті, повернувши голову одна до одної, зберігають попереднє положення.



Мал. 5

13–16-й такти. Починаючи з правої ноги, юнаки *рухом № 7* просуваються обличчям у напрямку дівчат, а потім відступають спиною назад у протилежному напрямку, як показано штрихом на мал. 5, утворюючи невеличке півколо. На 1–2-й такти руки тримають на талії, на 3–4-й – відводять у другу позицію. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору і вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – на дівчат.

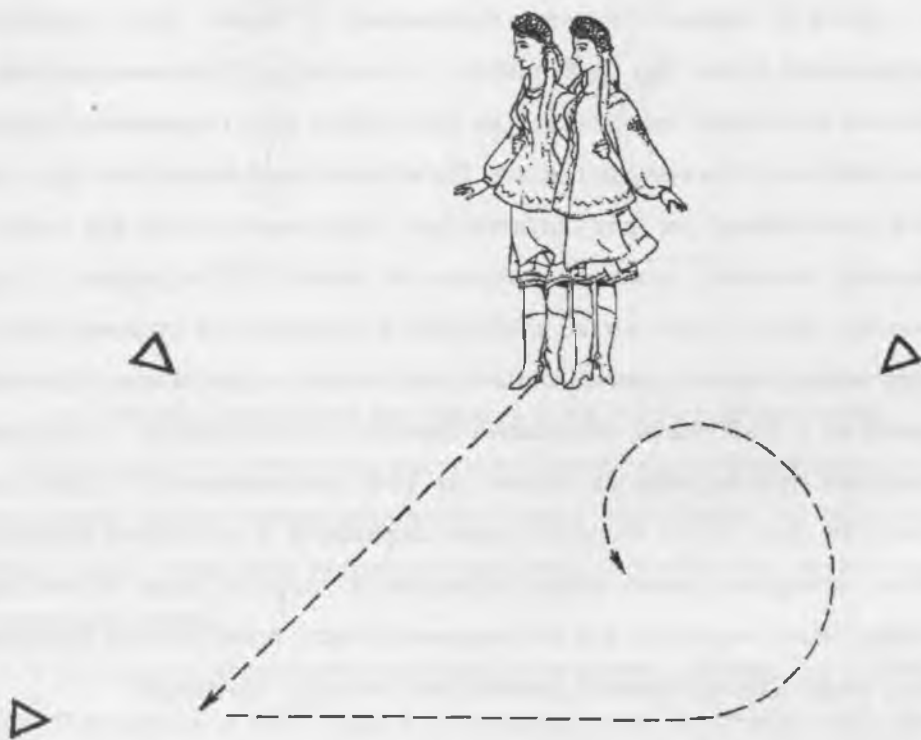
Четверта фігура (16 тактів)

Виконується музичний супровід № 4.

1– 4-й такти. Зберігаючи попереднє положення, дівчата, починаючи з правої ноги, виконують «перемінний крок» уперед (*рух № 8*) і просуваються дрібними кроками на низьких півпальцях у напрямку юнака, що стоїть крайнім з лівого боку невеликого півкола, як показано штрихом на мал. 6.



Руки вільно опущені вздовж корпусу, права рука виконавиці, що знаходиться з правого боку, з'єднана з лівою рукою партнерки. На останній такт, виконуючи рух з лівої ноги, обидві дівчини злегка нахиляють голову, вклоняючись юнакові.



Мал. 6

5–8-й такти. Дівчата повторюють рухи 1–4-го тактів і, повернувшись на півоберту на місці проти ходу годинникової стрілки, як показано штрихом на мал. 6, просуваються дрібними кроками на низьких півпальцях у напрямку юнака, що стоїть крайнім з правого боку півкола. На останній такт, виконуючи рух з лівої ноги, обидві дівчини злегка нахиляють голову, вклоняючись другому юнакові.

9–12-й такти. Танцюристки, зробивши півоберт на місці проти ходу годинникової стрілки, повторюють рухи 1–8-го тактів і просуваються дрібними кроками на низьких півпальцях у напрямку юнака, що стоїть у



центрі невеликого півкола. На останній такт, виконуючи рух із лівої ноги, обидві дівчини злегка нахиляють голову і вклоняються трьом іншим юнакам.

Наприкінці 12-го такту дівчата, знаходячись спиною до глядача, повертаються на свої попередні місця в центрі сцени.

13–16-й такти. Дівчата, починаючи з правої ноги, виконують «перемінний крок» (*рух № 8*) уперед і, обертаючись дрібними кроками на низьких півпальцях на півоберту на місці проти ходу годинникової стрілки, повертаються обличчям до глядача. На останній такт, виконуючи рух з лівої ноги, виконавиці, не роз'єднуючи рук, відступають одна від одної на невелику відстань, одночасно з'єднані й вільні руки відводять у другу позицію. Лікті і кисті злегка закруглені й спрямовані в сторони, долоні – вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – одна на одну. Одночасно юнаки на 1–15-й такти, зберігаючи півколо і спостерігаючи за дівчатами, почергово відповідають на уклони; на 16-й такт виконують з правої ноги «притуп» (*рух № 9*) на місці, руки закривають у підготовчу позицію, а потім, проводячи через першу, відводять в сторони трохи нижче рівня плечей. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – на дівчат.

П'ята фігура (16 тактів)

Повторюється музичний супровід № 1.

1–2-й такти. Зберігаючи попереднє положення, дівчина з правого боку, повертаючись на чверть оберту ліворуч, а потім у попереднє положення, починаючи з правої, та дівчина з лівого боку, повертаючись на чверть оберту праворуч, а потім у попереднє положення, починаючи з лівої ноги, не роз'єднуючи рук, виконують «голубець з притупом» (*рух № 10*) на місці.

На 1-й такт вільну руку залишають у другій позиції, на 2-й – закривають на талію (мал. 7).

Наприкінці 2-го такту виконавиці, повернувшись обличчям одна до одної, з'єднують вільні руки перед собою. Лікті й кисті закруглені й



спрямовані в сторони, корпус прямий, підтягнутий, погляд – одна на одну.



Мал.7

3–4-й такти. Виконавиці повторюють рухи 1–2-го тактів на місці.

Наприкінці 4-го такту танцюристки роз'єднують руки й закривають їх на передпліччя: долоня правої руки вільно лежить трохи вище від ліктя лівої, долоня лівої – трохи вище від ліктя правої руки, лікті обох рук злегка підняті й спрямовані вперед.

5–6-й такти. Зберігаючи попереднє положення, дівчина, що з правого боку, обертаючись на 360° ліворуч, починаючи з лівої, та дівчина, що з лівого боку, обертаючись на 360° праворуч, починаючи з правої ноги, виконують «вихилясник у повороті» (*рух № 11*).

7-й такт. Дівчина, що з правого боку, обертаючись на 360° ліворуч, починаючи з лівої, та дівчина, що з лівого боку, обертаючись на 360° праворуч, починаючи з правої ноги, виконують *рух № 12* і обертаються на місці в протилежні сторони, трохи відступаючи в глибину сцени.

8-й такт. Просуваючись на свої попередні місця, дівчина, що з правого боку, починаючи з лівої, та дівчина, що з лівого боку, починаючи з правої ноги, виконують «бігунець» (*рух № 1*). Руки розкривають у другу позицію. Лікті й кисті злегка закруглені й спрямовані в сторони, долоні – вгору вперед, корпус трохи нахилений уперед, погляд спрямований перед собою.



Наприкінці 8-го такту виконавиці, повернувшись обличчям одна до одної, з'єднують руки: дівчина, що з правого боку, правою рукою притримує відведену в другу позицію ліву руку партнерки.

Одночасно юнаки на 1–7-й такти, зберігаючи невелике півколо й спостерігаючи за дівчатами, обіграють їх танець, на 8-й такт виконують з правої ноги притуп на місці, руки закривають у підготовчу позицію, а потім, проводячи через першу, відводять у сторони трохи нижче від плечей. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – на дівчат.

9–15-й такти. Зберігаючи попереднє положення, дівчина, що з правого боку, починаючи з правої, та дівчина, що з лівого боку, починаючи з лівої ноги, повторюють рухи, описані в 1–7-му тактах, по чергово повертаючись на чверть оберту у протилежні сторони, а потім у попереднє положення, обертаючись на 360° за ходом і проти ходу годинникової стрілки та змінюючи положення рук. Одночасно юнаки на 9–15-й такти, зберігаючи півколо і спостерігаючи за дівчатами, обіграють їхній танець.

16-й такт. Танцюристка, що з правого боку, з лівої і танцюристка, що з лівого боку, з правої ноги виконують «потрійний притуп» (*рух № 2*) на місці. Руки розкривають у другу позицію. Лікті і кисті злегка закруглені й спрямовані в сторони, долоні – вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – перед собою. Одночасно юнаки (за винятком того, що стоїть у центрі невеликого півкола) на 15–16-й такти, зберігаючи попереднє положення, виконують *рух № 13*, стрімко просуваючись один від одного, а потім один до одного, і утворюють з кожного боку окрему пару. Виконавець, що в кожній парі праворуч, лівою та виконавець, що в кожній парі ліворуч, правою рукою обіймають партнера за плечі, вільна рука – на талії, корпус прямий, підтягнутий, погляд – на виконавців у глибині сцени.

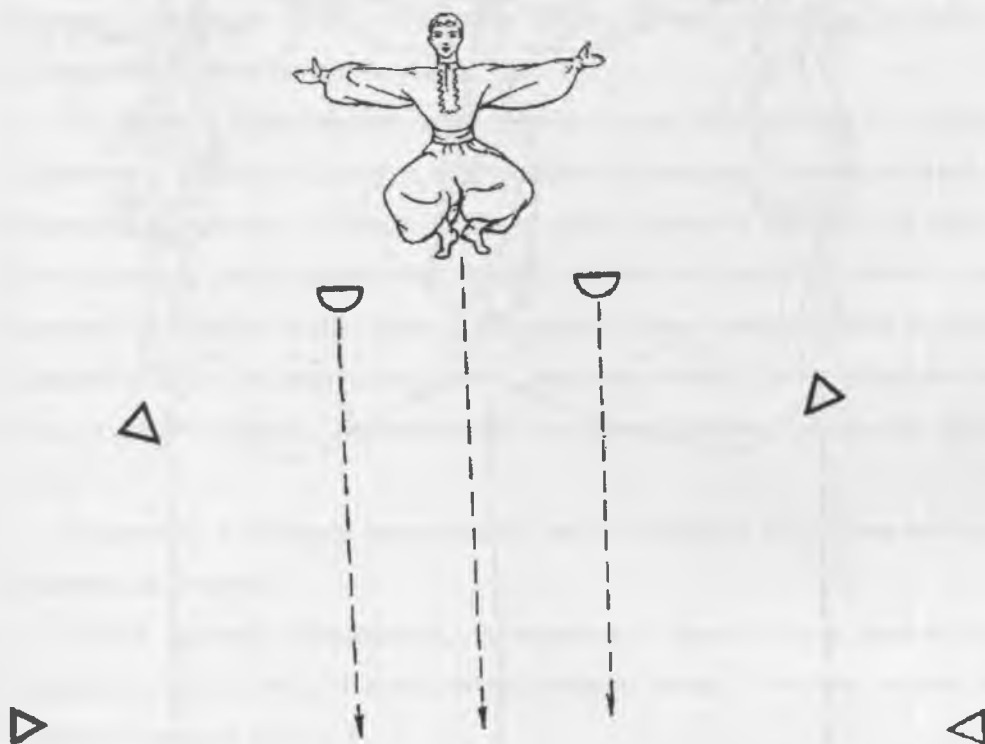
Наприкінці 16-го такту дівчата стають праворуч і ліворуч від юнака в центрі півкола.



Шоста фігура. (16 тактів)

Повторюється музичний супровід № 2.

1–3-й такти. Юнак у центрі півкола, починаючи з правої ноги, виконує «присядку» (рух №14) і просувається у напрямку центра сцени, як показано пунктиром на мал.8. Руки відведені у другу позицію, лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі. долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – за напрямком руху. Одночасно дівчата, просуваючись праворуч і ліворуч від юнака (виконавиця, що з правого боку, починаючи з лівої, та виконавиця, що з лівого боку, починаючи з правої ноги), трічі



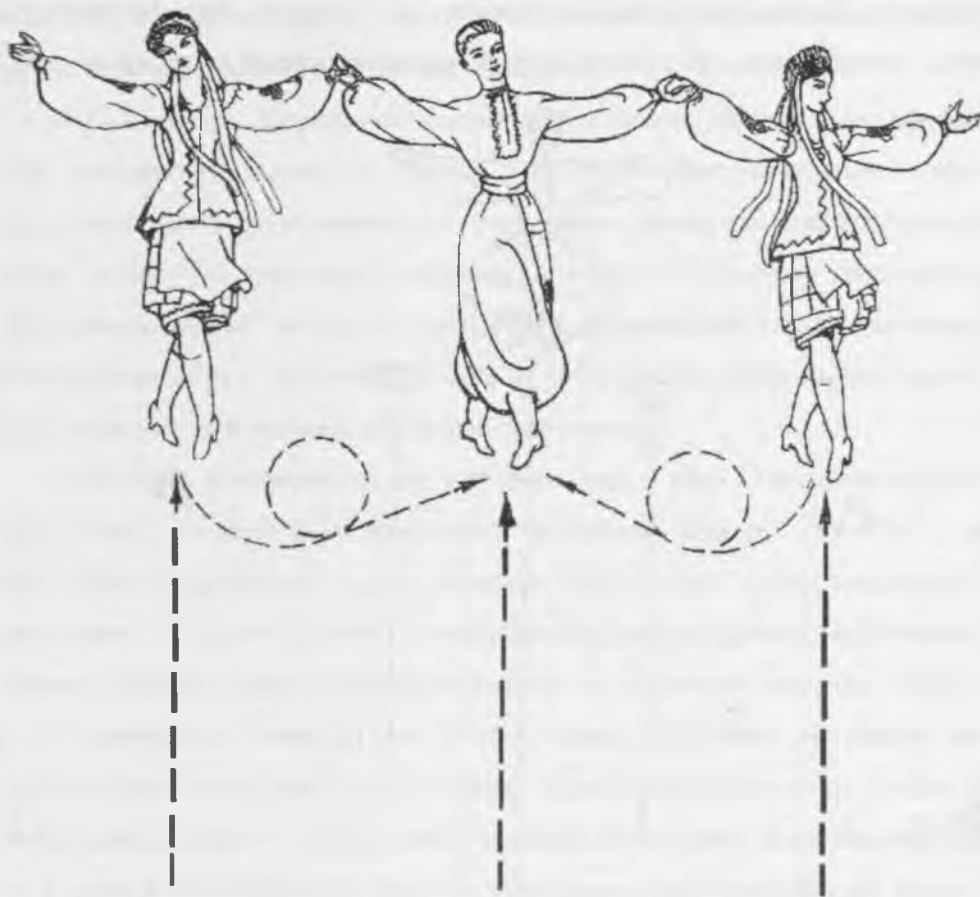
Мал.8

виконують «тинок» (рух №5). Руки, поступово згинаючи в ліктях, закривають на передпліччя. Долоня правої руки вільно лежить трохи вище ліктя лівої, долоня лівої – трохи вище ліктя правої руки, лікті злегка підняті й



спрямовані вперед.

4-й такт. Юнак, підвівшись із глибокого присідання, з правої ноги виконує притуп. Одночасно, запрошуючи дівчат до спільного танцю, закриває руки в підготовчу позицію, а потім, проводячи через першу, відводить їх у другу позицію. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – спочатку на дівчину, що ліворуч, потім на дівчину, що праворуч від нього.



Мал. 9

Наприкінці 4-го такту дівчата, відвівши руки в другу позицію (виконавиця, що праворуч від юнака, – ліву, а виконавиця, що ліворуч від



юнака, – праву руку), з'єднують їх з відведеними у другу позицію руками партнера.

5-й такт. Зберігаючи попереднє положення, дівчина, що праворуч від юнака, починаючи з лівої ноги, та дівчина, що ліворуч від юнака, починаючи з правої ноги, не роз'єднуючи рук, виконують поворот (*рух № 15*) і, стрімко обертаючись праворуч і ліворуч, як показано штрихом на мал. 9, пригортаються до партнера. З'єднані руки дівчата обвивають попереду корпусу й навколо талії, вільні – закривають собі на талію, корпус злегка відхиляють у протилежні сторони від юнака, погляд спрямовують на партнера. Одночасно юнак, обнімаючи обома руками партнерок за талію, виконує з лівої ноги притуп на місці.

6-й такт. Танцюристки повторюють рухи 5-го такту і, стрімко обертаючись праворуч і ліворуч, відступають від партнера й повертаються в попереднє положення. З'єднані й вільні руки відводять у другу позицію. Лікті витягнуті, але не напружені, корпус прямий, підтягнутий, погляд – на відведені в сторони вільні руки. Одночасно юнак, притримуючи руками відведені в другу позицію руки дівчат, виконує з правої ноги «притуп» на місці, а решта юнаків, спостерігаючи за танцюристами, обіграють їхній танець.

Наприкінці 6-го такту пари юнаків, не роз'єднуючи рук, повертаються обличчям до глядача.

7–10-й такти. Танцюристи, починаючи з правої ноги, виконують «вірвовочку» (*рух № 3*) і відступають спиною назад у глибину сцени, як показано штрихом на мал. 9.

11–12-й такти. Виконавці повторюють рухи 5–6-го тактів і, стрімко обертаючись праворуч і ліворуч, щільно пригортаються до юнака, а потім, обертаючись у протилежні сторони, відступають від партнера і повертаються в попереднє положення. На 1-й такт дівчата обвивають з'єднані руки попереду корпусу й навколо талії, вільні закривають собі на талію, корпус злегка відхиляють у протилежні сторони від юнака, погляд спрямовують на



партнера; на 2-й такт з'єднані й вільні руки відводять у другу позицію. Лікті витягнуті, але не напружені, корпус злегка нахилений уперед, вага корпуса виконавиці, що праворуч від юнака, – на правій, виконавиці, що ліворуч від юнака, – на лівій нозі, погляд – від партнера.

Наприкінці 12-го такту виконавиці, роз'єднавши руки, утворюють окремі пози. Залишаючи руки в другій позиції, юнак продовжує зберігати попереднє положення. Дівчата, соромливо відвернувши голови від партнера, змінюють положення рук: виконавиця, що праворуч від юнака, долоню лівої, виконавиця, що ліворуч від партнера, долоню правої руки тильним боком до себе піднімає трохи вище від рівня грудей. Лікті сильно зігнуті й спрямовані в сторони, кисті злегка «зламані», долоні спрямовані вперед, вільні руки – в попередньому положенні.



Мал.10

13–14-й такти. Юнак з лівої ноги виконує «присядку» (рух №16) і повертається на чверть оберту вліво обличчям до дівчини, що ліворуч від



нього, руки закриває в підготовчу позицію, а потім, проводячи через першу, відводить у сторони трохи нижче від рівня плечей. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – на дівчину. Одночасно дівчина повертається обличчям до юнака, руки опускає вздовж корпусу й трохи відводить у сторони. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вперед, корпус, вага якого на правій нозі, злегка нахилений уперед (ліва нога відведена назад на носок, у четверту позицію, коліно, підйом і пальці сильно витягнуті), погляд – на юнака; дівчина, що праворуч, зберігає попереднє положення (мал. 10).

15–16-й такти. Юнак з правої ноги виконує присядку і повертається на півоберту вправо, обличчям до дівчини, що праворуч від нього, руки закриває в підготовчу позицію, а потім, проводячи через першу, відводить у сторони трохи нижче від рівня плечей. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – на дівчину. Одночасно дівчина повертається обличчям до юнака, руки опускає вздовж корпусу і трохи відводить з сторони. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вперед, корпус, вага якого на лівій нозі, злегка нахилений уперед (права нога відведена назад на носок, у четверту позицію, коліно, підйом і пальці сильно витягнуті), погляд спрямований на юнака. Дівчина, що ліворуч, зберігає попереднє положення. Одночасно решта юнаків, спостерігаючи за танцюристами, обіграють їхній танець.

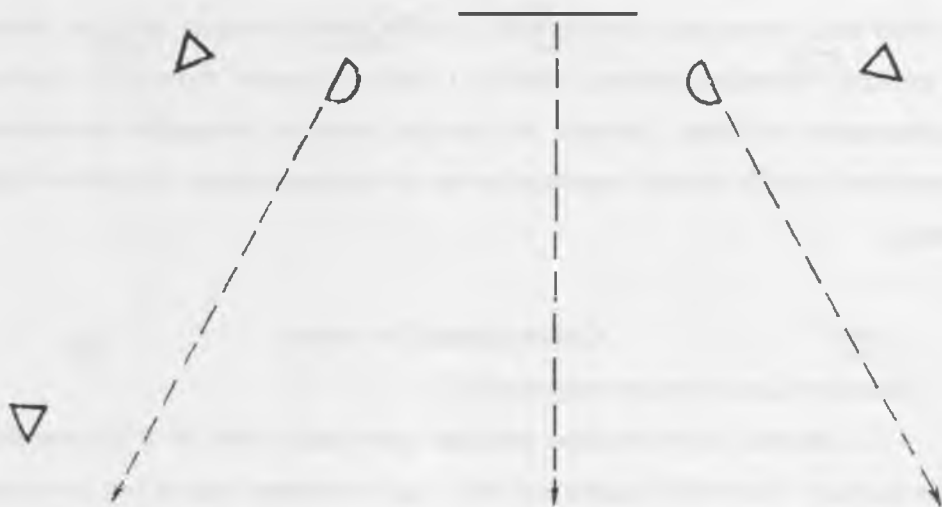
Сьома фігура (16 тактів)

Виконується музичний супровід № 5.

1–7-й такти. Перший юнак виконує «розніжку» (*рух № 17*) і повільно просувається обличчям уперед по лінії, що перетинає сцену, як показано штрихом на мал. 11, прямуючи до центра авансцени. На «раз» кожного такту, проводячи руки перед собою, піднімає їх високо вгору. Лікті витягнуті, кисті



прямі, долоні спрямовані вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – за рухом танцю. На «два» кожного такту, широко розводячи руки в сторони, вдарає долонями по витягнутих носках. Лікті витягнуті, кисті прямі, долоні спрямовані донизу, голова й корпус сильно нахилені вперед. Одночасно виконавиця, що з правого боку від юнака, починаючи з лівої, і виконавиця, що з лівого боку від юнака, починаючи з правої ноги, виконують «припадання» в сторону (*рух № 18*) і повільно просуваються по двох діагоналях у напрямку правої й лівої перших куліс, як показано штрихом на мал. 11. Руки поступово відкривають у другу позицію. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – за напрямком руху.



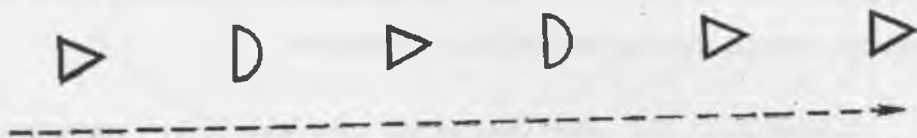
Мал. 11

8-й такт. Перший юнак, підвівшись із напівприсідання, виконує



«притуп» на місці, руки закриває в підготовчу позицію, а потім, проводячи через першу, відводить їх у сторони трохи вище від рівня плечей. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, голова злегка піднята, погляд – на глядача. Одночасно виконавиця, що з правого боку від юнака, починаючи з правої, і виконавиця, що з лівого боку від юнака, починаючи з лівої ноги, виконують потрібний притуп на місці. Обидві руки закривають на талію. Решта юнаків на 1–8-й такти, спостерігаючи за танцюристами, обіграють їхній танець і перешиковуються в одну лінію.

9–16-й такти. Другий юнак, починаючи з правої ноги назад, виконує «стрибок з прогинанням назад» (*рух № 19*) і поступово просувається вздовж лінії танцюристів від першої лівої до першої правої куліси, як показано штрихом на мал. 12. На «раз» 1-го такту руки відводить в сторони на рівні



Мал. 12

плечей у другу позицію. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус злегка прогнутий назад, погляд – за напрямком руху. На «два» 1-го такту, опустивши руки вздовж корпуса,



відводить їх назад. Лікті сильно витягнуті, кисті прямі, долоні спрямовані одна до одної, корпус підтягнутий і нахилений уперед. На «раз» 2-го такту рвучко піднімає ліву руку високо вгору, а праву – в сторону на рівні плеча. Лікті вільні, кисті злегка «зламані», долоні спрямовані вперед, корпус сильно прогнутий назад. На «два» 2-го такту, спустивши руки вздовж корпуса, злегка відводить їх назад. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані одна до одної, корпус злегка нахилений уперед, погляд – за напрямком руху.

Одночасно решта виконавців, зберігаючи попереднє положення, на кожний непарний такт, переносячи вагу корпуса на праву ногу (ліва нога відведена вперед на носок, у четверту позицію, коліно, підйом і пальці сильно витягнуті), відводять руки в сторони: праву – трохи вище від рівня плеча, ліву – на рівні плеча в другу позицію. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус злегка відхилений назад, погляд – у напрямку першої правої куліси. На кожний парний такт, переносячи вагу корпуса на ліву ногу й нахилиючи корпус сильно вперед, долонею правої руки вдаряють перед собою по підлозі, одночасно ліву – закривають на талію.

Наприкінці 16-го такту юнак-соліст, випроставши корпус, виконує притуп на місці, руки закриває у підготовчу позицію, а потім, проводячи через першу, відводить у сторони трохи нижче від рівня плечей. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – на глядача.

Примітка. На кожні наступні два такти юнак-соліст і решта виконавців почергово змінюють положення голови, корпуса й рук.

Восьма фігура (32 такти)

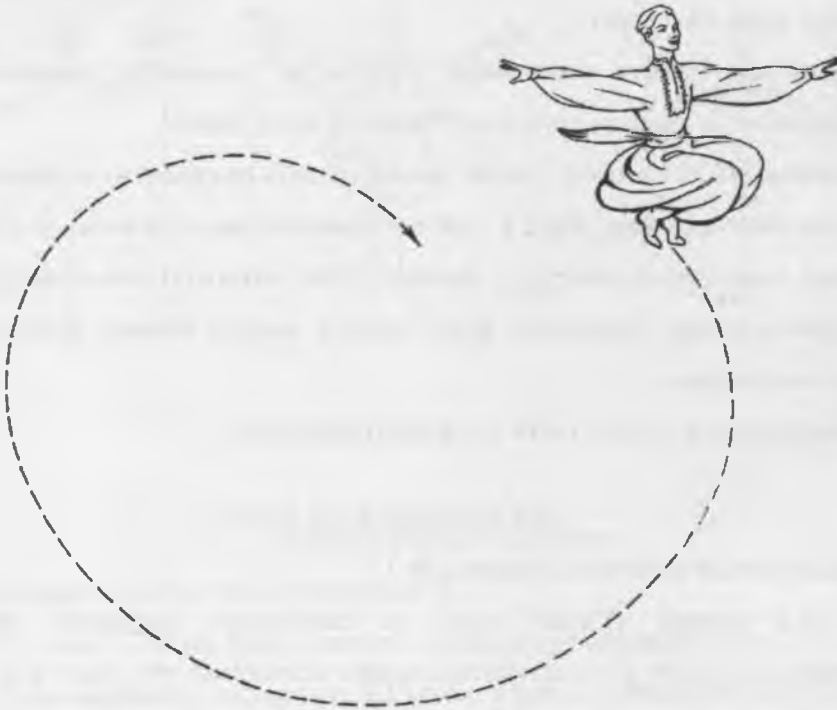
Виконується музичний супровід № 6.

1–15-й такти. Третій юнак на глибокому присіданні виконує рух № 20 і



просувається по невеликому колу за ходом годинникової стрілки, як показано штрихом на мал.13, стрімко обертаючись на 360° праворуч. Руки відведені в другу позицію, лікті сильно витягнуті, кисті прямі, долоні зібрані в кулачки, корпус прямий, підтягнутий. Одночасно решта виконавців, спостерігаючи за юнаком-солістом та обіграючи його танець, перешиковуються в півколо.

16-й такт. Третій юнак, підвівшись із глибокого присідання, виконує «притуп» на місці, руки закриває в підготовчу позицію, а потім, проводячи через першу, відводить в сторони трохи нижче від рівня плечей. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – на глядача.



Мал.13

Наприкінці 16-го такту четвертий юнак виходить на середину сцени й відводить руки в другу позицію. Лікті і кисті злегка закруглені й спрямовані в сторони, долоні – одна до одної, корпус прямий, підтягнутий, погляд – на



глядача.

17–31-й такти. Четвертий юнак виконує пірует (*рух № 21*) і стрімко обертається на 360° праворуч (або ліворуч) на місці, почергово змінюючи положення рук. На «раз» кожного такту – рвучко закриває руки в першу позицію. Лікті і кисті закруглені й спрямовані в сторони, долоні – до себе, корпус прямий, підтягнутий, погляд – перед собою. На «два» кожного такту – відводять у другу позицію. Лікті й кисті закруглені й спрямовані в сторони, долоні – одна до одної, корпус прямий, підтягнутий, погляд – перед собою.

Примітка. На кожен чверть наступного такту юнак-соліст почергово змінює положення рук.

32-й такт. Четвертий юнак, зупинившись обличчям до глядача, повторює рухи 16-го такту.

Одночасно решта виконавців, зберігаючи попереднє положення й спостерігаючи за юнаком-солістом, обіграють його танець.

Наприкінці 32-го такту п'ятий юнак виходить на середину авансцени і, з ледь помітного підскоку різко й глибоко присівши на обох ногах за шостою позицією, відводить руки в другу позицію. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – на глядача.

Виконуються чотири такти музичного програву.

Дев'ята фігура (32 такти)

Виконується музичний супровід № 7.

1–32-й такти. П'ятий юнак на глибокому присіданні виконує «повзунець» (*рух № 22*) і почергово змінює положення рук. На 1–8-й такти повільно закриває руки на передпліччя, долоня правої руки вільно лежить трохи вище від ліктя лівої, долоня лівої – трохи вище від ліктя правої руки, лікті злегка підняті й спрямовані вперед. На 9–16-й такти відводить руки в другу позицію. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – на глядача.





Примітка. На наступні 16 тактів юнак-соліст двічі повторює рухи 1–8-го тактів.

Одночасно решта виконавців, зберігаючи попереднє положення й спостерігаючи за юнаком-солістом, обіграють його танець.

Наприкінці 32-го такту виконавці вишиковуються в лінію, як показано на мал. 14.



Мал. 14

Десята фігура (16 тактів)

Виконується музичний супровід № 8.

1-й такт. П'ятий юнак виконує «присядку-розніжку» (*рух № 23*) на місці, руки закриває в підготовчу позицію, а потім, проводячи через першу, відводить у сторони трохи вище від рівня плечей. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – на глядача.

Решта юнаків на «раз» з ледь помітного підскоку різко і глибоко присідають на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією. Носки й



коліна розведені в сторони, п'яти разом, руки відведені в другу позицію, лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – на глядача. На «два», злегка підскачавши, підводяться з глибокого присідання на високі півпальці обох ніг за третьою позицією. Коліна сильно витягнуті. Виконавці, що з правого боку, закриваючи ліву руку перед собою на рівні грудей у першу позицію, ліву ногу, а виконавці, що з лівого боку, закриваючи праву руку перед собою на рівні грудей у першу позицію, праву ногу ставлять попереду. Одночасно, зберігаючи попереднє положення, виконавиця, що з правого боку, починаючи з лівої ноги, і виконавиця, що з лівого боку, починаючи з правої, виконують «подвійні тури» (*рух № 24*) на місці. На «раз», виконуючи рух із правої ноги, праву руку відводять у сторону, на рівні плеча, ліву – на рівні грудей у першу позицію. На «два», виконуючи рух із лівої ноги, ліву руку відводять у сторону на рівні плеча, праву – на рівні грудей у першу позицію. Лікті і кисті закруглені й спрямовані в сторони, долоні – одна до одної, голову й корпус виконавиці повертають за рухом.

2-й такт. П'ятий юнак з лівої ноги виконує «присядку» на місці, піднімаючи перед собою на 45° уперед сильно зігнуту в коліні ліву ногу.

Решта юнаків виконують «подвійні тури» (*рух № 24*), двічі обертаючись у повітрі на 360° праворуч і ліворуч.

Одночасно, продовжуючи зберігати попереднє положення, танцюристка, що з правого боку, починаючи з лівої, та танцюристка, що з лівого боку, починаючи з правої ноги, виконують поворот, стрімко обертаючись за ходом і проти ходу годинникової стрілки.

Обидві руки дівчата і юнаки (за винятком п'ятого виконавця, який зберігає попереднє положення рук) закривають у першу позицію (лікті і кисті закруглені й спрямовані в сторони, долоні – до себе), а потім розкривають у другу. Лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд дівчат – за напрямком руху, юнаків – перед собою.



3-й такт. П'ятий юнак, починаючи з лівої ноги, двічі виконує *рух № 25* і відступає спиною назад у напрямку центра сцени. як показано штрихом на мал.14, приєднуючись до інших виконавців у загальну лінію.

Одночасно дівчина й два юнаки, що з правого боку, починаючи з лівої, та дівчина й два юнаки, що з лівого боку, починаючи з правої ноги, виконують: дівчата – *рух № 13*, юнаки – *рух № 26*, просуваючись у напрямку правої й лівої перших куліс (мал.14). Руки дівчат і п'ятого юнака відведені в сторони на рівні плечей у другу позицію (лікть витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед); у юнаків, що з правого боку, ліві, у юнаків, що з лівого боку, праві руки відведені в сторони трохи вище від рівня плечей (лікть витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед), вільні – на талії, корпус прямий і злегка нахилений уперед, погляд – за напрямком руху.

4-й такт. Просуваючись у протилежних напрямках, танцюристи (та, що праворуч, рухається, починаючи з правої ноги, і з'єднує праву, а та, що ліворуч, рухається, починаючи з лівої ноги, і з'єднує ліву руку з відведеними в сторони на рівні плеча в другу позицію руками п'ятого юнака, який виконує з лівої ноги «притуп» на місці) з лівої ноги виконують оберт і пригортаються до партнера. З'єднані руки дівчата обвивають попереду корпуса й навколо талії, вільні – закривають собі на талію, корпус злегка відхиляють у протилежні сторони від юнака, погляд спрямовують на партнера. Одночасно юнаки, що з правого боку, починаючи з правої, і юнаки, що з лівого боку, починаючи з лівої ноги, виконують *рух № 13* і просуваються до середини сцени. Руки відведені у другу позицію, лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий.

5–8-й такти. Починаючи з правої ноги, танцюристи виконують «віршовочку» (*рух № 3*), відступаючи спиною назад у глибину сцени. Одночасно юнаки поступово закривають руки на талію.

Наприкінці 8-го такту дівчата й п'ятий юнак, роз'єднавши руки, закривають їх на талію.



9–15-й такти. Продовжуючи зберігати загальну лінію, дівчина й два юнаки, що з правого боку, починаючи з лівої, і дівчина й два юнаки, що з лівого боку, та п'ятий юнак, починаючи з правої ноги, виконують: дівчата – «тинок» (рух № 5), юнаки – «присядку» і просуваються обличчям уперед у напрямку авансцени. Виконавиці на кожний непарний такт відводять руки в сторони трохи нижче від рівня плеча (лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вперед), на кожний парний – закривають на талію. У юнаків руки відведені в другу позицію, лікті витягнуті, але не напружені, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед.

Наприкінці 15-го такту юнаки підводяться з глибокого присідання.

16-й такт. Просуваючись трохи вперед у тому самому напрямку, танцюристи утворюють фінальну позу (мал. 15): на «раз», зробивши крок правою ногою вперед з носка на всю стопу, закривають руки в підготовчу позицію і на «і», злегка присівши, відштовхуються правою ногою від підлоги і роблять невеличкий підскок. Одночасно ліву ногу підводять, ніби підбиваючи нею праву, до правої в третю позицію назад.



Мал. 15

Коліна, підйом і пальці сильно витягнуті; на «два» – опускаються на підлогу, злегка присідаючи за третьою позицією. Одночасно, проводячи через першу, піднімають руки високо вгору в третю позицію, а потім,



випростовуючи коліна, швидко роблять крок правою ногою вперед з носка на всю стопу і переносять на неї вагу корпусу, ліву – залишають позаду в четвертій позиції. Коліно, підйом і пальці сильно витягнуті. Одночасно руки розводять у сторони трохи вище від рівня плечей у третю позицію. Лікті витягнуті, кисті прямі, долоні спрямовані вгору вперед, корпус прямий, підтягнутий, погляд – на глядача.

ОПИС РУХІВ

Рух №1. Бігунець

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 3.*

Рух №2. Потрійний притуп

Див. розділ 3 «Композиції з елементів танців Наддніпрянщини», *рух № 2.*

Рух № 3. Вірьовочка

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 12.*

Рух № 4

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

На затакт «і» – злегка присівши на лівій нозі та одночасно відокремивши від підлоги праву, вивести її вперед, а потім, зробивши в повітрі невелику дугу, відвести вбік праворуч і зробити перескок з лівої ноги на праву.

1-й такт. На «раз» – опуститися на праву ногу, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно ліву злегка відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні.

На «і» – переступити на низькі півпальці лівої ноги, ставлячи її попереду і трохи навхрест правої ноги та переносючи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні.



На «два» – приставити праву ногу до лівої в третю позицію назад, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно ліву ледь відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні.

На «і» – вивести ліву ногу вперед, а потім, зробивши нею в повітрі невелику дугу, відвести вбік ліворуч і зробити перескок з правої ноги на ліву.

2-й такт. На «раз» – опуститися на ліву ногу, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно праву злегка відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні.

На «і» – переступити на низькі півпальці правої ноги, ставлячи її попереду і трохи навхрест лівої та переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно ліву ногу ледь відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні.

На «два» – приставити ліву ногу до правої в третю позицію назад, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно праву ледь відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні.

На «і» – відштовхнувшись лівою ногою від підлоги та одночасно невисоко піднявши вільну в коліні праву ногу перед собою, зробити стрімкий широкий крок уперед, ніби пролітаючи в довжину. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені.

3-й такт. На «раз» – опуститися на всю стопу правої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу (носок спрямувати за рухом); одночасно ліву ногу, провівши через шосту позицію, підняти 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 вільні.

На «і» – переступити на низькі півпальці лівої ноги, ставлячи її трохи





попереду правої і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні.

4-й такт. На «раз» – злегка притупнути всією стопою правої ноги, ставлячи її поруч і трохи попереду лівої.

На «і» – злегка притупнути всією стопою лівої ноги, ставлячи її поруч і трохи попереду правої.

На «два» – злегка притупнути всією стопою правої ноги, ставлячи її поруч і трохи попереду лівої.

На «і» – пауза.

Рух № 5. Тинок

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 7.*

Рух № 6. Переступання

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 4.*

Рух № 7

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

1-й такт. На «раз» – трохи повертаючи корпус правим плечем уперед, вивести праву ногу перед собою (коліно злегка зігнуте і спрямоване вперед, за напрямком руху, підйом і пальці вільні), зробити акцентований крок-притуп, злегка присідаючи і переносячи вагу корпусу на праву ногу.

На «два» – випростовуючи коліно, підвестися на низькі півпальці правої ноги; одночасно, відокремивши ліву ногу від підлоги, підняти її невисоко назад. Коліно трохи зігнуте й спрямоване ліворуч, підйом і пальці витягнуті, але не напружені.

2-й такт. На «раз» – трохи повертаючи корпус лівим плечем уперед, вивести ліву ногу перед собою (коліно злегка зігнуте й спрямоване вперед, за напрямком руху, підйом і пальці вільні) і зробити акцентований крок-притуп,



злегка присідаючи і переносячи вагу корпусу на ліву ногу.

На «два» – випростовуючи коліно, підвестися на низькі півпальці лівої ноги; одночасно, відокремивши праву ногу від підлоги, піднести її невисоко назад. Коліно трохи зігнуте й спрямоване праворуч, підйом і пальці витягнуті, але не напружені.

3-й такт. На «раз» – зробити широкий крок правою ногою назад з носка на всю стопу, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, випростовуючи коліно, підйом і пальці, поставити ліву ногу перед собою на носок у виворітному положенні.

На «два» – відштовхнутись правою ногою від підлоги, зробити невеличкий підскок угору; одночасно, ковзаючи носком по підлозі, підвести ліву ногу до правої, наче підбиваючи її, потім швидко відвести праву ногу назад.

4-й такт. На «раз» – опуститись на всю стопу правої ноги, злегка присідаючи та переносячи на неї вагу корпусу; одночасно поставити ліву ногу перед собою на носок у виворітному положенні. Коліно, підйом і пальці сильно витягнуті.

На «два» – пауза.

Рух № 8. Перемінний крок

Див. розділ 1 «Опис основних рухів танців Наддніпрянщини», *рух № 2.*

Рух № 9. Притуп

Виконується на один такт музичного супроводу.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На «раз» – двічі злегка притупнути всією стопою правої ноги, ставлячи її перед собою на підлогу з невеличкою четвертою позицією у виворітне положення.

На «два» – відокремивши від підлоги, підняти праву ногу на 25° уперед. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені.





Рух № 10. Голубець з притупом

Виконується на два такти музичного супроводу.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

1-й такт. На «раз» – зробити невеличкий крок лівою ногою праворуч з носка на всю стопою, ставлячи її попереду, навхрест правої ноги, злегка присідаючи та переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, ковзнувши носком по підлозі, відвести праву ногу на 45° вправо. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені.

На «два» – підскачовши на лівій нозі, злегка підбити лівою п'ятою п'яту правої ноги (коліна, підйом і пальці сильно вигнуті), а потім, швидко відвівши праву ногу на 45° праворуч, опуститися на всю стопу лівої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу.

2-й такт. На «раз» – підвівши праву ногу до лівої, злегка притупнути всією стопою правої ноги, ставлячи її поруч з лівою ногою за шостою позицією.

На «і» – злегка притупнути всією стопою лівої ноги, ставлячи її поруч з правою ногою за шостою позицією.

На «два» – повторити рух, який виконувався на «раз».

На «і» — пауза.

Так само рух виконують з лівої ноги.

Рух № 11. Вихилясник у повороті

Виконується на два такти музичного супроводу.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На затакт «і» – злегка присівши на лівій нозі та відокремивши праву ногу від підлоги, зробити невеличкий перескок з лівої ноги на праву. Коліна, підйом і пальці ніг вільні.

1-й такт. На «раз» – опуститися на всю стопу правої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно ліву ногу поставити позаду правої на носок п'ятою вгору. Коліна трохи зігнуті й спрямовані вперед.



На «і» – відштовхнувшись правою ногою та ледь відокремивши від підлоги ліву, трохи підскочити вгору, одночасно повертаючи корпус на півоберту ліворуч.

На «два» – опуститися на всю стопу правої ноги, злегка присідаючи й переносючи на неї вагу корпусу; одночасно ліву поставити на п'яту попереду правої ноги 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 притупнути всією стопою правої ноги, ставлячи її поруч із лівою за шостою позицією.

На «і» – повертаючи корпус ще на чверть оберту ліворуч, злегка притупнути всією стопою лівої ноги, ставлячи її поруч із правою за шостою позицією.

На «два» – злегка притупнути всією стопою правої ноги, ставлячи її поряд з лівою за шостою позицією.

На «і» – пауза.

Так само рух виконують, повертаючись праворуч.

Рух №12

Виконується на один такт музичного супроводу.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

На затакт «і» – зробити крок правою ногою назад з носка на всю стопу, ледь присідаючи та переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, повертаючи корпус на півоберту праворуч, провести ліву ногу повз праву і вивести перед собою на 25°.

На «раз» – відштовхнутися правою ногою від підлоги і підскочити невисоко вгору; одночасно, повертаючи корпус ще на півоберту праворуч, підвести праву ногу до лівої. Коліна, підйом і пальці ніг витягнуті, але не напружені.





На «два» – опуститися на всю стопу лівої ноги, ледь присідаючи й переносючи на неї вагу корпусу; одночасно праву, швидко відвівши назад у невеличку четверту позицію, поставити виворітно на носок. Коліно, підйом і пальці сильно витягнуті.

Так само рух виконують, повертаючись ліворуч, з іншої ноги.

Рух №13

Виконується на один такт музичного супроводу.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

На затакт «і» – трохи присівши на обох ногах, зробити широкий крок правою ногою праворуч з носка на всю стопу, злегка присідаючи й переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, випростовуючи коліно, підйом і пальці, залишити ліву ногу в другій позиції у виворітному положенні на носку.

На «раз» – відштовхнувшись правою ногою від підлоги, невисоко підскочити вгору; одночасно, ковзнувши носком по підлозі, підвести ліву ногу до правої, наче підбиваючи її, а потім швидко відвести праву ногу праворуч.

На «два» – опуститися на всю стопу правої ноги, трохи присідаючи й переносючи на неї вагу корпусу; одночасно ліву ногу поставити ліворуч у виворітному положенні на носок. Коліно, підйом і пальці сильно витягнуті.

Так само рух виконують з лівої ноги.

Рух № 14. Присядка

Виконується на один такт музичного супроводу.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

На «раз» – з ледь помітного підскоку різко й глибоко присісти на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією. Коліна розведені в сторони, п'яти разом, носки нарізно, корпус прямий, підтягнутий, погляд – перед собою.

На «два» – не підводячись із глибокого присідання, пружинистим рухом



обох ніг відштовхнутись від підлоги і підстрибнути невисоко вгору, а потім, опустившись на низькі півпальці лівої ноги (коліно сильно зігнуте й спрямоване в сторону) і рівномірно розподіливши на ній вагу корпусу, праву ногу, сильно згинаючи в коліні й спрямовуючи коліно вперед, невисоко підняти перед собою. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені.

Рух № 15. Поворот

Виконується на один такт музичного супроводу.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На «раз» – починаючи поворот вправо, зробити невеличкий крок правою ногою праворуч з носка на всю стопу, переносючи на неї вагу корпусу; одночасно п'яту лівої ноги відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені.

На «і» – обертаючись на 180° вправо, зробити невеличкий крок лівою ногою праворуч з носка на всю стопу, переносючи на неї вагу корпусу; одночасно п'яту правої ноги відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені.

На «два» – обертаючись на 180° вправо, зробити невеличкий крок правою ногою праворуч з носка на всю стопу, переносючи на неї вагу корпусу; одночасно п'яту лівої ноги відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені.

На «і» – закінчивши оберт управо, приставити ліву ногу до правої в шосту позицію, злегка присідаючи та розподіляючи вагу корпусу на обидві ноги.

Так само рух виконують з лівої ноги.

Рух № 16. Присядка

Виконується на два такти музичного супроводу.

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'яти разом, носки нарізно, корпус прямий, підтягнутий.

На «два» – пружинним рухом обох ніг підвестися з глибокого присідання на всю стопу лівої ноги, злегка присідаючи та переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, злегка згинаючи коліно та спрямовуючи його в сторону, праву ногу трохи підняти перед собою. Підйом і пальці вільні.

2-й такт. На «раз» – випростовуючи коліно лівої ноги, злегка притупнути всією стопою правої ноги, ставлячи її попереду лівої у невеличку четверту позицію.

На «два» – пауза.

Так само рух виконують з лівої ноги.

Рух № 17. Розніжка

Виконується на один такт музичного супроводу.

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'яти разом, носки нарізно, корпус прямий, підтягнутий, погляд – перед собою.

На «два» – порухом ніг з силою відштовхнувшись від підлоги, зробити високий стрибок угору; одночасно, широко розводячи ноги в сторони та сильно нахилиючи корпус уперед, вдарити долонями обох рук зверху по носках. Коліна, підйом і пальці сильно витягнуті.

Рух виконують у такій самій послідовності.

Рух № 18. Припадання в сторону

На один такт музичного супроводу виконуються два рухи.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

На «раз» – зробити невеликий крок правою ногою праворуч з носка на всю стопу у другу позицію, злегка присідаючи і переносючи вагу корпусу на праву ногу; одночасно ліву ногу ледь відокремити від підлоги. Коліно,



підйом і пальці вільні.

На «і» – злегка згинаючи в коліні, підвести ліву ногу до правої в третю позицію назад і поставити на низькі півпальці; потім, випростовуючи коліно і переносючи вагу корпусу на ліву ногу, підвестися на низькі її півпальці, одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці вільні.

На «два-і» – повторити рухи, що виконувалися на «раз-і».

Так само рух виконують з лівої ноги.

Рух № 19. Стрибок з прогинанням назад

Виконується на два такти музичного супроводу.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

1-й такт. На «раз» – зробивши широкий крок правою ногою назад, підвестися на високі півпальці; одночасно ліву ногу, відокремивши від 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'яти щільно зімкнуті й спрямовані вперед. Корпус підтягнутий, руки трохи відведені назад, голова ледь нахилена.

2-й такт. На «раз» – пружинним рухом ніг із силою відштовхнутись від підлоги і, сильно прогинаючи спину, зробити високий стрибок угору; одночасно, згинаючи коліна майже під прямим кутом, ноги й голову різко відкинути назад.

На «два» – випростовуючи корпус, опуститися пружинистим рухом у напівприсідання на низькі півпальці обох ніг за шостою позицією. Коліна, носки і п'яти щільно зімкнуті й спрямовані вперед, корпус підтягнутий, руки трохи відведені назад, погляд – перед собою.



Рух № 20.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Вихідне положення ніг – глибоке присідання на низьких півпальцях за першою позицією, коліна сильно зігнуті й розведені в сторони, п'яти разом, носки нарізно, корпус прямий, підтягнутий, погляд – перед собою, руки відведені в сторони на рівні плечей у другу позицію, лікті сильно витягнуті, кисті прямі, долоні стиснуті в кулачки.

На «раз» – не підводячись із глибокого присідання, пружинистим рухом ніг відштовхнутись від підлоги; одночасно, невисоко підстрибнувши вгору та допомагаючи руками, зробити у повітрі стрімкий оберт на 360° праворуч. Коліна сильно зігнуті й розведені в сторони, п'яти – 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 № 21. Пірует

Виконується на один такт музичного супроводу.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

На затакт «і» – ковзаючи носком по підлозі, відвести праву ногу праворуч і напівприсісти на обох ногах за другою позицією. Коліна розведені в сторони, п'яти разом, носки – нарізно, корпус прямий, підтягнутий, погляд – перед собою; одночасно руки широко розвести в сторони на рівні плечей. Лікті сильно витягнуті, кисті прямі, долоні спрямовані вперед.

На «раз» – відштовхнувшись правою ногою від підлоги, звестися на високі півпальці лівої ноги і, випростовуючи коліно та допомагаючи собі руками (обидві руки рвучко закрити в першу позицію), зробити стрімкий оберт на 360° вправо; одночасно, сильно згинаючи коліно й спрямовуючи його в сторону, притиснути п'яту правої ноги під литкою лівої. Підйом і пальці витягнуті, але не напружені, корпус прямий, підтягнутий, погляд – перед собою.



На «два» – опуститися на всю стопу лівої ноги, одночасно праву ногу відвести праворуч і поставити на носок (коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені), руки розвести в сторони на рівні плечей.

Так само рух виконують з обертом праворуч.

Рух № 22. Повзунець

На один такт музичного супроводу виконуються два рухи.

Вихідне положення ніг – глибоке присідання на низьких півпальцях за шостою позицією; коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, носки і п'яти щільно зімкнуті, корпус прямий, підтягнутий, погляд – за напрямком руху.

На затакт «і» – не підводячись з глибокого присідання, пружинним рухом ніг відштовхнутись від підлоги і невисоко підстрибнути вгору. Коліна сильно зігнуті й спрямовані вперед, підйом і пальці вільні.

На «раз» – опуститись на низькі півпальці лівої ноги і перенести на неї вагу корпусу (коліно сильно зігнуте й спрямоване вперед); одночасно, випростовуючи коліно, різко викинути праву ногу вперед; коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені.

На «і» – не підводячись із глибокого присідання, пружинистим рухом лівої ноги відштовхнутись від 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» – опуститись на низькі півпальці правої ноги і перенести на неї вагу корпусу (коліно сильно зігнуте й спрямоване в сторону); одночасно, випростовуючи коліно, різко викинути ліву ногу вперед. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені.

На «і» – повторити рухи, що виконувалися на затакт «і».

Рух № 23. Присядка-розніжка

Виконується на один такт музичного супроводу.

Вихідне положення – перша позиція ніг.





На «раз» – з ледь помітного підскоку різко й глибоко присісти на низьких півпальцях обох ніг за першою позицією. Коліна розведені в сторони, п'яти разом, носки нарізно; корпус прямий, підтягнутий, погляд – перед собою.

На «два» – пружинним рухом обох ніг відштовхнутись від підлоги і, випростовуючи коліна та прослизнувши каблуками по підлозі, підвестися на каблуки обох ніг, ставлячи їх трохи ширше другої позиції носками вгору. Коліна витягнуті, але не напружені, підйом скорочений, пальці вільні.

Рух № 24. Подвійні тури

Виконується на один такт музичного супроводу.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

На затакт «і» – підвівшись на високі півпальці, різко присісти на обох ногах за третьою позицією. Коліна спрямовані в сторони, корпус прямий, підтягнутий, погляд – перед собою.

Примітка. Права рука – в першій, ліва – в другій позиції. Лікті і кисті закруглені й спрямовані в сторони.

На «раз» – пружинним рухом обох ніг відштовхнутись від підлоги і, високо підстрибнувши вгору, зробити подвійний оберт на 360° праворуч, допомагаючи собі руками.

Примітка. Під час повороту руки й голова виконують функції динамічного чинника: руки роблять форс, а голова двічі фіксує точку, на яку орієнтується виконавець.

На «два» – опуститися на обидві ноги в невелике напівприсідання за третьою позицією (права нога попереду), одночасно обидві руки розкрити в другу позицію.

Так само рух виконують з поворотом ліворуч.

*Рух № 25*

Виконується на один такт музичного супроводу.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На затакт «і» – злегка присівши на лівій нозі і повертаючись майже на чверть оберту праворуч, відвести праву ногу в сторону назад на носок. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені.

На «раз» – переносячи вагу корпусу на праву ногу, пружинним рухом відштовхнутись від підлоги і підстрибнути вгору; 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 стопу лівої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу швидко відвести в сторону. 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'яту лівої ноги відокремити від 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 № 26

Виконується на один такт музичного супроводу.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На затакт «і» – трохи присівши на лівій нозі, відвести праву ногу праворуч на носок. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені.

На «раз» – переносячи вагу корпусу на праву ногу, пружинистим рухом відштовхнутись від підлоги і підстрибнути вгору; одночасно, ковзнувши носком по підлозі, рвучко підвести ліву ногу до правої, наче підбиваючи її. Коліна, підйом і пальці обох ніг витягнуті, але не напружені.





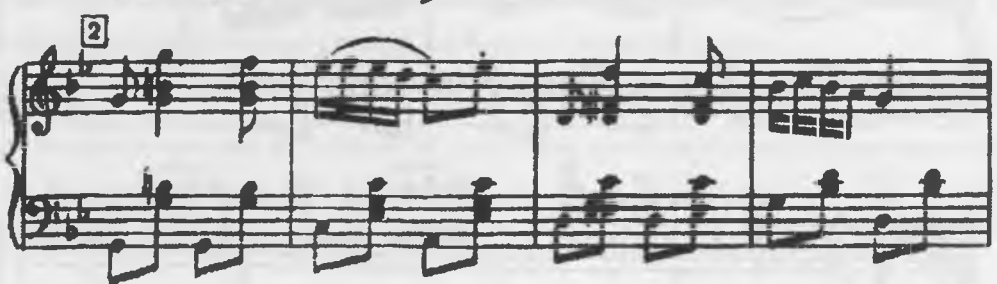
На «і» – опуститися з носка на всю стопу лівої ноги, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпуса; одночасно п'яту лівої ноги відокремити від підлоги. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені.

На «два» – пауза.

Так само рух виконують з лівої ноги.

Швидко









4 *sempre staccato*

5 Мужньо



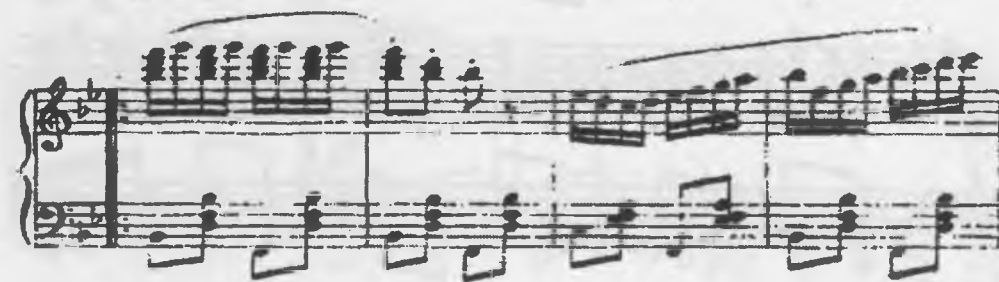


Лірично





7 ШВИДКО, ЖВАВО





The musical score is written for piano and consists of four systems of staves. The first system includes a bracketed measure 12 and a boxed measure 3. The second system includes a bracketed measure 1 and a boxed measure 2. The third and fourth systems also include bracketed measures 1 and 2. The music is in 2/4 time and features various folk dance rhythms and melodic patterns.

НАРОДНИЙ ОДЯГ НАДДНІПРЯНЩИНИ

4.1. ЖІНОЧЕ ВБРАННЯ

Зачіска й убір голови

Звичайно дівчата заплітали волосся в одну косу і спускали її на спину. У свята й неділі заплітали дві коси, часом закладали їх довкола голови. До роботи дівчата пов'язували голову хусткою доморобною або фабричною. Доморобна була з тонкого білого полотна з гарно викінченими краями та вишивкою в одному куті. Зав'язували хустку «з дашком», щоб захистити обличчя від сонця.

У вільний час та у свято голову прикрашали. Найпростіша прикраса – стрічка, що обводила голову. Її зав'язували ззаду і спускали на спину довгі кінці. З одного або й з двох боків закладали за стрічку квіти. Часом уживали спеціально вишиту стрічку або хустку, складену в скісні смуги. Ними обводили голову, а тім'я лишалось непокрите.

Часом прикрашали голову вінком із свіжих або штучних квітів. Вінок із штучних квітів мав підставу з картону, оповитого стрічкою, на якому квіти прикріплювали щораз вище до середини. Або бувала сама підстава з картону, оповита стрічкою, а за неї заткнуті квіти.

До вінка ззаду або до намиста чіпляли різнокольорові стрічки, вони спадали по спині нижче від пояса. Стрічки бували орнаментовані квітчастими візерунками.



Вінок

Полтавщина

Зовсім інакше покривала голову заміжня жінка. Їй під час весілля «покривали» голову очіпком, і це був знак, що вона вже ніколи не ходитиме з

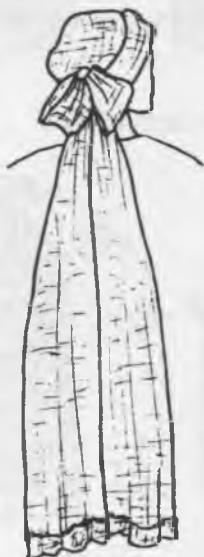


непокритою головою. Очіпки були двоякі. На щодень це була щільна кругла шапочка, під яку ховали волосся, пошита з ситцю або іншого дешевого матеріалу, що його можна було прати. Скидали очіпок тільки лягаючи спати. Поверх цього очіпка загинали хустку або надівали другий очіпок із дорожчого матеріалу й іншої форми, а у великі свята – намітку. Святковий очіпок шили з кольорового полотна, тонкої вовни або шовку і прикрашали вишивкою.



Очіпок. Київщина

Найдавнішим покриттям голови була намітка – одна або дві смуги тонкого білого полотна з вишитими або витканими узорами на кінцях.



Полтавщина



Київщина

Намітка



Намисто

Найчастіше носили червоні коралі, різані або точені.

Кількість разків коралів визначала маєтне становище. Вони були родинним скарбом і переходили з покоління в покоління.

Дівчата кожен разок намиста зав'язували ззаду кольоровою стрічкою, кінці якої спускались уздовж спини. До кожного разка намиста доліплювали дукачі й образки. А коли їх не стало, використовували яку-небудь монету, доробивши до неї вушко. До роботи того намиста не носити, лишень два – три разки імітації.

Сорочка

Жіночі й чоловічі сорочки у давнину кроїли однаково. Пізніше їхній крій різнився. Шили їх з лляного чи конопляного полотна. Виразна її прикмета – білість, хоча справді білою може бути тільки лляна сорочка, а конопляна завжди має легкий сіруватий відтінок. Домашнє полотно було вузьке, тому для сорочки з'єднували три або й чотири пілки.

Святкова сорочка була «додільна» – до щиколоток. Сорочку на будень шили з двох частин: верх із льняного, а низ із конопляного полотна; звали її «до підточки». Верхню й нижню частини зарублювали кожну окремо, а тоді зшивали.

Чоловічі й жіночі сорочки різнилися багатством вишивки.



Полтавщина



Київщина



Вінниччина

Жіночі сорочки





Поясний одяг

До роботи жінка вбирала спідницю. Підперезавшись поясом, жінка могла вільно працювати.

Спідницю шили з доморобного фарбованої тканини, на літо із ситцю, а на зиму – з грубішого. Шили її рясною, в чотири «пілки», себто ширини матеріалу. Три пілки були морщені, а четверта спереду гладка; її покривали запаскою. Спідниці, переважно синього або вишневого кольору, прикрашали стрічками, пришитими на висоті колін у 3–4 ряди.



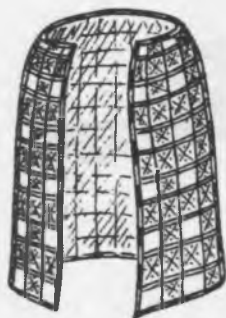
Спідниця. Київщина



Київщина



Плахта була святковим вбранням. Її ткали з тонкої вовни різних кольорів у картатий узор. Основою плаhti була тканина одного кольору (червона, синя, зелена, чорна), розділена на однакові квадрати тоненькими смужками контрастних кольорів.



Полтавщина



Плахти

Плахти були «одинчі» та «крилаті». Тканина на плахту вузька, тому її зшивали особливим плахтовим швом тими самими кольорами, що у квадратах. «Одинчу» плахту зшивали з двох полотнищ по всій довжині, «крилату» – тільки на дві третини й



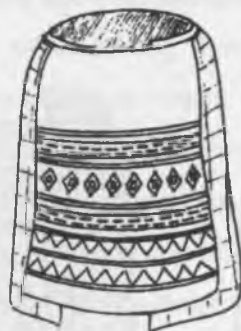
перекидали так, щоб незшиті частини були зверху. У місці, де плахта перегнута, протягали тасьму або крайку, якою прив'язували її до стану. На кутах плаhti часом пришивали круглі китиці. Плахта такої довжини, щоб з-під неї було видно вишитий поділ (лиштву) сорочки.

Запаска (фартушок)

До спідниці і плаhti вбирали запаску. У давнину запаска була ткана з тонкої вовняної тканини й мала геометричний узор. Пізніше запаски шили до спідниць із ситцю, а до плаhti – з шовку. Ситцева запаска до роботи, а шовкова для свята. Звичайно шовкова була вишита у квітчасті смуги. Колір запаски вибирали контрастний до керсетки.



Полтавщина

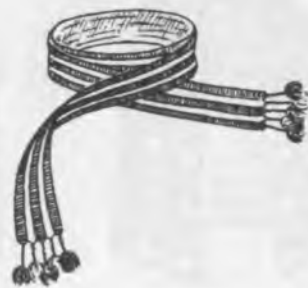


Київщина

Запаски

Пояс

Пояси, що їх звали «окрайка», або «окравка», були одного кольору – червоного чи синього або в смуги, закінчувалися китицями. Звичайно ними підперізували дергу або плахту так, що китиці були ззаду. А часом так, що кінці звисали вздовж обох боків запаски.

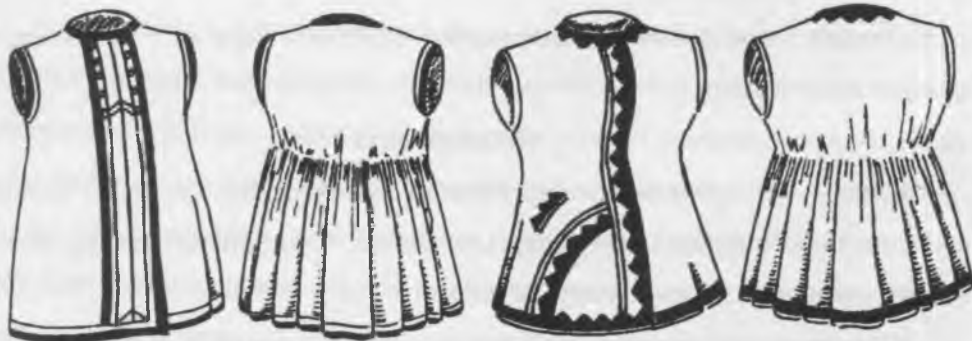


Пояс. Київщина



Безрукавка (керсетка)

У свято чи до виходу жінки вдягали керсетку. Дівчаткам керсеток не шили, доки не сформується їхня фігура. Матеріал на керсетку брали фабричний бавовняний або вовняний, переважно темного кольору або в дрібні квіти. Керсетка не прилягала щільно до стану, лишень сформована до нього.



Полтавщина

Київщина

Крій керсетки. Права пола заходить на ліву й там застібається. Спина має гладкий верх, а внизу розширена «вусами», тобто клинами, що вужчими кінцями вшиті угору. Вусів буває чотири або шість. Керсетку шують на підшивці, щоб добре лежала. Прикрашена вона тасьмою або зубцями іншого кольору.



Чернігівщина

Керсетки



Взуття

У будень жінки носили чорні чоботи з невисокими закаблуками. У свято – «сап'янці», тобто чоботи зі спеціально гарбованої шкіри. Були вони різної барви: червоні, жовті, зелені, підібрані до кольору вбрання; мали високі закаблуки із срібними підківками, які під час танцю «дзвонили». Халяви чобіт сягали під поділ сорочки.

Дівчата взували також півчеревишки чорні або червоні з протягнутою кольоровою тасьмою.

Верхній одяг

Юпка – це плечовий одяг на переходову пору року, пошита з тонкого сукна чи іншого фабричного матеріалу. Спина – приталена, відрізна, нижче від неї – збірки або доточені «вуса» (шість).

Юпку шили на підшивці, щоб краще лежала, довжина – до колін. Юпку, пошиту на зиму, підбивали ватою. Поли і манжети юпки обведені лямівкою іншої барви. Низ рукавів і кут правої поли оздоблювали вишивкою. Юпка бувала з круглим коміром або і без нього.



Юпка. Харківщина

Кирейка – шили її з домашнього сукна; розширювали двома клинами з обох боків. Сягала до колін. Прикрашали чорним шнуром на полах і на манжетах.



4.2. ЧОЛОВІЧЕ ВБРАННЯ

Убір голови

Селяни стриглися «під макітру» або «під ворота». Для першого типу розчісували волосся рівно довкола, обстригали спереду до половини чола й понад вуха аж до потилиці. Стрижка «під ворота» потребувала більшої уваги, бо спереду лишали тільки чубок, вистригаючи залисина.

Улітку носили солом'яний капелюх з невеликими крисами – бриль. Його робили з плетених смуг незрілих пшеничних або житніх стебел. Часом бриль прикрашали стрічкою – молоді кольоровою, старші чорною чи сірою. Самі сплітали смужки, а формували капелюхи сільські майстри.

Взимку покривали голову шапкою із сукна або смушку. Хутрянні шапки підбивали білою овчиною. Кругла невисока шапка звалась «кізянка», висока стовбувата – «кучма».

Сорочка

У давнину крій чоловічої сорочки відрізнявся від жіночої тільки довжиною. Так само шили її із льняного полотна на свято, а з конопляного до роботи. Також прикрашали її вишивкою, тільки скромніше від жіночої.

Чоловіча сорочка з часом більше змінилася, ніж жіноча. Причиною була різноманітність праці чоловіків (чумацтво, лоцманство тощо).



Київщина



Полтавщина

Чоловічі сорочки



Штани

Штани відомі в Україні ще зі скитських часів. Спершу вони були з вузькими ноговицями, що з'єднувались угорі вставкою. Такими залишились у народному одязі на заході України. На Наддніпрянщині в XV ст. переважали широкі штани – шаровари, пошиті з фарбованого полотна (синього або червоного) чи з тонкої вовняної тканини. Шаровари були дуже зручні для їзди верхи й тому стали частиною запорізького одягу.

Були ще просторі штани з доморобного білого полотна або вибійки, що їх вбирали до праці. Сорочку до них носили «навипуск».

Крій шароварів простий. Викроївши дві якнайширші ноговиці (по 40 см), кладуть їх під кутом одну до одної. З тієї самої матерії викроюють два трикутники, зшивають по вертикалі і цим чотирикутником виповнюють місце сполуки під кутом. Нижній край трикутника повинен сягати до висоти чобіт (це місце зветься матня). А тоді все зшивається разом. Верхній край штанів загинають, зашивають і перетягають очкур або ремінець. Нижній край шароварів викінчують рубцем, у який протягають тасьму.



Київщина



Запоріжжя

Штани



Пояс

Штани підперізували поясом. Його ткали з червоних вовняних ниток, часом у сині або зелені смуги з перевагою червоного. Бував пояс і з тонкого вовняного матеріалу чи шовку. Закінчувався тороками чи китицями. Пояси були дуже довгі (3,5 м) і ними кілька разів тісно обвивали стан. Кінці селяни підтикали спереду, а козаки – з одного боку, бо з другого висіла шабля.



По - селянські



По - козацькі



Пояси

Взуття

На Наддніпрянщині носили чоботи в будень і свято. Халяви чобіт були доволі широкі, м'які, злегка морщились, сягали під коліно й охоплювали кінці шароварів, що спадали трохи поверх них.

Верхнє вбрання

Найдавнішим верхнім одягом були свита й кожух. Свиту шили з домашнього сукна білої, сірої або чорної барви, а кожух – з овечого хутра. Звичайно не було різниці в крої чоловічого чи жіночого верхнього одягу, хіба що жіночий мав більше прикрас. Свити й кожухи шили кушніри.

Свити в давнину шили з білого сукна, а пізніше – жіночі з білого, а чоловічі з чорного або сірого.

Крій свити: перегнутий кусень сукна потрібної довжини складали удвоє, вгорі викроювали круглий отвір на шию, спереду розрізували так, щоб права

*Київщина**Харківщина***Свити**

пола була трохи ширша й могла зайти на ліву. Спину свити викроювали інакше; були різні способи.

1. Посередині спини лишали вузьку смугу сукна «прохідку», яка тягнулася від потилиці аж до низу свити. З обох боків прохідки вставляли по два або три «вуси», себто клини матеріалу, вужчою частиною догори. Це гарно поширювало свиту донизу.

2. До залишеної «прохідки» з обох боків приточували кусень матеріалу, зложений у складки. Його припасовували і складки добре трималися.



3. На спині не лишали «прохідки». Розрізували ззаду в поясі та в місці відрізу з обох боків приточували шматок сукна, зібраного в зборки. Таким чином свита розширювалася від пояса униз.

Рукави зшивали по прямій лінії і пришивали нижче від плеча. Часом під рукавами вставляли клинці, створюючи додаткову складку, щоб було зручніше працювати.

Комір у свиті вузький, стоячий або виложистий. Застібали її шкіряним гудзиком на шкіряну петлю. В деяких околицях робили дерев'яні гудзики. Свиту підперізували поясом.

Кожух – зимове верхнє вбрання – шили однаково для чоловіків і жінок, але жіночий мав більше прикрас. Та й комір у чоловічих кожухах стоячий, а в жіночих виложистий.

Крій кожуха троякий.

1. Найдавніший кожух тулубчастий, зшитий з рівних одна до одної прикroєних шкір. Цей кожух не має прикрас, тільки шкіряні китиці на ремінцях, прикріплені спереду, що їх закидали на спину. Довжина кожуха – до колін або до щиколоток.

2. Кожух прямоспинний. Перед скроєний так, що права пола трохи ширша і заходить на ліву. Спина скроєна з двох великих шкір, зшитих посередині. Внизу вони ширші, й це дає змогу вільно рухатися. Довжина кожуха – до щиколоток. Він гарно прикрашений кольоровим шнурком і вілюшками червоної й зеленої барви. Внизу на розі правої поли розгорнений орнамент – «наріжник» (Київщина).

3. Третій тип кожуха – це простий або «кожушина». Він приталений, вшитий до стану. Ззаду вставлені чотири або шість вусів, прикрашені вгорі гудзиками і вовною. Від вусів ідуть окремі шви від стану аж до рукава. Якщо спина була відрізана, то низ розширювали шкірами, скроєними кльошею. Кожушина була прикрашена гаптом вовняними нитками та аплікаціями з різнокольорової шкіри. Місце відрізу на спині покрите вишивкою.

Прикраси кожухів мали символічне значення. Основна їхня барва була червона, а головні елементи – сосонки й зорі.

Байбарак. Як з'явилися фабричні матеріали, ними стали покривати хутра.



Крій був той самий, що й кожушини. Використовували смугасту або гладку тканину сірої барви.

Чумарка – це новіший тип верхнього одягу для парубків чи молодих чоловіків, що постав завдяки наявності фабричного матеріалу. Її крій нагадує жіночу керсетку, тільки має рукави.

Чумарку викроюють до стану, приталено, внизу вона розширена. Було два способи: викроюючи спину, залишали посередині «прохідку» – вузьку смугу, яка сягала до низу, а збоку підставляли «вуси», себто клини, вузьким кінцем угору. Другий спосіб: не лишали «прохідки», розрізували в поясі, нижню частину укладали складками, вологими заправовували і пришивали до спини.

Чумарку шили на зиму із сукна, а з легших матеріалів на літо. Звичайно вона мала підшивку, щоб краще лежала. Сягала до колін. Спереду застібалася на гапlickи, яких не було видно. В чумарці, яку вдягали до праці, рукави пришивали нижче від плеча.

Комір чумарки вузький, стоячий, колір нейтральний – сірий або темно-синій. Її підперізували поясом.

Жупан – з купованого синього сукна, мав два клини по боках, виложистий комір із хутра або оксамиту та оздоблення з позументу. Його носили міщани чоловіки й жінки.

Капота – її шили із сукна. Мала виложистий комір, відрізану спинку, зібрану в зборки або складки, над якими були пришиті два гудзики. Спереду пришивали такі самі гудзики, якими застібали.

Каптан – довгий верхній одяг з полотна, однаковий для чоловіків і жінок.

4.3. ЧЕРВОНА КАЛИНА, БАРВІНОК, ТОПОЛЯ ТА ІНШІ РОСЛИНИ В СИМВОЛІЦІ, ПОБУТІ Й ЗВИЧАЯХ УКРАЇНЦІВ

Кожен народ має свої святині, свої символи, опоетизовані образи дерев, квітів, птахів, тварин. Є вони і в нашого народу. Калина, верба, тополя, дуб, чорнобrivці, мальви, барвінок, червона рута, волошки... Вони віддавна уособлюють красу України, духовну міць її народу, засвідчують любов до рідної землі.



Найбільше шанували на Україні **калину**. Найголовніший символ калини – це символ чистоти, дівочої невинності, незайманості, краси та любові. Не було в Україні такої хати, біля якої не росла б калина.

У веснянках-гаївках калина виспівана, як символ вічності людини, як космічні нерозгадані тоді явища зміни дня ніччю, зміни пір року; народження й смерть.

З червоною калиною в українського народу пов'язано чимало звичаїв та обрядів.

До звичаїв Першої Пречистої належить і похід по калину. Дівчата збиралися гуртками, святочно одягнені, у вінках – ішли по калину в луг чи в ліс. Цей похід був дуже урочистий і веселий, супроводжувався в дорозі співами, грали та хороводили – туди й назад. Хлопці в цей день під вечір традиційно виходили зустрічати дівчат. Вони робили засідку, і коли дівчата підходили до місця засідки – вискакували, нападали, намагалися відняти пучки калини, фарбували дівчат, а дівчата хлопців. У село входили гучною юрбою, усі нафарбовані, веселі.

Дома кожному дівчину з калиною зустрічала мати на своїм подвір'ї чи у воротах, брала з рук калину і примовляла: «Будь, доню, і ти червоною та здоровою калиною, незайманою та чистою до вінця! А ти, калино, будь гожою на коровай, гільце, квітки весільні та хрестинні, на здоров'я людям на добро нашому двору...»

Використовували калину в багатьох узвичаєних обрядах і діях. Калина в давнину, та й до наших днів, мала велике значення в селах України. Це вважалося чарівне деревце, деревце любові, кохання, щастя, здійснення мрій, здоров'я, багатства.

Калиною оздоблювали на весіллі гільце, коровай та чіпляли калинову квітку-шаблю дружбі та старшій дружці.

Чистоту, незайманість і непорушність дівчини називали «калиною». Це була дуже велика честь дівчині й гордість родини.

Молоду, що зберегла невинність до весілля, «водили по воду», чи «до води», оздоблюючи її калиною, та вивішували гілку калини на хаті, чіпляли калину й молодому.



Клали калину до першого купелю новонародженої дитини. Калиною відмовляли вроки, з очення та деякі хвороби. Дівчата вплітали калину у святочні вінки, як у весільний.

Важко перерахувати всі ті символи, всі вірування, всі властивості, надані калині протягом тисячоліть. В Україні не проходила жодна важлива подія, щоб не вживали калини. Отак, коротенько подано про значення калини в Україні: *калина* – символ щастя; символ кохання, любові; символ молодості й краси; символ віри в перемогу; символ урожаю; символ дівочої невинності; символ вірності; символ – образ дівочої краси; символ розлуки; символ надії; символ миру й злагоди.

Серед улюблених квітів нашого народу є **барвінок**. Барвінковим краєм називають Україну.

Цвіт барвінку – то один із традиційних символів України. Ця квітка в українського народу була символом життя, здоров'я, вірної любові та вічної пам'яті. Тому й супроводжувала людину цілий вік.

Характерним є те, що як калина присвячувалася в усіх символах дівчині, дівчині-покритці чи дівчині-зрадженій, жінці-вдові, так барвінок належав у символиці, епітетах та образах – хлопцеві, його любові, його молодості, красі, вірності, а також розлуці й негоді.

Використовували барвінок у багатьох узвичаєних обрядах і діях. Наприклад, неплідна жінка, щоб мати дитя, пила настій з барвінку. Біля народженого дитяти клали маленький барвінковий віночок, сплетений малими дівчатками.

Дівчата в усі великі урочисті свята вдягали барвінкові віночки.

На свято Івана Купала дівчата плели вінки з барвінку й пускали на воду, гадали про свою долю.

У весільному вінку молодої обов'язково мав бути барвінок, зелений чи озолочений. І коровай квітачили барвінком. Бо парувалися люди не на рік, а навік. Тож мали стати їхніми супутниками вірність, краса почуттів, а шлюб – частинкою безсмертя поєднаних родів.

Барвінок садили на могилах як знак безсмертя, тому в багатьох слов'янських народів барвінок носить назву «мочильниця».





А що ми знаємо про символіку, пов'язану з іншими квітами?

Троянда, **лілея** були уособленням дівочої чистоти й любові, а **півонія** – жіночої чарівливості. Недарма кажуть: «Розцвіла пишно, як півонія». **Любисток** говорить про любов і злагоду в сім'ї. **Чебрець** приносить спокій у родину, здоров'я дітям. **Материнка** вважалась символом материнської любові до немовляти.

У багатьох українських піснях оспівано **дуб** – символ незламної сили, могутності та довголіття. Бо й справді, живе він дуже довго.

Ще одним символом рідної землі українців є **тополя**. З прадавніх часів збереглося на Україні свято Тополя, коли обирали найстрункішу дівчину, піднімали їй руки над головою, вішали на них стрічки, намисто, хустину та й водили її селом, лугом, полем, співаючи:

Стій, тополенько, стій, не розвивайся,
Буйному вітроньку не піддавайся.

4.4. УКРАЇНСЬКИЙ ВІНОЧОК

Український віночок – не просто краса, а й оберіг, «знахар душі», бо в ньому є така чаклунська сила, що болі знімає, волосся береже.

Впліталось до вінків багато квітів: вишні, ружі, калини, безсмертника, деревію, незабудки, чорнобривців, любистку, волошок, ромашок.

Цвіт маку долучають у вінок лише ті дівчата, у чиїх родинх хтось загинув у боротьбі з ворогом. До того ж мак є символом печалі й туги.

А всього в українському віночку – 12 квіточок, і кожна – лікар, оберіг.

У центрі віночку впліталось гроно калини – символ краси дівочої, далі – квіти незабудки («Я прийшла до тебе, роде мій! Не забудь мене»), барвінку, любистку, чорнобривців чи нагідок, безсмертника.

З давніх-давен дівчата в Україні плели собі вінки з живих квітів – «до лица»! Пласти віночки – то ціла наука і дійство. Наші прабабусі знали різні секрети; як плести і коли, як зберігати квіти у вінках.



Зимою ж, коли не було квітів, перев'язували волосся вище від чола червоною або блакитною стрічкою. Паперових вінків, та ще кепсько зроблених, ніколи собі на голову не клали.

Тепер віночків майже не плетуть із живих квітів, добирають їх із штучних. Але й до цих віночків треба ставитися з повагою. Дівчину завжди по віночку впізнають:

Хто вміє віночок вити,

Той вміє життя любити.

Який вінок – такий голосок.

В'язати стрічки треба теж уміти і символи їхні знати, і сором був тій дівчині, у якої стрічки пов'язані недбайливо або не по порядку.

Люди вірили в силу стрічок – обереги волосся від чужих очей; відмірювались вони по довжині дівочої коси і відрізались трохи нижче коси, щоб її сховати.

Починали носити віночки дівчата з трьох років.

Перший віночок для трирічної дівчинки плела мати, намочувала в росах, коли на небі сонце зійде. У віночок вплітали чорнобривці, незабудки, барвінок, ромашки.

У чотири роки плівся інший вінок. Усі кінчики пелюсток були вже розсічені. Доплітався безсмертник, листочки богульника чи яблуні.

Крім «вікових» віночків, що плелися відповідно до віку дитини, в Україні існували ритуальні, звичаєві, магічні вінки. Усього відомо 77 видів вінків.

Кожне велике свято (Трійця, Івана Купала, Спас), кожен обряд пов'язані із завиванням вінків.

Одним з великих свят вважається **Трійця**. В час зелених свят люди квітчають свої житла клечанням і встилають пахучими травами, дівчата завивають вінки. В цей час дівчата йдуть на поля, в левади, чи в ліс і там «завивають вінки – на всі святки». Дівчата плели вінки із живих квітів (конвалії, незабудок, васильку, чебрецю, вплітали й полинь), вбирали ними голови й ходили селом. Потім вішали їх у хатах, де вони зберігалися до першого дня Петрового посту. На заговинах ішли до річки й пускали на воду.



Плетуть вінки й на свята **Івана Купала**. Івана Купала – це день літнього сонцезвороту, 24 червня за старим календарем, або 7 липня – за новим.

Це свято сягає корінням у язичницькі часи. З правіків воно уособлювало розквіт літа, життєдайну силу води й сонця.

Івана Купала, як свято вінчання літа, з давніх-давен мало особливі традиції й обряди, які різнилися окремими деталями в різних районах України, але зберегли особливий дух веселості, таїнства, провідницьких ритуалів, ворожінь, гулянь.

З давніх-давен цього дня в Україні дівчата й хлопці виходять із села з радісними співами, розкладають вогнища на горі або десь у лісі поблизу річки, танцюють навколо того вогнища й стрибають через вогонь парами. Хто не роз'єднає рук під час стрибка, буде вік у парі. А хто стрибне найвище, в того й хліб найкращий вродить.

До розпалювання вогнища дівчата та жінки ходили в поле шукати різних трав, і зібрані в цей день трави мали чудову силу. Найголовніші з них були Іванів цвіт, лопух, богородська трава, ведмеже вухо, любисток, барвінок, васильки, м'ята, рута, резеда та ін. Дівчата плели з них вінки, пускали на воду й ворожили. Звичайно, це все буває пізньої ночі. Дівчата запалювали заздалегідь приготовлені свічі, і кожна ліпила до свого вінка, а потім ті вінки пускали на воду. І ось у темну купальську ніч на спокійній поверхні води пливуть десятки вінків із золотистими вогниками, віщуючи дівочу долю. А дівчата в цей час ідуть понад річкою і кожна слідкує за своїм віночком. Чий віночок тонує, та дівчина не вийде заміж того року. Або дівчина сплітала два вінки: один загадувала на себе, а другий на якогось хлопця, коли вони зійдуться на воді, то дівчина буде в парі зі своїм хлопцем. Або так: дівчина пускає вінок, де він пристав на другому березі, звідти й милого чекати.

Отож із вірою в особисте щастя плели вінки з любистку, м'яти, васильків, липника, а повороживши, берегли їх увесь рік, як символ надії.

Із завиванням вінків також пов'язані і **жниварські обряди**. В той день, як скінчили жнива, дожали останню ниву, жінці ходять по полю, збирають не зрізані серпом колоски і в'ють вінок. Вінок, звичайно, переплітається польовими квітами: синіми волошками, червоними маками, білим ромен-



зіллям. Коли вінок готовий, дівчата й молодичі вибирають з-поміж себе, звичайно, найкращу дівчину; кладуть їй на голову сплетений вінок і всі гуртом ідуть на господарський двір, співаючи пісень.

Серед ритуальних вінків велике місце посідає **вінок Спаса**.

Плететься навесні, як завітнуть зозуліні черевички та яблуні. Додають ще вишневі листочки.

Надягають його лише на Спаса (19 серпня). До віночка в'язалися відповідні стрічки: посередині жовтогаряча, далі голубі, сині, жовті, фіолетові кольори Спаса, оранжевий колір – Сонця.

«Йшов Спас до Сонця і прохав у нього один промінчик весни, аби освятити ним весняні квіти з дівочого віночка. А Ярило відповідало: «Я тобі дам промінчик мудрості й здоров'я, але мусиш мені принести в долонях дві краплини голубої водиці (тому й голубі стрічки), зіроньки ночі синьої (звідси й сині), радість життя (жовті стрічки) та мудрість людську (фіолетові)».

Спас дає на те згоду і через три дні все обіцяне приносить Сонцю. А Сонце вручає свій промінь та освячує ним віночок. І Спас, маючи вже магічний промінь, святить дерева, торкається кожної гілочки, яблучка, сливочки...

Не обходиться без віночка і яскраве **українське весілля**.

В українському народному весіллі вінок відіграє ту саму роллю, яку в інших народів відіграє біле покривало (фата). Це покривало повинно було охороняти «молоду» від «поганого ока». У нашому звичаї цю роль виконує вінок з «хрещатим барвінком», символом тривалого кохання.

Напередодні весілля в дівич-вечір дівчата сходяться на останню вечірку до хати «молодої». Там вони співають ритуальних пісень, виплітаючи весільні вінки. Навіть куповані на базарі «київські вінки» переливалися зеленим барвінком.

4.5. ОБРЯДОВІ РУШНИКИ

Рушники як традиційна прикраса житла, як предмет побуту й обрядовості здавна були дуже поширені на Україні.

«Хата без рушника – не хата», – каже українське прислів'я. І справді, в минулому ледве чи була хата на Україні без рушників, чи дівчина, яка не



мала б хоч кільканадцять рушників власної роботи, складених у скрині. Рушників завжди було багато в селянській оселі. У них вишивальниці закладали віру, любов до життя, вселюдську надію на добро, глибокі символи, витворені багатьма поколіннями нашого співучого й поетичного народу.

Ще з давніх часів рушники зі своєрідним орнаментом чи з червоними смужками наші предки вважали талісманом, що охороняє їх від лиха, приворожує їм добру долю.

Орнаменти рушників традиційні і в той же час надзвичайно різноманітні. Головний орнамент на рушниках у Середній Наддніпрянщині – різні квітучі дерева. Вишивали тут переважно червоною барвою, додаючи іноді для контрасту синю або чорну.

Рушник як священну річ, як оберег використовували у святкових обрядах та у важливих подіях у житті людини: народження, весілля, смерть.

Найбільш уживали рушники у весільних обрядах. Весільний рушник, як і весь посаг, кожна дівчина готувала собі сама. Вишивати рушники, сорочки матері навчали дочок змалку. Багато вишивали дівчата на вечорницях довгими осінніми та зимовими вечорами. У виготовлення кожного рушника вкладалося багато дівочих мрій про кохання, про одруження, сподівань про щасливе подружнє життя.

Коли приходили сватати дівчину, то на знак згоди вона подавала сватам рушники. Подання рушників означало законне зобов'язання.

Священний весільний хліб-коровай теж прикрашають рушниками: обв'язують кругом або кладуть на рушник.

На рушник приймали немовля, з рушниками проводжали в останню дорогу, з рушниками обходили поле, щоб родило.

Поширений звичай – вітати дорогих гостей хлібом і сіллю на рушнику і досі побутує в нас.

Рушники посідають важливе місце в українському мистецтві та обрядах. Вони супроводжували людину в усіх важливих подіях у її житті.

ДОДАТКИ

Додатки до 3 розділу











Приклади народного одягу Наддніпрянщини



Наддніпрянщина (дівчина)



Наддніпрянщина (хлопець)



Дівчина і хлопець з Київщини



Дівчата з Чернігівщини



Дівчина і молодиця з Полтавщини



Молодиця з Харківщини