



**ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА УКРАЇНСЬКОГО
НАРОДНОГО ТАНЦЮ:
ТАНЦІ ЧЕРНІГІВСЬКОГО ПОЛІССЯ**



Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя

О. М. ПАРХОМЕНКО

**ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА
УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНОГО ТАНЦЮ:
ТАНЦІ ЧЕРНІГІВСЬКОГО ПОЛІССЯ**

Навчальний посібник

Ніжин
2024

УДК 374:793.31](072)
П18

Рекомендовано Вченою радою
Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя
(НДУ ім. М. Гоголя)
Протокол № 5 від 26.12.2024 р.

Рецензенти:

Благова Тетяна Олександрівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри хореографії Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка;

Реброва Олена Євгеніївна – доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри музичного мистецтва і хореографії Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

Пархоменко О. М.

П18 Теорія і практика українського народно танцю: Танці Чернігівського Полісся: навч. посіб. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. – 235 с.

Посібник призначений для практичної підготовки здобувачів, які навчаються за освітньою програмою «Хореографія» у закладах фахової та вищої мистецької освіти, а також для керівників хореографічних колективів. Він сприяє поглибленню професійної компетентності у сфері народної хореографії, розкриваючи основні принципи збереження та розвитку регіональних традицій українського танцювального мистецтва.

УДК 374:793.31](072)

© О. М. Пархоменко, 2024
© НДУ ім. М. Гоголя, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНОГО ТАНЦЮ.....	6
1.1. Стилєві особливості танців Чернігівського Полісся.....	6
1.2. Основні принципи побудови вправ та комбінацій біля станка.....	14
1.3. Важливість роботи біля станка для вдосконалення техніки українського народного танцю.....	16
1.4. Теоретичні засади створення тренувальних вправ біля станка.....	18
1.5. Теоретичне обґрунтування вправ та комбінацій біля станка з урахуванням хореографічного матеріалу українського танцю.....	29
1.6. Теоретичні основи побудови танцювальних вправ і комбінаційна середині залу.....	48
1.7. Структура побудови вправ та комбінацій.....	50
1.8. Опис основних танцювальних рухів відповідно до лексики танців Чернігівського Полісся.....	57
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТАНЦІВ ЧЕРНІГІВСЬКОГО ПОЛІССЯ.....	98
2.1. Практична робота над побудовою вправ біля станка та на середині залу.....	98
2.2. Тренувальні вправи біля станка на лексичному матеріалі танців Чернігівського Полісся.....	101
2.3. Основні положень рук у сольних, парних та масових танцях Чернігівського Полісся.....	127
2.4. Розгорнуті танцювальні етюди на лексичному матеріалі танців Чернігівського Полісся.....	133
РОЗДІЛ 3. ТАНЦІ ЧЕРНІГІВСЬКОГО ПОЛІССЯ.....	149
«Хустиночка-коханочка».....	149
«Ніжинські триндички».....	192
«Полька–бараболька».....	199
ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	229
ДОДАТКИ.....	232

ВСТУП

Український народний танець є важливою складовою національної культурної спадщини, що акумулює етнічну ідентичність, історичний досвід та світоглядні уявлення українців. Його вивчення та збереження є не лише мистецьким, а й науково-дослідницьким завданням, яке сприяє усвідомленню глибинних зв'язків між традиціями минулого й сучасними формами хореографічного мистецтва.

Танцювальна культура Чернігівського Полісся є унікальним явищем у системі українського народного танцю. Вона вирізняється специфічною пластичною виразністю, характерною манерою виконання та ритміко-композиційною своєрідністю. Народні танці цього регіону відображають етнокультурні особливості поліщуків, зокрема їхній світогляд, звичаї та обрядову практику.

Значну роль у збереженні й демонстрації танцювального фольклору відіграли виконавці, хореографи, педагоги, балетмейстери, які фіксували та досліджували традиційні танцювальні зразки регіону, зокрема О. Ботан, Л. Джим, М. Дядечко, Г. Горбачук, М. Ляпіна, В. Кирилук, О. Пархоменко, А. Лосєвєць.

Навчальний посібник *«Теорія та практика українського народного танцю: танці Чернігівського Полісся»* має на меті систематизацію науково-теоретичних знань і практичних аспектів виконання танців цього регіону. Матеріал, поданий у підручнику, а також його розділи відповідають навчальній програмі освітнього компонента *«Теорія та практика українського танцю»* для здобувачів першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти, які спеціалізуються у сфері народної хореографії. Посібник сприяє комплексному засвоєнню матеріалу шляхом поєднання теоретичних узагальнень, аналізу танцювальних зразків та їхньої методичної інтерпретації.

Структура посібника охоплює основні теоретичні засади регіональної танцювальної традиції, аналіз окремих хореографічних композицій, принципи сценічного втілення та адаптацію традиційних танців до сучасного мистецького простору. Окрему увагу приділено питанням автентичного виконання й збереження регіональної своєрідності в процесі навчання та виконавської практики.

Посібник містить три розділи, які включають напрацьований автором навчальний матеріал. Зокрема, у ньому детально описано тренувальні вправи біля станка та в центрі залу, основні позиції й положення рук, ніг і голови в сольних і парних танцях Чернігівського Полісся.

Особливістю посібника є створені автором танцювальні комбінації, розгорнуті етюди в центрі залу та три хореографічні композиції: *«Хустиночка-коханочка»* (постановка О. Пархоменка), *«Ніжинські триндички»* та *«Полька бараболька»* (постановка М. Ляпіної). Вони входять до репертуару Народного аматорського колективу профспілок України, студентського ансамблю народного танцю «Забава» Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, а також ансамблю танцю «Ніжин» КЗ «Ніжинський фаховий коледж культури і мистецтв імені Марії Заньковецької». Художній керівник і балетмейстер-постановник – кандидат педагогічних наук, доцент Олександр Пархоменко.

Посібник орієнтований на практичну підготовку здобувачів, які навчаються за освітньою програмою «Хореографія» у межах фахової та вищої мистецької освіти, а також на керівників хореографічних колективів. Він сприяє розширенню їхньої професійної компетентності в галузі народної хореографії, допомагаючи глибше усвідомити принципи збереження та розвитку регіонального українського танцювального мистецтва.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНОГО ТАНЦЮ

1.1. Стильові особливості танців Чернігівського Полісся

Одним із найцікавіших регіонів Українського Полісся є Чернігівщина – унікальна історико-етнографічна область України, яка колись була частиною прабатьківщини слов'ян. Цей регіон, що слугував давньою етноконтактною зоною, зберіг численні релікти праслов'янської та праукраїнської культури. Вони й сьогодні залишаються предметом активного дослідження археологів, істориків, фольклористів та етнографів.

На Чернігівщині збереглися всі жанри українських народних танців, які відображають найяскравіші риси національного танцювального мистецтва. Завдяки цьому танці цього регіону стали важливою основою української народної хореографії. Характерною рисою місцевих танців є пластичність і округлість рухів, які дозволяють глибше розкрити їх внутрішній зміст і передати багатогранність психологічного характеру жителів локального регіону.

Історія розвитку хореографічної культури Чернігівщини тісно пов'язана з особливостями різних регіонів області. Більшість традиційних українських танців були поширені по районах Чернігівської області, зокрема *хороводи* (*карагоди, веснянки, русалії, обжинкові та ін.*), *побутові танці* (*польки, кадрили, тропакі, гопакі, козачки, метелиці*) та *сюжетні композиції*.

Розподіливши територію Чернігівської області на локальні райони, можна простежити, як сусідні країни впливали на хореографічну культуру регіону. Північний район області, що межує з Брянською областю росії, історично зазнавав впливу російської хореографії, зокрема танців таких як «Бариня», «Коробочка», «Комаринська» та «Гусачок». Проте в умовах агресії Росії проти України цей культурний обмін набув нових контекстів, коли культура й традиції, які раніше сприймалися як частина спільної історії, зараз стають символами боротьби та незламності українського духу [7].

На північному заході області, в районах, що межують з Гомельською областю Білорусії, продовжують побутовати білоруські танці,

такі як «Лянок», «Толкачеки», «Подушечка». Ці елементи залишаються невід'ємною частиною культурної спадщини Чернігівщини, навіть попри політичну ситуацію. Водночас політична підтримка Білорусі агресії Росії щодо України ставить нові акценти на роль культурної ідентичності, яка визначає відмінність між народами.

На сході області, де кордон з Сумською областю (Сіверщина), а також у південних районах (Київщина, Полтавщина), продовжують побутувати всі жанри українських народних танців, що відображають глибокі національні риси українського народу. Вони залишаються символами не лише традицій, але й непохитної боротьби за незалежність та свободу України. Водночас, незважаючи на зовнішній тиск з боку Росії та Білорусі, танці Чернігівщини й далі виконуються з великою гордістю та відданістю рідній землі, ставши частиною культурного опору агресії [9].

Хореографічне мистецтво Чернігівського Полісся займає визначне місце в багатій спадщині танцювального мистецтва українського народу. Важливо підкреслити, що без своєчасної сценічної обробки танцювального фольклору ці унікальні зразки могли б залишитися відомими лише вузькому колу дослідників або навіть безслідно зникнути.

Аналіз музичного та хореографічного матеріалу цього регіону дозволяє виділити три ключові жанри танців: **обрядові, побутові та сюжетні**. Кожен із цих жанрів вирізняється своїми специфічними особливостями, які вартують детальнішого вивчення [8].

На сьогодні Чернігівський регіон вважається одним із найбільш архаїчних у слов'янському світі, що характеризується збереженням обрядових і фольклорних реліктів давнини. Саме завдяки високому рівню збереженості музичного та хореографічного фольклору вдалося виявити на Чернігівському Поліссі найдавніші й, очевидно, кореневі форми пісенної та танцювальної творчості східних слов'ян.

Дослідник В. Кирилюк у праці «Фольклор Чернігівщини» зазначає, що мелодії та танці ранньої традиції, що мають витоки в культурі «поганської доби», здебільшого пов'язані з календарними обрядами (Різдво, Трійця, Купало, жнива), okazіональними ритуалами («викликання дощу», «відвертання хмари») та родинними

церемоніями. Їхня первісна магічна функція полягала у впливі на природу та регулюванні соціальних відносин.

Обрядові дії відображали важливі етапи природного циклу, що впливали на успіх врожаю: зимове й літнє сонцестояння (Святки, Купала), кінець зими – початок весни, перехід від весни до літа (Трійця) та час збору врожаю (жнива) [4, с. 89].

Обрядові хороводи є синтетичним видом народної творчості, що поєднує поезію, музику та хореографію для розкриття ідей через пісню і рухи. Сучасні колективи народного танцю зберігають автентичність цих танців, адаптуючи їх до сцени, зберігаючи основні елементи танцювальної та музичної лексики. Хороводи часто використовуються у святкових обрядових контекстах, зберігаючи народні традиції та відкриваючи нові можливості для творчих інтерпретацій.

За словами І. Гутник, хороводи залишаються важливим елементом репертуару як професійних, так і аматорських колективів. Сучасні балетмейстери, використовуючи нові режисерсько-пластичні та музичні прийоми, створюють сценічні інтерпретації хороводів, збагачуючи їх новими танцювальними елементами і художніми формами. Такий підхід забезпечує розвиток народного танцю, роблячи його більш сучасним і актуальним [2].

Обрядові хороводи є невід’ємною частиною репертуару аматорських колективів Чернігівщини, де вони активно побутують і виконуються. Зокрема, серед таких колективів можна виокремити:

- *«Квітка душа», «Зеленеє, жито»* – Народний художній колектив театр танцю «Слов’яни» (м. Чернігів), керівник Марина Дядечко.

- *«Український вітальний»* – Зразковий аматорський колектив народного танцю «Квіти України», керівники Ігор Яцина та Оксана Лисиця Ніжинської дитячої хореографічної школи.

- *«Дівочі ворожіння»* – «Народний художній колектив» дитячий ансамбль танцю «Веснянка», керівник Галина Ісупова Чернігівської гімназії № 31 гуманітарно–естетичного профілю.

- *«Калинова Україна»* – «Народний аматорський колектив профспілок України» студентський ансамбль народного танцю «Забава» Ніжинського державного університету імені Миколи

Гоголя, керівник кандидат педагогічних наук, доцент Олександр Пархоменко.

• «*Ніжинські рушники*» (постановник Тетяна Проніна), «*Лісова мавка*» (постановник Марія Ляпіна) – ансамбль танцю «Ніжин» КЗ «Ніжинський фаховий коледж культури і мистецтв імені Марії Заньковецькою» Чернігівської обласної ради, керівники кандидат педагогічних наук, доцент Олександр Пархоменко.

Ці колективи не лише зберігають, але й вносять нові інтерпретації в традиційні хороводи, забезпечуючи їх розвиток у сучасному хореографічному контексті.

Побутові танці, у контексті хореографічного мистецтва східного Полісся, займають першочергове місце в репертуарі аматорських та професійних колективів регіону. Їх виконання відображає традиційний спосіб життя місцевого населення, побутову культуру, характерні звичаї та соціальні взаємини. Їх особливістю є життєдайність, емоційність і колективний характер виконання.

На Чернігівщині *кадриль* і *полька* були одними з найпоширеніших танців. У кожному районі, а подекуди й у окремих селах, ці танці набували унікального локального колориту, виконуючись із притаманними лише цьому регіону варіаціями як кажуть в народі «по-своєму».

Кадриль на Чернігівщині зазвичай виконувалася чотирма або вісьмома парами. Водночас у південних районах області зустрічались варіанти, де танцювали трійками – один хлопець і дві дівчини. Існують також варіанти, які виконуються виключно дівчатами, наприклад, Полісянка «Іванівська», що передбачає участь чотирьох дівчат і двох хлопців.

Більшість польок вирізняються своїми унікальними лексичними особливостями, що додає їм характерної індивідуальності. Наприклад, «*Плесканка полька*» супроводжується плесканням у долоні, а «*Страцак полька*» включає елементи ігрового жесту, коли партнери «лякають» один одного вказівним пальцем.

Цікавим є варіант «*Кріслової польки*», яка зазвичай виконувалася наприкінці танцювальних заходів і передбачала використання реквізиту, такого як крісло або стілець, що надавало танцю театралізованого характеру. У північних районах області відома «*Полька-скакуха*», яка вирізняється динамічними стрибковими рухами.

У Чернігівській області зафіксовано численні варіанти кадрили й польки, названі на честь населених пунктів, де їх було записано. Наприклад, *«Переходівська кадрили»* (Ніжинський район), *«Полька–Іванківчанка»* (Срібнянський район), *«Чернігівська полька»* (Чернігівський район). Ці танці зберігають унікальні риси місцевих традицій та демонструють багатство хореографічної культури регіону [4, с. 97].

У сучасному хореографічному мистецтві кадрили та польки широко представлена в репертуарі професійних і самодіяльних ансамблів. Як приклад, можна навести:

- *«Переходівська кадрили»* записану під час весілля в селі Переходівка Ніжинського району Чернігівської області Анатолієм Бोरигіним, Народний аматорський ансамбль народного танцю *«Поліська веселка»*, керівник Леся Фінь.

- *«Кадрили на ослинчиках»* (постановник Микола Марченко), *«Манірна кадрили»*, *«Полька бараболя»*, *«Полька з бантом»* (поставник Марія Ляпіна), *«Ніжинські гуляння»*, *«Від вулиці до вулиці»* (постановник Олександр Пархоменко) з репертуару ансамблю народного танцю «Ніжин» КЗ «Ніжинський фаховий коледж культури і мистецтв імені Марії Заньковецької» Чернігівської обласної ради, керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Олександр Пархоменко

- *«Ніжинські забави»*, *«Хустиночка–коханочка»*, *«На гуляні»* (постановник Олександр Пархоменко) з репертуару «Народного аматорського колективу профспілок України» студентського ансамблю народного танцю «Забава» Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Олександр Пархоменко.

Гопак та козачкова тематика має значне поширення в центральній та південній частині Чернігівської області, де на неї вплинули традиції Київщини та Полтавщини.

На сьогоднішній день гопак та його різновиди, такі як «Гопак–коло» та «Гопак з бубнами,» займають важливе місце у репертуарі як професійних, так і аматорських колективів Чернігівщини. Вони стають невід’ємною частиною сучасної хореографії, зберігаючи в собі не лише елементи стародавньої традиції, але й набуваючи нових форм через інтеграцію з сучасними танцювальними прийо-

мами. Це дозволяє гопаку зберігати свою культурну цінність і в той же час бути актуальним на сценах сучасних ансамблів.

Колективи Чернігівщини, такі як «Народний аматорський колектив профспілок України» студентський ансамбль народного танцю «Забава» та ансамбль танцю «Ніжин» (м. Ніжин), Народний художній колектив театр танцю «Слов'яни», Народний художній колектив» дитячий ансамбль танцю «Веснянка», Народний аматорський ансамбль танцю «Дружба» (м. Чернігів), Зразковий ансамбль народного танцю «Калинонька» (с. Куковичі, Менського району), Дитячий зразковий танцювальний колектив «Ягідки» (м. Сновськ). Вони адаптують ці танці до вимог сцени, зберігаючи при цьому автентичність рухів та народної музики.

Активно використовують козацьку та гопакову тематику в своїх виступах професійні колективи області – академічний ансамбль пісні і танцю «Сіверські клейноди», балетна група Чернігівського академічного народного хору обласного філармонійного центру фестивалів і концертних програм (м. Чернігів).

Танець «Тропак» є важливим елементом хореографії Чернігівщини, зокрема в її південних районах, і є варіантом «Гопака», зберігаючи його динамічність та енергію. Характеризується швидким темпом, акцентами, стрибками та різноманітними ритмічними ударами по землі.

Спочатку виконуваний чоловіками, «Тропак» з часом став частиною жіночих композицій, символізуючи народну силу та спритність. Зберігаючи свою популярність у сучасних хореографічних виступах, цей танець є важливим елементом національної спадщини Чернігівщини.

Як приклад, ми можемо переглянути танець «Поліський тропак» у виконанні учасників ансамблю танцю «Ніжин», КЗ «Ніжинський фаховий коледж культури і мистецтв імені Марії Заньковецької», постановник Марія Ляпіна [1].

Завдяки таким постановкам, побутові танці не лише зберігаються, а й набувають нових художніх форм, стаючи доступними для сучасного глядача та сприяючи популяризації традиційного мистецтва регіону.

Сюжетний танець. Даний жанр представляє якісно новий і, безперечно, вищий рівень розвитку хореографічного мистецтва. У цьому виді танцю пантоміма поступається місцем розгорнутій

хореографічній лексиці, а елементи акторської гри набувають глибокого підтексту. Це особливо важливо, адже зміст танцю нерідко потрібно передати без використання тексту, виключно через рухи та виразні засоби танцювального мистецтва.

К. Василенко вважав, що сюжетні танці становлять вершину художніх здобутків українців, оскільки вони вирізняються надзвичайною тематичною різноманітністю та високим рівнем досконалості у формі, що охоплює лексику, композицію та музичний супровід [1, с. 10].

Цей жанр танцювального мистецтва виник у художньому житті українського народу значно пізніше порівняно з хороводами. У сюжетних танцях засоби народної хореографії використовуються для відображення конкретних явищ із навколишнього життя та природи. Назва танцю, як і його мелодія, визначається основним змістом, що закладений у хореографічному образі.

Дослідник творчості Кіма Василенка Олександр Жиров зазначає, що науковець надавав особливого значення сюжетним танцям у формуванні національної культури, оскільки вони відображають явища життя, природи та трудових процесів. На думку К. Василенка, використання життєвих сюжетів і історичних подій у танцях сприяє пізнавальному інтересу молоді, вихованню патріотизму та моральних ідеалів.

Науковець класифікував сюжетні танці на *трудові, героїчні, ті, що відтворюють явища природи та трудові процеси, а також танці, які зображають побут і громадське життя*. Дослідження танцювального фольклору дозволило вченому систематизувати народні танці, визначити їхні характерні ознаки та розкрити виховний потенціал кожного жанру [3, с. 14].

Простежуючи сюжетний танець у репертуарі хореографічних колективів Чернігівської області, можна стверджувати, що цей жанр українського народного танцю посідає провідне місце завдяки здатності відображати багатогранність життя, культури та традицій.

Хореографія Чернігівського Полісся вирізняється тісним зв'язком із обрядовими традиціями, такими як весілля, жнива та сезонні свята. Танці регіону, як-от «Жниварський обряд» і «Коровайний», збагачують репертуар виразною образністю рухів і символізмом. Їхня пластика гармонійно поєднує плавність із динамікою, а локальний музичний супровід створює автентичну атмосферу.

Сюжетні танці Чернігівщини зберігають традиції та надихають сучасних хореографів, залишаючись важливим елементом національної ідентичності.

Отже, дослідження стильових особливостей танців Чернігівського Полісся дозволяє зробити низку важливих висновків щодо їхнього значення в українському народному хореографічному мистецтві.

1. **Стильова виразність.** Танці Чернігівщини вирізняються унікальними рисами, зокрема гармонійним поєднанням плавних, стриманих рухів із динамічними акцентами, що відображає естетику та характер місцевої культури.

2. **Обрядовий характер.** Значна частина танців Чернігівського Полісся пов'язана з традиційними обрядами та святами, такими як весільні ритуали, жнива чи сезонні цикли. Їхня символіка й глибока змістовність забезпечують збереження народних звичаїв та обрядів.

3. **Тематична різноманітність.** Тематика танців Чернігівщини охоплює різні сфери повсякденного життя, природи та праці, що робить їх змістовно багатими та художньо виразними.

4. **Музична складова.** Музичний супровід танців вирізняється локальними особливостями, що підкреслюють їхню автентичність, додаючи композиціям емоційної глибини та національного колориту.

5. **Збереження традицій.** Танці Чернігівського Полісся є важливим засобом передачі культурної спадщини. Вони зберігають національну ідентичність, забезпечуючи зв'язок поколінь та духовне збагачення сучасного суспільства.

6. **Сучасна адаптація.** Хореографічні особливості регіону активно використовуються сучасними митцями, які переосмислюють та адаптують їх до сучасного контексту, розширюючи межі жанру та популяризуючи українську культуру на міжнародній арені.

Таким чином, танці Чернігівського Полісся є невід'ємною складовою українського культурного надбання. Вони не лише відображають історичні, соціальні та культурні аспекти життя регіону, але й слугують джерелом натхнення для сучасного мистецтва, сприяючи збереженню й розвитку національної хореографічної традиції.

1.2. Основні принципи побудови вправ та комбінацій біля станка

Основні принципи побудови тренувальних вправ біля станка є важливими для розвитку технічних та фізичних якостей виконавця, а також для зміцнення здоров'я та покращення пластичності тіла.

Розглянемо кілька ключових аспектів, які слід враховувати при складанні тренувальних вправ:

1. Поставка корпусу, положення рук, ніг: під час виконання вправ біля станка важливо підтримувати правильну поставу, що включає пряму спину, рівні плечі та втягнутий живіт, а також правильне положення рук і ніг. Це допомагає уникнути травм та забезпечити ефективне тренування

2. Поступове навантаження: вправи повинні поступово збільшувати свою складність – починаючи з простих рухів і плавно переходячи до складніших. Це дозволяє розвивати гнучкість, силу та витривалість без перевантаження м'язів і суглобів.

3. Виконання рухів повільно та контрольовано: вправи біля станка повинні виконуватися не лише швидко, але й з акцентом на точність і контроль. Кожен рух має бути виконаний максимально чітко, що забезпечує правильний розвиток координації та м'язової пам'яті.

4. Гнучкість м'язів: багато вправ біля станка орієнтовані на покращення гнучкості, особливо в ногах. Однак регулярне розтягування дозволяє збільшити амплітуду рухів і сприяє розвитку еластичності м'язів.

5. Рівновага та контроль: працюючи біля станка, необхідно зберігати рівновагу та контроль над своїм тілом під час виконання вправ, водночас утримуючи стриманість у рухах. Це підкреслює важливість підтримки стабільності та точності виконання, уникаючи надмірних або різких рухів, що можуть призвести до втрати контролю або травми. Стриманість у цьому контексті також означає внутрішню дисципліну та уважність до кожного руху під час тренування. Важливо виконувати вправи, що тренують здатність тримати баланс у різних положеннях.

6. Повторення та точність: вправи повинні виконуватися з великою кількістю повторень для формування правильних рухових

звичок. Чіткість і акуратність кожного руху сприяють покращенню техніки виконання складних елементів.

7. Різноманітність вправ: для збалансованого розвитку необхідно включати вправи, що сприяють розвитку різних м'язових груп, зокрема для ніг, спини, плечей і рук. Це допомагає уникнути перенавантаження окремих м'язів та сприяє загальному розвитку.

Структурною основою уроку є упорядкована схема чергування вправ біля станка, яка має на меті забезпечити ефективне і поступове навантаження на м'язи танцівника. Виконання цих вправ повинно бути частиною збалансованої програми фізичної підготовки, що включає як розвиток технічних навичок, так і підтримання фізичної форми виконавця.

Правильне чергування вправ дозволяє не лише удосконалювати техніку виконання рухів, а й зміцнювати м'язи, покращувати гнучкість, витривалість і координацію, що є важливими для досягнення високих результатів у танці.

Упорядкована схема чергування вправ біля станка:

- напівприсідання (*demi plie*) глибоке присідання (*grand plie*);
- вправи на розвиток рухливості ступні: ковзання стопою по підлозі (*battements tendus*);
- каблучна вправа;
- маленькі кидки (*battements tendus jetes*);
- колообертальні рухи ногою по підлозі (*rond de jambe par terre, rond de pied*);
- підготовка до «вірьовочки» ковзання стопою по нозі (*passé*);
- м'які розвороти ноги (*battement fondu*);
- вправи з ненапруженою ступнею (*середній battement, flic-flac*);
- відкривання ноги на 90° та вище (*battements developpes*);
- вправи на вистукування;
- великі кидки (*grands battements jete's*);
- підготовчі рухи до складних технічних вправ: *перегинання корпусу, піднімання на півпальці, розтяжки тощо.*

Послідовність вправ біля станка можна змінювати, комбінуючи основні рухи з допоміжними, підвищуючи інтенсивність навчального процесу, керуючись принципами доцільності та методично поєднуючи вправи і рухи [10].

1.3. Важливість роботи біля станка для вдосконалення техніки українського народного танцю

Робота біля станка є одним з основних аспектів підготовки здобувачів вищої освіти за спеціальністю 024 «Хореографія» першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівня освіти та відіграє важливу роль у вдосконаленні їх технічної майстерності. У контексті українського народного танцю ця практика є незамінною, оскільки забезпечує розвиток як фізичних, так і художніх аспектів виконавської майстерності.

Зокрема, робота біля станка є надзвичайно важливою для вдосконалення техніки українського народного танцю, оскільки вона дозволяє танцівникам працювати над основними технічними аспектами виконання рухів.

Стабільна підтримка станка сприяє збереженню балансу, правильної постави та рівноваги під час виконання складних елементів, що є необхідними для досягнення високої майстерності в народному танці.

Завдяки регулярним тренуванням біля станка танцівники можуть покращити гнучкість, витривалість, точність рухів і контроль над тілом, що є важливими для відтворення автентичних елементів українського народного танцю. Це також дозволяє розвивати координацію, що має велике значення для виконання швидких, ритмічних і часто складних кроків та жестів, притаманних цьому жанру.

Крім того, робота біля станка сприяє зміцненню м'язів ніг, спини та корпусу, що забезпечує більшу стійкість і можливість виконувати елементи з високою амплітудою рухів, властиві українському народному танцю, зокрема в таких танцях, як гопак чи коломийка. Це також допомагає формувати рухові звички, які потім можна адаптувати до танцювальної хореографії, вдосконалюючи техніку та емоційну виразність танцюриста.

Формування технічних навичок біля станка дозволяє виконавцям:

1. Закріпити правильну постановку корпусу, зберігаючи вісь тіла й баланс, що становить основу для виконання стрибків, обертів та інших технічних рухів характерних українському народному танцю.

2. Розвивати координацію, точний синхронізм рухів рук, ніг і корпусу, водночас тренуючи опорні м'язи, що сприяє уникненню травм та дозволяє виконувати складні елементи з більшою впевненістю.

3. Удосконалення характерної пластики, яка передбачає розвиток гнучкості, швидкості та точності рухів, що відповідають етнічним особливостям стилю танцю.

4. Впевнено виконувати рухи в різних позиціях ніг – на півпальцях або зі зігнутими колінами, досягаючи легкості у стрибках і витонченості в приземленнях, що є характерними для української народної хореографії.

5. Технічне вдосконалення м'язової витривалості та сили, яке передбачає значне фізичне навантаження, особливо під час виконання присядок, обертів і швидких переступів. Це сприяє зміцненню м'язів ніг, спини та корпусу, а також розвитку витривалості, необхідної для виконання динамічних і тривалих композицій.

6. Активно готуватися до виконання складних танцювальних елементів біля станка, який слугує опорним інструментом для поступового опанування технічно складних рухів. Робота біля станка допомагає контролювати рухи, формувати правильну техніку та надавати українському народному танцю його унікального колориту.

7. Розвиток сценічної виразності, який допомагає виконавцям усвідомити та відчувати музику, ритм і характер танцю, шляхом відпрацювання міміки, координації погляду та жестів, що надає танцю емоційної глибини.

8. Зберігати та поєднувати народні традиції й автентичність стилю з технічним вдосконаленням відповідно до сучасних вимог сценічного мистецтва.

При виконанні вправ біля станка положення корпусу може бути:

- *пряме, вертикальне, спрямоване грудьми уперед;*
- *повертається одним або іншим плечем уперед;*
- *нахиляється вперед;*
- *відхиляється назад;*
- *сильно перегинається у попереку назад;*
- *нахиляється від талії у правий або лівий бік;*
- *виконує колообертальний рух.*

Положення голови

Голова що до корпусу може знаходитись так:

- прямо (рис. 1а);
- повернута вправо або вліво (рис. 1б);
- нахилена уперед, направо або наліво (рис. 1в);
- відхилена назад (рис. 1г).

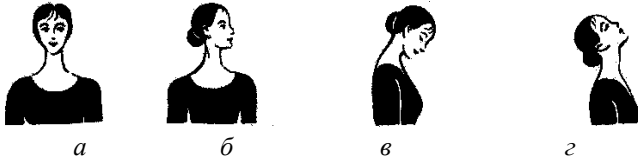


Рис. 1

Отже, робота біля станка є основою технічної підготовки виконавців, що забезпечує не лише фізичний розвиток, але й глибше розуміння пластики, стилю та художньої виразності українського народного танцю. Регулярна практика сприяє збереженню традиційного стилю танцю та його адаптації до сучасної сцени, роблячи кожен рух точним, виразним і емоційно насиченим.

1.4. Теоретичні засади створення тренувальних вправ біля станка

Даний параграф знайомить із принципами, методами та закономірностями, що лежать в основі створення ефективних вправ біля станка для підготовки здобувачів. Ці основи включають знання про техніку виконання рухів, розвиток фізичних якостей, таких як баланс, координація, сила і гнучкість, а також врахування характерних особливостей українського народного танцю, зокрема його стилю, ритму та естетики.

Теоретичний підхід дозволяє систематизувати тренувальний процес і зробити його максимально ефективним для вдосконалення виконавської майстерності.

Принципи розігріву м'язів перед основним виконанням вправ та комбінацій біля станка:

Поступовість. Розігрів біля станка має починатися з простих і легких рухів, поступово збільшуючи їхню інтенсивність. Такий підхід дозволяє уникнути різкого навантаження на м'язи та суглоби.

Принцип поступовості передбачає планомірне збільшення інтенсивності, обсягу та складності фізичних навантажень для забезпечення максимальної ефективності тренувального процесу без ризику перевантаження організму.

Дотримання принципу поступовості гарантує безпечний і ефективний розвиток фізичних та технічних навичок, сприяючи досягненню високих результатів у тренувальному процесі.

Комплексність. У розігріві необхідно задіяти всі основні групи м'язів, щоб забезпечити рівномірну підготовку тіла до тренувального навантаження.

Тривалість. Оптимальний час для розігріву становить 10–15 хвилин, залежно від рівня фізичної підготовки танцівника та інтенсивності майбутнього тренування.

Динамічність. Варто надавати перевагу динамічним вправам для розтягування м'язів спини, суглобів ніг які активують кровообіг, підвищують їх еластичність стимулюючи роботу зв'язок.

Фокус на специфіці тренування. Вправи для розігріву повинні відповідати характеру основного тренування. Наприклад, перед заняттями доцільно включати рухи, що імітують танцювальні елементи.

Контроль дихання. Під час розігріву важливо слідкувати за рівномірним і глибоким диханням, яке сприяє насиченню м'язів киснем.

Профілактика травм. Розігрів забезпечує підвищення температури м'язів і суглобів, що знижує ризик травм під час інтенсивного тренування та виконання технічно-ритмічних вправ.

Дотримання цих принципів гарантує ефективну підготовку тіла до основного тренувального процесу, підвищуючи його результативність і знижуючи ризик травм.

Приклади побудови розігріву біля станка

Розігрів біля станка є ключовим етапом заняття з українського танцю, що забезпечує підготовку тіла до виконання основної частини уроку. Його **мета** – поступово залучити м'язи до роботи, розвинути координацію, баланс та забезпечити правильний розподіл фізичного навантаження.

Нижче подано приклади побудови розігріву біля станка, які враховують особливості українського танцю, його характерні ритми, стильові елементи та художній смак.

1. Початковий етап – виконання плавних, розігріваючих рухів для активації м'язів ніг, спини та корпусу.

2. Перехід до вправ середньої інтенсивності, спрямованих на розвиток гнучкості та поступового підвищення тону м'язів.

3. Завершальний етап – робота з основними технічними елементами, які поєднують тренування витривалості, координації та ритмічності.

Дотримання цих принципів дозволяє ефективно підготувати тіло до подальшого виконання складних рухів і забезпечує безпеку тренувального процесу.

Така структура розігріву відповідає як фізіологічним потребам танцівників, так і художньо-естетичним вимогам українського танцю.

Перегинання корпусу

Перегинання корпусу має велике значення для розвитку гнучкості, танцювальності, пластичності та виразності танцю. Ця вправа сприяє розвитку рухливості всього тіла, зміцнює м'язи спини, додаючи їм м'якість, силу та рухливість. Особлива увага приділяється м'язам шиї та хребта, що дозволяє виконавцю краще контролювати своє тіло для більш виразного виконання танцю.

Перегинання корпусу виконується у різних напрямках: уперед, убік і назад. Елементи перегинання та нахили корпусу інтегруються в рухи екзерсису біля станка, а як окрема вправа виконуються наприкінці екзерсису.

Вправа для розігріву № 1 */нахил корпусу вперед/*

Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення. Стати спиною до станка, ноги у І прямій позиції, Руки на станку, корпус підтягнутий, погляд спрямований вперед.

Опис вправи.

1–2-й такти. Виконати нахил корпусу вперед, голову повернути до правого плеча.

3–4-й такти. Піднятися у вихідне положення.

5–6-й такти. Повторити рухи 1–2-го тактів. Голова повертається до лівого плеча. На останню чверть 6-го такту руки перевести у ДРУГУ класичну позицію.

7–8-й такти. Повторити рухи 1-го такту, переводячи руки з III позиції до рівня підлоги торкаючи її долонями. Коліна сильно затягнуті, погляд спрямований на коліна, м'язи спини сильно натягнуті.

9–12-й такти. Тримаючи долоні на підлозі у такому положенні витримати паузу.

13–14-й такти. Піднятися у вихідне положення, переводячи руки у III позицію. Погляд спрямований вперед.

15-й такт. Руки покласти на станок.

16-й такт. Ноги перевести у I відкриту позицію.

Рух повторити по I, ДРУГУ, V відкритих позиціях ніг.

Виконуючи рух по ДРУГУ й позиції – долоні покласти за п'яти ніг.

По V-й позиції – руками щільно обхватити коліна, дотягуючись підборіддям до них.



Вправа для розігріву № 2 **/перегинання корпусу назад/**

Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – обличчям до станка, ноги у I відкритій позиції.

Опис вправи.

1–4-й такт. Повернувши голову до правого плеча, виконати плавне перегинання корпусу назад (задіяні всі хребці, а не тільки поясні), лопатки опущені, стегна залишаються рівними, відкритими (в жодному разі не подавати вперед), коліна випрямити (слідкувати за I-ю відкритою позицією, щоб не було «завалів» на великий палець, а шийні м'язи не були напружені).

5–7-й такти. Корпус вирівнюється, піднімаючись угору, лопатки опущені вниз, стегна рівні, положення голови зберігається (необхідно слідкувати, щоб спина була рівна).

8-й такт. Голова спокійно переводиться прямо, фіксується I відкрита позиція ніг.

Вправу повторити 4–8 разів.

Вправа для розігріву № 3 **/перегинання корпусу з виведенням ноги на носок** **у IV відкриту позицію назад/**

Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – обличчям до станка, права нога у IV відкритій позиції позаду.

Опис вправи.

1–4-й такт. Спокійно повернути голову до правого плеча, виконуючи повільне перегинання корпусу назад до працюючої ноги.

5–7-й такти. Корпус, випрямити, голова зберігає попереднє положення.

8-й такт. На 1/8, 2/8 – голова переводиться прямо, працююча нога закривається у I відкриту позицію; 3/8 – витримати паузу.

Вправу повторити 4–8 разів.

Вправа для розігріву № 4 */перегинання корпусу вправо та вліво/*

Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – обличчям до станка, ноги у I відкритій позиції,

Опис вправи.

1–2-й такт. Виконавці, не згинаючи колін, повільно нахилиють корпус управо, корпус від станка не розвертається, голова повернута до правого плеча.

3–4-й такт. Корпус повільно випрямляється повертаючись у вихідне положення, голову повернути прямо. Потім виконується вправа з нахилом корпусу вліво.

Вправу повторити 4–8 разів.

Вправа для розігріву № 5 */перегинання корпусу вправо та вліво з відведенням працюючої ноги вбік з напівприсіданням на опорній нозі/*

Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – обличчям до станка, праву ногу відвести вбік на ребро каблука, одночасно на лівій виконати напівприсідання.

Опис вправи.

1–2-й такт. Повільно нахилити корпус вправо до відкритої ноги, ліва у напівприсіданні, голову повернути до правого плеча.

3-й такт. Корпус вирівнюється.

4-й такт. На 1/4 – корпус рівний, голова повернута прямо; 2/4 – права нога підтягується у I відкриту позицію, одночасно ліва нога витягується в коліні; 3/4 – витримати паузу.

Варіант: вправу виконати із нахилом корпусу від відкритої ноги.

Перегинання та нахили корпусу можуть комбінуватися з рухами рук.

Вправа для розігріву № 6 **/крок у бік з перегинанням корпусу назад/**

Музичний розмір: 3/4.

Вихідне положення: обличчям до станка, І відкрита позиція ніг, руки на станку.

Опис вправи:

На затакт «і»: напівприсідання на лівій нозі, праву видовжену в коліні підняти над підлогою, ступня натягнута.

1-й такт: крок правою ногою убік на високі півпальці. Ліву ногу, видовжену в коліні, підняти над підлогою, ступню натягнути. Вага корпусу на правій нозі.

2-й такт: стоячи на півпальцях правої ноги, ліву ногу зігнути в коліні та внутрішньою стороною ступні торкнутися під коліно правої (*passee*). Корпус підтягнутий, погляд спрямований на ліве плече. Вага корпусу залишається на правій нозі.

3-й такт: плавно виконати перегинання корпусу назад.

4-й такт: повернути корпус у вихідне положення.

5–8-й такти: повторити рухи із затакту «і» та 1–4-го тактів.

Варіант: вправу виконати спиною до станка.

Методичні вимоги:

- Під час перегинання корпусу необхідно стежити, щоб плечі залишалися рівними. Недопустимо відведення одного плеча назад або згинання в колінах.

- Перегинання назад і підйом корпусу у вихідне положення виконуються плавно, без ривків і зупинок.

- Перегинання виконується у верхній частині грудної клітки, а не в попереку.

Характерні помилки:

- не зберігається рівність плечей;
- стегна подаються вперед;
- «відтяжка» руками від станка;
- голова закидається назад;
- вправа виконується ривками.

Вправа для розігріву № 7 */Глибокі присідання/*

Музичний розмір: 3/4.

Вихідне положення: обличчям до станка, І відкрита позиція ніг, руки на станку. Корпус підтягнутий, погляд спрямований вперед.

Вправа виконується на чотири, два та один такт.

Опис вправи:

1–4-й такти: виконати глибоке присідання, направляючи коліна вбік. П'ятки підняти до рівня низьких пів пальців.

5–8-й такти: піднятися з глибокого присідання.

9–16-й такти: повторити рухи *1–8-го тактів*.

17–18-й такти: виконати глибоке присідання.

19–20-й такти: піднятися з глибокого присідання.

21–24-й такти: повторити рухи *17–20-го тактів*.

25-й такт: виконати глибоке присідання.

26-й такт: піднятися з глибокого присідання.

27–30-й такти: повторити рухи *25–26-го тактів*.

31–32-й такти: перейти у ДРУГУ відкриту позицію ніг.

Варіант: всю вправу повторити, виконуючи рухи по II відкритій позиції ніг.



Вправа для розігріву № 8

/хвилюподіні рухи/

Музичний розмір: 3/4.

Вихідне положення: обличчям до станка, перша пряма позиція ніг, руки на станку.

Затакт «і»: піднятися на півпальці обох ніг, одночасно виконавши перегинання корпусу назад.

1-й такт: глибоко присісти за першою прямою позицією, водночас нахилиючи корпус уперед грудьми до колін. Голову повернути праворуч.

2-й такт: підвестися з глибокого присідання на півпальці обох ніг, роблячи корпусом хвилюподібний рух (сильним рухом штовхнути стегна назад), виконавши відтяжку від станка, вийти у положення як на затакт «і». Рух закінчується прогинанням корпусу назад.

3–4-й такт: повторити хвилюподібний рух корпусу, додаючи легке присідання на обох ногах. Завершити рух на півпальцях, закінчуючи прогинанням корпусу назад.

Методичні вимоги:

- У хвилюподібних рухах основну увагу слід приділяти плавності переходів і послідовності рухів через усе тіло, починаючи від таза і закінчуючи верхньою частиною грудної клітини.

- Присідання та підйоми виконуються без ривків, з чітким дотриманням позицій ніг.

- Дихання синхронізувати з хвилювими рухами: вдих під час прогинання назад, видих під час нахилу вперед.

- Корпус підтягнутий, плечі розслаблені, рухи плавні та контрольовані.

Ця вправа розвиває гнучкість, пластичність, контроль над рухами та зміцнює м'язи корпусу.



Вправа для розігріву № 9 */розтяжка за першою прямою позицією ніг назад/*

Розтяжки по першій прямій та відкритій позиції ніг спрямована на розвиток еластичності м'язів ніг, стегон, тазостегнових суглобів, а також поліпшення координації й рівноваги.

Музичний розмір: 3/4.

Вихідне положення: обличчям до станка, перша пряма позиція ніг, руки на станку.

Опис вправи:

1-й такт: праву ногу, тримаючи на півпальцях, перевести назад до рівня четвертої прямої позиції. Корпус підтягнутий, плечі рівні, голова повернута до правого плеча.

2-й такт: утримуючи праву ногу у попередньому положенні, на лівій виконати глибоке присідання, спрямовуючи коліно вперед. Ступня правої ноги знаходиться на високих півпальцях. Вага корпусу на лівій нозі. Корпус залишається рівний.

3-й такт: піднятися з глибокого присідання, залишаючи ступню правої ноги на високих півпальцях.

4-й такт: перевести праву ногу у першу пряму позицію.

Вправу повторити з лівої ноги.

Вправа для розігріву № 10
/розтяжка за першою відкритою позицією ніг назад/

Музичний розмір: 3/4.

Вихідне положення: обличчям до станка, перша відкрита позиція ніг, руки на станку.

Опис вправи:

1-й такт: ступню правої ноги перевести назад до рівня четвертої відкритої позиції. Корпус підтягнутий, плечі рівні, голова повернута до правого плеча.

2-й такт: утримуючи праву ногу в попередньому положенні, на лівій нозі виконати глибоке присідання, спрямовуючи коліно в лівий бік. Внутрішньою стороною ступні правої ноги виконати ковзання назад. Вага корпусу залишається на лівій нозі. Корпус рівний.

3-й такт: піднятися з глибокого присідання, залишаючи праву ногу на внутрішній стороні ступні.

4-й такт: перевести праву ногу в першу відкриту позицію.

Вправу повторити з лівої ноги.

Вправа для розігріву № 11
/Стрибки з ударом ніг одна об одну у повітрі/

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: перша пряма позиція, обличчям до станка. Руки на станку.

Опис вправи:

1-й такт:

1/4 – виконати стрибок у другу пряму позицію, виконавши напівприсідання на обох ногах;

2/4 – сильно відштовхнувшись обома ступнями, виконати стрибок угору, вдаривши внутрішнім боком стопи об стопу. Коліна та підйом витягнуті у повітрі.

3 поворотом на 90°

Опис вправи.

1-й такт:

1/8 – виконати стрибок у другу пряму позицію, виконуючи напівприсідання на обох ногах;

2/8 – сильно відштовхнувшись обома ступнями, виконати стрибок угору, вдаривши внутрішнім боком стопи об стопу. Коліна та підйом витягнуті у повітрі;

3/8 – повторити рухи, що виконувалися на 1/8 такта;

4/8 – повторити рухи, що виконувалися на 2/8 такта.

2-й такт:

1/8 – опуститись у напівприсідання по першій прямій позиції.

Руки перевести на талію;

2/8 – виконати стрибок–поворот на 90^0 від станка у правий бік;

3/8 – опуститись у напівприсідання по першій прямій позиції;

4/8 – витримати паузу.

3 поворотом на 180^0

Опис вправи.

1-й такт:

1/8 – виконати стрибок у другу пряму позицію, виконуючи напівприсідання на обох ногах;

2/8 – сильно відштовхнутися обома ступнями, виконати стрибок угору, вдаривши внутрішнім боком стопи об стопу. Коліна та підйом витягнуті у повітрі;

3/8 – повторити рухи, що виконувалися на 1/8 такта;

4/8 – повторити рухи, що виконувалися на 2/8 такта.

2-й такт:

1/8 – опуститись у напівприсідання по першій прямій позиції.

Руки перевести на талію;

2/8 – виконати тур–поворот на 180^0 від станка у правий бік;

3/8 – опуститись у напівприсідання по першій прямій позиції, ставши спиною до станка;

4/8 – витримати паузу.

1.5. Теоретичне обґрунтування вправ та комбінацій біля станка з урахуванням хореографічного матеріалу українського танцю

Вправи та комбінації біля станка є необхідним етапом у підготовці здобувача до виконання українського народного танцю, оскільки вони сприяють розвитку важливих фізичних якостей, таких як сила, гнучкість, координація та витривалість. Ці якості є

необхідними для досягнення високої майстерності у виконанні танцювальних елементів.

Виконання вправ біля станка дозволяє удосконалювати техніку, зберігаючи автентичність та характер українського танцю, а також допомагає подолати психологічні бар'єри, покращити загальну фізичну підготовленість і досягти точності у виконанні рухів.

Теоретичне обґрунтування вправ та комбінацій біля станка є основою для розвитку технічної майстерності в українському танці. Застосування цих вправ дозволяє танцівникам працювати над точністю, гнучкістю, силою та витривалістю, що є важливими для досягнення високого рівня виконання.

Оскільки український народний танець характеризується швидкими та енергійними рухами, стрибками та обертами, станок виступає надійним помічником у досягненні майстерності, допомагаючи танцівникам відпрацьовувати технічні елементи з максимальною точністю та безпекою.

Напівприсідання та глибоке присідання (*demi ma grand plie*)

Різновиди присідань застосовуються майже в усіх вправах народно-сценічного екзерсису. Ця вправа розвиває м'якість і еластичність рухів колінного, тазостегнового, гомілковостопного суглобів і м'язів ступні. Вона зміцнює сухожилля ахіллесової п'яти, сприяє пластичності стрибка та розвитку сили ніг. Тому урок народно-сценічного танцю варто починати саме з цієї вправи.

Напівприсідання та глибоке присідання поділяються на *повільні (м'які)* та *швидкі (різкі й динамічні)*.

Напівприсідання виконуються у всіх прямих і відкритих позиціях ніг. Рух розпочинається з поступового згинання колін у гомілковостопному суглобі з рівномірним розподілом ваги корпусу на обидві ступні. Таким чином досягається максимальне згинання колінного й гомілковостопного суглобів без відриву ступні від підлоги. Випрямлення ніг виконується плавно, до повного втягування колін.

У всіх відкритих позиціях напівприсідання виконується вільно, еластично та з повним розкриттям у тазостегновому суглобі. Вага тіла не переноситься на великий палець або мізинець, а ступні

щільно притиснуті до підлоги. Підйом з напівприсідання виконується за тією ж схемою, але у зворотному порядку.

Глибоке присідання є продовженням напівприсідань. Воно виконується у всіх прямих і відкритих позиціях ніг із повним згинанням колінного та гомілковостопного суглобів.

У першій, третій, четвертій і п'ятій прямих і відкритих позиціях глибокі присідання потрібно виконувати на низьких півпальцях, максимально вниз, досягаючи межі, так щоб не «сідати» на п'яти. П'яти повинні відриватися від підлоги мінімально (вони піднімаються якомога пізніше, а при підйомі опускаються якомога раніше). У другій позиції під час присідання п'яти не відокремлюються від підлоги, а тазостегнові суглоби ніг утворюють пряму горизонтальну лінію.

Під час виконання глибоких присідань вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ступні, без перенесення на великий палець або мізинець. Виворотність у тазостегновому суглобі зберігається. Коліна, згинаючись, розкриваються по лінії плечей. Руки, корпус і голова діють так само, як і при виконанні напівприсідання.

Під час виконання глибоких присідань можливе використання різноманітних переведень рук з позиції в позицію. М'які та плавні переходи рук у положення, що відповідають регіональному характеру вправи, підкреслюють її естетику.

Посідання рухів може включати:

- *підйом на півпальці;*
- *припадання;*
- *прогинання;*
- *нахили з незначним поворотом корпусу;*
- *переведення рук з одного положення в інше;*
- *переступання та підйом зігнутої в коліні ноги вгору;*
- *елементи національних танців (вправи для рук, голови, плечей тощо).*

Методичні вимоги

Під час виконання вправи слід дотримуватися таких умов:

- *спина повинна залишатися рівною;*
- *м'язи сідниць мають бути напружені;*
- *необхідно зберігати виворотність у тазостегновому суглобі;*

- м'язи ніг повинні бути напруженими як під час присідання, так і під час підйому (відчуття продовження опори).

Присідання вивчаються з різними варіантами положення рук:

- *руки на талії;*
- *нахили корпусу;*
- *робота рук (port de bras), яка сприяє розвитку координації та підкреслює характер заданої комбінації.*

Характерні помилки:

- *розслаблені м'язи, особливо під час підйому;*
- *недостатньо розгорнуті коліна;*
- *відсутність підтягнутості м'язів корпусу при різкому присіданні, що призводить до погойдування корпусом під час підйому.*

Вправи на розвиток рухливості ступні (battements tendus)

Вправа розвиває рухливість у гомілковостопному суглобі, зміцнює п'яtkове сухожилля та м'язи стопи. Сутність руху полягає у відкритому ковзному відведенні та приведенні працюючої ноги по першій, третій, п'ятій відкритих позиціях, у трьох можливих напрямках – уперед, убік, назад, а також по першій прямій – вперед і назад. Цей рух є початковим елементом, який забезпечує чітку натягнутість всієї ноги – від коліна до кінчика пальців.

Рух виконується чітко, по прямій лінії вперед, убік і назад, паралельно від п'ятки опорної ноги до підйому працюючої. При відведенні ноги дуже важливо дотримуватися посиленої натягнутості у підйомі та пальцях з добре випрямленим коліном.

Ковзання ноги починається всією ступнею, поступово відокремлюючи п'ятку від підлоги, при цьому вага корпусу не переноситься на носок у кінцевій точці. Повернення ноги у вихідну позицію виконується легко, ковзаючи по підлозі, з випрямленим коліном. Рух виконується поступово – з носка на всю ступню.

Для кращого збереження виворотності необхідно ступню провести вперед п'яtkою, а закрити носком. У зворотному

напрямку – *назад* – ступня проводиться носком, а закривається п'яткою.

Якщо рух виконується хрестом по першій відкритій позиції, то ступня при поверненні у позицію примикає п'яткою до п'ятки. По п'ятій відкритій позиції ступня при поверненні у вихідне положення підставляється до ступні опорної ноги: *вперед зовнішнім боком ступні, назад – внутрішнім*. Коли цей рух виконується з п'ятої позиції убік, бічна частина ступні повинна рівномірно ковзати по бічній частині ступні.

Опорна нога у всіх варіантах зберігає виворотність, випрямлена в коліні, і рівномірно спирається на всю ступню без перенесення ваги тіла на великий палець.

Корпус підтягнутий, плечі вільно опущені та розкриті. Центр ваги тіла при виконанні вправи знаходиться на опорній нозі. Голова, під час переведення правої ноги вперед або назад, повернена до того ж плеча й злегка відхилена від працюючої ноги. Коли вправа виконується убік, голова тримається прямо. Погляд при кожному повороті й нахилі голови впевнено спрямований у тому ж напрямку. Ніякі «заглядання» вбік повороту або нахилу голови неприпустимі. Рухи голови повинні бути чіткими, а погляд – щирим.

Вправа має декілька видів:

- 1. *Ковзання стопою по підлозі на носок (battements tendus).***
- 2. *Ковзання стопою по підлозі на носок з ударом п'ятки опорної ноги*** – розвиває натягнутість ступні й залучає в роботу п'ятку опорної ноги.
- 3. *З переведенням стопи з носка на п'ятку та на носок*** – розігріває рухливість ступні у найбільшій мірі, оскільки амплітуда руху ступні при переведенні з носка на п'ятку та в зворотному напрямку є найбільшою у вертикальній площині.
- 4. *З переведенням стопи з п'ятої відкритої позиції у другу закриту***, при цьому коліна обох ніг витягнуті. Це розвиває натягнутість та витягнутість ступні. Крім того, ступня виконує поворот *en dedans* та *en dehors* у горизонтальній площині.

Таким чином, до роботи залучаються півпальці працюючої ступні, які фіксують положення ноги п'яткою вгору–убік. Це, у свою чергу, активізує тазостегновий суглоб.

Варіанти вправи:

- *З напівприсіданням на опорній нозі в момент перенесення працюючої ноги на п'ятку;*
- *з напівприсіданням у момент приведення працюючої ноги в позицію;*
- *з ударом працюючої ноги об підлогу та напівприсіданням на дві ноги;*
- *з подвійним ударом.*

У даній групі рухів залучені суглоби ступні, коліна та тазостегнові суглоби. Дозоване виконання цих вправ сприяє формуванню виразності, еластичності та сили м'язів ступні, гомілки й стегна.

Поєднання з:

- *«маленькими кидками»;*
- *«каблучними» вправами;*
- *переведеннями ноги по підлозі через першу відкриту позицію вперед і назад, а також у зворотному напрямку;*
- *погойдуванням корпусу й перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу тощо.*

Методичні вимоги

При виконанні вправи необхідно забезпечити напруження всіх м'язів і максимальну виворотність ніг. Слід прагнути до того, щоб здобувачі виконували відведення та приведення робочої ноги однаково.

Стопа у момент положення працюючої ноги на каблук має бути максимально скороченою, а потім – максимально натягнутою до кінчиків пальців. У положенні працюючої ноги «на каблучці» варіант «назад» замінюється на «efface» назад.

Характерні помилки:

- *недостатньо сильно скорочена стопа;*
- *у момент переведення ноги з носка на каблук і з каблука на носок стопа піднімається надто високо;*
- *осідання на опорній нозі;*
- *розслаблене коліно працюючої ноги під час відкривання та закривання.*

Каблучна вправа

Каблучна вправа залучає до роботи п'ятку опорної ноги, яка піднімається та опускається над підлогою. На початковому етапі розучування вправа виконується на прямій опорній нозі, а в завершеному варіанті – у напівприсіданні до кінця руху.

Чітка фіксація положень «*прихват*» попереду та позаду опорної ноги, активне виведення працюючої ступні на каблук у відкритому та закритому положенні з акцентуванням п'ятки опорної ноги сприяють:

- *розвитку м'язів гомілки;*
- *зміцненню п'яtkового сухожилля опорної ноги,*
- *удосконаленню кроку;*
- *збільшенню сили ніг;*
- *покраццєнню координації.*

Вправа виконується по першій прямій, а також по третій та п'ятій відкритих позиціях ніг. Музичний розмір: 2/4, 3/4.

Можливі поєднання:

- *з ударами п'ятки та носком;*
- *з півповоротом;*
- *з притупом всією ступнею працюючої ноги;*
- *з переступаннями та перескоками з ноги на ногу;*
- *із зіскоками;*
- *з «вихилясами»;*
- *з рухом «ножиці»;*
- *з прогинаннями та нахилами корпусу;*
- *з мазками пів пальців і каблуком об підлогу тощо.*

Різновиди каблучної вправи:

1. Підготовка до каблучної вправи по першій прямій позиції. Виконується з акцентом на відпрацювання основних рухів із мінімальним залученням додаткових елементів.

2. У всіх напрямках з акцентованим ударом працюючої ноги по V відкритій позиції. Зосереджується на чіткому акценті удару ступнею по підлозі в різних напрямках із дотриманням відкритої позиції.

3. З переступанням; з роботою опорної ноги. Поєднання рухів із переступанням, що активізує як працюючу, так і опорну ноги, сприяючи розвитку координації.

4. Велика каблучна вправа з роботою п'ятки опорної ноги.

Виконується в більш складному варіанті з активним залученням опорної ноги, яка виконує підйоми та опускання п'ятки.

5. Комбінація маленької та великої каблучної вправи.

Поєднує базові та розширені елементи, створюючи гармонійне і водночас технічно складне виконання.

Методичні вимоги

Вправу виконувати у напівприсіданні, з вагою корпусу на опорній нозі, зберігаючи єдиний рівень корпусу, що досягається регулюванням глибини присідання на опорній нозі.

Стопа працюючої ноги має залишатися постійно скороченою. Важливо, щоб вага корпусу не переносилася з опорної ноги на працюючу в момент, коли вона знаходиться у положенні «на каблучку».

При виведенні ноги вперед на каблук, корпус повинен бути сильно відхилений назад, при цьому важливо, щоб корпус не «зрушувався» з опорної ноги, тобто стегна не повинні «подаватися» вперед.

Характерні помилки:

- *стегно «тягнеться» за каблучком;*
- *недостатня виворотність у тазостегновому суглобі;*
- *працююча нога не фіксує положення біля щиколотки;*
- *піднімання плеча під час виконання вправи вбік;*
- *не зберігається єдиний рівень корпусу.*

Маленькі кидки (*battement tendu jete*)

Даний рух відрізняється від попередніх (вправи на розвиток ступні, каблучної) тим, що нога різко підіймається на висоту 25⁰ з невеликою фіксацією працюючої ноги у повітрі, і в тому ж темпі повертається у першу прямую, першу, третю, п'яту відкриті позиції.

Вправа розвиває рухливість у голіностопному суглобі, силу ніг, виховує різкість, чіткість. При виконанні вправи у напівприсіданні в роботу вводиться п'ятка опорної ноги, яка при кидку працюючої

опускається на підлогу, а в момент приведення в позицію піднімається на півпальці.

Працююча нога, витримуючи напрямок, ковзним кидковим рухом, піднімається на 25⁰ над підлогою. Повертається у позицію без затримки, торкаючись підлоги витягнутими пальцями, не послабляючи в цей момент підйому, не затримуючи подальше ковзання ступні у вихідну позицію.

Відведення та приведення ноги здійснюється стрімко. Обидві ноги зберігають відкритість у позиції.

Поєднання:

- *напівприсіданнями;*
- *підйомом на півпальці;*
- *підскоками, зіскоками на одну та дві ноги;*
- *переступаннями, перескоками з однієї ноги на іншу;*
- *різноманітними притопами;*
- *підготовкою до «вірвовочки»;*
- *«дрібними вистукуваннями» тощо.*

Різновиди маленьких кидків:

- *по першій прямій позиції вперед;*
- *з ріке у напівприсіданні;*
- *у напівприсіданні на високих півпальцях;*
- *з акцентованим ударом п'ятки опорної ноги по п'ятій відкритій позиції;*
- *вивчення різновиду balancoir;*
- *з роботою п'ятки опорної ноги;*
- *маленькі кидки «віяло».*

Характерні помилки:

- *немає підтягнутості в корпусі та стегнах;*
- *осідання на опорній нозі;*
- *немає чіткості (музикальності) при виконанні;*
- *неточний напрямок руху (особливо при виконанні назад);*
- *немає фіксації ноги на висоті 25⁰;*
- *немає чіткості в роботі п'яти опорної ноги;*
- *коливання корпусу у вертикальному положенні.*

Кругообертальний рух ногою по підлозі (*rond de jambe par terre, rond de pied*)

Вправа виконується як по підлозі, так і у повітрі. У першому різновиді нога проводиться по підлозі носком (*rond de jambe par terre*) або п'яткою (*rond de pied*). У другому – нога виконує рухи по колу, не торкаючись підлоги, з витягнутим або скороченим підйомом.

Вправа розвиває рухливість у тазостегновому, голіностопному та колінному суглобах, а також у суглобах стопи.

У цій вправі застосовується позиція скошеного підйому (стопа повернута тильним боком назовні, зовнішній бік стопи опущений, внутрішній бік піднятий), завдяки чому розвиваються м'язи зовнішнього боку стопи та м'язи, що розташовані на зовнішній поверхні гомілки.

За рахунок почергового скорочення м'язів внутрішнього та зовнішнього боків голіностопного суглоба м'язи зміцнюються, а також виробляється рухливість у голіностопному і таранно-п'яточному суглобах.

Працююча нога проводиться зовнішнім ребром стопи вздовж опорної ноги у напрямку до станка, витягуючи 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 та голені.

Музичний розмір: 3/4, 2/4.

Поєднання:

- *напівприсіданням на опорній нозі;*
- *поворотом п'ятки опорної ноги;*
- *«вісімкою»;*
- *«розтяжкою»;*
- *підніманням на півпальці;*
- *підскоком;*

- підскоком та поворотом п'ятки опорної ноги;
- перегинанням корпусу тощо.

Методичні вимоги

Головне завдання вправи – рух у скошеному положенні працюючої ноги біля опорної, перехід від плавного кругообертального руху до сильного, різкого *con de pied*.

Під час виконання кругообертальних рухів необхідно утримувати рівний корпус, не допускаючи розвороту стегна працюючої ноги.

Голова слідкує за рухом ноги, а корпус зберігає положення *en face*.

Характер руху – енергійний, вправа може комбінуватися з *rond de pied* та з *pas tortillé*.

Різновиди кругообертальної вправи:

- півколо носком та п'яткою;
- повне коло носком та п'яткою;
- півколо та повне коло носком та п'яткою у напівприсіданні на опорній нозі;
- півколо носком та п'яткою з ударом *pas tortills*;
- повне коло носком та п'яткою з роботою опорної ноги;
- «вісімка».

Характерні помилки:

- нога опускається тільки на носок, а не на ребро всієї ступні;
- немає підтягнутості корпусу, м'язів спини, стегон, сідниць;
- не дотримується положення корпусу *en face*;
- 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.

Підготовка до вірьовочки (*passé*)

Вправа розвиває рухливість колінних та тазостегнових суглобів, підготовлює здобувача до виконання на середині залу вправи «вірьовочка», яка зустрічається в українських народних танцях.

Крім основного виду, вправа виконується: *на витягнутій в коліні опорній нозі, підйомом на півпальці опорної ноги, напівприсіданням, із стрибком, поворотом працюючої ноги з виворотного положення у не виворотне*. Вправа виконується по третій та п'ятій відкритих позиціях ніг.

Головне завдання вправи полягає в тому, щоб працююча нога зовнішньою стороною ступні піднімалась вверх попереду опорної, а опускалась у позицію внутрішньою стороною ступні по опорній нозі позаду.

Поєднання:

- *ударами всією ступнею опорної ноги по підлозі;*
- *«вихилясами»;*
- *переступаннями та перескоками з ноги на ногу;*
- *«ножицями»;*
- *підніманням та переведенням ноги на 90°;*
- *великими кидками та ін.*

Методичні вимоги

Працююча нога згинається в коліні, різко піднімається, ковзаючись видовженою стопою по опорній спереду, до коліна, на тій самій висоті у відкритому положенні переводиться носком назад.

Працююча нога ковзаючись по опорній, різко опускається позаду неї з носка на всю стопу у п'яту відкриту позицію. Ноги в колінах видовжені.

Зупинки біля коліна не повинно бути, але коротка фіксація ступні обов'язкова.

Характерні помилки:

- *стопа ведеться не попереду або позаду, а збоку опорної ноги;*
- *ступня працюючої ноги відривається від опорної ноги;*

- працююча нога не фіксує положення після переведення ступні біля коліна;
- недостатньо відкрита позиція опорної ноги;
- 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.

Різновиди:

- піднімання ноги до коліна (*battement retire*) з чергуванням не виворотного та виворотного положень колін.
- підготовка до «вірьовочки»;
- «вірьовочка» на півпальцях;
- «вірьовочка» в повороті на 90^0 (по точках);
- подвійна «вірьовочка» на місці й у повороті;
- «вірьовочка» з переступанням;
- «вірьовочка» подвійна, з переступом у повороті на 360^0

Низькі та високі розвороти ноги (*battement fondu*)

У народно-сценічному екзерсисі є два види вправи – *низькі* та *високі* розвороти ноги. По характеру та темпу виконання їх можна поділити на *повільні* та *швидкі*.

Вправа розвиває плавність руху, рухливість в колінних та тазостегнових м'язах, укріплює гомілкові та стегнові м'язи. Виконується окремо по декілька разів, або комбінується з іншими.

Характер вправи такий, як і у класичному *fondue* – м'який, плавний, тонучий. Вправа *battement fondu* у класичному танці має функцію згинання та розгинання працюючої ноги. Але в народно-сценічному танці застосовуються нові прийоми – поворот у середину, а потім розвернути тазостегновий суглоб назовні зберігаючи класичний принцип м'якості та повільного присідання.

Музичний розмір $2/4$, $3/4$, $6/8$.

Поєднання:

- підйом на півпальці опорної ноги;
- нахили та перегинання корпусу;

- «розтяжки»;
- стрибки;
- «круговими рухами»;
- піднімання та переведення ноги на 90^0 та ін.

Різновиди:

- маленькі розвороти на 45^0 убік;
- маленькі розвороти в усі напрямки з *demi rond*;
- великі розвороти в усіх напрямках;
- комбінація маленьких та великих розворотів ноги.

Методичні вимоги

Вправу дуже важливо виконувати зливо, вона має хвилюподібний характер. Напівприсідання на опорній нозі починається в той момент, коли працююча нога повертається в закрите положення.

Сам рух *fondue* виконується за основною методикою класичного танцю, тобто рух обох ніг закінчується одночасно.

Для правильного виконання учень повинен знати основні вимоги щодо даної вправи, а саме:

- положення відкритого коліна після мазка працюючої ноги;
- переведення в закрите положення коліна працюючої ноги в момент присідання;
- відкрите положення колін у момент присідання;
- видовжене положення обох ніг (працююча нога відкрита вбік на 45^0);
- при переведенні коліна працюючої ноги з відкритого положення в закрите і назад коліно повинне зберігати один і той же рівень.

Рука під час виконання руху може знаходитися на талії, відкрита у другу позицію, або супроводжувати рух ноги.

Головне – слідкувати за підтягнутістю в тазостегновому суглобі, голова супроводжує рух ноги.

Характерні помилки:

- не підтягнутість стегон;

- відсутність злитості в рухах працюючої ноги при повороті у закриті положення до опорної;
- відокремлення ступні працюючої ноги від опорної;
- повороти працюючої ноги виконуються не на однаковому рівні;
- неодночасна робота обох ніг при завершенні вправи.

Вправи на вистукування

Вправа підготовлює здобувачів до виконання дрібних вистукувань на середині залу. Вистукування виконуються всією ступнею, каблуком, ребром каблука, або в поєднанні ударів каблуком та півпальцями і, як правило виконуються на півзігнутих колінах.

Рух розвиває чіткість, ритмічність силу ніг, укріплює м'язи стопи, голінкові м'язи.

Виконується в характері буковинського, волинського, закарпатського, поліського, подільського танцю.

Дрібні вистукування виконуються по першій прямій та третій відкритій позиціях.

Музичний розмір 2/4, 3/4.

Поєднання:

- різноманітними переступаннями;
- підскоками на двох ногах;
- «каблучними вправами»;
- підбивкою та ін.

Різновиди:

- почергові одинарні удари всією ступнею по першій прямій позиції;
- одинарні удари всією ступнею по першій прямій позиції з одночасним підйомом п'ятки опорної ноги;
- одинарні удари всією ступнею по першій прямій позиції з одночасним підскоком на опорній нозі;
- подвійні удари всією ступнею по першій прямій позиції з підскоком на опорній нозі;
- подвійні удари всією ступнею працюючої ноги по третій відкритій позиції з підйомом п'ятки опорної ноги і поворотами коліна.

Розкривання ноги на 90° (*battement developpe*)

Вправа розвиває крок і силу ніг, зміцнює тазостегнові, гомілковостопні м'язи, а також підвищує рухливість у тазостегновому та колінних суглобах, тому дуже важливо, щоб її виконання було легким, вільним і в той час чітким та енергійним.

Характер вправи – плавним (*legato*), різкий (*staccato*).

Вправа виконується по третій та п'ятій відкритих позиціях ніг. Музичний розмір 2/4, 3/4, 4/4.

Поєднання:

- підйомом на півпальці опорної ноги;
- напівприсіданнями на опорній нозі;
- «припаданнями»;
- «вихиласами»;
- перегинанням корпусу у різних напрямках;
- переведенням витягнутої ноги в повітрі на 90°, 180° тощо.

Методичні вимоги

Працююча нога з вихідної п'ятої відкритої позиції, згинаючись у коліні через положення *sur le cou-de-pied* із видовженим підйомом легким ковзним рухом піднімається вверх до коліна опорної.

Корпус сильно підтягнутий, коліно у виворотному положенні. Потім, працююча нога відводиться вбік на 90° зберігаючи рівень стегна, посилюючи виворотність п'ятки працюючої ноги (якщо працююча нога не доходить до коліна, то рух має неорганізований вигляд).

Далі працююча нога стримано опускається вбік на носок до рівня другої відкритої позиції та ковзаючим рухом по підлозі переводиться у п'яту відкриту позицію.

При згинанні працюючої ноги, стопа повинна бути сильно видовжена. Утримувати положення «біля коліна» слід із необхідною силою та відворотністю.

Відведення ноги виконується виворітно, завишаючи стегно, котре фіксується під час видовження коліна.

При виконанні вправи необхідно слідкувати, щоб виконавці чітко витримували напрямок виведення ноги вперед.

При переведенні ноги вбік зберігається точний напрямок другої позиції, особливо потрібно слідкувати за розкриванням ноги назад, де утримується стегно під прямим кутом відносно корпусу, і тільки після цього нога розкривається в напрямку назад.

Потрібно слідкувати, щоб здобувачі не «висіли» на станку, а стояли точно на виворотній опорній нозі. Корпус та спина весь час сильно підтягнуті, плечі вільно розкриті й опущені, руки та шия ненапружені.

Різновиди:

- піднімання ноги до коліна (*battement retire*) з чергуванням не виворотного та виворотного положень колін;
- піднімання ноги на 90^0 (прийомом *releve lent, developpe*).
- піднімання ноги на 90^0 (прийомом *developpe i releve lent* – *adajio*).
- піднімання ноги на 90^0 у напівприсіданні (*demi plie* – *adajio*);
- піднімання ноги на 90^0 із закінченням у *tombe* (*adajio*);
- різке відривання ноги на 90^0 (*battement developpe staccato*);
- піднімання ноги на 90^0 із поворотом п'ятки робочої ноги (*battement developpe i releve lent z fouette*).

Характерні помилки:

- осідання на опорній нозі;
- корпус нахилиється до працюючої ноги;
- немає злитості у виконанні вправи;
- неприпустиме «качання» працюючої ноги в повітрі;
- неточний напрямок розкритої ноги;
- розвернення стегна працюючої ноги.

Великі кидки (*grand battement jete*)

Вправа розвиває крок, укріплює тазостегнові та гомілкоступні м'язи. Кидки виконуються з силою, але без напруження по першій, третій або п'ятій відкритих позиціях ніг. Музичний розмір 2/4, 3/4.

Поєднання:

- *напівприсіданням і глибоким присіданням на опорній нозі;*
- *підйомом на півпальці опорної ноги;*
- *різноманітними переступаннями;*
- *підскоками;*
- *переведенням працюючої ноги в кидку вперед–назад;*
- *опусканням на коліно працюючої ноги та ін.*

Різновиди:

- *з опусканням працюючої ноги на п'ятку з напівприсіданням на опорній;*
- *з упаданням на працюючу ногу;*
- *«наскрізні» великі кидки;*
- *з опусканням на коліно;*
- *великі кидки півколом.*

Методичні вимоги

Видовжена працююча нога з вихідної першої, третьої, п'ятої відкритої позиції виконує кидок на 90^0 угору у напрямку вперед, убік назад, убік.

Кидок виконується легким виведенням стопи по підлозі та продовжує свій підйом із зростаючою силою, легко та вільно досягаючи вищої точки. Повертається нога стримано, легко торкаючись носком підлоги, та прийомом *battement tendu* закривається у вихідну позицію.

Весь кидок ноги потрібно виконувати енергійно, зливо, відкрито, із затягнутим коліном, підйомом та пальцями, точно по прямій лінії вперед, убік, назад. Опорна нога повинна бути виворітна та видовжена у коліні.

Корпус при виконанні кидка вперед та вбік утримується прямо, при виконанні кидка назад корпус трохи нахилиється вперед, у момент повернення ноги у вихідну позицію він знову вирівнюється.

Плечі утримуються вільно та рівно. Голова під час кидка ноги вперед та назад розвертається до центра зали, під час кидка вбік голова утримується прямо.

Характерні помилки:

- немає відкритості у пахових м'язах;
- розслаблені м'язи спини та попереку;
- важкість ніг при кидку та легкість при опусканні працюючої ноги на підлогу;
- осідання на опорній нозі;
- погойдування корпусом під час кидка;
- сильний нахил корпусу вперед під час кидка ноги назад;
- розслаблене коліно опорної ноги під час кидка працюючої ноги.

Різні технічні вправи

Присядки

Присядка – це чоловіча танцювальна вправа, в основі якої глибоке присідання.

Присядки діляться на підгрупи, котрі відрізняються одна від одної певними специфічними нюансами. Наприклад, *комбіновані присядки* – це поєднання повного присідання з іншим рухом чи структурною часткою якогось самостійного руху.

Присядки–розніжки – це рухи, в яких із повного присідання виконавець виходить на розніжку з опорою на обидві ноги, тоді як у *присядках–розтяжках* маємо повне присідання танцюриста з розтяжкою на одну опорну ногу.

Присядки дають велике навантаження на зв'язки та м'язи ніг, тому виконувати їх потрібно обережно. Якщо присядки починати розучувати поступово, робити їх методично правильно, то м'язи ніг та зв'язки колінних суглобів стануть сильнішими. Починати підготовчу вправу до присядки потрібно біля станка, тримаючись двома руками.

Повзунці

Повзунці – це танцювальні рухи, що виконуються лише чоловіками. Один з різновидів присядок, з чіткою своєрідною ознакою – повне глибоке присідання на опорній нозі, з одночасним спрямуванням робочої вперед або вбік.

Вправа має певні різновиди:

- *повзунці на каблук;*
- *звичайні повзунці;*
- *комбіновані повзунці.*

Револьтат

Револьтат – стрибок через витягнуту ногу, з поворотом у повітрі. Вправа виконується юнаками в українських народних танцях.

Методичні вимоги

Корпус прямий та сильно підтягнутий. Присідання чітке, без напруження. Коліна тримати разом, не відводити убік.

Голубці

Рух «голубці» дуже поширені в українських танцях. Вони виконуються як самостійно, так і в поєднанні з іншими рухами.

В українському народно-сценічному танці розрізняють два види голубців – *низький* та *високий* (чоловічий кабриоль).

Методичні вимоги

У низькому голубці удар ступні об ступню виконується внутрішнім боком (невелика перша відкрита позиція) з витягнутими колінами легко й чітко. Корпус злегка відхиляється у протилежний бік від працюючої ноги.

Високий голубець виконується на високому стрибку, і поза фіксується у повітрі. Підбивка виконується каблуком об каблук або підошвою об підошву. Корпус дуже відхилений від працюючої ноги. Темп виконання вправи від помірного до швидкого.

1.6. Теоретичні основи побудови танцювальних вправ і комбінацій на середині залу

Українська хореографія – це унікальний феномен, який відображає багатогранність культури нашого народу. Танці Чернігівського Полісся посідають особливе місце у цьому різноманітті, адже вони є не лише способом збереження традицій, а й живим свідченням зв'язку між минулим і сучасністю.

Чернігівське Полісся, розташоване на півночі України, здавна славилося своїми багатими фольклорними традиціями. Його

танцювальна культура вирізняється характерними рухами, стилем та ритмами, які віддзеркалюють місцеві традиції, побут і культуру. Ці особливості дозволяють створювати ефективні танцювальні вправи та комбінації для навчального процесу, сприяючи не лише розвитку технічної майстерності, а й усвідомленню глибоких культурних цінностей. Стилїстика цих танців дозволяє формувати у виконавців відчуття ритму, пластичність, координацію рухів і здатність емоційно виразити зміст хореографії.

Робота на середині залу продовжується з поступовим ускладненням танцювальних комбінацій, які розкривають характерні риси локального регіону. Спочатку опрацьовуються базові елементи, такі як *плавні переступання, урочисті ходи, дрібушечки та прості оберти*. Згодом вводяться комбінації з рівноважними елементами, синкопованими ритмами та стрибками. Для групових композицій використовується геометрія руху: змійки, кола, діагональні рисунки. Такий підхід дозволяє не лише вдосконалювати виконавську техніку, а й глибше зрозуміти характерні риси регіональної хореографії.

Особливий акцент робиться на роботі з рівновагою: включаються оберти на півпальцях, переходи з однієї ноги на іншу в русі, а також комбінації з нахилами корпусу. Рухи рук починають супроводжувати основні елементи, створюючи виразний хореографічний рисунок, що підсилює емоційне наповнення танцю.

М'які відкриття ніг змінюються різкими стрибками та кидками, які демонструють енергію та силу, притаманну українським народним танцям. У хореографічні комбінації включаються розтяжки та нахили, що відображають пластичність і витонченість виконавців, додаючи композиції гармонійності.

Увесь процес виконання вправ і комбінацій на середині залу супроводжується особливою увагою до точності рухів та синхронності групових елементів. Це сприяє гармонійному поєднанню технічної майстерності й художнього задуму.

Грунтуючись на працю Кіма Василенка «Лексика українського народно-сценічного танцю» [1], проаналізовано дослідження в галузі української хореографічної лексики. Науковець класифікує танцювальні елементи, поділяючи їх на групи та підгрупи, які слугують основою для створення споріднених рухів. Він також звертає увагу на полісемічність хореографічної лексики, особливості морфології рухів і техніки їх виконання.

Запропоновані принципи визначення назв рухів, їх класифікація та робота над фіксацією хореографічних елементів виявилися дієвими. Вони успішно інтегрувалися в теорію та практику сучасного українського хореографічного мистецтва

Класифікація рухів за К. Василенком

I група: Танцювальні кроки.

II група: Танцювальні біги, бігунці.

III група: Тинки.

IV група: Доріжки, упадання.

V група: Вихилясники та інші споріднені рухи.

VI група: Вірьовочки.

VII група: Дрібушечки.

VIII група: Притупи, вибиванці та підкуйки.

IX група: Плескачики.

X група: Присядки.

XI група: Присядки–закладки.

XII група: Повзунці.

XIII група: Револьтаги.

XIV група: Млинки.

XV група: Підсічки.

XVI група: Повороти та оберти.

XVII група: Голубці, підбивки, кабріолі.

XVIII група: Стрибки.

XIX група: Рухи, що виконуються кількома виконавцями.

XX група: Імітація трудових процесів.

XXI група: Танцювальні поклони та запрошення.

1.7. Структура побудови вправ та комбінацій

Ця тема передбачає логічну організацію та послідовність складових частин танцювальних рухів і їхніх поєднань у комбінаціях. Вона охоплює визначення основних етапів, які забезпечують ефективне засвоєння матеріалу, розвиток технічних навичок і досягнення гармонії у виконанні.

Робота над вправами включає такі основні етапи:

1. **Розігрів і підготовка.** Цей етап спрямований на активізацію м'язів, розвиток гнучкості та поступове входження у робочий ритм.

Основна увага приділяється плавності рухів і правильності їх виконання.

2. **Опрацювання основних рухів.** На цьому етапі відпрацьовуються окремі рухи, які є фундаментальними для створення від простих до складніших комбінацій. Зосередженість на технічній точності сприяє формуванню стійкої основи для подальшого розвитку.

3. **Синтез рухів у комбінації.** Виконання комбінацій передбачає інтеграцію базових елементів у гармонійні поєднання. На цьому етапі важливо дотримуватися ритмічності, плавності переходів і емоційної виразності.

4. **Робота над стилем і артистизмом.** Завершальний етап зосереджений на індивідуалізації виконання, підсиленні емоційного наповнення та створенні художнього образу. Особлива увага приділяється відповідності стилю певного танцювального жанру.

Кожен із зазначених етапів є невід'ємною частиною процесу формування вправ і комбінацій, спрямованих на вдосконалення майстерності виконавця.

Принципи побудови вправ та комбінацій:

- **Поступовість.** Вправи переходять від простих до складних, забезпечуючи плавне освоєння нових елементів.
- **Цілісність.** Кожна вправа є частиною єдиної системи, що спрямована на гармонійний розвиток виконавця.
- **Врахування індивідуальних особливостей.** Комбінації мають адаптуватися до рівня підготовки виконавців.
- **Художня виразність.** Навіть під час виконання технічних вправ важливо зберігати емоційність та естетику рухів.

Усі ці етапи та принципи створюють цілісну структуру побудови танцювальних вправ та комбінацій, які не тільки покращують технічну майстерність, ритмічність та артистизм, а й допомагають виконавцям досягти гармонії між технікою та задумом, сприяючи розвитку художнього виразу і емоційної глибини в танці.

Розглянемо кілька ключових аспектів, які слід враховувати при складанні танцювальних вправ та комбінацій:

Позиції та положення ніг

В українському народно-сценічному танці застосовуються *відкриті* позиції класичного танцю: I, II, III, IV, V (рис. 1).

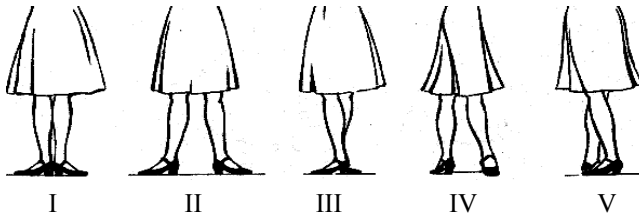


Рис. 1

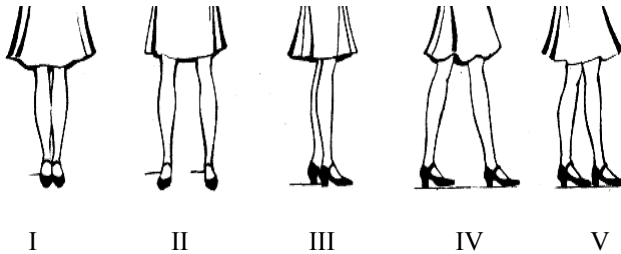


Рис. 2

Прямі позиції ніг:

- **I пряма** – стопи обох ніг поруч, торкаються внутрішніми боками.
- **II пряма** – стопи поставлені паралельно одна від одної на відстані ступні.
- **III пряма** – стопи обох ніг поруч, каблук однієї ступні біля середини іншої, торкаються внутрішніми боками.
- **IV пряма** – стопи обох ніг знаходяться по прямій лінії одна перед одною на відстані ступні.
- **V пряма** – стопи обох ніг знаходяться по прямій лінії одна перед одною. Каблук однієї ступні торкається іншої (рис. 2).

Дві закриті позиції:

- **I закрити** – стопи обох ніг повернуті всередину, носками разом. Каблуки розведені вбік.

- **II закрити** – обидві ноги, повернуті всередину, поставлені на відстані стопи між носками (рис. 3).

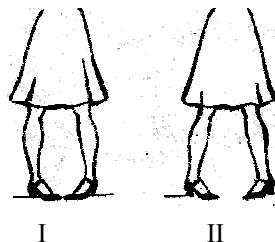


Рис. 3

Положення ніг

Нога може перебувати або рухатись у таких положеннях:

- **виворотному** – коліно і носок направлені вбік;
- **прямому** – коліно і носок направлені вперед;
- **невиворотному** – коліно і носок направлені всередину.

Нога може бути зігнута або трохи зігнута в коліні, вільна або випрямлена.

Положення стопи та підйому

- **Натягнута або витягнута стопа** – це напружена стопа з максимально витягнутими підйомом і пальцями (рис. 4).

- **Скорочена стопа** – це напружена стопа з максимально скороченим підйомом і сильно піднятими вгору пальцями (рис. 5).

- **Вільна стопа** – це частина ноги, що розслаблена від гомілковостопного суглоба до пальців (рис. 6).

- **Скошена стопа** – це стопа, повернута тильною стороною назовні, при цьому зовнішня сторона стопи опущена, а внутрішня піднята (рис. 7).

- **Опорна нога** – це нога, на якій утримується вся вага корпусу.

- **Робоча нога** – це нога, яка виконує рух.



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

Опис рухів ніг:

- Робоча нога переміщується вперед, убік, назад, не відокремлюючись від підлоги, а торкаючись її носком або каблуком.
- Нога злегка відокремлюється від підлоги.
- Нога піднімається вперед, назад або навхрест іншій нозі.
- Підйом ноги здійснюється у напрямках під кутами 25° , 45° , 90° відповідно до опорної ноги.
- Підйом ноги виконується різким і швидким кидком у зазначених напрямках.

Кидок виконується:

- *усією ногою витягнутою в коліні;*
- *від коліна;*
- *згинаючись та розгинаючись у колінному суглобі.*

Позиції та положення рук

Для повного розкриття художнього змісту хореографічної композиції у народно-сценічному танці застосовуються позиції та положення рук, які сприяють глибшому відтворенню національного колориту танцювального руху.

Важливо ретельно стежити за тим, щоб переведення рук виконувались охайно, проходячи через усі необхідні позиції, з обов'язковою фіксацією кожної з них.

Постановка рук у процесі навчання потребує ретельної та вдумливої роботи, завдяки якій виконавці розвивають м'які, але водночас сильні руки.

Позиції рук

I позиція – руки перед собою на рівні діафрагми, злегка зігнуті в ліктях, долонями до себе.

II позиція – руки переведені вбік, трохи попереду корпусу і ледь нижче рівня плечей, долонями вгору або вниз.

III позиція – руки заокруглені в ліктях, спрямовані вгору так, щоб виконавець міг їх бачити, не піднімаючи голови, долоні спрямовані до обличчя [1, с. 46].

Положення рук

Підготовче положення — руки вільно опущені вздовж корпусу з м'яко заокругленими ліктями; долоні спрямовані вперед або до корпусу (можуть бути стиснуті в кулаки);

— руки відкриті в сторони на висоті між підготовчим положенням та II позицією;

— руки знаходяться на висоті між II і III позиціями;

— руки на талії — лікті зігнуті і спрямовані вперед, долоні чітко охоплюють талію — чотири зібраних пальці спереду, великий — ззаду.

— руки на талії — лікті зігнуті і спрямовані вперед, долоні стиснуті в кулаки.

За своїм характером положення рук можуть бути:

— **простими** — це коли руки розташовані симетрично, тобто знаходяться в однаковому положенні;

— **складними** — це коли одна рука знаходиться в одній з основних позицій, а друга в іншій або в одному з раніше описаних простих положень.

Рух рук від плеча: рука піднімається (із вихідної позиції в I, II, III і т. д.), переводиться вбік, назад (наприклад, із I позиції у II, із II у I, праворуч чи ліворуч), опускається.

Рух рук від ліктя (в ліктьовому суглобі): рука від ліктя піднімається або опускається, повертається, спрямовуючи долоню то вгору, то вниз, рука в лікті згинається (або зігнута), закругляється (або закруглена), вирівнюється (пряма), витягується (або витягнута).

Рука може обертатися від плеча, від ліктя вгору—вправо, вгору—вліво, вниз—направо, вниз—наліво.

Кисть може обертатися в променево—зап'ястовому суглобі у двох напрямках — до себе і від себе, кінцеве положення кисті визначає напрямки.

Методичні вимоги

Руки знаходяться на талії — чотири пальці разом спереду, великий палець позаду, кисть лежить щільно, лікоть відведений убік.

Перша, друга позиції рук у народно–сценічному танці аналогічні класичному, тільки замість «класичної» кисті, долоня повернена вгору.

Характерні помилки:

- при переведенні руки у першу позицію плече подається вперед;

- у другій позиції рука від плеча піднімається, в той час як плече повинне бути сильно опущене (як і лопатка);

- у положенні «рука на талії» лікоть відведений назад або дуже сильно виведений уперед;

- у другій позиції лікоть опущений (провисає), а кисть у класичному положенні (не повернена вгору долонею);

- голова недостатньо точно супроводжує рух руки.

Спочатку необхідно домогтися від учнів точного виконання всіх вимог щодо положення рук, корпусу, голови і лише після цього починати вивчення вправ.

Кроки

Виконавці роблять крок уперед, убік, назад, навхрест іншої ноги. При виконанні кроку вага корпусу переходить на ногу, яка робить крок.

Кроки можуть бути декількох видів:

- *прості*;
- *на всю стопу*;
- *на півпальці*;
- *з носка на всю стопу*;
- *з п'ятки на всю стопу*.

Біглий крок – це кроки під час бігу.

Шаркаючі кроки – нога проводиться по підлозі усією ступнею або каблучком.

Ковзні кроки – нога виконує по підлозі ковзний рух півпальцями стопи.

Бокові кроки виконуються убік у той час коли виконавець знаходиться обличчям вперед по лінії танцю.

Виконавець може переступати на місці, кожний раз переносючи вагу корпусу з ноги на ногу.

Підскоки, стрибки, повороти

Підскоки виконуються на одній, двох ногах при цьому виконавець опускається на ту саму ногу, на котрій підскакив.

Перескоки виконуються з однієї ноги на іншу, з двох ніг на одну, з однієї ноги на дві.

Стрибки виконуються вгору (вище, ніж підскоки) у довжину. Ноги під час стрибка можуть підніматися вгору, піджиматися до корпусу.

Повороти виконуються на чверть кола, на півколо або на повне коло. Повороти на повне коло та більше іноді називають обертаннями.

1.8. Опис основних танцювальних рухів відповідно до лексики танців Чернігівського Полісся

Запропонований навчальний матеріал призначено для вивчення танцювальних рухів і комбінацій на середині зали. Багато рухів потребують напрацювання стійкості, зокрема перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу, зміна опорної ноги під час підскоку або у стрибку. Такі рухи доцільно спочатку опрацьовувати біля станка. До них належать *присядки, стрибки, вірвовочки, голубці* та інші елементи.

Натомість танцювальні ходи, біг, обертання, дрібні переступання й підбивки можна відразу вивчати на середині зали без попереднього відпрацювання біля станка.

На основі окремих елементів поступово створюються танцювальні комбінації, які з часом ускладнюються за рахунок додавання рухів рук, нахилів, поворотів корпусу й голови, а також виконуються з просуванням у різних напрямках і комбінуються з іншими елементами танцю.

К. Василенко підкреслює, що розуміння ефективності танцювальних рухів або їхніх форм можливе лише у взаємозв'язку зі змістовними поєднаннями й конструкціями, підпорядкованими образно-тематичному розвитку хореографічної композиції.

Науковець стверджує, що кожен рух впливає з форми попереднього і, водночас, задає напрям наступному. Так утворюється послідовна ритмічна зміна виразних положень людського тіла, об'єднаних у систематичну структуру [Василенко, с. 17].

Хореограф наголошує, що кожен рух складається з кількох складових: *початкового положення, затакту, основного елемента, прохідного або кількох прохідних елементів, а також кульмінаційного сегмента*. Кожна з цих частин має свою функціональну вагу, що визначається не лише природою руху, але й його ритмопластичною структурою [1, с. 40].

Вивчаючи танцювальні рухи на середині залу не рекомендується включати до одного уроку надто багато танцювального матеріалу. Важливо забезпечувати логічний перехід від одного руху до іншого, поступово ускладнюючи техніку виконання та розвиваючи танцювальну майстерність.

Лише за умови поступового й послідовного навчання можна виробити силу, витривалість здобувачів освіти, а також набути навичок і вмінь, необхідних для передачі характерних регіональних особливостей українського народного танцю.

Танцювальні кроки

Хід з носка на всю ступню

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

При вивченні займає один такт.

Вихідне положення I пряма позиція ніг.

Затакт «і» – відокремити від підлоги праву ногу, зігнувши її у коліні.

«Раз» – крок уперед правою ногою спершу на носок, потім на всю ступню.

«І» – підняти ліву ногу, зігнувши її у коліні.

«Два» – крок уперед лівою ногою спершу на носок, потім на всю ступню.

«І» – підняти праву ногу, зігнувши її у коліні.

Потрійний крок

Виконується дівчатами та юнаками.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

При вивченні займає один такт.

Вихідне положення – III відкрита позиція ніг, права нога попереду.

Затакт «і» – ледь присісти, зігнувши ноги в колінах.

«Раз» – підводячись з присідання, зробити широкий крок уперед правою ногою.

«І» – невеликий крок уперед лівою ногою.

«Два» – невеликий крок правою лівою ногою.

«І» – ліву ногу трохи відокремити від підлоги.

Теж саме з лівої ноги.

Потрійний крок з підскоком

Виконується дівчатами та юнаками в польках.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

При вивченні займає один такт.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – ледь присісти, зігнувши ноги в колінах.

«Раз» – просуваючись уперед, зробити ледь помітний підскок на всю ступню правої ноги, одночасно ліву ногу відокремити від підлоги.

«І» – переступити і підскочити на лівій нозі уперед, відокремивши праву від підлоги.

«Два» – просуваючись уперед, зробити ледь помітний підскік на правій нозі, ліву відокремити від підлоги.

«І» – пауза.

Теж саме – з лівої ноги.

Поліський крок з підскоками

Виконується дівчатами та юнаками.

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 3/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг

Затакт «і» – відокремити від підлоги праву ногу.

«Раз» – підскочити на лівій нозі, провести праву ногу, пряму в коліні та підйомі, уперед.

«Два» – опуститися на праву ногу з носка на всю ступню.

«Три» – крок уперед лівою ногою з носка на всю ступню, приставляючи її поруч з правою у І пряму позицію. Теж саме з лівої ноги.

Полька–полісянка на місці

Виконується дівчатами та юнаками.

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темпи від помірних до швидких.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – підскочити на лівій нозі, піднімаючи ледь зігнуту в коліні праву ногу.

«Раз» – приставити праву ногу до лівої, переступаючи на низькі півпальці.

«І» – переступити на низькі півпальці лівої ноги.

«Два» – переступити на низькі півпальці правої ноги.

«І» – підскочити на правій нозі, піднімаючи ледь зігнуту в коліні ліву ногу. Те ж саме – з лівої ноги.

«Полька –трясуха»

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темпи від помірних до швидких.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – ледь підскочити на півпальцях лівої ноги, праву відділити від підлоги, ледь зігнувши в коліні.

«Раз» – пружний крок уперед на низькі півпальці правої ноги, ліву відокремити від підлоги.

«І» – пружний крок уперед на низькі півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги.

«Два» – пружний крок на низькі півпальці правої ноги.

«І» – підскочити на півпальцях правої ноги, ліву відокремити від підлоги. Те ж саме – з лівої ноги.

«Полька–трясуха» вперед

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп від помірного та швидкого.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – підскочити на лівій нозі, одночасно праву, ледь зігнуту в коліні, невисоко підняти вгору. Підйом правої ноги вільний.

«Раз» – невеликий крок уперед на низькі півпальці правої ноги, ліву відокремити від підлоги.

«І» – невеликий крок уперед на низькі півпальці лівої ноги, ставлячи її поряд з правою.

«Два» – повторити рухи, що виконувалися на «раз».

«І» – ледь підскачівши на півпальцях правої ноги, підняти вперед зігнуту в коліні ліву ногу. Підйом лівої ноги вільний. Те ж саме – з лівої ноги. Рух виконується легко, на півпальцях, пружинячи ногу на кожному кроці. Пружність кроків надає пружності усьому корпусу («трясуха»).

Човганець

Виконується юнаками в поліських танцях.

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп швидкий.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – присісти, зігнувши ноги в колінах.

«Раз» – ледь помітний крок на низьких півпальцях правої ноги у напрямку руху танцю, ніби човгаючи. Вага корпусу на правій нозі.

«І» – ледь помітний крок на низьких півпальцях лівої ноги у напрямку руху танцю, ніби човгаючи. Ліва нога підводиться за І прямою позицією до правої.

«Два–і» – повторити рухи, що виконувалися на «раз–і».

Бокові кроки з танцю «Ніжинські триндички»

Виконується дівчатами на один такт.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, руки в підготовчій позиції.

«Раз–і» – крок лівою ногою вліво за II позицією злегка присідаючи, одночасно права нога, ніби прокручується на каблукі подушкою догори, залишається в II позиції. Корпус і голова повернені до правої ноги, що знаходиться на каблукі, а руки синхронно відводяться вліво (ліва рука в II позицію, а права у I позицію долонями до низу).

«Два–і» – приставляючи праву ногу до лівої ноги за І прямою позицією фіксуємо вихідне положення.

Рух виконується як з лівої ноги, так і з правої ноги.

Боковий поліський крок з підскоком і поворотом на 180°

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний та швидкий.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – ледь присісти на обох ногах.

«Раз» – крок правою ногою управо.

«І» – приставити ліву ногу до правої.

«Два» – крок правою ногою управо.

«І» – різко й коротко підстрибнути на правій нозі, одночасно повертаючись управо на 180°. Ліву ногу зігнути в коліні й відвести ліворуч під прямим кутом. Те ж саме – з лівої ноги.

Переступання

Виконується дівчатами та юнаками в польках.

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп від помірний.

Вихідне положення – І відкрита позиція ніг.

Затакт «і» – ковзаючи носком по підлозі, відвести праву ногу вбік і трохи відокремити від підлоги. Коліно і підйом витягнуті. Ліва нога ледь зігнута в коліні. Руки – II позиція.

«Раз» – приставити праву ногу до лівої у І відкриту позицію.

Переступити на праву ногу, ліву відокремити від підлоги.

«І» – переступити на ліву ногу, а праву відокремити від підлоги.

«Два» – переступити на праву ногу, одночасно ліву ногу відвести вбік, трохи відокремивши від підлоги.

«І» – витримати паузу.

Танцювальні біги, бігунці

Біг з двома стрибками

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп від помірного до швидкого.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – ледь присісти на обох ногах.

«Раз» – біг уперед правою ногою, ліву ногу, відокремити від підлоги, підвести до кісточки правої.

«І–два» – двічі ледь підскочити на правій нозі, повертаючи корпус праворуч. Ліва нога біля кісточки правої ноги.

«І» – пауза.

Теж саме з лівої ноги.

***Легкий біг у повороті
з танцю «Ніжинські триндички»***

Виконується дівчатами на 1/2 такту.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, руки в підготовчій позиції.

«Раз» – легкий біг з лівої ноги на 90⁰ вправо, права нога виконує положення «прихват», голову опустити вниз.

«І» – притуп правою ногою у ІІІ позиції, повертаючись щ на 90⁰, голову різко підняти підборіддям догори, руки закриваються на пояс в кулачки.

***Три зальотних біги у комбінації з акцентованим притупом
з танцю «Ніжинські триндички»***

Виконується дівчатами на два такти.

Вихідне положення – ІІІ позиція ніг, права нога попереду.

1 такт: «раз-і» – зальотний крок з правої ноги.

«Два-і» – зальотний крок з лівої ноги.

2 такт: «раз-і» – зальотний крок з правої ноги.

«Два-і» – акцентований притуп з лівої ноги по І прямій позиції.

***Біг-жете у комбінації з подвійним ударом
з танцю «Веселий віз»***

Виконується дівчатами та юнаками на один такт.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

На затакт «і» – праву ногу перевести вперед над підлогою, ступня натягнута.

1 такт: «раз» – з правої ноги виконати біг-жете вперед, ліву підняти над підлогою.

«І» – удар ребром каблука лівої ноги об підлогу, вага корпусу на правій нозі.

«Два» – акцентований притуп ступнею лівої ноги вперед до рівня четвертої прямої позиції, переносячи на неї вагу корпусу.

«І» – витримати паузу.

Біг з високим винесенням ноги вгору–вперед

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – ледь присісти на лівій нозі, праву відокремити від підлоги.

«Раз–і» – крок–біг уперед на праву ногу на всю ступню, ледь присідаючи на ній. Одночасно ліву ногу, зігнуту в коліні, вивести вгору–вперед, підйом випрямити, акцент угору.

«Два–і» – крок–біг уперед на всю ступню, ледь присідаючи на ній. Одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, вивести вгору–вперед, підйом випрямити, акцент вгору.

Біг з подвійним притупом

Виконується дівчатами в польках.

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп від помірного до швидкого.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – ледь присісти, зігнувши ноги у колінах.

«Раз» – ледь стрибнути на праву ногу, зігнувши її у коліні, ліву, зігнуту у коліні ногу, підняти над підлогою.

«І» – подушечною лівої ноги вдарити об підлогу.

«Два» – зіскочити на праву ногу, ліву невисоко підняти над підлогою.

«І» – подушечною лівої ноги вдарити об підлогу.

Теж саме – з другої ноги.

Полька на місці

Виконується дівчатами та юнаками.

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп швидкий.

Вихідне положення – І відкрита позиція ніг. Руки на талії.

Затакт «і» – злегка підскочити на лівій нозі і підняти ледь зігнуту праву ногу, повертаючи корпус на 90⁰ праворуч, голову повернути до лівого плеча. Підйом вільний, пальці не витягнуті.

«Раз» – поставити праву ногу до лівої у І відкриту позицію і переступити на низькі півпальці.

«І» – переступити на низькі півпальці лівої ноги.

«Два» – переступити на низькі півпальці правої ноги.

«І» – злегка підскочити на правій нозі і підняти ледь зігнуту ліву ногу, повертаючи корпус на 90⁰ ліворуч, голову повернути до правого плеча. Теж саме – з другої ноги.

Полька назад

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп швидкий.

Вихідне положення – І відкрита позиція ніг. Руки на талії.

Затакт «і» – злегка підскочити на лівій нозі, відвести ледь зігнуту праву ногу назад і підняти її, підйом і пальці вільні.

«Раз» – невеликий крок назад правою ногою на низькі півпальці.

«І» – невеликий крок назад лівою ногою на низькі півпальці.

«Два» – невеликий крок назад правою ногою на низькі півпальці.

«І» – злегка підскочити на правій нозі, відвести ледь зігнуту ліву ногу назад і підняти її, підйом і пальці вільні. Теж саме – з лівої ноги.

Поліський бігунець

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп від помірного до швидкого.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – злегка присівши на лівій нозі, невисоко винести вільну в коліні праву ногу вперед і зробити широкий стрімкий крок правою ногою, пролітаючи у довжину.

«Раз» – опуститися па всю ступню правої ноги, коліно трохи зігнути, ліву ногу, вільну в коліні, відірвати від підлоги.

«І» – невеликий стрімкий крок уперед лівою ногою на низькі півпальці.

«Два» – невеликий стрімкий крок правою ногою уперед на всю ступню, зробивши невелике присідання на правій нозі, одночасно підняти ліву ногу зігнуту в коліні, прижимаючи ступню лівої ноги до правого коліна.

«І» – зробити широкий стрімкий крок лівою ногою уперед, пролітаючи у довжину, як на затакт «і».

Так само рух виконується з другої ноги. Руки в різних положеннях. Корпус нахилений вперед.

Доріжки, упадання

Доріжка з дробіткою

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – відокремити праву ногу від підлоги.

«Раз» – з легким ударом подушечкою ступні поставити праву ногу на півпальці трохи управо. Ліву ногу відокремити від підлоги.

«І» – легко ударити подушечкою лівої ступні позаду правої ноги і зразу ж відокремити її від підлоги.

«Два» – з легким ударом поставити ліву ногу на півпальці позаду правої. Праву підняти попереду лівої.

«І» – ударити півпальцями правої ноги по підлозі попереду лівої і тут же підняти її. Так само рух виконується з просуванням ліворуч.

Акцентована доріжка

Виконується дівчатами в польках.

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – присісти на обох ногах за І прямою позицією.

«Раз-і» – крок правою ногою вбік.

«Два-і» – приставити ліву ногу до правої ноги акцентованим ударом за І прямою позицією.

Доріжка з випадом та оплесками

Виконується дівчатами.

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – V відкрита позиція ніг, ліва нога попереду.

І-й такт: затакт «і» – ледь помітно звестися на півпальці правої ноги, відокремлюючи ліву ногу від підлоги.

«Раз» – невеликий виворітний крок лівою ногою уліво на всю ступню, злегка присідаючи на ній. Праву ногу відокремити від підлоги і ступню її приблизити до правої ноги, трохи нижче кісточки. Коліна ледь зігнути й спрямувати вбік, підйом вільний.

«І» – опустити праву ногу позаду лівої на півпальці, трохи випрямляючи її у коліні.

«Два» – повторити рухи, що виконувалися на «раз».

«І» – повторити рухи, що виконувалися на «і».

2-й такт: «раз–і» – якомога далі відвести ліву ногу вліво і присісти, переносючи на неї вагу корпусу. Права нога випрямлена у коліні й підйомі.

«Два–і» – відвести руки якомога далі ліворуч і сплесну ти в долоні. Так само рух виконується з другої ноги.

Дорізка з підскоком і виведенням однієї ноги

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – відокремити праву ногу від підлоги.

«Раз» – переступити вправо на носок правої ноги, ліву відокремити від підлоги і підвести позаду до кісточки правої.

«І» – опуститися на ліву ногу, поставивши її у III позицію позаду правої ноги. Праву відокремити від підлоги.

«Два» – переступити вправо на носок правої ноги. Ліву ногу, випрямлену в коліні й підйомі, вивести вперед–вправо навхрест правої, піднявши її на 30⁰ над підлогою. Голову повернути праворуч.

«І» – ліву ногу, зігнуту у коліні, рвучко підвести до кісточки правої ноги і зразу ж вивести вперед. Теж саме – з лівої ноги.

Вихилясники та інші споріднені рухи

Вихилясник у повороті

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – вивести праву ногу вперед, невисоко піднявши її над підлогою, коліно та підйом випрямлені.

«Раз» – крок правою ногою уліво, одночасно корпус різко повернути ліворуч за правою ногою, вагу корпусу перенести на праву, зігнути в коліні, ногу. Ліву ногу відокремити від підлоги й описати нею півколо навкруг правої ноги (положення, як на затакт «і»), але носком униз, каблуком вгору. Виконавець стає спиною до глядача.

«І» – опустити ліву ногу на носок.

«Два» – продовжуючи поворот корпусу через ліве плече ліворуч ще на 180^0 , підскочити на правій нозі; одночасно з поворотом корпусу носок лівої ноги відокремити від підлоги.

«І» – поставити ліву ногу на каблук те ж саме – з лівої ноги.

Вихиласник з поворотом корпусу

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – $2/4$. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, обличчям до правих куліс, тобто правим плечем до глядача.

Затакт «і» – присісти на обох ногах.

«Раз» – підскочити на лівій нозі, праву відвести назад, поставивши на носок.

«І» – витримати паузу.

«Два» – підскачівши на лівій нозі, праву поставити на каблук, одночасно корпус повернути через праве плече на 180^0 , у напрямку до лівих куліс.

«І» – витримати паузу.

Те ж саме – з лівої ноги.

Вихиласник з виведенням ноги і оплесками

Виконується юнаками, у кадрилях, польках та молодіжних танцях.

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір – $2/4$. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, руки – на талії.

1-й такт: виконати вихиласник.

2-й такт: «раз-і» – підскочити на лівій нозі й опуститися на низькі півпальці, коліно зігнуте. Праву ногу, сильно зігнувши в коліні, завести назад і вліво, лівою рукою ляснути по п'ятці правої ноги. Праву руку завести ліворуч, зігнувши її в лікті, до

рівня грудей, праве плече повернути ліворуч.

«Два-і» – підскочити на лівій нозі, праву вивести високо (на 90°) уперед і вправо. Вдарити долонею правої руки по халяві чобота.

Пританцьовка–мotalочка з притупом

При вивченні займає чотири такти.

Музичний розмір – 2/4. Темп швидкий.

Вихідне положення – V відкрита позиція ніг, права нога попереду

Затакт «і» – ледь підняти праву ногу вперед і перевести її по півколу вправо.

1-й такт: «раз» – переступити на праву ногу, злегка зігнувши її в коліні, і поставити на невеликій відстані від лівої. Ліву ногу трохи підняти уперед.

«І» – переступити на ліву ногу, поставивши її попереду правої.

«Два» – переступити на праву ногу, поставивши її позаду лівої в III позицію.

«І» – повторити рухи, що виконувалися на затакт «і», але з лівої ноги.

2-й такт: повторити рухи 1-го такту з лівої ноги і на закінчення такту ледь підняти праву.

3-й такт: «раз-і» – підстрибнути на правій нозі, одночасно ліву, зігнуту в коліні, трохи підняти позаду.

«Два» – ковзнувши з лівою ногою уперед по підлозі, коліно і підйом витягнути.

4-й такт: «раз-і» – притупнути лівою ногою поряд з правою.

«Два-і» – притупнути правою ногою поряд з лівою. Теж саме з лівої ноги.

Мotalочка з просуванням назад

При вивченні займає чотири такти.

Музичний розмір – 2/4. Темп середній.

Вихідне положення – I пряма позиція ніг.

Затакт «і» – підняти і витягнути праву ногу вперед–вправо.

1-й такт: «раз» – переступити на праву ногу нахрест перед лівою; ліву ногу із зігнутим коліном підняти позаду.

«І» – крок лівою ногою, відступивши назад, праву ногу ледь підняти уперед.

«Два» – переступити на праву ногу, ліву ногу підняти позаду.

«І» – відвести ліву ногу вперед–вліво.

2-й такт: повторити рухи 1-го такту, починаючи з лівої ноги.

3-й такт: «раз» – повторити рухи, що виконувалися На «раз» 1-го такту, починаючи з правої ноги.

«І» – крок лівою ногою, відступаючи назад, праву ногу ледь підняти уперед.

«Два-і» – виконати рухи, що виконувалися на «раз-і» з лівої ноги.

4-й такт: «раз» – скочити на праву ногу, ледь присідаючи на ній,

ліву зігнути у коліні й відвести назад.

«І» – ковзаючи підощвою лівої ноги по підлозі, вивести її вперед.

«Два» – злегка підскочити на правій нозі вперед.

«І» – витримати паузу.

Моталочка осторонь

При вивченні займає чотири такти.

Музичний розмір – 2/4. Темп середній.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг. Руки – ІІ позиція.

Затакт «і» – ледь підняти праву ногу.

1-й такт: «раз» – скочити на праву ногу. Ліву ногу підняти назад, злегка зігнувши її в коліні.

«І» – провести ліву ногу вперед, випрямляючи її в коліні й човгнувши підощвою по підлозі, і знову підняти її.

«Два» – ледь підскочити на правій нозі. Положення лівої ноги не міняти.

«І» – провести ліву ногу назад, зігнувши її в коліні і човгнувши підощвою по підлозі, і знову підняти її.

2-й такт: «раз» – підскочити на лівій нозі, випрямляючи її в коліні. Праву ногу підняти, зігнувши її в коліні й спрямувавши убік, ступню правої ноги підвести до кісточки лівої позаду.

«Два» – ледь підскочити на лівій нозі. Положення правої ноги не міняти.

3-й такт: «раз» – крок правою ногою вперед, випрямляючи її в коліні.

«Два» – підтягнути ліву ногу до правої, ковзнувши підошвою по підлозі і приставивши у І пряму позицію. Коліна злегка зігнути.

4-й такт: «раз» – крок правою ногою вправо, випрямляючи коліна обох ніг.

«Два» – підняти ліву ногу до правої, ковзнувши підошвою по підлозі і приставивши її у першу відкриту позицію. Коліна злегка зігнути.

Вірьовочки

Синкопована вірьовочка

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп швидкий.

Вихідне положення – III відкрита позиція ніг, права нога попереду.

Затакт «і» – ледь присісти на обох ногах.

«Раз» – ковзнути вперед на низьких півпальцях лівої ноги. Праву ногу, зігнувши у коліні, підняти і перевести назад, за ліву ногу; коліно правої ноги відвести вправо.

«І» – притупнути півпальцями правої ноги, випрямляючи її у коліні, позаду лівої.

«Два» – притупнути півпальцями правої ноги позаду лівої.

Синкопована вірьовочка – перехід з ноги на ногу

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – III відкрита позиція ніг, права нога попереду.

Затакт «і» – ледь присісти на обох ногах.

«Раз» – звестися на високі півпальці лівої ноги, праву, зігнувши в коліні, підвести поперед лівої ступнею (підйом витягнутий) майже до коліна лівої ноги, коліно відвести вправо.

«І» – опускаючись на всю ступню лівої ноги, перевести праву позаду лівої в III позицію; коліно спрямоване вправо, підйом витягнутий.

«Два» – звестися на півпальці правої ноги, ліву, зігнуту в коліні, підвести попереду правої ступнею (підйом витягнутий) майже до коліна правої ноги, коліно відвести вліво.

«І» – опускаючись на всю ступню правої, перевести ліву ногу позаду правої у III позицію, коліно спрямоване вліво, підйом витягнутий.

Подвійна вірвовочка

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – V позиція ніг, права нога попереду.

Затакт «і» – ледь підстрибнувши на лівій нозі, проковзнути уперед на низьких півпальцях, коліно вільне. Праву ногу, зігнуту в коліні, підвести попереду лівої і перевести назад за ліву ногу, коліно спрямоване вбік і трохи вперед, підйом витягнутий, але не напружений.

«Раз» – опускаючи праву ногу позаду лівої в III позицію, зробити подвійний удар подушечкою ступні по підлозі.

«І» – ледь помітно підстрибнути, проковзнувши вперед на півпальцях правої ноги. Ліву ногу підняти попереду і перевести назад за праву ногу, як на затакт «і».

«Два» – опускаючи ліву ногу позаду правої в III позицію, зробити подвійний удар подушечкою ступні по підлозі.

«І» – повторити рухи, що виконувалися на затакт «і», але з другої ноги.

Подвійна вірвовочка з синкопованими вихилясам

При вивченні два такти.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – V позиція ніг, права нога попереду.

Руки – на талії.

Затакт «і» – ковзний стрибок на низьких півпальцях лівої ноги уперед. Одночасно праву ногу, зігнувши у коліні, підняти і перевести назад за ліву одразу ж опустити з ударом п'яткою на підлогу позаду лівої ноги.

1-й такт: «раз» – притупнути півпальцями правої ноги позаду лівої.

«І» – вивести випрямлену в коліні та підйомі ліву ногу вліво. Коліно лівої ноги повернути до правої. Корпус ледь спрямувати уперед, голову схилити ліворуч.

«Два» – поставити випрямлену в коліні та підйомі ліву ногу на каблук носком догори. Коліно лівої ноги повернути уліво. Корпус поставити у вихідне положення.

«І» – ковзний стрибок на низьких півпальцях правої ноги вперед. Одночасно ліву ногу, зігнувши у коліні, підняти і перевести назад за праву ногу і зразу ж опустити з ударом п'яткою по підлозі позаду правої ноги.

2-й такт: «Раз» – притупнути півпальцями лівої ноги позаду правої.

«І» – притупнути каблуком правої ноги попереду лівої. Коліна обох ніг зігнути, корпус ледь нахилити до правої ноги, погляд спрямований на праву ногу.

«Два» – притупнути каблуком правої ноги попереду лівої.

«І» – повторити рухи, що виконувалися на затакт «і».

Дрібушечки

Поперемінні дрібушечки

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – відокремити від підлоги праву ногу.

«Раз» – крок уперед на всю ступню правої ноги, ліву відокремити від підлоги.

«І» – ковзний удар вперед каблуком лівої ноги поряд з правою.

«Два» – переступити уперед на всю ступню лівої ноги, праву відокремити від підлоги.

«І» – ковзний удар уперед каблуком правої ноги поряд з лівою.

У швидкому темпі рух виконується на два такти.

Дрібушка-тріоль

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – ледь відокремити від підлоги праву ногу підскачівши на лівій.

1-й такт: «раз» – двічі ударити (каблук – вся права нога) по підлозі.

«І» – ударити усією ступнею лівої ноги по підлозі.

«Два» – витримати паузу.

«І» – ударити всією ступнею правої ноги по підлозі, одночасно ліву підняти.

2-й такт: «раз» – витримати паузу.

«І» – ударити всією ступнею лівої ноги по підлозі.

«Два» – ударити всією ступнею правої ноги по підлозі.

«І» – витримати паузу.

Темпи швидкі.

Дрібушка і крок з переступанням

При вивченні займає чотири такти.

Музичний розмір – 2/4. Темпи різноманітні.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

1-й такт: «раз» – притупнути обома ногами.

«І» – підстрибнути на правій нозі, ліву, ледь зігнувши в коліні, відокремити від підлоги.

«Два» – приставити ліву ногу до правої.

«і» – пауза.

2-й такт: «раз» – крок лівою ногою вправо, перехрещуючи попереду праву ногу.

«І» – праву ногу відокремити від підлоги.

«Два» – підскачити на лівій нозі.

«І» – пауза.

3-й такт: «раз» – притупнути правою ногою.

«І» – притупнути лівою ногою.

«Два» – притупнути правою ногою.

«І» – притупнути лівою ногою.

4-й такт: повторити рухи, що виконувалися на 1-й такт.

Протягом 3 – 4-го тактів можна зробити повний оберт через праве плече.

Дрібушка на підскоках

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – відокремити праву ногу від підлоги.

1-й такт: «раз» – ударити правою ногою по підлозі, поставивши її поряд з лівою.

«і» – ковзний підскік уперед на лівій нозі. Праву ногу зігнути у коліні й підняти. Коліно правої ноги спрямоване вперед.

«Два» – притупнути правою ногою, роблячи крок уперед.

«І» – ударити лівою ногою по підлозі, поставивши її поряд з правою.

2-й такт: раз» – ковзний підскік на правій нозі вперед. Ліву ногу, зігнуту в коліні, підняти, спрямувавши коліно вперед.

«І» – притупнути лівою ногою, роблячи крок уперед.

«Два» – притупнути правою ногою попереду лівої.

«І» – пауза.

Дрібушечка з каблука на всю ступню

Виконується дівчатами.

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний, а при належній техніці – швидкий.

Вихідне положення – V відкрита позиція ніг, права нога попереду.

Затакт «і» – відокремити праву ногу від підлоги.

«Раз» – невеликий крок уперед правою ногою на каблук.

«І» – опустити з притупом праву ногу на всю ступню.

«Два» – приставити ковзним рухом з притупом усією ступнею ліву ногу до правої у III позицію позаду, ледь присівши на обох ногах.

«І» – випрямити ноги у колінах і відокремити праву ногу від підлоги. Те ж саме – з лівої ноги.

Дрібушечки з поперемінним виведенням ніг на каблук

При вивченні займає чотири такти.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – відокремити праву ногу від підлоги.

1-й такт: «раз» – притупнути півпальцями правої ноги по підлозі.

«І» – притупнути півпальцями лівої ноги і зразу ж півпальцями правої ноги.

«Два» – притупнути лівою ногою.

«І» – вивести праву ногу вперед на каблук, носком догори.

2-й такт: «раз» – поставити праву ногу на півпальці поряд з лівою.

«І» – вивести ліву ногу вперед на каблук, носком догори.

«Два» – поставити ліву ногу на півпальці поряд з правою.

«І» – випрямлену в коліні праву ногу поставити управо на каблук.

3-й такт: «раз» – праву ногу приставити до лівої за І відкритою позицією.

«І» – вивести ліву ногу вліво на каблук.

«Два» – ліву ногу приставити до правої.

«І» – вивести праву ногу вправо на каблук.

4-й такт: «раз» – притупнути лівою ногою.

«І» – притупнути правою ногою.

«Два» – притупнути лівою ногою.

«І» – вивести праву ногу вперед, піднімаючи її невисоко над підлогою.

Притупи, вибиванці та підкуйки

Подвійний притуп

Цей рух – завершення певного сполучення рухів чи їх комбінацій.

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір 2/4, 3/4. Темпи різноманітні.

Вихідне положення – І відкрита позиція ніг.

Затакт «і» – відокремити праву ногу від підлоги.

«Раз» – притупнути всією ступнею правої ноги, ледь зігнувши її в коліні.

«І» – пауза.

«Два» – притупнути всією ступнею лівої ноги, випрямляючи праву в коліні.

«І» – пауза.

Те ж саме – з лівої ноги.

Синкоповані притупи

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – ледь присісти на обох ногах.

1-й такт: «раз» – підскочити на лівій нозі, праву підняти над підлогою.

«І» – притупити усією ступнею правої ноги, ліву ледь зігнути у коліні.

«Два» – повторити рухи, що виконувалися на «раз».

«І» – повторити рухи, що виконувалися на «і».

2-й такт: «раз» – підскочити на лівій нозі, праву підняти над підлогою, корпус повернути ліворуч.

«І» – продовжуючи поворот корпусу, вдарити каблуком і одразу ж притупити усією ступнею правої ноги по підлозі, одночасно ліву ногу підняти над підлогою.

«Два» – гучно притупити усією ступнею лівої ноги по підлозі.

«І» – пауза.

Синкопована стукалочка

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт «і» – злегка присівши на обох ногах, пружним рухом відштовхнутися від підлоги і трохи підскочити угору, а потім, залишаючи праву ногу на рівні кісточки опорної ноги, опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу. Коліно правої ноги злегка зігнуте, підйом скорочений, пальці вільні.

«Раз» – з легка притупити всією ступнею правої ноги, ставлячи її поряд з лівою в І пряму позицію.

«І-два» – повторити рухи, що виконувалися на «і-раз».

«І» – повторити рухи, що виконувалися на затакт «і».

Так само рух виконується з лівої ноги.

Підкуйка з виведенням правої ноги на каблук

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір – 2/4. Темп швидкий.

Вихідне положення – І відкрита позиція ніг.

Затакт «і» – відокремити праву ногу від підлогою.

1-й такт: «раз» – притупнути каблуком правої ноги і миттю підняти ногу над підлогою.

«І» – підскочити на лівій нозі, просуваючись вперед, праву поставити на каблук.

«Два» – притупнути правою ногою з каблука на всю ступню, ліву підняти над підлогою.

«І» – переступити, просуваючись вперед, на ліву ногу, праву підняти над підлогою.

2-й такт: «раз» – притупнути каблуком правої ноги і миттю підняти її над підлогою.

«І» – переступити, просуваючись вперед, на півпальці правої ноги, ліву підняти: над підлогою.

«Два» – притупнути каблуком лівої ноги.

«І» – переступити з просуванням вперед на півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги.

Вибиванець

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

На затакт «і» – ледь присісти на обох ногах.

1-й такт. На «раз»– злегка підстрибнувши на правій нозі, зігнути її в коліні. Ліву ногу, зігнувши у коліні, невисоко підняти над підлогою. Корпус злегка повернути ліворуч, руки розвести вбік трохи нижче II позиції.

На «і» – випрямити у коліні й опустити на підлогу ліву ногу, ледь притупнувши нею. Праву ногу випрямити в коліні

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

2-й такт: На «раз-і» – повторити рухи, що виконувалися на «раз-і» 1-го такту.

На «два» – повернувши корпус праворуч, притупнути правою ногою. Ліву ногу випрямити у коліні й перенести на неї вагу корпусу. Руки покласти на талію.

На «і» – пауза.

Поліський ключ

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір – 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

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

1-й такт. На «раз» – опустити з ударом по підлозі праву ногу, ледь присідаючи на ній. Одночасно ліву ногу відокремити від підлоги, ледь зігнувши у коліні.

На «і» – вивести ліву ногу вперед і вдарити по підлозі каблуком.

На «два» – підскочити на правій нозі, одночасно ліву ногу відокремити від підлоги, ледь зігнувши в коліні.

На «і» – ліву ногу поставити позаду правої з притупом. Вага корпусу – на лівій нозі.

2-й такт. На «раз» – праву ногу поставити на каблук.

На «і» – зігнути праву ногу в коліні, відокремивши від підлоги, і одночасно підскочити на лівій нозі.

На «два» – праву ногу поставиш на носок позаду лівої з притупом.

На «і» – пауза.

Те ж саме – з лівої ноги.

Плескачки

Оплески в парах

При вивченні займає чотири такти.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг. Виконавці стоять одне проти одного.

1-й такт. На «раз» – сплеснути в долоні поперед себе.

На «два» – сплеснути в долоні один одному.

2-й такт. На «раз» – сплеснути в долоні поперед себе.

На «два» – сплеснути долонею правої руки об праву долоню партнера (навхрест).

3-й такт. На «раз» – сплеснути в долоні поперед себе.

На «два» – сплеснути долонею лівої руки об ліву долоню партнера (навхрест).

4-й такт. Двічі сплеснути в долоні поперед себе

Плескачик–кінцівка

Виконується юнаками в польках, деяких формах кадрили-ного переплясу як рух–завершення.

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп від помірного до швидкого.

Вихідне положення – І відкрита позиція ніг. Руки – II позиція.

На затакт «і» – відокремити праву ногу від підлоги і сплеснути у долоні поперед себе.

1-й такт. На «раз» – поставити праву ногу вперед на каблук і сплеснути правою і лівою руками по стегну вище коліна, корпус трохи нахилити вперед.

На «і» – плеснути правою рукою по правій нозі вище коліна.

На «два» – сплеснути у долоні поперед себе, корпус випрямити.

На «і» – пауза.

2-й такт. На «раз–і» – поставити праву ногу навхрест лівої і плеснути правою рукою по правому стегну вище коліна, корпус трохи нахилити вперед.

На «два–і» – вивести ліву ногу вліво на каблук і плеснути лівою рукою по лівій нозі вище коліна, корпус випрямити.

Поперемінні плескачики по лівій нозі

Виконується юнаками в польках.

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І відкрита позиція ніг.

На затакт «і» – відокремити ліву ногу від підлоги. Решето – у правій руці.

1-й такт. На «раз» – крок уперед лівою ногою, ледь присідаючи на ній. Праву ногу зігнути в коліні і притиснути ступнею до литки лівої ноги (нижче коліна).

На «і» – пауза.

На «два» – крок правою ногою назад, трохи згинаючи ногу в коліні.

На «і» – пряму в коліні ліву ногу вивести вперед і поставити на каблук носком догори. Руки відвести ліворуч: праву, зігнувши в лікті на рівні діафрагми, ліву, пряму в лікті, трохи вище II позиції.

2-й такт. На «раз» – ударити решетом по носку лівої ноги.

На «і» – плеснути поноску лівої ноги долонею лівої руки.

На «два» – притупнути лівою ногою, поставивши її поряд з правою, праву відокремити від підлоги; руки покласти на талію.

На «і» – притупнути правою ногою, поставивши її поряд з лівою.

Присядки

Присядка–кінцівка

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп від повільного до швидкого.

Вихідне положення – І відкрита позиція ніг, руки – на талії.

На *затакт* «і» – ледь помітно підстрибнути на півпальцях обох ніг.

1-й такт. На «раз-і» – різко опуститися у повне присідання на півпальцях обох ніг.

На «два-і» – підстрибнувши на лівій нозі, піднятися з повного присідання, одночасно праву ногу, випрямлену в коліні та підйомі, підняти виворітно на 45° над підлогою.

2-й такт. На «раз-і» – перескочити на всю ступню правої ноги, ліву зігнути в коліні й підняти над підлогою.

На «два-і» – опустити, вдаривши всією ступнею, ліву ногу на підлогу. Руки розкрити убік, трохи нижче II позиції.

Присядка з виведенням робочої ноги вперед–назад

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – повне присідання на низьких півпальцях обох ніг за I прямою позицією.

1-й такт. На «раз» – не підводячись із глибокого присідання, вивести праву ногу перед собою і поставити на каблук носком угору. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений, пальці вільні.

На «два» – пауза.

2-й такт. На «раз» – не підводячись із глибокого присідання, відвести праву ногу назад, сильно згинаючи її у коліні та проводячи повз ліву ногу через I пряму позицію, а потім, випростовуючи коліно, поставити на низькі півпальці п'яткою

вгору. Коліно витягнуте, але не напружене, підйом скорочений, пальці вільні.

На «два» – пауза.

Те ж саме – з лівої ноги, але у протилежній послідовності.

Присядка з виведенням робочої ноги на півколо у повітрі

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, руки – на талії.

На затакт «і» – ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг.

1-й такт. На «раз-і» – опуститися у повне присідання на півпальці обох ніг.

На «два-і» – злегка підстрибнувши, підвестися з глибокого присідання, розкриваючи руки у II позицію. Праву ногу, пряму в коліні й підйомі, вивести вперед, опорна ліва нога трохи зігнута в коліні.

2-й такт. На «раз» – підстрибнути на лівій нозі, праву підвести вправо, корпус відхилити назад, ліву руку опустити униз від II позиції, а праву підняти вгору.

На «і» – повертаючись на стрибку вправо, відвести праву ногу ще далі вправо.

На «два» – закінчуючи загальний поворот на опорній лівій, нозі на 90°, ще раз підстрибнути на ній. Праву ногу відвести вправо.

На «і» – різко повернути корпус на опорній лівій нозі вправо, до вихідного положення, приставляючи одночасно до неї у I пряму позицію праву ногу, руки покласти на талію.

Те ж саме – з лівої ноги вліво.

Присядка з вихиласником і оплеском

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І відкрита позиція ніг, руки – на талії.

На затакт «і» – ледь підстрибнути на півпальцях обох ніг.

1-й такт. На «раз-і» – різко присісти у повне присідання, п'ятки разом, носки нарізно, коліна розведені вбік.

На «два-і» – ледь підстрибнувши на лівій нозі, підвестися з повного присідання, одночасно праву ногу поставити

невиворітно на носок управо, коліно трохи зігнуте і спрямоване вліво, п'ятка – управо.

2-й такт. На «раз-і» – підстрибнути на всій ступні лівої ноги, одночасно праву ногу виворітно поставити на каблук, ноги в колінах випрямити.

Праву руку підняти вгору.

На «два-і» – ляснути правою рукою по стегну правої ноги.

Присядка з плескачиками в решето

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, у правій руці – решето.

На затакт «і» – ледь підстрибнути на обох ногах.

1-й такт. На «раз» – опуститися у повне присідання на півпальцях обох ніг, коліна та руки розвести в сторони.

На «і» – плеснути попереду себе в решето.

На «два « – підводячись з присідання, праву ногу, із зігнутим коліном, відвести вправо.

На «і» – вдарити решетом по зовнішньому боці халяві правого чобота.

2-й такт. На «раз» – опуститися в повне присідання на півпальцях обох ніг, коліна та руки розвести в сторони.

На «і» – плеснути поперед себе в решето.

На «два» – підводячись з присідання, ліву ногу, із зігнутим коліном, відвести вліво.

На «і» – ударити решетом по зовнішньому боці халяві лівого чобота.

Розтяжка вбік

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І відкрита позиція ніг. Руки – на талії.

На затакт «і» – ледь підстрибнути вгору.

1-й такт. На «раз-і» – глибоко присісти на півпальцях обох ніг, п'ятки разом, носки нарізно, коліна розведені в сторони. Руки – II позиція.

На «два-і» – пауза.

2-й такт. На «раз-і» – злегка підстрибнувши, відскочити вліво на

ліву ногу, одночасно різким кидком поставити на каблук праву ногу вправо, витягнувши її в коліні. Руки – II позиція.

На «два-і» – пауза.

Теж саме повторити в інший бік.

Присядка–розтяжка вперед з поворотом на 180°

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – I пряма позиція ніг.

На *затакт «і»* – ледь підстрибнути вгору.

1-й такт. На «раз-і» – опуститися в повне присідання на півпальцях обох ніг.

На «два-і» – різко підвестися з присідання, одночасно ставлячи праву ногу, пряму в коліні, вперед на каблук, а ліву – назад на носок.

2-й такт. На «раз-і» – підскочити на обох ногах і одночасно повернутися через ліве плече на 180° (стати спиною до глядача). Праву ногу поставити ззаду на носок, а ліву – уперед на каблук.

На «два-і» – пауза.

Присядка–розніжка праворуч

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – I відкрита позиція ніг.

На *затакт «і»* – ледь підстрибнути вгору.

На «раз-і» – опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг, обличчям – до глядача, руки – на талії.

На «два-і» – повертаючись на 90° праворуч, рвучко підвестися, ковзнувши по підлозі на обох ногах. Права – йде попереду вправо на каблук, ліва – назад на півпальці. Руки розкриті в сторони, голова повернута до глядача.

Закладка в повороті з плескачками

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темпи помірні.

Вихідне положення – І відкрита позиція ніг.

На затакт «і» – ледь підстрибнути вгору.

1-й такт. На «раз»– присівши в повне присідання і розвівши коліна в сторони, плеснути правою долонею по правому коліну, а лівою – по лівому.

На «і» – сплеснути у долоні перед собою.

На «два» – не підводячись з присядки, підскочити на півпальцях правої ноги повернувши коліно вправо, ліву ногу перевести на підйом, повернувши коліном уліво.

На «і» – сплеснути у долоні перед собою.

2-й такт. На «раз» – перескочити на півпальці лівої ноги, починаючи поворот.

На «і» – закінчити повний поворот.

На «два» – плеснути долонею правої руки по халляві правого чобота.

На «і» – опустити праву ногу на підлогу.

Повороти та оберти

Поліські повороти на місці

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір 2/4. Темп швидкий.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

На «раз»– злегка присівши, відштовхнутися від підлоги і, повертаючи корпус на чверть повороту праворуч, перескочити з лівої ноги на праву і, ледь присівши, перенести на неї вагу корпусу, одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести ліву ногу назад, п'яткою догори, підйом та пальці витягнуті.

На «і» – повертаючи корпус ще на чверть повороту праворуч, перескочити з правої ноги на ліву, злегка присідаючи, і перенести на неї вагу корпусу, одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, відвести праву ногу назад, п'яткою догори, підйом та пальці витягнуті.

На «два» – повторити рухи, що виконувалися на «раз», але повернутися ще на чверть повороту праворуч.

На «і» – закінчивши поворот на 360⁰ праворуч, перескочити з правої ноги на ліву, а праву приставити до неї за І прямою позицією.

Ноги у колінах ледь зігнуті. Так само рух виконується з лівої ноги з обертом ліворуч.

Поворот з переступанням з ноги на ногу і потрійним притупом

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

На затакт «і» – невисоко підняти над підлогою праву ногу.

1-й такт. На «раз» – широкий крок правою ногою вправо. Одночасно напів повернути корпус праворуч і відокремити від підлоги ліву ногу.

На «і» – продовжуючи поворот корпусом, зробити невеликий крок лівою ногою, праву ледь підняти над підлогою.

На «два» – закінчуючи повний оберт, переступити на праву ногу, ліву відокремити від підлоги.

На «і» – притупнути всією ступнею лівої ноги по підлозі.

2-й такт. На «раз» – зіскочити вліво на ліву ногу, праву зігнути у коліні і підняти над підлогою.

На «і» – притупнути всією ступнею правої ноги по підлозі.

На «два» – зіскочити вправо на праву ногу, ліву зігнути в коліні і підняти над підлогою.

На «і» – притупнути всією ступнею лівої ноги по підлозі.

***Кружальце на носках обох ніг одночасно
(повороти за І прямою позицією)***

Виконується дівчатами в польках.

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний, при віртуозному виконанні – швидкий.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, руки – II позиція (в руках стрічки від вінка).

На «раз-і» – трохи присісти на півпальцях обох ніг. Праву руку перевести у I позицію.

На «два-і» – підвівшись із присідання на високі півпальці, випрямити коліна, різко змахнути руками, зробивши повний поворот корпусу на 360° праворуч на обох ногах.

Дрібушка з кружлянням

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір 2/4. Темп швидкий, потребує віртуозної техніки.

Вихідне положення – І відкрита позиція ніг, руки – II позиція.

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

На «раз» – опустити праву ногу на каблук, одразу ж притупнувши всією ступнею. Одночасно підняти над підлогою ледь зігнуту в коліні ліву ногу.

На «і» – перескочити на ліву ногу, повертаючись на 180°.

На «два» – перескочити на праву ногу, закінчуючи поворот на 360°.

На «і» – підскочити на лівій нозі, праву відокремити від підлоги. Теж саме – ліворуч.

Поліське кружляння на підскоках з притупом

Виконується дівчатами.

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темпи помірний, при віртуозній техніці – швидкий.

Вихідне положення – напівприсідання за I прямою позицією.

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

1-й такт. На «раз» – підскочити на півпальцях лівої ноги, просуваючись вправо. Праву ногу, зігнувши в коліні, підняти під прямим кутом.

На «і» – повертаючись вправо, переступити на праву ногу.

На «два» – продовжуючи повертатися вправо, підскочити на правій нозі. Ліву ногу, зігнувши в коліні, підняти під прямим кутом.

На «і» – продовжуючи поворот праворуч, переступити на ліву ногу.

2-й такт. На «раз» – закінчуючи поворот на 360°, підскочити на півпальцях лівої ноги.

На «і» – притупнути правою ногою.

На «два» – притупнути лівою ногою.

На «і» – пауза.

Крок польки у повороті

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – III відкрита позиція ніг, права нога попереду. Руки опущені вниз або покладені на талію.

На затакт «і» – підскочити на лівій нозі, праву ногу відокремити від підлоги, випроставши її у коліні та. підйомі. Корпус і голову нахилити праворуч.

1-й такт. На «раз» – невеликий крок правою ногою на півпальці вперед–вправо, починаючи поворот праворуч.

На «і» – продовжуючи поворот, підставити ліву ногу до правої позаду в III позицію на півпальці.

На «два» – переступити на півпальці правої ноги, закінчуючи поворот на 180°.

На «і» – ледь підскочити на правій нозі, відвести ліву і трохи підняти її над підлогою. Корпус і голову нахилити ліворуч.

2-й такт. На «раз» – невеликий крок лівою ногою на півпальці вперед–вправо, починаючи поворот праворуч.

На «і» – продовжуючи поворот, підставити праву ногу до лівої позаду в III позицію на півпальці.

На «два» – переступити на півпальці лівої ноги, закінчуючи поворот на 360°.

На «і» – повторити рух, що виконувалися на затакт «і».

Подвійна дрібушечка в повороті

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп швидкий

Вихідне положення – I пряма позиція ніг.

На затакт «і» – підскочити на лівій нозі, праву ногу відокремити від підлоги, зігнувши в коліні.

1-й такт. На «раз» – ударити подушечкою і притупнути всією ступнею правої ноги поряд з лівою.

На «і» – підскочити на правій нозі, ліву ногу підняти над підлогою, зігнувши у коліні.

На «два» – ударити подушечкою притупнути всією ступнею лівої ноги поряд з правою.

На «і» – підскочити на лівій нозі, праву ногу трохи підняти.

2-й такт. На «раз» – ударити подушечкою і притупнути всією ступнею правої ноги поряд з лівою.

На «і» – підскочити на правій нозі.

На «два» – зігнувши ноги у колінах, зробити стрибок на обидві ноги (на всю ступню).

На «і» – пауза.

Виконуючи подвійну дрібушечку в повороті, дівчина на 1-й такт обертається праворуч,

Повороти та оберти парні на місці

Повороти на підскоках

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – юнак та дівчина стоять один проти одного, ноги в III позиції, права нога попереду. Юнак кладе ліву руку дівчини на талію, праву відводить вправо–вгору. Дівчина кладе ліву руку на праве плече юнака, правою тримає край спіднички. Обидва виконавці відхиляються один від одного, юнак дивиться на дівчину через ліве плече.

На затакт «і» – ледь підскочити на лівій нозі, випрямлену в коліні та підйом праву ногу підняти і провести вперед невисоко над підлогою.

1-й такт. На «раз» – ковзний крок уперед правою ногою, ледь присідаючи на ній, просуваючись проти ходу годинникової стрілки. Ліву ногу відокремити від підлоги, ледь зігнувши в коліні.

На «і» – продовжуючи ковзний крок правою ногою, присісти на ній і підтягнути до неї ліву ногу в I відкриту позицію.

На «два» – крок уперед лівою ногою.

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

2-й такт. Повторити рухи 1-го такту. За два такти виконавці роблять повний оберт (360°).

Повороти у парі з положенням рук хрест–навхрест

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп швидкій.

Вихідне положення – III відкрита позиція ніг (у дівчини –

права попереду, у юнака – ліва). Обое стоять поряд. Руки з'єднані поперед себе в положенні хрест–навхрест (права рука дівчини – у правій руці юнака, ліва – в лівій; руки дівчини зверху).

На затакт «і» – дівчина підскакує на лівій нозі, випрямлену в коліні та підйомі праву ногу піднімає і проводить вперед невисоко над підлогою. Юнак підскакує на правій нозі, ледь зігнуто в коліні ліву ногу відводить назад до правої ноги.

1-й такт. На «раз»– дівчина, просуваючись проти ходу годинникової стрілки, робить ковзний крок уперед правою ногою, ледь присідаючи. Ліву ногу відокремити від підлоги, ледь зігнувши в коліні. Юнак ставить ліву ногу на підлогу в III відкриту позицію позаду правої, ледь присідаючи на ній.

На «і» – дівчина, продовжуючи ковзний крок правою ногою, присідає на ній і підтягує до неї ліву ногу в I відкриту позицію. Юнак присідає ще більше на лівій нозі і відокремлює від підлоги праву ногу.

На «два» – дівчина робить крок уперед лівою ногою. Юнак, закінчуючи разом з дівчиною поворот, переступає на праву ногу.

На «і» – повторити рухи, що виконувалися на затакт «і».

2-й такт. Повторити рухи 1-го такту.

Крок польки з ударянням носком по підлозі

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – I відкрита позиція ніг, юнак обома руками бере дівчину за талію, а дівчина кладе йому руки на плечі.

На затакт «і» – дівчина відокремлює праву ногу від підлоги, юнак – ліву.

1-й такт. На «раз»– дівчина з правої ноги вперед, а юнак з лівої назад стрибають за рухом танцю.

На «і» – ударити носком лівої ноги по підлозі й залишити її біля правої у повітрі.

На «два» – підскочити на правій нозі.

На «і» – ударити носком лівої ноги по підлозі.

2-й такт. Повторити рухи 1-го такту, але дівчина починає з лівої, а юнак – з правої ноги, пара повертається праворуч на 180°.

Повороти та оберти в просуванні

Полька–полісянка з виведенням ніг

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір 2/4. Тема помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, виконавці стають парами обличчям одне до одного (дівчина – обличчям, юнак – спиною в напрямку руху).

На затакт «і» – дівчина праву, а юнак ліву ногу відокремлюють від підлоги.

На «раз» – дівчина з правої ноги вперед, а юнак з лівої назад роблять стрибок за рухом танцю. У цей час ліва нога дівчини і права нога юнака відокремлюються від підлоги і згинаються в коліні так, щоб було видно підбори.

На «і» – повернутися на 180° праворуч.

На «два» – кожному в парі перестрибнути на другу ногу.

На «і» – повернутися ще на 180° праворуч.

Полька з виведенням ніг вбік

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Права рука дівчини на лівому плечі юнака, ліві руки відвести вбік.

На затакт «і» – дівчина праву ногу, а юнак ліву відокремлює від підлоги.

1-й такт. На «раз» – дівчина з правої ноги вперед, а юнак з лівої назад роблять стрибок за ходом танцю. В цей час ліва нога дівчини і права юнака відокремлюються від підлоги і згинаються в коліні так, щоб було видно підбори.

На «і» – повернутися на 180°.

На «два» – перестрибнути на другу ногу.

На «і» – повернутися на 180°.

2-й такт. На «раз» – притупнути всією ступнею правої ноги.

На «і» – притупнути всією ступнею лівої ноги.

На «два» – притупнути всією ступнею правої ноги.

На «і» – пауза.

Рух починається спочатку.

Хід польки з акцентом на каблук

Виконується в польках, молодіжних та кадрилих танцях.

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір 2/4. Темп від помірнього до швидкого.

Вихідне положення – І відкрита позиція ніг, партнери стоять поруч, юнак правою рукою, зігнутою в лікті, охоплює ліву руку дівчини. Вільна рука у нього відведена – убік, трохи нижче II позиції, дівчина притримує край спідниці.

На затакт «і» – ледь підстрибнувши на лівій нозі, праву. пряму в коліні та підйомі, вивести вперед–вгору.

На «раз»– опускаючись на півпальці правої ноги, перенести на неї вагу корпусу, ліву ногу, ледь зігнуту в коліні, відвести назад–угору.

На «і» – переступити на півпальці лівої ноги, праву ледь відокремити від підлоги.

На «два» – широкий крок уперед правою ногою на каблук, ліву ногу, ледь зігнуту в коліні, відвести назад–вгору. На «і» – опуститися з каблука на всю ступню правої ноги, ліву ногу, відведену назад, підняти ще вище.

Кружляння в парі кроком польки

Виконується в польках, кадрилих.

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темп помірний.

Вихідне положення – І відкрита позиція ніг, партнери стоять обличчям одне до одного (юнак – обличчям, дівчина – спиною за напрямком руху).

На затакт «і» – юнак відокремлює від підлоги праву, а дівчина – ліву ногу.

1-й такт. На «раз»– юнак робить крок з невеликим

стрибком уперед по діагоналі вправо на праву ногу, корпус повертає на півповороту вліво. Ліву ногу, зігнуту в коліні, ледь відокремлює від підлоги. Одночасно дівчина робить крок з невеликим стрибком назад по діагоналі вліво на ліву ногу, корпус повертає на півповороту вліво. Праву ногу, зігнуту в коліні, ледь відокремлює від підлоги.

На «і» – юнак ліву ногу ставить на підлогу на всю ступню біля правої ноги в I пряму позицію. Праву ногу, зігнуту в коліні, відокремлює від підлоги. Корпус продовжує повертати праворуч. Одночасно дівчина праву ногу ставить на підлогу на всю ступню біля лівої ноги в шосту позицію. Корпус повертає на півповороту праворуч. Танцюристи стають плечем (юнак – лівим, а дівчина – правим) за напрямком руху танцю.

На «два» – юнак, перестрибнувши на праву ногу, ставить її на підлогу біля п'ятки лівої ноги, носок правої ноги спрямовується проти руху танцю. Корпус повертає по колу праворуч і стає спиною за напрямком руху танцю, ліву ногу злегка відокремлює від підлоги.

На «і» – пауза.

2-й такт. Продовжуючи поворот, юнак виконує рух з лівої ноги назад так, як виконувала дівчина в 1-му такті на «раз», а дівчина – з правої ноги так, як це робив у 1-му такті На «раз» юнак, і, повертаючись вправо, обоє закінчують повне обертання на 360⁰, стаючи у вихідне положення.

Голубці, підбивки

Голубець–підбивка з обох ніг

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір 2/4. Темпи від помірних до швидких.

Вихідне положення – II паралельна позиція ніг.

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

На «раз»– опустити з ударом подушечкою ступні по підлозі праву ногу.

На «і» – підскочити на обох ногах, підбивши каблуком правої ноги каблук лівої. Після підбивки опуститися на ліву ногу, праву відвести вбік–вправо.

На «два» – переступити на півпальці правої ноги.

На «і» – переступити на півпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги.

Підбивка з переступанням

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір 2/4. Темпи помірні та швидкі.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг. Лець зігнувши в коліні, відвести праву ногу вправо.

На затакт «і» – підскочити на лівій нозі і різко вдарити каблуком правої ноги по каблуку лівої, опускаючись на півпальці правої.

На «раз» – переступити на ліву ногу.

На «і» – переступити на праву ногу, трохи просуваючись вправо.

На «два» – переступити на ліву ногу, присталяючи її до правої, одночасно праву, зігнути в коліні, невисоко підняти над підлогою.

На «і» – підскочити на лівій нозі і різко вдарити каблуком правої ноги по каблуку лівої, опускаючись на півпальці правої ноги.

«Голубець» у комбінації з присюдом та бігом з танцю «Ніжинські триндички»

Виконується дівчатами на два такти.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, коліна вільні, руки на поясі в кулачках.

1 такт: «раз» – невеличкий крок лівою ногою вперед, навхрест правої ноги.

«І» – дрібний «голубець» правою ногою в ІІ точку зали, корпус за правою ногою.

«Два-і» – різко присісти в напівприсідання по І прямій позиції (присюд), права нога на всій ступні, а ліва на півпальцях, корпус різко повертається лівим плечем вперед.

2 такт. На «раз-і» – два легких біга з лівої ноги на півпальцях з відведенням ніг назад, у повороті на 360⁰ вліво, руки закриваються кулачками на пояс.

На «два-і» – два акцентовані притупи по І прямій позиції, починаючи з лівої ноги.

Стрибки

Акцентовані зіскоки у комбінації з бігом з танцю «Ніжинські триндички»

Виконується дівчатами на два такти.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, коліна вільні, руки опущені до низу.

1 такт. На «раз»– акцентований зіскок майже на всій ступні правої ноги, ліва нога зігнута в коліні відводиться вбік, коліна майже разом. Корпус та голова нахиляються вправо, а руки різко відводяться вліво (ліва рука до II позиції, а права рука до I позиції, долонями до низу).

На «і» – акцентований притуп лівою ногою за I прямою позицією.

На «два-і» – повторюємо рух, що виконувався на «раз-і» тільки з лівої ноги, корпус, голова, руки відповідно в інший бік.

2 такт. На «раз-і» – два легких біга з лівої ноги на півпальцях з відведенням ніг назад, у повороті на 360⁰ вліво, руки закриваються кулачками на пояс.

На «два-і» – два акцентовані притупи по I прямій позиції, починаючи з лівої ноги.

Стрибки з ударом подушечкою ноги по підлозі

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір 2/4. Темпи швидкі.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг. Корпус злегка нахилити вперед, голову підняти. Руки відвести назад і зігнути в кистях.

На затакт «і» – ледь присісти на обох ногах.

На «раз» – підстрибнути на правій нозі, ліву відвести назад і злегка підняти над підлогою.

На «і» – ударити позаду подушечкою лівої ноги об підлогу.

На «і» – вдарити позаду подушечкою лівої ноги об підлогу. Далі рух продовжити з другої ноги.

Стрибки з однієї ноги на другу

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір 2/4. Темпи швидкі.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

На затакт «і» – вигнуту в підйомі праву ногу зігнути в коліні і злегка підняти поперед себе.

На «раз» – підстрибнути на пальцях правої ноги, ліву ногу відокремити від підлоги, підйом випрямити.

На «і» – підстрибнути на півпальцях лівої ноги. Праву ногу злегка відокремити від підлоги, підйом випрямити.

На «два» – стрибнути а всю ступню правої ноги, коліно трохи зігнути. Витягнуту в підйомі ліву ногу зігнути в коліні і підняти поперед себе.

На «і» – пауза.

Перескоки

При вивченні займає два такти.

Музичний розмір 2/4. Темпи швидкі.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

1-й такт. На «раз» – пружний крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу.

На «два» – пружно приставити ліву ногу до правої у І пряму позицію, одночасно підвестися на низькі півпальці обох ніг.

2-й такт. На «раз» – злегка присівши, відштовхнутись правою ногою од підлоги і невисоко підстрибнути вгору, а потім опуститись, на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на ній вагу корпусу; одночасно, сильно згинаючи коліно та спрямовуючі його донизу, різко вивести ліву ногу на 25⁰ назад.

На «два» – відштовхнутись правою ногою від підлоги і, невисоко підстрибнувши вгору, перескочити на ліву ногу, ставлячи її поряд з правою, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпусу; одночасно, сильно згинаючи коліно спрямовуючи його донизу, різко відвести праву ногу на 25⁰ назад.

Поліський рух типу перекидне

При вивченні займає один такт.

Музичний розмір 2/4. Темпи швидкі.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

На затакт «і» – підняти праву ногу на 25⁰ перед собою.

Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені.

На «раз» – зробивши невеличкий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, пружно відштовхнутися від підлоги і, повертаючи корпус на півоберту праворуч, зробити невеличкий перескік з правої ноги на ліву. Одночасно. описуючи в повітрі невелику дугу, праву ногу відвести назад. Коліно, підйом і пальці витягнуті, але не напружені.

На «два» – опуститися на всю ступню лівої, а потім правої ноги у невелику четверту позицію, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи вагу корпусу на обидві ноги. Так само рух виконується з лівої ноги.

РОЗДІЛ 2.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТАНЦІВ ЧЕРНІГІВСЬКОГО ПОЛІССЯ

2.1. Практична робота над побудовою вправ біля станка та на середині залу

Навчальні вправи біля станка та в центрі залу виступають основою для вдосконалення технічних, стилістичних і музично-ритмічних навичок, що є невід’ємними складовими професійної підготовки здобувачів-хореографів.

Метою даного розділу є висвітлення методів і підходів, спрямованих на розвиток технічної майстерності виконавців через вивчення елементів і технічних прийомів, характерних для танців чернігівського полісся.

Особлива увага приділяється стилістичним особливостям виконання, які сприяють розвитку відчуття автентичності та здатності передавати характерні даного регіону. Це допомагає формувати в танцівників фізичну витривалість, координацію, гнучкість, рівновагу та виразність, що в поєднанні з ритмічною точністю та емоційною насиченістю створює основу для високого рівня сценічної майстерності.

Грамотна побудова вправ і комбінацій є ключовим елементом навчального процесу. Вона має враховувати особливості регіональної хореографічної лексики, що дозволяє не лише опановувати технічні елементи, а й формувати художній образ танцю.

Вивчаючи танцювальне мистецтво рідного краю, здобувачі будуть не лише ознайомлюватися з багатогранністю національної культури, а й отримуватимуть змогу глибше усвідомити свою етнічну ідентичність.

Музично-ритмічні малюнки, характерна манера виконання – це унікальні особливості танців Чернігівського Полісся, які взаємодіючи з народною музикою, сприятимуть розвитку технічних і художніх навичок виконавців.

Методичне впровадження таких досліджень у навчальний процес розширює хореографічний репертуар здобувачів і формує їхнє розуміння культурного коду регіону. Окрім цього, вивчення танцювальної лексики рідного краю сприяє формуванню патріотичного виховання, естетичних смаків і творчого самовираження, що є невід’ємними складовими сучасної мистецької освіти.

Таким чином, інтеграція матеріалів про танцювальне мистецтво Чернігівського Полісся у навчальні програми є важливим кроком для збереження та популяризації української культурної спадщини, сприяючи водночас вдосконаленню професійної підготовки майбутніх педагогів–хореографів.

Аналізуючи практичні заняття зі студентами кафедри музичної педагогіки та хореографії Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, було встановлено, що для більш ефективного засвоєння навчального матеріалу доцільно організувати роботу за наступною схемою:

1. Вивчення основних положень рук у сольних, парних та масових танцях Чернігівського Полісся.

Ця тема формує чітке розуміння розподілу основних положень рук, характерних для чоловічих і жіночих сольних танців, а також їхнього зв’язку з елементами традиційного костюму та атрибутами (рушник, батіжок, сопілка, бубон тощо). Водночас, у парних танцях виявляється розмаїття положень рук, які відображають традиційно–побутові відносини, сформовані в процесі історико–культурного розвитку Чернігівського Полісся.

Окрему увагу приділено аналізу положень рук у масових танцях, які тісно пов’язані з хореографічним рисунком і зберігають характерні риси етнічної танцювальної культури регіону.

2. Практична робота над тренувальними вправами біля станка з використанням танцювальних рухів Чернігівського Полісся.

У рамках вивчення екзерсису біля станка студенти не лише освоюють базові вправи для розігріву й розвитку м’язів та техніку виконання танцювальних рухів, але й знайомляться з характерними

елементами танців Чернігівського Полісся та особливостями їх виконання. Це сприяє поглибленню знань із українського народно-сценічного танцю.

При розробці вправ тренажу з використанням танцювальної лексики цього регіону важливо враховувати характер, манеру виконання та музично-ритмічну структуру кожного елемента. Тому у створенні комбінацій біля станка особливу увагу слід приділити їх відповідності та гармонії з хореографічним матеріалом регіону.

3. Основні танцювальні рухи Чернігівського Полісся

Опанування танцювальних рухів Чернігово-Сіверського регіону рекомендується розпочинати з простих ходів. Далі вивчаються танцювальні біги, бігунці, доріжки (припадання), вихиласники, вірьовочки, притупи, вибиванці, дрібушки, тинки, голубці, підбивки, присядки, повороти, оберти та стрибки.

4. Побудова танцювальних комбінацій та етюдів на основі хореографічної лексики танців Східного Полісся

При створенні танцювальних етюдів доцільно використовувати найкращі зразки сценічних обробок танцювального фольклору регіону, такі як: *«Поліська полька»*, *«Ніжинські забави»*, *«Полька Свербилівка»*, *«На Івана Купала»*, *«Полька бараболька»*, *«Ніжинські триндички»*, *«Полька з бантом»*, *«Полька-в'юнка»*, *«Веселий віз»*, *«Полька-гуляночка»*, *«Полька з хустками»*, *«Полька-скакуха»*.

Збереження танцювального мистецтва Чернігівського Полісся виходить за межі відтворення існуючих зразків сценічних обробок. Особливу роль у цьому процесі відіграє робота хореографів, спрямована на збір, обробку та фіксацію автентичного танцювального фольклору. На його основі слід створювати нові сценічні постановки, які б яскраво відображали духовні цінності українського народу.

2.2. Тренувальні вправи біля станка на лексичному матеріалі танців Чернігівського Полісся

Присідання

Вправа побудована на матеріалі танцю «Полька бараболька»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг. Ліва рука на станку, права у вихідному положенні.

Підготовка до вправи.

1-й такт. Прослухати музичний вступ.

2-й такт. На 1/4 – праву руку перевести у І позицію. 2/4 – праву руку перевести у II позицію, долонею вверх. Голова супроводжує руку, погляд спрямувати праворуч.

Опис вправи.

1-й такт. На 1/4 – виконати різке напівприсідання за І прямою позицією. Праву руку перевести у І позицію, долонею до себе, погляд спрямувати у кисть; 2/4 – встати із присідання, праву руку перевести на талію.

2-й такт. На 1/4 – виконати різке напівприсідання за І прямою позицією. Праву руку перевести у І позицію, долонею до себе, погляд спрямувати у кисть; 2/4 – встати із присідання. Праву руку перевести у II позицію, долонею вверх. Погляд спрямований на кисть.

3-й такт. Виконати глибоке присідання по І прямій позиції. Праву руку через І позицію перевести на талію. Голову повернути у правий бік.

4-й такт. Встати із присідання.

5-й такт (акцентована пряма доріжка). На 1/8 – правою ногою виконати невеликий крок вперед на всю ступню, злегка зігнути її у коліні. Праву руку покласти долонею на груди, ліву – зібрану в кулак перевести на талію /дівчата/, юнаки обидві руки переводять на талію, кисті зібрані в кулак; 2/8 – ліву ногу опустити на півпальці поруч зі ступнею правої, коліно зігнути. Коліно правої

ноги випрямити; 3/8, 4/8 – повторити рухи, що виконувались на 1/8 та 2/8 чверть такту.

6-й такт. З правої ноги виконати «потрійний притуп».

7-й такт. На 1/4 – виконати глибоке присідання по I прямій позиції. Праву руку через I позицію перевести у II, долонею догори; 2/4 – встати із присідання. Праву руку перевести через I позицію на талію.

8-й такт. На 1/4 – стопи з I прямої позиції перевести у I відкрити; 2/4 – праву руку через I позицію перевести у II, долонею догори.

9-й такт. Виконати рухи *1-го такту* по I відкритій позиції.

10-й такт. Виконати рухи *2-го такту* по I відкритій позиції.

11-й такт. Виконати рухи *3-го такту* по I відкритій позиції.

12-й такт. Виконати рухи *4-го такту* по I відкритій позиції.

13-й такт. З правої ноги виконати «відкрити доріжку», рухаючись від станка. Руки перевести у II позицію, долонями уверх. Голова спрямована на праву руку.

14-й такт. На 1/8 – з правої ноги виконати крок у правий бік, одночасно ліву ногу зігнути в коліні та підняти над підлогою п'яткою догори, ступня видовжена. Руки перевести на талію. Корпус злегка повернути у правий бік, погляд спрямувати до п'ятки лівої ноги; 2/8 – стопу лівої ноги поставити на півпальці; 3/8 – стопу лівої ноги перевести на ребро каблука, одночасно виконати напівприсідання на правій нозі. Корпус злегка повернути до лівої ноги, погляд спрямувати до лівого плеча; 4/8 – витримати паузу.

15-й такт. З лівої ноги виконати «відкрити доріжку», рухаючись до станка. Руки перевести у II позицію, долонями уверх. Голова спрямована на праву руку.

16-й такт. На 1/4 – з лівої ноги виконати широкий крок до станка, стопу правої – випрямити та залишити на рівні II відкритої позиції. Ліву руку перевести на станок, праву – у II позицію долонею вверх. Голову та погляд спрямувати до станка; 2/4 – стати у II відкрити позицію. Голову та погляд спрямувати до правої руки.

17-й такт. Виконати рухи *1-го такту* по II відкритій позиції.

18-й такт. Виконати рухи *2-го такту* по II відкритій позиції.

19-й такт. Виконати рухи *3-го такту* по II відкритій позиції.

20-й такт. Виконати рухи *4-го такту* по II відкритій позиції.

21-й такт. Різко виконати глибоке присідання по II відкритій позиції. Праву руку через I позицію перевести на талію. Погляд спрямувати до правого плеча.

22-й такт. Встати із присідання.

23-й такт. На 1/4 – стопи з II відкритої позиції перевести у I закриту; 2/4 – стопи з I закритої перевести у V відкриту позицію, права нога попереду.

24-й такт. На 1/4 – різко виконати напівприсідання по V відкритій позиції. Праву руку перевести у I, долонею до себе; 2/4 – встати із присідання, праву руку перевести у II позиції долонею вверх. Голова та погляд спрямовані до правої руки.

25-й такт. Виконати рухи *1-го такту* по V відкритій позиції.

26-й такт. Виконати рухи *2-го такту* по V відкритій позиції.

27-й такт. Виконати рухи *3-го такту* по V відкритій позиції.

28-й такт. Виконати рухи *4-го такту* по V відкритій позиції.

29–31-й такти. Дівчата з правої ноги на кожний такт виконують «*відкрити доріжку у повороті*» повертаючись у правий бік навколо себе на 270^0 . Юнаки на місці з правої ноги виконують три «*бокові присядки*». Голова та погляд спрямовані у правий бік (на ногу).

32-й такт. На 1/4 – дівчата з правої ноги виконують крок на високі півпальці вперед, повернувшись лівим боком до станка. Юнаки – акцентований крок на праву ногу переносючи на неї вагу корпусу; 2/4 – дівчата приставляють ліву ногу на високі півпальці до правої у V відкриту позицію позаду правої, одночасно праву руку переводять у III відкриту позицію, корпус нахилити назад, погляд спрямований на кисть. Юнаки переходять на ліву ногу у II широку відкриту позицію. Руки перевести на талію, голову та погляд спрямувати до лівого плеча.

Allegro

Баян

Вправа на розвиток рухливості ступні

(ковзання стопою по підлозі на носок з одночасним напівприсіданням під час переведенням стопи на ребро каблука, та з роботою п'ятки опорної ноги)

Вправа побудована на матеріалі танцю «Чернігівська полька»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V відкрита позиція ніг, права попереду.

Ліва рука на станку, права – у підготовчому положенні.

Підготовка до вправи.

1–2-й такти. Прослухати музичний вступ.

3-й такт. На 1/4 – праву руку перевести у I позицію долонею до себе, погляд спрямувати у кисть; 2/4 – витримати паузу.

4-й такт. На 1/4 – праву руку перевести у II позицію долонею вверх. Голову повернути у правий бік, погляд спрямувати на кисть; 2/4 – витримати паузу.

Опис вправи.

1-й такт. На 1/4 – ступню правої ноги ковзним рухом по підлозі перевести вперед. Голову повернути до правого плеча. Коліно й підйом витягнути; 2/4 – стопу перевести на ребро каблука (підйом скоротити). Рука у II позиції, долонею вверх.

2 й такт. На 1/4 – стопу перевести на носок (підйом витягнути); 2/4 – стопу правої ноги привести уперед лівої, у V відкриту позицію. Корпус рівний, погляд спрямувати на кисть.

3–4-й такти. Повторити рухи *1–2-го тактів*.

5-й такт. На 1/4 – ступню правої ноги ковзним рухом по підлозі перевести у правий бік. Голову перевести вперед. Коліно й підйом витягнути; 2/4 – стопу перевести на ребро каблука (підйом скоротити), одночасно виконати напівприсідання на лівій нозі. Руку перевести на талію, корпус злегка нахилити до ноги. Погляд спрямований на праве плече.

6-й такт. На 1/4 – ступню перевести на носок. Коліно й підйом витягнути; 2/4 – стопу перевести на ребро каблука (підйом скоротити), одночасно виконати напівприсідання на лівій нозі. Корпус злегка нахилити до ноги. Погляд спрямований на праве плече

7-й такт. Повторити рух *6-го такту*.

8-й такт. На 1/4 – ступню перевести на носок. Коліно й підйом витягнути; 2/4 – стопу перевести назад правої у V відкриту позицію

9–12-й такт. Виконати рухи *1–4-го тактів* назад.

13–15-й такт. Повторити рухи *5–7-го тактів* у правий бік.

16-й такт. На 1/4 – ступню перевести на носок. Коліно й підйом витягнути; 2/4 – стопу перевести уперед правої, у V відкриту позицію.

17-й такт. На 1/4 – ступню правої ноги ковзним рухом по підлозі перевести вперед. Голову повернути до правого плеча. Коліно й підйом витягнути; 2/4 – стопу перевести на ребро каблука (підйом скоротити). Рука у II позиції, долонею вверх.

18-й такт. На 1/4 – стопу перевести на носок (підйом витягнути); 2/4 – стопу правої ноги привести уперед лівої, у V відкриту позицію, одночасно підняти п'ятку лівої ноги. Корпус рівний, погляд спрямувати на кисть.

19–20-й такт. Виконати рухи *17–18-го тактів* у правий бік (стопу правої ноги перевести назад лівої).

21–22-й такт. Виконати рухи *19–20-го тактів* назад.

23–24-й такт. Виконати рухи *19–20-го тактів* у правий бік (стопу правої ноги перевести вперед лівої).

25-й такт. Виконати «галоп» у правий бік від станка. Руки на талії.

26-й такт. На 1/4 – виконати напівприсідання по I прямій позиції; 2/4 – виконати «*піджаний*» стрибок угору.

27-й такт. Виконати рухи *25-го такту* вліво до станка.

28-й такт. Повторити рух *26-го такту*.

29-й такт. На 1/4 – злегка виконати на лівій нозі підскік угору, одночасно стопу правої ноги перевести у правий бік на ребро каблука. Корпус нахилити у правий бік, погляд спрямувати на праву стопу; 2/4 – злегка виконати на лівій нозі підскік угору, одночасно стопу правої ноги перевести на носок, ставлячи її біля носка лівої.

30-й такт. З лівої ноги виконати рухи *29-го такту*.

31-й такт. З лівої ноги виконати підскоки, повертаючись до станка на 360°.

32-й такт. На 1/4 – виконати підскік на лівій нозі, праву підняти над підлогою; 2/4 – стопу правої ноги поставити попереду лівої у V відкриту позицію. Права рука на талії.



Каблучна вправа

Вправа побудована на матеріалі танцю «Хустиночка–коханочка»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – III відкрита позиція ніг, права попереду. Ліва рука на станку, права – у вихідному положенні.

Підготовка до вправи.

1–2-й такти. Прослухати музичний вступ.

3-й такт. На 1/4 – праву руку перевести у I позицію; 2/4 – перевести у II, долонею угору.

4-й такт. На 1/4 – праву руку перевести у I позицію; 2/4 – перевести на талію, одночасно опускаючись у напівприсідання на обох ногах і піднімаючи п'ятку лівої ноги.

Опис вправи.

1-й такт. На 1/4 – п'ятку опорної ноги з ударом опустити на підлогу, скорочений підйом працюючої ноги притиснути попереду щиколотки опорної. Праву руку перевести у I позицію; 2/4 – праву ногу відвести вперед на каблук, піднімаючи п'ятку опорної. Руку перевести у II позицію долонею вверх.

2-й такт. На 1/4 – п'ятку опорної ноги опустити з ударом на підлогу, працюючу ногу скороченим підйомом притиснути попереду щиколотки опорної; 2/4 – виконати удар всією ступнею працюючої ноги по III позиції попереду опорної, піднімаючи п'ятку опорної.

3-й такт. На 1/8 – п'ятку опорної ноги з ударом опустити на підлогу, піднімаючи працюючу поруч з опорною. Коліно повернути вліво, ступню поруч із щиколоткою опорної ноги. Руку перевести у І позицію, долонею до себе; 2/8 – ударити всією ступнею працюючої ноги по І прямій позиції, піднімаючи п'ятку опорної. Руку закрити на талію; 3/8 – п'ятку опорної ноги опустити з ударом на підлогу, піднімаючи працюючу ногу невисоко попереду лівої. Коліно відвести вправо. Ступня – у щиколотки опорної ноги; 4/8 – ударити всією ступнею працюючої ноги по ІІІ позиції попереду опорної, – піднімаючи п'ятку опорної ноги.

4-й такт. На 1/4 – опускаючи з ударом п'ятку опорної ноги, піднімаючи працюючу ногу ковзанням зовнішньої сторони стопи по опорній; 2/4 – ударити всією ступнею правої ноги по ІІІ позиції позаду опорної, піднімаючи п'ятку опорної ноги.

5-й такт. На 1/4 – опустити з ударом п'ятку опорної ноги на підлогу, притискаючи працюючу ногу скороченим підйомом до щиколотки позаду опорної. Праву руку перевести у І позицію, долонею до себе; 2/4 – відвести праву ногу на каблук назад, піднімаючи п'ятку опорної. Руку перевести у ІІ позицію долонею вверх.

6-й такт. На 1/4 – опустити з ударом п'ятку опорної ноги на підлогу, притискаючи працюючу ногу скороченим підйомом до щиколотки позаду опорної; 2/4 – ударити всією ступнею працюючої ноги по ІІІ позиції позаду, піднімаючи п'ятку опорної.

7-й такт. На 1/8 – опустити з ударом п'ятку опорної ноги на підлогу, піднімаючи працюючу ногу поруч із опорною. Коліно повернути вліво, притискаючи до коліна опорної ноги. Ступню з витягнутим підйомом відвести вправо–вверх. Голову повернути вправо, погляд на п'ятку працюючої ноги. Руку перевести у І позицію; 2/8 – поставити з ударом праву ногу на напівпальці. Руку закрити долонею на талію; 3/8 – перевести працюючу ногу на каблук. Коліно витягнути, підйом скоротити; 4/8 – підняти праву ногу невисоко вправо.

8-й такт. На 1/4 – перескочити на всю ступню правої ноги по III позиції попереду лівої, злегка присідаючи на ній. Ліву ногу зігнути в коліні й притиснути внутрішньою стороною стопи позад правої. Коліно відвести вліво, підйом витягнути. Голову повернути вліво; 2/4 – перескочити на всю ступню лівої ноги по I прямій позиції, піднімаючи праву високо вперед. Коліно лівої ноги зігнути, коліно правої – витягнути. Руку через I позицію перевести у II.

9-й такт. На 1/8 – перескочити на низькі напівпальці правої ноги по I прямої позиції, піднімаючи ліву ногу поруч із правою. Коліна обох ніг при зігнути. Руку провести через I позицію й закрити долонею на пояс. Корпус нахилити вперед; 2/8 – переступити на низькі напівпальці лівої ноги, піднімаючи праву поруч із лівою; 3/8 – переступити на низькі напівпальці правої ноги, піднімаючи ліву ногу поруч із правою; 4/8 – витримати паузу.

10-й такт. На 1/4 – перескочити на всю ступню лівої ноги, піднімаючи праву ногу коліном уверх. Корпус випрямити; 2/4 – праву ногу вивести уперед на каблук. Руку через I позицію перевести у II. Голову повернути вправо.

11-й такт. На 1/8 – перескочити на низькі напівпальці правої ноги по III відкритій позиції поперед лівої, піднімаючи ліву ногу позаду. Коліна зігнуті та розкриті у боки. Праву руку провести через I позицію й закрити долонею на пояс. Голову повернути прямо; 2/8 – переступити на низькі напівпальці лівої ноги по III позиції позад правої, піднімаючи праву ногу поперед лівої; 3/8 – переступити на низькі напівпальці правої ноги по III позиції поперед лівої, піднімаючи ліву ногу позад правої; 4/8 – витримати паузу.

12-й такт. На 1/4 – перескочити на всю ступню лівої ноги, піднімаючи праву коліном нагору; 2/4 – праву ногу вивести вправо на каблук. Руку через I позицію перевести у II.

13-й такт. На 1/4 – перескочити на низькі напівпальці правої ноги по III позиції позад лівої, виводячи ліву ногу невисоко вліво. Руки скласти перед грудьми, голову повернути вправо. Почати півповорот вправо; 2/4 – підскачити на низьких півпальцях правої

ноги, згинаючи в коліні ліву й підводячи витягнутої в підйомі стопою позаду правої. Повернутися до центру зали.

14-й такт. На 1/4 – перескочити на низькі напівпальці лівої ноги по III позиції, витягаючи праву невисоко вправо. Голову повернути ліво; 2/4 – підскочити на низьких півпальцях лівої ноги, згинаючи в коліні праву ногу й підводячи витягнутої в підйомі стопу позаду лівої.

15-й такт. На 1/4 – перескочити на всю ступню правої ноги, виводячи ліву ногу невисоко вліво. Коліно правої зігнути, коліно лівої витягнути, підйом скоротити. Закінчити півповорот вправо; 2/4 – поставити ліву ногу на каблук уліво, піднімаючи п'ятку опорної ноги. Праву руку покласти на станок ліву перевести у II позицію.

16-й такт. На 1/8 – опустити з ударом п'ятку опорної ноги на підлогу, повертаючи зігнуту в коліні ліву ногу вправо. Руку закрити на талію; 2/8 – ударити всією ступнею лівої ноги по I прямій позиції поруч із правої; 3/8 – ударити всією ступнею лівої ноги по III відкритій позиції попереду, піднімаючи п'ятку опорної ноги; 4/8 – витримати паузу.

Вправу виконати з іншої ноги.



Маленькі кидки

Вправа побудована на матеріалі танцю «Скакуха»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – I пряма позиція. Ліва рука на станку, права – у вихідному положенні.

Підготовка до вправи.

1–2-й такти. Прослухати музичний супровід.

3-й такт. На $1/4$ – праву руку перевести у І позицію, долонею до себе. Голову нахилити ліворуч, погляд на долоню; $2/4$ – руку перевести у ІІ позицію долонею вверху, голову повернути у правий бік.

4-й такт. На $1/4$ – руку перевести на талію, цей рух підкреслити легким підняттям голови знизу нагору вліво й невеликим поворотом від станка; $2/4$ – ліву ногу зігнути в коліні, перевести на підлозі пальці п'ятку відокремити від підлоги, коліно направити вперед.

Опис вправи.

1-й такт. На $1/4$ – маленький кидок правою ногою вперед, п'ятку лівої з ударом опустити на підлогу. Голову злегка нахилити до лівого плеча; $2/4$ – праву ногу повернути у І пряму позицію, п'ятку лівої відокремити від підлоги.

2-й такт. Повторити рухи *1-го такту*.

3-й такт. На $1/4$ – маленький кидок правою ногою назад, п'ятку лівої з ударом опустити на підлогу. Голову злегка нахилити до правого плеча; $2/4$ – праву ногу повернути у І пряму позицію, п'ятку лівої відокремити від підлоги.

4-й такт. Повторити рухи *3-го такту*.

Затакт і – Ліву ногу ледве зігнути в коліні, підняти небагато й відвести вліво.

5-й такт (па-де-баск). На $1/8$ – зробити невеликий перескок з правої ноги на ліву й опуститися на неї. Праву ногу, зігнуту в коліні підняти над підлогою; $2/8$ – переступити на півпальці правої ноги вперед–нахрест лівої переносючи на неї вагу корпусу; $3/8$ – переступити на всю ступню лівої ноги. Праву відокремити від підлоги. Корпус та голову нахилити у лівий бік; $4/8$ – праву ногу, ледь зігнути в коліні підняти й відвести вправо.

6-й такт. З правої ноги повторити рухи *5-го такту* від станка.

7-й такт. На 1/8 – зробити невеликий стрибок на ліву ногу й опуститися у напівприсідання. Праву, зігнуту в коліні, підняти над підлогою; 2/8 – ударити півпальцями об підлогу півпальцями правої ноги попереду–навхрест лівої. Корпус й голову нахилити вліво; 3/8 – повторити рухи, що виконувалися на 2/8 чверть такту; 4/8 – праву ногу ледь зігнуту в коліні підняти над підлогою.

8-й такт. З правої ноги повторити рухи *7-го такту* вправо.

9-й такт. На 1/8 – виконати стрибок на ліву ногу, праву, зігнуту в коліні, відвести назад–вбік (коліно повернене вперед). Рука в II позиції, долонею вверх; 2/8 – Праву ногу випрямити в коліні й різко мазком вивести вперед на висоту 25⁰, провівши подушечкою стопи по підлозі (підйом вільний); 3/8 – виконати підскок на півпальцях лівої ноги; 4/8 – правою ногою зробити зворотний мазок подушечкою стопи по підлозі до себе навхрест лівої.

10-й такт. На 1/8 – виконати стрибок на праву ногу (як би підбити ліву), ліву зігнуту в коліні й відвести назад; 2/8 – ліву ногу випрямити в коліні й, ковзнувши півпальцями стопи по підлозі, різко вивести уперед на висоту 25⁰ (підйом вільний); 3/8 – виконати підскок на півпальцях правої ноги; 4/8 – лівою ногою зробити зворотний мазок півпальцями стопи по підлозі до себе навхрест правої.

11-й такт. Повторити рухи *9-го такту*.

12-й такт (притупування). На 1/8 – виконати стрибок на праву ногу з поворотом корпусу вліво до станка. Ліву, відокремити від підлоги. Праву руку покласти долонею на талію; 2/8 – приставити ліву ногу у I пряму позицію, праву відокремити від підлоги; 3/8 – приставити правую ногу у I пряму позицію; 4/8 – витримати паузу.

13-й такт. На 1/8 – правою ногою зробити крок вправо повертаючись спиною до станка, ліву відокремити від підлоги. Корпус нахилити вліво, голову повернути вправо. Праву руку підняти у III позицію; 2/8 – стопу лівої ноги підтягти

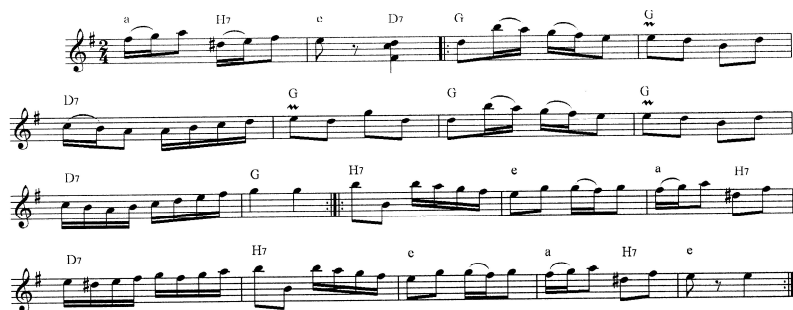
внутрішньою стороною позаду щиколотки правої, підйом видовжений. Одночасно підскочити на правій нозі; 3/8 – залишаючись у положенні підстрибнути на правій нозі; 4/8 – витримати паузу.

14-й такт. На 1/8 – лівою ногою зробити крок лівою ногою вліво (залишаючись спиною до станка). Корпус і голову нахилити вправо. Праву руку покласти долонею на талію; 2/8 – стопу правої ноги зовнішньою стороною прижати попереду щиколотки лівої (коліно розвернуте вправо, підйом видовжений). Одночасно підскочити на лівій нозі; 3/8 – залишаючись у положенні підскочити на лівій нозі; 4/8 – витримати паузу.

15-й такт. На 1/4 – крок правою ногою вправо (по ходу годинної стрілки) з поворотом корпусу на 45^0 від станка. Руки вільно опущені вниз уздовж корпусу (кисті спрямовані долонями до корпусу) і злегка згинаються й розгинаються в ліктях; 2/4 – крок лівою ногою вправо ще на 45^0 (продовжуючи поворот). Руки у попередньому положенні.

16-й такт. На 1/8 – зробити крок правою ногою вправо повертаючись на 90^0 , закінчити поворот. Виконавці стають правим плечем до станка. Руки у вихідному положенні; 2/8 – виконати напівприсідання по I прямій позиції. Долоню правої руки покласти на станок, ліву – закрити на талію; 3/8 – виконати стрибок по I прямій позиції, злегка згинаючи ноги в колінах; 4/8 – праву ногу зігнути в коліні й підняти п'ятку над підлогою. Коліно спрямоване вперед.

Вправо виконати з іншої ноги.



Колообертальний рух ногою по підлозі

Вправа побудована на матеріалі танцю «Від Києва до Лубен»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V відкрита позицію ніг, права попереду.

1-й такт. Прослухати музичний вступ.

2-й такт. На 1/4 – праву ногу підняти невисоко вправо, опускаючись у напівприсідання на опорній нозі. Праву руку підняти вправо до рівня II позиції долонею вниз. Голову повернути вправо; 2/4 – зробити підскік на півпальцях лівої ноги, підводячи праву витягнутим підйомом позаду щиколотки опорної. Для дівчат руку залишити без зміни (як би тримаючись за край плаття), для хлопців – покласти руку тильною стороною кисті за спину.

Затакт і – повернути коліно правої ноги вліво.

1-й такт. На 1/8 – праву ногу провести невисоко вперед–уліво, виконуючи підскік на півпальцях опорної. Коліно правої витягнути, підйом скоротити. Голову повернути вліво; 2/8 – провести праву ногу по повітрю вправо, виконуючи підскік на півпальцях опорної. Голову повернути вправо; 3/8 – зробити підскік на півпальцях лівої ноги, підводячи праву витягнутим підйомом позаду щиколотки опорної; 4/8 – витримати паузу.

2-й такт. Повторити рухи *1-го такту*.

3-й такт. На 1/8 – праву ногу провести невисоко вперед–уліво, виконуючи підскік на півпальцях опорної ноги й повертаючи п'ятку вліво. Коліно правої ноги витягнути, підйом скоротити. Голову повернути вліво; 2/8 – провести праву ногу по повітрю (по півколу) назад, повертаючи п'ятку опорної ноги у вихідне положення. Голову повернути вправо; 3/8 – зробити підскік на півпальцях лівої ноги, підводячи праву витягнутим підйомом позаду щиколотки опорної; 4/8 – витримати паузу.

4-й такт. Повторити рухи *3-го такту*.

5-й такт. На 1/8 – праву ногу провести невисоко вперед–уліво, виконуючи підскік на півпальцях опорної ноги й повертаючи п'ятку вліво. Коліно правої ноги випрямити, підйом скоротити. Голову повернути вліво; 2/8 – праву ногу провести по повітрю

вправо, виконуючи підскік на півпальцях опорної ноги й повертаючи п'ятку у вихідне положення. Голову повернути вправо; 3/8 – зробити підскік на півпальцях лівої ноги, підводячи праву ногу витягнутим підйомом позаду щиколотки опорної; 4/8 – переступити на всю ступню правої ноги, злегка піднімаючи ліву ногу поруч з правою.

6-й такт. Повторити рухи *5-го такту*.

7-й такт. На 1/8 – стати на всю ступню лівої ноги, піднімаючи зігнуту в коліні праву невисоко вліво. Положення правої ноги – виворітне (коліно спрямоване вправо, підйом витягнуть). Голову повернути вліво; 2/8 – підскік на лівій нозі. 3/8 – стати на всю ступню правої ноги, піднімаючи зігнуту в коліні ліву, невисоко вправо. Положення лівої ноги – виворітне (коліно спрямоване вліво, підйом витягнуть). Голову повернути вправо; 4/8 – підскік на правій нозі.

8-й такт. На 1/8 – перескочити на ліву ногу по I прямій позиції, згинаючи праву в коліні. Корпус нахилити вперед. Почати поворот уліво; 2/8 – перескочити на праву ногу, згинаючи ліву в коліні. Закінчити пів повороту вліво. Праву руку покласти на станок, ліву відкрити вліво й взятись за край плаття (для жіночого класу) або закрити за спину (для чоловічого класу); 3/8 – виконати підскік на півпальцях правої ноги, проводячи ліву по повітрю вперед-уліво та підводячи її витягнутим підйомом до щиколотки позаду опорної. Корпус повернути у вихідне положення; 4/8 – витримати паузу.

Вправо виконати з іншої ноги.



Підготовка до вірьовочки

Вправа побудована на матеріалі танцю «Поліська полька»

Музичний розмір 2/4

Вихідне положення – V відкрита позиція ніг, права попереду. Ліва рука на станку, права – у вихідному положенні.

Підготовка до вправи.

1–2-й такти. Прослухати музичний вступ.

3-й такт. Праву руку через I позицію перевести у II, долонею вверх.

4-й такт. На 1/4 – руку перевести у I позицію долонею до себе; 3/8 – закрити на талію; 4/8 – працюючу ногу зігнути в коліні різко підняти ковзаючи видовженою стопою спереду опорної.

Опис вправи.

1-й такт. На 1/8 – перевести ступню працюючої ноги носком під коліно опорної та поставити позаду, у V відкриту позицію; 2/8 – працюючу ногу згинаючи в коліні різко підняти ковзаючись видовженою стопою позаду опорної; 3/8 – перевести ступню працюючої ноги носком під коліно опорної та поставити в V відкриту позицію попереду, у напівприсідання на обох ногах; 4/8 – працюючу ногу зігнути в коліні різко підняти ковзаючи видовженою стопою спереду опорної, піднімаючись на високі півпальці опорної ноги. Коліно відвести у правий бік.

2-й такт. На 1/8 – перевести ступню працюючої ноги носком під коліно опорної та поставити позаду, у V відкриту позицію, опускаючись з пів пальців опорної ноги; 2/8 – працюючу ногу зігнути в коліні різко підняти ковзаючи видовженою стопою спереду опорної, піднімаючись на високі півпальці опорної ноги. Коліно відвести у правий бік; 3/8 – перевести ступню працюючої ноги носком під коліно опорної та поставити вперед у V відкриту позицію, опускаючись з пів пальців опорної ноги; 4/8 – витримати паузу.

3-й такт. На 1/4 – працюючу ногу зігнути в коліні різко підняти ковзаючи видовженою стопою спереду опорної піднімаючись на високі півпальці з одночасним поворотом п'ятки вліво.

Коліно правої ноги відвести вправо; 2/4 – праву ногу поставити у V відкриту позицію назад, опускаючись з пів пальців опорної та повертаючи п'ятку вправо.

4-й такт. На 1/4 – повторити рух 3-го такту, що виконується на 1/4 чверть; 3/8 – праву ногу поставити у V відкриту позицію вперед, опускаючись з пів пальців опорної та повертаючи п'ятку вправо; 4/8 – працюючу ногу зігнути в коліні різко підняти ковзаючи видовженою стопою спереду опорної.

5–8-й такти. Виконати рухи 1–4-го тактів, додаючи рух руки (на 5-й такт – праву руку перевести у II позицію долонею вверх. На 6-й такт – руку тримати без зміни;

7-й такт – руку закрити долонею на пояс;

8-й такт – витримати паузу.



М'які розвороти ноги

Вправа побудована на матеріалі танцю «Вальсочок»

Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення – III відкрита позиція ніг, права попереду, ліва на станку. Права у підготовчому положенні.

Підготовка до вправи.

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

3-й такт. На 1/4 – праву руку перевести у I позицію, долонею до себе; 2/4 – витримати паузу; 3/4 – праву руку перевести у II позицію одночасно працюючу ногу відвести вбік на 45°.

4-й такт. На 1/4 – праву руку перевести у I позицію; 2/4 – витримати паузу; 3/4 – праву руку покласти збоку на талію;

одночасно ступнею працюючої ноги підвести позаду щиколотки опорної.

Опис вправи.

1-й такт. На 1/4 – праву ногу повернути коліном до станка. Голова супроводжує ногу; 2/4 – коліно правої ноги повернути у правий бік виконуючи напівприсідання на опорній. Голову повернути вправо; 3/4 – витримати паузу.

2-й такт. На 1/4 – працюючу ногу м'яко відвести вбік на 45^0 з одночасним випрямленням опорної ноги в коліні. Голова у попередньому положенні; 2/4 – виконати мазок півпальцями працюючої ноги підводячи позаду щиколотки опорної. 3/4 – витримати паузу.

3–4-й такти. Повторити рухи *1–2-го тактів.*

5-й такт. На 1/4 – коліно працюючої ноги повернути до станка, починаючи напівприсідання на опорній. Голова повертається до станка; 2/4 – коліно правої ноги повернути у правий бік поглиблюючи напівприсідання. Голова повертається прямо; 3/4 – витримати паузу.

6-й такт. Повторити рухи *2-го такту.*

7-й такт. Повторити рухи *5-го такту.*

8-й такт. На 1/4 – повторити рухи 2-го такту, що виконувались на 1/4; 2/4 – працюючу ногу провести в повітрі по півколу вперед на висоті 45^0 ; 3/4 – витримати паузу.

9-й такт. На 1/4 – правою ногою зробити крок–випад вперед (вздовж станка), згинаючи ногу в коліні. Голова прямо, рука на талії; 2/4 – лівою ногою глибокий крок–випад вперед виконуючи напівприсідання. Ліва рука просувається по станку вперед; 3/4 – коліна обох ніг випрямити, праву ногу, ковзнувши по підлозі, перевести в четверту пряму позицію на високі півпальці.

10-й такт. Повторити рухи *9-го такту.*

11-й такт. На 1/4 – правою ногою зробити крок вперед в четверту позицію, розвертаючись обличчям до станка, переносаючи вагу корпусу на робочу ногу, ліву залишити на півпальцях. Ліва рука на станку, права – на талії; 2/4 – похитуванням перенести вагу тіла на ліву ногу, корпус розвернути у вихідне положення, праву

ногу залишити на півпальцях у IV прямій позиції; 3/4 – витримати паузу.

12-й такт. Повторити рухи 11-го такту.

13-й такт. На 1/4 – ліва нога, згинаючись в коліні, підводиться витягнутою стопою до щиколотки опорної у відкрите положення, одночасно виконується напівприсідання на правій нозі. Ліва рука збоку на талії; 2/4 – працююча нога м'яко відкривається вперед на 45° з одночасним випрямленням в коліні опорної; 3/4 – витримати паузу.

14-й такт. Повторити рухи 13-го такту, виконуючи вбік–вліво.

15-й такт. Повторити рухи 13-го такту, виконуючи назад.

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



Вистукування

Вправа побудована на матеріалі танцю «Полька-притупанка»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – I пряма позиція. Ліва рука на станку, права у підготовчому положенні.

Підготовка до вправи.

1–3-й такти. Прослухати музичний вступ.

4-й такт. На 1/4 – праву руку відвести у II позиції долонею вниз; 2/4 – опуститися в напівприсідання, руку перевести долонею на талію.

Опис вправи.

1-й такт. На 1/8 – правою ногою невеликий бічний крок вправо від станка. Праву руку перевести у II позицію; 2/8 – ліву ногу приставити до правої у I пряму позицію; 3/8 – стати на високі півпальці правої ноги. Ліву відокремити від підлоги (коліно зігнуте й повернене вперед, підйом витягнуть); 4/8 – витримати паузу.

2-й такт. З лівої ноги повторити рухи *1-го такту*, вліво. Праву руку опустити долонею на талію.

3-й такт. На 1/8 – невеликий крок правою ногою вперед з ударом усією ступнею об підлогу. Корпус повернути правим плечем уперед. Голову повернути до правого плеча; 2/8 – ліву ногу з подвійним ударом приставити у I пряму позицію; 3/8 – повторити рухи, що виконуються на 1/8 з лівої ноги. Корпус повернути лівим плечем вперед. Голову повернути до лівого плеча; 4/8 – з правої ноги повторити рухи, що виконувалися на 2/8. Праву ногу відвести убік вправо й відокремити від підлоги.

4-й такт. На 1/8 (підбивка) – підбити правою ногою ліву й переступити на напівпальці правої ноги, потім переступити на півпальці лівої, поставивши її поруч з правою. Праву відокремити від підлоги; 2/8 – переступити на півпальці правої ноги. Ліву відокремити від підлоги; 3/8 – стати на півпальці лівої ноги. Праву ногу відокремити від підлоги; 4/8 – витримати паузу.

5-й такт. На 1/8 – удар півпальцями правої ноги біля лівої. Ліву відокремити від підлоги. Коліна при зігнуті й повернені вперед. Права рука переводиться в II позицію; 2/8 – ударити п'ятою лівої ноги біля правої. Праву відокремити від підлоги; 3/8 – ударити п'ятою правої ноги біля лівої. Ліву відокремити від підлоги; 4/8 – ударити півпальцями лівої ноги біля правої. Праву відокремити від підлоги.

6-й такт. Повторити рухи *5-го такту*. Права рука опускається на талію.

7-й такт. На 1/8 – з невеликим стрибком стати на ліву ногу. Праву відокремити від підлоги; 2/8 – правою ногою, зігнутою в

колiні й підйомі, зробити мазок подушечкою стопи уперед по підлозі, а потім вернутися у вихідне положення (колiно зігнуте під прямим кутом і повернене вперед); 3/8 – підскочити на лівій нозі. 4/8 – повторити рух, що виконувався на 3/8.

8-й такт. Повторити рухи *7-го такту*. На 4/8 праву ногу приставити у I пряму позицію.

9-й такт. На 1/8 – удар півпальцями правої ноги. Удар півпальцями лівої; 2/8 – удар півпальцями правої ноги; 3/8 – удар півпальцями лівої ноги. Праву відокремити від підлоги; 4/8 – витримати паузу.

10-й такт. На 1/8 – удар півпальцями правої ноги, удар півпальцями лівої; 2/8 – удар півпальцями правої ноги; 3/8 – удар півпальцями лівої ноги біля правої; 4/8 – витримати паузу.

11-й такт. На 1/8 – зробити невеликий стрибок на ліву ногу, опускаючись на всю ступню (колiно при зігнуте); 2/8 – удар півпальцями правої ноги поперед лівої. Колiно зігнуте й повернене вперед, корпус нахилений уліво; 3/8 – підскочити на лівій нозі, праву відокремити від підлоги (колiно зігнуте й повернене вперед, підйом випрямити); 4/8 – удар півпальцями правої ноги поперед лівої.

12-й такт. З правої ноги вправо повторити рухи *11-го такту*. Корпус нахилити вправо.

14-й такт. З лівої ноги повторити рухи *9-10-го тактів*. На 4/8 *10-го такту* ліву ногу, зігнуту в колiні, відокремити від підлоги позаду правої.

15-й такт. На 1/8 – ліву ногу опустити з ударом на всю ступню позаду правої. Праву відокремити від підлоги. Голову повернути до правого плеча; 2/8 – праву ногу з ударом півпальцями опустити попереду лівої (колiно зігнуте й повернене вперед), ліву відокремити від підлоги. Корпус нахилити в лівий бік; 3/8 – повторити рухи, що виконувалися на 1/8; 4/8 – повторити рухи, що виконувалися на 2/8.

16-й такт(притупування). На 1/8 – ліву ногу опустити на всю ступню з ударом позаду правої. Праву відокремити від

підлоги; 2/8 – праву ногу опустити на всю ступню з ударом попереду лівої. Ліву відокремити від підлоги; 3/8 – ліву ногу з ударом опустити на підлогу позаду правої; 4/8 – витримати паузу.

Вправу повторити з іншої ноги.



Піднімання ноги на 90°

Вправа побудована на матеріалі танцю «Ойра»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V відкрита позиція ніг, права нога попереду. Права рука на станку, ліва на талії.

Опис вправи.

1-й такт. Працюючи ногою, згинаючи в коліні, підняти з витягнутим підйомом до рівня коліна опорної. Коліно відвести вправо. Праву руку перевести у I позицію.

2-й такт. На 1/4 – праву ногу м'яко випрямити в вперед на 90°. Права рука відвести в II позицію; 2/4 – витримати паузу.

3-й такт. На 1/4 – Праву ногу тримати на висоті 90°. Ступню скоротити; 2/4 – ступню випрямити.

4-й такт. Повторити рухи 3-го такту.

5-й такт. На 1/4 – на лівій нозі виконати напівприсідання. Праву випрямлену в коліні та ступні опустити в IV відкриту позицію. Голову нахилити до лівого плеча; 2/4 – коліно лівої ноги випрямити. Праву ногу підняти вперед на 90°.

6-й такт. Повторити рухи 5-го такту.

7-й такт. 1/8 – Зробити невеликий крок уперед, на високі півпальці правої ноги. Праву руку опустити на талію. 2/8 – Ліву

ногу поставити на напівпальці в III відкриту позицію позаду правої. Корпус повернути на 90^0 уліво (до станка), 3/8 – зробити невеликий крок уперед на напівпальці правої ноги з поворотом у лівий бік ще на 90^0 . Ліву ногу відокремити від підлоги, ліву руку опустити вниз (повертаючись правим плечем до станка), 4/8 – витримати паузу.

8-й такт. На 1/4 – крок уперед на напівпальці лівої ноги. Ліву руку перевести на талію, праву на станок; 2/4 – праву ногу поставити в III відкриту позицію позаду лівої. Ліва рука опускається у вихідне положення.

9–16-й такти. Повторити рухи 1–8-го тактів з лівої ноги.

17-й такт. На 1/4 – працюючу ногу, згинаючи в коліні, підняти з витягнутим підйомом до рівня коліна опорної. Коліно відвести вправо. Праву руку перевести у I позицію; 2/4 – праву ногу м'яко випрямити в вперед на 90^0 . Права рука відвести в II позицію.

18-й такт. На 1/4 – праву ногу утримати на висоті 90^0 , стопу скоротити; 2/4 – стопу випрямити.

19-й такт. На 1/4 – на лівій нозі виконати напівприсідання. Праву ногу випрямлену в коліні та ступні опустити на пальці в II відкриту позицію. Голову повернути у правий бік; 2/4 – коліно лівої ноги випрямити. Праву ногу підняти убік на 90^0 .

20-й такт. На 1/4 – повторити рухи 3-го такту, що виконуються на 1/4; 2/4 – коліно лівої ноги випрямити. Праву опустити у III відкриту позицію, попереду лівої.

На останню восьму *20-го такту* ліву ногу плавно підняти на напівпальці. Праву ногу, згинаючи в коліні, підняти з витягнутим підйомом до рівня коліна опорної спрямовуючи коліно вперед. Праву руку перевести у III позицію долонею вперед.

21-й такт. 1/8 – м'яко стати на низькі напівпальці правої ноги, ліву відокремити від підлоги; 2/8 – м'яко встати на низькі напівпальці лівої ноги, праву відокремити від підлоги; 3/8 – м'яко встати на низькі напівпальці правої ноги, ліву відокремити від підлоги; 4/8 – ліву ногу плавно підняти на напівпальці.

Праву ногу, згинаючи в коліні, підняти з витягнутим підйомом до рівня коліна опорної спрямовуючи коліно вперед. Праву руку перевести у III позицію долонею вперед.

22-й такт. Повторити рухи 21-го такту з лівої ноги.

23-й такт. Повторити рухи 21-го такту з поворотом уліво (до станка) на 180°. Ліву руку зі станка перевести у III позицію, долонею до себе, праву – на станок.

24-й такт. Повторити рухи 21-го такту (на останній рахунок стати у III відкриту позицію, ліва нога попереду)

25–32-й такти. З лівої ноги повторити рухи 17–24-го тактів.



Великі кидки

Вправа побудована на матеріалі танцю «Чернігівський гопак»

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V відкрита позиція, права нога попереду.

Підготовка до вправи.

1-й такт. Прослухати музичний супровід.

2-й такт. На 1/4 – праву руку перевести у I позицію; 3/8 – руку відвести у II позицію долонею вверх; 4/8 – великий кидок правою ногою вперед–вгору на 90°. Голову повернути вправо.

Опис вправи.

1-й такт. На 1/4 – праву ногу провести через I відкриту позицію назад на носок, присідаючи на опорній нозі; 3/8 – ногу

закрити в V відкриту позицію назад, витягаючи в коліні опорну; 4/8 – кидок правою ногою назад–нагору.

2-й такт. На 1/4 – праву ногу провести через I відкриту позицію на носок уперед, присідаючи на опорній нозі; 3/8 – ногу закрити в V позицію вперед; 4/8 – правою ногою великий кидок вправо–вгору, витягаючи в коліні опорну. Голову повернути прямо.

3-й такт. На 1/8 – праву ногу поставити в V відкриту позицію назад піднімаючи ліву попереду правої й притискаючи витягнутим підйомом до щиколотки опорної. Коліно правої зігнути. Корпус і голову нахилити вліво. Руку закрити долонею на пояс; 2/8 – ударити пів пальцями лівої ноги об підлогу; 3/8, 4/8 – стати на всю ступню лівої ноги, виконуючи великий кидок правою ногою вправо–вгору. Коліно лівої ноги випрямити. Коліно та підйом правої також витягнути. Корпус повернути у вихідне положення.

4-й такт. На 1/8 – праву ногу поставити в V відкриту позицію вперед, притискаючи ліву витягнутим підйомом позаду щиколотки опорної. Коліно правої зігнути. Корпус і голову нахилити вправо; 2/8 – ударити пальцями лівої ноги об підлогу; 3/8, 4/8 – стати на всю ступню лівої ноги, виконуючи великий кидок правою вперед–вгору проводячи її по півколу назад. Коліно опорної випрямлене. Корпус, голову повернути у вихідне положення. Руку провести через I позицію вправо–вгору.

5-й такт. На 1/8 – праву ногу поставити в V відкриту позицію назад, притискаючи її витягнутим підйомом попереду щиколотки опорної. Коліно правої ноги зігнути. Корпус і голову нахилити вліво. Руку зігнути в лікті й провести долонею за голову; 2/8 – пів пальцями лівої ноги ударити об підлогу; 3/8, 4/8 – стати на всю ступню лівої ноги, виконуючи великий кидок правою ногою назад–вгору й проводячи її через півколо вперед. Корпус і голову повернути у вихідне положення. Руку підняти в III позицію.

6-й такт. На 1/8 – праву поставити ногу в V відкриту позицію вперед, притискаючи ліву витягнутим підйомом позаду щиколотки опорної. Корпус і голову нахилити вправо. Руку закрити долонею на пояс; 2/8 – пальцями лівої ноги ударити об підлогу; 3/8 – стати на всю ступню лівої ноги, виконуючи великий кидок правою ногою вперед–вгору. Корпус і голову повернути у вихідне положення. Руку закрити через I позицію вправо–угору; 4/8 – виконати стрибок нагору, відштовхнувшись лівою ногою. Коліно й підйом лівої витягнути. Праву ногу по півколу провести назад. Коліно й підйом випрямити.

7-й такт. На 1/8 – праву ногу поставити в V відкриту позицію назад, притискаючи ліву витягнутим підйомом попереду щиколотки. Коліно правої ноги зігнути. Корпус і голову нахилити вліво. Руку зігнути в лікті й підвести долонею за голову; 2/8 – пальцями лівої ноги ударити об підлогу; 3/8 – стати на всю ступню лівої ноги, виконуючи великий кидок правою ногою назад–вгору. Корпус повернути у вихідне положення. Руку підняти в III позицію; 4/8 – виконати стрибок вгору, відштовхнувшись лівою ногою. Коліно й підйом лівої випрямити. Праву ногу по півколу провести вперед. Коліно й підйом випрямити.

8-й такт. На 1/8 – праву ногу поставити в V відкриту позицію вперед, притискаючи витягнутим підйомом позаду щиколотки. Коліно правої ноги зігнути. Корпус і голову нахилити вправо. Руку закрити долонею на пояс; 2/8 – пальцями лівої ноги ударити об підлогу; 3/8 – ліву ногу поставити на всю ступню в V відкриту позицію назад, випрямляючи коліна обох ніг. Корпус повернути у вихідне положення. Голову повернути до центру залу.

Вправо повторити з іншої ноги.



2.3. Основні положень рук у сольних, парних та масових танцях Чернігівського Полісся

Вихідне (підготовче) положення (спільне) – обидві руки опущенні удовж корпусу, кисті та лікті вільні не напружені (рис. 8).

1-е положення (спільне) – обидві руки, зігнуті у ліктях, лежать кулаками, або долонями збоку на талії, лікті спрямовані убік і злегка уперед.

2-е положення (спільне) – Руки схрещені на грудях, лікті відведені від корпусу, права рука знаходиться над лівою рукою. Кисті рук лежать долонями на протилежних руках трохи вище ліктів (рис. 9).

3-е положення (чоловіче) – обидві руки зігнуті у ліктях, від ліктя до кисті знаходяться позаду на талії долонями назовні.

4-е положення (жіноче) – дівчина тримає обома руками кінці фартушка, руки злегка відведені від корпусу, лікті вільні (рис. 10).

5-е положення – виконавці парами стоять обличчям по лінії танцю: дівчина з правого боку, юнак – з лівого. Руки схрещені попереду. Юнак правою рукою тримає праву руку дівчини, лівою ліву. З'єднані кисті рук знаходяться на рівні талії (рис. 11).

6-е положення – виконавці знаходяться на невеликій відстані один від одного, обличчям по лінії танцю: дівчина з правого боку, юнак – з лівого. Правою рукою юнак тримає ліву руку дівчинки, з'єднані руки підняти догори, вільні – на талії (рис. 12).

7-е положення – виконавці стоять поруч обличчям по лінії танцю. Юнак знаходиться з лівого боку і трохи позаду дівчини. Правою рукою він тримає праву руку дівчини, з'єднані руки підняти догори – III позиція. Ліві руки з'єднані і відведені у II позицію (рис. 13)

8-е положення – виконавці стоять поруч обличчям по лінії танцю. Юнак знаходиться з лівого боку і трохи позаду дівчини. Правою рукою він тримає праву руку дівчини, з'єднані руки підняти догори – III позиція. Ліві руки знаходяться у кожного на талії. Корпус прямий, голова юнака повернута до дівчини (рис. 14)

9-е положення – виконавці стоять обличчям один до одного. Юнак обома руками тримає дівчину за талію, дівчина кладе обидві руки долонями на плечі юнака (рис. 15).

10-е положення – виконавці стоять обличчям один до одного, злегка обернувшись по лінії танцю. Правою рукою юнак тримає дівчину за талію, ліву руку дівчина кладе долонею на праве плече юнака. Лівою рукою юнак тримає праву руку дівчини, обидві руки розкриті убік (рис. 16).

11-е положення – виконавці стоять обличчям один до одного, поклавши обидві руки один одному на передпліччя (рис. 17).

12-е положення – Дівчина стоїть попереду юнака, юнак за дівчиною. Руки дівчини лежать на талії, лікті направлені убік і трохи вперед. Обома руками юнак тримає дівчину за руки, або за талію. Голова юнака нахилена уліво заглядаючи на дівчину (рис. 18).

13-е положення – виконавці стоять обличчям один до одного. Правими руками тримають один одного попід руки. Ліві руки знаходяться на талії.

14-е положення – виконавці стоять разом, бік обік один до одного, тримаючись за руки. Руки опущені униз або підняті у III позицію.

15-е положення – дівчина стоїть праворуч від хлопця, схрещуючи з ним руки (ліва рука зверху). Вона висить на його руках, випростовуючи ноги вперед паралельно підлозі. Хлопець, утримуючи її, обертає дівчину проти годинникової стрілки. Ноги дівчини щільно притиснені одна до одної. (рис. 19).

16-е положення – виконавці стоять разом, бік обік один до одного, тримаючись за руки через одного з правої та лівої сторони. Положення схрещених рук (рис. 20).

17-е положення – виконавці стоять разом, бік обік один до одного, руки схрещені попереду на рівні талії. Правою рукою тримають ліву руку виконавця, лівою – праву (рис. 21).

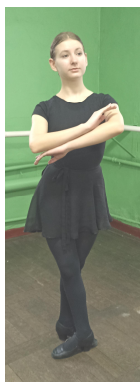
18-е положення – виконавці стоять у лінії один за одним, лівим плечем до глядача. Кисть правої руки знаходиться на правому плечі або на збоку на талії. Корпус прямий або злегка нахилений у правий бік, голова повернута до лівого плеча. При зміні положення корпусу положення рук змінюється (рис. 22).

19-е положення (зірочка) – виконавці стоять по колу, один за одним. Праві руки направлені до центру кола та з'єднанні, ліві руки на талії. При повороті у інший бік руки міняють положення.

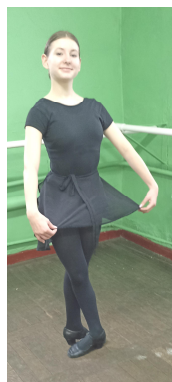
20-е положення – виконавці стоять разом, бік обік один до одного, поклавши руки один одному на плечі (рис. 23).



Puc.8



Puc.9



Puc.10



Puc.11



Puc. 12



Puc. 13



Puc. 14



Рис. 15

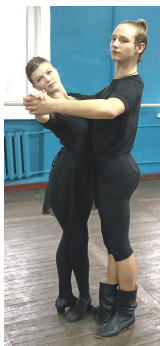


Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис.23

2.4. Розгорнуті танцювальні етюди на лексичному матеріалі танців Чернігівського Полісся

Танцювальний етюд на матеріалі танцю «Охромієвицька кадриль»

Етюд розрахований на чотири пари (чотири дівчини та чотири хлопці).

Учасники стоять у центрі зали, повернувшись обличчям один до одного (10-е положення), *рис. 1.*

I фігура (32 такти)

1–16-й такти. Пари, виконуючи основний рух польки, рухаються по колу проти годинникової стрілки. Наприкінці 16-го такту вони повертаються у вихідне положення танцю.

17–23-й такти. Пари, не змінюючи кроку, обертаються на місці за годинниковою стрілкою.

24-й такт. Виконують «потрійний притуп», одночасно змінюючи положення рук: праві руки з'єднують і піднімають у III позицію; ліві кладуть на талію.

25–26-й такти. Юнаки залишаються на місці, а дівчата обертаються під руками, крутячись проти годинникової стрілки.

Наприкінці останнього такту вони зупиняються, опускають руки вниз і займають положення, зазначене на *рис. 2.*

II фігура (16 тактів)

1–6-й такти. Пари розташовуються наступним чином: одна пара стоїть на авансцені, спиною до глядача; друга – в глибині сцени, обличчям до глядача. Виконуючи «простий танцювальний крок» (починаючи з правої ноги), вони рухаються у напрямку, зазначеному пунктирною лінією на *рис. 2.*

Наприкінці *6-го такту*, не зупиняючись, юнак з'єднує праву руку з лівою рукою дівчини, вони простягають руки трохи вгору і вперед.

7–8-й такти. Пара обертається на місці на 180° та наприкінці такту стає обличчям до центру сцени, не роз'єднуючи рук.

9–16-й такти. Дві інші пари, розташовані праворуч і ліворуч від глядача, виконують ті самі рухи, що й перші дві пари.

III фігура (16 тактів)

1–8–й такти. Пари виконують «перемінний крок», починаючи з правої ноги, рухаючись по колу проти годинникової стрілки. Наприкінці 8–го такту пари повертаються на початкові місця та змінюють положення рук: з'єднують їх навхрест перед собою.

9–16–й такти. Кожна пара самостійно обходить невелике коло на місці у напрямку проти годинникової стрілки.

Наприкінці 16–го такту учасники повертаються у вихідне положення II фігури, не роз'єднуючи рук.

IV фігура (16 тактів)

1–4–й такти. Пари виконують «перемінний крок», починаючи з правої ноги, рухаючись до центру кола. На четвертий такт виконують «потрійний притуп».

5–8–й такти. Кожна пара самостійно обертається на місці у напрямку проти годинникової стрілки на 360°.

9–12–й такти. Пари, не змінюючи положення, виконують «простий танцювальний крок», поступово відступаючи на попередні місця.

13–16–й такти. Виконавці повторюють рухи 5–8–го тактів. Наприкінці останнього такту роз'єднують руки та опускають їх уздовж корпусу.

V фігура (16 тактів)

1–4–й такти. Дівчата виконують «перемінний крок», починаючи з правої ноги, рухаючись до центру сцени. На кінець четвертого такту вони з'єднують праві руки, утворюючи «зірку», а ліві кладуть собі на талію. Хлопці в цей час залишаються на місці.

5–8–й такти. Дівчата, не змінюючи кроку, рухаються проти годинникової стрілки. Одночасно хлопці невеликими «простими танцювальними кроками» підходять до дівчат. На кінець восьмого такту пари беруться під ліві руки, а праві кладуть собі на талію.

9–12–й такти. Пари, зберігаючи той самий крок, рухаються проти годинникової стрілки. На кінець дванадцятого такту вони роз'єднують руки. Хлопці одразу ж з'єднують праві руки в

центрі, утворюючи «зірку», а ліві кладуть собі на талію. Одночасно дівчата також кладуть руки на талію.

13–16-й такти. Хлопці повторюють рухи, які дівчата виконували на 5–8-му тактах. Дівчата в цей час описують кола, рухаючись у напрямку, зазначеному пунктиром на *рис. 3*. На кінець останнього такту пари змінюють положення рук, схрещуючи їх перед собою. Одночасно вони стають спиною до центру кола.

VI фігура (16 тактів)

1–4-й такти. Пари, виконуючи «малий тинок», починаючи з правої ноги, рухаються на свої попередні місця і займають вихідне положення II фігури.

5–8-й такти. Пари, що знаходяться праворуч і ліворуч від глядача в глибині сцени, виконують «простий танцювальний крок», рухаючись у напрямку, зазначеному пунктиром на *рис. 4*. На кінець восьмого такту вони вишиковуються в одну лінію в глибині сцени, обличчям до глядача.

9–16-й такти. Пари, які стоять праворуч і ліворуч від глядача на авансцені, виконують «перемінний крок», починаючи з правої ноги, рухаючись у напрямку, зазначеному пунктиром на *рис. 5*. На кінець останнього такту дівчата стають ліворуч від хлопців, які вже розташовані в глибині сцени, утворюючи трійки: у центрі хлопець, по боках дівчата.

Виконавці в трійках схрещують руки за спиною, кладучи їх одне одному на талію. Вільні руки дівчата кладуть собі на талію (*рис. 6*).

VII фігура (16 тактів)

1–8-й такти. Трійки, обертаючись, просуваються вперед на авансцену: трійка, що стоїть ліворуч від глядача, обертається за рухом годинникової стрілки. Трійка, що стоїть праворуч від глядача, обертається проти руху годинникової стрілки.

На кінець 8-го такту трійки виконують «потрійний притуп» і стають обличчям до глядача.

У цей час хлопці виконують «простий танцювальний крок», рухаючись у напрямку, зазначеному пунктиром на *рис. 6*.

На кінець такту хлопці повертаються на свої попередні місця і стають обличчям до центру сцени.

9–12-й такти. Дівчата, які стоять у трійках ліворуч від хлопців, та хлопці, які раніше стояли з ними в парах, виконують «простий танцювальний крок», починаючи з правої ноги, і рухаються назустріч одне одному (див. напрямок на *рис. 7*). На кінець *12-го такту* вони з'єднують праві руки.

13–16-й такти. Пари, що з'єднали руки, виконують «простий танцювальний крок», починаючи з правої ноги, і рухаються за рухом годинникової стрілки. На кінець *16-го такту* вони займають початкове положення II фігури.

Одночасно на *9–16-й такти* інші дві пари схрещують перед собою руки та, обертаючись, йдуть на свої попередні місця (напрямок див. на *рис. 7*). Пара, що стоїть праворуч від глядача, рухається за годинниковою стрілкою. Пара, що стоїть ліворуч від глядача, рухається проти годинникової стрілки. На кінець останнього такту вони займають початкове положення II фігури і кладуть руки собі на талію.

VIII фігура (16 тактів)

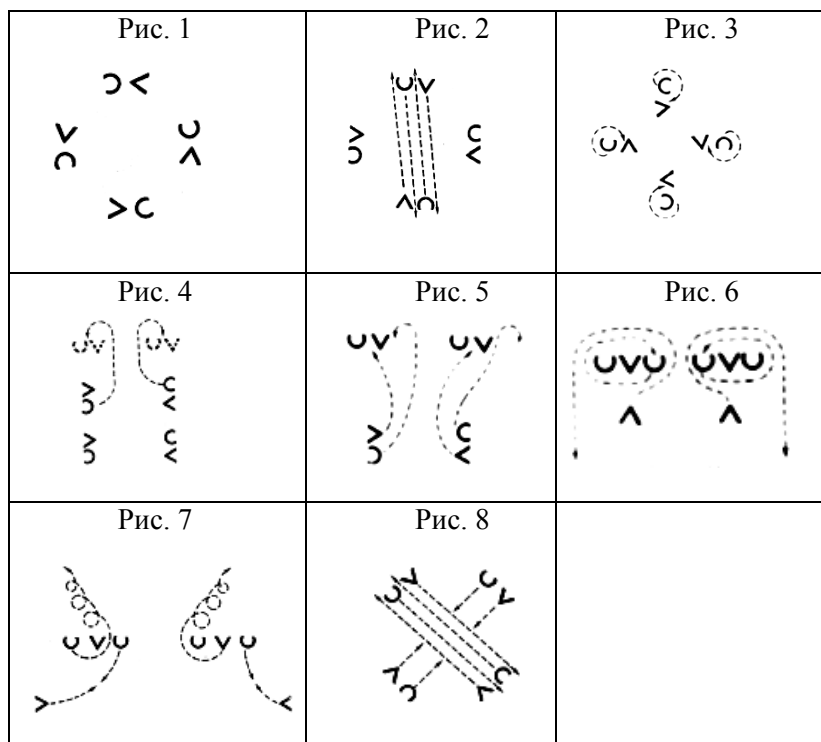
1–8-й такти. Пари «перемінним кроком», починаючи з правої ноги, йдуть назустріч одна одній в напрямку, зазначеному пунктиром на *рис. 8*. Однак пара, що стоїть ліворуч від глядача на авансцені, та пара, що стоїть праворуч від глядача в глибині сцени, вступають на один такт пізніше.

Зустрівшись у центрі сцени, пари проходять в напрямку, зазначеному на *рис. 8*.

На кінець *8-го такту* виконавці описують на місці маленькі кола і стають обличчям до центру сцени.

9–16-й такти. Учасники повторюють все те ж саме, що й на *1–8-й такти*, повертаючись на свої попередні місця.

На кінець *16-го такту* вони стають у вихідне положення I фігури.



Фігури I, VIII, X



Фігура II



Фігура III



Фігура IV





Етюд на матеріалі танцю «Веселий віз»¹

Етюд розрахований на вісім пар (вісім дівчат та вісім юнаків).

I фігура (16 тактів)

Вихід юнаків

1–4-й такти. З шостої точки залу юнак бігом рухається до центру зали.

5–6-й такти. Юнак на місці виконує «піджятий стрибок угору», стаючи у другу відкриту позицію ніг. Руки – на талії.

7–8-й такти. Юнак кличе друзів, почергово піднімаючи праву та ліву руку.

9–10-й такти. До юнака–соліста з другої, третьої, четвертої, сьомої та восьмої точок залу бігом рухаються юнаки. Юнак–соліст одночасно відходить назад.

11-й такт. Юнаки перед солістом виконують рух «розкрок», стаючи у широку другу відкриту позицію, одночасно нахиляючи корпус до соліста. Руки – на талії. Водночас юнак–соліст показує рукою в напрямку шостої точки залу, даючи зрозуміти, що там – дівчата.

12-й такт. Юнаки повертають погляд до шостої точки залу.

13–16-й такти. Усі юнаки бігом рухаються до шостої точки залу.

¹ Етюд створений автором

II фігура (16 тактів)

Вихід юнаків та дівчат з возом

З шостої точки залу виходять юнаки та дівчата на возі. Попереду троє юнаків, позаду – ще троє. Усі рухаються до п'ятої точки залу.

1–2-й такти. Юнаки, що поперед, виконують акцентований крок на праву ногу, високо піднімаючи вперед ліву. Руки, стиснуті в кулаки, розташовані біля правого плеча – таким чином вони ніби тягнуть віз. Юнаки, які знаходяться позаду, виконують акцентований крок на праву ногу, високо піднімаючи назад ліву, наче штовхають віз уперед. Дівчата, тримаючись одна за одну за руку, виконують високий біг назад.

3–4-й такти. Усі продовжують рух уперед, виконуючи: юнаки – біг із високо піднятими колінами вперед на кожну восьму долю такту, нахиляючи корпус уперед. Дівчата залишаються в попередньому положенні.

5–8-й такти. Повторення рухів 1–4-го тактів. Дійшовши до центру п'ятої точки залу, виконують повороти до центра зали.

9–11-й такти. Юнаки, які виходили першими, бігом рухаються до другої точки зали. Руки – на талії. Ті юнаки, які були позаду воза, бігом рухаються до восьмої точки, утворюючи дві діагоналі. У цей час дівчата, взявшись за руки, на кожну долю такту виконують підмітальні рухи та опускаються на півпальці, одночасно похитуючи головою вправо та вліво.

12-й такт. Юнаки виконують «присядку–розтяжку» вперед: ті, хто біля другої точки зали, – з правої ноги, ті, що біля восьмої, – з лівої. Руки – на талії.

13-й такт. Усі юнаки виконують поворот на 180°, розвертаючись обличчям до дівчат.

14-й такт. Юнаки виконують просту присядку з виведенням ноги убік (відповідно до центру зали). Руки переводять у другу позицію, долонями вгору.

15-й такт. Юнаки виконують випад: ті, що з лівої діагоналі, – на праву ногу, ті, що з правої – на ліву, одночасно переводячи руки у другу позицію.

16-й такт. Виконують два оплески в долоні та повертають руки у другу позицію. У цей час дівчата піднімають руки до

рівня третьої позиції та виконують похитування руками вправо та вліво на кожну чверть такту.

III фігура (16 тактів)

Юнаки швидко підходять до возу та злагодженими рухами допомагають дівчатам зійти

1–2-й такти. Юнаки, виконуючи біг, рухаються до дівчат. Руки на талії.

3-й такт. Зупинившись перед дівчиною, юнак бере її за талію. Дівчина кладе руки йому на плечі. Одночасно всі виконують напівприсідання.

4-й такт. *1/4 такту* – юнак піднімає дівчину, водночас вона виконує піджятий стрибок, сильно спираючись на його плечі. *2/4 такту* – юнак розвертає дівчину обличчям до першої точки, ставить її з правого боку біля себе, переводячи руки у 7-ме положення.

5–8-й такти. Друга пара повторює рухи *1–4-го тактів*. Перша пара, виконуючи «біг–жете з притупуванням», рухається до першої точки залу.

9–12-й такти. Третя пара повторює рухи *1–4-го тактів*. Перша та друга пари продовжують рух уперед.

13–16-й такти. Четверта пара повторює рухи *1–4-го тактів*. Перша, друга та третя пари продовжують рух уперед.

IV фігура (16 тактів)

Танець по парах

1–4-й такти. Усі пари виконують «біг–жете з подвійним ударом» у комбінації з розкроком та подвійним вистукуванням (комбінація №1), розходячись на півкола.

5–8-й такти. Пари продовжують рухатися по колу, виконуючи комбінацію № 2.

9–10-й такти. Юнаки з правої ноги виконують бокову присядку, рухаючись у лівий бік. Ліва рука – у третій позиції, права – на талії. Дівчата продовжують рух по колу, виконуючи біг–жете з подвійним ударом.

11–12-й такти. Усі учасники виконують подвійний удар один до одного.

13–16-й такти. Повторення рухів *9–12-го тактів*.

V фігура (16 тактів)

Рух по колу

1–12-й такти. Пари, утримуючи 5–те положення, рухаються «бігом–жете з притупом» по колу за годинниковою стрілкою.

13–14-й такти. Продовжуючи рух по колу, всі пари вибудовуються в лінію посередині залу.

15–16-й такт. Пари рухаючись вперед до першої точки, вибудовуються одна за одною в дві лінії.

VI фігура (16 тактів)

Комбінація по парам

1-й такт. Пари, стоячи в 5–му положенні, з лівої ноги виконують два стрибки, одночасно згинаючи праву ногу в коліні та відводячи ступню назад–убік.

2-й такт. Повторити рухи 1–го такту з лівої ноги.

3-й такт. Юнаки виконують присядку з виведенням правої ноги вперед, одночасно дівчата з правої ноги виконують акцентований крок із перестрибуванням (млинок).

4-й такт. Усі разом виконують біг назад–убік.

5–7-й такти. Повторити рухи 1–3–го тактів.

8-й такт. Повторити рух 4–го такту, повернувшись обличчям одне до одного.

9–10-й такти. Юнаки перед дівчатами виконують просту присядку з переведенням ноги вперед–навхрест, починаючи з правої ноги. Дівчата виконують «розкрок із поворотом на 360°», починаючи у правий бік.

11–12-й такти. Повторити рухи 9–10–го тактів в інший бік і з іншої ноги.

13-й такт. Юнаки беруть дівчат за талію, а дівчата кладуть руки юнакам на плечі. Одночасно всі виконують напівприсідання.

14–15-й такти. Юнак піднімає дівчину, водночас вона виконує піджятий стрибок, сильно спираючись на його плечі. Юнак розвертає дівчину обличчям до першої точки, ставить її праворуч біля себе, переводячи руки в 7–ме положення.

16-й такт. Усі витримують 7–ме положення, стоячи обличчям до першої точки залу.

Опис рухів до етюду «Веселий віз»

Комбінація №1

(біг-жете з подвійним ударом у комбінації з розкроком та подвійним вистукуванням)

Вихідне положення – пари стоять у 7-му положенні, ноги в першій прямій позиції.

1–2-й такти. Виконати двічі рух «біг-жете вперед з подвійним ударом».

3-й такт (розкрок). 1/4 – виконати акцентований зіскок у другу відкриту позицію. 2/4 – стопи зібрати в п'яту відкриту позицію, піднявшись на високі півпальці.

4-й такт (вистукування). 1/8 – акцентований зіскок на ступню правої ноги в напівприсідання, ліву підняти над підлогою. 2/8 – удар ребром каблука лівої ноги біля ступні правої. 3/8 – акцентований притуп ступнею лівої ноги біля правої у першу пряму позицію. 4/8 – витримати паузу.

Комбінація №2

(Три біги з високим підніманням назад у комбінації з подвійним ударом)

Вихідне положення – пари стоять у п'ятому положенні, стопи в першій прямій позиції.

1-й такт. Виконавці, починаючи з правої ноги, виконують біг на кожну чверть.

2-й такт. 1/8 – біг на праву ногу. 2/8 – удар ступнею лівої ноги біля правої з одночасним підніманням над підлогою. 3/8 – акцентований притуп ступнею лівої ноги в першу пряму позицію біля правої. 4/8 – пауза.

Примітка: Під час бігу юнаки просуваються вперед, а дівчата змінюють положення, перебігаючи на інший бік юнака.

Розкрок із поворотом на 360°

Рух виконується дівчатами протягом двох тактів.

Вихідне положення: п'ята відкрита позиція ніг, руки на талії.

1-й такт (розкрок). 1/4 – виконати акцентований зіскок у другу відкриту позицію. 2/4 – підняти ліву ногу вперед, злегка зігнувши її

в коліні у положення *атитюд вперед*, одночасно підскачивши на правій нозі. Руки перевести у другу позицію, долонями вгору.

2-й такт (поворот). Утримуючи попереднє положення, виконати на 1/4 долю такту поворот праворуч на 360°. Руки залишаються у попередньому положенні.

Вправу повторити у лівий бік.

Етюд побудований на основі танцю «Лантух шуму»²

Етюд виконується юнаками.

Кількість виконавців – 8 юнаків (кількість учасників може змінюватися, як в більшу, так і в меншу сторону).

Вихідне положення – юнаки стоять у другій точці залу, вишикувавшись один за одним, в правій руці тримають бубон.

I фігура

1–24-й такти. Юнаки, рухаючись по колу проти годинникової стрілки, виконують *рух №1* з одночасним ударом в бубон, поступово формуючи півколо.

25–26-й такти. На півколі юнаки виконують дві присядки з виносом ноги вперед, з ударом бубна під коліном.

27-й такт. Поворот на 360° в праву сторону з випадом на праву ногу.

28-й такт. Юнаки виконують два удари по бубну.

29–32-й такти. Юнаки виконують крок з каблука та удар бубном на кожну чверть такту, обхід навколо себе.

II фігура

1–4-й такти. Всі юнаки виконують *рух №2*.

5–8-й такти. Всі виконують *рух №3*, розходячись на дві лінії.

9–16-й такти. Всі виконують *рух №4*.

17–20-й такти. Всі виконують два «сутеню» наверх з ударами по бубну.

21–24-й такти. Хлопці відбігають назад, повертаючись на півколо.

² Етюд створений автором

III фігура

Змагання хлопців

Перше соло.

На 2 такти вступу два юнаки вибігають на середину сцени, готуючись до змагання.

1–2-й такти. Перший юнак робить випад уперед на руки. Другий юнак стоїть, дивиться на першого.

3–4-й такт. Другий юнак виконує випад уперед на руки, в той час як перший юнак стоїть і дивиться на другого.

5–6-й такти. Повторюються рухи *1–2-го тактів*.

7–8-й такти. Повторюються рухи *3–4-го тактів*.

Юнаки антуражу роблять нахили корпусу вперед і піднімають його у вихідне положення. На кінець *8-го такту* на середину авансцени вибігає другий юнак–соліст.

Друге соло.

9–16-й такти. Юнак виконує «повзунець убік», по черзі виносячи ноги вбік. Юнаки антуражу на півколі виконують *рух №5*.

Третє соло.

17–24-й такти. Два юнаки виконують стрибок «розніжка» в повітрі, кожен стрибає через два такти. Юнаки антуражу на півколі роблять присідання на одне коліно.

Четверте соло.

25–32-й такти. Юнак–соліст виконує колесо від 8-ї точки до 2-ї точки залу. За ним вибігає юнак–задавака, вибиваючи на бубоні, намагаючись його перекрити. Юнак–соліст зупиняється, але юнак–задавака не помічає і, на останню четверть такту, вдаряється прямо в юнака–соліста.

IV фігура

1–4-й такти. Юнак–соліст, який виконував колесо, рухаючись по першому плану класу, нібито проганяє юнака–задаваку. Юнак–задавака, тікаючи від юнака–соліста, виконує біг із високим підніманням колін уперед. Добігши до середини першого плану класу, юнак–соліст зупиняється і починає шукати юнака–задаваку, але той вже заховався за спину юнака–соліста.

5–6-й такти. Юнак–соліст, стоячи в широкій другій позиції ніг на середині першого плану класу, повертається то вправо, то вліво, ніби шукаючи юнака–задаваку, який «не видимий».

7–8-й такти. Юнак–задавака пролазить між ногами юнака–соліста і, з великим задоволенням, виплигує перед ним, демонструючи свою спритність. Він ніби говорить: «*А ну подивись, який я спритний!*»

9–16-й такти. Юнак–соліст, впіймавши юнака–задаваку за талію, починає підкидати його то вгору, то опускати вниз на кожний такт. Це виглядає так, ніби він говорить: «*Ось, я тебе провчу, як перед старшими витівки витворювати!*».

V фігура

1–4-й такти. Усі юнаки виконують *рух №3*, розходячись на дві лінії, розташовуючись у різних частинах сцени.

5–6-й такти. Юнаки на лініях виконують «сутеню» з правої ноги, після чого роблять «баланс назад» з лівої ноги з ударом у бубон.

7–8-й такти. Юнаки міняються місцями між лініями наступним чином: перша лінія на *8-й такт* сідає на праву ногу, при цьому ліва нога витягнута в розтяжці. Друга лінія виконує стрибок із піднятими ногами і перепливає через першу лінію.

9–10-й такти. Рухи *7–8-го тактів* повторюються, забезпечуючи динамічну зміну ліній між юнаками.

11–14-й такти. Усі юнаки виконують *рух № 6*, що додає енергетики та стилю до композиції.

15–16-й такти. Юнаки роблять упор на праву руку, обертаючись навколо себе. На останню четверть такту вони виконують присядку «м'ячик», і виходять з цього положення.

17–24-й такти. Юнаки *рухом №3* рухаються один за одним від 8-ї точки залу до 4-ї, завершуючи етюд, додаючи органічну завершеність до динамічного розвитку композиції.

Опис рухів

Рух №1

Вихідне положення – третя відкрита позиція ніг, права нога попереду. Руки в першому положенні.

1-й такт.

На «раз»– зробити крок правою ногою вперед на каблук, залишаючи вагу корпусу на лівій нозі. Ліву руку вивести вперед у першу витягнуту позицію, праву – у другу позицію.

На «і» – приставити ліву ногу на півпальці до п'ятки правої ноги. Руки залишаються в попередньому положенні.

На «два» – пристукнути правою ногою всією ступнею.

На «і» – пауза. Руки зберігають попереднє положення.

2-й такт.

Повторити рухи першого такту, починаючи з лівої ноги.

Рух №2

Вихідне положення – друга відкрита позиція ніг. У правій руці – бубон.

1-й такт.

На затакт «і» – удар бубном.

На «раз» – виконати акцентований зіскок у другу відкриту позицію (ешапе).

На «і» – ударити бубном по лівій нозі.

На «два» – ударити бубном по правій нозі.

2-й такт.

На «і» – удар бубном.

На «раз-і» – виконати присядку за першою прямою позицією. Руки в другій позиції.

На «два» – різким рухом вивести праву ногу вперед з одночасним ударом бубном під коліном.

Рух повторити двічі.

Рух №3

Вихідне положення – перша пряма позиція ніг. Ліва рука на талії, права рука тримає бубон перед собою.

1-й такт.

На «раз» – перестрибнути на ліву ногу, праву зігнути в коліні.

На «і» – виконати удар бубном по коліну правої ноги.

На «два» – перестрибнути на праву ногу, ліву зігнути в коліні.

На «і» – виконати удар бубном по коліну лівої ноги.

Рух повторити чотири рази.

Рух №4

Вихідне положення – третя відкрита позиція ніг, права нога попереду. У правій руці – бубон.

1-й такт. Виконати високе сутеню на півпальці. Права рука – у

третій позиції, ліва – у другій, у правій руці тримаємо бубон.

2-й такт. Виконати балансе з лівої ноги з одним ударом бубна.

3-й такт. Виконати кабриоль із лівої ноги. Права рука – у третій позиції.

4-й такт. Виконати підбивку з лівої ноги.

Рух №5

Вихідне положення – третя відкрита позиція ніг. Руки у вільному положенні.

1-й такт.

На «раз-і» – зробити крок правою ногою вправо, одночасно розкриваючи руки у другу позицію.

На «два-і» – виконати крок лівою ногою позаду правої, переносячи на неї вагу корпусу.

2-й такт.

На «раз-і» – зробити крок правою ногою вправо. Руки залишаються у другій позиції.

На «два» – поставити ліву ногу вбік на каблук.

На «і» – виконати удар у бубон.

3-4-й такти. Повторити рухи *1-2-го тактів* з лівої ноги.

Рух №6

Вихідне положення – перша відкрита позиція ніг, руки у другій позиції.

1-й такт.

На «раз-і» – виконати повне присідання на ліву ногу, праву ногу відвести вбік на каблук.

На «два-і» – утримати положення (пауза).

2-й такт.

Повторити рухи *1-го такту* з правої ноги.

3-й такт.

На «раз-і» – виконати повне присідання на ліву ногу, праву ногу відвести вбік на каблук.

На «два-і» – у положенні повного присідання перенести вагу на праву ногу, ліву вивести вбік на каблук.

4-й такт. Повторити рухи *3-го такту*.

РОЗДІЛ 3. ТАНЦІ ЧЕРНІГІВСЬКОГО ПОЛІССЯ

ХУСТИНОЧКА-КОХАНОЧКА³

Танець «Хустиночка-коханочка» – один з номерів репертуару «Народного аматорського колективу Профспілок України» студентського ансамблю народного танцю «Забава» кафедри музичної педагогіки та хореографії Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя.

У хореографічному творі використані найпоширеніші рухи українського народно-сценічного танцю та елементи танцювального фольклору Чернігівського Полісся.

Танець розрахований на 6 дівчат та 6 юнаків.

Музичний розмір – 2/4.

Реквізит. Велика різнокольорова хустка яка знаходиться у юнаків з правого боку за поясом.

ОПИС ТАНЦЮ

Перед початком танцю виконавці, розділившись на дві групи (у кожній – 3 дівчини та 3 юнака) вишикуються у перших правих та лівих кулісах. Юнак та дівчина стоять один до одного обличчям, тримаючись за руки, юнак – спиною по лінії танцю, дівчина – обличчям (*рис. 1*).

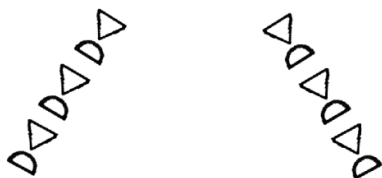


Рис. 1

³ Танець створений автором.

Фігура I (16 тактів). Вихід пар

Виконується музичний супровід цифра 1.

1–7-й такти. Виконавці тримаючись за руки, дівчата *рухом № 1*, а юнаки *рухом № 2* прямують від перших правих та лівих куліс до центру задника сцени. Пари, один за одним дійшовши до задника сцени на 8-й такт роблять «потрійний притуп». При цьому перші пари розвертаються обличчям до глядача, решта пар за першими. Руки: у юнаків на талії в кулачках, дівчата – беруть хлопців попід руки *рис. 2*.

9–15-й такти. Виконавці *рухом № 1* рухаються до авансцени (як позначено пунктиром на *рис. 2*) зберігаючи дві колонки *рис. 3*. Погляд дівчат спрямований уперед, у хлопців – погляд спрямований на дівчат.

16-й такт. Усі разом виконують «потрійний притуп» одночасно роблячи нахил корпусу вперед.

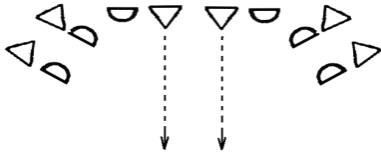


Рис. 2

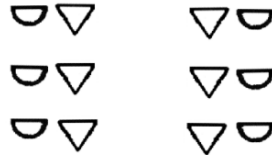


Рис. 3

II фігура (16 тактів)

Виконується музичний супровід цифра 2.

1–4-й такти. Дівчата *рухом № 3* повертаються у праві та ліві сторони від хлопців (ті, що біля правих куліс у правий бік, ті, що біля лівих – у ліву). Юнаки на місці виконують *рух № 4*.

5–8-й такти. Дівчата повторюють рухи 1 – 4-го тактів, але у зворотному напрямку до юнаків, повернувшись до них обличчям. Юнаки виконуючи *рух № 4* стають обличчям до дівчат (*рис. 4*).

9–10-й такти. Виконавці на місці виконують «присюд» починаючи з правої ноги на кожну чверть такту. Юнаки тримають дівчат за талію, руки дівчат знаходяться на плечах у юнаків.

11-й такт. Виконавці роблять напівприсідання за I прямою позицією.

12-й такт: «раз» – юнаки рвучко піднімають дівчат угору на

витагнуті руки, одночасно дівчата виконують піджятий стрибок угору опираючись на плечі юнаків.

«І» – юнаки повертаються у праві та ліві сторони на 180° переносять дівчат як зазначено пунктиром на *рис. 4*.

«Два-і» – юнаки опускають дівчат на підлогу.

13–16-й такти. Дівчата *рухом № 5* виходять уперед в одну лінію на авансцену. Юнаки «боковою присядкою» відходять до правих та лівих куліс (*рис. 5*).

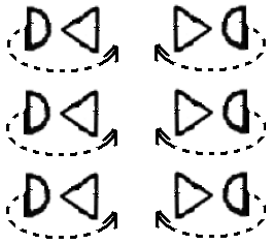


Рис. 4

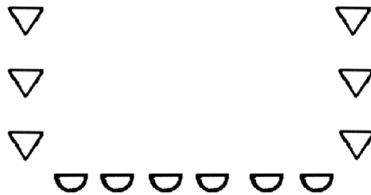


Рис. 5

III фігура (16 тактів). Соло дівчат

Виконується музичний супровід цифра 3.

1–16-й такти. Дівчата на авансцені виконують соло – комбінація *рухів № 1*. Юнаки на *1–8-й такти рухом № 6* перешиковуються в одну лінію на заднику сцени (*рис. 6*). На *9–12-й такти* «закритою доріжкою» з правої ноги перешиковуються в діагональ (*рис. 7*). На *13–16-й такти* виконують *рух № 7*.

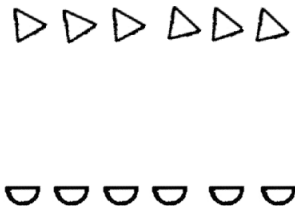


Рис. 6

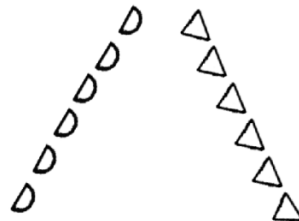


Рис. 7

IV фігура (16 тактів). Залицання юнаків до дівчат

Виконується музичний супровід цифра 4.

1–8-й такти. Юнаки комбінацією *рухів № 2* рухаються

однією лінією до центру сцени. Одночасно на 1–4-й такти – дівчата на діагоналі виконують *комбінацію рухів № 3*, на 5–8-й такти *рухом № 8* підходять до юнаків (рис.8).

9–12-й такти. Виконавці ставши в пару *рухом № 9* виконують повороти навколо себе.

13–16-й такти. Виконавці *рухом № 10* у парі виконують проходку вперед та назад (рис. 9).



Рис. 8

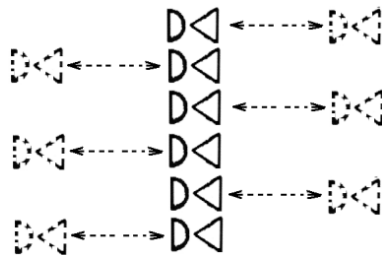


Рис. 9

V фігура (8 тактів). Проходка

Виконується музичний супровід цифра 5

1–2-й такти. Перша, друга, третя пара *рухом № 10*, рухаються до лівих куліс. Четверта, п'ята, шоста пара до правих куліс розходячись на дві колони.

3–4-й такти. Виконавці у парі виконують повний оберт *рухом № 9* навколо себе, посуваючись до авансцени. Дівчина спиною, юнак – обличчям утворюючи дві лінії (рис. 10).

5-й такт. Дівчата *рухом № 10* виконують поворот на 180° повертаючись спиною до юнаків руки – III позиція. Юнаки *рух № 10* виконує на місці, піднявши руки у III позицію.

6-й такт. Дівчата *рухом № 10* виконують поворот на 180° повертаючись обличчям до юнаків руки – III позиція. Юнаки *рух № 10* виконує на місці, піднявши руки у III позицію.

7-й такт. Виконавці знаходячись обличчям один до одного і тримаючись за руки у III позиції на місці виконують тинок на півпальцях, починаючи у правий бік.

8-й такт. Юнаки робить крок підскік на праву ногу, ліва знаходиться біля кісточки правої, начебто хочуть піймати дівчат.

Дівчата нахиливши корпус уперед бігунцем відходять на задник сцени, утворивши одну лінію (рис. 11).



Рис. 10

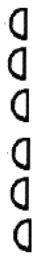


Рис. 11

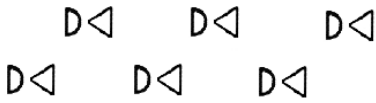


Рис. 12

VI фігура (16 тактів). Соло юнаків

Виконується музичний супровід цифра 6

1–8-й такти. Юнаки на місці виконують комбінацію рухів № 3. Дівчата взявшись за краї фартушка виконують поворот «книжечка» на 360^0 рухом №10, як зазначено пунктирною лінією на рисунку 11.

9–12-й такти. Юнаки, повернувшись обличчям до дівчат дістають із-за поясу хустку і відкривши її перед дівчатами «закритою доріжкою» з правої ноги рухаються до лівих куліс стаючи один за одним в одну лінію. Дівчата, підтримуючи руками фартушок тим же рухом, що і юнаки рухаються до правих куліс (рис. 12).

13–16-й такти. Дівчата на місці виконують чотири рази з правої ноги «акцентований тинок» руками підтримуючи фартушок. Юнаки, тримаючи перед собою на витягнутих руках хустку виконують присядку-кінцівку з правої та лівої ноги.

VII фігура (16 тактів). Дарування хусток

Виконується музичний супровід цифра 7

1–7-й такти. Виконавці рухом № 11 рухаються лініями по заднику сцени. Юнаки починають рух з лівої ноги проходять до правих куліс тримаючи перед собою хустки, демонструючи їх дівчатам. Дівчата починають рух з правої ноги проходять до лівих куліс підтримуючи фартушок.

8-й такт. Усі разом повертаються обличчям до глядача ставши один за одним (рис. 13).

9–12-й такти. Виконавці продовжуючи рухом № 11 один за одним рухаються вперед до центру сцени утворюючи дві лінії. Юнаки заглядають до дівчат то з лівої то з правої сторони. Руки у попередньому положенні.

13–16-й такти. На першу чверть 13-го такту юнаки накидають хустку на плечі дівчат і тримаючи їх за плечі, виконують рух № 10 обводячи дівчат навколо себе, зупинившись: дівчата спиною до лівих куліс, юнаки – до правих (рис. 14).

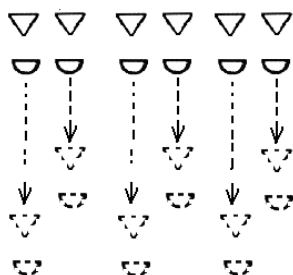


Рис. 13



Рис. 14

VIII фігура (32 такти). Загальний танок

Виконується музичний супровід цифра 8,9

1–8-й такти. Виконавці стоячи у парі, узявшись попід праві руки, виконують синкоповане вистукування у повороті (комбінація рухів № 4).

9–14-й такти. Юнаки стоячи за дівчатами виконують рух № 12, дівчата на місці виконують поворот на 360° за I прямою позицією з почерговим підніманням правої та лівої ноги на *passé*. Руки відкриті у II позицію і підтримують кінчики хустки (рис. 15).

15-й такт. Дівчата продовжують виконувати поворот за І прямою позицією і зупиняються спиною до глядача. Руки залишаються у попередньому положенні. Юнаки роблять до дівчат з лівої ноги *pas chasse* стаючи обличчям до дівчат відкривши руки у ІІ позицію долонями вверх.

16-й такт. Юнаки знімають з плечей дівчат хустки і піднімають їх угору до рівня ІІІ позиції закриваючи від глядача себе та дівчину. Дівчата знаходяться у попередньому положенні, руки – на талії у кулачках.

17–20-й такти. Пари витримуючи попереднє положення роблять на кожну чверть такту покачування, починаючи до правих куліс.

21–22-й такти. Дівчата узявшись лівою рукою за кінець хустки роблять два повороти шене до лівих куліс розкрутившись від хлопців. Зупинившись, вагу корпусу переносять на праву ногу, ліва – витягнута у підйомі та коліні знаходиться на рівні ІІ позиції. Руки на рівні ІІ позиції – ліва тримає хустку, права відкрита убік долонею догори. Юнаки стоять на місці, вага корпусу на лівій нозі, права – витягнута у підйомі та коліні знаходиться на рівні ІІ позиції. Руки на рівні ІІ позиції – права тримає хустку, ліва відкрита убік долонею догори.

23–24-й такти. Дівчата роблять два повороти шене до юнаків закручуючись на хустку, зупинившись обличчям до юнаків. Юнаки на 23-й такт витримують попереднє положення, на 24-й такт виконують повне присідання за І відкритою позицією.

25–28-й такти. Дівчата тримаючи хлопців за праву руку, з правої ноги виконують «упадання» обходячи повне коло навколо себе, одночасно юнаки з правої ноги виконують «присядку-мітелочку» проходячи за дівчатами обійшовши повне коло (*рис. 16*).

29–30-й такти. Повторюються рухи 21 – 22-го такту.

31-й такт. Дівчата роблять два повороти шене до юнаків закручуючись на хустку, юнаки стоять на місці, вага корпусу на лівій нозі, права – витягнута у підйомі та коліні знаходиться на рівні ІІ позиції.

32-й такт. Дівчата заплигують юнакам на руки. Юнаки тримають дівчат стоячи у ІІ відкритій позиції. Голову дівчина кладе юнакові на плече, погляд юнака спрямований на дівчину.

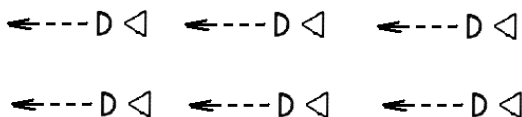


Рис. 15

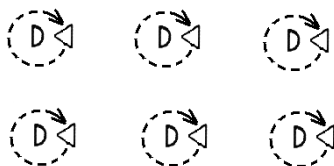


Рис. 16

IX фігура (16 тактів). Фінал

Витримати 4 такти паузи.

Виконується музичний супровід цифра 10

1–4-й такти. Дівчата знаходяться на руках у юнаків на кожну чверть такту піднімають витягнуту у коліні та підйомі то праву то ліву ногу. Голова виконує нахили в правий та лівий бік, погляд спрямований на юнаків. Юнаки знаходяться у попередньому положенні виконують похитування головою за дівчатами спрямовуючи погляд на них.

5–6-й такти. Юнаки тримаючи дівчат на руках танцювальним кроком з лівої ноги обходять повне коло у лівий бік, ставши обличчям до лівих куліс.

7-й такт. Юнаки опускають дівчат на підлогу спиною до лівих куліс.

8-й такт. Дівчата двома руками беруть край хустки, юнаки правою рукою тримаючи другий край хустки опускаються у повне присідання за I відкритою позицією. Ліва – у II позицією долонею догори.

9–16-й такти. Дівчата виконуючи *рух № 13* спиною ідуть у напрямку другої та третьої лівих куліс. Юнаки виконують «присядку-мітелочку» з правої ноги ідуть вслід за дівчатами.

ОПИС РУХІВ

Рух № 1. Акцентований хід вперед

Музичний розмір 2/4.

Виконується дівчатами та юнаками на два такти.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг. Руки на талії, кісті зібрані у кулачок.

1-й такт. «Раз» – правою ногою зробити акцентований крок на всю ступню, одночасно ліву зігнувши в коліні відвести п'яткою назад.

«І» – п'яткою лівої ноги зробити ковзний мазок від «себе» піднімаючи коліно угору. Ступня лівої ноги скорочена.

«Два» – правою ногою зробити акцентований зіскок на місці.

«І» – з акцентом ступню лівої ноги приставити в І пряму позицію до правої.

2-й такт. Повторити рухи 1-го такту, але з лівої ноги.

Рух № 2. Акцентований хід назад

Виконується юнками на два такти.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг. Руки на талії, кісті зібрані у кулачок.

1-й такт. «Раз» – лівою ногою зробити акцентований крок на всю ступню, одночасно правою зробити акцентований маленький кидок вперед на 35⁰, стопа сильно видовжена.

«І» – півпальцями правої стопи зробити мазок «до себе», згинаючи коліно під прямим кутом.

«Два» – лівою ногою зробити акцентований зіскок на місці.

«І» – з акцентом ступню правої ноги приставити в І пряму позицію до лівої.

2-й такт. Повторити рухи 1-го такту, але з правої ноги.

Рух № 3. Біг у повороті з акцентованим притупом

Виконується дівчатами на вісім тактів.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, обличчям у 1 точку зали (до глядача). Руки на талії, кісті зібрані у кулачок.

1-й такт. «Раз-і» – акцентований біг на праву ногу повертаючи корпус у правий бік з одночасним поворотом корпусу на 180⁰ у 5 точку залу.

«Два-і» – акцентований біг на ліву ногу з одночасним продовженням повороту корпусу на 180^0 у 1 точку залу.

2-й такт. Повторити рухи 1-го такту

3-й такт. «Раз» – правою ногою зробити акцентований крок на всю ступню, одночасно ліву зігнувши в коліні відвести п'яткою назад.

«І» – п'яткою лівої ноги зробити ковзний мазок від «себе» піднімаючи коліно угору. Ступня лівої ноги скорочена.

«Два» – правою ногою зробити акцентований зіскок на місці.

«І» – з акцентом ступню лівої ноги приставити у І пряму позицію до правої.

4-й такт. Зробити «потрійний притуп» з правої ноги.

5-8-й такти. Повторити рух у інший бік.

Примітка: Дівчата які знаходяться біля правих куліс починають рух у лівий бік, ті, що біля лівих куліс – у правий бік.

Рух № 4. Присядка з оплеском по п'ятці з акцентованим притупом

Виконується юнаками на вісім тактів.

Вихідне положення – І відкрита позиція ніг. Руки на талії, кісті зібрані у кулачок.

1-й такт. «Раз-і» – повне присідання за І відкритою позицією ніг. Руки відкриті у II позиції.

«Два» – зіскок на півпальці лівої ноги, праву зігнути в коліні відвести назад п'яткою догори. Руки – праву перевести в III позицію, ліва у II позиції.

«І» – долонею правої руки зробити акцентований оплеск по п'ятці правої ноги.

2-й такт. Повторити рухи 1-го такту.

3-й такт. «Раз» – акцентований зіскок на праву ногу, ліву – відокремити від підлоги.

«І» – акцентований притуп лівою ступнею біля правої за І прямою позицією.

«Два» – акцентований зіскок на ліву ногу, праву – відокремити від підлоги.

«І» – акцентований притуп правою ступнею біля лівої за І прямою позицією.

4-й такт. Виконати «потрійний притуп» з правої ноги.

5–6-й такти. Повторити рухи 1–2-го такту, але з іншої ноги.

7-й такт. Повторити рухи 3-го такту, але повертаючись до дівчат.

8-й такт. Повторити рухи 4-го такту.

Примітка: Юнаки які знаходяться біля правих куліс починають рух з лівої ноги, ті, що біля лівих куліс – з правої.

Рух № 5. Моталочка у комбінації з вихилясом у повороті на 180°

Виконується дівчатами на чотири такти.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг. Руки підняти до рівня І позиції, притримують кінчика фартуха.

1-й такт. «Раз» – акцентований стрибок на всю ступню правої ноги, ліву – зігнути в коліні відвести назад п'яткою догори.

«І» – мазок «від себе» півпальцями лівої ноги вперед на 30°, ступня затягнута.

«Два» – акцентований стрибок на правій нозі. Ліва – у попередньому положенні.

«І» – витримати положення.

2-й такт. «Раз» – акцентований стрибок на ліву ногу одночасно повертаючи корпус на 180°, ліву ногу зігнути в коліні підняти п'яткою догори.

«І» – праву ногу поставити на носок у 1 точку залу.

«Два» – акцентований стрибок на правій нозі з одночасним поворотом корпусу на 180° у 1 точку залу. Праву ногу відірвати від підлоги, стопа скорочена.

«І» – стопу праву ногу поставити на каблук.

3–4-й такти. Повторити рухи 1–2-го тактів.

Рух № 6. Крок-полька з високим підніманням коліна

Виконується юнаками на вісім тактів.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Затакт і – невисоко підняти праву ногу над підлогою.

1-й такт. «Раз» – акцентований крок ступнею правої ноги; одночасно ступню лівої ноги відокремити від підлоги.

«І» – акцентований крок ступнею лівої ноги; одночасно ступню правої ноги відокремити від підлоги.

«Два» – акцентований крок ступнею правої ноги у напівприсідання; одночасно ліву ногу зігнуту в коліні підняти над підлогою, ступня сильно затягнута.

«І» – витримати положення.

2-й такт. Повторити рухи 1-го такту, але з лівої ноги.

3–6-й такти. Повторити рухи 1–2-го тактів.

7-й такт. «Раз-і» – перестрибуючи на праву ногу; одночасно ліву ногу винести назад-убік п'яткою догори. Погляд спрямований за лівою ногою.

«Два-і» – акцентований підскік на правій нозі; одночасно ліву ногу вивести уперед у положення атитюд. Голову повернути до правого плеча.

8-й такт. Юнаки виконують «потрійний притуп» з лівої ноги нахиляючи корпус уперед. Погляд спрямований на дівчат.

Рух № 7. Присядка з оплеском

Виконується юнаками на чотири такти.

Вихідне положення – І відкрита позиція ніг. Руки – II позиція.

1-й такт. «Раз-і» – повне присідання за І відкритою позицією ніг. Руки відкриті у II позиції.

«Два» – зіскок на півпальці лівої ноги, праву зігнуту в коліні відвести назад п'яткою догори. Руки – права II позиція, ліва – III позиція.

«І» – долонею правої руки зробити акцентований оплеск по п'ятці правої ноги.

2-й такт. Повторити рухи 1-го такту.

3–4-й такти. Зробити біг у повороті на 360° починаючи з правої ноги.

Рух № 8. Загравання дівчат та підхід до хлопців

Виконується дівчатами на вісім тактів.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, руки тримають кінчики фартуха.

1-й такт. Дівчата виконують напівприсідання за І прямою позицією, тримаючи руки за краї фартуха.

2-й такт. «Раз-і» – дівчата роблять зіскок на високі півпальці за I прямою позицією, коліна сильно затягнуті, руками піднімаючи фартух уперед демонструючи юнакам.

«Два-і» – положення витримується.

3-й такт: «Раз-і» – зробити ковзний рух правою ногою вперед та лівою ногою назад у IV пряму позицію у напівприсіданні.

«Два-і» – зробити ковзний рух лівою ногою вперед та правою ногою назад у IV пряму позицію у напівприсіданні.

4-й такт. Зробити повний оберт за I прямою позицією повертаючись у правий бік, руки тримають кінчики фартуха.

5-й такт: «Раз» – ступню правої ноги поставити на ребро каблука. Ліве плече подати уперед.

«І» – акцентований притуп всією ступнею правої ноги. Руки тримають кінчики фартуха.

«Два» – ступню лівої ноги поставити на ребро каблука. Праве плече подати уперед.

«І» – акцентований притуп всією ступнею лівої ноги. Руки тримають кінчики фартуха.

6-й такт. Повторити рухи 5-го такту.

7-й такт: «Раз» – правою ногою зробити акцентований крок на всю ступню, одночасно ліву зігнувши в коліні відвести п'яткою назад.

«І» – п'яткою лівої ноги зробити ковзний мазок від «себе» піднімаючи коліно угору. Ступня лівої ноги скорочена.

«Два» – правою ногою зробити акцентований зіскок на місці.

«І» – з акцентом ступню лівої ноги приставити у I пряму позицію до правої.

8-й такт. Зробити «потрійний притуп» з лівої ноги.

Рух № 9. Повороти у парі

Виконується дівчатами та юнаками у парі на чотири такти.

Вихідне положення – виконавці стоять обличчям один до одного, I пряма позиція ніг. Юнаки тримають дівчат за талію, дівчата кладуть руки хлопцям на плечі.

1-й такт. «Раз-і» – виконавці роблять крок правою ногою вперед-уліво: юнаки виконують напівприсідання на правій нозі, погляд спрямований на дівчат. Дівчата піднімаються на високі півпальці, погляд спрямований на юнаків.

«Два-і» – крок лівою ногою до правої у І пряму позицію помінявшись місцями. Юнаки у напівприсіданні, дівчата на високих півпальцях. Погляд спрямований один на одного.

2-й такт. «Раз-і» – виконавці роблять крок правою ногою вперед-уліво: юнаки піднімаються на високі півпальці, погляд спрямований на дівчат. Дівчата, виконують напівприсідання на правій нозі погляд спрямований на юнаків.

«Два-і» – крок лівою ногою до правої у І пряму позицію помінявшись місцями. Юнаки на високих півпальцях, дівчата у напівприсіданні. Погляд спрямований один на одного.

3–4-й такти. Повторити рухи 1–2-го тактів

Рух № 10. Крок, крок підскік

Виконується у парі дівчатами та юнаками на два такти. Вихідне положення – І пряма позиція ніг, *положення 10*.

1-й такт. «Раз» – стрімкий крок уперед правою ногою.

«І» – стрімкий крок уперед лівою ногою.

«Два» – стрімкий крок уперед правою ногою

«І» – підскік на правій нозі; одночасно ліву ногу зігнути в коліні підняти над підлогою, стопа сильно затягнута.

2-й такт. Повторити рухи 1-го такту, але з лівої ноги.

Юнаки виконують рух обличчям по лінії танцю, дівчата – спиною, відходячи назад.

Рух № 11. Акцентований тинок за І прямою позицією зі стрибками

Виконується юнаками та дівчатами на два такти.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

1-й такт. «Раз-і» – акцентований тинок з правої ноги.

«Два-і» – акцентований тинок з лівої ноги.

2-й такт. «Раз-і» – акцентований тинок з правої ноги.

«Два» – акцентований стрибок на ліву ногу, права – зігнута в коліні піднята вгору, стопа видовжена.

«І» – акцентований стрибок на праву ногу, ліва – зігнута в коліні піднята вгору, стопа видовжена.

Вправу повторити з лівої ноги.

Рух № 12. Переходи з підніманням ноги на 90°

Виконується юнаками на два такти.

Вихідне положення – II відкрита позиція ніг, права нога попереду. Руки відкриті у II позицію долонями догори.

1-й такт. «Раз-і» – крок правою ногою у правий бік переносючи на неї вагу корпусу. Руки – II позиція.

«Два-і» – крок лівою ногою у III відкриту позицію позаду правої. Рук – II позиція.

2-й такт. «Раз-і» – крок правою ногою у правий бік переносючи на неї вагу корпусу. Лівою виконати великий кидок на 90° у лівий бік, стопа та коліно зтягнуті; одночасно руками виконати оплеск на рівні III позиції.

«Два-і» – лівою рукою виконати оплеск по халяві чобота лівої ноги, права рука знаходиться у III позиції.

Вправу повторити з лівої ноги.

Рух № 13. Молоточки

Виконується дівчатами на чотири такти.

Вихідне положення – III відкрита позиція ніг, права попереду.

1-й такт. «Раз» – акцентований стрибок на праву ногу, стопу лівої ноги підвести позаду правої.

«І» – ударити подушечкою лівої стопи біля п'ятки правої ноги і одразу ж підняти її.

«Два» – акцентований зіскок на правій нозі, ліва знаходиться у попередньому положенні.

«І» – витримати положення.

2-й такт. Повторити рухи 1-го такту з лівої ноги.

3-й такт. «Раз-і» – акцентований біг на праву ногу, ліву – зігнути в коліні відвести назад п'яткою догори.

«Два-і» – акцентований біг на ліву ногу, праву – зігнути в коліні відвести назад п'яткою догори.

4-й такт. Повторити рухи 3-го такту.

Рух виконується відходячи спиною назад.

Комбінація рухів № 1. Соло дівчат

Виконується на шістнадцять тактів.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг. Руки підняти до рівня І позиції, притримують кінчики фартуха.

1-й такт. «Раз-і» – крок правою ногою у правий бік на рівень II прямої позиції.

«Два-і» – ліву ногу приставити до правої у І пряму позицію. Руки підняти до рівня І позиції, притримують кінчики фартуха.

2-й такт. «Раз-і» – крок правою ногою у правий бік на рівень II прямої позиції.

«Два-і» – акцентований підскік на правій нозі, одночасно ліву ногу зігнути в коліні підняти угору стопа видовжена. Руки підняти до рівня І позиції, притримують кінчики фартуха.

3–4-й такти. Повторити рухи 1–2 тактів з лівої ноги.

5–8-й такти. Повторити рухи 1–4 тактів.

9-й такт (голубець з переступанням). «Раз» – ребром каблука правої ноги зробити акцентований удар об каблук лівої ноги по І прямій позиції виводячи праву ногу вбік на 30^0 у 4 точку залу. Руки – II позиція.

«І» – крок правою ногою на півпальці у II пряму позицію.

«Два» – лівою ногою зробити перехресний крок попереду правої ноги, переносячи вагу корпусу на ліву ногу. Права – на півпальцях. Руки – II позиція.

«І» – правою ногою зробити маленький кидок у бік на 30^0 у 4 точку залу. Руки – II позиція.

10-й такт. Повторити рухи 9-го такту.

11-й такт «Раз-і» – крок правою ногою у 4-у точку зали, одночасно зробивши стрибок у на півповороті у правий бік до 8-ї точки залу. Ліва у положенні купе. Руки – права у III позиції, ліва – II позиція.

«Два-і» – опуститися зі стрибка на праву ногу. Ліва у положенні купе. Руки у попередньому положенні.

12-й такт. «Раз» – крок лівою ногою біля правої у І пряму позицію, праву невисоко підняти над підлогою.

«І» – переступити на праву ногу, ліву невисоко підняти над підлогою.

«Два» – акцентований зіскок на ліву ногу, одночасно праву маленьким кидком відкрити убік на 30^0 . Руки на талії.

«І» – пауза.

13 – 15 такти. Зробити три «обертаси». Руки на талії.

16-й такт. «Раз-і» – акцентований зіскок по І прямій позиції у напівприсідання.

«Два-і» – піднятися з напівприсідання. Руки підняти до рівня І позиції, притримують кінчики фартуха.

Комбінація рухів № 2

Виконується юнаками на вісім тактів.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг. Руки підтримують краї свитки.

1-й такт. «Раз» – крок уперед правою ногою на каблук. Ліве плече подати уперед.

«І» – акцентований притуп стопою правої ноги переносючи на неї вагу корпусу.

«Два» – крок уперед лівою ногою на каблук. Праве плече подати уперед.

«І» – акцентований притуп стопою лівої ноги переносючи на неї вагу корпусу.

2-й такт. «Раз-і» – крок уперед правою ногою на каблук. Ліве плече подати уперед.

«Два-і» – приставляючи ліву ногу до правої у І пряму позицію зробити акцентований зіскок на обидві ноги у напівприсідання.

3-й такт. «Раз» – акцентований крок ступнею правої ноги; одночасно ступню лівої ноги відокремити від підлоги.

«І» – акцентований крок ступнею лівої ноги; одночасно ступню правої ноги відокремити від підлоги.

«Два» – акцентований крок ступнею правої ноги у напівприсідання; одночасно ліву ногу зігнуту в коліні підняти над підлогою, ступня сильно затягнута.

«І» – витримати положення.

4-й такт. «Раз-і» – акцентований крок на ліву ногу, праву зігнуту в коліні підняти над підлогою, стопа сильно затягнута; одночасно руками зробити оплеск на рівні І позиції закриваючи їх на талію.

«Два-і» – перестрибнути на праву ногу, ліву зігнуту в коліні підняти над підлогою, стопа сильно затягнута.

5-й такт. Повторити рухи 1-го такту, але почати з лівої ноги.

6-й такт. Повторити рухи 2-го такту.

7-й такт. «Раз» – акцентований крок правою ногою на місці, ліву зігнути в коліні підняти назад-уліво, стопа сильно зтягнута.

«І» – перестрибнути на ліву ногу праву зігнути в коліні підняти назад-управо, стопа сильно зтягнута.

«Два» – акцентований притуп правою ногою у ІІІ відкриту позицію попереду

«І» – витримати паузу.

8-й такт. Повторити рухи 7-го такту.

Комбінація рухів № 3. Соло юнаків

Виконується на вісім тактів.

Вихідне положення – ІІІ відкрита позиція ніг, права нога попереду

1-й такт. «Раз» – крок правою ногою вперед на високі півпальці. Руки – права ІІІ позиція, ліва – ІІ позиція.

«І» – крок лівою ногою у ІІІ відкриту позицію попереду правої на високі півпальці.

«Два» – переступити на півпальці правої ноги. Руки – права ІІІ позиція, ліва – ІІ позиція.

«І» – пауза.

2-й такт. «Раз» – широкий крок лівою ногою назад убік.

«І» – широкий крок правою ногою за ліву ногу, одночасно зробивши повне присідання на лівій нозі, стопу правої поставити напівпальці. Корпус сильно нахилити вперед достаючи грудьми коліно лівої ноги. Витримуючи положення, вагу корпусу перенести на півпалець правої ноги, стопу лівої підняти над підлогою. Руки – права на рівні І позиції видовжена уперед долонею догори, ліва – ІІІ позиція.

«Два» – стопу лівої ноги поставити на підлогу.

«І» – витримати паузу.

3-й такт. «Раз-і» – виконати повне присідання за І відкритою позицією. Руки відкрити у ІІ позицію.

«Два-і» – встати з повного присідання у напівприсідання на правій нозі, ліву ногу відкрити убік на 90⁰, стопа сильно зтягнута. Руки у попередньому положенні.

4-й такт. «Раз-і» – зробити стрибок на ліву ногу повертаючи корпус у лівий бік на 180⁰ спиною до глядача; одночасно праву

ногу зігнути в коліні підняти назад п'яткою догори, стопа затагнута.

«Два-і» – акцентований зіскок на лівій нозі, праву ногу видовжити в коліні та ступні.

5–6-й такти. Юнаки на місці виконують «переступання» за І відкритою позицією, починаючи з правої ноги. На «раз-і» 5-го такту зробити оплеск руками на рівні І позиції.

7-й такт. Повторити рухи 3-го такту.

8-й такт. «Раз-і» – зробити крок лівою ногою повертаючись у правий бік на 180° до задника сцени.

«Два-і» – зробити акцентований крок-випад правою ногою вперед переносючи на неї вагу корпусу. Руки відкрити у ІІ позицію.

Комбінація рухів № 4. Акцентоване вистукування

Виконується дівчатами та юнаками на два такти.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, юнаки стоять обличчям до лівих куліс, дівчата до правих узявшись попід руки.

1-й такт. «Раз» – акцентований притуп правою ногою, ліву – зігнути в коліні підняти над підлогою.

«І» – акцентований притуп лівою ногою біля правої у І пряму позицію.

«Два» – акцентований притуп правою ногою, ліву – зігнути в коліні відвести назад-убік, ступня затагнута. Погляд спрямований у лівий бік.

«І» – акцентований притуп лівою ногою біля правої у І пряму позицію.

2-й такт. «Раз-і» – акцентований притуп правою ногою, ліву – зігнути в коліні підняти над підлогою.

«Два-і» – акцентований притуп лівою ногою біля правої у І пряму позицію.

Рух повторити чотири рази, на кожний такт робити поворот за стрілкою годинника, міняючись місцями.

Ноти до танцю «Хустиночка-коханочка»

Sostenuto

The musical score is written in G major (one sharp) and 4/4 time, marked **Sostenuto**. It consists of 10 staves of music. Chords are indicated by letters: G, D7, H7, C, F. Notes are indicated by letters: a, e. The score includes first and second endings for several sections, marked with numbers in boxes.

Staff 1: $D7$ $\boxed{1}$ G $D7$ G

Staff 2: $D7$ G $D7$ G $D7$ G $D7$

Staff 3: $\boxed{1}$ G $D7$ $\boxed{2}$ G $H7$ $\boxed{2}$ e a a $H7$ $\boxed{1}$ e

Staff 4: $\boxed{2}$ e $H7$ $\boxed{3}$ e a $H7$ e e

Staff 5: a $H7$ e $D7$ $\boxed{4}$ G $D7$ G $D7$

Staff 6: G G $D7$ G a $D7$ $\boxed{1}$ G

Staff 7: $\boxed{2}$ G $H7$ $\boxed{5}$ e a a $H7$ $\boxed{1}$ e $\boxed{2}$ e $H7$

Staff 8: $\boxed{6}$ e a $H7$ e e a

Staff 9: $H7$ e $D7$ $\boxed{7}$ G C G $D7$ G

Staff 10: G C G $D7$ $\boxed{1}$ G $D7$ $\boxed{2}$ G $G7$

Staff 11: $\boxed{8}$ C F C $G7$ C C F C

Staff 12: $G7$ $\boxed{1}$ C $G7$ $\boxed{2}$ C $G7$ $\boxed{9}$ C $G7$ C $G7$

*Постановка Марії Ляпіної
Музичне оформлення М.Близнюка, ансамбль «Ніжинські
музики»*

НІЖИНСЬКІ ТРИНДИЧКИ

Пролог

На гуляння красні дівки
Прискакали залюбки,
І швиденько тут з'явилися
Завзяті парубки.

Ну, що пояс, що спідниця,
Що червона стрічка,
Дівка очками моргає,
Підставляє щічку.

То балакали довгенько,
То все милувались,
Ну, а потім порішили
Польку танцювати.

Сюжет

Статечно виходять на гуляння гарні дівчата і, визираючи хлопців, промовляють: «Хтось казав, що хлопці будуть!», і ось з'являються парубки. Кожен парубок, видивляючись, знаходить свою дівчину. Проходячи по колу в помірному темпі, вони промовляють один до одного: «Ой, візьму за поясок», «Чую милий голосок», – вторить йому дівчина (задерикуюто). «Візьму милу за спідницю та й поведу у світлицю», – знову каже парубок, а дівка надто пишається такою увагою юнака. І знову хлопець промовляє: «Візьму милую за стрічку, поцілую її в щічку». Загордилась кожна дівка та високо задерла свого носика. А коли хлопець хотів подивитися на іншу дівчину, так вона тупнула ніжкою і сказала:

«Роби діло, не балакай, не заставляй дівку плакати», – маючи на увазі поцілунок. Аж хтось із юрби щосили гукнув: «Ой, полька моя», а всі інші вторять: «Ми впіймали солов'я». І понеслась шалена полька по колу... і вправо, і вліво, і стрибають, і крутяться, і підбором жваво б'ють та притупуючи спіднички розкручують. Дотанцювалися – аж розбіглися хто–куди. А розбіглися ж по парах. Ой, напевно, поцілюються.

Костюми виконавців

Жіночий костюм

Комір, рукава, манжети білої сорочка вишиті рослинним орнаментом, рясна червона спідниця по низу оздоблена двома поперечними смужками підперезана білим фартушком вишитим по подолу, корсетка з вусиками з темного оксамиту, на голові стрічка, на ногах червоні або чорні черевики.

Чоловічий костюм

Біла сорочка зі стоячим коміром вишита геометричним орнаментом, заправлена у червоні шаровари, широкий пов'язаний по–сільському пояс, на ногах червоні, або чорні чоботи.

ОПИС ТАНЦЮ

Перед початком виконавці, розділившись на дві групи – 8 дівчат вишикуються у перших правих кулісах один за одним правим плечем до центра сцени, кисті руки зібрані на талії у кулачок, 8 юнаків у перших лівих кулісах обличчям до центра сцени. Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

Перша фігура (16 тактів)

Музичний супровід цифра № 1

Дівчата виходять в лінію на авансцену

1–8–й такти. Дівчата, починаючи з правої ноги, виконують рух № 1, рухаючись з першої правої куліси до першої лівої куліси по авансцені, і утворюють на авансцені лінію обличчям до глядача (рис. 1).



15–16-й такти. Дівчата, нахиливши корпус вперед, вигукують грайливо «Хтось казав, що хлопці будуть!»

Друга фігура (16 тактів)
Музичний супровід цифра № 2

Дівчата лінією відходять до задника сцени і стрімко повертаються до авансцени

5 – 8-й такти. Дівчата продовжують виконувати *рух № 3*, але з правої ноги і правим боком до глядача, а наприкінці 8 такту зупиняються спиною до глядача.

9 – 12-й такти. Дівчата по чергово виконують *рух № 4*, на 1/2 такту кожен, і в кінці 12-го такту всі стоять обличчям до глядача в лінію на заднику сцени.

13 – 14-й такти. Дівчата виконують рух № 5, сплівши руки за спиною одна одної, і рухаються до другої лівої куліси, ніби визирають хлопців.

15 – 16-й такти. Дівчата, не роз'єднуючи рук за спиною, просуваються до першої правої куліси, знову виглядаючи на хлопців (рис. 2).



Рис. 2

Третя фігура (16 тактів) Музичний супровід цифра № 3

Вихід хлопців та перехід учасників на півколо

1–12-й такти. Юнаки рухом № 6 рухаються з першої лівої куліси до першої правої куліси, утворюючи колону на авансцені.

13–16-й такти. Юнаки, нахиливши корпус вперед та відкриваючи руки у II позицію, дрібними простими кроками (кожен на чверть такту) рухаються по півколу проти ходу годинникової стрілки, на кінець 16-го такту кожен юнак стає біля своєї дівчини у внутрішньому півколі правим плечем до дівчини та випрямляють корпус (рис.3).

Опис фігури № 3 для дівчат:

1–4-й такти. Дівчата стоять в одній лінії на рівні перших куліс і радісно плескають в долоні (на другу музичну долю).

5–12-й такти. Дівчата рухом № 1 рухаючись проти ходу годинникової стрілки утворюють півколо, стаючи обличчям до глядача.

13–16-й такти. Дівчата повторюють рухи 1–4-го такту.

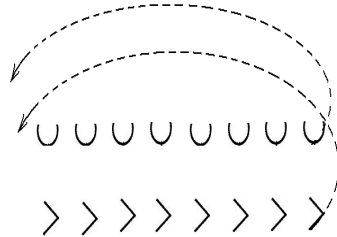


Рис. 3

Четверта фігура (16 тактів) Музичний супровід цифра № 4

Юнаки та дівчата в парах рухаються по колу проти ходу годинникової стрілки

1–2-й такти. Дівчата стоять на місці на високих півпальцях по VI позиції піднявши руки в III позицію (ніби здивовані з того, що роблять юнаки), а юнаки дрібними кроками обходять навколо своєї дівчини проти ходу годинникової стрілки, різко нахилиючись та обіймаючи правою рукою дівчину за талію. При цьому юнаки голосно промовляють—вигукують: «Ой, візьму за поясок».

3–4-й такти. Виконавці починають рухатись в парах проти ходу годинникової стрілки рухом № 7. Юнак тримає правою рукою

дівчину за талію, а дівчина тримає юнака за плече лівою рукою, а права рука відкрита вбік в II позиції долонею до низу. Одночасно дівчата вигукують: «Чую милий голосок».

5–6-й такти. Виконавці рухаються по колу проти ходу годинникової стрілки рухом № 7, кружляючи в парах проти ходу годинникової стрілки (рис. 4).

7–16-й такти. Виконавці продовжують рухатись по колу проти ходу годинникової стрілки рухом № 7, один раз виконуючи рух по заданому малюнку, а другий раз в повороті на 360^0 проти ходу годинникової стрілки (повторюють рухи 3–6-го тактів).

На кінець 16 такту дівчата виходять попереду юнаків закриваючи руки на пояс. Виконавці утворюють загальне коло, в якому почергово рухаються дівчата, а потім юнаки.

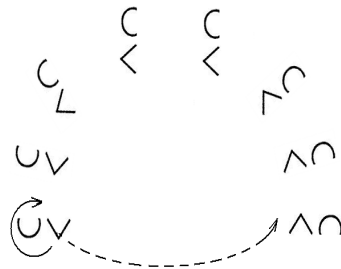


Рис. 4

П'ята фігура (16 тактів) Музичний супровід цифра № 5

Виконавці рухаються по колу проти годинникової стрілки, а потім утворюють чотири колони обличчям до глядача

1–8-й такти. Виконавці рухаються по колу проти ходу годинникової стрілки (рис. 5), дівчата виконують рух № 8, а юнаки – рух № 9, причому юнаки тримають лівою рукою край спідниці дівчини, і на 1–2-й такти вигукують: «Візьму милу за спідницю». А дівчата на 3–4-й такти відповідають: «Та й веди мене в світлицю».

9–15-й такти. Розриваючи коло по центру авансцени та задника, виконавці утворюють дві колонки. Колонку, що біля правих куліс, заводить дівчина рухом № 8 з середини задника сцени і рухаються на глядача, а колонку, що біля лівих куліс, також заводить дівчина рухом

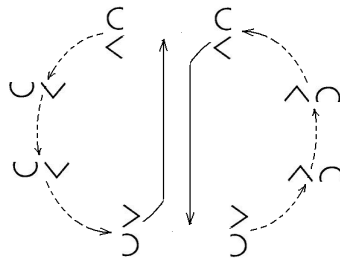


Рис. 5

№ 8, але з середини авансцени і рухається в напрямку задника сцени (рис.5). Отже, дівчата утворюють дві внутрішні колонки. Юнаки в цей час виконують рух № 10 (бокова присядка) рухаючись обличчям до дівчат в тому ж напрямку, але утворюючи дві колонки біля правих та біля лівих куліс.

16-й такт. Виконавці виконують потрійний притуп обличчям до глядача.

Шоста фігура (16 тактів) *Музичний супровід цифра № 6*

Виконавці спілкуються в колонках, а потім утворюють дві лінії обличчям до глядача на рівні перших та других куліс

1–2-й такти. Юнаки виконують рух «де гаже» від дівчат, грайливо на них поглядають і вигукують: «Візьму милую за стрічку». Дівчата в цей час виконують рух № 7.

3–4-й такти. Юнаки та дівчата стрімко виконують рух «де гаже» один до одного, і дівчата вигукують: «Поцілуй же мене в щічку» (юнаки цілують дівчат в щічку).

5–6-й такти. Юнаки дрібним кроком (на кожен чверть такту) обходять дівчат, причому юнаки, що знаходяться біля правих куліс, проти годинникової стрілки, а ті, що біля лівих куліс, за ходом годинникової стрілки (рис.6). Дівчата в цей час виконують рух № 7 в повороті на 360°.

7–8-й такти. Юнаки виконують рух № 11 обличчям до дівчат, а спиною до куліс. Дівчата продовжують виконувати рух № 7.

9–16-й такти. Виконавці утворюють дві паралельні лінії обличчям до глядача (рис. 7). Перша дівчина, яка знаходиться у колонці, що біля правих куліс, рухається по авансцені до першої лівої куліси рухом № 8, за нею

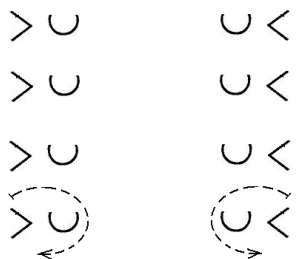


Рис. 5

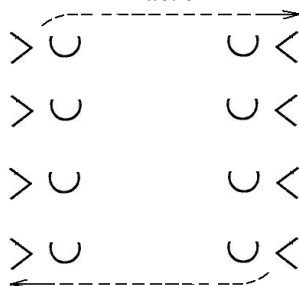


Рис. 7

рухається юнак *рухом № 12*, тримаючи її за стрічку, а за ними рухаються наступні три пари і утворюють лінію на рівні перших куліс обличчям до глядача. Відповідно остання дівчина, яка знаходиться у колонці біля лівих куліс, рухається по заднику до другої правої куліси, а за нею юнак. Вони виконують ті ж рухи, що виконавці з першої лінії, і утворюють другу лінію на рівні других куліс обличчям до глядача (рис.8).

Сьома фігура (8 тактів)

Музична пауза № 1

Виконавці грайливо розмовляють між собою, зберігаючи статичний малюнок – дві лінії (рис. 8)

1–2–й такти. Юнаки виконують рух «де гаже» з розворотом на 90° до сусідніх партнерок, тримаючи праву руку під потилицею, а ліву руку на поясі, промовляють: «Ой, душевная розмова». Дівчата в свою чергу виконують рух «де гаже» до сусідніх партнерів і уважно слухають їх.



Рис. 8

3–й такт. Юнаки переносять вагу корпусу на іншу ногу і розвертаються на 180° до своїх партнерок, говорять: «Сюди слово», руки відкривають у II позицію.

4–й такт. Юнаки різко сідають на коліно в напрямку до сусідньої партнерки, руки тримають на грудях і промовляють: «Сюди слово».

5–6–й такти. Дівчата сваряться на своїх хлопців, виконуючи чотири почергових акцентованих притупи на кожну чверть кожний і промовляють: «Роби діло не балакай». Юнаки повільно підіймаючись з коліна, і знову повертаються обличчям до своєї дівчини. Обидві руки заводять за голову, голову вбирають в плечі, ніби бояться дівчат.

7–8–й такти. Дівчата виконують різкий притуп правою ногою та лівою ногою з поворотом корпусу вправо і вліво, одночасно вигукують: «Не заставляй дівку плакати». Юнаки підіймаються з напівприсідання по II позиції, повертаються повністю до дівчат і благально на них дивляться.

Восьма фігура (16 тактів)
Музичний супровід цифра № 7

Виконавці з двох ліній заводять коло за годинниковою стрілкою

1–12–й такти. Виконавці в парах рухаються за годинниковою стрілкою *рухом № 13* та утворюють коло (рух виконується три рази) (рис. 9).

13–14–й такти. Дівчата та юнаки продовжують рухатись по колу за годинниковою стрілкою і виконують 1 – 2–й такти *руху № 13*.

15–16–й такти. Юнаки, тримаючи дівчат обома руками за талію, рвучко підіймають їх в повітря і переставляють дівчат на інший бік від себе, кружляючи їх за годинниковою стрілкою. Дівчата та юнаки стоять за I прямою позицією, і дівчата під час стрибка згинають ноги. У кінці 16–го такту всі виконавці в парах виконують повне присідання за I прямою позицією обличчям один до одного.

Музична пауза 2 (4 такти)

Виконавці розташовані по великому колу в парах обличчям один до одного сидять в повному присіданні (рис. 10).

1–2–й такти. Зберігаючи попереднє положення в парах, дівчина яка знаходиться найближче до авансцени стрімко підіймається та вигукує: «Ой, полька моя».

3–4–й такти. Всі виконавці стрімко підіймаються і разом вигукують: «Ми спіймали солов'я».

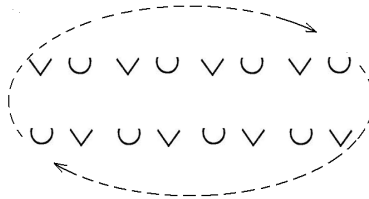


Рис. 10

Дев'ята фігура (32 такти)
Музичний супровід цифра № 8

Виконавці рухаються по колу проти годинникової стрілки і згодом утворюють півколо обличчям до глядача

1–16–й такти. Виконавці рухаються по колу проти годинникової стрілки завзято кружляють у парах по колу рухом № 14а (рис. 11).

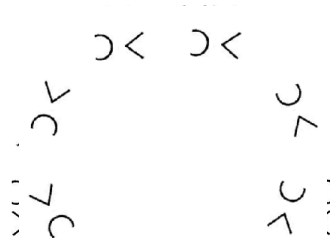


Рис. 11

17–30–й такти. Виконавці продовжують рухатись по колу в тому ж напрямку рухом № 13 утворюють півколо.

31–32–й такти. Юнак та дівчина, тримаючи руки на поясі в кулачках виконують чотири акцентованих притупи, злегка нахилиючи корпус вперед (юнаки, що знаходяться в лівому півколі зі сторони лівих куліс, переходять на правий інший бік від партнерки, щоб зручно було виконувати подальші рухи, в яких задіяні то дві дівчини, то два юнаки.

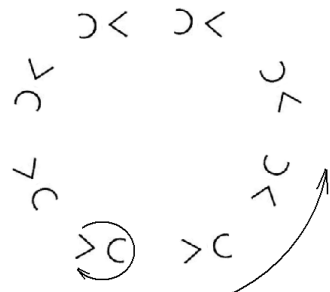


Рис. 12

Десята фігура (32 такти)
Музичний супровід цифра № 9

Учасники попарно виконують соло, рухаючись вперед на авансцену

1–4–й такти. Дві дівчини знаходяться в центрі задника сцени, виконують рух № 16 з різних ніг. Виконавши своє соло (1–4–й такти), дівчата рухом № 17 розходяться на півкола. Усі інші виконавці, що знаходяться у правому та лівому півколах, з різних ніг виконують рух № 18 та просуваються до центру задника сцени по півколах (рис. 12).

5–8–й такти. Друга пара юнаків, що підійшли до центру задника сцени, ніби доганяючи дівчат, виконують рух № 19 та

просуваються вперед до авансцени, рухом № 17 розходяться на два півкола наздоганяючи дівчат. Усі інші учасники рухаються по півколах до центру задника сцени.

9–12-й такти. Наступні дві дівчини солістки (третя пара солістів), що знов таки знаходяться по центру задника сцени, тримають в руках стрічки і виконують рух № 20 просуваються вперед до авансцени, а рухом № 17 розходяться на півкола. Інші виконавці продовжують рухатись по півколах до центру задника сцени рухом № 18.

13–16-й такти. Четверта пара юнаків, просуваючись вперед, виконують рух № 21 і знову таки заходять рухом № 16 в півкола. Антураж продовжує виконувати рух № 18 в тому ж напрямку.

17–20-й такти. Наступні дві солістки (п'ята пара) виконують рух № 22 у напрямку до авансцени і як попередні солісти рухом № 18 заходять на свої півкола.

21–24-й такти. Шоста пара солістів-юнаків виконують рух № 23 (яструб) рухаються до центру авансцени, і на чотири послідовні такти (25 – 28-й такти) рухом № 18 заходять на півкола.

25–26-й такти. Сьома пара дівчат солісток виконує рух № 16 на місці.

27–28-й такти. Ці ж солістки змахують руками через III позицію і ніби падають назад, а хлопці, які йдуть слідом за ними, підхвачують завзято під руки та підіймають їх.

29–32-й такти. Усі виконавці знаходяться у півколі виконуючи на місці рух № 18 (рис. 13). Юнак та дівчина, що знаходяться біля лівих куліс останніми, розігрують маленьку кумедну ситуацію: на 29–30-й такти юнак, виконуючи чотири простих кроки, іде у напрямку до центру авансцени підійнявши праву руку догори ніби побачив щось цікаве. Дівчина іде за ним слідком; на 31-й такт – дівчина легко штовхає юнака в ліве плече, ніби говорячи йому: «Ну, чим ти там займаєшся?», юнак злегка присідає від несподіванки, а коли дівчина зробивши крок поперед юнака, він виконує смішний стрибок по I позиції і радіє, що дівчина біля нього.

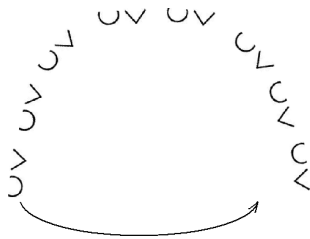


Рис. 14

Одинадцята фігура (16 тактів)

Музичний супровід цифра № 10

Виконавці рухаються по колу проти ходу годинникової стрілки

1–16-й такти. Виконавці, виконуючи рух № 24 чотири рази, рухаються проти ходу годинникової стрілки (рис. 14). На кінець 16 такту дівчата утворюють внутрішнє коло спиною до центру кола, а юнаки утворюють зовнішнє коло, сівши повністю на коліна і впершись долонями обох рук в підлогу.

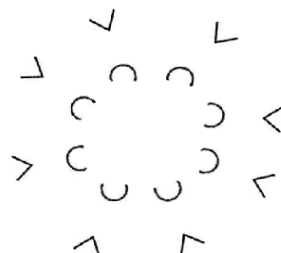


Рис. 16

Дванадцята фігура (16 тактів)

Музичний супровід цифра № 11

Виконавці знаходяться у двох колах: дівчата заграють до юнаків, юнаки відповідають їм взаємністю

1–4-й такти. Дівчата, рухаючись по колу спиною до центру сцени виконують рух № 25. Руки тримають спідницю, широко її відкривши, корпус нахилений вперед до юнаків. Юнаки сидячи на колінах перед дівчатами виконують рух № 26 (рис. 15).

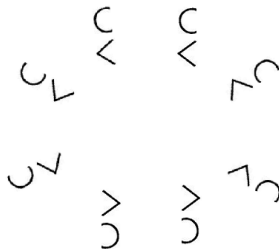


Рис. 15

5–8-й такти.

Дівчата продовжують рухатись по колу в тому ж напрямку, виконуючи рух № 25. Юнаки продовжують виконувати рух № 26.

9–14-й такти. Дівчата виконують рух № 27, рухаючись в заданому напрямку, а хлопці, все ще знаходячись на колінах, виконують рух № 28.

15–16-й такти. Юнаки виконують два простих кроки до дівчат і беруть їх за руки, дівчата виконують два простих біги до юнаків із зіскоку по I прямій позиції вистрибують юнакам на руки. Дівчина знаходяться обличчям до юнака, тримаючись обома руками за шию, та сидить випроставши ноги на правому стегні

юнака. Юнак тримає її лівою рукою за спину, а правою рукою обхватує прямі, зібрані ноги дівчини.

Тринадцята фігура (16 тактів)

Музичний супровід цифра № 12

Виконавці розходяться по парах за куліси

1–8-й такти. Юнаки із дівчатами на руках, розходяться простим кроком за куліси, причому ті пари, що знаходяться біля правих куліс, рухаються паралельно авансцені в ліві куліси, і навпаки. Юнак з піднятою на руках дівчиною, що знаходиться в центрі задника сцени, на 1–4-й такти рухається вперед простими кроками; 5–6-й такти юнак рухається до правих куліс, тримаючи дівчину на руках ; 7–8-й такти юнак рухається до лівих куліс (рис.16).

9-й такт. Дівчина відчуває нерішучість юнака, стукає його грайливо кулачком по лобі.

10-й такт. Дівчина рішучим жестом показує в праву І кулісу.

11–16-й такти. Юнак рухається в заданому напрямку.

ОПИС РУХІВ

Рух № 1

Виконується дівчатами на два такти.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, коліна вільні, руки опущені уздовж корпусу.

1 такт. На «раз»– акцентований зіскок на всій ступні правої ноги, ліва нога зігнута в коліні відводиться вбік, коліна разом. Корпус та голова нахилиються вправоруч, руки різко відводяться у лівий бік (ліва рука до II позиції, а права рука до I позиції, долонями до низу).

На «і» – акцентований притуп лівою ногою за І прямою позицією.

На «два-і» – повторюємо рух,

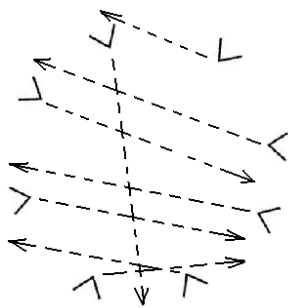


Рис. 17

що виконувався на «раз –і» з лівої ноги, корпус, голова, руки відводимо у правий бік.

2 такт. На «раз–і» – два легких біга з лівої ноги на півпальцях з високим підніманням ніг назад, у повороті на 360⁰ вліво, руки закриваються на пояс, кисті рук зібрані у кулачок.

На «два–і» – два акцентовані притупи за I прямою позицією, починаючи з лівої ноги.

Рух № 2

Виконується на два такти.

Вихідне положення – I пряма позиція ніг, коліна вільні, руки на поясі в кулачках.

1-й такт. На «раз» – невеличкий крок лівою ногою уперед, навхрест правої ноги.

На «і» – дрібний «голубець» правою ногою у II точку зали, корпус за правою ногою.

На «два–і» – різко присісти у напівприсідання по IV прямій позиції, права нога попереду на всій ступні, ліва на півпальцях, корпус різко повернути лівим плечем вперед.

2-й такт. Повторити 2-й такт руху № 1 з лівої ноги.

Рух № 3

Виконується на один такт.

Вихідне положення – I пряма позиція ніг, руки в підготовчому положенні.

На «раз–і» – крок лівою ногою вліво у II позицією злегка присідаючи, одночасно права нога, ніби прокручується на каблучці подушкою догори, залишається в II позиції. Корпус і голова повернені до правої ноги, що знаходиться на каблучці, руки синхронно відводяться у лівий бік (ліва рука в II позицію, а права рука в I позицію долонями до низу).

На «два–і» – приставити праву ногу до лівої за I прямою позицією, фіксуючи вихідне положення.

Рух виконується як з лівої ноги, так і з правої ноги.

Рух № 4

Виконується на 1/2 такту.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, руки в підготовчому положенні.

На «раз» – з лівої ноги виконати легкий біг з одночасним поворотом корпусу на 90° управо, ступню правої ноги притиснути до гомілки лівої. Голова, погляд спрямований до низу.

На «і» – правою ногою виконати притуп за ІІІ відкритою позицією, повертаючи корпус ще раз на 90° у правий бік. Голову різко підняти підборіддям уперед, руки закриваються на пояс в кулачки.

Рух № 5

Виконується на два такти.

Вихідне положення – ІІІ відкрита позиція ніг, права нога попереду.

1-й такт. *На «раз-і»* – зальотний крок з правої ноги.

На «два-і» – зальотний крок з лівої ноги.

2-й такт. *На «раз-і»* – зальотний крок з правої ноги.

На «два-і» – акцентований притуп з лівої ноги по І прямій позиції.

Рух № 6

Виконується юнаками на чотири такти.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, руки в ІІ позиції.

1-й такт. *На «раз-і»* – крок правою ногою вперед.

На «два-і» – виконати підскок на правій нозі з одночасним поворотом корпусу на 90° вправо, ліву зігнуту в коліні підняти угору одночасно різко нахиляючи корпус до лівої ноги. Таким чином, ми стоїмо у напівприсіданні на правій нозі лівим боком по напрямку руху, руки різко закрити на пояс в кулачки.

2-й такт. *На «раз-і-два»* – три біга у повороті на 360°, починаючи з лівої ноги та випрямляючи корпус.

На «і» – витримати паузу тримаючи праву ногу на пасе.

3-й такт. *На «раз-і»* – крок правою ногою у напрямку першої правої куліси, одночасно праву руку відкрити в ІІІ позицію.

На «два-і» – виконати «високий голубець» починаючи з лівої ноги по І прямій позиції у напрямку другої правої куліси.

4-й такт. На «раз-і» – повне присідання за I відкритою позицією обличчям до глядача, руки закрити на пояс в кулачках.

На «два» – залишаючись у повному присіданні та переносячи вагу корпусу на ліву ногу виконати повний поворот на лівій нозі на 360⁰, ступня правої ноги притиснута до кісточки лівої.

На «і» – різко піднятись з повного присідання стаючи обличчям по напрямку руху.

Під час виходу юнаків бажано, щоб виконавці виходили по двоє на кожні такти: 1–4 такти I та II юнаки, на 5–8 такт – III – IV юнак, на 9–12 такт – V – VI юнак, а на 13–16 такт – VII – VIII юнаки вже простим дрібним кроком, рухаються півколом.

Рух № 7

Виконується на два такти в парі.

Вихідне положення – I пряма позиція ніг, у юнака ліва рука закрита на поясі в кулачок, правою рукою він тримає дівчину за талію. Дівчина долонею лівої руки тримається за ліве плече юнака, а права рука відведена в II позиції долонею до низу.

1-й такт. Повторити 1-й такт руху № 1.

2-й такт. На «раз» – витримати паузу, стоячи по I прямій позиції у маленькому напівприсіданні.

На «і» – невеликий біг лівою ногою вперед, одночасно коліно правої ноги підняти вгору.

На «два» – акцентований притуп правою ногою у I пряму позицію.

На «і» – пауза.

Рух 2-го такту виконується як синкопований перескок.

У 2-му такті дівчина виконує рукою круговий рух перед собою з II до III до I до підготовчої і знову до II позиції руки.

Рух № 8 (крок пасе з вихилясом)

Виконується дівчатами на два такти.

Вихідне положення – I пряма позиція ніг, руки у III позиції.

1-й такт. На «раз-і» – крок лівою ногою уперед, одночасно праву зігнути в коліні та прижати ступнею під коліно лівої ноги.

На «два-і» – крок правою ногою уперед, одночасно ліву зігнути в коліні та прижати ступнею під коліно правої ноги.

2-й такт. Повторити рух 1-го такту, що виконувався на «раз-і».

На «два-і» – різко відвести праву ногу вбік в II позицію і виконати вихиляс.

Руки знаходяться в III позиції і рухаються синхронно вліво, вправо.

Рух № 9 (метілочка)

Виконується юнаками на один такт.

Вихідне положення – глибоке присідання за I позицією ніг.

На «раз»— не підводячись із глибокого присідання, з легкого підскоку зробити правою ногою крок уперед на півпальці. Вагу корпусу перенести на праву ногу. Ліву ногу відокремити від підлоги.

На «і» – не підводячись із глибокого присідання, лівою ногою ковзним рухом внутрішнього боку ступні по підлозі описувати півколо, починаючи трохи ззаду і ковзаючи збоку вперед; коліно трохи зігнути.

На «два» – з легкого підскоку, не підводячись із глибокого присідання, переступити на півпальці лівої ноги, поставивши її перед правою ногою. Вагу корпусу перенести на ліву ногу.

На «і» – правою ногою ковзним рухом внутрішнього боку ступні по підлозі описувати півколо, починаючи трохи ззаду, потім ковзнувши збоку вперед; коліно злегка зігнути і спрямоване вперед, корпус підтягнутий. Руки можуть бути покладені на талію, схрещені на грудях або розкриті в сторони, долонями вгору.

Рух № 10 (бокова присядка)

Виконується юнаками на один такт.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На «і-раз» – з невеличкого підскоку різко опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією. Коліна розвести в сторони. Корпус прямий. Руки па талії.

На «і-два» – невисоко піднятися з глибокого присідання і трохи підстрибнути на низькі півпальці лівої ноги. Коліна зігнути. Праву ногу підняти вгору праворуч, витягуючи коліно та підйом. Корпус відхилити у лівий бік. Голову повернути до носка правої ноги. Ліву руку відкрити ліворуч вище другої позиції. Праву руку покласти на талію.

Далі рух робиться з лівої ноги. Напрямок корпусу і руки відповідно змінюється. Цей рух може виконуватися і з однієї ноги по чотири–вісім разів.

Рух № 11

Виконується юнаками на два такти.

Вихідне положення – I відкрита позиція ніг.

1-й такт. На «раз-і» – виконати повне присідання на півпальцях по I відкритій позиції ніг, п'ятки разом, носки нарізно, коліна розкриті у бік. Руки відкрити у II позицію.

На «два-і» – злегка підстрибнувши, піднятися з повного присідання на низькі півпальці лівої ноги, коліно зігнуте. Праву підняти виворітно вперед, дуже зігнути її в коліні, довівши ступню до коліна лівої ноги. Коліно правої ноги повернути вправо, підйом витягнутий та вдарити лівою рукою по підшві правої ступні. Права рука виводиться у III позицію.

2-й такт. На «раз-і» – крок правою ногою в II позиції, руки закрити на пояс в кулачки.

На «два-і» – акцентований крок–випад лівою ногою в IV відкриту позицію у напівприсідання.

Юнаки, що стоять біля лівих куліс виконують рух з іншої ноги.

Рух № 12

Виконується юнакам на два такти.

Вихідне положення – III відкрита позиція ніг, права нога попереду. Ліва рука на поясі, права тримає дівчину за стрічку в I позиції.

1-й такт. На «раз-і» – крок правою ногою вперед на каблук.

На «два-і» – акцентований зіскок на всю ступню правої ноги, ліву згинаючи у коліні вивести у перед п'яткою догори. Корпус нахилити вперед.

2-й такт. На «раз-і-два» – починаючи з лівої ноги виконати три прості біги вперед за дівчиною.

На «і» – витримати паузу.

Рух № 13

Виконується на чотири такти.

Вихідне положення – I пряма позиція ніг, дівчата та юнаки стоять у парі обличчям один до одного. Юнаки правим плечем до центру кола, дівчата – лівим. Юнак тримає дівчину за талію, дівчина кладе долоні рук на плечі юнака.

1-й такт. *На «раз-і»* – юнак виконує крок з правої ноги навхрест лівої рухаючись навколо дівчини за годинниковою стрілкою та тримаючи її за пояс.

На «два-і» – юнак виконує лівою ногою великий круговий кидок на 90° з правого боку від дівчини.

2-й такт. *На «раз-і»* – юнак виконує присядку по I позиції спиною по лінії танцю, тримаючи дівчину за талію.

На «два-і» – юнак підіймається з присядки. Дівчина в цей час повертається на 180° по VI позиції за ходом годинникової стрілки на півпальцях..

3–4-й такти. Юнак виконує *рух № 11*, у якому 1-й такт – виконує спиною у коло даючи можливість дівчині виконати свій рух по лінії танцю.

2-й такт виконує обличчям по лінії танцю.

Дівчина в цей час, кружляючи по лінії танцю, виконує *рух № 7* у повороті на 360°, руки закриті на поясі в кулачках.

Рух № 14 (полька у повороті)

Виконується на два такти.

Вихідне положення – IV позиція ніг, руки в кулачках на поясі.

1-й такт. *На «раз»*– крок на подушечку правої ноги вперед, злегка повертаючись за ходом годинникової стрілки.

На «і» – крок на подушечку лівої ноги вперед, злегка повертаючись за ходом годинникової стрілки.

На «два» – акцентований крок на подушечку правої ноги, а ліву ногу відвести вбік від коліна повернутись на 180° і стати спиною по лінії танцю.

2-й такт. *На «раз»*– крок на подушечку лівої ноги назад, злегка повертаючись за ходом годинникової стрілки.

На «і» – крок на подушечку правої ноги назад, злегка повертаючись за ходом годинникової стрілки.

На «два» – акцентований крок на подушечку лівої ноги, а праву ногу відвести вбік, повернутись ще на 180° і стати обличчям за ходом танцю.

Рух № 14 а (полька в парі у повороті)

Вправа виконується за схемою *руху № 14*, але виконавець, що стоїть обличчям за ходом танцю, починає рух з правої ноги, а той, що стоїть спиною, починає рух з лівої ноги. За 1-й такт повертаються на 180°, на 2-й такт наступний поворот на 180° за ходом годинникової стрілки.

Рух № 16 (оберти для дівчат)

Рух № 1 у повороті на 360°, або на 720°.

Рух № 17 (полька)

Виконується за схемою *руху № 14* (полька в повороті). Тільки без повороту на 360°.

Рух № 18 (боковий крок)

Виконується на один такт.

Вихідне положення – III відкрита позиція ніг, права нога попереду. Руки на поясі в кулачках.

На «раз-і» – акцентований крок правою ногою управо в II відкриту позицію ніг, одночасно різко підняти праве плече угору.

На «два-і» – приставити стопу лівої ноги до правої, за III відкритою позицією, одночасно опутивши плече.

Рух № 19 (присядка у комбінації з стрибком угору)

Виконується на один такт.

Вихідне положення – I відкрита позиція ніг, руки в II позиції.

На «раз-і» – виконати повне присідання на півпальцях по I відкритій позиції ніг, п'ятки разом, носки нарізно, коліна розкриті у бік.

На «два-і» – активно вистрибнути в повітря, відкривши ноги високо в обидва боки, просуваючись вперед.

Рух № 20 (оберти для дівчат)

Виконується на один такт.

Вихідне положення – III відкрита позиція ніг. Дівчата в руках тримають стрічки.

На «раз» – зіскок у напівприсідання за III відкритою позицією, права нога попереду.

На «і» – на лівій нозі виконати поворот корпусу на 180° правий бік, ступню правої ноги витягнути у підйомі прижати попереду щиколотки лівої ноги.

На «два» – продовжуючи виконувати поворот корпусу на 180° у правий бік, виконати акцентований зіскок на всю ступню правої ноги у напівприсідання, одночасно ліву ногу видовжену в підйомі та коліні рвучко відкрити у бік на 45°.

На «і» – пауза.

Рух № 21

Виконується на два такти.

Вихідне положення – I відкрита позиція ніг. Руки в II позиції.

1-й такт. *На «раз-і»* – виконати повне присідання на півпальцях по I відкритій позиції ніг, п'ятки разом, носки нарізно, коліна розкриті у бік. Руки відкрити у II позицію.

На «два-і» – злегка підстрибнувши, піднятися з повного присідання на низькі півпальці лівої ноги, коліно зігнуте. Праву підняти виворітно вперед, дуже зігнути її в коліні, довівши ступню до коліна лівої ноги. Коліно правої ноги повернути вправо, підйом витягнутий та вдарити лівою рукою по підшві правої ступні. Права рука виводиться у III позицію.

2-й такт. *На «раз»* – крок правою ногою в бік навхрест лівої ноги попереду.

На «і» – крок лівою ногою в бік в широку II позицію.

На «два» – вивести праву ногу на каблук.

На «і» – пауза.

У танці цей рух виконують два солісти по діагоналі один від одного з різних ніг, а потім навпаки.

Рух № 22 (вихилас в повітрі з поворотом на 180°)

Виконується на два такти.

Вихідне положення – III відкрита позиція ніг, руки на поясі в кулачках.

1-й такт. *На «раз-і»* – невеликий стрибок на півпальцях правої ноги, одночасно ліву ногу зігнути в коліні відвести назад.

На «два-і» – невеликий стрибок на півпальцях правої ноги, одночасно ліву ногу вивести вперед на 45°, стопа скорочена.

2-й такт. *На «раз-і»* – невеликий стрибок на півпальцях лівої ноги в повороті на 180° за годинниковою стрілкою, одночасно права нога згинається в коліні.

На «два-і» – невеликий стрибок на півпальцях лівої ноги в повороті на 180° за годинниковою стрілкою, а права нога виводиться вперед 45°, стопа скорочена. (Руки по чергово відкриваються у II позицію та закриваються на пояс).

Рух № 23 (яструб)

Вихідне положення – перша відкрита позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (повільно).

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

На «і» – ноги, із зігнутими та розведеними в сторони колінами, підтягнути до грудей, ступні з'єднані підощвами. Корпус продовжувати нахилити вперед. Руки розкрити високо в сторони долонями донизу, лікті підняти вгору. Зафіксувати це положення у стрибку.

На «два» – опуститися на обидві ступні за першою позицією, легко і пружно присідаючи. Корпус випростати. Руки опустити нижче другої позиції.

На «і» – випрямити коліна обох ніг.

Рух повторюється вісім разів.

Рух № 24

Виконується на чотири такти.

Вихідне положення: дівчина стоїть по I прямій позиції ніг, з правого боку юнака. Юнак по III позиції проти ходу годинникової стрілки.

1–2-й такти. Дівчина виконує два акцентовані оберти з піджатими ногами, починаючи з правої ноги, руки в кулачках на

поясі. Юнак виконує чотири біги з високим підніманням колін вперед, руки відкриті в II позицію.

3–4-й такт. Юнак та дівчина виконують повний оберт в парі двома рухами польки (*рух № 14a*), причому дівчина починає рухатись з правої ноги за ходом годинникової стрілки, юнак спиною, починаючи рух з лівої ноги.

Рух № 25 (боковий приставний крок)

Виконується дівчатами на один такт.

Вихідне положення – I пряма позиція ніг, руки підтримують спідницю.

На «раз-і» – крок правою ногою вбік.

На «два-і» – приставити ліву ногу до правої ноги акцентованим ударом за I прямою позицією.

Рух № 26

Виконується юнаками на чотири такти.

Вихідне положення – юнаки сидять на колінах, впершись долонями обох рук в підлогу.

1–2-й такти. Юнаки, зігнувши руки в ліктях, нахилиють корпус вперед, а потім переводять управо, ніби зазираючи на дівчат які демонструють їм свою чудову спідницю.

3–4-й такт. Юнаки виконують рухи 1–2-го тактів уліво.

Рух № 27

Виконується дівчатами на два такти.

Вихідне положення – I пряма позиція ніг, ліва рука на талії в кулачку, права рука на спідниці.

На «раз-і» – крок правою ногою вперед з високим підніманням коліна, права рука відкрита у II позицію разом з корпусом повертається на чверть повороту в правий бік.

На «два-і» – рух повторюється з лівої ноги, відповідно права рука та корпус повертаються на чверть повороту вліво.

Рух № 28

Виконується юнаками на чотири такти.

Вихідне положення – таке як в рухові № 26.

1-й такт. «Крок» правим коліном назад, одночасно праву руку переставити за правим коліном.

2-й такт. Повторити рух 1-го такту з лівої ноги.

3-й такт. Перенісши різко вагу корпусу на руки, юнаки різко викидають ноги в повітря в різні боки (вибрикують).

4-й такт. Повторити рух 3-го такту.

НІЖИНСЬКІ ТРИНДИЧКИ

обр. М. Близнюка

Помірно швидко $\text{♩} = 120$

Баян

II

13

19

2
25

2

НІЖИНЬСЬКИ ТРИНДИЧКИ

Measures 25-30: Treble and bass staves with chords and fingerings. Chord labels: Б 7, М М 7 7, Б 7, М М, М М.

Measures 31-36: Treble and bass staves with chords and fingerings. Chord labels: 7 7, Б Б, Б 7, М М 7 7, Б 7.

Measures 37-42: Treble and bass staves with chords and fingerings. Chord labels: М М, М 7, Б Б 7, Б 7.

Measures 43-48: Treble and bass staves with chords and fingerings. Chord labels: 7, Б 7, Б 7, Б 7, 7, Б.

Measures 49-54: Treble and bass staves with chords and fingerings. Chord labels: Б 7, Б 7, Б 7, Б 7, Б 7, Б.

НИЖИНСКИ ТРИНДИЧКИ

3

55

7 Б 7 M M 7

61

7 7 7 M M M

67

M M M M 7 M 7

73

M M M 7 7 7

79

7 M M M M M

НІЖИНСЬКИ ТРИНДИЧКИ

85 **5**

М М 7 М 7

91

Б 7 Б 7 Б 7 Б

97 **6** 8

Б 7 Б 7 Б Б 7

103 **Швидко**

Б 7 Б 7

НІЖИНСЬКИ ТРИНДИЧКИ

109 **7** >

М М М 7 М М

115

М 7 7 Б 7 М 7

121 **8**

Б 7 Б 7 М 7 М

122

М 7 М М М 7

The image shows a musical score for a piece titled 'НІЖИНСЬКИ ТРИНДИЧКИ'. The score is written for piano and features four systems of music. Each system consists of a treble and bass staff. The first system starts at measure 109 and includes a boxed number '7' above the first measure. The second system starts at measure 115. The third system starts at measure 121 and includes a boxed number '8' above the fifth measure. The fourth system starts at measure 122. Various musical notations are present, including chords, single notes, and dynamic markings like '>' (accent). Letters 'М' and 'Б' are placed below the bass staff in several measures, likely indicating specific chords or fingerings. The score ends with a double bar line and repeat dots in the third system.

НІЖИНСЬКИ ТРИНДИЧКИ

133 1. 2. 9

М 7 М 7 Б 7 Б 7 Б 7

139 1. 2. 10

Б 7 Б 7 Б 7 Б М Б

145 М М Б М Б М 7 М М 7

151 1. 2. 11

М 7 Б 7 7 Б Б 7 7

НІЖИНСЬКИ ТРИНДИЧКИ

137

Б 7 Б Б 7 Б М 7 М

1. 2. 12

163

М 7 М М М 7

169

1. 2. М М М М 7 М

175

М М 7 М

The image displays a musical score for the piece 'НІЖИНСЬКИ ТРИНДИЧКИ'. It consists of four systems of piano accompaniment, each with a treble and bass staff. The notation includes various chords and melodic lines. Fingerings are indicated by numbers 7 and 12. There are first and second endings marked with '1.' and '2.'. A repeat sign with a double bar line and a '12' in a box is present at the end of the first system. The piece concludes with a double bar line at the end of the fourth system.

ПОЛЬКА–БАРАБОЛЬКА

Постановка Марії Ляпіної

Музичне оформлення М. Близнюка, ансамбль «Ніжинські музики»

Пролог

Ми збирали бараболюку
В чудові корзинки,
Заболіли ніжки,
Заболіли спинки.

Стали хлопці заgravати,
Уже й ніжки не болять.
Стали хлопці цілувати,
Уже й спинки не болять.
Вже не будем працювати,
Краще польку танцювати.

Сюжет

У молодечому завзятті юнаки й дівчата вибігають на поле з кошиками, у які збиратимуть бараболю. Хлопці так стараються, що аж закачують рукави, а дівчата вправно прилаштовують кошики.

Аж ось хлопці дружно гукають: «Полька–бараболька!» – і починають завзято копати, а дівчата слідом ретельно збирають урожай.

Напрацювавшись, молодь весело плескає в долоні й дружно вигукує: «Танцювали, дріботіли!» – і ось уже один перед одним витинають усілякі вікрутаси.

Аж тепер хлопці знову вигукують: «Дівчина–моргулька!» – і зненацька підхоплюють своїх дівчат на руки, повільно несучи їх під спів солов'я, наче найдорожчий скарб.

У цей момент на поле вибігає ще одна дівчина з великою корзиною. Вона, звісно ж, запізнилася – чекала свою половинку, та так і не дочекалася. Аж ось і він з'являється, але не просто, а

ховаючись. О, так! Дівчина, не довго думаючи, з пересердя поціляє в нього картоплиною.

Хлопець отямлюється, хутко збирає бараболю до кошика і щось пошепки каже дівчині на вухо. Вона здивовано й радісно усміхається – уже не сердиться на свого парубка, а разом із ним продовжує збирати врожай. Та яка там бараболя! Вони милуються одне одним і ніжно цілуються просто посеред поля.

Молодь, весело сміючись, рушає з поля, гукаючи закоханих за собою. Ті здійснюються й теж ідуть, але в інший бік.

Костюми виконавців

Жіночий костюм:

Комір, рукави та манжети білої сорочки оздоблені вишитим рослинним орнаментом. Спідниця пишна, строката, з характерними для Ніжинщини поперечними смужками в нижній частині, підперезана білим фартухом, вишитим по подолу. Корсетка з темного оксамиту, прикрашена «вусиками». На голові – стрічка, на ногах – червоні черевики.

Чоловічий костюм:

Біла тунікоподібна сорочка зі стоячим коміром оздоблена вишитими червоними та чорними нитками неширокими смугами з геометричним орнаментом. Носиться навипуск, підперезана поясом. Штани з грубого невібіленого полотна або в поздовжню смужку, не дуже широкі, заправлені в чоботи.

ОПИС ТАНЦЮ

Перед початком танцю виконавці вишиковуються у першій лівій кулісі пара за парою (дівчина праворуч від юнака). Юнак правою рукою тримає дівчину за талію, ліва – на талії. Дівчина у правій руці тримає корзинку, ліва рука на правому плечі юнака. Корпус злегка відхилений один від одного; погляд юнака спрямований на дівчину. Вихідна позиція ніг – І пряма.

Запропонований сценічний варіант розрахований на 8 юнаків та 8 дівчат, але, за бажанням, кількість виконавців може бути збільшена або зменшена.

Музичний розмір – 2/4

Програється 8 тактів музичного вступу.

Перша фігура (16 тактів)

Музичний супровід № 1

Молодь юрбою з веселим завзяттям вибігають на картоняне поле для збору урожаю

1–15–й такти. З першої лівої куліси 8 пар виконавців у парах *рухом № 1* рухаються по колу проти ходу годинникової стрілки. Дівчата тримають кошик у правій руці (*рис. 1*).

16–й такт. Виконуючи *рух № 2* зупиняються один навпроти одного обличчям, утворивши коло (*рис. 2*).

Друга фігура (16 тактів)

Музичний супровід цифра № 2

Молодь танцює, утворивши два кола, зовнішнє і внутрішнє, а потім міняються місцями і вкінці дівчата утворюють півколо, а хлопці коло всередині

1–4–й такти. Юнаки та дівчата, обертаючись на місці на 180° через праве плече, виконують *рух № 3*, утворивши два кола: юнаки – внутрішнє, дівчата – зовнішнє. Дівчата тримають кожна свою корзинку обома руками за середину ручки на рівні пояса (*рис. 2*).

5–8–й такти. Виконавці *рухом № 4* міняються місцями, зазираючи один до одного. Тепер юнаки знаходяться в зовнішньому, а дівчата у внутрішньому колі.

9–12–й такти. Виконавці повторюють рухи 1 – 4–го тактів і повертаються обличчям один до одного.

13–16–й такти. Виконавці, рухаючись *рухом № 4* утворюють: юнаки коло по центру сцени, а дівчата дві лінії обличчям одна до одної спиною до куліс (*рис. 3*).

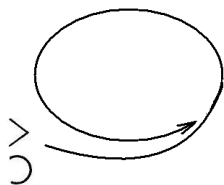


Рис. 1

Третя фігура (16 тактів)
2 такти витримується пауза
Музичний супровід цифра № 2

Виконавці вигукують «Полька–бараболька». Юнаки імітують копання картоплі, а дівчата спостерігають

1–6-й такти. Дівчата, тримаючи кошик на рівні пояса *рухом* №5 просуваються по заднику сцени і змінюють свої місця на протилежні; ті, що стоять біля лівих, перейшли до правих куліс і навпаки. Юнаки *рухом* № 6 просуваються по колу проти годинникової стрілки (імітують копання картоплі)

7–8-й такти. Дівчата на місці виконують *рух* № 7. Юнаки – *рух* № 8 у повороті на 180° (*рис.4*).

9–12-й такти. Дівчата *рухом* № 5 ідуть у протилежному напрямку та на заднику сцени утворюють одну лінію. Юнаки виконують *рух* № 6 у протилежному напрямку.

13–16-й такти. Дівчата *рухом* № 5 заводять дві колонки біля правих та лівих куліс. Юнаки простим бігом рухаються до перших правих та лівих куліс та утворюють дві колонки по чотири учасника позаду дівчат (*рис.5*). На останню чверть 16-го такту юнаки сідають на підлогу випроставши ноги вперед–убік

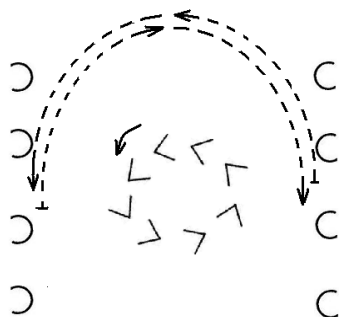


Рис. 6

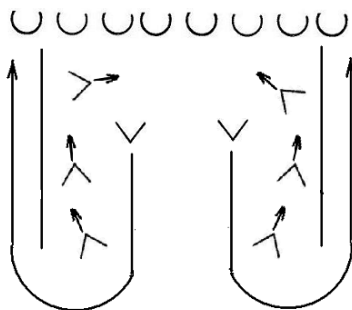


Рис. 5

Четверта фігура (16 тактів) Музичний супровід цифра № 2

**Дівчата збирають картоплю, а хлопці не хочуть їм
допомагати, дівчата на них сваряться**

1–6–й такти. Дівчата, тримаючи кошик, виконуючи *рух № 8* ідуть лініями уперед назустріч одна одній (*рис. 6*). Юнаки в цей час б'ють байдики, сидячи на підлозі та позираючи один на одного.

7–8–й такти. Дівчата виконуючи *рух № 9* повертаючись на 360° обличчям до глядача, грізно показують юнакам кулака. Юнаки активно піднімаються з підлоги.

9–10–й такти. Дівчата продовжують рухатись у попередньому напрямку, виконуючи *рух № 8* (продовжують збирати картоплю). Юнаки, ніби вибирають картоплю, нахиливши низько корпус, простими кроками прямують кожен до своєї дівчини, ледь підблизивши її своєю головою нижче спини.

11–12–й такти. Дівчата повертаються обличчя до хлопців, здивовано дивляться на них, при цьому і юнаки, і дівчата підіймають плечі, ніби говорячи: «Ну що за okazія».

13–15–й такти. Юнаки та дівчата в парах (положення в парі таке, як у русі №1) кружляють *рухом № 5* (*рис. 7*) кошик в руці збоку у дівчини.

16–й такт. Усі виконують потрійний притуп один до одного спиною, дівчина бере обома руками корзинку поперед себе на рівні пояса

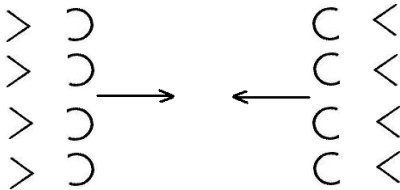


Рис. 6

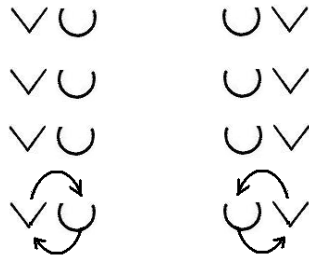


Рис. 7

П'ята фігура (16 тактів)
Музичний супровід цифра № 5

***Молодь вирішує відпочити від збирання картоплі та
потанцювати***

1–7–й такти. Виконавці рухаються звичайним бігом (рис. 7а) утворюють дві колонки обличчям один до одного (рис. 8).

8–й такт. Усі виконавці виконують потріпний притуп, а дівчата в цей час ставлять корзинки поперед себе, утворюючи лінію від центра задника через центр сцени до центру авансцени.

9–й такт. Усі виконавці плескають долонями, ніби струшуючи кисті рук від брудної роботи.

10–15–й такти. Юнаки звичайним бігом рухаються до правих куліс, утворюючи дві діагоналі, одночасно дівчата звичайним бігом рухаються до лівих куліс утворюючи дві діагоналі.

16–й такт. Виконавці виконують потріпний притуп обличчям один до одного (рис. 9) утворюючи дві діагоналі з обох сторін сцени, а посередині стоять кошики.

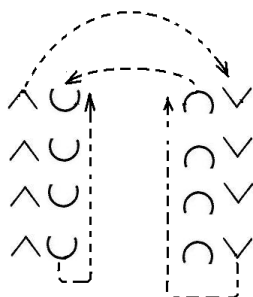


Рис. 7а

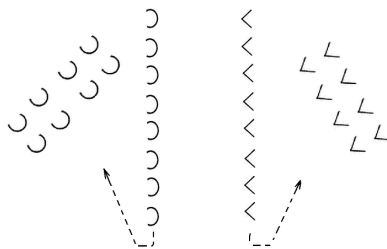


Рис. 8

Шоста фігура (18 тактів)
Музичний супровід цифра № 2

Виконавці починають, жартуючи, танцювати, ніби випробовують один одного на майстерність

1–2-й такти. Юнаки та дівчата *рухом № 10* рухаються діагоналями уперед до центру сцени обличчям один до одного

3–4-й такти. Виконавці *рухом № 4* повертаються на попередні місця.

5–7-й такти. Дівчата виконують на місці *рух № 11*.

8-й такт. Дівчата виконують потріпний притуп з нахилом корпусу вперед

5–8-й такти. Юнаки виконують рух «дегаже» на кожен такт, спочатку вперед до дівчат правим плечем і відповідно правою ногою, і назад до правих куліс, позираючи на дівчат.

9–12-й такти. Дівчата, тримаючи руки в кулачках на поясі, виконують на кожен такт підйом на півпальцях з розворотом корпусу управо, уліво, позираючи на юнаків. Юнаки виконують присядку–розніжку на каблук, *рух № 7* (1-й такт) 4 рази з обох ніг.

13–16-й такти. Виконавці повторюють рухи 1 – 4-го тактів та стають у дві діагоналі (*рис. 11*).

17–18-й такти. Витримується музична пауза під час якої виконавці вигукують: «Танцювали–дріботіли», а юнак та дівчина, що знаходяться найближче до центру задника сцени, простим бігом рухаються один до одного, утворюючи пару для соло № 1 (солісти під № 1).

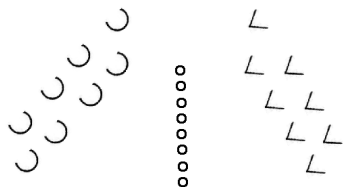


Рис. 9

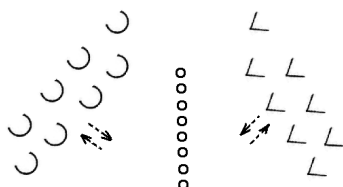


Рис. 10

Сьома фігура (48 тактів)
Музичний супровід цифра № 3

***Виконавці почергово виконують кожен своє соло попарно,
юнаки та дівчата, рухаючись вздовж низки кошиків
до авансцени***

1–8-й такти. Солісти № 1 виконують *рух № 12* рухаючись уперед до авансцени (9–10 такти солісти № 1 рухаються простим бігом, один за одним в діагональ, що біля лівих куліс) (*рис. 12*).

9–16-й такти. Солісти № 2 виконують *рух № 13* у тому ж напрямку.

(17–18 такти – солісти № 2 рухаються простим бігом, один за одним в діагональ до правих куліс) (*рис. 13*).

17–24-й такти. Солісти № 3 виконують *рух № 14* у напрямку як показано на *рис. 12*.

25–32-й такти. Солісти № 4 виконують *рух № 15* уперед та вліво як показано на *рис. 13*.

33–40-й такти. Солісти № 5 виконують *рух № 16* вперед та вправо (*рис. 12*).

41–48-й такти. Солісти № 6 виконують *рух № 17* уперед та зупиняються на авансцені.

45–48-й такти. Усі виконавці виконують *рух № 5* у парах, утворюючи загальне коло (*рис. 14*).

Усі інші виконавці які утворюють загальний рисунок протягом сьомої фігури виконують *рух № 18* повільно рухаються по діагоналях до центру задника сцени.

Примітка: Кожне соло виконується солістами на 8 тактів, а кожні послідовні такти: 9–10-й, 17–18-й, 25–26-й, 33–34-й, 41–42-й виконавці рухаються простим бігом один за одним по діагоналі почергово то вправо то уліво. На 47–48-й такти виконавці заводять на коло (*рис. 14*), положення рук як в русі № 1. Основний рисунок зберігається, тобто 2 діагоналі, і кожна сольна пара на 7–8-й, 15–16-й, 23–24-й, 31–32-й, 39–40-й такти простим бігом рухаються один до одного з обох діагоналей, готуючись до соло.

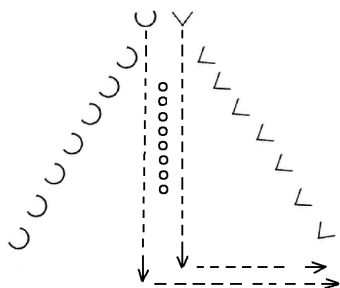


Рис. 8

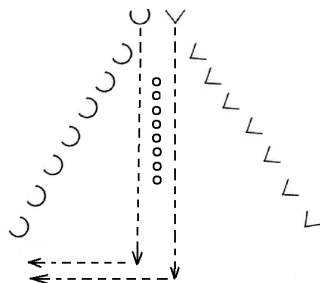


Рис. 9

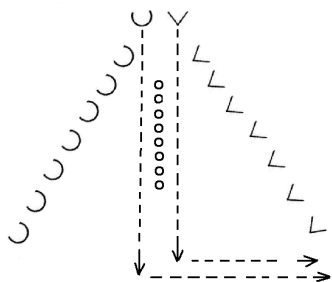


Рис. 7

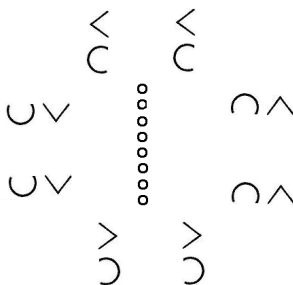


Рис. 14

Восьма фігура (32 такти) *Музичний супровід цифра № 3*

Виконавці стрімко рухаються та кружляють по колу проти ходу годинникової стрілки, а коли юнаки підняли дівчат та пригорнули до себе, продовжують рухатись стримано, у тому ж напрямку

1–2-й такти. Виконавці простим бігом рухаються по колу проти ходу годинникової стрілки. Положення рук: юнак тримає дівчину за талію правою рукою, ліва рука дівчини долонею лежить на правому плечі юнака, вільні руки з'єднані попереду на рівні пояса.

3–4-й такти. Юнак продовжує виконувати попередні рухи, а дівчина виконує *рух № 11* під лівою рукою юнака.

5–6-й такти. Виконавці повторюють рухи 1–2-го тактів, рухаючись уперед у тому ж напрямку.

7–8-й такти. Дівчина виконує невеличкий стрибок по І прямій позиції на «раз-і» 7-го такту, а юнак звичайне неповне присідання і підхоплює дівчину на руки, тримаючи міцно дівчину правою рукою за пояс, а лівою рукою за її, підігнуті в колінах, та одночасно обертаючись на рахунок «два-і» 7-го такту та «раз-і» 8-го такту на 360° навколо себе проти ходу годинникової стрілки. На «два-і» 8-го такту опускає дівчину в попереднє положення як у 1-му такті.

9–14-й такти. Виконавці виконують рухи 1–6-го тактів в тому ж напрямку.

15–16-й такти. Юнак повторює рухи 7–8-го тактів.

17-й такт. Юнак з дівчиною, що знаходиться у нього на руках та ніжно пригорнула голівку до його плеча, виконує два прості кроки вперед (музичний матеріал повільний).

18-й такт. Юнак виконує два прості кроки вправо, вліво, майже на місці, ніби заколисує дівчину.

19–20-й такти. Юнак повторює рухи 17–18-го тактів вперед.

21-й такт. Юнак виконує рухи 17-го такту вперед.

22-й такт. Дівчина зіскакує з рук юнака і стає поперед нього обличчям, виконавці тримаються за руки. Руки – II позиція.

23-й такт. Юнак та дівчина нагинаючи корпус один до одного цілуються.

24-й такт. Юнаки та дівчата випростовують корпус (*рис.15*).

25–31-й такти. Виконавці рухаються звичайним бігом (*рис.16*) роз'єднують коло біля центру задника сцени та авансцени, утворюючи на заднику сцени одну лінію.

32-й такт. Виконавці виконують *рух № 2* (потрійний притуп), повертаючись обличчям до задника сцени, ніби створюють фон, ще для однієї сольної пари.

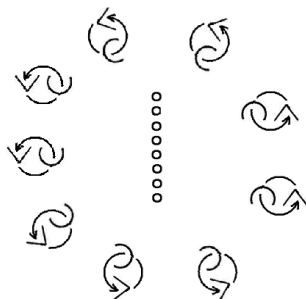


Рис. 10

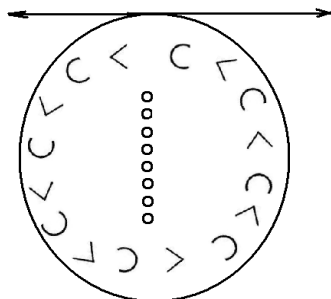


Рис. 16

Дев'ята фігура (12 тактів) *Музичний супровід цифра № 3*

Вихід сольної пари, яка аж надто запізнилась на збирання врожаю, їм, напевне, це не на думці

1–7-й такти. Виконавці, що знаходяться на заднику сцени спиною до глядача, виконують біг на місці, починаючи з правої ноги.

8-й такт. Виконавці виконують рух № 2 у повороті на 180°.

9–12-й такти. Виконавці виконують рух № 9 здивовано поглядаючи то на солістів, то один на одного.

Опис фігури для сольної пари.

1–3-й такти. Дівчина–солістка рухається з першої правої куліси рухом № 4, спиною до центру авансцени, лівою рукою волочить неабияку корзинку для збирання картоплі.

4-й такт. Дівчина виконує рух № 2 у повороті на 180° і зупиняється обличчям до лівих куліс, корзина залишається на підлозі біля її ніг.

5-й такт. Дівчина побачила юнака, що поводить себе не зрозуміло, і не біжить назустріч їй бере з корзини картоплину. Одночасно юнак на 1–5-й такти рухається простим кроком спиною до центру авансцени, він зігнув тулуб і, ніби, крадеться, втікаючи від когось.

6-й такт. Дівчина кидає на юнака картоплиною, який здригається від удару.

7–8–й такти. Дівчина нахиливши корпус уперед та показуючи на корзину грізно дивиться на юнака. Юнак присідає по другій позиції від здивування.

9–12–й такти. Дівчина виконує *рух № 6*. Руки тримає між першою та підготовчою позиціями долонями догори, ніби промовляє: «А хто ж буде збирати картоплю?». Юнак на місці виконує 8 бігів з високим підйоманням колін уперед, витягнувши вперед обидві руки, ніби промовляє: «Я ж поспішаю!».

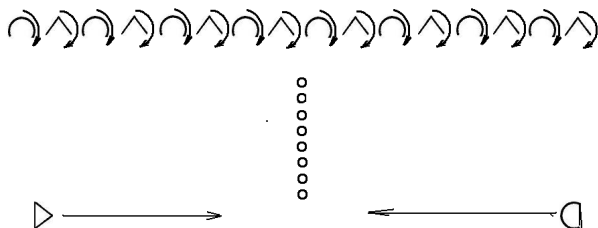


Рис. 17

Десята фігура (12 тактів) *Музичний супровід цифра № 3*

Сольна пара продовжує танцювати на авансцені, а виконавці утворюють дві колонки біля правих та лівих куліс, а потім утворюють дві лінії по чотири пари на рівні других куліс

1–8–й такти. Виконавці, що знаходились на заднику сцени простим бігом рухаються до правих та лівих куліс, та по 8 учасників утворюють дві колонки (рис.18).

9–12–й такти. Виконавці продовжують виконувати простий біг забирають корзинки і утворюють дві лінії по чотири пари на рівні других куліс (рис. 19). Солоісти zostаються по центру авансцени

Опис фігури для сольної пари.

1–4–й такти. Дівчина виконує притуп правою ногою по І прямій позиції на кожен такт музичного супроводу, руки на талії в кулачках, лікті виведені вперед. Юнак падає на коліна і обходить на колінах дівчину проти ходу годинникової стрілки, одночасно правою рукою тримає корзину, а лівою рукою збирає картоплю.

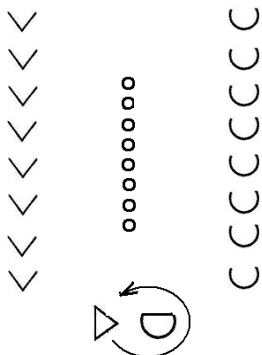


Рис. 18

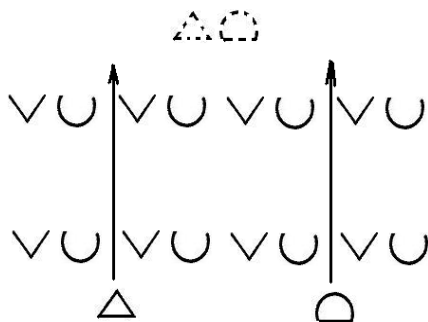


Рис. 19

5–8–й такти. Дівчина виконує *рух № 9*. Юнак встає з колін, обтрушуючи штани та зазирає на дівчину.

9–12–й такти. Дівчина виконує до юнака з правої ноги перехід по IV відкритій позиції, та з лівої ноги до правих куліс (кожен рух на два такти). Юнак виконує *рух № 7* (1–й такт) з обох ніг.

Одинадцята фігура (12 тактів)

Музичний супровід цифра № 3

**Юнак–соліст шепче дівчині щось на вушко,
напевне щось обіцяє їй**

1–й такт. Виконавці, що знаходяться у двох лініях на рівні других куліс, виконують з правої ноги *рух № 12*.

2–й такт. Витримується музична пауза. Виконавці залишаються у положенні: права нога у напівприсіданні, ліва нога виведена нахрест правої ноги вперед на подушку, ніби зазираючи на юнака та дівчину.

3–4–й такти. Повторити рухи 1–2–го тактів з іншої ноги.

5–8–й такти. Повторити рухи 1–4–го тактів.

9–12–й такти. Юнаки та дівчата, виконавши на 9–й такт рух «де гаже» у парах один до одного та смішливо поглядаючи один на одного, виконують рух плечима (то підіймають їх, то опускають на кожну четверть музичного супроводу). Мабуть також хочуть цілуватись. (Корзинки тримають між собою на рівні талії).

Опис фігури для сольної пари.

1-й такт. Юнак виконує з лівої ноги крок до дівчини.

2-й такт. Дівчина відхиляється від нього. Юнак фіксує і пряму позицію ніг, щось нашіптує дівчині на вушко. Дівчина ще не розуміє, що ж хоче юнак.

3–4-й такти. Повторити рухи 1–2го тактів. Дівчина зрозуміла настирного юнака.

5–6-й такти. Юнак цілує дівчину.

7–8-й такти. Юнак, позираючи на дівчину, забирає великий кошик, а дівчина стоїть розгублена та щаслива.

9–12-й такти. Юнак і дівчина простим бігом прямують до задника сцени та сідають там на підлогу поставивши корзину між собою (рис. 19).

Дванадцята фігура (16 тактів)

Музичний супровід цифра № 1

Виконавці, утворивши дві діагоналі біля лівих і правих куліс, відкрили глядачу юнака та дівчину сольної пари, яка смачно цілується, повертаються в одну лінію на авансцені

1–4-й такти. Виконавці, рухаючись простим бігом, утворюють на рівні лівих і правих куліс дві діагоналі (юнак тримає дівчину за талію, знаходячись позаду неї, а дівчина тримає кошик обома руками на рівні талії), щоб глядач побачив, що ж роблять юнак та дівчина сольної пари, які запізнились на збирання врожаю (рис. 20).

5–8-й такти. Виконавці, зберігаючи попереднє положення у парі, рухаються простим бігом на авансцену утворюють одну лінію (рис. 21).

9–16-й такти. Виконавці виконують *рух № 11*, дівчата з правої ноги, а юнаки з лівої ноги, ніби зазираючи один на одного. (На кожен непарний такт дівчина правою рукою, в якій знаходиться кошик, виконує замах в третю позицію та другу позицію, а на кожен парний такт – закриває вперед на поясок. Юнак тримає дівчину за талію і знаходиться позаду неї.) *рис. 21.* На 16 такт дівчата ставлять кошики в одну лінію на авансцені, виконуючи *рух № 2*.

Опис фігури для сольної пари.

Юнак і дівчина сольної пари, сидячи на підлозі обличчям до центру задника сцени та тримаючи великий кошик посередині виконують наступні рухи:

1-й такт. Юнак та дівчина, ніби беруть картоплинку збоку від себе.

2-й такт. Кидають картоплинку в кошик який знаходиться між виконавцями.

3–4-й такти. Юнак та дівчина смачно цілуються та обіймаються.

5–16-й такти. Повторити рухи 1–4-го тактів.

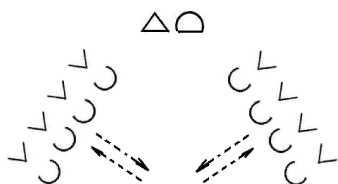


Рис. 20

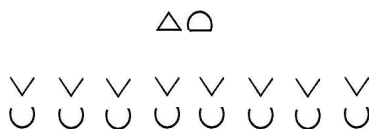


Рис. 21

Тринадцята фігура (16 тактів)

Музичний супровід цифра № 1

Надивившись як юнак смачно цілує дівчину сольної пари, юнаки і собі вирішують поцілувати дівчат

1–4-й такти. Взявшись правими руками під лікті, юнаки та дівчата виконують звичайний біг у повороті на 360° (двічі) та розходяться на авансцені у дві лінії на (рис. 22).

5-й такт. Юнаки та дівчата виконують зіскок по I прямій позиції. Дівчата знаходяться лівим боком до глядача, а юнаки – правим.

6-й такт. Дівчина виконує рух № 11.

Юнаки – зіскок у напівприсідання по IV відкритій позиції, права нога зігнута в коліні направлена до першої правої куліси, а ліва нога тримає опору.

7–8-й такти. Дівчина сідає на праве коліно юнакові, він обіймає її обома руками ледь нахиляє назад та цілує її. Ноги дівчини витягнуті паралельно підлозі.

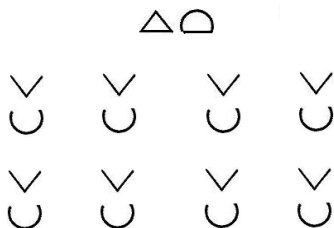


Рис. 22

9–16-й такти. Дівчина знаходиться на коліні у юнака, який її смачно і довго цілує, підгинаючи по чергово на кожен такт музичного супроводу праву та ліву ногу (рис. 22).

Опис фігури для сольної пари.

1–16-й такти. Повторюються рухи дванадцятої фігури.

Чотирнадцята фігура (16 тактів)

Музичний супровід цифра № 1

Дівчата зіскакують з колін юнаків, швиденько забирають кошики та рухаються до лівих куліс, юнак та дівчина сольної пари до правих

1-й такти. Дівчата зіскакують з колін юнаків, юнаки виконують звичайний зіскок по I прямій позиції.

2-й такт. Дівчата та юнаки забирають кошики з авансцени.

4–8-й такти. Виконавці *рухом № 9* заходять у перші ліві куліси, на 8 такт – лунає гучний свист.

Опис фігури для сольної пари.

1-й такт. Юнак та дівчина відкривають руки у другу позицію.

2-й такт. Цілюються обіймаючи один одного обома руками.

3–7-й такти. Юнак та дівчина продовжують виконувати рухи 1–2-го тактів.

8-й такт. Виконавці стрепенулися почувши свист, отямившись, що вони zostались одні на сцені.

9-й такт. Швиденько встають, юнак бере кошик правою рукою.

10-й такт. Юнак заплигує дівчині на руки.

11–16-й такти. Дівчина з юнаком на руках простим кроком рухаються до лівих куліс.

Примітка: Бажано на виконавців сольної пари взяти малого жвавого юнака та високу дівчину.

ОПИС РУХІВ

Рух № 1 (крок підскок)

Виконується на два такти музичного супроводу.

Музичний розмір 2/4

Вихідне положення – юнак та дівчина стоять поряд один біля одного по I прямій позиція ніг. Юнак правою рукою тримає дівчину за талію, ліва рука на талії, кисть зібрана у кулачок, дівчина долоню лівої руки кладе на ліве плече юнака, у правій руці тримає кошик для збирання картоплі.

1 такт. На «раз-і», «два-і» – два прості танцювальні біги вперед, починаючи з правої ноги.

2 такт. На «раз-і» – акцентований біг на всю ступню правої ноги максимально нагинаючи корпус вперед..

На «два-і» – простий біг з лівої ноги, випростовуючи корпус у попереднє положення.

Примітка: на два такти музичного супроводу дівчина виконує круговий рух всією рукою, в якій тримає кошик, направляючи руку вперед, уверх, назад, вниз, одночасно з основним рухом.

Рух № 2 (потрійний притуп)

Виконується на один такт музичного супроводу.

Музичний розмір 2/4

Вихідне положення – I пряма позиція ніг.

На «раз» – злегка притупнути всією ступнею правої ноги за I прямою позицією.

На «і» – злегка притупнути всією ступнею лівої ноги за I прямою позицією.

На «два» – злегка притупнути всією ступнею правої ноги I прямою позицією.

На «і» – пауза.

Так само рух виконують з лівої ноги.

Рух № 3

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

Музичний розмір 2/4

Вихідне положення – VI позиція ніг.

1-й такт. На «раз-і» – крок правою ногою з носка вперед.

На «два-і» – підскок на правій нозі, одночасно ліву ногу зігнути в коліні вивести вперед в положення атетюд, ступня скорочена.

2-й такт. Повторити рухи 1-го такту з лівої ноги.

3-й такт. *На «раз»* – невеличкий стрибок–зіскок в напівприсідання на півпальці по I прямій позиції.

На «і» – звичайний біг з правої ноги.

На «два» – звичайний біг з лівої ноги.

На «і» – пауза.

4-й такт (для дівчат). *На «раз-і»* – невеличкий стрибок–зіскок в напівприсідання на півпальці по VI позиції.

На «два-і» – стрибок з піджатими ніжками в повороті на 180° управо.

Для юнаків. *На «раз-і»* – напівприсідання по I прямій позиції.

На «два-і» – різко встати та виконати поворот на 180° на півпальцях лівої ноги, праву ногу зігнути в коліні, підвести ступнею майже до коліна лівої ноги.

Примітка: Дівчата тримають корзинку обома руками поперед себе біля пояса, а юнаки імітують закачування рукавів для роботи (такт №1).

Рух № 4 (доріжка акцентована по VI позиції)

Виконується на один такт музичного супроводу.

Музичний розмір 2/4

Вихідне положення – третя позиція ніг

На затакт «і» – напівприсідання на обох ногах по I прямій позиції.

На «раз» – невеличкий стрімкий крок правою ногою уперед, одночасно коліно лівої ноги підняти вперед.

На «і» – різкий удар півпальцями лівої ноги біля правої.

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

Рух № 5 (Поліський бігунець)

Виконується на один такт музичного супроводу.

Музичний розмір 2/4

Вихідне положення – I пряма позиція ніг, руки на талії в кулачках.

На «раз»— маленький стрибок на праву ногу, ліву ледь підняти зігнуто в коліні на пасе.

На «і» – маленький стрибок на ліву ногу, праву ногу ледь підняти, зігнуто в коліні, на пасе..

На «два» – маленький стрибок на праву ногу, а ліву ногу різко вивести вперед–верх коліном.

На «і» – пауза.

Рух № 6 Каблучна вправа, що імітує копання картоплі (для юнаків)

Виконується на один такт музичного супроводу.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, легке присідання, руки неначе тримають заступ.

На «раз» – підскочити на лівій нозі, а права нога підіймається вперед–вгору коліном, ступня правої ноги скорочена та ледь виведена вбік праворуч.

На «і» – опустити праву ногу вперед на каблук та перенести вагу тіла на неї і корпус нагнути вперед разом з виведеними до першої позиції руками.

На «два» – підвести ліву ногу до правої ноги за VI позицією.

На «і» – випростати корпус.

Рух № 7 (присядка–розніжка з поворотом на 180°)

Виконується на два такти музичного супроводу.

Музичний розмір 2/4

Вихідне положення — І пряма позиція ніг.

1 такт. *На «раз–і»* – різко присісти по І прямій позиції.

На «два–і» – ковзним рухом рвучко вивести ліву ногу вперед на каблук, а праву ногу назад на подушку, коліна випрямлені, центр тіла знаходиться між обома ступнями, ліве плече повернуте вперед, руки на поясі.

2 такт. *На «раз–і»* – різко повернути корпус та ступні обох ніг на 180о вправо, при цьому права нога виводиться на каблук, а ліва нога на «подушці».

На «два–і» – зафіксувати положення корпусу.

Рух № 8 (збирання картоплі)

Виконується на два такти музичного супроводу.

Музичний розмір 2/4

Вихідне положення — І пряма позиція ніг, кошик знаходиться у правій руці дівчини, біля правого боку. Ліва рука на поясі.

1-й такт. *На «раз-і»* – крок правою ногою вперед.

На «два-і» – приставити ліву ногу до правої ноги за І прямою позицією.

2-й такт. *На «раз-і»* – дівчина нагинає корпус і ніби бере лівою рукою картоплинку.

На «два-і» – дівчина випростовує корпус і ніби кладе лівою рукою картоплинку до корзинки.

Рух № 9 (притупи)

Виконується на два такти музичного супроводу.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг.

1-й такт. *На «раз»* – легкий біг вправо правою ногою, ліву ногу злегка підняти коліном догори.

На «і» – легкий удар всією ступнею лівої ноги біля правої ноги.

На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і», тільки з лівої ноги.

2-й такт. Звичайний потрійний притуп (рух № 2)

Рух № 10 (каблучний крок)

Виконується на один такт музичного супроводу.

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, невелике присідання.

На «раз» – крок на каблук правою ногою, ліва нога здійснюється на подушку, коліно вільне, праве плече відводиться назад, а ліве плече відповідно вперед, руки на поясі в кулачках, голова вперед підборіддям..

На «і» – акцентований притуп подушкою правої ноги, не відриваючи каблук від підлоги, ліва нога в тому ж положенні..

На «два-і» – повторити рухи, що виконувались на «раз-і», тільки з лівої ноги.

Рух № 11 (акцентований біг в повороті на 360°)

Виконується на один такт музичного супроводу.

Музичний розмір 2/4

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, коліна вільні.

На «раз-і» – акцентований крок-біг на всю ступню правої ноги в невелике присідання, ліва нога підіймається на пасе.

На «два-і» – біг лівою ногою вперед, корпус рвучко повертається на 360⁰ вправо, права нога виводиться на пасе попереду, голова чітко притримується «точки».

Рух № 12 (тинки)

Соло № 1(8 тактів)

Рух виконується на один такт музичного супроводу.

Вихідне положення – ІІ відкрита позиція, права нога попереду.

На затакт «і» – злегка присісти на всю ступню лівої ноги, піднявши невисоко вперед праву ногу, вільну в коліні, потім перескочити з лівої ноги на праву. В момент перескоку права нога обережно відводиться вправо, описуючи в повітрі невелику дугу.

На «раз» – опуститися на праву ногу вперед і трохи вправо, коліно ледь зігнути. Ліву ногу невисоко підняти вперед, коліно вивільнити, підйом витягнути, але не напружувати.

На «і» – переступити лівою ногою на півпальці навхрест правої ноги (попереду).

На «два» – на місці, трохи зігнувши в коліні праву ногу, переступити нею позаду на всю ступню. Ліву ногу підняти невисоко вперед.

На «і» – пауза.

Примітка: Дівчина виконує рух № 12 з лівої ноги, а юнак з правої ноги, перестрибуючи за кожним рухом через кошики. Причому дівчина йде попереду юнака.

Рух № 13 («пилка»)

Соло № 2 (8 тактів)

Рух виконується на два такти музичного супроводу.

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, виконавці стоять в півоберта один до одного, з'єднавши праві руки, а кисті лівих рук тримають на лівих плечах один одного.

1-й такт. *На «раз-і»* – невеликий крок убік правою ногою, а ліва нога підіймається на високе пасе в не виворітному положенні.

На «два-і» – крок на півпальці лівої ноги навхрест правої ноги попереду.

2-й такт. *На «раз-і»* – повторити рух на «раз-і» I такту.

На «два-і» – крок на півпальці лівої ноги навхрест правої ноги позаду. (У юнака рух починається з лівої ноги. Виконавці імітують руками рух пилки).

Рух № 14

(«кроки з каблучком») Соло № 3 (8 тактів)

Рух виконується на два такти музичного супроводу.

Вихідне положення – I пряма позиція ніг, руки опущені вільно вниз.

1-й такт. Два прості танцювальні кроки вперед з високо піднятим підборіддям, корпус з руками повертається лівим плечем, а потім правим плечем вперед.

2-й такт. *На «раз-і»* – крок правою ногою на пасе навхрест вперед, руки закриті на поясі..

На «два-і» – крок лівою ногою назад, одночасно права нога виводиться на каблук, тулуб нагинається вперед, руки відкриваються в другу позицію, голова – на партнера.

Примітка: Дівчина починає рух з правої ноги, а юнак з лівої ноги, і виконують вони цей рух по обидва боки корзинок.

Рух № 15

(«піджаті стрибки з переміною ніг») Соло № 4 (8 тактів)

Рух виконується на два такти музичного супроводу.

Музичний розмір 2/4

Вихідне положення – III позиція ніг, невелике присідання, руки закриті в кулачки на пояску.

1-й такт. *На «раз-і»* – з невеликого присідання виконавці виконують стрибок уверх по третій позиції.

На «два-і» – приземляються в широку не виворотну другу позицію.

2-й такт. *На «раз-і»* – стрибок з піджатими ногами уверх з другої позиції.

На «два-і» – приземляються в положення ноги навхрест, права нога попереду.

Примітка: На кожен парний такт права нога попереду навхрест, а то позаду. Виконавці виконують піджаті стрибки над корзинками.

Рух № 16

(юнак ходить на руках) Соло № 5 (8 тактів)

Рух виконується на вісім тактів музичного супроводу.

Музичний розмір 2/4

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, руки у дівчини злегка відведені вбік.

1–6-й такти – дівчина виконує на кожен такт рух № 13 тільки з обох ніг вперед, демонструючи надто незалежну свою поведінку. Юнак рухається вперед на руках (хоче її здивувати), на кожному четверть такту міняючи руки.

7–8-й такти – дівчина оглянулася на юнака і побачила його ступні у себе майже біля обличчя, виконує рух № 4 і обидві долоні кладе собі на обличчя, таки здивувавшись жартам юнака.

Примітка: Юнак та дівчина рухаються по обидва боки кошиків.

Рух № 17

(юнак несе дівчину на плечі) Соло № 6 (8 тактів)

Виконується на вісім тактів музичного супроводу.

Музичний розмір 2/4

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, руки у дівчини злегка відведені вбік.

Юнак, виконуючи прості кроки по широкій другій позиції несе дівчину на плечі, ступаючи по обидва боки кошиків на кожному 1/2 такту.

Рух № 18

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

Музичний розмір 2/4

Вихідне положення – І пряма позиція ніг, руки на талії в кулачках.

1–2-й такти – повторити рухи № 13 (пасе) тільки у напрямку вперед навхрест, положення тулуба противагу нозі, на кожен

рахунок «раз-і» першого та другого тактів виконується плескання в долоні на рівні грудей.

3–4-й такти – чотири звичайні біги, починаючи з правої ноги, руки на кожен такт відкриваються через третю позицію в другу і закінчується рух рук плесканням в долоні на «і» 3 та 4 тактів.

Примітка: Цей рух виконується учасниками, що утворюють загальний фон. Вони своїми оплесками, ніби, підтримують виконавців, що виконують соло.

109

7 Б 7 Б 7 Б 7 Б 7 Б 7

115

7 Б Б 7 7 Б Б Б Б

8

121

Б М М 7 М М

127

Б 7 7 Б 1. 2. Б 7 М

9

1. 2.



ПОЛЬКА-БАРАБОЛЬКА

133

1. 2.

7 7 M M 7 7

139

Б Б 7 7 Б 7

145

7 Б Б Б 7 Б

151

7 7 Б 7 rit. Moderato Б Б

ПОЛЬКА-БАРАБОЛЬКА

181

Б 7 7 Б М 7 7 М М 7 7 М

187 **13**

Б 7 7 Б 7 М 7

193

7 М М 7 Б Б 7

199 **14**

Б М М #7 М Б

ПОЛЬКА-БАРАБОЛЬКА

205

Б 7 Б Б Б 7

211

Б М М 7 М М

217

М 7 М Б Б

223

7 Б Б Б 7 Б

ПОЛЬКА-БАРАБОЛЬКА

157

Б 7 7 7 7 Б

163 **Allegro**
a tempo

Б Б Б Б 7 7 Б

169

7 Б Б 7 7 Б Б 7 7 Б

175

М 7 7 М М 7 7 М Б 7 7 Б

ПОЛЬКА-БАРАБОЛЬКА

229

Measures 229-234 of the musical score for 'Полька-Бараболька'. The score is written for piano in 2/4 time. Measures 229-234 show a sequence of chords and bass lines. Measure 229 has a treble clef with a G4-A4-B4 chord and a bass line with G2-A2-B2. Measure 230 has a treble clef with a G4-A4-B4 chord and a bass line with G2-A2-B2. Measure 231 has a treble clef with a G4-A4-B4 chord and a bass line with G2-A2-B2. Measure 232 has a treble clef with a G4-A4-B4 chord and a bass line with G2-A2-B2. Measure 233 has a treble clef with a G4-A4-B4 chord and a bass line with G2-A2-B2. Measure 234 has a treble clef with a G4-A4-B4 chord and a bass line with G2-A2-B2. The key signature is one flat (B-flat).

235

Measures 235-236 of the musical score for 'Полька-Бараболька'. Measure 235 has a treble clef with a G4-A4-B4 chord and a bass line with G2-A2-B2. Measure 236 has a treble clef with a G4-A4-B4 chord and a bass line with G2-A2-B2. The key signature is one flat (B-flat).

Джерела інформації

1. Василенко К. Ю. Лексика українського народно-сценічного танцю. 3-є вид. К.: Мистецтво, 1996. 496 с.
2. Гутник І. Інтерпретації українських хороводів і хороводних танців у сучасному професійному народно-сценічному хореографічному мистецтві.
https://www.researchgate.net/publication/372026226_Interpretacii_ukrainskih_horovodiv_i_horovodnih_tanciv_u_sucasnomu_profesijnomu_i_narodno-scenicnomu_horeograficnomu_mistectvi
3. Жиров О. А. Розвиток української народної хореографії у мистецько-педагогічній спадщині та діяльності К. Василенка (50-90 роки ХХ ст.) : дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Жиров Олександр Анатолійович ; Полтавський держ. педагогічний ун-т ім. В. Г. Короленка. Полтава, 2007. 271 с.
4. Кирилюк В. М. Фольклор Чернігівщини: навчальний посібник. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2009. 203 с.
5. Народні витоки та регіональні особливості хороводів: хрестоматія з дисципліни «Теорія та методика українського народного танцю» / уклад. О. М. Пархоменко. Ч. 1: Теоретичний розгляд. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2019. 101 с. (електронний посібник).
6. Пархоменко О. М. Регіональні особливості хороводів Чернігівського Полісся у контексті українського хореографічного мистецтва. *«Проблеми та перспективи розвитку хореографічного мистецтва»*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Херсон, 2017. С. 108–115.
7. Пархоменко О. М. Збереження хореографічного мистецтва Чернігівського Полісся у процесі вивчення українського народно-сценічного танцю. *Проблеми мистецької освіти: збірник науково-методичних статей* / за ред. Ю. Ф. Дворника та О. В. Коваль. Вип. 11. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 54–58.
8. Пархоменко О. М. До проблеми формування музично-хореографічного образу засобами українського народного танцю Чернігівського Полісся: теоретичний аспект. *Професійна мистецька освіта і художня культура: виклики ХХІ століття*:

матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Київський університет імені Бориса Грінченка, 2022. С.

9. Пархоменко О. М. Проблеми розвитку хореографічного мистецтва Чернігівського Полісся останньої чверті XX століття. *Проблеми та перспективи розвитку хореографічного мистецтва в контексті Болонського процесу*: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції. Херсон, 2009. С. 48–54.

10. Теорія і практика українського народного танцю. Навчально-методичний посібник. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 260 с. (електронне видання).

Ресурси

1. **«Поліський тропак»** Ансамбль народного танцю «Ніжин» КЗ «Ніжинський фаховий коледж культури і мистецтв імені Марії Заньковецької» Чернігівської обласної ради.

Постановка Марії Ляпіної.

<https://www.youtube.com/watch?v=vskhK5-poe8>

2. **«Перша дівка»**. Ансамбль народного танцю «Ніжин» КЗ «Ніжинський фаховий коледж культури і мистецтв імені Марії Заньковецької» Чернігівської обласної ради.

Постановка Марії Ляпіної

https://www.youtube.com/watch?v=f3ihToCBk_0

3. **«Полька гуляночка»**. Старша група дитячого зразкового ансамблю народного танцю "Квіти України" Ніжинської дитячої хореографічної школи.

Постановка Олександра Пархоменка

<https://www.youtube.com/watch?v=qT4g1G2B6y0>

4. **«Ніжинські забави»**. Студентський аматорський ансамбль пісні і танцю при Ніжинському державному університеті імені Миколи Гоголя "КАМЕЯ". Художній керівник – Вячеслав Кланюк.

Хореографія – Олександра Пархоменка

<https://www.youtube.com/watch?v=SNjjDjzcJ-0>

5. **«Калинова Україна»**. ДЗАНТ «Квіти України» Ніжинської дитячої хореографічної школи, та АТ "Забава" Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя.

Постановка Олександра Пархоменка.

<https://www.youtube.com/watch?v=OXxo89nl61E>

6. **10 річчя студентського ансамблю народного танцю «ЗАБАВА»**. Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Художній керівник та балетмейстер-постановник кандидат педагогічних наук, доцент Олександр Пархоменко. Частина 1.

https://www.youtube.com/watch?v=m_gfkNDjotQ

7. **10 річчя студентського ансамблю народного танцю «ЗАБАВА»**. Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Художній керівник та балетмейстер-постановник кандидат педагогічних наук, доцент Олександр Пархоменко. Частина 2.

<https://www.youtube.com/watch?v=HBgPHC36gnA>

8. **«Веселі черевички»**. Ансамбль народного танцю «Ніжин» КЗ «Ніжинський фаховий коледж культури і мистецтв імені Марії Заньковецької» Чернігівської обласної ради.

Постановка Марії Ляпіної.

<https://www.youtube.com/watch?v=2MSbxzSMBxA>

9. **«Козаки в поході»**. Ансамбль народного танцю «Ніжин» КЗ «Ніжинський фаховий коледж культури і мистецтв імені Марії Заньковецької» Чернігівської обласної ради.

Постановка Марії Ляпіної.

<https://www.youtube.com/watch?v=Es5H1j6fc8>

10. **«Козацька люлька»** Ансамбль народного танцю «Ніжин» КЗ «Ніжинський фаховий коледж культури і мистецтв імені Марії Заньковецької» Чернігівської обласної ради.

Постановка Марії Ляпіної.

<https://www.youtube.com/watch?v=Jlbeh-BDKGc>

11. **«Полька Бараболька»** Ансамбль народного танцю «Ніжин» КЗ «Ніжинський фаховий коледж культури і мистецтв імені Марії Заньковецької» Чернігівської обласної ради.

Постановка Марії Ляпіної.

<https://www.youtube.com/watch?v=1xQ3WQnRD6k>

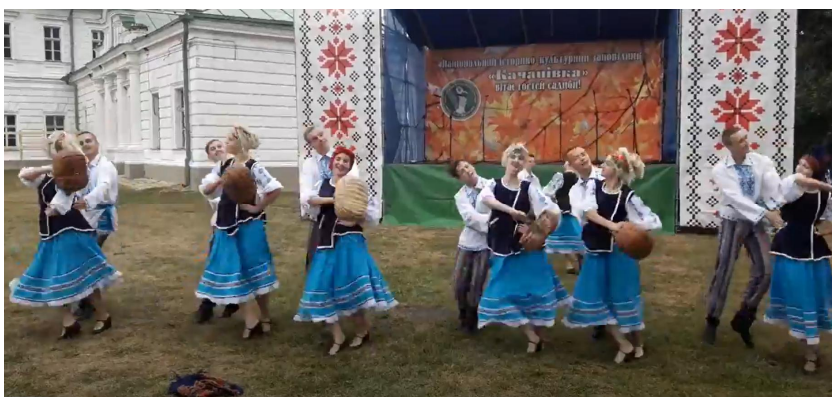
ДОДАТКИ

Світлини до танцю «Хустиночка-коханочка»





Світлина до танцю «Ніжинські гуляння»



Світлина до танцю «Полька бараболька»



Світлина до танцю «Калинова Україна»



Світлина до танцю «Веселі черевички»

Навчальне видання

О. М. ПАРХОМЕНКО

**ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА
УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНОГО ТАНЦЮ:
ТАНЦІ ЧЕРНІГІВСЬКОГО ПОЛІССЯ**

Навчальний посібник

Технічний редактор – І. П. Борис
Верстка, макетування – О. В. Борщ

Книга друкується в авторському редагуванні.

Підписано до друку 26.03.25 р.	Формат 60х84/16	Папір офсетний
Гарнітура Times	Обл.-вид. арк. 8,06	Електронне вид-ня
Замовлення № 124	Ум. друк. арк. 13,71	



Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя.

м. Ніжин, вул. Воздвиженська, 3^А
(04631) 7–19–72

E-mail: vidavn_ndu@ukr.net
www.ndu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 2137 від 29.03.05 р.