

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КЕРІВНИХ КАДРІВ КУЛЬТУРИ І
МИСТЕЦТВ**

В.О.Камін

**НАРОДНО-СЦЕНІЧНИЙ ТАНЕЦЬ: ГРУПОВИЙ РОЗПОДІЛ
ВПРАВ БІЛЯ СТАНКА**

Навчальний посібник

Київ – 2008

ББК 793.31(07)
УДК 85.325я7
К-68

Рецензенти:

М.В.Мерлянов, професор, заслужений працівник культури України;
Л.Ю.Цветкова, професор, декан факультету режисури і хореографії
КНУКіМ;

В.О.Шкоріненко, доцент, кандидат мистецтвознавства, головний
балетмейстер Національного заслуженого академічного українського
народного хору України ім. Г.Верьовки; М.П.Коломієць, народний артист
України, художній керівник Народного ансамблю танцю "Україна"

*Рекомендовано Інститутом інноваційних технологій і змісту освіти
Міністерства освіти і науки України як навчальний посібник для
студентів хореографічних відділень вищих навчальних закладів
(Лист Ж.4/18-Г-269 від 29.01.08.)*

Камін В.О.

К68 Народно-сценічний танець: груповий розподіл вправ біля
станка : навч. посіб. - К.; ДАКККіМ, 2008. - 151 с.
ISBN 978-966-452-000-0

Навчальний посібник призначений для студентів вищих
навчальних закладів культури і мистецтв та викладачів поза-
шкільних навчальних закладів.

ББК 793.31(07)

УДК 85.325я7

ISBN 978-966-452-000-0 © Камін В.О., 2008

© Державна академія керівних кадрів
культури і мистецтв, 2008

ВСТУП

Народно-сценічний танець є однією з основних дисциплін спеціального циклу хореографічної освіти. Засвоєння систематичного курсу народно-сценічного танцю є ефективним способом підготовки учнів до виконання танців різних народів світу, підвищує рівень виконавської культури.

Курс народно-сценічного (характерного) танцю вперше був опрацьований групою педагогів Санкт-Петербурзького хореографічного училища А. Лопуховим, О. Ширяєвим, О. Бочаровим і викладений ними у книзі "Основы характерного танца" (1939 г.).

Згодом сформувалася система викладання народно-сценічного танцю, яка базувалася в основному на достовірному народному хореографічному матеріалі.

Великий внесок у розвиток методики викладання народно-сценічного танцю зробила професор Т.Ткаченко, яка розвинула методику Лопухова, Ширяєва, Бочарова і на основі власного досвіду видала фундаментальні праці "Народный танец" (1967 р.) і "Народные танцы" (1981 р.).

В Україні послідовником викладання народно-сценічного танцю був педагог Є.Зайцев, який видав підручник "Основы народно-сценічного танцю" (I частина – 1975 р., II частина – 1976 р.).

Розвитку народного танцю в його сценічній формі сприяли ансамблі народного танцю, які виникли в 30-і рр. XX ст. в багатьох країнах східної Європи.

Систему тренувальних вправ біля станка з народно-сценічного танцю було розроблено за формою переважно на основі класичного екзерсису. Але екзерсис народно-сценічного танцю докорінно відрізняється від класичного: більшість рухів виконується з більшою свободою корпусу, рук, ніг і голови. Своєрідність виконання вправ і рухів визначає певний національний колорит. Протягом усього періоду навчання з народно-сценічного танцю учні поступово тренують своє тіло, його виразність та артистичну наповненість, готовність із однаковим успіхом виконати танець будь-якої національності. Система регулярного фізичного та "внутрішнього" образного тренажу завжди буде продуктивнішою від "зубріння" окремих танців.

Екзерсис народно-сценічного танцю, крім фізичного загартування (сила і міцність м'язів, висока працездатність і витривалість), розвиває координацію всіх частин тіла, емоційність під час виконання рухів, а також виховує достеменну національну манеру та певний характер виконання рухів.

Урок народно-сценічного танцю складається з трьох складових – вправ біля станка, вправ і рухів на середині залу та етюдної роботи.

Тривалість кожної частини уроку педагог визначає особисто, залежно від мети і завдань, які він ставить перед собою та учнями.

Орієнтовно за часом урок можна поділити на три рівні частини, але в молодших класах вправам біля станка можна приділяти більше уваги – до половини відведеного на урок часу.

У даній роботі розглядається методика виконання основних видів вправ біля станка, що складає фундамент і основу вмінь і навичок майбутнього танцівника.

Подано системний підхід до розподілу вправ біля станка, що: включає 13 груп і базується на принципі вивчення хореографічного матеріалу від простого до більш складного, враховуючи поступове і збільшення фізичного навантаження. Кожну вправу подано з ускладненням, зроблено аналіз найбільш поширених помилок.

У роботі використовується сучасна система письмового запису вправ і рухів. Опис усіх вправ подано з правої ноги, яка вважається працюючою; ліва – опорною. Ліва рука долонею кладеться на станок, права задіяна у виконанні вправ. Кожна вправа виконується спочатку з правої ноги, потім з лівої.

Посібник містить матеріали навчально-методичного характеру, а також детальний опис основних видів вправ і рухів біля станка. Роботу супроводжує нотний матеріал.

Автор спирався на досвід провідних педагогів у галузі народно-сценічного танцю: Т. С. Ткаченко, Є. В. Зайцева, В. Ф. Володько, а також на власний практичний досвід роботи.

На уроці **біля станка** необхідно дотримуватися певної послідовності вправ, а також наявності всіх основних розділів.

Орієнтовна послідовність вправ біля станка:

- напівприсідання та глибокі присідання (*demi-pliés et grand pliés*);
- вправи для розвитку рухливості стопи (*battements tendus*);
- каблучні вправи;
- маленькі кидки (*battement tendus jetés*);
- колообертальні рухи ногою по підлозі (*rond de jambe et rond de pied par terre*);
- підготовка до "вірвовочки", (ковзання стопою по нозі, *passé*);
- повороти стопи ("змійка", *pas tortillé*);
- м'які розвороти ноги - напівприсідання на опорній нозі з поворотом коліна робочої ноги із закритого положення у відкрите (*battement fondu*);

- вправи з ненапруженою стопою (середній батман, *flic-flac, double-flic*);

- розгортання ноги на 90° (*battements développés*);

- вправи на вистукування;

- великі кидки (*grands battements jetés*);

- підготовчі вправи до складних і віртуозних рухів: піднімання на півпальці, розтяжки, перегинання корпусу тощо.

Послідовність вправ кожен викладач може змінити, керуючись принципами доцільності та методично правильного сполучення вправ і рухів.

Як правило, урок біля станка містить не більше 10-11 вправ. Щоб охопити всі основні розділи програми та вивчити більше рухів і вправ, викладач змушений комбінувати основні рухи з допоміжними, підвищуючи таким чином інтенсивність навчального процесу.

Екзерсис (вправи біля станка) в народно-сценічному танці надзвичайно багатий різноманітністю вправ і сприяє виконанню основних завдань:

- розвиває весь організм учня, зокрема його руховий апарат, до якого відносяться кістки та їхні з'єднання - м'язи, зв'язки і суглоби;

- сприяє розвитку рухливості в суглобах, зміцнює еластичність зв'язок, розвиває певні групи м'язів, які недостатньо завантажені у вправах класичного екзерсису;

- тренує нервову систему, яка відіграє провідну роль у виконанні вправ і рухів та регулює всю діяльність рухового апарату;

- сприяє систематичному удосконаленню техніки виконання рухів різних народів світу;

- виробляє ритмічну чіткість рухів, силу та легкість виконання вправ, стрункість корпусу та стегон, вишуканість поз, гнучкість спини;

- розвиває координацію всіх частин тіла (узгоджену дію ніг, рук, корпусу і голови);

- розвиває в учнях виразність, танцювальність, музикальність;

- прищеплює виконавцям відчуття стилю та достеменної національної манери під час виконання вправ і рухів;

- готує учнів до сприйняття рухів на середині залу.

Готуючи екзерсис, викладач повинен знати, які рухи розвивають ті чи інші м'язи, зв'язки та суглоби. Екзерсис біля станка доцільно починати з м'якого повільного руху, це дозволить поступово розігріти м'язи та зв'язки. У подальших вправах поступово вводяться більш складні рухи. Водночас використовується принцип контрастного чергування вправ. Це робиться для того, щоб переключати навантаження з одних м'язів на інші і відновити дихання. Після швидких вправ виконуються спокійні.

Правильний розподіл силового навантаження на м'язи рівномірно розвиває м'язовий апарат виконавця, не перевтомлюючи і не перевантажуючи його.

Чергування вправ біля станка подано за такими ознаками: рухи з напруженою стопою чергувати з рухами з вільною стопою, плавні рухи з різкими, обертальні з вистукуваннями і т. ін.

Окремі складні рухи розучуються біля станка наприкінці, це – присядки, "голубці", розтяжки, деякі форми port de bras, оберти та ін.

Але треба пам'ятати, що розучування і опрацювання цих рухів, або їхніх елементів служитиме головним чином для виконання на середині залу.

Особливості термінології в народно-сценічному танці

Лексика будь-якого національного танцю лаконічна і відображає сутність технічного виконання вправи чи руху, вона створювалася народом протягом багатьох століть. Термінологія в народно-сценічному танці характеризується наявністю багатства термінів, які належать тій чи іншій національності. Деякі національності мають свої школи і свою специфічну лексику, яка відображає сутність того чи іншого руху.

Усталеними для всіх національних танців у народно-сценічному танці є позиції та положення рук і ніг, розроблені групою педагогів

Московського хореографічного училища – К. Зацепіною, А. Климовим, К.Ріхтером, Н.Толстою, Є.Фарманянц [17].

В екзерсисі - вправах біля станка - часто використовується французька термінологія, тому що урок народно-сценічного танцю був свого часу побудований за принципами класичного екзерсису.

Позиції ніг

Відкриті позиції ніг:

I позиція - стопи ніг щільно притиснуті до підлоги, розгорнуті і розташовані на одній лінії, п'яти з'єднані, носки розгорнуті в сторони;

II позиція - стопи ніг, зберігаючи одну лінію, розкриті в сторони на відстані однієї стопи;

III позиція - залишаючись розгорнутою, стопа однієї ноги перекриває стопу другої до її середини, п'ята однієї ноги розташована біля середини стопи другої ноги;

IV позиція - одна нога знаходиться попереду другої в розгорнутому положенні на відстані довжини стопи;

V позиція - одна нога знаходиться попереду другої в розгорнутому положенні, стопи ніг щільно приставлені, п'ята однієї ноги приставлена до носка другої.

Прямі позиції ніг:

I пряма (також усталена назва - VI позиція) - стопи ніг розташовані поруч і торкаються одна одної внутрішніми сторонами;

II пряма - стопи ніг спрямовані носками вперед і розташовані паралельно на відстані довжини стопи;

III пряма - стопи ніг спрямовані носками вперед, розташовані поруч і торкаються одна одної внутрішніми сторонами, п'ята однієї ноги розташована біля середини стопи другої ноги;

IV пряма - стопи ніг розташовані на одній прямій лінії носками вперед одна перед одною на відстані довжини стопи;

V пряма - стопи розташовані на одній прямій лінії носками вперед одна перед одною, п'ята однієї ноги торкається носка другої ноги.

Закриті позиції ніг:

I закрита - носки ніг разом, п'яти розведені в сторони;

II закрита - носки ніг повернуті всередину на відстань довжини стопи, п'яти розведені в сторони.

Положення ніг

Положення однієї або обох ніг, не пов'язаних чітко з позиціями, в основному стосується характерних положень у деяких національних народних танцях. А також положень ноги в певних умовах – на півпальцях, на каблуках, біля кісточки опорної ноги тощо. Положення

моги зазвичай пояснюється в кожному випадку окремо, підкреслюючи характерні особливості.

Положення стопи на підлозі:

- на носку ноги;
- на ребрі каблука (на п'яті);
- на низьких півпальцях;
- на середніх півпальцях;
- на високих півпальцях.

Постановка рук

Безмежна різноманітність рухів рук у народно-сценічному танці сприяє глибшому розкриттю художнього змісту твору, відтворенню національного колориту танцювального руху.

Позиції рук:

I позиція аналогічна I позиції рук класичного танцю;

II позиція аналогічна II позиції рук класичного танцю, але кисті рук злегка розкриті долонями вгору;

III позиція - аналогічна III позиції рук класичного танцю;

IV позиція - долоні рук покласти на талію, великий палець спрямований назад, останні чотири зібрані разом і спрямовані вперед, лікті рук спрямовані в сторони;

V позиція - руки схрещені на грудях, не торкаючись корпуса, пальці зібрані разом і покладені на передпліччя зверху трохи вище ліктів;

VI позиція - пальці рук зібрані й ледь торкаються потилиці, лікті спрямовані в сторони;

VII позиція - кисті рук з'єднані за спиною на рівні талії.

Положення рук:

- підготовче положення рук - руки вільно опущені вниз;
- 1-е положення - руки розгорнуті в сторони на висоті між підготовчим положенням і II позицією;
- 2-е положення - руки розгорнуті в сторони на висоті між II і III позиціями.

Положення кисті руки:

- піднята догори.
- зігнута донизу;
- повернута долонею догори;
- повернута долонею донизу; ;
- спрямована долонею вперед.

Постановка корпусу

Постановка корпусу починається з понять: випрямити ноги в колінах, зібрати сідниці, підтягнути живіт, тримати спину, опустити плечі і поєднується з вивченням позицій ніг і рук з добре випрямленими ногами в колінах, стегнах і розгорнутим тазостегновим поясом.

Виконуючи будь-який рух (народно-сценічного танцю, особливо важливо підтягнути корпус; під час виконання вправ корпус має "жити" – повертати плече вперед або назад, нахилитися вперед або прогинатися назад чи вбік, водночас корпус має бути зібраним.

Положення корпусу:

- прямий;
- від талії нахилений вперед;
- від талії відхилений назад;
- від талії нахилений убік.

Постановка голови

Постановці голови слід приділяти увагу з перших занять. Від правильної постановки голови залежить виразність і завершеність усіх танцювальних рухів. Положення голови, нахили, повороти бувають повільні й різкі. Вони сприяють виразності та завершеності. Постановка голови тісно пов'язана з постановкою плечей, які в свою чергу безпосередньо пов'язані з постановкою корпусу й рук.

Положення голови:

- прямо;
- повернута вбік (праворуч або ліворуч);
- нахилена вперед;
- відхилена назад;
- зміщена вбік (праворуч або ліворуч).

Переведення ніг із позиції в позицію

1. Простим переведенням ноги з позиції в позицію, фіксуючи вагу корпусу на опорній нозі, а потім на двох ногах.
2. Із I відкритої в II відкриту позицію - повернути носки ніг вперед до I прямої позиції; розвести п'яти в сторони у I закриту позицію; розкрити носки ніг у II відкриту позицію.
3. Із II відкритої позиції в III відкриту позицію – повернути носки ніг вперед до II прямої позиції; піднятися на низькі півпальці обох ніг;

повернути п'яти ніг усередину в III відкриту позицію (правою або лівою ногою вперед).

4. Із II відкритої в V позицію - повернути носки ніг вперед до II прямої позиції; підвестися на низькі півпальці обох ніг; повернути п'яти ніг усередину в V відкриту позицію (правою або лівою ногою вперед).

5. Із III відкритої (або V відкритої) позиції в II відкриту позицію – розвести п'яти ніг в II пряму позицію; розкрити носки ніг у II відкриту позицію.

6. Із V відкритої спереду в V відкриту назад позицію зі зміною ніг – ноги переводяться через II пряму позицію.

7. Переведення ніг із I, II, III, відкритих позицій в прямі позиції здійснюється одночасним поворотом носків обох ніг вперед.

8. Переведення ніг із IV, і V відкритих позицій в прямі позиції здійснюється одночасним поворотом носка ноги, яка знаходиться попереду, вперед з одночасним поворотом п'яти ноги, яка знаходиться позаду, назад у пряму лінію.

9. З IV відкритої позиції до II відкритої позиції по колу (чверть кола), або з IV через II у IV назад (півкола) носком або ребром каблука працюючої ноги.

10. Прийомом *passé par terre* (проведення ноги стопою з IV відкритої позиції спереду через I в IV позицію назад (або навпаки)).

Підготовка до початку руху (*préparation*)

Кожна вправа біля станка розпочинається з підготовчого руху, що вводить виконавця в певний ритм, манеру і характер майбутньої вправи. Він полягає у розкриванні руки, що виконується на певний відрізок музичного вступу в тому темпі, ритмі і характері, які є основою музичного супроводу й хореографічної вправи в координації з рухами голови та корпусу. Велике значення має положення корпусу і манера розкривання та закривання руки. В деяких вправах підготовка до початку вправи включає і рух ноги (іноді також елементарні танцювальні рухи). Підготовка до початку вправи складається з 2 або 4 тактів музичного супроводу. В народно-сценічному танці музичний вступ сприяє уведенню виконавця в характер, манеру і стиль хореографічної вправи. До того ж, з перших звуків виконавець починає не лише виконувати певні підготовчі рухи в певному національному характері, але й психологічно настроюватися на виконання майбутньої вправи.

У народно-сценічному танці в підготовчому положенні рука вільно опущена вздовж корпусу. Корпус має бути прямий, ноги щільно видовжені в колінах і підтягнуті в стегнах, плечі вільно розкриті й опущені, голова

повернута до плеча з ледь піднятим підборіддям. Вага корпусу рівномірно розподіляється на стопи обох ніг, без навантаження на великі пальці.

На початку виконання вправи біля станка виконавець стоїть спочатку лівим боком до станка на невеличкій відстані. Однією рукою тримається за станок (рука лежить на станку чотирма пальцями зверху, а великий палець вільно опущений донизу, рука в лікті зігнута і лікоть опущений донизу), друга рука відкривається в позицію або відкривається і закривається на талію, долонею міцно притискуючи її до корпусу. До того ж, слід слідкувати за напрямком ліктя, який поки не повинен бути спрямованим точно вбік. Під час виконання вправи рух руки підкреслює національну манеру й характер.

У вправах біля станка, які виконуються обличчям до нього, руки цілком лежать на станку на відстані ширини плечей, лікті мають бути опущеними вниз, але не торкатися корпусу, всі пальці лежать зверху.

На відміну від класичного екзерсису, всі вправи народно-сценічного танцю мають національну манеру і певний характер виконання.

ГРУПОВИЙ РОЗПОДІЛ ВПРАВ БІЛЯ СТАНКА

Перша група.

Напівприсідання (*demi-plié*) та глибокі присідання (*grand plié*)

Вправи цієї групи виробляють м'якість, розгорнутість, еластичність тазостегнового, гомілковостопного, колінного суглобів і м'язів стопи, а також зміцнюють сухожилля ахіллесової п'яти, сприяюч

пластичності стрибка, розвитку сили ніг.

Із напівприсіданнями пов'язані більшість вправ і рухів народно-сценічного танцю, оскільки більшість народних танців виконуютьс* на ледь зігнутих ногах.

Під час виконання напівприсідань п'яти ніг не відриваються від підлоги. При виконанні глибокого присідання п'яти ніг відокремлюються від підлоги після виконання напівприсідання. При

зворотному

русі п'яти ніг щільно ставляться на підлогу раніше, ніж

видовжуютьс-

ся ноги в колінах. При виконанні глибокого присідання за II відкрив тою позицією п'яти ніг не відокремлюються від підлоги і стопи НП щільно притиснуті до неї.

Характер виконання напівприсідань і глибоких присідань може бути повільним і швидким, м'яким і рвучким.

Напівприсідання є першою вправою біля станка, яка сприяє поступовому введенню в роботу основних суглобів ніг, м'язів стопи і

су-

хожилля ахіллесової п'яти.

Під час виконання напівприсідань треба слідкувати за методично-правильним напрямком колін - у розгорнутих позиціях вони

спря-

мовані точно в сторони, п'яти щільно притиснуті до підлоги, вап корпусу рівномірно розподілена на обидві ноги.

Глибоке присідання є по суті продовженням напівприсідання і зобов'язує виконавця зберігати правила постановки корпусу. В народно-сценічному танці вагому роль відіграють рухи рук, корпусу голови, відповідно до певної національної манери.

Глибокі присідання виконуються за всіма позиціями, крім за критих.

Музичний супровід і виконання вправи - в характері російсько-го, молдавського, білоруського, польського, угорського, іспанського

східного та інших танців.

***Напівприсідання і глибокі присідання • ? „
за відкритими позиціями, повільні або різкі***

***1. Напівприсідання повільні за I, II, III, IV, V відкритими
позиціями.***

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - 1 відкрита позиція ніг.
Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - відкрити руку в I позицію;

два - перевести руку в II позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - два - повільно присісти у напівприсідання, напружуючи м'язи ніг, стопи щільно притиснуті до підлоги, ахіллесове сухожилля максимально розтягується, одночасно руку закрити в IV позицію.

2-й такт:

раз - два - ноги поступово випростовуються в колінах, одночасно руку розкрити в II позицію.

(Вправи за II, III, IV, V відкритими позиціями виконуються аналогічно).

2. Напівприсідання різкі за I, II, III, IV, V відкритими позиціями.

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - 1 відкрита позиція ніг.
Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - відкрити руку в I позицію;

два - перевести руку в II позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - різко присісти у напівприсідання, напружуючи м'язи ніг, стопи щільно притиснуті до підлоги, ахіллесове сухожилля максимально розтягується, одночасно руку закрити в IV позицію;

і - пауза;

два - ноги випростовуються в колінах;

і - пауза.

2-й такт:

раз - різко присісти в напівприсідання, напружуючи м'язи ніг.

стопи щільно притиснуті до підлоги, ахіллесове сухожилля максимально розтягується, одночасно руку відкрити в I позицію; ;

i - пауза;

два - ноги випростовуються в колінах, руку відкрити в II позицію;

i - пауза.

(Вправи за II, III, IV, V відкритими позиціями виконуються аналогічно).

3. Глибоке присідання за I, II, III, IV, V відкритими позиціями.

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - 1 відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - відкрити руку в I позицію;

два - перевести руку в II позицію.

Опис вправи,

1-й такт - після виконання напівприсідання ноги в колінах продовжують згинатися до глибокого присідання, п'яти ніг піднімаються до рівня низьких півпальців, одночасно руку закрити в IV позицію;

2-й такт - ноги поступово випростовуються в колінах, одночасно руку відкрити через I в II позицію.

(Вправи за II, III, IV, V відкритими позиціями виконуються аналогічно).

i Напівприсідання і глибокі присідання за I, II, III, IV, Vпрямими позиціями

I. Напівприсідання.

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - 1 пряма позиція ніг. i

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - відкрити руку в I позицію;

два - перевести руку в II позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - два - повільно присісти, напружуючи м'язи ніг, стопи ніг щільно притиснуті до підлоги, ахіллесове сухожилля максимально розтягується, одночасно руку закрити в IV позицію.

2-й такт:

раз - два - ноги поступово випростовуються в колінах, одночасно руку відкрити в II позицію.

(Вправи за II, III, IV, V прямими позиціями виконуються аналогічно).

2. Глибокі присідання.

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - 1 позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - відкрити руку в I позицію;

два - перевести руку в II позицію.

Опис вправи.

1-й такт - після виконання напівприсідання виконується глибоке присідання, ноги в колінах продовжують згинатися, п'яти ніг піднімаються до рівня низьких півпальців.

2-й такт - ноги поступово випростовуються в колінах.

(Вправи за II, III, IV, V прямими позиціями виконуються аналогічно).

\ Напівприсідання за відкритими позиціями з підніманням п'ят обох ніг

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - 1 відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - відкрити руку в I позицію;

два - перевести руку в II позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - різко опуститися в напівприсідання, напружуючи м'язи ніг, стопи ніг щільно притиснуті до підлоги, ахіллесове сухожилля максимально розтягується, руку закрити в IV позицію;

і — зберігаючи напівприсідання, підняти п'яти обох ніг до рівня високих півпальців;

два - стопи ніг щільно притиснути до підлоги, поглиблюю* напівприсідання, руку відкрити в I позицію.

2-й такт:

раз - два - ноги вирівнюються в колінах, руку відкрити в II позицію.

(Вправи за II, IV, V позиціями виконуються аналогічно).

***Напівприсідання за I та II прямими позиціями
з поворотом ніг***

1. Напівприсідання за I прямою позицією.

Музичний розмір - 3/4. Вихідне положення - I пряма позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - перевести руку з підготовчого положення в IV позицію, пі;
вестися на високі півпальці;

два - три - пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - починаючи напівприсідання на півпальцях, з поворотом ніг
у напрямку до станка; '

два - продовжуючи напівприсідання на півпальцях, повернуті
коліна ніг праворуч;

три - продовжуючи напівприсідання на півпальцях, повернуті
коліна ніг ліворуч.

2-й такт:

раз - випростовуючи ноги в колінах, різко підвестися з напів
присідання на півпальці обох ніг в I пряму позицію;

два - три - пауза.

2. Напівприсідання за II прямою позицією.

Музичний розмір - 3/4. Вихідне положення - II пряма позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - перевести руку з підготовчого положення в II позицію, під
вестися на високі півпальці;

два - три - пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - два - три - напівприсідання на півпальцях з поворотом ніг
у напрямку до станка, руку закрити в IV позицію.

2-й такт:

раз - два - три - випростовуючи ноги в колінах, підвестися з пів-
присідання на півпальці обох ніг в II пряму позицію, руку відкрити у

II позицію.

Так само вправа виконується в напрямку "від станка".

Глибокі присідання за I прямою позицією з поворотом ніг

Музичний розмір - 3/4. Вихідне положення - II пряма позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - руку з підготовчого положення через II позицію відкрити в III позицію, підвестися на високі півпальці;

два - три - пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - два - три - глибоке присідання на півпальцях із поворотом **ніг** у напрямку до станка, руку закрити в IV позицію.

2-й такт:

раз - різко підвестися з півприсідання на півпальці обох ніг, ви-простовуючи ноги в колінах, руку відкрити через II в III позицію;
два - три - пауза.

Ускладнення:

- у сполученні з перегинаннями корпусу;
- у сполученні з напівповоротами;
- усі види можна виконувати з підніманням на півпальці;
- використання елементів національних танців - вправ для рук, голови, плечей і т. ін.

Помилки:

- завал на внутрішній бік стопи;
- зупинка в нижній точці під час виконання глибокого присідання;
- відривання п'ят ніг від підлоги під час виконання глибокого присідання за II відкритою позицією;
- нерівномірний розподіл ваги корпусу під час виконання присідань (особливо за IV позицією);
- розслаблення сідниць під час завершення вправи.

Друга група.

Вправи для розвитку рухливості стопи (battements tendus)

Battements tendus - відведення і приведення працюючої ноги

Вправа для розвитку рухливості стопи виконується в екзерсисі біля станка після напівприсідань і повних присідань.

Вправа розвиває рухливість гомілковостопного суглоба, зміцнює ахіллесове сухожилля, м'язи гомілки і стопи. Ця вправа вважається однією з найважливіших, за її допомогою досягається правильне видовження всієї ноги від коліна до кінців пальців. Крім того, вправа сприяє розвиненню стійкості, підтягнутості, розгорнутості і сили ніг. виробляє у виконавця правильне розуміння напрямку руху вперед, убік і назад, розвиває координацію.

Вправа виконується енергійно, чітко, але на початку вивчення темп повільний.

Вправа базується в основному на відкритих позиціях. Рух працюючої ноги відбувається розгорнуто всією ногою, але важливе завдання також полягає в тому, щоб стопа працюючої ноги не відривалася від підлоги і була максимально видовженою у підйомі в кінцевій точці при виконанні в будь-якому напрямку, Важливу функцію відіграє опорна нога, яка повинна мати скоординовані дії з працюючою ногою. Особливе активне фізичне навантаження має стопа опорної ноги.

Музичний супровід і виконання вправи - в характері російського, білоруського, польського, угорського, іспанського та інших танців.

t Ковзання стопою по підлозі на носок з одночасним ударом п'ятою опорної ноги (акцент "від себе" або "до себе")

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - розгорнути руку в II позицію;

18

і - пауза;

два - закрити руку в IV позицію, згинаючи опорну ногу в коліні, підняти п'яту опорної ноги;

і - пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - випростовуючи опорну ногу в коліні, опустити п'яту на підлогу й одночасно відкрити працюючу ногу вперед на носок, руку відкрити в I позицію;

і - пауза;

два - закрити працюючу ногу в V позицію у вихідне положення, одночасно руку відкрити в II позицію;

і - пауза.

2-й такт:

раз - випростовуючи опорну ногу в коліні, опустити п'яту на підлогу, одночасно відкрити працюючу ногу вперед на носок, руку перевести в I позицію;

і ~ пауза;

два - закрити працюючу ногу в V позицію у вихідне положення, одночасно підняти п'яту опорної ноги, руку закрити в IV позицію;

і - пауза.

(Вправа виконується в усіх напрямках).

Ковзання стопою по підлозі на носок

із V відкритої в II закритої позицію

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи,

1-й такт - витримується вихідне положення;

2-й такт:

раз - відкрити руку в II позицію;

і - пауза:

два - закрити руку в IV позицію;

і - пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - спираючись на п'яту, повернути стопу працюючої ноги з V відкритої позиції в V пряму в напрямку до станка.;

19

два - провести по підлозі стопою в II закритої позиції на носок або півпальці.

2-й такт:

раз — видовжена в коліні працююча нога в прямому положенні проводиться всією стопою по підлозі вздовж стопи опорної ноги каблучком до носка опорної ноги через I пряму позицію п'ятою до носка

опорної ноги у напрямку до станка;
два - спираючись на п'яту, повернути стопу працюючої ноги в V відкриту позицію;
і - пауза.

Варіант 1 - ковзання стопою по підлозі на носок у II закриту позицію з напівприсіданням під час відкривання в II закриту позицію.

Варіант 2 - ковзання стопою по підлозі на носок у II закриту позицію з напівприсіданням під час закривання працюючої ноги в V позицію.

Ковзання стопою по підлозі на носок з переходом на працюючу ногу з акцентом "до себе"

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - V відкрита позиція ніг.
Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - відкрити руку в II позицію;

і - пауза;

два - закрити руку в IV позицію, одночасно відкрити працюючу ногу вперед у IV відкриту позицію на носок;

і - витримати паузу.

Опіїс вправи.

1-й такт:

раз - провести працюючу ногу в V позицію на півпальці;

два - випрямляючи працюючу ногу в коліні, поставити з ударом п'яту на підлогу, виштовхуючи опорну ногу назад у IV позицію на носок.

2-й такт:

раз - провести опорну ногу в V позицію на півпальці;

два - випрямляючи опорну ногу в коліні, поставити з ударом п'яту на підлогу, виштовхуючи працюючу ногу вперед у IV позицію на носок.

20

Ковзання стопою по підлозі на носок з переведенням стопи на ребро каблука

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - відкрити руку в II позицію;

і - пауза;

два - закрити руку в IV позицію;

і - витримати паузу.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - відкрити працюючу ногу вперед у IV позицію на носок;

і - перевести працюючу ногу на ребро каблука, скорочуючи її в підйомі;

два - перевести працюючу ногу на носок;

і - закрити працюючу ногу в V позицію.

(Вправа виконується в усіх напрямках).

Варіант 1 — те ж саме з напівприсіданням під час переведення «топи на ребро каблука.

Варіант 2 - те ж саме з напівприсіданням під час закривання ноги в V позицію.

Варіант 3 - те ж саме з двома напівприсіданнями послідовно - під час переведення стопи на ребро каблука і під час закривання ноги в V позицію.

Варіант 4 - ковзання стопою по підлозі на носок, з переведенням стопи на ребро каблука на $1/4$ або на $1/2$ кола.

Ковзання стопою по підлозі на носок

зі збільшенням переведень стопи на ребро каблука

Музичний розмір - $2/4$. Вихідне положення - V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

21

раз ~ відкрити руку в II позицію;

і - пауза;

два - закрити руку в IV позицію;

і - витримати паузу.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - відкрити працюючу ногу вперед у IV позицію на носок;

і - перевести працюючу ногу на ребро каблука, скорочуючи її підйомі;

два - перевести працюючу ногу на носок; !

і - перевести працюючу ногу на ребро каблука, скорочуючи її підйомі.

2-й такт:

раз - відкрити працюючу ногу вперед у IV позицію на носок;

і - витримати паузу;

два - закрити працюючу ногу в V позицію;

і - витримати паузу.

(Вправа виконується в усіх напрямках).

Помилки:

- осідання на опорній нозі;

- скошений підйом працюючої ноги;

- розслаблене коліно працюючої ноги під час її відкривання і закривання;

- неточний напрямок руху ноги при її відкриванні в усіх напрямках (особливо назад);

- надмірний рух стегна працюючої ноги за ногою;

- перенесення ваги корпусу з опорної ноги на працюючу.

Третя група.

Каблучні вправи

Вправа _____ має сильний, чіткий, енергійний характер. Каблучні вправи вводять в активну роботу п'яту опорної ноги. Вправа розвиває силу ніг, розгорнутість, еластичність м'язів гомілки і стопи, зміцнює ахіллесове сухожилля опорної ноги, рухливість тазостегнового і го-мілковостопного суглобів. Робота на ледь зігнутих ногах сприяє зміцненню гомілкових м'язів, а також м'язів коліна і м'язів стегна.

22

Характерна особливість цієї вправи у відпрацюванні виконання Іпріш у напівприсіданні. Активну функцію виконує корпус, який чітко реагує на відкривання ноги в будь-якому напрямку.

Працююча нога в більшості вправ цієї групи відкривається зі Ітіроченим підйомом.

Вправа виконується в усіх напрямках (крім шостої вправи).

Музичний супровід і виконання вправи рекомендуються - в хатістері російського, білоруського і татарського танців.

Відкривання працюючої ноги зі скороченим підйомом 7

від щиколотки на каблук

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - V відкрита позиція ніг.
Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - відкрити руку в II позицію;

і - пауза;

два - закрити руку в IV позицію;

і - згинаючи обидві ноги в колінах, підняти п'яту опорної ноги.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - опустити з ударом п'яту опорної ноги, водночас підняти працюючу ногу зі скороченим підйомом попереду опорної на рівні щиколотки;

і - відкрити працюючу ногу зі скороченою стопою в підйомі, «перед на ребро каблука в IV відкриту позицію, водночас підняти п'яту опорної ноги;

два - опустити з ударом п'яту опорної ноги, водночас перевести працюючу ногу зі скороченим підйомом попереду до щиколотки опорної ноги;

і - зберігаючи напівприсідання, притупити всією стопою працюючої ноги за V позицією, водночас підняти п'яту опорної ноги.

|| Відкривання працюючої ноги зі скороченим підйомом від щиколотки на каблук, з наступним переходом на працюючу ногу

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - відкрити руку в II позицію;

і - пауза;

два — закрити руку в IV позицію;

і - згинаючи обидві ноги в колінах, підняти п'яту опорної ноги.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - опустити з ударом п'яту опорної ноги, водночас підняти працюючу ногу зі скороченим підйомом попереду щиколотки опорної ноги;

і - відкрити працюючу ногу вперед на ребро каблука в IV пози-

цію, скорочуючи стопу в підйомі, водночас підняти п'яту опорної ноги;

два - опустити з ударом п'яту опорної ноги, водночас перевести працюючу ногу зі скороченим підйомом попереду опорної на рівні щиколотки;

і - зберігаючи напівприсідання, притупити півпальцями працюючої ноги за V позицією, опорна нога залишається всією стопою на підлозі.

2-й такт:

раз - опустити з ударом п'яту працюючої ноги, водночас підняти опорну ногу зі скороченим підйомом позаду щиколотки працюючої ноги;

і - відкрити опорну ногу назад на ребро каблука в IV позицію, скорочуючи стопу в підйомі, водночас підняти п'яту працюючої ноги;

два - опустити з ударом п'яту працюючої ноги, водночас перевести опорну ногу зі скороченим підйомом ззаду працюючої на рівні щиколотки;

і - зберігаючи напівприсідання, притупити півпальцями опорної ноги за V позицією, працююча нога залишається всією стопою на підлозі.

I

Відкриття працюючої ноги зі скороченим підйомом \ від гомілки на каблук *;

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - V відкрита позиція ніг. Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - відкрити руку в II позицію;

і - пауза;

два - закрити руку в IV позицію;

і - згинаючи обидві ноги в колінах, підняти п'яту опорної ноги.

Опис вправи.

1-й такт: ,

раз - опустити з ударом п'яту опорної ноги, водночас підняти працюючу ногу зі скороченим підйомом попереду опорної на рівні гомілки;

і - підняти п'яту опорної ноги, водночас відкрити працюючу ногу уперед на ребро каблука в IV позицію;

два - опустити з ударом п'яту опорної ноги, водночас перевести працюючу ногу зі скороченим підйомом попереду опорної на рівні

юмілки;

і - зберігаючи напівприсідання, притупнути всією стопою працюючої ноги за V позицією, водночас підняти п'яту опорної ноги. (Вправа виконується в усіх напрямках).

Відкривання працюючої ноги від коліна на каблук
(прийомом *developpe*)

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - V відкрита позиція ніг. Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи,,

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - відкрити руку в II позицію;

і - пауза;

два - закрити руку в IV позицію;

і - згинаючи обидві ноги в колінах, підняти п'яту опорної ноги.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - опустити з ударом п'яту опорної ноги, водночас підняти працюючу ногу з витягнутим підйомом попереду опорної на рівні коліна опорної ноги;

і - підняти п'яту опорної ноги, водночас відкрити працюючу ногу вперед прийомом *developpe* на ребро каблука в IV позицію, скорочуючи стопу в підйомі;

два - опустити з ударом п'яту опорної ноги, водночас підняти працюючу ногу з витягнутим підйомом на висоту 90°, потім, згинаючи ногу в коліні, підвести до коліна опорної ноги попереду опорної рівні коліна;

і - зберігаючи напівприсідання, притупнути всією стопою працюючої ноги за V позицією, водночас підняти п'яту опорної ноги. (Вправа виконується в усіх напрямках).

Відкривання працюючої ноги від коліна на каблук прийомом *developpe* з підскоками на опорній нозі

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - V відкрита позиція ніг. Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - відкрити руку в II позицію;

і - пауза;

два - закрити руку в IV позицію;

і - присісти, згинаючи ноги в колінах, і піднятися на низькі пів

пальці обох ніг.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - підскочити на опорній нозі і водночас відкрити працюючу ногу з витягнутим підйомом вперед прийомом *developpe* на 90°;

і - поставити працюючу ногу на ребро каблука в IV позицію скорочуючи стопу в підйомі;

два - підскочити на опорній нозі, водночас підняти працюючу ногу з витягнутим підйомом на висоту 90°, потім, згинаючи ногу в коліні підвести до коліна опорної ноги попереду опорної на рівні коліна;

і - зберігаючи напівприсідання, притупити всією стопою працюючої ноги за V позицією.

(Вправа виконується в усіх напрямках).

Відкривання ноги вбік почергово: на каблук, з переводом на носок і знову на каблук

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - відкрити руку в II позицію;

і - пауза;

два - закрити руку в IV позицію;

і - згинаючи обидві ноги в колінах, підняти п'яту опорної ноги.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - опустити з ударом п'яту опорної ноги, водночас підняти /фіщуючу ногу зі скороченим підйомом попереду опорної на рівні щиколотки;

і - підняти п'яту опорної ноги, водночас відкрити працюючу ногу у на ребро каблука вбік у II відкриту позицію;

два - опустити з ударом п'яту опорної ноги, водночас підняти працюючу ногу зі скороченим підйомом у повітрі в закрите положення;

і - підняти п'яту опорної ноги, зберігаючи напівприсідання, ідирикти півпальцями працюючої ноги за II позицією в закритому положенні.

2-й такт:

раз - опустити з ударом п'яту опорної ноги, водночас підняти працюючу ногу зі скороченим підйомом у повітрі у відкрите положення;

і - підняти п'яту опорної ноги, водночас поставити працюючу

кої у на ребро каблука вбік у II відкриту позицію, скорочуючи стопу в підйомі;

два - опустити з ударом п'яту опорної ноги, водночас перевести працюючу ногу зі скороченим підйомом попереду опорної на рівні щиколотки;

і - притупнути всією стопою працюючої ноги за V позицією, »одночас підняти п'яту опорної ноги, зберігаючи напівприсідання.

Відкриття ноги зі скороченим підйомом від щиколотки на каблук, з додаванням мазка працюючої ноги при виконанні "до себе"

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - V відкрита позиція ніг.

Вправа займає I такт.

Підготовка до вправи,

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз відкрити руку в II позицію;

і - пауза;

два - закрити руку в IV позицію;

і - згинаючи обидві ноги в колінах, підняти п'яту опорної ноги;

Опис вправи.

1-й такт:

раз - опустити з ударом п'яту опорної ноги, водночас підняти працюючу ногу зі скороченим підйомом попереду опорної на рівні щиколотки;

і - перша шістнадцята - підняти п'яту опорної ноги, водночас відкрити працюючу ногу вперед на ребро каблука в IV позицію, скорочуючи стопу в підйомі;

друга шістнадцята - зробити мазок передньою частиною стопи напрямку *до себе*;

два - опустити з ударом п'яту опорної ноги, водночас перевести працюючу ногу зі скороченим підйомом попереду опорної на рівні щиколотки;

і - зберігаючи напівприсідання, притупнути всією стопою працюючої ноги за V позицією.

(Вправа виконується переважно вперед і вбік).

Потрійні перескоки за V позицією з наступним виносом ноги на каблук

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - V відкрита позиція ніг

Вправа займає I такт.

Підготовка до вправи, ;

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - відкрити руку в II позицію;

і - пауза;

два - закрити руку в IV позицію;

і - присісти, згинаючи ноги в колінах, і злегка підняти п'яті обох ніг.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - перша шістнадцята - перескочити на низькі півпальці працюючої ноги;

друга шістнадцята - перескочити на низькі півпальці опорної ноги;

і - перескочити на низькі півпальці працюючої ноги;

два - перескочити на низькі півпальці опорної ноги;

і - відкрити працюючу ногу вперед і поставити її на ребро каблуків в IV позицію.

(Вправа виконується в усіх напрямках).

Подвійні перескоки за V позицією з наступним виносом ноги на каблук

Музичний розмір - 2/4. Вихідне положення - V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 4 такти.

Підготовка до вправи .

1-й такт - витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз - відкрити руку в II позицію;

і - пауза;

два - закрити руку в IV позицію;

і - напівприсісти, згинаючи ноги в колінах, і злегка підняти м'які обох ніг.

Опис вправи.

1-й такт:

раз - перескочити на низькі півпальці працюючої ноги;

і - перескочити на низькі півпальці опорної ноги, водночас працюючу ногу, згинаючи в коліні, підвести стопою до щиколотки опорної ноги;

два - відкрити працюючу ногу вперед і поставити її на ребро каблуків в IV відкриту позицію;

і - перескочити на низькі півпальці працюючої ноги.

2-й такт:

раз - перескочити на низькі півпальці опорної ноги, водночас працюючу ногу, згинаючи в коліні, підвести стопою до щиколотки

опорної ноги попереду;

і - відкрити працюючу ногу вбік і поставити її на ребро каблука в ІІ позицію;

два - перескочити на низькі півпальці працюючої ноги;

і - перескочити на низькі півпальці опорної ноги, водночас працюючу ногу, згинаючи в коліні, підвести стопою до щиколотки опорної ноги ззаду.

3-й такт:

раз - відкрити працюючу ногу назад і поставити її на ребро к лука в ІV позицію;

і - перескочити на низькі півпальці працюючої ноги, водно працюючу ногу, згинаючи в коліні, підвести стопою до щиколотки опорної ноги ззаду;

два - перескочити на низькі півпальці опорної ноги;

і - відкрити працюючу ногу вбік і поставити її на ребро кабл в ІІ позицію.

4-й такт:

раз - перескочити на низькі півпальці працюючої ноги;

і - перескочити на низькі півпальці опорної ноги;

два - відкрити працюючу ногу вперед і поставити її на ребро к блука в ІV позицію;

і - витримати позу.

Ускладнення:

- у комбінації з півповоротом;

- у комбінації з притулами.

Помилки:

- недостатня розгорнутість у тазостегновому суглобі;

- коливання корпусу у вертикальному положенні;

- нечітка робота п'яти опорної ноги;

- піднімання плеча при виконанні вправи вбік;

- не ритмічне виконання каблучної вправи з мазком стопою *себе*;

- розслаблення стопи у фіксованих положеннях.

Четверта група.

Маленькі кидки (*battement tendus jetes*)

Ці вправи розвивають м'язи і рухливість у тазостегновому, колінному, гомілковостопному суглобах, а також зміцнюють м'язи стегна і гомілковостопного суглобу опорної ноги, сприяють розвитку рухливості колінного суглобу, стегна і гомілки. Виробляють силу і легкість всієї ноги.

Характер руху чіткий, гострий. Ця вправа допомагає чітко виконувати дрібні та силові рухи.

Під час виконання цієї вправи треба слідкувати за тим, щоб нога відкривалася різко і точно на висоту 35°. Водночас нога має бути максимально витягнута, зберігати точно заданий напрямок, і фіксувати позу в повітрі.

Треба відмітити важливу роль опорної ноги, чіткість удару п'яти якої слугує точності виконання вправи.

В основному всі види виконуються в напівприсіданні, що є характерною ознакою вправи.

Музичний супровід і виконання вправи рекомендуються – в характері італійського, грузинського, російського, білоруського та інших танців.

Маленькі кидки

Музичний розмір – 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – відкрити руку в II позицію;

і – пауза;

два – зробити напівприсідання, водночас закрити руку в IV позицію;

і – витримується поза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – працююча нога рвучко відкривається вперед на висоту 35°, зберігаючи напівприсідання на опорній нозі;

і – нога у фіксованому положенні витримує позу;

два – нога рвучко закривається в V позицію, зберігаючи напівприсідання на опорній нозі;

і – витримується поза.

(Вправа виконується в усіх напрямках).

Маленькі кидки з роботою п'яти опорної ноги

Музичний розмір – 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – відкрити руку в II позицію;

і – пауза;

два – закрити руку в IV позицію;

і – у напівприсіданні підняти п'яту опорної ноги.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – рвучко поставити п'яту опорної ноги на підлогу і водночас працюючу ногу рвучко відкрити вперед на висоту 35°, зберігаючи на пів присідання;

і – нога у фіксованому положенні витримує позу;

два – нога рвучко закривається в V позицію, зберігаючи напівприсідання і піднімаючи п'яту опорної ноги;

і – нога в V позиції витримує позу.

(Вправа виконується в усіх напрямках).

Маленькі кидки з переходом на працюючу ногу

Музичний розмір – 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – відкрити руку в II позицію;

і – пауза;

два – зробити напівприсідання і підняти п'яту опорної ноги, закрити руку в IV позицію;

і – витримати паузу.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – рвучко опустити п'яту опорної ноги на підлогу і водночас працюючу ногу рвучко відкрити вперед на висоту 35°, зберігаючи напівприсідання;

і – нога у фіксованому положенні витримує позу;

два – працюючу ногу рвучко закрити в V позицію на високі півпальці, зберігаючи напівприсідання;

і – нога в V позиції витримує позу.

2-й такт:

раз – п'ята працюючої ноги ударом ставиться на підлогу, вибиваючи опорну ногу, яка відкривається назад на висоту 35°, зберігаючи напівприсідання;

і – опорна нога у фіксованому положенні витримує позу;

два – опорна нога рвучко закривається в V позицію на високі півпальці, зберігаючи напівприсідання;

і – витримується поза.

Наскрізнi маленькi кидки за I відкритою позицією з ударом п'яти опорної ноги (battement tendus jetes balancoir)

Музичний розмір – 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – відкрити руку в II позицію;

і – пауза;

два – у напівприсіданні підняти п'яту опорної ноги, закрити руку в IV позицію;

і – пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – рвучко поставити п'яту опорної ноги на підлогу і водночас працюючу ногу рвучко відкрити вперед на висоту 35°, зберігаючи напівприсідання;

і – підняти п'яту опорної ноги, водночас працюючу ногу, згинаючи в коліні, перевести через I відкриту позицію в напрямку назад;

два – рвучко поставити п'яту опорної ноги на підлогу і водночас працюючу ногу рвучко відкрити назад на висоту 35°;

і – підняти п'яту опорної ноги, водночас працюючу ногу, згинаючи в коліні, перевести через I відкриту позицію в напрямку вперед.

2-й такт:

раз – рвучко поставити п'яту опорної ноги на підлогу і водночас працюючу ногу рвучко відкрити вперед на висоту 35°, зберігаючи напівприсідання;

і – витримати позу;

два – закрити працюючу ногу в V позицію попереду опорної ноги, водночас підняти п'яту опорної ноги.

і – пауза.

Наскрізні маленькі кидки за I відкритою позицією за підскоком на опорній нозі (battements tendus jetes balancoir)

Музичний розмір – 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – відкрити руку в II позицію;

і – пауза;

два – закрити руку в IV позицію, у напівприсіданні підняти п'яту опорної ноги;

і – пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – підскочити на низьких півпальцях опорної ноги і водночас працюючу ногу рвучко відкрити вперед на висоту 35°, зберігаючи напівприсідання;

і – працююча нога, згинаючись у коліні, проводиться через I відкриту позицію у напрямку назад;

два – підскочити на низьких півпальцях опорної ноги і водночас працюючу ногу рвучко відкрити назад на висоту 35°;

і – працююча нога, згинаючись у коліні, проводиться через I відкриту позицію в напрямку вперед.

2-й такт:

раз – підскочити на низьких півпальцях опорної ноги і водночас працюючу ногу рвучко відкрити вперед на висоту 35°, зберігаючи напівприсідання;

і – витримати позу;

два – працюючу ногу, згинаючи в коліні, закрити в V позицію;

і – пауза.

Наскрізні маленькі кидки за I відкритою позицією з зустрічним проковзуванням на опорній нозі (battement tendus jetes balancoir)

Музичний розмір – 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – відкрити руку в II позицію;

і – пауза;

два – закрити руку в IV позицію, у напівприсідання підняти п'яту опорної ноги;

і – пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – підскочити на низьких півпальцях опорної ноги з просуванням назад, водночас працюючу ногу рвучко відкрити вперед на висоту 35°, зберігаючи напівприсідання;

і – працююча нога, згинаючись у коліні, проводиться через I відкриту позицію в напрямку назад;

два – підскочити на низьких півпальцях опорної ноги з просуванням вперед, водночас працюючу ногу рвучко відкрити назад на висоту 35°;

і – працююча нога, згинаючись у коліні, проводиться через I відкриту позицію в напрямку вперед;

2-й такт:

раз – підскочити на низьких півпальцях опорної ноги з просуванням назад, водночас працюючу ногу рвучко відкрити вперед на висоту 35°, зберігаючи напівприсідання;

і – витримати позу;

два – зіскок на низькі півпальці у V відкриту позицію;

і – пауза.

Ускладнення:

- у сполученні з гострим ударом носком працюючої ноги за II або IV позиціями (*rique*);

- з притупом працюючою ногою за V позицією;

- у комбінації з «зигзагами».

«Віяло» - кидки ноги в повітрі на 35°

«Віяло» - кидки ноги з одночасним акцентованим ударом п'ятою опорної ноги

Музичний розмір – 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – відкрити руку в II позицію, одночасно відкрити працюючу ногу вбік на 35°;

i – поза витримується;

два – трохи присісти на опорній нозі, підняти п'яту опорної ноги на низькі півпальці, водночас працюючу ногу закрити позаду опорної на щиколотку, руку закрити в IV позицію;

i – поза витримується.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – різке відкривання працюючої ноги вперед у напрямку до станка в прямому положенні на 35° з одночасним ударом п'яти опорної ноги;

i – підвести працюючу ногу до щиколотки опорної ноги попереду з витягнутою стопою у відкрите положення, підняти п'яту опорної ноги, зберігаючи напівприсідання;

два – різке відкривання працюючої ноги вперед на 35° у відкритому положенні з одночасним ударом п'яти опорної ноги;

i – підвести працюючу ногу до щиколотки опорної ноги попереду з витягнутою стопою у відкрите положення, підняти п'яту опорної ноги, зберігаючи напівприсідання.

2-й такт:

раз – різке відкривання працюючої ноги праворуч на 35° у відкритому положенні з одночасним ударом п'яти опорної ноги;

i – підвести працюючу ногу до щиколотки опорної ноги позаду з витягнутою стопою у відкрите положення, підняти п'яту опорної ноги, зберігаючи напівприсідання;

два – різкий удар півпальцями працюючої ноги за V позицією позаду опорної ноги з наступним підніманням працюючої ноги в попереднє положення – стопою до щиколотки опорної ноги ззаду;

i – пауза.

«Віяло» - кидки ноги з одночасним підскоком на опорній нозі

Музичний розмір – 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – вихідне положення.

2-й такт:

раз – відкрити руку в II позицію, одночасно відкрити працюючу ногу на носок у II позицію на 35°;

і – поза витримується;
два – зробити підскок на опорній нозі, водночас працюючу ногу закрити позаду опорної на щиколотку, руку закрити в IV позицію;
і – поза витримується.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – різко відкрити працюючу ногу вперед на 35° у напрямку до станка в прямому положенні з одночасним підскоком на опорній нозі;

і – підвести працюючу ногу до щиколотки опорної ноги попереду з витягнутою стопою у відкрите положення, зберігаючи напівприсідання;

два – різко відкрити працюючу ногу вперед на 35° у відкритому положенні з одночасним підскоком на опорній нозі;

і – підвести працюючу ногу до щиколотки опорної ноги попереду з витягнутою стопою, зберігаючи напівприсідання.

2-й такт:

раз – різко відкрити працюючу ногу праворуч на 35° у напрямку II позиції у відкритому положенні з одночасним підскоком на опорній нозі;

і – підвести працюючу ногу до щиколотки опорної ноги позаду з витягнутою стопою, зберігаючи напівприсідання;

два – акцентований зіскок на півпальці обох ніг за V відкритою позицією;

і - витримується пауза, зберігаючи напівприсідання.

Помилки:

- немає підтягнутості в корпусі і стегнах;
- осідання на опорній нозі;
- немає чіткості (музикальності) при виконанні;
- неточний напрямок руху (особливо при виконанні назад);
- немає фіксації ноги на висоті 35° ;
- немає чіткості в роботі п'яти опорної ноги;
- коливання корпусу у вертикальному положенні.

П'ята група.

Коло обертальні рухи ногою по підлозі і в повітрі (rond de jambe et ronde de pied par terre)

Коло обертальні вправи виконуються по підлозі або в повітрі. Ці вправи розвивають розгорнутість, рухливість у тазостегновому і гомілковостопному суглобах, виробляють еластичність стопи, рухливість колінного, тазостегнового, гомілковостопного суглобів.

Працююча нога проводиться зовнішнім ребром стопи працюючої ноги вздовж опорної ноги у напрямку до станка у виворітне положення,

витагуючи стопу в підйомі (або переводячи стопу на ребро каблука). Далі нога по колу переводиться на чверть кола до II відкритої позиції, після чого мазком півпальцями різко закривається у вихідне положення – на щиколотку опорної ноги ззаду, або проводиться до IV позиції назад з наступним закриванням ноги на щиколотку опорної ноги ззаду.

На відміну від класичного екзерсису, ця вправа виконується зі скошеним підйомом (крім «вісімки»), завдяки чому розвиваються і зміцнюються м'язи зовнішньої сторони стопи і голені.

Музичний супровід і виконання вправи рекомендуються – в характері польського, іспанського, угорського, російського та молдавського танців.

Носком по підлозі з зупинкою вбік (rond de jambe par terre)

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-2-й такти – витримується вихідне положення.

3-й такт:

раз – відкрити руку в II позицію, одночасно працюючу ногу відкрити на носок у II позицію;

два-три – поза витримується.

4-й такт:

раз – зробити мазок *до себе* передньою частиною стопи працюючої ноги і закрити ззаду опорної на щиколотку, руку закрити в IV позицію;

два-три – поза витримується.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – працюючу ногу перевести через I пряму позицію зовнішнім боком стопи у скошеному положенні на носок у виворотне положення у напрямку до станка;

два-три – працюючу ногу носком провести по колу через IV позицію попереду в II відкриту позицію.

2-й такт:

раз – працюючу ногу провести до щиколотки опорної ноги ззаду з одночасним мазком передньою частиною стопи;

два-три – витримується пауза.

Носком по підлозі з зупинкою позаду (rond de jambe par terre)

Музичний розмір – 3/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-2-й такти – витримується вихідне положення.

3-й такт:

раз – відкрити руку в II позицію, одночасно відкрити працюючу ногу на носок у II позицію;

два-три – поза витримується.

4-й такт:

раз – зробити мазок *до себе* передньою частиною стопи працюючої ноги і закрити позаду опорної на щиколотку у відкрите положення, руку закрити в IV позицію;

два-три – поза витримується.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – працюючу ногу перевести через I пряму позицію зовнішнім боком стопи у скошеному в положенні на носок у виворотне положення, в напрямку до станка;

два-три – носком працюючої ноги (або ребром каблука) провести по колу через IV попереду і II позицію у IV позицію ззаду.

2-й такт:

раз – працюючу ногу провести до щиколотки опорної ноги ззаду;

два-три – витримується пауза.

**Ребром каблука по підлозі з зупинкою вбік
(rond de pied par terre)**

Музичний розмір – 3/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-2-й такти – витримується вихідне положення.

3-й такт:

раз – відкрити руку в II позицію, одночасно відкрити працюючу ногу на носок у II позицію;

два-три – поза витримується.

4-й такт:

раз – зробити мазок *до себе* передньою частиною стопи працюючої ноги і закрити позаду опорної на щиколотку, руку закрити в IV позицію;

два-три – поза витримується.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – працюючу ногу перевести через I пряму позицію зовнішнім боком стопи у скошеному положенні на ребро каблука у виворітне положення, в напрямку до станка;

два-три – ребром каблука працюючої ноги провести по колу через IV позицію попереду в II позицію.

2-й такт:

раз – зробити мазок *до себе* передньою частиною стопи працюючої ноги і закрити ззаду опорної на щиколотку;

два-три – витримується пауза.

Носком по підлозі з зупинкою вбік (*rond de jambe par terre*) з поворотом п'яти опорної ноги

Музичний розмір – 3/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-2-й такти – витримується вихідне положення.

3-й такт:

раз – відкрити руку в II позицію, одночасно відкрити працюючу ногу на носок у II позицію;

два-три – поза витримується.

4-й такт:

раз – зробити мазок *до себе* передньою частиною стопи працюючої ноги і закрити ззаду опорної на щиколотку, руку закрити в IV позицію;

два-три – поза витримується.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – стопа опорної, ледве відірвавшись від підлоги, повертається п'ятою до станка у закрите положення, одночасно працюючу ногу перевести через стопу опорної ноги зовнішнім боком стопи працюючої ноги у скошеному положенні на носок у виворітне положення, в напрямку до станка;

два-три – носком працюючої ноги провести по колу через IV позицію попереду у II позицію.

2-й такт:

раз – зробити мазок *до себе* передньою частиною стопи працюючої ноги і закрити позаду опорної на щиколотку;

два-три – поза витримується.

Ребром каблука по підлозі з зупинкою вбік (rond de pied par terre) з поворотом п'яти опорної ноги

Музичний розмір – 3/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-2-й такти – витримується вихідне положення.

3-й такт:

раз – відкрити руку в II позицію, одночасно відкрити працюючу ногу на носок у II позицію;

два-три – поза витримується.

4-й такт:

раз – зробити мазок *до себе* передньою частиною стопи працюючої ноги і закрити ззаду опорної на щиколотку, руку закрити в IV позицію;

два-три – поза витримується.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – стопа опорної, ледве відірвавшись від підлоги, повертається п'ятою до станка у закриті положення, одночасно працюючу ногу перевести через стопу опорної ноги зовнішнім боком стопи працюючої ноги у скошеному положенні на ребро каблука у виворотне положення, в напрямку до станка;

два-три – ребром каблука працюючої ноги провести по колу через IV позицію попереду в II позицію.

2-й такт:

раз – зробити мазок *до себе* передньою частиною стопи працюючої ноги і закрити позаду опорної на щиколотку;

два-три – витримується пауза.

Коло ногою у повітрі з витягнутим носком із зупинкою вбік на 90°

Музичний розмір – 3/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-2-й такти – витримується вихідне положення.

3-й такт:

раз – відкрити руку в II позицію, одночасно відкрити працюючу ногу на носок у II позицію;

два-три – поза витримується.

4-й такт:

раз – зробити мазок *до себе* передньою частиною стопи працюючої ноги і закрити ззаду опорної на щиколотку, руку закрити в IV позицію;

два – поза витримується;

три – коліно працюючої ноги повернути в закрите положення у напрямку до станка, стопа витягнута у підйомі.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – випрямляючи працюючу ногу в коліні, відкрити її на 90°;

два-три – провести працюючу ногу в повітрі по колу вбік на 90°;

2-й такт:

раз – зробити мазок *до себе* передньою частиною стопи працюючої ноги і закрити позаду опорної на щиколотку;

два-три – витримується пауза.

Коло ногою в повітрі зі скороченим підйомом ноги із зупинкою вбік на 90°

Музичний розмір – 3/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-2-й такти – витримується вихідне положення.

3-й такт:

раз – відкрити руку в II позицію, одночасно відкрити працюючу ногу на носок у II позицію;

два-три – поза витримується.

4-й такт:

раз – зробити мазок *до себе* передньою частиною стопи працюючої ноги і закрити позаду опорної на щиколотку, руку закрити в IV позицію;

два – поза витримується;

три – коліно працюючої ноги повернути в закрите положення у напрямку до станка, стопа витягнута у підйомі на рівні коліна опорної ноги.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – випрямляючи працюючу ногу в коліні, відкрити її на 90° у напрямку до станка, стопа скорочується у підйомі;

два-три – провести працюючу ногу в повітрі по колу вбік на 90°.

2-й такт:

раз – зробити мазок *до себе* передньою частиною стопи працюючої ноги і закрити позаду опорної на щиколотку;

два-три – витримується пауза.

Коло ногою по підлозі з повним присіданням (чол.)

Музичний розмір – 3/4. Вихідне положення – I відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – відкрити руку в II позицію;

два – поза витримується;

три – відкрити працюючу ногу назад в IV позицію на носок, водночас закрити руку в IV позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – працююча нога через I відкриту позицію відкривається вперед на носок, одночасно виконується напівприсідання на опорній нозі;

два – поглибити напівприсідання на опорній нозі, водночас провести працюючу ногу по підлозі по колу у II відкриту позицію на ребро каблук з витягнутим підйомом;

три – на опорній нозі опуститися в глибоке присідання, водночас провести працюючу ногу по підлозі по колу назад у IV позицію, витягуючи носок.

2-й такт:

раз – піднятися з глибокого присідання, залишаючи працюючу ногу в IV позиції;

два – витримати паузу;

три – витримати паузу.

«Вісімка» ногою, починаючи вперед

Музичний розмір – 3/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт:

раз-два – витримується вихідне положення;

три – працююча нога відкривається на носок у II позицію, рука одночасно відкривається в II позицію.

2-й такт:

раз – зробити мазок *до себе* передньою частиною стопи працюючої ноги і закрити ззаду опорної на щиколотку, руку одночасно закрити в IV позицію;

два-три – поза витримується.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – працююча нога проводиться всією стопою по підлозі через I пряму позицію в напрямку *до станка*;

два-три – провести носком працюючої ноги по підлозі по колу убік у відкриту II позицію.

2-й такт:

раз – працююча нога всією стопою через V відкриту позицію ззаду опорної починає рух вздовж стопи опорної ноги по підлозі у напрямку *до станка*, рука закривається одночасно в IV позицію;

два-три – провести працюючу ногу по підлозі по колу на високих півпальцях у закриті положення II позиції.

«Вісімка» ногою, починаючи назад

Музичний розмір – 3/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – працююча нога відкривається на носок у II відкриту позицію, рука одночасно відкривається в II позицію;

два-три – поза витримується.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – працююча нога всією стопою через V відкриту позицію ззаду опорної починає рух вздовж стопи опорної ноги по підлозі в напрямку *до станка*, рука закривається одночасно в IV позицію;

два-три – провести працюючу ногу по підлозі по колу на високих півпальцях у закриті положення II позиції.

2-й такт:

раз – працююча нога проводиться по підлозі всією стопою через пряму позицію в напрямку до станка;

два-три – провести носком працюючої ноги по підлозі по колу вбік на носок у відкриту II позицію.

Ускладнення:

- усі види можна виконувати з напівприсіданням на опорній нозі;
- у координації з рукою, яка супроводжує рух працюючої ноги.

Помилки:

- немає підтягнутості корпусу, м'язів спини, стегон, сідниць;
- розслаблена стопа працюючої ноги під час виконання вправи;
- немає одночасного виконання рухів опорної і працюючої ноги під час виконання вправи з поворотом стопи опорної ноги;
- плечі і стегно працюючої ноги повертаються разом з працюючою ногою;
- немає чіткої координації в рухах ніг, корпусу, рук і голови;
- розслаблений корпус під час виконання вправи на повному присіданні.

Шоста група

Підготовка до вірьовочки (*passe*)

Вправа сприяє рухливості ноги в колінному і тазостегновому суглобах, розвитку розгону тості, координації і сили ніг, укріплює гомілковостопний суглоб, легко комбінується з іншими рухами. Виконується як на всій стопі, так і на низьких або високих півпальцях.

Ця вправа виконується енергійно з акцентом униз. Працююча нога, згинаючи ногу в коліні, у розгорнутому положенні піднімається вздовж опорної ноги попереду, носок витягнутий, потім нога різко опускається назад у V позицію. Треба звернути увагу на витягнутість коліна опорної ноги.

Музичний супровід і виконання вправи рекомендуються – в характері російського, італійського, угорського та інших танців.

Ковзання стопою працюючої ноги по опорній у відкритому положенні

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг. Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – і – рвучко підняти працюючу ногу з витягнутою в підйомі стопою до рівня коліна опорної ноги.

1-й такт:

раз – рвучко опустити працюючу ногу в V відкриту позицію позаду опорної ноги;

і – рвучко підняти працюючу ногу з витягнутою в підйомі стопою до рівня коліна опорної ноги;

два – рвучко опустити працюючу ногу в V позицію попереду опорної ноги;

і – виконується рух затакту.

Варіант – те ж саме з підніманням на півпальці.

Ковзання стопою працюючої ноги по опорній у відкритому положенні з наступним поворотом і закриванням працюючої ноги до станка в I пряму позицію

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – і – рвучко підняти працюючу ногу у відкритому положенні з витягнутою в підйомі стопою до рівня коліна опорної ноги наступним поворотом коліна працюючої ноги до станка у пряме положення.

1-й такт:

раз – поставити працюючу ногу в I пряму позицію;

і – рвучко підняти працюючу ногу з витягнутою в підйомі стопою до рівня коліна опорної ноги з наступним поворотом коліна працюючої ноги від станка у відкрите положення;

два – рвучко опустити працюючу ногу у вихідне положення;

і – виконується рух затакту.

Варіант – те ж саме з підніманням на півпальці.

Ковзання стопою працюючої ноги по опорній у відкритому положенні з наступними поворотами ноги послідовно – до станка і від станка (без опускання на підлогу)

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.
Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два - рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – *i* – згинаючи в коліні, рвучко підняти працюючу ногу в розгорнутому положенні з витягнутою в підйомі стопою до рівня коліна опорної ноги.

1-й такт:

раз – поворот коліна працюючої ноги *до станка* у пряме положення;

i – поворот коліна працюючої ноги *від станка* у відкрите положення;

два – рвучко опустити працюючу ногу у вихідне положення;

i – виконується рух затакту.

Варіант – те ж саме з підніманням на півпальці.

Ковзання стопою працюючої ноги по опорній у відкритому положенні в напівприсіданні

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.
Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – *i* – рвучко підняти працюючу ногу з витягнутим підйомом до рівня коліна опорної ноги з одночасним напівприсіданням на опорній нозі.

1-й такт:

раз – рвучко опустити працюючу ногу в V позицію позаду опорної ноги, зберігаючи напівприсідання на опорній нозі;

і – рвучко підняти працюючу ногу у відкритому положенні з витягнутою в підйомі стопою до рівня коліна попереду опорної ноги, зберігаючи напівприсідання на опорній нозі;

два – рвучко опустити працюючу ногу у вихідне положення, випростовуючи опорну ногу в коліні;

і – виконується рух затакту.

Варіант – те саме з одночасними двома послідовними підскоками на низьких півпальцях опорної ноги.

Ковзання стопою працюючої ноги по опорній у відкритому положенні з зустрічним проковзуванням на опорній нозі у напівприсіданні

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію, одночасно опуститися в напівприсідання на низькі півпальці обох ніг.

Опис вправи.

Затакт – і – рвучко підняти працюючу ногу з витягнутим підйомом до рівня коліна опорної ноги з одночасним напівприсіданням на опорній нозі і зустрічним підскоком з просуванням уперед.

1-й такт:

раз – рвучко опустити працюючу ногу в V позицію позаду опорної ноги, зберігаючи напівприсідання на опорній нозі;

і – рвучко підняти працюючу ногу, розгорнуто з витягнутою в підйомі стопою до рівня коліна попереду опорної ноги, зберігаючи напівприсідання на опорній нозі і зустрічним підскоком з просуванням назад;

два – рвучко опустити працюючу ногу у вихідне положення, випростовуючи опорну ногу в коліні;

і – виконується рух затакту.

Ковзання стопою працюючої ноги по опорній у відкритому положенні зі стрибком

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію, одночасно опуститися в напівприсідання.

Опис вправи.

Затакт – *i* – стрибнути з двох ніг уверх, одночасно рвучко підняти працюючу ногу, згинаючи її в коліні, з витягнутою в підйомі стопою до рівня коліна опорної ноги.

1-й такт:

раз – опуститися на обидві ноги у напівприсідання в V позицію, працююча нога позаду;

i – випростати ноги в колінах;

два – опуститися на обидві ноги в напівприсідання;

i – виконується рух затакту.

Ускладнення:

- виконання «віршовочки» з наступним повним поворотом;

- у комбінації з опусканням на коліно працюючої або опорної ноги.

Помилки:

- нерозгорнуте коліно працюючої ноги;

- працююча нога відділяється від опорної;

- розслаблене коліно опорної ноги;

- не витягнута стопа працюючої ноги;

- надмірний розворот корпусу під час закривання ноги до станка – в I пряму позицію.

Види «віршовочки»:

- проста;

- подвійна.

Ускладнення:

- проста «віршовочка» або подвійна з переступанням вперед на всю стопу;

- проста або подвійна «віршовочка» з переступанням вперед на каблук;

- проста «віршовочка» або подвійна з колупалочкою;

- проста «віршовочка» або подвійна з перескоками;

- проста «віршовочка» або подвійна з подвійними перескоками;

- проста «віршовочка» з поворотом на 360° («хусточка»).

Помилки:

- недотримання розгорнутого положення ніг;

- відсутній підскок на опорній нозі;
- відсутнє прослизання вперед на опорній нозі;
- не витримуються півпальці (низькі або високі);
- не фіксується положення ноги стопою біля коліна опорної ноги;
- коливання корпусу у вертикальному положенні;
- хитання корпусу з боку в бік.

Сьома група.

Повороти стопи («змійка», «zigzag», *pas tortille*)

Ця група вправ сприяє зміцненню м'язів і розвитку рухливості у гомілковостопному, колінному і тазостегновому суглобах. Виробляють силу і легкість всієї ноги.

Група вправ «повороти стопи» відрізняється набуттям навичок невимушеного і легкого володіння працюючою ногою, вмінням розподіляти вагу корпусу під час виконання вправи.

Підготовка до вправ визначається за тактовим відкриванням працюючої ноги вбік на 45°. Активну участь бере корпус і голова, що супроводжують рух працюючої ноги.

Музичний супровід і виконання вправи рекомендуються – в характері російського, матроського, угорського та польського танців.

Підготовча вправа – почергові повороти стоп

Виконується у напівприсіданні: почерговий поворот стоп із V позиції в II закриту позицію правою ногою, потім лівою ногою і потім у вихідну позицію – правою і лівою ногою.

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію, водночас присісти у напівприсідання;

і – витримується пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – повернути п'яту опорної ноги в закрите положення, зберігаючи напівприсідання;

два – повернути п'яту працюючої ноги в закриті положення, зберігаючи напівприсідання.

2-й такт:

раз – повернути п'яту опорної ноги у вихідне положення;

два – повернути п'яту працюючої ноги у вихідне положення.

Повороти стопи одинарні

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію;

і – працююча нога ковзним рухом по підлозі рвучко відкривається вбік на 45°.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – працююча нога, згинаючись у коліні, у відкритому положенні рвучко переводиться попереду опорної ноги на носок перед носком опорної ноги;

і – працююча нога повертається в пряме положення коліном до станка;

два – поставити всю стопу на підлогу в I пряму позицію, з одночасним пів присіданням на опорній нозі.

2-й такт:

раз – стопа працюючої ноги переводиться у I відкриту позицію поглиблюючи напівприсідання, вага корпусу розподіляється рівномірно на обидві ноги;

два – працююча нога ковзним рухом по підлозі рвучко відкривається вбік на 45°, вага корпусу переноситься на опорну ногу;

і – витримати позу.

Повороти стопи одинарні з ударом стопою

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – водночас рука відкривається в II позицію;
два – працююча нога відкривається вбік на 45°, водночас рука закривається в IV позицію;
і – витримується пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – працююча нога, згинаючись у коліні у відкритому положенні, рвучко переводиться попереду опорної ноги на носок перед носком опорної ноги;

і – працююча нога повертається в пряме положення коліном до станка;

два – притуп всією стопою працюючої ноги за I прямою позицією з одночасним напівприсіданням на опорній нозі.

2-й такт:

раз – працююча нога з притупом за III відкритою позицією рвучко відкривається вбік на 45°;

два – поза витримується.

Повороти стопи подвійні

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – працююча нога ковзним рухом по підлозі рвучко відкривається вбік на 45°, водночас рука закривається в IV позицію;

і – витримується пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – працююча нога, згинаючись у коліні у відкритому положенні, рвучко переводиться вздовж витягнутої в коліні опорної ноги на носок перед носком опорної ноги;

і – працююча нога повертається у пряме положення коліном до станка, поставивши всю стопу на підлогу в I пряму позицію з одночасним напівприсіданням на опорній нозі;

два – стопа працюючої ноги переводиться в I відкриту позицію, поглиблюючи напівприсідання;

і – працююча нога повертається п'ятою назовні, поставивши всю стопу на підлогу в II закриту позицію, поглиблюючи напівприсідання на опорній нозі.

2-й такт:

раз – стопа працюючої ноги переводиться в II відкриту позицію, поглиблюючи напівприсідання, вага корпусу розподіляється рівномірно на обидві ноги;

і – напівприсідання поглиблюється;

два – працююча нога ковзним рухом по підлозі рвучко відкривається вбік на 45°;

і – пауза.

Ускладнення:

- одинарні або подвійні повороти стопи виконуються із за тактовим підніманням на півпальці;

- одинарні або подвійні повороти стопи виконуються із за тактовим підскоком на опорній нозі;

- одинарні або подвійні повороти стопи виконуються із переходом на працюючу ногу (від станка ідо станка);

- виконуються в комбінації з поворотом із використанням прийому *флік-фляк* у повороті.

Помилки:

- немає фіксованого положення ноги у відкритій V позиції на носок перед носком опорної ноги;

- коливання корпусу у вертикальному положенні;

- немає гостроти у виконанні;

- недотримання позицій ніг.

Восьма група.

М'які розвороти ноги (*battements fondus*)

Вправа розвиває силу ніг, еластичність м'язів, рухливість суглобів, розгорнутість тазостегнового суглобу, сприяє розвитку стійкості, танцювальності і координації рухів.

Характер руху м'який, повільний, танучий.

На відміну від класичного, вправи в народно-сценічному екзерсисі містять нові прийоми: поворот ноги в закриті положення з наступним розворотом у відкрите в тазостегновому суглобі, зберігаючи принцип повільного м'якого виконання.

Розвороти ноги на 90° виконуються з попереднім підйомом на півпальці. Під час виконання вправи треба слідкувати за тим, щоб корпус і стегна не поверталися до станка.

Музичний супровід і виконання вправи – в характері російського, угорського, іспанського, східного та інших танців.

**Розвороти на 45° - напівприсідання на опорній нозі
з поворотом коліна робочої ноги в закрите положення
і з закритого положення у відкрите**

Музичний розмір 3/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.
Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію, водночас працююча нога ковзним рухом по підлозі відкривається вбік на 45°.

Опис вправи.

Затакт:

три – працююча нога, зробивши мазок по підлозі півпальцями стопи у розгорнутому положенні, підводиться витягнутою стопою до щиколотки опорної ноги ззаду;

і – працююча нога повертається коліном до станка.

1-й такт:

раз – працююча нога розгортається у відкрите положення з напівприсіданням на опорній нозі;

два-три – напівприсідання поглиблюється.

2-й такт – працююча нога м'яко відкривається вбік на 45° з одночасним випрямленням в коліні опорної ноги.

**Розвороти на 90° - напівприсідання на опорній нозі
з поворотом коліна робочої ноги в закрите положення
і з закритого положення у відкрите**

Музичний розмір 3/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.
Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію, водночас працююча нога ковзним рухом по підлозі відкривається вбік на 90° з одночасним підніманням на півпальці опорної ноги.

Опис вправи.

Затакт:

три – працююча нога, згинаючись у коліні, підводиться витягнутою стопою до коліна опорної у відкритому положенні;

і – працююча нога повертається коліном до станка, починаючи пів присідання на півпальцях опорної ноги.

1-й такт:

раз – працююча нога повільно розгортається у відкрите з одночасним напівприсіданням і опусканням усієї стопи опорної ноги на підлогу;

два-три – напівприсідання поглиблюється.

2-й такт – працююча нога м'яко відкривається в сторону на 90° з одночасним випрямленням опорної ноги в коліні і підніманням на півпальці.

Розвороти на 90° у сполученні з перегинаннями корпусу в положенні працюючої ноги, зігнутої в коліні стопою біля коліна опорної ноги в прямому положенні

Музичний розмір 3/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 4 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію, водночас працююча нога ковзним рухом по підлозі відкривається вбік на 90° з одночасним підніманням на півпальці опорної ноги.

Опис вправи.

Затакт:

три – працююча нога, згинаючись в коліні, підводиться витягнутою стопою до коліна опорної у відкритому положенні;

і – працююча нога повертається коліном до станка у пряме положення, опорна нога витягнута в коліні, зберігаючи положення на півпальцях.

1-й такт:

раз-два – напівприсідання на півпальцях опорної ноги, працююча нога зберігає пряме положення, корпус нахилиться вперед;

три – корпус випростовується, опорна нога витягується в коліні.

2-й такт:

раз-два – починаючи напівприсідання на півпальцях опорної ноги, працююча нога зберігає пряме положення, корпус нахиляється назад;

три – корпус випростовується.

3-й такт:

раз – працююча нога повільно розгортається у відкрите положення з одночасним напівприсіданням і опусканням усієї стопи опорної ноги на підлогу;

два-три – напівприсідання поглиблюється.

4-й такт – працююча нога м'яко відкривається в сторону на 90° з одночасним випростовуванням опорної ноги в коліні і підніманням на півпальці.

Ускладнення:

- розвороти ноги на 45° виконуються з підніманням на півпальці;

Помилки:

- невитримані правила за тактового виконання вправи;

- відсутня злитість виконання;

- відокремлення стопи працюючої ноги від опорної ноги;

- повороти працюючої ноги виконується не на одному рівні;

- неодноразовне витягування ніг в колінах при завершенні вправи.

Дев'ята група.

Вправи з ненапруженою стопою

(середній

батман, flic-flac, double-flic)

Вправи розвивають рухливість стопи і гомілковостопного суглобу шляхом скорочення та розслаблення м'язів. Вправи цього розділу готують до виконання мазкових рухів стопою по підлозі *від себе і до себе*. Виконання вправ з ненапруженою стопою корисно для вироблення навичок вміння скорочувати і розслабляти стопу ноги, що при дозованому використанні сприяє підвищенню танцювальної техніки виконавця.

Працююча нога від щиколотки опорної ноги з мазком подушечки стопи різко відкривається в заданому напрямку. Таким саме чином нога повертається до щиколотки опорної ноги.

Під час виконання вправи треба слідкувати, щоб верхня частина працюючої ноги була непорушною перша група вправ – *середній батман* – є, по суті, підготовчою вправою до наступних основних вправ – *флік-флак* і *дубль флік*.

В усіх вправах стопа працюючої ноги має три функції – стопа скорочена в підйомі, стопа розслаблена і стопа витягнута у підйомі.

Музичний супровід і виконання вправи – в характері матроського, циганського, ірландського та інших танців.

**Мазки стопою «від себе» - «до себе»
(середній батман)**

Музичний супровід 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію, водночас працююча нога, згинаючись у коліні, піднімається вздовж опорної ноги скороченою стопою до щиколотки опорної ноги спереду.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – працююча нога від щиколотки опорної ноги з мазком подушечки стопи різко відкривається в сторону на висоту 30°;

і – пауза;

два – працююча нога, згинаючись в коліні, з мазком подушечки стопи різко закривається скороченою стопою до щиколотки опорної ноги ззаду;

і – пауза.

**Мазки стопою «від себе» - «до себе» з доданням удару
стопою або півпальцями працюючої ноги за V позицією
(середній батман)**

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію;

і – працююча нога, згинаючись в коліні, піднімається вздовж опорної ноги скороченою стопою до щиколотки опорної ноги спереду.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – працююча нога від щиколотки опорної ноги з мазком подушечки стопи різко відкривається в сторону на висоту 30°;

і – працююча нога, згинаючись у коліні, з мазком подушечки стопи різко закривається скороченою стопою до щиколотки опорної ноги ззаду;

два – удар півпальцями працюючої ноги за V позицією ззаду одночасним напівприсіданням на опорній нозі;

і – працююча нога, згинаючись у коліні, піднімається вздовж опорної ноги скороченою стопою до щиколотки опорної ноги ззаду випростовуючи її в коліні.

Мазки стопою «від себе» - «до себе» з доданням підскоку на півпальцях опорної ноги на «і» після рахунку «два» (середній батман)

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію, водночас працююча нога, згинаючись у коліні, піднімається вздовж опорної ноги скороченою стопою до щиколотки опорної ноги спереду, одночасно злегка присісти на опорній нозі на низьких півпальцях;

Опис вправи.

1-й такт:

раз – працююча нога від щиколотки опорної ноги з мазком подушечки стопи різко відкривається в сторону на висоту 30°;

і – працююча нога, згинаючись у коліні, з мазком подушечки стопи різко закривається скороченою стопою до щиколотки опорної ноги ззаду;

два – підскок на низьких півпальцях опорної ноги;

і – пауза.

Вправи з ненапруженою стопою «від себе» - «до себе» з акцентованим рухом «до себе» (flic-flac)

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію, водночас працююча нога, згинаючись в коліні, піднімається вздовж опорної ноги скороченою стопою до щиколотки опорної ноги спереду.

Опис вправи.

Затакт – і:

перша 1\16 – працююча нога від щиколотки опорної ноги з мазком подушечки стопи різко відкривається в сторону на висоту 30°;

друга 1\16 – працююча нога, згинаючись у коліні, з мазком подушечки стопи різко спрямовується вбік опорної ноги.

1-й такт:

раз – працююча нога різко закривається скороченою стопою до щиколотки опорної ноги ззаду;

і – пауза;

два – пауза;

і – виконується рух затакту.

Вправа з ненапруженою стопою «від себе» - «до себе» з акцентованим рухом «до себе» з наступним підскоком (flic-flac)

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію, водночас працююча нога, згинаючись в коліні, піднімається вздовж опорної ноги скороченою стопою до щиколотки опорної ноги спереду.

Опис вправи.

Затакт – і:

перша 1/16 – працююча нога від щиколотки опорної ноги з мазком *від себе* подушечкою стопи різко відкривається в сторону на висоту 30°;

друга 1/16 – працююча нога, згинаючись у коліні, з мазком *до себе* подушечкою стопи різко спрямовується в бік опорної ноги.

1-й такт:

раз – працююча нога різко закривається скороченою стопою до щиколотки опорної ноги ззаду, з одночасним підскоком на опорній нозі;

і – пауза;

два – пауза;

і – виконується рух затакту.

Вправи з ненапруженою стопою «від себе» - «до себе» з акцентованим рухом «до себе» з наступним підскоком і двома переступаннями за V позицією (flic-flac)

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію, водночас працююча нога, згинаючись у коліні, піднімається вздовж опорної ноги скороченою стопою до щиколотки опорної ноги спереду.

Опис вправи.

Затакт – і:

перша 1/16 – працююча нога від щиколотки опорної ноги з мазком *від себе* подушечкою стопи різко відкривається вперед на висоту 30°;

друга 1/16 – працююча нога, згинаючись у коліні, з мазком *до себе* подушечкою стопи різко закривається скороченою стопою до щиколотки опорної ноги.

1-й такт:

раз – підскок на опорні нозі;

і – переступити за V відкритою позицією на низькі півпальці працюючої ноги;

два – переступити за V відкритою позицією на низькі півпальці опорної ноги;

і – виконується рух затакту.

Вправи з ненапруженою стопою «від себе» - «до себе» з акцентованим рухом «до себе» з повертанням працюючої ноги з закритого положення у відкрите (flic-flac)

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа виконується лише у напрямку вперед.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію, водночас напівприсідання на низьких півпальцях обох ніг.

Опис вправи.

Затакт – і:

перша 1/16 – працююча нога від щиколотки опорної ноги з мазком *від себе* у напрямку *до станка* подушечкою стопи різко відкривається вперед на висоту 30°;

друга 1/16 – працююча нога, згинаючись у коліні, з мазком *до себе* подушечкою стопи різко переводиться до щиколотки опорної ноги спереду.

1-й такт:

раз – підскочити на низьких півпальцях опорної ноги за V відкритою позицією;

і – переступити з V відкритою позицією на низькі півпальці працюючої ноги попереду опорної ноги;

два – переступити за V відкритою позицією на низькі півпальці опорної ноги;

і – виконується рух затакту.

Вправи з ненапруженою стопою «від себе» - «до себе» з акцентом «до себе» - за I прямою позицією з наступним підскоком і двома переступаннями (flac-flac)

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – I пряма позиція ніг.

Вправ виконується лише вперед.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію, водночас працююча нога згинаючись у коліні, піднімається вздовж опорної ноги скороченою стопою до щиколотки опорної ноги в прямому положенні.

Опис вправи.

Затакт – і:

перша 1/16 – працююча нога від щиколотки опорної ноги з мазком *від себе* подушечкою стопи різко відкривається вперед на висоту 30°;

друга $1/16$ – працююча нога, згинаючись у коліні, з мазком *до себе* подушечкою стопи різко закривається скороченою стопою до щиколотки опорної ноги.

1-й такт:

раз – підскок на опорній нозі;

і – переступити за I прямою позицією на низькі півпальці працюючої ноги;

два – переступити за I прямою позицією на низькі півпальці опорної ноги;

і – виконується рух затакту.

Вправи з ненапруженою стопою «від себе» - «до себе» з акцентом «до себе» (flic-flac) – за I прямою позицією з наступним перехресним переступанням (прийомом падебаск)

Музичний розмір $2/4$. Вихідне положення – I пряма позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію.

два – рука закривається в IV позицію, водночас працююча нога, згинаючись у коліні, піднімається вздовж опорної ноги скороченою стопою до щиколотки опорної ноги в прямому положенні.

Опис вправи.

Затакт – і:

перша $1/16$ – працююча нога від щиколотки опорної ноги з мазком *від себе* подушечкою стопи різко відкривається вперед на висоту 30° ;

друга $1/16$ – працююча нога, згинаючись у коліні, з мазком *до себе* подушечкою стопи різко закривається скороченою стопою до щиколотки опорної ноги.

1-й такт:

раз – працююча нога різко опускається на низькі півпальці з одночасним відкриттям опорної ноги вперед з витягнутим носком на висоту 30° ;

і – переступити на низькі півпальці опорної ноги попереду працюючої;

два – переступити за I прямою позицією на низькі півпальці працюючої ноги, вибиваючи опорну ногу вперед на висоту 30° ;

і – виконується рух затакту з другої ноги.

Подвійний ковзний рух стопою «від себе» в усіх напрямках з попереднім і наступним ударами п'ятою опорної ноги (double-flic)

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.
Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію, водночас присісти на низькі півпальці обох ніг.

Опис вправи.

Затакт – і:

перша 1/16 – удар п'ятою опорної ноги, водночас працююча нога піднімається зі скороченим підйомом на щиколотку опорної ноги попереду;

друга 1/16 – працююча нога від щиколотки опорної ноги з мазком *від себе* подушечкою стопи різко відкривається вперед ледь над підлогою.

1-й такт:

раз – працююча нога різко фіксовано ставиться на низькі півпальці в тому ж напрямку вперед у IV відкриту позицію з одночасним підніманням п'яти опорної ноги;

і – удар п'ятою опорної ноги, водночас працююча ноги повертається зі скороченим підйомом на щиколотку опорної ноги попереду;

два – працююча нога різко фіксовано ставиться на низькі півпальці за V відкритою позицією з одночасним підніманням п'яти опорної ноги;

і – виконується рух затакту (виконується в усіх напрямках).

Подвійний ковзний рух стопою «від себе» з попереднім підскоком на опорній нозі і наступними двома переступаннями за V позицією (double-flic)

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.
Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію, водночас присісти на низькі півпальці обох ніг.

Опис вправи.

Затакт – і:

перша 1/16 – підскок на опорній нозі, водночас працююча нога піднімається зі скороченим підйомом на щиколотку опорної ноги попереду;

друга 1/16 – працююча нога від щиколотки опорної ноги з мазком *від себе* подушечкою стопи різко відкривається вперед ледь над підлогою.

1-й такт:

раз – працююча нога різко фіксовано ставиться на низькі півпальці в тому ж напрямку вперед у IV відкриту позицію з одночасним підніманням п'яти опорної ноги;

і – удар п'ятою опорної ноги, водночас працююча нога повертається зі скороченим підйомом на щиколотку опорної ноги попереду;

два – працююча нога різко фіксовано ставиться на низькі півпальці за V відкритою позицією з одночасним підніманням п'яти опорної ноги;

і – виконується рух затакту.

(Виконується переважно вперед і вбік).

Помилки:

- надмірне напівприсідання на опорній нозі;
- втрата непорушності верхньої частини ноги і корпусу;
- нечітке виконання мазків;
- немає точності в напрямку виконання руху;
- закріплена стопа під час виконання мазків;
- розслаблена стопа в кінцевій точці руху.

Десята група.

Розгортання ноги на 90° (*battements developpes*)

Рухи, які виробляють еластичність і рухливість колінного, тазостегнового, гомілковостопного суглобу. Зміцнюють силу м'язів литки, стегна і гомілки ніг. Сприяють розвитку танцювального кроку, стійкості, координації і танцювальності.

У вправі присутні як фізичні, так і емоційні зусилля. Працюють з однаковим зусиллям як працююча, так і опорна нога. Працююча нога повільно або рвучко відкривається спочатку витягнутою стопою до коліна опорної ноги, потім відкривається в заданому напрямку на висоту 90°.

Музичний супровід і виконання вправи – в характері угорського, іспанського, російського, молдавського та інших танців.

М'які відкривання ноги вбік на 90° з напівприсіданням (підготовча вправа)

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.
Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз-два – працюючу ногу, згинаючи в коліні, підняти вздовж опорної ноги з витягнутим підйомом до рівня коліна опорної ноги;

раз-два – працюючу ногу, випрямляючи в коліні, відкрити вбік на 90° з одночасним напівприсіданням на опорній нозі.

2-й такт:

раз-два – випрямляючи опорну ногу в коліні, опустити працюючу ногу на носок у II відкриту позицію;

раз-два – закрити працюючу ногу в V позицію.

Різкі відкривання ноги вбік з напівприсіданням (підготовча вправа)

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.
Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – працюючу ногу, згинаючи в коліні, рвучко підняти вздовж опорної ноги з витягнутим підйомом до рівня коліна опорної ноги;

i – пауза;

два – працюючу ногу, випрямляючи в коліні, рвучко відкрити вбік на 90° з одночасним напівприсіданням на опорній нозі;

i – пауза.

2-й такт:

раз – випрямляючи опорну ногу в коліні, опустити працюючу ногу на носок у II відкриту позицію;
два – закрити працюючу ногу в V позицію.

Розгортання ноги на 90° через затактовне піднімання на високі півпальці опорної ноги

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.
Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – *i* – піднімаючись на півпальці опорної ноги, одночасно працюючу ногу, згинаючи в коліні, підняти з витягнутим підйомом до рівня коліна опорної ноги.

1-й такт:

раз – працюючу ногу, випрямляючи в коліні, відкрити вперед на 90° з одночасним м'яким опусканням п'яти на підлогу і напівприсіданням на опорній нозі.

два – витримати паузу.

2-й такт:

раз – випрямляючи опорну ногу в коліні, опустити працюючу ногу на носок у IV відкриту позицію;

два – закрити працюючу ногу в V позицію;

i – виконується рух затакту.

(Вправа виконується в усіх напрямках).

Розгортання ноги на 90° через затактовне піднімання на високі півпальці опорної ноги з одночасним ударом п'яти опорної ноги під час розгортання працюючої ноги

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.
Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – *i* – піднімаючись на півпальці опорної ноги, працюючу ногу, згинаючи в коліні, підняти з витягнутим підйомом до рівня коліна опорної ноги.

1-й такт:

раз – випрямляючи в коліні, працюючу ногу відкрити вперед на 90° з одночасним ударом п'яти і напівприсіданням на опорній нозі;

два – витримати паузу.

2-й такт:

раз – випрямляючи опорну ногу в коліні, опустити працюючу ногу на носок у IV відкрити позицію;

два – закрити працюючу ногу в V позицію;

i – виконується рух затакту.

(Вправа виконується в усіх напрямках).

Розгортання ноги на 90° через затактовне піднімання на високі півпальці опорної ноги з одночасним і наступним ударами п'ятою опорної ноги

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – *i* – піднімаючись на півпальці опорної ноги, працюючу ногу, згинаючи в коліні, підняти з витягнутим підйомом до рівня коліна опорної ноги.

1-й такт:

раз – працюючу ногу, випрямляючи в коліні, відкрити вперед на 90° з одночасним ударом п'яти і напівприсіданням на опорній нозі;

i – зберігаючи попереднє положення, підняти п'яту опорної ноги;

два – зберігаючи попереднє положення, притупити п'ятою опорної ноги;

i – витримати паузу.

2-й такт:

раз – випрямляючи опорну ногу в коліні, опустити працюючу ногу на носок у IV відкрити позицію;

два – закрити працюючу ногу в V позицію;

і – виконується рух затакту.
(Вправа виконується в усіх напрямках).

Розгортання ноги на 90° через затактовне піднімання на високі півпальці опорної ноги з одночасним і наступними двома ударами п'ятою опорної ноги

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.
Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – і – піднімаючись на півпальці опорної ноги, працюючу ногу, згинаючи в коліні, підняти з витягнутим підйомом до рівня коліна опорної ноги.

1-й такт:

раз – працюючу ногу, випрямляючи в коліні, відкрити вперед на 90° з одночасним ударом п'яти і напівприсіданням на опорній нозі;

і – зберігаючи попереднє положення, вдарити п'ятою опорної ноги;

два – зберігаючи попереднє положення, притупити ще раз п'ятою опорної ноги;

і – витримати паузу.

2-й такт:

раз – випрямляючи опорну ногу в коліні, опустити працюючу ногу на носок у IV відкриту позицію;

два – закрити працюючу ногу в V позицію;

і – виконується рух затакту.

(Вправа виконується в усіх напрямках).

Ускладнення:

- в комбінації з перегинаннями корпусу;

- зі стрибком;

- у сполученні з попереднім повним поворотом на опорній нозі із V позиції.

Помилки:

- надмірне напівприсідання на опорній нозі;

- прогинання корпусу до працюючої ноги під час виконання вправи вперед;

- відсутність чіткості у фіксації відкритої ноги;

- невірний напрямок руху працюючої ноги;
- струс корпусу під час удару п'яти опорної ноги;
- надмірна опора корпусу на станок;
- надмірне відкривання стегна разом з працюючою ногою.

Одинадцята група.

Вправи на вистукування

Вправи цього розділу розвивають ритмічну спритність і чіткість ударів стопою ноги. Вистукування повинні бути чіткими, ритмічними, різкими.

Основою вистукувань у народно-сценічному танці є ритм, який базується на музичному ритмі. Вистукування виконуються на злегка зігнутих у колінах ногах. Удар або притуп виконуються всією стопою, каблуком, півпальцями або носком стопи.

Відмінність ударів і притупів складається з того, що після удару стопа ноги відривається від підлоги (за винятком фіксованих ударів – передньою частиною стопи, носком, п'ятою або ребром каблука, що відзначаються опорою на підлогу), а після притупу всією стопою вона залишається на підлозі і, як правило, з перенесенням ваги корпусу.

Музичний супровід і виконання вправи – в характері російського, іспанського та інших танців.

Види вистукувань у характері російського танцю

Притуп з попереднім напівприсіданням

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – I пряма позиція ніг. Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – і:

трохи присісти на опорній нозі і підняти праву ногу, згинаючи її в коліні зі скороченим підйомом на висоту щиколотки опорної ноги.

1-й такт:

раз – притупнути всією стопою працюючої ноги, випрямляючи ноги в колінах;

два – витримати паузу;

і – виконати рух затакту.

Притуп з попереднім підскоком на опорній нозі

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію.

два – трохи присісти на обох ногах, рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – і:

підскочити на опорній нозі, водночас підняти працюючу ногу, скорочену в підйомі, згинаючи в коліні на висоту щиколотки опорної ноги.

1-й такт:

раз – притупнути всією стопою працюючої ноги, зберігаючи напівприсідання;

два – витримати паузу;

і – виконати рух затакту.

Подвійний притуп стопою працюючої ноги з попереднім підскоком на опорній нозі

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – трохи присісти на обох ногах, рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – і:

перша шістнадцята – підскочити на опорній нозі, водночас підняти працюючу ногу, скорочену в підйомі, згинаючи в коліні на висоту щиколотки опорної ноги;

друга шістнадцята – удар всією стопою працюючої ноги, не випрямляючи ноги в колінах.

1-й такт:

раз – притупити всією стопою працюючої ноги, випрямляючи ноги в колінах, зберігаючи напівприсідання;

два – витримати паузу;

і – виконати рух затакту.

Вистукування (підготовчі вправи до «російського ключа»)

1.Перша частина «російського ключа».

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – і:

ледь присісти на опорній нозі, водночас підняти працюючу ногу зі скороченим підйомом до рівня щиколотки опорної ноги.

1-й такт:

раз – удар всією стопою працюючої ноги біля опорної за І прямою позицією, зберігаючи напівприсідання;

і – підскок на опорній нозі, працююча нога, згинаючись у коліні, піднімається вверх зі скороченою стопою до рівня щиколотки опорної ноги;

два – притуп всією стопою працюючою ногою за І прямою позицією, опорну ноги трохи підняти вверх стопою до щиколотки працюючої ноги;

і – притуп опорною ногою за І прямою позицією.

2.Друга частина «російського ключа».

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – трохи присісти на обох ногах, рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – підскок на всій стопі працюючої ноги, водночас трохи підняти опорну ногу вверху, згинаючи в коліні, стопою біля щиколотки працюючої ноги;

і – притуп опорною ногою за I прямою позицією;

два – притуп всією стопою працюючою ногою за I прямою позицією;

і – витримується пауза.

Дрібна доріжка – удари по чергово каблук

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – I пряма позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – злегка присісти на обох ногах, руку закрити в IV позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – підскочити на низьких півпальцях працюючої ноги, водночас підняти ліву ногу стопою до рівня щиколотки працюючої ноги;

і – удар каблук опірної ноги за I прямою позицією;

два – перескочити на низькі півпальці опірної ноги, водночас підняти праву ногу стопою до рівня щиколотки опірної ноги;

і – удар каблук працюючої ноги за I прямою позицією.

Дрібна доріжка – удари по чергово півпальцями

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – I пряма позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – злегка присісти на низькі півпальці на обох ногах, руку закрити в IV позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – підскочити на низьких півпальцях працюючої ноги, водночас підняти ліву ногу стопою до рівня щиколотки працюючої ноги;

і – удар півпальцями лівої ноги біля п'яти працюючої ноги за I прямою позицією;

два – перескочити на низькі півпальці опорної ноги, водночас підняти праву ногу стопою до рівня щиколотки працюючої ноги;

і – удар півпальцями працюючої ноги біля п'яти опорної за I прямою позицією.

Дрібушка в три ніжки («трилистник»)

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – I пряма позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – злегка присісти і підняти працюючу ногу стопою до щиколотки опорної ноги, рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – і:

перша шістнадцята – працююча нога з ударом опускається на ребро каблука зі скороченою в підйомі стопою біля п'яти опорної ноги;

друга шістнадцята – передня частина стопи працюючої ноги акцентовано ставиться на підлогу, водночас опорна нога зі скороченим підйомом піднімається до щиколотки працюючої ноги.

1-й такт:

раз – притупнути всією стопою опорної ноги за I прямою позицією, зберігаючи напівприсідання;

два – витримати паузу;

і – виконати рух затакту.

Дрібушка в три ніжки – «трилистник»

З наступними двома притупами

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – I пряма позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію.

два – злегка присісти і підняти працюючу ногу стопою до щиколотки опорної ноги, рука закривається в IV позиції.

Опис вправи.

Затакт – і:

перша шістнадцята – працююча нога з ударом опускається на ребро каблука зі скороченою в підйомі стопою біля опорної ноги;

друга шістнадцята – передня частина стопи працюючої ноги акцентовано ставиться на підлогу, водночас опорна нога зі скороченим підйомом піднімається до щиколотки працюючої ноги.

1-й такт:

раз – притупнути всією стопою опорної ноги, зберігаючи напівприсідання;

і – притупнути всією стопою працюючої ноги, зберігаючи напівприсідання;

два – притупнути всією стопою опорної ноги, зберігаючи напівприсідання;

і – виконується рух затакту.

Притуп п'ятою опорної ноги з наступними двома ударами – п'ятою і півпальцями працюючої ноги за III вільною позицією (пряма дрібушка)

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – III вільна позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – злегка присісти, рука закривається в IV позицію;

і – підняти п'яту опорної ноги.

Опис вправи.

раз – акцентований притуп п'ятою опорної ноги; одночасно підняти працюючу ногу стопою до рівня щиколотки опорної ноги зі скороченим підйомом;

і – перша шістнадцята – працюючою ногою зробити удар ребром каблука зі скороченою стопою біля опорної ноги за III вільною позицією;

друга шістнадцята – працюючою ногою зробити фіксований удар передньою частиною стопи біля опорної ноги за III відкритою позицією;

два – повторити рухи, які виконуються на «раз – і».

(Вправа також комбінується з наступними притупами послідовно: п'ятою опорної ноги і всією стопою працюючої ноги).

Притуп п'ятою опірної ноги з наступними двома ударами п'ятою і півпальцями працюючої ноги за III вільною позицією з ударами працюючої ноги в зворотному порядку: носок-каблук (зворотна дрібушка)

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – III вільна позиція ніг.
Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – злегка присісти, рука закривається в IV позицію;

і – підняти п'яту опірної ноги.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – акцентований притуп п'ятою опірної ноги, одночасно підняти працюючу ногу стопою до рівня щиколотки опірної ноги зі скороченням підйомом.

Затакт – і:

перша шістнадцята – працюючою ногою зробити удар передньою частиною стопи біля опірної ноги за III вільною позицією;

друга шістнадцята – працюючою ногою зробити фіксований удар ребром каблука біля опірної ноги за III вільною позицією;

два – повторити рухи, які виконуються на «раз – і».

(Вправа також комбінується з наступними притупами послідовно: п'ятою опірної ноги і всією стопою працюючої ноги).

Види вистукувань у характері іспанського танцю («Zapateado»)

Прийоми виконання вистукувань.

1. Притуп

усією стопою працюючої ноги.

2. Удар всією стопою працюючої ноги.

3. Удар носком працюючої ноги.

4. Удар передньою частиною стопи (з відривом від підлоги).

5. Фіксований удар передньою частиною стопи (без відриву від підлоги).

6. Фіксований удар п'ятою працюючої ноги (без відриву від підлоги).

7. Удар ребром каблука працюючої ноги (з відривом від підлоги).

8. Фіксований удар ребром каблука працюючої ноги (без відриву від підлоги).

Удар всією стопою працюючої ноги за I прямою позицією

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – I пряма позиція ніг.
Вправа займає 1/2 такту.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – злегка присісти, одночасно рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – і – підняти працюючу ногу стопою до рівня щиколотки опорної ноги.

1-й такт:

раз – удар всією стопою працюючої ноги, зберігаючи напівприсідання;

і – витримати паузу.

Подвійний удар всією стопою працюючої ноги за I прямою позицією

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – I пряма позиція ніг.
Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – злегка присісти і одночасно підняти працюючу ногу стопою до рівня щиколотки опорної ноги. Рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – і:

ударити стопою працюючої ноги і відразу підняти її до рівня щиколотки опорної ноги, зберігаючи напівприсідання.

1-й такт:

раз – притупити всією стопою працюючої ноги, зберігаючи напівприсідання;

два – витримати паузу;

і – виконується рух затакту.

Подвійний удар всією стопою працюючої ноги з наступними притупом всією стопою опорної ноги

Музичний розмір 3/4. Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – витримується пауза;

три – злегка присісти на обох ногах і одночасно підняти працюючу ногу стопою до рівня щиколотки опорної ноги, рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – ударити стопою працюючої ноги і відразу підняти її до рівня щиколотки опорної ноги, зберігаючи напівприсідання;

два – притупити всією стопою працюючої ноги, зберігаючи напівприсідання;

три – притупити всією стопою опорної ноги, зберігаючи напівприсідання.

Комбінована вправа – удар всією стопою працюючої ноги, подвійний удар всією стопою опорної ноги, удар всією стопою працюючої ноги

Музичний розмір 3/4. Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – витримується пауза;

три – злегка присісти на обох ногах і одночасно підняти працюючу ногу стопою до рівня щиколотки опорної ноги, руку закрити в IV позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – притупити всією стопою працюючої ноги, зберігаючи напівприсідання;

два – притупнути всією стопою опорної ноги, зберігаючи напівприсідання;

три – притупнути всією стопою опорної ноги, зберігаючи напівприсідання.

2-й такт:

раз – притупнути всією стопою працюючої ноги, зберігаючи напівприсідання;

два – притупнути всією стопою працюючої ноги, зберігаючи напівприсідання;

три – витримати паузу.

Комбінована вправа – удар всією стопою працюючої ноги, удар ребром каблука опорної ноги і наступний удар п'ятою працюючої ноги

Музичний розмір 3/4. Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – витримується пауза;

три – злегка присісти і одночасно підняти працюючу ногу стопою до рівня щиколотки опорної ноги. Рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – ударити всією стопою працюючої ноги;

два – фіксований удар ребром каблука скороченою стопою опорної ноги, водночас підняти п'яту працюючої ноги;

три – притупнути п'ятою працюючої ноги, водночас підняти опорну ногу стопою до рівня щиколотки працюючої ноги.

(Вправа повторюється з іншої ноги).

Фіксований удар передньою частиною стопи працюючої ноги з наступним фіксованим ударом п'ятою працюючої ноги

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;
два – витримується пауза;
три – злегка присісти на обох ногах, рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – фіксований удар передньою частиною стопи працюючої ноги біля передньої частини стопи опорної ноги за I прямою позицією;
і – фіксований удар п'ятою працюючої ноги біля стопи опорної ноги за I прямою позицією;
два – вправа повторюється з іншої ноги.

Комбінована вправа – удар передньою частиною стопи працюючої ноги, удар п'ятою працюючої ноги, удар ребром каблука опорної ноги, удар п'ятою працюючої ноги

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – I пряма позиція ніг.
Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;
два – витримується пауза;
три – злегка присісти на обох ногах, рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – фіксований удар передньою частиною стопи працюючої ноги біля передньої частини стопи опорної ноги за I прямою позицією;
і – фіксований удар п'ятою працюючої ноги біля стопи опорної ноги за I прямою позицією;
два – фіксований удар ребром каблука опорної ноги біля носка працюючої ноги за I прямою позицією;
і – фіксований удар п'ятою працюючої ноги біля стопи опорної ноги за I прямою позицією.
(Вправа повторюється з іншої ноги).

Комбінована вправа – удар передньою частиною стопи працюючої ноги, удар п'ятою працюючої ноги, удар носком опорної ноги за працюючою ногою, удар п'ятою працюючої ноги

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – I пряма позиція ніг.
Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – злегка присісти на обох ногах, рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – фіксований удар передньою частиною стопи працюючої ноги біля стопи опорної ноги за I прямою позицією;

і – фіксований удар п'ятою працюючої ноги біля стопи опорної ноги за I прямою позицією;

два – удар носком опорної ноги позаду працюючої у відкритому положенні, одночасно підняти п'яту працюючої ноги;

і – фіксований удар п'ятою працюючої ноги біля стопи опорної ноги за I прямою позицією.

(Вправа повторюється з іншої ноги).

Комбінована вправа – удар передньою частиною стопи працюючої ноги, удар п'ятою працюючої ноги, удар ребром каблука опорної ноги, удар п'ятою працюючої ноги, удар носком опорної ноги за працюючою ногою, удар п'ятою працюючої ноги

Музичний розмір 3/4. Вихідне положення – I пряма позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в Ii позицію;

два – витримати паузу;

три – злегка присісти на обох ногах, рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – фіксований удар передньою частиною стопи працюючої ноги біля стопи опорної ноги за I прямою позицією;

два – фіксований удар п'ятою працюючої ноги біля стопи опорної ноги за I прямою позицією;

три – фіксований удар ребром каблука опорної ноги біля носка працюючої ноги за I прямою позицією, одночасно підняти п'яту працюючої ноги.

2-й такт:

раз – фіксований удар п'ятою працюючої ноги біля стопи опорної ноги за I прямою позицією;

два – удар носком опорної ноги позаду працюючої у відкритому положенні, одночасно підняти п'яту працюючої ноги;

три – фіксований удар п'ятою працюючої ноги біля стопи опорної ноги за I прямою позицією.

(Вправа повторюється з іншої ноги).

Помилки:

- виконання вправи на прямих ногах;
- коливання корпусу у вертикальному положенні вверх-вниз;
- корпус не підтягнутий;
- недотримання позицій ніг;
- немає чіткості виконання ударів і притупів;
- недотримання методики виконання притупів і ударів стопою ноги.

Дванадцята група.

Великі кидки ноги на 90° (*grands battements jetes*)

Вправи цієї групи сприяють розвитку танцювального кроку, рухливості тазостегнового суглобу. При виконанні великих кидків активно задіяні м'язи тазостегнового суглобу, а також литкові та гомілковостопні м'язи. Під час виконання великих кидків треба звертати увагу на витягнутість ніг в колінному суглобі. Кидки повинні виконуватися легко, енергійно, чітко, без зайвих рефлекторних рухів корпусу, голови і рук, які супроводжують момент напруження.

Кидок ноги виконується енергійно, розгорнуто, з витягнутою стопою, опорна нога має бути у розгорнутому положенні і з випрямленим коліном. Корпус у підтягнутому положенні, при кидках ноги ледь прогинається під лопатками.

Музичний супровід і виконання вправи рекомендуються – в характері російського, угорського та іспанського танців.

Великі кидки на 90°

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – зберігається вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – і:

працююча нога у розгорнутому положенні рвучко відкривається вперед на висоту 90° .

1-й такт:

раз – працююча нога опускається на носок у IV позицію;

і – пауза;

два – працююча нога закривається у вихідне положення;

і – виконується рух затакту.

(Вправа виконується в усіх напрямках).

Великі кидки на 90° з напівприсіданням на опорній нозі під час опускання працюючої ноги на каблук

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – зберігається вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – і:

працююча нога у розгорнутому положенні рвучко відкривається вперед на висоту 90° .

1-й такт:

раз – працююча нога опускається на ребро каблука в IV позицію з одночасним напівприсіданням на опорній нозі;

і – працююча нога переводиться на носок у IV позицію з одночасним випростовуванням опорної ноги в коліні;

два – працююча нога закривається у вихідне положення;

і – виконується рух затакту.

(Вправа виконується в усіх напрямках).

Подвійні великі кидки на 90° з гострим ударом носком ноги за IV або II позиціями

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – і:

працююча нога у розгорнутому положенні рвучко відкривається вперед на висоту 90°

1-й такт:

раз – працююча нога опускається на носок в IV позицію;

і – працююча нога в розгорнутому положенні вдруге рвучко відкривається вперед на висоту 90° ;

два – працююча нога закривається у вихідне положення;

і – виконується рух затакту.

(Вправа виконується в усіх напрямках).

Великі кидки на 90° з падінням на працюючу ногу в V позицію і з наступним притупом всією стопою опорної ноги

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – і:

працююча нога у розгорнутому положенні рвучко відкривається вперед на висоту 90° .

1-й такт:

раз – працююча нога закривається в V позицію за напівприсіданням, одночасно витягнута стопа опорної ноги підводиться позаду працюючої на рівень щиколотки;

і – напівприсідання поглиблюється;

два – опорна нога з притупом всією стопою закривається в V позицію, виштовхуючи працюючу ногу в заданому напрямку на висоту 90° ;

I – пауза.

(Вправа виконується в усіх напрямках).

Великі кидки на 90° з падінням на працюючу ногу в V позицію і з наступними двома притупами – півпальцями і всією стопою опорної ноги

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.
Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – і:

працююча нога в розгорнутому положенні рвучко відкривається вперед на висоту 90°.

1-й такт:

раз – працююча нога закривається в V позицію з напівприсіданням, одночасно витягнута стопа опорної ноги підводиться позаду працюючої на рівень щиколотки;

і – опорна нога з ударом півпальцями опускається на підлогу;

два – опорна нога з притупом всією стопою закривається у вихідне положення, виштовхуючи працюючу в заданому напрямку на висоту 90°;

і – пауза.

(Вправа виконується в усіх напрямках).

Великі кидки на 90° зі збільшенням амплітуди руху (чол.)

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.
Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправ.

Затакт – і:

працююча нога у розгорнутому положенні рвучко відкривається вперед на висоту 90°.

1-й такт:

раз – працюючу ногу закрити у V відкриту позицію;

і – працююча нога у розгорнутому положенні рвучко відкривається вперед на висоту 90° ;

два – працююча нога через I відкриту позицію проводиться назад на носок у IV відкриту позицію;

і – працююча нога у розгорнутому положенні рвучко відкривається вперед на висоту 90° .

2-й такт:

раз – працюючу ногу провести через I відкриту позицію назад на носок у IV позицію з повним присіданням на опорній нозі;

і – опорна нога випростовується в коліні, одночасно працююча нога залишається витягнутою на носок позаду в IV позиції;

два – працююча нога закривається ззаду опорної в V позицію;

і – витримується пауза.

(Вправа виконується в зворотному напрямку).

Великі кидки на 90° в комбінації з попереднім опусканням на коліно працюючої ноги

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – I відкрита позиція ніг.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – працююча нога у розгорнутому положенні відкривається назад на носок у IV відкриту позицію.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – на опорній нозі опуститися у повне присідання, водночас працююча нога, не відділяючи носка ноги від підлоги, згинаючись у коліні, опускається на підлогу на витягнутий підйом коліном біля п'яти опорної ноги, рука закривається в IV позицію, корпус прогинається назад під лопатками;

і – пауза;

два – опорна нога випростовується, працююча нога, витягуючись у коліні, повертається носком в IV позицію, рука відкривається в II позицію.

2-й такт:

раз – працююча нога у розгорнутому положенні рвучко відкривається вперед на висоту 90° ;

два – працююча нога в розгорнутому положенні повертається назад на носок у IV відкриту позицію;

i – пауза.

Великі кидки на 90° з повертанням ноги через положення passe

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг.
Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – рука відкривається в II позицію;

два – рука закривається в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт – i:

працююча нога у розгорнутому положенні рвучко відкривається вперед на висоту 90°.

1-й такт:

раз – працюючу ногу, згинаючи в коліні, закрити витягнутим носком до рівня коліна опорної ноги у відкритому положенні;

i – працююча нога в розгорнутому положенні рвучко відкривається вперед на висоту 90°;

два – працююча нога опускається на носок у IV позицію;

i – пауза.

2-й такт:

раз – працююча нога закривається в V позицію;

два – пауза.

(Вправа виконується в усіх напрямках).

Великі кидки на 90° півколом

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – відкрита позиція ніг.
Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – витримується вихідне положення.

2-й такт:

раз – трохи присісти на обох ногах, руку перевести з підготовчого положення в IV позицію.

Опис вправи.

Затакт:

два – опорна нога випростовується в коліні, водночас працююча нога в розгорнутому положенні рвучко відкривається вперед-праворуч

(*ecarte вперед*) на висоту 90°, проводиться на тій самій висоті по півколу вбік-назад (*ecarte назад*), водночас рука відкривається в II позицію.

1-й такт:

раз – працююча нога опускається в V позицію на всю стопу позаду опорної ноги, водночас опорна нога, згинаючись у коліні, підводить стопу до рівня щиколотки працюючої ноги попереду, руку закрити в VI позицію, корпус трохи відхилити праворуч;

i – пауза;

два – опорна нога з притупом ставиться всією стопою на підлогу у відкритому положенні. Виштовхуючи працюючу ногу вверх-назад-праворуч (*ecarte назад*) і відразу по півколу вперед на тій самій висоті до положення вбік-вперед (*ecarte вперед*), руку відкрити в II позицію.

2-й такт:

раз – працююча нога з напівприсіданням опускається в V позицію попереду опорної ноги, водночас опорна нога. Згинаючись у коліні, підводить стопу до рівня щиколотки працюючої ноги ззаду, руку закрити в IV позицію;

i – пауза;

два – виконується рух затакту.

Ускладнення – те ж саме виконується:

- з підніманням на півпальці;
- з підскоком на опорній нозі.

Помилки:

- немає розгону тості в тазостегновому суглобі;
- розслаблені м'язи спини і попереку;
- важкість ноги при кидку;
- осідання на опорній нозі;
- рефлекторні здригання корпусу;
- невиконання методики нахилання корпусу під час виконання кидків з падінням на працюючу ногу;
- розслаблене коліно опорної ноги під час кидка ноги;
- зміщення ваги корпусу на працюючу ногу у вправі з розтяжкою.

Тринадцята група.

Підготовчі вправи до складних і віртуозних рухів

Вправи і рухи цієї групи є підготовчими елементами складних елементів народно-сценічних танців. Вони сприяють розвитку координації, виразності, розвивають техніку виконання рухів.

Перегинання і нахилання корпусу виконуються вперед, назад, убік і по колу. Як самостійна вправа виконується наприкінці екзерсису біля

станка, а також на початку і наприкінці роботи на середині залу. Дуже часто виконується як складова інших вправ і рухів. Ця вправа сприяє розвитку гнучкості, танцювальності, виразності, зміцненню м'язів спини, рухливості хребетного стовпа.

Музичний супровід і виконання вправи – в характері російського, молдавського, іспанського, польського, угорського, східного та інших танців.

Перегинання корпусу назад

Музичний розмір 3/4. Вихідне положення – І відкрита позиція ніг, встати обличчям до станка. Руки в підготовчому положенні.

Вправ займає 8 тактів.

Підготовка до вправи.

1-й такт – пауза.

2-й такт – покласти кисті рук на станок на ширину плечей.

Опис вправи.

1-2-й такти – підняти праву руку в III позицію, повернути голову праворуч.

3-4-й такти – перегинання корпусу назад, залишаючи руку в III позиції.

5-6-й такти – випрямити корпус, залишаючи руку в III позиції;

7-й такт – напівприсідання, покласти праву руку на станок;

8-й такт – витягнути коліна обох ніг.

Ускладнення:

- перегинання корпусу назад з відкриванням ноги на носок назад у IV відкриту позицію;

- перегинання корпусу назад з відкриванням ноги назад у IV відкриту позицію з одночасним напівприсіданням на опорній нозі;

- перегинання корпусу назад з відкриванням ноги назад у IV відкриту позицію з одночасним глибоким присіданням на опорній нозі.

Нахилання корпусу вперед

Музичний розмір 3/4. Вихідне положення – І пряма позиція ніг, встати спиною до станка, руки в підготовчому положенні.

Вправа займає 8 тактів.

Підготовка до вправи.

1-й такт – пауза.

2-й такт – відкрити руки в II позицію і покласти кисті рук на станок.

Опис вправи.

1-2-й такти – нахилити корпус уперед.

3-4-й такти – випрямити корпус і підвестися на півпальці.

5-6-й такти – підняти працюючу ногу ввверх, згинаючи в коліні, витягнутою стопою до рівня коліна опорної ноги, водночас піднятися на високі півпальці опорної ноги і прогнути корпус назад з відтяжкою від станка.

7-8-й такти – випрямити корпус і опустити працюючу ногу в I пряму позицію, п'яту опорної ноги поставити на підлогу.

Перегинання корпуса вбік

Музичний розмір 3/4. Вихідне положення – I відкрита позиція ніг, встати обличчям до станка, руки в підготовчому положенні.

Вправа займає 8 тактів.

Підготовка до вправи.

1-й такт – пауза.

2-й такт – покласти кисті рук на станок на ширину плече.

Опис вправи.

1-2-й такти – відкрити праву руку в II позицію, повернути голову праворуч.

3-4-й такти – перегинання корпуса ліворуч, водночас перевести праву руку в III позицію, голову повернути ліворуч.

5-6-й такти – випрямити корпус. Залишаючи руку в III позиції.

7-й такт – напівприсідання, покласти праву руку на станок.

8-й такт – витягнути коліна обох ніг.

Ускладнення:

перегинання корпуса ліворуч з відкривання правої ноги на носок у II відкриту позицію.

Розтяжка назад з I прямої позиції

Музичний супровід і виконання вправи – в характері російського, молдавського, іспанського та інших танців.

Музичний розмір 3/4. Вихідне положення – I пряма позиція ніг, встати обличчям до станка, руки в підготовчому положенні.

Вправа займає 4 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – пауза.

2-й такт – покласти кисті рук на станок на ширину плечей.

Опис вправи.

1-2-й такти – повне повільне глибоке присідання на лівій опорній нозі, водночас права пряма нога на півпальцях прослизає назад, вага корпусу – на опорній нозі.

3-4-й такти – повернутися у вихідне положення.

Ускладнення:

- розтяжка назад із I прямої позиції з одночасним підніманням правої руки в III позицію;

- розтяжка назад із I прямої позиції з одночасним підніманням обох рук в III позицію.

Розтяжка вбік з I відкритої позиції

Музичний супровід і виконання вправи – в характері російського танцю.

Музичний розмір 3/4. Вихідне положення – I відкрита позиція ніг, встати обличчям до станка, руки в підготовчому положенні.

Вправа займає 4 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – пауза.

2-й такт – покласти кисті рук на станок на ширину плечей.

Опис вправи.

1-2-й такти – повне повільне присідання на лівій опорній нозі, водночас права пряма нога у відкритому положенні на ребрі каблука прослизає вбік праворуч, вага корпусу на опорній нозі.

3-4-й такти – повернутися у вихідне положення.

Піднімання на півпальці за I прямою позицією (relevé – релєве)

Музичний супровід і виконання вправи – в характері російського, угорського, молдавського та іспанського танців.

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – I пряма позиція ніг, встати обличчям до станка, руки в підготовчому положенні.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – пауза.

2-й такт – покласти кисті рук на станок на ширину плечей.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – піднятися на півпальці;

два – опуститися з півпальців.

Піднімання на півпальці з кроку на одну ногу (releve – релєве)

Музичний супровід і виконання вправи – в характері угорського та молдавського танців.

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг – права нога попереду, встати обличчям до станка, руки в підготовчому положення.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – пауза.

2-й такт:

раз – покласти кисті рук на станок на ширину плечей;

два – відкрити праву ногу на 45°, одночасно опуститися в напівприсідання на опорній нозі.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – зробити крок праворуч на півпальці правої ноги, одночасно ліву ногу підняти ліворуч на 45°;

два – опуститися з пів пальців правої ноги на всю стопу у напівприсідання, водночас ліву ногу, згинаючи в коліні, закрити стопою до щиколотки правої ззаду.

2-й такт:

раз – піднятися на півпальці правої ноги, ліва нога залишається в попередньому положенні;

два – опуститися у напівприсідання з пів пальців правої ноги на всю стопу, водночас ліву ногу відкрити ліворуч на 45°.

(Вправа повторюється з іншої ноги).

«Штопор»

Музичний супровід і виконання вправи – в характері російського, матроського та інших танців.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – I пряма позиція ніг, встати обличчям до станка, руки в підготовчому положенні.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – пауза.

2-й такт – піднятися на високі півпальці ніг, покласти кисті рук на станок на ширину плечей.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – опуститися з пів пальців на всю стопу правої ноги, повернувши її у I відкриту позицію, коліно правої ноги витягнуте, водночас ліву ногу, згинаючи в коліні, повернути праворуч і поставити на носок біля носка правої ноги;

і – піднятися на високі півпальці, розгорнувши ноги в I пряму позицію носками ніг вперед;

два – опуститися з пів пальців на всю стопу лівої ноги, повернувши її у I відкриту позицію, коліно лівої ноги витягнуте, водночас праву ногу. Згинаючи в коліні. Повернути ліворуч і поставити на носок біля носка лівої ноги;

і – повторити рух затакту.

Опускання на коліно

Музичний супровід і виконання вправи – в характері угорського танцю.

Музичний розмір 2\4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг – права нога попереду, встати обличчям до станка, рука в підготовчому положенні.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – пауза.

2-й такт:

раз – відкрити праву ногу в II відкриту позицію на носок, руку відкрити в II позицію;

два – пауза.

Опис вправи.

1-й такт: одночасно з поворотом корпусу праворуч опуститися на коліно лівої ноги в закрите положення – коліном біля каблука правої ноги, праву руку закрити в VI позицію, ліву руку у IV позицію.

2-й такт: повернути корпус, руки і ноги у попереднє положення.

Ускладнення:

- опускання на коліно з кроку в бік працюючої ноги;
- опускання на коліно з кроку в бік працюючої ноги на відстані кроку від каблука працюючої ноги;
- опускання на коліно з попереднього стрибка в бік працюючої ноги.

«Гойдалка»

Музичний супровід і виконання вправи – в характері матроського танцю.

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг – права нога попереду, встати обличчям до станка, руки в підготовчому положенні.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – пауза.

2-й такт:

раз – покласти кисті рук на станок на ширину плечей і відкрити праву ногу в II відкриту позицію на носок;

два – закрити праву ногу попереду лівої в V відкриту позицію і піднятися на високі півпальці обох ніг.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – згинаючи праву ногу в коліні. Впасти на всю стопу у напівприсідання, водночас стопу лівої ноги з витягнутим підйомом поставити на носок позаду правої на середину стопи;

і – піднятися на високі півпальці обох ніг;

два – згинаючи ліву ногу в коліні, впасти на всю стопу лівої ноги у напівприсідання водночас перевести стопу правої ноги з витягнутим підйомом на носок попереду лівої на середину стопи;

і – піднятися на високі півпальці обох ніг.

2-й такт:

раз – згинаючи праву ногу в коліні, впасти на всю стопу у напівприсідання, водночас перевести стопу лівої ноги з витягнутим підйомом на носок позаду правої на середину стопи;

і – піднятися на високі півпальці обох ніг;

два – перейти на всю стопу лівої ноги, одночасно відкрити праву ногу на носок у II відкриту позицію.

Revolade (стрибок через витягнуту ногу)

Музичний супровід і виконання вправи – в характері угорського танцю.

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V відкрита позиція ніг – ліва нога попереду, встати обличчям до станка, руки в підготовчому положенні.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт:

раз – пауза;

два – покласти кисті рук на станок на ширину плечей.

2-й такт:

раз – відкрити праву ногу назад у IV відкриту позицію на носок;

два – закрити праву ногу на щиколотку лівої ноги ззаду з одночасним напівприсіданням на лівій нозі.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – перескочити на всю стопу правої ноги. Вибиваючи ліву ногу вперед-вправо перед правою з витягнутим носком на висоту 45°;

і – зробити стрибок на правій нозі, згинаючи її в коліні, через витягнуту попереду ліву ногу;

два – опуститися на всю стопу правої ноги, водночас ліву ногу згинаючи в коліні, підвести стопою до щиколотки опорної правої ноги ззаду;

і – пауза.

(Вправа повторюється з другої ноги).

Присядки

Музичний супровід і виконання вправи – в характері російського танцю.

Глибока присядка

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – I відкрита позиція ніг, встати обличчям до станка, руки в підготовчому положенні.

Вправа займає 1 такт.

Підготовка до вправи.

1-й такт – пауза.

2-й такт:

раз – покласти кисті рук на станок на ширину плечей;

два – пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – опуститися в глибоке присідання на низькі півпальці;

два – піднятися з глибокого присідання у вихідну позицію.

2. Присядка «м'ячик»

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – I відкрита позиція ніг, встати обличчям до станка, руки в підготовчому положенні.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – пауза.

2-й такт:

раз – покласти кисті рук на станок на ширину плечей;

два – пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – опуститися в глибоке присідання;

і – підскочити на повному присіданні;

два – опуститися з підскоку на низькі півпальці обох ніг;

і – підскочити на повному присіданні.

2-й такт:

раз – опуститися з підскоку на низькі півпальці обох ніг;

два – піднятися з глибокого присідання у вихідну позицію.

і – пауза.

3. Присядка з відкриванням ноги вбік на ребро каблука.

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – І відкрита позиція ніг, встати обличчям до станка, руки в підготовчому положенні.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – пауза.

2-й такт:

раз – покласти кисті рук на станок на ширину плечей;

два – пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – зіскоч у глибоке присідання;

два – перескочити на низькі півпальці правої ноги, піднімаючись із глибокого присідання в напівприсідання, одночасно відкрити ліву ногу ліворуч на ребро каблука.

2-й такт:

раз – зіскоч у глибоке присідання;

два – піднятися з глибокого присідання у вихідну позицію.

(Вправа повторюється з другої ноги).

4. Присядка з відкриванням ноги вбік на 90°.

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – І відкрита позиція ніг, встати обличчям до станка, руки в підготовчому положенні.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – пауза.

2-й такт:

раз – покласти кисті рук на станок на ширину плечей;

два – пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – зіскок у глибоке присідання;

два – перескочити на низькі півпальці правої ноги, піднімаючись з глибокого присідання в напівприсідання, одночасно відкрити ліву ногу з витягнутим підйомом ліворуч на висоту 90°.

2-й такт:

раз – зіскок у глибоке присідання;

два – піднятися з глибокого присідання у вихідну позицію.

(Вправа повторюється з другої ноги).

5. Присядка-розтяжка на підлозі з одночасним відкриванням обох ніг у сторони на каблучки.

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – I відкрита позиція ніг, встати обличчям до станка, руки в підготовчому положенні.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – пауза.

2-й такт:

раз – покласти кисті рук на станок на ширину плечей;

два – пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – зіскок у глибоке присідання;

два – перескочити на каблучки обох ніг у II відкриту широку позицію.

2-й такт:

раз – зіскок у глибоке присідання;

два – піднятися з глибокого присідання у вихідну позицію.

6. Присядка-розтяжка на підлозі з відкриванням ніг у IV відкриту позицію з поворотом корпусу.

Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – I відкрита позиція ніг, встати обличчям до станка, руки в підготовчому положенні.

Вправа займає 2 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт – пауза.

2-й такт:

раз – покласти кисті рук на станок на ширину плечей;

два – пауза.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – зіскок у глибоке присідання;
два – перескочити в широку IV позицію – на каблук правої ноги і півпальці лівої ноги – з одночасним поворотом корпусу праворуч на 90°, праву руку відкрити в II позицію.

2-й такт:

раз – повертаючи корпус на 90° ліворуч, зіскок в глибоке присідання обличчям до станка, права рука залишається в II позиції;
два – піднятися з глибокого присідання у вихідну позицію, праву руку покласти на станок.

(Вправа повторюється з другої ноги).

7. Боковий повзунець на повному присіданні з фіксуванням ноги на ребрі каблука на підлозі

Музичний розмір 2\4. Вихідне положення – I відкрита позиція ніг, руки в підготовчому положенні.

Вправа займає 4 такти.

Підготовка до вправи.

1-й такт:

раз – пауза;
два – покласти кисті рук на станок на ширину плечей.

2-й такт:

раз – зіскок на низькі півпальці в глибоке присідання;
два – перескочити на півпальці лівої ноги, водночас відкрити праву ногу, витягнути в коліні, праворуч на ребро каблука.

Опис вправи.

1-й такт:

раз – перескочити на півпальці правої ноги, підбиваючи ліву ногу, витягнути в коліні, ліворуч на ребро каблука;
два – перескочити на півпальці лівої ноги, водночас підбиваючи праву ногу, витягнути в коліні праворуч на каблук.

2-й такт:

раз – перескочити на півпальці правої ноги, підбиваючи ліву ногу, витягнути в коліні ліворуч на ребро каблука;
два – перескочити на півпальці лівої ноги, водночас підбиваючи праву ногу, витягнути в коліні праворуч на ребро каблука.

3-й такт:

раз – зіскок на низькі півпальці обох ніг у глибокому присіданні;
два – піднятися з глибокого присідання у вихідну позицію.

4-й такт: повторити рухи 2-го такту – вступу до вправи (з іншої ноги).