

УПРАВЛІННЯ КУЛЬТУРИ ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОДА
УЖГОРОДСЬКИЙ КОЛЕДЖ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ

Шютів М.А.

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
УГОРСЬКОГО НАРОДНОГО ТАНЦЮ
(Вправи біля станка)**



УПРАВЛІННЯ КУЛЬТУРИ ЗАКАРПАТСЬКОЇ ОДА
УЖГОРОДСЬКИЙ КОЛЕДЖ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ

Шютів М.А.

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
УГОРСЬКОГО НАРОДНОГО ТАНЦЮ
(Вправи біля станка)**



Ужгород
2017

Посібник складається з теоретичної (позиції ніг, позиції та положення рук та три основні частини танцювального діалекту угорського народного танцю) та практичної частини (зразки побудови вправ біля станка на матеріалі угорського народного танцю). Музичний супровід підібраний до кожної вправи біля станка і подано в нотному вигляді.

Посібник рекомендований для практичного використання у системі загальноосвітніх закладів, та спеціалізованих мистецьких навчальних закладах культури і мистецтв.

Укладач: Шютів М. А., заслужений працівник культури України, викладач хореографічних дисциплін Ужгородського коледжу культури і мистецтв

Музичне оформлення: Петрушевський М.С., заслужений працівник культури України, лауреат премії Д. Задора у галузі музичного і виконавського мистецтва, голова циклової комісії “Народні інструменти”, викладач-методист, концертмейстер.

Відповідальний за випуск: Шютів М.А.

Рецензенти:

Камін В.О., доцент, професор кафедри хореографії Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв

Гутник І.М., кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри народної хореографії Київського національного університету культури і мистецтв

Шевцова І.М., заслужений працівник культури України, викладач-методист Ужгородського коледжу культури і мистецтв

ВИТОКИ УГОРСЬКОГО ТАНЦЮ

Народне хореографічне мистецтво є однією з найважливіших сфер духовного життя угорського народу, воно нарівні з музикою, піснями і мовою є його визначальною рисою. Угорщина відрізняється багатством хореографічних зразків, тематичною різноманітністю, своєрідною манерою виконання. Кращі зразки Угорщини стали надбанням світової музично-хореографічної культури. Угорський народний танець є складовою програм з народно-сценічного танцю мистецьких навчальних закладів.

Хореографічне мистецтво угорського народу має найдавніші традиції і всесвітню популярність. Найкращі його зразки стали надбанням світової школи хореографічного мистецтва.

Угорський пісенно-танцювальний фольклор надзвичайно багатий і різноманітний. У ньому безліч тем і сюжетів. Живим зразком і прикладом для хореографічних постановок слугують народні традиції і обряди, календарні свята, що відображають життя, побут і характер народу. В танцях Угорщини оживають і стають наочними сторінки історії.

Угорські танцювальні мелодії, які нерозривно пов'язані з танцем, надзвичайно співучі, мелодійні і разом з тим темпераментні та запальні. Зазвичай мелодії угорських танців поділені на дві частини: перша – широка, мелодійна і друга – швидка, темпераментна. Для угорських мелодій найбільш притаманний музичний розмір 2/4 і 4/4.

Угорські танці цікаві своєю ритмічністю, складною координацією рухів. Більшість танцювальних рухів виконується пружно і супроводжується легким похитуванням корпусу. Легкі пружні кроки змінюються сильними акцентованими рухами.

У жіночих танцях притаманні пластичність і легке похитування стегнами, віртуозність при виконанні найрізноманітніших обертань, чоловічим – оплески у долоні, удари по чоботях, по стегнах, ляскання пальцями, стрибки і удари каблуками ніг – “боказо” (bokázó, “ключі”). Корпусу і всьому вигляду танцюриста притаманна гордість, і тільки ноги, як кажуть в народі, ходять “веретенем”.

Угорські танці поділяються на чоловічі, жіночі і змішані, які в свою чергу поділяються на парні, парно-масові і масові.

Чоловічі танці більш складні, в них багато синкопованих рухів. Незважаючи на складні та швидкі рухи, танцюристи зберігають гордовиту поставу. Жіночі танці більш спокійні, стримані, темперамент в них прихований, внутрішній.

Красивий і водночас складний угорський парно-масовий танець. В ньому переважають обертальні рухи. Дуже характерні обертання танцюристів в парах, дівчата часто повертаються під рукою хлопців. У парних танцях мають місце підтримки: хлопці піднімають дівчат за талію і представляють їх з боку в бік.

Найбільш розповсюджений угорський танець – Чардаш. Його назва походить від слова “чарда” – корчма в угорському степу, яка була місцем відпочинку пастухів, де народжувались основи чоловічого танцю чардаш. Найбільш характерні риси мелодій чардаша запозичені від дуже популярних у ХІХ столітті танців вербункошів, мелодії яких відрізнялися чіткістю танцювальних ритмів, ясністю і закінченістю побудови. Слово “вербункош” походить від німецького “werbung” – “набір”, тобто вербування парубків у військо (традиція проводити юнаків у солдати музикою і танцями). Невеличкі групи гусарів на чолі з вахмістром або капралом ходили по селах і вербували сільських хлопців до війська (в рекрути). У складі цих груп були циганські оркестри у невеличкому складі з 4-8 музикантів (струнні інструменти, цимбали і кларнет). Основою оркестру були: “контра” – скрипка і особлива група альтів. Акорди, які виконувалися на цих інструментах, їх чіткий, жорсткий ритм робили такі оркестри особливо придатними для танцювальної музики. Керував оркестром “прімаш” (перша скрипка), чия міміка і віртуозна техніка були спроможні “розпалити” темперамент музикантів до самої межі.

Вербункош – виключно чоловічий танець, він буває сольним і груповим. І першому, і другому притаманні імпровізаційність і суворі риси угорського чоловічого танцю, прийоми старовинних військових танців.

Широке розповсюдження вербункошів збіглося з відродженням національної самосвідомості, з боротьбою угорців за незалежність.

Безкінечні рекрутські набори в Угорщині були викликані агресивною політикою Пруссії і Семирічною війною, що і привело до широкого розповсюдження вербувальних танців. Австрійській монархії потрібні були солдати, і танець вербункош, вперше описаний у 1770 році, міцно увійшов до арсеналу мобілізаційних засобів. Форма вербункошів поступово становилася більш чітка і виразна. Вони поступово вбирали у себе інтонації і характер старовинних угорських пісень і танців, становлячись тим справжнім національним інструментальним стилем, на ґрунті якого через декілька десятиліть судилося народитися чардашу. Наприкінці ХVІІІ століття визначилися основні риси вербункошу. Як правило, він складається з двох частин. Перша, повільна, частина називається “лашу” (lassú). Вона пронизана гордим злетом патріотичних почуттів, близька за

характером до пісень, які співали у той час “куруци” – вояки національно-визвольного війська Ракоці. Так відомий “Марш Ракоці”, який став у 1848 році революційним гімном угорців, близький до вербункошу. Друга частина танцю – швидка і темпераментна, має назву “фріш” (friss).

Особливу популярність вербункошу надавала творчість відомих угорських скрипалів-композиторів кінця XVIII – початку XIX століть: Антоніна Чермака, Яноша Лавота і Яноша Біхарі. Антонін Чермак ретельно розробив швидку частину й увів її у музику під назвою “фріш”. Янош Біхарі – віртуоз, який покорив своєю грою юного Ференца Ліста.

Найкращі вербункоші (або їх ще називали “вербунки”) належать саме цим трьом майстрам. У руках Ліста вербункош став на той час основою угорської симфонічної музики. У подальшому в полоні надзвичайних ритмів вербункошів опинилися не тільки угорські композитори Золтан Кодай, Шандор Вереш, Бела Барток, Ференц Ліст, але й іноземні композитори Йозеф Гайдн, Людвіг ван Бетховен, Гектор Берліоз, Іоганес Брамс, Франц Шуберт та ін.

Інструментальна музика угорського народу починаючи з XVIII століття все більше переходить до рук циган, які проникають до Угорщини з південно-східної Європи і поступово стають носіями традицій угорської інструментальної народної музики. Цигани постійно прилаштовувалися до середовища, в якому вони опинялися, і таким чином зберігали і розвивали старовинну угорську інструментальну музику. Угорська музика зобов’язана виключно багатим і віртуозним імпрровізаціям, ось чому її майже неможливо записати з допомогою нот або виконати, не маючи обдарованості, яка вирізняє циганських музикантів. Циганські народні оркестри, що створювалися у містах і селах, відрізнялися один від одного репертуаром і манерою виконання. Відомо, що Ференц Ліст запозичував теми своїх “Угорських рапсодій” з виступів оркестрів угорських циган.

Швидкий, запальний темп музики, надзвичайна насиченість звучання, максимальне використання наявних в оркестрі інструментів дають блискучі можливості для розвитку танцю.

З часом вербункош поступово втрачає первісне значення вербувального танцю. Його виконують на різноманітних святах і урочистостях, святах збирання винограду, посвячення хлопців у парубки. Він навіть стає традиційним танцем на аристократичних балах. Причому за традицією, поруч з модними на той час танцями вельмож, виконувались угорські народні танці. У період, коли посилювалися національно-визвольні настрої, угорська аристократія охоче протиставляла іноземним танцям народну танцювальну культуру. Таким чином, поруч з французькою кад-

риллю в салонах з'являється шестифігурна угорська кадрили під назвою “кйормаляр” (körmagyar).

Серед дворцових танців також з'являється різновид вербункошу – палоташ (palotás), що означає “дворовий”. Цей урочистий танець, який нагадував польський полонез, танцювало навіть духовенство. Спочатку палоташ складався тільки з однієї повільної частини, але в подальшому в нього увійшли ще дві частини і таким чином він складався з трьох частин: повільна – “лашу”, друга – більш рухлива – “цифра” (cifra – окраса, оздоблення), і третя – швидка, енергійна – “фріш”. Музична форма палоташу відображена в “Угорських рапсодіях” Ф. Ліста. Палоташ сильно вплинув на розвиток угорського парного танцю. Формування салонного танцю взагалі йшло під прямим впливом народного мистецтва. За давньою традицією на угорських аристократичних балах угорські танці танцювалися в справжніх народних національних костюмах. Якщо порівняти структуру двох танців: палоташу і чардашу, то за структурою палоташ складається з трьох частин а чардаш – з двох. Характерна відмінність чардашу в тому, що він виник не тільки від вербункошу але і від палоташу, про що свідчить те, що вербункош – груповий чоловічий танець а не парний, як палоташ. Вербункоші збереглися до сьогодення. Вони давно втратили свій зв'язок з вербуванням у солдати, але, як і раніше, кращий танцюрист у центрі кола керує і подає приклад решті танцюристів.

Підготовлений народними танцями вербункошем і палоташем, чардаш стрімко увірвався у середовище угорського народу і навіть сучасникам важко було повірити, що раніш його не існувало.

У 30-х роках XIX століття численні обробки танцювальних мелодій угорськими композиторами міцно отримали назву “чардаш”. І попри те, що “чардаш” в перекладі можна перекласти як “танець в харчевні”, він пронизав всі верстви народу і його почали танцювати навіть в замках дворян. На відміну від бального танцю палоташу, в якому партнери тримались за кінці хустки під час танцю, в чардаші партнер, поклавши руки на талію партнерши, лихо і вправно крутив її перед собою.

За своєю формою (музичною і танцювальною) чардаш складається з повільної і швидкої частин. Повільну частину виконують стримано, співучо, лірично, а далі поступово або раптово танець переходить у стрімкий запальний парний чардаш, в якому переважає віртуозна техніка, особливо у чоловіків.

У кожній області, районі, селі існували свої “чардаші”, які мали свою місцеву назву: “дарудобогов”, “буковш”, “буктатовш”, “мартогатовш” тощо. Характерні особливості виконання чардашів виражені в різнома-

нітності фігур і манери виконання чардашу, звідси пішли і такі назви, як чардаш “Тубароза”, “Кіштеринеї параш”, “Абауйський чардаш” та ін. Але, незважаючи на численність місцевих варіантів цього танцю, можна установити його спільні риси.

Танець чардаш не має канонізованих форм і чітко встановленого композиційного малюнку. Зазвичай він виконується парою або декількома парами. У масовому чардаші кожна пара може виконувати фігури за власним бажанням. Чардаш традиційно заводить чоловік. Він вибирає фігури танцю, направляє рухи своєї партнерки. В середині танцювальної композиції чоловіки і жінки можуть одночасно або по чергово виконувати різні рухи. Наприклад: чоловіки – удари-плескачі, жінки – обертання. Наприкінці танцю виконуються повороти в парі, темп в музиці доходить до дуже швидкого.

Є чардаші, в яких повільну частину виконують жінки, швидко частину – чоловіки, а закінчують танець в парах у швидкому темпі.

Провідна роль в “чардаші” належить чоловікам не випадково. Чоловічі угорські танці більш давнього походження, і в силу умов життя угорського народу вони розвивалися швидше ніж жіночі.

Групові чоловічі танці часто мають колову побудову, але, виконавці рухаючись ніколи не тримаються за руки. Для чоловічих танців характерні своєрідні колоподібні рухи рук перед собою, ляскання пальцями, плескання у долоні, по нозі, по халявах, по корпусу, підлозі тощо.

Серед найдревніших угорських чоловічих танців збереглися танці пастухів. Вони виконуються з жердинами, батогами, сокирами або палицями і вимагають від танцюристів спритності, витривалості, технічної вправності.

Сольні пастушкові танці, як правило, не мають розвиненого просторового малюнку. Широко розповсюдженим по всій країні був чоловічий сольний танець “Легинеш-танець” (танець парубка), він мав багато варіантів і регіональних особливостей. У ньому виконавцю надавалася повна свобода імпровізації.

Чоловічі танці з шаблями, палицями, в чоботах зі шпорами потребують віртуозної майстерності, музикальності, точного дотримання ритмічного малюнку. Характерною загальною рисою угорських танців є збіжність музичної і танцювальної фраз.

Поруч зі складними технічними рухами треба підкреслити в угорських танцях образність і зв'язок з життям. Особливо яскраво це проявляється в чоловічих пастушкових танцях – танець “Чорденгеловш” (Csördöngölös) побудований на імітації робочого процесу, що відобража-

ється в складних рухах ніг і акторської майстерності. Цікавий трансільванський чоловічий танець “Понтозов” (Pontozó), в якому органічно поєднуються мужність, граціозність і складні рухи ніг, які підкреслюються плескачами. Не менш цікавий чоловічий танець куншагських пастухів з палицями. У Куншагському районі (район Угорської низовини) пастушівство становило головний вид діяльності. Традиції життя пастухів відображаються не тільки в лексиці, в характерних костюмах і музичних інструментах, але й в тому, що пастухи під час виконання танцю не розстаються зі своїм знаряддям праці – палицею.

Жіночі угорські танці виключно групові. До них відносяться хороводи, танці з пляшками, з подушками, весільні танці зі свічами. Ці танці мають спокійний характер, благородну манеру виконання. Оригінальним є угорський жіночий “Танець з пляшками”. Жінки плавно рухаються по сцені, супроводжуючи прості рухи ніг ритмічними постукуваннями каблуками черевчиків без задників (“пачу”). На головах у жінок нерухомо стоять пляшки з червоним іскристим вином. Цей танець розповсюджений у тих районах, в яких було прийнято носити речі на голові.

Натхненно виконується в містечку Ечер, поблизу Будапешта, “Весільний танець зі свічами”. Цей масовий танець має історичні корені, він вінчав весільне свято. Всі гості бралися за руки, тримаючи в правій руці запалену свічу, і, танцюючи, дев’ять разів обходили молодят.

Становлення угорського народного танцю у сценічних формах пов’язано із визволенням Угорщини від фашистської окупації. Після Другої світової війни країна знов почала відкривати народний танець, з яким у 30-х роках XX століття мистецькі танцювальні зустрічі були лише на щорічних фестивалях “Перлинний букет”. Виникли сотні аматорських хореографічних колективів.

У 1948 році в м. Дюла відбувся Перший конкурс угорського народного танцю. Він став передумовою створення Угорського державного народного ансамблю пісні, музики і танцю, який був створений у 1950 році. Першим художнім керівником був Міклош Рабої, балетмейстером – Золтан Матюш. Створюючи цей ансамбль, керівники провели велику дослідну роботу, вони занотували безліч народних пісень і танців. Танцювальна група була створена на конкурсній основі із 1200 молодих танцюристів-претендентів. Молодий ентузіаст етнограф Міклош Рабої і його однопомісники збирали в експедиціях танцювальний фольклор по всій країні. Угорський державний народний ансамбль пісні, музики і танцю, безумовно, і сьогодні представляє на сцені справжні зразки угорських народних танців, а також різноманітні сюїти в багатогранному стильовому

втіленні. За роки свого існування керівники ансамблю здійснили багато концертних програм, в яких достойне місце займають хореографічні композиції: “Посиденьки”, “Танець з пляшками”, “Свято жнива”, “Пастушок”, “Коляда” та ін., в яких за основу були взяті народні традиції, обряди і народна творчість.

В Угорщині і за її межами відомий також Державний ансамбль танцю Угорщини “Будапешт” (першим художнім керівником колективу був Іштван Молнар). В основі художньої творчості цього самобутнього колективу лежать, крім справжніх зразків хореографічного фольклору, сценічні обробки народних обрядів, балад та інших творів.



*Шютів Михайло Андрійович,
викладач Ужгородського
коледжу культури і мистецтв,
заслужений працівник культури України*

ВСТУП

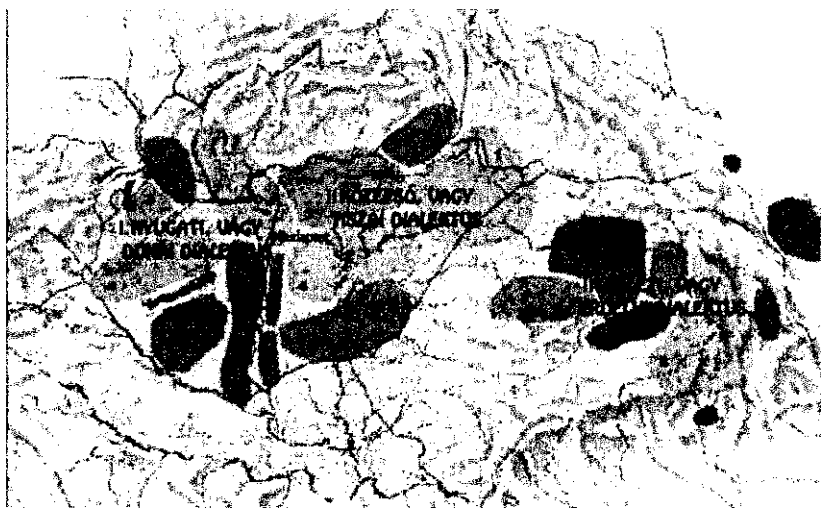
Кажуть, кожна книга – це нові знання, нова інформація. Чи додам я щось нове з власного напрацьованого у порівнянні з іншими митцями досвіду. Я не беру під сумнів досягнення лідерів угорського мистецтва, але сподіваюсь, що ця запропонована практична лабораторія з моїми конкретними порадами принесе користь та буде використана в практичній діяльності моїми колегами.

Запропонована “Теорія та методика викладання угорського народного танцю (вправи біля станка)”, яку я пропоную своїм колегам, має певну тематичну спрямованість, вона складається із запису вправ біля станка угорського народного танцю та музичного матеріалу до них, який підготував викладач Ужгородського коледжу культури і мистецтв, заслужений працівник культури України М.С. Петрушевський.

Зберегти істотні елементи народної творчості, культуру народу – наш обов’язок. Потрібно берегти, збагачувати, пропагувати все те, що залишили нам наші предки. Одяг, вишивка, орнамент, збереження і дотримання народних традицій предків – доказ великої любові до національного мистецтва. Тому танці нашого краю маємо вивчати і зберігати для прийдешніх поколінь.

Угорський народний танець є дієвим засобом естетичного виховання дітей та молоді, залучення їх до багатьох загальнолюдських цінностей, великого розмаїття танцювальної та музичної творчості, виховання в учнів та студентів почуття власної національної гідності, й водночас, знайомство з культурою угорців, які проживають на території України.

Угорські народні танці поділені на три основні групи танцювальних діалектів:



I. Західний, або дунайський танцювальний діалект:

1. Északnyugati dialektusterület;
2. Csallóköz, Szigetköz;
3. Rábaköz;
4. Nyugat- és Közép-Dunántúl;
5. Dél-Dunántúl;
6. Kelet-Dunántúl;
7. Kalocsa vidék;
8. Kiskunság, Solt és Tápió vidék.

II. Центральний, або тисянський танцювальний діалект:

1. Felső-Tisza vidék;
2. Északkeleti Felvidék;
3. Keleti palócok és matyók;
4. Nagyunság, Jászság;
5. Dél-Alföld, az Alsó-Tisza vidék.

III. Східний, або трансільванський танцювальний діалект:

1. Kalotaszeg;
2. Mezőség;
3. Maros-Küküllő vidék;
4. Marosszék;
5. Székelység;
6. Barcaság, hétfalusi csángók;

7. Gyimesi csángók;
8. Bukovinai székelység;
9. Moldvai csángók.

Записати всі рухи угорського народного танцю, які побутують у народі, практично не можливо, оскільки вони часто притаманні лише тому чи іншому виконавцю. Фольклористи хореографічного мистецтва Угорщини мали нагоду дослідити і записати на колишній території Австро-Угорщини понад 1240 угорських чардашів, які мають назву області, району, міста, села, річки або навіть можуть носити назву історичного краю (задунайський (Dunántúli), притисянський (Tiszamenti), трансільванський танці (Erdélyi)). Засновником розвитку угорського хореографічного мистецтва є відомий угорський фольклорист та мистецтвознавець Мортін Дьордь (1932-1983, Будапешт).

Кожен угорський танець складається мінімум з трьох, максимум з п'яти частин. Як правило, перша частина – чоловічий танець вербункош або легенеш (парубоцький). Друга частина – повільний (lassú), третя – швидкий чардаш (friss, szapora csárdás).

Балетмейстер-постановник будь-який угорський танок може розпочати з фрагментів жіночої карічки (karikázó), оскільки вони дуже поширені в угорській народній хореографії.

Кожен окремих елемент чи рух танцю має певну назву. Одні назви пов'язані з побутом, життям угорського народу – боказо (bokázó), гедезовш (hegyezős), лесуровш (leszúrós), інші набули своєї назви за характером руху – пружинка (hullámozó), перекидний (átvetős), удар по халяві (csizmaverő). Проте всі вони однаково яскраво й образно розкривають суть елементу. Ці основні елементи мають бути ґрунтовно вивчені, оскільки вони є фундаментом угорського народного танцю.

Опанування основних елементів угорського народного танцю, необхідне для гармонічного розвитку танцівника, підготовки його до сприйняття складних сценічних завдань, відбувається шляхом поєднання продуманого і технічно насиченого тренажу біля станка з використанням етюдів на середині зали.

Для рівномірного навантаження груп м'язів доцільно притримуватися на заняттях такого плану уроку народного танцю:

- 1) приєднання;
- 2) вправи на розвиток рухливості стопи;
- 3) каблучна вправа;
- 4) маленькі кидки;
- 5) коло ногою по підлозі;

- 6) м'які розгортання ноги;
- 7) підготовка до вірьовочки;
- 8) повороти стопи (змійка);
- 9) розкривання ноги на 90°;
- 10) вистукування;
- 11) великі кидки.

Оскільки лексика угорського народного танцю виконується в основному за прямими та завернутими позиціями ніг, пропоную виконувати більшу частину вправ біля станка та зберігати ці позиції. В кожній окремій вправі характер і стиль рухів можуть бути різними, однак всі вони мають бути побудовані таким чином, щоб допомогти розкрити зміст твору, передаючи психологічні й емоційні відтінки, характер та місцеві особливості танцю. Будуючи вправи біля станка, слід дотримуватись особливостей манери виконання, щоб уникнути формального заучування танцювальних рухів.

Мета дослідження – розробити методику викладання вправ біля станка угорського народного танцю.

Об'єкт дослідження – угорський народний танець.

Предмет дослідження – методичні особливості викладання вправ біля станка.

Основні завдання дослідження:

- вивчити, систематизувати та узагальнити наявну навчально-методичну літературу з цього питання;
- узагальнити теоретичну основу викладання вправ біля станка;
- систематизувати вправи біля станка, скласти їх детальний опис;
- підібрати відповідні музичні приклади;
- підготувати методичні рекомендації щодо викладання вправ біля станка.

Поява цієї методичної рекомендації з предмета “Угорський танець” – “Теорія та методика викладання угорського народного танцю (вправи біля станка)” (перший рік навчання) – дасть змогу всім, хто шанується в хореографічному та музичному мистецтві, отримати практичну допомогу у вивченні та відтворенні вправ біля станка на матеріалі угорського народного танцю.

Позиції ніг:

П'ять відкритих (виворотних – I, II, III, IV, V) позицій, аналогічних п'яти позиціям класичного танцю.

П'ять прямих (паралельних):

- I пряма – ступні розташовані поруч і торкаються одна одної внутрішніми сторонами (цю позицію також називають VI);

- II пряма – ступні розташовані паралельно одна одній на відстані ступні;

- III пряма – ступні розташовані поруч і торкаються одна одної внутрішніми сторонами, п'ятка однієї ноги розташована біля середини ступні другої ноги;

- IV пряма – ступні розташовані на одній прямій лінії одна перед одною на відстані довжини ступні;

- V пряма – ступні розташовані на одній прямій лінії одна перед одною, п'ятка однієї ноги торкається носка другої ноги.

Дві зворотні (закриті) позиції ніг:

- I зворотна – носки ніг разом, п'ятки розведені в сторони;

- II зворотна – носки ніг повернуті всередину на відстань довжини ступні, п'ятки розведені в сторони.

Позиції рук:

- 1-ша позиція аналогічна 1-й позиції рук класичного танцю;

- 2-га позиція аналогічна 2-й позиції рук класичного танцю, але кисті злегка розкриті долонями вгору;

- 3-тя позиція аналогічна 3-й позиції рук класичного танцю;

- 4-та позиція – пальці рук зібрані в кулак і покладені збоку на талію, лікті рук спрямовані в сторони;

- 5-та позиція – кисті рук з'єднані за спиною на рівні талії.

Положення рук:

- підготовче положення рук – руки вільно опущені вниз;

- 1-ше положення – руки розкриті в сторони на висоті між підготовчим положенням і 2-ю позицією;

- 2-ге положення – руки розкриті в сторони на висоті між 2-ю і 3-ю позиціями, кисті рук розвернуті вперед;

- 3-тє положення – пальці правої руки зібрані в кулак, вказівний палець піднятий вгору. Ліва рука за спиною на рівні талії.

Таким чином, в угорському народному танці рухи ніг мають п'ять прямих, п'ять відкритих і дві зворотних позиції, а рухи рук будуються, на відміну від класичного танцю, за п'ятьма позиціями і трьома положеннями. До того ж майже кожен національний танець має свої специфічні положення рук, ніг і корпусу.

ПРИКЛАДИ ПОБУДОВИ ВПРАВ БІЛЯ СТАНКА

Малі та глибокі присідання

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

Вправа 1. Побудова на основі рухів сатмарського вербунку (szatmári verbunk).

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

Музичний розмір – 4/4.

Підготовка до вправи (займає чотири такти).

1-2-й такти:

стояти у вихідному положенні.

3-й такт:

на “раз” – праву руку відкрити у першу позицію;

на “два” – пауза;

на “три” – праву руку відкрити у другу позицію. Голова супроводжує рух кисті;

на “чотири” – пауза.

4-й такт:

на “раз” – праву руку перевести в першу позицію;

на “два” – пауза;

на “три” – праву руку закрити на талію (кисть в кулачок), голову опустити з робочою рукою;

на “чотири” – голову підвести до правого плеча;

на затакт “і” – зробити напівприсідання по шостій позиції (пружинка – hullámzó).

Опис вправи.

Перша тема музичного супроводу.

1-й такт:

на “раз” – підвестися з напівприсідання. Голова прямо;

на “два” – зробити напівприсідання. Права рука на талії;

на “три” – підвестися з напівприсідання;

на “чотири” – зробити напівприсідання.

2-й такт:

на “раз”, “два”, “три” – повторити рухи першого такту;

на “чотири” – зробити напівприсідання і одночасно розвести п'ятки в першу загорнуту позицію.

3-й такт:

на “раз” – (bakázó – ключ п’ятками) рвучко з’єднати п’ятки, одночасно піднятися з напівприсідання. Голова прямо;

на “два” – зробити напівприсідання і розвести п’ятки;

на “три”, “чотири” – повторити рухи, що виконуються на “раз”, “два”.

4-й такт:

на “раз” – “два” – “три” – повторити рухи 3-го такту, що виконуються на “раз”- “два”- “три”;

на “чотири” – пауза за шостою позицією.

5-й такт:

на “раз” – плавно зігнути коліна за шостою позицією;

на “два” – зробити плавно напівприсідання;

на “три” – плавно поглибити присідання;

на “чотири” – зробити глибоке присідання. Руки на талії, голова прямо.

6-й такт:

на “раз” – різко підвестися з глибокого присідання на обидві п’ятки прямих ніг, розвертаючись від станка праворуч на 90°. Праву руку підняти в друге положення, ліву зібрати в кулачок і закрити на талію;

на “два” – опуститись з каблуків на стопи за шостою позицією, одночасно зробити низьке присідання (рух виконується спиною до станка);

на “три”, “чотири” – повторити рухи, які виконуються на “раз” – “два”. Праву руку опустити на станок, голова прямо.

7-й такт:

повторити рухи 5-го такту. Ліва рука на талії.

8-й такт:

повторити рухи 6-го такту на місці.

9-10-й такти:

повторити рухи 1-го – 2-го тактів.

11-12-й такти:

повторити рухи 3-4-го тактів за першою загорнутою позицією.

13-й такт:

повторити рухи 5-го такту (глибоке присідання).

14-й такт:

повторити рухи 6-го такту, розвертаючись від станка ліворуч. Ліву руку підняти у друге положення, права рука на талії.

15-16-й такти:

повторити рухи 5-6-го тактів на місці. Ліва рука на станку? права – на талії.

На затакт “і” (присідання) – зробити крок правою ногою у другу пряму позицію, одночасно зробити напівприсідання. Корпус прямий, права рука на талії, голову повернути до правого плеча.

Друга тема музичного супроводу.

1-й такт:

на “раз” – підвестися з напівприсідання за другою прямою позицією;

на “два” – зробити напівприсідання;

на “три” – підвестися з напівприсідання;

на “чотири” – зробити напівприсідання.

2-й такт:

повторити рухи 1-го такту за другою прямою позицією ніг.

3-й такт:

на “раз” – (bakázó) рвучко з’єднати стопи в шостій позиції, коліна випростати. Руки на талії;

на “два” – зробити, ледь помітний, стрибок в другу пряму позицію, коліна зігнути. Голова прямо, права рука на талії;

на “три”, “чотири” – повторити рухи які виконувались на “раз” – “два”.

4-й такт:

повторити рухи 3-го такту “раз” – “два” – “три”;

на “чотири” – підняти праву ногу вбік праворуч, коліно правої ноги попереду лівої, одночасно зігнувши коліно лівої опорної ноги. Голову перевести праворуч, права рука на талії.

5-й такт:

на “раз” – зробити крок правою ногою вбік направо цілою ступнею (коліно випрямлене);

на “два” – зробити крок лівою ногою позаду опорної ноги (навхрест). Руки на талії;

на “три” – (bakázó – ключ) з маленьким підскоком на лівій нозі, рвучко għbcnfdbnb праву ногу до лівої за шостою позицією (коліна випрямлені);

на “чотири” – підняти ліву ногу вбік ліворуч, коліно лівої ноги попереду правої, направлене праворуч. Коліно опорної ноги зігнути.

6-й такт:

виконати рухи 5-го такту ліворуч. Голову перевести ліворуч, руки на талії.

7-й такт:

на “раз” – (fent hangsúlyozó крок) з підскоком зробити на лівій нозі, одночасно повертаючись праворуч на 90°, різко піднявши праву ногу (положення passé) коліном вперед (стопа не напружена);

на “два” – поставити праву ногу біля лівої за шостою позицією;
на “три”, “чотири” – повторити рухи? які виконуються на “раз” – “два”? розвертаючись праворуч на 90°. Руки на талії.

8-й такт:

на “раз” – зробити невисокий стрибок у четверту позицію ніг, ліва нога попереду;

на “два” – зробити маленький стрибок за другою прямою позицією;

на “три” – рвучко з’єднати стопи за шостою позицією;

на “чотири” – повторити рух такту на “раз”. Ліва рука на талії в кулачку.

9-10-й такти:

повторити рухи 1-2-го тактів. Права рука на станку, ліва на талії.

11-12-й такти:

повторити рухи 3-4-го тактів з лівої ноги.

13-й такт:

повторити рухи 5-го такту з лівої ноги (ліворуч).

14-й такт:

повторити рухи 6-го такту з правої ноги (праворуч).

15-й такт:

повторити рухи 7-го такту з лівою ногою, розвертаючись ліворуч. Руки на талії.

16-й такт:

повторити рухи 8-го такту, що виконуються на “раз”, “два”, “три” – права нога попереду;

на “чотири” – зробити крок правою ногою вперед у четверту пряму позицію, одночасно зігнувши коліна обох ніг.

Третя тема музичного супроводу.

1-й такт:

на “раз” – підвестися з напівприсідання (четверта пряма позиція ніг);

на “два” – зробити напівприсідання;

на “три” – підвестися з напівприсідання;

на “чотири” – зробити напівприсідання. Права рука на талії.

2-й такт:

повторити рухи 1-го такту, що виконувались на “раз”, “два”, “три”;

на “чотири” – винести праву ногу вбік вправо, коліна разом (зігнути коліно опорної ноги).

3-й такт:

на “раз” – (*pas de burree* – гойдалка) зробити крок на місці, правою ногою за шостою позицією;

на “ї” – зробити крок на місці лівою ногою;
на “два” – крок правою ногою на місці, одночасно вивести ліву ногу вбік – вліво (коліна разом, стопа не напружена);
на “ї” – пауза;
на “три” – зробити крок лівою ногою на місці;
на “ї” – крок правою ногою праворуч, розвертаючись (від станка) на 90°;
на “чотири” – зробити крок лівою ногою за шостою позицією, розвертаючись (спиною) до станка, одночасно праву ногу підняти вбік вправо, коліна разом. Руки на талії;
на “ї” – пауза.

4-й такт:

повторити рухи 3-го такту, що виконувались на “раз”, “ї”, “два”, “ї”, повертаючись праворуч на 90° (до станка). Права рука на станку, ліва на талії;

на “три” – (bakázó одиночне) рвучко приставити ліву ногу з правою ногою за шостою позицією;

на “чотири” – зробити крок вперед лівою ногою за четвертою прямою позицією. Ліва рука на талії, зробити напівприсідання.

5-6-й такти:

повторити рухи 1-2-го тактів з лівої ноги.

7-8-й такти:

повторити рухи 3-4-го тактів, розвертаючись ліворуч (від станка) з лівої ноги.

Сатмарський вербунк Szatmári verbunk

Allegro

The musical score is written for piano and includes the following chords and measures:

- Measure 1:** C, G7, C, H7, Em, H7, Em, E7, Am, C
- Measure 2:** C, Dm, G7, C
- Measure 3:** Dm, G7, C, G7, C, G7, F
- Measure 4:** C, F, Dm, G7, Dm, G7
- Measure 5:** C, G7, C, C7, C, G7, C, C7, F, C, F

Вправа на розвиток рухливості стопи

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

Вправа 2. Побудована на матеріалі комлушського чардашу (komlós csárdás).

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду лівої, голова повернута від станка.

Музичний розмір – 2/4.

Підготовка до вправи (займає вісім тактів).

Ліву руку покласти на станок, праву вільно опустити донизу.

1-4-й такти:

стояти у вихідному положенні.

5-й такт:

праву руку відкрити у першу позицію.

6-й такт:

праву руку перевести у другу позицію.

7-й такт:

праву руку повернути у першу позицію.

8-й такт:

кисть правої руки зібрати у кулачок і закрити на талію. Голова супроводжує рух правої руки і підкреслює її легким підняттям голови знизу догори.

На затакт “і” – ліву ногу зігнути в коліні, перевести на півпальці (п’ятку відділити від підлоги, коліно направити вперед).

Опис вправи.

1-й такт:

на “раз-і” – п’ятку лівої ноги різко опустити на підлогу, витягнувши ногу в коліні. Праву ногу, витягнуту в коліні, провести вперед на носок. Права рука на талії;

на “два-і” – пауза.

2-й такт:

на “раз-і” – приставити праву ногу до лівої в третю позицію, одночасно п’ятку лівої ноги відділити від підлоги;

на “два-і” – пауза.

3-й такт:

на “раз-і” – праву витягнуту в коліні ногу провести вперед на носок, одночасно п’ятку лівої ноги опустити різко на підлогу. Голова повернута праворуч, рука на талії;

на “два-і” – приставити праву ногу до лівої в третю позицію, одночасно п’ятку опорної ноги підняти з підлоги.

4-й такт:

на “раз-і” – праву ногу витягнути в коліні, вивести вбік праворуч на носок, одночасно п’ятку лівої ноги різко опустити на підлогу. Голова прямо, рука на талії;

на “два-і” – праву робочу ногу приставити позаду лівої в третю позицію, одночасно п’ятку лівої ноги підняти з підлоги.

5-6-й такти:

повторити рухи 1-2-го тактів правою ногою назад. Голову повернути до правого плеча, рука на талії.

7-й такт:

повторити рухи 3-го такту правою ногою назад.

8-й такт:

повторити рухи 4-го такту правою ногою в бік, закінчити рух (права нога попереду) в третій позиції.

9-й такт:

на “раз-і” – праву ногу витягнути в коліні, провести вперед на носок. Права рука піднімається у першу позицію;

на “два-і” – перевести ступню з носка на ребро каблука, одночасно зробити напівприсідання на опорній нозі. Праву руку відкрити у другу позицію. Голова супроводжує рух кисті руки.

10-й такт:

на “раз-і” – перевести ступню на носок, одночасно ліву ногу випростати, праву руку перевести у першу позицію. Голова супроводжує рух кисті руки;

на “два-і” – приставити праву ногу до лівої в третю позицію, руку закрити на талію і п’ятку опорної ноги відокремити від підлоги.

11-12-й такти:

повторити рухи 9-10-го тактів, виконуючи їх вбік вправо (рухи правою ногою закінчити позаду лівої в третій позиції).

13-14-й такти:

повторити рухи 9-го – 10-го тактів правою ногою назад.

15-й – 16-й такти:

повторити рухи 9-10-го тактів, виконуючи їх вбік вправо (закінчити рух в третій позиції права нога попереду).

17-й такт:

на “раз-і” – (keresztlépés – біг навхрест)) зробити правою ногою біг вперед. Права рука на талії;

на “два-ї” – зробити лівою ногою біг вліво, розвертаючись від станка на 90° по другій прямій позиції. Ліва рука закрита на талії;

18-й такт:

на “раз-ї” – виконати зіскок за третьою позицією, закриваючи праву ногу до лівої;

на “два-ї” – ліву ногу зігнути в коліні і підняти попереду правої на-
вхрест (підйом витягнутий, коліно направити ліворуч).

19-20-й такти:

повторити рухи 17-18-го тактів у протилежний бік.

21-22-й такти:

повторити рухи 17-18-го тактів.

23-й такт:

повторити рухи 17-го такту праворуч.

24-й такт:

на “раз-ї” – ліву ногу опустити попереду правої в третю позицію, роз-
вертаючись на 90° праворуч (до станка). П'ятку правої ноги відокремити
від підлоги, праву руку покласти на станок;

на “два-ї” – пауза.

Повторити вправу з 1-го такту з другої ноги.

Комлушський чардаш Komlós csárdás

Allegretto

The musical score is for a piece titled "Komlós csárdás" in the style of "Komluški csárdás". It is marked "Allegretto" and is in 2/4 time with a key signature of one sharp (F#). The score is written for piano and consists of two systems of eight measures each. The first system contains the following chords: D, A7, D, G, D, A7, D, G. The second system contains: A7, D, G, A7, D, A7, D, D. The melody is primarily in the right hand, featuring eighth and sixteenth notes, while the left hand provides a steady bass line with chords and single notes.

Каблучні вправи

Вправи сприяють розвитку гомілковостопного суглоба, зміцнюють п'яткове сухожилля.

Вправа 3. Побудована на матеріалі основних елементів танцю “Самошгати” (Szamoshtëti).

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду лівої. Голова повернута від станка.

Музичний розмір – 4/4.

Підготовка до вправи (займає п'ять тактів).

1-3-й такти:

стояти у вихідному положенні.

4-й такт:

на “раз” – праву руку відкрити у першу позицію;

на “два” – пауза;

на “три” – перевести руку у другу позицію;

на “чотири” – пауза.

5-й такт:

на “раз” – праву руку повернути в першу позицію;

на “два” – пауза;

на “три” – праву руку закрити на талію, кисть зібрати в кулачок;

на “чотири” – зробити мале присідання, одночасно підняти обидві п'ятки.

Опис вправи.

1-й такт:

на “раз” – зробити удар п'яткою опорної ноги, праву ногу в розгорнутому положенні підняти зі скороченим підйомом попереду опорної на рівні щиколотки;

на “два” – праву ногу вивести вперед і опустити на ребро каблука в четверту відкриту позицію, п'ятку опорної ноги підняти;

на “три” – рвучко повернути праву ногу на умовне положення (qu de pié). П'ятку прижати, коліно розгорнути вбік, одночасно виконати удар п'яткою опорної ноги;

на “чотири” – правою ногою на 1/16 такту виконати удар по третій позиції попереду лівої ноги, на 2/16 такту виконати другий удар і підняти п'ятку лівої ноги.

2-й такт:

на “раз” – повторити 1-й такт на “раз” і відкрити руку в першу позицію;

на “два” – праву ногу винести вперед і опустити на ребро каблука, одночасно п'ятку опорної ноги підняти, а праву руку перевести в другу позицію. Голова супроводжує рух руки;

на “три” – вернути праву ногу зі скороченням підйому вперед опорної ноги на рівень щиколотки, одночасно виконати удар п’яткою опорної ноги, а праву руку перевести в першу позицію;

на “чотири” – правою ногою виконати удар попереду лівої ноги, цілою стопою, руку закрити на талію.

3-4-й такти:

повторити рухи 1-2-го тактів, відкриваючи праву ногу вбік праворуч, подвійний удар виконати попереду опорної ноги, а одночасний удар виконати позаду лівої ноги.

5-й такт:

на “раз” – виконати низький стрибок на п’ятки по другій позиції, коліна випростати, рука на талії;

на “два” – рвучко повернути ноги у вихідне положення, на другу 1/16 посліднього такту;

на “три” – повторити рух такту на “раз”;

на “чотири” – рвучко з’єднати ноги по третій позиції, права нога позаду, п’ятки підняти від підлоги. Рука на талії.

6-7-й такти:

повторити рухи 1-2-го тактів, виконуючи рухи назад.

8-9-й такти:

повторити рухи 3-4-го тактів.

10-й такт:

повторити рухи 5-го такту, збираючи ноги спочатку позаду, і закінчити із зібраними ногами попереду.

11-й такт:

на “раз” – виконати удар п’яткою на 1/16 такту лівою ногою, розвернувши її в шосту позицію, на 2/16 такту одночасно виконати удар правою ногою біля лівої по шостій позиції;

на “два” – виконати правою ногою удар по другій прямій позиції ніг;

на “три” – ліву ногу з ударом приставити поряд з правою за шостою позицією;

на “чотири” – крок правою ногою на місці.

12-й такт:

повторити рухи 11-го такту з лівої ноги, просуваючись ліворуч до станка. Руки на талії, голова прямо.

На затакт “і” – виконати на місці зіскок на лівій нозі (ціла стопа), праву ногу поставити на носок збоку (як на колупалочці).

13-й такт:

на “раз” – зробити зіскок на опорній нозі на місці і перевести ступню правої ноги з носка на каблук. Голову повернути до робочої ноги;

на “два” – зробити зіскок на лівій нозі, одночасно ступню правої ноги перевести на носок біля носка опорної ноги;

на “три” – “чотири” – повторити рухи такту на “раз”, “два”.

14-й такт:

на “раз” – зробити на місці зіскок на лівій нозі, права нога на носочку біля опорної ноги;

на “два” – розвертаючись від станка на 90°, виконати рух такту на “раз”;

на “три” – повторити рухи такту на “два”;

на “чотири” – зробити на місці зіскок на праву ногу, одночасно зігнути ліву ногу і вивести вбік ліворуч, коліно направлене вперед.

15-й такт:

на “раз” – зробити зіскок на правій нозі, ліву вивести вперед (кидком) на носок;

на “два” – рвучко забрати ліву ногу в першу загорнуту позицію ніг, п’ятки обох ніг розвести в сторони;

на “три” – виконати bakázó, рвучким ударом з’єднати п’ятки, коліна випростати;

на “чотири” – положення ніг – як у вихідному положенні.

Повторити вправу з 1-го такту з другої ноги.

Camomirari Szamosháti

Allegro

Chords indicated in the score: D13, C, E7, Am, E7, Am, H7, Em, H7 E13, Am, E7, Am, E7, Am, G, F, G7, C, G7, A7, D13, G7, C, E7, Am, D13, G7, C, E7, Am, A7, Am.

Маленькі кидки

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

Вправа 4. Побудована на матеріалі “Колочайського танцю” (Kalocsai mars).

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду лівої. Ліва рука на станку, права вільно опущена в низ. Голова повернута від станка.

Музичний розмір – 2/4.

Підготовка (займає вісім тактів).

1-4-й такти:

стояти у вихідному положенні.

5-й такт:

відкрити праву руку в першу позицію.

6-й такт:

перевести руку в другу позицію.

7-й такт:

повернути руку в першу позицію.

8-й такт:

п'ятку опорної ноги відділити від підлоги, кисті зібрати в кулачок на талію. Голова супроводжує праву руку.

Опис вправи.

1-й такт:

на “раз-і” – п'ятку лівої ноги різко опустити на підлогу, витягнувши ногу в коліні, праву ногу різко кинути вперед на висоту 30° (коліно випрямити, підйом витягнути). Голову повернути від станка;

на “два-і” – п'ятку опорної ноги відділити від підлоги, праву ногу повернути в третю позицію.

2-й такт:

на “раз-і” – п'ятку опорної ноги різко опустити на підлогу, праву ногу різко кинути вбік вправо (коліно випрямити, підйом витягнути). Голова прямо;

на “два-і” – п'ятку опорної ноги відділити від підлоги, праву ногу завести у третю позицію позаду лівої ноги.

3-й такт:

на “раз-і” – п'ятку опорної ноги різко опустити на підлогу, праву ногу різко кинути назад на висоту 30° (коліно випрямити, підйом витягнутий);

на “два-і” – п'ятку лівої ноги різко опустити на підлогу, правою ногою виконати кидок вперед через першу розгорнуту позицію ніг.

4-й такт:

на “раз-і” – виконати кидок правою ногою назад через першу розгорнуту позицію (коліно випрямлене, підйом витягнутий). Голову повернути праворуч;

на “два-і” – п’ятку опорної ноги відділити від підлоги, праву ногу закрити в третю позицію позаду лівої ноги.

5-8-й такти:

повторити рухи з 1-го по 4-й такти правою ногою, виконуючи їх у зворотному напрямку.

9-й такт:

на “раз” – стрибок за шостою позицією на низькі півпальці. Ліву руку закрити на талію збоку;

на “і” – зіскок на низькі півпальці правої ноги, ліву ногу зігнути в коліні (коліно направити вниз);

на “два” – зіскок на низькі півпальці лівої ноги, правою ногою виконати кидок вперед на висоту 30°;

на “і” – пауза.

10-12-й такти:

повторити три рази рухи 9-го такту, поступово просуваючись від станка вправо, правим плечем.

13-й такт:

повторити рухи 9-го такту з другої ноги.

14-16-й такти:

повторити рухи 13-го такту три рази, просуваючись ліворуч до станка. Голова повертається за напрямком руху.

17-й такт:

на “раз” – стрибок за шостою позицією на низькі півпальці. Руки на талії, голова повернута вправо;

на “і” – ліву ногу кинути вперед на висоту 30°;

на “два” – зіскок на низькі півпальці лівої ноги, правою ногою виконати кидок вперед на висоту 30°;

на “і” – пауза.

18-й такт:

повторити рухи 17-го такту з другої ноги.

19-й такт:

повторити рухи 17-го такту, розвертаючись від станка (праворуч) на 90°.

20-й такт:

повторити рухи 18-го такту нависці.

21-й такт:

повторити рухи 19-го такту.

22-й такт:

повторити рухи 18-го такту.

23-й – 24-й такти:

повторити рухи 7-8-го тактів.

Повторити комбінацію рухів з 1-го такту з другої ноги.

Колочайський Морш Kalocsai Mars

Allegro

The musical score is written for piano and violin. The piano part is in the bass clef, and the violin part is in the treble clef. The key signature has two flats (B-flat and E-flat), and the time signature is 2/4. The tempo is marked 'Allegro'. The score consists of two systems of music. The first system has 8 measures, and the second system has 8 measures. Chord markings are placed below the piano part: E-flat, B7, E-flat, A-flat, B7, E-flat, B7, E-flat in the first system; and E-flat, B7, E-flat, B7, E-flat, A-flat, B7, E-flat in the second system. The violin part features a melody with eighth and sixteenth notes, and some measures have a 'v' marking above them.

Коло ногою по підлозі

Ці вправи розвивають розгорнутість, рухливість у тазостегновому і гомілковостопному суглобах, виробляють еластичність та зміцнюють м'язи стопи.

Вправа 5. Побудована на основі елементів парубочього танцю “Дилолфелді” (Délalföldi legényes).

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

Музичний розмір – 2/4.

Підготовка (займає чотири такти).

1-й такт:

праву руку відкрити у першу позицію.

2-й такт:

праву руку відкрити у другу позицію, праву ногу вивести у другу розгорнуту позицію на носок.

3-й такт:

праву руку перевести у першу позицію.

4-й такт:

праву руку покласти збоку на талію, праву ногу зігнути в коліні і підтягнути у виворітному положенні, внутрішньою стороною стопи, ззаду до щиколотки лівої ноги (підйом витягнутий). Голова трохи повернута вправо.

Опис вправи.

1-й такт:

на “раз-і” – праву ногу повернути у закрите положення, витягуючи в коліні, опустити зовнішнім ребром стопи на підлогу попереду лівої ноги, міцно притискаючись до неї;

на “два-і” – продовжуючи рух, стопа правої ноги, ковзнувши зовнішнім ребром по підлозі вздовж стопи лівої ноги, витягуючись, проводиться у закрите положення до станка на носок. Рука на талії, голову повернути до лівого плеча (до станка).

2-й такт:

на “раз-і” – права нога описує носком півколо, попереду лівої ноги, по підлозі до положення вбік, повертаючись з закритого положення у відкрите;

на “два” – праву ногу різко підняти у відкритому положенні позаду щиколотки лівої ноги. Цей рух підкреслюється легким рухом голови догори; на “і” – пауза.

3-4-й такти:

повторити рухи 1-2-го тактів.

5-й такт (вісімка):

на “раз-і” – працююча нога всією стопою через п’яту відкриту позицію, позаду опорної, починає рух вздовж стопи опорної ноги по підлозі в напрямку до станка;

на “два-і” – провести працюючу ногу по підлозі, по колу, на високих півпальцях, у закрите положення другої позиції.

6-й такт:

на “раз-і” – працюючу ногу провести по підлозі всією стопою через першу пряму позицію, в напрямку до станка;

на “два-ї” – провести носком працюючої ноги по підлозі, по колу, вбік на носок у відкриту другу позицію.

7-й такт:

на “раз-ї” – розвернутись обличчям до станка (ліворуч), на опорній нозі, повертаючи п’ятки робочої та опорної ніг (четверта пряма позиція, права нога на високих півпальцях). Голова повертається праворуч, права рука на талії;

на “два-ї” – виконати нахил корпусу назад.

8-й такт:

на “раз-ї” – корпус підняти (положення – обличчям до станка);

на “два” – розвернутись від станка на опорній нозі на 90°, п’ятку робочої ноги повернути у розгорнуту позицію. Рука на талії, голова повертається праворуч;

на “ї” – праву ногу різко підняти у відкритому положенні позаду щиколотки лівої ноги.

9-й такт:

на “раз-ї” – праву ногу повернути у закриті положення та опустити зовнішнім ребром стопи на підлогу попереду лівої ноги;

на “два-ї” – продовжуючи рух, стопу правої ноги провести зовнішнім ребром вздовж лівої у напрямку до станка та перевести на ребро каблука. Права рука відкривається у першу позицію, голова повертається до лівого плеча (до станка).

10-й такт:

на “раз-ї” – права нога, витягнута в коліні, описує ребром каблука попереду лівої ноги півколо по підлозі до положення вбік, повертаючи стопу з закритого у відкрите положення. Праву руку відкрити у другу позицію, голову повернути вправо (від станка);

на “два” – праву ногу різко підняти у відкритому положенні позаду щиколотки лівої ноги. Праву руку покласти збоку на талію, голову повернути прямо;

на “ї” – пауза.

11-12-й такти:

повторити рухи 9-10-го тактів.

13-14-й такти:

повторити рухи (вісімки) 5-6-го тактів, виконуючи їх з напівприсіданням на опорній нозі.

15-й такт:

на “раз-ї” – праву ногу зовнішнім ребром стопи покласти попереду лівої ноги в четверту позицію, виконуючи *demi-ronde* (нога витягнута в коліні). Голова прямо, рука на талії;

на “два-і” – перескоком поміняти ноги в четверту пряму позицію, ліва нога на ребрі стопи, права, опорна – на цілій ступні. Голова залишається прямо.

16-й такт:

на “раз-і” – перескочити з правої на ліву ногу, праву покласти на зовнішнє ребро стопи по четвертій прямій позиції;

на “два-і” – пауза.

17-й такт:

на “раз” – правою ногою стати у другу пряму позицію ніг (коліно пряме). Права рука піднімається у третю позицію;

на “і” – лівою ногою стати позаду правої у п’яту пряму позицію на високий півпалець, одночасно ліву руку покласти збоку на талію;

на “два-і” – повторити рухи ніг такту на “раз-і”.

18-й такт:

повторити рухи ніг 17-го такту, просуваючись праворуч.

19-20-й такти:

повторити рухи 17-18-го тактів, просуваючись ліворуч до станка.

21-й такт:

на “раз” – правою ногою виконати крок вперед, розвертаючись вправо. Праву руку підняти в третю позицію, ліву опустити збоку на талію;

на “і” – пауза;

на “два” – підскок на правій нозі, ліву ногу підняти коліном вперед, стопа на висоті щиколотки біля опорної ноги;

на “і” – ліву ногу опустити за шостою позицією біля правої ноги. Положення рук не міняється.

22-й такт:

повторити рухи 21-го такту, просуваючись вперед від станка.

23-й такт:

на “раз” – правою ногою зробити крок вперед з ударом цілої стопи, розвертаючись через праве плече (праворуч), крок виконати в напівприсіданні, праву руку опустити збоку на талію;

на “і” – лівою ногою крок з ударом стопи, за четвертою прямою позицією (до станка);

на “два-і” – повторити рухи такту на “раз-і”.

24-й такт:

на “раз” – праву руку покласти на станок, правою ногою виконати широкий крок до станка (нога у відкритій позиції), ліва нога збоку на носочку у відкритому положенні;

на “і” – пауза;

на “два” – ліву ногу рвучко підняти у відкритому положенні ззаду до щиколотки правої опорної ноги. Ліва рука на талії, голову злегка повернути вліво;

на “і” – пауза.

Вправу повторити з лівої ноги.

Дилолфелді парубоцький танець Délalföldi legényes



М'які розвороти ноги

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

Вправа 6. Побудована на основних елементах танцю “Мезевшийгі” (Mezőségi akasztós).

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду лівої, ліва рука лежить на станку.

Музичний розмір – 3/4.

Підготовка (займає чотири такти).

1-2-й такти:

стояти у вихідному положенні.

3-й такт:

на “раз” – праву руку відкрити у першу позицію;

на “два” – пауза;

на “три” – праву руку перевести у другу позицію одночасно працююча нога ковзним рухом по підлозі відкривається вбік на 45° .

4-й такт:

на “раз” – праву руку повернути в першу позицію;

на “два” – пауза;

на “три” – праву руку покласти збоку на талію; одночасно працююча нога робить мазок по підлозі півпальцями стопи у розгорнутому положенні, підводиться витягнутою стопою до щиколотки опорної ноги позаду.

Опис вправи.

1-й такт:

на “раз” – права нога повільно повертається коліном до станка. Голова супроводжує робочу ногу;

на “два” – робоча нога повертається у розгорнуте положення з напівприсіданням на опорній нозі. Голова повертається вправо;

на “три” – пауза.

2-й такт:

на “раз” – працююча нога м’яко відкривається вбік на 45° з одночасним випрямленням опорної ноги в коліні. Голову повернути вправо;

на “два” – працююча нога, зробивши мазок півпальцями стопи у розгорнутому положенні, підводиться витягнутою стопою до щиколотки опорної ноги позаду;

на “три” – пауза.

3-4-й такти:

повторити рухи 1-2-го тактів.

5-й такт:

на “раз” – працююча нога повертається коліном до станка, починаючи напівприсідання на опорній нозі. Голова повертається до станка;

на “два” – права нога розгортається у відкрите положення, напівприсідання поглиблюється. Голова повертається прямо;

на “три” – пауза.

6-й такт:

повторити рухи 2-го такту.

7-й такт:

повторити рухи 5-го такту.

8-й такт:

на “раз” – повторити рухи 2-го такту на “раз”;

на “два” – провести працюючу ногу в повітрі по півколу збоку вперед на висоті 45° ;

на “три” – пауза.

9-й такт:

на “раз” – правою ногою зробити глибокий крок вперед (вздовж станка), зігнути ногу в коліні. Голова прямо, рука на талії;

на “два” – глибокий крок вперед лівою ногою, виконуючи низьке напівприсідання на лівій нозі. Ліва рука просувається по станку вперед;

на “три” – коліна обох ніг випростати, праву ногу, ковзнувши по підлозі, підтягнути в четверту прямую позицію на високих півпальцях.

10-й такт:

повторити рухи 9-го такту.

11-й такт:

на “раз” – правою ногою зробити крок вперед в четверту позицію, розвертаючись обличчям до станка, перенести вагу тіла на робочу ногу, ліву залишити на носочку. Ліва рука на станку, права – на талії;

на “два” – похитуванням перенести вагу тіла на ліву ногу, корпус розвернути у вихідне положення, праву ногу залишити на носочку по четвертій прямій позиції;

на “три” – пауза.

12-й такт:

повторити рухи 11-го такту.

13-й такт:

на “раз” – ліва нога, згинаючись в коліні, підводиться витягнутою стопою до щиколотки опорної ноги у відкритому положенні, одночасно виконується напівприсідання на правій нозі. Ліва рука збоку на талії;

на “два” – працююча нога м’яко відкривається вперед на 45° з одночасним випрямленням в коліні опорної ноги;

на “три” – пауза.

14-й такт:

повторити рухи 13-го такту, виконуючи їх вбік (вліво).

15-й такт:

повторити рухи 13-го такту, виконуючи їх назад.

16-й такт:

повторити рухи 14-го такту.

Вправу повторити з другої ноги від 1-го по 16-й такти.

Мезевшийгі Mezőségí Akasztós



Підготовка до віршовочки

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

Вправа 7. Побудована на рухах танцю “Тюкодї” (Tyukodi csárdás).

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду лівої. Голова повернута від станка.

Музичний розмір – 2/4.

Підготовка (займає вісім тактів).

1-4-й такти:

стояти у вихідному положенні.

5-й такт:

праву руку вивести у першу позицію.

6-й такт:

праву руку перевести у другу позицію.

7-й такт:

праву руку повернути у першу позицію.

8-й такт:

праву руку закрити збоку на талію.

Опис вправи.

1-й такт:

на “раз” – праву ногу різко підняти у відкритому положенні, згинаючи її в коліні й ковзаючи стопою по лівій нозі попереду (доводячи носок

правої ноги до коліна лівої), праву руку підняти у першу позицію. Голова супроводжує рух кисті руки;

на “і” – пауза;

на “два” – праву ногу всією ступнею різко опустити на підлогу в третю позицію позаду лівої. Права рука у першій позиції;

на “і” – пауза.

2-й такт:

на “раз” – праву ногу різко підняти у відкритому положенні, ковзаючи витягнутою стопою по лівій нозі ззаду (до коліна). Права рука розкривається у другу позицію;

на “і” – пауза;

на “два” – праву ногу різко опустити спереду у третю позицію. Рука у другій позиції;

на “і” – пауза.

3-й такт:

на “раз” – повторити рух 1-го такту на “раз”;

на “і” – пауза;

на “два” – повернути коліно опорної ноги до станка у пряме положення. Праву руку завести до потилиці, лікоть направлений вбік, голова повернута до станка;

на “і” – пауза.

4-й такт:

на “раз” – робоча нога розвертається у розгорнуте положення. Голову повернути прямо, рука на потилиці;

на “і” – пауза;

на “два” – робочу ногу різко опустити у третю позицію позаду лівої ноги. Руку опустити на талію;

на “і” – пауза.

5-6-й такти:

повторити рухи 1-2-го тактів у зворотному порядку.

7-8-й такти:

повторити рухи 3-4-го тактів, піднімаючи робочу ногу ззаду і опускаючи вперед.

9-й такт:

на “раз” – (вирьовочка) з ледь помітним підскоком ковзнути вперед на низьких півпальцях лівої ноги (коліно вільне), праву ногу у прямому положенні зігнути в коліні, підняти збоку лівої ноги та перевести назад за ліву ногу. Права рука на талії, голова повернута вправо;

на “і” – пауза;

на “два” – різко опустити праву ногу на низькі півпальці позаду лівої ноги у п'яту пряму позицію ніг. Голова не змінює положення;

на “і” – пауза.

10-й такт:

повторити рухи 9-го такту.

11-12-й такти:

повторити рухи 9-10-го тактів з лівої ноги, просуваючись до станка.

13-й такт:

на “раз” – (вірьовочка вперед) на низьких півпальцях лівої ноги зробити невисокий підскок, праву ногу підняти коліном вперед (пряме положення) попереду лівої ноги (стопа ненапружена), одночасно на лівій нозі ковзнути назад;

на “і” – пауза;

на “два” – праву ногу опустити попереду лівої ноги за четвертою прямою позицією;

на “і” – пауза.

14-й такт:

повторити рухи 13-го такту, виконуючи його з лівої ноги.

15-16-й такти:

повторити рухи (вірьовочку вперед) 13-14-го тактів.

17-й такт:

на “раз” – правою ногою виконати крок вбік вправо за другою прямою позицією на високі півпальці (коліно випростати). Ліву руку опустити зі станка і, зібравши кисть в кулачок, покласти її збоку на талію, голову повернути вправо;

на “і” – ліву ногу приставити на високий півпалець позаду правої (п'ята пряма позиція), корпус похилити вбік вправо, голова супроводжує рух ніг;

на “два-і” – повторити рухи такту на “раз-і”.

18-й такт:

на “раз-і” – повторити рухи 17-го такту на “раз-і”;

на “два” – правою ногою зіскок на всю стопу, одночасно згинаючи ліву ногу в коліні, вивести вбік вліво, коліно поправити вперед. Голову перевести вліво;

на “і” – пауза.

19-20-й такти:

повторити рухи 17-18-го тактів з лівої ноги, просуваючись вліво до станка.

На затакт “і” – праву ногу поставити на носок убік, в коліні нога злегка зігнута й вивернута п'яткою догори, коліно лівої ноги ледь зігнути, корпус похилити до правої ноги (вправо вбік).

21-й такт:

на “раз” – (колупалочка) праву ногу витягнути в коліні, розгорнуто поставити на каблук вбік, ліву ногу випростати;

на “і” – пауза;

на “два” – різко стати на праву ногу (коліно ледь зігнуте), ліву ногу поставити на носок убік (в коліні нога злегка зігнута й вивернута п’яткою догори), рух виконати, повертаючись від станка на 90°;

на “і” – пауза.

22-й такт:

на “раз-і” – повторити рухи 21-го такту на “раз-і” з лівої ноги;

на “два-і” – повторити рухи 21-го такту на “два-і” з правої ноги.

23-й такт:

повторити рухи 21-го такту.

24-й такт:

на “раз-і” – зіскок за другою прямою позицією ніг (коліна зігнуті);

на “два” – рвучко з’єднати стопи (шоста позиція), коліна випростати;

на “і” – розвести носки (третя позиція), ліва нога попереду.

Вправу повторити з другої ноги з 1-го по 24-й такти.

Тюкодї Tyukodi

Allegretto

The musical score is for a piece titled "Тюкодї" (Tyukodi) in 4/4 time, marked "Allegretto". It consists of two systems of piano accompaniment. The first system contains 8 measures with the following chords: G7, C, E7, Am, Am, D7, G, Am. The second system contains 8 measures with the following chords: E7, Am, G7, C, G7, C, G7, Am, E7, Am. The melody is written in the right hand, and the bass line is in the left hand.

Повороти стопи (змійка)

Ця вправа сприяє зміцненню м'язів і розвитку рухливості у гомілко-востопному, колінному і тазостегновому суглобах. Виробляє силу і легкість всієї ноги.

Вправа 8. Побудована на рухах чоловічого танцю “Голгоменті вербункош” (Galgamenti verbunkos).

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду лівої, голова повернута від станка.

Музичний розмір – 4/4.

Підготовка (займає чотири такти).

1-2-й такти:

витримується вихідне положення.

3-й такт:

на “раз-два” – праву руку відкрити у першу позицію;

на “три-чотири” – руку перевести у другу позицію.

4-й такт:

на “раз-два” – руку повернути у першу позицію;

на “три-чотири” – руку закривається на талію, а права нога ковзним рухом по підлозі рвучко відкривається вбік на 45°.

Опис вправи.

1-й такт:

на “раз-два” – працююча нога, згинаючись в коліні у відкритому положенні, рвучко переводиться попереду опорної ноги на носок, попереду носка опорної ноги. Голова повертається до станка;

на “три-чотири” – працююча нога повертається в пряме положення (коліном до станка), і ставиться стопа на підлогу в першу пряму позицію. Положення голови не змінюється.

2-й такт:

на “раз-два” – стопа працюючої ноги переводиться у першу відкрити позицію, вага корпусу розподіляється рівномірно на обидві ноги. Голова повертається прямо (en face);

на “три-чотири” – працююча нога ковзним рухом по підлозі рвучко відкривається вбік на 45°, вага корпусу переноситься на опорну ногу. Голова супроводжує праву ногу, повертається вбік вправо.

3-4-й такти:

повторити рухи 1-2-го тактів.

5-й такт:

повторити рухи 1-го такту.

6-й такт:

на “раз-два” – стопа працюючої ноги переводиться в першу відкриту позицію з одночасним напівприсіданням. Праву руку відкрити в першу позицію;

на “три-чотири” – працююча нога ковзним рухом по підлозі рвучко відкривається вбік на 45° , одночасно права рука відкривається в другу позицію. Голова супроводжує рухи правої руки.

7-8-й такти:

повторити рухи 5-6-го тактів.

9-й такт:

на “раз-два” – повторити рухи 1-го такту на “раз-два”;

на “три-чотири” – працююча нога повертається у пряме положення, коліном до станка, поставивши всю стопу на підлогу в першу пряму позицію з одночасним напівприсіданням на опорній нозі.

10-й такт:

на “раз-два” – повернути п’ятку робочої ноги до станка, розвертаючи коліно правої ноги в розгорнуте положення, опорну ногу випростати, вага корпусу на лівій нозі, голова прямо;

на “три-чотири” – повторити рухи 9-го такту на “три-чотири”.

11-й такт:

на “раз-два” – стопа працюючої ноги переводиться у першу відкриту позицію, одночасно випрямляючи коліна обох ніг;

на “три-чотири” – розвернути п’ятку робочої ноги в четверту пряму позицію з розворотом корпусу до станка. Голову повернути до правого плеча.

12-й такт:

на “раз-два” – стопа робочої ноги розвертається у другу відкриту позицію з одночасним напівприсіданням за другою позицією. Корпус та голова повертається у попереднє положення;

на “три-чотири” – різко перевести вагу корпусу на ліву ногу, праву підняти на 45° збоку. Голову повернути праворуч.

13-16-й такти:

повторити рухи з 9-12-го тактів.

На затакт “і” – згинаючи праву ногу в коліні, підняти вбік вправо (підйом витягнутий) Рука на талії, голова прямо.

17-й такт:

на “раз” – з ледь помітним підскоком праву ногу рвучко поставити на носок попереду лівої за четвертою позицією, коліно робочої ноги випрямити, п’ятка дивиться вниз;

на “два” – робоча нога різко повертається у першу закриту позицію ніг (носки ніг разом, п’ятки розведені в сторони) одночасно виконати маленьке напівприсідання;

на “три” – рвучко з’єднуючи п’ятки, випрямити коліна обох ніг;

на “чотири” – виконати рух такту на затакт “і”.

18-й такт:

повторити рухи 17-го такту з лівої ноги.

19-20-й такти:

повторити рухи з 17-18-й тактів.

21-й такт:

на “раз” – ледь помітним підскоком повернутись ліворуч на 180° , просунувши праву ногу вперед попереду лівої на носок за четвертою позицією, вага корпусу на лівій зігнутій в коліні нозі. Права рука при оберті через ліве плече кладеться на станок, а ліва, збоку на талію;

на “два” – забираючи праву ногу з носка, підняти на високі півпальці і розвести п’ятки обох ніг в сторони;

на “три” – на високих півпальцях рвучко з’єднати з ударом п’ятки, на 1/16 такту їх розвести;

на “чотири” – повторити рухи такту на “три”.

22-й такт:

повторити рухи 21-го такту, розвертаючись на 180° праворуч з лівої ноги.

23-й такт:

повторити рухи 21-го такту.

24-й такт:

на “раз-два” – ногу опустити на п’ятку за першою розкритою позицією ніг;

на “три-чотири” – праву ногу підняти на 45° .

Голгоменти вербункош Galgamenti verbunkos



Розкривання ноги на 90°

Вправи, що розвивають еластичність рухів у колінному і тазостегновому суглобах, зміцнюють тазостегнові, литкові та гомілковостопні м'язи, підвищують рухливість суглобів.

Вправа 9. Побудована на основі елементів рухів танцю “Гусарський вербунк” (Huszar verbunk).

Вихідне положення: шоста позиція ніг, ліву руку покласти на станок, праву вільно опустити вниз.

Музичний розмір – 4/4.

Підготовка (займає чотири такти).

1-2-й такти:

стояти у вихідному положенні.

3-й такт:

на “раз-два” – праву руку відкрити у першу позицію, голова супроводжує рух кисті;

на “три-чотири” – праву руку перевести у другу позицію.

4-й такт:

на “раз-два” – праву руку повернути в першу позицію;

на “три-чотири” – кисть правої руки зібрати в кулачок і поставити на талію збоку. Лікоть направлений вбік, голову повернути вправо.

Опис вправи.

1-й такт:

на “раз-два” – праву ногу витягнути вперед на носок у четверту прямую позицію;

на “три-чотири” – праву ногу з носка підняти на висоту 90° (підйом витягнутий). Голова і рука не змінюють положення.

2-й такт:

на “раз” – скоротити підйом робочої ноги (ногу тримати на 90°);

на “два” – стопу витягнути в підйомі;

на “три” – праву ногу опустити на носок за четвертою прямою позицією;

на “чотири” – праву ногу приставити до лівої у шосту позицію.

3-4-й такти:

повторити рухи 1-2-го тактів.

5-й такт:

на “раз-два” – праву ногу зігнути в коліні, довівши витягнутий носок правої ноги до коліна лівої ноги у прямому положенні. Права рука на талії, голова повернута вправо;

на “три-чотири” – праву ногу витягнути вперед на 90° (підйом витягнутий).

6-й такт:

на “раз” – правою ногою описуючи півколо в повітрі, до положення вбік, стрибнути на лівій нозі, ледь просуваючись вправо, рвучко з’єднати стопи обох ніг за шостою позицією (одиначне bokázó правою ногою);

на “два” – пауза;

на “три” – на перший 1/16 такту підняти ліву ногу, згинаючи в коліні, з витягнутим носком до висоти шиколотки, на другий 1/16 такту стрибнути на правій нозі, ледь просуваючись вліво до станка і рвучко з’єднати внутрішніми сторонами стоп за шостою позицією (коліна обох ніг ледь зігнути);

на “чотири” – випрямити коліна обох ніг.

7-8-й такти:

повторити рухи 5-6-го тактів.

9-й такт:

повторити рухи 5-го такту.

10-й такт:

на “раз-два” – повторити рухи 6-го такту на “раз-два”;

на “три-чотири” – повторити ще раз рухи на “раз-два”.

11-й такт:

на “раз” – розвернутись різко вправо на 90°, виконуючи крок правою ногою вперед в четверту широку пряму позицію ніг, глибоке пліє, коліна в прямому положенні, стопа лівої ноги стоїть на високих півпальцях, коліно лівої ноги не торкається підлоги. Права рука в третій позиції, ліва зігнута в лікті, пальці зібрані, долоня готова до удару;

на “два” – виконати удар долонею лівої руки по литках лівої ноги, з зовнішньої сторони. Голова супроводжує рух лівої руки;

на “три” – різко підвестись з глибокого пліє, розвертаючись ліворуч на 90°, рвучко з'єднуючи стопи обох ніг за шостою позицією (коліна обох ніг випрямити);

на “чотири” – зіскок на місці, на цілі стопи за шостою позицією (коліна зігнуті). Руки на талії, голова повернута вліво.

12-й такт:

на “раз” – стрибок вбік вліво на ліву ногу, одночасно правою ногою, виправляючи в коліні, виконати кидок нахрест попереду лівої ноги (підйом правої ноги натягнутий);

на “два” – великий крок правою ногою до станка, коліно правої ноги згинається, рука на талії, ліва нога відривається від підлоги (коліно направлене вперед);

на “три” – лівою ногою крок у другу пряму позицію ніг. Ліву руку повернути на станок, права рука на талії;

на “чотири” – рвучко з'єднати стопи за шостою позицією ніг, коліна випростати.

13-й такт:

повторити рухи 5-го такту.

14-й такт:

повторити рухи 10-го такту.

15-16-й такти:

повторити рухи 11-12-го тактів.

Повторити вправу з другої ноги.

Гусарський вербунк Huszár verbunk

Allegro

Дрібне вистукування

Ці вправи виробляють силу ударів, чуткість і ритмічну точність рухів, а також розвивають рухливість суглобів гомілки та стопи.

Вправа 10. Побудована на матеріалі “Вишківського чардашу” (Viski csárdás).

Вихідне положення: шоста позиція ніг, ліва рука на станку.

Музичний розмір – 2/4.

Підготовка (займає чотири такти).

1-й такт:

праву руку відкрити у першу позицію.

2-й такт:

праву руку перевести у другу позицію.

3-й такт:

праву руку вернути у першу позицію.

4-й такт:

зібрати кисть правої руки в кулак і поставити на талію збоку.

Опис вправи.

1-й такт:

на “раз-і” – зробити невеликий крок – біг на праву ногу, ліву ногу відвести назад, згинаючи у коліні (коліно розгорнуте), підйом ноги скоротити. Корпус повернути правим плечем до станка і злегка похилити вперед, голова повернута до правого плеча;

на “два-і” – пауза.

2-й такт:

на “раз” – на першу 1/16 такту зробити удар (цілою ступнею) лівою ногою поряд з правою у шостій позиції;

на “і” – на другу 2/16 такту удар правою ногою за шостою позицією. Корпус повернути у вихідне положення;

на “два-і” – крок-біг на ліву ногу, праву ногу відвести назад, згинаючи у коліні (коліно направлене вбік, розгорнуте), підйом стопи скоротити. Корпус повернути лівим плечем від станка вправо, злегка нахилити вперед, голова повернута до лівого плеча, рука на талії.

3-4-й такти:

повторити рухи 1-2-го тактів.

5-й такт:

повторити рухи 1-го такту.

6-й такт:

повторити рухи 1-го такту з лівої ноги.

7-й такт:

на “раз-і” – зробити простий біг з правої ноги, повертаючись від станка на 90°;

на “два-і” – біг лівою ногою, продовжуючи поворот праворуч на 90°.

8-й такт:

на “раз-і” – біг з правої ноги біля станка. Праву руку покласти на станок, ліва – на талії;

на “два-і” – пауза.

9-16-й такти:

повторити рухи 1-8-го тактів, розпочинаючи їх з лівої ноги.

На затакт “і” – зробити удар п’яткою правої ноги, ковзнувши ногу вперед (стопа робочої ноги не напружена).

17-й такт:

на “раз” – стати на всю ступню правої ноги за другою прямою позицією ніг. Голову повернути вправо;

на “і” – ліву ногу поставити на низький півпалець за п’ятою прямою позицією позаду правої ноги;

на “два” – стати на всю ступню правої ноги з ударом на місці, ліву ногу відділити від підлоги;

на “і” – виконати рух лівою ногою такту на затакт “і”. Злегка повернути голову до лівого плеча.

18-й такт:

на “раз” – рвучко з’єднати стопи у шостій позиції, виконуючи ледь помітний стрибок на правій нозі, просуваючись вбік вліво до станка. Ліва рука на станку, права – на талії;

на “і” – пауза;

на “два” – крок на місці лівою ногою, праву ногу відділити від підлоги і, ледь зігнувши в коліні, відвести п’яткою назад;

на “і” – повторити рух правою ногою такту на затакт “і”.

19-20-й такти:

повторити рухи 17-18-го тактів.

21-22-й такти:

повторити рухи 17-18-го тактів.

23-24-й такти:

повторити рухи 17-18-го тактів.

25-26-й такти:

повторити рухи 17-18-го тактів.

27-28-й такти:

повторити рухи 17-го – 18-го тактів.

29-й такт:

повторити рухи 17-го такту.

30-й такт:

повторити рухи 17-го такту з лівої ноги.

31-32-й такти:

повторити рухи 29-30-го тактів, розвертаючись від станка на 90° (спиною до станка). Ліву руку опустити зі станка і поставити на талію збоку.

33-34-й такти:

повторити рухи 31-32-го тактів з розворотом через праве плече на 90° (правим плечем до станка).

35-36-й такти:

повторити рухи 33-34-го тактів на місці.

37-й такт:

на “раз-і” – повторити рух 1-го такту, права рука на станку;

на “два-і” – повторити рухи 2-го такту.

38-й такт:

повторити рухи 37-го такту.

39-й такт:

повторити рухи 37-го такту.

40-й такт:

на “раз-і” – повторити рухи 37-го такту на “раз-і”;

на “два” – праву ногу приставити біля опорної у шосту позицію ніг.
Корпус випростати, голову злегка повернути до лівого плеча;

на “і” – пауза.

Повторити всю вправу з другої ноги.

Вішкі чардаш Viski csárdás

Allegro



Великі кидки

Вправи, що сприяють розвитку кроку, рухливості в тазостегновому, колінному та гомілковостопному суглобах, зміцнюють м’язи стегна, гомілки та стопи.

Вправа 11. Побудована на плескачах сатмарського швидкого чардашу (szatmári friss csárdás).

Вихідне положення: шоста позиція ніг, ліва рука на станку, права опущена до низу.

Музичний розмір – 4/4.

Підготовка (займає три такти).

1-й такт:

стояти у вихідному положенні.

2-й такт:

на “раз-два” – праву руку підняти вперед у першу позицію;

на “три-чотири” – праву руку перевести у другу позицію, голова супроводжує рух руки.

3-й такт:

на “раз-два” – праву руку повернути у першу позицію;

на “три-чотири” – кисть правої руки зібрати в кулак і покласти збоку на талію.

Опис вправи.

1-й такт:

на “раз” – з ледь помітним підскоком на низьких півпальцях лівої ноги (коліно вільне) підняти праву ногу у прямому положенні, зігнути в коліні (коліно направлене вперед) збоку опорної ноги;

на “два” – опустити праву ногу у шосту позицію, виконуючи зіскоч на всій стопі обох ніг (коліно вільне);

на “три” – праву ногу різко підняти вперед на 90° (коліно випрямлене, підйом витягнутий). Правою рукою виконати удар по литках робочої ноги, виконуючи ледь помітний підскок на низьких півпальцях опорної ноги;

на “чотири” – різко опустити праву ногу у шосту позицію, виконуючи зіскоч на цілій стопі обох ніг. Праву руку закрити збоку на талію.

2-4-й такти:

повторити рухи 1-го такту.

5-й такт:

на “раз-два” – повторити рухи 1-го такту на “три-чотири”;

на “три” – згинаючи праву ногу в коліні, підняти вбік вправо п’яткою вверх (коліно направлене вперед), виконуючи непомітний підскок на опорній нозі. Правою рукою удар по литках з зовнішнього боку робочої ноги, голова супроводжує рух руки;

на “чотири” – зіскоч у шосту позицію (коліно вільне), праву руку закрити на талію, голову повернути прямо.

6-й такт:

повторити рухи 5-го такту.

7-й такт:

на “раз” – повторити рухи 1-го такту на “три”;

на “два” – повторити рух 1-го такту на “два”, одночасно виконати удар правою рукою по стегну робочої ноги збоку;

на “три” – повторити рух 5-го такту на “три”;

на “чотири” – повторити рух 5-го такту на “чотири”, одночасно виконати правою рукою удар-плескач по стегну робочої ноги збоку.

8-й такт:

повторити рухи 7-го такту.

9-й такт:

на “раз” – повторити рухи 5-го такту на “три”;

на “два” – крок правою ногою за четвертою прямою позицією ніг, вагу корпусу перевести на праву ногу, руки підняти в друге положення, долоні направити вперед (лікть злегка зігнуті);

на “три” – повторити рух такту на “раз” лівою ногою, розвертаючись праворуч від станка на 90°;

на “чотири” – повторити рух такту на “два” лівою ногою і звільнити праву ногу з підлоги.

10-й такт:

на “раз” – (вірвочка з плескачем), ледь помітним підскоком ковзнути вперед на низьких півпальцях лівої ноги (коліно вільне), праву ногу у прямому положенні зігнути в коліні, підняти збоку лівої ноги й завести за ліву ногу. На першу 1/16 такту правою рукою виконати удар по стегні правої ноги (удар-плескач спереду, вище колін), на другу 2/16 такту удар лівою рукою по стегну спереду лівої ноги;

на “два” – праву ногу опустити позаду лівої ноги на цілу стопу в п’яту пряму позицію. На першу 1/16 такту – удар-плескач – правою рукою по стегну правої ноги, на другу 2/16 такту – удар-плескач лівою рукою по стегну лівої ноги;

на “три-чотири” – повторити рухи такту на “раз-два” з лівою ногою.

11-й такт:

повторити рухи 9-го такту.

12-й такт:

на “раз” – на першу 1/16 такту крок правою ногою вбік вправо в четверту пряму позицію, одночасно виконавши плескач правою рукою по стегну правої ноги збоку. На другу 2/16 такту крок на низькі півпальці лівою ногою у п’яту пряму позицію позаду правої ноги та плескач лівою рукою по стегну лівої ноги збоку;

на “два” – зіскок на цілу стопу правої ноги (коліно зігнуте), рвучко вивести ліву ногу вперед (коліно і підйом витягнути). На першу 1/16 такту удар правою рукою по стегну правої ноги, на другу 2/16 такту, плескач лівою рукою по стегну лівої ноги;

на “три” – повторити рухи такту на “раз” вліво лівою ногою;

на “чотири” – повторити рухи такту на “два” правою ногою, рух рук не змінюється.

13-й такт:

повторити рухи 12-го такту.

14-й такт:

на “раз” – біг-крок правою ногою вправо, розвертаючись праворуч.
Руки збоку на талії;

на “два” – біг-крок з лівої ноги в бік станка;

на “три” – крок правою ногою до станка. Праву руку поставити на станок;

на “чотири” – ліву ногу приставити біля правої за шостою позицією ніг.

Повторити вправу з другої ноги.

Сатмарський швидкий чардаш Szatmári friss csárdás

Vivo

Chords: A m, D m, E 7, A m, E 7, A m, D m, A 10, D m, A m, D m, G 7, A 10, E 7, A m, G 7, C, G 7, C, D m, E 7, A m, A m, E 7, A m, A m, E 7.

Список рекомендованої літератури:

1. Зайцев Є.В., Колесніков Ю.В. Основи народно-сценічного танцю: Навчальний посібник для вищих навчальних закладів культури і мистецтв I-IV рівнів акредитації. – Вінниця : Нова книга, 2007. – 416 с.
2. Теорія і практика викладання фахових дисциплін : Зб. наук.-метод. праць кафедри народної хореографії КНУКіМ. – К. : ТОВ “Видавничий будинок “Аванпост-Прим”, 2014. – 216 с.
3. Голдрич О. Хореографія : Посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю. – Львів : Сполом, 2006. – 172 с. + 28 іл.
4. Demarcsek Zsuzsa, Kácsor-Ignác Gabriella, Kovács Zsuzsanna. Néptánciskola. 2. Javított kiadás. – Budapest : Planétás Kiadó, 2009. – 232 old.
5. Felföldi László, Pesovár Ernő. A magyar nép és nemzetiségeinek táncgyománya. Második, javított kiadás. – Budapest : Planétás Kiadó, 1997. – 500 old.
6. Pesovár Ferenc. A juhait kereső pásztor. Fejér megyei néptáncok. – Székesfehérvár, 1983. – 352 old.