

Є. Зайцев
Ю. Колесниченко



ОСНОВИ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ

Міністерство культури і туризму України
Державний методичний центр навчальних закладів культури і мистецтв України

Євген Зайцев
Юрій Колесниченко

ОСНОВИ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ

Видання друге, доопрацьоване і доповнене

*Навчальний посібник
для вищих навчальних закладів культури і мистецтв
I–IV рівнів акредитації*

Вінниця 2007

Свидчено Міністерством культури і туризму України
для використання в навчально-виховному процесі
шкільної початкової школи культури і мистецтва I-IV рівнів передплати
(Лист № 710/3/13-07 від 31.05.2007)

Рецензенти:

Декан факультету режисури і хореографії,
професор Київського Національного університету культури і мистецтва

Л. Ю. Цистюкова

Директор Київського державного хореографічного училища,
народна артистка СРСР

Т. О. Талібова

Бібліотекар, доцент Київського факультету хореографії міжнародного
слов'янського університету "Харків"

В. Т. Шеремко

3-17 **Зайцев Є. В., Колесніченко Ю. В.** Основи народно-сценічного танцю. Навчальний посібник для вищих навчальних закладів культури і мистецтва I-IV рівнів передплати / Видання друге, доопрацьоване і доповнене. — Вінниця: НОВА КНИГА, 2007. — 416 с.

ISBN 978-966-382-107-8

Перше видання посібника вийшло у 1976 р. у видавництві "Мистецтво" м. Києва.

Посібник складається з декількох розділів, кожен з яких присвячений певній частині заняття з народно-сценічного танцю (вправи базові, ставки і вправи на середній зілупі) з наданням малюнків, зрештою побудови уроків і танцювальних етюдів. Друге видання доповнено практичними танцювальними композиціями.

Музичний супровід до вправ і танцювальних композицій наданий окремим нотним додатком.

Для педагогів і студентів вищих навчальних закладів культури і мистецтва, хореографічних студій, самонавчання хореографічних колективів.

УДК 792.83:793.31(075.8)

ББК 85.320.5я73

*Автор висловлює щиру подяку за допомогу в підготовці видання до друку
Євгену Івановичу Досенку*

© Зайцев Є. В., 1976

© Колесніченко Ю. В., 2007

© ПП «НОВА КНИГА», 2007

ISBN 978-966-382-107-8

ЗМІСТ

I. Вступ	21
II. Вправи біля станка. Запис Є. Зайцева та В. Михайлова	45
Присідання (<i>Plié</i>)	51
Вправа 1. Напівприсідання та глибоке присідання за першою, другою та п'ятою позиціями	51
Вправа 2. Напівприсідання та глибоке присідання за шостою, першою та другою позиціями	52
Вправа 3. Присідання "кільцеве"	54
Вправа 4. Напівприсідання та піднімання на півпальці за шостою позицією, опускання на обидва коліна з глибокого присідання і перегинання корпусу назад	55
Вправа 5. Два коротких напівприсідання за шостою позицією з розвертанням колін та стегон і одне глибоке присідання за шостою позицією з прогинанням корпусу назад	56
Вправа 6. Глибоке присідання за першою, другою та п'ятою позиціями з перегинаннями корпусу	58
Вправи на розвиток рухливості ступні	58
Вправа 7. Ковзання носком по підлозі з виштовхуванням п'ятки опорної ноги. <i>Battement tendu</i> № 1	58
Вправа 8. Ковзання півпальцями по підлозі вбік з поворотом ступні. <i>Battement tendu</i> № 2	59
Вправа 9. Винесення робочої ноги на п'ятку з акцентом п'ятки опорної ноги. <i>Battement tendu</i> № 3	60
Вправа 10. Виведення ступні вперед і переведення її з носка на п'ятку та з п'ятки на носок. <i>Battement tendu</i> № 4	61
Вправа 11. Винесення ноги вбік на п'ятку та перенесення з носка знову на п'ятку. <i>Battement tendu</i> № 5	62
Вправа 12. П'ятова вправа з мазком подушечкою ступні по підлозі. <i>Battement tendu</i> № 6	65
Вправа 13. Винесення робочої ноги на п'ятку з наступним переступанням на обох ногах. <i>Battement tendu</i> № 7	65
Вправа 14. Маленькі кидки з акцентованим ударом п'ятки опорної ноги. <i>Battement tendu jeté</i>	66
Вправа 15. Наскрізні маленькі кидки вперед-назад через першу позицію	67

Вправи з неопруженою (пальною) ступнею (<i>Flie-flac</i>)	67
<i>Вправа 16.</i> Середній <i>hidenant</i>	67
<i>Вправа 17.</i> <i>Flie-flac</i> з акцентуванням рухом до себе.....	69
<i>Вправа 18.</i> <i>Flie-flac</i> зблизь з переступанням.....	70
<i>Вправа 19.</i> <i>Flie-flac</i> з підскоком на опорній нозі та переступанням.....	71
<i>Вправа 20.</i> <i>Flie-flac</i> з повертанням робочої ступні.....	71
<i>Вправа 21.</i> <i>Double flie</i>	72
<i>Вправа 22.</i> Підготовка до викиду.....	74
<i>Вправа 23.</i> Вино.....	74
<i>Вправа 24.</i> <i>Flie-flac</i> за шостою позицією з переступанням.....	75
<i>Вправа 25.</i> <i>Flie-flac</i> за шостою позицією із знесенням ноги в позу <i>attitude</i>	77
Вправи на вистукування	77
<i>Вправа 26.</i> Дрібне вистукування всією ступнею за шостою позицією.....	77
<i>Вправа 27.</i> Вистукування випадаючими обох ніг за шостою та четвертою позиціями.....	78
<i>Вправа 28.</i> Підготовка до ключа.....	78
<i>Вправа 29.</i> Ключ (розсієння).....	79
<i>Вправа 30.</i> Дріб і «жого-поскиви» з ударом п'яти опірної ноги.....	80
<i>Вправа 31.</i> Дублюєка (випадаєчка).....	82
<i>Вправа 32.</i> Відведення ніг назад з широким рівномірним.....	82
<i>Вправа 33.</i> Вистукування з повертанням ступні у зворітне та невірне підхоплення і переступанням на шипованих невинюваних ніг.....	83
<i>Вправа 34.</i> Колупаючі з повертанням опірної ступні.....	84
<i>Вправа 35.</i> Іспанське вистукування і фіксація положень корпусу.....	85
<i>Вправа 36.</i> Іспанське вистукування (п'ятю-поскиви) сипотелля.....	86
<i>Вправа 37.</i> Іспанське вистукування – сипотелля (варіант).....	87
<i>Вправа 38.</i> Іспанське вистукування – сипотелля (неробота п'ятами із сипотелля у долоні).....	88
Обертальні та кругообертальні вправи	89
<i>Вправа 39.</i> Підвертання ступні з зворітного у невірне положення. Підготовка до <i>pas tortille</i>	89
<i>Вправа 40.</i> Односторонній <i>pas tortille</i> . Односторонній змітка.....	90
<i>Вправа 41.</i> Кругообертальний рух носком робочої ноги по підлозі. <i>Rond de jambe par terre</i>	91
<i>Вправа 42.</i> Кругообертання п'яті робочої ноги по підлозі. <i>Rond de pied</i>	93
<i>Вправа 43.</i> Кругообертальний рух робочої ноги по підлозі при глибокому припадінні на зворітній нозі. <i>Rond de jambe par terre par pli</i>	94
<i>Вправа 44.</i> Вісьмачок.....	95
<i>Вправа 45.</i> Підготовка до варіанцю.....	97
<i>Вправа 46.</i> Підготовка до варіанцю з чергуванням невірної та зворітної порожньої кози.....	98
<i>Вправа 47.</i> Підготовка до варіанцю з розворітним кози на 90° та отусюванням ноги в п'яту позицію.....	99
<i>Вправа 48.</i> Підготовка до варіанцю з акцентуванням ударом п'яті опірної ноги (сипотелляний рух).....	100
<i>Вправа 49.</i> Підготовка до <i>battement frappe</i>	100

<i>Вправа 50. Battement fondu</i>	101
<i>Вправа 51. Battement fondu на 90° з перегинанням корпусу</i>	102
<i>Вправа 52. Штопор</i>	103
М'яке відкривання ніг (<i>battement développé</i>)	103
<i>Вправа 53. М'яке відкривання ноги на 90°. Battement développé legato</i>	104
<i>Вправа 54. Різне відведення (відкривання) ноги на 90°. Battement développé staccato</i>	105
<i>Вправа 55. Відкривання ноги на 90° із стрибком на опорній нозі та cabriole</i>	105
<i>Вправа 56. Відкривання ноги на 90° (Battement développé) на повному присіданні на опорній нозі</i>	106
Великі кидкові рухи (<i>Grand battement jeté</i>)	107
<i>Вправа 57. Великі кидки з підбивкою. Grand battement jeté coupe tombe</i>	107
<i>Вправа 58. Великі кидки робочої ноги з підбивкою опорної ноги та cabriole</i>	108
<i>Вправа 59. Великі кидки робочої ноги з підбивкою опорної та проведенням робочої ноги кільцевим рухом спереду назад на 90°. Grand rond de jambe jeté</i>	109
<i>Вправа 60. Великі кидки через першу позицію у поєднанні з ножицями на стрибку</i>	110
<i>Вправа 61. Великі кидки з поворотами корпусу (fouetté)</i>	111
<i>Вправа 62. Великі кидки з опусканням на коліно робочої ноги</i>	112
<i>Вправа 63. Великі кидки з розтяжкою (обертасом)</i>	112
<i>Вправа 64. Великі кидки з перегинанням корпусу в четверту позицію та battement tendu</i>	113
<i>Вправа 65. Великі кидки вбік обличчям до станка з наступною розтяжкою</i>	115
<i>Вправа 66. Великі кидки вперед з переступанням та підскоками</i>	116
Різні технічні вправи	116
<i>Вправа 67. Голубець (удар п'яткою об п'ятку)</i>	117
<i>Вправа 68. Голубець із стрибком</i>	117
<i>Вправа 69. Боказо – уторський ключ (кінцівка)</i>	118
<i>Вправа 70. Зіскоки на п'ятки</i>	120
<i>Вправа 71. Переступання по черзі з п'яток на півпальці за шостою та другою позиціями</i>	121
<i>Вправа 72. Підскік-розніжка за другою позицією з виворотним та невиворотним положеннями (обличчям до станка)</i>	121
<i>Вправа 73. Підскоки на півпальцях із зігнутими колінами</i>	121
<i>Вправа 74. Підготовка до гойдалки</i>	122
<i>Вправа 75. Гойдалка</i>	122
<i>Вправа 76. Гойдалка в комбінації з battement jeté (обличчям до станка)</i>	123
<i>Вправа 77. Танучі повороти</i>	124
<i>Вправа 78. Кабріоль (cabriole)</i>	125
<i>Вправа 79. Revoltade (стрибок через витягнуту ногу)</i>	126
Піруети та інші обертання (<i>Les pirouettes</i>)	127
<i>Вправа 80. Підготовка до піруету en dehors</i>	128
<i>Вправа 81. Підготовка до піруету en dedans</i>	128
<i>Вправа 82. Пірует en dehors</i>	129

<i>Вправа 83. Пірует en dedans</i>	129
<i>Вправа 84. Soutenu en tournant en dedans</i>	129
Присядки	129
<i>Вправа 85. Підготовка до присядки</i>	130
<i>Вправа 86. Підготовка до закладки та закладка</i>	131
<i>Вправа 87. Жабка</i>	131
<i>Вправа 88. Присядка з кидком ноги вбік на п'ятку</i>	132
<i>Вправа 89. Проковзування на носках обох ніг з боку в бік</i>	132
<i>Вправа 90. Присядка та зіскок на одну ногу</i>	133
<i>Вправа 91. Присядка з почережним винесенням ніг назад на підйом</i>	133
<i>Вправа 92. Вихилас на глибокому присіданні</i>	134
<i>Вправа 93. Закладка робочої ноги на коліно опорної</i>	134
<i>Вправа 94. Почережне викидання ніг з боку в бік</i>	134
<i>Вправа 95. Підготовка до розніжки</i>	134
<i>Вправа 96. Присядка з вихиласом та кидком ноги на 45°</i>	135
<i>Вправа 97. Підготовка до повзунка</i>	135
<i>Вправа 98. Повзунок</i>	135
<i>Вправа 99. Одночасне викидання обох ніг уперед</i>	136
Перегинання корпусу та port de bras	137
<i>Вправа 100. Перегинання корпусу назад та вбік з кроку на одну ногу та згинанням у коліні другої ноги на passé</i>	137
<i>Вправа 101. Перегинання корпусу з обертанням на 360°</i>	138
<i>Вправа 102. Обертання на 360° через другу позицію</i>	138
<i>Вправа 103. Розтяжка в четвертій позиції з перегинанням корпусу вбік</i>	139
<i>Вправа 104. Хвилеподібний рух</i>	139
<i>Вправа 105. Підготовча вправа для виконання "кільця"</i>	140
Приклади побудови уроків	141
Урок перший	141
Урок другий	142
Урок третій	143
Урок четвертий	144
Урок п'ятий	145
Урок шостий	146
Урок сьомий	149
III. Вправи на середині залу	152
Елементи народно-сценічних танців	152
Український танець	154
Елементи засобів виразності у танцях центральних областей України	156
Руки	156
Позиції рук	156
Положення рук	160
Положення рук у парних та масових танцях	161
Рухи рук	163

Танцювальні кроки	165
Танцювальні біги	166
Доріжки (припадання)	168
Вихилястики та вірьовочки	169
Тинки	171
Голубці	174
Велики стрибки	177
Присядки	179
Оберти	190
Основні рухи танців західних областей України	195
Положення рук	195
<i>Положення рук у парних і масових танцях</i>	196
Танцювальні кроки	198
Танцювальні біги	208
Інші танцювальні рухи	209
Дрібушки	211
Присядки	216
Оберти	221
Російський танець	223
Руки	224
<i>Позиції рук</i>	225
<i>Положення рук</i>	226
<i>Положення рук та корпусу в парних танцях</i>	226
<i>Руки рук</i>	228
Корпус, плечі, голова	231
Уклін	231
Ходи	233
Вірьовочки	241
Дріб, дрібні ходи та кінцівки	244
Дрібні повороти	252
Плескачі	254
Присядки	262
Польський танець	269
Руки	271
<i>Положення рук</i>	271
<i>Деякі положення рук у парних танцях</i>	272
<i>Руки рук</i>	273
Корпус і голова	275
Основні рухи мазурки	275
Основні рухи краков'яка	283
Основні рухи оберека	290
Угорський танець	297
Руки	298
<i>Позиції рук</i>	299
<i>Положення рук</i>	299

Деякі потіснені рух у парі	300
Руки рух	301
Руки жаруся і голени	302
Ходи і рухи угорськими характерними (жидівськими) танцю	302
Голуби (бондо)	307
Клони	310
Вірвовки	311
Окремі вправи	313
Парні оберти	318
Переміщення лівих	320
Руки народного вроду	324
Рух з танцю "Пондло"	327
Іспанський танець	332
Руки	334
Повільні рух	335
Потомляти рух	336
Рухи рух	338
Корпус	342
Пієти	342
Голова	342
Особливі рухи	343
Приклади побутових уроків	374
IV. Приклади композиційної побудови танців ...	379
Горлиця	379
Опис танцю	379
Опис рухів	387
Малюнки до танцю "Горлиця"	390
Віночок гудульських танців	392
Опис танцю	392
Опис рухів	396
Малюнки до танцю "Віночок гудульських танців"	398
Привітальний танець	400
Опис танцю	400
Опис рухів	405
Малюнки до танцю "Привітальний"	409
Короткий словник термінів	411

I. ВСТУП

Народно-сценічний танець, джерелом якого є народна творчість, пройшов довгий і складний шлях розвитку. Опрацьований талановитим балетмейстером, він набуває надзвичайно багатой палітри засобів виразності, яка надає від танцюриста віртуозної техніки виконання із збереженням водночас національних особливостей танцю.

Основною народно-сценічної хореографії, як і взагалі танцювального мистецтва, є стилізований рух, осмислення його, пластична виразність, темп, ритм тощо.

У формуванні танцюриста народно-сценічний танець відіграє важливу роль. Вивчаючи танці різних народів, їхній стиль та манеру виконання, танцюрист набуває мистецтва, необхідних для творчого сприйняття і емоційного відтворення художніх образів. Виконувачка майстерності, багато в чому залежить від чіткого й легкого виконання технічно складних рухів. Відомо, що остер перед технічними труднощами поспішає виконавці артистичності. Рухи його сповні, змісті осмисленого художнього виконання – боязливості, несповненості, безбарвності.

Невичерпні наголи народної творчості. Бо корені його вічні, як візні на землі людини. Народний танок набирає все більшої сили, розвивається та доповнюється шалю жодендайшим джерелом.

Фольклорний танок зробив великий шлях розвитку від примітивної гризиски до сценічного танцю, зробив віртуозну техніку засобом виразності, а німий танок – тим, що говорить. Під народно-сценічним танцем ми розуміємо народний танок, оброблений для сцени та доповнений новими народними засобами при збереженні основних національних особливостей.

Урок народно-сценічного (характерного) танцю складається з двох розділів – знання білих танців та середньої залу. Знання білих танців призначені головним чином для розвитку пластичності, виразності, на середній жодендається виразність, артистичність, музичність, танцювальність. Але було б несправедливим написати, що знання білих танців є тільки засобом для розвитку техніки танцю, а на середній – тільки для розвитку виразності.

З першого руху – таніс – білих танців, окрім розвитку технічних навичок, набувається музичність та елементи виразності. На середній залу, окрім навичок виразності, артистичності, продовжується робота і над технікою танцю.

Третьою окремостю білих танців, позбавлена внутрішнього змісту, без порадки національних особливостей, стилю та характеру руху, веде до формального виконання руху і не приносить користі учням.

Основним завданням навчання рухів є бездоганно чітке та легке виконання технічних труднощів танцю. Частю побоювання за технічну складність поспішає артисти

виразності, і глядячи бачити у його руслах нерішучість, і скованість замість осмисленого мистецького задуму, який носив даний рух у танці.

Пройшовши курс пародно-імітаційного (характерного) танцю, учень тренує своєю, розвиває артистичність, відпрацьовує координування всіх частин тіла, витривалість, дихання.

Таким чином, метою технічного тренування є розвиток та підготовка суцільного м'язового апарату, ніс, рук та корпусу, підготовка дихання до виконання будь-якого руху. Тільки координування всіх частин тіла дасть справжню форму виконання.

Торкаючись змістовної сторони навчання, можна сказати, що виразність є основою всієї танцювальної системи. Виховання виразності слід починати з перших же тренувальних вправ і переносити згодом їх у композицію танцю. У чому ж виражається виховання виразності?

Перш за все у змістовному русі, у тому заданні, яке ставить педагог перед учнями, дозволяючи рух. Задання можуть бути різні, але учням зосередити увагу учня і є виконання початкової виразності. Вдосконалюється передлив національних особливостей характеру, стилю того чи іншого танцю однічасно з наростанням технічної складності руху. Треба приділяти увагу створенню значимих художніх образів у танці.

Саме тут, ніхочуючи виразності, зорієнтовані застосування системи К. Станіславського, його вчення про тренування наших внутрішніх почуттів поруч з фізичними вправами.

Не слід забувати про це, не треба доводити учням виконувати рухи формально.

Все має бути відображено почуттям, будь то сюжет або емоційний стил, національний стиль або конкретний сюжетний образ.

Постановлені завдання мимгають, либонького зміня література, історія, музики, живопису, скульптури. Присутуючи до вишесказаного танцю того чи іншого народу, завжди треба пам'ятати про їх історичну умовність.

Наше завдання – будити в учнях тягу до пізнання, підказати найбільш характерні образи в літературі, музиці, живопису. На основі цих знань з'являється правдиве та змістовне уявлення про стань та манеру виконання стилю або танцю.



1. Побудова та структура уроку

Про побудову уроку дуже добре висловлюється відомі педагоги А. Ленукін, А. Ширяєв, А. Бончаров:

"Основа побудови нашого уроку – у використанні різноманітних танцювальних рухів та їх характеристик, у правильному чергуванні та перенесенні роботи з одних м'язів та тіляток на інші. Ми хочемо дати урок, протягом якого були б правильно розподілені сили учнів та мінімально б витрачалась їх енергія. Для цього треба поступово включати у роботу весь м'язовий апарат виконавця, не перевантажуючи одну категорію м'язів до роботи другої та не стомлюючи їх одночасно різними характерів рухів". ("Основи характерного танцю", 1939 р., стор. 78).

У даній роботі автор наслідує той же принцип ведення уроку.

Позиції ніг. В народно-сценічних танцях рухи настільки різноманітні, що вимагають від танцюриста уміння володіти ногами не тільки у вивернутому, але й у зворотному положеннях. Тому, окрім основних 5-ти позицій класичного танцю, існують ще положення, коли ступні ніг паралельні або п'яти розгорнуті, а носки разом.

Дотримуватись точної виворітності у характерному скзерсисі не слід, але треба завжди добиватись від учнів у позиціях глибокого заходу однієї ступні за іншу. Це дає рельєфність руху, виворітність у тазостегновому суглобі та технічність руху.

Положення рук. Руки – один з основних засобів виразності. Рухи рук з їх нескінченним розмаїттям та різним національним забарвленням допомагають виконавцеві глибше розкрити художній зміст танцю, його національний стиль та колорит. Кожна національність має свої блискучі, характерні положення рук у танцях, притамані тільки їй, що виражають і манеру, і особливості, і стиль. Але рухи рук завжди є наслідком роботи корпусу, вони наче продовжують тему його стану. Основними позиціями рук є три позиції класичного танцю, але в кожному народно-сценічному танці є свої визначні особливості цих позицій, описані у розділах по танцях.

Окрім позицій існують положення рук; вони дуже різноманітні, різнохарактерні і вивчаються окремо по кожному народно-сценічному або академічному танцю.

Кисті рук у народно-сценічних танцях, згинаючись або обертаючись у зап'ястях, приймають різні положення, властиві танцям тієї чи іншої національності, що є також засобом виразності.

Корпус – також як руки, голова, плечі та ноги, служить засобом виразності для розкриття художніх та стильових особливостей танців тієї чи іншої народності, корпус спільно з руками та головою підкреслює характер танцю, відтінює його емоційний зміст. Корпус, залежно від характеру та манери танцю, може бути різним за своїм станом. В одному випадку він прямий, строгий та гордий у своєму спокої, в іншому – гнучкий, пластичний та співучий.

Голова та плечі. Поєднуючись з руками та корпусом, голова та плечі надають закінченої форми народному танцю.

Повороти голови, то різкі, то плавні, допоможуть завершеності поз. Дрібні, вібруючі рухи плечей доповнюють віртуозність багатьох народних танців.

Постановкою голови, шиї, плечей треба займатися систематично, як займаються постановкою ніг, рук, корпусу.

Тренаж (Екзерсис біля палки)

Завдання скзерсису – відпрацювання техніки ніг, ритмічної чіткості рухів, гнучкості спини, відточеності позування, координації всіх частин тіла, легкості кидка ніг, підтягнутості корпусу і стегон, тренування та витривалості дихання. Вправи мають бути короткими за часом та строго конкретними щодо поставлених завдань. Не слід вчити рухи, що дублюють класичний тренаж. Більше звертати уваги на різні за ритмом вистукування зі складною координацією рук, корпусу, голови, з поступовим

наростанням технічної складності, прискоренням ритму, переходу на півпальці та на стрибки у рухах опорної ноги.

Дуже важливо в екзерсисі виробити тонус внутрішнього стану, вміння тримати напругу в м'язах, не розпускаючи її протягом усієї комбінації. Важливий фактор навчання – вміння тримати напругу в м'язі стільки, скільки триває рахунок (або звук ноти). Вимагати від учня знімати напруження строго за тривалістю рахунку або ноти (за завданням педагога), незалежно від руху – кидок ноги, мазок, поштовх або жим. Необхідно випрацьовувати у русі точність ритмічного малюнка та м'язової напруги. Уміння підпорядкувати роботу м'язів будь-якому музичному ритму, розміру і темпу. Особливо часто страждає на цю невідповідність робота рук та корпусу, звідси в'ялість рук, скидання поз раніше рахунку або звуку, відсутність фіксацій у різних ракурсах корпусу.

Переходячи безпосередньо до рухів екзерсису, слід сказати, що всі рухи поділяються на розділи та зібрані по принципу подібності у розвитку м'язів та суглобів ніг.

Ці розділи такі: присідання (пліє), батман тандю, вправи з вільною стопою (мазовий рух), вправи на вистукування, обертіві та кругообертальні рухи ніг, батман девелоппе – виймання ніг, гранд батман – великі кидки, різні технічні рухи, присядки, перегинання корпусу.

Кожен рух, вказаний у цих розділах, має у свою чергу поступовий розвиток від початкової його форми до досконалої. Прикладом може служити батман фондю. Спочатку вивчається підготовка до фондю, потім фондю на 45°, 90°, додається поворот опорної стопи, підйом на півпальці з перегинанням корпусу та тюрбушоном.

При складанні екзерсису треба пам'ятати про навантаження, про напругу, яку несе рух, що виконується, та не ставити підряд рухів, що дають навантаження на однакові м'язи. За цим принципом побудови уроку народжується така послідовність рухів біля палки: пліє, батман тандю, батман тандю жете, рон де жамб та рон де п'є, флік-фляк, вірьовочка, батман фондю, дріб або вистукування, угорське девелоппе, штопор, віяло, гранд батман, обличчям до палки: напівприсядки, присядки, голубці, стрибки, револьтад.

Особливу увагу слід звертати на чергування рухів на зігнутих та витягнутих ногах. Враховуючи, що рухів на напівзігнутих ногах дуже багато, не можна зловживати ними.

Вправи біля палки повинні займати 30 хвилин у молодших класах, 15–20 хвилин – у старших класах. Бувають випадки, коли педагоги затягують екзерсис біля палки до 50 хвилин, що абсолютно неправильно методично.

Робота на середині залу

Переходячи до рухів на середині, слід починати заняття з вивчення різних ходів по колу, це регулює дихання та вводить учня у визначений характер повільного сценічного ходу. Після ходів вивчаються положення рук: пор-де-бра. Потім швидко повторюються деякі з вправ екзерсису. У молодших класах це повторення займає половину часу, у старших воно незначне. Рухи на середині даються у сценічній формі для координації всіх частин тіла у єдиний танцювальний рух. Схема проходження рухів на середині

приблизно така: після сценічного ходу вивчається рівний рух, побудований на перегинаннях корпусу, подібний до класичного адажіо. Забарвлена в означений стиль, вправа втрачає ознаку безпредметного тренування.

Тут можуть бути використані повільні частини багатьох російських, молдавських, угорських, циганських, іспанських танців, різних видів балансе (іспанське, угорське). У старших класах в адажіо такого роду включаються різноманітні повороти та обертання у позах, розтяжки, перегинання, м'які та плавні виймання ніг.

Потім йдуть рухи, побудовані на вистукуваннях, розворотах ніг і т. і.

Після цього йде швидка частина уроку – алегро, де також вивчаються елементи рухів народних танців, а в середніх класах – комбінації цих рухів. У старших класах проходить вивчення танцювальних етюдів, укладених з декількох елементів рухів народних танців.

Наприкінці уроку в якості переходу від сильних рухів, де беруть участь м'язи всього тіла, до більш легких, виконуються віршовочки у різних варіантах, голубці на стрибку, скачки по V позиції і т. ін.

Закінчується урок різновидом руху релеве з демі-пліє, і з переходом з однієї ноги на іншу, з перегинанням корпусу.

Основне заняття на середині – робота над танцювальними етюдами на основі рухів народних танців у їх сценічній обробці.

2. Робота над етюдами

Торкаючись принципу побудови етюдів, слід сказати: на 1-му році навчання вивчаються окремі рухи народних танців із збереженням точного ритмічного малюнка, характеру та стилю. Як тільки учні будуть вільно виконувати ці рухи, в урок вводиться етюд, складений з вивчених рухів.

Не слід захоплюватись етюдною роботою та нагромаджувати декілька рухів в один етюд. У молодших класах рекомендується складати етюди з 2-х пройдених рухів, не більше, що займають 8–16 тактів музики. Потім вводиться в етюд ігрове завдання, обмежене початково одним станом. Ускладнюючи етюдну роботу, слід вводити навички ансамблевості з танців. Перед учнями ставляться нові завдання: спільність малюнку, відчуття партнерів, зберігання ліній, єдності та схожості рухів. В старших групах етюди збільшуються за рахунок кількості рухів. Збільшується музична тривалість етюда. Відповідно ускладнюється і акторська задача, в етюди вводиться зміна танцювальних станів. Подальше ускладнення етюдів йде за рахунок опанування навичок парного танцю. “Мета цих етюдів – навчити партнерів повній узгодженості рухів та умінню виконувати у танці загальні або різні акторські завдання” (Лопухов, Ширяєв, Бочаров).

Завершення етюдної роботи складається із розучування танцювальних номерів. Тоді учні виявляться підготовленими настільки, що вихід з репетиційного залу на сцену буде для них непомітним.

З усього сказаного з питання етюдної роботи на середині стає ясно, яка важка задача стоїть перед учнями та педагогом в опануванні стилів, манер та характерів танців. Все це треба навчитись доносити до глядача, даючи йому ясне уявлення про народність та створюючи образ людини з індивідуальними рисами характеру, це задачі справжньої танцювальної майстерності. Бажане вивчення народно-сценічного танцю за зразками танців кращих професійних ансамблів танцю під керівництвом Ігора Моїсєєва, Павла Вірського, Тетяни Устиної, Надії Надеждіної та інших.

Під терміном “народно-сценічний” розуміють опис рухів народних танців, їх сценічну обробку. Педагог повинен добиватись точного відтворення рухів, їх колориту, стилю та ритмічного малюнка.

Танцювальні епізоди, укладені з народно-сценічних або академічних танців, організуються з комбінацій окремих рухів, укладених у єдиному стилі та характері. Комбінуючи різні танцювальні рухи, треба створювати танцювальні епізоди (етюди), що включають у себе техніку танцю та акторську виразність. Основним завданням етюдної роботи є вміння виробити стиль та акторську виразність танцю, манеру, характер, техніку виконання та національний колорит. Роботу над епізодами слід починати з вироблення волі виконання технічних рухів, інакше недостатнє технічне виконання не дозволить виразити художню образність танцю. Відтак, коли технічно освоєні основні елементи народно-сценічного або академічного танцю, можна вводити в етюди акторські завдання, стилістику танцю, манеру виконання та національні особливості рухів. Інакше етюдна робота буде розвивати дилетантизм. Правильна організація етюдної роботи – могутній засіб для розвитку танцю. Необхідно, щоб з перших уроків склалось поняття про етюд та його особливості, найбільш важливі стилістично і важкі технічно. При вивченні етюда з національного танцю, треба розповісти про народ, що породив танок, про звичаї народу, про костюм для цього танцю та стилістичні особливості народів, що відрізняють його від танців інших. Докладне оповідання бажано доповнити показом ілюстраційного матеріалу. Проробляти етюд треба поступово, добиваючись засвоєння кожного елемента при уповільненому темпі. Спочатку вивчаються рухи ніг, потім рухи рук та корпусу, що відповідають народному характеру рухів.

Приступати до етюдної роботи можна тільки після опрацювання та координації ніг, рук, голови, корпусу до технічної чистоти. Велике значення для танцю має виразність усіх частин тіла; саме руки та корпус надають танцю характер, передають манеру виконання, національний колорит, допомагають характеристиці героя.

Не треба вдаватися до яких би то не було абстрактних безпредметних пластичних вправ, коли існують шедеври народної творчості, у яких не тільки філігранно розроблена пластика рук, але є і глибокий зміст, що визначається музикою, її строгим ритмом. Опанування стилю народних танців допоможе створювати образи наших сучасних героїв, які не можуть не мати визначеного національного приладдя. М'якість та розкутість кисті, ліктя, плеча дозволяють вільно та пластично танцювати народно-сценічні танці.

Далі, окремо вивчені рухи з'єднуються у комбінації, з яких будується етюд (танцювальний епізод). У молодших класах рекомендується складати етюди з 2-х пройдених рухів, не більше, що займають 8–16 тактів музики. Потім у готовий етюд вводиться

(відпрацьовується) найважливіша (ігрова) задача, обмежена початково одним станом. Поступово збільшується музична тривалість та ускладнюється образне рішення етюда, міняються танцювальні стани. У старших класах етюди збільшуються за рахунок кількості рухів, збільшується музична тривалість етюда.

Тривалість етюда може поступово збільшуватись аж до включення декількох частин, кожна з яких має свій зміст. Наприклад, повільна та швидка частина циганського танцю. Тоді спочатку треба відпрацювати у деталях першу частину, а потім уже братися за розробку другої частини. Відпрацювання етюдів з народних танців вимагає обережного підходу. Змішувати у одному етюді риси справжнього народного танцю та його сценічного вигляду принципово недопустимо. “Можливі два варіанти побудови етюдів. *Перший* – точне відтворення того чи іншого народного танцю. У цьому випадку важливо показати колорит та стилістику танцю, манеру виконання. *Другий* – це створення на матеріалі народного танцю власних композицій, які, не перекручуючи оригіналу навіть у деталях, передавали б основну ідею цього танцю. У такому випадку можливі з’єднання елементів декількох танців одного народу з однаковим образним змістом. Тут потрібна особлива ретельність при відборі матеріалу, щоб не спотворити сенсу, що лежить в основі того чи іншого народного танцю.

Створюючи за цими принципами композицію, треба ускладнювати рухи народного танцю технічно, не перекручуючи їх та не роблячи техніку етюда його самометою”. (А. Лопухов, А. Ширяєв, А. Бочаров. “Основи характерного танцю”. М.-Л. “Мистецтво”, 1939 р., стор. 177). Надзвичайно корисно глибоко аналізувати, вивчати сценічні варіанти народних танців у постановках видатних хореографів П. Вірського, І. Моїсєєва, Т. Устинової, І. Сухашвілі та ін.

Необхідно твердо засвоїти поняття умовності пластичного малюнка академічних характерних танців з балетних спектаклів, їх відзнаки від народних рухів і танців. Національний танок, входячи у класичний балетний спектакль XIX віку, втрачав деякі народні риси, легко підпорядковувався стилістичній обробці, запозичаючи рухи з класичного танцю. Академічні (характерні) танці дають багатий матеріал для виховання культури тіла, технічної віртуозності та виразності танцю, прищеплюють благородну, сувору, академічну манеру виконання. Балети Чайковського, Глазунова, Деліба, Мінкуса, Адана у постановках видатних балетмейстерів Маріуса Петіпа, Михайла Фокіна, Льва Іванова, Олександра Горського, у творчості яких значне місце посідає академічний (характерний) танець, становлять класичну спадщину і потребують сумлінного, всебічного вивчення. На заняттях доцільно розучувати з учнями мазурку, іспанський танець, чардаш з балету Чайковського “Лебедине озеро”, іспанський танець з балету Глазунова “Раймонда”, танці з опери Глінки “Іван Сусанин”, половецькі танці з опери Бородіна “Князь Ігор”, танець басків з балету Асаф’єва “Полум’я Парижу”.

Тому завжди треба пояснювати та показувати паралельно з академічним етюдом зразок народного танцю. Це значно збагатить знання учня, розвине розуміння стилю та характеру, виховає музичний смак і поняття про різницю у формах народного та академічного характерного танцю.

На першому етапі етюдної роботи вивчаються тільки загальні завдання індивідуального виконання. Кожен виконавець самостійно виконує рух, комбінацію або етюд,

працюючи над технікою танцю та виразністю. Як правило, учень перенапружується від завдання, яке перевищує його сили, що позбавляє його м'язової волі. Не давши визріти у собі відчуттям руху, він ціною колосальної напруги “видавлює” з себе всі сили та важко “дотягує” танок до кінця. Ні про яке творче, образне рішення не може бути й мови – всі сили йдуть на подолання фізичних завдань. Не можна забувати основний закон педагогіки: від простого – до складного, від часткового – до цілого. В хореографії треба йти від окремо освоєного руху до танцювальної комбінації, від комбінації – до танцю. Від масового танцю до сольного виконання, від сольного виконання – до провідної ролі образу. Переходи від етапу до етапу повинні здійснюватись тільки після ґрунтовного засвоєння попереднього ступеня, коли учень повністю переборює усі “затиски” та “перенапруги”, звільнився від скутості. “Коли актор прагне зробити непосильне для нього, він потрапляє у трясовину зовнішніх, механічних, ремісничих штампів” (Станіславський).

Розвинена увага дозволяє розкріпачити себе, дає можливість виявитись творчій індивідуальності. Недооцінювання цього призводить до напруженого, невиразного танцю, штампу у трактовці образів, копіювання чужої манери виконання. Розширюючи етюдну практику, ми ускладнюємо роботу поняттям парного танцю, спілкуванням з партнером. Партнери, танцюючи, ні на секунду не повинні забувати про сусіда, взаємодіючи та спілкуючись згідно з поставленим акторським завданням. За наявності самостійних завдань кожного партнера повинна зберігатись єдина манера виконання та композиційно-стильове забарвлення етюда. Спочатку дається етюд, у якому партнери тримаються за одну або дві руки, за талію і т.п. Цим виховується відчуття партнера, уміння узгоджувати та розміряти свої рухи з рухами партнера. В етюді з партнером найбільш відповідальною є задача об'єднання індивідуальних ігрових завдань партнерів у єдиний танцювальний образ.

Етюдна робота завершується розвитком навиків ансамблевого танцю. При виконанні масового епізоду виконавцям ставляться вимоги, що виходять із загальної його композиції. Спільність малюнка всіх танцюючих, синхронність рухів, монолітність виконання, узгодженість жеста, поєднання всіх ігрових задач у єдиний виразний танцювальний образ, єдине дихання ритму – всі ці задачі першорядної важливості у масовому, ансамблевому етюді або танці. Непорушною умовою виконання танцювального епізоду або танцю є дотримання ліній, інтервалів, синхронність музичного акцентування, збереження стилістики та характеру танцю.

Ансамблеві етюди повинні будуватись так, щоб у однаковій мірі враховувались єдність малюнка та чіткість технічного виконання кожного танцювального руху. Якщо в ансамблевий етюд вводяться індивідуальні завдання кожному виконавцеві, то треба, щоб у цілому було отримано єдиний композиційно-стильовий малюнок епізоду або танцю.

Докладне оповідання бажано доповнити показом демонстраційного матеріалу.

Тепер, коли з'являються у друку книги про народні танці, де даються опис костюмів, рухів, запис композицій танців, вивчення полегшується і вимагає тільки любовного ставлення до справи, умілого використання посібників. Вивчення народних танців в етюдах вимагає обережного підходу. Змішувати на етюдах рухи справді

народного танцю та руху, вільно підібраного педагогом, забарвленого під стиль та характер даного танцю, недопустимо. Необхідне точне відтворення в етюдах рухів того чи іншого народного танцю.

Тут невідомо виникає питання – чи можливе створення на народному матеріалі сценічних композицій?

Створення таких композицій можливе у тому випадку, якщо вони будуються на рухах із декількох танців одного і того ж народу, якщо рухи мають однаковий характер і не перекручують колорит та ідею танцю. “Створюючи за цими принципами композицію, можна ускладнювати її рухами народного танцю технічно, знов-таки не перекручуючи їх та не роблячи техніку етюда його самотою”. (Із книги А. Лопухова, А. Ширяєва, А. Бочарова “Основи характерного танцю”, Л., 1937).

3. Дихання

Важливе значення має опанування живого почуття пози, її музичне дихання. Оволодіння сильним та витривалим диханням допоможе створенню хореографічного образу, технічності танцю.

Ритм сценічного дихання – це вираз емоційного життя, пов’язаного із змістом та характером сценічної дії. Тому не можна установити незмінні формули дихання для кожного окремого руху та до їх композиційного поєднання, безмежного у своєму музичному розмаїтті. Дихання виконавця-танцюриста повинне не тільки відновлювати його працездатність, але й служити засобом акторської виразності. Під час напруженої психофізичної роботи організм танцюриста підсвідомо знаходить найбільш раціональний та художній ритм дихання. Відображуючи силу і драматизм сценічної дії, дихання може бути різним за своїми станами: глибоким, спокійним, рівномірним або поривчастим, частішим.

Техніка дихання виконавця має бути добре відпрацьована, натренована. Грудне дихання може вільно поєднуватись із черевним. Це дає силу та ємкість для постачання киснем. Таке дихання поступово випрацьовується шляхом тривалих, фізично важких вправ на уроках та репетиціях (тренуваннях). Без тренованого, гарно поставленого дихання організм танцюриста не може бути витривалим і сильним. Нетренований танцюрист швидко “видихається”, слабнуть його м’язи та воля. Він не може добре чути музику, вірно орієнтуватись у просторі, відчувати партнера та ансамбль, образність і стиль танцю.

Зусиллям волі переборюється також найвищий ступінь фізичної втоми, тієї, що називається “мертвою точкою”, після якої з’являється “друге дихання”. Подолавши “бар’єр” граничної стомленості, танцюрист може витримувати подальшу високу м’язову та нервову напругу. Недостатньо витривале дихання обмежує технічні та акторські можливості виконавця, заважає знайти справжню волю до фізичної дії.

Продовжуючи роботу над етюдами, необхідно знати, що треба не просто відтворити зовнішній малюнок та вигляд народного танцю, а передати його душу, його істоту,

образний смисл. Виконавець повинен завжди привносити своє емоційне ставлення до танцю, до розкриття образу в ньому. В показі характеру повинні бути внутрішній розвиток та завершеність, що йдуть від сприймання життя та переосмислення його своєю творчою індивідуальністю. Виконавцеві треба самому шукати повороти образу, деталі, що “прострілюють” душу. Досягається це стійкою кропіткою працею та закоханістю у свою справу. Просте копіювання танцю позбавляє радості творчості, переживання. Сценічна культура виконання дозволить оволодіти текстом композиції, більш складним стилістично.

Уміння створювати на сцені пластичний образ, правду сценічної поведінки, тремтіння живих почуттів, поняття стилю та поетична гармонія виконання – це завдання справжньої сценічної майстерності.

Ось що говорить з цієї нагоди Ігор Моїсєєв у статті “Танец: характер” – газета “Правда” від 28. II. 83 року. “Чим тонші й багатші виразні засоби танцю, тим яскравішим, випуклішим стає образ, що передається через нього. Тут не можна обмежитися чисто зовнішніми засобами – недостатньо, скажімо, одягти виконавця у національний костюм, зробити кілька стандартних жестів або трюків. Необхідно у танці виразити характер народу, примітити властиву йому манеру, пластику рухів, своєрідність ритмики, передати ліризм, драматизм, гумор.

Поверховий підхід до народної хореографії робить образ стереотипним, брутальним... та понад усе страждає від такого підходу, на жаль, російський танок, що володів раніше незліченним розмаїттям відтінків. Російський танець, позбавлений величності, цнотливості, ліризму, збіднився та звulьгаризувався. Це відбувається тоді, коли хореограф, не вміючи тонко розкрити особливості народного мистецтва, його внутрішнє багатство, вдається до трюкацтва, комікування, що сягає клоунади.

Нашому танцю необхідне благородство, багатство нюансів. Опорою для цього може стати народна музика, що зберегла своєрідність мови та національного стилю. Та далі, розширяючи тему етюдної роботи, треба знати, що “Кожна епоха створювала свій тип хореографії, накладала на нього печатку неповторної своєрідності. Але разом з тим треба пам’ятати, що народним танцем, народженим у іншу епоху, не можна підмінити той, що потрібний сьогодні”. Ігор Моїсєєв. “Правда” від 28. II. 83 року.

Для танцю і того образу, що відображає сучасність, треба знайти свої засоби з блискучим художнім рішенням та пластикою.

Поруч з талановитими ансамблями народного танцю існують ще колективи-брязкальця, псевдонародне перекладення на естрадний лад, якісь підробки, що мають мало відношення до справжньої танцювальної культури.

Перебільшене підкреслення тих моментів, які можуть вразити глядача своєю незвичністю, “екзотичною” дивністю. Сцени народного гуляння трактуються у глузливо-гротесковому плані, темпи надто прискорюються, доходячи до шаленства. На озброєння беруться засоби впливу, які використовують учасники західних естрадних біт- і рок-гуртів, чужих природі вітчизняної культури. Не можна забувати, що кращі творіння народної творчості – це гордість національної культури, до них ми повинні ставитися дбайливо, з великим тактом, не спотворюючи і не порушуючи їх образного змісту.

4. Завдання та принципи музичного оформлення уроку

Без знання музики, без розуміння її образного, емоційного змісту, без національного колориту та без урахування тісного зв'язку музики і танцю не можна досягнути повної осмисленості, справжньої виразності народного сценічного танцю. Тому розвиток музичної культури та загальної музичності студентів кафедри хореографії є одним з основних завдань виховання молодих фахівців.

Музичний розвиток студентів-хореографів повинен проводитись на основі вивчення естетики музики, широкого ознайомлення з кращими зразками народної та класичної музичної літератури шляхом слухання музики, аналізу її змісту і форми. Необхідні планомірні колективні відвідування театрів, концертів з подальшим обговоренням прослуханого, використання гарної, добротної музики при постановках студентських робіт із композиції танцю. У справі виховання загальної музичності студента надзвичайно велика роль педагога та концертмейстера, які проводять урок тренажу, оформленого музикою. На уроці класичного народно-сценічного танцю, в екзерсисі та етюдах на середині залу студенти перших курсів знайомляться з музикою у її зв'язку з рухом. Тому дати студентам правильне уявлення про принципи та закономірності цього зв'язку вкрай важливо.

Задачею навчання є уміння точно втілювати музику у блискучих, видимих образах танцю, розкриваючи усе розмаїття звукових інтонацій.

Будь-який театральний танець впливає на глядача тоді, коли він оснований на виразному жесті та реалістичній дії, на емоційно-змістовному заповненні, поданому поетично узагальнено, без прозаїчного побутовізму.

Створюючи свої композиції на основі справжнього народного матеріалу, педагог-балетмейстер підбирає лексику, яка дозволяє найбільш повно та художньо правильно розкрити образ і зміст сценічної дії. Більшість виконавців та постановників народно-сценічних танців або композицій виходять із суто слухового сприймання музики, довіряючись своєму природному чуттю, слуху та смаку, не здаючи собі звіту у самій сутності та закономірностях між музичним і хореографічним фразуванням та нюансуванням, архітектонікою танцювальних комбінацій. Іноді це призводить до невідповідності музики й танцю, до втрачання наскрізної музичності виконання танцю або композиції в цілому. Менш музичні від природи виконавці та постановники, усвідомлюючи необхідність тісного зв'язку музики і танцю, боячись відірватись від музики, підпорядковують свободу руху чисто зовнішнім ознакам музичності – метричній стороні виконання. Встановлюється ілюстративність танцю по відношенню до музики, натуралістичне сприймання замість реалістичних принципів та глибини виразу внутрішнього змісту танцю, що виконується.

Справжня музичність у танці полягає у правильному відчутті та усвідомленні основних закономірностей музики – мелодійної, гармонічної, поліфонічної, конструктивної динамічної логіки. Тільки при досягненні такої музичності можна танцювати вільно, виявляючи ідейно-емоційний зміст та музичний сценічний образ танцю.

Така справжня музичність може бути розвинена за наявності природної музичної здібності. Для досягнення такої справжньої музичності необхідні знання з теорії та естетики музики, що одержуються одночасно з навчанням хореографії. Необхідне повне оволодіння законами фразування, зміни дихання, логічної розстановки цезур. Ці закони є спільними для музики й танцю. Музика – основа для конкретного образного змісту та різноманітних відтінків рухів.

Спільна творча робота педагога та концертмейстера, що музично оформляє урок, їх тісна співпраця призведуть до найбільш ефективного художнього мислення студента, до свідомого осягнення зв'язку музики з танцем, до прищеплення навичок узгодженості руху з музикою. Музичне оформлення уроку повинне організувати всі рухи у часі, в умовах визначеного темпу та ритму, самою музикою виявити особливості танцювального руху: його малюнок, характер, динаміку, фразування. Все це надалі стане засобом передачі образного та емоційного змісту танцю.

Основним завданням педагога та концертмейстера в оформленні уроку є прищеплення свідомого ставлення студента до конструктивних особливостей музичного твору – уміння відрізнити музичну фразу, речення, період, вміти орієнтуватись у характері музики, ритмічному малюнку, динаміці та національному колориті. Важливим завданням є також допомога студентам у оволодінні технічними навичками народної хореографії, уміння розбиратись у спільності змістового значення музики та танцю, в усвідомленні конструктивної основи музичного твору та відповідності його структурі рухів у танці, осягнення глибокого емоційного та ідейного змісту музичних творів засобами танцю.

Музичні мелодії повинні бути простими, доступними та виразними, емоційними, такими, що підвищують працездатність і настрій. Використання народного пісенно-танцювального матеріалу поступово ускладнюється, збагачується та урізноманітнюється голосоведення, малюнок гармонії, динамічні відтінки, прискорюються темпи. При розучуванні нової вправи необхідно пояснювати, у якому музичному розмірі виконується дана вправа, на яку частку такту припадає акцент вправи, відповідність темпу і характеру вправи та музики. На початку навчання народно-сценічному танцю, коли засвоюються елементи основних рухів екзерсису, треба звернути особливу увагу на граматичні та синтаксичні навички у музиці. Поняття ритму і темпу, мелодійного та гармонічного факторів, чітке орієнтування у складових елементах будови музичної мови, перш за все у типах та функціях *кадансів*, є підвалинами всього подальшого сприймання і тлумачення музики. Для посилення виразності танцювального руху треба безпомилково користуватись *іктом*, *предіктом*, *постіктом* у музиці – таке завдання трирічної стадії навчання. Методична задача тут одна – виховання слуху, його точне та стійке “настроювання”.

Слід завжди пам'ятати, що одночасно з вихованням слуху має виховуватись музичний смак. Інакше слух, будучи фізично натренований, навіть аж до перетворення в абсолютний, стане творчо неактивним, сприйнятливим до звукової, до акустичної, але не до художньої, зовнішньої ритмічної, динамічної, але не до внутрішньої – образної та емоційної сторін музики. Тому при обов'язковій умові користування найпростішими музичними прикладами також важливе дотримання іншої умови: їх витримування у

межах гарного музичного смаку. На початковому періоді навчання критерієм гарного музичного смаку є ясність, дохідливість, закінченість мелодії, чистота голосоведення, природний, логічно обґрунтований добір милозвучних гармоній, виразність, “наглядність” метроритмічних формул. Приклади з народних танцювальних мелодій мають бути різноманітними за характером мелодії, за деталями ритму та метру, за фактурою – навіть стосовно до одного і того ж руху на різних уроках. Але часта повторюваність музичного прикладу приведе до механічного заучування його слухом. Розмаїття прикладів потрібне для того, щоб привчатись до різних змін характеру музики, яка застосовується до одного й того ж руху. Якомога більше використовувати гарні зразки народної музики з виразним затвердженням у ній індивідуального відтінку. Слід провести широкий відбір (нотну хрестоматію) для музичного оформлення народно-сценічного екзерсису з численними прикладами, що відносяться до одного й того ж руху. Добір музичних мініатюр (фрагментів) повинен повністю відповідати загальному характеру заданого руху, національному колориту, компонентам, що формують його. Методичні вправи або комбінації екзерсису повинні вміщатись у строгих рамках восьми-, шістнадцяти-, тридцятидвотактних побудов заданих ритмів і темпів. Осягнення глибоких внутрішніх закономірностей зв'язку музики та пластики буде основою успіху діяльності майбутніх педагогів-постановників, що виробили у собі прагнення до свідомої, а не до інтуїтивної творчості.

Ритм та музичне оформлення уроку

Найважливішим та найнеобхіднішим елементом танцю є музика гарна, поетична, здатна хвилювати і захоплювати.

“Ритм – основа творчості. Музика повинна з'єднувати у своєму ритмі вашу думку та ваше почуття і вводити вас у те, що ми називаємо істинним натхненням” (К. Станіславський).

Навіть у основі драматичного мистецтва, у жестах, словах, ході актора на сцені, у всій його сценічній поведінці К. Станіславський бачив точний, строгий ритм. Не викликає ніякого сумніву, що ритм – це основа всього навчання мистецтву танцю. У точному ритмі руху – запорука правильного виховання м'язів, виробка координації рухів. Кожний рух має свій власний ритм і характер.

Тому дуже важливо підбирати музику, що відповідає не тільки ритму даного руху, але й його характеру. В уроці народного танцю ритм характеризує ті чи інші особливості національного або стилістичного порядку. Ритм кожного національного танцю має свої особливості, відтінки та нюанси, мета педагога доносити ці ритмічні особливості, добиватись точного їх виконання.

Як працювати над розвитком ритму учнів на уроці? Передусім – слідкувати і вимагати, щоб усі задані рухи виконувались у строгому й точному ритмі. Давати цілий ряд вистукувань, де зустрічаються малі дрібні рухи (ноти), синкопічні акценти та плескання. Слідкувати за координацією рук та корпусу, не дозволяти довільних рухів

рук. В комбінаціях часто застосовувати рухи на “затакт” з акцентом першої або другої чверті такту. Пояснення учням рахунку “раз – і”, де є сильна і слабка частка такту, допоможе їм правильно відтінювати це у рухах. Працюючи над розвитком ритму, не можна забувати про головне: про характерні та стилістичні особливості того чи іншого руху, про його внутрішнє забарвлення.

За допомогою строгого ритму скоріше можна добитись основних якостей танцюриста – технічності та виразності. Музичний супровід має важливе значення у вихованні смаку та слуху учня, тому музика для супроводу уроку повинна підбиратися дуже ретельно. При невмілому та позбавленому смаку доборі музики знижується цінність етюдної роботи. Ми зобов’язані виховувати смак наших учнів на високохудожній музиці, з повною передачею всіх особливостей національного колориту, танцювальних рухів. Педагог-хореограф зобов’язаний працювати у тісному контакті з акомпаніатором, ставити перед ним певну мету, давати завдання на наступний урок. Потрібно вміти урізноманітнювати супровід уроку цікавою музикою, не можна вести урок у приглушених тонах. Тиха, спокійна музика не дає можливості повністю включити у роботу мускулатуру тіла. Бадьорі, життєрадісні, темпераментні танці різних народів вимагають відповідної яскравої музики на уроці. Педагог та акомпаніатор повинні добиватись розкриття внутрішнього змісту музики. Педагог – в етюді, акомпаніатор – в музиці. Вступи мають бути короткими, чіткими, у характері та стилі майбутнього руху або етюда.

Музичний супровід уроків народно-сценічного танцю вимагає від акомпаніатора високої кваліфікації, вміння швидко переходити з одних музичних мелодій на інші, точно передавати національні особливості народної музики. Щоб знайомити учнів з кращими зразками народної музики, треба брати найбільш блискучі, мелодичні, танцювальні народні мелодії, цікаві за музичною побудовою.

Розкриття змісту музики в рухах

Глибоке розуміння природи хореографічного мистецтва повинно лягти в основу народно-сценічного танцю, вміння працювати над своїм тілом.

Вважаючи увагу основою творчості, Станіславський підкреслював, що “на неї треба ставити опору, її треба розвивати, контролювати... З перших же кроків повинен починатись процес виховання уваги до самого себе, до тих чи інших затиснутих м’язів у тілі, вміння відпускати їх по своїй волі та переводити всю увагу на якусь одну групу м’язів”.

Вся наша увага – спочатку внутрішня, а потім і фізична – має бути прикута до музики, ґрунтуватись на ній. Увага до музики на уроці народно-сценічного танцю, розкриття її змісту визначить та продиктує необхідну плавність рухів. Із правильного розкриття музики з’явиться правильне внутрішнє відчуття руху. Вирішувати це завдання повинен викладач разом з акомпаніатором.

При виконанні рухів музику часто розглядають як метр – “раз і два і”, рідше як ритм, забуваючи про зміст.

Роль концертмейстера у хореографічному творі дуже велика, вона проявляє себе у високохудожньому, гнучкому, музичному оформленні уроку та розвитку уваги до внутрішнього розуміння музики учнями. Неувага до розкриття музики у навчальному процесі породжує “затиск” внутрішній і зовнішній, тобто перенапругу, скованість, без подолання яких не може бути свободи творчості. Звільнення від перенапруги може закінчитись успішно тільки за допомогою організованої уваги – як внутрішньої, так і зовнішньої. Про внутрішню увагу говорилось у зв’язку із слуханням та розумінням музики, про зовнішню або фізичну увагу слід говорити, пов’язуючи її з танцювальним або тренувальним завданням (рухом).

Музика – це мистецтво, у якому ідеї, почуття і переживання виражаються ритмічно та інтонаційно організованими звуками. Ідеї, почуття та переживання у танці також передаються ритмічно та інтонаційно засобами організованої пластики сценічного руху. Будь-який сценічний танець – це зрима розкриття змісту музики. За допомогою хореографічних засобів розкривається смисл сценічної дії. Закони музичного твору і хореографії єдині та неподільні, тому без справжньої музичності не можна оволодіти справжньою танцювальністю. Образ музичний і образ хореографічний – це синтез художності театрального танцю (класичного, народного, естрадного). Здатність узгоджувати свої дії (рух, пози, жести) з музичним ритмом є танцювальністю.

Кожний музичний твір має свій ритм, тобто визначену розміреність тривалостей у часі, їх групування, чергування, акцентування. *Ритмом у танці* є послідовна зміна рухів, більш-менш тривалих за часом, акцентованих та неакцентованих (по аналогії з музикою).

Академік Б. В. Асаф’єв так визначив поняття музичного ритму: “Ритм – те, що дає рух (життя) музиці. Це найважливіший її двигун і найстійкіший будівельний елемент (склад), як би цемент музики... Походження ритму у нашому диханні, підйомі та падінні, у напрузі та розслабленні, досягненні та відпочинку... те, що у безперервній течії звукового матеріалу (звучання) дає можливість виділяти точки опори та різні співвідношення складових частин та сили звука – це і є ритм” (Ігор Глебов: “Путівник по концертах”. Петроград. 1919 р., с. 61–62). Це визначення ритму може бути розповсюджено на хореографію. В танці, як і в музиці, у межах такту даного розміру можливі різні поєднання тривалостей рухів. Рухи ж у поєднанні створюють ритмічний малюнок комбінації. Ритм передбачає різноманітність метричного малюнка. Різноманіття властиве різним рухам при виконанні навіть в однаковому розмірі і темпі. Кожний танцювальний твір завжди суворо дотримується ритму і темпу музичного твору, це визначає динаміку розвитку та характер сценічної дії. Найменше порушення музичного ритму позбавляє танок дієвої та художньої точності виразу. В рухах і танцях поняттю акцентів відповідає більша тривалість руху ніж вниз, вгору (уперед, назад, вбік). Виробляючи у рухах акценти ніг, необхідно пов’язувати їх з рухами рук, голови та відчуттям корпусу, з внутрішнім диханням. Необхідно звертати особливу увагу на те, щоб музичний ритм сприймався не як простий механічно точний рахунок часових відрізків, а як виразний компонент танцю. Найпростіші музичні та хореографічні ритми: $2/4$ та $4/4$, $3/4$ та $6/8$. Слід звертати увагу та вміти користуватись у рухах, комбінаціях і танцях переходами від повільних темпів до швидкого посилення динаміки, вміти розрізняти сильну і

слабку частку такту, акцентування, темп (ступінь швидкості) та характер виконання хореографічних вправ. Він може бути дуже повільним (ларго); повільним (адажіо); спокійним, плавним (анданте); швидким (алегро); дуже швидким (престо).

Динаміка виконання хореографічної вправи аналогічна силі (гучності) звучання музичного твору. Динаміка руху може бути сильною (форте), слабкою (піано), а також з наростаючим посиленням (крещендо) або з ослабленням, спаданням (димінуйендо).

Узгодженість динамічних відтінків у музиці та характеру рухів у танці сприяють посиленню виразності. Кожний рух має свою динамічну лінію, що відповідає м'язовій напрузі, м'язовій енергії, що виражається у посиленні, кульмінації та ослабленні. Динамічні відтінки музики в оформленні уроку народно-сценічного танцю повинні відповідати витраті м'язової енергії у комбінаціях. В ритмічному малюнку рухів та музики зустрічаються паузи – зупинки руху. У цьому випадку задана поза зберігається протягом усієї паузи.

Стійкі та нестійкі закінчення у музичних мотивах також знаходять своє відображення у танцях. В кожному русі та комбінації існують також свої стійкі та нестійкі моменти руху. Кожний рух або комбінація містять у собі три основних моменти: 1) початок – вихідне положення; 2) середина – момент, що проходить; 3) кінець – закінчена форма. Перший і третій – стійкі моменти, другий момент, що проходить, – нестійкий. Якщо рух або комбінацію закінчити на стійкому моменті, вийде враження закінченості руху або комбінації. І навпаки, якщо рух закінчити на нестійкому моменті руху, що проходить, – створюється враження необхідності продовжити рух – закінчити його.

Музична фраза будується з двох суміжних долей тактів: сильної та слабкої.

Танцювальну фразу аналогічно музичній фразі створює поєднання декількох рухів, симетрично побудованих у часі та просторі. По аналогії побудови музичного твору можна трактувати танцювальну фразу як частину речення, а речення – як частину періоду. (Доля, такт, фраза, речення, період).

Танцювальна фраза має бути конструктивно узгоджена з музичною фразою.

У танцювальній практиці найчастіше застосовуються самостійні музичні періоди з чотирьох та восьми тактів, рідше з шістнадцяти. Мало зручні дванадцятитактові періоди.

Як у навчальній, так і у постановчій роботі необхідно виробити вміння творчо, захоплено сприймати тему-мелодію та художньо втілювати її у рухах і танцях. Зміст кожного музичного твору пізнається за темою-мелодією, здатною передати різні образи і стани. Тема-мелодія володіє різними інтонаційними, ритмічними, динамічними і тембровими особливостями. Кожен танок повинен прагнути розкрити тему музичного твору, визначаючи образ, характер та суть сценічної дії. Дуже важливо, щоб у основі всього навчання народно-сценічному танцю, кожного уроку, кожного навчального завдання було осмислене, живе сприймання музики. Це непохитний закон театральної хореографії. Музична тема (мелодія) повинна сприйматись не поверхово та приблизно, а як емоційно-образний дієвий початок, як хореографічна кантилена. Уміння слухати тему-мелодію під час найсильнішої фізичної та нервової напруги у танці свідчить про високу майстерність, про внутрішній зв'язок з музичною темою. В момент граничного психофізичного стомлення треба прагнути активно слухати музику, зберігати

стійкість і точність руху, сильно, вільно, еластично виконувати технічні труднощі, не відходити від чіткого та ясного сприймання музичної теми, уважно прислухатися до її інтонації. Уміння вірно відчувати та вільно відображувати інтонацію музики у танці так само необхідне, як вірно почуття ритму та розуміння теми. Можна вміти ритмічно танцювати, тонко та вірно сприймати зміст музичної теми, але не вміти відобразити її інтонації у своїх діях або танцях. Тому не тільки **ЩО**, але й **ЯК** говорить музична тема – треба сприймати на уроках народносценічного танцю, на класичному уроці та на композиції танцю. Посилоючі або послабляючі ритмічні акценти (сильно – енергійно, м'яко – стримано, плавно – співуче, карбовано – прискорено), учень може виразніше відобразити музичні інтонації. Це навчальна робота над музичною пластикою танцю. Уміння захоплено вникати у музичні інтонації змусить учнів сприймати навчальні завдання не абстрактно, як ритмічно точну схему руху, а як живу, творчо дієву пластику танцю. Уміння слухати музику у цілому – її ритм, тему та інтонацію – необхідно виховувати послідовно, переходячи від простого до складного протягом усього курсу навчання, приділяти велику увагу вихованню почуття внутрішньої мелодики танцю. Для навчальних цілей найбільш прийнята музика емоційно-образна, танцювально-дієва, оптимістичного та вольового начала, з ясно та блискуче вираженим національним колоритом.

Для педагога-балетмейстера знання і володіння поняттями ладу та модуляції вскрай необхідні. Без цих понять неможливе правильне розуміння музики та відтворення її у рухах та комбінаціях танцю.

С музика, в основі якої лежить літературний твір, розкриття драматичного змісту. Така музика одержала назву “програмної музики”. Програмна музика прагне розкрити драматичний розвиток образів, і про це не можна забувати, приступаючи до постановок сюжетних танців або хореографічних композицій. Прикладами програмної музики можуть слугувати симфонії з назвами, сюжетами, сценаріями. Приклад: симфонія Ліста “Фауст” на літературний твір Гете.

Протягом усього навчального процесу майбутній педагог-постановник повинен виробити у собі уміння сприймати зміст музики як художній компонент танцю, як образний світ людської *мрії*, як високу благородну поезію почуттів, як живий творчий початок акторського натхнення. Треба завжди пам'ятати, що *мрія* є основою всякої творчості. Уміння входити у характер теми, тональність, живе ритмічне дихання музики, у її національний колорит та драматичний розвиток образів, прагнення проспівати музику пластикою танцю, рухом усього тіла виховує істинного художника.

При оформленні уроку народно-сценічного танцю треба завжди пам'ятати, що урок будується на світлій мажорній музиці.

Оформлення музики для уроку народно-сценічного танцю потребує ретельного вибору. При невмілому та позбавленому смаку доборі музики цінність етюдної роботи знижується. Вдале оформлення музичних уривків (фрагментів) для етюдів слід зафіксувати та використовувати у подальшій етюдній роботі. Особливу увагу слід звертати на стилістичну відповідність музичного матеріалу і танцювального етюда. До прикладу: для використання балетної музики таких композиторів, як Мінкус, Деліб, Ліст, Глазунов, Чайковський, потрібна лексика рухів академічного характерного танцю, у яких народна

основа рухів розроблена і доведена до рівня симфонічного звучання. Тут треба враховувати не тільки лексичний матеріал, але й специфіку побудови етюдів і танців.

Підходячи до вивчення народних танців, треба пам'ятати, що народна мелодія, оброблена для сценічного танцю, повинна відповідати лексиці народних сценічних рухів та малюнків танцю. Народна музика повинна відповідати народному танцю.

Незнання подібних музично-хореографічних основ створює недопустимий стилістичний різнобій, відображає серйозні наслідки безграмотності постановок етнографічного танцю, породжує еклектику понять хореографії. Це дискредитує чудову ідею розвитку народних танців і повинно викорінюватись на самому початку. Побудова етюдів і танців на народні теми вимагає добору народної музики, а не використання балетної музики композиторів.

На жаль, на практиці зустрічаються й інші крайнощі, теж помилкові та шкідливі. В ходу ще салонні музичні п'єси псевдонаціонального характеру. При тій боротьбі, яка ведеться у нашій країні за музичну культуру, ці "п'єски" мають бути абсолютно недопустимі. Вони музично дезорієнтують, виключаючи з танцювального уроку такий важливий виховальний момент, як високоякісна музика. Однією з помилок є також довільна зміна ритму і метру музики, обрубаної де попало, пристосованої до етюда, спотвореної настільки, що порушується правильне уявлення про музичний уривок. Таке оформлення музики для уроку і танцю не може бути допустиме. В доборі музичних уривків треба виходити з характеру етюда. Тоді слухові та моторні уявлення про цей танець будуть єдиними. Але якщо у навчальних цілях використовуються етюди зі сценічних або академічних танців, тоді має бути збережена відповідна музика і зроблена купюра (якщо музична тканина це дозволяє). Тоді можна допустити прискорення та сповільнення темпу, не змінюючи довільно ритм та метр і не підганяючи музику під танцювальний малюнок. У навчальній та постановчій роботі треба прагнути використовувати тільки високоякісну музику. Це значно розширить музичні обрії та наштовхне на нові незаштамповані образи. Тоді у процесі навчання набуваються навички володіння стилем, уміння розбиратись в особливостях добору музики до уроку і танцю.

Деякі поняття елементарної теорії музики

В природі існує нескінченна кількість звуків, що сприймаються людиною, але не всі звуки можуть служити матеріалом для музики. Музичні звуки, на відміну від шумових, мають володіти особливими властивостями; вони відібрані та організовані у визначену систему, вироблену у процесі багатовікового розвитку музичної культури, яка служить для виразу музичних образів.

Розуміння основ елементарної теорії музики допоможе хореографам, майбутнім педагогам-постановникам, у розборі музичних творів. Елементарна теорія музики являє собою початкову музичну граматику, яка повинна повідомити учням і студентам систематичні відомості про ряд найважливіших елементів музики, основаної на законах народної та класичної романтичної музики.

Матеріали взяті з підручника “Елементарна теорія музики” І. В. Способіна (Держмузвидав., М., – 1961 р.).

Ритм. Ритмом називається організована послідовність звуків однакової або різної тривалості. Саме поняття “ритм” у перекладі з грецького означає “течія”. В усіх мистецтвах, у тому числі й музиці, це поняття розглядається як загальна послідовність або загальне поєднання елементів (складових частин) художнього твору. Величезне значення має визначеність, чіткість співвідношення великих і дрібних складових частин цілого, у тому числі й визначеність відношень звукових тривалостей і поділення їх на два (ціла, половинна, чверть, восьма і т. ін.). Без цієї ознаки визначеність музики була б недостатньо організованою і запам’ятовуючою для впливу на людей. Поняття “ритм” у вузькому змісті слова розглядається як повторність яких-небудь елементів, часто засобом передачі єдності змісту твору служить схожість його частин, наприклад – схожість колон у колонаді будівлі, схожість частин будівлі, розташованих наліво та направо від колонади (симетрія). В музиці, аналогічно, застосовується повторність ритмічних комбінацій (тобто порядку тривалостей, що зберігають початковий характер).

Ритмічний малюнок. Ритмічним малюнком називається послідовність звукових тривалостей. Значення ритмічного малюнка для виразності музики дуже велике. Вже один ритмічний малюнок сам по собі може характеризувати деякі роди (жанри) музики (наприклад: марш, вальс, мазурку тощо). Для створення художнього образу один ритмічний малюнок, як будь-який окремий засіб, звичайно, недостатній, але значення його залишається дуже великим.

Паузи. Паузою називається перерва у звучанні (час мовчання). Паузи вимірюються так само, як і тривалості.

Стакато. Уривчасте виконання звуків називається стакато. У вправах і танцях цьому поняттю відповідає чітке, уривчасте виконання ритмічних рухів.

Легато. Позначає зв’язне виконання, при якому кожен звук витримується так, щоб між ним і наступним звуком не утворилась пауза, навіть найкоротша. В рухах та танцях відповідно до характеру музики відповідає плавне, суцільне, що витікає одне з одного, виконання рухів.

Акцент. Акцентом називається виділення звука шляхом більшої гучності (або більшої тривалості) порівняно з оточуючими звуками.

Метр. Метром називається послідовність акцентованих і неакцентованих відрізків рівнотривалих часів, що періодично повторюється. Метр служить для організації музичних звуків шляхом їх різної тривалості (акцентування). Акценти, що створюють метр, називаються метричними акцентами, а акцентовані й неакцентовані відрізки часу, що створюють метр, називаються метричними частками. Частка, що акцентується, називається сильною, що неакцентується – слабкою. Періодичні акценти повторюються через однакову кількість часток, наприклад: через одну, через дві і т.п.

Метр – це правильна повторність акцентованих і неакцентованих моментів, яка служить для організованості музики. Цим музичний метр нагадує розміреність вірша. Співвідношення метру і ритму іноді порівнюють з канвою та вишивкою. Метр своєю рівномірністю, тобто однаковістю часток, нагадує сітку канви, по якій рівномірно розташовані перехресні нитки та отвори. Ритм своїм розмаїттям як би нагадує вишивку.

Розмір. Розміром називається нотне позначення метру його часткою, визначеною тривалістю (чвертю, половинною і т.п.), а всієї метричної групи часток – дробом. Чисельник цього дробу вказує на кількість часток розміру (метру) в такті, а знаменник – на тривалість, яка прийнята за основну частку.

Такт. Тактом називається об'єднання метру (тобто сполучення сильних та слабких часток) та ритму, (тобто послідовності тривалостей). Такт об'єднує метр та ритм, які а музиці завжди існують одночасно.

Тактова риска. Тактовою рискою називається вертикальна риска, що відділяє такти один від одного. Тактова риска ставиться перед сильною часткою такту і служить для її позначення.

Прості метри та розміри. Простими називаються метри та розміри, що мають дві і три частки при одному акценті.

Складні метри та розміри. Складними називаються метри та розміри, що створюються від злиття однакових простих метрів (розмірів) і тому мають більше як один акцент. Кількість акцентів дорівнює кількості простих метрів, злитих у один складний. Акцент першого із злитих простих метрів сильніший, ніж акценти подальших простих метрів, що увійшли у складний метр та розмір. Тому перша частка складного метру називається сильною часткою.

Затакт. Затактом називається звук або група звуків, що представляє собою неповний такт без важкої частки, з якого починається твір. В русі затакт позначається внутрішнім зітханням, підготовкою до акценту сильної частки такту.

Синкопа. Синкопою називається звук, що починається на слабкій частці такту і витримується на наступній за нею сильній частці. Початок синкопи акцентується і вступає у суперечність з метричним акцентом. В рухах акцентування слабкої частки такту надає додаткової виразності танцю.

Темп. Темпом називається швидкість руху, частота пульсування метричних часток; темп позначається на початку твору словами, написаними над нотним рядком. Роль темпу у музиці дуже велика, оскільки характеру кожного музичного образу відповідає визначена швидкість руху. Наприклад, стан схвильованості звичайно передається музикою у швидкому темпі. Зі швидким темпом пов'язаний і пожвавлений танок, а тріумфальному характеру відповідають помірно швидкі темпи. Музика пасторального характеру буває у помірному темпі. Повільні темпи зустрічаються у музиці різного характеру, наприклад, у скорботному марші або у спокійному оповіданні. Відступ від темпу, нормального для даного твору, веде до спотворення характеру його музичних образів.

Співзвучність. Співзвучністю називається одночасне сполучення декількох (двох та більше) звуків.

Акорд. Гармонія. Акордом називається співзвучність, що складається не менше ніж з трьох звуків. Їх роль дуже важлива, оскільки вони сприяють загальній організованості руху голосів. Якщо всі його звуки беруться одночасно у різних октавах, то такий засіб називається подвоєнням.

Гармонією називається об'єднання звуків у співзвуччя та послідовність співзвуч. Призначення гармонії – сприяти повнішому виразу змісту мелодії шляхом супроводжен-

ня її акордами, а також об'єднувати декілька одночасно лунаючих мелодій. Навіть в одній мелодії гармонія часто проявляється у русі голосу по звуках якого-небудь акорду.

Поняття про стійкість. Тоніка. У музичній системі, оснований на визначених висотних відношеннях, є звуки, що використовуються як опора (наприклад, для закінчення мелодій). Такі опорні звуки називаються стійкими. Серед опорних, стійких звуків виділяється один у якості найбільш твердої головної опори; такий головний стійкий звук називається тонікою. Наприклад, у системі “до-ре-мі-фа-соль-ля-сі” тонікою буде звук “до”. Стійкість звуків проявляється тоді, коли їм протиставлені інші звуки, що називаються нестійкими, тобто такими, у яких виражається незавершеність музичної думки.

Поняття про значення стійкості та нестійкості. Окрім ладового колориту, істотне значення має співвідношення стійкості та нестійкості у ладу. Мелодій, які розвивались би на основі тільки стійких звуків, по суті, немає. Зазвичай у мелодію залучаються як стійкі, так і нестійкі звуки. Стійкі звуки підкреслюють ладову ясність, спокій, безтурботність, а нестійкі звуки виражають необхідність продовження думки.

Лад. Ступені ладу. Ладом називається сукупність звуків, які на основі спорідненості зв'язків між ними об'єднані у систему, що має тоніку. Зв'язок між звуками ладу оснований на фізичних закономірностях акустики. Число звуків, що входять у лад, як правило, обмежене. Багато ладів складаються із семи звуків, але бувають і з меншим або більшим їх числом.

Музична система – це “алфавіт” для побудови ладів. Звук, увійшовши у дану ладову систему, називається ступенем ладу. Лад є засобом виразності музики, проявом організованості звуків за висотою. Ладова будівля музики містить у собі напругу та забарвлення. Відношення стійких та нестійких звуків та співзвучностей створюється у напруженнях. Забарвлення створюється висотним положенням ступенів щодо тоніки. Два основних лади – мажор та мінор – мають протилежне забарвлення, яке звичайно порівнюють зі світлом і тінню; це забарвлення надається музиці, що створюється в тому чи іншому ладі. Реалістичне музичне мислення будується тільки на основі ладу, ладової організованості звуків.

Мажор. Мажорним ладом, або мажором, називається такий лад, у якому на тоніці створюється мажорний тризвук. Загальне сполучення та співвідношення фарб у творі називають колоритом, цей термін застосовують у музиці до її ладової сторони. Ладовим колоритом називають поєднання та співвідношення ступенів і співзвучностей ладу, створюваного ними забарвлення твору. Лад – дуже важливий засіб музики у вираженні відтінків змісту. Мажорний лад служить виразу урочистості, світла, перемоги, життєрадісності, веселощів, мрійливості.

Мінор. Мінорним ладом, або мінором, називається такий лад, у якому на тоніці створюється мінорний тризвук. Мінор – такий же самостійний лад, як мажор. Мінорний лад служить для виразу печалі, трагічного начала. Якщо мажор порівнюють зі світлом, то мінор – з тінню. Мінор застосовується тоді, коли потрібне більш темне забарвлення ладу. Колорит мінора використовується у драматичній музиці і сприяє виявленню трагічного начала. Прикладом можуть служити похоронні марші, настрої скорботи, гіркоти, смутку.

Пентатоніка. Пентатонікою називається звукоряд, що складається з п'яти звуків. У пентатонічному звукоряді будь-який його звук може бути головною опорою, тобто тонікою. Прикладами музики, основаної на пентатоніці, можуть служити народні мелодії казанських татар, чувашів, бурятів, монголів, китайців та ін. Іноді зустрічаються пісні, побудовані цілком на пентатоніці, і в народній музиці українців, росіян та білорусів. Таким чином, наші мажор та мінор не є основними ладами для всіх народів.

Загальні поняття модуляції. Модуляцією називається перехід з однієї тональності в іншу без зміни або зі зміною ладу. Зміна тональності передається по слуху або за допомогою аналізу гармонії. Модуляція має двояке художнє значення:

1. Майже у кожному творі є головна тональність, знаки якої виставляються при ключі. Головною називається тональність, у якій твір починається та закінчується. Головна тональність уподібнюється тоніці, стійкості. Інші тональності, що є у творі, протиставляються як нестійкі.

2. Кожна тональність має своє власне забарвлення – колорит. Деякі музиканти володіють “кольоровим” слухом: це значить, що в їх уяві та чи інша тональність пов'язується з визначеним кольором. Але незалежно від цього, модуляція служить важливій цілі – зміні тональних барв, тонального колориту.

Мелодія. Її значення. Мелодією називається музична думка, виражена одноголосно. Багато музичних творів (головим чином народної творчості) є одноголосними, тобто являють собою одну мелодію. Інші твори, у тому числі народні, – двоголосні та багатоголосні. Незалежно від кількості голосів, у мелодії насамперед виражається зміст твору.

Мелодичний малюнок та кульмінація. У напрузі мелодії важливу роль відіграє її направлення вгору або вниз, часто незалежно від ладового значення звуків. Сукупність рухів мелодії вгору, вниз і на місці називається мелодичним малюнком. Мелодичною вершиною називається найвищий звук, досягнений мелодією при кожному її підйомі. Найвища з вершин мелодії називається кульмінацією, якщо вона збігається з найбільшою напругою.

Динамічні відтінки. Динамічним відтінком, або нюансом, називається ступінь гучності звука при виконанні музики. Динамічні відтінки є такими: піано – тихо; мецо-піано – середньо тихо; мецо-форте – середньо гучно; форте – гучно; фортисимо – дуже гучно. Поступове збільшення сили звука позначається терміном “крещендо”. Поступове зменшення сили звука позначається терміном “димінуйендо”. Динамічні відтінки дуже важливі для передачі музичного виразу. Наприклад: у музиці урочистого характеру використовується гучне звучання, у музиці, що змальовує морський прибій, будуть лунати гучніші мотиви: а у музиці мрійливого характеру імовірна перевага тихої гучності. В мелодіях висхідний рух пов'язаний із зростанням напруги, а спадний рух – з її спаданням.

Поняття про фактуру. Партія. Партитура. Фактурою називають викладення музичного матеріалу. Фактура буває двох виглядів: 1) гомофонія – гомофонна фактура – та 2) поліфонія – поліфонічна. Гомофонна фактура має один головний голос – мелодію з акомпанементом (супроводом). Поліфонічною називається фактура.

у якій голоси об'єднані гармонією, самостійні, рівноправні. В поліфонічній фактурі кожен голос – мелодія і немає поділу на мелодію і акомпанемент. Партією називається частина звукового матеріалу у музичному творі, яка доручається одному виконавцеві, партитурою називається паралельне викладення всіх партій у музичному творі.

Період. Речення. Періодом називається побудова, що виражає закінчену думку. Протяжність періоду майже завжди не менше 8 тактів, складається він з 2-х частин, схожих на початку, але з різними каденціями. Основні великі частини періоду називаються реченнями. Таким чином, речень у періоді звичайно два, але буває іноді й три. Перше речення періоду називається каденцією половинною або повною недосконалою, що виражає думки, друге речення закінчується повною досконалою каденцією, що виражає незавершеність думки.

Дрібніші частини музичних побудов. Періоди та речення складаються з дрібніших частин. Найбільш типові з них – однотакти, що називаються мотивами, та двотакти, що називаються фразами. Вже в однотактах ясно проявляється організованість звукових відношень, у тому числі ритму. За першим тактом можна судити про характер майбутньої музики. Музичні побудови іноді закінчуються серед такту.

5. Завдання та принципи роботи педагога

Надзвичайно важливий розділ роботи з учнями – особистий показ. Особистий показ тієї чи іншої вправи – одна з найважливіших методичних вимог, що стоять перед педагогом, це допомагає учневі скоріше засвоїти манеру, характер та стиль танцю.

Вміння розкласти рух на його складові частини та музично-ритмічну структуру, окремо показати розкладку, щоб учень міг зрозуміти і правильно відтворити заданий рух, також має неабияке значення в методично правильно побудованому занятті

Готуючись до уроку, педагог зобов'язаний перевірити практично ті рухи, які буде показувати та вивчати у класі. Особистий показ грає величезну роль у навчальному процесі, він допомагає учневі скоріше засвоїти манеру, характер та стиль танцю.

Під час уроку педагог повинен вказувати на помилки та виправляти їх. Вміло та вчасно зроблене зауваження грає важливу роль у методиці ведення уроку. Зауваження мають бути конкретні й небагатослівні. В ході заняття необхідно виправити помилки виконавця, але не всі одразу, інакше багато зауважень, навіть найбільш справедливих, не матиме сенсу. З усіх помилок треба вибрати одну, головну, і вказати на неї. З виправленням головної помилки зникають деякі другорядні, оскільки вони пов'язані з головною. Завдання педагога та його вміння полягає у тому, щоб вирізнити цю головну помилку серед інших.

Педагог народно-сценічного танцю має бути добре знайомий із системою Станіславського, з її основними положеннями, необхідними у викладанні танцю. Створюючи свою систему, К. Станіславський шукав шлях до найбільш повного оволодіння правдою переживання, до такого творчого стану артиста, при якому можливе ширше, правдиве його самопочуття на сцені.

Упродовж усіх бесід, всієї його системи червоною ниткою проходить гуманна думка людяності та доброзичливості. Нашим педагогічним завданням є розвинути в учневі любов до мистецтва, навчити його працювати у мистецтві. Керівник колективу повинен пам'ятати, що він не тільки вчитель – він товариш, помічник, він той, хто веде учнів на радісний шлях оволодіння прекрасним мистецтвом танцю.

Станіславський бачить в учневі у першу чергу не вади, а все те гарне і чудове, що в ньому закладено, та вчить розвивати це. Тоді вади частково виправляються самі, а частково будуть виправлені учнем при нагадуванні педагога. Якщо учневі багато і часто нагадувати про його вади та помилки, він залишається у владі цих помилок і втрачає те зерно, яке відрізняє його від інших учнів та є його індивідуальністю. З практики роботи видно, що багато різних зауважень, сказаних учневі одразу, виводять його з душевної рівноваги. Часто бачиш, як змінюється особа учня, згасає його погляд, обличчя стає злим, творчий настрій згасає. І навпаки, вчасно підказане зауваження вселяє бадьорість духу та надії, поліпшує настрій. Учень розуміє користь такого зауваження.

Кожне заняття повинно проходити у творчому контакті, взаємодії та взаєморозумінні педагога і майбутнього танцюриста. Це сприяє успіху в навчанні і в результаті дає позитивні наслідки.

Торкаючись тону ведення уроку, Станіславський говорить: “Якщо вчитель студії не знайде легкого та радісного шляху до викладання... та веселий сміх не буде лунати серед вправ – студія не стане храмом мистецтва”.

Ці слова повною мірою стосуються і танцювальних колективів художньої самодіяльності.

II. ВПРАВИ БІЛЯ СТАНКА

Перші ж тренувальні вправи, крім основного призначення – сприяти набуванню віртуозної виконавської техніки, – повинні розвивати смаки, внутрішні художні почуття виконавця, заохочувати до творчості, тобто вести його до найвищого, досконалого виконавського рівня.

В основу цих занять покладено використання різноманітних рухів у їх правильному чергуванні, щоб навантаження на м'язи та зв'язки переводилося з одних груп на інші. Правильний, розумний розподіл силового навантаження на м'язи швидко виховує м'язовий апарат танцюриста, не втомлюючи і не перевантажуючи його.

Особливу увагу доцільно приділяти ритмічним вистукуванням та рухам на координацію всіх частин тіла. При вдало розробленій системі занять відбувається поступове нарощення технічних труднощів, прискорення ритмів з переходом на півпальці та підскоки в опорних позах, з категоричною вимогою фіксації корпусу та рук у позах і суворого дотримання поз щодо музичного розміру.

Заняття завжди повинні проходити жваво та емоційно, але в той же час бути націленими на досягнення у виконанні високого рівня техніки і пластики, конкретного результату щодо засвоєння потрібних рухів в усіх найдрібніших деталях.

Розпочинати роботу з вивчення вправ біля станка необхідно, з'ясувавши надзвичайно важливі моменти щодо специфіки позицій ніг у народно-сценічному танці, положень та позицій рук, постави корпусу, положень голови і плечей. Без цього неможливо приступати до практичних занять з майбутніми виконавцями народно-сценічних танців.

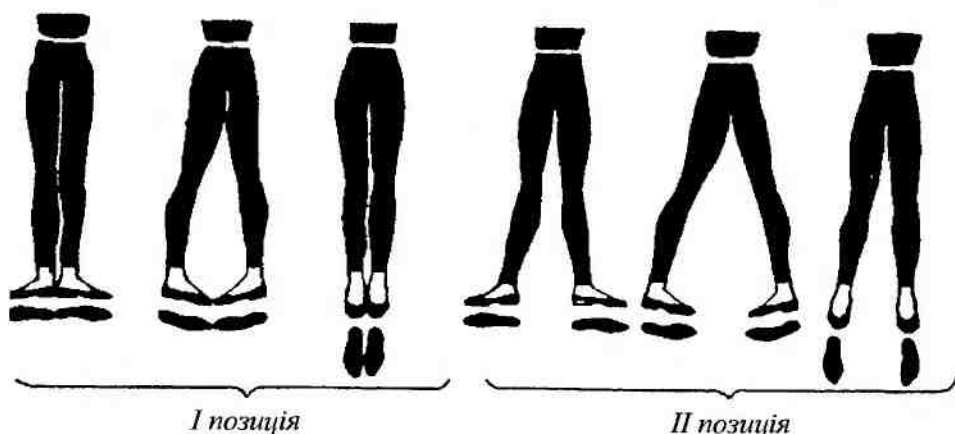
Позиції ніг. У народно-сценічних танцях руки настільки різноманітні, що вимагають від танцюриста вміння володіти ногами не тільки у виворотному, а й у зворотних положеннях. Тому, крім п'яти основних позицій класичного танцю, існують ще положення, у яких ступні ніг паралельні або п'ятки розгорнуті, а носки разом.

Дотримуватися точної виворотності ніг у характерному танці не потрібно, але завжди слід домагатися від танцюристів глибокого заходження однієї ступні за другу, оскільки це надає рельєфності рухам, сприяє виворотності стегнових суглобів і технічності виконання.

Перша позиція – відповідає першій позиції класичного танцю, але менш виворотна.

Перша зворотна позиція – носки разом, п'ятки розведені в сторони.

Перша паралельна позиція – ступні розташовані поряд і торкаються одна одної внутрішніми сторонами, носки – на одній лінії. Цю позицію іноді називають шостою позицією.



Друга позиція відповідає другій позиції класичного танцю, але менш виворітна.

Друга зворотна позиція – носки повернуті один до одного, п'ятки розведені в сторони (відстань між носками ніг дорівнює довжині однієї ступні).

Друга паралельна позиція – ступні розташовані носками на одній лінії на відстані однієї ступні паралельно одна одній.

Третя позиція відповідає третій позиції класичного танцю, але менш виворітна.



Третя паралельна позиція – ноги поставлені поряд, торкаючись внутрішніми сторонами одна одної, п'ятка однієї ноги розташована біля середини другої ноги.

Четверта позиція – відповідає четвертій позиції класичного танцю, але менш виворітна.

Четверта паралельна позиція – ноги на одній прямій лінії одна перед одною на відстані довжини ступні.

П'ята позиція – відповідає п'ятій позиції класичного танцю, але менш виворітна.

П'ята паралельна позиція – ноги на одній прямій лінії одна перед одною; п'ятка однієї ноги торкається носка другої ноги.

Позиції й положення рук. Руки – один з основних засобів виразності. Безмежна різноманітність їх рухів допомагає виконавцеві глибше розкрити художній зміст твору, відтворити той чи інший національний колорит. Танці кожної національності мають свої особливі, характерні положення рук, притаманні лише їм, специфічну манеру і стиль виконання. Рухи рук завжди є наслідком роботи корпусу, вони ніби продовжують тему його внутрішнього настрою.

Позиції рук

Підготовча
позиція

I позиція



II позиція



III позиція

Основні положення рук – три позиції класичного танцю, але кожен народно-сценічний танець має відмінності, особливості стосовно цих позицій (наводиться у розділах, за танцями).

Підготовча позиція – руки вільно опущені вздовж корпуса з м'яко заокругленими ліктями; долоні спрямовані вперед або до корпуса (іноді долоні можуть бути стиснуті в кулаки).

Перша позиція – руки піднесені поперед себе на рівень діафрагми і злегка зігнуті в ліктях (для вільного розкриття у другу позицію), долонями до себе (іноді стиснутими в кулаки). Обидві руки переводяться з підготовчої позиції у першу і підтримуються напруженням м'язів від плеча до ліктя і пальців.

Друга позиція – руки широко розпростерті в сторони, трохи попереду корпуса і ледь нижче рівня плечей, долонями вгору або вниз (іноді – стиснуті в кулаки). Слід стежити, щоб плечі не заводилися назад і не піднімалися.

Друга позиція має два положення: перше – руки опущені нижче другої позиції, майже на рівень талії трохи попереду корпуса; друге – руки піднесені значно вище другої позиції, лікті – майже на рівні вух.

Третя позиція – заокруглені в ліктях руки піднесені над головою трохи попереду корпуса (долоні можуть бути спрямовані вниз, угору або стиснуті в кулаки). Іноді в цій позиції пальці можуть бути підняті вгору (у східних, іспанських та інших танцях).

Крім названих трьох позицій, існують ще два положення, які зустрічаються майже в усіх народно-сценічних танцях, їх можна вважати додатковими позиціями.

Перше положення – руки на талії; лікті зігнуті і спрямовані вперед, долоні чітко охоплюють талію – чотири зібраних до купи пальці спереду, великий палець – ззаду (або долоні стиснуті в кулаки). У цій позиції можливі й інші варіанти положень кистей рук.

Положення рук

Перше
положенняДруге
положення

Друге положення – руки схрещені на грудях; лікті відведені від корпусу, долоня кожної вільно лежить на іншій руці трохи вище ліктя.

Постава корпусу і розкриття рук перед початком вправи біля станка мають важливе значення, а тому треба приділяти цьому велику увагу. Корпус тримаємо прямо; діафрагма, лопатки і стегнова частина тіла підтягнуті; плечі вільно розкриті та опущені. Вагу корпусу рівномірно розподіляємо на ступні обох ніг, без завалення на великі пальці (відхилення корпусу вперед або назад недопустиме). Не можна навалюватися на станок, висіти на ньому чи осідати корпусом на стегно опорної ноги.

У положенні обличчям до станка руки вільно лежать на ньому на відстані плечей; лікті ледь опущені, але не торкаються корпусу, чотири пальці вільно лежать на палиці зверху, великий палець вільно опущений донизу.

У положенні однією рукою за станок ліва рука вільно лежить чотирма пальцями зверху станка, великий палець вільно опущений донизу, лікоть, ледь зігнутий і трохи опущений донизу, покладений на станок трохи попереду корпусу. Права рука опущена у підготовчу позицію.

Розкриття рук виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт. На “*i – раз*” – проводячи через першу позицію, розкрити праву руку вбік, трохи попереду корпусу і ледь нижче рівня плеча.



*Положення
обличчям до станка*



1^й такт



2^й такт

Примітка. Підносячи руку з підготовчої позиції в першу, слід притримувати її напруженням м'язів верхньої частини руки від плеча до ліктя. З першої позиції у другу рука розкривається долонею вгору. Щоб рука не була млявою, її треба притримувати у лікті й пальцях.

На “*i – два*” – пауза (фіксація пози).

2-й такт. На “*i – раз*” – поступово повертаючи долоню вниз, закрити праву руку на талію, проводячи її кистю.

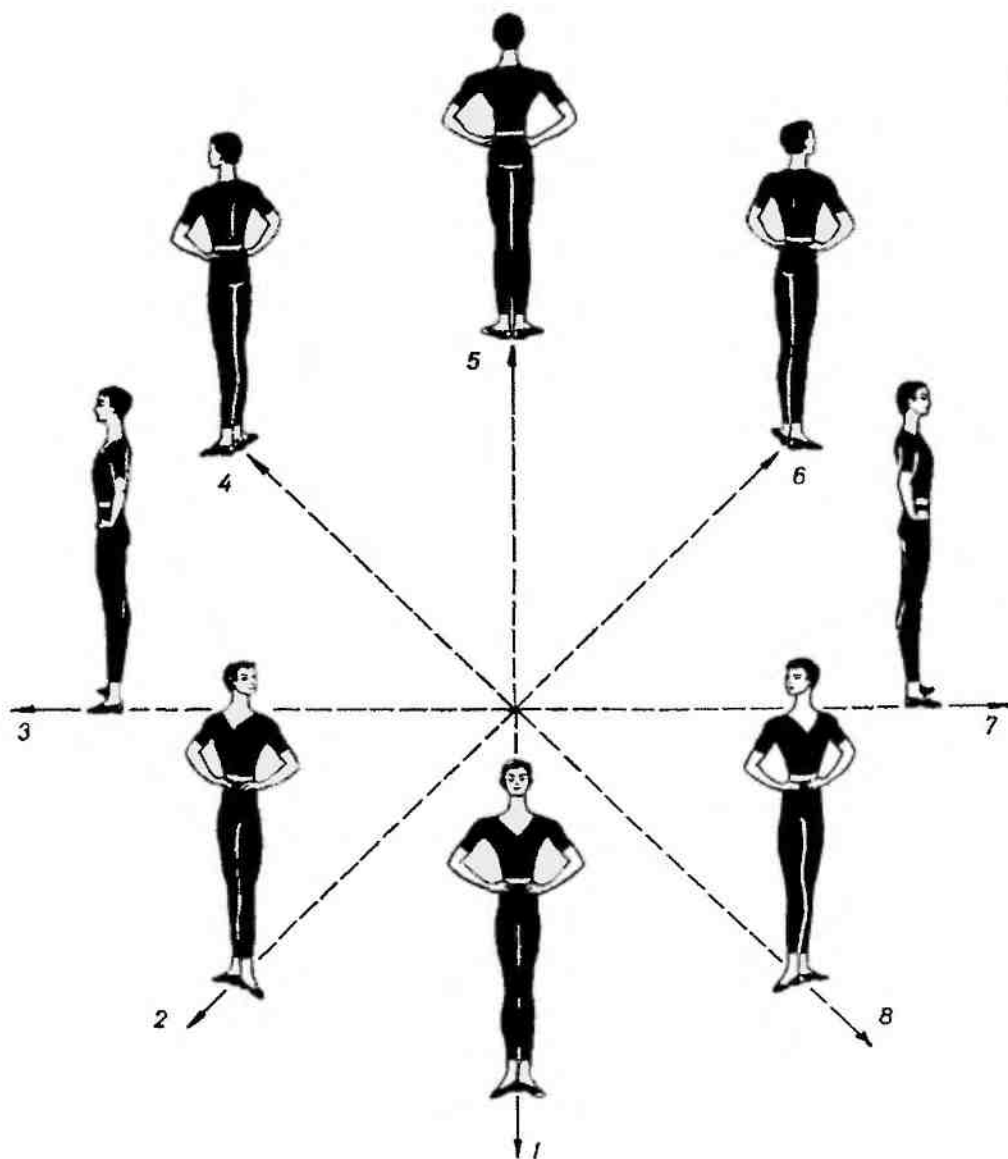
Примітка. Долоню закривають на талію, обхоплюючи чотирма пальцями спереду, великим – ззаду корпусу (або кулачком).

На “*i – два*” – пауза (фіксація пози).

Корпус, голова і плечі. Корпус, як ноги, руки, голова і плечі танцюриста, є засобом розкриття художніх і стилістичних особливостей танців. Залежно від характеру народу, емоційного змісту, манери виконання твору, корпус може набирати різних положень: в одному випадку – прямий, строгий, гордовитий у своєму спокої, в іншому – гнучкий, пластичний, співучий тощо.

Голова і плечі, сполучаючись з руками та корпусом, надають закінченої форми народно-сценічному танцю. Повороти голови – то різкі, то повільні – сприяють завершеності, а дрібні, вібруючі рухи плечей доповнюють віртуозність техніки народних

Різні положення корпусу відносно до глядача



танців. Постановою голови, шиї, плечей треба займатися систематично, як займаються постановкою ніг, рук і корпусу.

Положення *en face, épaulement (croisée, effacée), aplomb*. Звичайно навчання починається з положення *en face* – коли корпус обома плечима повернутий вперед на плядача, у точку 1. Певного артистичного забарвлення корпусові надає положення *épaulement*, коли корпус повернутий одним плечем уперед, а обоє плечей спрямовані в точку 2 або 8. Голова повернута у бік плеча, спрямованого вперед. Положення *épaulement* може бути *croisée* або *effacée*, залежно від положення. Якщо права нога попереду у третій або п'ятій позиції, праве плече спрямоване вперед, голова – праворуч, таке положення називається *croisée*. А якщо попереду буде ліва нога у третій або п'ятій позиції, а праве плече вперед, голова – праворуч, таке положення називається *effacée*.



Croisée вперед і назад

Effacée вперед і назад

Aplomb – поняття стійкості у танцях. Правильна постава корпусу – основа всієї танцювальної системи. Стержень стійкості – хребет. Танцюристу потрібно навчитися володіти м'язами спини у різних рухах так, щоб відчувати цей стержень для збереження стійкості.

Положення *en dehors* і *en dedans*. Обертальні рухи мають напрям назовні або всередину і відповідно називаються *en dehors* і *en dedans*.

Обертальний рух, спрямований від ноги, на якій стоїть виконавець, тобто назовні, називається *en dehors*. Отже, якщо танцюрист стоїть на лівій нозі, напрям обертання буде праворуч назовні.

На противагу *en dehors*, обертовий рух, спрямований до ноги, тобто всередину, називається *en dedans*. У разі, якщо танцюрист стоїть на лівій нозі, напрям обертання буде ліворуч всередину.

Перейдемо тепер безпосередньо до вивчення вправ біля станка.

*Aplomb**En dehors i en dedans
з правої ноги**En dehors i en dedans
з лівої ноги*

Присідання (*plié*)

Вправи на присідання розвивають еластичність, м'якість рухів колінного, тазостегнового та гомілковостопного суглобів та м'язів ступні, сприяють відпрацюванню пластичності стрибка.

Присідання може бути неповним, тобто напівприсідання (*demi-plié*), і повним, глибоким (*grand plié*). При напівприсіданні п'ятки від підлоги не відриваються. При повному, глибокому присіданні п'ятки відокремлюються від підлоги одразу, як тільки напівприсідання закінчилося. Підводячись із глибокого присідання, п'ятки ставлять на підлогу раніше, ніж випрямляють коліна. Але, виконуючи глибоке присідання за другою позицією, п'ятки від підлоги не відривають.

Присідання робляться як повільно, так і швидко, як м'яко, так і рвучко.

Вправа 1. Напівприсідання та глибоке присідання за першою, другою та п'ятою позиціями.

Вихідне положення – перша позиція ніг (рис. 1).

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю. Може виконуватися також у характері російського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

1–2-й такти – стояти у вихідному положенні (ліва рука – на станку, права – в підготовчій позиції).

3-й такт – праву руку відкрити через першу позицію на другу долонею вгору.

4-й такт – руку закрити на талію (чотири пальці – спереду, а великий – ззаду).

1-й такт. На “раз” напівприсісти.

На “два” – підвестися з напівприсідання.

2-й такт. На “раз” – напівприсісти, водночас праву руку вивести вперед у першу позицію долонею вгору.



Рис. 1.

На "два" – підвестися з напівприсідання, водночас праву руку відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору.

3-й такт. На "раз-два" – глибоко присісти, водночас праву руку повільно опустити до підготовчої позиції.

4-й такт. На "раз-два" – підвестися з глибокого присідання, водночас праву руку підняти вперед у першу позицію і відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору та закрити на талію.

Так само рух виконують за другою та п'ятою позиціями (за п'ятою позицією рух повторюють двічі, коли права нога спереду і ззаду). Уся вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 2. Напівприсідання та глибоке присідання за шостою, першою та другою позиціями.

Два коротких напівприсідання за шостою позицією та одне глибоке присідання за першою позицією.

Два коротких напівприсідання за першою позицією та одне глибоке присідання за другою позицією.

Два коротких напівприсідання за другою позицією та одне глибоке присідання за першою позицією.

Два коротких напівприсідання за першою позицією та одне глибоке присідання за шостою позицією.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

У характері російського танцю. Може виконуватися також у характері білоруського танцю. Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти). 1–2-й такти – стояти у вихідному положенні.

3-й такт – праву руку відкрити через першу позицію на другу (долонею вгору).

4-й такт – праву руку закрити на талію

1-й такт. На *“раз”* – напівприсісти за шостою позицією.

На *“два”* – звестися з напівприсідання.

2-й такт. На *“раз”* – напівприсісти, водночас праву руку відкрити вперед на рівень першої позиції долонею вгору.

На *“два”* – звестися з напівприсідання, водночас праву руку відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору, а ступні ніг розвести з шостої в першу позицію.

3-й такт. На *“раз-два”* – глибоко присісти за першою позицією, водночас праву руку повільно опустити в підготовчу позицію.

4-й такт. На *“раз-два”* – звестися з глибокого присідання, водночас праву руку вивести вперед на першу позицію, відвести вбік на рівень другої позиції (долонею вгору) і закрити на талію.

5-й такт. На *“раз”* – напівприсісти за першою позицією.

На *“два”* – звестися з напівприсідання.

6-й такт. На *“раз”* – напівприсісти за першою позицією, водночас праву руку відкрити вперед на рівень першої позиції (долонею вгору).

На *“два”* – звестися з напівприсідання, водночас праву руку відвести вбік на рівень другої позиції, а ступні ніг перевести з першої позиції в п'яту позицію через *“змійку”* (ступні ніг п'ятками розвести в сторони, злегка піднявшись на півпальці обох ніг, потім поставити ступні ніг на п'ятки, а носки розвести в сторони, у другу позицію).

7-й такт. На *“раз-два”* – глибоко присісти за другою позицією, водночас праву руку повільно опустити в підготовчу позицію.

8-й такт. На *“раз-два”* – звестися з глибокого присідання, водночас праву руку через першу позицію відвести вбік на рівень другої позиції і закрити на талію.

9-й такт. На *“раз”* – напівприсісти за другою позицією.

На *“два”* – звестися з напівприсідання.

10-й такт. На *“раз”* – напівприсісти за другою позицією, водночас праву руку відкрити вперед на рівень першої позиції (долонею вгору).

На *“два”* – звестися з напівприсідання, водночас праву руку відвести вбік на рівень другої позиції (долонею вгору), а ступні ніг перевести з другої позиції у першу позицію через зворотну *“змійку”*

11-й такт. На *“раз-два”* – глибоко присісти за першою позицією, водночас праву руку повільно опустити в підготовчу позицію.

12-й такт. На *“раз-два”* – звестися з глибокого присідання, водночас праву руку через першу позицію відвести вбік на рівень другої позиції і закрити на талію.

13-й такт. На *“раз”* – напівприсісти за першою позицією.

На *“два”* – звестися з напівприсідання.

14-й такт. На *“раз”* – напівприсісти за першою позицією, водночас праву руку відкрити вперед на рівень першої позиції.

На *“два”* – звестися з напівприсідання, водночас праву руку відкрити вбік на рівень другої позиції, а ступні ніг перевести з першої позиції в шосту.

15-й такт. На *“раз-два”* – глибоко присісти за шостою позицією, одночасно праву руку повільно опустити у підготовчу позицію.

16-й такт. На “раз-два” – звестися з глибокого присідання, водночас праву руку через першу позицію відвести вбік на рівень другої позиції і закрити на талію. Уся вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 3. Присідання “кільцеве”.

Вихідне положення – шоста позиція ніг, руки вільно опущені вздовж корпусу вниз. Музичний розмір – $3/4$ (або $6/8$). У характері молдавського танцю. Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

На затакт “і” – звестися на півпальці обох ніг.

1-й такт. На “раз – і” – опуститися на ступні обох ніг.

На “два-і-три” – пауза.

На “і” – звестися на півпальці обох ніг.

2-й такт. На “раз” – опуститися на ступні обох ніг.

На “і” – те ж, що й на затакт “і”.

На “два – і” – те ж, що й на “раз – і”. На “три – і” – пауза.

3-й такт. На “раз – і” – повернутися на п’ятках обох ніг обличчям до станка.

На “два-і-три” – пауза.

На “і” – підняти руки перед собою на рівень першої позиції (долонями вниз).

4-й такт. На “раз” – опустити руки долонями на станок.

На “два-три” – пауза.

1-й такт. На “раз-два-три” – дуже відхилити корпус назад на витягнутих руках, не згинаючи колін (рис. 2).

2-й такт. На “раз” – глибоко присісти на обох ногах за шостою позицією.

На “раз-два” – звестися з глибокого присідання, водночас прогинаючи якомога більше корпус назад.

Рух займає два такти музичного супроводу і повторюється чотири рази, а потім виконується у зворотному порядку також чотири рази. Уся вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

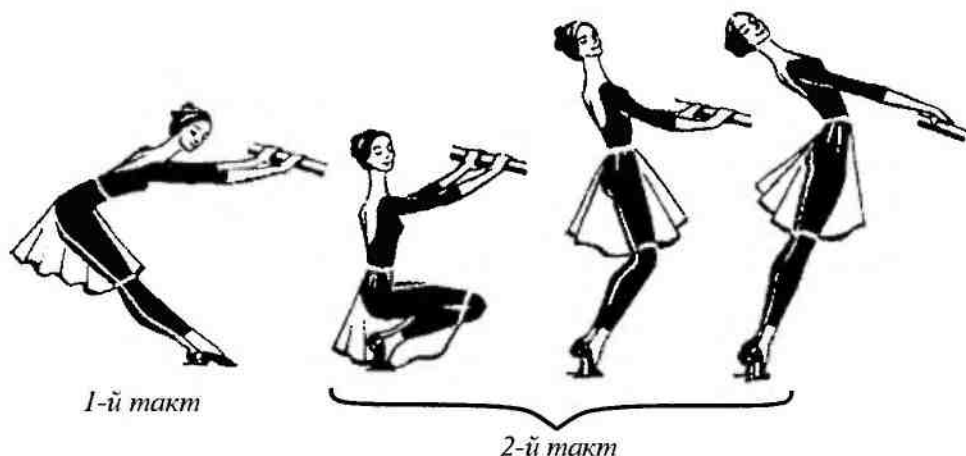


Рис. 2.

Вправа 4. Напівприсідання та піднімання на півпальці за шостою позицією, опускання на обидва коліна з глибокого присідання і перегинання корпусу назад.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 4/4 (або 6/8). У характері східного танцю (сценічний варіант).

Підготовка – 2 такти (для музичного вступу використати 7– 8-й такти).

1-й такт – стояти у вихідному положенні.

2-й такт. На “раз-два” – звестися на півпальці обох ніг, водночас праву руку підняти вперед угору, до рівня очей, долонею вниз.

На “три” – продовжуючи стояти на півпальцях, повернути долоню правої руки вгору, зігнати лікоть.

На “чотири” – пауза (поза зберігається).

1-й такт. На “раз-два” – напівприсісти за шостою позицією, водночас праву руку, повертаючи долонею вниз, проводять униз назад на рівень стегна із зігнутим ліктем. Корпус нахилити вперед (рис. 3).

На “три-чотири” – повернутися на півпальці в шостій позиції в позу, описану в 2-му такті вступу.

2-й такт – те ж саме, що і в 1-му такті.

3-й такт. На “раз” – рвучко опуститися в глибоке присідання за шостою позицією, водночас проводячи праву руку вниз назад на рівень стегна долонею вниз, нахилиючи корпус вперед.

На “два” – опуститися на обидва коліна, вирівнюючи підйом ніг та рвучко нахилиючи корпус уперед, водночас праву руку провести вперед уздовж підлоги.

На “три-чотири” – перегнути корпус назад, водночас праву руку провести вперед до рівня очей і повернути долонею вгору.

4-й такт. На “раз” – рвучко нахилити корпус уперед, сідаючи на п’ятки, водночас праву руку провести назад з витягнутим ліктем долонею вгору.



Рис. 3.



Рис. 3. (продовження)

Музичний розмір – $3/4$ (або $4/4$).

У характері іспанського танцю (сценічний варіант).

Підготовка – 4 такти музичного вступу.

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

3-й такт – звестися на півпальці, водночас праву руку відвести праворуч назад трохи вище рівня другої позиції. Кисть правої руки дуже зігнути в зап'ясті. Ліве плече вивести вперед. Голову повернути ліворуч вперед.

4-й такт – пауза (поза зберігається).

1-й такт – глибоко присісти за шостою позицією, повертаючи коліна обох ніг ліворуч до станка на чверть повороту, водночас праву руку повернути ліктем уперед ліворуч, згинаючи її до прямого кута (рис. 4).

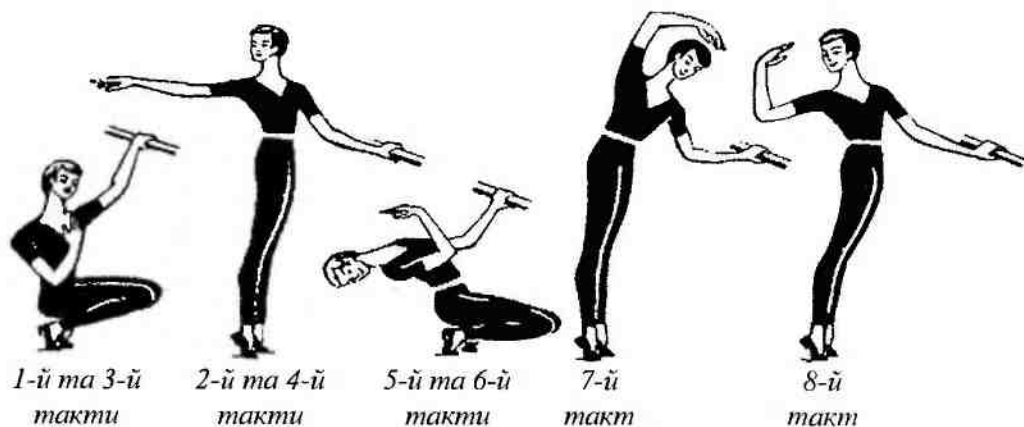


Рис. 4.

На “два” – в цій позі підібрати пальці ніг під себе, спираючись на подушечки.

На “три-чотири” – звестися з глибокого присідання на півпальці за шостою позицією, водночас проводячи праву руку вперед перед собою у вихідне положення.

Рух повторюють двічі з правої ноги та двічі з лівої. Уся вправа виконується на 8 тактів музичного супроводу.

Вправа 5. Два коротких напівприсідання за шостою позицією з розвертанням колін та стегон і одне глибоке присідання за шостою позицією з прогинанням корпусу назад. Те ж саме за четвертою позицією.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Права рука вільно опущена вздовж корпусу.

2-й такт – звестися з глибокого присідання і повернутися в положення, описане в 3-му такті музичного вступу. Погляд спрямувати на кисть правої руки.

3-й такт – теж саме, що в 1-му такті.

4-й такт – теж саме, що в 2-му такті.

5-й такт – глибоко присісти за шостою позицією, водночас праву руку опустити вниз через підготовчу в першу позицію, долонею від себе, дуже зігнути в зап'ясті.

6-й такт – перегнути корпус назад.

7-й такт – рвучко підвестися з глибокого присідання на півпальці обох ніг, водночас переводячи руку в третю позицію. Корпус нахилити ліворуч, голову повернути також ліворуч. Погляд спрямований за станок униз.

8-й такт – вирівняти корпус, водночас праву руку перевести в другу позицію, зігнути в лікті (друга іспанська позиція). Голову повернути праворуч.

9-й такт. На “раз” – крок правою ногою вперед на півпальці в четверту позицію.

На “два-три” – опуститися в глибоке присідання.

10-й такт – підвестися з глибокого присідання.

11-й такт – опуститися в глибоке присідання.

12-й такт – підвестися з глибокого присідання.

13-й такт – опуститися в глибоке присідання за четвертою позицією, водночас праву руку провести в першу позицію долонею від себе, дуже зігнути в зап'ясті.

14-й такт – перегнути корпус назад.

15-й такт – рвучко підвестися з глибокого присідання на півпальці обох ніг, водночас переводячи праву руку в третю позицію. Корпус нахилити ліворуч. Голову повернути також ліворуч. Погляд спрямувати за станок униз.

16-й такт – випростати корпус, водночас праву руку провести в другу позицію, зігнути в лікті (друга іспанська позиція). Голову повернути праворуч.

Уся вправа виконується на 16 тактів музичного супроводу.

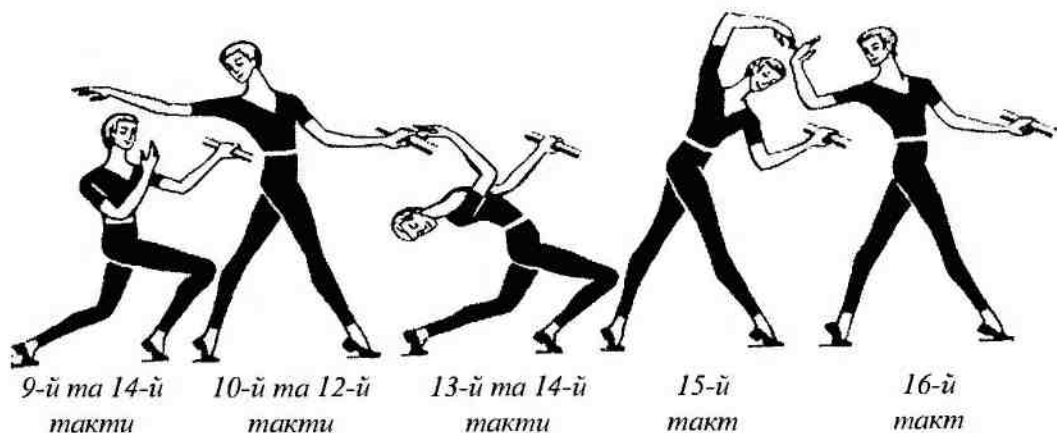


Рис. 4 (продовження).

Вправа 6. Глибоке присідання за першою, другою та п'ятою позиціями з переміщеннями корпусу.

Вихідне положення – перша позиція ніг, ліва рука на станку, права – у підготовчій позиції. Музичний розмір – 6/8.

У характері російського танцю.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1-й такт – праву руку відкрити в першу позицію.

2-й такт – праву руку провести в другу позицію (долонею вниз).

1-2-й такти – глибоко присісти за першою позицією, водночас праву руку з другої позиції перевести в третю позицію, а корпус і голову нахилити ліворуч.

3-й такт – рвучко витягнути коліна, а корпус сильно нахилити вперед, праву руку й голову опустити вниз.

4-й такт – корпус нахилити праворуч, перегнути й перевести праворуч, випростати (за чотири такти корпусом описати коло). Руку відкрити на другу позицію.

Так само вправу виконують за другою та п'ятою позиціями. За п'ятою позицією рухи виконують двічі зі зміною ноги (спереду назад). Уся вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправи на розвиток рухливості ступни *Battement tendu i battement tendu jete*

Описані нижче вправи розвивають і зміцнюють гомілковостопні зв'язки, підключають до роботи м'язи литки та стегна, залучають до праці м'язи передньої та задньої поверхонь стегна під час відведення чи повертання ноги.

Вправа 7. Ковзання носком по підлозі з виштовхуванням п'ятки опорної ноги.
Battement tendu № 1.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері румунського танцю. Може виконуватись у характері молдавського, українського, грузинського та болгарського танців.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3-й такт. На “раз” – праву руку відкрити на першу позицію.

На “два” – праву руку провести на другу позицію (долонею вгору).

4-й такт. На “раз” – праву руку покласти на талію ззаду (пальці злегка зібрати в кулак).

На “два” – праву ногу винести вперед на носок у четверту позицію (рис. 5).

1-й такт. На “раз” – праву ногу приставити в третю позицію. Водночас п'ятку лівої ноги відділити від підлоги.

На “два” – п'ятку лівої ноги опустити на підлогу, виштовхнути праву ногу вбік на носок.

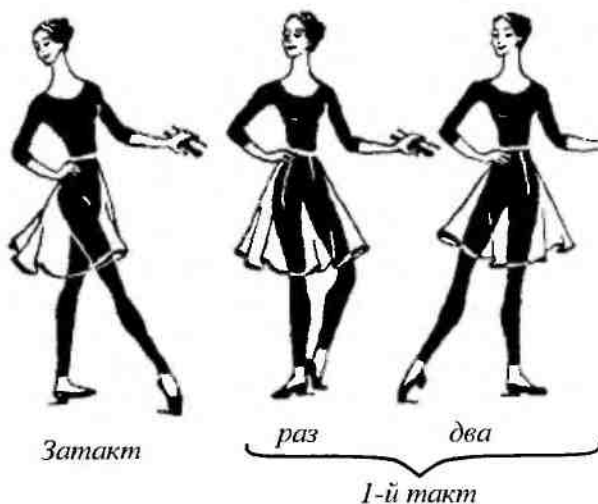


Рис. 5.

2-й такт. На “раз” – праву ногу приставити в третю позицію позаду лівої, водночас відділити п’ятку лівої ноги від підлоги.

На “два” – п’ятку лівої ноги опустити на підлогу, виштовхуючи праву ногу назад на носок.

3-й такт. На “раз” – праву ногу приставити в третю позицію, водночас п’ятку лівої ноги відділити від підлоги.

На “два” – п’ятку лівої ноги опустити на підлогу, виштовхуючи праву ногу на носок убік.

4-й такт. На “раз” – праву ногу приставити в третю позицію спереду лівої, водночас відділити п’ятку лівої ноги від підлоги.

На “два” – п’ятку лівої ноги опустити на підлогу, виштовхуючи праву ногу на носок уперед.

Рух виконують “хрестом” чотири рази.

Можна рух ускладнити – подвійним ударом п’ятки опорної ноги на “і-два”.

Уся вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 8. Ковзання півпальцями по підлозі вбік з поворотом ступні. *Battement tendu* № 2.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – $2/4$ (або $3/4$).

У характері іспанського танцю.

Підготовка – 4 такти музичного вступу.

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

3-й такт – звестися на високі півпальці обох ніг, водночас праву руку відвести ліктем назад за себе долонею вгору. Корпус прогнути назад, голову повернути праворуч (рис. 6).

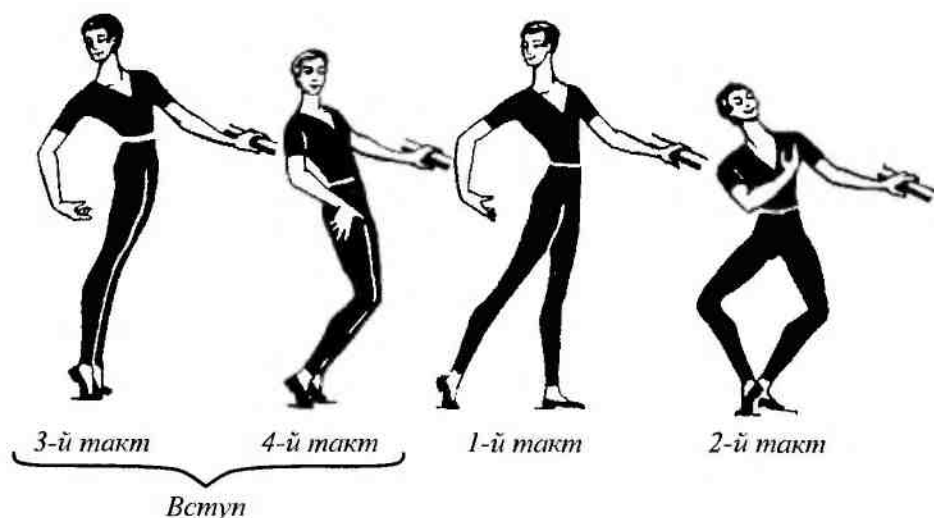


Рис. 6.

4-й такт – праву руку через другу позицію провести вперед і покласти на стегно (чотири пальці спрямовані назад, а великий палець – уперед), водночас обидві ноги зігнуті в колінах. Корпус підтягнути, стояти на високих півпальцях.

1-й такт. На “раз” – праву ногу вивести вбік, ковзнувши носком по підлозі, повертаючи ступню п’яткою назовні з витягнутим коліном. Водночас праву руку з підготовчої позиції провести вбік трохи нижче другої позиції ліктем угору із зігнутим зап’ястям. Погляд спрямований праворуч.

На “два” – пауза.

2-й такт. На “раз” – праву ногу приставити в третю позицію на півпальці, а ліву зігнуту в коліні, водночас праву руку з невеликим “подихом” виводять у першу позицію, акцентуючи рух спрямуванням ліктя вниз.

На “два” – пауза.

Вправа виконується чотири рази і займає 8 тактів музичного супроводу.

Вправа 9. Винесення робочої ноги на п’ятку з акцентом п’ятки опорної ноги.
Battement tendu № 3.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері російського танцю. Може виконуватись у характері молдавського та білоруського танців.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3-й такт – відкрити праву руку через першу на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – закрити праву руку вбік, водночас відірвати п’ятки обох ніг від підлоги і злегка зігнути коліна (рис. 7).

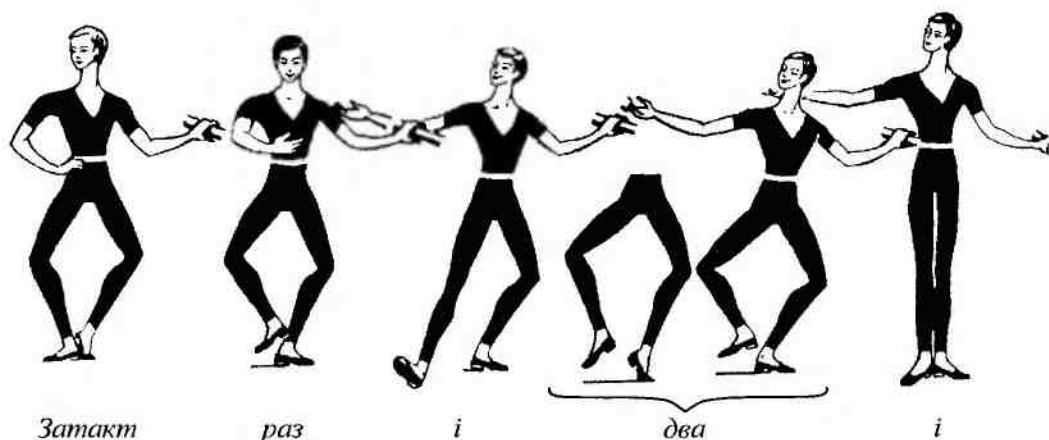


Рис. 7.

Примітка. Вправу виконують на невеличкому напівприсіданні без витягування колін аж до кінця руху.

1-й такт. На “раз” – п’ятку опорної ноги з акцентом опустити на підлогу. Водночас праву руку провести в першу позицію. Ступню правої ноги підняти до кісточки лівої у виворотному положенні з ненапруженим підйомом.

На “і” – праву ногу рвучко винести вперед на п’ятку носком угору, корпус відхилити назад, голову повернути праворуч. Руки провести в другу позицію.

На “два” – п’ятку лівої ноги відірвати від підлоги, злегка притупивши. Праву ногу рвучко відірвати від підлоги й, згинаючи коліно, підтягнути до кісточки лівої ноги. Корпус випростується. Праву руку залишити у другій позиції долонею вгору.

На “і” – вдарити ступнею правої ноги об підлогу за третьою позицією, акцентуючи удар невеликим кидком голови. Праву руку закрити на талію на “раз” наступного такту.

Так само рух виконують убік та назад (“хрестом”) або по кілька разів в одному напрямі. При виконанні руху вбік корпус нахилити до робочої ноги (або від неї), в тому ж напрямі повернути й голову. Рука на талії.

При виконанні руху назад корпус нахилити дещо вперед, а голову повернути праворуч. Руку на “раз-і” відкрити в другу позицію, на “два-і” продовжувати тримати в другій позиції.

Рух можна ускладнити додаванням підскоку на опорній нозі. У першому варіанті: на “раз” підскочити на півпальцях лівої ноги. В другому варіанті: на “раз” і на “два” підскочити на півпальцях лівої ноги.

Вправа виконується по одному разу “хрестом” (двічі) і займає шістнадцять тактів музичного супроводу.

Вправа 10. Виведення ступні вперед і переведення з носка на п’ятку та з п’ятки на носок. *Battement tendu* № 4.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері польського танцю. Може виконуватись у характері українського, російського, білоруського та угорського танців.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3-й такт – злегка зігнути коліна, праву руку провести з підготовчої в першу позицію, ледь нахиливши корпус ліворуч, голову повернути до лівого плеча.

4-й такт – рвучко вирівняти коліна обох ніг, корпус відхилити праворуч, водночас праву руку перевести вбік (хвилеподібний рух) у другу позицію долонею вгору, голову повернути праворуч.

На “раз” – провести праву ногу вперед на носок (рис. 8).

На “і” – перевести ступню з носка на п’ятку.

На “два” – перевести ступню з п’ятки на носок.

На “і” – поставити праву ногу в третю позицію попереду лівої.

Руку можна залишати у вихідному положенні протягом усієї комбінації або закривати і відкривати через такт на “раз”.

Так само рух виконують убік та назад (“хрестом”) або по кілька разів у одному напрямі.

Можна рух ускладнити. У першому варіанті: на рахунок “і” після рахунку “два” виконати присідання на опорній нозі, а робочою правою ногою в цей час зробити притуп за третьою позицією. У другому варіанті: на “і” після рахунку “раз” присісти на опорній нозі (під час переведення робочої ноги з носка на п’ятку). У третьому варіанті: рух виконати в повітрі (на 45°).

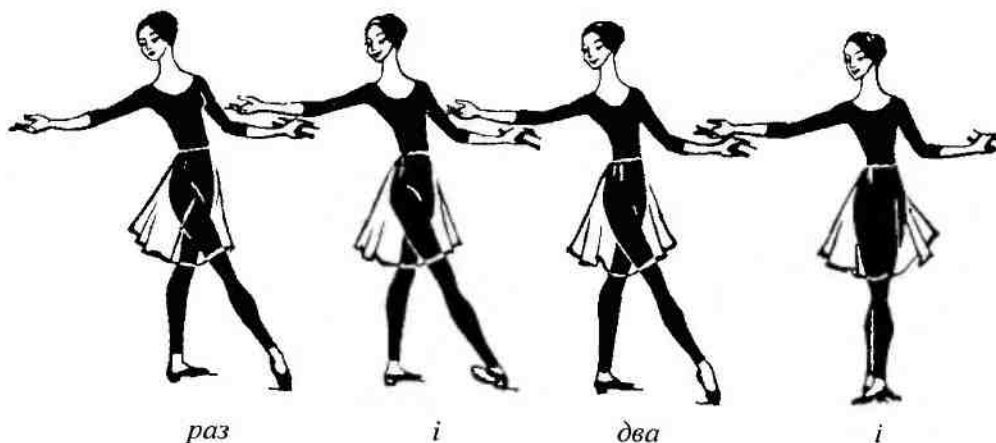


Рис. 8.

Вправа виконується “хрестом” по чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 11. Винесення ноги вбік на п’ятку та перенесення з носка знову на п’ятку. *Battement tendu* № 5.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю. Може виконуватися в характері російського, молдавського та білоруського танців.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 5–8-й такти).

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

3-й такт – праву руку відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору.

4-й такт – праву руку закрити на талію, водночас ледь присісти на обох ногах, а п'ятку лівої ноги відірвати від підлоги (рис. 9).

Протягом усього часу виконання руху коліна зігнуті.

1-й такт. На “раз” – п'ятку лівої ноги з акцентом поставити на підлогу, водночас праву ногу підвести до кісточки лівої ноги, не напружуючи підйом. Праву руку вивести в першу позицію долонею вгору.

На “і” – праву ногу ривком вивести вбік на п'ятку, водночас п'ятку лівої ноги відділити від підлоги. Праву руку відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору. Голову та корпус нахилити праворуч униз до ноги.

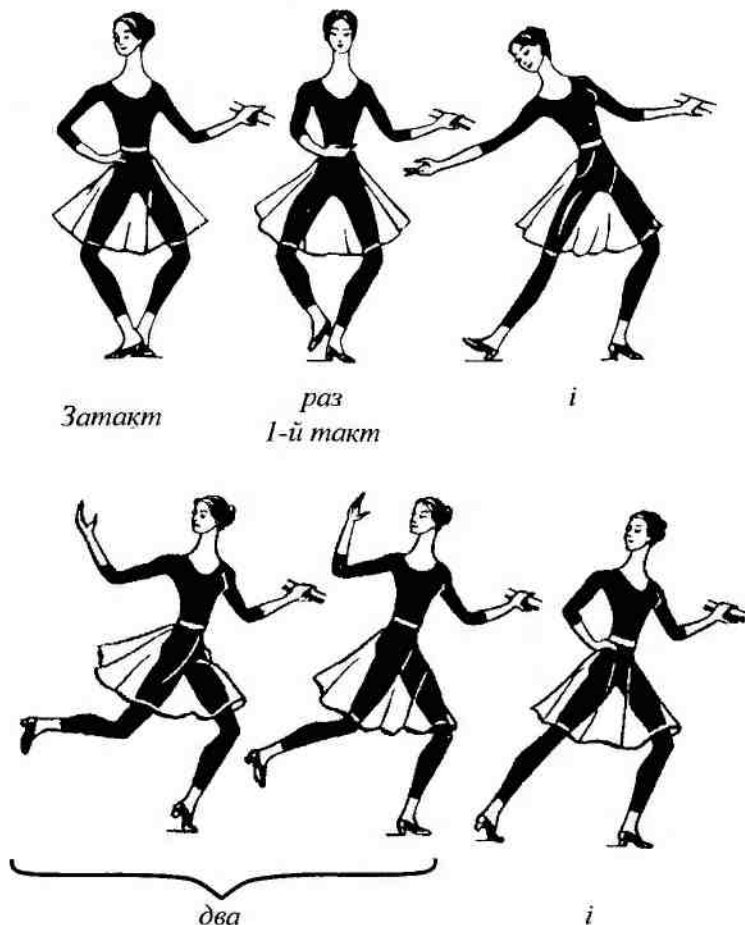


Рис. 9.

На “два” – п’ятку опорної ноги з акцентом опустити на підлогу, водночас праву ногу відділити від підлоги. Корпус випростати.

На “і” – праву ногу, повертаючи коліном униз, опустити півпальцями на підлогу. Корпус повернути правим плечем трохи вперед до палиці, водночас закриваючи праву руку на талію. Голову повернути до правого плеча.

2-й такт. На “раз” – ліву ногу з ударом п’яткою опустити на підлогу.

На “і” – праву ногу перевести з півпальців на п’ятку, водночас п’ятку лівої ноги відділити від підлоги. Корпус повернути праворуч униз до ноги. Погляд спрямований на праву ногу.

На “два” – п’ятку лівої ноги з акцентом поставити на підлогу, водночас праву ногу, зігнувши в коліні, підвести до кісточки лівої. Корпус випростати.

На “і” – праву ногу з ударом поставити в третю позицію попереду (або позаду) лівої ноги. Голову трохи підняти підборіддям догори.

Рух виконують тільки вбік.

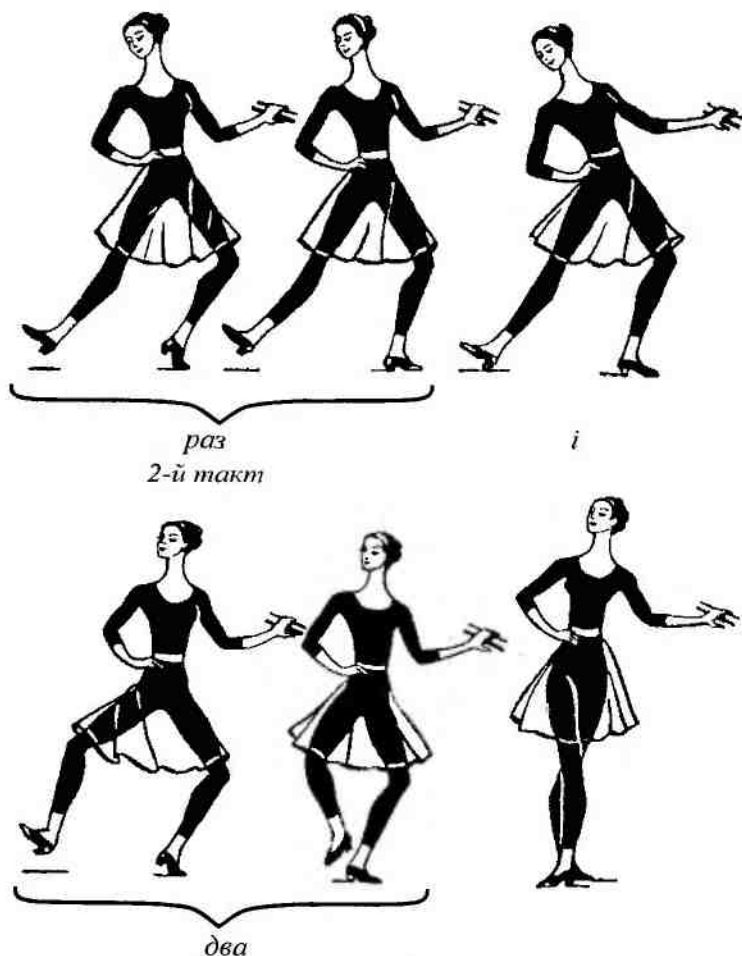


Рис. 9 (продовження).

Можливе ускладнення руху додаванням підскоку на опорній нозі на “раз-два” 1-го такту і на “раз-два” 2-го такту.

Уся вправа займає 8 тактів музичного супроводу.

Вправа 12. П’яткова вправа з мазком подушечкою ступні по підлозі. *Battement tendu* № 6.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері молдавського танцю. Може виконуватись також у характері російського та циганського танців.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3-й такт – праву руку відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору.

4-й такт – праву руку закрити на талію, водночас ледь помітно присісти на обох ногах, а п’ятку лівої ноги відокремити від підлоги

Протягом усього часу виконання руху коліна зігнути.

На “раз” – п’ятку лівої ноги з ударом опустити на підлогу, водночас праву ногу підвести до кісточки лівої ноги, не напружуючи підйом.

На “і” – праву ногу різко винести вперед на п’ятку і зразу ж різким кидком повернути до кісточки лівої ноги, роблячи мазок подушечкою ступні об підлогу. П’ятку лівої ноги відділити від підлоги.

На “два” – п’ятку лівої ноги з ударом опустити на підлогу.

На “і” – праву ногу з ударом опустити на підлогу всією ступнею.

Так само рух роблять убік та назад (“хрестом”) або повторюють по кілька разів в одному напрямі.

Рух ускладнюють підскоком на опорній нозі на “раз-два”.

Можна виконувати на всій ступні або на півпальцях робочої ноги.

Вправа займає 16 тактів музичного супроводу і повторюється 4 рази (“хрестом”).

Вправа 13. Винесення робочої ноги на п’ятку з наступним переступанням на обох ногах. *Battement tendu* № 7.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

У характері українського (закарпатського) танцю.

Може виконуватись у характері російського та білоруського танців. Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 5–8-й такти).

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

3-й такт – праву руку через першу позицію відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору.

4-й такт – праву руку зігнути в лікті й підвести до правого плеча, ніби беручись за пройму кептаря. Водночас ледь помітно присісти на обох ногах.

На “раз” – праву ногу винести вперед на п’ятку. Одночасно корпус ривком нахилити вперед.

На “і” – праву ногу поставити в третю позицію на півпальці і одразу ж зробити притуп півпальцями лівої ноги. Корпус випростати.

На “два” – притупнути на місці півпальцями правої ноги.

На “і” – притупнути на місці півпальцями лівої ноги.

Так само рух виконується вбік та назад (“хрестом”). Виносячи ногу вбік, корпус і голову нахилиють праворуч униз до ноги, а відставляючи ногу назад, корпус нахилиють уперед, голову ж повертають до правого плеча.

Вправа повторюється “хрестом” чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 14. Маленькі кидки з акцентованим ударом п’ятки опорної ноги. *Battement tendu jeté.*

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері молдавського танцю. Може виконуватись у характері російського, румунського та чеського танців.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1-й такт – праву руку через першу позицію відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт – праву руку закрити на талію, коліна зігнути, п’ятку лівої ноги відділити від підлоги (рис. 10).

Протягом усього часу виконання руху коліна напівзігнуті.

На “раз” – п’ятку опорної ноги з ударом опустити на підлогу, праву ногу рвучко винести вперед на 45°, коліно витягнути.

На “і” – праву ногу підтягнути в третю позицію попереду лівої, поставивши на всю ступню.

На “два-і” – повторити рухи, що виконувалися на “раз-і”.

Так само рух виконують убік та назад (“хрестом”) по одному разу або кілька разів. При виконанні вправи вперед або назад руку відкрити у другу позицію, а при виконанні руху вбік – закрити на талію.

Рух можна ускладнити подвійним ударом п’ятки опорної ноги на “раз”.

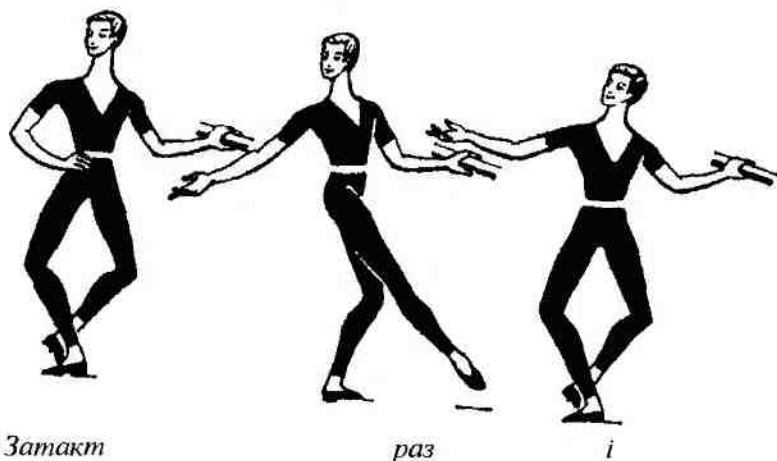


Рис. 10.

Вправа повторюється двічі (чотири “хрести”) і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 15. Наскрізнi маленькі кидки вперед-назад через першу позицію.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

У характері італійського танцю тарантели.

Підготовка – 4 такти музичного вступу.

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

3-й такт – праву руку через першу позицію відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – праву ногу відвести назад на носок (четверта позиція), руку залишити на другій позиції.

На “раз” – праву ногу ковзним рухом, акцентуючи п’яткою, рвучко винести вперед на 45°, витягнувши у підйомі.

На “і” – праву ногу ковзним рухом, акцентуючи п’яткою, рвучко винести назад на 45°, витягнувши у підйомі.

На “два” – повторити рухи, що виконувалися на “раз”. На “і” – пауза.

Далі рух продовжити винесенням ноги назад.

Рух виконують на напружених ногах. Корпус рівний, голову повернути в бік відкритої руки.

Рух ускладнюється. У *першому варіанті*: одночасним ударом об підлогу п’ятки опорної ноги на “раз”; у *другому варіанті*: одночасним ковзним рухом на опорній ступні на “раз” (коли праву ногу винести вперед, ліву ступню ковзним рухом просунути назад і, навпаки, коли праву ногу винести назад, ліву ступню ковзним рухом просунути вперед). У першому та другому варіантах коліно лівої ноги напівзігнуте.

Корпус нахилити назад, коли праву ногу виносити вперед, і, навпаки, корпус нахилити вперед, коли праву ногу проводити назад.

Вправа виконується вісім разів і займає 8 тактів музичного супроводу.

Вправи з ненапруженою (вільною) ступнею *Flic-Flac*

Характерним для вправ цієї групи є різноманітність їх видів. М’язи ступні та гомілковостопні м’язи повинні бути ненапружені. Вправи підготовляють танцюриста до виконання мазкових, човгаючих та чечіточних рухів.

Вправа 16. Середній *battement* (мазки від себе і до себе).

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері російського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3-й такт – праву руку через першу позицію відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – руку залишити на другій позиції, праву ногу вивести вбік на 45° (рис. 11).

1-й такт. На “раз” – праву ногу, зігнувши в коліні, підвести до кісточки лівої спереду, роблячи мазок півпальцями об підлогу (*flac*). Голову та корпус повернути вниз праворуч, а праву руку закрити на талію.

На “і” – пауза.

На “два” – праву ногу винести вбік на 45° , роблячи мазок півпальцями об підлогу (*flic*). Голову та корпус вирівняти, а праву руку відвести вбік на рівень другої позиції.

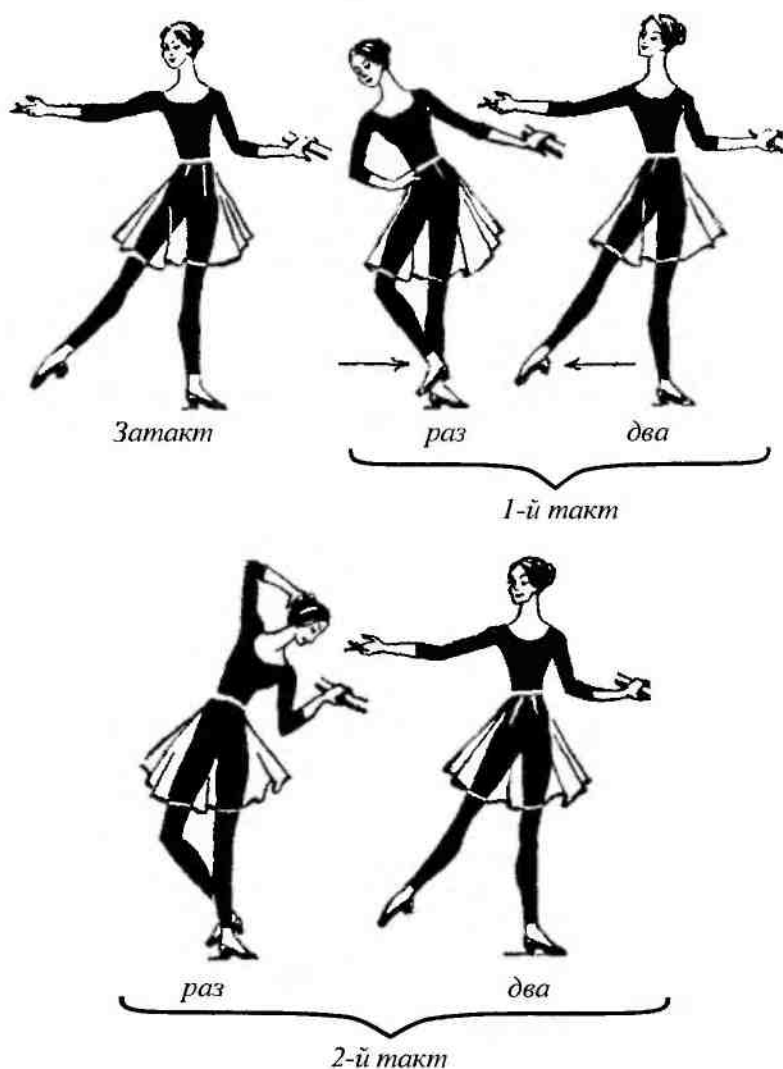


Рис. 11.

На “і” – пауза.

2-й такт. На “раз” – праву ногу, зігнувши в коліні, підвести до кісточки лівої ноги, ззаду неї, ковзнувши півпальцями по підлозі (*flac*). Голову та корпус повернути вниз ліворуч, праву руку покласти на потилицю.

На “два” – повторити рухи, що виконувалися на “два” 1-го такту.

Вправу повторюють вісім або шістнадцять разів, по черзі підтягуючи ступню правої ноги до кісточки лівої ноги спереду або ззаду.

Надалі рух можна виконувати швидше (на кожному восьму такту).

Роблять цей рух також вперед і назад.

Рух ускладнюється. У *першому варіанті*: додати удар правої ноги об підлогу, одночасно згинаючи та витягуючи коліно лівої ноги.

На “раз” – ковзнувши півпальцями правої ноги об підлогу (*flac*), підвести ступню до кісточки лівої ноги попереду неї, водночас ліву ногу зігнути в коліні (*demi-plié*). Голову та корпус повернути вниз праворуч, праву руку покласти на талію.

На “і” – пауза.

На “два” – праву ногу з ударом усією ступнею об підлогу винести вбік на 45° (*flic*). Водночас ліву ногу рвучко витягнути в коліні. Голову та корпус вирівняти, праву руку відвести вбік.

На “і” – пауза.

У *другому варіанті*: додати подвійний удар ступні об підлогу, одночасно згинаючи та витягуючи коліно лівої ноги.

У *третьому варіанті*: додати підскік на півпальцях опорної (лівої) ноги на “і” після рахунків “раз” і “два”.

Вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 17. *Flic-flac* з акцентованим рухом до себе.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері матроського танцю.

Може виконуватись у характері російського та циганського танців. Підготовка – 4 такти.

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору

4-й такт – ступню правої ноги підтягнути до кісточки лівої.

На затакт “і” – праву ногу викинути вперед, ковзнувши півпальцями по підлозі (*flic*).

На “раз” – рвучко повернути праву ногу до кісточки лівої ноги, ковзнувши знову півпальцями по підлозі (*flac*).

На “і-два” – пауза.

Так само рух виконують убік та назад (“хрестом”).

Рух можна ускладнити. У *першому варіанті*: виконанням *flic-flac* на кожному четвертій такту (без паузи на “і-два”).

У *другому варіанті*: підскоком на опорній нозі на “раз”.

Виконується рух по одному разу “хрестом” (двічі або чотири рази) і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 18. *Flic-flac* убік з переступанням.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері циганського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти).

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

3-й такт – відкрити праву руку в другу позицію, долонею від себе вгору пальцями, присідаючи на обох ногах.

4-й такт – ліву ступню підвести до кісточки правої ноги позаду неї.

1-й такт. На “раз” – притупнути лівою ступнею. Праву підтягнути до кісточки лівої ноги попереду неї. Праву руку провести в першу позицію долонею від себе. Корпус нахилити праворуч. Голову повернути до правого плеча. Погляд спрямувати на підлогу.

На “і” – праву ногу винести вбік, ковзнувши півпальцями по підлозі (*flic*), і відразу ж підвести до кісточки лівої ноги позаду неї, знову ковзаючи півпальцями по підлозі (*flac*), та притупнути півпальцями тієї ж самої правої ноги за п’ятою позицією (отже, правою ногою зробити *flic-flac* та притуп). Рука, корпус та голова положення не змінюють.

На “два” – притупнути лівою ступнею. Рука, корпус та голова у попередньому положенні.

На “і” – притупнути правою ступнею. Рука, корпус та голова у попередньому положенні.

2-й такт. Повторюються рухи 1-го такту, але закінчити *flic-flac* та притуп правою ногою попереду лівої. Корпус та голову нахилити ліворуч. Праву руку вивести в другу позицію долонею від себе вгору пальцями.

3-й такт. На “раз” – притупнути лівою ступнею, праву підтягнути до кісточки лівої ноги попереду неї. Корпус та голову нахилити праворуч. Праву руку провести в першу позицію долонею від себе.

На “і” – правою ногою зробити *flic-flac* та притуп півпальцями за п’ятою позицією ззаду лівої ноги. Права рука, корпус та голова залишаються у попередньому положенні.

На “два” – притупнути лівою ступнею. Корпус та голову нахилити ліворуч. Праву руку вивести в другу позицію долонею від себе вгору пальцями.

На “і” – правою ногою зробити *flic-flac* та притуп півпальцями за п’ятою позицією попереду лівої ноги.

Права рука, корпус та голова залишаються в попередньому положенні.

4-й такт. На “раз-і” – повторюються рухи, що виконувалися на “раз-і” 1-го такту. Корпус та голову нахилити праворуч. Праву руку вивести в першу позицію долонею від себе.

На “два” – притупнути лівою ступнею. Рука, корпус та голова залишаються у попередньому положенні.

На “і” – притупнути правою ступнею. Рука, корпус та голова залишаються у попередньому положенні.

Далі рух виконується спочатку, але у зворотному порядку.

Вправа повторюється чотири рази, займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 19. *Flic-flac* з підскоком на опорній нозі та переступанням.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері циганського танцю. Може виконуватись у характері російського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею від себе пальцями вгору.

4-й такт – праву ногу зігнути в коліні та підняти до кісточки лівої ноги.

На затакт “і” – праву ногу винести вперед на 25°, ковзнувши півпальцями по підлозі (*flic*), і відразу ж підвести до кісточки лівої, знову ковзнувши півпальцями по підлозі (*flac*).

На “раз” – підскочити на півпальцях лівої ноги, коліно зігнуте (*demi-plié*).

На “і” – ударити всією ступнею правої ноги по підлозі за третьою позицією. Ліву ногу відірвати від підлоги і підтягнути до кісточки правої ноги.

На “два” – ліву ногу всією ступнею з ударом опустити на підлогу. Праву ногу підтягнути до кісточки лівої ноги.

На “і” – повторюються рухи, що виконувалися на затакт “і”.

Так само робиться рух убік та назад. Вправа виконується на напівзігнутих ногах.

Рух ускладнюється. У першому варіанті: подвійним ударом всією ступнею правої ноги по підлозі на “і” після рахунку “раз”.

У другому варіанті: подвійним ударом лівої ноги на “два”.

Рух виконується по одному разу “хрестом” і повторюється чотири рази, займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 20. *Flic-flac* з повертанням робочої ступні.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері циганського танцю. Може виконуватись у характері російського та румунського танців.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею від себе пальцями вгору.

4-й такт – ступню правої ноги підвести до кісточки лівої. Зігнувши в коліні ліву ногу, відірвати п’ятку від підлоги.

На “і-раз” – правою ногою зробити *flic-flac* уперед. Під час виконання ковзного руху вперед (*flic*) коліно та ступню правої ноги повернути в напрямі до станка (*croisé*), не витягуючи коліно до кінця, при зворотному русі правої ноги (*flac*) ступню та колі-



Рис. 12.

но повернути назовні у виворітне положення (рис. 12).

На “і-два” – повторюються ті ж самі рухи, що “і-раз”.

Виконується рух тільки вперед.

Вправу ускладнюють. У першому варіанті: послідовними ударами півпальцями правої та лівої ніг на “і-два” (переступання).

У другому варіанті: виконанням *flic-flac* на “і” з послідовним підскоком на лівій (опорній) нозі на “раз” та переступанням (правою, лівою ногами) на “і-два”.

Рух повторюють по вісім разів з кожної ноги, і займає він шістнадцять тактів музичного супроводу.

Вправа 21. *Double flic.*

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері болгарського танцю. Може виконуватися в характері циганського танцю.

Підготовка – 4 такти музичного вступу.

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею від себе пальцями вгору з витягнутим ліктем (рис. 13).

4-й такт – ступню правої ноги підвести до кісточки лівої.

На “раз” – рвучко відвести, ніби струснувши, праву ногу вперед, роблячи подвійний мазок півпальцями по підлозі (*double flic*).

На “два” – підвести ступню правої ноги до кісточки лівої. Так само рух виконується вбік та назад (“хрестом”) або кілька разів в одному напрямі.

Рух ускладнюється. У першому варіанті: *double flic* виконують із наступним ударом півпальцями правої ноги по підлозі за третьою позицією на “два”.

На “раз” – рвучко вивести праву ногу вперед, зробивши подвійний мазок півпальцями по підлозі (*double flic*).

На “і” – підтягнути ступню правої ноги до кісточки лівої.

На “два” – удар півпальцями правої ноги за третьою позицією.

На “і” – ступню правої ноги підтягнути до кісточки лівої.

У другому варіанті: *double flic* виконують акцентованим ударом п’ятки опорної ноги на “і” після рахунку “раз”. Коліно лівої ноги зігнути.

На “раз” – *double flic* уперед правою ногою, водночас, зігнувши коліно, відірвати п’ятку лівої ноги від підлоги.

На “і” – підтягнути ступню правої ноги до кісточки лівої, водночас п’ятку лівої ноги акцентованим ударом опустити на підлогу.



Рис. 13.

На "два" – удар півпальцями (або всією ступнею) правої ноги за третьою позицією, водночас, зігнувши коліно, п'ятку лівої ноги відділити від підлоги.

На "і" – п'ятку лівої ноги акцентованим ударом опустити на підлогу.

У третьому варіанті: *double flic* виконують із підскоком на одній нозі та наступним переступанням.

1-й такт. На затакт "і" – підскочити на лівій нозі, праву ногу підвести ступнею до кісточки лівої.

На "раз" – *double flic* уперед правою ногою навхрест лівої (*croisé*). Корпус нахилити вперед ліворуч. Права рука в другій позиції. Погляд спрямувати на ступню правої ноги.

На "і" – переносити вагу корпусу на праву ногу (в тому ж положенні на півпальцях), притупити півпальцями лівої ноги по підлозі. Корпус випростати.

На "два" – притупити півпальцями правої ноги за третьою позицією попереду лівої. Вага корпусу переноситься на ліву ногу.

На "і" – підскочити на правій нозі, одночасно ліву ногу підвести до кісточки правої позаду неї.

2-й такт. На "раз" – *double flic* лівою ногою вперед навхрест правої (*croisé*). Корпус нахилити вперед праворуч. Права рука у другій позиції. Погляд спрямувати на ліву ногу.

На "і-два" – по черзі переступати з правої ноги на ліву на півпальцях за третьою позицією. Корпус випростати.

На "і" – пауза або виконувати рух спочатку, підскачавши на правій нозі, як на затакт "і".

Цей варіант найбільш типовий для виконання у характері циганського танцю.

У четвертому варіанті: *double flic* виконують за шостою позицією з винесенням ноги вперед.

На затакт "і" – злегка присісти на лівій нозі, праву ногу, зігнувши в коліні, відвести в повітрі назад (коліно правої ноги біля лівого коліна).

На “раз” – зробити *double flic* правою ногою вперед, водночас підскачівши на півпальцях лівої ноги. Коліна обох ніг витягнуті у невиворітній позиції.

На “і” – легко підскачівши, присісти на правій нозі, ліву – зігнути в коліні і відвести назад (коліно лівої ноги біля правого коліна).

На “два” – зробити *double flic* лівою ногою вперед, водночас підскачівши на півпальцях правої ноги. Коліна обох ніг витягнуті.

На “і” – те ж саме, що й на затакт “і”.

Далі рух повторюють спочатку і виконують тільки вперед.

Уся вправа виконується “хрестом” чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 22. Підготовка до “віяла”.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері матроського танцю. Може виконуватись у характері циганського та болгарського танців.

Підготовка – 2 такти (для музичного вступу використати 7–8-й такти).

1-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт – праву руку закрити на талію, а праву ногу, згинаючи в коліні, підвести ступнею до кісточки лівої ноги, позаду неї.

1-й такт. На “раз” – правою ногою робити *double flic* уперед ліворуч (на *croisé*), корпус та голову повернути ліворуч, коліно лівої ноги зігнути.

На “і” – ступню правої ноги підвести до кісточки лівої. П’яткою лівої ноги зробити притуп. Корпус та голову вирівняти.

На “два” – *double flic* правою ногою вперед.

На “і” – притупнути п’яткою лівої ноги, праву підвести до кісточки лівої, попереду неї.

2-й такт. На “раз” – *double flic* правою ногою вбік.

На “і” – притупнути п’яткою лівої ноги, праву підвести до кісточки лівої, ззаду неї.

На “два” – притупнути всією ступнею правої ноги ззаду лівої за третьою позицією.

На “і” – пауза.

Рух повторюють спочатку.

Вправа виконується вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 23. Віяло.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері чеського танцю. Може виконуватись у характері італійського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – праву руку закрити на талію, праву ногу ступнею підвести до кісточки лівої ноги.

На “раз” – кидком винести праву ногу вперед навхрест (*croisé*) на 25°. Корпус і голову повернути ліворуч. Коліно лівої ноги напівзігнуте.

На “і” – праву ногу, згинаючи в коліні, підвести ступнею до кісточки лівої ноги.

На “два-і” – повторюються рухи, що виконувалися на “раз-і”.

Далі кидки правою ногою на 25° роблять ще п’ять разів підряд з поступовим відведенням ноги вбік до другої позиції, що створює враження, ніби поступово розкривається віяло. Коліно лівої ноги весь час зігнуте, корпус та голову поступово вирівнювати водночас з виведенням ноги до положення другої позиції. Рух закінчують стрибком на півпальці обох ніг за п’ятою позицією (права нога ззаду).

Рух може ускладнюватися. У *першому варіанті*: кидки правої ноги виконують одночасно з акцентуючими ударами п’ятки лівої ноги об підлогу.

У *другому варіанті*: кидки правої ноги виконують одночасно з підскоком на півпальцях лівої ноги. Коліно зігнути, як на *рис. 14*.

Вправу повторюють чотири рази (щоразу по сім кидків), і займає вона 16 тактів музичного супроводу.

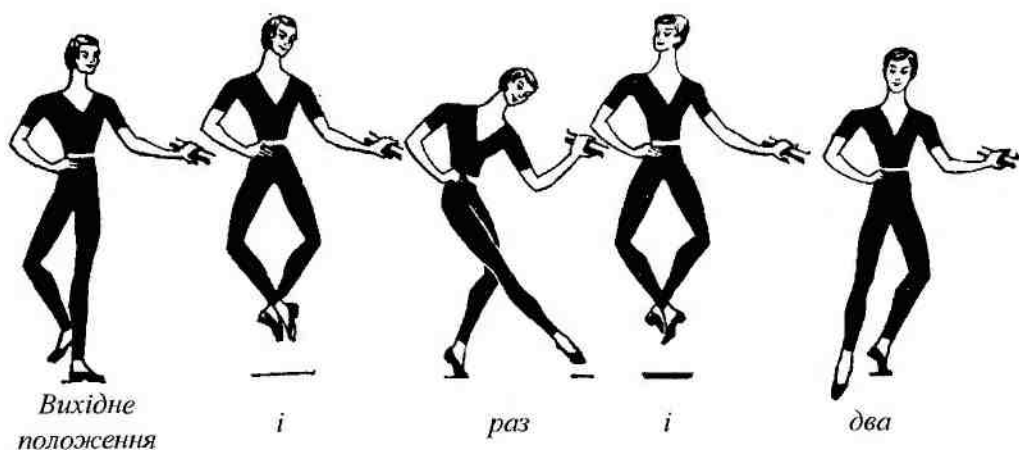


Рис. 14.

Вправа 24. *Flic-flac* за шостою позицією з переступанням.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері циганського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею від себе пальцями вгору, погляд спрямований на долоню правої руки.

4-й такт – пауза.

На затакт “і” – *flic-flac* правою ногою вперед.

На “раз” – праву ногу з притупом поставити в шосту позицію. Водночас ліву ногу ледь відділити від підлоги.

На “і” – притупнути лівою ногою за шостою позицією. Праву ногу відділити від підлоги.

На “два” – притупнути правою ногою за шостою позицією. Ліву відділити від підлоги.

На “і” – те ж саме, що й на затакт “і”, але рух виконується з лівої ноги. Праву руку провести через підготовчу позицію в першу долонею від себе. Голову нагнути за рукою і зафіксувати біля лівого плеча підборіддям угору. Якщо рух виконується з правої ноги, рука знаходиться в другій позиції, якщо з лівої ноги – в першій позиції.

Рух можна ускладнити: виконанням *flic-flac* з обох ніг три рази підряд і одного переступання за шостою позицією.

На затакт “і” – *flic-flac* правою ногою вперед.

1-й такт. На “раз” – притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією.

На “і” – *flic-flac* лівою ногою вперед.

На “два” – притупнути півпальцями лівої ноги за шостою позицією.

На “і” – *flic-flac* правою ногою вперед.

2-й такт. На “раз” – притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією.

На “і” – притупнути півпальцями лівої ноги за шостою позицією.

На “два” – притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією.

На “і” – пауза або *flic-flac*, що виконують лівою ногою вперед.

Далі рух продовжують.

У другому варіанті: переступанням за шостою позицією навхрест.

На затакт “і” – *flic-flac* правою ногою вперед.

1-й такт. На “раз” – праву ногу з притупом поставити півпальцями в шосту позицію, водночас ліву ногу відділити від підлоги.

На “і” – ліву ногу занести за праву навхрест (попереду неї) і поставити на півпальці (притуп). Одночасно праву ногу відділити від підлоги.

На “два” – притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією (схрещеною), водночас ліву ногу відділити від підлоги.

На “і” – *flic-flac* лівою ногою вперед.

2-й такт. На “раз” – притупнути півпальцями лівої ноги за шостою позицією. Праву ногу відділити від підлоги.

На “і” – притупнути півпальцями правої ноги попереду лівої за шостою (схрещеною) позицією. Ліву відділити від підлоги.

На “два” – притупнути півпальцями лівої ноги ззаду правої за шостою (схрещеною) позицією.

На “і” – *flic-flac* правою ногою вперед. Далі рух повторюють спочатку.

У третьому варіанті: виконанням *flic-flac* з обох ніг підряд та притупом за шостою позицією.

На затакт “і” – *flic-flac* правою ногою вперед.

На “раз” – притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією.

На “і” – *flic-flac* лівою ногою вперед та притупнути нею півпальцями за шостою позицією.

На “два” – притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією.

На “і” – пауза або *flic-flac* лівою ногою вперед; отже, рух починають виконувати спочатку, але з лівої ноги.

У четвертому варіанті: виконанням *flic-flac* з обох ніг підряд (навхрест) та переступанням за шостою схрещеною позицією в ритмічному рисунку третього варіанта.

На затакт “і” – *flic-flac* правою ногою вперед.

На “раз” – притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією.

На “і” – *flic-flac* лівою ногою вперед навхрест правої та притуп нею ж за шостою схрещеною позицією.

На “два” – притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією (схрещеною).

На “і” – пауза або *flic-flac* лівою ногою вперед навхрест правої.

Вправа виконується вісім разів по черзі з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу. Отже, рух починають виконувати спочатку, але з лівої ноги.

Вправа 25. *Flic-flac* за шостою позицією із занесенням ноги в позу *attitude*.

Вихідне положення – шоста позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері циганського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею від себе пальцями вгору.

4-й такт – пауза.

На “раз” – притупнути лівою ногою за шостою позицією.

На “і” – праву ногу винести вперед, ковзнувши півпальцями по підлозі (*flic*).

На “два” – праву ногу підтягнути до кісточки лівої ноги (праве коліно спрямоване вперед), роблячи мазок півпальцями по підлозі (*flac*).

На “і” – підскік-просування вперед на лівій нозі; одночасно праву ногу провесити назад у позу *attitude*, коліном униз невиворітно).

Далі рух повторюється з лівої ноги і виконується по вісім разів з кожної ноги по черзі. Вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправи на вистукування

Пропонована група вправ розвиває силу та ритмічну чіткість ударів. Виконують їх усією ступнею або по черзі п’яткою та півпальцями. У вправах на вистукування ступня напружена, удари її об підлогу – основа цих рухів.

Вправа 26. Дрібне вистукування всією ступнею за шостою позицією.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері російського танцю. Може виконуватись у характері українського (закарпатського) та іспанського танців.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – праву руку закрити на талію.

1-й такт. На “раз” – притупнути правою ногою.

На “і” – притупнути лівою ногою.

На “два” – притупнути правою ногою.

На “і” – притупнути лівою ногою.

2-й такт. На “раз” – притупнути правою ногою.

На “і” – пауза.

На “два” – притупнути лівою ногою.

На “і” – пауза.

Так само рух виконують з лівої ноги.

Вправу повторити вісім разів з обох ніг, займає вона 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 27. Вистукування півпальцями обох ніг за шостою та четвертою позиціями.

Вихідне положення – шоста позиція ніг, обидві ноги на півпальцях.

Музичний розмір – 2/4.

У характері закарпатського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3-й такт – праву руку через першу позицію відкрити на другу позицію.

4-й такт – праву руку покласти на талію.

1-й такт. На “раз” – удар подушечкою правої ступні об підлогу.

На “і” – те ж саме з лівої ноги.

На “два” – те ж саме з правої ноги.

На “і” – те ж саме з лівої ноги.

2-й такт. На “раз” – подвійний удар подушечкою правої ступні об підлогу.

На “і” – те ж саме з лівої ноги.

На “два” – те ж саме з правої ноги.

На “і” – те ж саме з лівої ноги.

3-й такт. Виконуються одинарні удари за четвертою позицією, починаючи з правої ноги.

4-й такт. Виконуються подвійні удари за четвертою позицією, починаючи з правої ноги.

Усю вправу повторюють чотири рази, і займає вона 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 28. Підготовка до ключа.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері російського танцю.

Підготовка – 2 такти (для музичного вступу використати 7-й такт та другу вольту).

1-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт – праву руку покласти на талію, затиснувши пальці в кулачок.

На “раз” – удар правою ногою за шостою позицією. Коліна напівзігнуті (рис. 15).

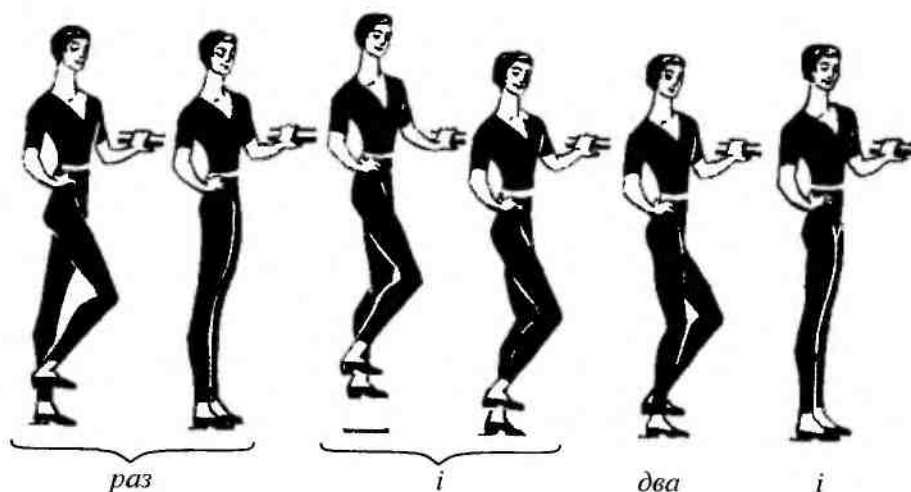


Рис. 15.

На “і” – підскокити на лівій нозі, водночас праву ногу відділити від підлоги, підводячи ступню до коліна лівої ноги (невиворітне положення) і спрямувавши праве коліно вперед.

На “два” – вдарити правою ногою об підлогу. Ліву ногу ледь відділити від підлоги.

На “і” – вдарити лівою ногою.

Рух може бути ускладнений. У *першому варіанті*: подвійним ударом правої ноги після підскоку на “два”, далі – ударом лівої ноги.

У *другому варіанті*: подвійним ударом правої ноги після підскоку на “два”, далі – підскік на правій нозі на “і” та подвійний удар лівої ноги на “раз”. Таким чином, рух виконують з обох ніг підряд без притупу, причому на “раз” та “два” робиться подвійний притуп, а на “і” – підскоки.

Вправу виконують 16 разів, і займає вона 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 29. Ключ (російський).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 7-й такт та другу вольту).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – праву руку закрити на талію.

1-й такт. На “раз” – притупнути правою ногою.

На “і” – підскочити на лівій нозі, праву ногу злегка відділити від підлоги.

На “два” – вдарити правою ногою, ліву відділити від підлоги.

На “і” – вдарити лівою ногою.

2-й такт. На “раз” – підскочити на правій нозі, ліву відділити від підлоги.

На “і” – вдарити лівою ногою, праву відділити від підлоги.

На “два” – вдарити правою ногою.

На “і” – пауза.

Рух можна ускладнити. У *першому варіанті*: подвійним ударом правої та лівої ніг.

1-й такт. На “раз” – притупнути правою ногою.

На “і” – підскочити на лівій нозі, праву злегка відділити від підлоги.

На “два” – подвійний удар правою ногою, ліву відділити від підлоги.

На “і” – вдарити лівою ногою.

2-й такт. На “раз” – підскочити на правій нозі, ліву відділити від підлоги.

На “і” – подвійний удар лівою ногою, праву відділити від підлоги.

На “два” – вдарити правою ногою.

На “і” – пауза.

У *другому варіанті*: виконувати ключ з *flic* та високим *passé*.

1-й такт. На “раз” – притупнути лівою ногою.

На “і” – *flic* уперед правою ногою.

На “два” – підскочити на лівій нозі, одночасно праву ногу, згинаючи в коліні, підтягнути до себе на високе *passé*, коліном уперед.

На “і” – притупнути правою ногою.

2-й такт. На “раз” – *flic* уперед лівою ногою.

На “і” – підскочити на правій нозі, одночасно ліву ногу, згинаючи в коліні, підтягнути до себе на високе *passé*, коліном уперед.

На “два” – притупнути лівою ногою.

На “і” – пауза.

Вправа повторюється вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 30. Дріб п’ятко-носковий з ударом п’ятки опорної ноги.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері російського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 5–8-й такти).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – праву руку закрити на талію, коліна обох ніг зігнути і звестися на високі півпальці (рис. 16).

На “раз” – притупнути п’яткою лівої ноги, ступню правої ноги підвести до кісточки лівої носком угору.

На “і” – притупнути п’яткою правої ноги за третьою позицією, водночас ударити півпальцями об підлогу, п’ятку лівої ноги відділити від підлоги.

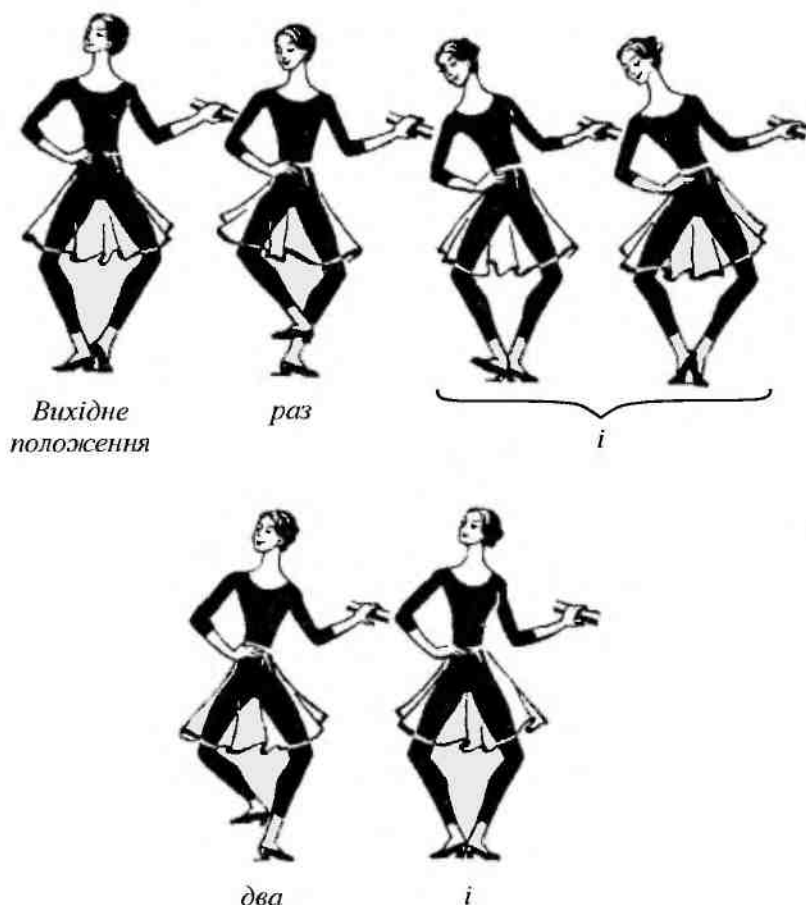


Рис. 16.

На “два” – притупнути п’яткою лівої ноги, ступню правої ноги підвести до кісточки лівої.

На “і” – вдарити всією ступнею правої ноги за третьою позицією.

Рух можна ускладнити. У *першому варіанті*: повторенням по кілька разів підряд рухів, що виконувалися на “раз-і”.

1-й такт. На “раз” – ударити п’яткою лівої ноги.

На “і” – вдарити п’яткою, носком правої ноги.

На “два” – притупнути п’яткою лівої ноги.

На “і” – вдарити п’яткою, носком правої ноги.

2-й такт. На “раз” – ударити п’яткою лівої ноги.

На “і” – вдарити п’яткою, носком правої ноги.

На “два” – притупнути п’яткою лівої ноги.

На “і” – притупнути ступнею правої ноги.

У *другому варіанті*: зворотний дріб (носково-п’ятковий).

Якщо, виконуючи прямий дріб, ступню нереводимо з п'ятки на носок, то у зворотному дробі навпаки – з носка на п'ятку. Ритмічний рисунок залишається той самий.

Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 31. Дрібушка (закарпатська).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 5–8-й такти).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – праву руку завести за спину і покласти зовнішнім боком долоні на талію.

1-й такт. На “раз” – ударити правою ногою.

На “і” – підскочити на лівій нозі, водночас ударити п'яткою правої ноги об підлогу.

На “два” – вдарити правою ногою.

На “і” – вдарити лівою ногою.

2-й такт. На “раз” – пауза.

На “і” – вдарити правою ногою.

На “два” – пауза.

На “і” – вдарити лівою ногою.

Вправа виконується вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 32. Відкидання ніг назад з ударами півпальців.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері українського (закарпатського) танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – праву руку завести за спину і покласти зовнішнім боком долоні на талію.

1-й такт. На “раз” підскочити на півпальцях лівої ноги, одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, відкинути назад (рис. 17).

На “і” – вдарити півпальцями правої ноги по підлозі і відразу ж підняти ногу.

На “два” – підстрибнути на півпальцях лівої ноги.

На “і” – перестрибнути на півпальці правої ноги, одночасно ліву ногу, зігнуту в коліні, відкинути назад.

2-й такт. На “раз” – ударити півпальцями лівої ноги по підлозі і відразу ж підняти ногу.

На “і” – підстрибнути на півпальцях правої ноги.

На “два” – перестрибнути на півпальці лівої ноги, одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, відкинути назад.

Так само рух виконується з лівої ноги.

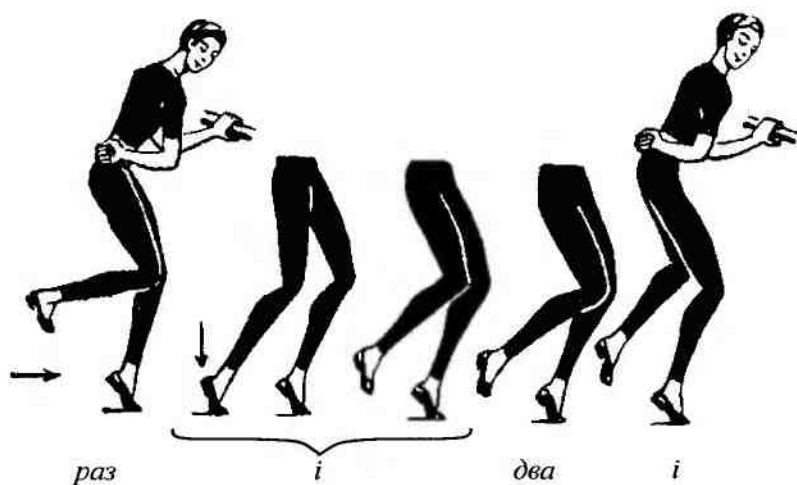


Рис. 17.

Вправу можна виконувати підряд з обох ніг або з паузами через кожні два такти музики.

Рух може бути ускладнений: у комбінації із “свердлом” на перші два такти робиться вправа 32, а на наступні два такти – “свердло”, яке повторюють двічі.

Вправа виконується вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 33. Вистукування з поворотами ступні у виворотне та невиворотне положення і переступанням на півпальцях напівзігнутих ніг.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського (закарпатського) танцю. Може виконуватися в характері російського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3–4-й такти – відкрити руку на другу позицію долонею вгору. Коліна обох ніг зігнути, відірвати ліву п’ятку від підлоги.

1-й такт. На “раз” – рвучко вдарити п’яткою лівої ноги по підлозі, водночас праву ногу рвучко підняти до кісточки лівої.

На “і” – притупнути всією ступнею правої ноги за шостою позицією у невиворотному положенні. Відразу ж ліву п’ятку відірвати від підлоги. Корпус та голову повернути ліворуч униз.

На “два” – рвучко вдарити п’яткою лівої ноги по підлозі, водночас праву ногу рвучко підняти до кісточки лівої ноги, розвернувши її у виворотне положення. Корпус та голову повернути праворуч.

На “і” – притупнути ступнею правої ноги за третьою позицією, відразу ж п’ятку лівої ноги відірвати від підлоги.

2-й такт. На “раз” – рвучко вдарити п’яткою лівої ноги, водночас праву ногу рвучко підняти до кісточки лівої.

На “і” – притупнути всією ступнею правої ноги за третьою позицією позаду лівої. Відразу ж п’ятку лівої ноги відірвати від підлоги.

На “два” – рвучко вдарити п’яткою лівої ноги по підлозі, водночас праву ногу підняти до кісточки лівої.

На “і” – притупнути всією ступнею правої ноги за третьою позицією попереду лівої.

3-й такт. На “раз” – притупнути півпальцями лівої ступні, розвертаючи п’ятку ліворуч. Коліно повернути праворуч.

На “і” – притупнути півпальцями правої ступні, розвертаючи п’ятку праворуч. Коліно повернути ліворуч.

На “два” – притупнути півпальцями лівої ступні, розвертаючи п’ятку у виворітне положення. Коліно повернути ліворуч.

На “і” – притупнути півпальцями правої ступні, розвертаючи п’ятку у виворітне положення за третьою позицією ззаду лівої.

4-й такт. Повторюються рухи 3-го такту, але закінчується вправа притупом і розворотом правої ступні за третьою позицією попереду лівої ноги.

Далі рух виконується спочатку і повторюється чотири рази.

Вправа 34. Колупалочка з поворотом опорної ступні.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері російського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3–4-й такти – відкрити праву руку на другу позицію долонею вгору.

1-й такт. На “раз” – притупнути правою ступнею за шостою позицією, повертаючи коліно ліворуч. Обидві ноги напівзігнуті (*demi-plié*). Корпус та голову нахилити ліворуч. Праву руку перевести на талію.

На “і” – провести праву ногу в другу позицію на носок (п’яткою назовні). Коліно правої ноги витягнути.

На “два” – розгорнути праву ногу на п’ятку, корпус випростати. Погляд спрямувати вперед.

На “і” – притупнути правою ногою за третьою позицією попереду лівої. Коліна напівзігнуті. Голову повернути праворуч. Погляд спрямувати праворуч угору.

2-й такт. На “раз” – відвести ліву п’ятку ліворуч та вдарити об підлогу.

На “і” – повертаючи п’ятку лівої ноги в третю позицію, підняти праву ногу носком до коліна лівої у виворітне положення (*passé*).

На “два” – праву ногу поставити в третю позицію позаду лівої.

На “і” – притупнути правою ногою за третьою позицією попереду лівої.

Далі рух виконується спочатку і повторюється по чотири рази з кожної ноги. Вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 35. Іспанське вистукування з фіксацією положень корпусу.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 6/8.

Підготовка – 4 такти музичного вступу.

1–4-й такти – стояти у вихідному положенні (рис. 18).

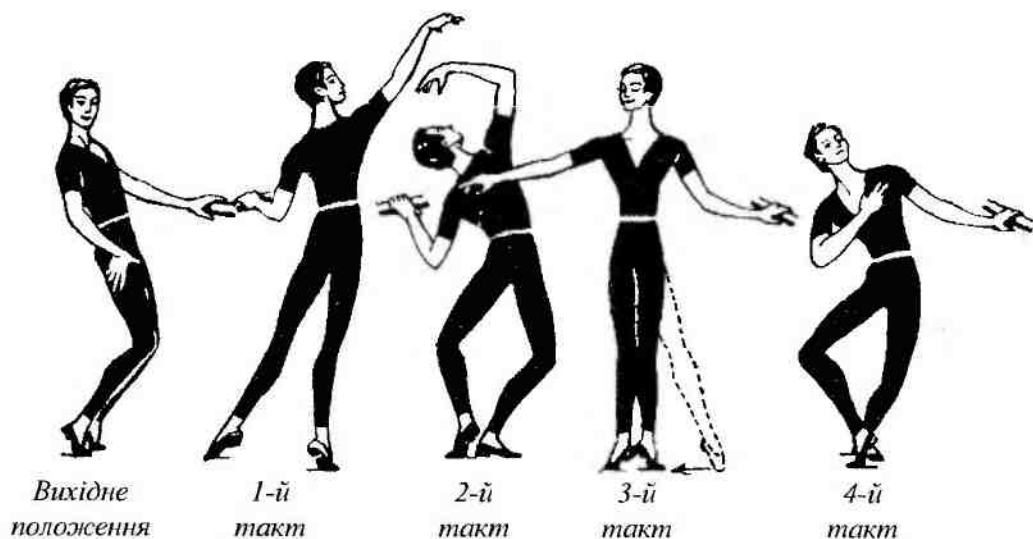


Рис. 18.

1-й такт. Різкий крок правою ногою вперед праворуч (положення на всю ступню, водночас праву руку, витягнуту в лікті, провести вгору вперед праворуч з дуже зігнутою кистю, погляд спрямувати на кисть руки. Ліву ногу витягнути в підйомі та коліні.

2-й такт. Рвучко присісти на правій нозі, підставляючи ліву ногу ззаду правої з ударом півпальцями по підлозі, водночас корпус рвучко нахилити назад ліворуч, праву руку провести в третю позицію. Погляд спрямувати на кисть правої руки, повернутої долонею вниз.

3-й такт. Крок лівою ногою назад до станка (у початкове положення) на всю ступню з витягнутим коліном. Корпус нахилити правим плечем до правої ноги. Праву руку провести з третьої позиції вниз уздовж правої ноги (поза *écartée* вперед). Погляд спрямувати на кисть правої руки.

4-й такт. Праву ногу з ударом півпальцями по підлозі поставити в третю позицію попереду лівої ноги, водночас корпус рвучко повернути вперед ліворуч. Руку провести у першу позицію, акцентуючи рух ліктем униз, кисть зігнути в зап'ясті. Погляд спрямувати до лівого плеча. Вправу повністю повторюють з правої ноги в напрямі вперед ліворуч до станка (рис. 19).

Рух можна ускладнити. У *першому варіанті*: за рахунок прискорення ритму.

1-й такт. На "раз" – те саме, що й на 1-й такт основного варіанта.



Рух в напрямі до станка

Рис. 19.

На “два” – те саме, що на 2-й такт основного варіанта.

На “три” – пауза.

2-й такт. На “раз” – те саме, що й на 3-й такт основного варіанта.

На “два” – те саме, що й на 4-й такт основного варіанта.

На “три” – пауза.

Отже, вправа займає два такти музики замість чотирьох.

У другому варіанті: подвійним ударом півпальцями ніг на “раз” 2-го та 4-го тактів основного варіанта вправи або на “два” 1-го та 2-го тактів першого ускладненого варіанта руху.

Вправа виконується чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 36. Іспанське вистукування (п'ятко-носкове) – сапатеада.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (3/4 або 4/4).

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1-й такт – звестися на високі півпальці обох ніг, водночас праву руку відвести ліктем назад за себе долонею вгору. Корпус прогнути назад, голову повернути праворуч.

2-й такт – праву руку через другу позицію провести вперед і покласти на стегно (чотири пальці спрямовані назад, а великий палець – уперед). Водночас обидві ноги зігнути в колінах, корпус підтягнути, ноги на високих півпальцях.

1-й такт. На “раз” – правою ногою вдарити півпальцями по підлозі (не розгинаючи коліно), ліву ногу відокремити від підлоги.

На “і” – вдарити лівою п'яткою по підлозі.

На “два” – вдарити півпальцями лівої ноги по підлозі, праву ногу відділити від підлоги.

На “і” – вдарити правою п'яткою по підлозі.

2-й такт. На “раз” – поставити ліву п'ятку на підлогу, праву відокремити від підлоги.

На “і” – вдарити півпальцями правої ноги по підлозі і відразу ж переступити із ступні на п'ятку, п'ятку правої ноги відокремити від підлоги.

На “два” – поставити п'ятку лівої ноги на підлогу, праву ногу відокремити від підлоги.

На “і” – вдарити усією ступнею правої ноги по підлозі. Далі рух можна виконувати знову з правої або з лівої ноги.

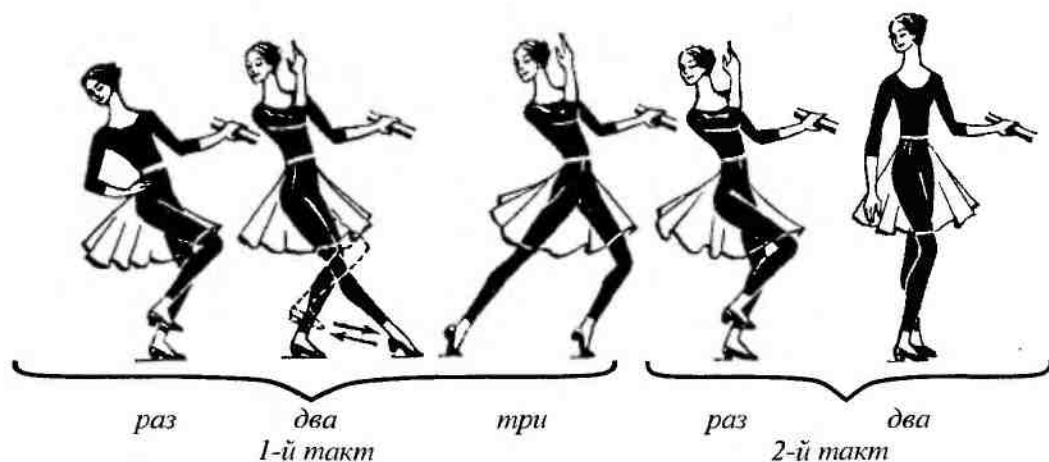


Рис. 20.

Вправа виконується вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу. Комбінаційний варіант цієї вправи (рис. 20). Додати *double flic* уперед за четвертою позицією та змінити ритм на 3/4.

1-й такт. На “раз” – ударити лівою п’яткою по підлозі. Праву ногу підтягнути до кісточки лівої.

На “два” – *double flic* уперед правою ногою, відразу ж підвести її до кісточки лівої, коліно спрямувати вперед, праву руку із зігнутим ліктем рвучко провести вгору долонею до себе.

На “три” – праву ногу, витягнувши у коліні, провести назад на півпальці, п’ятку лівої ноги відірвати від підлоги, згинаючи ногу в коліні. Праву руку залишити піднятою вгору.

2-й такт. На “раз” – п’ятку лівої ноги з акцентом опустити на підлогу. Праву ногу підтягнути до кісточки лівої ноги коліном уперед.

На “два” – вдарити правою ступнею по підлозі. Праву руку рвучко провести вниз, починаючи рух пальцями вздовж корпусу (лікоть не витягується). Голову опустити вниз, але одразу ж підняти вгору.

На “три” – пауза.

Вправа 37. Іспанське вистукування – сапатеада (варіант).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Підготовка – 4 такти музичного вступу.

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

3–4-й такти – повторюються рухи, що виконувалися на 1–2-й такти, підготовки до вправи 36.

На “раз” – ударити півпальцями лівої ноги по підлозі. Праву ногу відокремити від підлоги.

На “два” – вдарити п’яткою правої ноги по підлозі.

На “три” – вдарити півпальцями правої ноги по підлозі. Ліву ногу відділити від підлоги.

Рух можна ускладнити. У *першому варіанті*: поворотом на 360° ліворуч (чотири рухи на один поворот), що виконуються на чотири такти. У *другому варіанті*: зміною ритму.

На “раз” – ударити півпальцями лівої ноги по підлозі.

На “і” – вдарити п’яткою правої ноги.

На “два” – вдарити півпальцями правої ноги.

На “і” – вдарити півпальцями лівої ноги.

На “три” – вдарити п’яткою правої ноги.

На “і” – вдарити півпальцями правої ноги.

Вправу можна виконувати у комбінації: 1-й такт – вправа 37, 2-й такт – перший варіант вправи 37; або два такти кожного руху.

Виконують вправу по вісім разів (по черзі) з кожної ноги, і займає вправа 32 такти музичного супроводу.

Вправа 38. Іспанське вистукування – сапатеада (перебори п’ятками із сплескуванням у долоні).

Вихідне положення, музичний супровід та підготовка ті ж самі, що й у вправі 37.

1-й такт. На “раз” – притупнути п’яткою правої ноги.

На “і” – притупнути п’яткою лівої ноги, п’ятку правої ноги відділити від підлоги.

На “два” – притупнути п’яткою правої ноги, п’ятку лівої ноги відділити від підлоги.

На “і” – пауза.

На “три” – притупнути п’яткою лівої ноги, праву відділити від підлоги.

На “і” – пауза.

2-й такт. На “раз” – притупнути п’яткою правої ноги.

На “два-три” – двічі сплеснути у долоні (рис. 21).

3–4-й такти. Виконуються сплескування в долоні у тому ж ритмічному рисунку, що й п’ятками. Руки під час сплескування відведені ліворуч на одному рівні з головою. Ліву руку зігнути в лікті і повернути долонею до обличчя на невеликій відстані від нього. Пальці правої руки – на середині лівої долоні, і в такому положенні роблять сплескування. Голова під час сплескування повернута праворуч (корпус та руки можуть бути повернуті праворуч, тоді голова повернута ліворуч).

Рух можна виконувати з різним ритмічним рисунком та чергуванням рухів рук і корпусу ліворуч та праворуч (через кілька тактів).

Вправа виконується 8 разів і займає 32 такти музичного супроводу.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: притупом півпальцями робочої ноги ззаду опорної.



Рис. 21.

На затакт “і” – підвести ступню лівої ноги до кісточки правої і одразу ж поставити на півпальці поряд з правою ногою за шостою позицією, спрямувавши коліно вперед.

1-й такт. На “раз” – притупнути п’яткою лівої ноги, праву ногу відірвати від підлоги.

На “і” – притупнути півпальцями правої ноги ззаду лівої ноги навхрест неї, розгортаючи коліно праворуч. Голову повернути до лівого плеча, ліву п’ятку відокремити від підлоги.

На “два” – притупнути п’яткою лівої ноги, праву ногу відокремити від підлоги. Голову повернути вперед, прямо, погляд – попереду себе.

На “і” – притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією.

На “три” – притупнути п’ятою правої ноги, залишаючись у шостій позиції.

На “і” – притупнути півпальцями лівої ноги ззаду правої, навхрест неї, розгортаючи коліно ліворуч. Праву п’ятку відокремити від підлоги. Голову повернути до правого плеча.

2-й такт. На “раз” – притупнути п’яткою правої ноги. Ліву ногу відокремити від підлоги, голову повернути вперед, прямо, погляд – попереду себе.

На “і” – притупнути півпальцями лівої ноги за шостою позицією.

На “два” – притупнути п’яткою лівої ноги за шостою позицією, п’ятку правої ноги відокремити від підлоги.

На “і” – притупнути п’яткою правої ноги та відразу ж притупнути п’яткою лівої ноги.

На “три” – притупнути п’яткою правої ноги, ступню лівої ноги підвести до кісточки правої, як на затакт “і”.

Далі рух продовжують спочатку з тієї ж самої ноги і повторюють по вісім разів з кожної ноги.

У другому варіанті: рухи 1-го такту першого варіанта виконуються тричі підряд (1–3-й такти) і закінчуються рухами 2-го такту цього ж варіанта.

Обертальні та кругообертальні вправи

Названі вправи виконуються ногою по підлозі і в повітрі, носком або п’яткою, вони розвивають рухливість тазостегнового, гомілковостопного та колінного суглобів, а також м’язів ступні.

Вправа 39. Повертання ступні з виворітного у нсвиворітне положення. Підготовка до *pas tortillé*.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері матроського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – праву ногу з витягнутим носком винести вбік на 25° (рис. 22).

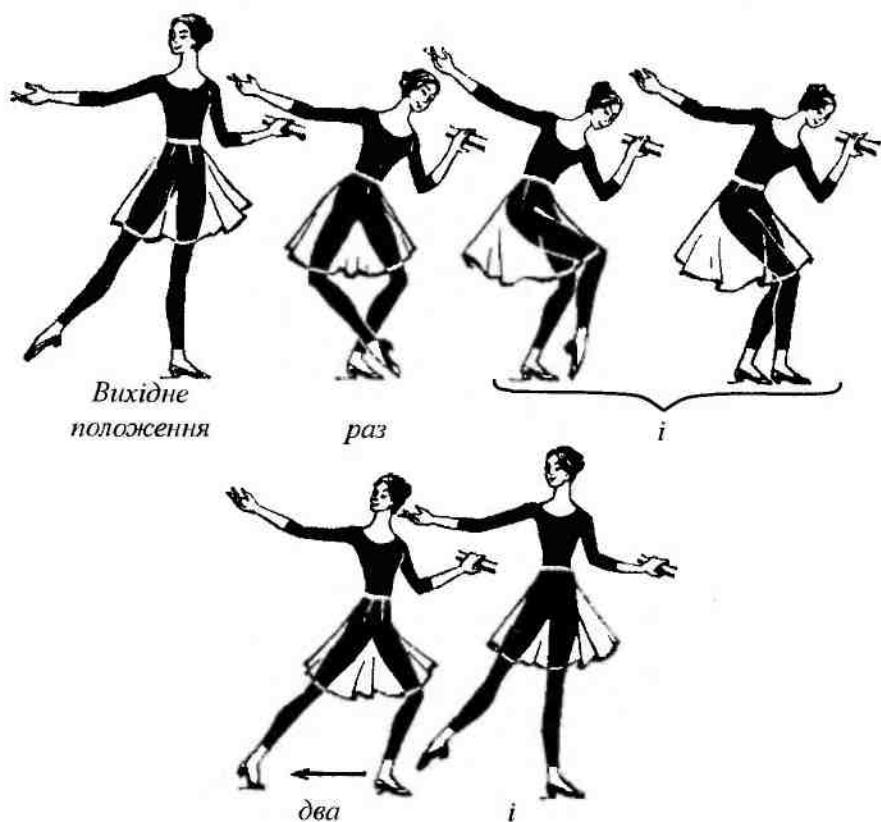


Рис. 22.

На “раз” – носок правої ноги рвучко провести у виворітному положенні за носок лівої ноги. Ноги ледь зігнути в колінах.

На “і” – повернути праве коліно до станка і опустити п’ятку на підлогу в шосту позицію.

На “два” – відвести праву ногу вбік до другої позиції у невиворітне положення, спираючись на півпальці. Ліву ногу злегка зігнути в коліні.

На “і” – повернути праву ногу ступнею назовні, піднявши її на 25° . Ліву ногу витягнути в коліні. Вправа виконується вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 40. Одинарне *pas tortillé*. Одинарна змійка.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – $2/4$.

У характері угорського танцю.

Підготовка – 2 такти музичного супроводу.

1-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт – праву ногу з витягнутим носком винести вбік на 25° .

На “раз” – носок правої ноги рвучко провести у виворітному положенні за носок лівої ноги. Ноги ледь зігнуті в колінах. Корпус нахилити ліворуч, голову повернути до лівого плеча.

На “і” – повернути праве коліно до станка і опустити п’ятку на підлогу в шосту позицію (рис. 23).

На “два” – ступню правої ноги на п’ятці повернути праворуч і поставити на підлогу. Корпус випростати. Голову повернути до правого плеча.

На “і” – праву ногу з витягнутим носком винести вбік на 25°. Ліву ногу вирівняти в коліні. Корпус підтягнути вгору, акцентуючи це певним рухом голови.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: подвійним розворотом ступні робочої ноги (подвійне *pas tortillé*).

1-й такт. На “раз” – носок правої ноги рвучко провести за носок лівої ноги у виворітне положення. Коліна зігнуті.

На “і” – повернути праве коліно до станка і опустити п’ятку в шосту позицію.

На “два” – ступню правої ноги на п’ятці повернути праворуч і поставити всією ступнею на підлогу.

На “і” – праву ногу повернути на півпальцях п’яткою назовні.

2-й такт. На “раз” – праву ногу повернути на п’ятці, відводячи носок праворуч, і опустити на всю ступню за другою позицією.

На “і” – пауза.

На “два” – праву ногу з витягнутим носком винести вбік на 25°. Ліву ногу вирівняти в коліні.

Цю вправу можна виконувати вдвоє швидше, тобто на один такт музичного супроводу.

У *другому варіанті*: звестися на півпальці опорної ноги на затакт “і” (4-го такту вступу) для одинарного та подвійного *pas tortillé*.

У *третьому варіанті*: підскочити на опорній нозі на затакт “і” для одинарного та подвійного *pas tortillé*.

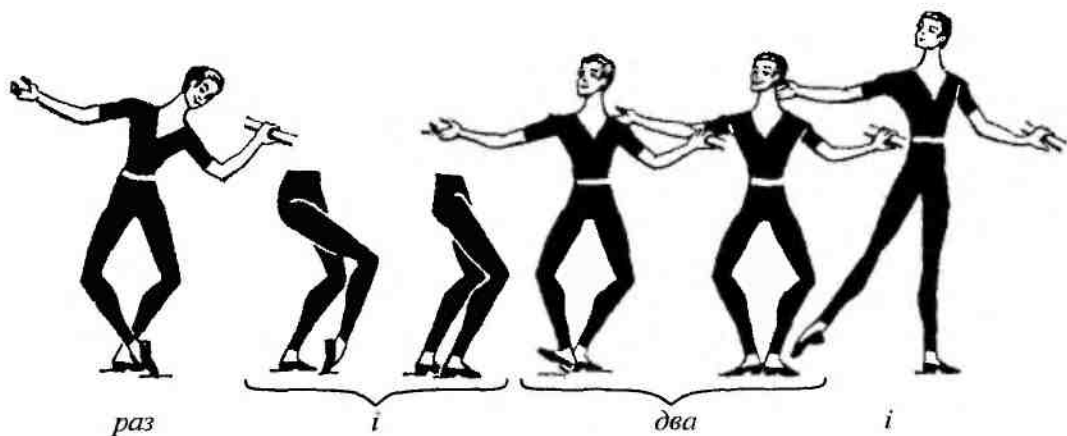


Рис. 23.

У четвертому варіанті: ударити всією ступнею робочої (правої) ноги. Удари виконують на “і-два” в одинарному *pas tortillé*, в подвійному – на “і-два-і” 1-го такту та на “раз” – 2-го такту.

Вправу повторюють по вісім разів з кожної ноги, і займає ця вправа 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 41. Кругообертальний рух носком робочої ноги по підлозі. *Rond de jambe par terre*.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (6/8 або 4/4).

У характері польського танцю. Може виконуватися в характері молдавського та іспансько-го танців.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – праву руку закрити на талію, праву ногу, зігнуту в коліні, підвести до кісточки лівої ззаду неї (рис. 24).

На “раз” – праву ступню, ковзнувши зовнішнім ребром по підлозі, провести уздовж лівої в напрямі до станка вперед (*croisé*). Підйом витягнути, голову повернути до лівого плеча.

На “два” – праву ногу провести назад через другу позицію у четверту позицію на носок. Ступня із скошеного переходить у виворотне положення з витягнутим підйомом. Голову рвучко повернути праворуч.

На “три” – праву ногу рвучко підтягнути до кісточки лівої ноги ззаду неї, ковзнувши півпальцями по підлозі. Головою зробити акцент угору.

Рух ускладнюють. У першому варіанті: виконанням вправи в повітрі на 25° з піднятим угору носком правої ноги (розвертанням до другої позиції).

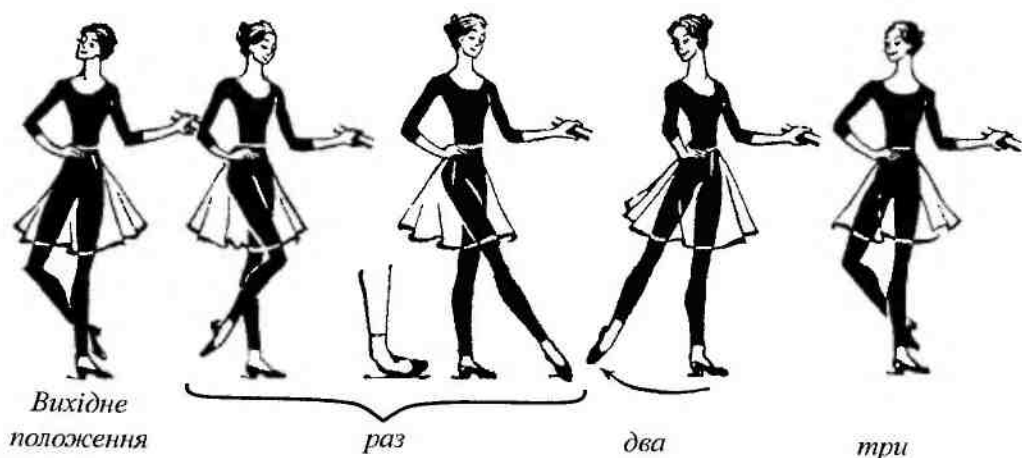


Рис. 24.

У другому варіанті: виконують рух п'яткою робочої ноги по підлозі з поворотом п'ятки опорної ноги: поворот зовні від себе на "раз", водночас вивести праву ногу зі скошеним підйомом уперед до станка (*croisé*). На "два" п'ятку опорної ноги повернути у виворотне положення і через півпальці, з акцентом поставити на підлогу, водночас робочу ногу п'яткою провести до другої позиції. А на "три" робочою ногою, підтягнутою до кісточки опорної ноги, ковзнути (*flac*) півпальцями по підлозі.

У третьому варіанті: рух виконується з витягнутим підйомом у повітрі на 25° та з двома підскоками на опорній нозі: перший підскік на "раз" з одночасним кидком правою ногою вперед (*croisé*), другий підскік – на "два", коли права нога, описавши півколо в повітрі (спереду назад), підтягується до кісточки лівої ноги. В цьому випадку на "три" – пауза.

Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 42. Кругообертання п'ятки робочої ноги по підлозі. *Rond de pied*.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 3/8 (6/8, 2/4 або 4/4).

У характері молдавського танцю. Може виконуватися в характері румунського, закарпатського та болгарського танців.

Підготовка – 4 такти музичного вступу.

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – праву руку закрити на талію, праву ногу, зігнуту в коліні, підвести до кісточки лівої ноги ззаду неї (рис. 25).

На "раз" – правою ступнею, ковзнувши зовнішнім ребром по підлозі, провести вздовж лівої в напрямі до станка вперед (*croisé*), носок правої ноги підняти вгору. Голову повернути до лівого плеча.

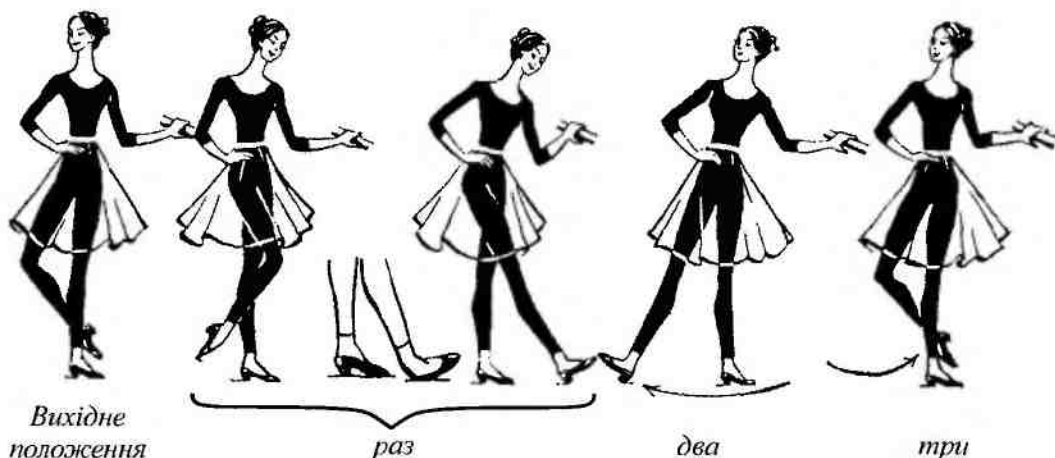


Рис. 25.

На “два” – праву ногу поступово переходячи у виворітне положення, п’яткою провести до другої позиції (можна провести до четвертої позиції назад на п’ятку). Голову рвучко повернути праворуч.

На “три” – праву ногу ривком підтягти до кісточки лівої ноги, ззаду неї, ковзнувши півпальцями по підлозі. Головою зробити акцент угору.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: виконують його у повітрі (на 25°) з піднятим угору носком правої ноги (розвертанням до другої позиції).

У *другому варіанті*: виконують рух п’яткою робочої ноги по підлозі з поворотом п’ятки опорної ноги: поворот зовні від себе на “раз” водночас вивести праву ногу зі скошеним підйомом уперед до станка (*croisé*). П’ятку опорної ноги повернути у виворітне положення на “раз”. Відвести та приставити п’ятку опорної ноги через півпальці і з акцентом поставити на підлогу. Робочою ногою, підтягнутою до кісточки опорної ноги, ковзнути (*flac*) півпальцями по підлозі.

У *третьому варіанті*: виконують рух у повітрі (на 25°) з піднятим угору носком з двома підскоками на опорній нозі. Перший підскік зробити на “раз” з одночасним кидком правої ноги вперед (*croisé*), другий підскік – на “два”, коли праву ногу, описавши півколо в повітрі спереду вбік, підтягують до кісточки лівої ноги ззаду неї. У цьому випадку на “три” – пауза.

Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги і займає 32 такти музичного супроводу.

Вправа 43. Кругообертальний рух робочої ноги по підлозі при глибокому присіданні на опорній нозі. *Rond de jambe par terre на plié*.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (6/8, 2/4 або 4/4).

У характері українського танцю. Може виконуватися в характері польського та молдавського танців.

Підготовка – 2 такти (для музичного вступу використати 15–16-й такти музичного супроводу).

1-й такт – стояти у вихідному положенні.

2-й такт. На “раз-два” – праву руку відвести на другу позицію долонею вгору.

На “три-чотири” – праву руку закрити на талію (рис. 26).

На “раз” – глибоко присідаючи на лівій нозі, водночас праву витягнути вперед, переходячи з носка на п’ятку (п’ятка опорної ноги відокремлена від підлоги).

На “два-три” – праву ногу п’яткою відвести назад через другу позицію по колу, закінчуючи рух у четвертій позиції на носку з витягнутим підйомом.

На “чотири” – підвестися з глибокого присідання, ставлячи праву ногу в третю позицію ззаду лівої.

На наступний такт рух виконують у зворотному порядку.

Вправу 43 вивчають після підготовки до неї, описаної нижче.

Перший варіант (підготовка до вправи 43).

На “раз-два” – глибоко присідаючи на лівій нозі, водночас праву провести вперед, переходячи з носка на п’ятку (рис. 27).

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: присіданням на обох ногах та рухами руки (корпус та голова – у тому ж положенні, що й в основній вправі).

1-й такт – присісти на обох ногах, проводячи праву ногу до станка та випрямляючи її в коліні, напружуючи й витягуючи в підйомі. Ліву ногу залишити зігнутою в коліні. Праву руку підняти в третю позицію, проводячи через підготовчу та першу позиції (рис. 29).



Рис. 29.

2-й такт – описуючи носком по підлозі півколо, праву ногу вивести в другу позицію. Праву руку перевести в другу позицію ліктем униз. Ліву ногу випрямити з *demi-plié*.

3-й такт – праву ногу провести за п'яту позицію ззаду лівої (виворітне положення), присідаючи на обох ногах, злегка відірвати п'ятку від підлоги наприкінці руху. Корпус та голову нахилити праворуч униз. Праву руку підвести до першої позиції ліктем униз.

4-й такт – вивести праву ногу в другу позицію, описуючи півколо п'яткою в напрямі руху (в невиворітному положенні), і закінчити рух на півпальцях, випростуючись із *demi-plié*. Праву руку через підготовчу позицію вивести в другу позицію, відводячи назад ліктем і опускаючи долоню вниз.

У *другому варіанті*: вісімка робиться в повітрі (на 90°). Корпус та руки залишити в тому ж положенні, що й у першому варіанті.

У *третьому варіанті*: додати підскоки на опорній нозі з одночасним винесенням робочої ноги в повітря на 25° на "раз" та "два" 1-го та 2-го тактів.

Вправа виконується шість разів і займає 24 такти музичного супроводу.

Вправа 45. Підготовка до "вірвовочки".

Вихідне положення – п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – $2/4$ (або $4/4$).

У характері російського танцю. Може виконуватися в характері українського та угорського танців.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт – праву руку закрити на талію.

На затакт “раз” – праву ногу рвучко зігнути в коліні й підняти вгору на 90° , доводячи витягнутий носок правої ноги до коліна лівої у виворітному положенні (рис. 30).

На “раз” – праву ногу всією ступнею рвучко опустити на підлогу в п’яту позицію ззаду лівої.

На “і” – праву ногу різко підняти вгору, згинаючи коліно і доводячи витягнутий носок правої ноги до коліна лівої у виворітному положенні.

На “два” – праву ногу ривком опустити всією ступнею на підлогу в п’яту позицію попереду лівої.

На “і” – повторюються рухи, що виконувалися на затакт “і”.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: підніманням на півпальці опорної ноги на рахунок “і”.

У *другому варіанті*: стрибком на опорній нозі з одночасним виведенням правої ноги вгору на рахунок “і”.

У *третьому варіанті*: ковзним рухом опорної ноги вперед з одночасним виведенням робочої ноги вгору на затакт “і” та ковзним рухом опорної ноги назад з виведенням робочої ноги вгору на рахунок “і” (після “раз”).

У *четвертому варіанті*: подвійними ударами робочої ноги ззаду або спереду п’ятої позиції на “раз” або “два” (з ковзними рухами опорної ноги на “і”).

Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 46. Підготовка до віршовочки з чергуванням невиворітного та виворітного положень колін.

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері російського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 5–7-й такти та другу вольту).

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

3-й такт – праву руку відкрити в першу позицію долонею до себе.

4-й такт – праву руку перевести в другу позицію долонею вгору.

На затакт “і” – праву ногу рвучко зігнути в коліні й підняти вгору на 90° , спрямувавши носок до коліна лівої ноги, і відразу ж відвести у невиворітне положення. Праву руку з другої позиції перевести у положення на потилицю (рис. 31).

На “раз” – праву ногу рвучко опустити всією ступнею на підлогу в шосту позицію попереду лівої (невиворітне положення). Руку залишити на потилиці.

На “і” – праву ногу в невиворітному положенні рвучко підняти коліном угору на 90° , спрямувавши носком до коліна лівої ноги, і відразу перевести у виворітне положення. Праву руку відвести на другу позицію.

На “два” – праву ногу рвучко опустити всією ступнею на підлогу в п’яту позицію попереду лівої (у виворітне положення).

Вправа виконується по вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

На “раз” – праву ногу різко опустити на підлогу в п’яту позицію всією ступнею попереду лівої ноги. (Праву ногу можна поставити ззаду лівої ноги в п’яту позицію).

На “два” – праву ногу провести через другу позицію в четверту на носок. Ступня зі скошеного переходить у виворітне положення з витягнутим підйомом. Голову рвучко повернути праворуч.

На “три” – праву ногу рвучко підтягнути до кісточки лівої ноги, згинаючи коліно. Головою зробити акцент угору.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: підніманням на півпальці опорної ноги на “і”.

У *другому варіанті*: підскоком на опорній нозі також на рахунок “і”.

Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 48. Підготовка до вірьовочки з акцентуючим ударом п’ятки опорної ноги (синкопований рух).

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері молдавського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти музичного супроводу).

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

3-й такт – праву ногу відкрити на другу позицію.

4-й такт – праву руку закрити на талію.

На затакт “і” – згинаючи коліна обох ніг, п’ятку лівої ноги відірвати від підлоги.

На “раз” – рвучко вдарити п’яткою лівої ноги об підлогу, водночас праву ногу рвучко підняти коліном догори на 90° у виворітне положення. Корпус нахилити ліворуч. Голову повернути праворуч угору.

На “і” – праву ногу рвучко опустити на всю ступню на підлогу в п’яту позицію позаду лівої, одночасно п’ятку лівої ноги відірвати від підлоги. Корпус та голову залишити в попередньому положенні.

На “два-і” – повторити те ж саме, що й на “раз-і”, закінчуючи правою ногою попереду лівої. Корпус нахилити праворуч. Голову повернути праворуч униз. Погляд спрямувати на підлогу.

Вправа виконується вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 49. Підготовка до *battement fondu*.

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (3/4 або 6/8).

У характері іспанського танцю. Може виконуватися в характері угорського танцю.

Підготовка – 4 такти музичного вступу.

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

3-й такт – праву руку відвести на другу позицію долонею від себе пальцями вгору.

4-й такт – праву ногу відвести вбік на носок.

1-й такт. Повертаючи п'ятку правої ноги назовні, провести праву ногу в шосту позицію. Голову повернути ліворуч. Ліву ногу почати згинати в коліні.

2-й такт. Присідаючи на обох ногах (*demi-plié*), розвернути коліно та ступню правої ноги в п'яту позицію, не відриваючи пальців від підлоги. Корпус нахилити вниз ліворуч, голову опустити вниз.

3–4-й такти. Праву ногу вивести на носок у другу позицію (виворітне положення), корпус випростати, голову повернути праворуч угору, коліно лівої ноги витягнути.

Вправа виконується по чотири рази з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 50. *Battement fondu*.

Вихідне положення – п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 4/4.

У характері східного танцю. Може виконуватись у характері угорського танцю.

Підготовка – 2 такти (для музичного вступу використати 7–8-й такти музичного супроводу).

1-й такт – стояти у вихідному положенні.

2-й такт – винести праву ногу вбік на 45° , праву руку відвести на другу позицію долонею від себе пальцями вгору (рис. 33).

На затакт “і” – ковзнувши півпальцями по підлозі, праву ногу підвести до кісточки лівої ноги ззаду і повернути коліном ліворуч, до станка (у невиворітне положення).

1-й такт – присідаючи на лівій нозі, перевести праве коліно у виворітне положення, права ступня – на кісточку лівої ноги попереду неї.

2-й такт – праву ногу вивести вбік на 45° (у виворітне положення). Коліно лівої ноги витягнути. Рухи корпусу та голови такі ж самі, як і у вправі 49.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: підніманням на півпальці опорної ноги на 2-й такт та опусканням п'ятки опорної ноги на затакт “і”.

У *другому варіанті*: винесенням робочої ноги вбік на 90° на 2-й такт. Рука на затакт “і” проводиться з другої в третю позицію. Корпус дуже зігнути ліворуч вперед.

На 1-й такт – праву руку привести в першу позицію.

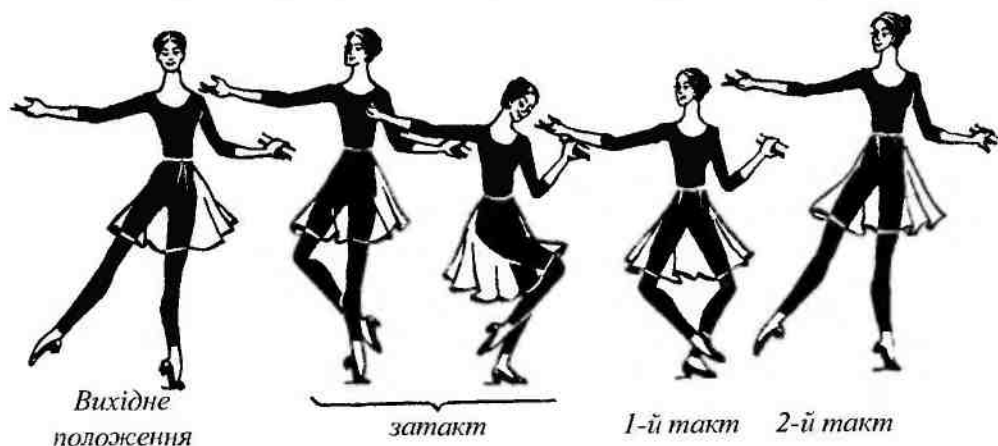


Рис. 33.

На 2-й такт – праву руку відкрити на другу позицію, долонею від себе пальцями вгору. Корпус випростати. Вправа виконується чотири рази з кожної ноги і займає 8 тактів музичного супроводу.

Вправа 51. *Battement fondu* на 90° з перегинанням корпуса.

Вихідне положення – п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – $2/4$.

У характері східного танцю.

Підготовка – 4 такти музичного вступу.

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

3–4-й такти – праву руку відвести на другу позицію долонею від себе. Праву ногу вивести вбік на носок.

На затакт "і", 1-й та 2-й такти виконується вправа 50, другий варіант.

3-й такт – підвести праву ногу ліворуч, згинаючи коліно в невиворітне положення, ліва нога – на півпальцях із зігнутим коліном. Праву руку провести через підготовчу позицію вперед ліворуч долонею вниз, корпус зігнути ліворуч вперед (рис. 34).

4-й такт – вирівняти коліно лівої ноги. Корпус також випростати. Праву руку підвести вгору (над головою) долонею вниз.

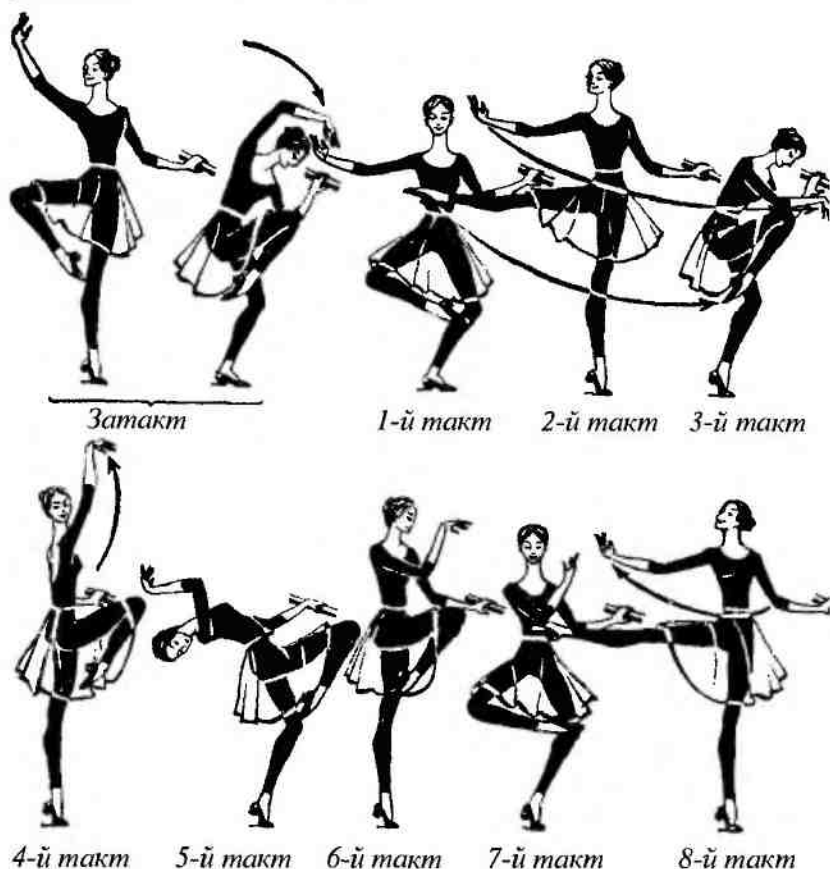


Рис. 34.

5-й такт – дуже перегнути корпус назад, ліву ногу залишити на півпальцях із зігнутих коліном. Праву руку провести на першу позицію ліктем униз з відкинутим зап'ястям.

6-й такт – випростати корпус і витягнути коліно лівої ноги.

7-й такт – згинаючи коліно лівої ноги, відвести коліно правої ноги у виворітне положення.

8-й такт – витягнути коліна обох ніг (вихідне положення), праву руку відвести вбік.

Коли музичний супровід на 3/4, рухи виконують так само за тактами.

Вправу виконують двічі тільки вбік, і займає вона шістнадцять тактів музичного супроводу.

Вправа 52. Штопор.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері болгарського танцю. Може виконуватись у характері грузинського, українського та румунського танців.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти музичного супроводу).

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

3-й такт – праву руку відвести на другу позицію долоне вгору.

4-й такт – праву руку закрити на талію, звестися на високі півпальці, дуже витягнувши ноги в колінах.

На “раз” – праву ногу, зігнувши в коліні, повернути ліворуч до станка (в невиворітне положення), ставлячи носок правої біля носка лівої ноги; одночасно ліву ногу, ледь згинаючи в коліні, опустити з високих півпальців на всю ступню.

На “два” – повторюються ті ж самі рухи, що на “раз”, але з лівої ноги.

Вивчення штопора починається з підготовки до нього.

Варіант перший. Вихідне положення те ж саме, що й до вправи 52.

На “раз” – праву ногу, не рухаючи носка з місця, зігнути в коліні у напрямі вперед; відірвати п'ятку від підлоги і сперти гостряком носка в підлогу; одночасно ліву ногу, злегка згинаючи в коліні, опустити з високих півпальців на всю ступню.

На “два” – повторюються ті ж самі рухи, що й на “раз”, але з лівої ноги.

Варіант другий. Вправу можна виконувати з різним ритмічним рисунком, наприклад: на “раз-і-два” три штопори, на “і” – пауза, так само повторити ще раз, а потім підряд виконати сім разів штопор (на два такти). Вправа виконується шістнадцять разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

М'яке відкривання ноги *Battement développé*

Ці рухи потрібні для відточення поз та координації рук, ніг і корпусу. Вони зміцнюють силу рухів ніг, тазостегновий, литковий та гомілковостопний м'язи, розвивають рухомість тазостегнового та колінного суглобів.

Вправа 53. *Battement développé legato* на 90°.

Вихідне положення – п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 4/4 (або 2/4).

У характері угорського танцю. Може виконуватися в характері російського та молдавського танців.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти музичного супроводу).

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

3-й такт – праву руку провести на першу позицію.

4-й такт – праву руку провести на другу позицію хвилюподібним рухом і зафіксувати трохи вище другої позиції долонею вгору. Голову повернути праворуч (рис. 35).

На затакт "і" – праву ногу, зігнувши в коліні, виворітно підняти вгору вздовж лівої (носок правої ноги підвести до лівого коліна). Праву руку провести через підготовчу позицію на першу позицію долонею до себе, голову повернути ліворуч.

1-й такт. На "раз" – праву ногу м'яко витягнути на 90° (*battement développé*). Ліву злегка зігнути в коліні (*demi-plié*). Праву руку через першу позицію перевести на другу позицію хвилюподібним рухом долонею вгору, погляд спрямувати на руку.



Вихідне
положення

Затакт

1-й такт



2-й такт

Рис. 35.

На “два” – пауза.

2-й такт. На “раз” – праву ногу опустити в четверту позицію на носок, ліву витягнути в коліні. Праву руку опустити у підготовчу позицію.

На “два” – повторити рухи, що робилися на такт “і”.

Так само вправа виконується вбік та назад (“хрестом”).

Якщо робити рух уперед, корпус потрібно відкинути трохи назад. При виконанні руху вбік корпус відкинути ліворуч (від робочої ноги), погляд спрямувати на кисть правої руки, яку треба підняти вище рівня другої позиції. Коли ж рух робити назад, корпус необхідно нахилити трохи вперед, погляд спрямувати під праву руку, яка опускається на рівень другої позиції.

Вправа виконується чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 54. *Battement développé staccato.*

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері російського танцю. Може виконуватися в характері молдавського та угорського танців.

Підготовка – 4 такти музичного вступу. Стояти у вихідному положенні.

На затакт “і” – праву ногу, зігнувши в коліні, виворітно підняти вгору вздовж лінії. Носок правої ноги підвести до лівого коліна. Праву руку через підготовчу позицію провести на першу позицію долонею до себе. Корпус та голову повернути ліворуч.

1-й такт. На “раз” – праву ногу різко витягнути вперед на 90° (*battement développé*), водночас притупити п’яткою лівої ноги. Коліно лівої ноги трохи зігнути (*demi-plié*). Праву руку провести на другу позицію хвилеподібним рухом долонею вгору. Погляд спрямований на руку.

На “два” – залишаючись у позі, підняти носок правої ноги вгору.

2-й такт. На “раз” – праву ногу витягнути в підйомі й опустити в четверту позицію. Ліву ногу витягнути в коліні. Праву руку опустити в підготовчу позицію.

На “два” – повторити рухи, що робили на затакт “і” 1-го такту.

Так само вправа виконується вбік та назад.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: підніманням на півпальці лівої ноги на затакт “і” та подвійним притупом п’ятки лівої ноги об підлогу на “раз” 1-го такту під час відкривання правої ноги на 90°.

У *другому варіанті*: підскоком на опорній нозі на “раз” 1-го такту водночас з відкриванням робочої ноги на 90°.

Вправа виконується вісім разів (два “хрести”) і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 55. Відкривання ноги на 90° із стрибком на опорній нозі та *cabriole*.

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю. Може виконуватись у характері польського та угорського (академічних) танців.

Підготовка – 2 такти (для музичного вступу використати 7–8-й такти музичного супроводу). Стояти у вихідному положенні.

1-й такт. На затакт “і” – кидок правою ногою вперед і відразу ж лівою ногою підбити праву ногу знизу (*cabriole*). Коліна та підйоми витягнути.

На “раз” – ліву ногу опустити на підлогу, правою робити *battement développé* вперед на 90°.

На “два” – пауза в позі.

2-й такт. На “раз” – праву ногу опустити на носок, поставити в п’яту позицію.

На “два” – повторити рух, який робили на затакт “і” 1-го такту.

Так само вправа виконується вбік та назад. Положення корпусу та рук ті ж самі, що й у вправі 53.

Рух виконується вісім разів (два “хрести”) і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 56. Відкривання ноги на 90° (*battement développé*) на повному присіданні на опорній нозі.

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю. Може виконуватись у характері польського та російського танців.

Підготовка – 2 такти (для музичного вступу використати 7–8-й такти музичного супроводу). Стояти у вихідному положенні.

На затакт “і” – праву ногу, зігнувши в коліні, виворітно підняти вгору уздовж лівої. Носок правої ноги підвести до коліна лівої. Праву руку через підготовчу позицію провести на першу позицію долонею до себе (рис. 36).

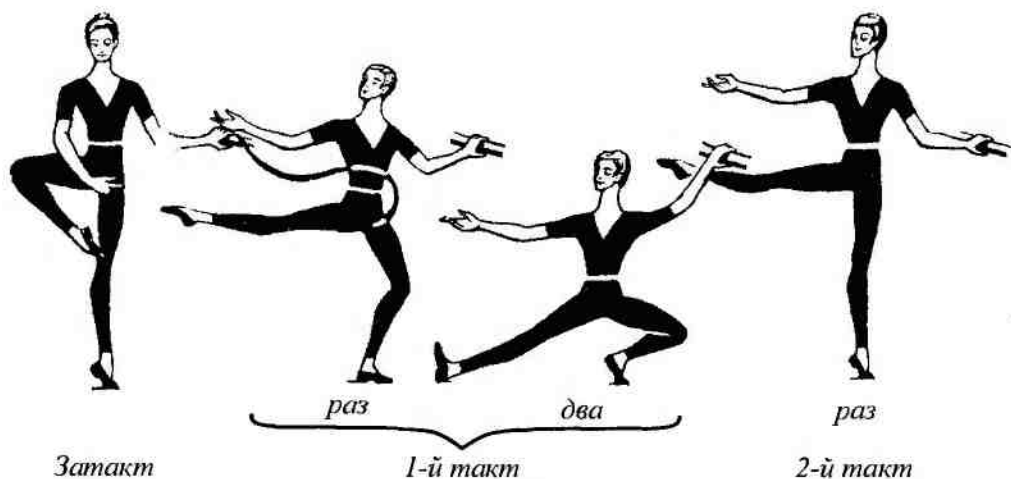


Рис. 36.

1-й такт. На “раз” – праву ногу м’яко витягнути вперед на 90° (*battement développé*). Ліву ногу зігнути в коліні (*demi-plié*). Праву руку перевести на другу позицію широким рухом долонею вгору. Погляд спрямований на руку.

На “два” – на лівій нозі продовжувати присідати на *grand plié*, витягнуту праву ногу опустити п’яткою на підлогу.

2-й такт. На “раз” – підводячись із *grand plié*, ліву ногу витягнути в коліні. Праву ногу винести вбік на 90° та поставити в п’яту позицію. Праву руку перевести у підготовчу позицію.

На “два” – повторити рухи, що виконувалися на затакт “і”.

Так само вправа виконується вбік та назад. Положення корпуса, як у вправі 53.

Рух виконують двічі “хрестом”. Вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

Великі кидкові рухи *Grand battement jeté*

Вправи цієї групи сприяють розмаху ноги (збільшення кроку) та розвитку інерції руху. При кидку вперед певного розвитку набуває чотириголовий м’яз стегна, при кидку вбік – ті ж м’язи та м’язи тазостегнового суглоба, при кидку назад – м’язи задньої поверхні стегна. Зміцнюються при цьому литкові та гомілковостопні м’язи. Кидки виконують, сильно витягуючи ноги.

Вправа 57. Великі кидки з підбивкою. *Grand battement jeté coupé tombé*.

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – $2/4$ ($3/4$ або $4/4$).

У характері польського танцю.

Підготовка – 4 такти музичного вступу.

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – ліву ногу відірвати від підлоги і підвести до кісточки правої ноги (рис. 37).

На “раз” – одночасно з ударом усією ступнею лівої ноги об підлогу та витягуванням її в коліні праву ногу різким кидком винести вперед на 90° , ніби виштовхуючи її. Корпус підтягнути.

На “два” – праву ногу опустити в п’яту позицію *demi-plié*, ліву ногу відділити від підлоги і підвести ступнею до кісточки правої ззаду неї.

Так само рух виконують убік і назад (“хрестом”) по одному або по кілька разів з одним напружамі.

Рух ускладнюють. У першому варіанті: подвійним ударом опорної ноги на “раз”, причому перший удар зробити півпальцями, а другий – усією ступнею.

У другому варіанті: підбивкою та згинанням робочої ноги на *passé*.

1-й такт. На “раз” – кидок правою ногою вперед на 90° з одночасним подвійним ударом лівою ступнею по підлозі та витягуванням коліна.

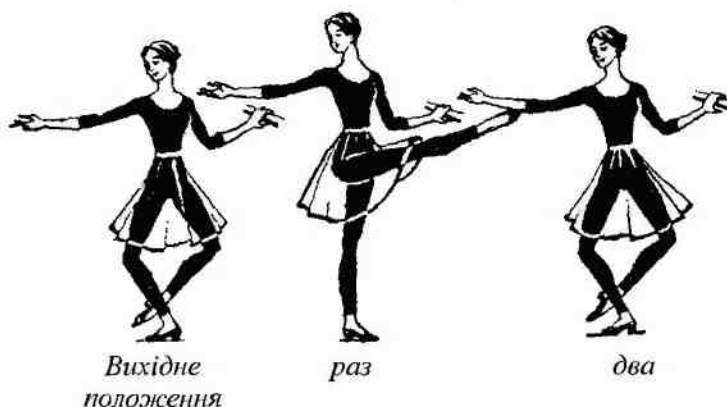


Рис. 37.

На “два” – згинаючи праву ногу в коліні у виворітному положенні, підвести ступню правої ноги до коліна лівої з витягнутим підйомом.

2-й такт. На “раз” – праву ногу різким кидком провести вперед на 90° , витягуючи коліно.

На “два” – праву ногу опустити в п’яту позицію в *demi-plié*, ліву ногу відділити від підлоги і підвести ступнею до кісточки правої ззаду неї.

Так само рух виконується вбік та назад (“хрестом”).

У *третьому варіанті*: подвійною підбивкою та стрибком на опорній нозі. Рух виконують так само, як у першому варіанті, додаючи стрибок на опорній нозі після подвійного удару на “раз”.

Вправу виконують по одному разу “хрестом” (чотири “хрести”), вона займає 16 тактів музичного супроводу.

У *четвертому варіанті*: круговим кидком ноги з пози *écartée* вперед у пози *écartée* назад. У характері молдавського танцю.

Музичний розмір – $3/4$ (або $8/8$).

1-й такт. На “раз” – кидок правою ногою вперед праворуч на 90° (пози *écartée* вперед) з одночасним ударом ступнею лівої ноги по підлозі та витягуванням коліна.

На “два” – праву ногу провести у виворітному положенні до пози *écartée* назад.

2-й такт. На “раз” – праву ногу опустити у п’яту позицію ззаду лівої в *demi-plié*, ліву ногу відділити від підлоги і підвести ступнею до кісточки правої попереду неї.

На “два” – пауза.

Вправа виконується вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 58. Великі кидки робочої ноги з підбивкою опорної ноги та *cabriole*.

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – $2/4$ (або $4/4$).

У характері українського танцю.

Підготовка – 2 такти (для музичного вступу використати 7–8-й такти музичного супроводу). Стояти у вихідному положенні.

1-й такт – виконується вправа 57.

2-й такт. На “раз” – кидок правою ногою вперед на 90° з одночасним ударом ступнею лівої ноги по підлозі та витягуванням коліна.

На “і” – *cabriole* лівою ногою об праву знизу.

На “два” – праву ногу опустити в п’яту позицію в *demi-plié*, ліву ногу відділити від підлоги і підвести ступнею до кісточки правої ноги.

Так само рух робити вбік та назад (“хрестом”).

Вправа виконується по одному разу “хрестом” (два “хрести”) і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 59. Великі кидки робочої ноги з підбивкою опорної та проведенням робочої ноги кільцевим рухом спереду назад на 90° . *Grand rond de jambe jeté*.

Цю вправу вважають підготовкою до *renversé*.

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 6/8 (2/4 або 4/4).

У характері іспанського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 5–8-й такти музичного супроводу). Стояти у вихідному положенні.

1-й такт. Кидок правою ногою вперед на 90° з одночасним ударом ступнею лівої ноги по підлозі та витягуванням коліна. Одразу ж провести праву ногу різким кільцевим рухом спереду назад на 90° (рис. 38).

2-й такт. Праву ногу опустити в п’яту позицію ззаду лівої в *demi-plié*, ліву ногу відділити від підлоги і підвести ступнею до кісточки правої ноги.

Так само рух виконується у зворотному порядку. Вправа виконується вісім разів : займає 8 тактів музичного супроводу.

Рух ускладнюють: додаванням стрибка па опорній нозі на “раз” після удару опорної ноги.

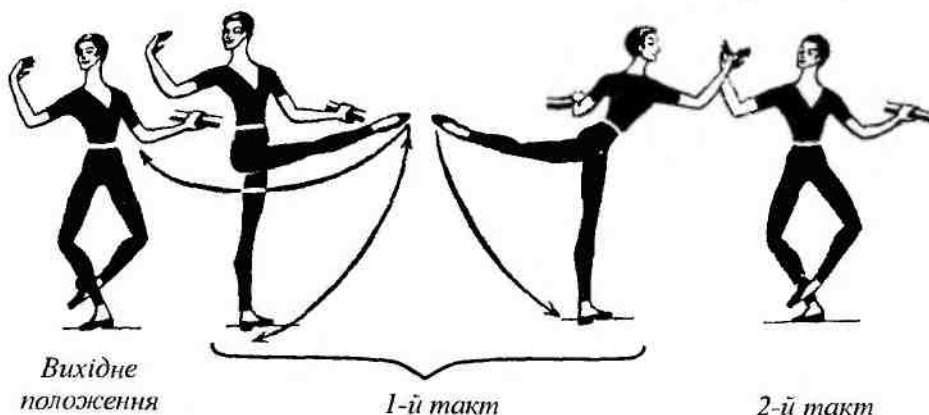


Рис. 38.

Вправа 60. Великі кидки через першу позицію у поєднанні з ножицями на стрибку.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері угорського танцю. Може виконуватись у характері українського та іспанського танців.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт – праву ногу відвести назад на носок у четверту позицію у виворотне положення (рис. 39).

1-й такт. На “раз” – кидок правою ногою вперед на 90° з витягнутим коліном та підйомом через першу позицію.

На “два” – праву ногу провести назад через першу позицію в четверту на носок.

2-й такт. На “раз” – повторити ті ж самі рухи, що й на “раз” 1-го такту, відкидаючи корпус назад.

На “і” – змінити ноги на стрибку (ножиці).

На “два” – ліву ногу провести назад через першу позицію в четверту на носок. Корпус вирівняти.

На “і” – пауза.

Далі рух виконують лівою ногою вперед. Можна робити його назад.

Рух ускладнюють: додатковим стрибком на опорній нозі під час кидка робочої ноги на “раз”.

Вправа виконується чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.



Вихідне
положення

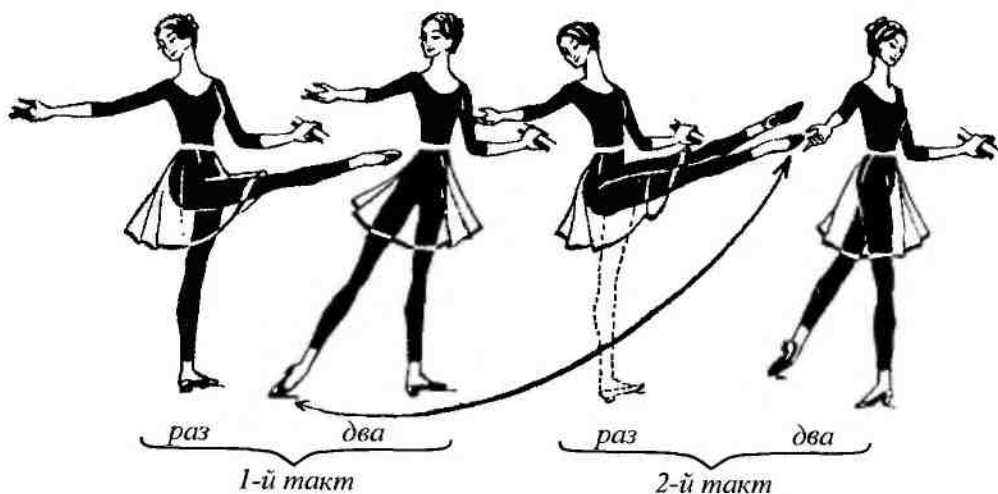


Рис. 39.

Вправа 61. Великі кидки з поворотами корпуса (*fouetté*).

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері українського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти музичного супроводу).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – праву ногу відвести назад у четверту позицію на носок (рис. 40).

1-й такт. На “раз” – різкий кидок правою ногою вперед на 90° через першу позицію з витягнутим коліном та підйомом.

На “два” – праву ногу провести назад через першу позицію в четверту на носок.

2-й такт. На “раз” – повторити ті ж самі рухи, що й на “раз” 1-го такту з одночасним стрибком на лівій нозі.

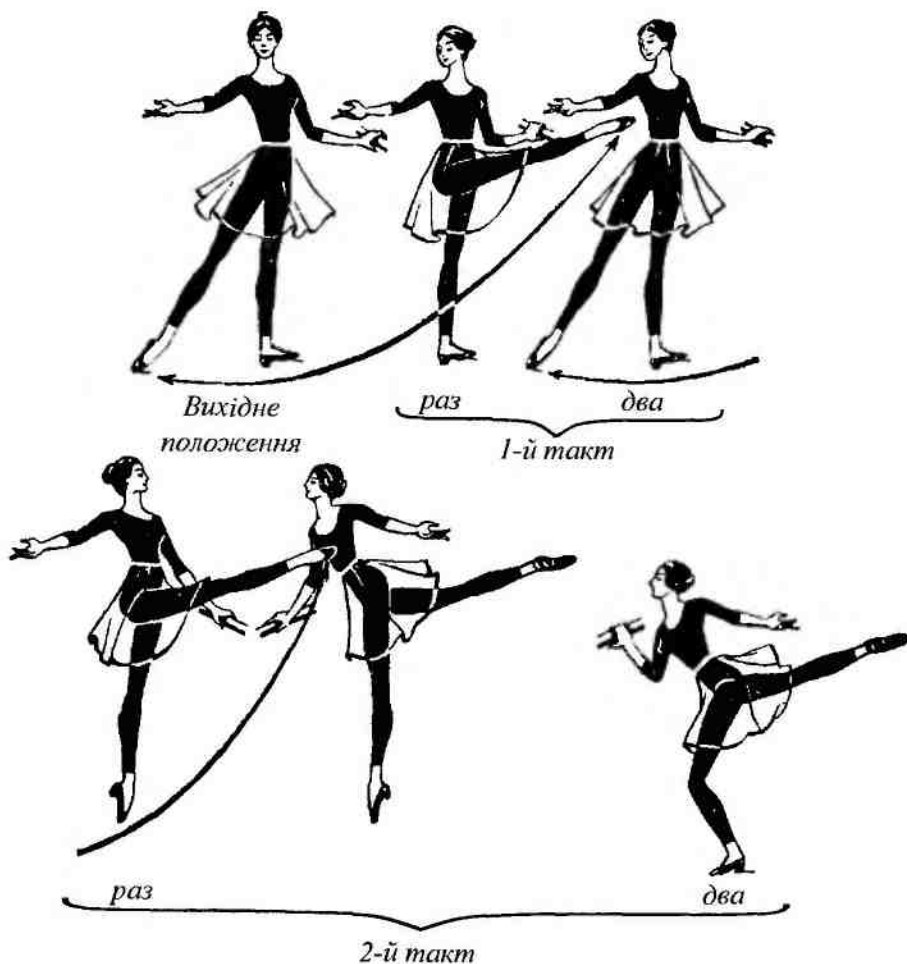


Рис. 40.

На “два” – із стрибка опуститись на опорну (ліву) ногу, водночас зробивши у повітрі поворот ліворуч на 180° (*fouetté*). Праву ногу залишити в повітрі на 90° ззаду, корпус трохи нахилити вперед. Праву руку покласти на станок, ліву – відвести на другу позицію долонею вгору.

3-й такт. На “раз” – кидок правою ногою вперед на 90° через першу позицію, одночасно підстрибнувши на лівій нозі.

На “два” – повторити ті ж самі рухи, що й на “два” 2-го такту (*fouetté*). Під час обертання ліву руку кладуть на станок, а праву виводять на другу позицію.

4-й такт. Повністю повторити рухи 1-го такту.

Далі рух продовжують спочатку.

Вправа виконується чотири рази з однієї ноги, займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 62. Великі кидки з опусканням на коліно робочої ноги.

Вихідне положення, музичний розмір, підготовка та характер виконання такі ж самі, що й у вправі 61.

1-й такт. Повторити ті ж самі рухи, що й на 1-й такт вправи 61.

2-й такт. На “раз” – опуститися на коліно правої ноги у невизначене положення біля носка лівої, спираючись підйомом об підлогу (коліно правої ноги не торкається підлоги). Корпус злегка повернути ліворуч, до станка, праву руку закрити на талію, голову повернути до правого плеча.

На “два” – підвестися з присідання, вирівнюючи корпус і відводячи праву ногу назад у четверту позицію на носок, праву руку відкрити вбік долонею вгору.

Далі рух повторюють спочатку.

Вправа виконується по чотири рази з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 63. Великі кидки з розтяжкою (обертасом).

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – $2/4$ ($3/4$ або $4/4$).

У характері польського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 5–8-й такти музичного супроводу).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – праву ногу відвести назад у четверту позицію на носок.

1-й такт – повторити ті ж самі рухи, що й на 1-й такт вправи 60.

2-й такт – повторити ті ж самі рухи, що й на 1-й такт.

3-й такт. На “раз” – *grand battement* правою ногою вперед на 90° через першу позицію (рис. 41).

На “два” – праву ногу відвести назад через першу позицію в розтяжку. Повне присідання на лівій нозі (*grand plié*).

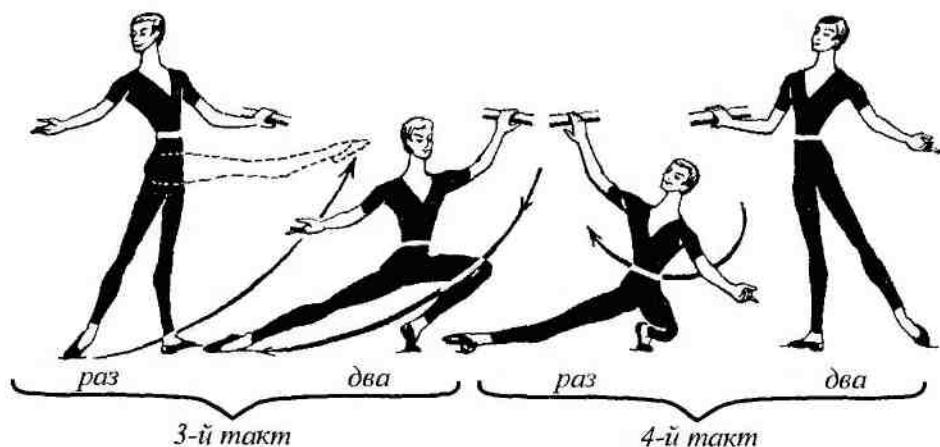


Рис. 41.

4-й такт. На "раз" – залишаючись на присіданні, повернути корпус від станка праворуч на 180° , водночас праву руку покласти на станок, а ліву відвести на другу позицію долонею вгору, праву ногу витягнути в коліні.

На "два" – підвестися з присідання, не переносячи вагу корпуса на робочу (праву) ногу, і підтягнути її в першу позицію.

Так само робити рух з лівої ноги.

Вправа виконується з обох ніг чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 64. Великі кидки з перегинанням корпуса в четверту позицію та *battement tendu*.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – $3/4$.

У характері іспанського танцю.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1-й такт – праву руку відкрити на першу позицію.

2-й такт – праву руку вивести на другу позицію ліктем униз (у положення другої позиції іспанського танцю). Водночас праву ногу відвести назад у четверту позицію на носок.

1-й такт. На "раз" – *grand battement* правою ногою вперед на 90° через першу позицію.

На "два-три" – пауза.

2-й такт. На "раз" – праву ногу провести назад через першу позицію на носок у четверту позицію.

На "два-три" – пауза.

3–4-й такти. Повторити ті ж самі рухи, що й на 1–2-й такти.

5-й такт. На "раз" – *grand battement* правою ногою вперед на 90° через першу позицію (рис. 42).



Рис. 42.

На "два-три" – пауза.

6-й такт. На "раз" – поставити праву ногу вперед на півпальці в четверту позицію у невиворітне положення. Водночас корпус різко нахилити назад, прогинаючи його під лопатками та пригинаючи коліна обох ніг, руку закрити на стегно. Голову повернути праворуч.

На "два-три" – корпус продовжує прогинатися назад.

7-й такт. На "раз-два-три" – вирівняти водночас корпус та коліна обох ніг.

8-й такт. На "раз" – праву ногу поставити в третю позицію з ударом півпальцями попереду лівої в *demi-plié*.

На "два" – праву ногу винести вперед у четверту позицію на носок (*battement tendu*). Коліна обох ніг вирівняти.

На "три" – пауза.

Так само рух повторити у зворотному напрямі (з перегинанням корпуса назад), але кидки робити назад на "два-три" – 1, 3 та 5-го тактів.

Під час перегинання корпусу права рука може бути в першій позиції ліктем униз. Вправа виконується двічі й займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 65. Великі кидки вбік обличчям до станка з наступною розтяжкою.

Вихідне положення – п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері іспанського танцю.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1-й такт – праву руку відкрити на другу позицію.

2-й такт – повернути корпус обличчям до станка, присідаючи на правій нозі. Ліву ногу підвести ступнею до кісточки правої ззаду неї.

1-й такт. На “раз” – рвучким кидком відвести праву ногу вбік на 90° , водночас ударивши ступнею лівої ноги по підлозі та витягнувши її у коліні. Корпус підтягнути вгору.

На “два” – праву ногу опустити в п'яту позицію в *demi-plié* ззаду лівої. Ліву ногу відділити від підлоги і підвести ступнею до кісточки правої попереду неї.

2-й такт. На “раз” – рвучкий кидок правою ногою вбік на 90° , як на “раз” 1-го такту.

На “два” – праву ногу опустити в п'яту позицію в *demi-plié* попереду лівої. Ліву ногу відділити від підлоги і підвести ступнею до кісточки правої ззаду неї (рис. 43).

3-й такт. На “раз” – рвучкий кидок правої ноги вбік на 90° , як на “раз” 1-го такту.

На “два” – провести праву ногу за ліву вздовж станка (розтяжка). Ліву ногу зігнути в коліні на *demi-plié*. Голову та корпус повернути ліворуч.

4-й такт. На “раз” – підводячись із розтяжки, правою ногою зробити *battement fondu* (вправа 50, варіант другий). Корпус почати вирівнювати. Праву ногу відкрити вбік на 90° з витягнутим коліном та підйомом.

На “два” – праву ногу, згинаючи в коліні, підвести носком до лівого коліна у виворотньому положенні. Лівую ногою зробити *demi-plié*.

Далі продовжувати робити рух з лівої ноги.

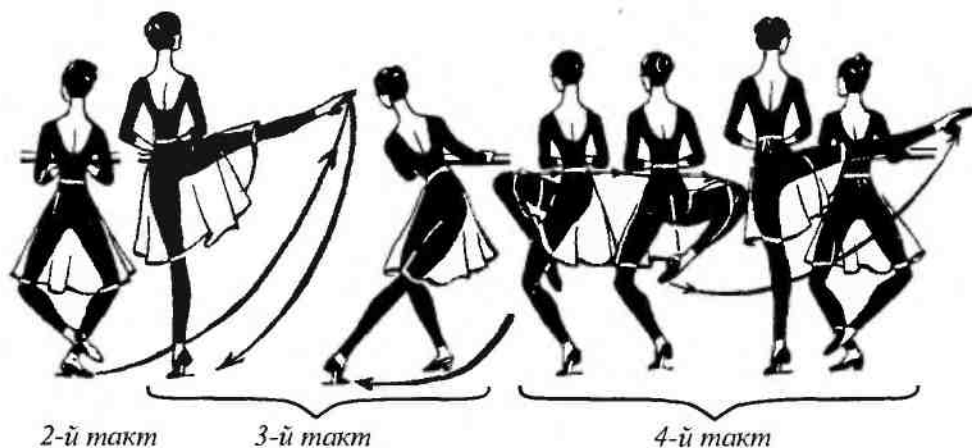


Рис. 43.

Вправа виконується чотири рази по черзі з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 66. Великі кидки вперед з переступанням та підскоками.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері російського танцю.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт – звестися на півпальці обох ніг та ледь зігнути коліна.



Рис. 44.

На “раз” – притупнути півпальцями лівої ноги, водночас праву ногу зігнути в коліні (коліно спрямоване вперед). Ступня правої ноги біля коліна лівої (рис. 44).

На “і” – праву ногу кидком винести вперед на 90°, водночас підскочити на півпальцях лівої ноги, не вирівнюючи коліно, носок правої ноги підняти вгору.

На “два” – праву ногу опустити з ударом півпальцями в шосту позицію, водночас ліву ногу підняти на рівень кісточки правої ноги.

На “і” – притупнути півпальцями лівої ноги за шостою позицією, водночас праву ногу підняти на рівень кісточки лівої ноги.

Так само рух виконують з лівої ноги.

Рух ускладнюють: синкопованим акцентом коліна робочої ноги на слабку долю такту (на “і” після “раз”).

На “раз” – притупнути півпальцями лівої ноги, водночас правою ногою виконати *grand battement* уперед 90° з витягнутим підйомом.

На “і” – праву ногу зігнути в коліні й підвести носком до коліна лівої (коліно спрямоване вперед), водночас підскочити на півпальцях лівої ноги.

На “два-і” – переступити правою та лівою ногами на півпальцях.

Вправа виконується вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

Різні технічні вправи

Рухи цієї групи розвивають технічні можливості виконавця і сприяють виразності танцю.

Вправа 67. Голубець (удар п'яткою об п'ятку).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 3/4.

У характері польського танцю. Може виконуватись у характері українського та угорського танців.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 16-й такти музичного супроводу).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію, долонею вгору.

4-й такт – корпус нахилити ліворуч, голову повернути праворуч.

На “раз” – притупити всією ступнею лівої ноги, праву ногу повернути п'яткою назовні, різко підкреслюючи (акцентуючи) рух від себе і не відриваючи півпальці від підлоги (рис. 45).

На “два” – правою ногою вдарити п'яткою об п'ятку лівої ноги.

На “три” – правою ногою притупити за шостою позицією.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: подвійним ударом п'ятки ноги на “два”.

У *другому варіанті*: ударом п'яток обох ніг (голубець обома ногами). На “раз” і “два” те ж саме, що й на “раз” і “два” вправи 67. На “три” п'ятки обох ніг повернути назовні і з ударом з'єднати.

У *третьому варіанті*: подвійним ударом п'яток обох ніг на “три”.

Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

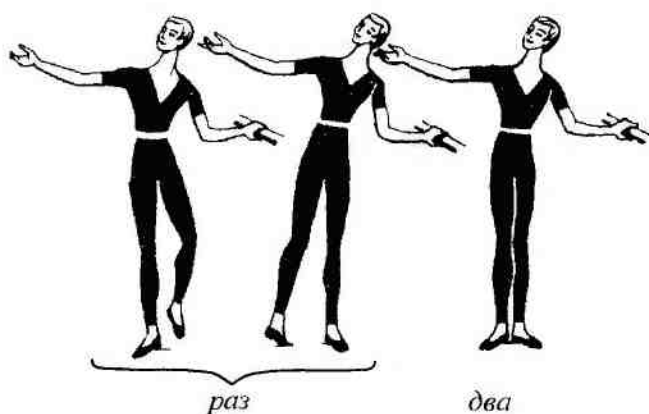


Рис. 45.

Вправа 68. Голубець із стрибком.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері українського танцю. Може виконуватись у характері угорського та польського танців.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.



Рис. 46.

1-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт – повертаючи корпус обличчям до станка, покласти праву руку на станок поруч з лівою, ноги у шостій позиції.

На затакт “і” – злегка присісти на обох ногах і підстрибнути вгору, вдаривши внутрішніми сторонами ступню об ступню. Коліна та підйоми обох ніг витягнуті (рис. 46).

На “раз” – ноги повернути в шосту позицію на *demi-plié*.

На “і” – повторити ті ж самі рухи, що й на “і-раз”.

Рух ускладнюють. У першому варіанті: подвійним ударом ступні об ступню на затакт “і” (у повітрі).

У другому варіанті: стрибком за другою позицією з ударом ступні об ступню на затакт “і”. Рух починають і закінчують за другою позицією в характері молдавського або румунського танців.

Вправа виконується шістнадцять разів і займає 8 тактів музичного супроводу.

Вправа 69. Боказо – угорський ключ (кінцівка).

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 4/4 (або 2/4).

Підготовка – 2 такти (для музичного вступу використати 7–8-й такти музичного супроводу).

1-й такт – виконавець стоїть у вихідному положенні.

2-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору, голову повернути праворуч.

На затакт “і” – невелике присідання на обох ногах (рис. 47).

На “раз” – підскочити на лівій нозі ліворуч, праву ногу ковзним рухом носка по підлозі провести вперед за носок лівої у виворотне положення, згинаючи коліно. Коліно лівої ноги також напівзігнути. Корпус та голову нахилити ліворуч, праву руку провести в першу позицію.

На “два” – п’ятки обох ніг відвести назовні, відриваючи від підлоги. Праву руку відкрити на другу позицію з піднятим угору ліктем та опущеною вниз кистю. Корпус перевести праворуч, голову опустити вниз праворуч.

На “три” – з’єднати п’ятки, ударивши одна об одну. Праву руку опустити ліктем униз, а кисть, змахнувши, підняти вгору. Корпус нахилити ліворуч, погляд спрямувати на кисть правої руки.

На “чотири” – пауза.

У цій вправі на “два” п’ятки можна поставити на підлогу.

На “три” – корпус залишити праворуч, ліве плече подати вперед, голову повернути ліворуч угору (від піднятої правої руки).



Рис. 47.

Рух ускладнюють. У першому варіанті: подвійною кінцівкою.

На "раз" – повторити ті ж самі рухи, що й на "раз" вправи 69 (рис. 48).

На "два" – повторити ті ж самі рухи, що на "раз", але з лівої ноги і відвести обидві п'ятки назовні.

На "три" – повторити ті ж самі рухи, що на "три" вправи 69.

У другому варіанті: одинарною кінцівкою з поворотом на 180° або на 360° на "раз".

У третьому варіанті: подвійною кінцівкою з поворотом на 180° або на 360° на "раз".

Повороти робити за рахунок форсу обома руками.

Вправа виконується вісім разів і займає 8 тактів музичного супроводу.

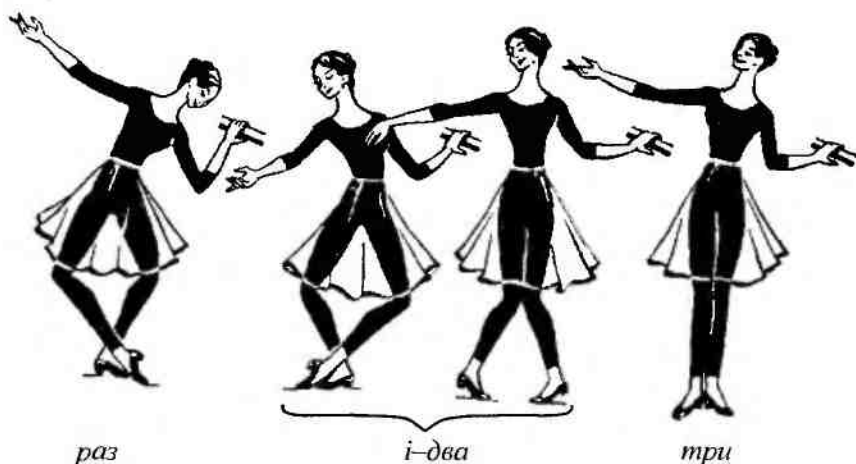


Рис. 48.

Вправа 70. Зіскоки на п'ятки.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері російського танцю. Може виконуватись у характері молдавського та матроського танців.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт – повернутись обличчям до станка, водночас кладучи на нього праву руку, ноги – шостій позиції.

На затакт “і” – напівприсісти на ногах (рис. 49).

На “раз” – зіскочити на п'ятки вперед за шостою позицією, коліна витягнути.

На “і” – відскочити назад, ставши на півпальці обох ніг за шостою позицією, згинаючи коліна.

На “два” – підскочити на п'ятки вбік (ширше другої позиції) у виворотне положення з витягнутими колінами.

На “і” – підскочити на обох ногах за першою позицією на півпальці, коліна обох ніг зігнути.

Рух ускладнюють. У першому варіанті: глибоким присіданням за шостою позицією на “і”.

У другому: підскоком-розніжкою на обидві ноги “хрестом” (ліва рука на станку, права – на другій позиції).

На затакт “і” – напівприсідання за третьою позицією, права нога попереду.

На “раз” – підскочити у четверту невиворотну позицію (права нога спереду на п'ятці, ліва – ззаду на півпальцях), коліна витягнути.

На “і” – зіскочити в третю позицію на півпальці обох ніг, згинаючи коліна.

На “два” – зіскочити на п'ятки, розвівши ноги трохи ширше другої позиції, коліна витягнути.

На “і” – зіскочити в третю позицію на півпальці обох ніг, згинаючи коліна.

Так само робиться рух з правої ноги назад у четверту позицію і знову вбік.

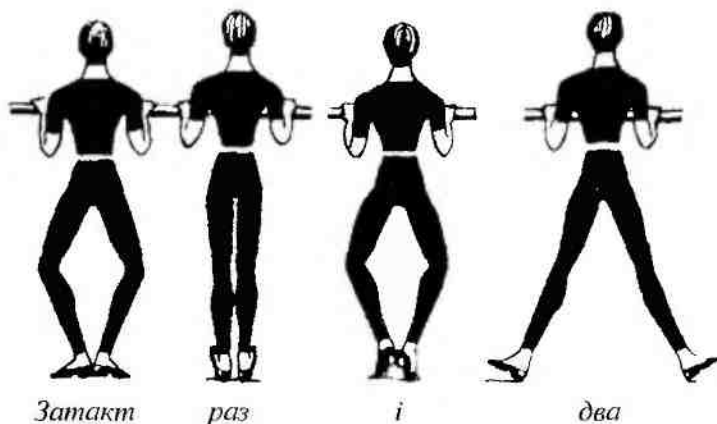


Рис. 49.

У *третьому варіанті*: зіскоком-розніжкою на одну ногу “хрестом”. Виконується так само, як і другий варіант, але праву (робочу) ногу викинути в повітря на 25° або 45° на “раз” та “два”.

Вправа 71. Переступання по черзі з п’яток на півпальці за шостою та другою позиціями.

Вихідне положення, музичний розмір та підготовки такі ж самі, як і до вправи 70.

На затакт “і” – напівприсісти на обох ногах за шостою позицією.

На “раз” – крок правою ногою вперед на п’ятку в четверту позицію, коліно витягнути.

На “і” – ступити крок лівою ногою вперед на п’ятку, ставлячи ліву ногу поруч з правою в шосту позицію, коліна обох ніг витягнути.

На “два” – згинаючи коліно, зробити крок правою ногою назад на півпальці.

На “і” – ліву ногу підставити до правої на півпальці в шосту позицію, коліна обох ніг зігнути.

Так само рух виконується за другою позицією.

Вправа 72. Підскік-розніжка за другою позицією з виворітним та невиворітним положеннями (обличчям до станка).

Вихідне положення, музичний розмір та підготовка ті ж самі, що й до вправи 70.

На затакт “і” – напівприсідати за шостою позицією.

На “раз” – зіскочити на п’ятки, розвівши ноги (ширше другої позиції) у виворітне положення.

На “і” – перескочити на півпальці обох ніг (залишаючись у другій позиції), повертаючи п’ятки назовні, а коліна всередину.

На “два” – зіскочити на каблуки (за другою позицією), відводячи носки ніг у виворітне положення, коліна витягнути.

На “і” – зіскочити в першу позицію на півпальці обох ніг, згинаючи коліна.

Рухи 68–70-й поєднують у єдину вправу і виконують кожну по два рази. Вправи займають 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 73. Підскоки на півпальцях із зігнутими колінами.

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – $2/4$ (3/8 або 6/8).

У характері іспанського танцю. Може виконуватись у характері українського, російського, польського, італійського, молдавського танців.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти музичного супроводу).

1–2-й такти – праву руку відвести на другу позицію долонею вгору, зводячись на півпальці обох ніг.

3–4-й такти – праву руку закрити на талію, одночасно зігнути коліна, залишаючись на півпальцях.

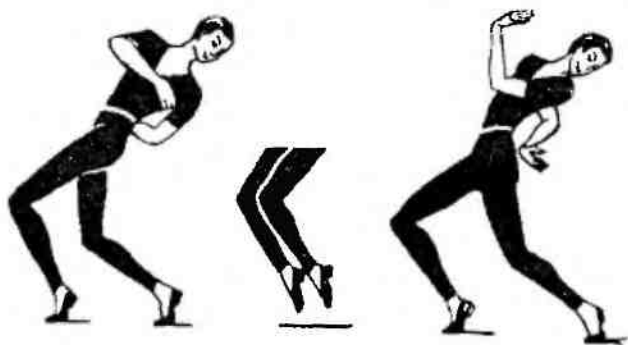


Рис. 50.

На затакт "і" – рвучко присісти на обох ногах за п'ятою позицією і ривком підскочити, підтягуючи під себе ноги, корпус нерухомий, стрибок робиться за рахунок згинання ніг.

На "раз" – опуститися на півпальці обох ніг, не змінюючи позиції.

На "і-два" – повторити ті ж самі рухи, що й на "і-раз".

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: переміною ніг з п'ятої попереду в п'яту позицію позаду на "раз", та "два".

У *другому варіанті*: переміною ніг з четвертої в четверту позицію у невиворітних положеннях на "раз", та "два" (рис. 50).

Вправа виконується шістнадцять разів і займає 8 тактів музичного супроводу.

Вправа 74. Підготовка до гойдалки.

Цій вправі притаманний пружинно-гойдальний рух.

Вихідне положення – п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері матроського танцю. Може виконуватись у характері російського та українського танців.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти музичного супроводу).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – праву ногу винести вбік на 25°.

На "раз" – повертаючи корпус обличчям до станка, покласти праву руку на станок, праву ногу, змахнувши, провести попереду лівої за п'яту позицію (носок до носка) у напівприсідання, вагу корпусу перенести на праву ногу з нахилом праворуч, голову повернути праворуч. Ліву ступню перевести на носок, відриваючи п'ятку від підлоги.

На "два" – ноги, корпус та руку повернути у вихідне положення.

Вправа 75. Гойдалка.

Вихідне положення – п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

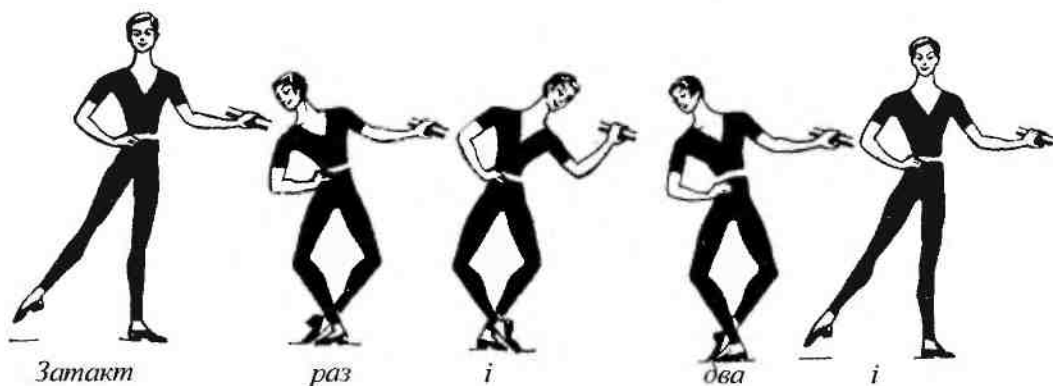


Рис. 51.

У характері матроського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти музичного супроводу).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію вгору.

4-й такт – праву руку покласти на стегно. Праву ногу винести вбік на 25° (рис. 51).

На “раз” – праву ногу з розмаху провести попереду лівої за п’яту позицію (носок до носка) у напівприсідання. Вагу корпуса перенести на праву ногу з нахилом праворуч. Голову повернути праворуч, погляд спрямувати на підлогу. Ліву ступню перевести на носок, відриваючи п’ятку від підлоги.

На “і” – ліву ногу перевести на всю ступню, залишаючи коліно зігнутим. Вагу корпуса перенести на ліву ногу. П’ятку правої ноги відірвати від підлоги.

На “два” – п’ятку правої ноги опустити на підлогу. Коліно залишається зігнутим. Вагу корпуса перенести на праву ногу.

На “і” – ліву ногу відвести вбік на 25° , витягуючи в коліні та підйомі.

Далі рух виконують з лівої ноги.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: подвійною гойдалкою на два такти музичного супроводу.

На 1-й такт виконати гойдалку (вправа 75), але на рахунок “і” ліву ногу вбік не виносити.

На 2-й такт виконати гойдалку лівою ногою, починаючи без затактного замаху, і закінчити відведенням убік правої ноги на 25° на рахунок “два-і”.

Далі рух виконують знову з правої ноги.

У *другому варіанті*: з проковзуванням з боку в бік під час переходу з однієї ступні на другу.

У *третьому варіанті*: одинарним або подвійним *rond de jambe en l’air* на затакт “і”.

Вправа 76. Гойдалка в комбінації з *battement jeté* (обличчям до станка).

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду

Музичний розмір – 2/4.

У характері матроського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти музичного супроводу).

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

3-й такт – праву руку відкрити на першу позицію долонею до себе.

4-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору. Праву ногу винести вбік на 25° .

На “раз” – повертаючи корпус обличчям до станка покласти праву руку на станок. Праву ногу із замаху провести поперед лівої за п’яту позицію (носок до носка) у напівприсідання. Вагу корпуса перенести на праву ногу.

На “і” – ліву ногу із замаху провести попереду правої за п’яту позицію у напівприсідання. Вагу корпуса перенести на праву ногу, п’ятку правої ноги відірвати від підлоги.

На “два-і” – гойдалка з правої ноги.

Далі рух повторюють з правої ноги.

Вправа виконується вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 77. Танучі повороти.

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – $3/8$ ($6/8$, $2/4$ або $3/4$).

У характері східного танцю.

Підготовка – 4 такти музичного вступу.

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею від себе, пальцями вгору (рис. 52).

4-й такт – праву ногу відкрити вбік на 45° .

1-й такт. На “раз” – з розмаху праву ногу підвести в п’яту позицію попереду лівої ноги в *demi-plié* на високі півпальці обох ніг. Корпус нахилити праворуч, голову повернути до правого плеча. Праву руку опустити в підготовчу позицію долонею вниз.



Вихідне положення

1-й такт

2-й такт

Рис. 52.

На “два-три” – повернутись ліворуч на 360° на півпальцях обох ніг, ліву руку перевести в положення, як праву на “раз”. Під час повороту змінити п’ятки (*soutenu en tournant demi-plié*).

2-й такт. На “раз-два-три” – праву ногу вивести вбік на 45° праву руку відвести на другу позицію, ліву руку покласти на станок, ліву ногу витягнути в коліні.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: глибоким присіданням під час повороту.

У *другому варіанті*: опусканням на коліно під час повороту, причому не ставити коліно робочої ноги на підлогу, а вагу корпусу перенести на підйом.

Вправа виконується 8 разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 78. Кабріоль (*cabriole*).

Виконується обличчям до станка.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – $2/4$ (або $4/4$).

У характері українського танцю. Може виконуватись у характері польського та угорського танців.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1-й такт – стояти у вихідному положенні.

2-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору, погляд спрямувати на праву руку.

На “раз” – повертаючи корпус обличчям до станка і кладучи праву руку на станок, зробити невеликий крок правою ногою вперед ліворуч, згинаючи коліно. Ліву ногу винести вбік на 45° з витягнутим підйомом та коліном. Корпус відкинути праворуч, голову повернути до лівого плеча (рис. 53).

На “і” – підскачівши на правій нозі, підбити нею ліву ногу в повітрі. Лівою ногою відскочити трохи вище вбік. Ударити внутрішнім боком ступні об ступню. Підйом та коліна витягнути.

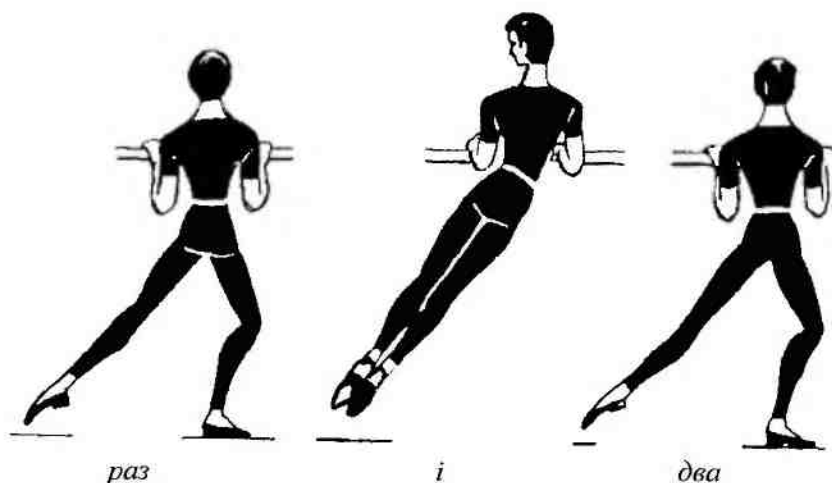


Рис. 53.

На “два” – опуститися на праву ногу в *demi-plié*, ліву ногу залишити в повітрі.
На “і” – пауза.

Так само рух виконується з лівої ноги.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: потрійними кабріолями з однієї ноги, що йдуть підряд один за одним на два такти музики (на 45°).

У *другому варіанті*: кабріолями з однієї ноги, що виконуються на чотири такти музики сім разів підряд один за одним (на 45°).

У *третьому варіанті*: ударом ніг “слід у слід”, сильно згинаючи коліна, з великим кидком ноги на 90°.

У *четвертому варіанті*: подвійним кабріолем. Двічі вдарити п’яткою об п’ятку в повітрі на “і”.

Вправа виконується вісім разів і займає 8 тактів музичного супроводу.

Вправа 79. *Revoltade* (стрибок через витягнуту ногу).

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю. Може виконуватись у характері російського та матроського танців.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти музичного супроводу).

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

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – повернути корпус обличчям до станка, кладучи праву руку на станок, присісти: на правій нозі, ліву ногу підтягнути ступнею до кісточки правої ззаду неї.

На “раз” – лівою ногою з ударом усією ступнею об підлогу вибити праву ногу ліворуч уперед на *croisé*, впираючись витягнутим носком у підлогу. Ліве плече злегка подати вперед до станка, голову повернути до лівого плеча.

На “і” – перенести вагу корпуса на півпальці правої ноги, одночасно підняти коліно лівої ноги вгору на 90°, у виворітне положення, торкаючись носком правого коліна.

На “два” – ліву ногу опустити попереду правої на всю ступню в *demi-plié*. Вагу корпуса перенести на ліву ногу.

На “і” – праву ногу підтягнути до кісточки лівої ззаду неї. Ліву ногу залишити зігнутою.

Так само рух виконують з лівої ноги.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: винесенням робочої ноги в повітря на 45° через *flic* уперед на *croisé* на “раз” та перескоком (*revoltade*) через витягнуту ногу на “і”. При виконанні *flic* зробити підскік на опорній нозі (рис. 54).

У *другому варіанті*: потрійним *flic-revoltade*. Його виконують на підскоку, як у першому варіанті, відразу зробити у зворотному порядку і знову, як перший *flic-revoltade*. Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

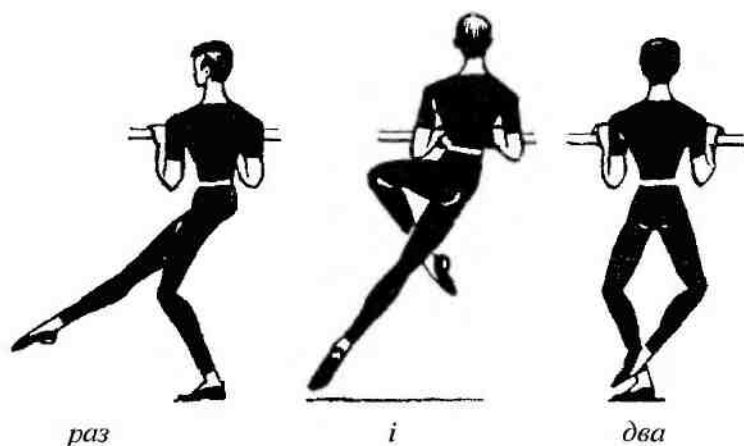


Рис. 54.

Піруети та інші обертання *Les pirouettes*

Піруети (обертання на одній нозі навколо своєї осі) зустрічаються майже у всіх народних танцях. Принцип обертання такий самий, як і в класичному танці, але виконуються ці вправи не так виворітно. У народно-сценічних танцях пози та положення, в яких робиться обертання, дуже різноманітні. Крім того, піруети іноді виконують на напівзгинутих ногах (*demi-plié*) або на повному присіданні (*grand plié*), наприклад, в українському та російському танцях. У цих танцях також роблять піруети з одночасним опусканням у глибоке присідання і підніманням з присідання під час обертання.

У грузинських танцях пірует виконують на пальцях однієї ноги з дуже притиснутою другою ногою (носок притиснутої ноги – біля коліна опорної), з обертанням на обох ногах, з переступанням з однієї ноги на другу, з обертанням на колінах.

У молдавських танцях піруети виконують з другої позиції або з кроку вперед з одночасним згинанням робочої ноги над коліном опорної.

В угорських танцях піруети можуть бути затактовим вступом перед будь-яким рухом, наприклад, пірует з наступним виконанням *développé*, пірует-вірвовочка, пірует з переходом на *balancé* тощо.

У польських танцях зустрічаються піруети на глибокому присіданні з опусканням на коліно (коліном робочої ноги не торкати підлоги, а обертання зробити на підлозі), а також у великих позах *attitude*.

В іспанських танцях піруетами іноді закінчують музичну фразу або танцювальну комбінацію. Наприклад, пірует із четвертої позиції з зупинкою на півпальцях за шостою позицією на підскоку, який робиться під час піднімання з коліна і закінчується будь-якою позою; пірует із заключним опусканням на коліно; пірует із кроку праворуч або ліворуч уперед із закінченням у позу за четвертою позицією вперед або назад на півпальці чи носок.

В іспанських та циганських танцях зустрічаються обертання у високих позах *attitude*, *tire-bouchon*, а також у партерних позах другої або четвертої позицій (опорна нога зігнута, робоча витягнута в коліні та підйомі, носком спрямована у підлогу).

В італійських танцях піруети виконують на напівзігнутій опорній нозі із закладанням робочої ноги спереду над коліном; у позах *attitude* або *tire-bouchon* на 90°, а також з опусканням на коліно та переходом на інше коліно тощо.

У східних сценічних танцях піруети виконують на високих півпальцях із витягнутим або зігнутим коліном опорної ноги і з дуже зігнутою робочою ногою (колінцем уперед), а також у позах *attitude*, *tire-bouchon* тощо.

Крім піруетів, у народно-сценічних танцях побутують обертання в різноманітних позах на підскоках. Найчастіше вони зустрічаються в італійських, іспанських, молдавських, угорських, польських, циганських, грузинських та інших танцях.

У народних танцях піруети здебільшого виконують *en dedans* (всередину – до себе), тобто поворот роблять до ноги, на якій стоять. Наприклад: стояти на лівій нозі, повернутися ліворуч. Рідше зустрічаються повороти *en dehors* (обертання від ноги, на якій стоять). Наприклад, стояти на лівій, повернутися праворуч.

Вправа 80. Підготовка до піруету *en dehors*.

Вихідне положення – п'ята позиція ніг, права нога попереду. Права рука в підготовчій позиції. Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю.

Підготовка – 2 такти (для музичного вступу використати 15–16-й такти музичного супроводу 1–2-й такти – стояти у вихідному положенні).

На затакт “і” – присісти на обох ногах.

1-й такт. На “раз” – підскочити на лівій нозі на півпальці, відштовхнутися від підлоги, піднявши праву ногу носком до коліна лівої ноги попереду у виворітному положенні. Праву руку відвести на першу позицію.

На “два” – пауза.

2-й такт. На “раз” – пауза.

На “два” – зіскочити в п'яту позицію, ставлячи праву ногу ззаду лівої в *demi-plié*. Праву руку відвести в другу позицію.

3-й такт. На “раз-два” – *passé* правою ногою, ставлячи її попереду лівої в п'яту позицію, коліно лівої ноги витягнути.

4-й такт. На “раз” – пауза.

На “два” – *demi-plié*, як на затакт “і”, але руку залишити в другій позиції.

Вправа виконується чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 81. Підготовка до піруету *en dedans*.

Виконується так само, як підготовка до піруету *en dehors* (вправа 80), лише на “раз” 1-го такту праву ногу підвести носком, до коліна лівої ноги ззаду неї. Коліно правої ноги у виворітному положенні. На “два” 2-го такту праву ногу поставити перед лівою в *demi-plié*.

Вправа 82. Пірует *en dehors*.

Виконується так само, як і підготовка до піруету, але на “раз” 1-го такту зробити поворот на 360° праворуч, водночас звестися на півпальці лівої ноги. Правою рукою взяти форс у момент піднімання на півпальці, з’єднаючи обидві руки в першу позицію. Якщо пірует виконується кілька разів підряд, праву ногу ставити в п’яту позицію попереду лівої.

Так само рух виконують на правій нозі ліворуч.

Вправа 83. Пірует *en dedans*.

Виконується так само, як і підготовка до піруету *en dedans*, але на “раз” 1-го такту зробити поворот на 360° ліворуч, водночас звестися на півпальці лівої ноги.

Так само рух виконується на правій нозі праворуч.

Вправа 84. *Soutenu en tournant en dedans*.

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 3/4 (6/8, 2/4, 4/4 або 3/8).

У характері іспанського танцю. Може виконуватись у характері будь-якого танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти музичного супроводу).

1–4-й такти – стояти у вихідному положенні.

На затакт “і” – праву ногу відвести вбік (у другу позицію) витягнутим носком у підлогу, коліно витягнути. Ліву ногу зігнути в коліні, праву руку відкрити на другу позицію.

1-й такт. На “раз” – підтягуючи праву ногу в п’яту позицію спереду, звестися на півпальці обох ніг і повернутися ліворуч на 360°. Руки в першій позиції.

На “два-три” – пауза (фіксація пози після повороту; ноги на півпальцях у п’ятій позиції, права нога ззаду лівої, руки в першій позиції).

2-й такт. На “раз” – праву ногу відвести вбік носком у підлогу, ліву ногу зігнути в коліні, праву руку відвести на другу позицію, ліву – покласти на станок (положення, як на затакт “і”).

На “два-три” – пауза.

Рух повторюють спочатку кілька разів підряд.

Примітка. *Soutenu en tournant en dehors* роблять так само, як і вправу 84, але праву ногу на “раз” 1-го такту поставити в п’яту позицію ззаду лівої. Поворот виконується праворуч на 360°.

Присядки

Різноманітні види присядок зустрічаються в багатьох народних танцях, але в кожному танці, крім російського та українського, присядки не мають такого самостійного значення. Техніка виконання присядок дуже складна і потребує напруженого

тренування рухомості м'язів верхніх частин ніг та коліна. При виконанні присядок необхідні стійкість корпусу, підтягнута спина й сильні, натреновані м'язи ніг.

За характером виконання присядки поділяються на два види: присядки з повним присіданням та підніманням угору на весь зріст та присядки на глибокому присіданні без піднімання на весь зріст.

Виконання присядок першого виду.

З підскоку глибоко присісти на півпальці обох ніг у першу позицію, коліна розвести в сторони, потім підвестися з глибокого присідання і з підскоку встати на обидві або на одну ногу.

Ці присядки можуть виконуватися з колупалочками, оплесками, підскоками різними обертами та просуванням уперед або вбік.

Виконання присядок другого виду.

З підскоку глибоко присісти на півпальці обох ніг і, не підводячись, зробити по чергово перескоки з однієї ноги на другу або повертатись на 360° на одній нозі.

При виконанні присядок необхідно до кінця руху триматися на напружених м'язах стегна та гомілки, не напружуючи колінного суглоба. Присядки виконують на місці з просуванням уперед або вбік.

Вправа 85. Підготовка до присядки.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога ззаду; обличчям до станка.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері українського танцю.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

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

На затакт “і” – з підскоку вгору на обох ногах опуститися на ліву ногу в *demi-plié*, водночас праву ногу, зігнуту в коліні, провести до коліна лівої носком та відкрити вбік на 45° (рис. 55).

На “раз” – праву ногу поставити п'яткою на підлогу з витягнутим коліном у виворітне положення.

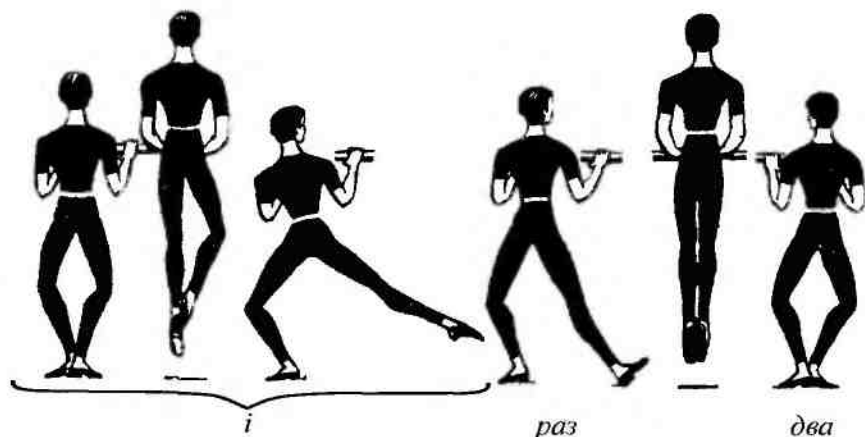


Рис. 55.

На “і” – підстрибнути вгору, з’єднуючи ноги; коліна та підйом витягнути.

На “два” – опуститися на підлогу в третю позицію в *demi-plié* (ліва нога позаду правої).

На “і” – повторити ті ж самі рухи, що й на затакт “і”, але з другої ноги.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: почережним винесенням ніг убік без фіксації в третій позиції.

На затакт “і” та “раз” – те ж саме, що й у вправі 85.

На “і” – знову підскочити на лівій нозі та опуститися на підтягнуту до себе праву ногу, зігнути в коліні, водночас винісши ліву ногу вбік на 45° у виворітне положення.

На “два” – ліву ногу поставити п’яткою на підлогу.

На “і” – те ж саме, що й на затакт “і”.

Рух виконують кілька разів підряд з обох ніг.

У *другому варіанті*: винесенням ніг убік на п’ятку на глибокому присіданні та миттєвою ніг без піднімання корпусу вгору (зміна ніг на підскоках виконується за першою позицією).

Вправа 86. Підготовка до закладки та закладка.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду; обличчям до станка.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю. Може виконуватися в характері російського танцю.

1-2-й такти вступу – стояти у вихідному положенні.

На затакт “і” – підскочити з обох ніг з третьої позиції, одночасно праву ногу, зігнувши в коліні, підвести ступнею до кісточки лівої попереду неї.

На “раз” – ліву ногу опустити на підлогу в *demi-plié*, праву ногу просунути біля кісточки лівої з витягнутим носком за носок лівої ноги.

На “і-два” – повторити ті ж самі рухи, що й на затакт “і” та на “раз”, але з другої ноги.

Рух ускладнюють: глибоким присіданням без піднімання корпусу вгору (закладка).

Вправа 87. Жабка.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1-2 такт – праву руку відкрити на першу позицію.

2-3 такт – праву руку провести на другу позицію, водночас глибоко присісти за першою позицією, відвівши вбік коліна (виворітно).

На затакт “і” – підскочити на півпальцях обох ніг на глибокому присіданні за першою позицією, не зводячись та не витягуючи колін.

На “раз” – повернутися після підскоку в першу позицію.

На “і-два” – повторити те ж саме, що й на затакт “і” та на “раз”.

Рух повторюють шістнадцять разів. Підскоки повинні бути пружними та м'якими, з чергуванням по два такти з оплесками та без них.

Оплески робляться на "і" після "раз" та після "два" синкопованим акцентом. Чотири підскоки з оплесками на два такти та чотири підскоки без оплесків на наступних два такти.

Рух ускладнюють: виконанням жабки з почережним підтягуванням схрещених ніг під себе, не зводячись.

Вправа виконується шістнадцять разів і займає шістнадцять тактів музичного супроводу.

Вправа 88. Присядка з кидком ноги вбік на п'ятку.

Вихідне положення – перша позиція ніг, обличчям до станка.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері російського танцю.

Підготовка – 2 такти (для музичного вступу використати 7–8-й такти музичного супроводу).

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



Рис. 56.

На затакт "і" – легко підскочити на пальцях обох ніг.

На "раз" – опуститись у глибоке присідання на півпальці обох ніг, коліна спрямовувати в сторони, корпус прямий і стрункий (рис. 56).

На "два" – невисоко підскочивши на обох ногах, звестися з глибокого присідання і опуститися на ліву ногу, напівзігнуту в коліні, водночас праву ногу винести вбік на п'ятку у виворітне положення.

Так само рух виконується з лівої ноги.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: виконанням вправи 87 з кидком робочої ноги вбік на 45° або 90° з витягнутим підйомом (коліно опорної ноги може бути зігнуте або напружене).

У *другому варіанті*: винесенням правої ноги вперед навхрест лівої (*croisé*) на 45° або 90°.

Вправа 89. Проковзування на носках обох ніг з боку в бік.

Вихідне положення – перша позиція ніг, обличчям до станка.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері російського танцю.

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

На "раз" – присісти на обох ногах у глибоку присядку.

На "і" – зводячись із присідання, проковзнути на носках обох ніг уперед праворуч. Коліна зігнуті, під час проковзування ступні ніг у шостій позиції.

На "два" – опуститися на ступню правої ноги і відразу ж винести ліву ногу на п'ятку попереду правої (*croisé*).

На "і" – пауза.

Так само рух виконують з лівої ноги.

Вправа 90. Присядка та зіскок на одну ногу.

Вихідне положення – перша позиція ніг, обличчям до станка.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері російського танцю. Може виконуватись у характері українського танцю.

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

На "раз" – присісти на обох ногах у глибоку присядку (рис. 57).

На "два" – зводячись із присідання, встати на п'ятку правої ноги, підтягуючи ліву ногу носком до коліна правої, ззаду неї. Нахилити ліву ногу зігнути у виворітному положенні. Корпус та голову нахилити праворуч. Ліву руку підвести долонею до потилиці. Так само рух повторюють з лівої ноги.

Вправа виконується вісім разів з кожної ноги по черзі й займає 16 тактів музичного супроводу.



Рис. 57.

Вправа 91. Присядка з почерезним винесенням ніг назад на підйом.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю.

1-2-й такти вступу відкрити праву руку на другу позицію, долонею вгору.

На "раз" – присісти на ліву ногу в глибоке присідання. Водночас праву ногу виставити на підйом, мало не торкаючись коліном підлоги.

Коліна обох ніг спрямовані вперед (рис. 58).

На "два" – перескочити з лівої ноги на праву, не підводячись із присідання.

Ліву ногу опустити на підйом, мало не торкаючись коліном підлоги.

Вправа повторюється від восьми до шестнадцяти разів і займає шістнадцять тактів музичного супроводу.



Рис. 58.

Вправа 92. Вихилас на глибокому присіданні.

Вихідне положення – перша позиція ніг; обличчям до станка.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю.

1–2-й такти вступу – стояти у вихідному положенні.

На “раз” – опуститися на ліву ногу в глибоке присідання, водночас праву ногу поставити на коліно, повертаючи його всередину ліворуч. Підйом правої ноги витягнутий.

На “два” – підскочити на лівій нозі, не підводячись із присідання, і водночас праву ногу винести праворуч на п’ятку, з витягнутим підйомом та коліном. З цього положення рух виконують з іншої ноги.

Рух повторюють тричі, не зводячись. На 4-й такт підвестися з присідання і стати у вихідне положення.

Далі рух виконують з лівої ноги.

Вправа 93. Закладка робочої ноги на коліно опорної.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю.

1–2-й такти вступу – відкрити праву руку на другу позицію долонею вгору.

1-й такт. На “раз” – опуститися на обох ногах у глибоке присідання.

На “два” – підскочити на лівій нозі, не підводячись із присідання, водночас праву ногу закласти ступнею на коліно лівої.

2-й такт. На “раз” – перескочити з лівої ноги на праву, не підводячись із присідання, а ліву ногу ступнею закласти на коліно правої.

На “два” – з підскоку звестися з присідання і стати у вихідне положення.

Вправа виконується чотири рази і займає вісім тактів музичного супроводу.

Вправа 94. Почережне відкидання ніг з боку в бік.

Вихідне положення – перша позиція ніг, обличчям до станка.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю.

1–2-й такти вступу – стояти у вихідному положенні.

На “раз” – присісти на ліву ногу в глибоке присідання, відкидаючи праву ногу вбік на п’ятку. Коліно правої ноги витягнути.

На “два” – з легкого підскоку перескочити на праву ногу, не підводячись із присідання, і відкинути ліву ногу вбік на п’ятку. Коліно лівої ноги витягнути.

Вправу повторюють від восьми до шістнадцяти разів.

Рух ускладнюють: почережним відкиданням ніг з боку в бік у повітря на 45°, не підводячись із присідання.

Вправа 95. Підготовка до розніжки.

Вихідне положення – перша позиція ніг; обличчям до станка.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю.

1–2-й такти вступу – стояти у вихідному положенні.

На затакт “і” – з легкого підскоку різким кидком водночас розкрити обидві ноги в сторони у повітря, з витягнутими колінами та підйомом.

На “раз” – глибоке присідання за першою позицією.

На “і” – не підводячись, з легкого підскоку різким кидком водночас розкрити обидві ноги в сторони у повітря з витягнутими колінами та підйомом.

На “два” – глибоке присідання за першою позицією.

Рух виконується від восьми до шістнадцяти разів.

Вправа 96. Присядка з вихиласом та кидком ноги на 45°.

Вихідне положення – перша позиція ніг; обличчям до станка.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю.

1–2-й такти вступу – стояти у вихідному положенні.

1-й такт. На “раз” – глибоке присідання за першою позицією.

На “два” – підскочити на лівій нозі, водночас праву ногу опустити на коліно, повертаючи його всередину ліворуч, підйом правої ноги витягнутий.

2-й такт. На “раз” – підскочити на лівій нозі, підводячись із присідання, водночас праву ногу винести праворуч на п’ятку з витягнутим коліном.

На “два” – підскочити на лівій нозі, підводячись із присідання, водночас праву ногу з витягнутим коліном та підйомом винести кидком угору праворуч у повітря на 45°.

Так само рух виконують з лівої ноги.

Рух ускладнюють: виконанням присядки з вихиласом та супровідним кидком ноги вбік на 90°.

Вправа 97. Підготовка до повзунка.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю.

1–2-й такти вступу – глибоко присісти за шостою позицією, відкриваючи праву руку на другу позицію, долонею вгору.

На “раз” – праву ногу винести вперед на п’ятку з одночасним легким підскоком на півпальцях лівої ноги.

На “два” – праву ногу повернути в шосту позицію, водночас підскочивши на півпальцях лівої ноги. Далі рух виконують з лівої ноги. Вправа повторюється від восьми до шістнадцяти разів і займає 16 тактів музичного супроводу вправи 68.

Вправа 98. Повзунок.

Вихідне положення – шоста позиція.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю.

1–2-й такти вступу – глибоко присісти за шостою позицією, відкриваючи праву руку на другу позицію долонею вгору.

На “раз” – з легкого підскоку присісти в глибоке присідання на правій нозі, водночас ліву ногу винести вперед у повітря з витягнутим підйомом та коліном (рис. 59).

На “два” – з легким підскоком перескочити на підтягнуту під себе праву ногу, ліву ногу винести вперед у повітря з витягнутим підйомом та коліном.

Рух повторюється від шістнадцяти до тридцяти двох разів і займає шістнадцять тактів музичного супроводу вправи 68.

Вправа 99. Одночасне відкидання обох ніг уперед.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю. Може бути виконаний у характері російського танцю.

1–2-й такти вступу – відкрити праву руку на другу позицію долонею вгору.

1-й такт. На “раз” – глибоко присісти за шостою позицією (рис. 60).

На “і” – підскочити з різким кидком обох ніг уперед у повітря з витягнутими колінами та підйомом. Корпус подати вперед.

На “два” – глибоко присісти за шостою позицією.

На “і” – підскочити з різким кидком обох ніг вперед у повітря з витягнутими колінами та підйомом.

2-й такт. На “раз” – опуститися в глибоке присідання за шостою позицією.

На “два” – підвестися з глибокого присідання, ставши у вихідне положення.

Рух повторюють від восьми до шістнадцяти разів. Музичний супровід той, що і до вправи 68.



Рис. 59.

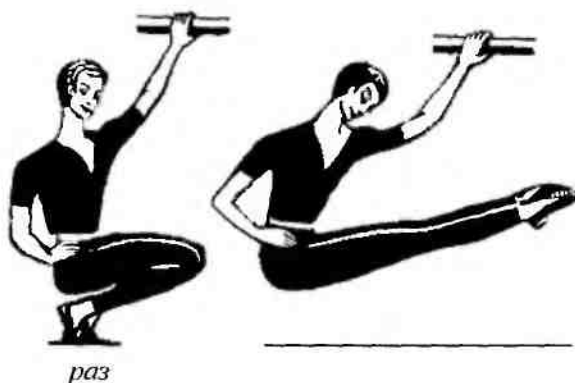


Рис. 60.

Перегинання корпусу та *Port de Bras*

Ці вправи виховують пластичність, рухомість корпусу, координацію та виразність рухів у народно-сценічних танцях.

Вправа 100. Перегинання корпусу назад та вбік з кроку на одну ногу та згинанням у коліні другої ноги на *passé*.

Вихідне положення – п'ята позиція ніг, права нога попереду, обличчям до станка.

Музичний розмір – 3/4.

У характері спортивного танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти музичного супроводу).

1–4-й такти – стояти у вихідному положенні.

1-й такт. На “раз” – крок правою ногою праворуч на високі півпальці, ліву ногу витягнутим підйомом та коліном підняти ліворуч на 90° (рис. 61).

На “два-три” – пауза.

2-й такт. На “раз” – ліву ногу зігнути в коліні і підвести носком до коліна правої ноги у виворотне положення. Голову повернути до правого плеча.

На “два-три” – пауза.

3-й такт. На “раз-два-три” – перегнути корпус назад, не закидаючи голову.

4-й такт. На “раз” – випростати корпус.

На “два-три” – пауза.

5–8-й такти. Так само рух виконується з лівої ноги ліворуч.

9–12-й такти. Ті ж самі рухи, що й на 1–4-й такти, але корпус перегнути праворуч. Під час перегинання ліву руку винести в третю позицію (через другу позицію). Після корпус вирівняти, ліву руку перевести на другу позицію долонею вгору.

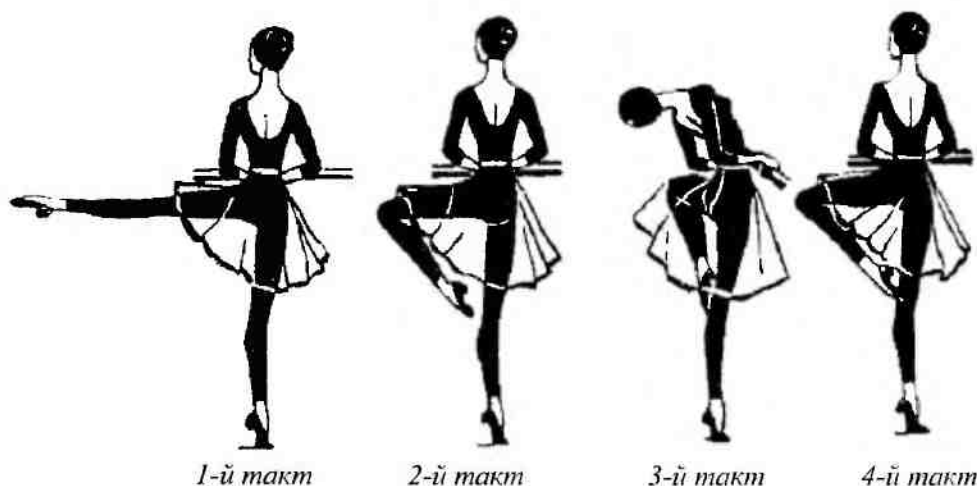


Рис. 61.

13–16-й такти. Ті ж самі рухи, що на 9–12-й такти, але рух виконувати з лівої ноги ліворуч. Одночасно з кроком лівої ноги ліворуч ліву руку кладуть на станок (на “раз” 13-го такту).

Уся вправа повторюється чотири рази підряд і займає шістнадцять тактів музичного супроводу.

Вправа 101. Перегинання корпусу з обертанням на 360°.

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду; обличчям до станка.

Музичний розмір – 3/4 (або 3/8).

У характері спортивного танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти музичного супроводу).

1–4-й такти – стояти у вихідному положенні.

На затакт “і” – злегка присісти на лівій нозі, водночас праву ногу відділити в підлогу.

1-й такт. На “раз” – через високе *passé* праву ногу поставити на високі півпальці біля носка лівої ноги спереду неї.

На “два-три” – повернути корпус ліворуч на 180° (спиною до станка), сильно прогнувши спину. Обидві ноги на високих півпальцях, коліна витягнуті, руки на станку, голову повернути праворуч.

2-й такт. На “раз” – продовжуючи повертатися ліворуч, стати обличчям до станка, голову повернути до лівого плеча.

На “два-три” – пауза.

Рух продовжувати виконувати далі з правої ноги.

Вправа виконується чотири рази ліворуч та чотири рази праворуч і займає шістнадцять тактів музичного супроводу.

Вправа 102. Обертання на 360° через другу позицію.

Вихідне положення – друга позиція ніг, обличчям до станка, коліна витягнуті.

Музичний розмір – 2/4 (або 6/8).

У характері іспанського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13–16-й такти музичного супроводу).

1–4-й такти – стояти у вихідному положенні.

1-й такт. На “раз” – крок правою ногою ліворуч ззаду лівої (схрещена друга позиція). Голову повернути до лівого плеча.

На “два” – зняти праву руку із станка і повернути корпус праворуч на 180° (спиною до станка, беручись правою та лівою руками за станок знизу).

2-й такт. Прогнути спину, відтягуючись від станка.

3-й такт. На “раз” – крок лівою ногою праворуч спереду правої (схрещена друга позиція). Голову повернути до правого плеча.

На “два” – відокремити ліву руку від станка і повернути корпус праворуч на 180° (обличчям до станка, кладучи на нього обидві руки). Погляд спрямований уперед.

4-й такт – пауза.

Рух виконують із просуванням уздовж станка в обох напрямках. Під час виконання вправи відбувається поворот корпусу через бічне положення. Рух виконується чотири рази праворуч та чотири рази ліворуч і займає шістнадцять тактів музичного супроводу.

Вправа 103. Розтяжка в четвертій позиції з перегинанням корпусу вбік.

Вихідне положення – п'ята позиція ніг, права нога попереду, обличчям до станка.

Музичний розмір – 6/8 (3/4 або 4/4).

У характері молдавського танцю. Може виконуватись у характері польського та угорського танців.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1-й такт – стояти у вихідному положенні.

2-й такт – праву ногу відкрити праворуч на 25°.

1-й такт. Перескочити на праву ногу праворуч, водночас ліву ногу провести праворуч позаду правої, ставлячи її на півпальці п'яткою назовні та витягнувши в коліні (розтяжка в другу схрещену позицію в *demi-plié* на правій нозі). Голову повернути праворуч, поступово нахилити корпус праворуч, не відхиляючи його назад. Ліву руку вивести в третю позицію.

2-й такт. Випростати корпус, не зводячись із розтяжки. Погляд спрямований вперед, ліву руку покласти на станок, зробити *fondu* лівою ногою (з розвертанням коліна лівої ноги з невиворітного положення у виворітне) та віднести її ліворуч на 25°, підводячись із присідання на правій нозі, голову повернути ліворуч.

Далі рух так само виконують з лівої ноги ліворуч.

Вправа виконується вісім разів і займає шістнадцять тактів музичного супроводу.

Вправа 104. Хвилеподібний рух.

Вихідне положення – шоста позиція ніг, ліва рука на станку, права – в підготовчій позиції.

Музичний розмір – 3/4 (6/8 або 4/4).

У характері східного танцю. Може виконуватись у характері молдавського, болгарського та спортивного танців.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1-й такт – звестися на півпальці обох ніг.

2-й такт – підняти праву руку вперед угору вище рівня першої позиції долонею вниз, погляд спрямований на кисть руки (рис. 62).

1–2-й такти. Глибоко присісти за шостою позицією, проводячи праву руку вгору назад-униз вперед (круговим рухом) до рівня плеча, водночас нахилиючи корпус уперед грудьми до колін. Голову повернути праворуч.

3-й такт. Підвестися з глибокого присідання на півпальці обох ніг, роблячи корпусом хвилеподібний рух (сильним рухом штовхнути стегна вперед, закінчуючи поштовх грудьми). Рух закінчується прогинанням корпусу назад.

4-й такт. Повторити хвилеподібний рух корпусу через невеличке присідання на обох ногах, закінчуючи його на півпальцях. Правою рукою зробити поштовх від себе через зігнутий лікоть.

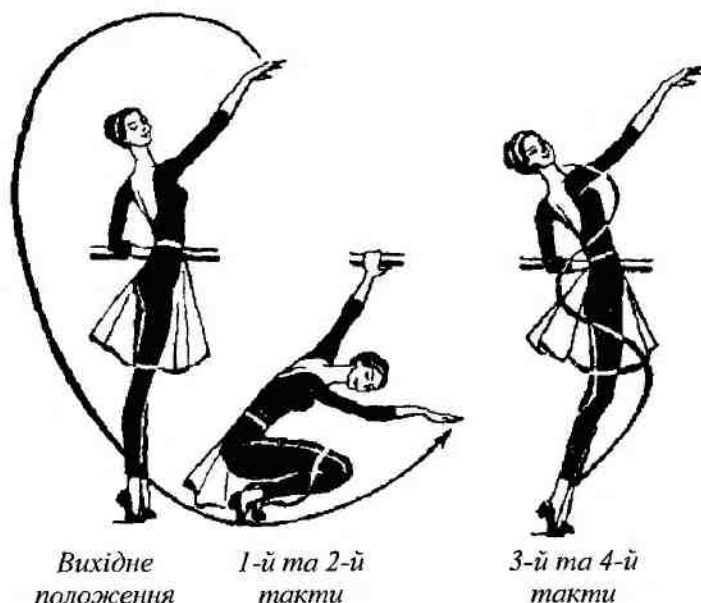


Рис. 62.

Рух повторюють далі.

Вправа виконується по два рази з правої та лівої ніг і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 105. Підготовча вправа для виконання “кільця”.

Вихідне положення – опуститися на коліна обох ніг на відстані другої позиції, сідаючи на витягнуті підйоми, зведені разом.

Музичний розмір – $2/4$ (або $4/4$).

У характері українського танцю.

На 4 такти музичного вступу – корпус нахилити вперед, а руки відвести назад, голову опустити вниз (рис. 63).



Рис. 63.

1-й такт. На “раз” – підняти корпус і рвучко виштовхнути стегна вперед угору, відхиляючись назад. Руки кидком винести угору в третю позицію, не закидаючи їх назад, голову повернути праворуч.

На “два” – корпус продовжувати нахилити назад (у “кільце”).

2-й такт. На “раз” – повернутись у вихідне положення.

На “два” – пауза.

Вправа виконується вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

Приклади побудови уроків

(Вправи біля станка)

Урок перший

Напівприсідання та глибоке присідання за першою, другою та п'ятою позиціями (вправа 1). Виконуються два *demi-plié* та одне *grand plié*. В характері російського танцю.

Battement tendu № 4 (вправа 10). Виконувати по одному руху “хрестом” (два “хрестин” – носком у підлогу, два “хрести” – на 25° у повітрі). В характері російського танцю.

Наскрізні великі кидки вперед-назад через першу позицію (вправа 15). Виконувати: вперед, назад, вперед, пауза 1/8; назад, вперед, назад, пауза 1/8. Далі сім *jeté* вперед, назад і пауза 1/8. Вправа повторюється, починаючи з руху назад. Загалом треба виконати комбінацію рухів по чотири рази з кожної ноги. В характері італійського танцю – тарантели.

Вистукування – удари каблуком опорної ноги об підлогу, коліно напівзігнуте, та півпальцями, акцентуючи кожну чверть. Робоча нога на *coup-de-pied*. Виконувати сім разів та поворот з іншої ноги на 180°. Повторити двічі із кожної ноги по чергово, далі *вправа 33* – по чотири рази з кожної ноги по чергово. В характері російського танцю.

Battement tendu № 5 (вправа 11). Виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері російського танцю.

Battement tendu № 2 (вправа 8) та два *tendu* вперед і на носок. Коліно опорної ноги напівзігнуте. Корпус нахилити праворуч. Виконується по чотири рази з кожної ноги по черзі. В характері іспанського танцю.

Rond de jambe par terre (вправа 41). Виконувати два рази по 1/4 та три рази по 1/8 з паузою на останню восьму.

Вправа повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері угорського танцю.

Танучі повороти (вправа 77). Виконується з нахилом корпусу, на півпальцях, з витягнутими колінами та на півпальцях у *demi-plié* по одному разу поперемінно. Повторити по чотири рази з кожної ноги. В характері східного танцю.

Середній battement – *вбік* (вправа 16). Виконується вісім разів без присідання на опорній нозі та вісім разів з присіданням на опорній нозі, з нахилом корпусу. В характері матроського танцю.

Battement développé (вправа 54) – з одинарним акцентом п'ятки опорної ноги. Виконується по одному руху “хрестом” (чотири “хрести” з кожної ноги). В характері угорського танцю.

Іспанське вистукування (вправа 36). Виконується по вісім разів по черзі з кожної ноги.

Підготовка до pas tortillé (до змійки) та *pas tortillé* (вправи 39 та 40). Виконуються по одному разу поперемінно кожна вправа (по 4 рази з кожної ноги). В характері матроського танцю.

Великі кидки з підбивкою (вправа 57). Виконується по одному руху “хрестом” по чотири “хрести” з кожної ноги. В характері польського танцю.

Зіскоки на п'ятки (вправи 70 та 71). Виконуються по вісім разів кожна вправа. В характері російського танцю.

Урок другий

Нанівприсідання та глибоке присідання за шостою, першою позиціями – два *demi-plié* та одне *grand plié* (вправа 2). Виконується з кожної ноги по 4 рази. В характері російського танцю.

Battement tendu № 4 (вправа 10, *другий варіант*). Зробити по чотири “хрести” з кожної ноги. В характері російського танцю.

Battement tendu № 1 (вправа 7). Виконується “хрестом” по одному руху (чотири “хрести” з кожної ноги). В характері румунського танцю.

Battement tendu jeté (вправа 14). Виконується по одному руху “хрестом” (чотири “хрести” з кожної ноги). В характері молдавського танцю.

Battement tendu № 3 (вправа 9). Виконується по одному руху “хрестом” (чотири “хрести” з кожної ноги), але два “хрести” зробити повільно, а два інших – швидко (змінюю темпу). В характері російського танцю.

Rond de pied (вправа 42, *другий варіант*). Виконується по вісім разів з кожної ноги. В характері молдавського танцю.

Підготовка до віршовочки з підніманням на півпальці (вправа 45, *перший варіант*). Виконується двічі по три *passé* з паузою на останню чверть та підготовка до піруету (вправа 59). Рух повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері угорського танцю.

Підготовка до battement fondu (вправа 49). Виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері східного танцю.

Flic-flac (вправа 17). Виконується вісім разів убік та по одному руху “хрестом” (два “хрести” з кожної ноги), у характері російського танцю.

Battement développé (вправа 54, *перший варіант*). Виконується вперед, назад, убік і закінчується одинарним ключем – боказо (вправа 69). Рух повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері угорського танцю.

Вистукування – дріб п'ятко-носовий (вправа 30). Виконується двічі з переступанням і 3 рази підряд (вправа 30, *перший варіант*). Рух повторюється чотири рази з кожної ноги. В характері російського танцю.

Віяло (вправа 23). Виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері чеського танцю.

Великі кидки з підбивкою із згинанням робочої ноги на passé (вправа 57, *другий варіант*). Виконується по чотири “хрести” з кожної ноги. В характері польського танцю.

Cabriolet (вправа 78, *другий варіант*). Виконується чотири рази з кожної ноги по черзі. В характері українського танцю.

Жабка (вправа 87) та присядка з по черзі винесенням ноги вбік на п'ятку (вправа 85, *другий варіант*). Зробити вісім жабок та вісім присядок з переміною ніг. У характері українського танцю.

Урок третій

Нанієприсідання та присідання за першою, другою та п'ятою позиціями (вправа 1). Після кожного *demi-plié* та *grand plié* підніматися на півпальці обох ніг (*relevé*). В характері російського танцю.

Battement tendu – вивести ногу вперед носком у підлогу, провести вбік на каблук, знову назад – носком у підлогу, поставити в п'яту позицію ззаду. Далі рух продовжується у зворотному порядку – назад, убік, вперед. Рука – на талії. Нogu винести вперед на 45° (зводяться на півпальці, провести по колу назад, поставити в п'яту позицію в *demi-plié*, руку відкрити на другу позицію долонею вгору). Так само рух продовжується у зворотному порядку. Руку закрити на талію. Вправа виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері молдавського танцю.

Наскрізні маленькі кидки вперед-назад через першу позицію (вправа 15). Виконується двічі, потім – сім кидків підряд без паузи. Після цього зробити піке вперед (по черзі з кожної ноги) у тому ж ритмічному малюнку (3, 3, 7). Опорна нога на *demi-plié*. Далі рух виконується лівою ногою: наскрізні кидки назад-вперед (3, 3, 7) та піке назад. Корпус при виконанні піке вперед відхилити назад, а при виконанні піке назад – нахилити вперед. Вправа повторюється по 4 рази з кожної ноги. В характері італійського танцю.

Battement tendu № 3 (вправа 9). Виконується вперед на *croisé*, вперед на *effacé*, назад на *écarté* та колупалочка вбік (носок, п'ятка) з акцентом на опорній п'ятці. Закінчити у п'ятій позиції назад. Далі рух повторюється у зворотному напрямі: назад на *croisé*, назад на *effacé*, вперед на *écarté* та колупалочка вбік. Вправа виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері російського танцю.

Rond de jambe (вправа 41) та *rond de pied* (вправа 42). Виконується один раз *rond de jambe* (на два такти) та два рази *rond de pied* (на два такти). Комбінацію вправ повторити по чотири рази з кожної ноги. В характері польського танцю.

Підготовка до вірьовочки (вправи 45 та 46). Кожна виконується по черзі один раз. Загалом повторюється по вісім разів з кожної ноги. В характері угорського танцю.

Battement fondu (вправа 50). Виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері східного танцю.

Flic-flac з переступанням (вправа 19) та *double flic* (вправа 21). Виконується по чотири “хрести” з кожної ноги. В характері циганського танцю.

Battement développé з подвійним ударом опорної п'ятки (вправа 54, *другий варіант*). Виконується вперед, через *passé* – назад, вбік. Далі опускання на коліно робочої ноги (вправа 62, *2-й такт*). Комбінація повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері угорського (академічного) танцю.

Вистукування – підготовка до ключа (вправа 28, *другий варіант*), далі – дрібний хід (виконуються по черзі: один такт – підготовка до ключа, другий такт – дрібний хід на місці). Загалом комбінація повторюється по вісім разів з кожної ноги. В характері російського танцю.

Віяло (вправа 23) та *підготовка до гойдалки* (вправа 74). Виконується один раз вправа 23, два рази вправа 74. Загалом комбінація по чотири рази повторюється з кожної ноги. В характері матроського танцю. Треба мати на увазі, що підготовка до гойдалки (вправа 74) виконується один раз обличчям до станка, другий раз – спиною до станка.

Великі кидки з підбивкою з пози *écartée* вперед у позу *écartée* назад (вправа 57, *четвертий варіант*). Виконується по вісім разів з кожної ноги. В характері молдавського танцю.

Зіскоки на п'ятки (вправа 70, *перший варіант*).

1-й такт. Зіскочити на п'ятки вперед убік, але замість зіскоку за першою позицією зробити зіскок на всю ступню за другою позицією в *demi-plié*.

2-й такт. На “раз” – опуститися на праве коліно; на “і” – перескочити на ліве коліно, не підводячись з колін; на “два” – зіскочити на п'ятки за другою позицією; на “і” – зіскочити на півпальці за першою позицією. Вправа виконується чотири рази. В характері російського або українського танцю.

Урок четвертий

Присідання за шостою та четвертою позиціями з перегинанням корпусу (вправа 5). Виконується по два рази з кожної ноги по черешню. В характері іспанського танцю.

Battement tendu (вправа 10). Виконується двічі вперед; два піке вперед (носком у підлогу), далі перевести ступню на п'ятку, присідаючи на опорній нозі, підняти робочу ногу на 45° (коліно опорної ноги витягується). Зробити два круги ступнею *en dehors* та поставити в п'яту позицію. Комбінація розрахована на чотири такти і виконується так само вбік та назад (по два “хрести” з кожної ноги по черешню). В характері російського танцю.

Наскрізні маленькі кидки, вперед-назад через першу позицію з проковзуванням на опорній нозі (вправа 15, *другий варіант*). Виконується сім разів підряд, закінчується в п'ятій позиції попереду. Далі робиться *battement jeté* з акцентом п'ятки опорної ноги (вправа 14) – один “хрест”. Рух виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері італійського танцю.

Battement tendu № 3 (вправа 9). Виконується вперед правою ногою, назад – лівою ногою і далі *battement tendu* № 5 (вправа 11), потому робиться вистукування (вправа 33) та по черешню розвертання п'яток, що починається з лівої ноги. Комбінація розрахована на вісім тактів і повторюється по два рази з кожної ноги. За другим разом рух починається правою ногою назад, лівою вперед. В характері російського танцю.

Вісімка з *demi-plié* (вправа 44, *перший варіант*). Наприкінці другої вісімки виконується поворот до станка на 360° (на рахунок “три” 4-го такту). Робити по чотири вправи з кожної ноги. В характері іспанського танцю.

Підготовка до вірвовочки із стрибком на опорній нозі (вправа 45, *другий варіант*). Виконується чотири *passé*, далі вправа 82 – пірует *en dehors* на лівій нозі, два

рази по одному піруету). Комбінація повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері угорського танцю.

Battement fondu на 90° (вправа 50, *другий варіант*). Виконується по два рази з кожної ноги. Повторити чотири рази. В характері східного танцю.

Flic-flac убік з переступанням (вправа 18). Виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері циганського танцю.

Battement développé з підніманням на півпальці (вправа 54, *перший варіант*). Виконується вперед, через *passé* – назад, *grand rond de jambe* вперед до пози *tire-bouchon* в *demi-plié*, звестися на півпальці і поставити ногу в п'яту позицію, повертаючись на 180° . Вправу закінчити притупом іншої ноги. Далі рух повторюється з другої ноги. Комбінація виконується чотири рази по черзі. В характері угорського (академічного) танцю.

Вистукування – ключ російський (вправа 29) та колупалочка (вправа 34). Виконуються по одному разу кожна по черзі і повторюються по 4 рази з кожної ноги. В характері російського танцю.

Віяло з одночасним підскоком на півпальцях опорної ноги (вправа 23, *другий варіант*) і *pas tortillé* (вправа 40, *другий варіант*). Перша вправа виконується один раз, наступна – два рази з підніманням на півпальці (одинарним та подвійним). Комбінація повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері матроського танцю.

Великі кидки з опусканням на коліно (вправа 62). Виконується чотири рази з відскоком ноги вперед та чотири рази – назад. Коли рух робиться назад, то опускання на коліно буде теж на робочу ногу. Вправа повторюється з іншої ноги. В характері польського танцю.

Cabriole (вправа 78) та гойдалка (вправа 75). Виконується чотири *cabrioles* з обох ніг по черзі та дві гойдалки. В характері матроського танцю.

Присядка – одночасне відкидання ніг уперед (вправа 99). Виконується вісім разів. В характері українського танцю.

Урок п'ятий

Присідання “кільцеве” – обличчям до станка (вправа 3). Виконується по чотири рази з відтягуванням корпусу назад та чотири рази у зворотному напрямі. В характері болгарського танцю – хора.

Battement tendu № 1 (вправа 7) та *battement tendu* № 4 (вправа 10). Виконуються два *battement tendu* № 1 вперед та один *battement tendu* № 4 – починати п'яткою, тоді відскоком, поставити в п'яту позицію та відвести вбік. Далі рух повторюється вбік і назад (“хрестом”). Зробити по два “хрести” з кожної ноги. В характері румунського танцю.

Наскрізні маленькі кидки вперед-назад (вправа 15). Виконуються два рази по два кидки з паузою та сім кидків підряд, після цього зробити *emboité* вперед на 90° і тому ж ритмічному малюнку (3, 3, 7). Корпус дуже відхилити назад, прогинаючись в попатках. Далі вправу повторити лівою ногою назад і зробити *emboité* назад на 90° дуже нахилиючи корпус уперед. Рух повторюється чотири рази з кожної ноги по черзі. В характері італійського танцю.

Battement tendu № 3 із підскоком на опорній нозі (вправа 9, *перший варіант*) та кидки на п'ятки (вправа 70, *другий варіант*). Виконати один “хрест” *battement tendu*

№ 3 та один “хрест” – зіскоки на п’ятки. Комбінація повторюється по два рази з кожної ноги. В характері українського танцю.

Rond de jambe par terre (вправа 41) та *rond de pied* (вправа 42). Виконати два *rond de jambe*, повільно – по два такти на один *rond* та два *rond de pied* швидко по одному такту на один *rond*. Далі зробити *pas de bourrée en tournant en dehors* та підскік на півпальці обох ніг за п’ятою позицією в *demi-plié*. Комбінація рухів повторюється по два рази з кожної ноги. В характері молдавського танцю.

Підготовка до вірьовочки (вправи 45 та 46), далі вистукування (вправа 33). Виконують: вправу 45 – двічі, вправу 46 – двічі, вправу 33 – один раз. Комбінацію повторити по два рази з кожної ноги. В характері російського танцю.

Battement fondu на 90° з перегинанням корпусу (вправа 51). Виконується по чотири рази з кожної ноги по черезно. В характері східного танцю.

Flic-flac за шостою позицією із занесенням ноги в позу *attitude* (вправа 25). Виконується по вісім разів з кожної ноги по черезно. В характері циганського танцю.

Battement développé (вправа 54). Виконується із затакним піруетом перед кожним *en dehors* вперед, убік, назад в позу *attitude*. Далі – *demi-plié* в позі *attitude*, звестися на півпальці в позі *allongée*, поставити ногу в п’яту позицію ззаду та повернутися на 180° *en dehors* на півпальцях, підняти ліву ногу на *passé* і поставити її в п’яту позицію спереду. Далі вправа виконується з іншої ноги. Повторити комбінацію чотири рази з кожної ноги по черезно. В характері угорського (академічного) танцю.

Вистукування – відкидання ніг назад, з ударами півпальцями (вправа 32). Виконується по вісім разів з кожної ноги. В характері українського танцю (коломийка, гуцулка).

Віяло на підскоку, *pas tortillé* та *rond de jambe en l’air*. Виконувати: віяло на підскоку (вправа 23, *другий варіант*) – один раз; подвійне *pas tortillé* (вправа 40, *перший варіант*) – один раз; два *rond jambe en l’air* та підскік за п’ятою позицією на півпальці – в *demi-plié*. Вправа 23 – 2 такти музики, вправа 40 – 1 такт; *rond de jambe* та підскік – 1 такт. Комбінація повторюється по два рази з кожної ноги. В характері матроського танцю.

Великі кидки (вправа 66) – двічі правою та лівою ногами; (вправа 66, *перший варіант*) – двічі правою та лівою ногами. Комбінація рухів виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері російського танцю.

Cabriole – “слід у слід” (вправа 78, третій варіант). Виконується вісім разів по черзі з кожної ноги. В характері українського танцю.

Повзунок (вправа 98). Виконується 16–32 рази. В характері українського танцю.

Урок шостий

Глибоке присідання за першою, другою, п’ятою позиціями з перегинанням корпусу (вправа 6). Виконується по разу в кожній позиції з обох ніг. В характері російського танцю.

Battement tendu № 4 (вправа 10) та *battement tendu* № 3 (вправа 9), далі вистукування (вправа 30, перший варіант). Виконувати: вправу 10 – один раз уперед (1 такт); вправу 9 – один раз уперед (1 такт); вправу 30, перший варіант – двічі (2 такти). Так

само повторити вбік і назад (“хрестом”). Якщо вправа виконується назад, то дріб треба робити ззаду в третій позиції. Виконувати по два “хрести” з кожної ноги. В характері російського танцю.

Battement tendu № 7 (вправа 13) та зіскоки на п’ятки (вправа 70, другий варіант). Виконувати: вправу 13 – по одному разу один “хрест” (4 такти); вправу 70, другий варіант – один “хрест” (4 такти), до того ж зіскоки треба робити на чверть, тобто удвічі повільніше, ніж записана вправа. Комбінацію рухів повторюють по два рази з кожної ноги. В характері російського танцю.

Rond de jambe par terre (вправа 41), *rond de pied* (вправа 42, *другий варіант*), *вісімка* (вправа 44, *перший варіант*). Виконувати: вправу 41 – один раз (2 такти); вправу 42, другий варіант – двічі (2 такти); вправу 44, перший варіант – двічі (4 такти). Закінчувати поворотом ліворуч на півпальцях обох ніг (*soutenu en tournant en dedans*). Комбінація рухів повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері польського танцю – мазурки.

Підготовка до вірьовочки (вправи 45–46 і 48). Виконувати: вправу 45 – два рази – назад, вперед (1 такт); вправу 46 – два рази – невиворітно, виворітно (1 такт); вправу 48 – два рази з акцентом п’ятки опорної ноги (1 такт) та подвійний притуп правою ногою за п’ятою позицією попереду лівої (на “і-два” 4-го такту). Комбінація рухів повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері угорського танцю.

Battement fondu (вправа 50) та *pas tortillé* (вправа 40, *другий варіант*). Виконувати: вправу 50 – один раз (1 такт); вправу 40, другий варіант – один раз (1 такт). Комбінація рухів повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері угорського танцю.

Flic-flac з колупалочкою, підбивкою із занесенням у позу *attitude*.

1-й такт. На “*pas*” – притупнути лівою ногою за шостою позицією.

На “*i*” – *flic* правою ногою вперед ліворуч, до станка.

На “*два*” – *flac* правою ногою до себе.

На “*i*” – *flic* правою ногою від себе вбік.

2-й такт. На “*pas*” – поставити праву ногу на п’ятку, коліно витягнути.

На “*i*” – перевести праву ногу на носок.

На “*два*” – перевести праву ногу на п’ятку.

На “*i*” – підбити правою ногою ліву ногу, приставити її в шосту позицію. Ліву ногу підвести до кісточки правої.

3–4-й такти. Виконується *flic-flac* із змахом у позу *attitude* (вправа 25). Комбінація рухів виконують по чотири рази з кожної ноги. В характері циганського танцю.

Battement développé. Виконувати:

1-й такт. На “*pas*” – *passé* правою ногою, ліва на півпальцях, права рука в першій позиції.

На “*два*” – *développé* вперед правою ногою носком угору, ліва нога на *demi-plié*. Корпус відхиляється назад, права рука відкривається вбік долонею вгору.

2-й такт. На “*pas*” – звестися на півпальці лівої ноги, праву ногу провести вбік носком угору. Корпус вирівняти.

На “*два*” – опустити праву ногу на п’ятку, ліва нога на *demi-plié*. Корпус нахилити праворуч, правою рукою показувати на носок правої ноги.

3-й такт. *Pas tortillé* правою ногою (вправа 40).

4-й такт. На “раз” – ковзнути правою ступнею (*flic*), проводячи її до кісточки лівої ззаду. На лівій нозі звестися на півпальці, корпус випростати. Права рука в другій позиції.

На “два” – провести праву ногу в позу *attitude croisée*, присідаючи на лівій нозі.

5-й такт. На “раз” – повернутися в позу *attitude* на 180° до станка (*en dedans*), водночас звестися на півпальці лівої ноги. Праву руку покласти на станок, ліву – в першу позицію.

На “два” – присідаючи на лівій нозі в *demi-plié* (права залишається в першій *attitude*), ліву руку провести з першої на другу позицію.

6-й такт. На “раз” – повернутися в позу *attitude* на 180° у зворотному напрямку від станка (*en dehors*) праворуч, водночас зводячись на півпальці лівої ноги. Ліву руку покласти на станок, праву – в першу позицію.

На “два” – присідаючи на лівій нозі в *demi-plié* (права залишається в першій *attitude*), праву руку провести з першої позиції на другу.

7-й такт. На “раз” – звестися на півпальці лівої ноги, водночас провести праву ногу вперед (*grand rond de jambe*).

На “два” – присідаючи на лівій нозі в *demi-plié*, підняти носок правої ноги вгору. Коліно правої ноги витягнути. Корпус відхилити назад. Права рука залишається в другій позиції.

8-й такт. На “раз” – опускаючи праву ногу в п’яту позицію, повернутись на півпальцях обох ніг на 180° ліворуч до станка. Права рука в першій позиції.

На “два” – притупити лівою ногою. Праву руку – на станок. Ліву – на талію. Корпус нахилити ліворуч.

Далі рух повторюється з іншої ноги і виконується по два рази з кожної ноги по черезно. В характері російського танцю.

Іспанське вистукування (вправи 38, *перший варіант*, та 37, *другий варіант*).

Виконувати: вправу 38, перший варіант, 2 такти; вправу 37, другий варіант, на 2 такти в повороті. Комбінацію рухів повторюють по чотири рази з кожної ноги.

Віяло на підскоку (вправа 23, *другий варіант*), *флас* та подвійна гойдалка (вправа 75, *перший варіант*). Виконувати:

1-й такт. На “раз” – кидок правою ногою ліворуч до станка на 45° з одночасним підскоком на півпальцях лівої ноги (коліно напівзігнуте). Корпус нахилити ліворуч. Голову повернути до лівого плеча.

На “і” – кидок правою ногою праворуч від станка на 45° з одночасним підскоком на півпальцях лівої ноги. Корпус нахилити праворуч. Голову повернути до правого плеча.

На “два” – ковзнути ступнею правої ноги (*flac*), підтягуючи її до кісточки лівої ззаду неї. Корпус випростати.

На “і” – підскік на півпальці обох ніг, коліна напівзігнуті.

2-й такт. Повторити рух 1-го такту з лівої ноги.

3-й такт. Повторити рух 1-го такту з правої ноги.

4-й такт. Повторити рух 1-го такту з лівої ноги.

5–6-й такти. Виконати віяло із підскоком (вправа 23, *другий варіант*).

7–8-й такти. Виконати подвійну гойдалку обличчям до станка (вправа 75, *перший варіант*). Комбінація рухів повторюється по два рази з кожної ноги. В характері *молдавського танцю*.

Великі кидки з перегинаннями корпусу (вправа 64) та розтяжкою (вправа 65). Виконувати: вправу 64 – чотири рази по черзі вперед і назад з правої ноги; вправу 65 – ~~три~~ рази по черзі з кожної ноги. Далі вправу повторити з лівої ноги. В характері *іспанського танцю*.

Revolade на підскоку (вправа 79, *перший варіант*). Виконується по чотири рази з ~~лівої~~ *лівої* ноги по черезно (8 тактів). У характері *українського танцю*.

Урок сьомий

Присідання – вправа 5, але на 5-й такт зробити *demi-plié* і ступні розгорнути в ~~першу~~ *першу* позицію. На 6-й такт – поставити обидві ступні за шостою позицією і двічі підняти та притупити п'ятками обох ніг, коліна напівзігнуті. Далі рух продовжується, як ~~у вправі 5~~ у вправі 5 у характері *іспанського танцю*.

Battement tendu № 4 (вправа 10, *другий варіант*, музичний розмір – 2/4) та *колушечка* вбік (вправа 34). Виконувати: вправу 10, *другий варіант* – вперед на *croisé*, ~~вперед~~ *en face*, вперед на *effacé*, вправа 34 – рухи 1-го такту. Далі все зробити у зворотному порядку *battement tendu* № 4 назад на *croisé*, назад *en face*, назад *effacé* та *колушечка* вбік. Виконується по два рази з кожної ноги. В характері *російського танцю*.

Вісімка на підлозі та у повітрі на 90° (вправа 44, *перший та другий варіанти*), ~~два рази~~ *tortillé* (вправа 40, *перший варіант*) та змах робочої ноги спереду назад із ~~шостої~~ *шостої* позиції в п'яту позицію. Виконувати: вправу 44, *перший варіант*, – два рази (4 такти), закінчити поворотом ліворуч на 180°.

На наступні 4 такти, починаючи з *demi-plié* за п'ятою позицією, зробити змах робочою ногою спереду назад (по колу) на 90° через *relevé* на *demi-plié* за п'ятою ~~позицією~~ *позицією*. Далі знову перевести ногу по колу вперед у п'яту позицію і відразу ж відвести ногу вбік на 25°. На наступні 4 такти виконувати вправу 40 – один раз (2 такти) та вправу 40, *перший варіант* – два рази (2 такти). Комбінацію рухів повторити по два ~~рази~~ *рази* з кожної ноги. В характері *молдавського танцю*. Вистукування.

На затакт “і” – підскочити на лівій нозі, праву, зігнувши в коліні, підняти коліном уперед.

1-й такт. На “раз” – правою ногою зробити подвійну вірьовочку назад за п'ятою ~~позицією~~ *позицією*. Ліву ногу відокремити від підлоги. Коліна напівзігнуті.

На “і” – ліву ногу винести вперед і поставити п'яткою на підлогу.

На “два” – перестрибнути на ліву ногу, ставлячи її на всю ступню. Праву ногу ~~піднести~~ *піднести* до кісточки лівої ноги, попереду неї. Корпус нахилити ліворуч, погляд спрямовувати до лівого плеча.

На “і” – носок правої ноги поставити на підлогу близько носка лівої. Коліна ~~напівзігнуті~~ *напівзігнуті*.

2-й такт. На “раз” – вивести праву ногу вбік на п'ятку. Ліву ногу напівзігнути. ~~Корпус~~ *Корпус* нахилити праворуч.

На “і” – поставити праву ногу в п'яту позицію ззаду лівої. Корпус випростати.

На “два” – притупивши лівою ногою, приставити її до правої за п’ятою позицією.

На “і” – підскачівши на лівій нозі, праву відірвати від підлоги.

3-й такт. На “два” – правою ногою подвійна вірьовочка назад за п’ятою позицією. Поворот на 360° праворуч на правій нозі. Лівою ногою закінчити поворот позаду близько кісточки правої ноги.

На “і” – переступити на ліву ногу, коліно зігнути, праву – до кісточки лівої ноги попереду неї.

На “два” – винести праву ногу вперед праворуч і поставити п’яткою на підлогу. Корпус нахилити вперед (поза *effacée*).

На “і” – поставити праву ногу попереду лівої на півпальці.

4-й такт. На “раз” – підскочити на лівій нозі і, зігнувши коліно, праву ногу підняти вгору.

На “і” – притупити правою ступнею попереду лівої.

На “два” – притупити лівою ступнею попереду правої, повертаючись на 180° ліворуч.

На “і” – підскачівши на правій нозі, ліву підняти коліном угору. Рух повторюється з іншої ноги. Далі виконувати його чотири рази. В характері російського танцю.

Adagio – виконується: на 4 такти – перші два піруети *en dehors* праворуч: *développé* вперед, *grand rond de jambe* назад в позу *attitude effacée* на півпальцях опірної ноги. Присісти в позі, *pas de bourrée en tournant* за себе. Наступні 4 такти – підскочити на опорній нозі і з замаху провести праву ногу на 90° по колу назад за себе в четверту позицію носком у підлогу. Перегинаючись назад, покласти праву руку на потилицю. Голову повернути ліворуч. Опорна нога на *demi-plié*. Опуститись на коліна правої ноги, повертаючи корпус ліворуч до станка. Праву руку покласти на талію. Вставати з коліна в позу *effacée* за четвертою позицією. Праву руку відкрити на другу позицію. Голову повернути ліворуч. Закінчується вправа подвійним ключем у повороті на 180°. Далі рух виконується з лівої ноги та повторюється чотири рази з кожної ноги по черзі. В характері угорського танцю.

Молдавське вистукування за шостою позицією, музичний розмір – 2/4.

1-й такт. На “раз” – крок правою ногою праворуч. Праву руку провести на другу позицію долонею вперед, корпус нахилити праворуч.

На “і” – присідаючи на правій нозі, ліву відокремити від підлоги.

На “два” – приставити ліву ногу до правої за шостою позицією, коліна витягнути.

На “і” – присідаючи на обох ногах, відвести праву руку на третю позицію.

2-й такт. На “раз” – крок лівою ногою ліворуч, праву руку провести з третьої на другу позицію, корпус нахилити ліворуч.

На “і” – присідаючи на лівій нозі, праву відокремити від підлоги.

На “два” – приставити праву ногу до лівої за шостою позицією, коліна витягнути.

На “і” – присідаючи на обох ногах, відвести праву руку на третю позицію.

3–4-й такти – повторити рухи 1–2-го тактів.

5-й такт. На “раз” – підскочити на правій нозі, піднімаючи вгору зігнуту в коліні ліву ногу. Коліна спрямувати вперед. Праву руку покласти на талію. Носок лівої ноги близько коліна правої.

На "1" – перескочити на ліву ногу, піднімаючи вгору зігнуту в коліні праву ногу. Коліна спрямувати вперед. Носок правої ноги близько коліна лівої.

На "два" – перескочити на праву ногу, піднімаючи вгору зігнуту в коліні ліву ногу.

На "1" – притупнути лівою ногою за шостою позицією. Корпус різко нахилити вперед з акцентом.

6-й такт. Повторюються рухи 5-го такту, починаючи з лівої ноги.

7-й такт. На "раз" – перескочити на праву ногу, піднімаючи вгору зігнуту в коліні ліву ногу.

На "1" – притупнути лівою ногою за шостою позицією.

На "два" – перескочити на ліву ногу, піднімаючи вгору зігнуту в коліні праву ногу.

На "1" – притупнути правою ногою за шостою позицією.

8-й такт. На "раз" – перескочити на праву ногу, піднімаючи вгору зігнуту в коліні ліву ногу.

На "1" – притупнути лівою ногою за шостою позицією. Коліно правої ноги витягується.

На "два" – підняти зігнуту в коліні ліву ногу вгору.

На "1" – притупнути лівою ногою за шостою позицією. Корпус одночасно з притупом різко нахилити вперед. Коліно правої ноги витягується.

Рух повторюється з лівої ноги, починаючи з 5-го такту, і виконується чотири рази по черезно з кожної ноги.

Іспанське вистукування з фліком та поворотом, музичний розмір – 2/4.

1-й такт. На "раз" – піднімаючись на півпальці лівої ноги, підняти праву ногу вбік на 90°, ледь зігнувши в коліні. Праву руку відвести на другу позицію долонею донизу.

На "два" – поставити праву ногу в другу позицію, коліна в *demi-plié*.

2-й такт. На "раз" – підняти праву ногу, трохи зігнуту в коліні, вбік на 90°. Права рука в другій позиції долонею вниз.

На "два" – праву ногу підвести до кісточки лівої попереду неї, ковзнувши півпальцями по підлозі (*flic*), та відразу ж повернутися на 360° на лівій нозі ліворуч. Під час повороту півпальцями правої ноги ковзнути по підлозі (*flac*).

3-й такт. На "раз" – присідаючи на лівій нозі, провести праву ногу під станок позаду лівої ноги, витягнутої в коліні.

На "два" – пауза в позі.

4-й такт. На "раз" – повернутися на лівій нозі праворуч на 360°.

На "два" – праву ногу з акцентом поставити на півпальці в третю позицію попереду лівої. Корпус нахилити праворуч, права рука в першій позиції, голову повернути до правого плеча.

Рух повторюється по чотири рази з правої та лівої ніг по черзі.

Великі кидки з поворотами корпусу – *foueté* (вправа 61) та обертасом-розтяжкою (вправа 63).

Виконується по одному разу кожна вправа та повторюється у зворотному напрямі. В характері польського танцю.

III. ВПРАВИ НА СЕРЕДИНІ ЗАЛУ

Елементи народно-сценічних танців

Щоб виховати танцюриста високої виконавської майстерності, навчити його, за висловом видатного педагога-балетмейстера Г. Я. Ваганової, “танцювати усім тілом”, треба якомога старанніше й уважніше розробляти навчальну програму, підходити до цього відповідального моменту в навчально-виховній роботі не шаблонно, механічно, а творчо, вдумливо, враховуючи можливості учнів і орієнтуючись на досягнення та вимоги сучасного танцювального мистецтва. Педагог-хореограф повинен роз’яснювати своїм вихованцям, що не можна зупинятися на досягнутому, що лише наполеглива, невтомна праця, розумне і послідовне ускладнення завдань, творчі пошуки наблизять початківця до бажаної мети – всебічного опанування надзвичайно різноманітною і складною віртуозною танцювальною технікою.

У першому і другому розділах книги “Основи народно-сценічного танцю” вже говорилося про це, були сформульовані принципи побудови занять з народно-сценічного та характерного (академічного) танців, наводилася система відповідних вправ біля станка, потрібних для подальшої роботи з виховання культури тіла, техніки виконання танцювальних рухів, відзначалося, що кожен урок складається з двох частин: вправ біля станка і на середині залу. Підкреслювалося також, що саме в процесі занять на середині залу виховуються артистичність, музикальність, танцювальна виразність і віртуозність техніки танцюриста.

Робота на середині залу проводиться у плані освоєння рухів народно-сценічних танців та оволодіння елементами характерних (академічних) танців. Заняття на середині залу починаються з вивчення ходів по колу, що сприяє регулюванню дихання і вводить учнів у певний характер сценічного руху. Далі вивчаються положення рук, повторюються окремі вправи, які виконувалися біля станка. У початківців це займає майже половину часу заняття у цілому, у більш підготовлених танцюристів – значно менше. Потім учням пропонують повторити рухи з перегинанням корпусу, що до деякої міри відповідають класичному *adagio*, але відзначаються певним стилем і специфікою того чи іншого народно-сценічного або характерного танців.

Наступна частина уроку, як уже зазначалося раніше, – *allegro*: розучуються швидкі, технічні рухи, комбінації цих рухів (у танцюристів зі значною підготовкою). Тут велике значення має імпровізаційний хист керівника-хореографа, який повинен розвивати творчу уяву своїх вихованців, їхні художні смаки, загальну культуру, виконавську майстерність.

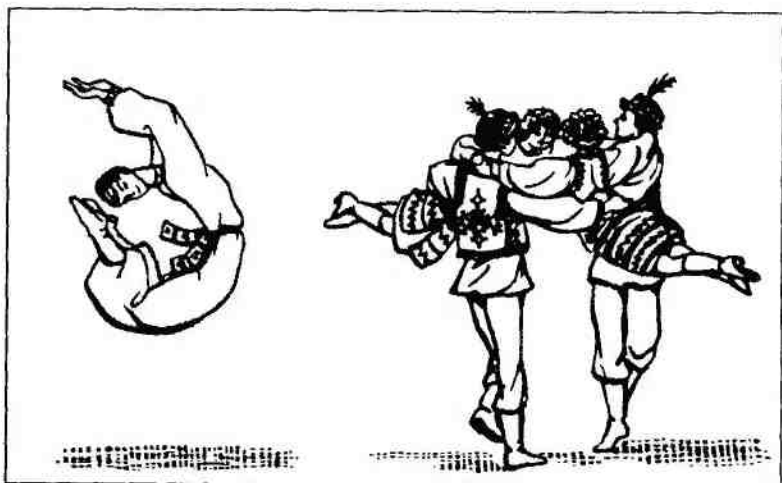
Музичний супровід, рекомендований для занять біля станка, цілком прийнятний і для занять на середині залу¹.

Перш ніж розпочати вивчення елементів того чи іншого народного танцю, доцільно коротко розповісти учням про історію народу, його культуру, побут, звичаї, національні традиції тощо, використовуючи при можливості репродукції картин, листівки, кінофільми, а також демонструючи уривки з музичних творів, опер, балетів. Це дозволить танцюристам відчувати національний колорит елементів народного танцю, надихне на відтворення специфіки, характеру того чи іншого народу.

Кожен розділ книги містить коротку довідку про найвідоміші танці, що побутували чи побутують у народі (якому присвячений розділ), опис специфічних, найбільш поширених положень рук, елементи танцювальних рухів². Користуючись усім викладеним у посібнику матеріалом, педагог зможе методично правильно, цікаво побудувати практичну роботу з виховання танцюристів із досконалою технікою і широким діапазоном засобів виразності, виконавців, які могли б здійснити найскладніші творчі завдання балетмейстера-постановника.

Див. "Нотний додаток"

¹ Тут вміщені лише найбільш типові й необхідні для навчання народно-сценічні танці.



Український танець

Широка популярність українського народного танцю у нашій країні та за кордоном пояснюється невичерпним багатством танцювальних барв, життєрадісним запалом, великою щирістю, тонким і м'яким народним гумором.

Наявність яскравих побутових рис і особливостей, поєднаних з віртуозною технікою, надає українському танцю своєрідного колориту, а самобутні й виразні танці західних областей доповнюють і збагачують хореографічне мистецтво України.

Танці, що побутують на Україні, можна поділити на три основні жанри:

танці хороводного плану (більшість із них пов'язана з порами року): веснянки, купальські хороводи, осінні ігри, метелиці та інші;

побутові танці: гопак, козачок, метелиця, полька, кадрили, коломийки, гуцулки, тропотянки тощо;

сюжетні танці: їх основна тема – праця, народна героїка, відтворення явищ природи, народного побуту й інше. До сюжетних танців належать: “Шевчики”, “Лісоруби”, “Косарі”, “Рукодільниці”, “Чабани”, “Аркан”, “Опришки”, “Повзунець”, “Горлиця”, “Гонта”, “Запорожці” та багато інших.

Найпопулярніші танці центральних областей України – *гопак, козачок, метелиця, повзунець, запорожці, коломийки, гуцулки, аркан, лісоруби, чабани* дуже поширені на заході України.

Гопак – танець козацького походження, раніше виконувався лише чоловіками. Характерні риси цього танцю – сила і спритність, героїка і благородство. Гопак – танець імпровізаційний: просуваючись парами по колу, хлопці змагаються у спритності й завзятті. Дівчата весело підходять хлопців і, відокремившись, танцюють ліричну частину, сповнену гідності й скромності. Потім знову танцюють хлопці – це злива найвіртуозніших танцювальних рухів: присядок, стрибків, обертів тощо. Фінал гопака бурхливий, веселий, іскрометний, запальний.

Козачок – так само козацького походження. Виконується одним юнаком або однією парою. Масовий, або парний козачок відрізняється від гопака швидким темпом і дрібною технікою рухів. Як і в гопках, йому притаманні елементи змагання поміж окремими виконавцями або парами танцюристів. Козачок – танець юності, радості й веселощів – будується на бігунцях, вірвовочках, вихилисниках, тинках, голубцях, припаданні, присядках та інших рухах, які виконуються у стрімкому темпі з дрібним ритмічним рисунком.

Метелиця – динамічний танець зі швидкою зміною фігур (різноманітні кружляння й візерунки, які нагадують зимову хуртовину). Танець масовий, будується на дрібних швидких рухах (поворот і оберт).

Повзунець – жартівливий чоловічий груповий танець-гра, який будується на технічних присядочних рухах із сольними і груповими змаганнями.

Запорожці – військовий героїчний чоловічий танець, у якому відображено вірність рідній землі, показано ритуал військової присяги. Виконують із шаблями. Танцюристи демонструють силу й спритність, уміння володіти зброєю, патріотичне піднесення, волю до перемоги. Використовується весь арсенал технічних танцювальних рухів, притаманних танцям центральних областей України.

Коломийка – масовий танець, що супроводжується піснею куплетної форми й музикою. Рухи коломийки дуже різноманітні, своєрідні й оригінальні за колоритом. Основним композиційним елементом є коло, яке розпадається на менші кільця і навіть на окремі пари. Для коломийок типова зміна місць хрещиком. Танець будується на присядках, мережках, ножицях, зірницях і багатьох інших танцювальних рухах, притаманних танцям, що побутують у західних областях України. Коломийку танцюють у швидкому темпі, весело й завзято, використовуючи орнаментальні хореографічні рухи. Ритм танцю дрібний, синкопований.

Гуцулка – танець, що з музичного боку є варіантом коломийки. Хореографічно гуцулка відрізняється від коломийки тим, що друга її частина називається козачком; тут застосовують дрібушки, кружляння, присядки, але виконують їх у іншому характері, ніж у козачках центральних областей України¹.

Аркан – популярний чоловічий масовий танець, що відтворює мужність, силу й завзяття. Танцюристи кладуть руки один одному на плечі, утворюючи коло. Один з учасників танцю – ведучий – подає команди: “Гей, до кола!”, “Аркан!”. Ведучий подає також команду до зміни рухів і ритмів.

Своєрідна зміна відтінків виконання: танець починається основним боковим кроком (великі кроки чергуються з невеличкими підскоками, під час яких вільна нога виноситься навхрест опорній). Основний крок чергується з іншими танцювальними рухами: найрізноманітнішими підбивками, притупами, присядками. На вигук ведучого: “Батько спить!” – танцюристи, нахиливши корпус уперед, тихо і стримано на півпальцях рухаються основним кроком, далі на вигук ведучого: “Батько встав!” – випроставши корпус, хлопці продовжують танець у рухливому темпі, мужньо і темпераментно, поступово прискорюючи темп і динаміку.

¹ У книзі “Гуцульські танці” (Львів, 1939) Р. Герасимчук пише, що козачок є ґрунтом, на якому виріс танець гуцулка.

Лісоруби – масовий чоловічий танець, що відтворює трудовий процес, засобами хореографії змальовує образи лісорубів, підкреслюючи їх спритність і силу, вміння валити дерева, обробляти їх, транспортувати. Танцю притаманні вигуки окремих фраз, перегукування ведучого з усіма учасниками танцю. Іноді виконуються коломийки.

Розглянувши найтиповіші танці, перейдемо до ознайомлення з елементами танцювальних рухів, зупинимось також на позиціях і положеннях рук, розміщенні танцюристів під час виконання тих чи інших народно-сценічних танців; отже, докладніше про засоби виразності українського народного танцю.

Елементи засобів виразності у танцях центральных областей України

Руки

В українських сольних парних і масових танцях положення і рухи рук надзвичайно різноманітні. Багато в чому це залежить від змісту танцю й специфічних особливостей музики, певних національних традицій.

У жіночих повільних танцях рухи рук плавні, широкі. Їх розкривають у сторони, схрещують на грудях, кладуть долонями на намисто або на талію тощо. Дівчина поводить скромно, з гідністю, уникає безладних, метушливих рухів. Вона може братися за стрічки, розводити їх в сторони, підпирати щоку кулачком, удавати, ніби зриває квітку, плете віночок.

У чоловічому танці рухи рук широкі та сильні. Хлопці можуть по черзі піднімати руки в третю позицію, широко розкривати їх в сторони, придержувати чи поправляти на голові шапку, підкидати її вгору. Але завжди рухи рук підкреслюють зміст і характер танцю.

Позиції рук

Вихідне положення.

Руки вільно опущені вниз. Кисті долонями спрямовані до корпусу. Під час руху кисті можна повернути долонею вперед.

Перша позиція.

Руки піднесені вперед, трохи нижче рівня плечей і злегка відведені вбік. Лікті вільні, кисті прямі, спрямовані долонями вгору.

Друга позиція.

Руки розведені в сторони трохи нижче рівня плечей і злегка висунуті вперед, лікті вільні, кисті прямі, обернені долонями вгору.

Третя позиція.

У жіночому танці вона у чистому вигляді майже не зберігається, проте одна рука досить часто буває піднята у третю позицію, кисть трохи піднята, спрямована пальцями вгору, зовнішньою частиною долоні – вбік.

Позиції рук



Підготовча позиція



I позиція



II позиція



III позиція

Положення рук



1 положення



2 положення

3 положення



4 положення



5 положення



6 положення



7 положення



8 положення



9 положення



10 положення



11 положення

12 положення

13 положення



14 положення



15 положення



16 положення

17 положення



18 положення



19 положення



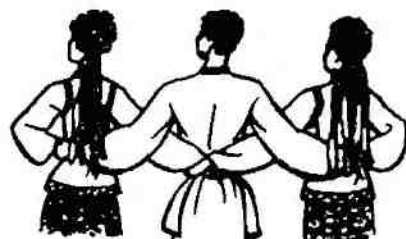
20 положення



21 положення



22 положення



23 положення



24 положення



25 положення



26 положення



27 положення



28 положення

У чоловічому танці третя позиція рук найчастіше зустрічається під час стрибків. При цьому обидві руки підняті вгору, лікті закруглені і відведені в сторони, кисті можуть бути зібрані в кулак і повернуті тильною стороною долоні до голови.

Положення рук

Перше положення.

Долоні, зібрані в кулачок, на талії, лікті зігнуті й спрямовані трохи вперед.

Друге положення.

Руки схрещені на грудях. Тут може бути три варіанти:

а) руки щільно притиснуті до корпусу, ліва зверху правої, кисті затиснуті у кулачки і захищені під лікті;

б) лікті дещо відведені від корпусу, кисть правої руки лежить долонею на лівій руці вище ліктя, ліва рука зверху правої, кисть її під правою рукою;

в) лікті трохи відведені від корпусу і спрямовані вперед, права рука під лівою, кисть лежить долонею на лівій руці, трохи вище ліктя, долоня ж лівої руки – на правій руці, також трохи вище ліктя.

Третє положення.

Руки невисоко підняті в сторони, трохи нижче другої позиції, кисті спрямовані долонями вперед і трохи вгору, лікті вільні.

Четверте положення (жіноче).

Права рука лежить долонею на грудях, притримуючи намісто, ліва, затиснута у кулачок, – на талії. Руки можуть мінятися своїми положеннями.

П'яте положення (жіноче).

Дівчина наче відхиляється від когось. Права рука у другій позиції, долонею вниз. Ліва – перед грудьми, кисть піднята вище правого плеча, долонею вліво, лікоть зігнутий і ледь відведений від корпусу.

Шосте положення (жіноче).

Узявшись руками за кінчики стрічок, дівчина розводить руки в сторони, ліктями вниз.

Сьоме положення.

Руки лежать долонями на потилиці, наче притримують вінок або шапку, лікті зігнуті, спрямовані в сторони.

Восьме положення (жіноче).

Ліва рука затиснута в кулачок, на талії. Права піднята в третю позицію. Кисть ледь піднята і спрямована долонею до себе.

Дев'яте положення (жіноче).

Кулачок правої руки прикладений до правої щоки. Зігнутий лікоть спрямований униз. Ліва рука, затиснута в кулачок, дещо відведена від корпусу і прикладена знизу до ліктя правої руки. Голова спирається на кулачок і повернута до правого плеча.

Десяте положення.

Права рука відведена в сторону, вище другої позиції, долонею вгору, лікоть вільний. Ліва рука також відведена в сторону, але трохи нижче другої позиції, кисть

спрямована долонею вгору. Корпус повернутий трохи лівим плечем уперед, голова обернена до лівої руки.

Одинадцять положень (чоловіче).

Права рука лежить долонею на потилиці. Ліва рука, затиснута у кулак, – збоку на талії. Корпус повернутий лівим плечем уперед, голова ледь піднята і обернена до лівого плеча. Лікті обох рук спрямовані трохи вперед.

Положення рук у парних та масових танцях

Дванадцять положень.

Хлопець та дівчина стоять поруч одне одного, обличчям за ходом руху танцю, дівчина праворуч від партнера. Корпус кожного виконавця ледь повернутий лівим плечем уперед. Лівою рукою хлопець тримає ліву руку дівчини на рівні грудей. Праві руки танцюристів відведені вбік і трохи підняті вгору, вище другої позиції.

Корпус хлопця нахилений вперед ліворуч, голова повернута обличчям до дівчини. Корпус дівчини відхилений назад праворуч, голова трохи піднята і повернута обличчям за ходом танцю.

Тринадцять положень.

Хлопець та дівчина стоять поруч обличчям за ходом танцю, дівчина праворуч від хлопця. Лівою рукою партнер тримає ліву руку дівчини на рівні грудей. Правою рукою він обіймає дівчину за талію. Права рука дівчини у другій позиції.

Чотирнадцять положень.

Хлопець та дівчина стоять поруч обличчям за ходом танцю, дівчина праворуч від хлопця; обидва тримаються за руки, схрещені поперед собою; ліва рука дівчини розміщується над правою рукою партнера, кисті – на рівні талії.

Корпус танцюристів трохи відхилений одне від одного, партнери дивляться одне на одного.

П'ятнадцять положень.

Хлопець та дівчина стоять поруч, обличчям за ходом танцю, дівчина праворуч від хлопця. Правою рукою партнер тримає дівчину за талію.

Ліва рука дівчини лежить на правому плечі хлопця. Вільні руки виконавців затиснуті у кулачки і лежать на талії.

Шістнадцять положень.

Хлопець та дівчина стоять лівим плечем одне до одного і тримаються витягнутими лівими руками. Праві руки розведені в сторони, вище плеча, лікті вільні (правою рукою дівчина може тримати за кінчик стрічку і відвести її вбік).

Корпус танцюристів відхилений одне від одного. Виконавці просуваються: дівчина – обличчям, парубок – спиною за ходом руху.

Сімнадцять положень.

Хлопець та дівчина стоять обличчям одне до одного і тримаються за руки. Хлопець правою рукою бере ліву руку дівчини, а лівою – праву її руку. Відхиляючи корпус назад, вони дивляться одне на одного.

Вісімнадцяте положення.

Хлопець та дівчина стоять обличчям одне до одного, тримаючись схрещеними руками: правою за праву, лівою за ліву. Корпус відхилений назад. Виконавці дивляться одне на одного.

Дев'ятнадцяте положення.

Хлопець та дівчина стоять поруч, обличчям за напрямом руху, дівчина праворуч від хлопця. Лівою рукою хлопець бере ліву руку дівчини і тримає її на рівні грудей.

Правою рукою хлопець бере праву руку дівчини і піднімає вгору, трохи праворуч. замкнуті кисті над правим плечем дівчини. Виконавці дивляться одне на одного. Корпус хлопця нахилений ліворуч і трохи вперед, а дівчини – відхилений праворуч назад.

Двадцяте положення.

Хлопець та дівчина стоять правим плечем одне до одного. Правою рукою партнер тримає дівчину за талію з лівого боку, права рука дівчини лежить на лівому плечі хлопця. Ліві руки обох виконавців або розведені в сторони, або ж, затиснуті у кулачки, – збоку на талії. Голови трохи підняті, танцюристи дивляться одне на одного.

Корпуси відхилені назад праворуч.

Двадцять перше положення.

Хлопець та дівчина стоять обличчям одне до одного. Партнер лівою рукою бере праву руку дівчини. Ледве зігнувши руки в ліктях, танцюристи відводять їх в сторони на рівні талії. Праву руку хлопець кладе дівчині на талію. Дівчина кладе ліву руку хлопцеві на праве плече.

Корпус у обох відхилений назад, танцюристи дивляться одне на одного.

Двадцять друге положення.

Хлопець та дівчина стоять поруч, взявшись за руки: ліва рука дівчини і права рука хлопця. З'єднані руки вони виносять високо вгору, утворюючи ворітця. Вільні руки, кисті яких затиснуті у кулачки, виконавці кладуть собі на талію. Корпус у обох відхилений дещо в сторони одне від одного, погляд спрямований одне на одного.

Вільні руки можуть бути розкриті в сторони, нижче другої позиції, долонями вгору.

Двадцять третє положення.

Хлопці та дівчата стоять поруч, боком одне до одного. Руки кожного виконавця лежать ззаду на талії, схрещені за спинами партнерів, що поруч.

Двадцять четверте положення.

Хлопці та дівчата стоять поруч, боком одне до одного, і тримаються за руки, щоб вони схрещувалися спереду.

Двадцять п'яте положення.

Хлопці стоять боком один до одного на відстані витягнутої руки. Руки підняті вбік до рівня плечей і лежать долонями на плечах, корпус прямий. Погляд спрямований на глядача.

Двадцять шосте положення.

Двоє дівчат та один хлопець стоять боком одне до одного. Хлопець бере правою рукою ліву руку дівчини, що стоїть праворуч від нього, а лівою рукою – праву руку дівчини, що стоїть ліворуч. З'єднані руки виконавці піднімають угору.

Дівчата по черзі проходять навколо хлопця (перша проти ходу, а друга за ходом годинникової стрілки). Хлопець при цьому пританцьовує на місці, а при повороті схрещує руки над головою.

Двадцять сьоме положення (“ліса”).

Дівчата стоять одна за одною. Кожна кладе ліву руку на своє плече. Праву руку, простягнуту вперед, кладе на праве плече дівчини, яка стоїть попереду. Корпус трохи відхилений назад.

Двадцять восьме положення (мала “зірка”).

Хлопці та дівчата, яких може бути три, чотири і більше, стають одне за одним за напрямом руху і, з’єднавши ліві руки в центрі, просуваються вперед (чи назад) по колу. Праві руки кладуть собі на талію (або відводять вбік чи піднімають у третю позицію). Так само танцюристи можуть з’єднувати в центрі і праві руки.

В українських танцях положення корпусу різноманітне, рухи широкі, вільні. Виструнченість корпусу підкреслює легкість, окриленість.

Під час танцю корпус можна нахилити праворуч або ліворуч, відхилити назад. При виконанні високих стрибків корпус танцюриста прогинається назад, а під час “підсікання” чи “млинка” дуже нахилиється вперед, до землі.

Жіночому танцю властиві в основному повільні, пластичні, спокійні рухи корпусу. Дівчина граціозно нахилиється вперед, повертається одним чи другим плечем, наче оглядаючись назад, нахилиється вбік тощо.

У швидкому танці рухи корпусу більш жваві, але не втрачають пластичності й граціозності.

Голова, супроводжуючи рухи рук і корпусу, повільно повертається із сторони в сторону, нахилиється вперед, підноситься трохи вгору, скромно опущена вниз. У швидких танцях голова змінює положення різко, швидко.

Руки рук

Рух № 1. Розведення рук в сторони, знімання з голови віночка і кидання його у річку (*рис. 1*).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду, руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4 (повільно).

1–2-й такти – руки з підготовчої позиції піднести у другу позицію, долонями вниз, а потім до рівня голови.

3-й такт – згинаючи лікті, руки провести за голову на потилицю.

4-й такт – ніби знімаючи віночок, руки підняти над головою у третю позицію.

5-й такт – нахилиючи корпус уперед, руки опустити у першу позицію і, ніби тримаючи поперед себе віночок, дивитися на нього.

6-й такт – посилаючи корпус уперед, кинути віночок від себе вперед праворуч (долонями вгору).

7–8-й такти – руки повільно опустити у підготовчу позицію, долонями вниз.

Примітка. Під час виконання вправи робити припадання з правої ноги на місці.

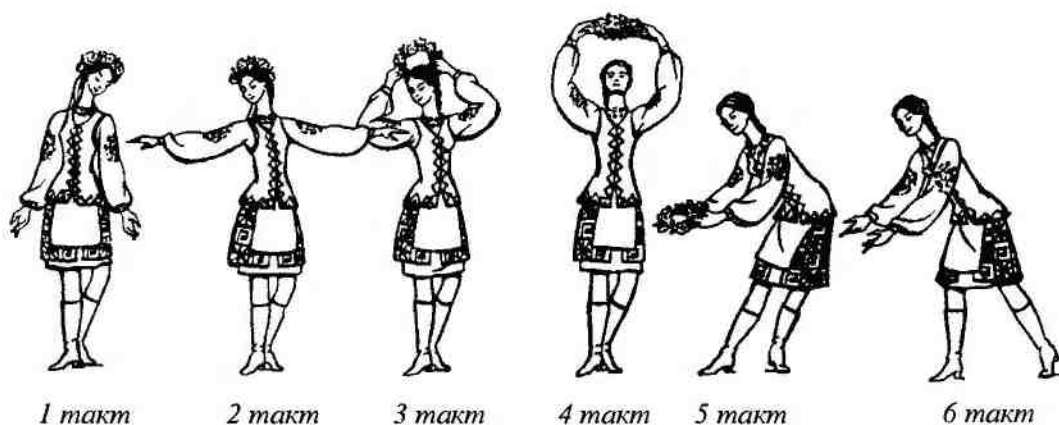


Рис. 1.

Рух № 2. Відкривання рук в сторони, закривання їх на талію й уклін (для чоловіків).

Вихідне положення – друга позиція ніг, руки у підготовчій позиції (рис. 2).

Музичний розмір – $2/4$ (широко).

1–2-й такти – проводячи через першу позицію, руки розкрити у другу позицію, долонями вгору; одночасно на кожну чверть такту зробити *relevé* за другою позицією.

3-й такт – руки закрити на талію.

4-й такт – повернувши корпус праворуч, зафіксувати позу (пауза).

5-й такт – відкрити праву руку в сторону, долонею вгору.

6-й такт – зняти правою рукою з голови уявну шапку і відвести праву руку в сторону.

7-й такт – підвести праву руку з шапкою до серця і зробити глибокий уклін, спрямовуючи праву руку з шапкою униз, до підлоги.



Рис. 2.

8-й такт – випростати корпус; одночасно, злегка переступаючи за другою позицією, праву руку закрити на талію.

Танцювальні кроки

Вправа № 1. Простий танцювальний крок (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – зробити крок правою ногою вперед, ступаючи з носка на всю ступню.

На “два” – зробити крок лівою ногою вперед, ступаючи з носка на всю ступню.

Руки в різних положеннях.

Вправа № 2. Перемінний танцювальний крок.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір 2/4.

На “раз” – зробити м’який крок правою ногою вперед, ступаючи з носка на всю ступню.

На “і” – зробити м’який крок лівою ногою вперед, ступаючи з носка на всю ступню.

На “два” – м’який крок правою ногою вперед, ліву ногу залишити позаду правої, півпальцями на підлозі, з витягнутим коліном і підйомом. Корпус і голову повернути ліворуч, погляд спрямувати через ліве плече на носок лівої ноги.

На “і” – пауза.

Далі рух починати з лівої ноги.

Вправа № 3. Боковий крок (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – ступити крок правою ногою праворуч і поставити її на всю ступню.

На “два” – приставити ліву ногу до правої за шостою позицією на всю ступню, коліна обох ніг ледь зігнуті, корпус і голову нахилити трохи праворуч.

Далі рух повторити з лівої ноги ліворуч. Руки в різних положеннях.

Вправа № 4. Стрибунець (жіночий).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – легка присівши на лівій нозі, зробити стрімкий крок правою ногою вперед.

На “раз” – опуститися на всю ступню правої ноги, коліно трохи зігнути. Ліву ногу, вільну в коліні, винести невисоко вперед.

На “і” – невеликий стрімкий крок уперед лівою ногою на низькі півпальці.

На “два” – невеликий стрімкий крок правою ногою вперед на низькі півпальці. Ліву ногу швидко, ніби ривком, підняти невисоко вперед.

На “і” – широкий стрімкий крок лівою ногою, як на затакт “і”. Так само рух виконується з лівої ноги.

Вправа № 5. Відхід назад із виставлянням поперемінно правої і лівої ніг на каблук.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.



Рис. 3.

На затакт “і” – невелике присідання на обох ногах.

На “раз” – крок правою ногою назад, одночасно ліву ногу поставити на каблук.

На “два” – крок лівою ногою назад, одночасно праву ногу поставити на каблук (рис. 3).

Далі рух виконувати знову з правої ноги. Руки в різних положеннях. Корпус нахилити вперед.

Вправа № 6. Варіант відходу назад.

На “раз-і-два” – починаючи рух з правої ноги, зробити три невеличкі кроки назад.

На “і” – поставити ліву ногу на каблук і трохи нахилити корпус до ноги.

Вправа № 7. Перемінний крок (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – крок уперед правою ногою.

На “і” – невеликий крок уперед лівою ногою.

На “два” – невеликий крок уперед правою ногою.

На “і” – пауза.

Так само рух виконується з лівої ноги.

Часто перемінний крок роблять, човгаючи ступнями ніг по підлозі. У такому разі його називають “човгунець”.

Танцювальні біги

Вправа № 8. Біг з просуванням уперед.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт "ї" – відокремити праву ногу від підлоги і винести її вперед, витягуючи в коліні та підйомі. Зробити широкий, стрімкий крок уперед, пролітаючи у довжину.

На "раз" – опуститися на всю ступню правої ноги, коліно трохи зігнути. Ліву ногу, вільну в коліні, відірвати від підлоги.

На "ї" – винести ліву ногу вперед, витягуючи в коліні та підйомі, і зробити широкий, стрімкий крок уперед, пролітаючи у довжину.

На "два" – опуститися на всю ступню лівої ноги, коліно трохи зігнути. Праву ногу, вільну в коліні, відірвати від підлоги.

На "ї" – те саме, що і на затакт "ї".

Далі рух повторюється з правої ноги. Корпус легкий, окрилений, трохи нахилений вперед. Руки на талії.

Вправа № 9. Бігунець (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт "ї" – злегка присівши на лівій нозі, невисоко винести вільну в коліні праву ногу вперед і зробити широкий стрімкий крок правою ногою, пролітаючи у довжину (рис. 4).

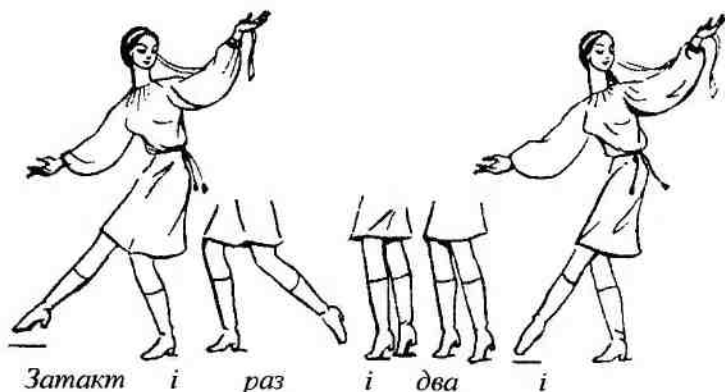


Рис. 4.

На "раз" – опуститися на всю ступню правої ноги, коліно трохи зігнути, ліву ногу, вільну в коліні, відірвати від підлоги.

На "ї" – невеликий стрімкий крок уперед лівою ногою на низькі півпальці.

На "два" – невеличкий стрімкий крок правою ногою вперед на низькі півпальці.

На "ї" – зробити широкий стрімкий крок лівою ногою уперед, пролітаючи у довжину, як на затакт "ї".

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

Доріжки (припадання)

Вправа № 10. Доріжка проста (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – винести праву ногу вбік.

На “раз” – зробити виворотний крок правою ногою праворуч з носка на всю ступню, трохи присідаючи. Ліву ногу відірвати від підлоги і наблизити ступнею ззаду до правої ноги, трохи нижче кісточки (рис. 5).

На “і” – ліву ногу опустити позаду правої ноги на півпальці: праву ногу винести вбік.

На “два-і” – те саме, що і на “раз-і”.

Вправа № 11. Доріжка на носок (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – трохи зігнувши в коліні, зробити невеликий крок уперед правою ногою з носка на всю ступню (рис. 6).

На “і” – ліву ногу поставити на півпальці поряд з носком правої ноги, коліно зігнути. Коліно правої ноги випрямити.

На “два-і” – те саме, що і на “раз-і”. Корпус прямий або повертається то праворуч, то ліворуч. Руки – на талії або схрещені на грудях.

Вправа № 12. Доріжка плетена (жіноча).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.



Рис. 5.



Рис. 6.

На “раз” – зробити виворітний крок правою ногою вперед, навхрест лівій на всю ступню, трошки присідаючи. П’ятку лівій ноги відірвати від підлоги.

На “і” – невеличкий виворітний крок лівою ногою ліворуч на всю ступню, коліно вільне.

На “два” – зробити виворітний крок правою ногою назад, навхрест лівій ноги на півпальці, трошки присідаючи.

На “і” – невеликий виворітний крок лівою ногою ліворуч на всю ступню, коліно вільне.

При кроці правою ногою вперед корпус трохи повернути правим плечем уперед, голову нахилити до правого плеча, при кроці правою ногою назад корпус трохи повернути лівим плечем уперед, голову нахилити до лівого плеча.

Цей же рух можна виконувати з лівої ноги з просуванням праворуч.

Вихилясники¹ та вірьовочки

Вправа № 13. Вихилясник (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – легенько підскачівши на лівій нозі, одночасно праву ногу, трохи зігнувши в коліні, вивернути п’яткою догори і поставити на носок праворуч від себе. Корпус трохи повернути правим плечем уперед, заглядаючи на п’ятку правої ноги (рис. 7).

На “два” – знову легенько підскачити на лівій нозі, праву ногу поставити на каблук носком догори в ту саму точку, де стояв носок. Корпус вирівняти.

Руки скрещені на грудях або на талії. Далі рух повторюється з лівої ноги.

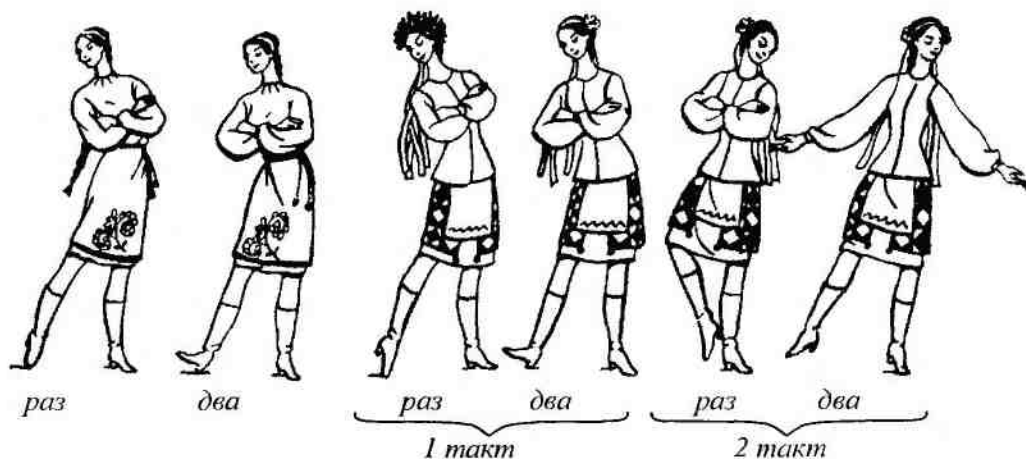


Рис. 7.

Рис. 8.

¹Цей танцювальний рух називають ще колупалочкою, а також ковирялочкою.

Вправа № 14. Вихилясник з вигинанням ноги (жіночий).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт – виконати *вправу № 13* (вихилясник) (рис. 8).

2-й такт.

На “раз” – легко підскачовиши на лівій нозі, одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, підвести ступнею до кісточки лівої ноги. Підйом витягнутий, носок не торкається підлоги; коліно відведене вбік.

На “два” – легко підскачовиши на лівій нозі, праву відвести вбік, випрямивши коліно і витягнувши підйом.

Далі рух повторюється спочатку з лівої ноги.

Вправа № 15. Вихилясник-чобіток (жіночий).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт – виконати *вправу № 13* (вихилясник).

2-й такт.

На “раз” – робочу ногу підняти трохи вгору, одночасно злегка розвести руки в сторони, показуючи на чобіток, корпус нахилити вперед, до ноги (рис. 9).

На “два” – стати у вихідне положення.

Вправа № 16. Вихилясник з потрійним притупом (для жінок та чоловіків).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.



раз – другого такту

Рис. 9.



Затяг і раз

Рис. 10.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт – виконати *вправу № 13*.

2-й такт – потрійний притуп за шостою позицією.

Вправа № 17. Вірьовочка (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – з ледь помітним підскоком прослизнути вперед на низьких півпальцях лівої ноги, коліно вільне. Праву ногу, зігнуту в коліні, підняти попереду біля лівої ноги і перевести назад за ліву ногу; коліно спрямувати вбік і трохи вперед, підйом витягнути (*рис. 10*).

На “раз” – опустити праву ногу на низькі півпальці позаду лівої ноги в п’яту позицію; коліно вільне.

На “і” – з трохи помітним підскоком прослизнути вперед на низьких півпальцях правої ноги. Ліву ногу підняти вперед і перевести назад за праву ногу, як на затакт “і”.

На “два” – опустити ліву ногу на низькі півпальці позаду правої ноги в п’яту позицію, як на “раз”. Корпус прямий, руки на талії або схрещені на грудях.

Тинки

Вправа № 18. Тинок малий (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – ледь присівши на лівій нозі, винести невисоко вперед праву ногу, вільну в коліні (*рис. 11*).



Рис. 11.

На “раз” – перескочити на праву ногу вперед і трохи праворуч, коліно злегка зігнути. В момент перескоку праву ногу трохи відвести праворуч, описуючи у повітрі невелику дугу. Ліву ногу невисоко підняти вперед, коліно вільне, підйом витягнутий.

На “і” – поставити ліву ногу на півпальці попереду і навхрест правої ноги, перенести на неї вагу корпусу.

На “два” – поставити праву ногу позаду лівої на всю ступню за третьою позицією, ледь згинаючи ногу в коліні.

На “і” – злегка присівши на правій нозі, підняти невисоко вперед ліву ногу. Корпус прямий. Руки на талії або схрещені на грудях.

Так само рух виконується з лівої ноги.

Вправа № 19. Тинок середній (для жінок і чоловіків).

Виконується так само, як і малий (вправа № 18), але у повітрі ногою описують дугу і підскоки з ноги на ногу роблять значно ширші.

Вправа № 20. Тинок великий (чоловічий).

Виконується так само, як малий і середній (вправи № 18 і 19), але у повітрі описують високу дугу і перескік з ноги на ногу роблять дуже широкий, ніби перестрибують тин (звідси походить назва руху “тинок”) (рис. 12).

Вправа № 21. Тинок низький (див. “Присядки”, вправа № 36).

Вправа № 22. Припадання з великим тинком у повороті (чоловічий).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

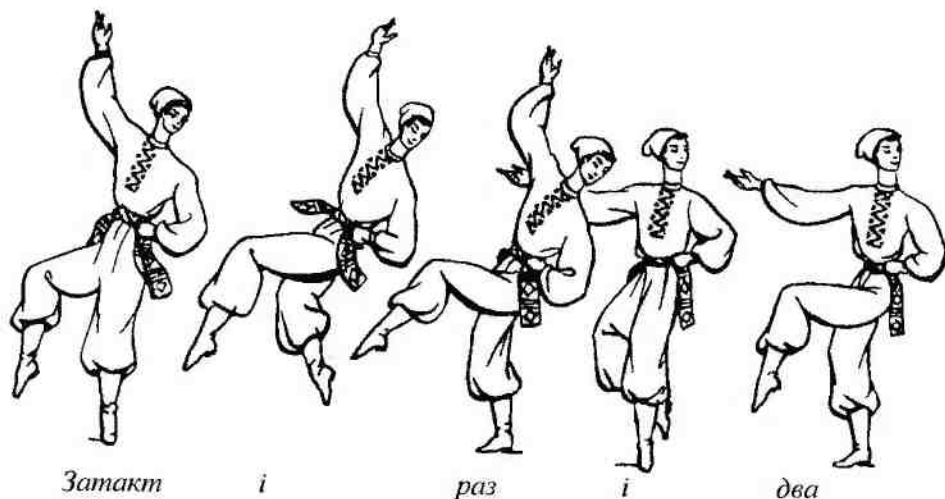


Рис. 12.

1-й такт.

На “раз” – рвучко ступити правою ногою крок уперед, навхрест лівої ноги, присідаючи на всю ступню. Корпус різко повернути правим плечем уперед і нахилити до правої ноги, голову нахилити вперед. Ліву ногу відірвати ззаду від підлоги, зігнувши в коліні. Права рука на талії, ліва прикладена долонею до потилиці (рис. 13).

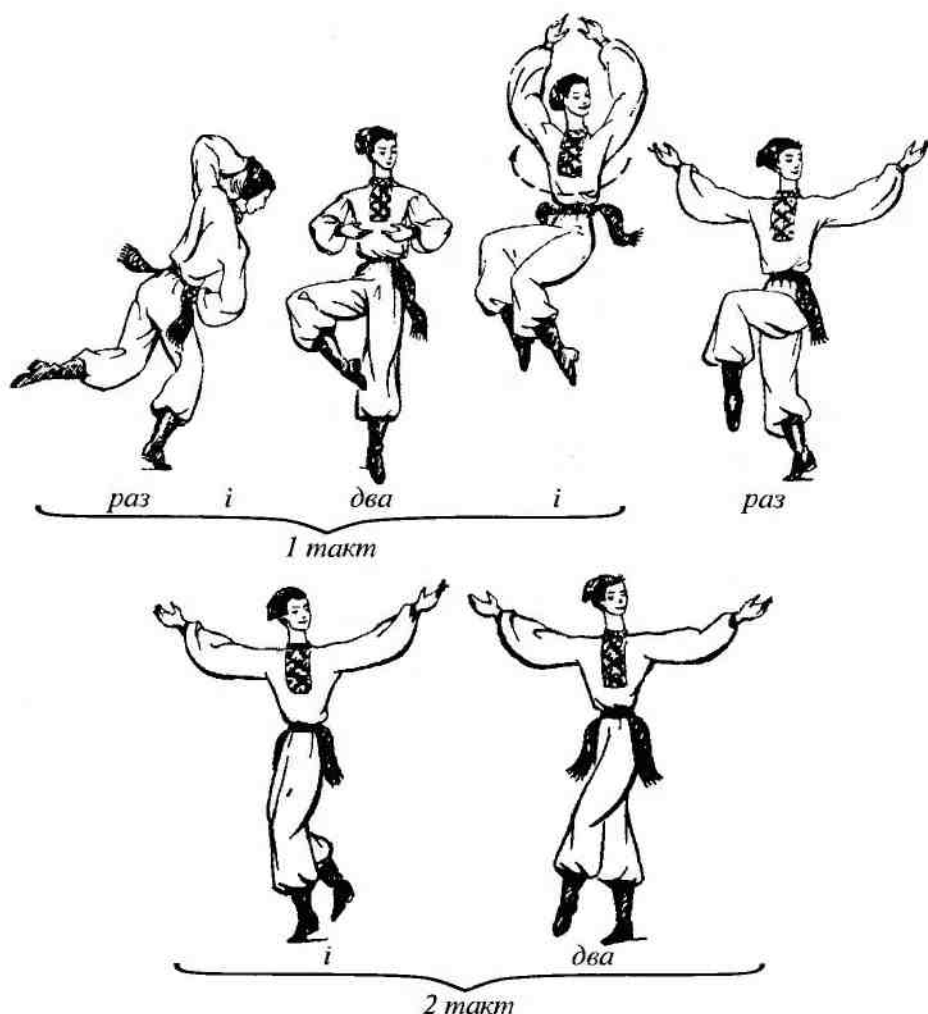


Рис. 13.

На “два” – опуститися на всю ступню лівої ноги, поставивши її позаду правої ноги і легенько присідаючи на неї. Праву ногу винести вперед, зігнувши в коліні. Корпус рвучко випрямити; руки провести в першу позицію.

На “і” – із силою відштовхнувшись, зробити у повітрі поворот праворуч. Під час стрибка слідом за правою ногою високо підняти ліву ногу, зігнуту в коліні. Коліна спрямувати вперед. Обидві руки різко підняти у третю позицію.

2-й такт.

На “раз” – закінчивши повний поворот обличчям до глядача, опуститися на праву ногу, трохи присідаючи. Ліву ногу залишити у повітрі, зігнуте коліно спрямувати вперед. Корпус випрямити; руки розвести в сторони, долонями вгору.

На “і” – переступити на півпальці лівої ноги, поставивши її перед правою ногою, носок спрямувати вперед, коліно вивільнити. Праву ногу ледь відділити від підлоги.

На “два” – переступити на всю ступню правої ноги на місці позаду лівої. Коліно вільне. Корпус випрямити і повернути лівим плечем до глядача.

На “і” – пауза в позі.

Далі рух продовжувати з лівої ноги, з повним поворотом ліворуч під час виконання тинка.

Голубці

В українських народно-сценічних танцях голубці дуже поширені. Вони виконуються як самостійно, так і в поєднанні з іншими рухами. Розрізняють два види голубців – низький та високий.

У низькому голубці удар ступні об ступню робиться внутрішнім боком, з витягнутими колінами, легко і чітко.

Корпус злегка відхиляється у протилежний бік від робочої ноги. Руки можуть бути в різних положеннях.

Високий голубець виконується на високому стрибку, і поза фіксується у повітрі. Підбивка робиться каблуком об каблук або підшвою об підшву. Корпус дуже відкидається від робочої ноги, рухи рук широкі, повільні, вони допомагають злетіти й утриматися в повітрі.

Вправа № 23. Голубець низький (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – злегка присідаючи, зробити крок правою ногою вперед ліворуч всією ступнею, ліву ногу підняти ліворуч, коліно й підйом витягнуті (рис. 14).



Рис. 14.

На “*ї*” – підскачивши на правій нозі, легко підбити нею в повітрі ліву ногу, яка відскакує трохи вище вбік. Удар робиться внутрішнім боком ступні об ступню. Коліна вивільнені.

На “*два*” – опуститися з підскоку на всю ступню правої ноги, злегка присідаючи. Ліва нога залишається відведеною вбік.

На “*ї*” – пауза.

Так само рух виконується з лівої ноги. Голова трохи повернута в бік піднятої ноги, корпус відхиляється трохи у протилежний бік.

Вправа № 24. Голубець високий (чоловічий).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (повільно).

На “*раз*” – трошки присідаючи, зробити невеликий крок лівою ногою вперед на всю ступню і підстрибнути. Праву ногу, витягнуту в коліні та підйомі, рвучко відвести праворуч, піднявши на 90°. Корпус трохи нахилити ліворуч, голову тримати піднятою, повернутою до правого плеча, в бік піднятої ноги (рис. 15).

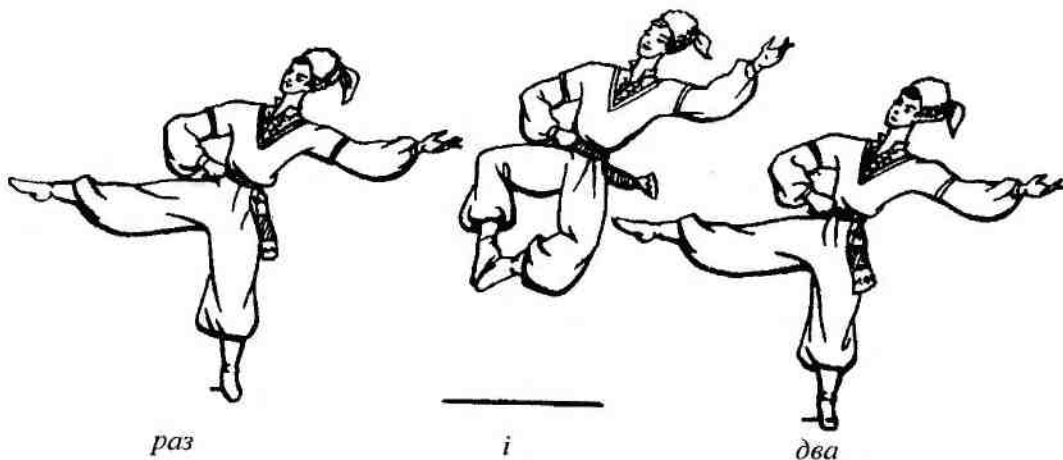


Рис. 15

На “*ї*” – сильно відштовхнувшись, зігнути обидві ноги в повітрі і, підтягнувши ступню лівої ноги до правої, ударити підошвою об підошву. Зігнуті коліна спрямувати в сторони. Корпус нахилити ліворуч, голову тримати в тому ж положенні.

На “*два*” – із стрибка опуститися на всю ступню лівої ноги, згинаючи коліна і присідаючи. Праву ногу, рвучко розгинаючи в коліні, ще вище викинути вбік.

Положення корпусу і голови не змінюється.

Далі рух починають з лівої ноги. Відповідно корпус трохи нахиляють праворуч, голову повертають до лівого плеча. Коли голубець виконується з правої ноги, слід розкрити ліву руку через першу позицію в другу, кисть спрямувати долонею вперед і

трохи вгору, лікоть закруглити, праву руку покласти на талію. Коли голубець виконується з лівої ноги, руки міняються напрямками.

Вправа № 25. Голубець низький з великим тинком у повороті на 180° (чоловічий).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт “і” – ледь присівши на всю ступню лівої ноги, одночасно підняти невисоко над підлогою праву ногу праворуч, коліно та підйом витягнути, трохи підстрибнути на лівій нозі.

Корпус дуже нахилити вперед, голову схилити до лівого плеча і повернути праворуч. Руки розкрити в сторони.

1-й такт.

На “раз” – підбити лівою ногою праву ногу, вдаряючи внутрішнім боком ступні об ступню, трохи присідаючи, опуститися на всю ступню лівої ноги. Праву ногу відвести праворуч, піднявши невисоко над підлогою, коліно і підйом тримати вільно. Корпус також нахилити вперед, голову лишити в тому ж положенні (рис. 16).

На “і” – широкий боковий крок правою ногою праворуч на всю ступню, коліно вільне. Ліву ногу, зігнуту в коліні, відокремити від підлоги і підтягти ззаду до правої ноги. Корпус нахилити вперед.

На “два” – опуститися на всю ступню лівої ноги і поставити її позаду навхрест правої, трохи присідаючи. Праву ногу, зігнуту в коліні, підняти.

На “і” – із силою відштовхнувшись від підлоги, зробити високий стрибок, під час якого повернутись у повітрі праворуч на 180°. На стрибку слідом за правою ногою високо підняти вперед ліву ногу, зігнуту в коліні. Корпус випрямити. Праву руку підняти вгору в третю позицію, ліву покласти на талію. Голову повернути до лівого плеча.

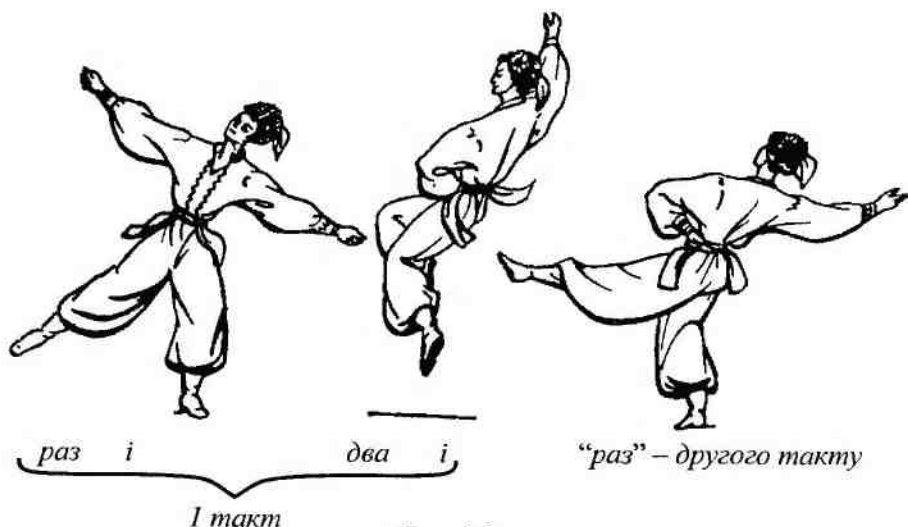


Рис. 16.

2-й такт.

На “раз” – із стрибка, ледь присідаючи, опуститися на всю ступню правої ноги спиною до глядача. Ліву ногу різко розігнути в коліні і витягнути вбік на 90°. Корпус випростати і ледь нахилити праворуч, голову повернути до лівого плеча.

Праву руку з третьої позиції перевести в другу, ліву руку покласти на талію.

На “і” – зробити широкий боковий крок лівою ногою ліворуч (залишаючись спиною до глядача). Праву ногу, ледь зігнуту в коліні, відірвати від підлоги і підтягнути ззаду до лівої ноги.

На “два” – праву ногу опустити на всю ступню ззаду навхрест лівої, коліно трохи зігнути. Ліву ногу невисоко підняти ліворуч.

Корпус нахилити вперед праворуч, голову повернути до лівого плеча.

Руки опустити вперед і трохи розвести в сторони.

Далі повторюється рух, але з іншої ноги.

Великі стрибки

Ця група рухів виконується лише чоловіками.

Великі стрибки можуть бути на одному місці, з просуванням уперед, за колом, по діагоналі, а також стрибки-оберти.

Великі стрибки виконуються як самостійно, так і в поєднанні з іншими рухами.

Вправа № 26. Підготовка до розніжки та розніжка.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (повільно).

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – широкий крок правою ногою назад на всю ступню. Ліву ногу відокремити від підлоги, підтягуючи до кісточки правої ноги. Корпус відхилити назад. Праву руку відвести вбік, вище другої позиції. Ліву – вперед ліворуч на рівень першої позиції. Долоні обох рук повернуті вгору.

На “і” – звестися на півпальці правої ноги, одночасно ліву ногу винести вперед, витягуючи коліно та підйом.

На “два” – крок лівою ногою вперед на всю ступню, праву ногу відокремити від підлоги. Корпус випростати.

На “і” – крок правою ногою вперед на всю ступню, ліву ногу відокремити від підлоги.

2-й такт.

На “раз” – ледь присісти на обох ногах за шостою позицією та, з силою відштовхнувшись від підлоги, високо підстрибнути вгору.

На “і” – рвучко розвести ноги в сторони, витягнути коліна та підйом. Корпус дуже нахилити вперед. Руки розкрити в сторони, в другу позицію, долонями вниз. Доторкнувшись до витягнутих носків руками, зафіксувати це положення в стрибку (рис. 17).

На “два” – опуститися на ступні обох ніг за третьою позицією, легко і пружно присідаючи. Корпус випростати. Руки в другій позиції, долонями вгору.

На “і” – випрямити коліна обох ніг.

Далі рух повторюється спочатку і може виконуватися тричі з підготовкою і тричі підряд; закінчити комбінацію глибоким присіданням.

Вправа № 27. Щупак.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (повільно).

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт – підготовка до щупака така сама, як до розніжки (вправа № 26, 1-й такт).

2-й такт.

На “раз” – ледь присівши на обох ногах за шостою позицією, із силою, різко відштовхнутися від підлоги і, високо підстрибнувши вгору, підтягнути під себе обидва коліна.

Корпус дуже нахилити вперед. Руки, зігнуті в ліктях, перед грудьми.

На “і” – випрямляючи коліна, швидко винести ноги вперед, фіксуючи положення в стрибку. Руки різко витягнути вперед, торкаючись долонями носків ніг (рис. 18).

На “два” – опуститися на обидві ступні за шостою позицією, легко і пружно присідаючи. Корпус випростати. Руки, зігнуті в ліктях, перед грудьми.

На “і” – випрямити коліна обох ніг.

Рух може виконуватись підряд без підготовки і повторюватися вісім разів.

Вправа № 28. Кільце.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (повільно).

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт – підготовка до кільця така сама, як до розніжки (вправа № 26, 1-й такт).

2-й такт.

На “раз” – ледь присісти на обох ногах за шостою позицією та з силою, різко відштовхнувшись від підлоги, високо підстрибнути вгору.



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19

На “і” – обидві ноги відвести назад, згинаючи коліна. Корпус відхиляється назад, прогинаючись під лопатками і в талії так, щоб п’ятками дістати потилицю (скласти у кільце). Руки різко відводяться назад, проходячи через першу та третю позиції (рис. 19). Голова повернута до глядача. Зафіксувати це положення в стрибку.

На “два” – опуститися на обидві ступні за шостою позицією, легко і пружно присідаючи. Корпус випростати. Руки згинають у ліктях та підтягують поперед собою.

На “і” – випрямити коліна обох ніг. Рух може виконуватись підряд без підготовки і повторюватись вісім разів.

Вправа № 29. Яструб.

Вихідне положення – перша 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 підошвами. Корпус продовжувати нахилити вперед. Руки розкрити високо в сторони долонями донизу, лікті підняти вгору. Зафіксувати це положення у стрибку (рис. 20).



Рис. 20.

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.

Присядки

Важко назвати народні танці, в яких присядки мали б таке значення, як в українських танцях. Вони становлять невід’ємну, найулюбленішу частину чоловічого танцю і відрізняються від російських присядок характером та манерою виконання. Українські присядки виконуються на глибокому присіданні, займаючи значну частину танцю, а інколи і весь танець. Починають рух з легкого підскоку на пружному присіданні, відштовхуючись від підлоги, ніби м’ячик.

Вправа № 30. Проста присядка.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “і-раз” – з невеличкого підскоку рвучко опуститися на півпальці обох ніг за першою позицією, коліна розвести в сторони (рис. 21).

*i – раз**i – два***Рис. 21***i – раз**i – два***Рис. 22**

На “*i-два*” – з невеликим підскоком трохи піднятися з глибокого присідання, залишивши всю вагу корпусу на лівій нозі, а праву, дуже зігнуту в коліні, виворітно винести вперед, доводячи ступню до коліна лівої ноги. Коліно правої ноги повернути праворуч, підйом витягнути. Корпус прямий, погляд виконавця спрямований прямо перед собою. Руки розкриті за другою позицією долонями вгору.

Вправа № 31. Присядка з почерезним винесенням однієї ноги навхрест другої.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “*i-раз*” – з невеличкого підскоку різко опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією. Коліна розвести в сторони. Корпус прямий. Руки на талії (рис. 22).

На “*i-два*” – з невеликим підскоком піднятися з глибокого присідання, витягуючи праву ногу вперед, навхрест лівої. Корпус прямий. Руки розкриті в другу позицію долонями вгору, погляд спрямований до лівої руки. Так само рух виконується з лівої ноги.

Вправа № 32. Бокова присядка.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “*i-раз*” – з невеличкого підскоку різко опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією. Коліна розвести в сторони. Корпус прямий. Руки на талії (рис. 23).

На “*i-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 корпуса і руки відповідно змінюється. Цей рух може виконуватися і з однієї ноги по чотири-вісім разів.

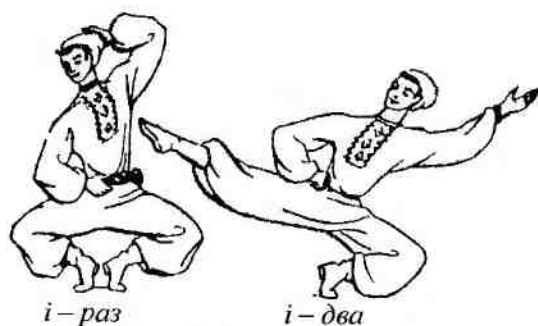


Рис. 23.

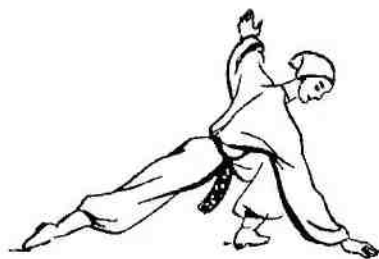


Рис. 24.

Вправа № 33. Присядка з ударом рукою об підлогу.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “*i-раз*” – підскачівши на лівій нозі, опуститися у глибоке присідання, праву ногу відвести назад, витягнувши в коліні та підйомі. Корпус нахилити вперед, до підлоги.

На “*i*” – правою рукою, замахнувшись знизу назад і вгору, зробити удар по підлозі (рис. 24).

На “*i-два*” – зафіксувати позу (пауза).

2-й такт.

На “*i-раз*” – підвестися з присідання, випрямляючи корпус та ставлячи праву ногу позаду лівої за третьою позицією.

На “*i-два*” – пауза.

Вправа № 34. Розтяжка внизу.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “*i-раз*” – легко підскачівши, різко опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією, коліна розвести в сторони. Корпус прямий. Руки на талії.

На “*i-два*” – невисоко піднімаючись з глибокого присідання, проковзнути на каблуках в широку другу позицію. Коліна витягнуті, носки підняті вгору. Корпус прямий. Руки розвести в сторони.

Вправа № 35. Присядка-розтяжка вбік (на одну ногу).

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На "раз" – легко підскачівши, опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією. Коліна розвести в сторони. Корпус прямий. Руки розкриті в другу позицію.

На "два" – легенько підскачівши на півпальцях лівої ноги, невисоко піднятися з глибокого присідання, коліно зігнуто. Праву ногу винести поперед себе. Коліно зігнуто та повернуто праворуч. Ліву руку покласти на талію, праву провести до третьої позиції, корпус прямий, голова повернута ліворуч.

2-й такт.

На "раз" – упасти на півпальці правої ноги праворуч у глибоке присідання в розтяжку, перенісши на неї вагу корпусу. Ліву ногу винести вбік ліворуч каблук на підлогу. Коліно та підйом витягнути. Корпус нахилити праворуч. Праву руку відвести вбік, вище другої позиції.

На "два" – пауза.

Далі рух повторюється з тієї ж ноги.

Вправа № 36. Тинок низький.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт "і" – опускаючись на півпальцях лівої ноги в глибоке присідання, праву ногу, вільну в коліні, підняти вперед. Підйом витягнути. Коліна обох ніг спрямовані в сторони. Корпус прямий, руки схрещені на грудях або розкриті в сторони (рис. 25).

На "раз" – перескочити на півпальці правої ноги трохи вперед праворуч, не підводячись з глибокого присідання.

На "і" – поставити ліву ногу на півпальці, навхрест правої ноги, попереду неї, не піднімаючись з глибокого присідання, і перенести на неї вагу корпусу. Руки розкриті в другу позицію, долонями вгору.

На "два" – поставити праву ногу позаду лівої на півпальці, не підводячись з глибокого присідання.

На "і" – не підводячись з глибокого присідання, ліву ногу підняти вперед, вільну в коліні та витягнути в підйомі. Руки залишаються у другій позиції.



Рис. 25.

Далі рух виконується з лівої ноги ліворуч, не підводячись з глибокого присідання. Руки схрестити на грудях.

Вправа № 37. Присядка з ударом рукою по халяві.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – з легкого підскоку опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією. Коліна розвести в сторони. Корпус прямий. Руки в другій позиції.

На “два” – з підскоку ледь піднятися на праву ногу, зігнуту в коліні, ліву винести вперед перед собою і вдарити долонею правої руки по халяві. Ліву руку підвести вбік або в третю позицію. Корпус нахилити праворуч (рис. 26).

Далі рух виконується з лівої ноги.



два

Рис. 26.

Вправа № 38. Присядка з ударом рукою по підшві.

Виконується все те, що робилося в рухові №37 (присядка з ударом рукою по халяві), але вдаряють долонею по підшві.

Вправа № 39. Присядка з вихилясником і ударом рукою по халяві.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – проста присядка, руки відведені в сторони (рис. 27).

На “два” – злегка підстрибнувши на лівій нозі, поставити праву ногу праворуч від себе на носок, повернувши її каблук вгору; коліно зігнуте і спрямоване до підлоги. Погляд – на каблук правої ноги.

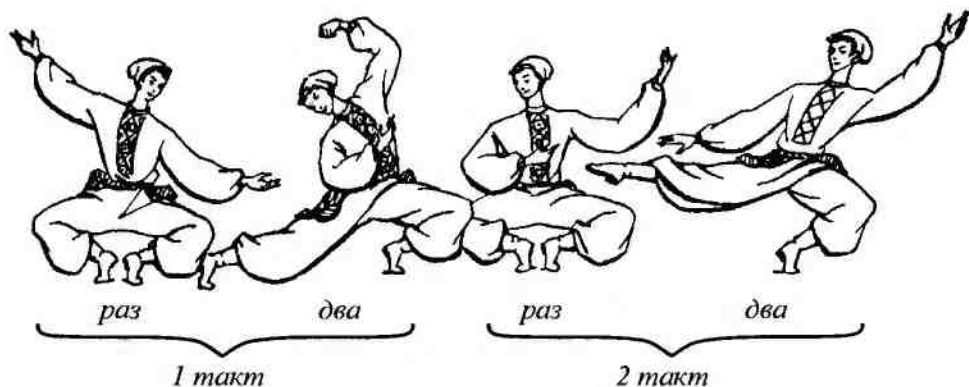


Рис. 27.

2-й такт.

На “раз” – знову проста присядка. Праву руку відвести ліворуч на рівні грудей. Ліву руку залишити розкритою ліворуч.

На “два” – злегка підстрибнувши на лівій нозі, широко відкинути праву ногу вбік; коліна і підйом витягнуті. Кистю правої руки вдарити по халяві правої ноги. Погляд спрямований на праву ногу.

Далі рух виконується з лівої ноги.

Вправа № 40. Повзунець.

Вихідне положення – глибоке присідання за шостою позицією.

На “раз” – трохи підскачовиши, але не підводячись із глибокого присідання, перескочити на півпальці лівої ноги. Праву ногу винести вперед, випрямляючи в коліні та підйомі.

На “два” – не підводячись із глибокого присідання, перескочити на півпальці правої ноги. Ліву ногу винести вперед, випрямляючи у коліні та підйомі (рис. 28).

Рухи повторюють вісім – шістнадцять разів, не піднімаючись із глибокого присідання. Корпус підтягнутий. Руки розведені в сторони долонями вгору або схрещені на грудях (можуть також повільно розкриватися в сторони через першу позицію).

Вправа № 41. Вихиласник на глибокому присіданні.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – невисоко підскачовиши вгору на обох ногах.

На “раз” – опуститися з підскоку на півпальці лівої ноги в глибоке присідання. Одночасно праву ногу поставити на носок праворуч від себе, повернувши її каблук вгору. Коліно зігнуте і спрямоване до підлоги (рис. 29).

На “і” – невисоко підскачовиши вгору на півпальцях лівої ноги, не підводячись із глибокого присідання.

На “два” – опуститися на півпальці лівої ноги, одночасно праву ногу поставити на каблук, повернувши її носком вгору. Коліно витягнуте. Корпус підтягнутий. Руки розведені в сторони або у положенні, як на рис. 29.



Рис. 28.



раз



два

Рис. 29.

Далі рух виконується з лівої ноги (з перескоку на півпальці правої ноги, не піднімаючись із глибокого присідання).

Вправа № 42. Хід на глибокому присіданні.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – глибоке присідання на півпальці обох ніг за шостою позицією. Корпус підтягнутий, руки схрещені на грудях.

На “раз” – не підводячись із глибокого присідання, зробити невеликий крок уперед правою ногою.

На “два” – не підводячись із глибокого присідання, зробити невеликий крок уперед лівою ногою (рис. 30).

Рух виконується шістнадцять разів по колу, по прямій та по діагоналі.



Рис. 30.

Вправа № 43. Повзунець із перенесенням ваги корпуса на праву руку.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – глибоке присідання на півпальці обох ніг за шостою позицією. Корпус прямий, руки розведені в сторони.

На “раз” – рвучко винести вперед праву ногу, витягуючи коліно та підйом. Одночасно відхилити корпус назад, впираючись долонею правої руки в підлогу. Ліву руку підняти вгору (рис. 31).

На “два” – рвучко винести вперед ліву ногу, витягуючи коліно та підйом. Одночасно підскочити на правій руці і праву ногу поставити на місце лівої ноги. Далі рух виконується знову з правої ноги.

Вправа № 44. Повзунець із перенесенням ваги корпуса на праву руку та плескачем у долоні.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

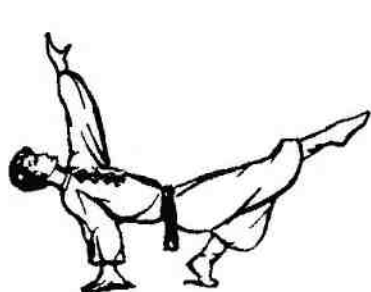


Рис. 31.

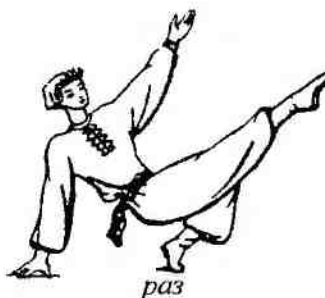


Рис. 32.



На затакт “і” – глибоке присідання на півпальці обох ніг за шостою позицією. Корпус прямий, руки розкриті в сторони, долонями вгору.

На “раз” – рвучко винести вперед праву ногу, витягуючи коліно та підйом. Одночасно відхилити корпус назад, спираючись долонею правої руки об підлогу. Ліву руку відвести вбік (рис. 32).

Ліву ногу поставити під корпус на місце правої ноги.

На “два” – рвучко винести вперед ліву ногу, витягуючи коліно та підйом. Праву ногу поставити під корпус на місце лівої. Одночасно стрімко підняти корпус та сплеснути перед собою у долоні.

Далі рух виконується спочатку.

Вправа № 45. Підсічка.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – легко підскачівши, опуститися в глибоке присідання на півпальці лівої ноги. Одночасно праву ногу вивести вбік праворуч каблук на підлогу, витягуючи коліно та підйом. Корпус дуже нахилити вперед, спираючись долонями обох рук об підлогу і розставивши їх на ширину плечей (рис. 33).



Рис. 33.



Рис. 34.

На “раз” – не підводячись із глибокого присідання, провести праву ногу ковзним рухом уперед по колу ліворуч. Обидві руки відриваються від підлоги, пропускаючи ногу, а потім знову опускаються на підлогу.

На “і” – праву ногу продовжувати вести ковзним рухом назад, підбиваючи ліву ногу (підсічка).

На “два” – ліву ногу трохи відірвати від підлоги, пропускаючи праву ногу, а потім знову опуститися півпальцями на підлогу. Корпус нахилений вперед, танцюрист спирається долонями об підлогу.

На “і” – не підводячись з глибокого присідання, праву ногу вивести вбік праворуч каблук на підлогу, витягуючи коліно та підйом. Корпус залишити нахиленим уперед.

Вправа № 46. Мітелочка.

Вихідне положення – глибоке присідання за першою позицією ніг.

На “раз” – не підводячись із глибокого присідання, з легкого підскоку зробити правою ногою крок уперед на півпальці. Вагу корпуса 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 зігнуте (рис. 34).

На “два” – з легкого підскоку, не підводячись із глибокого присідання, переступити на півпальці лівої ноги, поставивши її перед правою ногою. Вагу корпуса 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 зігнуте і спрямоване вперед, корпус підтягнутий. Руки можуть бути покладені на талію, схрещені на грудях або розкриті в сторони, долонями вгору.

Вправа № 47. Закладка-підсічка з плескачем по халяві.

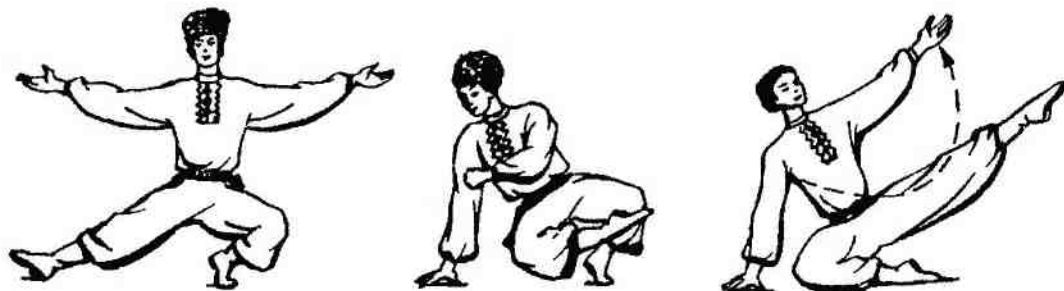
Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – з легкого підскоку опуститися на півпальці лівої ноги в глибоке присідання. Праву ногу відвести вбік праворуч, витягуючи коліно та підйом. Корпус прямий, руки розкриті в сторони (рис. 35).

На “раз” – не підводячись із глибокого присідання, праву ногу провести вперед вліво по колу і підсікти нею опорну ліву ногу. Вагу корпуса перенести на праву ногу. Ліву ногу відокремити від підлоги і почати відводити вбік ліворуч.

На “і” – ліву ногу відвести вгору вбік, витягуючи коліно та підйом. Одночасно праву ногу від п'ятки до коліна покласти на підлогу, корпус нахилити праворуч, спираючись правою долонею у підлогу. Вагу корпуса перенести на праву руку та праву ногу. Ліву руку, зігнуту в лікті, підвести поперед себе.



Затакт і

раз

два

Рис. 35.

На “два” – лівою рукою робити акцентований ковзний удар від себе по халаті лівого чобота. Голову повернути ліворуч.

На “і” – з легкого підскоку перескочити на півпальці лівої ноги, не підводячись із глибокого присідання. Праву ногу відвести вбік праворуч, витягуючи коліно та підйом. Корпус прямий. Руки розкриті в сторони.

Далі рух виконується з тієї ж ноги з просуванням ліворуч.

Вправа № 48. Закладка-гойдалка.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за третьою позицією, права нога попереду. Корпус виструнчити, руки покласти на талію.

На “раз” – з легкого підскоку, не підводячись із глибокого присідання, опустити зовнішній бік лівої ступні на підлогу позаду правої ноги. Коліно лівої ноги відвести в лівий бік і дуже нахилити до підлоги. Коліно правої ноги спрямоване ліворуч. Корпус виструнчений. Ліву руку підняти вперед до третьої позиції долонею вперед. Праву руку відвести назад.

На “два” – з легкого підскоку, не підводячись із глибокого присідання, опустити зовнішній бік правої ступні на підлогу (попереду лівої ноги). Коліно правої ноги відвести в правий бік і дуже нахилити до підлоги. Коліно лівої ноги спрямоване праворуч. Корпус виструнчений, прямий. Праву руку підняти вперед до третьої позиції долонею вперед. Ліву руку відвести назад.

Вправа № 49. Закладка на ребро ступні з просуванням.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за третьою позицією, права нога попереду. Корпус підтягнутий, руки розведені в сторони.

На “раз” – з легкого підскоку, не підводячись із глибокого присідання, з просуванням ліворуч, опустити праву ногу зовнішнім боком ступні на підлогу попереду лівої ноги. Коліно відвести в правий бік і дуже нахилити до підлоги. Коліно лівої ноги спрямувати ліворуч. Корпус також нахилити ліворуч. Ліву руку провести попереду себе до першої позиції. Праву руку розкрити в сторону.

На “два” – з легкого підскоку, не підводячись із глибокого присідання, перескочити на півпальці правої ноги. Просуваючись праворуч, ліву ногу опустити на підлогу зовнішнім боком ступні попереду правої ноги. Коліно лівої ноги відвести ліворуч і дуже нахилити до підлоги. Корпус нахилити праворуч. Праву руку провести попереду себе до першої позиції. Ліву руку розкрити у лівий бік, руки можуть бути також у положенні, як на рис. 36.

Далі рух повторюється вісім – шістнадцять разів, не підводячись із глибокого присідання.



Затакт і

Рис. 36.



раз

Рис. 37.

Вправа № 50. Закладка-розтяжка на глибокому присіданні.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією, корпус прямий, руки розкриті у другу позицію, й одразу ж високо підскочити вгору вправо (рис. 37).

На “раз” – опуститися на праву ногу, кладучи її на підлогу від коліна до ступні. Ліву ногу відвести ліворуч, спираючись носком у підлогу, витягуючи коліно та підйом. Корпус нахилити вперед до підлоги. Руки розкриті в сторони, долонями вниз.

На “два” – з легкого підскоку опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією. Корпус прямий. Руки схрещені на грудях.

Далі рух повторюється вліво. Може виконуватися чотири – вісім разів підряд.

Вправа № 51. Жабка.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – з легкого підскоку опуститися в глибоке присідання за першою позицією на півпальці обох ніг. Корпус нахилити вперед. Долоні обох рук покласти на підлогу біля стоп.

На “два” – відштовхнувшись від підлоги та підскачівши вгору вперед, відвести обидві ноги назад в розніжку, сильно прогинаючи корпус назад. Руки рвучко розкрити догори в сторони.

Далі рух повторюють спочатку, виконуючи його в профіль до глядача.

Вправа № 52. Млинок.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Опуститися в глибоке присідання на півпальці правої ноги, ліву ногу витягнути назад, не торкаючись до підлоги. Корпус дуже нахилити вперед, опертися грудьми об праве коліно. Долоні обох рук покласти на підлогу на ширину плечей. Корпус та

ліва нога утворюють одну лінію. Відштовхуючись руками від підлоги, швидко крутяться на правій нозі праворуч (рис. 38).

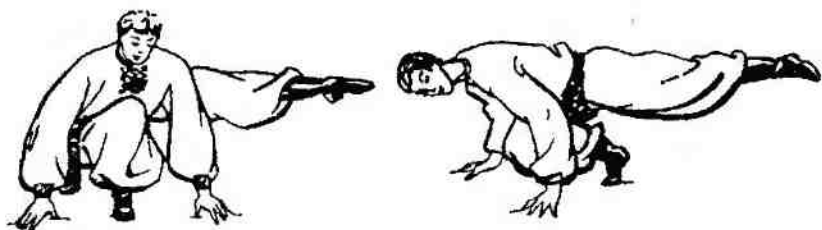


Рис. 38.

Відштовхуватись від підлоги можна одночасно обома руками, а також по черзі: то правою, то лівою рукою на кожну восьму долю такту.

Вправа № 53. Млинок зворотний.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – з легкого підскоку опуститися в глибоке присідання за першою позицією на півпальці обох ніг. Корпус прямий, руки розвести в сторони.

На “раз” – не підводячись із глибокого присідання, рвучко провести праву ногу, витягнуту в коліні та підйомі і трохи підняту над підлогою, по колу спереду назад. Корпус нахилити вперед, спираючись на обидві долоні, покладені на підлогу.

На “два” – не підводячись з глибокого присідання, відштовхнутися від підлоги і, вирівнюючи корпус та повертаючись на півпальцях лівої ноги на 360°, вивести праву ногу попереду себе, витягнуту в коліні і підйомі.

Таким чином права нога починає поворот на “раз”, а корпус закінчує його на “два”. Далі рух повторюють спочатку і виконують вісім – шістнадцять разів.

Оберти

Вправа № 54. Обертас жіночий.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

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

На “раз” – поставити праву ногу півпальцями на підлогу в третю позицію позаду лівої і перенести на неї вагу корпуса (рис. 39).

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

На “два” – переступити на півпальці лівої ноги за третьою позицією позаду правої.

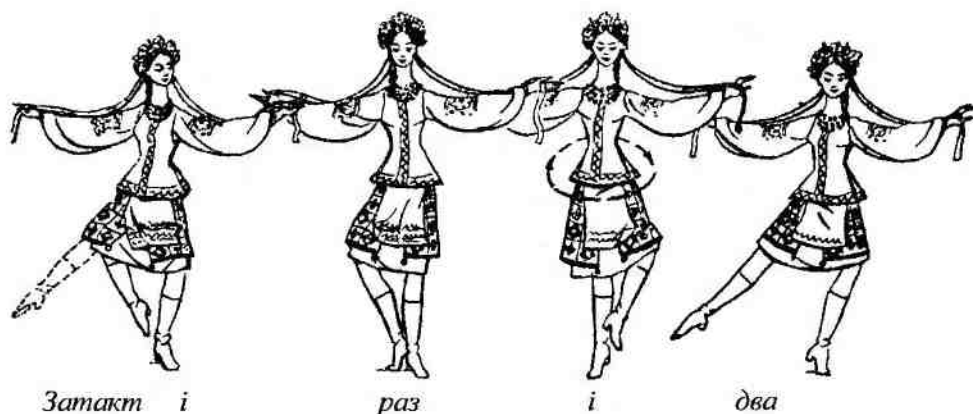


Рис. 39.

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

Далі рух виконується з тієї ж ноги і повторюється чотири – вісім разів.

Вправа № 55. Голубець і вихиласник в оберті (жіночий).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – зробити крок правою ногою праворуч, одночасно повернутися на 180° (спиною до глядача) і відвести ліву ногу вбік у повітря. Корпус нахилити праворуч. Праву руку відвести вбік вище другої позиції, ліву – покласти на талію. Погляд спрямований на ліву ногу.

На “два” – зробити голубець, підбиваючи правою ногою ліву ногу.

2-й такт.

На “раз” – з легкого підскоку перескочити на всю ступню лівої ноги, згинаючи її в коліні. Праву ногу відвести назад на носок, піднявши каблук угору. Корпус вирівнюється, руки схрещуються на грудях.

На “два” – з легкого підскоку на лівій нозі повернутися праворуч на 180° (обличчям до глядача) і перевести праву ногу з носка на каблук. Вагу корпуса перенести на ліву ногу, зігнути в коліні. Руки залишаються схрещеними на грудях.

Далі рух повторюють знову з правої ноги, або виконують чотири вірвовочки, починаючи з правої ноги.

Вправа № 56. Тури у повітрі (чоловічий).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт "і" – легко присісти на ступні обох ніг за шостою позицією, корпус прямий, руки розвести в другу позицію.

Відштовхнувшись ступнями від підлоги, зробити повний оберт у повітрі на 360°. Коліна та підйом під час стрибка витягнуті.

На "раз" – опуститися на ступні обох ніг за шостою позицією, згинаючи коліна.

На "і" – відштовхнувшись ступнями від підлоги, зробити повний оберт у повітрі на 360°. Коліна та підйом під час стрибка витягнуті.

На "два" – опуститися на ступні обох ніг за шостою позицією, згинаючи коліна.

Рух виконують підряд вісім – шістнадцять разів у швидкому темпі. Розучувати цей рух треба повільно, із зупинками після кожного обертгу.

Вправа № 57. Тури на глибокому присіданні (чоловічий).

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт "і" – зробити глибоке присідання за першою позицією на півпальці обох ніг. Коліна розвести в сторони. Корпус прямий. Права рука в першій позиції, ліва – в другій позиції.

Відштовхнувшись ступнями від підлоги, зробити повний оберт у повітрі вправо на 360°, не підводячись із глибокого присідання. Ліву руку підвести в першу позицію до правої руки, роблячи форс.

На "раз" – опуститися на ступні обох ніг за першою позицією, на глибокому присіданні ліву руку відвести в другу позицію.

На "і" – відштовхнувшись ступнями від підлоги, зробити повний оберт у повітрі вправо на 360°, не підводячись із глибокого присідання. Ліву руку підвести в першу позицію до правої руки, роблячи форс.

На "два" – опуститися на ступні обох ніг за першою позицією на глибокому присіданні. Ліву руку відвести в другу позицію.

Рух виконують підряд вісім – шістнадцять разів. Розучувати його треба повільно, із зупинками після кожного обертгу.

Вправа № 58. Бочонок-оберт по колу ліворуч (чоловічий).

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт "і" – опуститися в глибоке присідання за першою позицією на півпальці обох ніг. Корпус прямий. Руки розвести в сторони.

На "раз" – з невеличкого кроку лівою ногою вліво, не підводячись з глибокого присідання, перенести вагу корпусу на ліву ногу і ліву руку, повернутися на півповороту вліво. Праву ногу відокремити від підлоги. Голову повернути ліворуч до підлоги.

На "два" – з невеличкого кроку правою ногою вправо, не підводячись з глибокого присідання, перенести вагу корпусу на праву ногу і праву руку, повернутися на півоберт у вліво (закінчивши повний оберт на 360°).

Далі рух повторити з лівої ноги ліворуч, роблячи на кожний такт один повний оберт. Вчити цей рух треба повільно, без обертання, оволодіваючи спочатку вмінням переносити вагу корпусу наліво або направо.

Вправа № 59. Гарбуз, оберт ліворуч (чоловічий).

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Глибоко присідаючи, вагу корпусу перенести на праву ногу, яка стоїть на підлозі на півпальцях. Ліва нога лежить ступнею на підйомі правої ноги. Зігнуто коліно лівої ноги відвести ліворуч. Корпус нахилити вперед і покласти на праве коліно. Руками по черзі треба відштовхуватися від підлоги, повертаючись ліворуч на кожну восьму такту.

Повний оберт (360°) робиться на один такт (рис. 40).

Можна відштовхнутися одразу обома руками. Це надасть рухові більшої динаміки й стрімкості. Змінивши положення ніг, обертаються праворуч.



Рис. 40.

Вправа № 60. “Яструб” у повороті (чоловічий).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (повільно).

На “раз” – з легенького стрибка обома ногами сильно відштовхнутися від підлоги і підстрибнути високо вгору. Ноги підігнути так, щоб підшви були притиснуті одна до одної, а коліна розкриті в сторони. Зробити поворот праворуч (або ліворуч) на 360°.

На “два” – розкрити руки в сторони.

Потім повторити все спочатку. Рух виконується на місці чи з просуванням по діагоналі або по колу.

Вправа № 61. Веретено (жіночий).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

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

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

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

Вправа № 62. Млинчики.

Вихідне положення – третя позиція, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – крок правою ногою вперед праворуч. Згинаючи коліно, перенести вагу корпусу на праву ногу.

На “і” – з легкого підскоку на півпальцях обох ніг повернутися на 360° праворуч, в повітрі підтягуючи ліву ногу до правої ноги.

На “два” – опуститися в невеличке присідання за третьою позицією, права нога попереду.

На “і” – пауза (в позі присідання).

Далі рух повторюється в тому ж напрямку, але може виконуватися по колу, по прямій чи по діагоналі. Корпус прямий, підтягнутий. Праву руку розкрити вперед праворуч на рівні вуха. Ліву руку – в другу позицію долонею вниз. Голову повернути праворуч.

Вправа № 63. Крок-поворот.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

1-й такт.

На “раз” – крок правою ногою праворуч. Зігнувши коліно, перенести вагу корпусу на праву ногу. Корпус прямий, підтягнутий. Руки на талії. Голова повернута праворуч.

На “і” – з легкого підскоку на півпальцях обох ніг, підтягуючи в повітрі ліву ногу до правої, повернутися праворуч на 360°.

На “два” – присісти за третьою позицією, права нога попереду.

На “і” – пауза (в позі присідання).

2-й такт.

На “раз” – крок правою ногою праворуч. Вага корпусу на ледь зігнутій лівій нозі.

На “і” – перенести вагу корпусу на праву ногу, вирівнюючи коліна обох ніг. П'ятку лівої ноги відірвати від підлоги. Корпус відхилити трохи назад. Ліве плече спрямувати вперед, голову повернути ліворуч. Руки покласти на талію.

На “два-і” – пауза в позі.

Далі рух повторюється з лівої ноги ліворуч.

Вправа № 64. Тинок малий у повороті (жіночий).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” та “раз” – перескочити на півпальці вперед праворуч і відразу ж поставити ліву ногу на півпальці попереду (навхрест) правої ноги. Корпус прямий, коліна витягнуті. Руки на талії.

На “і-два” – на півпальцях обох ніг різко повернутися праворуч на 360° і відразу ж ледь присісти за третьою позицією, права нога попереду.

Далі рух виконується спочатку і повторюється кілька разів підряд. Може виконуватися по діагоналі, по прямій та по колу.

На “*i-раз*” праву руку винести вперед праворуч на рівні вуха, ліву – в другу позицію.

На “*i-два*” – перша позиція рук.

Вправа № 65. Тинок малий у повороті на зігнутих колінах.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “*i*” та “*раз*” – перескочити на півпальці правої ноги вперед праворуч, згинаючи коліно правої ноги. Відразу ж поставити ліву ногу на півпальці попереду (навхрест) правої, згинаючи коліно.

На “*i-два*” – на півпальцях обох ніг, не розгинаючи коліна, різко повернутися праворуч на 360°.

Далі рух виконується спочатку і повторюється кілька разів підряд.

Коліна весь час залишаються зігнутими, п’ятки на підлогу не ставляться.

Основні рухи танців західних областей України

Положення рук

Перше положення. Руки зігнуті в ліктях, кисті затиснуті в кулачки, великі пальці закладені за пройми кептаря. Лікті вільно опущені вздовж корпусу.

Друге положення. Руки, зігнуті в ліктях і затиснуті в кулачки, на талії. Великі пальці закладені за пояс. Лікті трохи виведені вперед.

Третє положення. Руки, зігнуті в ліктях, на талії ззаду, долонями назовні (ліва на правій). Лікті виведені трохи вперед.

Четверте положення. Руки з розгорнутими кистями виведені поперед себе трошки нижче рівня плечей. Кисті спрямовані долонями вниз.

П’яте положення (чоловіче). Руки, зігнуті в ліктях, тримають долонями від себе топірець, який лежить у виконавця ззаду на талії обушком угору. Лікті спрямовані трохи вперед.

Шосте положення (чоловіче). Руки, зігнуті в ліктях, тримають долонями від себе топірець, який лежить у виконавця на плечах обушком униз. Лікті розведені дещо в сторони.

Сьоме положення (чоловіче). Руки тримають топірець, який виконавець піднімає високо над головою (у третю позицію) обушком угору. Лікті трошки відведені в сторони.

Восьме положення (чоловіче). Праву руку відвести трохи вбік праворуч, тримаючи топірець посередині топорища обушком униз, і винести його над головою. Ліву руку, кисть якої затиснута в кулак, долонею вниз, відвести вбік, трохи нижче плеча. Лікоть ледь зігнутий. Корпус відхилити назад праворуч. Голову повернути ліворуч.



10 положення



11 положення



12 положення



13 положення



16 положення



14 положення



15 положення



17 положення



18 положення



19 положення

Тринадцяте положення. Виконавці стоять одне перед одним. Руки кладуть одне одному на талію. Руки хлопця поверх рук дівчини.

Чотирнадцяте положення. Виконавці стоять одне перед одним. Дівчина кладе праву руку хлопцеві на ліве плече. Лівою рукою вона тримає праву руку хлопця трохи вище ліктя. Хлопець кладе праву руку дівчині на талію, а лівою тримає лікоть її правої руки.

П'ятнадцяте положення. Виконавці стоять поруч, дівчина з правого боку від хлопця. Вона кладе ліву руку, зігнуту в лікті, на праве плече партнера. Праву руку, зігнуту в лікті і з розгорнутою кистю, тримає перед своїм обличчям, долонею від себе. Хлопець кладе праву руку дівчині на талію (ліва її рука лежить зверху правої руки хлопця). Лівою рукою хлопець бере борт кептарика приблизно на рівні грудей. Дівчина трошки нахилиє корпус та голову праворуч і спрямовує погляд на хлопця. Хлопець дивиться на дівчину, відхиляючи корпус ліворуч.

Шістнадцяте положення (стовп). Один із виконавців стає на плечі другого. Хлопці тримаються руками за палицю. Погляд спрямований прямо перед собою. Корпус рівний.

Сімнадцяте положення (кружляння). Дві (або більше) пари стають у коло обличчям до центра. Хлопці міцно тримаються за руки, з'єднавши їх на таліях дівчат. Дівчата, ледь нахиливши корпус уперед, кладуть руки хлопцям на плечі. Хлопці, ступаючи дрібними кроками, швидко йдуть по колу за рухом годинникової стрілки. Одночасно дівчата відривають ноги від підлоги і вирівнюють їх, витягуючи носки і міцно притискуючи каблучки один до одного, повисають на руках у хлопців, сильно вигнувши корпус.

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

Дев'ятнадцяте положення (вежа). Хлопці, міцно взявшись навхрест руками за талію, утворюють щільне коло. Інші хлопці стають їм на плечі і з'єднують руки, поклавши їх один одному на плечі.

Танцювальні кроки

Вправа № 1. Три простих кроки і піднімання на півпальці однієї ноги (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз і два” – зробити три простих кроки, починаючи з правої ноги. Корпус і голову тримати прямо, великий палець обох рук – за проймами кептаря.

На “і” – в одну мить звестися на півпальці й опуститися на праву ногу, не згинаючи її у коліні. Одночасно ліву ногу відірвати від підлоги і зіперти носком у підлогу позаду правої, корпус і голову нахилити праворуч назад, погляд спрямувати на ліву п'ятку.

Вправа № 2. Кривий крок (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.
Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – крок лівою ногою вперед на всю ступню (рис. 41).

На “і” – легенький стрибок на лівій нозі на низьких півпальцях уперед. Праву ногу винести вперед ліворуч, коліно і підйом витягнути. Корпус нахилити лівим плечем уперед. Руки за проймами кептаря, голову повернути до правого плеча.

На “два” – поставити праву ногу всією ступнею на підлогу виворітно. Ліву ногу відвести назад від коліна. Руки та корпус у тому ж положенні.

На “і” – пауза в позі.

Далі рух повторюється з тієї ж ноги.

Так само кривий крок робиться, коли відходять назад.



Рис. 41.

Вправа № 3. Крок “аркан” (чоловічий).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.
Музичний розмір – 2/4.

Виконується на три такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – широкий акцентований крок правою ногою з випадом уперед праворуч на всю ступню. Ліву ногу підняти назад, трошки зігнувши її в коліні. Корпус нахилити до правої ноги (рис. 42).



Рис. 42.

На “два” – поставити ліву ногу на півпальці ззаду (навхрест) правої, за третьою позицією.

2-й такт.

На “раз” – крок правою ногою праворуч на всю ступню.

На “два” – легенько підстрибнути на правій нозі. Ліву ногу зігнути в коліні, підняти праворуч (навхрест) поперед правої ноги. Корпус випрямити, плечі трохи відвести назад, голову повернути праворуч.

3-й такт.

На “раз” – крок лівою ногою ліворуч на всю ступню.

На “два” – трошки підстрибнути на всій ступні лівої ноги, праву ногу, зігнувши в коліні, підняти ліворуч, навхрест лівої ноги. Голову повернути ліворуч.

Цей крок завжди починається з правої ноги з просуванням у правий бік.

Вправа № 4. Варіант кроку “аркан”.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Весь рух виконується при ледь зігнутих колінах.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – ледь присівши на обох ногах, зробити крок правою ногою праворуч і поставити її на всю ступню.

На “два” – легко підскочити на правій нозі, одночасно ліву ногу винести попереду правої праворуч. Коліно при цьому трохи зігнуте, підйом вільний. Корпус прямий. Голову повернути праворуч.

2-й такт.

На “раз” – крок лівою ногою ліворуч.

На “два” – легко підскочити на лівій нозі, одночасно праву ногу винести вліво попереду лівої. Коліно трохи зігнуте, підйом вільний. Корпус прямий. Голову повернути ліворуч.

3-й такт.

На “раз” – крок правою ногою праворуч на всю ступню. Корпус нахилити вперед. Голову тримати рівно.

На “два” – ліву ногу поставити на носок ззаду правої в четверту позицію. Корпус нахилити вперед.

4-й такт.

Повторюються рухи 3-го такту.

Корпус під час виконання рухів 1-го та 2-го тактів тримати рівно. Голову на 1-й такт повернути праворуч, на 2-й такт – ліворуч. На 3-й і 4-й такти корпус трохи нахилити вперед, а голову тримати рівно.

Вправа № 5. Крок з голубцем (галоп).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – крок правою ногою праворуч на низькі півпальці. Коліна трохи зігнути. Корпус прямий, руки розкриті в сторони.

На “і” – з легкого підскоку підбити лівою ногою праву ногу, вдаряючи каблуком об каблук. Ліву ногу опустити на місце правої на півпальці. Праву ногу відкинути праворуч.

На “два” – крок правою ногою праворуч.

На “і” – з легкого підскоку підбити лівою ногою праву ногу, вдаряючи каблуком об каблук, як на “і” – після “раз”.

Рух виконується з просуванням по колу або по прямій лінії.

Вправа № 6. Крок зміна (чоловічий).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

1-й такт.

На “раз” – зробити крок лівою ногою з невеличким випадом праворуч, ставлячи її попереду (навхрест) правої ноги. Праву ногу, зігнуту в коліні, ледь підняти позаду лівої ноги трохи вище кісточки. Корпус нахилити вперед праворуч (рис. 43).

На “і” – звівшись на півпальці лівої ноги і випрямивши коліно, повернутися ліворуч на 90°. Корпус випрямити. Одночасно праву ногу широким змахом підняти праворуч і описати нею в повітрі широке півколо справа наліво, доводячи ступню правої ноги до рівня кісточки лівої ноги. Голову повернути за напрямом руху.

На “два” – поставити ступню правої ноги поряд з лівою і легенько присісти. Коліно правої ноги, корпус і голову повернути ліворуч. Одночасно ліву ногу підняти ззаду правої до рівня кісточки.

На “і” – пауза.



Рис. 43

2-й такт.

На “раз” – поставити ліву ногу на півпальці ззаду правої ноги.

На “і” – пауза.

На “два” – звівшись на півпальці лівої ноги, повернути корпус праворуч. Одночасно праву ногу зігнути в коліні, притиснути ступню під коліном лівої ноги (ззаду). Коліно спрямувати вперед. Голову повернути праворуч.

На “і” – зіскочити з півпальців на всю ступню лівої ноги і злегка присісти. Одночасно праву ногу витягнути вперед праворуч, голову повернути до центру кола.

Вправа № 7. Варіант кроку зміна.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

1-й такт.

На “раз” – зробити крок лівою ногою праворуч (навхрест) попереду правої.

На “два” – крок правою ногою ліворуч.

2-й такт.

На “раз” – крок лівою ногою праворуч (навхрест) попереду правої.

На “два” – повернутися на півпальцях лівої ноги на 180° у лівий бік (коліно випрямити). Одночасно праву ногу зігнути в коліні та щільно притиснути до підкоління лівої ноги. Коліно правої ноги спрямувати вперед.

Далі рух виконується з правої ноги ліворуч, виконавець продовжує просуватися по колу.

Вправа № 8. Крок з поворотом і винесенням ноги (чоловічий).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

1-й такт.

На “раз” – зробити крок правою ногою праворуч, зігнувши її в коліні. Нахилиючи корпус до правого коліна, руки широко розвести в сторони. Ліву ногу, зігнуту в коліні, відірвати від підлоги.

На “два” – невисоко підстрибнути на правій нозі, повертаючись ще більше праворуч. Корпус і руки в попередньому положенні.

2-й такт.

На “раз” – зробити крок уперед лівою ногою ліворуч, зігнувши в коліні, корпус нахилити до лівого коліна. Праву ногу відірвати від підлоги і залишити її позаду лівої. Руки трохи звести до купи.

На “два” – легко підстрибнувши на лівій нозі, зробити повний поворот ліворуч (360°). Праву ногу винести перед собою з випрямленим коліном, корпус випрямити, широко розвести руки в сторони.

Рух виконується як по прямій лінії, так і по колу.

Вправа № 9. Крок з правої ноги ліворуч (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – широкий крок на всю ступню правої ноги вліво, навхрест попереду лівої ноги, трохи зігнутої в коліні. Одночасно п’ятку лівої ноги відірвати від підлоги, зігнувши ногу в коліні.

На “два” – випрямляючи коліно, зробити невеликий крок лівою ногою вліво, піднімаючись на півпальці.

Далі рух продовжується знову з правої ноги. Голова весь час повернута ліворуч. Рух виконується з невеличким присіданням на праву ногу на “раз” і підніманням на півпальці лівої ноги на “два”. Рух виконують спочатку стримано, ступають невеликими кроками. Поступово кроки збільшуються, прискорюється й швидкість руху.

Вправа № 10. Крок з притупом.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – зробивши невеликий крок правою ногою вперед, поставити її на всю ступню, притупнувши.

На “і” – приставити ліву ногу до правої на півпальці за шостою позицією.

Корпус повертати то праворуч, то ліворуч. Руки зігнути в ліктях, великі пальці – за проймами кептаря.

На “два-і” – повторюються рухи, що виконувалися на “раз-і”.

Вправа №11. Основний крок тропотянки (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – невеличкий крок правою ногою праворуч.

На “і” – приставити ліву ногу до правої, поставивши її на всю ступню.

На “два” – знову крок правою ногою праворуч.

На “і” – різко звестися на низькі півпальці правої ноги й опуститися на всю ступню. Одночасно ліву ногу ледь відірвати від підлоги.

Під час виконання руху коліна не згинати.

2-й такт.

На “раз” – поставити ліву ногу на підлогу.

На “і” – різко звестися на низькі півпальці лівої ноги й опуститися на всю ступню. Одночасно праву ногу ледь відірвати від підлоги.

На “два-і” – повторюються рухи, що виконувалися на “раз-і” 1-го такту.

На кожну чверть похитувати головою то праворуч, то ліворуч. Корпус має бути стрункий, руки за спиною або великим пальцем обох рук закладені за пройми кептаря. Рух загалом пружний.

Вправа № 12. Варіант основного кроку тропотянки.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – ступаючи правою ногою вперед, корпус повернути праворуч.

На “і” – різко звестися на низькі півпальці правої ноги й опуститися на всю ступню.

На “два-і” – повторюються рухи, що виконувалися на “раз-і”, але починати з лівої ноги.

Вправа № 13. Дубони (чоловічий).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога позаду лівої.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – зробити крок уперед лівою ногою, трохи зігнутою в коліні. Корпус нахилити ліворуч, лівим плечем уперед. Руки підняти високо над головою, тримаючи топірець. Голову повернути ліворуч.

На “і” – зробити ковзний удар підшвою правої ноги біля носка лівої. Коліно зігнути і спрямувати ліворуч. Вага корпуса – на лівій нозі.

На “два” – невеличкий підскік з рухом уперед на лівій нозі, праву в цей час відвести коліном праворуч, підйом не витягувати. Корпус відкинути назад праворуч. Голову підняти вгору ліворуч.

На “і” – поставити праву ногу позаду лівої в третю позицію.

Вправа № 14. Крок на одну ногу з танцю “Тропотянка” (чоловічий).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – акцентований крок уперед трохи зігнутою в коліні правою ногою на всю ступню, одночасно вивести ліву ногу вперед ліворуч, витягуючи коліно та підйом. Корпус прямий. Обидві руки розкрити в сторони.

На “два” – підскік уперед на правій нозі, згинаючи коліно. Ліву ногу зігнути в коліні (підібгати) та підвести ступню за праве коліно. Коліно лівої ноги спрямоване ліворуч.

2-й такт.

На “раз” – підскочити на півпальцях обох ніг за шостою позицією, згинаючи коліна праворуч. Корпус нахилити праворуч, праву руку зігнути в лікті та піднести поперед себе. Голову повернути праворуч.

На “два” – підскочити на півпальцях обох ніг за шостою позицією, згинаючи коліна ліворуч. Корпус нахилити ліворуч, ліву руку зігнути в лікті та підвести поперед себе, праву руку відвести вбік.

Далі рух повторюється знову з правої ноги.

Вправа № 15. Боковий хід з танцю “Тропотянка”.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – крок правою ногою праворуч на всю ступню, коліна обох ніг витягнуті. Корпус прямий, руки вздовж корпусу. Голова повернута до правого плеча. Плечі злегка піднімаються і відразу ж опускаються. П’ятка лівої ноги відривається від підлоги.

На “і” – присісти на правій нозі, згинаючи ліву ногу в коліні та підводячи її до кісточки правої. Плечі злегка піднімаються і відразу ж опускаються.

На “два” – випрямляючи коліно правої ноги, приставити ліву ногу до правої за шостою позицією. Голову повернути прямо вперед. Плечі злегка піднімаються і відразу ж опускаються.

На “і” – присісти на лівій нозі, згинаючи праву ногу в коліні та підводячи її до кісточки лівої. Плечі злегка піднімаються і відразу ж опускаються.

Далі рух продовжується знову з правої ноги.

Вправа № 16. Боковий хід танцю “Тропотянка” з поворотом корпусу на 180°.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – крок на всю ступню правої ноги праворуч, ліву ногу відокремити від підлоги. Корпус трохи нахилити праворуч. Руки вздовж корпусу. Коліна обох ніг вільні.

На “і” – поставити ступню лівої ноги на підлогу за другою позицією, переносячи на неї вагу корпусу. Праву ногу відокремити від підлоги. Корпус трохи нахилити ліворуч. Коліна обох ніг вільні.

На “два” – крок на всю ступню правої ноги праворуч, одночасно повернути корпус на 180° праворуч. Ліву ногу відокремити від підлоги. Коліна обох ніг вільні. Корпус трохи нахилити праворуч.

На “і” – підскочити на правій нозі, ліву – залишити під підлогою на відстані другої позиції. Корпус нахилити ще більш праворуч.

Далі рух повторюється з лівої ноги, на “два” повернути корпус на 180° ліворуч.

Цей рух можна виконувати на місці з поворотом корпусу на 180° кожен раз праворуч або кожен раз ліворуч.

Вправа 17. Хід уперед з танцю “Тропотянка”.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – крок на всю ступню правої ноги вперед. Коліна обох ніг витягнуті. Корпус прямий. Руки кулачками на талію. Голову повернути праворуч.

На “і” – присісти на обох ногах за четвертою невиворітною позицією (п’ятки від підлоги не відривати).

На “два” – крок на всю ступню лівої ноги вперед. Коліна обох ніг витягнуті. Корпус прямий, голову повернути прямо поперед себе.

На “і” – присісти за четвертою невиворітною позицією (п’ятки від підлоги не відривати).

На кожну восьму такту корпусом та плечима виконувати “трясучку” (пружний рух угору-вниз).

Вправа № 18. Комбінований рух з танцю “Тропотянка” (хід уперед та біг у повороті).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

Хід уперед з правої та лівої ніг. По черзі різко повертати то ліве, то праве плече вперед (вправа № 17).

2-й такт.

На “раз” – зробити стрибок-перескік на праву ногу вперед, повертаючись на 180° праворуч, ліву ногу різко винести від коліна назад.

На “і” – зробити стрибок-перескік на ліву ногу вперед, повертаючись на 180° праворуч. Праву ногу різко винести від коліна назад.

На “два” – виконати стрибок-перескік на праву ногу вперед, закінчуючи поворот на 360°, ліву ногу відкинути від коліна назад.

На “і” – акцентований притуп ступнею лівої ноги по підлозі за шостою позицією.

Отже, поворот на 360° зробити на трьох бігах, закінчуючи рух притупом.

Далі усе повторюється спочатку з правої ноги.

Вправа № 19. Боковий буковинський хід.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – винести праву ногу вперед ліворуч, навхрест лівої, поставивши її на каблук виворітно. Коліна обох ніг витягнуті. Корпус підтягнутий, лівим плечем уперед. Руки зігнуті в ліктях, великі пальці закладені за пройми кептаря. Голова повернута ліворуч.

На “і” – опуститися на всю ступню правої ноги, перенісши на неї вагу корпусу. Коліна зігнути. Ліву ногу наблизити до правої, зігнувши коліно. Корпус нахилити ліворуч.

На “два” – винести ліву ногу ліворуч та поставити каблуком на підлогу виворітно. Коліна обох ніг витягнуті. Корпус рівний.

На “і” – опуститися на всю ступню лівої ноги, перенісши на ліву ногу вагу корпусу, коліно зігнути. Праву ногу, зігнувши коліно, наблизити до лівої ноги.

Далі рух повторюється спочатку, але праву ногу ставити з півпальців на п’ятку позаду лівої.

Вправа № 20. Хід з вивертанням ступні.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – легко підскочити й опуститися на півпальці лівої ноги, зігнутої в коліні. Одночасно праву ногу відвести праворуч від коліна, яке зігнуте і спрямоване ліворуч. Корпус прямий. Руки покладені на талію ззаду. Голову повернути праворуч.

На “раз” – поставити праву ногу на каблук поперед себе виворітно, коліно витягнути, вагу корпусу перенести на праву ногу. Ліву ногу відокремити від підлоги. Корпус повернути лівим плечем уперед. Голову спрямувати до лівого плеча.

На “і” – пауза.

На “два” – поставити ліву ногу півпальцями на підлогу.

На “і” – легко підскочити й опуститися на півпальці лівої ноги, зігнутої в коліні. Одночасно праву ногу відвести праворуч від коліна, яке зігнуте і спрямоване ліворуч, корпус вирівняти, голову повернути праворуч. Праве плече спрямувати трохи вперед.

Далі рух повторюється з тієї ж ноги. Може виконуватися на місці або з просуванням уперед вбік.

Вправа № 21. Хід з танцю “Березнянка”.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – присісти на лівій нозі, праву ногу з витягнутим підйомом відвести від коліна назад. Коліно правої ноги зігнуте і спрямоване вперед.

На “раз” – з акцентованим ударом поставити носок правої ноги на підлогу, одночасно підскачивши на півпальцях лівої ноги. Коліно та підйом правої ноги випрямлені (рис. 44).

На “і” – легко підскочити на півпальцях лівої ноги, праву ногу з витягнутим коліном та підйомом різко відірвати від підлоги.

На “два” – легко перескочити на всю ступню правої ноги, ледь зігнувши коліно, ліву ногу, також зігнувши в коліні, відвести назад. Коліна обох ніг спрямовані вперед поруч.

На “і” – випрямити коліно правої ноги.

Далі рух продовжується з лівої ноги. Корпус весь час рівний. Руки на талії ззаду або опущені вздовж корпусу, долонями до себе. Голову нахилити праворуч та ліворуч на “раз-і-два”, не повертаючи обличчя.



Рис. 44.

Цей рух може виконуватися у різних комбінаціях.

Варіант 1-й – з ударом каблуком по підлозі поперед себе на “раз” та різким відокремленням від підлоги і підніманням дуже зігнутої у коліні ноги вгору на “і”.

Варіант 2-й – з ударом каблуком по підлозі поперед себе (навхрест) на “раз” та різким викиданням ноги п’яткою вбік на “і” (коліно робочої ноги зігнуте, спрямоване всередину). У цьому разі робочу ногу на “два” треба поставити за шостою позицією на всю ступню.

Вправа № 22. Ковзний крок (чоловічий).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – всією ступнею правої ноги ковзнути по підлозі вперед, коліно трохи зігнути, корпус нахилити вперед. Одночасно лівою ногою трохи ковзнути назад і залишити її на півпальцях.

На “два” – ковзнути лівою ногою вперед, а правою ногою трохи назад.

Корпус весь час нахилений вперед. Просуватися можна у будь-якому напрямі.

Танцювальні біги

Вправа № 23. Біг з підскоком (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – крок уперед правою ногою.

На “і” – з невеличким ковзним підскоком на правій нозі вперед, ліву ногу відірвати від підлоги і, зігнувши в коліні, ледь відвести назад. Корпус прямий. Обидві руки зігнуті в ліктях і лежать на пояску або на рівні талії ззаду.

На “два” – крок уперед лівою ногою.

На “і” – з невеличким ковзним підскоком на лівій нозі вперед праву ногу відірвати від підлоги і, зігнувши в коліні, ледь відвести назад.

Вправа № 24. Біг з підскоком і пробіжкою (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

1-й такт. Виконується біг з підскоком (вправа № 23).

2-й такт. Виконати чотири простих танцювальних бігів. Корпус підтягнутий. Долоні обох рук стиснуті в кулачки, великі пальці – за проймами кептаря. Лікті опущені вздовж корпусу.

Вправа № 25. Біг з підстрибуванням (чоловічий).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – стрибнути вперед на праву ногу; одночасно ліву ногу, зігнуту в коліні, високо винести вперед.

На “і” – зробити широкий крок уперед лівою ногою, трошки зігнувши її в коліні.

На “два” – зробити широкий крок правою ногою вперед, злегка згинаючи коліно.

На “і” – ледь присідаючи на правій нозі, підняти зігнуту в коліні ліву ногу високо вперед.

Далі рух повторюється з лівої ноги. Корпус відхилити назад праворуч. У правій руці, піднесеній вперед угору, – топірець. Ліва рука тильним боком кисті, стиснутої в кулак, лежить ззаду на поясі. Голова повернута ліворуч.

Вправа № 26. Танцювальний біг з кривим кроком (для жінок і чоловіків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

На 1–2-й такти – два кроки танцювального бігу (вправа № 1).

На 3–4-й такти – два кривих кроки (вправа № 2).

Корпус відхилити назад праворуч, лівим плечем уперед. Руки, зігнуті в ліктях, – на талії ззаду.

Інші танцювальні рухи (для жінок та чоловіків)

Вправа № 27. Упадання.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – невисоко підняти праву ногу вперед, корпус прямий. Обидві руки розкрити в сторони.

На “раз” – з акцентом упасти на всю ступню правої ноги, поставивши ногу на-вхрест лівої, попереду неї. Коліно зігнути. Вагу корпуса перенести на праву ногу. Ліву ногу, зігнуту в коліні, відокремити від підлоги. Корпус повернути правим плечем уперед та нахилити до правої ноги. Праву руку підвести поперед себе до першої позиції. Ліву руку відвести назад і зігнути в лікті на рівні талії. Кисті рук стиснуті в кулаки.

На “і” – поставити ліву ногу півпальцями на підлогу за третьою позицією по-заду правої.

На “два” – притупити правою ногою на місці.

На “і” – невисоко винести ліву ногу вперед. Корпус випрямити, руки розвести в сторони, як на затакт “і”.

Далі рух повторюється з лівої ноги (навхрест правої), попереду неї.

Рух може виконуватися з поворотом на 180° праворуч (або ліворуч) на затакт “і”.

Вправа № 28. Винесення ноги вперед по колу.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – притупнути ступнею правої ноги за третьою позицією. Ліву ногу відірвати від підлоги. Корпус прямий, спрямований правим плечем уперед. Голова – праворуч. Руки на талії ззаду.

На “і-два-і” – тричі легко підскочити на півпальцях правої ноги, проводячи ліву ногу по колу ззаду наперед з витягнутим коліном та підйомом. Корпус провести лівим плечем уперед. Погляд спрямований на ліву ногу.

2-й такт.

На “раз” – притупнути ступнею лівої ноги за третьою позицією. Праву ногу відірвати від підлоги. Корпус нахилити лівим плечем уперед до лівої ноги. Голова повернута до лівого плеча.

На “і-два-і” – тричі легко підскочити на півпальцях лівої ноги, проводячи праву ногу ззаду наперед з витягнутим коліном та підйомом. Корпус повернути, вирівняти та провести правим плечем уперед. Голову повернути праворуч до правого плеча.

Далі рух виконується спочатку. Підскоки на півпальцях опорної ноги робляться на кожну восьму такту, коліно вільне.

Вправа № 29. Плетінка, або переступчик.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – широкий крок правою ногою вперед ліворуч, на всю ступню (навхрест лівої). Коліна злегка зігнуті (рис. 45).

На “і” – невеликий крок лівою ногою ліворуч.

На “два” – зробити крок правою ногою ліворуч, ставлячи її ззаду (навхрест) лівої. Коліна злегка зігнуті.

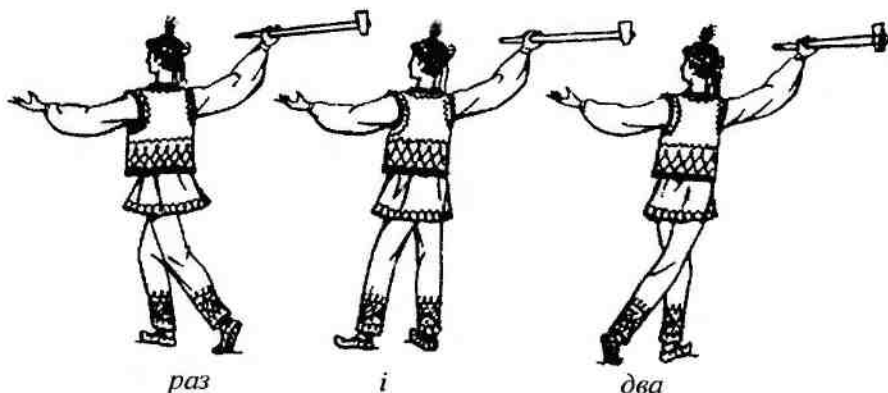


Рис. 45.

Цей рух можна зробити з легким підскоком на “раз-два”.

На “і” – невеликий крок лівою ногою ліворуч.

Вправа № 30. Свердлок (чоловічий).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – легко підскочити на півпальцях лівої ноги, зігнутої в коліні. Одноразово підйом правої ноги щільно притиснути під коліном лівої ноги. Зігнуте коліно правої ноги спрямувати ліворуч. Корпус відхилити назад праворуч. У правій руці, винесеній вперед вгору, – топірець. Ліва рука відведена вбік (рис. 46).

На “два” – знову легенько підскочити на півпальцях лівої ноги, коліно трохи зігнути. Праву ногу, залишаючи у попередньому положенні, спрямувати коліном праворуч. Корпус і руки залишаються в тому ж самому положенні.

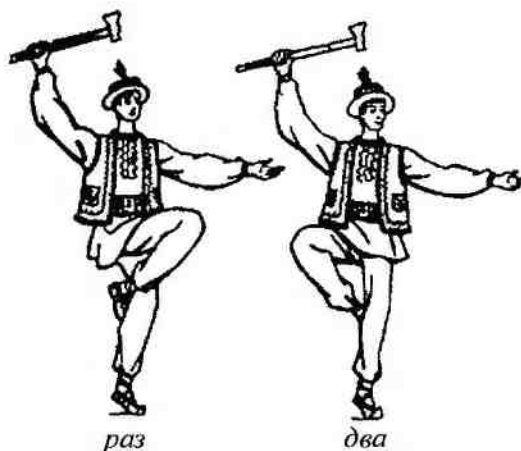


Рис. 46.

Дрібушки

Вправа № 31. “Прибій”

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – присісти на лівій нозі, одночасно праву ногу, згинаючи в коліні, відірвати від підлоги.

На “раз” – акцентуючи, ударити всією ступнею правої ноги по підлозі за шостою позицією.

На “і-два” – повторити рухи, які виконувалися на “і-раз”.

На “і” – повторити рухи, які виконувалися на затакт “і”.

Корпус та руки можуть бути в різних положеннях.

Удари виконуються однією ногою і можуть бути подвійні та потрійні. Залежно від того, як високо вгору піднімається нога, рух називають малий або великий прибій.

Вправа № 32. Тропак з просуванням уперед.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – невеликий крок уперед правою ногою на всю ступню.

На “і” – ударити ступнею лівої ноги поряд з правою за шостою позицією, не переносячи на неї ваги корпусу.



Рис. 47.

На “два” – зробити крок уперед лівою ногою на всю ступню.

На “і” – ударити ступнею правої ноги поряд з лівою (рис. 47).

Вправа № 33. Дрібушки на місці з потрійним притупом.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – невеликий крок правою ногою праворуч.

На “і” – ударити об підлогу ступнею лівої ноги поряд з правою за шостою позицією.

На “два” – невеликий крок лівою ногою ліворуч.

На “і” – ударити об підлогу ступнею правої ноги поряд з лівою за шостою позицією.

2-й такт.

На “раз-і-два” – потрійний притуп.

На “і” – пауза.

Вправа № 34. Подвійна дрібушка.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – невеликий крок правою ногою праворуч.

На “і” – ударити об підлогу півпальцями лівої ноги біля правої за шостою позицією.

На “два” – знову невеликий крок правою ногою праворуч.

На “і” – ударити об підлогу всією ступнею лівої ноги біля правої за шостою позицією.

Далі рух продовжується з лівої ноги ліворуч. Корпус прямий. Руки можуть бути в різних положеннях.

Вправа № 35. Три подвійних дрібушки з потрійним притупом.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1-й такт – подвійна дрібушка праворуч.

2-й такт – подвійна дрібушка ліворуч.

3-й такт – подвійна дрібушка праворуч.

4-й такт – потрійний притуп.

Вправа № 36. Боковий крок з притупом (прибій – чоловічий).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на три такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – широкий крок правою ногою праворуч на всю ступню. Коліно випрямити.

На “два” – приставити ліву ногу до правої на всю ступню за шостою позицією. Коліно випрямити.

2-й такт.

На “раз” – акцентуючи, притупнути на місці ступнею правої ноги знову за шостою позицією. Праву ногу перед притупом сильно зігнути в коліні і підняти так, щоб ступня доходила до рівня кісточки лівої ноги (великий прибій).

На “і-два” – пауза.

На “і” – коротко притупнути на місці лівою ногою, піднявши її перед притупом до рівня кісточки правої ноги (малий прибій).

3-й такт.

На “раз” – коротко притупнути на місці правою ногою, піднявши її перед притупом до рівня кісточки лівої ноги (малий прибій).

На “два” – пауза.

Руки можуть бути в різних положеннях.

Вправа № 37. Тропітка.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – ударити по підлозі всією ступнею лівої ноги перед правою.

На “і” – легко підстрибнути на низьких півпальцях правої ноги, ледве піднімаючи трохи зігнуту в коліні ліву ногу.

На “два” – легко тупнути лівою ногою і швидко ударити правою ногою поряд з лівою. Кожний удар робити на одну шістнадцяту.

На “і” – легко підскочити на низьких півпальцях лівої ноги, трошки піднімаючи праву ногу, зігнути в коліні. Далі рух повторюють з лівої ноги.

Тропітку можна виконувати однією ногою в один і той самий бік.

На “раз” – легко тупнути правою ногою поряд з лівою. Кожний удар робити на одну шістнадцяту.

На “і” – легко підскочити на лівій нозі, трошки піднімаючи праву ногу.

На “два-і” – повторити рухи, що виконувалися на “раз-і”. Руки можуть бути в різних положеннях.

Вправа № 38. Ножички на одну ногу.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Коліна ледь зігнуті. Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – правою ногою вдарити по підлозі півпальцями попереду лівої ноги за третьою позицією. Коліна напівзігнуті (рис. 48).

На “і” – вдарити по підлозі півпальцями лівої ноги за третьою позицією ззаду правої.

На “два” – вдарити по підлозі півпальцями правої ноги, виводячи її праворуч невиворітно в другу позицію п’яткою вгору.

На “і” – вдарити по підлозі півпальцями лівої ноги.

Далі рух виконується спочатку з тієї ж ноги і повторюється кілька разів. Коліна весь час напівзігнуті. Вправу можна виконувати у повороті або просуваючись уперед. Руки у положенні, як на рис. 48.

Корпус нахилити ліворуч, лівим плечем уперед. Голова супроводжує праву ногу, повертаючись то ліворуч, то праворуч.

Вправа № 39. Чосонка.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Під час виконання руху коліна не згинаються. Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – праву ногу винести трохи вперед. Корпус нахилити вперед. Руки покласти на талію ззаду, долонями назовні.

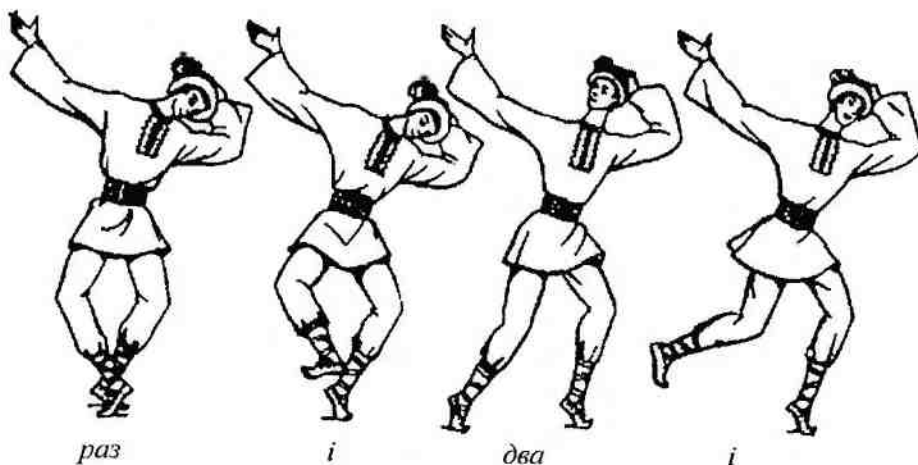


Рис. 48.

На “раз” – праву ногу поставити на низькі півпальці на попереднє місце. Одночасно ліву ногу винести вперед.

На “і-два” – повторюються рухи, що виконувалися на “і-раз”.

Крок робиться на місці або з просуванням уперед. Руки можуть бути в різних положеннях (рис. 49).

Вправа № 40. Стукалочка.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – правою ногою вдарити по підлозі двічі, одночасно підняти ліву ногу, трохи зігнути в коліні.

На “і” – поставити легко ліву ногу на підлогу, а праву ногу відірвати від підлоги.

На “два-і” – повторюються рухи, що виконувалися на “раз-і”.

Корпус прямий. Руки можуть бути в різних положеннях.

Вправа № 41. Ножички.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Коліна трохи зігнуті.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – легко підскачівши, схрестити ноги і поставити їх на півпальці виворітно, праву ногу попереду лівої за третьою позицією (рис. 50).

На “і” – легко підскачівши, поставити ноги на півпальці за другою невиворітною позицією. Коліна звести до купи.

На “два” – легко підскачівши, схрестити ноги і поставити їх на півпальці виворітно, праву ногу позаду лівої за третьою позицією.

На “і” – легко підскачівши, поставити ноги на півпальці за другою невиворітною позицією. Коліна звести до купи.



Рис. 49.



Рис. 50.

Присядки

Вправа № 42. Присядка-м'ячик.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – легко підстрибнути вгору, витягуючи коліна та підйоми обох ніг. Корпус прямий. Руки поперед себе, топірець – на рівні грудей.

На “раз” – опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за шостою позицією. Корпус та руки в тому ж положенні.

На “і” – не підводячись з глибокого присідання, легко підскочити вгору.

На “два” – опуститися на півпальці обох ніг за шостою позицією, залишаючись у глибокому присіданні.

На “і” – повторюються рухи, що виконувалися на затакт “і”.

Присядка-м'ячик може виконуватись: а) з підсічкою топірцем попід ногами під час стрибка на “і”. Права рука, зробивши підсічку топірцем попід ногами круговим рухом спереду-ліворуч, виводиться вправо; б) з винесенням рук назад на “і”. Під час стрибка ноги різко винести вперед, витягуючи коліна та підйом. Корпус нахилити вперед (рис. 51).

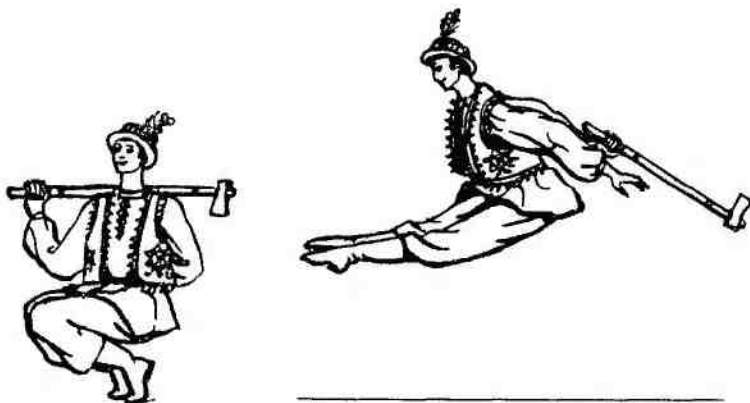


Рис. 51.

Вправа № 43. Місток.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – впасти поперед себе на підлогу на долоні і лікті обох рук. Корпус прямий, коліна витягнуті, носки впираються у підлогу.

На “раз” – зробити одночасний підскік на руках і ногах, просуваючись вправо. Корпус прямий, без прогинання в талії. Долоні обох рук стиснуті в кулаки, мізинцями до підлоги.

На “два” – зробити одночасний підскік на руках та ногах, просуваючись вправо (руки покладені на підлогу кулаками та ліктями). Далі рух повторюється декілька разів праворуч, може виконуватися і ліворуч.

Вправа № 44. Місток із закладкою ніг навхрест.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1-й такт.

На затакт “і” – впасти поперед себе на підлогу на долоні та лікті обох рук. Корпус прямий, коліна витягнуті, носки впираються у підлогу.

На “раз” – праву ногу перенести праворуч на відстань другої позиції і впертися носком у підлогу. Корпус прямий, без прогинання в талії.

На “два” – ліву ногу в повітрі перенести праворуч та впертися носком у підлогу навхрест правої.

2-й такт.

На “раз” – ліву ногу в повітрі перенести ліворуч та впертися носком у підлогу на відстані другої позиції.

На “два” – праву ногу в повітрі перенести ліворуч та впертися носком у підлогу навхрест лівої.

3-й такт.

На “раз” – праву ногу в повітрі перенести праворуч та впертися носком у підлогу на відстані другої позиції.

На “два” – рвучко підтягти ноги під себе на півпальці за шостою позицією та, відштовхнувшись руками від підлоги, підняти корпус вгору, не підводячись із глибокого присідання.

4-й такт.

На “раз” – підвестися з глибокого присідання і стати на всю ступню обох ніг, витягуючи коліна.

На “два” – впасти поперед себе на підлогу на долоні та лікті обох рук. Корпус прямий. Коліна витягнуті, носки впираються в підлогу.

Далі рух продовжується спочатку і закінчується притупом правою ногою на “два” 4-го такту.

Вправа № 45. Присядка “гайдук”.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – з невеличкого стрибка опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за шостою позицією (коліна і ступні разом) (рис. 52).

На “два” – з невеличкого підскоку ледь піднятися на півпальці лівої ноги. Одночасно праву ногу, злегка зігнуту в коліні, трохи підняти ліворуч, навхрест, попереду лівої ноги, голову повернути ліворуч. Далі рух повторюється з лівої ноги. Корпус прямий, руки тримають топірець над головою або у положенні, як на рис. 52.

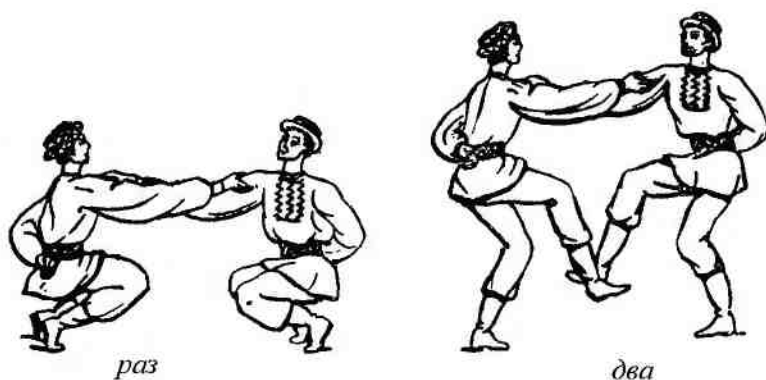


Рис. 52.

Вправа № 46. Дубовий лист із танцю “Аркан”.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на шість тактів музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – каблуком правої ноги ковзним рухом ударити по підлозі поряд з лівою ногою і, зігнувши її в коліні, винести вперед.

На “два” – легенько підскачівши на лівій нозі, всією ступнею правої ноги притупити поряд з лівою за шостою позицією.

2-й такт.

На “раз” – тримаючи всю вагу корпусу на трохи зігнутій лівій нозі, підшвою правої ноги ковзнути по підлозі вперед.

На “два” – розгинаючи в коліні ліву ногу, правою ковзнути по підлозі назад і поставити її на півпальці ззаду лівої ноги.

3-й такт.

На “раз-два” – повторюються рухи, що виконувалися на “раз-два” 2-го такту.

4-й такт.

На “раз” – з легкого підскоку опуститися правим коліном на підлогу. Одночасно, нахилиючи корпус уперед, ударити перед собою долонею правої руки по підлозі.

На “два” – швидко звестися на ноги. Корпус прямий. Праву руку підняти вгору, долонею від себе, ліву відвести вбік.

5-й такт.

На “раз” – з легкого підскоку опуститися в глибоке присідання на обидві ноги. Корпус прямий.

На “два” – з легкого підскоку підвестися з глибокого присідання на всю ступню лівої ноги, а праву ногу із зігнутим і відведеним праворуч коліном підняти перед собою, торкаючись ступнею лівого коліна.

6-й такт.

На “раз-і-два” – потрійний притуп правою ногою по підлозі поруч з лівою.

На “і” – пауза.



Рис. 53



Рис. 54

Виконуючи рух, учасники танцю стоять у колі обличчям до центра, руки кладуть одне одному на плечі.

Вправа № 47. Гайдук-круч.

Вихідне полож., 7, ення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – з легенького підскоку опуститися в глибоке присідання за шостою позицією, коліна спрямувати ліворуч. Корпус прямий. Руки відвести праворуч, протилежно руху колін. Голову повернути ліворуч (рис. 53).

На “два” – ледь піднятися і, залишаючись на півпальцях, спрямувати коліна праворуч, руки – ліворуч, голову – праворуч.

Коли цей рух виконується кількома виконавцями, то руки кладуть одне одному на плечі.

Вправа № 48. Варіант повзунця.

Вихідне положення – шоста позиція ніг на глибокому присіданні.

Нахилити корпус назад та спертися правою рукою на підлогу, перенісши на неї основну вагу корпусу. Ліву руку із згорнутою кистю або з топірцем підняти вгору. Перебуваючи у такому положенні, на кожну вісімку по черзі викидати коліна вгору перед собою та опускати ноги півпальцями на підлогу. Виконується на місці або з просуванням навколо своєї осі (рис. 54).

Вправа № 49. Присядка із стрибком.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – з ледь помітного підскоку злегка присісти на обидві ноги за шостою позицією (коліна разом), приготувавшись до високого стрибка. Корпус прямий. Руками тримати топірць поперед себе (рис. 55).

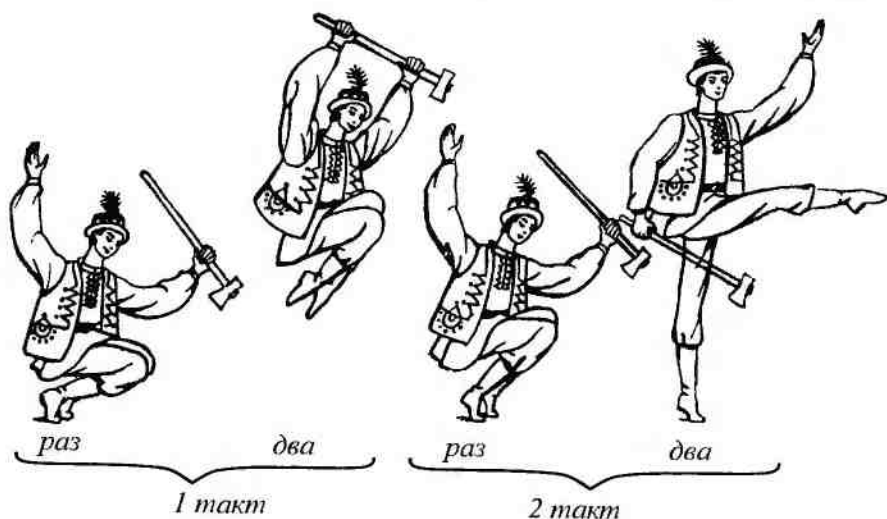


Рис. 55.

На "два" – підскачовиши якомога вище вгору, підібгати під себе обидві ноги, коліна і ступні разом. Руки підняти до третьої позиції, тримаючи топірець над головою.

2-й такт.

На "раз" – опуститися у глибоке присідання на низькі півпальці обох ніг за шостою позицією (обидві руки над головою).

На "два" – пружним рухом обох ніг звестися на півпальці лівої ноги. Одночасно праву ногу, ледь зігнуту в коліні, підняти високо вперед (обидві руки над головою).

Вправа № 50. Присядка з просуванням убік.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На "раз" – з легкого підскоку з просуванням праворуч опуститись у глибоке присідання на низькі півпальці обох ніг за шостою позицією, коліна і ступні разом. Корпус прямий. Руки розкрити в сторони. Права рука тримає топірець.

На "два" – з легкого підскоку трохи підвестися на півпальцях правої ноги. Одночасно ліву ногу, трохи зігнуту в коліні, винести вперед.

2-й такт.

На "раз" – зробивши стрибок на всю ступню лівої ноги праворуч, праву ногу різко підняти від коліна назад, корпус нахилити вперед, голову повернути праворуч.

На "два" – зробивши стрибок на всю ступню правої ноги праворуч, ліву ногу, ледь зігнуту в коліні, підняти вперед, голову повернути до центру кола. Корпус випрямити.

Далі рух робиться з тієї ж ноги і в той же бік. Цю присядку можна виконувати і в інший бік.

Оберти

Вправа № 51. Погаренка низька (парний поворот).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

Хлопець і дівчина стоять обличчям одне до одного. Хлопець обома руками тримає дівчину за талію, а дівчина кладе руки хлопцеві на плечі.

На “раз” – зробити крок правими ногами ліворуч уперед так, щоб вони майже торкалися одна одної внутрішніми сторонами ступні.

На “і” – лівими ногами зробити крок уперед.

На “два” – переступити правими ногами на місці трохи ліворуч, повернувшись на 180° праворуч.

На “і” – повертаючись ще більше, знов зробити крок лівими ногами, завершуючи поворот на 360° праворуч.

Погаренка низька може виконуватись і вліво.

Вправа № 52. Погаренка середня (парний поворот).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Хлопець і дівчина стоять обличчям одне до одного. Хлопець правою рукою тримає дівчину за талію. Права рука дівчини – на лівому плечі хлопця. Лівою рукою партнер підтримує правий лікоть дівчини, а вона лівою рукою підтримує його правий лікоть.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – зробити правими ногами крок уперед ліворуч так, щоб виконавці опинилися праворуч одне від одного.

На “і” – швидко повернутися на півпальцях правих ніг, підтягуючи ліві ноги до правих за шостою позицією.

На “два-і” – повторити рухи, що виконувалися на “раз”, а на “і” – швидко повернутися на півпальцях правих ніг, підтягуючи ліві ноги до правих за шостою позицією, і закінчити поворот на 360° праворуч.

При поворотах голову на “раз” – повернути ліворуч, а на “два” – праворуч, обличчям одне до одного.

Вправа № 53. Погаренка висока (парний поворот).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Хлопець і дівчина стоять обличчям одне до одного. Хлопець правою рукою тримає дівчину за талію. Права рука дівчини – на лівому плечі хлопця. Лівою рукою він підтримує правий лікоть дівчини, а вона лівою рукою підтримує правий лікоть хлопця.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – з повороту праворуч зробити акцентований крок уперед ліворуч, правими ногами (праворуч одне від одного).

На “і” – ліві ноги відірвати від підлоги.

На “два” – підскочити на правих ногах, повертаючись ще більше праворуч.

На “ї” – опустити ліві ноги і поставити поруч з правими, завершивши поворот на 360°.

Вправа № 54. Під крило (парний хід).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Виконавці стоять у парі обличчям одне до одного.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – біг на місці з правої ноги, ліву ногу відривають від підлоги і дуже зігинають у коліні. Хлопець нахиляє корпус уперед так, щоб дівчина була праворуч від нього, і голову підсовує під її праву руку (начебто під крило). Одночасно він кладе праву руку дівчині на талію, а вона ліву руку – на зап'ястя правої руки хлопця. З'єднані руки (права рука дівчини і ліва хлопця) піднімають угору, голови повертають до глядача. Корпус дівчини трохи нахилений вперед.

На “два” – виконавці, не змінюючи положення корпусу, рук і голови, виконують біг на місці лівою ногою, відводячи назад праву ногу, дуже зігнуту в коліні.

2-й такт.

На “раз-два” – не змінюючи положення корпусу, рук і голови, танцюристи по черзі виконують два біги на місці правою і лівою ногами.

3–4-й такти.

На “раз” – виконуючи біг на місці правою ногою, виконавці змінюють положення корпусу і голови; дівчина відхиляється трохи назад, голову повертає до хлопця. Хлопець вирівнює корпус і відхиляє його теж трохи назад, спрямовуючи погляд на дівчину. Не роз'єднуючи руки (дівчина праву, а хлопець ліву), опускають їх униз до рівня талії, вільні руки танцюристи розводять широко в сторони.

На “два” 3-го такту та на “раз-два” 4-го – виконавці, не змінюючи положення корпусу, рук і голови, виконують три біги на місці по черзі лівою, правою і лівою ногами. Іноді цей рух виконується у повороті.

Вправа № 55. Півторак (парний).

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Хлопець і дівчина стоять обличчям одне до одного.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1–2-й такти. Виконати півтора кола низької погаренки, повертаючись праворуч. На “ї” 2-го такту – вдарити лівою ногою по підлозі, корпус нахилити, коліна ледь зігнути.

Далі рух повторюється спочатку, але танцюристи повертаються ліворуч.

Отже, на цьому опис рухів, що зустрічаються в українських танцях, закінчується. Звичайно, це лише найбільш поширені вправи, які потрібні для оволодіння навичками й сприйняття специфіки народного українського хореографічного мистецтва.



Російський танець

Танець, як пісня і музика, для народу є проявом почуттів, життєвої енергії, надає можливості художньо відобразити трудові процеси, красу життя, відбиває риси національного характеру.

Джерело російського танцювального мистецтва – народні ігри, старовинні обряди, пісні та хороводи.

Великий внесок у розвиток російського танцювального мистецтва зробили скоморохи, які здавна були основними виконавцями пісень і танців. Висміюючи бояр і церковників, вони передавали прагнення народу до свободи, за що їх переслідували й жорстоко карали.

Російському танцю притаманні легкість, витонченість, запальність, радість, широчінь та свобода рухів.

Фольклорний російський танець розвивався у трьох основних напрямках: хороводи, танці-імпровазації, танці з точно визначеною послідовністю фігур.

Хороводи. У хороводах відбивається трудова діяльність народу, його повсякденне й святкове життя. Дуже часто до дівочих хороводів приєднувалися юнаки – тоді хороводи закінчувалися загальним танцем. Хороводи бувають повільні й швидкі, будуються вони на простих рухах (простих і перемінних кроках, проходках, припаданнях тощо).

Композиції хороводів за своєю різноманітністю нагадують візерунки російських мережив. Тут ланцюжки і змійки, кружечки і ворітця й найрізноманітніші побудови.

Кожна область Росії має свої хороводи і зберегла їх до наших днів. На півночі побутують повільні хороводи, які просуваються кроком, танцюють їх стримано, суворо, повільно й гордовито. Не дивлячись на юнаків, дівчата пливають, як пави.

Хороводи середньої смуги (Московська, Калінінська, Рязанська, Воронежська області) відзначаються більшою жвавістю, різноманітністю рухів, їх виконують, пританцьовуючи і спілкуючись із сусідами, повертаючись до них корпусом.

У південно-західних областях Росії (Курська, Брянська, Орловська області) танцюють карагоди – це вже різновидність масового танцю. Танцюристи парами або трійками просуваються по колу, у центрі якого музиканти. Найчастіше виконавці не тримаються за руки, а танцюють самотійно: юнак і дівчина, дві дівчини і юнак або два юнаки і дівчина. Відбиваючи чіткий ритм, а іноді підстрибуючи на обох ногах, вони обходять одне навколо одного.

Танці-імпровазації. У танцях-імпровазаціях немає раз і назавжди встановленої послідовності фігур і рухів. Кожний танцюрист може продемонструвати свою вправність, танцювальну майстерність, спритність, виконуючи свої улюблені колінця.

Танець буває одиночний, парний і масовий. Найбільш поширений вид імпрізованого танцю – перепляс, змагання у віртуозності, силі, витривалості й винахідливості танцюриста. Переплясу притаманне почуття гумору. Участь беруть дівчата і юнаки, демонструючи свою майстерність і використовуючи весь арсенал російських танцювальних рухів: чіткі вигадливі дробі, плескачі, присядки, стрибки, оберти тощо.

Танці з точно визначеною послідовністю фігур. На відміну від плясок, у цих танцях танцюристи мають дотримуватися певної послідовності фігур і рухів.

Кожна область має свої танці, наприклад: “Гусачок” – Смоленська область; “Тимоня” – Курська область; “Толкуша” – Ленінградська область; “Підгорка” – в Сибіру; “Чижик” і “Шина” – Архангельська область та інші.

Найбільш поширені танці з точно визначеною побудовою – кадрили з їх численними різновидами. Кожна область також має свої відмінні особливості, свій малюнок фігур і своєрідний характер рухів. Кадрили бувають на дві (або чотири) пари, а іноді – лініями і складаються з чотирьох, п’яти, шести і більше фігур.

Малюнок кадрилей різноманітний: прямі лінії, кола, зигзаги, равлики, воріття. Назви фігур підкреслюють їх характер: “Прохідка”, “Косичка”, “Ланцюжок”, “Прощальна” тощо.

Дуже колоритні уральські кадрили: “Шістьора”, “Семьора”, “Восьмьора”. Вони зберегли деякі риси старовинної кадрили, кожна фігура закінчується оплеском або ударом. Рухи жвавіші, спілкування партнерів більш вільне, ніж у інших кадрилиях.

Нині в російському народному танці побутують усі види хороводів, переплясів, кадрилей. Вони видозмінюються відповідно з вимогами сучасного життя, доповнюються і збагачуються новим змістом.

Руки

Російському танцю притаманні широкі, вільні відкривання рук, енергійні оплески, удари по халявах, співучі, виразні рухи рук у жіночих танцях. Усі ці нюанси залежать від характеру танцю. Так, наприклад, у хороводах і повільних жіночих танцях дівчина пливе, як лебідка, спокійно й велично розкриваючи руки в сторони, проводячи їх угору або закриваючи на талію. Інколи дівчина тримає хусточку, якою викликає

до танцю юнаків, або тримає хусточку поперед себе, соромливо закриваючись нею від погляду партнера, або тримає хусточку над головою, кружляючи на місці.

У танцях юнаків більш широкі й вільніші рухи рук. Це надає танцю величного характеру. У танцях, побудованих на притупах, дробах, присядках, підскоках, рухи рук також мають своєрідний характер; той чи інший фрагмент танцю завершується оплесками у долоні, плескачами-ударами по халявах, по підолшві, по грудях або по плечу і т. п.

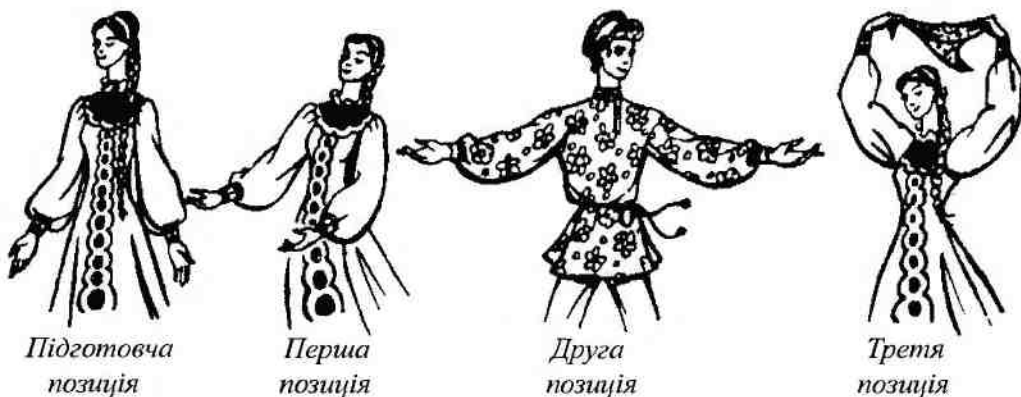
Танці окремих областей і районів відзначаються певними особливостями рухів рук. Так, наприклад, уральські кадрили “Шістьора”, “Восьмьора” мають характерні акцентовані рухи рук угору-вниз, тоді як руки розкриті в сторони. Чергуючись з рухами ніг, вони надають своєрідного характеру танцю. Відповідно встановлені положення і рухи рук точно відповідають фігурам, ходам, характерові і змісту танцю.

У масових парних танцях дівчина звичайно з правого боку від юнака. Він же правою рукою притримує її ліву руку, з'єднані руки опущені вниз або винесені невисоко вперед.

Позиції рук

Підготовча позиція – руки вільно опущені вздовж корпусу, долонями до себе або вперед.

Позиції рук



Перша позиція – руки винесені поперед себе трохи нижче грудей; лікті вільні, кисті прямі, долонями вгору.

Друга позиція – руки широко розкриті в сторони на рівень плечей; лікті вільні, ненапружені, долонями вперед вгору.

Третя позиція – руки підняті вгору. Кисті спрямовані долонями до себе. В жіночому танці виконавиці піднімають руки у третю позицію, коли дівчина “обіграє” хусточку, тримаючи її обома руками за кінці або проводячи руки через третю позицію і розкриваючи їх в сторони. У третю позицію можна також підняти й одну руку, тоді як друга – в іншому положенні.

Положення рук

Перше положення. Руки, зігнуті в ліктях, долонями на талії (іноді – кулаками); лікті відведені в сторони і трохи вперед.

Друге положення. Руки схрещені на грудях (права рука попід лівою) і відведені від корпусу; лікті спрямовані вперед, долоні вільно лежать трохи вище ліктя (або схрещані попід лікті) протилежних рук.

Третє положення. Руки невисоко піднесені в сторони, долонями вперед, нижче другої позиції.

Четверте положення. Права рука, зігнута в лікті, піднесена від ліктя вгору; лікоть спрямований донизу, кисть – ледь вище правого плеча долонею вперед, пальці зігнуті до долоні; ліва рука вільно опущена вздовж корпусу.

П'яте положення. Одна рука покладена на талію, друга – у підготовчій позиції.

Шосте положення. Права рука – у третій позиції, ліва – покладена кулачком на талію.

Положення рук



1 положення



2–3 положення



4 положення



5 положення



6 положення

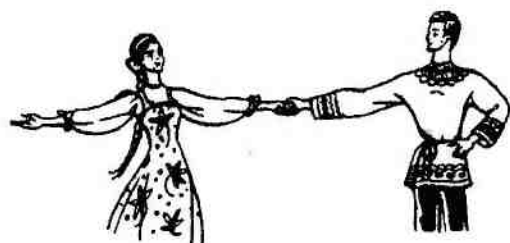
Положення рук та корпусу у парних танцях

Сьоме положення. Виконавці стоять одне від одного на відстані великого кроку обличчям у напрямі руху; правою рукою юнак притримує ліву руку партнерки; з'єднані руки – на рівні талії. Корпуси відхилені одне від одного, погляди партнерів спрямовані одне на одного. У цьому положенні дівчина і юнак просуваються вперед або виконують парне кружляння.

Танцюристи можуть кружляти поодиноці або по черзі, проходячи попід з'єднаними та піднесеними вгору руками, причому дівчина робить поворот до юнака, повертаючись ліворуч, юнак до дівчини – повертаючись праворуч.

Восьме положення. Виконавці стоять поруч обличчям до глядача на відстані кроку одне від одного; правою рукою юнак притримує ліву руку дівчини – з'єднані руки піднесені високо вгору, утворюючи ворітця; вільні руки покладені на талію кулачками, корпус відхилений один від одного. Погляд партнера спрямований на партнерку.

Танцюристи можуть стояти поруч спиною до глядача на відстані кроку одне від одного; лівою рукою юнак притримує праву руку дівчини – з'єднані руки піднесені високо вгору, утворюючи ворітця, крізь які пропускають попід руками інші пари.



7 положення



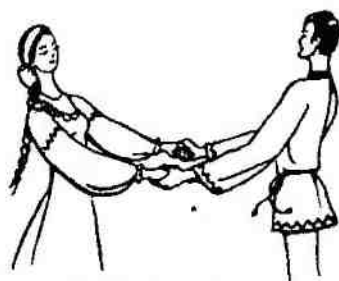
8 положення



9 положення



10 положення



11 положення



12 положення



13 положення



14 положення



15 положення



16 положення

Дев'яте положення. Виконавці стоять поруч обличчям у напрямі руху, дівчина праворуч від юнака; правою рукою юнак притримує ліву руку партнерки, з'єднані руки опущені донизу; вільні – опущені вздовж корпусу або покладені на талію. Голова та корпус відхилені одне від одного.

Десяте положення. Виконавці стоять поруч обличчям у напрямі руху, дівчина праворуч від юнака; правою рукою юнак притримує ліву руку партнерки; з'єднані руки, зігнуті в ліктях, від ліктя піднесені вгору, кисті – на рівні плечей, лікті спрямовані донизу; вільні руки у підготовчій позиції. Погляд спрямований одне до одного.

Одинадцятьте положення. Виконавці стоять одне навпроти одного на певній відстані, тримаючись за руки (правою за ліву, лівою за праву); з'єднані руки трохи опущені вниз; корпус і голова нахилені праворуч або ліворуч.

Дванадцятьте положення. Виконавці стоять обличчям одне до одного на відстані кроку; правою рукою юнак притримує ліву, лівою – праву руку партнерки, з'єднані руки піднесені високо вгору, утворюючи ворітця.

Тринадцятьте положення. Виконавці стоять одне навпроти одного, правою рукою юнак притримує дівчину за талію, ліва рука якої вільно лежить долонею на правому плечі партнера; лівою рукою юнак притримує праву руку партнерки; з'єднані руки відведені в сторону.

Чотирнадцятьте положення. Виконавці стоять правим плечем одне до одного; праві руки, зігнуті і з'єднані попід ліктями, долоні ледь затиснені у кулачок; ліві руки покладені на талію; корпус відхилений один від одного; погляд спрямований одне на одного.

Примітка. У цьому положенні дуже часто виконується парне кружляння, яке називається крутою.

П'ятнадцятьте положення. Виконавці стоять по діагоналі правим плечем одне до одного; праві руки, з'єднані і зігнуті в ліктях під прямим кутом, піднесені вгору. Ліві руки з'єднані і знаходяться попід ліктями правих рук; погляд спрямований одне на одного.

Примітка. В уральській кадрили “Шестьора” це положення називається свічка.

Шістнадцятьте положення. Юнак стоїть посередині, дві дівчини праворуч і ліворуч від нього; юнак, розкривши обидві руки в сторони за спинами партнерок, правою рукою притримує ліву руку дівчини, що праворуч, лівою – праву руку дівчини, що ліворуч від нього, зігнуті руки яких знаходяться попереду на рівні талії, вільні руки дівчат можуть бути опущені вздовж корпусу долонями назовні або покладені на талію.

Рухи рук

Рух № 1. Узятися в боки.

Руки, згинаючи у ліктях і спрямовуючи їх в сторону, підняти з підготовчої позиції вздовж корпусу і покласти кулачками на талію. Голову повернути праворуч.

Рух № 2. Узятися долонями в боки.

Руки розвести в сторони на рівні талії долонями вгору, а потім, згинаючи у ліктях і спрямовуючи їх в сторони, колоподібним рухом від ліктя закрити долонями на талію. Погляд спрямований вперед, за напрямом руху (рис. 1).

Рух № 3. Узятися в боки (сценічний варіант).



рух 2

Рис. 1.



рух 3

Рис. 2.



рух 4

Рис. 3.

Руки з підготовчої позиції провести у першу позицію, а потім, розкривши у другу позицію, колоподібним рухом від ліктя (але не піднімаючи вище плечей) закрити кулачками або долонями на талію. Голова та корпус рухаються за правою рукою.

Примітка. Рух може виконуватися по черзі то з правої, то з лівої руки у швидко-му і повільному темпах, залежно від музичного супроводу і характеру танцю. Голова та корпус рухаються за рукою (рис. 2).

Рух № 4. Переведення рук з одного боку в інший (жіночий).

Руки у положенні № 3 (між підготовчою і другою позиціями); праву руку повільно відвести назад (лікоть вільний, кисть повернути долонею вниз); одночасно, згинаючи лікоть і спрямовуючи долоню вниз, ліву руку провести поперед себе на рівень талії, повертаючи разом з рухом рук корпус лівим плечем уперед, голову – до лівого плеча (рис. 3).

Далі рухи рук виконують у протилежному напрямі, відповідно змінюючи положення корпуса і голови. Переведення рук виконується повільно.

Рух № 5. Закриття обличчя піднесеною рукою (жіночий).

Руки з підготовчої позиції винести вперед до першої позиції, розкрити в сторони долонями вгору, корпус повернути лівим плечем уперед. Праву руку, згинаючи у лікті та спрямовуючи її вбік, піднести тильним боком долоні на рівень обличчя, наче від когось відвертаючись і зазираючи зверху руки; одночасно, згинаючи у лікті, ліву руку покласти кулачком або долонею на талію (рис. 4).

Рух № 6. Змахи хусточками (жіночий). У правій руці, яка в підготовчій позиції, дівчина тримає хусточку; ліва – покладена кулачком на талію.

Праву руку провести вправо дещо нижче другої позиції, змахуючи хусточкою у тому ж напрямі, а потім повернути і провести поперед себе вліво, на рівні першої позиції, змахуючи хусточкою у тому ж напрямі (рис. 5).

Примітка. Голова і корпус рухаються за рукою, злегка повертаючись праворуч і ліворуч.

Рух № 7. Схрещування рук на грудях (жіночий).

Дівчина з підготовчої позиції піднімає руки попереду вздовж корпуса, згинаючи лікті та схрещуючи їх на грудях, а потім розкриває руки вперед на рівні талії (кисті спрямовані долонями вгору), злегка розводячи їх в сторони.

Примітка. Дівчина рухається поважно і статечно; розкриваючи руки, нахиляє корпус злегка вперед, наче вклоняючись або запрошуючи до танцю.



рух 5

Рис. 4.



рух 6

Рис. 5.

Рух № 8 (жіночий).

Дівчата з підготовчої позиції проводять руки вздовж корпуса тильним боком вгору, повернувши їх зап'ястям (пальці спрямовані униз, лікті – в сторони); кисті зупиняються на рівні грудей, торкаючись тильним боком одна одної (у цьому положенні руки залишаються нерухомими, а корпус коливається з боку в бік, імітуючи ходу качки). Рухи корпуса і рук поєднуються з простими кроками у проходках.

Рух № 9 (жіночий).

Дівчата виконують *рух № 8*, продовжуючи розкривати обидві руки в сторони у другу позицію долонями вгору (лікті опускають донизу). З цього положення, злегка повертаючи корпус праворуч і закриваючи праву руку кулачком на талію, лівою рукою наче закривають обличчя.

Рух повторюється з іншої руки і виконується одночасно з простими кроками вперед у проходці або на просуванні вбік гармошкою.

Рух № 10. Одночасне винесення рук уперед і назад (чоловічий).

З підготовчої позиції праву руку невисоко відвести назад (долоня затиснена в кулак); одночасно ліву руку піднести невисоко вперед, трохи нижче першої позиції (долоня затиснена в кулак); корпус злегка повернути лівим плечем уперед за рухом рук, голову підвести ледь вгору і повернути до лівого плеча.

Повторюючи рух, руки провести через підготовчу позицію, а потім праву – невисоко піднести вперед трохи нижче першої позиції, ліву – відвести невисоко назад, повертаючи корпус правим плечем уперед за рухом рук, і ледь повернути голову до правого плеча.

Рух виконується енергійно, з точною фіксацією положення рук.

Рух № 11. Плескачі (чоловічий).

Плескачі (тобто удари долонями) бувають по нозі, трохи вище коліна, по халяві або по підшві чобота, по плечах або по грудях.

Можливі й подвійні плескачі, при виконанні яких долоня правої руки спочатку з ударом ковзає по долоні лівої руки, а потім вдаряє по правій нозі трохи вище коліна. Якщо після описаних двох ударів зробити третій удар долонею лівої руки по лівій нозі трохи вище коліна, то буде потрійний плескач.

Плескачі виконуються чітко, чеканно і завжди поєднуються з притупами, дробами, підскоками, присядками тощо.

Корпус, плечі, голова

У російських танцях у виконавця корпус найчастіше прямий і спокійний, різких рухів майже не трапляється. Під час виконання дробів корпус залишається вільним, ненапруженим.

У жіночому повільному танці дівчина просувається, як пава, корпус підтягнутий, рухи повільні й спокійні, широкі й величні. Корпус може злегка нахилитися вперед, праворуч чи ліворуч, або, залишаючись прямим, повертатися вправо чи вліво.

У хлопців корпус рухоміший; під час виконання плескачів корпус нахилиють уперед, праворуч або ліворуч, повертають збоку вбік і так само випростують. Під час бічної присядки, корпус відхиляють вбік, під час присядки-дзиги – дуже нахилиються вперед до підлоги.

У парних танцях виконавці злегка відхиляють корпус одне від одного або нахилиють корпус уперед, низько вклоняючись широким російським уклоном.

У російських танцях плечі виконавців звичайно прямі й спокійні. У жіночих танцях дівчина іноді поводить плечима, а іншим разом, узявшись в боки, вона разом з притупом завзято піднімає і одразу опускає одне (або обидва) плече.

Положення голови у російських танцях підкреслює емоційний зміст і характер танцю.

У повільному дівочому хороводі виконавці тримають голову прямо і спокійно, іноді соромливо нахилиють (або повертають) до правого чи лівого плеча.

У швидких танцях – чоловічих і жіночих – виконавці тримають голову гордовито і задерикувато. Хлопець чи дівчина, викликаючи на змагання іншого виконавця або закінчуючи колінце ударом ноги по підлозі, завзято скидають головою.

Інколи, узгоджуючи рух голови з рухами ніг, корпуса і рук, виконавець повертає її до правого чи лівого плеча або одночасно з корпусом нахилиє вперед.

У парних масових танцях виконавці або дивляться вперед за напрямом руху або одне на одного.

Іноді дівчина соромливо чи грайливо відвертає голову від хлопця, хлопець нахилиє голову вперед, заглядаючи дівчині в обличчя.

Уклін

Уклін звичайний.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – праву руку провести в другу позицію долонею вгору.

На “два” – праву руку прикласти до грудей, не опускаючи лікті.

2-й такт.

На “раз” – нахилити голову вперед.

На “два” – підвести голову (рис. 6).

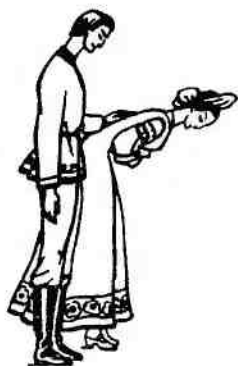


Рис. 6



Рис. 7



Уклін земний.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – крок правою ногою праворуч, одночасно провести праву руку до другої позиції долонею вгору.

На “два” – праву руку прикласти до грудей, одночасно приставити ліву ногу до правої за шостою позицією.

2-й такт.

На “раз” – нахилити корпус уперед, проводячи праву руку донизу долонею вперед. Пальці вказують на підлогу.

На “два” – випростати корпус, праву руку залишити в підготовчій позиції (рис. 7).

Уклін святковий.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – крок правою ногою праворуч, одночасно провести праву руку до другої позиції долонею вгору.

На “два” – праву руку прикласти до грудей, одночасно приставити ліву ногу до правої за шостою позицією.

2-й такт.

На “раз” – підняти праву руку вгору, в третю позицію.

На “два” – нахилити корпус уперед, проводячи праву руку вниз. Пальці вказують на підлогу.

3–4-й такти. Корпус повільно випростати. Праву руку залишити в підготовчій позиції.

Ходи

У російському танці ходи бувають прості, дрібні та з підскоками.

Різноманітність варіантів ходів зростає ще й від того, що один і той самий рух можна виконувати з різними відтінками у повільному або швидкому темпах.

Старовинним повільним хорородам притаманні широкі й спокійні ходи, а “переплясам” – жваві, швидкі ходи. Трапляється, що якийсь певний рух виконується спочатку повільно, спокійно, а потім переходить до швидкого темпу із зміною характеру виконання.

Характер чоловічих ходів відрізняється від жіночих. Дівчина з властивою їй соромливістю наче пливе у танці, ступаючи широким кроком або просуваючись дрібним переступанням, постава горда, велична. В інших танцях вона завзято відстукує каблучками або чітко пританцьовує всією ступнею.

У чоловічих танцях мають перевагу дрібні ходи, які виконуються чіткими, короткими ударами по підлозі. Вони підкреслюють силу і спритність, завзятий характер.

Одним із найбільш поширених ходів російського танцю – як чоловічого, так і жіночого – є звичайний простий крок, який виконується іноді повільно і спокійно, іноді наче з пританцьовуванням, причому виконавець надає йому великої виразності рухами рук, корпусу і голови. В окремих жіночих танцях кроки виконуються на півпальцях, виконавиця ступає на кожну чверть або кожну восьму такту. Крокам притаманна чіткість і сила. Виконавець ударає всією ступнею по підлозі. Залежно від характеру танцю хід може набирати різноманітних відтінків.

У російських танцях зустрічаємо багато видів “перемінного кроку”, що супроводжуються тими чи іншими рухами рук.

Вправа № 1. Перемінний крок на всю ступню.

Вихідне положення – шоста позиція ніг, носки ледь розведені.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – крок правою ногою вперед на всю ступню.

На “і” – крок лівою ногою вперед на всю ступню.

На “два” – крок правою ногою вперед на всю ступню.

На “і” – пауза.

Хід продовжується з лівої ноги; корпус підтягнутий, голову злегка підняти вгору. Цей хід так само виконується й назад, танцюрист ступає на низькі півпальці.

Вправа № 2. Перемінний хід з акцентом на всю ступню.

Вихідне положення – шоста позиція ніг, носки ледь розведені.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – крок правою ногою вперед з каблучка на всю ступню; коліно вільне (рис. 8).

На “і” – приставити ліву ногу до правої на півпальці до середини ступні опорної ноги; коліно зігнуте і спрямоване вперед.

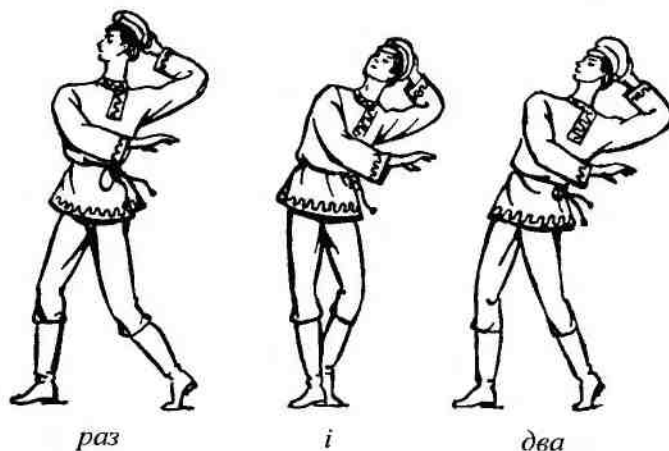


Рис. 8.

На “два” – акцентуючи рух, зробити крок правою ногою вперед, вдаряючи всією ступнею.

На “і” – пауза.

Далі хід продовжується з лівої ноги.

Вправа № 3. Чоловічий перемінний крок на каблук.

Вихідне положення – шоста позиція ніг, носки ледь розведені.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – широкий крок правою ногою вперед на каблук; коліно витягнуте, носок спрямований вгору. Корпус злегка повернути, лівим плечем уперед. Ліву руку: зігнути в лікті, провести вперед до рівня талії; праву руку відвести назад (рис. 9).

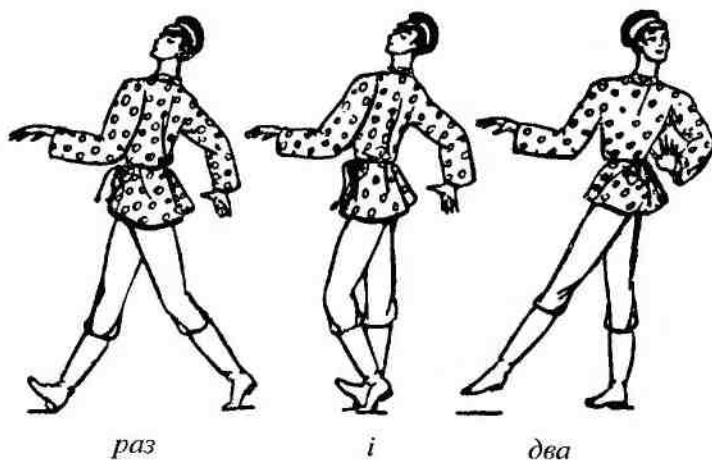


Рис. 9.

На “і” – підставити ліву ногу ззаду до п’ятки правої ноги на півпальці; коліно трохи зігнуте.

На “два” – зробити крок правою ногою вперед, вдаряючи всією ступнею; одночасно ліву ногу піднести невисоко вперед; коліно витягнуте, підйом вільний.

На “і” – пауза.

Далі рух продовжується з лівої ноги, змінюючи напрям корпуса і руки.

Вправа № 4. Перемінний крок із ковзним ударом.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (повільно).

На “раз” – крок правою ногою вперед на всю ступню.

На “і” – крок лівою ногою вперед на всю ступню.

На “два” – крок правою ногою вперед на всю ступню; згинаючи у коліні, ліву ногу відокремити від підлоги і відвести невисоко назад.

На “і” – трохи присівши на правій нозі, зігнуту в коліні ліву ногу ковзним ударом всією ступнею по підлозі провести через першу позицію і, випростуючи коліно, невисоко винести вперед.

Хід продовжується з лівої ноги. Руки, проходячи з підготовчої позиції через першу, відкриваються в другу позицію.

Ковзний удар всією ступнею ноги можна виконувати з притиском, різко або легко, ледь ковзаючи ступнею по підлозі, залежно від характеру музики.

Вправа № 5. Сценічний перемінний хід № 1.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – злегка присівши на всю ступню лівої ноги, невисоко винести вперед витягнуту в коліні й підйомі праву ногу.

На “раз” – крок правою ногою вперед на півпальці; коліно вільне (рис. 10).

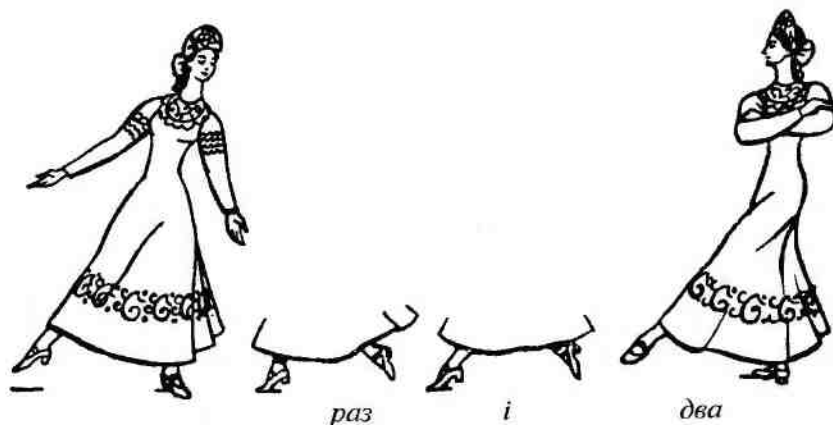


Рис. 10.

На “і” – крок лівою ногою вперед на півпальці; коліно вільне.

На “два” – зробити крок правою ногою вперед на всю ступню, злегка присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно невисоко винести вперед витягнуту в коліні й підйомі ліву ногу.

На “і” – пауза.

Рух продовжується з лівої ноги. Руки відкриваються через першу позицію в сторони, трохи нижче другої позиції, корпус злегка нахиляють і повертають праворуч. Коли рух виконують з лівої ноги, руки закривають на талію, корпус злегка нахиляють і повертають ліворуч.

Цей самий хід можна виконувати не на півпальцях, а ступаючи на всю ступню (за кожним кроком нога опускається з носка на всю ступню).

Сценічний перемінний крок так само виконується й назад.

Вправа № 6. Сценічний перемінний хід № 2.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (повільно).

На затакт “і” – злегка присівши на всю ступню лівої ноги, невисоко винести вперед витягнуту в підйомі праву ногу, злегка повертаючи корпус та голову вправо.

На “раз” – крок правою ногою вперед на півпальці.

Руки провести в першу позицію.

На “і” – крок лівою ногою вперед на півпальці.

На “два” – крок правою ногою вперед на півпальці і перенести на неї вагу корпусу; одночасно невисоко відвести назад вільну в коліні, але витягнуту в підйомі ліву ногу. Руки відкрити в другу позицію долонями вгору.

На “і” – пауза.

Рух продовжується з лівої ноги. Якщо хід виконується назад, тоді на рахунок “два” нога проводиться невисоко вперед.

Вправа № 7. Човгаючий хід.

Вихідне положення – шоста позиція. Хід виконується на пружних, трохи зігнутих колінах.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – човгаючий крок правою ногою вперед (злегка присісти й ковзнути всією ступнею по підлозі), одночасно п’ятку лівої ноги відокремити від підлоги, коліно ледь зігнути.

На “і” – такий самий човгаючий крок лівою ногою вперед (злегка присісти і ковзнути всією ступнею по підлозі); одночасно п’ятку правої ноги відокремити від підлоги; коліно трохи зігнути.

На “два-і” – повторюються рухи, що виконувалися на “раз-і”.

Під час виконання човгаючого ходу нога, що робить крок, не відокремлюється від підлоги, а ковзає вперед, човгаючи всією ступнею по підлозі. За кожним кроком виконавець трішечки присідає, а після кроку – випростується.

Вправа № 8. Крок із каблука з присіданням.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – зробити крок правою ногою вперед з каблука на всю ступню, згинаючи коліно; одночасно зігнути в коліні ліву ногу відокремити від підлоги (рис. 11).

На “ї” – різко випростуючи коліно правої ноги, виштовхнути ліву ногу вперед, вдаряючи каблуком по підлозі.

На “два-ї” – повторюються з лівої ноги рухи, що виконувалися на “раз-ї”.

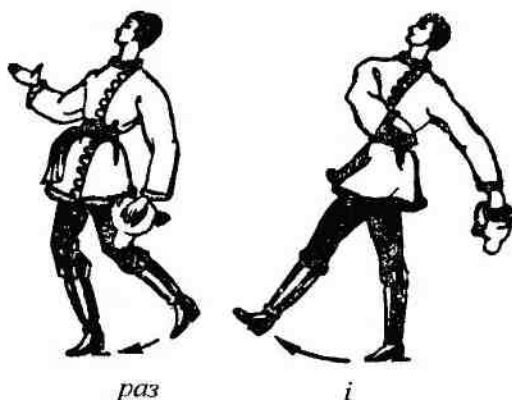


Рис. 11.

Вправа № 9. Хід з підскоками й ударами носком по підлозі.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – злегка підскачівши вгору, опуститися на всю ступню (або на низькі півпальці) правої ноги; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом, ліву ногу відвести від коліна назад, підйом витягнутий, коліно спрямоване вперед.

На “ї” – легко і коротко вдарити носком лівої ноги по підлозі ззаду правої ноги, не відриваючи ліву ногу від підлоги після удару.

На “два” – відштовхнувшись всією ступнею правої ноги від підлоги, злегка підскачити вгору; одночасно відкинути ліву ногу, згинаючи її від коліна назад; коліно спрямоване вперед, підйом витягнутий.

На “ї” – пауза.

Хід продовжується з лівої ноги.

Рух виконується різко, чітко і чеканно, у швидкому темпі, танцюрист просувається прямо, по колу або роблячи переходи.

Вправа № 10. Припадання.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “ї” – ледь звівшись на півпальці лівої ноги, праву ногу винести невисоко праворуч, витягуючи підйом та коліно.

На “раз” – зробити широкий боковий крок правою ногою праворуч, присідаючи на неї. Ліву ногу наблизити ступнею ззаду до кісточки правої ноги. Коліна обох ніг спрямовані вбік.

На “ї” – ліву ногу опустити ззаду правої на півпальці, випрямляючи її в коліні. Праву ногу відвести невисоко праворуч, витягуючи підйом та коліно, як на затакт “ї”.

На “два-ї” – повторюються рухи, що виконувалися на “раз-ї”.

Далі рух продовжується з тієї ж ноги. Корпус та голову на кожний крок нахиляють по черзі то праворуч, то ліворуч. Руки в другій позиції, долонями вгору.

Цей рух може виконуватися з обертанням на місці.

Вправа № 11. Хід з ударом долонею по коліну.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – крок лівою ногою назад, руки провести в другу позицію, долонями вгору.

На “ї” – крок правою ногою назад, руки залишаються в другій позиції.

На “два” – зробити крок лівою ногою назад, виносячи праву ногу вперед із зігнутим коліном, руки залишаються у другій позиції. На “ї” – вдарити правою рукою по коліну правої ноги.

2-й такт.

На “раз” – крок правою ногою назад, праву руку провести в другу позицію.

На “ї” – крок лівою ногою назад.

На “два” – крок правою ногою назад, піднімаючи ліву ногу вперед із зігнутим коліном, руки залишаються в другій позиції.

На “ї” – вдарити лівою рукою по коліну лівої ноги.

3-й такт.

На “раз” – зробити крок лівою ногою назад, піднімаючи праву ногу вперед із зігнутим коліном.

На “ї” – вдарити правою рукою по коліну правої ноги.

На “два” – зробити крок правою ногою назад, піднімаючи ліву ногу.

На “ї” – вдарити лівою рукою по коліну лівої ноги.

4-й такт. Повторюються рухи 3-го такту.

Вправа виконується з просуванням по колу або по діагоналі. Кроки назад можуть виконуватися на півпальцях.

Вправа № 12. Воронезький жіночий хід.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – крок правою ногою вперед.

На “ї” – ліву ногу підтягнути до носка правої ноги на півпальці за шостою позицією.

На “два” – крок правою ногою вперед.

На “ї” – ліву ногу підтягнути до носка правої ноги на півпальці за шостою позицією.

Рух виконується з однієї ноги у будь-якому напрямі.

Руки повільно піднімаються в другу позицію або переводяться з одного боку в інший. Крім того, руки можна покласти на талію.

Вправа № 13. Хід з притупом.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – крок правою ногою вперед.

На “і” – крок лівою ногою вперед.

На “два” – притупивши, приставити праву ногу до лівої за шостою позицією.

Далі рух повторюється з тієї ж ноги у будь-якому напрямі. Може виконуватися і парами.

Цій вправі притаманні положення рук № 15 (“свічка”).

Вправа № 14. Хід назад із танцю “Шестьора”.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – невеличкий крок назад правою ногою на півпальці.

На “і” – невеличкий крок назад лівою ногою на півпальці.

На “два” – відскочити назад на праву ногу, злегка присідаючи, ліву ногу залишити попереду правої.

На “і” – поставити ліву ногу на каблук, носком вгору.

Рух продовжується з лівої ноги, з просуванням назад.

Вправа № 15. “Гармошка”.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – відокремивши п’ятку правої і носок лівої ніг від підлоги, перевести їх праворуч, з’єднуючи носки.

На “раз” – носок правої ноги і п’ятку лівої ноги опустити на підлогу; носки з’єднані (рис. 12).

На “і” – відокремивши носок правої ноги і п’ятку лівої від підлоги, перевести їх праворуч, з’єднуючи п’ятки обох ніг.

На “два” – носок правої ноги і п’ятку лівої ноги опустити на підлогу; п’ятки з’єднані.

На “і” – повторюються рухи, що виконувалися на затакт “і”.

Рухом “гармошки” можна просуватися праворуч і ліворуч.

Рухи виконуються повільно, інколи з незначним присіданням; коли з’єднуються носки – коліна згинаються, коли з’єднуються п’ятки – коліна випростуються. Корпус та руки можуть бути у найрізноманітніших положеннях.

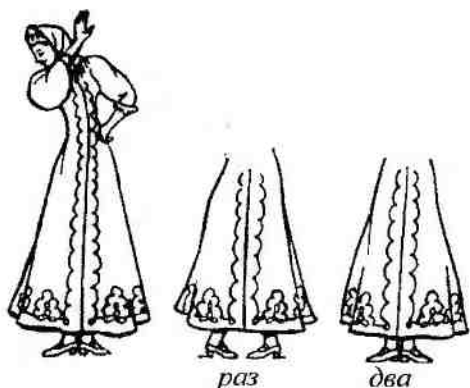


Рис. 12.



Рис. 13.

Вправа № 16. Моталочка.

Вихідне положення – шоста позиція ніг, руки схрещені на грудях.
Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – злегка підскачовиши, опуститися на всю ступню лівої ноги, ледь згинаючи коліно і переносячи на ліву ногу вагу корпусу; одночасно, згинаючи в коліні, відкинути праву ногу назад; підйом вільний. Повернути корпус правим плечем уперед. Погляд спрямований назад – на праву п’ятку (рис. 13).

На “і” – подушечкою ступні правої ноги ковзнути по підлозі близько опорної ноги. Корпус починає рухатися лівим плечем уперед.

На “два” – невисоко підскачовиши, опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, випростуючи коліно, невисоко винести праву ногу вперед (підйом вільний). Корпус повернути ліворуч лівим плечем уперед. Погляд спрямований вперед – на праву п’ятку.

На “і” – пауза.

Далі рух продовжується з лівої ноги, з перескоку на праву ногу. Права нога підбиває ліву та опускається на її місце.

Вправа № 17. Колупалочка.

Вихідне положення – перша позиція ніг, руки на талії.
Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – невисоко підстрибнути на лівій нозі, праву ногу відкинути праворуч п’яткою вгору. Коліно зігнути і спрямувати ліворуч. Корпус повернути правим плечем уперед. Голова повернута до правого плеча.

На “і” – поставити праву ногу на носок, п’яткою вгору, коліно спрямувати ліворуч.

На “два” – підстрибнувши на лівій нозі, праву ногу винести праворуч.

На “і” – випростуючи коліно, виворітно поставити праву ногу на каблук, носком вгору вбік.

Далі рух продовжується з лівої ноги. Корпус та голова повертаються до ноги, що виконує колупалочку.

Вправа № 18. Колупалочка з поворотом на 360° та подвійною вірьовочкою.

Вихідне положення – перша позиція ніг. Руки схрещені на грудях.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – підстрибнувши на лівій нозі і повертаючись на 180° праворуч, праву ногу відкинути назад, п’яткою вгору; коліно зігнуте і спрямоване вперед, корпус прямий.

На “і” – поставити праву ногу назад на носок, п’яткою вгору.

На “два” – підстрибнувши на лівій нозі і повертаючись на 180° праворуч, праву ногу винести вперед, носком вгору, коліно витягнуте.

На “і” – поставити праву ногу на каблук, носком вгору.

2-й такт.

На “раз” – з ледь помітного підскоку проковзнути на півпальцях лівої ноги попереду, сильно згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік.

На “і” – опустити праву ногу на півпальці позаду лівої в третю позицію, вдаряючи по підлозі (перший удар – півпальцями, другий – всією ступнею).

На “два” – притупити всією ступнею лівої ноги попереду правої за третьою позицією.

На “і” – пауза.

Далі рух виконується з лівої ноги з поворотом ліворуч.

Вірьовочки

Вірьовочки в російських танцях надзвичайно різноманітні. Вони можуть бути одинарними та подвійними, з просуванням уперед і назад, з обертанням на місці, а також у поєднанні з іншими рухами – притупами, колупалочками, кроками вперед та вбік на каблук.

Усі види вірьовочок можуть бути синкопованими (з акцентом на слабку долю такту). Тоді на “раз” виконується рух, описаний на затакт, а на “і” (після “раз”) робиться те, що було на “раз”.

Вправа № 19. Вірьовочка проста.

Вихідне положення – стояти на півпальцях за третьою позицією, права нога попереду; коліна зігнуті, корпус правим плечем уперед. Руки на талії.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – злегка підскачівши, проковзнути на низьких півпальцях лівої ноги вперед (коліно зігнуте); одночасно, згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік, підняти праву ногу попереду лівої ноги і перевести назад за ліву ногу; підйом витягнутий.



Рис. 14.

На “і” – повторюються рухи, що виконувалися на затакт “і”.

Почережне переведення ніг спереду назад створює враження, наче заплітають вірвовочку.

Під час виконання руки кладуть на талію або піднімають невисоко вперед, а потім поступово розкривають в сторони; можна по черзі розкривати праву і ліву руки (вільна рука залишається на талії). Руки розкриваються повільно.

Вправа № 20. Вірвовочка подвійна.

Працююча нога опускається позаду опорної ноги, двічі вдаряючи подушечкою ступні по підлозі.

Вихідне положення – півпальці за третьою позицією, права нога попереду, коліна зігнуті, корпус правим плечем уперед. Руки на талії.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – з незначного підскоку проковзнути на низьких півпальцях лівої ноги вперед (коліно зігнуте); одночасно, сильно згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік, піднести праву ногу попереду біля лівої ноги, підйом витягнутий, але ненапружений, а потім (на другу шістнадцяту) швидко опустити праву ногу у третю позицію, вдаряючи подушечкою ступні по підлозі позаду лівої ноги.

На “раз” – ледь відокремивши праву ногу від підлоги (коліно злегка зігнуте), вдарити подушечкою ступні по підлозі, ставлячи її позаду лівої ноги у третю позицію.

На “і” – невисоко підскачавши, проковзнути на низьких півпальцях правої ноги вперед (коліно зігнуте); одночасно, сильно згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік, піднести ліву ногу попереду біля правої ноги і перевести її назад (підйом витягнутий), а потім (на другу шістнадцяту) швидко опустити ліву ногу у третю позицію, вдаряючи подушечкою ступні по підлозі позаду правої ноги.

На “два” – повторюються з лівої ноги рухи, що виконувалися на “раз”.

На “і” – повторюються рухи, що виконувалися на затакт “і”.

Рух виконується чітко, сильно, удари робляться зверху; корпус підтягнутий. Руки на талії або винесені невисоко вперед, з поступовим розведенням їх в сторони, долонями вгору.

Вправа № 21. Віршовочка з переступанням.

Вихідне положення – півпальці за третьою позицією, права нога попереду, коліна зігнуті, руки на талії.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – з ледь помітного підскоку проковзнути на півпальцях лівої ноги вперед (коліно зігнуте); одночасно, сильно згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік, піднести праву ногу попереду біля лівої ноги і перевести її назад за ліву ногу.

На “раз” – опустити праву ногу на півпальці позаду лівої ноги, коліно зігнуте.

На “і” – переступити на півпальці лівої ноги попереду правої, коліна зігнуті.

На “два” – переступити на півпальці правої ноги позаду лівої.

На “і” – повторюються з лівої ноги рухи, що виконувалися на затакт “і”.

Рух виконується по черзі з однієї, а потім з другої ноги, чітко й уривчасто. Корпус прямий або повертається одним чи другим плечем уперед. Руки кладуть на талію або піднімають невисоко вперед, а потім поступово розкривають в сторони.

Рух може ускладнюватися подвійною віршовочкою.

Вправа № 22. Віршовочка з кроком уперед на каблук.

Вихідне положення – півпальці за третьою позицією, права нога попереду, коліна зігнуті.

Руки на талії, корпус прямий.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – з ледь помітного підскоку проковзнути на півпальцях лівої ноги вперед (коліно зігнуте); одночасно, сильно згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік, піднести праву ногу попереду біля лівої ноги.

На “раз” – опустити праву ногу на півпальці позаду лівої ноги (коліна зігнуті), одночасно, злегка повертаючи корпус правим плечем уперед, невисоко винести ліву ногу вперед і трохи ліворуч; коліно витягнуте, підйом вільний.

На “і” – зробити широкий крок лівою ногою на каблук уперед ліворуч; одночасно підтягнути праву ногу до лівої, відокремивши її від підлоги (коліно зігнуте, підйом вільний); корпус спрямувати правим плечем уперед, голову ледь підняти і повернути до правого плеча.

На “два” – опустити праву ногу на всю ступню позаду лівої ноги в третю позицію, одночасно, відокремивши від підлоги і згинаючи у коліні, наблизити ліву ногу до правої попереду неї, підйом витягнутий, корпус прямий.

На “і” – повторюються з лівої ноги рухи, що виконувалися на затакт “і”.

Рух виконується по черзі з однієї, а потім з другої ноги.

Рух може ускладнюватися подвійною віршовочкою.

Вправа № 23. Віршовочка з колупалочкою (комбінований рух).

Вихідне положення – півпальці за третьою позицією, права нога попереду, коліна зігнуті.

Музичний розмір – 2/4.

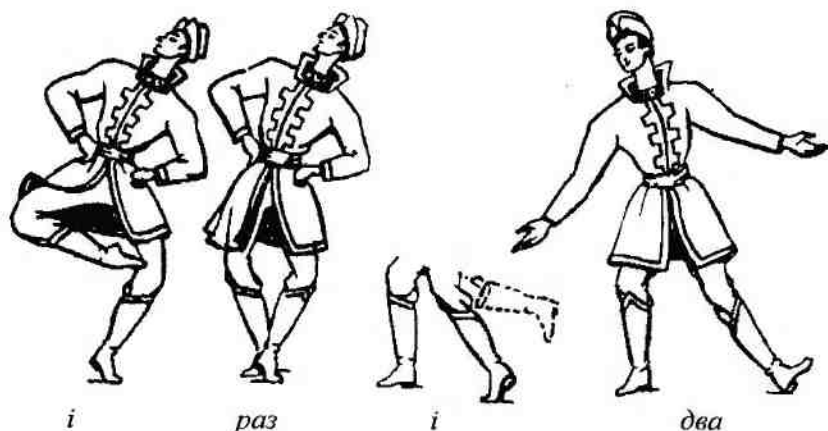


Рис. 15.

На затакт “і” – з ледь помітного підскоку проковзнути на півпальцях лівої ноги вперед (коліно ледь зігнуте); одночасно, сильно згинаючи коліно і спрямовуючи його вбік, піднести праву ногу попереду біля лівої ноги і перевести її назад (рис. 15).

На “раз” – опустити праву ногу на півпальці позаду лівої у третю позицію, переносячи на неї вагу корпусу.

На “і” – відвівши ліву ногу вбік ліворуч і згинаючи коліно, поставити її невіротно на носок, п’яткою вгору, коліно спрямоване праворуч.

На “два” – випростуючи коліно, виворітно поставити ліву ногу на каблук вбік і трохи вліво, носком угору.

На “і” – повторюються з лівої ноги рухи, що виконувалися на затакт “і”.

Рух продовжується з іншої ноги. Корпус прямий або повертається до ноги, що виконує колупалочку.

Цей рух може ускладнюватися подвійною вірвовочкою.

Дріб, дрібні ходи та кінцівки

Російському танцю притаманні рухи, які виконують ударами ніг по підлозі, відбиваючи ритм танцю. Такий рух у російських танцях називається “дріб”. Він надзвичайно різноманітний за ритмом і технікою виконання.

Удари ніг робляться сильно і чітко, нога опускається на всю ступню. Дріб слід вивчати з притупів – окремих ударів всією ступнею по підлозі.

Виконавець, починаючи танець, може зробити кілька притупів однією ногою, а потім піти у танок, весело, хвацько.

Подвійний дріб – це коли виконавець двічі вдаряє однією ногою по підлозі, причому перший удар короткий, після нього – другий удар всією ступнею, наче вкарбовується.

Удар можна виконувати не тільки всією ступнею, але й каблуком або подушечкою ступні. Крім притупів, одинарного та подвійного дробу може бути ще й потрій-

ний дріб: перший – короткий удар каблуком, другий – короткий удар подушечкою ступні і, нарешті, третій – сильний удар всією ступнею іншої ноги по підлозі.

У російських танцях дріб виконують: на місці, з просуванням уперед, з поворотом, у поєднанні з підскоками, плескачами і присядками. Положення корпуса та рухи рук залежать від характеру дрібного ходу. Показуючи свою майстерність у чіткому, завзятому дробі, в різноманітних танцювальних рухах, виконавець звичайно закінчує танець (чи якесь "колінце") сильним ритмічним і чітким рухом, який називають "кінцівкою".

Найпростіша кінцівка – звичайний притуп або два чи три притупи, які по черзі виконуються однією і другою ногами.

Більш складні кінцівки будуються з притупів, підскоків на одній чи обох ногах, дрібних ударів тощо.

Складну кінцівку називають “ключем”.

Вправа № 24. Дрібний хід.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – зробити невеличкий крок правою ногою вперед, ставлячи її з ударом на всю ступню.

На "І" – зробити короткий, уривчастий удар всією ступнею лівої ноги, ставлячи її на підлогу біля правої ноги за шостою позицією.

На “два” – зробити невеличкий крок лівою ногою вперед, ставлячи її з ударом на всю ступню.

На "І" – зробити короткий, уривчастий удар всією ступнею правої ноги, ставлячи її на підлогу біля лівої ноги за шостою позицією.

Коліна весь час зігнуті і спрямовані вперед.

Рух продовжується з кроку правою ногою вперед. Корпус прямий. Руки на талії.

Дрібним ходом можна просуватися по колу, вперед, з одного боку в інший тощо.

Темп різний: повільний, середній або швидкий. Виконують дріб чітко, легко, ритмічно. Удар перед кроком можна виконувати каблуком.

Вправа № 25. Перемінний дрібний хід.

Ритмічна схема



Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – невеликий крок правою ногою вперед з ударом на всю ступню.

На “і” – зробити короткий удар всією ступнею лівої ноги по підлозі, ставлячи її поряд з правою ногою за шостою позицією.

На “два-і” – повторюються рухи, що виконувалися на “раз-і”, але з лівої ноги.

2-й такт.

На “раз” – зробивши невеликий крок правою ногою вперед на всю ступню, ліву ногу відокремити від підлоги.

На “і” – пауза.

На “два” – опустити з ударом ліву ногу на всю ступню, ставлячи її біля правої ноги за шостою позицією (вага корпусу залишається на правій нозі).

На “і” – пауза.

Рух продовжується з лівої ноги.

У цьому дрібному ході удар на рахунок “і” 1-го такту можна виконувати не всією ступнею, а каблуком.

Вправа № 26. Дуже дрібний хід на всю ступню.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Ритмічна схема:



На затакт “і” – опустити з ударом праву ногу на всю ступню, ставлячи її на підлогу біля лівої ноги за шостою позицією (коліно вільне), а потім (на другу шістнадцяту) вдарити всією ступнею лівої ноги, ставлячи її на підлогу біля правої ноги за шостою позицією (коліно вільне).

На “раз” – опустити з ударом праву ногу на всю ступню, ставлячи її на підлогу біля лівої ноги (коліно ледь зігнуте); одночасно, згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, різко відокремити ліву ногу від підлоги.

На “і” – повторюються з іншої ноги рухи, що виконувалися на затакт “і”.

На “два” – повторюються рухи, що виконувалися на “раз”.

На “і” – повторюються рухи, що виконувалися на затакт “і”.

Далі рух продовжується з лівої ноги.

Рух можна виконувати на місці або з просуванням уперед.

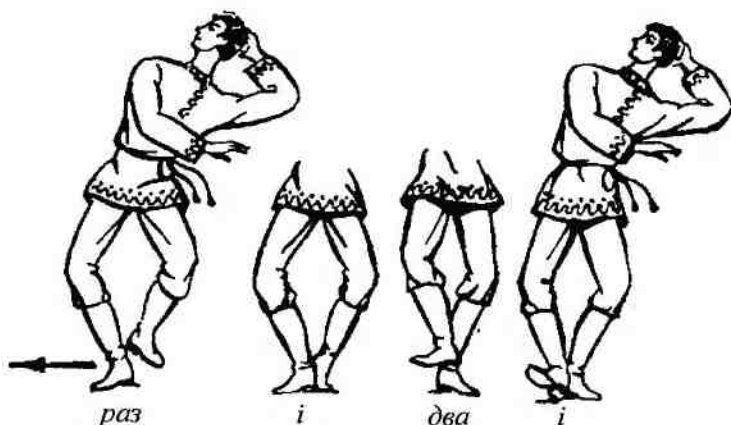
Цей рух ускладнюють, додаючи до нього ще п'ять переступань на кожну шістнадцяту, з зупинкою на “два” 1-го такту. Ритмічна схема:



Вправа № 27. Дрібний боковий хід.

Виконується, як припадання, але з подвійним ударом.
 Вихідне положення – третя позиція ніг; права нога попереду.
 Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – зробити боковий крок правою ногою праворуч, ставлячи її на підлогу з ударом всією ступнею (коліно зігнуте); одночасно ліву ногу у виворотному положенні відокремити від підлоги і, згинаючи у коліні, підвести до кісточки позаду правої ноги; підйом вільний (рис. 16).

**Рис. 16.**

На “і” – вдарити подушечкою ступні лівої ноги ззаду п’ятки правої ноги; коліно ледь зігнуте.

На “два” – ледь помітно згинаючи у коліні, опустити ліву ногу ззаду правої ноги на всю ступню; одночасно, трохи згинаючи коліно, праву ногу відокремити від підлоги попереду лівої ноги.

На “і” – вдарити всією ступнею правої ноги за третьою позицією попереду лівої ноги.

Хід виконується з однієї ноги: з правої ноги – праворуч, з лівої – ліворуч.
 Рух може виконуватись на півпальцях із зігнутими колінами.

Вправа № 28. Швидкий дрібний хід з каблука.

Виконується на ледь зігнутих та спрямованих уперед колінах.
 Вихідне положення – шоста позиція ніг.
 Музичний розмір – 2/4 (швидко).

На затакт “і” – вдарити каблуком правої ноги по підлозі, ставлячи його біля середини ступні лівої ноги; носок – угору.

На “раз” – зробити ледь помітний перескік на всю ступню правої ноги; одночасно ліву ногу відокремити від підлоги.

На “*ї*” – вдарити каблуком лівої ноги по підлозі, ставлячи його біля середини ступні правої ноги; носок – вгору.

На “*два*” – зробити ледь помітний перескід на всю ступню лівої ноги; одночасно праву ногу ледь відокремити від підлоги.

На “*ї*” – повторюються рухи, що виконувалися на затакт “*ї*”. Корпус прямий. Руки на талії.

Вправа № 29. Дрібний хід з ударом каблуком і подушечкою ступні.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “*раз*” – вдарити каблуком правої ноги по підлозі; коліно ледь зігнуте і спрямоване вперед, підйом вільний, носок піднесений вгору (рис. 17).

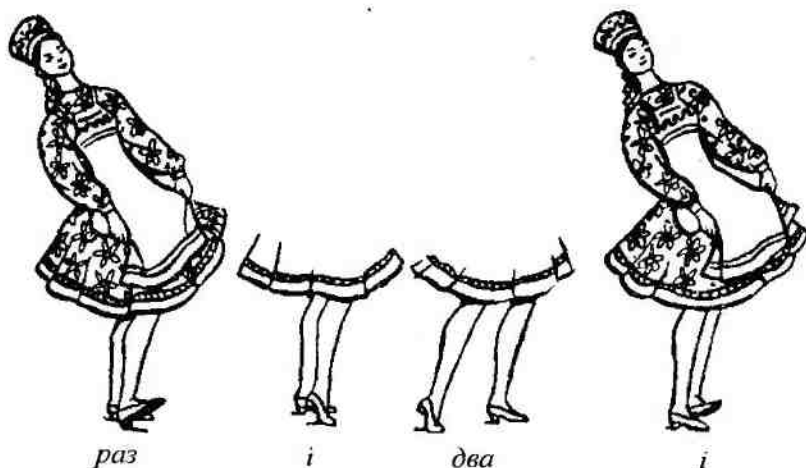


Рис. 17.

На “*ї*” – вдарити подушечкою ступні правої ноги по підлозі, ставлячи її біля носка лівої ноги і переносячи вагу корпусу на праву ногу.

На “*два*” – зробити невеликий крок лівою ногою вперед, ставлячи її з ударом на підлогу на всю ступню.

На “*ї*” – приставити з ударом праву ногу до лівої на всю ступню за шостою позицією.

Рух продовжується з тієї ж або з іншої ноги із ледь зігнутими і спрямованими вперед колінами. Корпус прямий.

Вправа № 30. Дрібний хід з підскоком.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (швидко).

На затакт “*ї*” – підскачівши на всій ступні лівої ноги, проковзнути на ній вперед; одночасно, згинаючи у коліні і спрямовуючи його вперед, праву ногу відокре-

мити від підлоги і (на другу шістнадцяту) зробити уривчастий удар всією ступнею по підлозі, ставлячи її поряд з лівою ногою (рис. 18).

На “раз” – опустити з ударом праву ногу на всю ступню, просуваючись трохи вперед. Одночасно, згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, ліву ногу відокремити від підлоги.

На “і” – повторюються з іншої ноги рухи, що виконувалися на затакт “і”.

На “два” – повторюються з іншої ноги рухи, що виконувалися на “раз”.

На “і” – повторюються рухи, що виконувалися на затакт “і”. Рух виконується жваво, чітко, у швидкому темпі, корпус прямий, руки схрещені на грудях, погляд спрямований вперед.



Рис. 18.

Вправа № 31. Дріб з підскоком.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – ударити каблуком правої ноги по підлозі, ставлячи його біля середини ступні лівої ноги (вага корпусу на лівій нозі).

На “і” – зробити маленький підскік на всій ступні лівої ноги; одночасно, згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, праву ногу відокремити від підлоги; підйом вільний, а потім (на другу шістнадцяту) вдарити всією ступнею правої ноги по підлозі, ставлячи її поряд з лівою ногою за шостою позицією, і швидко відокремити від підлоги.

На “два” – опустити з ударом праву ногу на всю ступню, ледь просуваючись уперед.

На “і” – зробити невеликий крок лівою ногою вперед, ставлячи її з ударом на всю ступню.

Рух продовжується з тієї ж або з іншої ноги. Корпус повертають праворуч або ліворуч, руки переводяться зі сторони в сторону.

Вправа № 32. Дріб “у три ніжки”, або “трилисник”.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (швидко).

На затакт “і” – опустити з ударом праву ногу на каблук, ставлячи його біля носка лівої ноги; коліно злегка зігнуте, носок спрямований вгору, а потім (на другу шістнадцяту) опустити праву ногу з каблука на всю ступню, вдаряючи подушечкою ступні по підлозі.

На “раз” – приставити з ударом на всю ступню ліву ногу до правої за шостою позицією; коліна обох ніг трохи зігнуті, носки спрямовані вперед.

На “і” – повторюються рухи, що виконувалися на затакт “і”.

На “два” – повторюються рухи, що виконувалися на “раз”.

Рух виконується з однієї ноги у швидкому темпі, чітко, жваво; може виконуватися на місці, з просуванням уперед або з поворотом.

Корпус повертають праворуч або ліворуч. Руки переводяться зі сторони в сторону. Якщо рух робиться з поворотом, тоді корпус прямий. Руки на талії.

Вправа № 33. Перший вид ключа.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – ледь відокремивши праву ногу від підлоги, притупити нею, ставлячи поряд з лівою ногою за шостою позицією.

На “і” – невисоко підскачови, опуститися на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, трохи згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, праву ногу відокремити від підлоги; підйом вільний.

На “два” – опустити з ударом праву ногу на всю ступню за шостою позицією; одночасно, трохи згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, ліву ногу відокремити від підлоги; підйом вільний.

На “і” – опустити з ударом ліву ногу на всю ступню, ставлячи її поряд з правою ногою за шостою позицією.

2-й такт.

На “раз” – невисоко підстрибнувши, опуститися на всю ступню правої ноги і, ледь згинаючи коліно, проковзнути на ній вперед; одночасно, згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, ліву ногу відокремити від підлоги; підйом вільний.

На “і” – опустити з ударом ліву ногу на всю ступню за шостою позицією; одночасно, трохи згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, праву ногу відокремити від підлоги; підйом вільний.

На “два” – опустити з ударом праву ногу на всю ступню, ставлячи її поряд з лівою ногою за шостою позицією. Корпус прямий, руки на талії.

На “і” – пауза.

Вправа № 34. Другий вид ключа.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – ледь відокремивши праву ногу від підлоги, притупити нею, ставлячи за шостою позицією.

На “і” – невисоко підстрибнувши, опуститися на всю ступню лівої ноги, ледь присідаючи і переносючи на ліву ногу вагу корпусу. Одночасно праву ногу відокремити від підлоги. Після підскоку на лівій нозі коротко вдарити ступнею правої ноги по підлозі (на другу шістнадцяту) і швидко відокремити її від підлоги.

На “два” – знову ударити ступнею правої ноги по підлозі за шостою позицією. Одночасно ліву ногу відокремити від підлоги, трохи згинаючи коліно та спрямовуючи його вперед.

На “і” – опустити з ударом ліву ногу на всю ступню за шостою позицією.

2-й такт.

Виконується так само, як і 2-й такт *вправи № 33*.

Ритмічна схема ключа другого виду:



Корпус прямий, руки на талії.

Вправа № 35. Третій вид ключа.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт. Виконується так само, як і 1-й такт *вправи № 34*.

2-й такт.

На “раз” – невисоко підстрибнувши, опуститися на всю ступню правої ноги і, ледь згинаючи коліно, проковзнути на ній вперед. Одночасно ліву ногу відокремити від підлоги. Після підскоку на правій нозі коротко вдарити ступнею лівої ноги по підлозі (на другу шістнадцяту) і швидко відокремити її від підлоги.

На “і” – знову вдарити ступнею лівої ноги по підлозі, одночасно праву ногу відокремити від підлоги.

На “два” – опустити з ударом праву ногу на всю ступню за шостою позицією.

На “і” – пауза.

Ритмічна схема ключа третього виду:



Корпус прямий, руки на талії.

Дрібні повороти (звичайно виконують жінки)

Вправа № 36. Біг з обертанням.

Виконати біг з відкиданням по черзі ніг назад на кожную чверть такту. Кожний крок робиться з поворотом корпусу на 180° – повний поворот виконують за два рухи.

Цю вправу можна виконувати по діагоналі, по колу тощо. Корпус прямий, підтягнутий; руки опущені вздовж корпусу. Засвоївши біг у повороті, його можна виконувати на кожную восьму такту – удвічі швидше (рис. 19).



Рис. 19.

Вправа № 37. Дріб у повороті.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – $2/4$.

На затакт “і” – зробити невеличкий підскік на лівій нозі, одночасно відокремити праву ногу від підлоги.

На “раз” – починаючи поворот, зробити уривчастий подвійний удар правою ногою по підлозі, повертаючись на 180° праворуч.

На “і” – продовжуючи поворот, зробити короткий удар лівою ногою по підлозі, повертаючись на 90° праворуч.

На “два” – закінчуючи поворот на 360° , зробити короткий удар правою ногою по підлозі, повертаючись на 90° праворуч.

На “і” – повторюють рухи, що виконувалися на затакт “і”.

Далі рух повторюють спочатку багатов разів підряд; на місці або з просуванням уперед по прямій, по діагоналі, по колу.

Вправа № 38. Синкопований дріб з поворотом.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – $2/4$.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На затакт “і” – невеличкий підскік на лівій нозі.

На “раз” – починаючи поворот, зробити уривчастий подвійний удар правою ногою по підлозі, повертаючись на 180° праворуч.

На “і” – притупити усією ступнею лівої ноги по підлозі.

На “два” – підскачавши на лівій нозі, рвучко підтягнути праву ногу до кісточки лівої, повертаючись ще на 180° праворуч.

На “і” – перескочити на праву ногу праворуч і зробити подвійний удар всією ступнею об підлогу, одночасно повертаючись і відкидаючи ліву ногу назад. Підйом витягнутий, корпус прямий, руки покладені кулачками на потилицю.

Примітка. На “і-два” – виконавці повертаються ще на 180° праворуч; таким чином, за один такт виконують цілий поворот на 360° праворуч.

2-й такт.

На “раз” – перескочити на ліву ногу праворуч, повертаючись на 180° праворуч; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і повертаючи його вбік, відкинути праву ногу назад у виворітному положенні; підйом витягнутий.

На “і” – перескочити на праву ногу праворуч, повертаючись на 180° праворуч; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і спрямовуючи його вбік, відкинути ліву ногу назад у виворітному положенні; підйом витягнутий.

На “два” – перескочити на ліву ногу праворуч, повертаючись на 180° праворуч; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і повертаючи його вбік, відкинути праву ногу назад у виворітному положенні; підйом витягнутий.

На “і” – повторюють з лівої ноги рухи, що виконувалися на затакт “і”.

Далі рух починають спочатку. Відбувається поворот: один – на синкопованому дробі, два – під час бігу з поворотом. Вправу виконують по діагоналі, по колу, по прямій.

Вправа 39. Вихилясник у повороті (по діагоналі).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – зробивши перескік правою ногою праворуч, ліву ногу відокремити від підлоги і відвести вбік – ліворуч (рис. 20).

На “і” – продовжуючи стояти боком по діагоналі, вдарити п’яткою лівої ноги поперед себе.

На “два” – повертаючи корпус спиною по діагоналі, перескочити на всю ступню лівої ноги; одночасно, згинаючи коліно, у повітрі відвести праву ногу назад, за себе.

На “і” – вдарити носком правої ноги по підлозі, ставлячи її назад, за себе, а потім швидко піднести праву ногу над підлогою.

2-й такт.

На “раз” – рвучко повертаючи корпус обличчям по діагоналі (плечі повернуті вперед), підскочити на лівій нозі; одночасно праву ногу, повертаючи по діагоналі вперед, піднести на 45° поперед себе носком угору (коліно витягнуте); корпус поданий плечима вперед; руки під час повороту розкрити в сторони, у другу позицію, долонями вгору.

На “і” – вдарити п’яткою правої ноги по підлозі, а потім швидко піднести її над підлогою; руки акцентують удар п’ятки уривчастим рухом униз.

На “два” – перескочити на всю ступню правої ноги, повертаючись на 180° праворуч спиною по діагоналі; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим ку-



Рис. 20.

том і повертаючи його вбік, відкинути ліву ногу назад у виворітному положенні; підйом витягнутий.

На “і” – перескочити на всю ступню лівої ноги, повертаючись на 180° праворуч обличчям по діагоналі; одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і повертаючи його вбік, відкинути праву ногу назад у виворітному положенні; підйом витягнутий; руки покласти на талію.

Далі рух виконують спочатку. Два останні рухи – біг у повороті – дають можливість на “два-і” повернутися на 360° праворуч.

Плескачі

Вправа № 40. Присядка з плескачами.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки у підготовчій позиції.
Музичний розмір – 2/4.

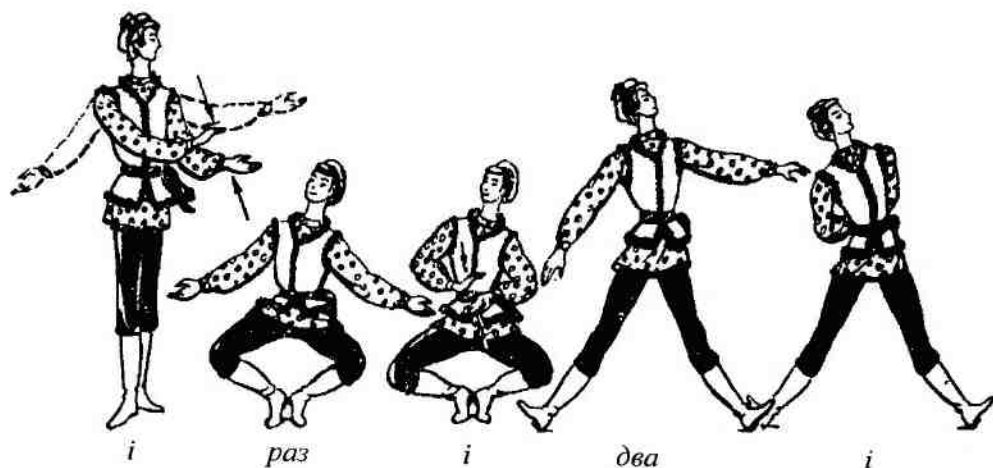


Рис. 21.

На затакт "і" – сплеснувши поперед себе на рівні грудей у долоні, руки розвести в сторони на рівні плечей, у другу позицію.

На "раз" – з ледь помітного підскоку рвучко опуститися в глибоке присідання на низькі півпальці за першою позицією; коліна розвести в сторони, п'ятки разом, носки нарізно (рис. 21).

На "і" – не підводячись із глибокого присідання, сплеснути поперед себе на рівні грудей у долоні.

На "два" – випростуючи коліна, пружним рухом підвестися з глибокого присідання і, проковзнувши ногами в сторони, скочити на п'ятки за другою позицією; одночасно руки розвести в сторони на рівні плечей у другу позицію; коліна витягнути, носки повернути вгору.

На "і" – зберігаючи попереднє положення, сплеснути за собою на рівні талії у долоні, а потім руки розвести в сторони на рівні плечей.

Далі рух повторюють спочатку; його можна комбінувати з наступною вправою.

Вправа № 41. Плескач по халяві спереду і ззаду через переступання і удар по винесеній на 90° нозі.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На "раз" – переступивши на ліву ногу, винести праву ногу поперед себе (коліно зігнуте і спрямоване вперед праворуч), підставляючи п'ятку для удару (оплеску) (рис. 22).

На "і" – вдарити долонею лівої руки по халяві правої ноги.

На "два" – поставивши праву ногу на півпальці, швидко переступити на ліву ногу, відводячи праву зігнуту в коліні ногу назад.

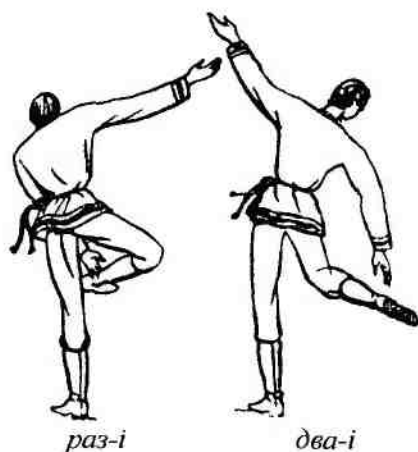


Рис. 22.

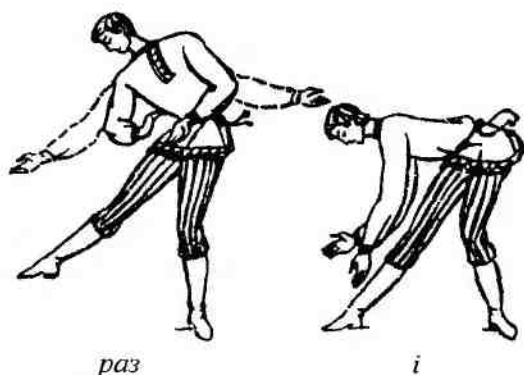


Рис. 23.

На “і” – вдарити долонею правої руки по халяві правої ноги з зовнішнього боку. 2-й такт.

На “раз” – поставити праву ногу на підлогу, наче підбиваючи нею ліву; одночасно ліву ногу рвучким кидком винести на 90° вперед (*effacé*); коліно, підйом і пальці витягнути, але не напружувати.

На “і” – вдарити долонею лівої руки по халяві лівої ноги зверху.

На “два” – поставити ліву ногу на підлогу поруч із правою ногою за шостою позицією.

На “і” – зробити притупування правою ногою, ставлячи її поряд з лівою за шостою позицією.

Рух виконують спочатку з тієї ж ноги.

Вправа № 42. Плескач обома руками по одній нозі і винесенням її вперед.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – ледь підскачівши на лівій нозі, винести праву ногу на 45° вперед (*effacé*) і повернути корпус лівим плечем уперед.

На “і” – сплеснути долонями поперед себе на рівні грудей і швидко по черзі вдарити долонею правої, а потім лівої руки по стегну правої ноги, з ударом ставлячи витягнуту в коліні праву ногу всією ступнею на підлогу разом з останнім ударом долонею лівої руки (поза *effacé* вперед). Одночасно злегка нахилити корпус плечима вперед, до ноги (рис. 23).

На “два-і” – повторюють з лівої ноги рухи, що виконувалися на “раз-і”, з поворотом корпуса в інший бік. Слід прагнути, щоб корпус залишався на місці, а ноги підставлялися під корпус на “раз-два”; причому підставляти ноги під корпус треба з підскоку і згинання коліна у момент винесення ноги з пози *effacé* під корпус.

Вправа № 43. Почережний плескач долонями по стегну винесеної вперед у повітря ноги.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки у підготовчій позиції.
Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – притупнувши ледь зігнутою лівою ногою по підлозі, рвучко і сильно винести праву ногу поперед себе зігнутим під прямим кутом коліном угору; одночасно з винесенням ноги сплеснути поперед себе на рівні грудей у долоні, а потім почережно вдарити правою – лівою руками по стегну правої ноги і повернути корпус лівим плечем уперед.

На “і” – сплеснути в долоні трохи попереду на рівні голови, повертаючи корпус майже спиною до глядача; одночасно, випростуючи коліно, підвестися на півпальці лівої ноги і підняти коліно правої ноги ще вище, повертаючи його невимовітно поперед себе.

На “два” – зберігаючи попереднє положення, сплеснути в долоні трохи попереду на рівні голови (рис. 24).

На “і” – пауза.

Так само рух виконують з лівої ноги, з відповідною зміною положення корпусу.



і – два

Рис. 24.

Вправа № 44. Одночасний удар двома долонями по стегну піднесеної ноги, починаючи з довгого кроку назад.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки в підготовчій позиції.
Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – зробивши подовжений крок назад ліворуч на півпальці лівої витягнутої в коліні ноги і повернувши ліве плече вперед, рвучко піднести праву ногу коліном угору, підтягуючи ступню до коліна опорної ноги і повертаючи її коліном уперед.

Одночасно, прогинаючи корпус назад ліворуч, руки піднести високо вгору, у третю позицію (для замаху перед ударом (рис. 25).

На “і” – одночасний удар обома долонями по стегну правої ноги.

На “два” – крок на ледь зігнуту в коліні праву ногу; одночасно, згинаючи коліно і повертаючи п’ятку до себе вгору, ліву ногу піднести поперед себе; руки розкрити в другу позицію.

На “і” – вдарити долонею правої руки по халляві лівої ноги поперед себе (ліву руку розкрити в сторону, в другу позицію).

2-й такт.

На “раз” – зробити глибокий випад на ліву ногу ліворуч, не відокремлюючи ступню правої ноги від підлоги (коліно витягнуте). Нахилиючи корпус праворуч, руки відвести ліворуч на рівні плечей, долонями вперед.

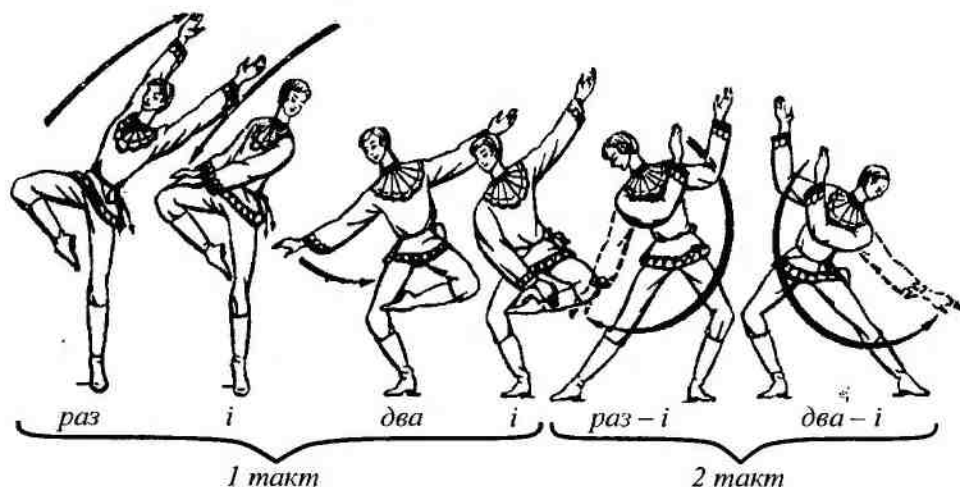


Рис. 25.

На “і” – вдарити долонею правої руки по халляві правої ноги зверху вниз (ліву руку розкрити вбік, у широку другу позицію).

На “два” – зробити глибокий випад на праву ногу праворуч, не відокремлюючи ступню лівої ноги від підлоги (коліно витягнуте) і нахилиючи корпус ліворуч; руки відвести праворуч на рівні плечей, долонями вперед.

На “і” – вдарити долонею лівої руки по халляві лівої ноги зверху вниз (праву руку розкрити вбік, у широку другу позицію).

Далі вправу можна повторити спочатку або комбінувати з іншими вправами.

Вправа № 45. Потрійний плескач із притупом.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки виконавця піднесені поперед себе на рівні грудей (права рука трохи вище лівої); лікті зігнуті та спрямовані вниз, кисті повернуті долонями одна до одної, пальцями вперед.

Музичний розмір – 2/4.

На татакт “і” – долоня правої руки проковзує з ударом по долоні лівої руки; одночасно, згинаючи коліно (підйом вільний), піднести праву ногу вперед і (на другу шістнадцяту) зробити удар долонею правої руки по правій нозі трохи вище коліна.

На “раз” – опустити з ударом праву ногу на всю ступню; одночасно, нахиливши корпус уперед до правої ноги, вдарити долонею лівої руки по лівій нозі трохи вище коліна.

На “і” – пауза або повторення рухів, що виконувалися на татакт “і”.

На “два” – пауза або повторення рухів, що виконувалися на “раз”.

Плескач виконують ритмічно, чітко, життєрадісно, у швидкому темпі; коліна можуть бути трохи зігнуті.

Вправу повторюють кілька разів підряд.

Вправа № 46. Плескач по халляві винесеної вперед ноги.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – притупнути всією ступнею лівої ноги по підлозі; коліно вільне, носок повернутий вперед.

На “і” – сплеснути в долоні поперед себе на рівні грудей.

На “два” – винести витягнуту в коліні праву ногу вперед і ледь праворуч і, злегка присідаючи на всій ступні лівої ноги і рівномірно розподіливши на неї вагу корпусу, вдарити всією ступнею правої ноги по підлозі; одночасно, нахиливши корпус уперед, підняти праву руку над правою ногою; лікоть вільний, долоню повернути вниз; голову повернути до правої руки. Ліва нога згинається у коліні.

На “і” – ударити долонею правої руки по халяві попереду зверху (лікоть вільний), нахилиючи корпус уперед і трохи вище підносячи ліву руку.

Рух повторюють з іншої ноги. Удари виконують гучно, чітко, у швидкому (а іноді у повільному) темпі.

Вправа № 47. Плескач по нозі, відкинутій назад.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – притупнувши всією ступнею лівої ноги, праву, згинаючи в коліні, відвести назад праворуч; підйом вільний.

На “і” – проковзуючи, вдарити долонею правої руки по халяві з зовнішнього боку правої ноги і відвести праву руку назад (лікоть вільний); одночасно, нахилиючи корпус ледь праворуч і повертаючи голову до правої ноги, ліву руку піднести ліворуч трохи вище плеча (лікоть вільний).

На “два” – опутивши з ударом праву ногу на всю ступню (коліно випростується), ліву ногу, згинаючи в коліні, відвести від коліна назад ліворуч (підйом вільний); корпус випростується, руки розкривають у сторони.

На “і” – проковзуючи, вдарити долонею лівої руки по халяві з зовнішнього боку лівої ноги і відвести ліву руку назад (лікоть вільний); одночасно, нахилиючи корпус злегка ліворуч і повертаючи голову до лівої ноги, праву руку піднести праворуч ледь вище плеча (лікоть вільний).

Цей рух можна поєднувати з поворотами, переступаннями з ноги на ногу, з підскоками, комбінувати, наприклад, із вправою № 46.

Вправа № 48. Поворот з плескачами.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – переступивши з ударом на всю ступню лівої ноги на місці та повертаючи праву ногу носком ліворуч, піднести праву ногу від коліна назад, круто повертаючи корпус на чверть кола ліворуч, правим плечем до глядача.

На “і” – проковзуючи зверху вниз, вдарити долонею правої руки по халяві із зовнішнього боку правої ноги і відвести праву руку назад (лікоть вільний).

На “два” – переступивши з ударом на всю ступню правої ноги на місці та круто повертаючи корпус на півповороту праворуч, лівим плечем до глядача, піднести ліву ногу від коліна назад, повертаючи її носком ліворуч.

На “і” – проковзуючи зверху вниз, ударити долонею лівої руки по халяві із зовнішнього боку лівої ноги й відвести ліву руку назад (лікоть вільний).

2-й такт.

На “раз” – повернувшись обличчям до глядача, вдарити всією ступнею лівої ноги по підлозі, повертаючи носок уперед; одночасно, випростуючи коліно (підйом вільний), праву ногу винести невисоко вперед праворуч.

На “і” – ковзком ударити долонею правої руки по правій нозі трохи вище коліна зверху праворуч і, згинаючи руку в лікті, швидко наблизити до корпусу.

На “два” – опустити з ударом витягнуту в коліні праву ногу всією ступнею на підлогу вперед праворуч, залишаючи вагу корпусу на лівій позі та повертаючи його правим плечем злегка вперед (голову повернути до правого плеча і підняти трохи вгору, згинаючи в лікті, праву руку піднести поперед себе, ліву – покласти на талію).

На “і” – пауза.

Вправу виконують чітко й спритно, у швидкому (чи повільному) темпі.

Вправа № 49. Оплески і плескачі в чергуванні з кроками.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт “і” – оплеск поперед себе: руки невисоко піднесені вперед, лікті заокруглені.

1-й такт.

На “раз” – невеликий крок правою ногою вперед з ударом на всю ступню; коліно трохи зігнути і спрямувати вперед.

На “і” – сплеснути у долоні позад себе, лікті вільні.

На “два” – невеликий крок лівою ногою вперед з ударом на всю ступню, коліно трохи зігнути і спрямувати вперед.

На “і” – сплеснути у долоні поперед себе, руки невисоко піднесені вперед, лікті заокруглені.

2-й такт.

На “раз” – невеликий крок правою ногою вперед з ударом на всю ступню, коліно трохи зігнути і спрямувати вперед.

На “і” – вдарити зверху долонею правої руки по правій нозі трохи вище коліна; на другу шістнадцяту – вдарити долонею лівої руки по лівій нозі.

На “два” – невеликий крок лівою ногою вперед з ударом на всю ступню; коліно трохи зігнути і спрямувати вперед.

На “і” – повторити рухи, що виконувалися на затакт “і”.

Вправу продовжують з тієї ж ноги і виконують у швидкому (або повільному) темпі чітко, ритмічно. Замість кроків уперед можна виконувати переступання на місці.

Вправа № 50. Плескачі по халявах схрещених ніг.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – сплеснути у долоні поперед себе, лікті заокруглені.

На “раз” – ледь підскачівши, опуститися на обидві схрещені ноги, ставлячи праву ногу попереду на всю ступню, ліву – ззаду на півпальці; коліна дуже зігнути і розвести в сторони; корпус дуже нахилити вперед, до ніг (рис. 26).

На “і” – на першу шістнадцяту – вдарити долонею правої руки по халяві лівої ноги; на другу шістнадцяту – вдарити долонею лівої руки по халяві правої ноги.

На “два” – вдруге вдарити долонею правої руки по халяві лівої ноги; корпус дуже нахилений уперед, голова – також; виконавець дивиться на рухи рук.

На “і” – не підводячи корпус, сплеснути у долоні поперед себе, лікті заокруглені. Далі рух виконується з іншої ноги.



Рис. 26.

Вправа № 51. Перескоки з плескачами по халяві.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – легко підскачити вгору.

На “раз” – опуститися на всю ступню трохи зігнутої в коліні лівої ноги; одночасно, згинаючи коліно, виворітно і високо піднести праву ногу вперед.

На “і” – вдарити долонею лівої руки по халяві правої ноги (праву руку вільно підняти праворуч).

На “два” – перескочити на всю ступню трохи зігнутої в коліні правої ноги; одночасно, згинаючи коліно, виворітно і високо піднести ліву ногу вперед.

На “і” – вдарити долонею правої руки по халяві лівої ноги (ліву руку вільно підняти ліворуч).

У цьому русі плескачі можна виконувати, вдаряючи долонею не по халяві, а по підшві.

Вправа № 52. Плескач комбінований.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

На затакт “і” – легко підскачити вгору.

1-й такт.

На “раз” – опуститися на всю ступню лівої ноги; одночасно, згинаючи коліно і повертаючи його праворуч, праву ногу піднести назад, нахрест лівої ноги.

Корпус нахилити ліворуч. Руки розкрити в другу позицію.

На “*і*” – вдарити долонею лівої руки по ступні правої ноги.

На “*два*” – перескочити на всю ступню правої ноги, злетка згинаючи коліно і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи коліно і повертаючи його ліворуч, піднести ліву ногу назад, навхрест правої ноги. Корпус нахилити праворуч.

На “*і*” – вдарити долонею правої руки по ступні лівої ноги (позаду).

2-й такт.

На “*раз*” – перескочивши на всю ступню лівої ноги, піднести зігнуту в коліні праву ногу вперед. Корпус вирівнюється.

На “*і*” – вдарити долонею правої руки по правій нозі трохи вище коліна.

На “*два*” – вдарити всією ступнею правої ноги, ставлячи її біля лівої ноги за шостою позицією.

На “*і*” – сплеснути поперед себе в долоні.

3-й такт.

На “*раз*” – вдарити долонею лівої руки по лівому плечу спереду.

На “*і*” – вдарити долонею правої руки по правому плечу спереду.

На “*два*” – вдарити долонею лівої руки збоку по стегну лівої ноги.

На “*і*” – вдарити долонею правої руки збоку по стегну правої ноги.

4-й такт.

На “*раз*” – згинаючи коліно і повертаючи його праворуч, винести праву ногу назад, навхрест лівої ноги, і вдарити долонею лівої руки по ступні правої ноги. Корпус нахилити ліворуч.

На “*і*” – випростуючи коліно, винести праву ногу вперед і вдарити долонею правої руки по правій нозі трохи вище коліна, наближаючи її після удару до корпусу. Корпус вирівнюється.

На “*два*” – випростуючи коліно, опустити з ударом праву ногу на підлогу за шостою позицією. Руки розкрити у другу позицію.

На “*і*” – пауза.

Присядки

Основа цих рухів – глибоке присідання на обох чи на одній нозі. Після присядки виконавець може підвестися і стати на повний зріст, і так після кожного глибокого присідання, а може і не підводитися, тобто робити кілька присядок підряд.

Техніка виконання присядок потребує тривалого тренування сили і рухомості стегна та гомілковостопних суглобів. Необхідно прагнути, щоб навантаження ваги корпусу лягало на верхні частини стегна без напруження коліна.

Присядки роблять з легкого підскоку перед глибоким присіданням. Присідаючи за першою позицією, коліна спрямовують в сторони, корпус тримають рівно. М’язи спини зібрані, лопатки підтримують корпус. Підводяться з глибокого присідання також після легкого підскоку.

Присядки виконуються на місці та з просуванням уперед або в поєднанні з колупалочками, дробом, підскоками, плескачами.

Необхідна умова виконання присядок – пружність, яка допомагає корпусу зберігати сталість.

Вправа № 53. Присядка з проковзуванням на каблуках у другу позицію.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – з ледь помітного підскоку різко і глибоко присісти на півпальці обох ніг за першою позицією; коліна розвести в сторони. На “і” – пауза.

На “два” – різко підводячись з глибокого присідання, проковзнути на каблуках обох ніг в сторони, у широку і виворотну другу позицію; коліна витягнуті, носки обох ніг спрямовані вгору.

На “і” – пауза.

На “раз” наступного такту – виконавець з ледь помітного підскоку опускається з каблуків у глибоке присідання за першою позицією; корпус прямий; підтягнутий; голова ледь піднесена, погляд спрямований поперед себе. Руки відкриті в другу позицію, долонями вгору.

Вправа № 54. Присядка з підскоком на півпальці і перескоком на каблуки обох ніг.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – з ледь помітного підскоку різко і глибоко присісти на півпальцях обох ніг за першою позицією; коліна розведені в сторони (рис. 27).

На “і” – пружним рухом обох ніг різко підвестися з глибокого присідання і зіскочити на півпальці обох ніг у зворотну другу позицію; коліна трохи зігнуті й спрямовані одне до одного; п’ятки вивернуті назовні.

На “два” – перескочити на каблуки обох ніг, ставлячи їх виворотно у другу позицію і випростуючи коліна обох ніг.

На “і” – пауза, корпус прямий. Руки відкриті в другу позицію, долонями вгору.

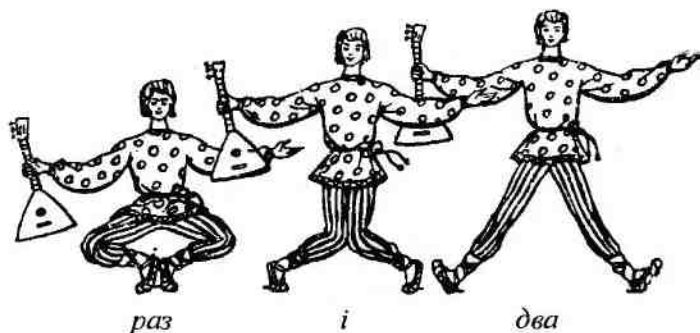


Рис. 27.

Вправа № 55. Присядки з проковзуванням на каблуках однією ногою вперед, другою – назад.

Виконуючи цей вид присядки, виконавець, після двох глибоких присідань, повертається на півповороту спиною, а потім обличчям до глядача.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – з ледь помітного підскоку різко і глибоко присісти на півпальці обох ніг за першою позицією; коліна розведені в сторони (рис. 28).

На “і” – пауза.

На “два” – пружним рухом обох ніг різко підвестися з глибокого присідання, проковзуючи на каблуках: правою ногою вперед, лівою – назад; коліна сильно витягнуті.

На “і” – пауза.

2-й такт.

На “раз” – з ледь помітного підскоку різко і глибоко присісти на півпальці обох ніг за першою позицією; коліна розведені в сторони.

На “і” – пауза.

На “два” – пружним рухом обох ніг різко підвестися з глибокого присідання; повернутися на півповороту ліворуч, спиною до глядача, проковзуючи на каблуках: лівою ногою вперед, правою – назад. Коліна сильно витягнуті.

На “і” – пауза.

3-й такт.

На “раз” – з ледь помітного підскоку різко і глибоко присісти на півпальці обох ніг за першою позицією; коліна розведені в сторони.

На “і” – пауза.

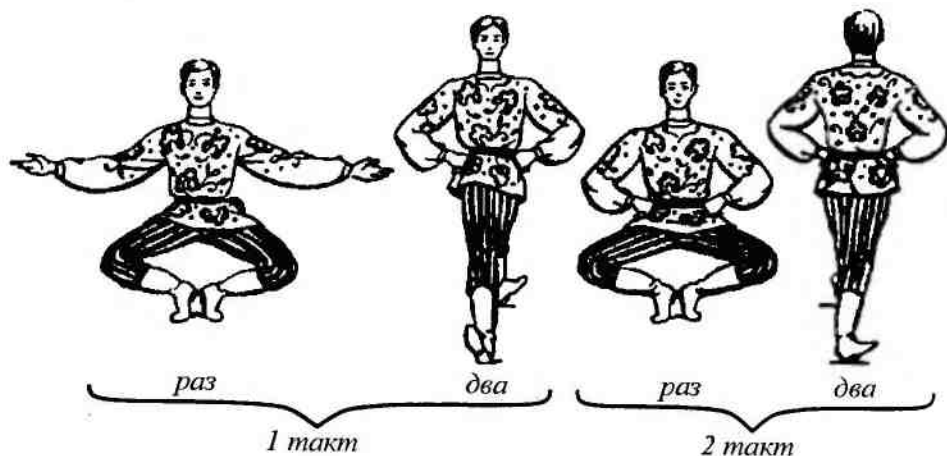


Рис. 28.

На “два” – пружним рухом обох ніг різко підвестися з глибокого присідання, проковзуючи на каблучках: правою ногою вперед, лівою – назад; коліна сильно витягнуті.

На “і” – пауза.

4-й такт.

На “раз” – з ледь помітного підскоку різко і глибоко присісти на півпальці обох ніг за першою позицією; коліна розведені в сторони. На “і” – пауза.

На “два” – пружним рухом обох ніг різко підвестися з глибокого присідання; повернутися на півповороту ліворуч, обличчям до глядача, проковзуючи на каблучках: лівою ногою вперед, правою – назад; коліна сильно витягнуті.

На “і” – пауза.

Під час виконання руху корпус прямий; руки на талії; робити рухи чітко, легко, жваво, темп може бути різний: повільний, середній або швидкий.

Вправа № 56. Гусачок.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки розкриті в сторони і відведені назад.

Корпус нахилений вперед.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – зробити крок на низькі півпальці правої ноги вперед, опускаючись у глибоке присідання; одночасно, залишаючи позаду і згинаючи у коліні, ліву ногу покласти на підйом (рис. 29).

На “і” – не підводячись з глибокого присідання; проковзнути на підйомі лівої ноги, підтягуючи її до правої ноги.

На “два” – не підводячись з глибокого присідання, зробити крок на низькі півпальці лівої ноги; одночасно, згинаючи у коліні, праву ногу покласти на підйом.

На “і” – не підводячись з глибокого присідання, проковзнути на підйомі правої ноги, підтягуючи її до лівої ноги.

Далі рух виконується спочатку.

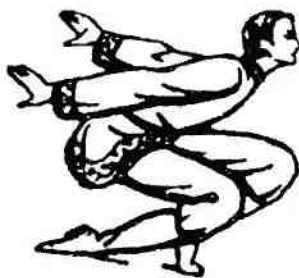


Рис. 29.

Вправа № 57. Повзунець з викиданням ноги вперед.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На татакт “і” – глибоко присісти за шостою позицією. Коліна спрямувати вперед.

На “раз” – підстрибнувши, не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці лівої ноги. Праву ногу викинути вперед, випрямляючи у коліні, п’яткою на підлогу, носком вгору.

На “два” – не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці правої ноги. Ліву ногу, випрямляючи коліно, викинути вперед, п’яткою на підлогу, носком угору.

Рух повторюють 8–16 разів. Викидання ноги вперед може бути не п’яткою на підлогу, а в повітря, з витягнутим підйомом. Повзунець виконується на місці та з проковзуванням уперед.

Вправа № 58. Повзунець з ударом рукою по підшві.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт “і” – підстрибнувши, глибоко присісти за шостою позицією, коліна спрямувати вперед. Руки розвести в сторони.

1-й такт.

На “раз” – підстрибнувши, але не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці лівої ноги. Праву ногу викинути вперед, випрямляючи коліно, п’яткою на підлогу, носком вгору.

На “два” – не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці правої ноги. Ліву ногу, випрямляючи коліно, викинути вперед, п’яткою на підлогу, носком вгору.

2-й такт.

На “раз” – не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці лівої ноги. Праву ногу, випрямляючи коліно, викинути вперед, п’яткою на підлогу, носок угору.

На “два” – перескочити на півпальці правої ноги, трохи піднімаючись на ній. Згинаючи коліно, ліву ногу підняти ступнею над коліном правої ноги, підставляючи підшву для удару. Одночасно правою рукою з широкого замаху вдарити по підшві лівої ноги. Праву руку, продовжуючи рух, підвести до лівого плеча, не торкаючись його. Корпус нахилити праворуч.

Далі рух продовжується спочатку (випад на праву ногу вперед) і повторюється 8–16 разів.

Вправа № 59. Повзунець з викиданням ноги вбік.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – глибоко присісти за першою позицією, коліна розвести в сторони.

На “раз” – трохи підскачівши, але не підводячись із глибокого присідання, перескочити на півпальці лівої ноги. Праву ногу викинути вбік праворуч п’яткою на підлогу. Коліно випрямити, носок підняти вгору.

На “два” – не підводячись із глибокого присідання, перескочити на півпальці правої ноги, підтягуючи її під корпус. Ліву ногу викинути вбік ліворуч, п’яткою на підлогу. Коліно випрямити, носок підняти вгору.

Далі рух повторюється 8–16 разів.

Виконуючи повзунець, необхідно тримати корпус прямим, не осідати на стегна, не давати навантаження на коліна. Руки розведені в сторони, долонями вгору або схрещені на грудях.

Повзунець в російських танцях може бути поєднаний з плескачами в долоні під ногою, витягнутою вперед – на “раз-два”, або після викидання ноги на “і” – після “раз” та на “і” – після “два” (синкопованим акцептом). Під час плескачів корпус нахиляють уперед.

Вправа № 60. М'ячик.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – з невеличкою підскоку рвучко опуститися вниз на півпальці обох ніг за першою позицією. Коліна розведені в різні сторони.

На “і” – не підводячись з глибокого присідання, підскочити невисоко вгору, схрещуючи ноги, зігнуті в колінах (права нога попереду, ліва ззаду).

На “два” – опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією. Коліна розведені в різні сторони.

На “і” – підскочити вгору, схрещуючи ноги, зігнуті в колінах (ліва нога попереду, права позаду).

Далі рух повторюється 8–16 разів. Корпус прямий, руки на талії.

Вправа № 61. Присядка з падінням корпусу вперед на руки.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – з невеличкою підскоку рвучко опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією. Коліна розведені в різні сторони.

На “два” – не підводячись з глибокого присідання, підскочити невисоко вгору та упасти корпусом уперед на підлогу, впираючись долонями. Одночасно ноги виштовхнути назад, витягуючи коліна, носками торкаючись підлоги, п'ятками вгору.

2-й такт.

На “раз” – підняти корпус та, підтягуючи ноги під себе, сісти на півпальці обох ніг за першою позицією, коліна розвести у різні сторони. Руки схрещені на грудях.

На “два” – з підскоку підвестися з присідання і проковзнути по підлозі ступнями обох ніг в сторони, поставивши їх на каблук. Ноги широко розставити, носки підняти вгору, коліна витягнути. Корпус прямий, руки розкинуті в сторони, в другу позицію, долонями вгору.

Далі рух виконується спочатку.

Вправа № 62. Присядка з переміною ніг на стрибку.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – з невеличкою підскоку рвучко опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією. Коліна розвести в сторони.

На “два” – з підскоку підвестися з глибокого присідання і проковзнути по підлозі ступнями обох ніг, ставлячи праву вперед (на *croisé*) на каблук, ліву – назад, на півпальці. Корпус нахилити назад праворуч, руки розкрити в сторони.

2-й такт.

На “раз” – із силою підскачівши в повітря, змінити положення ніг: праву – назад, на півпальці, ліву – вперед на *croisée* – на каблук. Зміну ніг треба робити, дуже згинаючи коліна, підібгавши ноги під себе. Корпус нахилити назад ліворуч, руки розкрити в сторони.

На “два” – із силою підскачівши в повітря, змінити положення ніг: праву – вперед на *croisée*, на каблук, ліву – назад, на півпальці. Зміну ніг робити, згинаючи коліна і дуже підібгавши ноги під себе. Корпус відхилити назад праворуч, руки розкрити в сторони.

Далі рух виконується спочатку.

Вправа № 63. Присядка з викиданням ніг уперед у повітря.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – з невеличкого підскоку рвучко опуститися у глибоке присідання на півпальці обох ніг за шостою позицією. Коліна спрямовані вперед.

На “і” – з легкого підскоку рвучко викинути ноги вперед у повітря, витягуючи коліна та підйом. Корпус нахилити вперед. Руки на талії.

На “два” – підібгавши ноги під себе, опуститися на півпальці за шостою позицією. Коліна спрямувати вперед. Корпус вирівняти,

На “і” – з легкого підскоку рвучко викинути ноги вперед у повітря, витягуючи коліна та підйом. Корпус нахилити вперед.

Далі рух повторюють 8–16 разів.

Вправа № 64. Бокова присядка.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – з невеличкого підскоку опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг за першою позицією. Коліна розвести в сторони. Корпус прямий. Руки на талії або схрещені на грудях.

На “два” – рвучко відвестися з глибокого присідання і злегка відскочити праворуч на півпальці правої ноги, коліно напівзігнуте. Ліву ногу підняти вбік ліворуч з витягнутим коліном та підйомом. Корпус відхилити праворуч. Голову повернути до носка лівої ноги. Праву руку відвести вбік вище другої позиції, долонею догори. Ліву руку залишити на талії.

Далі вправа продовжується з тієї ж самої ноги і повторюється 8–16 разів.

Описані у цьому розділі вправи – це мінімум, необхідний танцюристам для оволодіння танцювальними рухами, притаманними російському танцю. Засвоюючи їх, танцюрист розширюватиме і вдосконалюватиме свою техніку і виконавську майстерність.



Польський танець

Починаючи з XIX століття народні танці дедалі частіше використовуються у балетах.

Польські танці, потрапивши на сцену, зазнавали незначних змін і зберегли свої специфічні, традиційні народні риси, хоч манера виконання дещо відмінна від тієї, що побутує в народі.

Найстаровиннішим загальновідомим танцем у Польщі є полонез. Він походить від народного танцю, який називався “Ходзони”. Виконувалися “Ходзони” на весіллях, а пізніше – й на інших святах. І нині танцюють у Польщі весільні танці з келихами пива, із свічками, смолоскипами, вінками, з хмелем і подушками; вони так і називаються “Ходзони із свічками”, “Ходзони з хмелем”, “Ходзони з вінками” тощо.

На народних святах “Ходзонами” починали танці або ігри; ставши парами, виконували різноманітні переходи на музику в три темпи, з присіданням на третю чверть.

Пізніше “Ходзони”, перероблені й пристосовані шляхтою для придворних свят, у XVIII столітті поширилися по всій Європі й дістали назву “Полонез”, що означає “Польський”.

Полонезом відкривалися святкові танцювальні вечори й придворні бали.

Три наступні народні танці – це старовинні танці мешканців окремих областей Польщі – краков’яків, куяв’яків, мазурів. Вони так і називаються: краков’як, куяв’як, мазур, або мазурка.

Краков’як – старовинний і дуже поширений танець; виконується у швидкому темпі, бадьоро і весело. Танцюється в народі як куплетна пісня з танцювальним приспівом.

Мальовничий костюм краков’яків і особливо брязкаючі бляхи і кільця на чоловічому поясі та остроги на чоботях ефектно підкреслюють життєрадісний характер танцю.

Основне положення – юнак і дівчина стоять обличчям одне до одного у 3/4 оберту; правою рукою партнер притримує партнерку, ліва рука якої вільно лежить на його правому плечі, вільні руки на талії.

Основні рухи танцю – *pas chaussé* – *pas galopé* з просуванням уперед, по колу або по діагоналі, з виразним акцентом на кожному такті та притупуванням. Дзвін підківки і шпор надає танцю своєрідного ритмічного колориту.

У краков'яку використовуються також рухи *pas marché*. Обов'язковим рухом є голубці, що виконуються кілька разів підряд з однієї ноги. На завершення танцю виконуються повороти з партнеркою; підтримуючи дівчину правою рукою за талію, юнак обертається на місці, спиною просуваючись вперед, ведучи партнерку навколо себе.

Обертаси виконуються так само по колу або по діагоналі, як у обереку, але музичний розмір – 2/4.

Куяв'як – повільний ліричний танець без складних технічних рухів, притупів і вигуків. Музика не має визначеного розміру, ритму і будується на імпровізації. Танцюють парами, дуже скромно, обертаючись по колу праворуч або ліворуч.

Оберек, чи *обертас* – виник у Польщі під впливом вальсу, заслуживши велику прихильність і всебічне визнання. Має багато назв у народі: “Вирвас”, “Дригант”, “Колоподібний”, “Зав'янт” тощо. Слово “обертас” означає повертатися. Основні рухи танцю – повороти.

На відміну від вальсу, оберек має рухливий музичний малюнок розміром 3/4 з різким характером, схожим на мазурку. Крім поворотів, в обереку зустрічаються інші рухи: падіння на коліно, голубці, *pas marché* тощо.

Починається оберек по-різному: рухом *pas marché* по колу швидко або повільно, наче готуючись до танцю; повертаючись чи відвертаючись одне від одного або швидко обертаючись на місці (“дзигу”). Повороти і перекиди партнерів рівноцінні: юнак обертається навколо партнерки або дівчина навколо партнера. Під час різноманітних поворотів юнак підтримує дівчину правою рукою за талію, дівчина кладе ліву руку на праве плече партнера; ліва рука юнака і права рука дівчини відведені в сторони і торкаються одна одної ліктями.

Оберек – найпопулярніший і найулюбленіший танець у Польщі. Кількість танцюючих необмежена (його може виконувати і одна пара). Має імпровізаційний характер і залежить від ініціативи виконавців.

Мазур, або *мазурка*, – народний танець мешканців Мазовії, стрімкий і динамічний.

У старовину танцювався примітивніше, ніж краков'як чи оберек.

Починався з кола, з якого виходили по черзі пари і виконували не дуже складні фігури під пісню. Фігури народного мазура запозичені зі вступу до обереку – пробіжки навколо святкового стола або навколо хати. Поступово композиція, фігури і характер рухів ускладнювалися, збагачувалися і вдосконалювалися. Пізніше обробкою мазура займалися вчителі танців і артисти. Рухи та фігури народного мазура різноманітні й побудовані на контрастах.

Пізніше мазур став придворно-шляхетським танцем. Це сталося, коли столиця з Кракова була перенесена у Варшаву.

Характер і манера танцю дуже змінилися, а сам танець почав називатися “Варшавською мазуркою” (на відміну від мазурки краківської, в якій малося на увазі виконання народного характеру).

“Варшавську мазурку” виконували без пісні, звертали увагу на блиск і манеру виконання, на поважність, на поставу голови і шиї, на лицарське ставлення до дами, вміння несподівано, але з повагою опуститися перед нею на коліно. Мазурка почала виконуватися ефектно, з бравадою. Дами повинні були танцювати дуже повільно, спокійно тримаючи корпус при бісерному дрібному переборі ніг. Гордовита поважність, вигин шиї, поворот голови. У мазурці з’явилися фігури з французьких кадрилией. Поступово ускладнювалися рухи: з’явилися голубці, запозичені у краков’яка, різноманітні повороти з обереку, але без опускання вниз (глибоке присідання вважалося поганим тоном).

Руки

Три позиції рук класичного танцю є основними позиціями також і для польських танців.

Перша позиція – як і в класичному танці, але має свою особливість: руки повертають ліктями вгору, долонями – вниз.

Друга позиція – на відміну від класичної, відкривається долонями вгору, лікті опущені вниз.

Третя позиція у польських танцях зустрічається дуже рідко; її положення зумовлене “кистю вгору”, як привітання. Найчастіше третя позиція використовується як перехідна – з першої в другу позицію.

Положення рук

Перше положення. Руки (лікть зігнуті та повернуті вперед) покладені кулачками або долонями (чотири пальці попереду, великий – позаду) на талію.

Друге положення. Руки схрещені на грудях; лікті відведені від корпусу і спрямовані вперед; долоні вільно лежать на протилежних руках, трохи вище ліктя.

Третє положення. Права рука відведена вбік трохи попереду корпусу і децю вище другої позиції; ліва – на талії; корпус підтягнутий у положенні лівим плечем уперед з відведеними плечима назад ліворуч; голова повернута ліворуч (так само положення виконують з іншої руки).

Четверте положення. Руки відвести в другу позицію: ліву – трохи вище, праву – трохи нижче звичайної позиції, ледь попереду корпусу; лікті повернути вниз, кисті – вгору (в жодному разі не дозволяється заводити руки за корпус); корпус підтягнути, подати лівим плечем уперед і відкинути плечима назад ліворуч; голову повернути ліворуч (так само положення виконують з іншої руки).

П’яте положення. Праву руку притиснути до потилиці, ніби притримуючи головний убір, ліву покласти долонею на талію (чотири пальці спереду, великий – ззаду); корпус підтягнути, подати правим плечем уперед і відкинути обома плечима назад праворуч, голову повернути ліворуч (так само положення виконують з іншої руки).



Деякі положення рук у парних танцях

Шосте положення. Основне положення для полонезу і мазурки: виконавці стоять поруч (дівчина праворуч від юнака) у $3/4$ розвороту, спиною одне до одного, обличчям до глядача; правою рукою юнак притримує ліву руку дівчини – з'єднані руки піднесені попереду корпусу трохи нижче рівня плечей, у другу позицію; у юнака – лікоть правої руки дуже піднесений вгору і злегка заокруглений, долоня повернута вперед угору (ліва рука на талії); корпус відхилений назад ліворуч правим плечем уперед; погляд – на партнерку; у дівчини – лікоть лівої руки злегка заокруглений і ледь провисає вниз; долоня лежить на долоні партнера (права рука опущена вздовж корпусу і трохи відведена вбік, долонею вниз); корпус відхилений назад праворуч лівим плечем уперед; погляд – на партнера.

Сьоме положення. Виконавці стоять поруч (дівчина праворуч від юнака) обличчям до глядача; правою рукою юнак притримує дівчину за талію, ліва рука дівчини

вільно лежить долонею на правому плечі партнера; вільні руки відведені вбік або закриті на талію.

Примітка. У цьому положенні виконують *croisée*.

Восьме положення. Виконавці стоять лівим плечем одне до одного (дівчина – обличчям, юнак – спиною до глядача); лівою рукою юнак притримує дівчину за талію, ліва рука дівчини вільно лежить долонею на правому плечі партнера; праві руки розкриті в сторони трохи вище другої позиції, долонями вгору, ліктями вниз; корпус у обох відкинута; голови піднесені підборіддям угору і відкинуті назад. Погляд на партнера.

Примітка. У цьому положенні виконуються різноманітні повороти і парні обертаси.

Дев'яте положення. Виконавці стоять поруч (дівчина праворуч від юнака) обличчям до глядача; правою рукою юнак притримує праву руку дівчини – з'єднані руки піднесені вгору й трохи відведені вбік праворуч, зігнутими кистями над правим плечем партнерки; з'єднані ліві руки піднесені на рівень грудей і відведені вбік ліворуч; корпус відхилений одне від одного назад; погляди – партнер на партнерку.

Примітка. У цьому положенні виконуються різноманітні просування вперед і назад: *coupé-chasse* – основне па мазурки, *chassé* назад та інші.

Десяте положення. Виконавці стоять поруч (дівчина праворуч від юнака) обличчям до глядача; руки партнерів схрещені поперед себе; правою рукою юнак притримує праву, лівою – ліву руку дівчини на рівні талії; корпуси обох відкинуті; погляд – партнер на партнерку.

Рухи рук

Рух № 1. Розкриття рук у першу позицію і виведення їх у другу позицію відкритою долонею.

Вихідне положення – третя позиція ніг; права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед). Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – притупивши правою ногою за третьою позицією попереду і трохи присівши на лівій нозі, сильно подати ліве плече вперед і нахилити корпус униз ліворуч, голову повернути ліворуч; одночасно, піднімаючи лікоть угору, піднести праву руку в першу позицію, долонею від себе, на рівень лівого стегна (рука підноситься дещо ліворуч, трохи далі першої позиції). Ліву руку закрити на талію.

Рухи рук

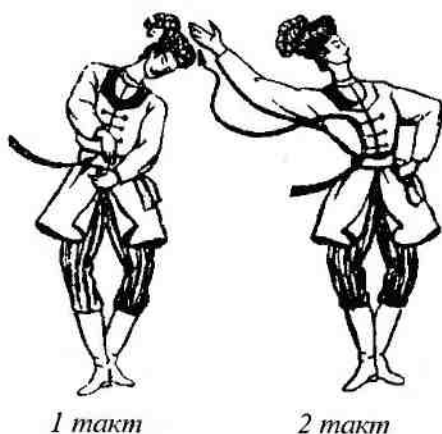


Рис. 1.

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

2-й такт.

На “раз” – двічі притупивши правою ногою за третьою позицією попереду, розкрити праву руку в другу високу позицію трохи поперед себе, відкритою долонею вгору (рис. 1).

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

Розкриття правої руки в другу високу позицію виконуються хвилеподібним рухом ліктя. Під час проведення руки лікоть опускають трохи вниз, угору, а потім знову вниз. Рух закінчують різким акцентованим відкриттям долоні вгору. Корпус нахиляють праворуч, лівим боком вгору, голову повертають ліворуч угору.

Рух № 2. Розкриття рук з оплеском і поворотом корпусу.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед). Руки в підготовчій позиції.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На затакт “і” – злегка присівши на лівій нозі, відокремити праву ногу від підлоги і підвести її до кісточки лівої ноги; одночасно, повертаючи корпус правим плечем уперед ліворуч, спиною до глядача, руки відвести в другу позицію із замахом для оплеску.

На “раз” – зробити правою ногою притуп у четверту позицію вперед; одночасно, сплеснувши поперед себе на рівні грудей у долоні, відкинути корпус правим плечем угору (спиною до глядача) і повернути голову праворуч угору, до правого плеча.

На “два” – фіксація пози. Притуп лівою ногою за четвертою позицією позаду.

На “три” – провести і поставити праву ногу в четверту позицію назад; одночасно, повертаючи корпус обличчям до глядача, руки розкрити в другу позицію (ліву – трохи нижче, праву – трохи вище звичайної позиції).

2-й такт.

На “раз” – акцентуючи всією ступнею, поставити ліву ногу в четверту позицію вперед; одночасно, відхиливши корпус праворуч лівим плечем уперед, обличчям до глядача, і акцентуючи головою вгору ліворуч; руки, не змінюючи положення, акцентують другу позицію.

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

Примітка. Праву ногу можна не проводити в четверту позицію назад, а ставити в четверту позицію спереду.

Рух може бути виконаний на 2/4.

На “раз” – притупити всією ступнею правої ноги за четвертою позицією на *croisé* вперед; одночасно, сплеснувши поперед себе, трохи нижче рівня грудей, у долоні, нахилити корпус ліворуч, лівим плечем униз і повернути голову ліворуч.

На “і” – випростуючи корпус, зробити притуп лівою ногою; одночасно руки піднести на рівень грудей.

На “два” – притупивши правою ногою за четвертою позицією на *croisé* вперед і відкидаючи корпус назад праворуч, руки хвилеподібним рухом розкрити в дру-

гу позицію, а голову повернути ліворуч вгору. Ліва рука трохи нижче, права – вище другої позиції.

На “і” – пауза (фіксація пози).

Корпус і голова

Корпус танцюриста у польських танцях гордо підтягнутий і злегка відкинутий праворуч або ліворуч, сповнений величності та гідності, але йому не притаманна надмірна гнучкість. Постанову корпусу доповнюють плечі, які по черзі (то одне, то друге) подаються вперед; одночасно корпус відхиляється назад, трохи прогинаючись у протилежному боці.

Для голови найбільш характерне піднесене положення, що підкреслює величну поставу. Різкі повороти голови від одного плеча до другого, уклони вниз, легке відкидання голови назад або ледь помітний акцентований ривок угору надають польському танцю своєрідного колориту.

Основні рухи мазурки

Вправа № I. *Pas couru* (легкий біг, або *pas de basque*).

Виконують як чоловіки, так і жінки, але жінки виконують його на півпальцях, а чоловіки – на всій ступні, у різкішому характері.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 3/4.

На затакт “і” – провести праву ногу вперед і злегка відокремити від підлоги; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

На “раз” – опустити праву ногу з носка на всю ступню на підлогу (ніби зі стрибка, акцентом до себе), трохи присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно ліву ногу підтягнути ковзним рухом до правої ноги і, проводячи через шосту позицію, вивести невисоко вперед (перескік на праву ногу).

На “два” – ковзний крок лівою ногою вперед на низькі півпальці; одночасно праву ногу підтягнути ковзним рухом до лівої ноги і, проводячи через шосту позицію, повільно вивести невисоко вперед.

На “три” – ковзний крок правою ногою вперед на низькі півпальці; одночасно ліву ногу підтягнути ковзним рухом до правої ноги і, проводячи через шосту позицію, повільно вивести вперед і злегка відокремити від підлоги; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

На наступний такт рух виконують з лівої ноги.

Примітка. Цей рух виконують без коливання корпусу, зі стрімким просуванням уперед. Поставу корпусу, що злегка нахилений вперед від партнера, зафіксована, створює враження гордовитого польоту.

Стрімкі присідання й стрибки недопустимі; вони порушують красу пози. Легкий перескік з ноги на ногу на “раз” роблять на півпальцях.

Pas couru виконують у парі, а тому перед початком руху партнер енергійно подає дамі руку: зігнувши в лікті, проводить праву руку до себе, а потім стрімко випро- стує, повертаючи долоню вперед угору; передпліччя піднести, ліве плече поверну- ти вперед; корпус відкинути ліворуч від партнерки; ліву руку закрити на талію або відкрити вбік (в інших випадках вільну руку можна завести за корпус і покласти на талію або притиснути до потилиці). Це положення корпуса і рук характерне для всіх рухів мазурки. Дівчина подає ліву руку партнеру, піднявши її знизу угору, а потім легко опускає на його руку; корпус відкинути праворуч (від юнака), але повернути до партнера; праву руку відкрити в сторону і злегка опустити долонею вниз.

Вправа № 2. Основний крок мазурки – *pas gala*.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 3/4.

На затакт “і” – злегка підскачівши на лівій нозі, винести праву ногу вперед і трохи підняти над підлогою; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті (рис. 2).

На “раз-і” – зробити подовжений крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпуса; одночасно ліву ногу відокремити від підлоги; коліно трохи зігнуте й повернуте вбік (низька поза *attitude*), підйом та пальці дуже витягнуті.

На “два” – збільшуючи присідання на правій нозі, підвести ліву ногу до кісточ- ки правої, позад неї у виворітному положенні.

На “і” – невеличкий проскік на правій нозі вперед за рухом.

На “три” – рвучко вдаривши всією ступнею лівої ноги по підлозі поряд і трохи попереду правої ноги, винести ліву ногу вперед і ледь підняти над підлогою; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

На “і” – зробити невеличкий проскік на правій нозі вперед за рухом, ліву – за- лишити у попередньому положенні.

Далі рух повторюють з лівої ноги. Проковзання на опорній нозі повинні точно припадати на затакт “і” та на “і” – після “два”. Корпус угору не підводити, залишаючи

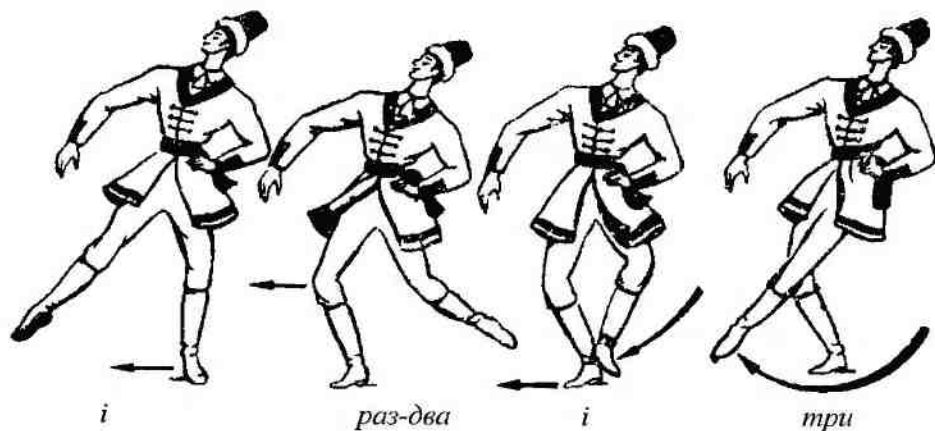


Рис. 2.

нерухомим, а проскоки виконати за рахунок згинання коліна опорної ноги. Основний хід мазурки виконують чітко й енергійно, без кволих рухів і положень. Особливо виразним має бути удар усією ступнею по підлозі зі швидким виштовхуванням ноги вперед (наче звільнена пружина) на рахунок “три”. У цьому ефект мазурки.

Pas gala виконують і в іншому характері: м’яко, повільно, легко, без удару ступнею по підлозі. Такий характер виконання має назву “легоч” – легко.

Виконуючи рух у парі, слід пам’ятати, що партнер веде партнерку так, щоб вона була трохи попереду нього. Рух починають з різних ніг.

Pas gala можна виконувати також у протилежному напрямі, просуваючись спиною назад (ритмічний малюнок залишається той самий).

Основний хід мазурки – *pas gala* – виконують також у парі, коли танцюючі стають майже по діагоналі обличчям одне до одного; правою рукою юнак притримує дівчину за талію; права рука дівчини вільно лежить долонею на лівому плечі партнера (вільні руки: у юнака – за спиною на талії, у дівчини – опущена вздовж корпусу і трохи відведена вбік).

У цьому положенні танцюристи виконують чотири *pas gala*: юнак – з правої ноги на *croisé* назад, дівчина – з лівої ноги на *effacé* вперед, а потім – чотири *pas gala* у протилежному напрямі; за першим разом юнак просувається спиною назад, дівчина – обличчям уперед, а потім – юнак просувається обличчям уперед, дівчина спиною відступає назад.

Вправа № 3. “Отбіяне” (*chassé coupé*).

Вихідне положення – третя позиція ніг, ліва нога попереду.

Музичний розмір – 3/4.

На затакт “і” – вдаривши правою ногою позаду лівої за третьою позицією, злегка проковзнути на ній уперед: одночасно винести ліву ногу вперед і трохи піднести її над підлогою; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

На “раз” – зробити подовжений крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу відокремити від підлоги; коліно трохи зігнути і повернути вбік (низька поза *attitude*), підйом та пальці дуже витягнуті.

На “два” – збільшуючи присідання на лівій нозі, підвести праву ногу до кісточки лівої, позаду неї у виворотному положенні.

На “три” – повторюють рухи, що виконувалися на затакт “і”. Удар ступнею правої ноги по підлозі роблять з виштовхуванням лівої ноги вперед, що становить основу руху отбіяне.

Примітка. Отбіяне можна виконувати з просуванням назад, відступаючи спиною назад. Рух ускладнюють поворотами:

на “раз” – крок на праву ногу;

на “два” – поворот на правій нозі ліворуч (*en dehors*);

на “три” – положення *effacée*, а потім отбіяне починають з іншої ноги.

Так само рух виконують назад з поворотом *en dedans* до положення *effacée* назад.

Вправа № 4. “Куляве” (кривий крок).

Іноді цей рух називають “ходове” (*pas marché, pas boitâ*).

Вихідне положення – третя позиція ніг, ліва нога попереду.

Музичний розмір – 3/4.

На затакт “і” – проковзнувши на правій нозі за напрямом руху танцю, винести ліву ногу вперед і трохи підняти її над підлогою; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

На “раз” – зробити подовжений крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу відокремити від підлоги; коліно трохи зігнуте, повернуте вбік (низька поза *attitude*), підйом та пальці дуже витягнуті.

На “два” – збільшуючи присідання на лівій нозі, підвести праву ногу до кісточки лівої, позаду неї у виворітному положенні.

На “три” – зробивши крок уперед, поставити праву ногу на підлогу; одночасно ліву ногу винести вперед і трохи підняти над підлогою; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

На “і” – проковзнувши на правій нозі за напрямом руху (як на затакт “і”), винести ліву ногу вперед і трохи підняти над підлогою; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

Рух виконують повільно, ковзаючи носком лівої ноги по підлозі. “Куляве” подібне до “отбіяне”, але має ту відмінність, що на “три” в “куляве” ногу проводять уперед і роблять прохідним рухом, а в “отбіяне” – рвучко ставлять позаду опорної ноги, випростуючи її. “Куляве”, так само, як *pas gala* і “отбіяне”, виконують із просуванням назад.

Вправа № 5. Куляве у повороті (або закритий поворот у парі на місці).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду, виконавці стоять поруч обличчям одне до одного, майже торкаючись лівими плечима; юнак тримає в правій руці ліву руку дівчини; лівою рукою він притримує дівчину за талію, права рука дівчини вільно лежить долонею на лівому плечі партнера; вільна рука на талії.

Музичний розмір – 3/4.

На один такт виконують з правої ноги па куляве з поворотом ліворуч: кожний напівоберт займає один такт; за два такти виконують поворот на 360°. Цей самий поворот виконують в іншому положенні: іноді праві руки – розкриті в сторони на рівні плечей, лівою рукою юнак притримує дівчину за талію; ліва рука дівчини вільно лежить долонею на правому плечі партнера (рис. 3).

Вправа № 6. Відкритий поворот (отбіяне *en tournant*).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду; виконавці стоять поруч (дівчина праворуч від юнака), обличчям до глядача; правою рукою юнак притримує дівчину за талію, лівою – ліву руку дівчини; з’єднані руки піднесені на рівень трохи нижче грудей і відведені ліворуч (лікті злегка заокруглені та повернуті вбік); праву руку дівчина опускає вздовж корпусу і трохи відводить убік; кінчиками пальців вона притримує край спідниці, права рука дівчини може бути відведена вбік.

Музичний розмір – 3/4.



Рис. 3.



Рис. 4.

Дівчина починає рух з правої ноги вперед; а юнак – з лівої ноги назад. Кожний напівоберт займає один такт музики, поворот на 360° – два такти. Рух дівчини:

На “раз” – злегка підскачівши на лівій нозі, одночасно, обертаючись на 180° ліворуч, занести праву ногу вперед ліворуч, майже не відокремлюючи її від підлоги; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

На “два” – підтягнути праву ногу до лівої у третю позицію вперед; ліву, відокремивши від підлоги, підтягнути до кісточки правої опорної ноги, позаду неї.

На “три” – з акцентом поставити ліву ногу на підлогу в третю позицію назад (рис. 4).

Примітка. Юнак виконує ті ж самі рухи, але заносячи за себе ліву ногу назад праворуч.

Вправа № 7. Тенжки біг (*balance*).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – $3/4$.

На затакт “і” – рвучко вивести праву ногу на 25° вбік праворуч; коліно, підйом та пальці витягнуті.

На “раз” – впасти на всю ступню правої ноги, згинаючи коліно і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, нахиливши корпус праворуч та подавши правий бік уперед у тому ж напрямі, праву руку відкрити вбік, ліву – покласти на талію і повернути голову праворуч; потім, згинаючи у коліні, підвести ліву ногу до кісточки правої, позаду неї, у виворітному положенні (рис. 5).

На “два” – не випростуючи коліно, стати на півпальці лівої ноги, а потім, випростуючи корпус, підвести праву ногу до кісточки лівої, поперед неї, у виворітному положенні.

На “три” – стати на півпальці правої ноги; одночасно рвучко вивести ліву ногу на 25° вбік ліворуч; коліно, підйом та пальці витягнуті.



раз

Рис. 5.

Далі рух повторюють з лівої ноги.

Примітка. *Balance* виконують з акцентом на “раз” і чітким, ритмічним переступанням на “два-три”. Корпус, голова і руки акцентують на “раз”.

Вправа № 8. Холупець у мазурці (партерний вид) з просуванням убік і зупинкою.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду; права рука на талії, ліва – попереду корпусу (лікоть зігнутий), майже торкається правого стегна.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт “і” – вдаривши правою ногою по підлозі, рвучко вивести ліву ногу вбік, носком на підлогу; одночасно, нахиливши корпус праворуч і повернувши голову ліворуч, відкрити ліву руку вбік, ліктем угору (рис. 6).

1-й такт.

На “раз” – підтягнувши ковзним рухом праву ногу до лівої, зробити удар п’яткою по п’ятці лівої ноги (голубець) і швидко відштовхнути ліву ногу вбік, майже торкаючись витягнутим підйомом підлоги; одночасно, залишаючи корпус у попередньому положенні, ліву руку закрити у першу позицію, повернути голову праворуч.

На “два” – зробивши подовжений крок убік, притупити всією ступнею лівої ноги; одночасно, випростуючи корпус, підтягнути праву ногу до лівої (руки – у попередньому положенні).

На “три” – з ударом приставити праву ногу до лівої в четверту позицію вперед; злегка присідаючи на обох ногах і переносячи вагу корпусу на праву ногу, відхилитися назад, правим плечем уперед (поза *croisée* вперед); одночасно, повертаючи долонею угору, ліву руку відкрити вперед від себе.

Голову повернути праворуч.

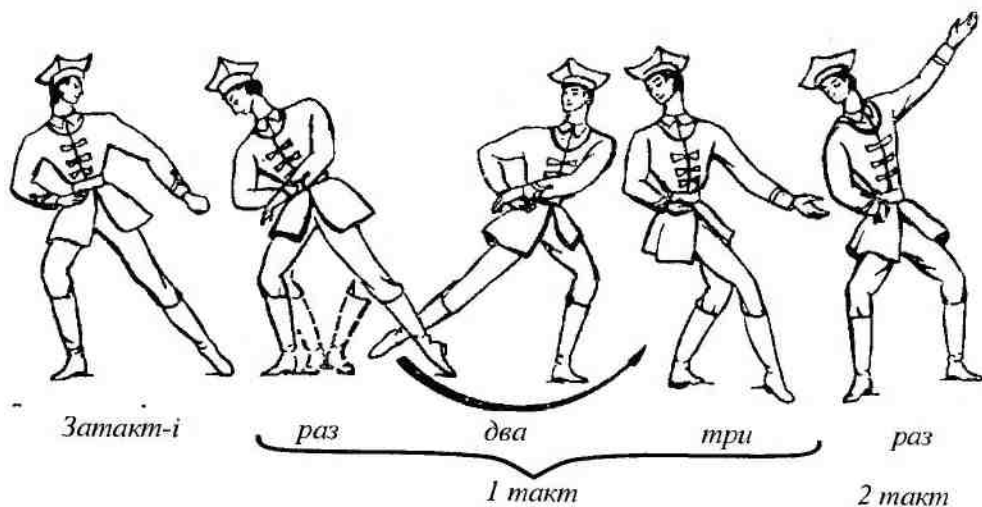


Рис. 6.

2-й такт.

На “раз” – зробити притуп лівою ногою за четвертою позицією вперед, ставлячи її попереду правої; одночасно, залишаючи корпус у тому ж положенні, ліву руку відкрити у другу позицію долонею вгору (поза *effacée* вперед).

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

Якщо вправу 8 (холупець у мазурці – партерний вид – з просуванням убік і зупинкою) повторюють, то на “три” 2-го такту треба відкрити ногу вбік, як на затакт “і”.

Рух можна повторити у той самий бік або з іншої ноги в інший бік, а також комбінувати з іншими рухами мазурки.

Вправа № 9. Ченстий холупець з просуванням убік без зупинки.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 3/4.

На затакт “і” – нахилиючи корпус ліворуч, відвести праву ногу вбік праворуч на носок; одночасно, повернувши голову праворуч, руки розкрити в сторони, долонями вгору.

На “раз” – ковзаючи по підлозі, підвести ліву ногу до правої і вдарити п’яткою по п’ятці правої ноги (голубець) і швидко (поштовхом) відвести праву ногу вбік, майже торкаючись витягнутим підйомом підлоги (корпус і руки – у тому ж положенні).

На “два” – повторити рухи, що виконувалися на “раз”.

На “три” – повторити рухи, що виконувалися на “два”.

Рух можна повторювати кілька разів підряд у різних напрямках: по прямій, по діагоналі, по колу, а також комбінувати з різноманітними рухами мазурки. Наприклад: з основним ходом *pas gala* по колу.

1-й такт.

На “раз” – голубець праворуч.

На “два” – притупнути правою ногою.

На “три” – притупнути лівою ногою.

2-й такт.

На “раз-два-три” – *pas gala* з правої ноги вперед по колу, повертаючи ліве плече вперед.

Потім повторюються усі рухи, але з іншої ноги.

Другий приклад: на два такти – тенжки біг (*balance*) праворуч, а потім ліворуч, на два такти – чотири рази голубець (підряд) праворуч у повороті на 360°, притупнути правою, а потім лівою ногою. Цю комбінацію можна виконувати в парі, тоді юнаки починають рух з правої, а дівчата – з лівої ноги.

Третій приклад: один голубець із зупинкою по діагоналі та шість голубців підряд.

Четвертий приклад: на 1-й такт – три голубці підряд; на 2-й такт – тенжки біг (*balance*).

Вправа № 10. Підсікач у мазурці.

Вихідне положення – перша позиція ніг. Руки на талії.

Музичний розмір – 3/4.

На затакт "і" – зробивши невеличкий підскік на трохи зігнутій лівій нозі, ривком відвести праву ногу на 25° праворуч і, подаючи ліве плече вперед, нахилити корпус ліворуч.

На "раз" – повертаючи праву ногу в першу позицію, рвучко підбити нею ліву ногу і, випростуючи корпус, поставити її на місце лівої ноги (підсікач); одночасно ліву ногу відокремити від підлоги і піднести до кісточки правої ноги.

На "два" – починаючи нахилити корпус ліворуч, зробити акцентований крок-притуп лівою ногою вбік ліворуч (притуп).

На "три" – рвучко підбивши правою ногою, винести ліву ногу на 25° вбік ліворуч і, подаючи праве плече вперед, дуже нахилити корпус праворуч.

Далі рух повторюється з іншої ноги і може комбінуватися з рухом тесжкі біг (*balancé*).

Наприклад: на два такти – два *balancé*, на наступні два такти – два підсікачі, або по одному такту на кожний рух – одне *balancé*, один підсікач.

Вправа № 11. Подвійний голубець на місці з кроку.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки схрещені на грудях.

Музичний розмір – 3/4.



до-за-до

Рис. 7.

На "раз" – зробивши крок убік праворуч, з акцентом поставити праву ногу подушечкою на підлогу, п'яткою назовні і перенести на неї вагу корпусу; одночасно, акцентуючи підборіддям угору і подаючи праве плече вперед, голову повернути праворуч.

На "два" – звівшись на півпальці, підтягнути ліву ногу до правої і вдарити п'яткою по п'ятці.

На "три" – розвівши п'ятки в сторони, знову повторити удар п'ятками. На наступний такт рух повторюють з іншої ноги, відповідно змінюючи положення корпусу і голови.

Вправу можна виконувати в парі, міняючись місцями (до-за-до) (рис. 7).

Вправа № 12. Мазурка з ковзанням на підйомі у комбінації з ходом (для юнаків).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки на талії.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1–2-й такти. Виконують два *pas gala* з правої, а потім з лівої ноги.

3-й такт. З подовженого кроку правою ногою вперед опуститися на підйом лівої ноги і проковзнути на ньому вперед; корпус нахилити ліворуч, правим плечем уперед. Наприкінці такту підвестися з коліна.

4-й такт.

На “раз” – розвівши п’ятки в сторони і рвучко зімкнувши, зробити голубець.

На “два-три” – пауза.

Далі вправу повторюють з тієї ж чи іншої ноги. У сценічному варіанті цей рух виконують у парі: на 1-й і 2-й такти – дівчина виконує двічі *pas couru* (легкий біг) з правої, а потім з лівої ноги; на 3-й такт – поворот з правої ноги, починаючи ліворуч; на 4-й такт – голубець на місці.

Вправа № 13. Обертання у парі рухом голубець.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду; виконавці стоять поруч обличчям одне до одного, торкаючись лівими плечима. Лівою рукою юнак притримує дівчину за талію, ліва рука дівчини вільно лежить долонею на правому плечі партнера; праві руки розкриті в сторони трохи вище рівня плечей; корпуси обох відкинуті, голови повернуті партнер до партнера.

Музичний розмір – 3/4.

На затакт “і” – присівши на ліві ноги, праві – відвести вбік і поставити носком на підлогу.

На “раз” – ковзаючи ногами по підлозі, зробити голубець (ліва нога підбиває праву), обертуючись по колу на 180° ліворуч.

На “два-три” – притуп правою, а потім лівою ногами.

Далі вправу повторюють спочатку, у той самий бік. Виконавши двічі голубець, повернутися на 360°.

Основні рухи краков’яка

Вправа № 14. Народний хід краков’яка – галоп з підбиванням ноги (ковзний крок).

Вихідне положення – третя позиція ніг, у дівчини – права, у юнака – ліва нога попереду; виконавці стоять поруч обличчям одне до одного; правою рукою юнак притримує дівчину за талію, ліва рука дівчини вільно лежить долонею на правому плечі партнера; вільні руки в підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – ковзаючи носком по підлозі, відвести ногу (дівчина – праву, юнак – ліву) вбік у виворітному положенні, а потім, нахилиючи корпус за напрямом руху і ставлячи п’ятку на підлогу, зігнути коліно, переносючи вагу корпуса на працюючу ногу (рис. 8).

На “і” – зводячись на півпальці обох ніг, підтягнути ногу (дівчина – ліву, юнак – праву) до опорної у третю позицію назад, наче підбиваючи її.

На “два-і” – повторити рухи, що виконувалися на “раз-і”.

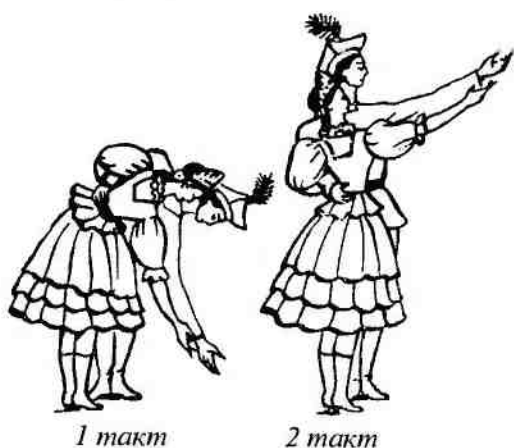


Рис. 8.

2-й такт.

На “раз” – повторити рухи, що виконувалися на “раз” 1-го такту.

На “і” – ледь відокремивши від підлоги, провести ногу (дівчина – ліву, юнак – праву) повз кісточку опорної ноги у четверту позицію вперед.

На “два” – злегка присідаючи на обох ногах, притупити всією ступнею (дівчина – правої, юнак – лівої) ноги.

На “і” – пауза.

Далі вправу починають з тієї ж самої ноги і виконують по колу або по прямій. Протягом двох тактів руки і корпус поступово підносять угору. На наступні два такти руки закривають на талію, але

корпус залишають випростаним, голову трохи підносять угору. На “раз” 5-го такту корпус стрімко опустити вниз, а руку – акцентованим кидком у напрямі підлоги.

Вправа № 15. Поворот з нахилинням корпуса з *flic* і притупом (*pas de bourrée en tournant*).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед – поза *croisée*). Права рука у підготовчій позиції, ліва – на талії.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На татакт “і” – відокремивши ліву ногу від підлоги, підвести її до кісточки правої ноги позаду.

1-й такт.

На “раз” – притупити лівою ногою за третьою позицією позаду правої ноги й стрімко повернути корпус лівим плечем уперед.

На “і” – притупити правою ногою за третьою позицією попереду лівої.

На “два” – зробити ще притуп правою ногою за третьою позицією попереду лівої; одночасно, відкинувши корпус назад ліворуч, кидком винести ногу вперед (коліно, підйом та пальці дуже витягнуті), подаючи ліве плече вперед; праву руку розкрити в другу позицію долонею вгору; голову повернути ліворуч (поза *effacée*).

На “і” – пауза.

2-й такт.

На “раз” – поставити праву ногу в третю позицію попереду лівої на півпальці і, повертаючи корпус лівим плечем праворуч (спиною до глядача), праву руку опустити вниз; одночасно ліву ногу підтягнути до кісточки правої ноги, попереду неї.

На “і” – продовжуючи поворот корпуса праворуч і переводячи його зліва направо, звестися на півпальці лівої ноги, прогинаючись у правому боці.

На “два” – притупнути всією ступнею правої ноги за третьою позицією попереду лівої ноги, опустившись і злегка присідаючи на обох ногах; корпус нахилити праворуч, правим плечем уперед – поза *croisée*; права рука па талії;

На “ї” – відокремивши від підлоги, піднести ліву ногу до кісточки правої, як на затакт “ї”.

Вправу повторюють спочатку.

Вправа № 16. Голубець у краков’яку.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед), голову повернути до правого плеча; права рука у підготовчій позиції, ліва – на талії. Музичний розмір – 2/4.

На затакт “ї” – притупнути всією ступнею правої ноги, ледь присідаючи на обох ногах.

На “раз” – зробити акцентований крок правою ногою праворуч, одночасно повертаючи корпус праворуч, лівим плечем уперед до глядача; праву руку розкрити в сторону трохи вище рівня плеча долонею вгору; корпус відхилити вбік праворуч, голову повернути ліворуч. Ліву руку залишити на талії.

На “ї” – провести ліву ногу носком по підлозі через першу позицію вперед (ліву ногу щодо корпусу направити вбік).

На “два” – підбити правою ногою ліву (голубець).

На “ї” – притупнути всією ступнею лівої ноги, як на затакт “ї”. Далі вправу повторити з іншої ноги. На “раз” 2-го такту знову виконати притуп усією ступнею лівої ноги і т. д. Праву руку закрити на талію.

Цей рух виконують з різних ніг у парі та повторюють від двох до восьми разів з просуванням уперед (у напрямі глядача) або по діагоналі. Наприклад: шість голубців уперед і ключ у повороті. Комбінація займає вісім тактів (рис. 9).

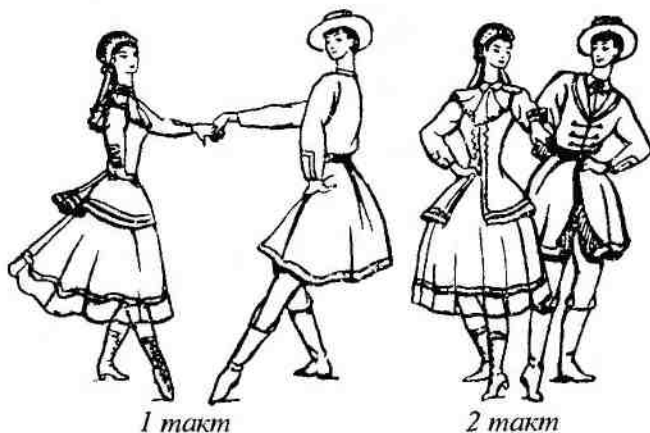


Рис. 9.

Вправа № 17. Приклад ходу з танцю краков’як (опера “Іван Сусанін”, музика М. Глінки).

Рух починають з подвійного притупу правою ногою на затакт “ї”, а потім виконують тричі підряд з однієї ноги голубець, як у вправі № 3, займаючи два такти музичного супроводу.

Далі рух повторюють з іншої ноги і виконують по колу або по діагоналі.

Вправа № 18. *Balance* – голубець у краков'яку (одинарні викидання ніг у сторони через підбивку).

Вихідне положення – перша позиція ніг. Руки на талії, розкриті в сторони або схрещені на грудях.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – ледь присівши на лівій нозі та відкинувши корпус назад ліворуч, відвести праву ногу вбік на носок; голову повернути праворуч.

На “раз” – підбити правою ногою ліву, виштовхуючи її вбік на носок (голубець); одночасно, згинаючи коліно, вагу корпуса перенести на праву ногу.

На “два” – підбити лівою ногою праву, виштовхуючи її вбік на носок, одночасно, згинаючи коліно, вагу корпуса перенести на ліву ногу. Вправу повторити кілька разів підряд.

Вправа № 19. Підсікач у краков'яку.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду; права рука на талії, ліва – розкрита вбік трохи вище рівня плеча долонею вгору; праве плече ледь повернуте вперед, до глядача.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – ледь присівши на лівій нозі та відхиливши корпус ліворуч, відвести праву ногу вбік на носок.

На “раз” – правою ногою підбивають ліву (голубець), відскакують ліворуч і назад на півпальці (коліна випростують і знову згинають, вага корпуса на обох ногах).

На “і” – крок правою ногою вперед з носка на всю ступню.

На “два” – з акцентом приставити ліву ногу до правої на подушечку, позаду неї (притуп).

На “і” – поставивши п'ятку лівої ноги на підлогу, відвести праву ногу вбік на носок, ледь присідаючи на лівій нозі та відхиляючи корпус ліворуч.

Вправу повторюють з тієї ж ноги.

Вправа № 20. Легаве у краков'яку.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду; права рука на талії, ліва – розкрита вбік трохи вище рівня плеча долонею вгору; корпус повернутий правим плечем уперед, голова – праворуч.

Музичний розмір – 2/4.

1-й такт.

На “раз” – притупнувши всією ступнею лівої ноги і згинаючи коліно, піднести праву ногу носком до коліна лівої (на *passé*) (рис. 10)

На “два” – рвучким кидком винести праву ногу вбік (коліно, підйом та пальці витягнуті), ледь згинаючи коліно лівої ноги і відкидаючи корпус назад ліворуч.

2-й такт.

На “раз” – підскачівши на лівій нозі, приставити ноги на півпальці в третю позицію, права нога попереду.

На “і” – розвівши п’ятки в сторони, поставити їх на підлогу, акцентуючи рух і ледь згинаючи коліна.

На “два” – випростуючи коліна, з’єднати п’ятки.

На “і” – пауза.

Рух повторюють з тієї ж чи іншої ноги. Легове можна комбінувати з іншими рухами. Наприклад: з припаданням на праву ногу, відступаючи назад ліворуч.

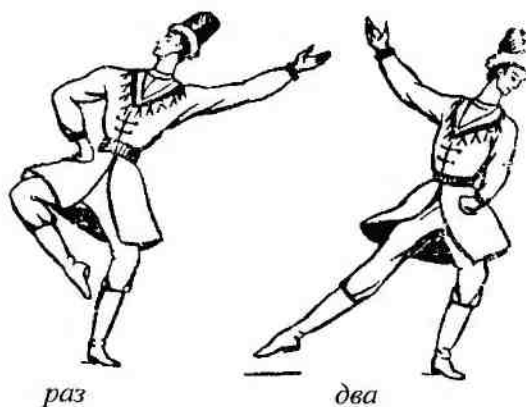


Рис. 10.

Вправа № 21. Стрибок і перший *arabesque* на випаді.

Вихідне положення – третя позиція ніг, ліва нога попереду (*épaulement* – праве плече вперед, поза *effacée*). Права рука у підготовчій позиції, ліва – на талії.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – стрибнувши на півпальці за третьою позицією (через *assemblé*), поставити праву ногу вперед; корпус повернути лівим плечем уперед, голову – ліворуч; одночасно праву руку провести в першу позицію.

На “два” – стрибнути в перший *arabesque* праворуч, повертаючи ліве плече вперед, і відкрити праву руку вперед, випростуючи лікоть та повертаючи кисть уперед угору (праву ногу трохи зігнути).

2-й такт.

На “раз-і-два” – *pas de bourrée* з лівої ноги праворуч, ставлячи її позаду правої ноги.

На “і” – пауза.

3-й такт.

На “раз” – ставлячи праву ногу назад на півпальці, зробити припадання.

На “і” – припадання на всю ступню лівої ноги.

На “два” – припадання на півпальці правої ноги.

На “і” – припадання на всю ступню лівої ноги.

4-й такт.

На “раз” – згинаючи коліна, п’ятки ніг розвести в сторони.

На “два” – випростуючи коліна, з’єднати п’ятки ніг (голубці).

Вправа № 22. Парний голубець з розтяжкою вбік і перескакуванням дівчини через ногу юнака.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду; виконавці стоять поруч, обличчям одне до одного.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1–2-й такти.

Дівчина – з правої, юнак – з лівої ноги виконують двічі голубець у краков'як (вправа № 16).

Примітка. Перший голубець виконують спиною одне до одного.

3-й такт.

На “раз” – юнак опускається у глибоке присідання на лівій нозі, виносячи праву ногу вбік, поперед дівчини (корпус відкинути ліворуч) (рис. 11).

На “два” – дівчина перестрибує через ногу юнака, виконуючи перескік типу легкого *pas de chat*.

4-й такт.

На “раз” – обоє розводять п'ятки в сторони, трохи згинаючи коліна ніг (перед виконанням руху юнак підводиться з глибокого присідання).

На “два” – випростуючи коліна, виконавці з'єднують п'ятки (голубець).

Далі вправу виконують спочатку у тому ж напрямі.

Вправа № 23. *Chassé* назад і ключ у повороті.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду; виконавці стоять поруч (юнак трохи позаду дівчини), обличчям до глядача; з'єднані праві руки відведені вбік, з'єднані ліві – піднесені вгору в позу *allongée*.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1–2-й такти. Танцюристи з лівої ноги виконують два па *chassé* у позі *allongée*, просуваючись назад ліворуч та згинаючи з акцентом праве коліно (рис. 12).

3-й такт. Зробивши крок лівою ногою назад ліворуч, виконавці стають на неї. Дівчина повертається попід рукою ліворуч. Поворот виконується рвучко на обох ногах (*soutenu en tournant*).

4-й такт. Присідаючи на обох ногах, розвести п'ятки в сторони, а потім з'єднати їх разом (голубець), рвучко й чітко вдаряючи п'яткою по п'ятці.

Вправу продовжують в інший бік, відповідно змінюючи положення корпуса і рук.

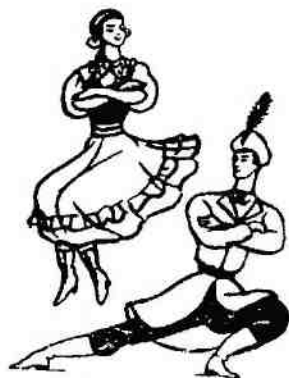


Рис. 11.



Рис. 12.

Вправа № 24. Високий *pas de basque* на стрибку з поворотом п'ятки назовні.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки на талії або схрещені на грудях.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – повертаючи корпус праворуч лівим плечем уперед, зробити перескік з обох ніг на праву ногу праворуч; одночасно, згинаючи коліно, високо піднести ліву ногу на *passé* вперед.

На “і” – вивести ліву ногу на півпальці в четверту позицію вперед, повертаючи п'ятку назовні.

На “два” – притупнути правою ногою і приставити її до лівої.

На “і” – відокремивши ліву ногу від підлоги, піднести її до кісточки правої ноги. Вправу повторюють з іншої ноги.

Вправа № 25. *Pas de basque* у повороті з зупинкою на коліно (чоловічий).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки на талії.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – ступити крок правою ногою вперед ліворуч, згинаючи коліно і припадаючи на неї; одночасно, піднявши руки в першу позицію, ліву ногу відокремити від підлоги.

На “два” – акцентованим рухом відштовхнутися лівою ногою від підлоги і, відводячи зігнуту в коліні праву ногу вбік, зробити поворот у повітрі на 360° праворуч; одночасно, випростуючи корпус, руки піднести у третю позицію.

2-й такт.

На “раз” – зробивши поворот, опуститися на ліве коліно і відкинути корпус назад ліворуч лівим плечем уперед, спиною до глядача; праву руку розкрити вбік, ліву – покласти на талію.

На “два” – пауза (фіксація пози).

Вправа № 26. Опущання із стрибка на коліно з поворотом корпуса (виконується чоловіками).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – зробивши крок правою ногою вперед і підстрибнувши вгору, швидко кидком винести ліву ногу на 90° вперед, підносячи руки в третю позицію (рис. 13).



Рис. 13.

На “і” – залишаючи ліву ногу в попередньому положенні (коліно, підйом та пальці дуже витягнуті), зробити поворот корпусу на 180° праворуч (*fouetté* у повітря).

На “два” – опуститися на ліве коліно спиною до глядача і розкрити руки в сторони, в другу позицію, спрямовуючи долоні вперед угору.

На “і” – пауза (фіксація пози).

Вправа № 27. *Cabriole* з боку в бік.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки на талії, корпус повернутий правим плечем уперед (*épaulement*).

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – крок правою ногою ліворуч.

На “і” – вивести ліву ногу на 90° ліворуч; одночасно, відкинувши корпус праворуч, праву руку розкрити вбік, трохи вище рівня плеча. Ліве плече подати вперед.

На “два” – високо підстрибнувши вгору, підбити правою ногою ліву (коліно підйоми і пальці дуже витягнуті), а потім, залишаючи ліву ногу в повітрі, опуститися на праву ногу, злегка присідаючи на неї.

а “і” – пауза (фіксація пози).

Вправу повторюють з іншої ноги, відповідно змінюючи положення корпусу та рук. Можна виконувати вправу з трохи зігнутими колінами під час зльоту, вдаряючи ступнею правої ноги об ступню лівої, а також комбінувати з іншими рухами.

У краков’яку також використовують рухи, описані в розділі “Рухи мазурки”, але виконують їх у розмірі 2/4: це закритий і відкритий повороти (вправи № 5, 6), *pas de gala* (вправа № 2), ченстий холупець (вправа № 9) і куляве (вправа № 4).

Основні рухи обереку

Вправа № 28. Перескік дівчини через ногу юнака, який на глибокому присіданні виносить ногу вперед на *effacé*.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду; виконавці стоять поруч (дівчина праворуч від юнака), обличчям до глядача; правою рукою юнак притримує дівчину за талію; ліва рука дівчини вільно лежить долонею на правому плечі партнера; вільні руки юнака закладена за спину, у дівчини – опущена вздовж корпусу.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз-два-три” – зробити *balancé* з правої ноги праворуч (рис. 14).

2-й такт.

На “раз” – юнак рвучко опускається в глибоке присідання на лівій нозі, виносячи праву ногу вперед на *effacé*; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті; одночасно

но дівчина повертається правим плечем до партнера (спиною до глядача) і кладе праву руку на його ліве плече.

На “два” – зробивши перескід через витягнуту ногу юнака (рух починається з лівої ноги), дівчина злегка присідає на обидві ноги (*pas de chat*).

На “три” – підвівшись з глибокого присідання, юнак повертається спиною до глядача; одночасно дівчина, зробивши крок лівою ногою праворуч, повертається на лівій нозі праворуч, відкриваючи праву ногу на 25° убік.

3-й такт.

На “раз-два-три” – зробити *balancé* з правої ноги праворуч спиною до глядача.

4-й такт.

На “раз-два-три” – повторити рухи, що виконувалися у 2-му такті, повертаючись обличчям до глядача.

Рух комбінують з іншими рухами.

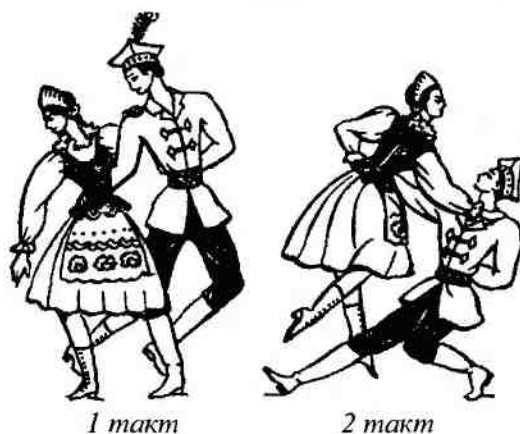


Рис. 14.

Вправа № 29. Опускання на коліно з поворотом корпусу.

Вихідне положення – перша позиція ніг; виконавці стоять поруч обличчям одне до одного; юнак руками притримує дівчину за талію, руки дівчини вільно лежать долонями на плечах партнера.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – повертаючи корпус на чверть повороту ліворуч, юнак опускається на праве коліно.

На “два” – пауза (фіксація пози).

На “три” – пружинним рухом стрімко звестися на ледь зігнуту ліву ногу і, повертаючи корпус на 180° праворуч до положення профіля, підвести праву ногу до кісточки лівої ноги.

Примітка. Під час виконання цих рухів дівчина робить легкий біг ліворуч.

2-й такт.

На “раз-два-три” – танцюристи виконують *balancé* (тенжки біг), повертаючись за ходом годинникової стрілки.

Цей рух повторюють по колу багато разів підряд. Можливий інший варіант положення рук: праві руки, як описано на початку руху, кожен з партнерів кладе собі на талію.

Вправа № 30. Обертас з розтяжкою назад і стрибком дівчини через ногу юнака.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду; виконавці стоять поруч (дівчина спиною до глядача), обличчям одне до одного: правою рукою юнак притримує дівчину за талію, праву руку дівчина кладе на ліве плече партнера, вільні руки: у дівчини – опущена вздовж корпусу і трохи відведена вбік, у юнака – на талії.

Музичний розмір – 3/4.

На затакт “і” – зробивши крок правою ногою вперед, юнак повертається на 180° праворуч, виконуючи перекидний *jeté* у розтяжку назад; одночасно дівчина, на півпальцях повернувшись на 180°, піднімає праву ногу на 25° поперед себе.

1-й такт.

На “раз” – опираючись на ліву ногу, юнак збільшує присідання (права нога торкається носком підлоги); одночасно дівчина робить крок-поштовх на праву ногу, після чого юнак опиняється спиною, дівчина – обличчям до глядача (рис. 15).

На “два” – дівчина, різко відштовхнувшись від підлоги правою ногою, перестрибує через ногу юнака перекидним *jeté*; юнак зберігає попереднє положення.

На “три” – юнак, не підводячись з глибокого присідання, повертає корпус на 180°, переводячи праву ногу з носка на п’ятку, і опиняється обличчям до глядача; одночасно дівчина, закінчивши стрибок через ногу, опускається на ліву ногу, залишаючи праву ногу в повітрі; коліно, підйом та пальці витягнуті.

2-й такт.

На “раз” – дівчина опускає праву ногу носком на підлогу; юнак зберігає попереднє положення.

На “два” – дівчина, ставши на півпальці лівої ноги, підтягує ліву ногу до правої у третю позицію попереду (*chassé*); юнак зберігає попереднє положення.

На “три” – виконавці повторюють рухи, що виконувалися на затакт “і”: юнак, не підводячись з глибокого присідання, виконує перекидний *jeté*.

Вправу продовжують з тієї ж ноги кілька разів підряд у різних напрямках: вперед (у напрямі до глядача), по діагоналі, по колу. Її виконують від 2-х до 16-ти



Рис. 15.

разів підряд або в комбінації з іншими рухами; цей вид обертаса можна використати у дводольному розмірі. У краков'яку з опери "Іван Сусанін" сольна пара виконує 16 обертасів підряд, просуваючись по колу.

Вправа № 31. Варіант перекидного *jeté*.

У народному обереку зустрічається перекидний *jeté*, коли дівчина, тримаючи партнера обома руками за праву руку, допомагає йому в закиданні ніг угору вище голови.

1-й такт. Виконується перекидний *jeté* на праву ногу.

2-й такт. Танцюристи виконують *balancé* у повороті на 180° (типу вальсу).

Примітка Цей же рух виконують з опусканням у глибоке присідання і колоподібним ковзанням правою ногою по підлозі назад, за себе.

Цей рух виконують і з лівої ноги (рис. 16).

Вправа № 32. Варіант перекидного *jeté*.

Якщо перекидне *jeté* замінити *sabriole* із зігнутими колінами, то це буде ще одна вправа, в якій дівчина так само обома руками підтримує юнака за праву руку (рис. 17).



Рис. 16.



Рис. 17.

Вправа № 33. Поворот з ковзанням на коліні (для юнаків).

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки схрещені на грудях.

Музичний розмір – $3/4$.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На "раз" – повертаючись праворуч, зробити крок правою ногою назад праворуч, опускаючись на ліве коліно.

На "два-три" – продовжувати поворот на 360° .

2-й такт.

На “раз” – підвівшись з глибокого присідання за шостою позицією, розвести п’ятки у сторони, злегка присідаючи на обидві ноги.

На “два” – випростуючи коліна, рвучко з’єднати п’ятки (голубець); одночасно, відкинувши корпус ліворуч, ліву руку відкрити вбік угору, праву – покласти на талію.

На “три” – пауза (фіксація пози).

Примітка. Цей рух можна комбінувати з *chassé* назад у парі з партнеркою. Виконується в мазурці: на 1-й та 2-й такти – виконуються два *chassé* назад; юнак – з правої, дівчина – з лівої ноги. На 3–4-й такти – юнак робить поворот з проковзуванням на коліні праворуч; одночасно дівчина виконує па вальсу, повертаючись правим плечем ліворуч (праву ногу проводить через першу позицію). На 5–6-й такти – виконавці роблять два па *gala* вперед (юнак – з лівої, дівчина – з правої ноги); юнак притримує партнерку правою рукою за ліву руку. На 7–8-й такти – обертас (*вправа № 30*) вперед на глядача, а потім, підвівшись після обертаса, роблять голубець, розвівши п’ятки і рвучко з ударом зімкнувши їх. Ця комбінація – з мазурки, що виконується в опері М. Глінки “Іван Сусанін”.

Вправа № 34. Обертання дівчини на грудях у юнака (народний варіант).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Юнак і дівчина стоять поруч, дівчина – праворуч від юнака, обличчям до глядача.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – присівши на обох ногах, юнак бере дівчину правою рукою за ліву ногу під коліном (вище литки) і піднімає її собі на груди, притискуючи праву руку до грудей для опори (ліву руку юнак відводить убік трохи вище другої позиції, долонею вгору); одночасно дівчина, відштовхнувшись правою ногою від підлоги, згинає ліву ногу і, тримаючись правою рукою за шию юнака, відкриває праву руку вбік (*рис. 18*).



Рис. 18.

Примітка. Права нога, трохи зігнута в коліні (підйом витягнутий), у позі *tiré-bouchon*; дівчина сидить на своїй лівій нозі на грудях у партнера.

На “два-три” – продовжують поворот, обертуючись на 360° ліворуч.

2–3–4-й такти – юнак продовжує обертатися ліворуч, виконуючи ще два повороти, а потім опускає дівчину на підлогу.

Далі виконують *вправу № 35*.

Вправа № 35. Поворот у парі.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду, виконавці стоять поруч (дівчина праворуч від юнака), обличчям до глядача; юнак – правою, дівчина – лівою рукою

притримують одне одного за талію; вільна рука у юнака – на талії, у дівчини – відведена вбік трохи вище другої позиції, долонею вгору.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується чотири такти музичного супроводу.

1-й такт. Юнак, повертаючись на чверть повороту праворуч, опускається на праве коліно (на підйом); одночасно дівчина, просуваючись спиною назад навколо партнера за ходом годинникової стрілки, виконує легкий біг (*pas couru*).

2-й такт. Не підводячись з глибокого присідання і продовжуючи обертатися праворуч на місці, юнак змінює коліно; одночасно дівчина продовжує виконувати легкий біг, просуваючись у тому ж напрямі і повертаючись ще на чверть оберту, спиною до глядача.

3-й такт. Дівчина, зробивши крок правою ногою, повертається праворуч, обличчям до глядача, а потім швидко виконує *tour de force* праворуч; одночасно юнак, підвівшись на обидві ноги, повертається обличчям до глядача (дівчина опиняється праворуч від партнера).

4-й такт. Розвівши п'ятки у сторони і злегка присідаючи на обох ногах, потім, випростуючи коліна, різко їх з'єднати; одночасно, сильно відкинувшись одне від одного, юнак – ліву, дівчина праву руки розкривають у сторони трохи вище рівня плеча; вільні руки – на талії; голови ледь піднести вгору, погляди спрямувати партнер на партнера.

Вправа № 36. Підкидання дівчини вгору під час повороту партнера на 360°.

Вихідне положення – виконавці стоять поруч обличчям до глядача, дівчина праворуч від юнака.

Музичний розмір 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – дівчина, зробивши акцентований крок лівою ногою ліворуч, відштовхується від підлоги і, повертаючи корпус правим плечем уперед (у профіль до глядача), викидає праву ногу вперед ліворуч; одночасно, готуючись підхопити партнерку, юнак злегка присідає.

На “два” – відштовхнувшись від підлоги, дівчина стрибає високо вгору; одночасно юнак, підхопивши її лівою рукою під колінами, правою – ззаду за талію, підкидає партнерку вгору, починаючи повертатися ліворуч (рис. 19).

На “три” – продовжуючи підкидати партнерку, юнак повертається на 360° ліворуч.

2-й такт.

На “раз” – юнак, поставивши дівчину на підлогу (на попереднє місце) праворуч від себе і відпустивши ліву руку, присідає на обидві ноги разом з партнеркою.

На “два” – обидва виконавці випростують коліна.

На “три” – пауза.



Рис. 19.

Рух комбінується *balancé*, отже, займає чотири такти музичного супроводу: 1-й такт – *balancé* ліворуч, 2-й такт – *balancé* праворуч; 3–4-й такти – підкидання партнерки вгору під час повороту партнера на 360°.

Вправа № 37. Обертання дівчини попід рукою партнера.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду; дівчина і юнак стоять обличчям одне до одного – партнерка тримається за великий палець правої руки юнака; з'єднані праві руки підняті високо вгору, в третю позицію, ліві – на талії.

Музичний розмір – 3/4.

На “раз” – дівчина, акцентуючи рух, зіскакує в другу позицію, злегка присідаючи на обох ногах; одночасно праві руки опускають униз для замаху по колу вгору.

На “два” – стрімко зводяться на півпальці правої ноги, дівчина починає поворот праворуч (*pirouette en dedans*), підтягуючи ліву ногу до кісточки правої ноги, ззаду неї; одночасно юнак допомагає партнерці обертатися, піднімаючи праву руку вгору по колу та наближаючи її до третьої позиції.

На “три” – повернувшись на 360°, дівчина закінчує *pirouette* на півпальцях правої ноги (руки в третій позиції); одночасно юнак злегка притупує всією ступнею правої ноги, трохи присідаючи на обох ногах.

Рух повторюють від двох до шістнадцяти разів.

Наведені у цьому розділі вправи – це рухи, притаманні народно-сценічним варіантам найпопулярніших польських танців.



Угорський танець

Фольклор Угорщини – пісні, музика, танці – відтворюють невичерпне багатство духовної культури народу, відбивають у художній формі його побут і звичаї, святкові традиції, його радощі й турботи. Найбільш поширеним на початку минулого століття був стиль вербункош, який бере початок від народних оркестрів сіл і міст Угорщини. Стиль вербункош в інструментально-танцювальній музиці створився ще наприкінці XVIII століття, об'єднавши в собі віденські, італійські, слов'янські та балканські елементи. Мелодії вербункоша викликають ефект завдяки віртуозним імпровізаціям виконавців. Слово вербункош походить від вербування солдатів (проводжати солдатів музикою і танцями).

Вербункош став основою трохи пізнішого стилю – чардашу, який розвинувся від нього. За своєю формою (музичною і танцювальною) чардаш складається з двох частин: повільної і швидкої. Повільну частину виконують стримано (вербункош), а далі вона переходить у карколомний, стрімкий, запальний чардаш.

Чардаш – найпопулярніший парний танець, створений лише у XIX столітті. Будеться він на основному кроці: крок праворуч, крок ліворуч або два кроки праворуч, два кроки ліворуч.

Пари танцюристів беруть одне одного за талію або за плечі.

Назву танцю кожне село давало по-своєму: дарудебеге, кукош, буктатош, мар-гогатор тощо. Але всі вони – місцеві різновиди загальнонаціонального угорського парного танцю – чардаш. Характерні мелодії вербункоша надихали багатьох композиторів Європи. Найяскравіше тут проявив свій талант Ференц Ліст. Його рапсодії беруть свій початок від угорських народних мелодій циганських оркестрів.

Циганські народні оркестри, що створилися у містах і селах, відрізняються один від одного репертуаром і манерою виконання. Міські оркестри грають музику стилізовану та народну; селянські ж оркестри – справжні народні мелодії. Швидкий запальний темп музики, надзвичайна насиченість звучання, максимальне використання окремих інструментів дають блискучі можливості для розвитку танцю.

Найпоширенішими танцями можна вважати такі, як “Збирання винограду”, “Танець з пляшками”, “Посиденьки” та багато інших.

“Збирання винограду” – це танець, що виконувався під час великого свята в угорському селі, коли влаштовувалися веселі, жартівливі прохідки. Широко відомі весільні танці.

“Танець з пляшками” – жіночий танець. Найспритнішою танцюристкою вважалася та з дівчат, яка краще за всіх, танцюючи, утримує на голові пляшку. Виник цей танець, напевне, із звичаю жінок носити на голові кошики, вузли тощо, тримаючи їх у рівновазі.

“Вербункош” – чоловічий танець, має багато різновидів. Танець із шпорами виконується з прискоренням темпу і бряжанням шпор. Вербункошу притаманна віртуозність рухів, акробатична спритність танцюриста.

“Посиденьки” – розгорнута композиція з кількох танців. У давнину зимовими вечорами сільська молодь збиралася на вечорниці (посиденьки). Співаючи, жінки пряли лляні або шовкові нитки. З появою юнаків починалися жарти, ігри, танці, наприклад, танці з лавками, з конякою, танець юнаків у масках тощо.

“Сватання” – танцювальна композиція, яка відтворює обряд заручин. Беруть участь: наречений, наречена, дружки, подруги.

“Стрічка” – старовинний танець, що змальовує давній звичай: проводжаючи юнаків у солдати, дівчата пришпилювали їм на капелюхи стрічки.

“Танець чабанів” – змагання у спритності та силі серед юнаків.

До речі, цигани Угорщини зберегли багато своїх танців, які мають відмітні риси і не схожі з танцями іспанських або російських циган.

У XIX столітті угорський танець був дуже поширеним, і балетмейстери із задоволенням використовували його у своїх балетах. У манері й техніці виконання угорських танців у балетах того часу виявляються риси стилістичної обробки. При цьому танець втрачав свої характерні народні риси, доповнюючись рухами класичного танцю. Поступово угорський танець віддалявся від своїх народних першоджерел, стаючи все більше рафінованим, салонно-аристократичним. Але твори великих балетмейстерів минулого століття увійшли у золотий фонд хореографічного мистецтва і стали основою професіонального академічного характерного танцю. На їх манері виховувалося і виховується багато поколінь танцюристів, відпрацьовуючи благородну манеру виконання і високу техніку танцю.

Руки

В угорських танцях яскраво вирізняється манера рук академічних і народних рухів.

Якщо в академічному танці руки мають три позиції класичного танцю і характерною рисою їх рухів є широта жесту, фіксація положення рук, гордовите відкри-

вання і закривання, то в народному танці руки діють вільніше і підкресленіше, відтінюючи настрій, закладений у музиці й хореографії. Танцюрист може підкинути руки вгору або опустити вниз, м'яко відкрити в сторони або акцентувати щиглями рухи ніг. Жіночим танцям рухи рук надають м'якості, широти, плавності й завжди акцентують рухи корпусу й ніг, швидко змінюючи їх напрям і положення.

У чоловічих танцях руки сильніші й рвучкіші; їх підносять у третю позицію, розкривають у сторони, сильно згинають у ліктях, закривають на грудях тощо. Чоловічому танцю притаманні різкі переходи з положення в положення; різноманітні підскоки, присідання, ключі, повороти поєднуються з плескачами у долоні або по нозі, корпусі, грудях, плечу, по халявах тощо.

У парних танцях руки мають свої характерні положення, встановлені відповідно до специфіки танцю або руху.

Позиції рук

Вихідна або підготовча позиція: руки опустити вздовж корпусу; кисті повернути долонями до себе.

Перша позиція: руки піднести поперед себе на рівень діафрагми; кисті повернути долонями вгору.

Друга позиція: руки широко розведені в сторони; лікті злегка зігнуті й провисають вниз; кисті підняті ледь угору, пальці вільно підібрані.

Третя позиція: руки піднести вгору над головою; кисті відкинути, пальці підібрати.

Положення рук

Перше положення. Руки, зігнуті в ліктях, лежать долонями на талії, сильно спираючись на стегна: лікті спрямовані вперед.

Друге положення. Руки схрестити на грудях; лікті відвести від корпусу і спрямувати в сторони; кисті покласти на протилежні руки, ледь вище ліктя.

Третє положення. Руку покласти на талію; другу – відвести вбік, трохи вище другої позиції; кисть повернути долонею вгору; пальці відкрити; голову піднести і повернути до плеча тієї руки, що покладена на талію.

Четверте положення. Руку покласти на талію; другу – притиснути долонею до потилиці, наче притримуючи шапку; лікоть спрямувати вперед.



1 положення

2 положення

3 положення

4 положення

5 положення

П'яте положення. Руки, зігнуті в ліктях, покласти на талію ззаду корпуса тильною частиною від ліктя до кисті.

Положення рук у парі

Шосте положення. Виконавці стоять обличчям одне до одного; руки юнака на стегнах; руки дівчини в партнера на плечах.



6 положення



7 положення



9 положення



10 положення



11 положення



12 положення

Сьоме положення. Виконавці стоять поруч, обличчям одне до одного; руками юнак притримує дівчину за талію. Руки дівчини на плечах партнера.

Восьме положення. Виконавці стоять поруч, обличчям одне до одного, тримаючись за руки, витягнуті майже на всю довжину.

Дев'яте положення. Виконавці стоять поруч, лівим плечем одне до одного; лівою рукою юнак притримує дівчину за талію, ліву руку дівчина кладе на праве плече партнера; праві руки відвести вбік або притиснути до потилиці.

Десяте положення. Дівчина стоїть попереду спиною до юнака; праву руку піднести вгору, в третю позицію; юнак правою рукою притримує праву руку партнерки; ліві руки в обох відведені в сторони або притиснуті до стегна.

Одинадцяте положення. Дівчина стоїть попереду спиною до юнака; руки закриті на талії; юнак руками притримує руки партнерки, поклавши їх на зап'ястя дівчини. Обом корпус відкинути: партнер ніби зазирає на дівчину.

Дванадцять положення. Виконавці стоять обличчям одне до одного, правими плечима на відстані витягнутої руки, поклавши долоні правих рук на праве плече одне одному (або долоні лівих рук на ліве плече).

Руки рук

Рух № 1. Хвилеподібне відкривання рук в академічних танцях.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки у підготовчій позиції. Музичний розмір – 4/4.

На “раз” – притупнувши всією ступнею правої ноги за третьою позицією і одночасно поклавши ліву руку на талію, праву провести у першу позицію і, нахиливши корпус убік ліворуч лівим плечем вперед, повернути голову до лівого плеча.

На “два” – пауза (фіксація пози).

На “три” – хвилеподібним рухом ліктя й кисті розкрити праву руку вбік трохи вище другої позиції; одночасно, закінчуючи рух різким кидком кисті вгору і акцентуючи підборіддям, притупнути всією ступнею правої ноги за третьою позицією і, відкинувши корпус праворуч, повернути голову ліворуч.

На “чотири” – пауза (фіксація пози).

Рух можна виконувати з поворотом голови в бік розкритої руки. Тоді корпус відкидають від розкритої руки. Цей рух можна виконувати також обома руками одночасно. Тоді руками роблять хвилеподібний рух, відкриваючи їх у сторони одночасно, але закінчують його на різних рівнях: одна рука повинна бути вище, друга – нижче. Голову повертають у бік руки, що відкрита нижче, а корпус – від неї.

Рух № 2. Зупинка з оплеском.

Виконується як перший рух, але на “раз” – разом з притупуванням правою ногою роблять оплеск долонями за першою позицією, а потім – хвилеподібний рух руками в сторони, який закінчують різким кидком обох кистей угору і притупом правою ногою за третьою позицією на “три”.

Рух № 3 (жіночий, з народного чардашу).

Вихідне положення – третя позиція рук; руки повернути кистями вгору, пальці ледь зігнути. Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – провести праву руку кистю вперед праворуч; одночасно, подавши праве плече вперед, провести ліву руку кистю назад ліворуч і повернути голову праворуч (рис. 1).

На “і” – повернути руки у вихідне положення.

На “два” – повторити рухи, що виконувалися на “раз”.

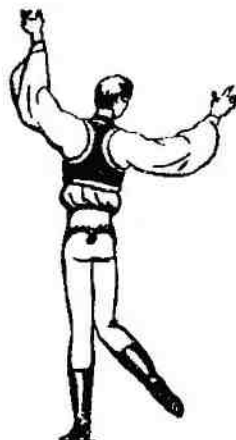
На “і” – пауза (фіксація пози).

На наступний такт рух кистей продовжують у протилежний бік: ліву кисть про-



рух 3

Рис. 1.



рух 4

Рис. 2.

водять уперед ліворуч, праву – назад праворуч. Ліве плече подають уперед, голову повертають ліворуч. Цей рух звичайно виконують з кроком і приставкою у тому ж ритмічному малюнку. Повторюють близько восьми разів на місці або у повороті.

Рух № 4. Переведення рук з третьої позиції в другу.

Вихідне положення – третя позиція рук.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – залишивши ліву руку в третій позиції, праву – провести в другу позицію, ліктем униз, вільно акцентуючи кистями рук.

На “два” – повторний акцент кистями (рис. 2). На наступний такт рухи рук змінюються.

Рух може бути різноманітним, залежно від руху ніг.

Рухи корпусу і голови

В угорському жіночому повільному танці корпус повертають одним або другим плечем, ніби зазираючи через нього назад або нахилиючись убік. Постави гордовита, підтягнута. У швидких танцях плечі повертаються, не втрачаючи плавності та жіночності.

В угорському чоловічому танці рухи корпусу ширші й вільніші. Корпус підтягнутий, танцюрист підкреслено легко повертається праворуч або ліворуч, нахилиючись у сторони. На високих стрибках або випадах на коліно відхиляється назад, а під час плескачів по халявах пригинається до підлоги у момент присідання.

У повільних танцях рухи рук і корпусу супроводжують рухами голови, повільно повертаючись із боку в бік, нахилиючись вперед, зводячись відповідно до характеру ходи. У швидких танцях різко змінюють положення голови, весело стріпують нею, з типовим темпераментним струшуванням із боку в бік.

Ходи і рухи угорського характерного (академічного) танцю

Вправа № 1. Хід з винесенням ноги в позу *effacée*.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 4/4.

На затакт “і” – *développé* правою ногою на 90° вперед на *effacé*; одночасно, згинаючи коліно лівої ноги, праву руку відкрити в другу позицію і, подавши ліве плече вперед та відкинувши корпус назад, покласти ліву руку на талію (рис. 3).

На “раз” – зробивши подовжений крок правою ногою вперед праворуч, підтягнути ліву ногу до правої, ковзаючи носком по підлозі.

На “два” – ліву ногу, підбивши нею праву, зігнути у коліні; одночасно праву винести рухом *développé* на *effacé* вперед.

На “три” – зробивши подовжений крок правою ногою вперед праворуч, підтягнути ліву ногу до правої, ковзаючи носком по підлозі.

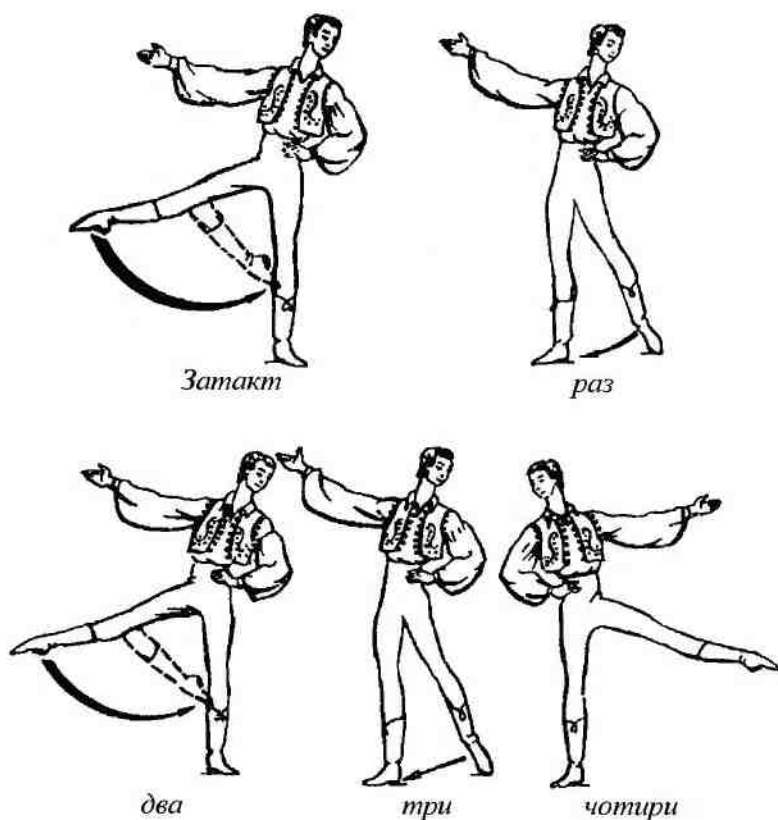


Рис. 3.

На “чотири” – згинаючи коліно лівої ноги і повертаючи корпус ліворуч, винести її рухом *développé* вперед ліворуч на *effacé*; одночасно, проводячи через першу позицію, ліву руку відкрити вбік, праву – покласти на талію.

Далі рух повторюють з другої ноги. Напрямок руху з боку в бік по діагоналі вперед. Якщо хід робити по діагоналі вперед, тоді на “чотири” ліву ногу рухом *développé* винести на *scoisé* вперед у тому ж напрямі. Рух виконують у швидкому й повільному темпах велично, повільно, з гордовитою поставою. Можна виконувати самостійно та у парі. Тоді партнери тримаються однією рукою, а другу відкривають убік.

Іноді дівчина кладе руки на праве плече партнера, тоді як його руки схрещені на грудях.

Вирава № 2. Швидкий хід (у темпі фришш).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки у підготовчій позиції. Музичний розмір – 2/4 (швидко).

На затакт “і” – подавши ліве плече вперед і поклавши ліву руку на талію, зробити правою ногою *développé* на 90° вперед на *effacé*; одночасно, проводячи через першу позицію, праву руку розкрити в другу позицію.



два

Рис. 4.



три

Рис. 5.

Далі рух повторюють спочатку, але з другої ноги. Таким чином роблять винесення ноги рухом *développé* на 90° вперед з одночасним рвучким проковзуванням на опорній нозі у *demi-plié*. Цей хід виконують у швидкому темпі, в одному напрямі: по прямій або по колу.

Вправа № 3. Хід з винесенням ноги рухом *développé* на 90° уперед з наступними трьома кроками.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки у підготовчій позиції. Музичний розмір – 4/4.

На затакт “і” – винести праву ногу рухом *développé* на 90° вперед на *effacé*; одночасно, поклавши ліву руку на талію, праву – розкрити в другу позицію.

На “раз” – подовжений крок правою ногою вперед праворуч.

На “два” – подовжений крок лівою ногою вперед праворуч.

На “три” – подовжений крок правою ногою вперед праворуч.

На “чотири” – винести ліву ногу рухом *développé* на 90° вперед на *effacé*; одночасно, повертаючи корпус правим плечем вперед ліворуч і закриваючи праву руку на талію, ліву – розкрити в другу позицію.

Далі рух виконують з другої ноги в іншу сторону по діагоналі вперед.

Вправа № 4. Хід з підскоками.

Виконують, як вправу № 3, ускладнену підскоком на опорній нозі під час винесення ноги рухом *développé* на затакт “і”.

Вправа № 5. Хід з проїздом на підйомі.

Виконують, як вправу № 3, ускладнену опусканням правої ноги з кроку на *plié* на “три” і одночасним проїздом на підйомі лівої ноги (рис. 5).

Після проїзду на підйомі піднятися на правій нозі з *plié* на “чотири” з одночасним винесенням лівої ноги рухом *développé* на *effacé*, повертаючи корпус правим плечем уперед ліворуч.

Далі рух виконують з другої ноги.

Вправа № 6. Хід з *cabriole*.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 4/4.

На затакт “і” – зробивши крок лівою ногою вбік праворуч, винести праву ногу на 90° вперед на *écarté* і, підстрибнувши на опорній нозі, підбити нею праву ногу в повітрі (*cabriole*); коліна і підйоми дуже витягнуті; одночасно, поклавши ліву руку на талію, праву – розкрити в другу позицію (рис. 6).

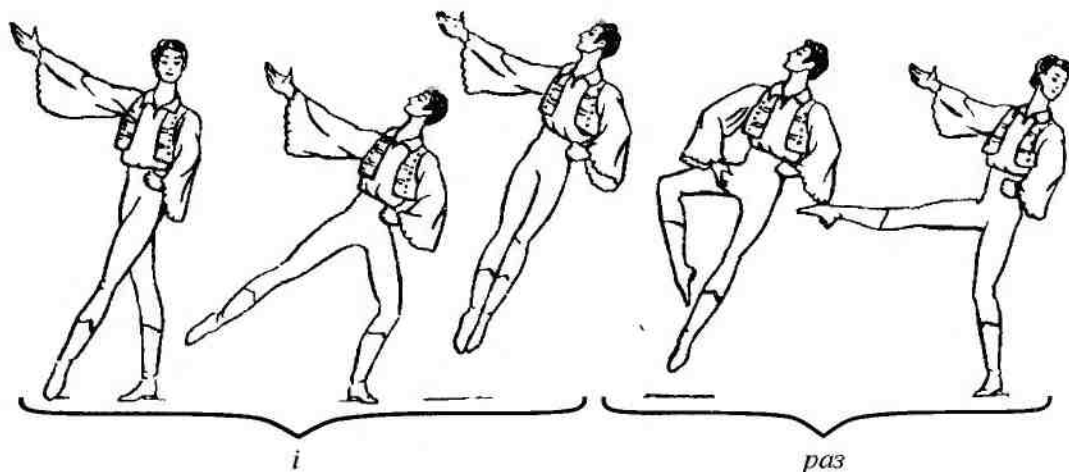


Рис. 6.

На “раз” – опуститися на всю ступню лівої ноги, трохи присідаючи і переносити на цю ногу вагу корпусу; одночасно, повертаючи корпус лівим плечем уперед і повертаючи голову ліворуч, зробити правою ногою *développé* вперед на *effacé*.

На “два” – крок правою ногою вперед з носка на всю ступню.

На “три” – крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню.

На “чотири” – зробивши крок правою ногою вбік ліворуч, винести ліву ногу на 90° вперед на *écarté* і, підстрибнувши на опорній нозі, підбити нею ліву ногу в повітрі (*cabriole*); коліна і підйоми дуже витягнуті; одночасно, поклавши праву руку на стегно, ліву – розкрити в другу позицію.

Рахунок “чотири” є затактом “і” для руху з лівої ноги.

Вправа № 7. Хід з піруетом і винесенням ноги через *développé* вперед.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки в підготовчій позиції.
Музичний розмір – 4/4.

На затакт “і” – винести праву ногу через *développé* на 90° вперед на *effacé*.

На “раз” – подовжений крок правою ногою вперед праворуч.

На “два” – подовжений крок лівою ногою вперед праворуч.

На “три” – зробивши крок на праву ногу, пірует *en dehors* на правій нозі ліворуч.

На “чотири” – винести ліву ногу через *développé* на 90° вперед на *effacé*.

Вправа № 8. Хід з потрійним переступанням.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки у підготовчій позиції.
Музичний розмір – 4/4.

На “раз” – з ледь помітного підскоку на лівій нозі зробити потрійне переступання за шостою позицією (лівою, правою, лівою ногами), підносячи праву ногу до кісточки лівої ноги (рис. 7).

На “два” – розвернути праву ногу через *développé* на 90° вперед на *effacé* у виворітному положенні; одночасно проковзнути на трохи зігнутій у коліні лівій нозі.

На “три” – крок правою ногою вперед праворуч.

На “чотири” – крок лівою ногою вперед праворуч.

Далі рух повторюють спочатку з іншої ноги в інший бік. Цей рух можна виконувати по прямій і по колу. Якщо рух виконують у парі, положення рук і корпуса такі: руки юнака схрещені на грудях; руки дівчини вільно лежать долонями на правому плечі партнера. Потрійне переступання виконувати чітко, з акцентом, як дріб.

Хід треба виконувати на *effacé*, просуваючись по діагоналі вперед.



раз

Рис. 7.



раз

два

“два” – 2 такт

1 такт

Рис. 8.

Вправа № 9. Хід з підбивкою.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки у підготовчій позиції.
Музичний розмір – 2/4 (швидко).

1-й такт.

На “раз” – крок правою ногою вперед праворуч на *effacé*, трохи присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, залишаючи ліву ногу позаду на носку і повертаючи корпус лівим плечем до глядача, праву руку притиснути до потилиці, ліву – покласти на талію (рис. 8).

На “два” – підтягнувши ліву ногу до правої, вдарити всією ступнею по підлозі, ставлячи ліву ногу поруч правої, рвучко виштовхуючи її на 25° вперед на *croisé* (*flic* уперед); коліно й підйом дуже витягнуті; одночасно, подаючи корпус лівим плечем уперед і повертаючи його спиною до глядача (лівий бік нахилити вниз), праву руку залишити на потилиці і повернути голову вниз ліворуч. Лікті рук спрямувати вперед.

2-й такт.

На “раз” – зробити подовжений крок лівою ногою вперед праворуч, переносячи на неї вагу корпусу; одночасно, випростуючи корпус і залишаючись лівим плечем уперед, п’ятку правої ноги відокремити від підлоги і, торкаючись носком підлоги, витягнути в коліні; голову повернути ліворуч угору.

На “два” – праву ногу з ударом приставити позаду лівої, виштовхуючи її вперед на *effacé*; одночасно різко повернути корпус правим плечем ліворуч (поворот виконують під час удару). Праву руку через першу позицію закрити на стегно, ліву – розкрити в другу позицію. Голову повернути до правого плеча.

Далі вправу повторюють з лівої ноги ліворуч, її можна ускладнити подвійним ударом ступні по підлозі на “два” 1-го такту.

Можна також комбінувати з іншими рухами. Тоді треба виконати два ходи праворуч і ліворуч, а потім два піруети і підскік угору, підібгавши ноги під себе “баранчиком”, і почати знову з тієї ж ноги.

Голубці (боказо)

Торкаючись вправ “голубці” та *cabriole*, слід визначити відмінність між ними, тому що в обох рухах – удар ступнею однієї ноги по другій. Умовимося, що голубцями називаються рухи, які закінчуються на обидві ноги після удару, незалежно від того, будуть ці удари виконані на стрибку чи без нього. *Cabriole* – рухи, які виконують лише на стрибках, і удари ноги об ногу роблять після того, як одна нога винесена в повітря, а приземлення після стрибка роблять на одну ногу.

Вправа № 10. Голубець одинарний.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.
Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – звівшись на півпальці, розвести п’ятки назовні; коліна злегка зігнути.

На “два” – повернути п’ятки у попереднє положення, вдаряючи ними одну об другу.

Вправа № 11. Голубець подвійний.

Виконують, як вправу № 10, лише з тією відмінністю, що при поверненні п'яток у вихідне положення на "два" роблять подвійний удар п'ятками одну об другу.

Вправа № 12. Голубець на стрибку.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт "і" – ледь присівши на обох ногах, відштовхнутися від підлоги і високо підстрибнути вгору, вдаряючи п'яткою по п'ятці.

На "раз" – опуститися після стрибка на підлогу за шостою позицією.

На "і" – повторюються рухи, що виконувалися на затакт "і".

На "два" – повторюються рухи, що виконувалися на "раз". Рух повторюють дванадцять разів підряд. Корпус відкинути праворуч або ліворуч; одна рука на талії (ліктем уперед), друга – в другій позиції (трохи вище звичайної), долонею вгору. Голову повернути у бік руки, закритої на талії, і горловито піднести вгору. Рух ускладнюють подвійним ударом п'яток у повітрі. При цьому руки і корпус повинні бути спокійними і не брати участі в ударах п'яток. Як варіант можливе закінчення руху після стрибка в другу позицію.

Вправа № 13. Голубець з просуванням убік.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки схрещені на грудях.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт "і" – ледь присівши на лівій нозі, відвести праву ногу вбік, ковзаючи носком по підлозі; коліно, підйом і пальці дуже витягнуті; корпус відхилити ліворуч, праве плече злегка подати вперед, голову – праворуч.

На "раз" – ковзаючи носком по підлозі, підбити п'яткою лівої ноги п'ятку правої, виконуючи удар на півпальцях.

На "і" – зробити невеликий крок правою ногою праворуч, з акцентом ударяючи всією ступнею по підлозі; одночасно голову і корпус випростати.

На "два" – приставити ліву ногу до правої, вдаряючи нею по підлозі.

На "і" – пауза (фіксація пози) або повторюються рухи, що виконувалися на затакт "і", якщо вправу повторюють спочатку.

Руки можуть бути у різноманітних положеннях. Наприклад: руки відвести в сторони, в другу позицію, або одну руку покласти на талію, другу – притиснути до потилиці, ніби притримуючи шапку.

Вправа № 14. Голубець у повороті (бокаверо фордулат).

Вправу № 13 виконують також у повороті на місці. За один поворот на 360° рух "голубець" повторюють чотири рази з однієї ноги.

Такий самий поворот можна виконати і за два рухи з однієї ноги, а з розвитком техніки виконавець може зробити поворот на одному русі.

Вправа № 15. Cabriole (надь харанг).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки у підготовчій позиції.
Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – присісти на обох ногах (*demi-plié*).

На “раз” – зробити акцентований крок правою ногою вбік ліворуч, трохи присідаючи на неї; одночасно виштовхнути ліву ногу на 45° вперед убік, праву руку розкрити вбік трохи вище другої позиції, ліву – покласти на талію; корпус відхилити праворуч, подаючи ліве плече вперед, у позу *écartée*; голову повернути ліворуч (рис. 9).

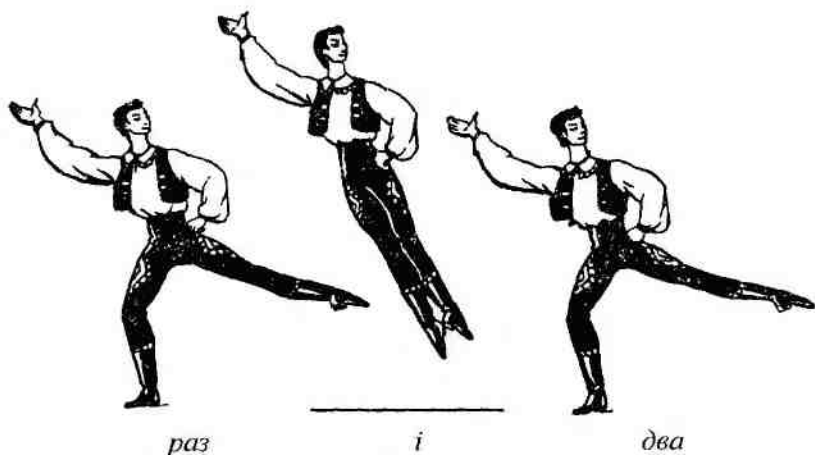


Рис. 9.

На “і” – підскачовши на правій нозі, підбити нею ліву ногу (ноги з’єднують у повітрі, вдаряючи п’яткою по п’ятці); коліна, підйоми і пальці дуже витягнуті. Праву руку піднести трохи вище рівня голови.

На “два” – залишаючи ліву ногу в повітрі, опуститися на праву ногу, злегка присідаючи на неї.

На “і” – пауза.

Рух повторюють з лівої ноги вбік праворуч на “раз” наступного такту, відповідно змінюючи положення корпусу, голови і рук. У цій вправі руки можна схрестити на грудях або одну притиснути до потилиці, другу – закрити на талію, з обов’язковим поворотом корпусу одним або другим плечем уперед. Виконувати вправу можна кілька разів (від двох до семи) і комбінувати з іншими, наприклад, вірвовочкою з перерами (кіш харанг) або з *balancé* на *croisé*.

Вправа № 16. Подвійний cabriole.

Кабріоль можна виконувати з викиданням ноги на 90° і подвійним ударом п’ятки по п’ятці.

Ключі

Вправа № 17. Одинарний ключ носком у підлогу.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки на талії.
Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – присісти на обох ногах (*demi-plié*).

На “раз” – злегка підскачівши на лівій нозі ліворуч, ковзним рухом провести праву ногу в четверту позицію вперед на носок, згинаючи коліно (виворітне положення *demi-plié*); корпус нахилити ліворуч, лівим плечем уперед, голову повернути вниз ліворуч.

На “і” – підтягнувши праву ногу до лівої, розвести п’ятки назовні та звести на півпальці (коліна злегка зігнуті); корпус випростати, голову нахилити вниз, поперед себе.

На “два” – вдаривши одну об одну, з’єднати п’ятки і, подавши праве плече вперед угору, рвучким кидком піднести голову вгору праворуч.

На “і” – пауза (фіксація пози). Вправу повторюють з іншої ноги. Тут руки можна притискувати до потилиці або закривати на “раз” у першу позицію, а на “два” – розкривати в другу позицію. Тоді проведення рук з першої в другу позицію роблять через невеличке опускання вниз. Закінчують вправу акцентованим струсом кистей з одночасним кидком підборіддя вгору. Руки можуть бути однойменні з ногами і різнойменні; права нога – права рука, права нога – ліва рука.

Вправа № 18. Одинарний ключ у повороті.

Виконують так само, як вправу № 17, але на затакт “і” під час проведення правої ноги вперед, злегка підскачівши на лівій нозі ліворуч, повернутися на 180° ліворуч, зробивши півповорот. Так само виконують рух з поворотом на 360° з правої і лівої ноги.

Вправа № 19. Подвійний ключ.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.
Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – присісти на обох ногах (*demi-plié*).

На “раз” – злегка підскачівши на лівій нозі ліворуч, ковзним рухом провести праву ногу в четверту позицію вперед на носок, згинаючи коліно; корпус нахилити ліворуч, лівим плечем уперед, голову повернути вниз ліворуч.

На “і” – злегка підскачівши на правій нозі праворуч, ковзним рухом вивести ліву ногу в четверту позицію вперед на носок, згинаючи коліно; корпус нахилити праворуч, правим плечем уперед, голову повернути вниз праворуч і швидко повернути п’ятки назовні, зводячись на півпальці обох ніг (коліна злегка зігнуті); корпус випростати, голову нахилити вниз, поперед себе.

На “два” – вдаривши одну об одну, з’єднати п’ятки і, подавши праве плече вперед угору, рвучким кидком піднести голову вгору праворуч.

На “і” – пауза (фіксація пози).

Руки такі ж самі, як при виконанні одинарного ключа.

Вправа № 20. Подвійний ключ із замаху ноги

Виконують так само, як *вправу № 19*, але на затакт “і” праву ногу відкинути на 25° вбік праворуч, випростуючи коліно і підйом для замаху, а потім з цього положення провести праву ногу ковзним рухом у четверту позицію вперед на носок.

Вправа № 21. Подвійний ключ у повороті.

Виконують так само, як *вправу № 20*, але на затакт “і” та “раз” роблять поворот на 360° ліворуч, якщо рух виконують з правої ноги, або праворуч, якщо рух виконують з лівої ноги.

Вірьовочки

Вправа № 22. Вірьовочка на місці.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Руки на талії (*épaulement* – правим плечем уперед, голову повернути праворуч).

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – згинаючи коліно, піднести праву ногу, майже торкаючись пальцями коліна опорної ноги (коліно спрямувати вбік); одночасно проковзнути на півпальцях лівої ноги вперед.

На “раз” – перевівши праву ногу за ліву, поставити її на півпальці в третю позицію назад.

На “і-два” – повторюють з лівої ноги рухи, що виконувалися на “і-раз”.

Положення рук різноманітні: схрещені на грудях, розкриті в сторони, одна рука на талії, друга – притиснута до потилиці або розкрита вбік.

Вправа № 23. Вірьовочка з просуванням назад.

Виконують так само, як *вправу № 22*, але з просуванням назад. Корпус і руки в положеннях, описаних у *вправі № 22*.

Вправа № 24. Вірьовочка з просуванням уперед.

Виконують так само, як *вправу № 22*, але з просуванням уперед. Корпус і руки в положеннях, описаних у *вправі № 22*.

Вправа № 25. Вірьовочка з поворотом на 360° на місці, починаючи з *pas failli*.

Вихідне положення – третя позиція ніг, ліва нога попереду (*épaulement* – лівим плечем уперед). Руки в підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт "і" – стати на півпальці лівої ноги і, повертаючись правим плечем ліворуч, піднести праву ногу на 45° назад в *attitude effacée*, одночасно руки із "зітханням" розкрити в низьку другу позицію, спрямовуючи долоні вниз. Голову повернути праворуч.

На "раз" – ковзаючи носком, а потім усією ступнею по підлозі, провести праву ногу через першу позицію вперед ліворуч, у четверту позицію, злегка присідаючи на неї; одночасно, згинаючи коліно, підвести ліву ногу до кісточки правої, позаду неї. Праву руку, проводячи через підготовчу, піднести вперед ліворуч у першу позицію (лікоть майже витягнути, долоню спрямувати вгору); одночасно, повертаючи долоню вгору, ліву руку залишити в другій позиції; корпус повернути на 3/4 спиною до глядача, голову – праворуч (*pas failli*).

На "і" – поглибити *demi-plié*, ще трохи присідаючи на правій нозі.

На "два" – випростуючи коліно, поставити ліву ногу на півпальці в третю позицію назад. Одночасно ліве плече почати рухати вперед, а кисть лівої руки повертати долонею вниз; голову – ліворуч.

На "і" – згинаючи коліно, рвучко підняти праву ногу, майже торкаючись пальцями коліна опорної ноги (коліно спрямувати вбік), одночасно проковзнути на півпальцях лівої ноги вперед. Праву руку, згинаючи в лікті, підвести кистю до ліктя лівої руки, долонею вниз.

На наступні три такти виконують вірьовочку на місці з поворотом лівого плеча вперед праворуч, закриваючи руки на грудях. Поворот навколо себе виконують шістьма вірьовочками. Із *pas failli* можна виконувати *вправу № 23* (вірьовочка з просуванням назад).

Вправа № 26. Зворотна вірьовочка.

Виконують так само, як *вправу № 22*, але опорна нога проковзує назад, а працююча – ставиться вперед, попереду опорної ноги.

Вправа № 27. Вірьовочка синкопована.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед). Руки на талії.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт "і" – рвучко зігнути коліна.

На "раз" – рвучко згинаючи коліно, підняти праву ногу вгору, майже торкаючись пальцями коліна опорної ноги (коліно спрямувати вбік), одночасно проковзнути лівою ногою вперед на ледь зігнутому коліні.

На "і" – перевівши праву ногу за ліву, поставити її з ударом на півпальці в третю позицію назад.

На "два-і" – повторити з лівої ноги рухи, що виконувалися на "раз-і".

Окремі вправи

Вправа № 28. *Pas de bourrée* за першою позицією (кіш харанг – маленький дзвіночок) (рис. 10).

Вихідне положення – перша позиція ніг. Руки на талії.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – зігнувши коліно і пристукнувши п’яткою лівої ноги, відвести праву ногу на 25° вбік праворуч (коліно, підйом та пальці витягнуті); корпус нахилити ліворуч, голову повернути праворуч.

На “раз” – випростуючи корпус і ніби підбиваючи ліву ногу, рвучко підвести до неї праву ногу, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно відвести ліву ногу на 25° убік ліворуч (коліно, підйом та пальці витягнуті); корпус нахилити праворуч, голову повернути ліворуч.

На “і” – пауза (фіксація пози).

На “два” – випростуючи корпус і ніби підбиваючи праву ногу, рвучко підвести до неї ліву ногу, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу відвести на 25° убік праворуч. На “і” – пауза (фіксація пози).

Вправу виконують кілька разів підряд. У народному танці виконують з прямим корпусом, нахиленим трохи вперед, і піднесеною правою або лівою рукою, друга рука на талії або відведена в другу позицію.



Рис. 10.

Вправа № 29. *Pas de bourrée* з подвійною підбивкою (*balancé* – голубець).

Вихідне положення – перша позиція ніг. Руки на талії.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – зігнувши коліно і пристукнувши п’яткою лівої ноги, відвести праву ногу на 25° вбік праворуч (коліно, підйом та пальці витягнуті); корпус нахилити ліворуч, голову повернути праворуч.

На “раз” – випростуючи корпус і ніби підбиваючи ліву ногу, рвучко підвести до неї праву ногу на півпальці, злегка присідаючи і переносячи на неї вагу корпусу; одночасно ліву ногу відвести на 25° вбік ліворуч (коліно, підйом та пальці витягнуті); корпус нахилити праворуч, голову повернути ліворуч.

На “і” – крок лівою ногою вбік ліворуч на півпальці.

На “два” – знову підвівши праву ногу до лівої і ніби підбивши її, відвести ліву ногу на 25° вбік ліворуч (коліно, підйом та пальці витягнуті); корпус нахилити праворуч, голову повернути ліворуч.

На “і” – пауза (фіксація пози).

Вправу повторюють з другої ноги. Руки відкрити в сторони.

Вправа № 30. *Pas tortillé* (змійка).

Виконують так само, як рух № 35 в екзерсис біля станка. *Pas tortillé* у незмінному вигляді є елементом сценічного угорського танцю.

Комбінують з вірвовочкою чи іншими рухами.

Вправа № 31. Колупалочка із змахуваннями ноги назад у *attitude*.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки у підготовчій позиції. Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – підскачівши на лівій нозі, винести праву ногу вперед на п’ятку; одночасно, подавши праве плече вперед униз до ноги, праву руку закрити на талію, ліву – притиснути до потилиці.

На “два” – підскачівши на лівій нозі, поставити праву ногу на півпальці позаду п’ятки лівої ноги, злегка присідаючи на обох ногах і залишаючи корпус і руки в тому ж положенні.

2-й такт.

На “раз” – повторити рухи, що виконувалися на “раз” 1-го такту.

На “два” – повторити рухи, що виконувалися на “два” 1-го такту.

3-й такт.

На “раз” – чітко акцентуючи, повторити рухи, що виконувалися на “раз” 1-го такту.

На “два” – стрімко провести через першу позицію праву ногу назад, у *attitude*, рвучко підносячи корпус угору (руки у тому ж положенні).

4-й такт.

На “раз” – притупнути правою ногою за шостою позицією.

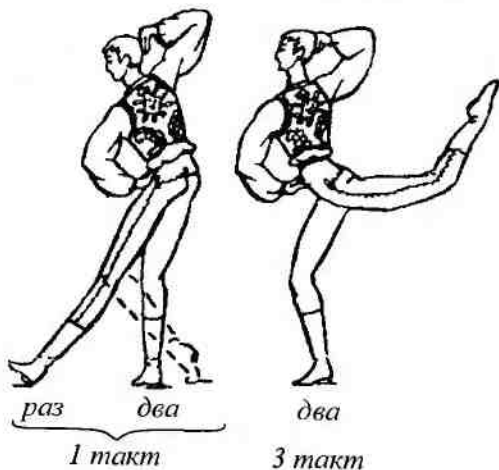


Рис. 11.

На “і” – притупнути лівою ногою за шостою позицією.

На “два” – притупнути правою ногою за шостою позицією.

На “і” – пауза.

Примітка. Протягом 4-го такту корпус повернути лівим плечем уперед; одночасно, закривши ліву руку на талію, праву – притиснути до потилиці.

Звичайно цей рух виконують у парі: ставши обличчям одне до одного, виконавці торкаються правими плечима і ліктями; дівчина – спиною, юнак – обличчям до глядача. Вправу виконують то з правої, то з лівої ноги (рис. 11).

Вправа № 32. *Balancé* на *effacé*.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки у підготовчій позиції.
Музичний розмір – 2/4 (спокійно).

На затакт “і” – ковзнувши носком по підлозі, винести праву ногу на 25° вперед на *effacé* (коліно, підйом та пальці витягнуті); одночасно, повертаючи корпус лівим плечем уперед, звестися на півпальці лівої ноги; права рука розкрита в сторону, долонею вгору; голова, повернута вперед (рис. 12).

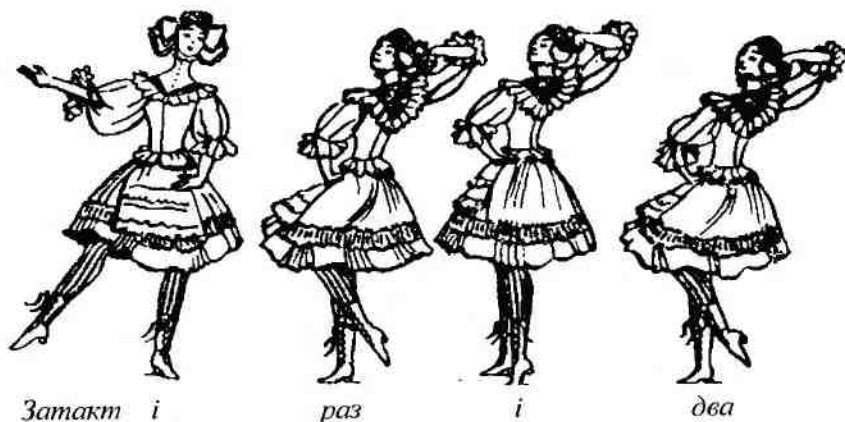


Рис. 12.

На “раз” – зробивши крок, опуститися на праву ногу, трохи присідаючи на неї; одночасно, повертаючи корпус лівим плечем вперед праворуч, спиною до глядача, і прогинаючи його правим боком назад, підвести ліву ногу до кісточки правої, позаду неї (коліно поступово згинають і повертають убік). Праву руку притиснути до потилиці, ліву – покласти на талію; голову повернути вгору ліворуч.

На “і” – ставши на півпальці лівої ноги, праву – ледь помітно відокремити від підлоги; коліна ніг витягнуті; руки та корпус – у тому ж положенні.

На “два” – присівши на всю ступню правої ноги, притиснути ліву ногу до кісточки правої (коліно зігнути і повернути вбік), позаду неї. Корпус і руки залишити в тому ж положенні.

На “і” – повертаючи корпус правим плечем уперед ліворуч, спиною до глядача і прогинаючи його лівим боком назад, повторити з лівої ноги рухи, що виконувалися на затакт “і”, розкриваючи руки в сторони, долонями вгору.

Вправа № 33. *Balancé* на *croisé*.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки у підготовчій позиції.
Музичний розмір – 2/4 (швидко).

На затакт “і” – ковзнувши носком по підлозі, винести праву ногу на 45° вперед на *croisé* (коліно, підйом та пальці витягнуті); одночасно, повертаючи корпус правим

плечем уперед ліворуч, звестися на півпальці лівої ноги; руки розкрити в сторони, долонями вгору; голову повернути до кисті правої руки (рис. 13).

На "раз" – зробивши крок, опуститися на праву ногу, ледь присідаючи на нсї; одночасно, повертаючи корпус правим плечем уперед ліворуч, підвести ліву ногу до кісточки правої, позаду неї (коліно поступово згинати і повертати вбік). Ліву руку притиснути до потилиці, праву – покласти на талію; голову повернути вниз праворуч, але спрямувати погляд поперед себе.

На "ї" – не випростуючи коліно, стати на півпальці лівої ноги; одночасно праву ногу ледь помітно відокремити від підлоги (коліно ледь зігнути); руки залишити в тому ж положенні.

На "два" – залишаючись на зігнутому коліні, переступити на всю ступню правої ноги (корпус і руки в тому ж положенні).

На "ї" – повертаючи корпус лівим плечем уперед праворуч, повторити з лівої ноги рухи, що виконувалися на затакт "ї", розкриваючи руки в сторони, долонями вгору.

Вправа № 34. Опускання на коліно з кроку.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки у підготовчій позиції. Музичний розмір – 2/4.

На затакт "ї" – повертаючи ліве плече вперед ліворуч, винести праву ногу на 45° вперед на *effacé* і розкрити руки в сторони, долонями вгору.

На "раз" – зробивши крок на праву ногу, опуститися на ліве коліно і підтягнути його до носка правої ноги; одночасно, повернувши корпус спиною до глядача, праву руку притиснути до потилиці, ліву – покласти на талію; голову повернути до правого плеча.

На "ї" – пауза (фіксація пози).

На "два" – рвучко встати на ноги за третьою позицією і розвести руки в сторони, долонями вгору.

На "ї" – повертаючи праве плече вперед праворуч, винести ліву ногу на 45° вперед на *effacé* (руки в попередньому положенні). Далі вправу виконують з лівої ноги в інший бік (рис. 14).



Рис. 13.

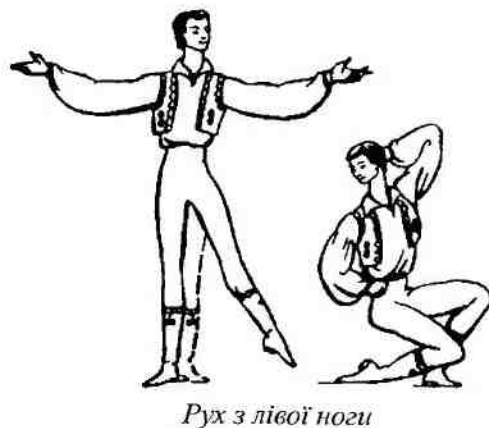


Рис. 14.

Вправа № 35. Опускання на коліно із стрибка (*jeté*).

Виконують так само, як *вправу № 34*, але на затакт "і" виконують стрибок (*jeté*) на праву ногу на *effacé* (рис. 15). Цей рух можна комбінувати з опусканням на коліно із стрибка з наступним переходом на праве коліно, з кроку лівою ногою, але не піднімаючись з *plié* і не змінюючи напрямку руху праворуч. Корпус і руки в тому ж положенні. Закінчується ця комбінація вставанням на півпальці обох ніг за третьою позицією; ліву руку проводять убік вгору; корпус повертають правим плечем уперед, грудьми до глядача.

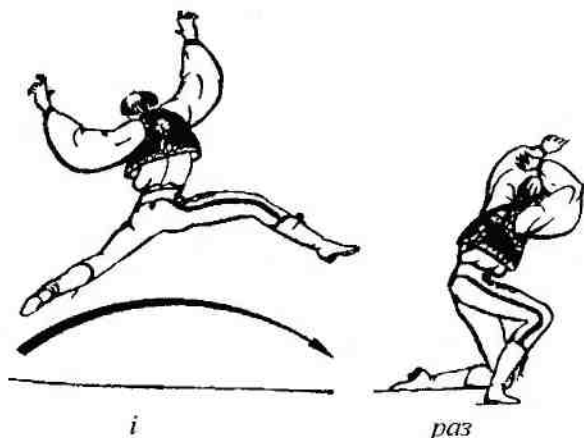


Рис. 15.

Вправа № 36. Опускання на коліно з угорського танцю з балету П. Чайковського "Лебедине озеро" (постановка Ф. Лопухова).

Цей рух виконує соліст по діагоналі, починаючи з великого *jeté*, і, опускаючись на коліно, проковзуючи вперед за рухом.

Закінчують цей вихід подвійним ключем. Розкладають це так. На затакт "і" – велике *jeté* з правої ноги вперед праворуч по діагоналі, повертаючи корпус лівим плечем уперед праворуч, спиною до глядача (рис. 16).

1-й такт.

На "раз" – опустившись на ліве коліно, проковзнути вперед, підтягуючи ліву ногу до правої (корпус у тому ж положенні).

На "два" – переносячи вагу корпуса на праву ногу, зробити крок лівою ногою вперед у тому ж напрямі й опуститися на праве коліно, не підводячись з глибокого присідання (корпус і руки в тому ж положенні).

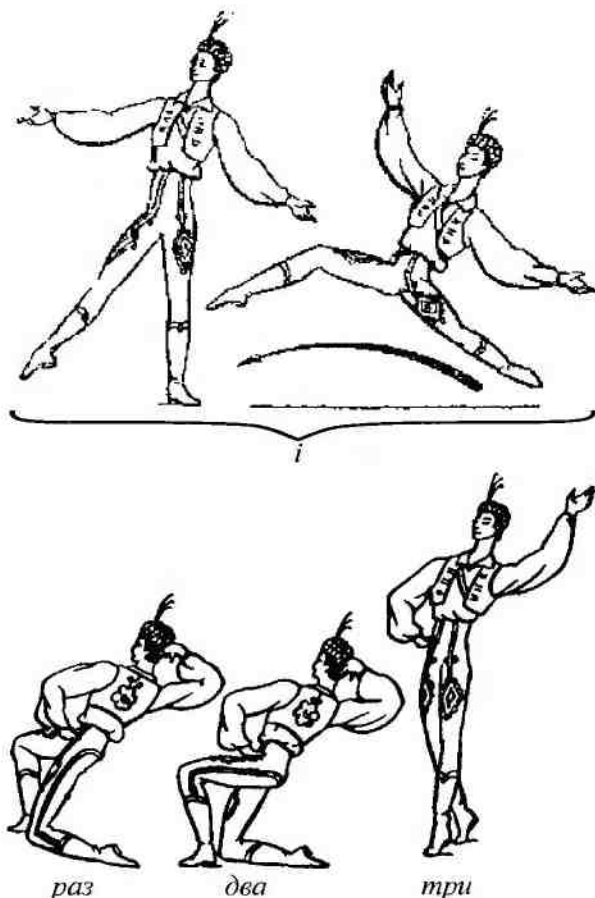


Рис. 16.

На “три” – рвучко звестися на півпальці обох ніг за третьою позицією; одночасно, закривши праву руку на талію, ліву – відвести вбік угору, корпус повернути правим плечем уперед грудьми до глядача і відхилити назад ліворуч.

На “чотири” – пауза (фіксація пози).

2-й такт – подвійний ключ, починаючи із стрибка на ліву ногу, у лівий бік; одночасно праву ногу провести ліворуч на *croisé* вперед носком у підлогу на “раз”.

Вправа № 37. Опускання на коліно із затактного повороту (туру) у повітрі.

У цьому русі замість виведення ноги вбік на затакт “ї” виконують тур у повітрі (один поворот), а потім опускання на коліно на “раз”, так само, як у вправі № 34.

Вправа № 38. Повороти на колінах.

Виконують на почережному опусканні на коліно з півобертом. Поворот на 360° роблять двома рухами переступань на колінах.

Парні оберти

Вправа № 39. Обертання голубцями на місці.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Виконавці стоять поруч лівим плечем одне до одного; лівою рукою юнак притримує дівчину за талію, ліву руку дівчина кладе на ліве плече партнера; праві руки відведені в сторони трохи вище рівня плечей, долонями вгору або покласти на потилицю, корпус відхилити один від одного.

Музичний розмір – 2/4 (швидко).

1-й такт. Виконавці роблять вправу №14, повертаючись на 180° проти ходу годинникової стрілки.

2-й такт. Повторюється вправа № 14, виконавці повертаються ще на 180° проти ходу годинникової стрілки.

Примітка. За два рухи виконати поворот партнерів на 360°; поворот роблять від двох до восьми разів в один бік; можна комбінувати з іншими рухами. Наприклад, з почережними піруетами партнерів ліворуч із зупинкою в четверту позицію та наступним обертанням у парі – один оберт. Цей рух зустрічається в польських танцях.

Вправа № 40. Обертання з відкинутою ногою на підскоках.

На відміну від вправи № 39 обертання виконують з відкиданням правої ноги назад на 45° від коліна з одночасним підскоком на лівій нозі та наступним переступанням (правою та лівою ногами) (рис. 17). Можна комбінувати два обертання з переступанням і обертання чотирма підскоками на лівій нозі, відкинувши праву ногу від коліна на 45° назад.



Рис. 17.

Вправа № 41. Обертання з перенесенням ноги за третьою позицією на місці через півпальці.

На відміну від *вправи № 39* обертання виконують зміною ніг через півпальці за третьою позицією (праву ногу поставити спереду назад, ліву вперед), залишаючи коліна злегка зігнутими.

Примітка. Всі обертання, крім *вправи № 40*, виконують без підскоків, легко пружинячи на опорній нозі на півпальцях, із ледь зігнутими колінами.

Вправа № 42. Поворот дівчини за руку.

Вихідне положення – третя позиція ніг, у дівчини – ліва, у юнака – права нога попереду; виконавці стоять поруч, обличчям одне до одного; руки на талії.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт. На “раз” – юнак подає дівчині праву руку долонею вгору.

На “два” – дівчина кладе праву руку зверху на руку партнера, долонею вниз.

2-й такт. На “раз” – піднімають з’єднані руки над головою дівчини в третю позицію, партнерка з невеличкого кроку на лівій нозі виконує два повороти ліворуч по під рукою (піруєт ліворуч на лівій нозі); одночасно юнак допомагає дівчині зробити обертання.

На “два” – зупинившись після повороту, розвести п’ятки в сторони, злегка згинаючи коліна, а потім швидко з’єднати і випростати коліна (голубець); одночасно, опустивши праві руки вниз, дівчина, проводячи праву руку через першу позицію, відводить її вбік, ліву – залишає на талії; юнак, поклавши праву руку на талію, ліву відкриває вбік; корпус відхилити один від одного, погляди – партнер на партнера.

Примітка. Обертання дівчини можна комбінувати з парним обертанням; тоді на 1-й та 2-й такти роблять обертання дівчини за праву руку, а на 3-й та 4-й такти виконують парні оберти; дівчина відкриває праву ногу вперед на *croisé*, юнак – ліву ногу назад на *croisé*; зберігаючи це положення, виконавці обертаються ліворуч (один оберт робиться двома рухами). Обертання виконують з підскоком на опорній нозі та переступанням.

Рух дівчини:

На затакт “і” – викинути праву ногу вперед; одночасно підскочити на лівій нозі, майже не відриваючи ступні від підлоги.

На “раз” – приставити праву ногу до лівої за третьою позицією попереду, присідаючи на обох ногах.

На “і” – залишаючи коліна зігнутими, відокремити п’ятки від підлоги.

На “два” – акцентованим рухом поставити п’ятки на підлогу, змінюючи місцями (ліва – у третю позицію вперед, права – назад).

На “і” – повторюють рухи, що виконувалися на затакт “і” (поворот повторити двічі).

Юнак виконує ті ж самі рухи, але заносючи за себе ліву ногу назад праворуч.

Вправа № 43. Поворот дівчини зі схрещеними руками з наступним парним обертанням з відкинутою ногою.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду; виконавці стоять поруч, дівчина праворуч від юнака. Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт. На “раз” – юнак подає руки дівчині (ліва рука зверху правої, долонями вгору).

На “і” – дівчина кладе руки на руки юнака (ліва рука зверху правої, долонями вниз).

На “два” – піднявши схрещені руки вгору, юнак, притримуючи дівчину за руки, обертає її попід руками ліворуч; одночасно дівчина, переступивши на півпальці лівої ноги, виконує обертання.

На “і” – закінчивши обертання попід руками юнака, дівчина стає на півпальці правої ноги; одночасно, опустивши руки вниз, юнак повертає ліве плече вперед праворуч, спиною до глядача.

2-й такт – виконати двічі обертання у парі з відкинутою ногою назад (*вправа № 40*).



Рис. 18.

Вправа № 44. Обертання дівчини зі схрещеними руками з наступним падінням на руку юнака.

1-й такт. Виконати *вправу № 43* (1-й такт).

2-й такт. Юнак робить випад на ліву ногу ліворуч; одночасно дівчина падає на ліву руку партнера, тримаючись правою рукою за його шию; корпус дівчини підтягнутий, юнака – нахилений до партнерки; ліва рука дівчини відкрита вбік угору, у юнака права рука відкрита вбік або притиснута до потилиці (*рис. 18*).

Перекидання дівчат

Вправа № 45. Перекидання дівчини в четверту позицію з випадом на руку юнака.

Вихідне положення – третя позиція ніг, ліва нога попереду; виконавці стоять поруч, дівчина праворуч від юнака; руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” та “раз” – зробивши крок на ліву ногу вбік ліворуч, дівчина виконує перекидання ліворуч у четверту позицію, права нога попереду (випад на праву ногу), корпус відхилити назад, прогнути в талії та під лопатками (права рука на талії, ліву руку відвести вгору вбік); одночасно юнак, зробивши випад на ліву ногу ліво-

руч, притримує партнерку лівою рукою за талію; корпус повернути до дівчини; праву руку – на потилицю або відвести вбік, у другу позицію (рис. 19).

На “*i-два*” – пауза (фіксація пози).

Далі рух повторити з правої ноги праворуч. Юнак допомагає дівчині поштовхом руки зробити перекидання. Вправу повторюють двічі, можна закінчити одинарним ключем.



Рис. 19.

Вправа № 46. Перекидання дівчини на перекидному *jeté* зі схрещеними руками.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду; виконавці стоять поруч, дівчина ліворуч від юнака.

Музичний розмір – 2/4.

На “*раз*” – зробивши крок правою ногою вперед і подавши юнакові схрещені руки, дівчина виконує перекидний *jeté* праворуч; одночасно юнак, притримуючи схрещені руки партнерки, поштовхом угору допомагає їй зробити рух.

На “*два*” – не змінюючи положення рук, дівчина опускається на злегка зігнуту в коліні ліву ногу (праву ногу відвести в перший *arabesque*); одночасно юнак, повернувшись обличчям до партнерки, стає так само у перший *arabesque* на злегка зігнуту праву ногу.

Примітка. Далі рух продовжувати так: звестися на півпальці ніг за п'ятою позицією і зробити одне *balancé* праворуч, а потім *balancé* повторити в інший бік. В угорському танці з балету “Лебедине озеро” у постановці Ф. Лопухова цей рух солістка виконує так: по діагоналі від третьої правої куліси солістка робить три *tour de force* і одне *chassé*, а потім з кроку робить *вправу № 46*, підводячись на півпальці після перекидного *jeté*. І повторює її ще раз, починаючи з трьох *tour de force*, під час яких партнер проходить уперед по діагоналі й подає їй руки, притримуючи на перекидному *jeté*.

Вправа № 47. Перекидання дівчини зі стрибка і опускання її на коліно.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду; виконавці стоять поруч, дівчина праворуч від юнака; руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 4/4.

На “*раз*” – крок на півпальці правої ноги в перший *arabesque*, одночасно праву руку піднести вперед себе долонею вгору, ліву – покласти на талію (рис. 20).

На “*два*” – зробивши лівою ногою *chassé* назад, дівчина підтягує праву ногу до лівої в третю позицію назад на півпальці.

На “*три*” – зробивши крок лівою ногою і повертаючи корпус обличчям до партнера, дівчина присідає на обох ногах і підстрибує вгору, згинаючи праву ногу трохи

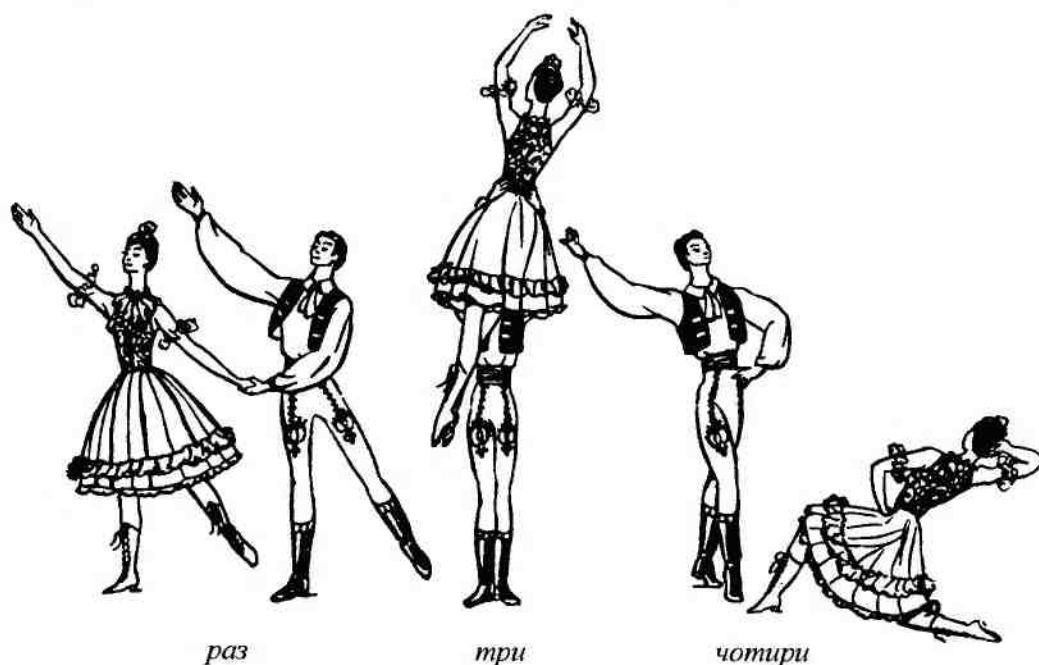


Рис. 20.

вище литки позаду лівої ноги; руки піднести в третю позицію; одночасно юнак, підхопивши партнерку руками за талію, піднімає її вгору і переносить трохи ліворуч.

На “чотири” – юнак ставить дівчину на праве коліно. Вона відкидає корпус назад, подаючи ліве плече вперед; праву руку притискує до потилиці, ліву – закриває на талію; юнак, стоячи поперед партнерки на півпальцях (права нога попереду), відкидає корпус назад, подаючи ліве плече вперед; праву руку відводить вбік угору, ліву – закриває на талію.

Вправа № 48. До-за-до.

Вихідне положення – третя позиція ніг; права нога попереду; виконавці стоять поруч обличчям одне до одного; руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт. На “раз” – повернувши ліве плече вперед, спиною одне до одного, зробити крок правою ногою вперед (дівчина обличчям до глядача).

На “два” – не змінюючи положення корпусу, зробити крок лівою ногою вперед (юнак проходить позаду партнерки).

2-й такт. На “раз” – повернувши праве плече вперед і міняючись місцями, зробити крок правою ногою назад ліворуч (юнак проходить грудьми до глядача, дівчина – спиною, позаду партнера).

На “два” – не змінюючи положення корпусу, зробити крок лівою ногою назад, повертаючись на свої попередні місця.

Примітка. На наступні два такти можна виконувати сплеск у долоні з зупинкою; на 5–6-й такти – обертання у парі голубцями (двічі на 360°); на 7–8-й такти – чотири вірвовочки назад, розходячись у різні боки обличчям одне до одного.

Рух повторити спочатку з до-за-до. Цей рух можна виконувати голубцями замість кроків: три голубці спиною одне до одного і притуп з поворотом корпусу на 180°, а потім знову три голубці спиною одне до одного і притуп з поворотом корпусу на 180° обличчям одне до одного.

Вправа № 49. Пірует за четвертою позицією з оплеском під час обертання (виконують по черзі).

Вихідне положення – четверта позиція ніг, ліва нога попереду на випаді; виконавці стоять поруч обличчям одне до одного, лівим плечем уперед, корпус відкинути праворуч; праву руку відвести вбік на рівні голови, ліву – на талію (юнак стоїть спиною, дівчина – обличчям до глядача).

Музичний розмір – 2/4 (швидко).

1-й такт. На “раз” – стрімко звівшись на півпальці лівої ноги (коліно сильно витягнуте), юнак виконує оберт на 360° ліворуч, притискуючи ступню правої ноги до коліна лівої, позаду нього; одночасно сплеснути в долоні, вдаряючи правою рукою зверху вниз.

На “два” – зіскочити на ноги в четверту позицію і повернутися у вихідне положення.

Примітка. На перший такт дівчина, зберігаючи вихідне положення, нерухомо стоїть у позі.

2-й такт. На “раз-два” – дівчина повторює рухи, описані у першому такті; одночасно юнак, зберігаючи попереднє положення, нерухомо стоїть у позі.

Примітка. На 3–4-й такти зробити парний поворот голубцями на місці (вправа № 39). Цю комбінацію виконують двічі.

Вправа № 50. *Saut de basque* (в угорському танці виконують із закінченням у будь-яку позу або із зупинкою на коліно).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 4/4.

На “раз” – зробивши акцентований крок правою ногою праворуч і повернувши корпус на 180° спиною до глядача, кидком піднести ліву ногу на 90° ліворуч. На “і” – підскочивши на правій нозі високо вгору і продовжуючи поворот на 360° праворуч, коліна сильно витягнути в повітрі; одночасно рвучко винести руки в третю позицію.

На “два” – впасти на ліву ногу *demi-plié* і, згинаючи праву ногу в коліні, піднести її ступнею до коліна лівої ноги.

На “і” – пауза (фіксація пози).

Примітка. Так само виконують *saut de basque* з подвійним поворотом у повітрі та опусканням на коліно. Звичайно подвійний *saut de basque* на коліно виконують по діагоналі назад з кроку в перший *arabesque* і повторюють до чотирьох разів (наступний крок у *arabesque* робиться з коліна).

Руки народного чардашу

Вправа № 51. Хід у парі.

Вихідне положення – шоста позиція ніг; виконавці стоять поруч, обличчям одне до одного; юнак руками притримує дівчину за талію, дівчина кладе руки йому на плечі.
Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – юнак робить крок правою ногою вперед, подаючи праве плече вперед за рухом ноги; одночасно дівчина робить крок лівою ногою назад, подаючи ліве плече назад за рухом; корпус прямий, підтягнутий; погляди спрямувати одне на одного.

На “і” – юнак робить крок лівою ногою вперед, подаючи ліве плече вперед за рухом ноги; одночасно дівчина робить крок правою ногою назад, подаючи праве плече назад за рухом ноги.

На “два” – повторюють рухи, що виконувалися на “раз”.

На “і” – залишаючи праве плече спрямованим уперед, юнак притупує лівою ногою за шостою позицією; одночасно, залишаючи ліве плече спрямованим назад, дівчина правою ногою притупує за шостою позицією. Обое акцентують притуп кидком підборіддя вгору. Плечі виконавці повертають одночасно й чітко.

Далі вправу виконують з іншої ноги. Цей хід робиться по прямій, по діагоналі, по колу, на місці навколо себе, а також можна комбінувати з іншими вправами. Наприклад, з бігом у повороті та зупинкою на *échappé* (вправа № 52).

Вправа № 52. Біг у повороті із зупинкою на *échappé*.

Вихідне положення – шоста позиція ніг; виконавці стоять поруч, обличчям одне до одного; юнак руками притримує дівчину за талію, дівчина кладе йому руки на плечі.
Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1-й такт. На “раз-і-два” – юнак, починаючи з правої ноги і відкидаючи ліву ногу назад, а дівчина, починаючи з лівої ноги і відкидаючи праву ногу назад, роблять по-трійний біг, обертаючись на 180° праворуч.

На “і” – зіскочити в другу позицію на обидві ноги у *demi-plié (échappé)*; коліна розвести в сторони.

2-й такт. Повторити рухи, що виконувалися в 1-му такті, але починаючи з інших ніг, в інший бік, із поверненням на свої попередні місця.

3–4-й такти. Обертаючись на 360° праворуч, виконавці повторюють біг на місці (сім разів підряд), закінчуючи його зіскоком на обидві ноги в другу позицію, у *demi-plié (échappé)*; коліна розвести в сторони.

Вправа № 53. Бельче (Колиска).

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки на талії або схрещені на грудях. Рух виконують вперед і назад.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – зробити крок правою ногою вперед і перенести на неї вагу корпусу.

На “і” – ковзаючи носком лівої ноги по підлозі, підтягнути його до носка правої ноги і, відокремивши п’ятку лівої ноги від підлоги та прогнувши корпус назад, присісти на обох ногах у *demi-plié*, повертаючи коліна вперед.

На “два” – зробити крок лівою ногою назад і перенести на неї вагу корпусу.

На “і” – ковзаючи носком правої ноги по підлозі, підтягнути його до носка лівої ноги і, відокремивши п’ятку правої ноги від підлоги та нахиливши корпус уперед, присісти на обох ногах у *demi-plié*, спрямовуючи коліна вперед.

Рух бельче (люлька) повторити кілька разів підряд і виконати у профіль або обличчям до глядача, а також у парі (тоді кроки спрямовують одне до одного або одне від одного трохи навхрест).

Руки розкрити в сторони – партнери тримаються за руки.

Вправа № 54. Голубець (крок з приставкою) на місці або у повороті.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки на талії.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – крок правою ногою праворуч на всю ступню; коліна витягнуті.

На “два” – приставити ліву ногу до правої, вдаряючи п’яткою лівої ноги по п’ятці правої та пружно згинаючи коліна.

Далі вправу повторити з тієї ж або з іншої ноги ліворуч. За вказівкою керівника напрям руху можна змінити, наприклад: двічі повернутися праворуч, один раз – ліворуч; один раз – праворуч, двічі – ліворуч; вправу виконують також у повороті навколо себе, чергуючись по разу з кожної ноги; руки піднести вгору, в третю позицію, вільно клацаючи пальцями від кисті в момент удару п’ятками.

Вправа № 55. Ключ із замахом у повітрі.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки відведені у другу позицію, ліктями вниз, кисті вільні.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – злегка присівши на лівій нозі, відштовхнутись від підлоги і невисоко підстрибнути вгору; одночасно, згинаючи коліно і повертаючи його вгору і праворуч, винести праву ногу поперед себе, вгору п’яткою.

На “і” – підскачовши на лівій нозі, відкинути праву ногу праворуч, п’яткою вгору (коліно правої ноги спрямувати ліворуч).

На “два” – підскачовши на лівій нозі, рвучко приставити праву ногу до лівої в шосту позицію, вдаряючи п’яткою правої ноги по п’ятці лівої та випростуючи коліна.

Примітка. В момент удару п’ятками пальці рук приклацують.

На “і” – пауза (фіксація пози). Вправу виконують з різних ніг, вона служить кінцівкою музичної фрази.

Вправа № 56. Біг у повороті попід рукою партнера з зупинкою на *échappé*.

Вихідне положення – шоста позиція ніг; виконавці стоять поруч, обличчям до глядача, юнак трохи позаду дівчини; правою рукою юнак притримує праву руку партнерки – з'єднані руки піднести вгору, у третю позицію, вільні – на талії.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт. На “раз-і-два” – дівчина робить три біги з поворотом праворуч (півоберт на кожний крок), починаючи з правої ноги; юнак – три кроки ліворуч, починаючи з лівої ноги, майже на місці.

На “і” – дівчина робить зіскік на обох ногах у другу позицію в *demi-plié (échappé)*, одночасно юнак притупує правою ногою за шостою позицією.

2-й такт. Рухи 1-го такту повторюють у протилежний бік. Під час руху юнак правою рукою допомагає дівчині повертатися у той чи інший бік.

Вправа № 57. Обертас (жіночий поворот).

Поворот дівчини (обертас), описаний нами у розділі українського танцю, виконується так само і в угорських танцях. Звичайно цей рух чергується з ключем (вправа № 55): два обертаси і один ключ або шість обертасів і один ключ. Юнак у цей час, стоячи позаду партнерки, виконує *pas de bourrée* (кіш харанг) з одинарною підбивкою (вправа № 28).

Вправа № 58. Почережне викидання ніг вперед у парі, стоячи обличчям одне до одного.

Вихідне положення – шоста позиція ніг; виконавці стоять поруч, обличчям одне до одного; юнак обома руками притримує поперед себе обидві руки дівчини за долоні; корпус у танцюристів нахилений вперед.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – рвучко зіскочивши на всю ступню лівої ноги, злегка присісти і перенести на неї вагу корпусу; одночасно, згинаючи у коліні, відкинути праву ногу назад від коліна.

На “і” – зіскочивши на півпальці зігнутої лівої ноги, провести рвучким кидком праву ногу на 45° вперед; коліно, підйом і пальці дуже витягнуті. Дівчина і юнак виконують рух з однієї ноги.

На “два-і” – повторити з лівої ноги рухи, що виконувалися на “раз-і”.

Вправу комбінують з іншими рухами, наприклад: з поворотами або стрибками (розкриваючи ноги в сторони) – юнак робить два стрибки; одночасно дівчина двічі присідає на *demi-plié*. У цьому разі після другого стрибка юнак опускається на ліву ногу, згинаючи праву від коліна назад як на “раз” (стрибок угору робиться на слабку долю такту – на “і”).

Вправа № 59. Вірвовочка з підскоком і оплеском на слабку долю такту (синкопована).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки на талії.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – згинаючи коліно та повертаючи його вбік, піднести праву ногу вгору у виворітному положенні.

На “раз” – ледь підскачівши на лівій нозі, перевести праву ногу за ліву і поставити її на підлогу в третю позицію назад (ноги на підлогу ставляться одночасно).

На “і” – сплеснувши поперед себе (біля лівого плеча) в долоні, піднести ліву ногу вгору у виворітному положенні, згинаючи коліно.

На “два” – повторити з лівої ноги рухи, що виконувалися на “раз”.

На “і” – сплеснувши поперед себе (біля лівого плеча) в долоні, піднести праву ногу вгору у виворітному положенні, згинаючи коліно.

Рухи з танцю “Понтазоо”

Вправа № 60. Перший хід.

Вихідне положення – шоста позиція ніг; виконавці стоять правим плечем до глядача; долоню лівої руки покласти на ліве стегно, права рука опущена вздовж корпуса.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – крок правою ногою вперед; одночасно праву руку провести вперед, а потім праворуч трохи вище рівня плеча.

На “і” – ковзним рухом провести ліву ногу ліворуч, злегка повертаючи корпус праворуч. Руки в тому ж положенні.

На “два” – повертаючись на подушечці правої ноги праворуч, приставити ліву ногу до правої та вдарити п’яткою по п’ятці. Рух закінчують обличчям до глядача; руки в тому ж положенні.

На “і” – пауза (фіксація пози).

Якщо цю вправу виконують з лівої ноги, стають лівим плечем до глядача і відповідно змінюють положення рук.

Вправа № 61. Другий хід.

Вихідне положення – ліва нога на всій ступні носком уперед, права – на подушечці поперед лівої у виворітному положенні. Руки розвести в сторони.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – перевести праву ногу з подушечки на всю ступню носком уперед; одночасно ліву ногу ковзним рухом перевести на подушечку у виворітне положення поперед правої ноги.

На “і” – повторити з лівої ноги рухи, що виконувалися на “раз”.

На “два” – повторити з правої ноги рухи, що виконувалися на “раз”.

На “і” – трохи піднести ліву ногу й опустити п’ятку на підлогу вперед ліворуч.

Виконуючи рух, танцюрист поступово згинає праву руку перед грудьми, ліву – залишає в попередньому положенні. На наступний такт рух виконують з лівої ноги, але на “раз” ліву ногу переводять на всю ступню не з подушечки, а з п’ятки. Виконуючи вправу з лівої ноги, танцюрист поступово згинає ліву руку перед грудьми, праву – відводить праворуч.

Вправа № 62. Простий ключ з просуванням.

Вихідне положення – права нога зігнута в коліні та відведена назад праворуч.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – приставити праву ногу до лівої в шосту позицію, вдаряючи п’яткою по п’ятці і проковзуючи на лівій нозі праворуч.

На “і” – пауза.

На “два” – відвести назад ліворуч та приставити ліву ногу до правої за шостою позицією, вдаряючи п’яткою по п’ятці і проковзуючи на правій нозі ліворуч.

На “і” – пауза.

Вправа № 63. Ключ з витяганням ноги та з просуванням її вбік.

Вихідне положення – шоста позиція ніг або ступня правої ноги виворітно стоїть на подушечці поперед лівої ноги.

На затакт “і” – злегка присівши на лівій нозі, рвучко відвести праву ногу назад праворуч, згинаючи коліно, а потім різко і виворітно витягнути праву ногу праворуч.

На “раз” – виконати ключ з просуванням (*вправа № 62*), але без паузи в кінці.

На “і-два” – повторити з лівої ноги рухи, що виконувалися на затакт “і” та на “раз”.

На “і” – пауза (якщо рух більше не повторюється).

Вправа № 64. Вірьовочка.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога лопереду. Руки на талії.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – зводячись на півпальці лівої ноги, піднести зігнуту в коліні виворітну праву ногу (підйом та пальці витягнуті, коліно опорної ноги попереду).

На “раз” – перевести ступню правої ноги за ліву й опустити її в третю позицію назад, злегка присідаючи на обох ногах.

На “і-два” – повторити з лівої ноги рухи, що виконувалися на затакт “і” та на “раз”.

Рух має кілька різновидів:

а) вірьовочка набирає синкопованого характеру, якщо піднімання ноги виконати не на затакт “і”, а на “раз”, відповідно до цього ногу опустити на “і”;

б) вправу ускладнити ще одним підніманням ноги.

На затакт “і” – виконати рух, описаний на затакт “і”.

1-й такт. На “раз” – перевести ступню правої ноги за ліву і виворітно опустити на подушечку в третю позицію позаду лівої ноги, злегка присідаючи на ній.

На “і” – зводячись на півпальці лівої ноги, підняти зігнуту в коліні виворотну праву ногу до коліна опорної ноги, позаду неї (підйом та пальці сильно витягнуті).

На “два” – виворотно опустити праву ногу на подушечку в третю позицію позаду лівої ноги, злегка присідаючи на обох ногах.

На “і” – повторити з лівої ноги рухи, описані на затакт “і”.

2-й такт. На “раз-і-два” – повторити з лівої ноги рухи, що виконувалися на “раз-і-два” 1-го такту.

Вправа № 65. Стрибки з розведенням ніг у сторони.

Вихідне положення – шоста або третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – ледь присівши на обох ногах за шостою (або третьою) позицією, відштовхнутися від підлоги і зробити високий стрибок угору, розводячи ноги в сторони (коліна, підйом та пальці ніг дуже витягнуті).

На “раз” – опуститися на всю ступню обох ніг і, вдаривши п’яткою по п’ятці, злегка присісти.

На “і-два” – повторити рухи, що виконувалися на затакт “і” та на “раз”.

На “і” – пауза (її можна використати як затакт “і” для наступного руху).

Вправа № 66. Коло вільною ногою у повітрі та ключ.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Праву руку відвести в другу позицію, ліктем униз, кисть трохи вище голови, ліва рука на талії.

На затакт “і” – злегка присівши на правій нозі, гомілкою зігнутої лівої ноги описати в повітрі чверть кола від себе, проводячи її вперед ліворуч.

На “раз” – виконати ключ із *вправи № 62* з лівої ноги без паузи в кінці.

На “і” – злегка присівши на лівій нозі, гомілкою зігнутої правої ноги описати у повітрі чверть кола від себе, проводячи її вперед праворуч.

На “два” – виконати ключ з правої ноги.

Вправа № 67. Коло ногою в повітрі.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Праву руку відвести в другу позицію, ліву – покласти на талію.

На “раз” – переступити на ліву ногу, вдаряючи по підлозі та злегка присідаючи на неї; одночасно зігнуту в коліні праву ногу відвести назад у невиворотному положенні.

На “і” – не підводячись з напівприсідання, провести праву ногу вперед, ковзаючи всією ступнею по підлозі (*flic*), а потім описати нею в повітрі півколо від себе в положення вбік праворуч.

На “два” – продовжуючи описувати в повітрі півколо правою ногою, проковзнути на лівій нозі ліворуч.

На “і” – підводячись із напівприсідання на лівій нозі, приставити праву ногу за ліву на подушечку.

Так само вправу виконати з іншої ноги.

Вправа № 68. Коло ногою в повітрі та ключ.

Вихідне положення – шоста позиція ніг; перша позиція рук.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – перескочивши на ліву ногу, зігнувши в коліні праву ногу винести поперед себе і, випростуючи, описати нею в повітрі чверть кола вперед праворуч.

На “і” – пауза.

На “два” – підскачавши на лівій нозі, витягнувши праву ногу провести по півколу в повітрі праворуч назад.

На “і” – перескочити на праву ногу, ставлячи її позаду лівої; одночасно, згинаючи в коліні, приставити ліву ногу до кісточки правої попереду у виворотному положенні.

2-й такт.

На “раз” – пауза.

На “і” – підскачавши на правій нозі, перевести ліву ногу назад ліворуч, згинаючи коліно.

На “два-і” – виконати ключ з лівої ноги, проковзуючи назад (*вправа № 62*).

Так само вправу виконати з іншої ноги, починаючи із стрибка на праву ногу.

Вправа № 69. Комбінація з поворотом у повітрі на стрибку.

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – сплеснути у долоні перед грудьми і, присівши, прорисувати вперед на обох ногах, нахилиючи корпус уперед.

На “і” – не підводячись з напівприсідання, вдарити правою рукою по внутрішньому боці гомілки правої ноги, а потім – лівою рукою по внутрішньому боці гомілки лівої ноги.

На “два” – вдарити правою рукою по гомілці правої ноги.

На “і” – не випростуючи корпус, сплеснути в долоні перед грудьми.

2-й такт.

На “раз” – підстрибнувши високо вгору, зробити поворот праворуч; ноги зігнути та підібгати назад; руки піднести вгору.

На “і” – продовжуючи поворот праворуч (на 360°), вдарити руками по п'ятках із зовнішнього боку.

На “два” – закінчивши поворот, опуститися на обидві ноги за шостою позицією і розвести руки в сторони.

На “і” – пауза.

3-й такт.

На “раз” – присісти на обох ногах за шостою позицією.

На “і” – високо підстрибнувши вгору, піднести ноги й відвести їх праворуч, а потім вдарити правою рукою по п’ятці правої ноги із зовнішнього боку, лівою – по гомілці лівої ноги з внутрішнього боку (корпус повернути праворуч).

На “два” – опуститися на обидві ноги за шостою позицією.

На “і” – пауза.

4-й такт. На “раз-і-два-і” – повторити з лівої ноги рухи, описані в 3-му такті.

Розглянуті вправи підготують танцюристів до виконання угорських танців з притаманною їм енергією, життєрадісністю, завзяттям.



Іспанський танець

Любов до танців – національна пристрасть іспанців, одна з найулюбленіших форм вияву почуттів. В Іспанії танцюють і співають усюди: в полях і містах, на площах і у вузьких провулках, у патіо і садах, тавернах, а іноді навіть у церквах.

Типовою національною особливістю іспанського танцю є емоційно-напружений і наочно-пластичний характер образу, прагнення не до зовнішньої краси, а до сили вияву внутрішнього настрою людини, до життєвої правди.

Про різноманітність іспанських народних танців свідчать їх назви. Це всесвітньо відомі й прославлені болеро, хота, фанданго, севільяна, панадерос, пасадобль, малагуенья, качуча, сегіділья і танці фламенко: фаррука, самба, оле, танго, хабанера та багато інших. Всі вони іскряться народною пристрастю, позначені дивовижною емоційною повноправністю, яскравою національною своєрідністю.

Велика кількість і своєрідність іспанських народних танців з давніх-давен дивували іноземних мандрівників.

Нині розрізняють два типи іспанських танців: перший – іспанський класичний танець (іберійський стиль); другий – стиль фламенко¹.

¹ Наприкінці XVI століття в Іспанії надзвичайної популярності набув стиль фламенко, характерними рисами якого були емоційне напруження і підкреслено експресивна манера виконання. Назви “фламенко” не має точного визначення. Є кілька припущень, одне з яких твердить, що так називали циган, які приїздили до Іспанії слугами фламандських панів; друге тлумачення пов’язане з назвою птахів – рожевих фламінго, рухи яких наслідують деякі фігури танцю. У мистецтві фламенко всі образи висловлюють почуття пристрасті, органічно пов’язаної з любов’ю, що не знає меж і міри, не терпить перепон. Гітана – циганка-танцюристка – танцює із зміною гнучкістю, з надзвичайним натхненням, пристрасним шаленством, але дуже суворо і стримано за зовнішнім малюнком. Це “танці стану”, в яких більше діють корпусом, ніж ногами (відкидання корпусу назад танцюристка виконує настільки сильно, що її плечі майже торкаються підлоги). Проте це стосується лише танців південних областей Іспанії. Танці північних областей виконуються без погойдування та сильних перегинань корпусу.

До першого типу належать:

Хота. Крім основної арагонської хоти, існують: кастільська, наваррська, валенсійська, вальядолідська; музичний розмір – 3/8. Це улюблений танець народу. Колись хота була виключно ліричним танцем, що супроводився піснею – “танець бажання”. Танцюють хоту всюди: у залах, на полях, на вулиці, танцюють годинами, аж до повної знемоги, супроводжуючи танець грою на гітарі та постукуванням у кастаньєти, з вигуками і піснею. Танцюють хоту, порівняно з іншими танцями, в основному на стрибках і поворотах. У XIX столітті хота – це танець, що відбиває найрізноманітніші почуття: від любовних до героїчних і релігійних.

Болеро (від іспанського слова *bolero* – літати). Танець має польотний характер рухів. Музичний розмір – 3/4. Подібна до полонезу ритміка болеро дає можливість втілювати мужні й волелюбні образи. Походить болеро від сегідільї, з часом болеро набирає рис таких танців, як сегіділья, фанданго і навіть хота.

Фанданго. Музичний розмір – 3/4. Танець, у якому відбивається гама любовних почуттів, переживань.

Сегіділья. Музичний розмір – 3/4. Чудовий танець дуже давнього циганського походження, який разом із сарабандою² і фанданго підпадав забороні та переслідуванню духовництва. Танцюють його як масовий танець у супроводі гітари й пісні.

Севільяна. Музичний розмір – 3/4. Надзвичайно своєрідний народний танець, який виконують на площах. Звичайно танцюють у супроводі пісні куплетної форми (від чотирьох до дванадцяти куплетів) з точно встановленим порядком рухів, без імпровізації. Це місцевий севільський варіант фанданго і сегідільї.

Пасадобль (назва походить від *passo doble* – подвійний крок). Музичний розмір – 2/4. Цей танець з гідністю та благородством звичайно виконують тореадори і дівчата перед коридою.

Качуча (у перекладі *качуча* – золото). Музичний розмір – 3/4. Швидкий яскравий сольний танець вогнистого характеру. Різноманітність рухів і міміки зробили цей танець найпопулярнішим у світі.

Панадерос (від слова “панадерос” – пекарі). Музичний розмір – 3/4. Музика походить від старовинної пісні про пекарів. У рухах танцю імпровізувалися деякі жести пекарів під час роботи. Глазунов у музиці до балету “Раймонда” використав цю пісню для іспанського танцю.

Сапатеадо (від слова “сапато” – черевик). Для цього танцю характерні різноманітні вистукування каблуками, носками або всією ступнею; виконують на трохи

² В епоху Відродження танець в Іспанії набув такого розквіту й популярності, що був навіть допущений у собори та християнські храми. Наприклад, у севільянському соборі утримували групу танцюристів, які спеціально вивчали народні танці. Отже, іспанському духовництву довелося поступитися перед вимогами і смаками іспанського народу. Але в XVI столітті проявилось вороже ставлення церковників до народного танцю. Особливу ненависть виявили вони до сарабанди. В народі танцювали її парами під супровід кастаньєт, дуже пристрасно, гнучкими й свавільними рухами тіла. Це шалений, демонічний танець. За виконання сарабанди жінок карали нагаями, а чоловіків засилали на шість років на галери. Але, незважаючи на заборону, танець продовжував існувати, змінюючи форми, вдосконалюючись. Пізніше, потрапивши в аристократичні кола, сарабанда “споважніла” і стала повільним салонним танцем.

зігнутих колінах з великою різноманітністю ритмів, чітко й сильно. Вистукування су-проводжують погойдуванням стегна (манео) та різними положеннями корпусу і рук.

Малагуенья. Музичний розмір – 3/4 (як і севільяни). Це танець місцевого походження з провінції Малаги – варіант фанданго і сегідильї.

Сортсіко. Танець мешканців півночі Іспанії – басків. Йому притаманний суворий, мужній, архаїчний характер (наслідування язичницьких обрядів). Героїчний танець сортсіко виконують у комбінаціях різноманітних рухів. Колоподібні рухи виконуються всіма танцюристами, стрибки й хитромудрі піруети – солістами.

Крім тридольних танців (на 3/4), мають місце дводольні (на 2/4) – це наймолодші за походженням *танго* і *хабанера* з Південної Америки і острова Куба. Ці танці за своїм характером пристрасні, з відтінком чуттєвої томності, близькі до стилю фламенко. До цього ж стилю можна віднести й такі танці, як *фаррука*, *самба*, *оле* (хвиля), *поло*. Для стилю фламенко характерний дводольний музичний розмір.

Танці стилю фламенко виконують без кастаньєт. Їх замінюють оплески в долоні та клацання пальцями. Ці танці мають імпровізаційний характер. Манера рук танців фламенко різко відрізняється від класичної манери іспанського танцю. Якщо в класичній манері кисть руки майже завжди повернута до себе, пальці зібрані, а зап'ястя злегка зігнуте, то в танцях стилю фламенко руки бувають майже завжди повернуті від себе, пальці прямі. Рухи рук і корпусу є головним елементом танців стилю фламенко. Позиція корпусу й рук витримується твердо, іноді навіть різко, руки гнучкі та м'які, але сталі і добре окреслені. Академічний іспанський танець прийшов до нас із балетів XIX століття у постановках Петіпа, Горського, Фокіна як спадщина минулого, яка виховує строгу благородну манеру виконання на внутрішньому темпераменті, а також виразність, культуру і техніку рухів тіла.

Руки

Три позиції рук класичного танцю покладені в основу позицій рук іспанського танцю, але руки в цих позиціях різкіше окреслені та загострені в ліктях і зап'ясті, пальці рук підібрані, наче тримають кастаньєти, або клацають великим і середнім пальцями.

Рухи рук стрімкі й чіткі, зі швидкими переходами з положення в положення, з фіксацією кінцевої точки руху, з акцентом ліктів і кистей у зап'ясті.

Для іберійського стилю типове положення рук із заокругленими кистями, повернутими до себе. У стилі фламенко типове положення рук з прямими пальцями і долонями, повернутими від себе (відзначаються великою вільністю положень). Руки, надзвичайно виразні та пластичні, разом з рухами корпусу відтворюють цілу гаму настроїв і переживань.

В іспанських танцях дуже часто зустрічається гра віялом, у чоловіків – танець з плащем. Багато іспанських танців виконують під власний акомпанемент кастаньєт. Кастаньєти часто мають різні тональності і служать музичним інструментом, що супроводить танець.

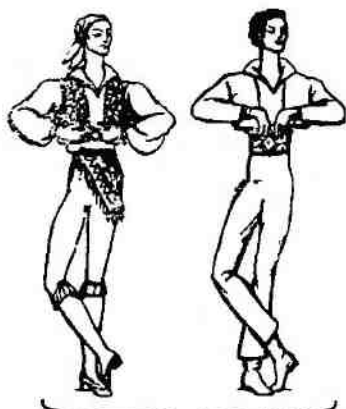
Позиції рук

Підготовча позиція – руки вільно опустити вздовж корпусу; кисті рук повернути долонями до себе, пальці зігнуті до долоні, лікті вільні й відвернуті від корпусу.

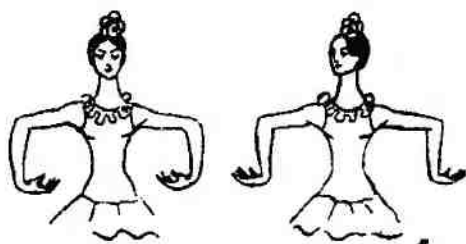
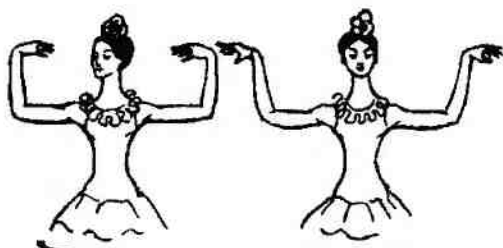
Варіант – кисті повернути від себе, пальці прямі.



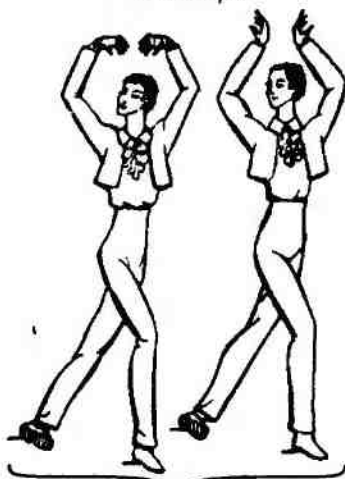
Підготовча позиція



1 позиція



2 позиція



3 позиція

Перша позиція – руки піднести поперед себе трохи нижче рівня плечей: заокруглені, з ледь зігнутими ліктями. Кисті торкаються одна одної, пальці зігнуті до себе.

Варіант – кисті спрямовані від себе і торкаються тильною частиною одна одної, долонями назовні, пальці прямі.

Друга позиція – руки розкриті в сторони; лікті зігнуті провисають вниз, кисть – на рівні голови і спрямована до себе, пальці зігнуті до долоні.

Варіанти: 1) кисті спрямувати від себе, пальці прямі; 2) лікті піднести і спрямувати вгору, долоні вниз (пасадобль); 3) лікті спрямувати вгору, кисті – вниз із зігнутим зап'ястям.

Третя позиція – руки піднести високо вгору; лікті заокруглити, пальці зібрати, долоні спрямувати вниз. Плечі сильно опустити. Варіант – кисті спрямувати від себе в сторони, пальці прямі.

Положення рук

Перше положення. Руки ззаду на рівні талії (трохи нижче першої позиції), напівзаокруглені, долонями до себе, плечі спрямовані трохи вперед, голова повернута праворуч або ліворуч.

Положення рук

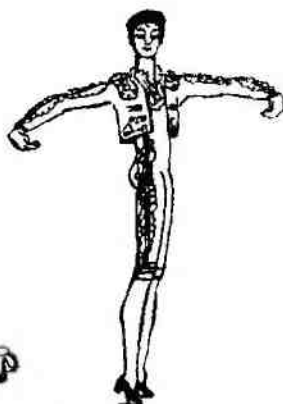




6 положення



7 положення



8 положення

Варіант – долоні спрямувати від себе, пальці прями.

Друге положення. Права рука поперед себе, у першій позиції, ліва – у тому ж положенні за корпусом, долоні повернуті до себе і дуже зігнуті в зап'ясті. Ліве плече спрямоване трохи вперед, голова повернута праворуч.

Варіант – долоні спрямовані від себе, пальці прями.

Третє положення. Права рука – у третій, ліва – у першій позиціях: долоні спрямовані до себе, зап'ястя дуже зігнуті. Ліве плече спрямувати трохи вперед, голову повернути ліворуч.

Варіант – долоні повернути від себе, пальці прями.

Четверте положення. Права рука – у третій позиції, ліва – за корпусом на рівні першої позиції; долоні повернуті до себе. Ліве плече спрямувати трохи вперед, голову повернути ліворуч.

Варіант – долоні спрямовані від себе, пальці прями.

П'яте положення. Руки покласти на стегна нижче талії, лікті й плечі повернути вперед; чотирма пальцями охопити стегно спереду, великим пальцем ззаду. Голову повернути праворуч або ліворуч.

Варіант – чотирма пальцями охопити стегно ззаду, великим пальцем – спереду.

Шосте положення. Права рука – у третій позиції, долонею до себе, ліва – на стегні, охоплюючи його чотирма пальцями спереду, великим пальцем – ззаду. Ліве плече повернути трохи вперед, голову – ліворуч.

Варіант – праву руку в третю позицію, долонею від себе, великим пальцем лівої охопити стегно спереду, чотирма пальцями – ззаду.

Сьоме положення. Руки – біля правого стегна: права долоня трохи нижче лівої, пальці прями.

Восьме положення. Руки розкрити в сторони, в другу позицію; лікті злегка заокруглені і спрямовані вгору, кисті – до себе, пальці зігнуті до долоні.

Варіант – кисті повернути від себе, пальці прями.

Рухи рук

Рух № 1. Перехід рук з положення в положення з кистями, повернутими до себе, з рухами корпусу і положенням ніг.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на вісім тактів музичного супроводу.

Вихідне положення – шоста позиція ніг (*en face*), обличчям до глядача; руки у підготовчій позиції, кисті до себе.

1-й такт.

На “раз” – притупнути правою ногою за шостою позицією. Одночасно, акцентуючи підготовче положення, рвучко струшують кистями рук. Різкий акцент підборіддям угору.

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

2-й такт.

На “раз” – притупнути півпальцями правої ноги, ставлячи її за третьою позицією спереду. Руки акцентують першу позицію, долонями до себе; лікті заокруглені та спрямовані в сторони. Різкий акцент підборіддям угору.

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

3-й такт.

На “раз” – зробити випад правою ногою на півпальці в четверту позицію ліворуч, ставлячи її попереду лівої повернутим коліном (ліва нога пряма, п’ятку від підлоги не відокремлювати). Руки акцентованим рухом провести через другу в третю позицію; долоні повернути вниз, до себе. Голову – ліворуч, ліве плече – трохи вперед.

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

4-й такт.

На “раз” – притупнути правою ногою за шостою позицією. Руки рвучко вивести в другу позицію ліктями вниз на рівень голови, повернути вниз.

Акцентуючи підборіддям, голову рвучко повернути *en face*.

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

5-й такт. На “раз” – випад правою ногою вперед на півпальці (коліно правої ноги зігнути і, у невиворітному положенні, повернути вперед); одночасно п’ятку лівої ноги відірвати від підлоги (ноги на півпальцях). Рвучко акцентуючи кистями й ліктями, руки зберігають другу позицію.

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

6-й такт. На “раз”, повертаючись у вихідне положення, притупнути всією ступнею правої ноги за шостою позицією. Руки рвучко акцентують другу позицію; кинувши кисті рук вниз, піднести вгору лікті (положення 8).

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

7-й такт.

На “раз” – провести праву ногу назад ліворуч, ставлячи її навхрест лівої ноги на носок (коліно витягнути). Руки рвучко провести назад за корпус на рівень талії, кистями до себе (положення 1). Ліве плече злегка подати вперед, голову повернути ліворуч.

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

8-й такт. На “раз” – притупити правою ногою за шостою позицією; руки акцентованим рухом повернути в підготовчу позицію, долонями до себе, одночасно голову повернути *en face*, акцентуючи підборіддям.

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

Так само рух виконують з лівої ноги.

Рух № 2. Перехід рук з положення в положення з кистями, повернутими від себе.

Музичний розмір – $3/4$.

Виконують так само, як рух № 1 із зміною положення на “раз” і з паузою на “два-три” кожного такту (фіксація пози).

На “раз” кожного такту, рвучко струснувши кистями рук, одночасно повертають їх у зап’ястях долонями від себе.

На “два-три” кожного такту руки тримають у позі.

На затакт “і” кожного такту руки проводять у наступне положення, повертаючи долоні до себе (у зап’ястях).

Таким чином кисті роблять поворот у зап’ястях.

На затакт, переходячи з пози в позу, фіксують її “раз” і витримують на “два-три”.

Рух № 3. Колоподібні рухи рук із заокругленими ліктями.

Руки з підготовчої позиції описують коло знизу вгору ліворуч у третю позицію. З третьої позиції праву руку опустити на стегно, чотирма пальцями охоплюючи його спереду, великим – ззаду; одночасно лівою рукою продовжують рух по колу вниз праворуч і знову виводять у третю позицію з акцентом ліктя, кисті й підборіддя. Праве плече трохи подають уперед праворуч. Голова і погляд супроводжують рухи рук (рис. 1).

Так само рух виконують у інший бік.

Рух виконують на два такти музики $3/4$ -го розміру.

1-й такт. Колоподібний рух обох рук у третю позицію.

2-й такт. Колоподібний рух лівої руки в третю позицію (на “раз”), акцент у позі (на “два”), пауза (на “три”).

Рух № 4. Колоподібні рухи обох рук з прямими ліктями і кистями у поєднанні з рухами корпусу й ніг (*pas de bourrée*).

Виконується на два такти музичного супроводу.

Музичний розмір – $6/8$.

1-й такт. На “раз” – вивести праву ногу вбік на носок. Ліву, відокремлюючи п’ятку від підлоги, згинати у коліні. Корпус нахилити праворуч до ноги, руки з акцен-



Рис. 1.

том рвучко відвести праворуч, голову повернути праворуч, погляд – на руки (кисті спрямовані вниз).

На “*ї*” – притупнути півпальцями лівої ноги (права – носком на підлозі), корпус і руки починають піднімати вгору.

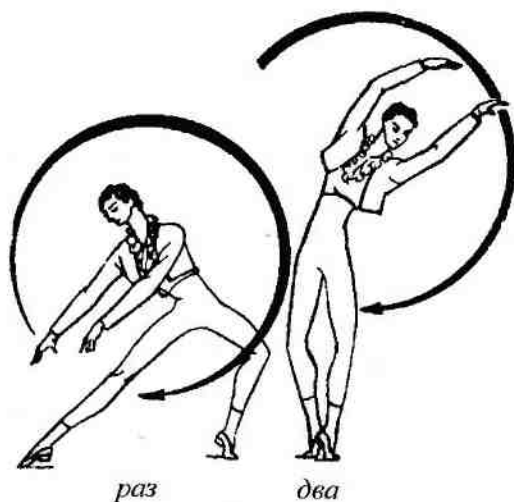


Рис. 2.

На “*два*” – поставити праву ногу в третю позицію ззаду лівої. Корпус і руки продовжують піднімати до рівня третьої позиції.

На “*ї*” – притупнути півпальцями лівої ноги за третьою позицією, ставлячи ногу попереду. Корпус і руки опускають вниз ліворуч.

На “*три*” – поставити праву ногу на півпальці в третю позицію попереду лівої. Корпус і руки починають опускатися вниз ліворуч.

На “*ї*” – притупнути півпальцями лівої ноги за третьою позицією, ставлячи ліву ногу позаду правої. Корпус і руки опускають вперед себе колоподібним рухом униз (рис. 2).

Примітка. *Pas de bourrée* виконують на півпальцях і ледь зігнутих колінах.

Рух № 5. Почережні колоподібні рухи рук з першої позиції в другу позицію.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Вихідне положення *en face*, ноги в першій позиції, руки в другій позиції кистями вниз, до себе.

1-й такт. На “*раз*” – праву руку підняти вгору і, повертаючи кисть до себе, провести в першу позицію ліктем, опущеним униз. Кисть на рівні вуха, голова повернута праворуч.

На “*два-три*” – праву руку, опустивши кисть до рівня першої позиції, підвести в другу позицію, у вихідне положення.

2-й такт – повторити рухи, що виконувалися в 1-му такті, з лівої руки. Голову повернути ліворуч.

Примітка. Руки рук повинні бути безперервними, одна рука наздоганяє другу; запровадити поворот корпусу плечем уперед з однойменними руками (права рука – праве плече, ліва рука – ліве плече) (рис. 3).

Рух № 6. Почережний колоподібний рух рук з відведенням їх назад.

Музичний розмір – 3/4.

Виконують на два такти музичного супроводу.

Вихідне положення *en face*, руки в другій позиції, кистями вниз, до себе.

1-й такт.

На "раз" – праву руку підняти вгору і, повертаючи кисть до себе, провести в першу позицію опущеним ліктем униз. Кисть на рівні вуха. Корпус повернути правим плечем уперед. Голову повертати вправо, ліву руку провести назад за корпус на рівень талії.

На "два" – пауза.

На "три" – опустити кисть правої руки до рівня першої позиції, а потім провести її назад, за корпус. Корпус починають повертати *en face*, ліву руку винести в другу позицію, кисть спрямувати вниз.

2-й такт – повторити рухи, описані в 1-му такті, з лівої руки; одночасно, повертаючи корпус лівим плечем уперед, голову повертати ліворуч (рис. 4).

Ці рухи рук відповідають руху *balancé* на *en face*.

Рух № 7. Почережний колоподібний рух рук знизу вгору з відведенням назад.

Виконують так само, як рух № 6 зі зворотним колоподібним рухом.

1-й такт. На "раз" – праву руку опустити вниз у підготовчу позицію, а потім провести кистю вгору поперед себе через першу позицію до рівня третьої позиції. Ліву – провести назад за корпус на рівень талії. Корпус повернути правим плечем уперед, показуючи спину.

На "два" – пауза.

На "три" – праву руку опустити через другу позицію назад за корпус. Корпус почати повертати *en face*, ліву руку провести в другу позицію.

2-й такт. Повторити рухи, що виконувалися в 1-му такті, але з лівої руки; одночасно, повертаючи корпус лівим плечем уперед, показати глядачеві спину. Ці рухи рук відповідають руху *balancé* на *croisé*.

Рух № 8. Розкривання рук в сторони і проведення їх у третю і першу позиції з одночасними випадами з боку на бік і зупинкою у позі.

Вихідне положення – шоста позиція ніг; *en face* обличчям до глядача; руки – у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт "і" – викинути праву ногу вперед на 90°, одночасно, повертаючи корпус на 90° праворуч, розкрити руки в другу позицію, кистями вниз.

1-й такт.

На "раз" – зробити випад на півпальці правої ноги вперед праворуч у профіль від глядача. Ліву руку провести різким рухом у першу позицію, праву руку провести назад за корпус на рівні талії, голову повернути ліворуч.

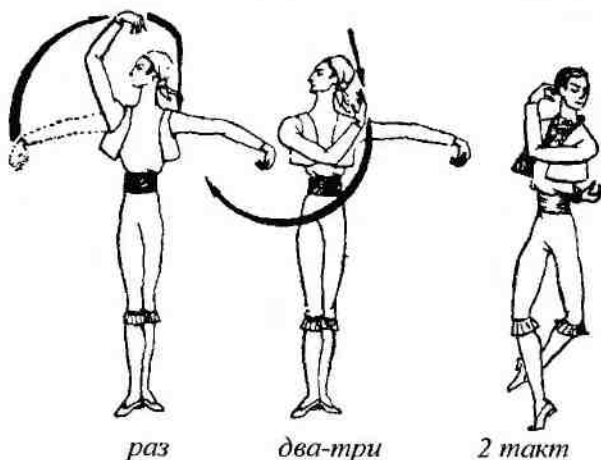


Рис. 3.

Рис. 4.

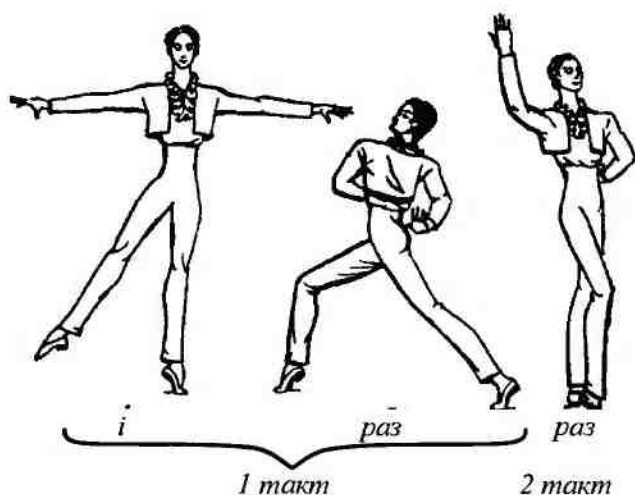


Рис. 5.

Так само рух виконують у протилежний бік.

Корпус

Яскравої виразності іспанському танцеві надає рухомість верхньої частини тіла. Саме у рухах корпусу, рук, плечей і голови розкривається тема танцю, його художній зміст. Іноді корпус рвучко повертають правим або лівим плечем уперед, нахиляють або відхиляють убік. Своєю пластичністю і гнучкістю корпус надає особливої м'якості і плавності рухам рук, плечей і голови. Якщо в танцях північних областей Іспанії типовим виявляється підтягнутий, чіткий і енергійний корпус, то у південних районах – корпус, дуже прогинаючись із боку в бік або назад (іноді майже торкаючись підлоги), повільно змінює положення. Але в чоловічих танцях корпус танцюриста менш рухомий (повертаючись з боку в бік, нахиляючись уперед, вбік або прогинаючись назад, виконавець тримається строго, корпус підтягнутий).

Плечі

Рухи плечей дуже специфічні і різноманітні, особливо у танцях південних районів країни. Плечі надають настрою, вони ведуть корпус і руки. Характерними є почережні висування одного або другого плеча вперед, з одночасним відведенням протилежного плеча назад і різким рухом руки у будь-якому положенні. Рухи плечей можуть бути різноманітними – стрімкими або повільно-м'якими з легким кокетуванням тощо.

Голова

Рухи голови відповідають загальному характерові танцю. Найхарактернішим є пряме, гордовите і піднесене положення голови. Типові стрімкі повороти голови до правого або лівого плеча, швидко підведення вгору, рвучке опускання вниз, короткі ривки підборіддям уперед і трохи вгору.

На "два-три" – пауза.

2-й такт.

На "раз" – приставити праву ногу до лівої за шосток позицією з подвійним ударом ступнею, повертаючи корпус на 90° ліворуч, лівим плечем трохи вперед. Одночасно через першу позицію праву руку провести у третю позицію, ліву – покласти на стегно. Носки ніг у шостій позиції повернути ліворуч, коліна зігнути; корпус відкинути вгору праворуч. Голову повернути праворуч (рис. 5).

На "два-три" – пауза.

Основні рухи

Вправа № 1. Повільний крок (пасо ленто).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – $2/4$, $3/4$, $4/4$, $6/8$.

На кожную чверть такту робити подовжений крок уперед, ковзаючи носком по підлозі, з акцентом посилаючи ногу вперед. Корпус відкинути назад, стегна піднести. Корпус рівномірно розмістити на опорній нозі і на працюючу ногу не переносити. Руки покласти на стегна.

Можливі також інші положення: дівчата тримають у правій руці віяло; юнаки – плащ. Можливе також змінне позування рук у різноманітних положеннях (рис. 6). Цей крок виконують і назад:



Рис. 6.

ковзаючи носком по підлозі та з акцентом посилаючи ногу назад, роблять подовжений крок назад. У танці пасадобль він є основним кроком і виконується так: три повільних кроки вперед поєднують з *chassé* (або переступання, або подвійний крок).

Вправа № 2. Довгий крок (пасо ларго).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Зробити випад уперед на працюючу ногу, переносячи на неї вагу корпусу (нога, що залишається позаду, витягнута в коліні, ковзає носком по підлозі). Вага корпусу весь час на працюючій нозі. Робити крок на кожную чверть такту ($2/4$, $3/4$ музичний розмір). Виконують підряд або у комбінаціях з дрібними кроками, *chassé* та іншими рухами. Цей крок робиться на внутрішньому посиланні корпусу вперед (ніби виконують *jeté* вперед, але без відриву від підлоги). Корпус може бути *en face* або повернути будь-яким плечем уперед. Руки на стегнах або в різноманітних положеннях (1, 4, 5, 6, 8 і 9).

Вправа № 3. *Pas de basque* (із хоти) (перескік з однієї ноги на другу і два невеликих кроки).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду; *épaulement* правим плечем уперед.

Музичний розмір – $3/4$.

На “раз” – перескочивши з двох ніг, опуститися на праву ногу; ліву провести вперед, тримаючи невисоко над підлогою.

На “два” – опуститися на півпальці лівої ноги.

На “три” – приставити праву ногу позаду лівої у третю позицію, а ліву – винести вперед на 25° .



Рис. 7.

Далі рух виконують з другої ноги з просуванням уперед, посилаючи корпус стрімко й легко вперед. Руки розкрити в сторони ліктями вниз, кисті спрямувати до себе на рівні вуха або в третій позиції, кистями до себе. Можливе положення рук за корпусом (положення № 1). Можна виконувати цей рух без просування вперед або на місці з *croisé* на *croisé* (рис. 7).

Вправа № 4. *Pas de basque* у сценічному танці.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду; руки у другій позиції.

Музичний розмір – 3/4.

На “раз” – зробити крок правою ногою вперед, присідаючи і переносючи на неї вагу корпусу. Ліву ногу провести через першу позицію вперед у четверту і, витягнувши підйом, відокремити від підлоги на 15–20°.

Корпус повернути правим плечем уперед і відкинути назад ліворуч, голову повернути до правого плеча; праву руку перевести вгору попереду корпусу, рвучко згинаючи в лікті, кисть повернути долонею до себе, ліву руку залишити в другій позиції.

На “два” – зробити крок лівою ногою на півпальці, переносючи на неї вагу корпусу; праву руку опустити ліктем униз до рівня діафрагми.

На “три” – правою ногою підбити ззаду ліву ногу і поставити всією ступнею на місце лівої (коліно злегка зігнути). Ліву ногу винести вперед на 15–20° (коліно і підйом витягнуті). Праву руку відвести вбік, а ліву – піднести над головою. Корпус починає повертатися лівим плечем уперед (рис. 8).

Потім вправу виконують з іншої ноги. Можна просуватися по колу, по діагоналі тощо.

Примітка. Залежно від характеру музики цей рух можна виконувати без підбивання. На “три” – підтягнути ноги на півпальці.

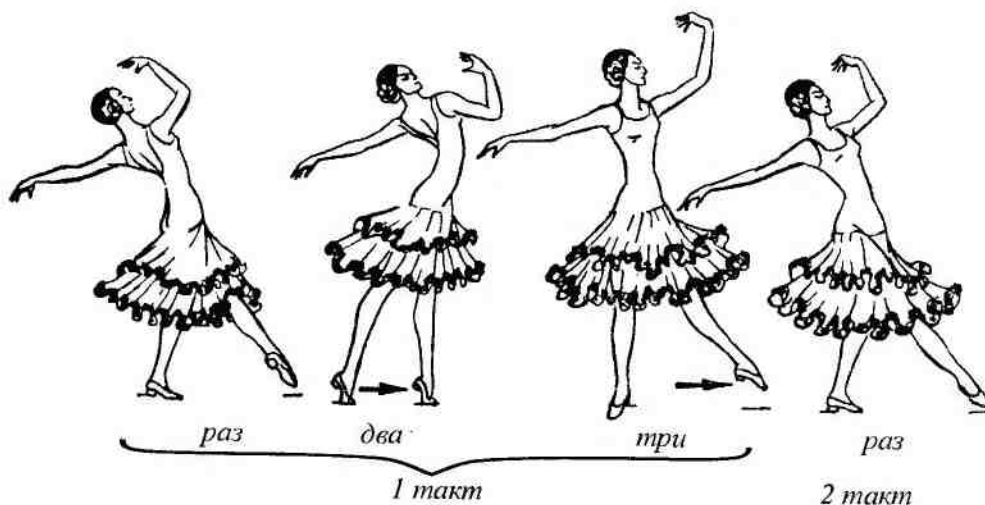


Рис. 8.

Рухи рук так само можна змінити, починаючи проводити їх знизу вгору (зворотним рухом).

Вправа № 5. *Pas de basque balancé* (бокове).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 3/4.

На “раз” – крок правою ногою вперед праворуч, ліву винести по колу попереду правої на 15°; одночасно корпус повернути лівим плечем уперед праворуч. Ліву руку провести через другу позицію в першу долонею від себе, голову повернути ліворуч, праву руку завести за корпус долонею від себе (рис. 9).

На “два” – поставити ліву ногу носком на підлогу, частково переносячи на неї вагу корпусу.

На “три” – підтягнути праву ногу до лівої, підбити нею ліву ногу й поставити праву на її місце всією ступнею.

На наступний такт усі рухи повторити з лівої ноги ліворуч. Виконують *balancé* з поворотом корпусу на 90°, коли ногу виносять уперед по колу.



Рис. 9.

Вправа № 6. *Pas de basque* на стрибках і півпальцях із зігнутими колінами (пасо болеро).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – праву ногу піднести зігнутим коліном уперед до кісточки лівої ноги.

На “раз” – перескочивши на півпальці правої ноги (коліно зігнуте), піднести ліву ногу із зігнутим коліном до кісточки попереду правої ноги.

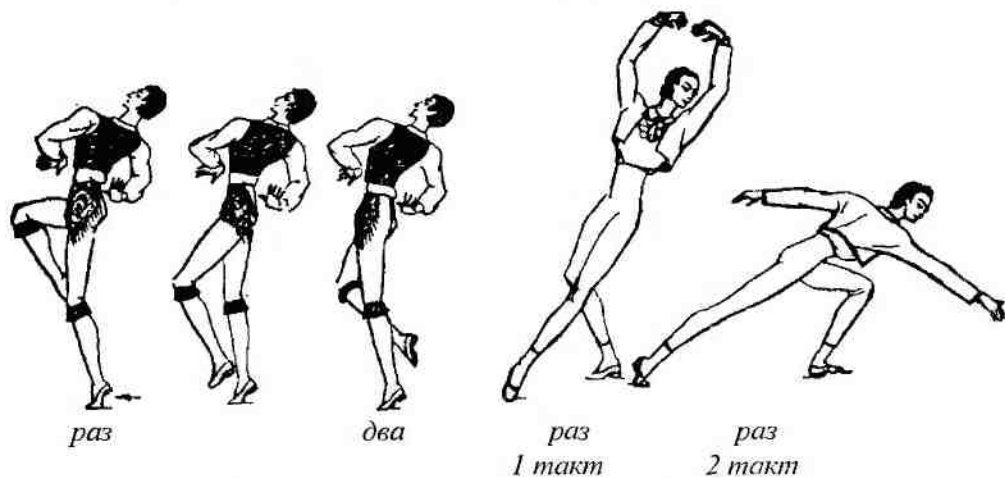


Рис. 10.

Рис. 11.

На “і” – не випростуючи коліна, поставити ліву ногу на півпальці попереду правої; відокремивши від підлоги, підвести праву ногу до кісточки лівої, повертаючи коліно вперед.

На “два” – поставити праву ногу на півпальці поряд з лівою за шостою позицією, ліву – піднести до кісточки правої ноги.

На “і” – пауза.

Потім вправу виконують з іншої ноги (рис. 10).

Руки – в третій позиції або одна в першій позиції, друга – позаду корпуса в тому ж положенні; долонями від себе (ніби тримають кастаньети). Якщо права нога спереду – права рука ззаду; ліва рука спереду – ліве плече повернути вперед. Голову повернути до лівого плеча. Цей рух можна виконувати у розмірі $3/4$. Характер виконання його рвучкий, сухий, з чітким переступанням на півпальцях. Просуваються й назад – тоді руки ззаду, за корпусом.

Вправа № 7. *Pas de basque* на глибокому присіданні з прогинаннями корпуса.

Рух виконують звичайно по колу.

Вихідне положення – третя позиція ніг. Права нога попереду.

Музичний розмір – $3/4$.

Виконують на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – *jeté* на праву ногу вперед з наступним присіданням на неї (*demi-plié*); ліву ногу провести носком уперед через першу позицію, трохи відокремлюючи від підлоги. Руки з підготовчої через першу позицію провести в третю позицію, кистями до себе. Голову повернути праворуч. Корпус відкинути назад ліворуч, правим плечем уперед (рис. 11).

На “два” – опуститися на підлогу на носок лівої ноги, переносячи на неї вагу корпуса.

На “три” – підтягнувши праву ногу до лівої, підбити нею ліву ногу ззаду. Ліву ногу витягнути вперед на 20° .

2-й такт.

На “раз” – рвучко повернувши корпус на 180° праворуч, одночасно зробити крок лівою ногою на місці, опускаючись у глибоке присідання. Праву ногу провести через першу позицію назад у розтяжку, не торкаючись носком підлоги. Корпус нахилити вперед, правою рукою майже торкатися підлоги. Ліву руку підвести в другу позицію.

На “два” – поставити праву ногу носком на підлогу, переносячи на неї вагу корпуса, підвестися на опорній нозі з глибокого присідання.

На “три” – приставити ліву ногу попереду правої за третьою позицією і, випроставши корпус, залишити руки в другій позиції.

Далі вправу виконують спочатку, з поворотом корпуса на 180° праворуч.

Вправа № 8. Glissade.

Вихідне положення – третя позиція ніг; права нога попереду; руки на стегнах.

Музичний розмір – 3/4.

На затакт “і” – згинаючи коліно, підвести праву ногу до кісточки лівої, позаду неї (ліву ногу напівзігнути). Корпус нахилити праворуч правим плечем уперед.

На “раз” – зробити випад на праву ногу праворуч, дуже згинаючи коліно і переносючи на ногу вагу корпусу; носком лівої ноги торкнутися підлоги (коліно витягнути); одночасно праву руку відкрити вбік; корпус нахилити ліворуч, лівим плечем уперед.

На “два” – випростуючи коліно правої ноги і підносячи корпус, ковзним рухом підтягнути ліву ногу до правої; коліно, підйом та пальці витягнуті.

На “три” – підвести ліву ногу попереду правої і, зробивши ледь помітний підскік, стрімко поставити всією ступнею на підлогу, злегка згинаючи коліно; одночасно, згинаючи в коліні, підтягнути праву ногу до кісточки, позаду лівої ноги (положення на затакт “і”); праву руку підвести ліктем до грудей, рвучко згинаючи і повертаючи кисть до себе. Голову повернути праворуч.

Далі рух виконують спочатку.

Вправа № 9. Glissade з боку в бік з підскоком і акцентом опорної ноги у момент підведення.

Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення – третя позиція ніг; права нога попереду.

На “раз” – крок правою ногою праворуч, з акцентом і випадом на неї (коліно зігнуте); ліва рука на стегні, права – у другій позиції; корпус нахилити ліворуч, лівим плечем до ноги, голову повернути униз ліворуч.

На “два” – ковзаючи носком по підлозі, підтягнути ліву ногу до правої (коліна витягнуті). Корпус і руки в попередньому положенні.

На “три” – рвучко підскачавши на правій нозі, опуститися на всю ступню; одночасно ліву ногу стрімко підтягнути до кісточки правої, позаду неї. Корпус рвучко підвести вгору, підкреслюючи рух різким кидком підборіддя. Ліву руку – на стегно, праву – ледь опустити вниз.

Вправу можна виконувати, тримаючи в руках поперед себе плащ.

Вправа № 10. Glissade убік з мазком.

Вихідне положення – півпальці за третьою позицією, права нога попереду.

Музичний розмір – 3/4.

На “раз” – акцентований крок-випад праворуч на півпальці правої ноги; одночасно корпус нахилити ліворуч, лівим плечем до ноги. Ліва рука у другій позиції, долонею вниз, права – у третій, долонею від себе; лівою ногою (витягнутою в коліні) торкнутися носком підлоги. Голову повернути ліворуч і спрямувати вниз.

На “два” – ліву ногу відірвати трохи від підлоги і, ковзнувши подушечкою по підлозі, підвести до кісточки правої ноги, позаду неї. Корпус і руки в попередньому положенні.

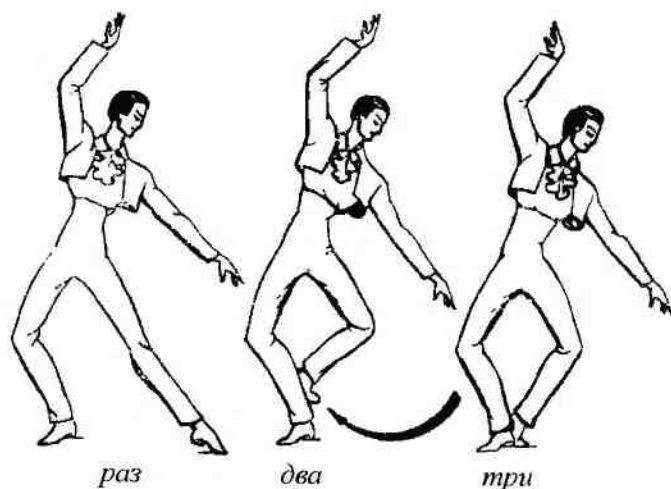


Рис. 12.

На “три” – рвучко вдарити півпальцями лівої ноги позаду правої (рис. 12).

Вправу повторюють з тієї ж ноги у тому ж напрямі; після трьох разів (на 4-й такт): на “раз” – праву ногу відкрити вбік і поставити носком на підлогу, змінюючи положення голови, корпусу та рук; на “два-три” – пауза.

Далі рух виконується з лівої ноги в лівий бік.

Вправа № 11. Жіночий хід з пасадобля (комбінований хід по колу).

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – повільний подовжений крок правою ногою вперед; корпус відхилити назад, ліве плече повернути вперед; правою рукою поперед себе тримати віяло, ліва – на стегні.

На “два” – зберігаючи попереднє положення голови, корпусу і рук, повторити з лівої ноги рух, що виконувався на “раз”.

2-й такт.

На “раз-два” – зберігаючи попереднє положення голови, корпусу і рук, повторити з правої, а потім з лівої ноги рухи 1-го такту.

3-й такт.

На “раз” – зробити з правої ноги перекидний *jeté*, заносючи ліву ногу за себе і ставлячи її на підлогу в четверту позицію (корпус повернути ліворуч, лівим плечем униз). Праву руку, провівши через другу позицію, закрити у першу позицію, долонею від себе.

На “два” – пауза (фіксація пози).

4-й такт.



Рис. 13.

На “раз” – провести ліву ногу рухом *chassé* у четверту позицію вперед на носок (коліно зігнуте); одночасно, повертаючи корпус на 180° праворуч, обличчям за напрямом руху, відкинути корпус назад, праву руку винести поперед себе, тримаючи віяло (рис. 13).

На “два” – пауза (фіксація пози).

Далі вправу повторюють з тієї ж ноги.

Примітка. На “раз” 4-го такту ногу можна перевести не через *passé*, а через *grand rond de jambe* у пози *tire-bouchon* ззаду вперед у четверту позицію.

Вправа № 12. Чоловічий хід з акцентом каблука.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки на стегнах, корпус відкинутий назад.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – крок правою ногою вперед на подушечку; коліно зігнути й повернути вперед.

На “два” – акцентованим рухом вдарити каблуком по підлозі. Так само рух виконують з лівої ноги.

Примітка. Цей хід можна виконувати з різноманітними положеннями рук і в швидшому темпі; на “раз” – крок уперед, на “і” – акцент каблуком, а також можна комбінувати; 2 повільних, 4 швидких кроки (рис. 14).



і-раз

Рис. 14.

Вправа № 13. Чоловічий хід з пасадобля (комбінований хід по колу, по діагоналі та по прямій).

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки розкриті в сторони, долонями вниз (лікті відведені назад ніби крила). Погляд поперед себе, за напрямом руху.

Музичний розмір – 2/4.

1-й такт.

На “і-раз” – змахнувши правою ногою від коліна вбік, поставити її у четверту позицію вперед на подушечку у виворітне положення (коліно повернути вбік) (рис. 15).



i-раз

Рис. 15.



Рис. 16.

На "і-два" – те ж саме виконують з лівої ноги.

2-й такт.

На "і" – крок правою ногою вперед на подушечку; коліно зігнути і повернути вперед.

На "раз" – акцентованим рухом вдарити п'яткою правої ноги по підлозі.

На "і" – крок лівою ногою вперед на подушечку; коліно зігнути і повернути вперед.

На "два" – акцентованим рухом вдарити п'яткою лівої ноги по підлозі.

Далі вправу виконують спочатку з тієї самої ноги.

Вправа № 14. *Pas de chat* у повороті (з пасадобля).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога ззаду. Руки в підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт "і" – невеликий стрибок праворуч на півпальці напівзігнутої правої ноги; одночасно, проводячи через першу позицію, праву руку піднести в третю позицію долонею вниз, ліву відвести назад за корпус. Ліве плече повернути вперед, голову – ліворуч.

На "раз" – поставити ліву ногу на півпальці в четверту позицію вперед. Корпус і руки в тому ж положенні. Ноги напівзігнуті в колінах.

На "і" – зробити стрімкий поворот на 180° праворуч на півпальцях, але не відриваючи їх від підлоги; одночасно праву руку провести в першу, ліву – через другу, у третю позицію. Коліна витягнути.

На "два" – притупити півпальцями правої ноги, підкреслюючи удар підборіддям і акцентованим рухом кистей та ліктів (рис. 16).

На "і" – рух починають з лівої ноги ліворуч, як на затакт "і".

Вправа № 15. *Balancé na effacé* (із хоти).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед). Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 3/4.

На затакт "і" – зробити правою ногою *jeté* вперед на *effacé* (кидок на 45°); одночасно повернути корпус лівим плечем уперед праворуч, прогинаючи його в правому боці назад (спиною до глядача). Голову повернути ліворуч. Руки розкрити в другу позицію.

На "раз" – ставши на праву зігнуту в коліні ногу, підтягнути до кісточки ліву ногу позаду неї; акцентуючи кистями і ліктями, провести ліву руку поперед себе, ліктем униз, праву – за корпус. Коліна виворітні (рис. 17).

На “два” – поставити ліву ногу позаду правої на півпальці в п’яту позицію, а потім підвести праву ногу до кісточки, попереду лівої ноги, зберігаючи положення корпусу й рук.

На “три” – ставши на півпальці правої ноги, вивести ліву ногу вперед на *effacé*; одночасно, повертаючи корпус ліворуч (як на затакт “і”, але з лівої ноги), руки провести в другу позицію і повернути корпус правим плечем уперед ліворуч (спиною до глядача), а потім почати рух з іншої ноги.

Примітка. Виконуючи *balancé* на *effacé*, руки можна відкрити в другу позицію, ліктями вниз; кисті – на рівні вуха. У цьому положенні руки залишаються протягом усієї вправи. Повертають лише корпус (спиною до глядача) і голову.



Рис. 17.

Вправа № 16. *Balancé* на *croisé* з рухом рук знизу вгору.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки у підготовчій позиції. Музичний розмір – 3/4.

На затакт “і” – провести праву ногу на 45° вперед ліворуч (на *croisé*), одночасно повертаючи корпус правим плечем уперед ліворуч (спиною до глядача).

На “раз” – ставши на праву, зігнуту в коліні ногу, підвести ліву ногу до кісточки правої ноги, позаду неї; одночасно, проводячи через першу позицію, праву руку піднести в третю долонею вгору, ліву – завести за корпус, прогинаючи його в лівому боці ліворуч (рис. 18).

На “два” – поставити ліву ногу на півпальці і, ставши на неї та зберігаючи позу в корпусі та ногах, підвести праву ногу попереду до кісточки лівої ноги.

На “три” – ставши на праву ногу, зробити нею крок праворуч, а потім, провівши ліву ногу вперед праворуч, повторити рухи, що виконувалися на затакт “і”, але з лівої ноги праворуч на *croisé* вперед, відкриваючи праву руку з третьої в другу позицію.

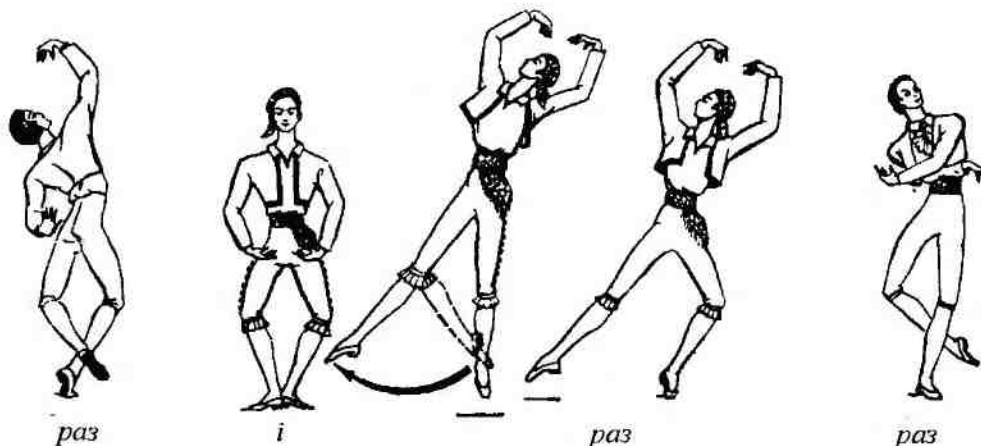


Рис. 18.

Рис. 19.

Рис. 20.

Вправа № 17. *Sissonne ouverte – pas de bourrée.*

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед).

Музичний розмір – 3/4 або 6/8.

Виконують на два такти музичного супроводу.

На затакт “і” – *demi-plié* за третьою позицією. Руки у підготовчій позиції.

1-й такт.

На “раз” – *sissonne ouverte* правою ногою вбік на 45° через *développé*, а потім після стрибка поставити ліву ногу на підлогу на півпальці (коліно зігнути); руки, проводячи через першу позицію, піднести в третю, долонями вниз. Голову повернути праворуч (рис. 19).

На “два-три” зробивши *pas de bourrée*, поставити праву ногу в п’яту позицію назад, ліву – вбік. Руки починають розкриватися в другу позицію. Голову повернути ліворуч.

2-й такт.

На “раз” – поставити праву ногу в п’яту позицію вперед. Руки фіксують другу позицію. Голову повернути ліворуч.

На “два” – *assemblé* лівою ногою вбік з п’ятої у п’яту позицію, ставлячи ногу попереду (ноги на півпальцях). Руки закривають у підготовчу позицію.

На “три” – пауза.

Так само рух виконують з лівої ноги.

Примітка. Вправу можна виконувати з руками, розкритими у другу позицію, ліктями вниз, змінюючи лише положення корпусу й голови.

Вправа № 18. *Sissonne – pas de bourrée en tournant.*

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед). Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

На затакт “і” – злегка присівши за третьою позицією, руки трохи відкрити в сторони в низьку другу позицію, ліктями вгору. Голову повернути праворуч.

1-й такт.

На “раз” – *sissonne* з обох ніг на ліву; одночасно праву ногу, відкриваючи вбік на 45°, зігнути ззаду лівої, біля кісточки (у момент присідання) після стрибка (коліно виворотне). Корпус повернути праворуч до положення *épaulement* лівим плечем уперед і нахилити вниз ліворуч; праву руку, зігнуту в лікті, завести за корпус, ліву – піднести в першу позицію. Голову повернути ліворуч (рис. 20).

Примітка. На “раз” – корпус можна повернути праворуч, але, нахилиючи його вниз праворуч, голову залишити оберненою ліворуч.

На “два” – стрімко звівшись на півпальці правої ноги, повернути корпус праворуч, спиною до глядача. Голову залишити оберненою ліворуч. Руки у тому ж положенні. Ліва нога біля кісточки правої, попереду неї.

На “три” – звівшись на півпальці лівої ноги, повернутися до положення *épaulement*. правим плечем уперед; одночасно, змінюючи положення рук, праву руку провести повз талію в першу позицію, ліву – завести за корпус. Голову рвучко повернути праворуч. Праву ногу підвести до кісточки лівої ноги, поперед неї.

2-й такт.

На “раз” – поставити праву ногу на півпальці в четверту позицію на підлогу (п’ятка виворітна). *Pas de bourrée* виконують на півпальцях чітким різким переступанням з ноги на ногу.

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

Вправу продовжують з тієї ж ноги або виконують *battement tendu*.

3-й такт.

На “раз” – *battement tendu* лівою ногою вперед на *écarté* з рвучким поворотом корпуса ліворуч, лівим плечем униз; одночасно праву руку провести в другу позицію (зап’ястя зігнуте, долоня спрямована вниз), ліву – покласти на стегно. Голову повернути вниз ліворуч.

На “два” – приставити ліву ногу до правої в п’яту позицію попереду на півпальці.

На “три” – пауза (фіксація пози).

4-й такт.

На “раз-два-три” – повторюють рухи, описані у 3-му такті, з лівої ноги. Далі рух виконують з іншої ноги, як на “раз” 1-го такту.

Вправа № 19. *Renversé en dehors*.

Вправа № 18. *Sissonne – pas de bourrée en tournant* готує до нового руху *renversé* (відкидання і поворот корпуса під час виконання па де буре). Ритмічний малюнок руху – той самий.

Вихідне положення – четверта позиція ніг, права нога попереду на півпальцях (*épaulement* – правим плечем уперед). Права рука в першій позиції, ліва – за корпусом.

Музичний розмір – 3/4.

1-й такт.

На затакт “і” – *sissonne* (стрибок) на лівій нозі; одночасно, описуючи правую ногою *grand rond de jambe*, провести її спереду назад в *attitude croisée*, повертаючи корпус лівим плечем уперед праворуч. Ліву руку через першу позицію провести в третю, праву – в другу позицію (рис. 21).

На “раз” – опуститися на ліву ногу, злегка присідаючи і рівномірно розподіляючи на неї вагу корпуса, поза *attitude croisée*; одночасно, залишивши ліву руку в третій позиції, праву – провести за корпус.

На “два” – рвучко стати на півпальці правої ноги і, повертаючи корпус праворуч та дуже прогинаючись назад, спиною до глядача, підвести ліву ногу до кісточки правої, попереду неї; одночасно ліву руку опустити в другу позицію. Голову залишити оберненою ліворуч, але не відкидати назад.

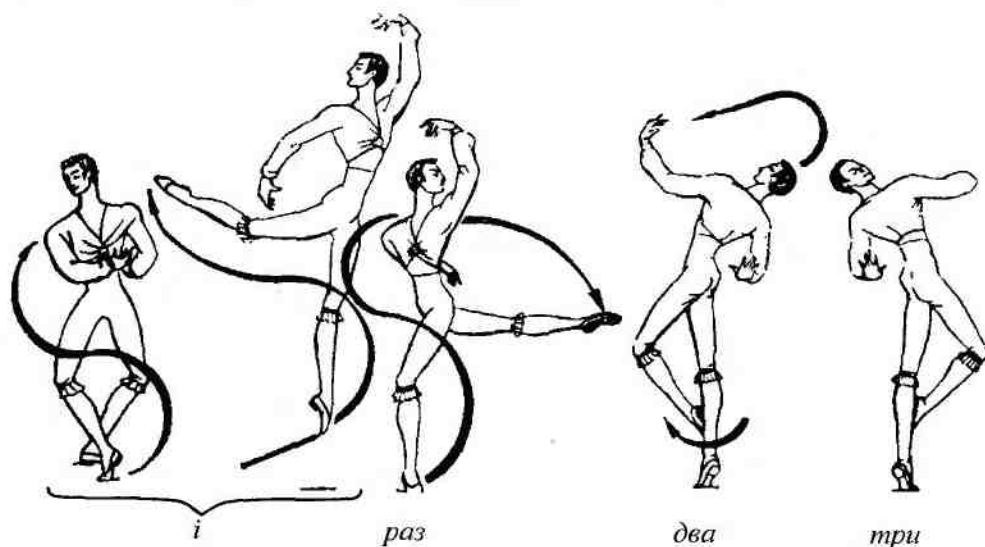


Рис. 21.

На “три” – звівшись на півпальці лівої ноги і повертаючись на ній, продовжити поворот корпуса в прогинанні до положення *épaulement* правим плечем уперед; одночасно, провівши ліву руку назад за корпус, провести праву руку повз талію в першу позицію.

2-й такт.

На “раз” – поставити праву ногу на півпальці в четверту позицію (п’ятка виворотна); одночасно, підкреслюючи удар півпальцями, різким кидком підборіддя, зафіксувати положення *épaulement* і рвучко відкинути корпус назад.

На “два” – нахиливши корпус уперед до правої ноги, підвести ліву ногу до кісточки правої, позаду неї.

На “три” – повторити рухи, що виконувалися на затакт “i” у 1-му такті.

Вправу повторюють спочатку, з тієї ж ноги. Якщо не повторюють, тоді на “два-три” – пауза (фіксація пози).

Вправа № 20. *Renversé en dedans*.

Виконують за тим самим принципом і в тому ж самому ритмічному малюнку, як вправу № 19, але на затакт “i” – ногу провести *grand rond de jambe* ззаду наперед і поставити в четверту позицію носком на підлогу на “раз”. Далі виконати *pas de bourrée en dedans* (рис. 22).

Вправа № 21. *Renversé* кілька разів підряд.

Ці рухи можна виконувати без *pas de bourrée* кілька разів підряд. Тоді на “три” необхідно стати на півпальці лівої ноги і зразу ж підскочити на ній, як на затакт “i”. У такому вигляді *renversé* набуває характеру віртуозного, технічного руху.

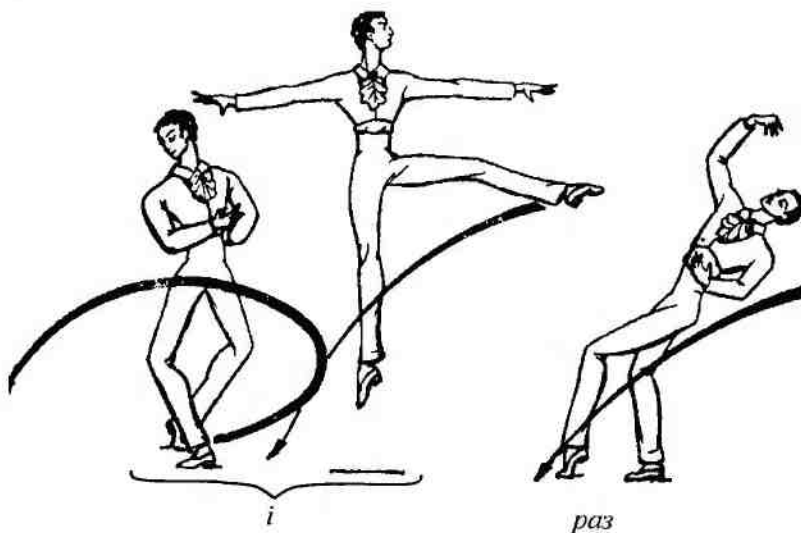


Рис. 22.

Вправа № 22. *Renversé* у комбінації з кроком *pas failli*.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед). Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – $3/4$ або $6/8$.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – стати на півпальці правої ноги в позу *attitude effacée*; одночасно руки відвести назад за корпус; голову повернути ліворуч.

На “два” – провести ліву ногу через першу позицію вперед у четверту *failli*, злегка присідаючи і рівномірно розподіливши на неї вагу корпусу, а потім підтягнути праву ногу до кісточки позаду лівої ноги; одночасно ліву руку провести вперед, у першу позицію.

На “три” – рвучко ставши на праву ногу, підстрибнути вгору (*sissonne*); одночасно, виконуючи *grand rond de jambe*, відвести ліву ногу назад у позу *attitude effacée*. Праву руку через першу позицію піднести у третю, ліву – відвести в другу позицію.

2-й такт.

На “раз” – опуститися на праву ногу, фіксуючи позу *attitude croisée*.

На “два” – звестися на півпальці лівої ноги і, повернувши корпус ліворуч та прогнувши його сильно назад спиною до глядача, підвести праву ногу до кісточки лівої, попереду неї. Руки в тому ж положенні.

На “три” – стати на півпальці правої ноги і, стрімко повертаючись на ній, продовжити поворот корпусу в прогинанні до положення *épaulement* лівим плечем уперед; одночасно ліву ногу підвести до кісточки правої, попереду неї. Ліву руку провести в першу позицію, праву – через позицію назад, за корпус.

Далі вправу починати з іншої ноги; з крока лівою ногою ліворуч у *attitude effacée*

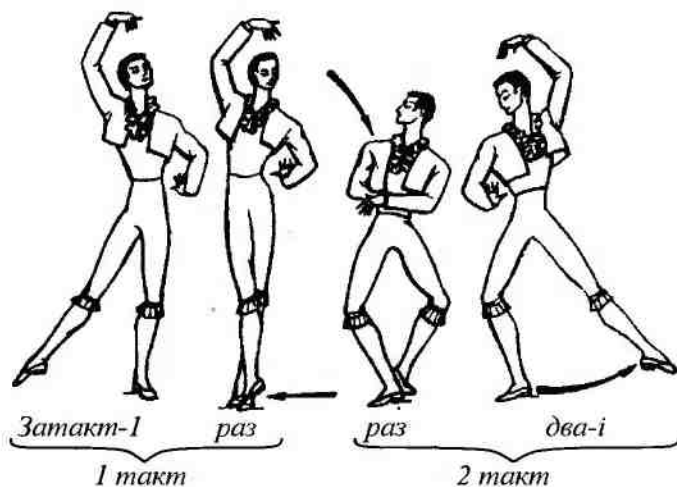


Рис. 23.

Вправа № 23. Chassé na effacé з ударом ступнею.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – лівим плечем уперед). Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт “і” – ледь присівши на лівій нозі, вивести праву ногу на 45° вперед на *effacé*.

1-й такт.

На “раз” – подовжений крок на півпальці правої ноги, а потім підтягнути до неї на півпальці ліву, ставлячи її позаду правої ноги у схрещену шосту позицію; одночасно, провівши через першу позицію, праву руку піднести в третю, долонею вниз, ліву – завести за себе на рівні талії, ще більше повертаючи ліве плече вперед праворуч. Корпус нахилити вниз ліворуч, голову повернути ліворуч, погляд – на підлогу.

На “і-два” – пауза (фіксація пози).

2-й такт.

На “і” – присівши на лівій нозі, підтягнути праву ногу до кісточки лівої, попереду неї у виворотному положенні; одночасно, випростуючи корпус, поступово опустити праву руку в першу позицію.

На “раз” – притупити ступнею правої ноги, ставлячи її поперед лівої у третю позицію; одночасно, нахилиючи корпус праворуч і акцентуючи кистю й ліктем, правою рукою рвучко зафіксувати першу позицію.

На “і” – повертаючи корпус на правій ступні ліворуч (поза *effacée*, ліва нога попереду), піднести ліву ногу до кісточки правої, попереду неї; одночасно, трохи присідаючи на обох ногах, праву руку провести назад, за корпус, ліву – у першу позицію вперед, долонею до себе.

На “два” – рвучко вдарити всією ступнею лівої ноги, ставлячи її попереду правої за третьою позицією; ноги – *demi-plié*.

На “1” – залишаючи праву ногу в попередньому положенні (*demi-plié*), вивести ліву ногу вперед на 45° *effacé* (рис. 23).

Далі вправу починають з лівої ноги ліворуч.

Примітка. Цей рух можна виконувати на *croisé*, з тими самими руками; тоді корпус повертати праворуч, лівим плечем уперед.

Вправа № 24. *Rond de jambe en l'air* з просуванням назад.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед). Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт “1” – присівши на правій нозі, зігнути ліву ногу позаду біля кісточки правої у виворотному положенні; одночасно корпус нахилити вбік праворуч.

1-й такт.

На “раз” – звівшись на півпальці лівої ноги, відвести праву ногу на 45° на *écarté* вперед: одночасно ліву руку відвести в другу позицію, праву – вбік. Голову спрямувати праворуч, корпус відкинути назад ліворуч.

На “два” – зберігаючи попереднє положення корпуса й рук, зробити два *rond de jambe en l'air*.

На “три” – трохи присівши на лівій нозі, підвести праву, зігнуту в коліні ногу до кісточки лівої ноги, позаду неї; одночасно, провівши ліву руку в третю позицію, голову і корпус нахилити вниз праворуч.

2-й такт.

На “раз” – повертаючи голову вниз ліворуч і посилаючи ліве плече вперед, переступити з правої ноги на ліву, трохи зігнуту в коліні, ногу; одночасно, опустивши ліву руку на стегно, а праву – почавши виводити на другу позицію, повернути корпус (під час припадання на ліву ногу).

На “два” – зберігаючи попереднє положення корпуса й рук, переступити з правої ноги на ліву, зігнуту в коліні ногу, просуваючись по діагоналі назад праворуч (припадання на ліву ногу).

На “три” – просуваючись назад, ще раз переступити з правої ноги на зігнуту в коліні ліву ногу.

Далі вправу починають з іншої ноги.

Вправа № 25. *Grand rond de jambe jeté* у комбінації з *pas de bourrée* і *glissade*.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед – *croisé*).

Музичний розмір – 4/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – ставши на півпальці лівої ноги, зробити правою ногою *grand rond de jambe jeté*; проводячи її з *croisée* до пози *attitude effacée*; одночасно праву руку про-

вести в третю позицію, а потім, відкривши ліву руку в другу позицію, відвести її до високої другої позиції трохи вище рівня голови.

На “два” – закінчивши *grand rond de jambe jeté* і зафіксувавши позу, провести голову за правою рукою праворуч і повернути корпус правим плечем уперед.

На “три” – починаючи з правої ноги назад ліворуч, швидко зробити *pas de bourrée* і вивести її в четверту позицію вперед; одночасно, різко подавши ліве плече вперед і повернувши голову ліворуч, праву руку опустити позаду корпусу, ліву – перед корпусом у першу позицію.

На “чотири” – пауза (фіксація пози).

2-й такт.

На “раз” – подовжений крок правою ногою вбік праворуч (*glissade* – випад); одночасно, поклавши ліву руку на стегно, піднести праву руку в другу позицію. Корпус нахилити лівим плечем до лівої витягнутої в коліні ноги, голову нахилити вниз.

На “два” – зробивши акцентований підскік на правій зігнутій у коліні нозі, рвучко підвести ліву ногу до кісточки правої позаду неї. Корпус стрімко виштовхнути лівим боком угору, голову акцентованим рухом скинути вгору; одночасно праву руку підвести в третю позицію (рис. 24).

На “три” – подовжений крок лівою ногою вбік ліворуч (*glissade* – випад); одночасно, поклавши праву руку на стегно, піднести ліву руку в другу позицію. Корпус нахилити правим плечем до правої витягнутої в коліні ноги, голову нахилити вниз.

На “чотири” – зробивши акцентований підскік на лівій нозі, зігнутій у коліні, рвучко підвести праву ногу до кісточки лівої, позаду неї.

Корпус стрімко виштовхнути правим боком угору, голову акцентованим рухом скинути вгору; одночасно ліву руку підвести в третю позицію.

Далі вправу починають спочатку.

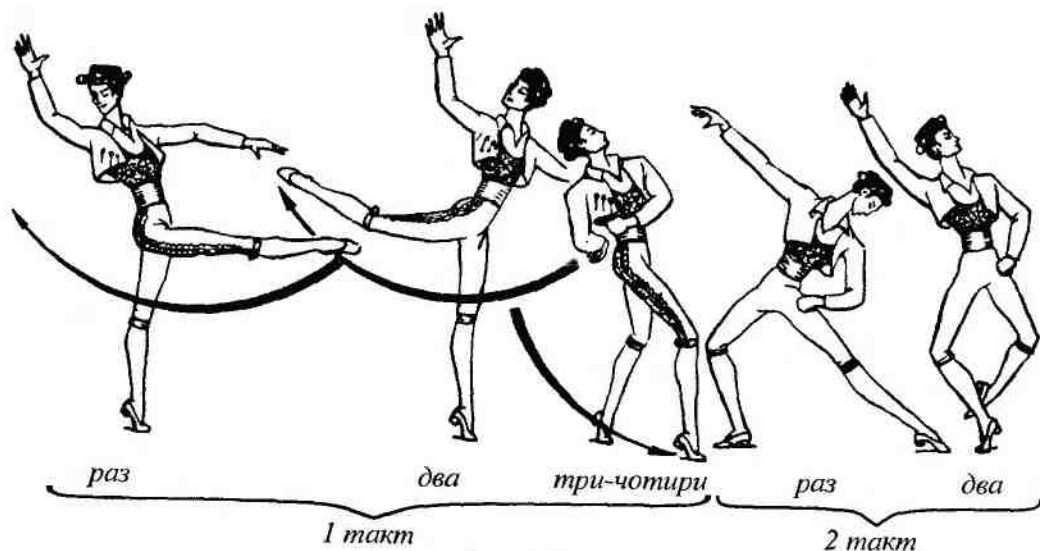


Рис. 24.

Вправа № 26. Кроки на випадах і розвороти (з пасадобля).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед). Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – подовжений крок-випад лівою ногою вбік праворуч; одночасно, повернувши корпус лівим плечем праворуч, спиною до глядача, піднести ліву руку в першу позицію, праву – за корпус.

На “два” – зберігаючи попереднє положення рук і випростуючи корпус обличчям до глядача, стати на півпальці правої ноги, відокремити ліву ногу від підлоги і провести її ліворуч для наступання кроку.

2-й такт.

На “раз” – крок на півпальці лівої ноги; одночасно, повертаючи корпус ліворуч, спиною до глядача, різким поворотом навколо корпусу змінити положення рук: праву руку провести в першу позицію, ліву руку завести за корпус.

На “і” – присталяючи праву ногу до лівої на півпальці та повертаючи корпус обличчям до глядача, стрімким поворотом навколо корпусу знову змінити положення рук: ліву руку провести в першу позицію, праву – за корпус.

На “два” – невеликий крок лівою ногою ліворуч на півпальці. Праву ногу відокремити від підлоги для наступного кроку. Корпус і руки в тому ж положенні.

Далі вправу повторити з іншої ноги з подовженого кроку-випаду правою ногою ліворуч. Рух зробити кілька разів праворуч і ліворуч.

Вправа № 27. Хід з опусканням і підніманням стегна (з пасадобля).

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки: у юнака – поперед себе, ледь вище голови; у дівчини – на стегнах або в правій руці віяло.

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – зробити невеликий твердий крок правою ногою вперед, ставлячи з акцентом праву ногу на підлогу і підтягуючи стегна вгору; одночасно, відірвавши п’ятку від підлоги, ліву ногу залишити на півпальцях.

На “і” – зберігаючи попереднє положення, опустити стегно униз, ніби присідаючи на правій нозі.

На “два-і” – повторити з лівої ноги рухи, що виконувалися на “раз-і”.

У цьому ході неприпустимо коливати стегна праворуч або ліворуч.

Вправа № 28. Стрибок з ледь зігнутими ногами (з пасадобля).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед). Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4. Виконується тільки чоловіками.

На затакт “і” – *demi-plié* на обидві ноги.

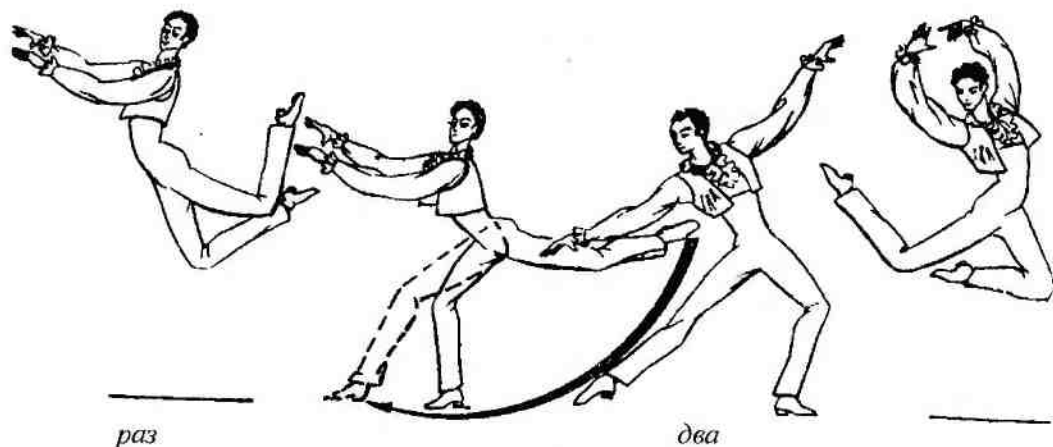


Рис. 25.

На “раз” – стрибок з обох ніг праворуч на праву ногу, згинаючи ноги в повітрі та відкидаючи їх назад. Корпус прогнути назад і повернути у профіль. Руки підвернути поперед себе на рівні голови долонями вниз.

На “і” – опуститися на праву ногу; одночасно швидко провести ліву ногу через першу в четверту позицію вперед.

На “два” – стрімко повернути корпус ліворуч, залишаючи його грудьми до глядача; одночасно, рвучко відкриваючи руки через підготовчу в другу позицію (ліва – вище, права – нижче), відвести праву ногу вбік на носок (ліва – *demi-plié*). Корпус нахилити до правої ноги, голову повернути вниз праворуч.

На “і” – приставити праву ногу до лівої і зробити *demi-plié*, готуючись виконати стрибок ліворуч з іншої ноги (рис. 25).

Вправу можна повторити кілька разів.

Вправа № 29–30. Різноманітність колунальочки (з хоти).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки в другій позиції, ліктями вниз, кисті – трохи вище рівня вуха.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – підскік на півпальцях лівої ноги, трохи зігнутої в коліні; одночасно праву ногу поставити вбік на подушечку у невизначене положення. Корпус ледь нахилити вперед, стегна нерухомі (стрибок не передається корпусу), руки зібрані в кулачки або тримають кастаньети – вдаряють поперед себе на рівні підборіддя.

На “два” – підскік на півпальцях лівої ноги, трохи зігнутої в коліні; одночасно праву ногу, залишаючи її відведеною вбік, поставити на п’ятку. Руки розвести в сторони, в другу позицію, ліктями вниз.

На “три” – підскік на півпальцях лівої ноги; одночасно, залишаючи руки в другій позиції, підвести праву ногу в п’яту позицію і поставити на півпальці.

2-й такт. Рух виконують з іншої ноги.

3–4-й такти. Підскоки на лівій нозі на кожну чверть; одночасно праву ногу разом з лівою по черзі з акцентом ставити в п'яту позицію то на носок, то на п'ятку. Руки акцентують струшуванням кистей (або кастають). Голову повертати праворуч.

Якщо рух виконується у парі, виконавці стають обличчям одне до одного і роблять рух з різних ніг, а на 3–4-й такти повертаються по колу на 180°, міняючись місцями.

Вправа № 31. *Cabriole* з боку в бік (з хоти).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед). Руки в другій позиції ліктями донизу.

Музичний розмір – 3/4.

На “раз” – повертаючи корпус лівим плечем уперед угору, зробити невеликий крок правою ногою вбік ліворуч, ставлячи її навхрест лівої; одночасно, розподіливши вагу корпусу на правій нозі, ліву – піднести кидком на 45° вбік ліворуч.

На “два” – підскачавши на правій нозі, підбити п'яткою правої ноги п'ятку лівої, згинаючи обидва коліна, а потім швидко опуститися на всю ступню правої ноги, залишаючи ліву ногу відведеною на 45° вбік ліворуч.

На “три” – пауза (фіксація пози).

Далі вправу виконують з іншої ноги.

Вправа № 32. Випади з четвертої позиції в четверту позицію на підскоках, з поворотами корпусу (з хоти).

Вихідне положення – четверта позиція, права нога ззаду (*épaulement* – лівим плечем уперед – *croisé* назад).

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

На затакт “і” – підносячи праву ногу, зробити високе *passé* (коліно виворотне) і, повертаючи корпус правим плечем уперед ліворуч, звестися на півпальці лівої ноги.

1-й такт.

На “раз” – опуститися на праву ногу в четверту позицію вперед, одночасно, ледь присідаючи на праву ногу і повертаючи корпус ліворуч до пози *croisée*, ліву ногу відокремити від підлоги.

На “два” – поставити ліву ногу в ту ж саму точку на підлогу в четверту позицію; одночасно поглибити *demi-plié* для наступного підскоку.

На “три” – підскачавши на лівій нозі, піднести праву ногу попереду лівої, а потім перевести через *passé* назад, повертаючи корпус грудьми до глядача, лівим плечем уперед праворуч.

2-й такт.

На “раз” – опуститися на праву ногу в четверту позицію назад; одночасно, ледь присідаючи на праву ногу і повертаючи корпус до пози *croisée*, ліву ногу відокремити від підлоги.

На “два” – поставити ліву ногу в ту ж саму точку на підлогу в четверту позицію одночасно поглибити *demi-plié* для наступного підскоку.

На “три” – підскачівши на лівій нозі, піднести праву ногу на *passé*, а потім зробити нею змах для повороту ліворуч у позу *tire-bouchon*, спиною до глядача.

3-й такт.

На “раз” – поставити праву ногу на півпальці у п’яту позицію попереду лівої, продовжуючи на ній поворот корпусу до *croisée*, відірвати ліву ногу від підлоги.

На “два” – поставити ліву ногу на підлогу в п’яту позицію, попереду правої ноги.

На “три” – підскачівши на лівій нозі, піднести праву ногу на *passé*, а потім зробити нею змах для повороту ліворуч у позу *tire-bouchon*, спиною до глядача.

4-й такт. Повторити рухи, що виконувалися в 3-му такті.

Примітка. Ці ж випадки на *croisée* можна виконувати з просуванням під час підскоку; якщо їх виконувати в парі (обличчям одне до одного з однієї ноги), то на 3-й та 4-й такти можна помінятися місцями.

Вправа № 33. Стрибки у *tire-bouchon* з *effacé* на *effacé* з відкинутим корпусом (із хоти).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед). Руки в третій позиції.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – повернувши корпус лівим плечем уперед на *effacé*, зробити підскік на півпальцях на ледь зігнутих колінах; одночасно руки опустити в першу позицію: корпус прямий, права нога попереду (*effacé*).

На “два” – підскачівши на півпальці лівої ноги, праву ногу рвучко відвести в положення *tire-bouchon effacé*; одночасно, залишаючи ліву руку в першій позиції, праву – піднести в третю позицію; корпус стрімко прогнути назад, голову повернути ліворуч.

На “три” – пауза (фіксація пози).

2-й такт. Повторюють рухи, що виконувалися на 1-й такт, але з іншої ноги. Руки можуть бути протилежними (рис. 26).

Примітка. Вправу повторюють від двох до восьми разів і комбінують з іншими рухами, наприклад – поворотом (вправа № 34).

Вправа № 34. Повороти (*pas de bourrée en tournant*).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед). Руки в другій позиції.

Музичний розмір – 3/4.

Виконують на два такти музичного супроводу.

На затакт "і" – згинаючи коліно під прямим кутом, ліву ногу піднести вбік; одночасно корпус повернути лівим плечем уперед, голову – ліворуч (забрати лівий бік) (рис. 27).

1-й такт.

На "раз" – поставити ліву ногу на підлогу на півпальці в п'яту позицію праворуч; одночасно, злегка присідаючи на лівій нозі, праву ногу підвести до кісточки лівої, позаду неї. Ліву руку піднести в першу, праву – в третю позицію. Ліве плече повернути вниз праворуч, у профіль до глядача.

На "два" – ставши на півпальці правої ноги і витягнувши коліно, одночасно, повертаючись на правій нозі спиною до глядача, підвести ліву ногу до кісточки правої попереду неї. Руки у тому ж положенні, голова – ліворуч, корпус прямий.

На "три" – ставши на півпальці лівої ноги і витягнувши коліно, одночасно, продовжуючи поворот до пози *croisée*, підвести праву ногу до кісточки лівої, попереду неї. Руки провести в першу позицію, корпус подати правим плечем уперед.

2-й такт.

На "раз" – поставити праву ногу в четверту позицію на носок (коліно і п'ятка у виворотному положенні); одночасно, залишаючи праву руку в попередньому положенні, ліву – провести в третю позицію. Корпус – правим плечем уперед, голову повернути праворуч (затиснути правий бік). Робиться різкий акцент кистями, ліктями, підборіддям.

На "два-три" – пауза (фіксація пози).

Примітка. Якщо вправу повторюють спочатку з тієї ж ноги, тоді на "три" – виконують те ж саме, що на затакт "і".

Варіант: ці повороти можна виконувати без *pas de bourrée*, на одному переступанні.

На затакт "і" – підняти ліву ногу вбік із зігнутим коліном.

На "раз" – поставивши ліву ногу на півпальці, зробити на ній повний оберт корпуса до *croisé*, одночасно, сильно затискуючи лівий бік, підвести праву ногу до кісточки лівої. Ліву руку піднести в першу, праву – в третю позицію.

На "два" – поставити праву ногу на півпальці в четверту позицію у виворотне положення; одночасно праву руку опустити в першу, ліву – піднести в третю позицію, корпус – правим плечем вперед (*croisé*).

На "три" – пауза (фіксація пози).

Примітка. Повороти на одному переступанні виконують у комбінації з поворотами на *pas de bourrée*; тоді виконують один поворот з *pas de bourrée* і два повороти з переступанням. Звичайно цією комбінацією закінчується музична фраза.



два

Рис. 26.



затакт

Рис. 27.

Вправа № 35. *Balancé* у комбінації з *jeté* (з хоти).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед – *croisé*). Руки в другій позиції ліктями вниз на рівень голови.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт “і” – повертаючи корпус праворуч, вивести праву ногу на 45° вперед на *effacé*; коліно, підйом та пальці витягнуті.

1-й такт.

На “раз” – впасти на праву ногу, згинаючи її в коліні; одночасно, повертаючи корпус праворуч, спиною до глядача (лівим боком угору, а правим – униз), підтягнути ліву ногу до кісточки правої, позаду неї; коліно виворітне. Голову повернути вгору ліворуч.

На “два” – випростуючи коліно, стати на півпальці лівої ноги; одночасно, не змінюючи положення корпусу та рук, підвести праву ногу до кісточки лівої, поперед неї.

На “три” – опуститися на праву ногу в *demi-plié* і, повертаючи корпус ліворуч, обличчям до глядача, відвести ліву ногу на 45° вперед на *effacé*; коліно, підйом та пальці витягнуті.

Примітка. Руки залишаються в другій позиції протягом усього руху.

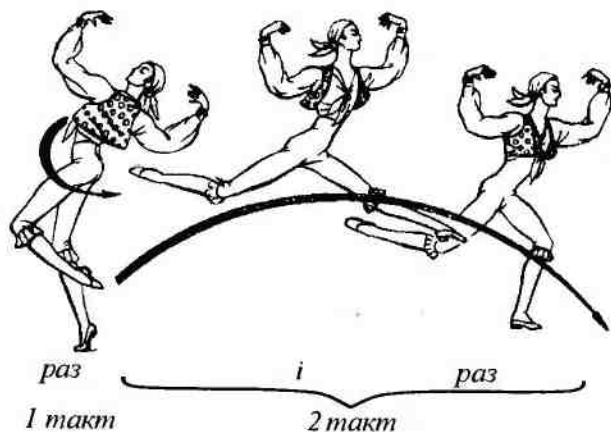


Рис. 28.

2-й такт. На “раз” – пере-стрибнути (*jeté*) на ліву ногу в позу *attitude effacée*, просуваючись ліворуч; голову повернути праворуч (рис. 28).

На “два” – поглибити *demi-plié*, зберігаючи позу.

На “три” – випростуючи коліно, стати на півпальці правої ноги, приставляючи її у п’яту позицію позаду лівої, яку одночасно відвести на 45° вперед і розпочати *balancé jeté* з лівої ноги ліворуч.

Вправу повторюють кілька разів.

Вправа № 36. Ножиці у комбінації з поворотом і реверансом (уклін з хоти).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед). Руки в другій позиції, ліктями вниз.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – невеликий крок правою ногою вперед ліворуч, ставлячи її з акцентом на підлогу; одночасно ліву ногу рвучко викинути вперед на 90° на *effacé*; коліно, підйом та пальці витягнуті.

На “два” – поставити ліву ногу на підлогу; одночасно, роблячи в повітрі зміну ніг (ножиці), праву ногу рвучко викинути вперед на 90°.

На “три” – приставити праву ногу до лівої у п’яту позицію попереду, трохи присідаючи на обидві ноги.

2-й такт.

На “раз” – зробити з лівої ноги *soutenu en tournant en dedans*, повернувши корпус праворуч (поворот закінчується лівою ногою ззаду); одночасно руки піднести в третю позицію.

На “два” – зробити уклін на *demi-plié*, відкриваючи праву ногу вперед на *croisé* у виворотному положенні; одночасно, проводячи руки через першу позицію, відвести їх назад, за корпус, який нахиляють до правої ноги вперед. Голова прямо, погляд – поперед себе.

На “три” – пауза (фіксація пози).

Примітка. Цей рух можна комбінувати з *balancé jeté* і закінчувати ним музичну фразу, але тоді *balancé* треба починати праворуч і робити тричі на шість тактів. На два останніх такти виконують ножиці – із уклоном. Цей рух з танцю хота.

Вправа № 37. Хід з викиданням ноги у *tire-bouchon* на *effacé* і вірьовочкою (з хоти).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед – *croisé*). Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – зробивши акцентований крок правою ногою вперед на *croisé*, одночасно стрімко вивести ліву ногу в *tire-bouchon* у позу *effacée* вперед. Праву руку піднести в першу, ліву – в третю позицію; голову повернути праворуч.

На “два” – зберігаючи попереднє положення і прогинаючи корпус назад, зробити підскік на правій нозі.

На “три” – упасти на ліву ногу в четверту позицію, ледь присідаючи на неї; одночасно праву ногу відокремити від підлоги, залишити позаду лівої ноги.

2-й такт.

Повторюють рухи, що виконувалися на 1-й такт.

3-й такт.

На “раз” – приставити праву ногу позаду лівої у п’яту позицію на півпальці.

На “два” – підстрибнувши на півпальцях правої ноги, присісти у *demi-plié*; одночасно ліву рвучко підняти на *passé*.

На “три” – провести ліву ногу назад і поставити на півпальці у п’яту позицію, на *demi-plié*.

4-й такт.

На “раз” – підскочити на лівій нозі на півпальці у *demi-plié*; одночасно, повернувши корпус лівим плечем праворуч до положення у профіль, праву ногу піднести на *croisé*, праву руку підвести в третю, ліву – в першу позицію, голову повернути ліворуч.

На “два” – поставити праву ногу позаду лівої у п’яту позицію на півпальці (у *demi-plié*); одночасно ліву ногу підвести до кісточки правої, попереду неї.

На “три” – поставити ліву ногу попереду правої у п’яту позицію на півпальці (у *demi-plié*), акцентуючи лівим боком униз, головою і кистями.

Далі вправу продовжують з іншої ноги (з кроку лівою ногою на *croisé*), виходить ніби подвійний удар лівою ступнею. Але перший удар виконують на кінець 4-го такту, а наступний, тією ж самою ногою, на початок 5-го такту (на “раз”). Усі позиції *tire-bouchon* виконуються точно, не допускаючи додаткового згинання коліна. Деякі виконавці роблять у цьому випадку *balancé*, що взагалі не дозволяється.

Вправа № 38. Опускання на коліно.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед). Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – зробити крок правою ногою праворуч, повертаючи корпус праворуч, лівим плечем у профіль, одночасно опуститися на ліве коліно, ставлячи його біля п’ятки правої ноги (лівою ногою торкнутися підлоги коліном і підйомом). Права рука в третій, ліва – в першій позиції.

На “два” – пауза (фіксація пози).

На “три” – підвестися на *demi-plié* і повернутися ліворуч, правим плечем у профіль, змінюючи положення рук: праву руку опустити в першу, ліву – піднести в третю позицію, голову повернути до правого плеча.

2-й такт.

На “раз” – опуститися на праве коліно.

На “два” – пауза (фіксація пози).

На “три” – підвестися з коліна на *demi-plié* і повернутися праворуч.

3-й такт.

На “раз” – поставити ліву ногу на півпальці праворуч, навхрест і попереду правої ноги; одночасно руки розкрити в другу позицію.

На “два-три” – зробити поворот на півпальцях на 360° праворуч (*soutenu en tournant*); одночасно, допомагаючи обертатися, руки піднести в третю позицію.

4-й такт.

На “раз” – продовжуючи поворот праворуч, зробити крок правою ногою і опуститися на ліве коліно; одночасно, залишаючи праву руку в третій позиції, ліву – опустити в першу позицію.

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

Можливі варіанти, коли опускання робиться на обидва коліна і виконавець ударами носків по підлозі відбиває ритмічний малюнок музичного супроводу. У цьому разі руки можуть бути за корпусом або в третій позиції. В інших іспанських танцях жінки, перебуваючи на колінах, грають кастаньетами або роблять прогинання корпусом назад чи по колу *port de bras* (рис. 29).

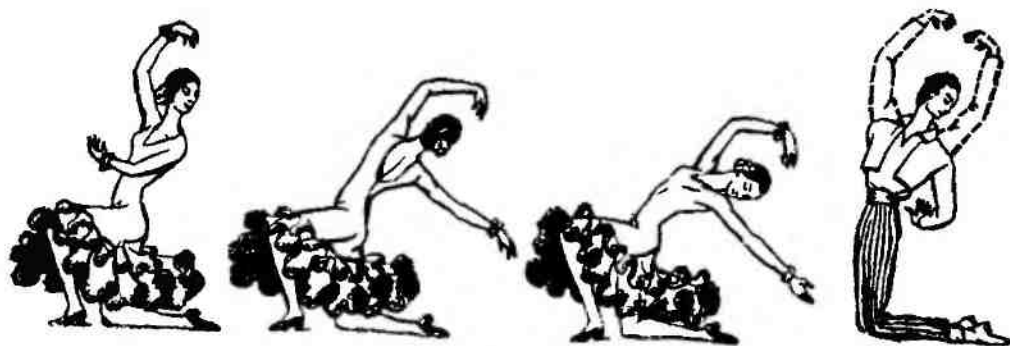


Рис. 29.

Вправа № 39. Glissade (з пасадобля).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед).

Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – акцентований крок правою ногою праворуч, роблячи на неї випад у *demi-plié*. Корпус відхилити до лівої витягнутої в коліні ноги. Права рука в другій позиції, ліва – на стегні. Голову повернути ліворуч.

На “два” – підтягнувши ліву ногу до правої, поставити її на півпальці з акцентом попереду правої в п’яту позицію.

Рух можна продовжувати з тієї ж ноги або комбінувати з *pas de chat en tournant* два *glissade* і одно *pas de chat en tournant*. Юнаки можуть винести руки поперед себе, тримаючись за краї куртки (лікть відвести в сторони).

Вправа № 40. Крок-випад і *rond de jambe en l’air*.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед). Руки в підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – повертаючи корпус правим плечем ліворуч, спиною до глядача, зробити крок-випад правою ногою вперед ліворуч; одночасно, відвівши корпус убік, підтягнути ліву ногу до кісточки правої, позаду неї. Праву руку піднести в першу позицію, ліву – відвести назад, за корпус; голову повернути праворуч.

На “два” – стрімко поставити ліву ногу на півпальці та розвернути корпус праворуч до *épaulement* лівим плечем уперед; одночасно праву ногу провести на 90° вперед до положення *effacé*. Праву руку піднести в третю позицію, ліву – залишити в попередньому положенні; корпус відкинути назад.

2-й такт.

На “раз” – зберігаючи позу *effacée*, зробити правою ногою *rond de jambe en l’air*.

На “два” – крок правою ногою праворуч; одночасно ліву ногу відокремити від підлоги для наступного кроку праворуч.

Примітка. На наступний такт все починають з іншої ноги. Вправу повторюють від двох до чотирьох разів і комбінують з іншими рухами.

Рухи іспанського танцю з балету П. Чайковського “Лебедине озеро” (постановка О. Горського).

Вправа № 41. *Battement tendu* з прогинанням корпусу.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*épaulement* – правим плечем уперед).

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на вісім тактів музичного супроводу.

1-й такт.

На “раз” – не змінюючи положення корпусу і трохи згинаючи коліно лівої ноги, праву ногу відвести вбік на носок п'яткою від себе, подаючи праве стегно вбік за правою ногою (*battement tendu*); одночасно праву руку відвести в другу позицію, ледь нижче звичайного положення, ліктем угору, ліва рука на стегні, голову повернути праворуч.

На “два” – пауза (фіксація пози).

На “три” – приставити праву ногу до лівої у п'яту позицію на півпальці, попереду неї, трохи присідаючи на обидві ноги; одночасно корпус повернути лівим плечем уперед, голову – ліворуч. Праву руку закрити в першу позицію, ліктем униз, ліву – залишити на стегні.

2-й такт.

На “раз” – *battement tendu* правою ногою, як на “раз” 1-го такту.

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

3-й такт.

На “раз” – приставити праву ногу до лівої у п'яту позицію на півпальці, попереду неї, ледь присідаючи на обидві ноги; одночасно корпус прогнути лівим боком ліворуч, голову повернути ліворуч. Праву руку провести в першу позицію, ліктем угору, долонею від себе.

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

4-й такт.

На “раз” – стрімко повертаючи корпус правим боком ліворуч до положення спиною до глядача і сильно прогинаючи лівий бік, поставити праву ногу в другу позицію на носок (ноги у *demi-plié*, вага корпусу на лівій нозі); одночасно праву руку піднести в третю позицію; голову повернути праворуч.

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

5-й такт.

На “раз” – повертаючи корпус лівим плечем праворуч до положення у профіль до глядача, зробити подовжений крок на праву ногу праворуч убік на півпальці, а потім швидко поставити ліву ногу попереду правої на півпальці в четверту позицію

(коліна ніг витягнути); одночасно, проводячи колоподібним змахом через першу й другу позиції, праву руку піднести в третю позицію, ліву – підвести назад, за корпус; голову повернути ліворуч.

На “два-три” – пауза (фіксація пози).

6-й такт.

На “раз” – повертаючись на півпальцях лівої ноги, повернути корпус на 180° лівим плечем праворуч до положення правим плечем у профіль до глядача; одночасно праву ногу провести через *passé* на півпальці у четверту позицію назад (коліно витягнути), злегка присідаючи на лівій нозі. При повороті, проводячи через першу позицію, праву руку відвести назад, за корпус, ліву – піднести в третю позицію. Кінцева поза фіксується акцентом долонь, ліктів і підборіддя (рис. 30).

На “два” – пауза.

На “три” – повертаючи корпус лівим плечем праворуч до положення *effacée*, праву ногу піднести на 45° вперед на *effacée* (для наступного кроку); одночасно, поклавши ліву руку на стегно, праву – провести в першу позицію (положення без фіксації).

7-й такт.

На “раз” – зробити подовжений крок на праву ногу, переносячи на неї вагу корпусу (ліва нога ззаду вільна); одночасно, залишаючи ліву руку в попередньому положенні, праву – відвести назад, але не заводячи за корпус.

На “два” – подовжений крок на ліву ногу.

На “три” – зробити короткий крок на праву ногу, з акцентом ставлячи її на підлогу, а потім швидко приставити до неї ліву ногу в шосту позицію (коліна ледь зігнуті); одночасно праву руку провести в першу позицію і, подаючи ліве плече вперед, повернути голову ліворуч.

8-й такт.

Повторюють рухи, що виконувалися на 7-й такт.

Примітка. Кроки 7–8-го тактів виконують навколо себе по невеликому колу, з поверненням у вихідну точку.

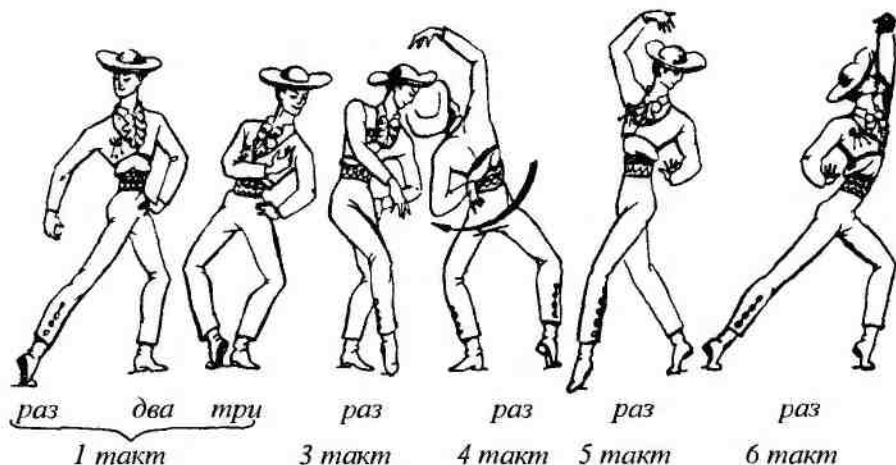


Рис. 30.

Далі вправу починають спочатку.

У танці цю комбінацію виконують у парі. Тоді юнак робить все, як описано. Дівчина – все те ж саме, але з іншої ноги. Перед початком руху виконавці стоять одне навпроти одного на 1/4 оберта спинами у позах *épaulement*. Характер гордовитий, вільний. Погляд весь час одне на одного.

Вправа № 42. *Pas de bourrée* з просуванням уперед.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*en face*).

Руки в другій позиції.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт “і” – праву ногу піднести до кісточки лівої, попереду неї; одночасно праву руку підняти в третю позицію.

1-й такт.

На “раз” – переступити на півпальцях правої, а потім лівої ноги за третьою позицією (коліна злегка зігнути); одночасно, опустивши праву руку в першу (ліктем униз, долонею до себе), ліву руку піднести в третю позицію і, нахиливши праве плече вперед, голову повернути праворуч.

На “і” – поставити праву ногу з ударом на півпальці в третю позицію, переносючи на ногу вагу корпусу; одночасно ліву ногу підтягнути до кісточки правої, попереду неї. Ліву руку залишити в попередньому положенні.

На “два” – переступити на півпальцях лівої, а потім правої ноги за третьою позицією; одночасно, розкривши праву руку вбік, опустити ліву руку в першу позицію.

На “і” – поставити ліву ногу з ударом на півпальці в третю позицію, переносючи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу підтягнути до кісточки лівої, попереду неї. Праву піднести в третю позицію.

Примітка. Таким чином на “два-і” повторюють переступання, як на “раз-і”, але з лівої ноги.



Рис. 31.

На “три” – поставити праву ногу з ударом на півпальці в третю позицію попереду, злегка присідаючи на обидві ноги і розподіляючи вагу корпусу на лівій нозі; одночасно, опустивши праву руку на стегно, ліктем уперед, і нахиливши праве плече вперед, ліву руку розкрити в другу позицію. У дівчини в правій руці віяло і, провівши її в першу позицію, ліктем униз, вона змахує ним.

На “і” – вивести праву ногу вперед на *effacée*, носком на підлогу (*battement tendu*) (рис. 31).

2-й такт.

На “раз” – згинаючи коліно, швидко повернути праву ногу в третю позицію на півпальці.

На “ї” – вивести праву ногу вперед на *effacée*, носком на підлогу.

На “два” – згинаючи коліно, швидко повернути праву ногу в третю позицію на півпальці та перенести на неї вагу корпусу; одночасно ліву ногу підтягнути до кісточки правої, позаду неї.

На “ї” – переступити на півпальці лівої, а потім правої ноги за третьою позицією.

На “три” – поставити ліву ногу з ударом на півпальці в третю позицію попереду; одночасно руки розкриваються в другу позицію.

На “ї” – поставити праву ногу з ударом на півпальці в третю позицію позаду лівої.

Далі вправу виконують з лівої ноги.

Примітка. Рух виконують чотири рази, він надає розвитку дрібним рухам. Протягом усієї комбінації виникає просування вперед, а тому рух робиться у вільній третій позиції, на деякій відстані ступні від ступні.

Вправа № 43. *Pas de chat* у комбінації з *pas de bourrée* і прогинанням корпусу (жіноче).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду (*en face*). Руки – в підготовчій позиції.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт “ї” – трохи присісти на обох ногах.

1-й такт.

На “раз” – зробити *pas de chat* вбік праворуч: підтягуючи ноги під себе, поставити ліву в четверту позицію попереду; одночасно, проводячи руки через другу, піднести в третю позицію; праве плече подати вперед, голову повернути праворуч.

На “два” – повертаючи корпус правим плечем ліворуч і розкриваючи руки в другу позицію, зробити крок правою ногою назад на півпальці.

На “три” – зробити крок лівою ногою ліворуч на всю ступню і швидко провести праву ногу вперед ліворуч на носок; одночасно, стрімко повернувши корпус спиною до глядача, руки закрити в підготовчу позицію.

2-й такт.

На “раз” – присівши на лівій нозі, рвучко прогнути корпус лівим боком униз; одночасно, поклавши ліву руку на стегно, праву – піднести в третю позицію (вагу корпусу розподілити на обидві ноги) (рис. 32).

На “два” – посилюючи присідання, продовжити прогинання.

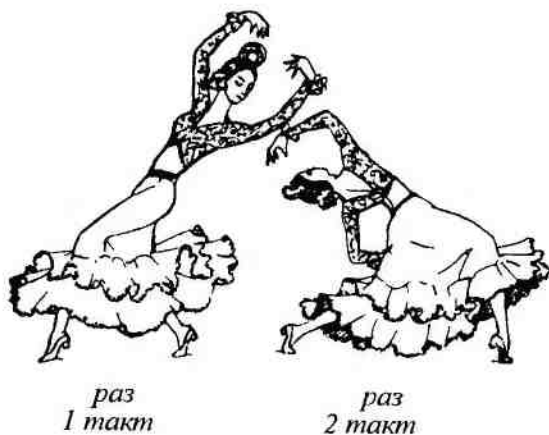


Рис. 32.

На “три” – випростати корпус.

Далі вправу починають з тієї ж ноги праворуч і виконують 4 рази. Юнаки виконують те ж саме, але починають ліворуч. На “раз” 2-го такту – передають корпус на пряму ліву ногу без прогинання, а правою – вдаряють півпальцями за п’ятою позицією, ставлячи її позаду лівої (на “два” 2-го такту).

Основні рухи танцю басків з балету Б. Асаф’єва “Полум’я Парижа” (постановка В. Вайнонсен).

Вправа № 44. Підскоки за четвертою позицією.

Вихідне положення – четверта (паралельна) позиція, права нога попереду (виконавці стоять у профіль до глядача або *en face* – залежно від напрямку просування). Ліва рука попереду, в першій позиції, права – ззаду, за корпусом, відкинутим назад.

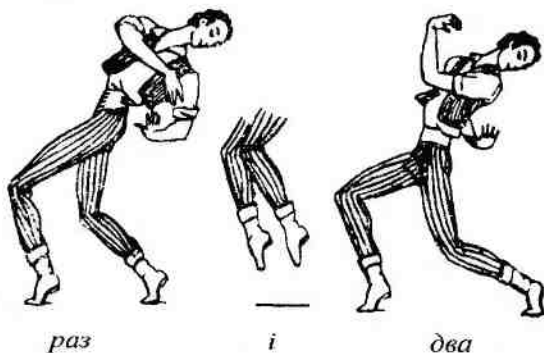


Рис. 33.

На затакт “і” – ледь присівши на обох ногах, рвучко відштовхнутися від підлоги і підстрибнути вгору, підібгавши і змінивши положення ніг у повітрі.

На “раз” – сухо опуститися на півпальці ніг у четверту позицію (ліва нога попереду); одночасно, ледь присівши на обох ногах, праву руку провести вперед, у першу позицію, ліву – назад, за корпус.

На “і” – рвучко відштовхнутися від підлоги і підстрибнути вгору, підібгавши ноги і змінивши їх положення в повітрі.

На “два” – сухо опуститися на півпальці обох ніг у четверту позицію (права нога попереду); одночасно, ледь присівши на обох ногах, ліву руку провести вперед, у першу позицію, праву – назад, за корпус (рис. 33).

На “і” – рвучко відштовхнутися від підлоги і підстрибнути вгору, підібгавши ноги і змінивши їх положення в повітрі.

На “три” – сухо опуститися на півпальці обох ніг у четверту позицію (ліва нога попереду); одночасно, ледь присівши на обидві ноги, праву руку провести вперед, у першу позицію, ліву – назад, за корпус.

Примітка. Стрибки продовжуються з почеречною зміною ніг; руки різкими і вільними змахами змінюють положення; корпус і голова відкинуті назад ліворуч, але залишаються без зміни.

Вправа № 45. *Pas de bourrée* із боку в бік за шостою позицією.

Вихідне положення – шоста позиція.

Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт "і" – присівши на лівій нозі, винести праву ногу на 15° вперед праворуч.
1-й такт.

На "раз" – продовжуючи крок убік праворуч, стати на півпальці правої ноги; одночасно праву руку піднести вгору (ледь попереду третьої позиції), долонею від себе, ліву – відкрити в другу позицію.

На "і" – приставити ліву ногу на півпальці до правої у шосту позицію; одночасно, подаючи корпус правим плечем уперед праворуч, праву руку почати рухати вгору праворуч, голову повернути поперед себе.

На "два" – зробити крок правою ногою вбік праворуч; одночасно правою рукою продовжувати рух угору праворуч.

На "і" – приставити ліву ногу на півпальці до правої в шосту позицію.

На "три" – зробити крок правою ногою вбік праворуч на всю ступню, згинаючи коліно і нахиляючи корпус правим боком праворуч; одночасно, залишаючи ліву руку в попередньому положенні, праву – опустити трохи нижче другої позиції.

На "і" – підтягнути ліву ногу до правої і, не зупиняючись, винести її на 15° вперед ліворуч.

2-й такт.

Повторити рухи, що виконувалися на 1-й такт ліворуч з лівої ноги.

Примітка. Вправу виконують кілька разів із просуванням уперед, на глядача; руки на кожний такт, піднімаючись у третю позицію і опускаючись у другу, ніби розсувають важку завісу поперед себе; перехід корпусу із боку в бік виконують пластично, без ривка.

Вправа № 46. *Pas de bourrée* за четвертою позицією з поворотом стегна.

Вихідне положення – шоста позиція *en face*. Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір – 3/4.

На "раз" – стати на півпальці правої ноги в четверту позицію, відводячи її праворуч убік і трохи назад із витягнутим коліном та переносючи на неї вагу корпусу; одночасно ліву ногу відокремити від підлоги. Праву руку провести назад, і, повертаючи корпус ледь-ледь лівим плечем уперед, ліву руку – піднести в першу позицію; корпус повернути правим стегном у профіль, голова – праворуч, обличчям до глядача.

На "і" – стати на півпальці лівої ноги і швидко переступити на півпальці правої, ставлячи її позаду лівої ноги у третю позицію, повертаючись лівим стегном праворуч до положення у профіль. Корпус повернути ледь-ледь праворуч, правим плечем уперед. Праву руку провести у низьку другу позицію (для зміни положення – долонею від себе – вгору і ліктем угору), ліву – підвести кистю до лівого боку, голову повернути обличчям до глядача.

На "два" – стати на півпальці лівої ноги в четверту позицію, відводячи її ліворуч убік і трохи назад з витягнутим коліном і переносючи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу відокремити від підлоги. Ліву руку провести назад і, повертаючи корпус лівим стегном у профіль, праву – в першу позицію.

На "і" – стати на півпальці правої ноги і швидко переступити на півпальці лівої, ставлячи її позаду правої ноги в третю позицію, повертаючись правим стегном ліво-

руч до положення у профіль. Корпус повернути ледь-ледь ліворуч, лівим плечем уперед. Ліву руку провести в низьку другу позицію (для зміни положення долонею від себе вгору і ліктем угору), праву – підвести кистю до правого боку, голову спрямувати обличчям до глядача.

На “три-ї” – повторюють рухи, що виконувалися на “раз-ї”.

Примітка. Рух повторюють багато разів підряд, зберігаючи рівне положення корпуса; ноги відвести з-під корпуса і підвести назад, а корпус залишити в одному положенні, повертати лише стегна (рис. 34).

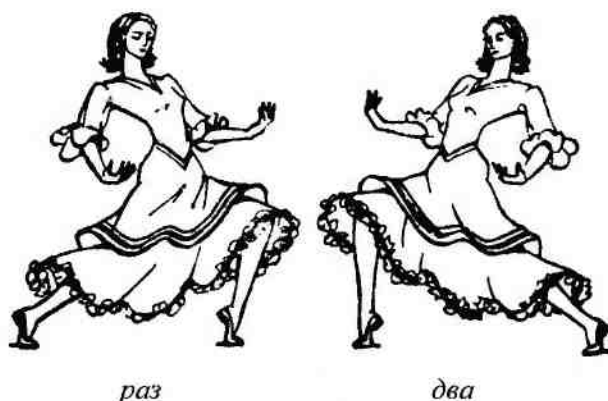


Рис. 34.

Приклади побудови уроків (Вправи на середині залу)

Урок перший

Елементи танців центральних областей України

Відкриття рук (рухи № 1 та 2) виконуються по 4 рази.

Бігунець (вправа № 9) по колу і по діагоналі – 32 рази. *Доріжска проста* (вправа № 10) і *доріжска плетена* (вправа № 12) виконуються по 4 рази праворуч та ліворуч.

Вихиласник (вправа № 13) та *біг на місці*. Виконуються: вправа № 13 – 2 рази та біг на місці, відкидаючи ноги назад, – 4 рази. Корпус під час бігу нахилиють уперед. Руки на талії.

Тинок (вправи № 18 і 19). Кожна вправа виконується 8 разів. *Віршовочка* (вправа № 17). Виконують 8 разів назад та 8 разів у повороті на 360° праворуч.

“Голубець” низький (вправа № 23). Виконують три голубці з переступанням праворуч та поворот-вальс. Так само рух повторюють ліворуч і виконують 8 разів підряд.

Присядки (вправи № 30–35). Кожну вправу виконують по 8 разів.

Веретено (вправа № 60) виконується по діагоналі 16 разів.

Урок другий

Елементи танців західних областей України

Положення рук та корпусу від першого до дев'ятого.

Крок "Аркан" (вправа № 3) виконується 16 разів.

Елементи з танцю "Тропотянка" (вправи № 14–18). Виконуються по 16 разів кожна вправа.

Ножнички на одну ногу (вправа № 38) та чосонка (вправа № 39) виконуються: 4 рази вправа № 38 та 8 разів вправа № 39.

Присядки (вправи № 42–50) виконуються по 8 разів кожна.

Оберти (вправи № 51–55) виконуються по 8 разів кожна з вправ.

Дрібушки (вправи № 31–34) виконуються по 8 разів кожна з вправ.

Урок третій

Елементи російських танців

Рухи рук (№ 3–6) виконуються по 8 разів кожен рух.

Сценічний хід № 2 (вправа № 6) з рухами рук № 7 виконується по колу 16 разів.

Крок з каблука (вправа № 8) з рухами рук № 10. Виконують по колу та по діагоналі 32 рази.

Вірьовочка (вправи № 19–22). Виконують по 8 разів кожену вправу.

Хід з ударом долонею по коліну (вправа № 11). Виконується по колу 16 разів.

Присядка з плескачем (вправа № 40) виконується 8 разів.

Парний хід з притупом (вправа № 13) виконується 4 рази навколо себе кожною парою. Праві руки тримають в положенні № 15 ("свічка"). Далі рух продовжують по колу 4 рази (дівчина повертається обличчям за рухом, подаючи ліву руку партнерові).

Пружні стрибки за шостою позицією із згинанням обох колін у повітрі виконують 16 разів.

Простий уклін, земний уклін, святковий уклін виконують по 4 рази кожен.

Урок четвертий

Елементи польських танців

Рухи рук (рухи № 1 та 2) виконують по 8 разів кожен.

Холупець в мазурці (вправа № 8) виконують по 8 разів з кожної ноги.

Ras couru – легкий біг (вправа № 1) виконують по колу 16 разів.

Тенжкі біг (вправа № 7) у комбінації з *tour de force* виконують: 2 тенжкі біг (*balance*), починаючи праворуч, і *tour de force* праворуч, зупиняючись у позі: корпус – на правій нозі, ліву відвести на носок позаду правої. Праву руку відкрити в другу високу позицію, ліву руку покласти на талію. Далі рух повторюють з лівої ноги ліворуч.

Елементи іспанських танців

Рухи рук (рухи № 1–8) виконуються по 8 разів кожен.

Випади (вправа № 32) виконують по 4 рази з кожної ноги.

Chassé на *effacé* (вправа № 23) в комбінації з *опусканням на коліно* (вправа № 38, 1-й такт). Виконується по 1-му разу кожна вправа і закінчується підскоком за шостою позицією; руки в третій позиції.

Sissonne pas de bourrée en tournant (вправа № 18) в комбінації з *battement tendu в позу écartée* – вперед. Виконується 4 рази по черзі з кожної ноги.

Pas de basque (вправа № 4) виконують по діагоналі 8 разів.

Урок п'ятий

Елементи угорських танців

Руки рук (руки № 1, 2) виконують по 4 рази, починаючи з кожної руки.

Хід (вправа № 1) виконується 3 рази і закінчується *ключем* (вправа № 17).

Balancé на *effacé* (вправа № 32) виконується 2 рази і закінчується *ключем* (вправа № 18).

Вірвовочка (вправи № 23, 25). Виконують по 8 разів кожену вправу.

Голубці (вправи № 10–13). Виконують по 8 разів кожену вправу.

Кіш харанг (вправа № 28) та *balancé – голубець* (вправа № 29). Виконують: 4 рази вправу № 28 і 2 рази вправу № 29. Комбінацію повторюють 4 рази.

Опускання на коліно (вправа № 34) виконується 2 рази (з правої та лівої ноги) і закінчується *ключем* (вправа № 17).

Елементи іспанських танців

Перегинання корпусу. Виконують шосте класичне *port de bras* з лівої ноги. *Balancé* на *effacé* (вправа № 15) – 2 рази, починаючи вправо. Повернутися праворуч на півпальцях обох ніг (*soutenu en tournant*) та опуститися на ліве коліно в позі *effacée*. Зробити перегинання корпусу по колу праворуч (права рука в третій позиції, ліва – на талії). Підвестися з коліна на півпалець в п'яту позицію, ліва нога попереду правої, та зробити крок лівою ногою вперед праворуч. Далі рух повторюють з правої ноги.

Glissade (вправа № 8) та *pas de chat* (вправа № 14). Виконують по одному разу кожену вправу праворуч і ліворуч, комбінацію повторюють 8 разів.

Sissonne ouverte (вправа № 17) виконується праворуч один раз. Далі зробити два *battement tendu* правою ногою вбік. Комбінація повторюється ліворуч.

Пасо леіто (вправа № 1) виконують по колу та по діагоналі 16 разів.

Пасо лярго (вправа № 2) виконують по діагоналі 16 разів. Руки змінюють своє положення через кожні 4 кроки.

Хід (вправа № 12) виконується зі сторони в сторону по 8 разів.

Крок на випадах (вправа № 26) та *стрибок* (вправа № 28) виконуються по 2 рази кожна вправа. Комбінацію повторюють 8 разів. *Елементи рухів з танцю хота* (вправи № 3, 15 та 29) виконують по 8 разів кожен.

Етюд із танцю хота: вправа № 35 виконується 3 рази, починаючи з правої ноги; вправа № 36 – один раз; вправа № 33 виконується 4 рази. Вправа № 34 – 2 рази; вправа № 37 виконується 2 рази, починаючи праворуч. Вправа № 34 виконується ще 2

рази, починаючи з правої ноги ліворуч. Етюд закінчується рухом *chainé* – 4 рази вперед праворуч по діагоналі. Кожна вправа з цього етюда розучується окремо.

Урок шостий

Елементи польських танців

Pas gala (вправа № 2) виконується у парі по колу та по діагоналі 16 разів.

Отбіяне (вправа № 3) виконують (у парі) зі сторони в сторону по 4 рази. Зміна напрямку руху робиться через *flis*.

Ченсти холупець (вправа № 9), виконується 4 рази кожен приклад вправи.

Підсікач (вправа № 10) виконується 2 рази, *вправа № 7* також 2 рази.

До-за-до (вправа № 11) виконують 4 рази, починаючи з правої ноги (обличчям одне до одного).

Елементи угорських танців

Хід (вправа № 3) виконують 3 рази, починаючи з правої ноги, і закінчують *подвійним ключем* (вправа № 19). Комбінація повторюється 4 рази.

Balancé na croisé (вправа № 37) та *вірьовочка* (вправа № 25). Виконують: вправу № 33 – 2 рази, починаючи з правої ноги, закінчуючи *pas de bourrée en tournant en dedans* з правої ноги; вправу № 25 робити 8 разів.

Колупалочка (вправа № 31), *голубець* (вправа № 13), *balancé na croisé* (вправа № 33) та *вірьовочка* (вправа № 23) виконують у парі: вправу № 31 – 1 раз, починаючи з правої ноги обличчям одне до одного; вправу № 13 – 6 разів підряд з притупом, міняючись місцями. Вправу № 33 зробити 2 рази, починаючи з правої ноги, і закінчуючи *pas de bourrée en tournant en dedans* з правої ноги; вправу № 23 – 8 разів назад. Комбінацію повторюють 2 рази.

Cabriole (вправа № 15), *вірьовочка* (вправа № 25), *balancé – голубець* (вправа № 29), *хід-підбивка* (вправа № 9). Виконують: вправу № 15 – 4 рази, рухаючись уперед і починаючи правою ногою ліворуч; вправу № 25 – 8 разів, починаючи з правої ноги; вправу № 29 – 4 рази; вправу № 9 – 2 рази, по черзі з правої та лівої ніг.

Урок сьомий

Елементи російських танців

Сценічний хід № 1 та № 2 (вправи № 5, 6), виконують по 2 рази кожен хід, по колу та по діагоналі.

Вірьовочка (вправи № 23, 20, 22). Виконують: вправу № 23 – по черезно з правої та лівої ніг; вправу № 20 – по черезно з правої та лівої ніг; вправу № 22 – з правої ноги.

Далі рух повторюють з лівої ноги.

Комбінація: *дрібний боковий хід* (вправа № 27), *моталочка* (вправа № 16), *гармошка* (вправа № 15), *ключ* (вправа № 33). Виконують: вправу № 27 – 8 разів, рухаючись праворуч; вправу № 16 – 4 рази, починаючи з правої ноги; вправу № 15 – праворуч по невеличкому колу 8 разів; вправу № 33 – з правої ноги один раз.

Далі рух повторюють з лівої ноги ліворуч.

Хід (вправи № 11 та 6). Виконують по колу: дівчина – вправу № 6, хлопець – вправу № 11.

Ключ (вправи № 33–35). Виконують по 8 разів кожен вправу.

Присядки (вправи № 53–64). Виконують кожен вправу окремо по 8 разів.

Дрібні ходи (вправи № 24–28). Виконують по 16 разів кожен вправу.

Плескачі (вправи № 41–43). Виконують по 16 разів кожен вправу.

Оберти (вправи № 36, 37). Виконують кожен вправу по 16 разів.

Урок восьмий

Елементи танців центральних областей України

Вихилас (вправи № 14 та 15). Виконують по 4 рази кожен вправу.

Тинок (вправа № 20) виконується по черзі з кожної ноги по 4 рази.

Припадання з тинком у повороті (вправа № 22). Виконують по черзі з кожної ноги по 4 рази.

Голубець (вправа № 24) виконується 8 разів.

Голубець (вправа № 25) виконується 4 рази по колу.

Великі стрибки (вправи № 26–29) виконуються по 4 рази у різних напрямках (по колу, по діагоналі, по прямій).

Присядки (вправи № 40–53) виконуються згідно з індивідуальними можливостями кожного танцюриста.

Оберти (вправи № 54–60) виконуються також залежно від індивідуальних можливостей танцюриста.

IV. ПРИКЛАДИ КОМПОЗИЦІЙНОЇ ПОБУДОВИ ТАНЦІВ

ГОРЛИЦЯ (Молодіжний ліричний танець)

Музика народна
Обробка Андрія Приходька
Постановка Євгена Зайцева
Запис Юрія Колесниченка

Танець розрахований на виконання 14-ма виконавцями. Одна пара солістів, шість пар антуражу, який може бути зменшений до двох пар, або збільшений до восьми пар. Умовою виконання є лицарське відношення юнака до дівчини, відтворення ніжного почуття закоханості один одним.

Темп і розмір музичного супроводу зазначені у клавирі.

Опис танцю

Перед початком танцю виконавці вишиковуються один за одним у третіх кулісах, дівчата в правій, хлопці – лівій. Корпус підтягнутий, разом з головою повернутий до глядача та нахилений за напрямком руху. Руки розкриті в сторони, долонями догори. Солістка-дівчина знаходиться у першій правій кулісі, лицем до глядача, руки на талії, корпус прямий, підтягнутий, погляд спрямовано поперед себе. Юнак-соліст стоїть перед хлопцями у третій лівій кулісі, лицем до виходу, корпус прямий, руки вільно опущені.

Вихідне положення – третя позиція ніг. Виконується 8 тактів музичного вступу.

На 7-й такт музичного вступу соліст, звичайним дрібним кроком, стрімко рухається у напрямку першої правої куліси. Широко відкривши обидві руки в сторони, тримаючи піднесено голову, він з очікуванням спрямовує погляд на вихід дівчини. **Мал. 1**

На “раз” – восьмого такту юнак зупиняється, зробивши мале присідання на лівій нозі та нахил корпуса вперед за напрямком руху. Руки закриває у першу позицію, голову нахилає трохи вниз.

На “два” – випростовуючись і розкриваючи руки у сторони, соліст робить крок правою ногою у правий бік. Переносить вагу корпуса на праву ногу, злегка присідаючи

на ній. Ліва нога, витягнута у підйомі та коліні, залишається на місці. Юнак захоплений дивиться на дівчину.

Танець солістів. Перша фігура (12 тактів) Виконується музичний супровід № 1.

1–2-й т а к т и. З першої правої куліси, виконуючи просту доріжку (припадання (вправа № 1), виходить дівчина-солістка. Проходячи попереду хлопця, не дивлячись на нього, вона відкриває руки з підготовчої позиції – через другу – у третю позицію. долонями до низу. Відповідним нахилом корпусу та голови, дівчина підкреслює виразність своїх рухів. Не сходячі з місця, соліст повертає корпус за солісткою. Рухами рук, поглядом він показує своє захоплення дівчиною.

3-й т а к т. Продовжуючи своє просування доріжкою (вправа № 1), солістка опускає руки, долонями догори, до рівня другої позиції. Соліст, перенісши вагу корпусу на ліву ногу, робить, починаючи з правої ноги, два повільних кроки і доганяє дівчину.

4-й т а к т. Дівчина, з лівої ноги, виконує малий тинок на півпальцях (вправа № 2), піднімаючи руки у третє положення Б. Хлопець, проходячи за спиною дівчини, виконує відкритий стрибок (вправа № 3) (*sissonne* в позі першого *arabesque*). **Мал. 2**

5-й т а к т. Закриваючи руки на грудях, дівчина робить малий тинок вправо (вправа № 2). Юнак у цей час, прийомом *assemblé*, з правої ноги виконує глибоке присідання у першу позицію, з якого піднімаючись, стає переступанням у широку другу позицію перед дівчиною. Руки розкриває у сторони.

6-й т а к т. Дівчина, побачивши хлопця, робить крок лівою ногою вліво, приставляє праву ногу до неї у 6-ту позицію на півпальці та присідає на обох ногах. Відхиливши корпус від юнака, вона переводить праву руку у третю позицію, а ліву руку у першу долонею від себе. Її погляд спрямовано на хлопця, який виконує уклін (вправа № 4).

7-й т а к т. Солістка, піднімаючись з присідання, і виконуючи тинок у повороті, обходить партнера, який випростовує корпус і відкриває руки в сторони.

8 т а к т. Дівчина, виконуючи тинок з лівої ноги, закінчує поворот спиною до глядача. Руки вона закриває на грудях. Юнак одягає шапку.

9–10-й т а к т и. Рухаючись доріжкою (вправа № 1), солістка йде до центру сцени, піднімаючи руки через підготовчу позицію у третю позицію. Соліст, виконуючи два високих тинка (вправа № 5), йде за нею. **Мал. 3**

11-й т а к т. Дівчина продовжує виконувати доріжку (вправа № 1), опускаючи руки до другої позиції. Хлопець виконує присядку у повороті (вправа № 6).

12-й т а к т. На “раз” – юнак, зробивши випад на праву ногу, лівою рукою ловить ліву руку дівчини, яка робить невеликий крок лівою ногою до юнака.

На “і” – дівчина ляскає правою рукою по рці хлопця.

На “два” – обоє відскакують на крок один від одного. Трохи присівши на двох ногах, солісти грайливо поглядають один на одного.

Вихід антуражу. Друга фігура. 24 такти. Виконується музичний супровід № 1.

1–2-й т а к т и. Солісти, не зближаючись, починають з лівої ноги виконувати *balance* (вправа № 7), торкаючись одне одного то лівими, то правими руками. Одночасно, з протилежних куліс, бігунцем (вправа № 10), зберігаючи вихідне положення, рухаються юнаки та дівчата антуражу. **Мал. 4**

3-й т а к т. Соліст, виконуючи крок – стрибок у півоберта (вправа № 8), намагається спіймати дівчину в обійми, але вона, нахилившись, пробігає повз нього під його руками і міняється з ним місцями. Антураж продовжує свій рух. Перший юнак добігає до останньої дівчини, а перша дівчина – до останнього хлопця. **Мал. 5**

4-й т а к т. Виконуючи потрібне переступання, солісти повертаються лицем один до одного. Руки обоє закривають на талію. Одночасно танцюристи антуражу, виконуючи крок – стрибок у півоберта (вправа № 8), також міняються місцями.

5–6-й т а к т и. Усі танцюристи виконують дві повільні вірьовочки (вправа № 9). Солісти трохи розходяться. Закриваючи руки на талію, милуються один одним.

7–8-й т а к т и. Танцюристи, зберігаючи попереднє положення, виконують три швидкі вірьовочки (вправа № 9). На “два” – восьмого такту усі роблять крок у праву сторону, розкриваючи руки у другу позицію, долонями до гори.

Наступні чотири такти музичного супроводу виконуються повільно.

9–10-й т а к т и. Усі виконавці роблять два кроки – повороти (вправа № 11) по лініях, у напрямках, які вказано на 6 малюнку. На “два” – десятого такту хлопці обіймають дівчат за талію лівою рукою, а дівчата кладуть ліву руку на праве плече партнера. Вільні руки відкривають у гору вправо. **Мал. 6**

11–12-й т а к т и. Танцюристи виконують припадання (вправа № 1) в повороті з лівої ноги наліво. Вільні праві руки обоє спочатку опускають до низу, потім, через другу позицію, піднімають у третю, де з’єднують їх на кінець дванадцятого такту. **Мал. 7**
Повторюється музичний супровід № 1

1–2-й т а к т и. Дівчата та хлопці парами пересуваються за солістами по колу за рухом стрілки годинника. Починаючи з правої ноги хлопці роблять широкий партерний тинок (вправа № 2) з підйомом на півпальці в кінці руху, а дівчата, яких хлопці тримають за праву руку, виконують перед ними тинок у повороті (вправа № 2), закінчуючи його лицем до партнера. **Мал. 8**

3–4-й т а к т и. Стоячі на місці, танцюристи повторюють рух 11–12 тактів даної фігури (поворот припаданням у парі на місці).

5–12-й т а к т и. Усі виконавці повторюють рухи попередніх чотирьох тактів. Вони пересуваються по колу, як показано на малюнку № 8. На кінець 12-го такту перші три пари, що рухались за солістами, зупиняються вздовж лівих куліс, інші три – правих, лицем до центру сцени, де стоять солісти лицем до глядача. Руки вільно опущені до низу. Правою рукою хлопець тримає ліву руку дівчини. **Мал. 9**

Кадриль. Третя фігура. (12 тактів) Виконується музичний супровід № 2.

1–2-й т а к т и. Дві протилежні пари: пара, яка стоїть навпроти першої лівої куліси та пара, що стоїть навпроти правої третьої куліси, йдуть звичайним танцювальним кроком, починаючи із правої ноги, до центру кола, де в цей час солісти, стоячи поруч, виконують поворот на місці на 360°, такий самий поворот виконують і пари антуражу. На кінець 2-го такту дві пари разом із сольною займають середню лінію сцени, лицем до глядача. **Мал. 9**

3-й т а к т. Танцюристи в лінії перемінним кроком з правої ноги (вправа № 12) йдуть вперед, тримаючись за руки, інші починають поворот у парі (2-га фігура 11–12 такти).

Мал. 10

4-й т а к т. Солісти, перемінним кроком з лівої ноги (вправа № 12), відступають назад і стають лицем один до одного. Пари в центрі міняються місцями, виконуючи крок з перескоком, та поворотом. Ліва пара вперед, права – назад. Антураж продовжує поворот у парі.

5–6-й т а к т и. До солістів рухаються протилежні пари другої діагоналі, повторюючи рух попередніх виконавців, які відходять назад, на вихідне положення протилежної пари. Дівчата та хлопці антуражу, повернувшись лицем один до одного, виконують поворот у парі на місці. (2 фігура, 11–12 такти). **Мал. 11**

7-й т а к т. Танцюристи середньої лінії перемінним кроком (вправа № 12) відступають назад.

8-й т а к т. Сольна пара перемінним кроком (вправа № 13) виходить вперед із лінії. Залишені пари міняються місцями, так само як і попередні пари. Дівчата та хлопці антуражу, закінчуючи поворот, стають поруч. **Мал. 12.**

9–10-й т а к т и. Солісти, стоячи у півоберта один до одного, відступають повільними кроками назад, відкриваючи руки перед собою. Одночасно середні пари антуражу танцювальним кроком йдуть, назустріч одна одній, до центру сцени. Інші пари повторюють поворот 1–4 тактів. **Мал. 13.**

11-й т а к т. Виконавці середніх пар з ходу роблять крок перескок, міняючись місцями. **Мал. 14**

12-й т а к т. Рухаючись спиною назад, середні пари йдуть на протилежні місця. Солісти продовжують відходити до задника сцени. Інші пари закінчують поворот на місці. На останню чверть 12-го такту усі виконавці займають велике півколо, лицем до центру сцени. Дівчата попереду хлопців. **Мал. 15**

Танець дівчат. Четверта фігура. (16 тактів) Виконується музичний супровід № 1.

1–2-й т а к т и. Дівчата, починаючи з правої ноги, перемінним кроком (вправа № 12) з підйомом на півпальці у другій чверті такту, йдуть повз хлопців до центру півкола, де солістка, також з правої ноги, виконує малий тинок (вправа № 2) на півпальцях. Руки дівчата тримають у третьому положенні, долонями до низу. Юнаки на місці виконують: на 1-й такт високий голубець (вправа № 13) на 2-й такт – упадання на праву ногу (вправа № 14). **Мал. 15**

3-й т а к т. Дівчата продовжують свій хід. Хлопці, відкривши руки в сторони, виконують просту присядку з виносом лівої ноги у бік (вправа № 15).

4-й т а к т. Виконуючи чотири звичайних кроки на півпальцях, дівчата шикуються у дві лінії за солісткою, яка, тими ж кроками, просувається вперед до глядача по середній лінії сцени. Юнаки повторюють присядку з правої ноги (вправа № 15).

5-й т а к т. Солістка, разом з дівчатами, продовжує йти, малими кроками, вперед, повільно піднімаючи руки (4–5 такти) вище другої позиції, долонями до низу. Хлопці повторюють рух 1-го такту у лівий бік. **Мал. 16**

6-й т а к т. Усі дівчата виконують перемінний крок (вправа № 12) з тактовим присіданням та винесенням лівої ноги вперед на носок. Руки закривають на груди. Юнаки повторюють рух 2-го такту з лівої ноги.

7-й т а к т. Танцюристки виконують перемінний крок (вправа № 12) назад з правої ноги. Хлопці повторюють рух 3-го такту з правої ноги.

8-й т а к т. Дівчата чотирма малими кроками на півпальцях йдуть вперед. Руки у попередньому положенні. **Мал. 16.** Юнаки виконують присядку з правої ноги (вправа № 15).

9-й т а к т. Танцюристкі, з лівої ноги, роблять партерний тинок на малому присіданні з виносом правої ноги вперед на носок та відповідним нахилом корпусу протилежним плечем вперед. Обидві руки розкривають у сторони, долонями до низу. Хлопці повторюють рух, який соліст виконував у 4-му такті першої фігури (вправа № 3).

10-й т а к т. Дівчата виконують тинок з правої ноги. Юнаки повторюють рух соліста 5-го такту першої фігури.

11-й т а к т. Дівчата, повільно піднімаючи корпус, малими кроками на півпальцях, пробігають до першої правої куліси, не порушуючи ліній. **Мал. 17**

12-й т а к т. Дівчата виконують крок лівою ногою вліво і через мале присідання стають у другий *arabesque*. На 11–12 такти хлопці, широким кроком з каблука та ковзним ударом каблуком об підлогу, просуваються до першої лівої куліси, де шикуються у дві лінії навпроти дівчат. Соліст попереду. **Мал. 17**

Повторюються 9–12 такти музичного супроводу № 1.

9–11-й т а к т и. Зберігаючи лінії, дівчата, повернувшись лицем до глядача, доріжкою (вправа № 1) просуваються до центру сцени. Руки піднімають до третьої позиції і опускають до рівня другої позиції, долонями вгору. Хлопці тими ж кроками кружляють навколо себе.

12-й т а к т. Усі виконавці роблять крок-поворот (тур де форс) (вправа № 11) з правої ноги у правий бік. На кінець такту дівчата сідають на ліве коліно, лицем до глядача, хлопці переносять вагу корпусу на праву ногу, подавши його за напрямком руху. Ліву ногу залишають, витягнутою у підйомі та коліні, у стороні. Руки відкривають у десяте положення. **Мал. 18**

Повторюється музичний супровід № 1.

1–2-й т а к т и. Подавши корпус вперед, дівчата ніби вдивляються у воду на своє відображення. Повільними рухами рук вони проводять по поверхні води, набирають її долонями, підносять до лиця, вмиваються. У цей час юнаки, нахиливши корпус лівим плечем вперед, руки відкриті у сторони, починаючи з правої ноги, чотирма звичайними кроками, крадучись, наближаються до дівчат. **Мал. 19**

3-й т а к т. На “раз” – юнаки, з правої ноги, виконують крок-підскік, закриваючи руки у першу позицію. На “два” – роблять випад на ліву, зігнуто у коліні, ногу. Праву залишають у стороні, витягнутою у коліні та підйомі. Руки відкривають у сторони, корпус подають вліво. Голову повертають до дівчат, заглядаючи їм в обличчя. **Мал. 19**

4-й т а к т. Витримавши паузу, юнаки переносять вагу корпусу на праву ногу і заглядають до дівчат з правої сторони. Дівчата продовжують рух 1–2 тактів.

5-й т а к т. Хлопці набирають правою долонею воду і бризкають на дівчат, які відхиляються від них вліво, переводячи праву руку у третю позицію, а ліву у першу, долонею від себе.

6-й т а к т. Юнаки нахиляються, обнімають дівчат обома руками за лікті і допомагають їм підвестися з присідання.

7–8-й т а к т и. Пари антуражу, танцювальним кроком, перешиковуються на велике півколо. Солісти, тим же кроком, йдуть проти руху стрілки годинника до центру великого кола. На кінець 8-го такту танцюристи повертаються лицем один до одного. **Мал. 20**

9–10-й т а к т и. Усі повторюють поворот у парі (рух 11–12 тактів першої фігури).

11-й т а к т. Юнаки відпускають дівчат і роблячи потрібне переступання з лівої ноги, стають у широку другу позицію, руки відкривають у сторони. Дівчата виконують поворот вправо, руки закривають на груди.

12-й т а к т. На “раз” – дівчата, невеличким кроком з лівої ноги, підходять до партнерів, відкривши руки у десяте положення, долонями до низу. Хлопці зберігають попереднє положення.

На “два” – Дівчата притуляються до юнаків, схиливши голову їм на груди. Обидві руки кладуть трохи нижче плечей. Праву ногу, згинаючи у коліні, переводять у положення *ku de riye* позаду лівої ноги. Одночасно хлопці з ніжністю обіймають дівчат.

Солов'ї. П'ята фігура. (4 такти) Виконуються останні чотири такти музичного супроводу № 1.

1-й т а к т. Виконавці – на “раз” – змінюють своє положення. Дівчата повертаються лицем до глядача, зробивши крок вправо, стають на півпальці обох ніг, руки переводять у десяте положення долонями до низу. Погляд спрямований під долоню правої руки. Хлопці роблять випад на ліву ногу, корпус подають за напрямком руху, руки переходять у п'яте положення, ліва рука перед собою, погляд спрямований на дівчат.

2-й т а к т. Не міняючись місцями, дівчата та хлопці – на “раз” – змінюють пози. Дівчата роблять крок лівою ногою вліво, присідають за шостою позицією, коліна спрямовані за напрямком руху, корпус нахиляють лівим плечем вперед, руки займають п'яте положення, голова обернена до правого плеча, погляд – на юнаків, які, відштовхнувшись лівою ногою, стають на півпальці обох ніг вправо, повторюючи позу дівчат.

3-й такт. Дівчата, не підводячись з присідання, нахиляють корпус вправо і починаючи з правої ноги кружляють на місці дрібним кроком. Руки у п'ятому положенні. Голова повернена за напрямком руху. Юнаки, захоплено дивлячись на дівчат, виконують крок лівою ногою у другу позицію, руки відкривають у сторони.

4-й т а к т. На – “раз” – зупинившись лицем проти руху стрілки годинника і зберігаючи попереднє положення, дівчата роблять невеличкий крок правою ногою вправо. Юнаки, опускаючи руки у підготовчу позицію, широким кроком із правої ноги, проходять поміж дівчат.

На “два” – усі виконують зіскок на обидві ноги за шостою позицією, згинаючи коліна.

Танцюристи займають 13-є положення у парі. Голубець. Шоста фігура. (24 такти) Виконуються музичний супровід № 1. Швидко.

1–8-й т а к т и. Пари антуражу бігунцем (вправа № 10) пересуваються по колу за першою парою, яка стояла навпроти першої лівої куліси, проти руху стрілки годинника до задника сцени, де шикуються у лінію лицем до третьої лівої куліси. Солісти, (1–4 такти), пританцювують на місці. На наступні такти вони бігунцем (вправа № 10) просуваються до авансцени і розбігаються у різні боки: дівчина у першу ліву, а хлопець у першу праву куліси. **Мал. 21**

9-й т а к т. На “раз” – юнаки з лівої ноги роблять випад у напрямку до глядача і пропускають перед собою дівчат, які бігунцем рухаються вперед. **Мал. 22**

10-й т а к т. Дівчата продовжують просуватись вперед. Хлопці витримують паузу, зберігаючи попереднє положення.

11–12-й т а к т и. Продовжуючи виконувати бігунець, дівчата рухаються до авансцени, де на кінець 12-го такту повертаються лицем до хлопців, які чотирма широкими кроками (бігом) наздоганяють їх. **Мал. 23**

Повторюється музичний супровід № 1, швидко.

1-й т а к т. Танцюристи, беручись правими руками, роблять крок правою ногою, по діагоналі, на місце партнера і виконують, разом, голубець: дівчата – середній (вправа № 16), хлопці – високий (вправа № 13).

2–3-й т а к т и. Виконавці повторюють рух першого такту.

4-й т а к т. Дівчата, зробивши крок правою ногою по діагоналі у точку 2, виконують поворот на півпальцях, який закінчують лицем до глядача, присівши на лівій нозі та відставивши праву ногу у сторону на носок. Руки відкриті у другу позицію. Юнаки повторюють попередній рух. На кінець такту вони відпускають дівчат, опиняючись позаду них.

5–6-й т а к т и. Дівчата з правої, хлопці з лівої ноги двічі виконують голубець-низький (вправа № 16) і просуваються по лініях у протилежних напрямках. **Мал. 24**

7–8-й т а к т и. Танцюристи виконують тинок у повороті на 360°. Усі дівчата йдуть за першою, яка йдучи за останнім хлопцем, переходить на рівень других куліс, на лінію хлопців.

9–11-й т а к т и. Виконавці антуражу бігунцем (вправа № 10) просуваються по лініях. Солісти, на 11 такт, виконуючи дрібний крок, стрімко рухаються на зустріч один одному з третіх куліс до центру сцени. **Мал. 24**

12-й т а к т. На “раз” – перші три дівчини антуражу, зробивши крок, лівою ногою, назустріч одна одній, утворюють маленьке коло на рівні між першою і другою правими кулісами та центром сцени. Так само роблять і останні три дівчини, але з лівої сторони від центру. Руки усі піднімають перед собою вгору. Юнаки, ставши за дівчатами (перші – до перших, останні – до останніх), виконують глибоке присідання за першою позицією, закриваючи руки у підготовчу позицію.

На “два” – дівчата, зберігаючи маленькі кола, сідають на праве коліно, опускаючи руки на плечі одна одній. Хлопці, піднімаючись з присідання, стають у другу позицію, відкривши руки у сторони. Солісти, на кінець 12-го такту, не торкаючись, зупиняються один проти одного, піднявшись на півпальці обох ніг. **Мал. 25**

Зірочка. Сьома фігура. 12 тактів. Виконується музичний супровід № 2.

1–2-й т а к т и. Юнаки, пересуваючись проти руху стрілки годинника, виконують, починаючи з правої ноги, два високих тинка (вправа № 5). Дівчата, зберігаючи попереднє положення, повільно нахиляють голову вправо – вліво. Солісти, навпроти один до одного, виконують *balancé* (вправа № 7). **Мал. 25**

3-й т а к т. На “раз” – соліст, піднявшись на півпальці лівої ноги, робить широкий крок правою ногою перед дівчиною і сідає на ліве коліно. Схилявши корпус і голову за напрямком руху, він із замахом закриває руки у першу позицію.

На “два” – соліст піднімає корпус, нахиляє його у лівий бік, переводить руки у положення 10-Б та випростовуючи коліно ставить праву ногу на каблук перед дівчиною. Солістка, у цьому такті, виконує, з правої ноги, маленьке *balancé* (вправа № 7) на місці.

4-й т а к т. Солістка, зробивши крок лівою ногою до партнера, який зберігає попереднє положення, перестрибує через його підставлену ногу.

У цей час, на 3–4 такти, юнаки антуражу, зробивши перескок на праву ногу, тричі виконують упадання на неї, акцентуючи підйом лівого коліна догори. Дівчата повторюють попередні рухи.

5-й т а к т. Соліст, приставивши до себе праву ногу, піднімається з коліна, опускає руки у підготовчу позицію. Солістка, трохи присівши на обох ногах за шостою позицією, грайливо поглядає на свого партнера. Хлопці антуражу, зробивши крок до своїх дівчат, обіймають їх попід лікті. Дівчата, зберігаючи попереднє положення, закривають руки на груди.

6-й т а к т. Соліст підходить до своєї дівчини і обіймає її за плечі. Вона, випростовуючи коліна, закриває руки на груди. Хлопці антуражу допомагають своїм дівчатам підвестися з коліна. Вони стають поруч з ними, з лівого боку.

7–10-й т а к т и. Звичайним танцювальним кроком пари антуражу перешиковуються у коло, дівчата правим боком до середини, у центрі сцени. Солісти, тим же кроком, йдуть проти руху стрілки годинника, поза колом. **Мал. 26**

11-й т а к т. Дівчата, з правої ноги, виконують потрійний приставний крок у бік до центру кола. Відкривають руки у десяте положення долонями донизу. Хлопці роблять крок правою ногою від дівчат і також відкривають руки у десяте положення, тримаючи правою рукою ліву руку дівчини.

12-й т а к т. Дівчата з лівої ноги виконують оберт на 360° перед хлопцями, виходячи з кола. Юнаки, зробивши широкий потрійний приставний крок (*pas chassé*), заходять до кола, беруться за руки з візаві і утворюють велику зіроньку. Лівими руками вони тримають дівчат. Протягом 11–12 тактів, солісти продовжують свій рух по великому колу. **Мал. 27**

Виконується музичний супровід № 1. Повільно.

1–3-й т а к т и. Зберігаючи зіроньку, антураж просувається по колу за рухом стрілки годинника. Дівчата, починаючи з лівої ноги, виконують перемінний крок (вправа № 12). Хлопці – дрібний перемінний крок (вправа № 12). Солісти, продовжуючи йти проти руху кола, виконують перемінний крок (вправа № 12).

4-й т а к т. Дівчата, починаючи з правої ноги, звичайним кроком на півпальцях роблять оберт на 360°, закручуючись на ліву руку хлопців, які у цей час стоять на місці.

На кінець такту хлопці правою рукою підтримують правий лікоть дівчат.

На 1–4-й такти солісти перемінним кроком (вправа № 12) продовжують йти проти руху кола. **Мал. 27**

5–8-й т а к т и. Пари антуражу, виконуючи припадання на праву ногу (вправа № 1), відходять спиною назад у лінію на рівні третіх куліс. **Мал. 28**

9–10-й т а к т. Пари антуражу на місці виконують оберт на 360°, під час якого хлопці проводять праву руку через підготовчу, другу, третю позицію на потилицю (одинадцятьте положення). Солісти попереднім кроком йдуть вперед по середній лінії до центру сцени. **Мал. 29**

11-й т а к т. На “раз” – усі дівчата виконують випад на праву ногу, руки переводять у шосте положення, голову повертають у бік хлопців, котрі, відпустивши дівчат, роблять випад у лівий бік, відкриваючи руки у десяте положення. Солісти виконують випад – хлопець – вправо, дівчина – вліво.

12-й т а к т. Усі танцюристи виконують крок-поворот (вправа № 11) у протилежних напрямках. На кінець такту дівчата присідають за шостою позицією на обох ногах, руки піднімають у третю позицію, долонями від себе, хлопці сідають у глибоке присідання, тримаючись за талію дівчат, коліна спрямовані вперед. Солісти виконують мале присідання окремо, у півоберта один до одного. **Мал. 29**

Фінал. Восьма фігура. 24 такти. Швидко. Виконується музичний супровід № 1.

1–3-й т а к т и. Солісти – вона з правої, він з лівої ноги – виконують тричі голубець в повороті (вправа № 16) і просуваються вперед до авансцени.

4-й т а к т. Солісти роблять стрибок (типу *assamble*) один до одного, присідають за шостою позицією, руки переводять у тринадцяте положення. Протягом чотирьох тактів антураж, зберігаючи лінію, просувається за солістами. Дівчата виконують, починаючи з правої ноги, тинок на півпальцях (вправа № 2), хлопці – повзунець (вправа № 17).

5–6-й т а к т и. Сольна пара бігунцем (вправа № 10) проходить по авансцені і зникає у першій правій кулісі. Антураж продовжує своє просування вперед. **Мал. 29**

7-й т а к т. Юнаки, відпустивши дівчат, проходять повз них на перед, виконуючи звичайну присядку (вправа № 15). Дівчата, зберігаючи попереднє положення, виконують тинок (вправа № 2) на місці.

8-й т а к т. На “раз” – юнаки, повертаються (180°) лицем до дівчат і сідають у глибоке присідання (жабка), руки закривають у підготовчу позицію.

На “два” – юнаки роблять випад на ліву ногу вліво. Дівчата, виконуючи потрібний ритм, стають до хлопців у положення 13. Обоє повертаються лицем до першої лівої куліси. **Мал. 30**

Повторюється музичний супровід № 1.

1–2-й т а к т и. Пари бігунцем (вправа № 10) рухаються вздовж лівих куліс, виходячи на діагональ.

3-й т а к т. Перша пара змінює попереднє положення на шістнадцяте положення. Дівчина стає спиною за напрямком руху, хлопець – залишається у попередньому положенні. Дівчина виконує бігунець (вправа № 10), хлопець – хід у напівприсіданні (вправа № 18). Решта танцюристів повторює рухи 1–2 тактів.

4–8-й т а к т и. На кожний наступний такт слідкуюча пара змінює своє положення так само як і перша пара. Усі танцюристи виходять зі сцени у першу праву кулісу. **Мал. 30**

Опис рухів

Вправа № 1. Доріжка проста (припадання).

Вправа № 2. Малий тинок.

Вправа № 3. Відкритий стрибок (*sissonne* у позі першого *arabesque*).

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Руки у підготовчій позиції. Музичний розмір – 2/4. Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт “і” присісти на лівій нозі, праву ногу винести вперед на *effacée* (коліно, підйом та пальці ніг витягнуті). Руки перевести у першу позицію.

1-й т а к т. На “раз” зробивши крок – *plié* правою ногою і відштовхнувшись від підлоги, стрибнути вгору вперед у перший *arabesque*.

На “і” – закінчити стрибок в позиції першого *arabesque* на *demi-plié*.

На “два” – зробити крок лівою ногою вперед на *effacée*, переносячи на неї вагу корпусу; праву руку опустити до другої позиції.

2-й т а к т. На “раз” – підтягнути ліву ногу в п’яту позицію вперед, виконати мале присідання на обох ногах. Руки закриваються у підготовчу позицію.

На “і” – праву ногу, ковзнувши ступнею по підлозі, кидком винести у сторону другої позиції, одночасно, відштовхнувшись від підлоги лівою ногою, стрибнути вгору (коліно, підйом та пальці витягнуті). Руки відкрити у другу позицію.

На “два-і” – обидві ноги з’єднати у повітрі в п’яту позицію, права нога попереду. Рух закінчити у глибоке присідання за першою позицією. Руки закрити у підготовчу позицію.

Вправа № 4. Уклін.

Вправа № 5. Великий тинок.

Вправа № 6. Присядка в повороті.

Вихідне положення – перша позиція ніг, руки у другій позиції. Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – крок правою ногою праворуч. Голову повернути за напрямком руху.

На “раз” – повернувшись на 180° праворуч, з невеликого підскіку опуститися у глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією. Коліна розвести в сторони. Корпус прямий. Руки у попередньому положенні. Голову повернути ліворуч.

На “два” – закінчуючи поворот на 360°, невисоко піднятися з глибокого присідання на лівій нозі, коліно зігнуте. Праву ногу підняти вгору перед собою і провести праворуч, витягнувши коліно та підйом. Руки залишаються у попередньому положенні. Голову повернути праворуч.

Вправа № 7. *Balansé*.

Вправа № 8. Крок – стрибок у лівоберта.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду, руки в другій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – трохи присівши на лівій нозі, вивести праву ногу (коліно, підйом та пальці витягнуті) вперед вправо.

На “раз” – зробивши крок – присідання на всю ступню правої ноги, сильно відштовхнутись від підлоги і перестрибнути на ліву ногу. Одночасно, закриваючи руки у першу позицію, повернутися праворуч на 180°.

На “і” – приземлитись на ліву ногу.

На “два” – приставити праву ногу до лівої, підбиваючи її. Ліву ногу відвести вперед-вліво.

Вправа № 9. Вірьовочка.

Вправа № 10. Бігунець.

Вправа № 11. Крок-поворот.

Вправа № 12. Перемінний крок.

Вправа № 13. Високий голубець.

Вправа № 14. Упадання.

Вихідне положення – мале присідання на лівій нозі, права нога витягнута в коліні та підйомі, відведена вбік праворуч, руки у десятому положенні. Голова обернена до правого плеча.

На затакт “і” – рвучко випроставши коліно лівої ноги, звестися на високі півпальці, права нога у попередньому положенні.

На “раз” – опустити праву ногу у п’яту позицію попереду лівої ноги і згинаючи коліно, перенести на неї вагу корпусу; одночасно, нахиливши корпус правим плечем вперед-ліворуч. Відокремити ліву ногу, із зігнутим коліном, від підлоги позаду правої ноги. Праву руку провести у першу позицію.

На “і” стати на півпальці лівої ноги, відступаючи трохи назад. Праву ногу відокремити від підлоги. Руки залишаються у попередньому положенні.

На “два” – впасти на всю ступню правої ноги, ставлячи її на місце лівої, ліву ногу вивести вбік ліворуч, витягуючи її в коліні та підйомі.

На “і” – пауза.

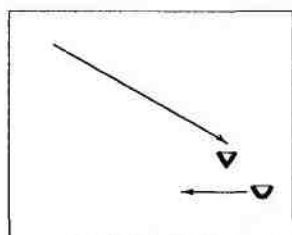
Вправа № 15. Проста присядка.

Вправа № 16. Голубець низький.

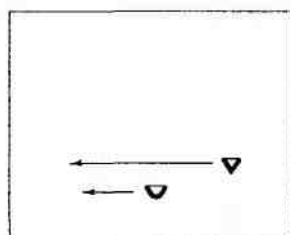
Вправа № 17. Повзунець.

Вправа № 18. Хід у напівприсіданні.

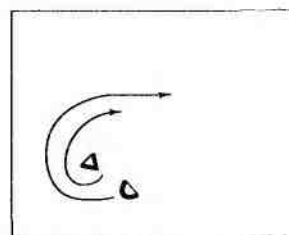
Малюнки до танцю "Горлиця"



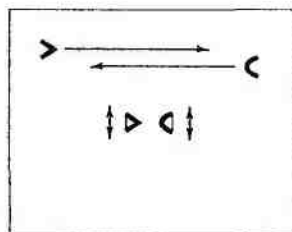
1



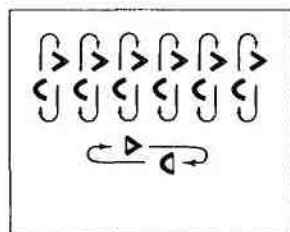
2



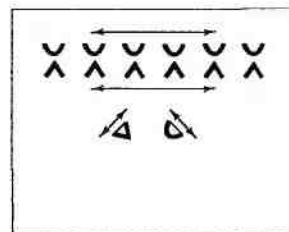
3



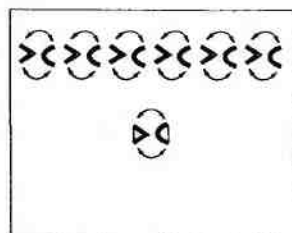
4



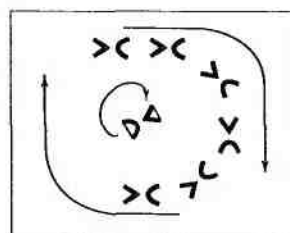
5



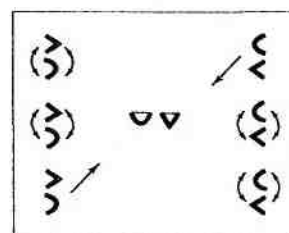
6



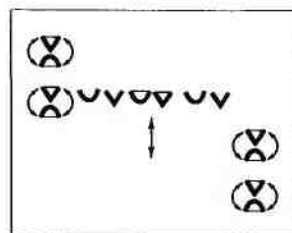
7



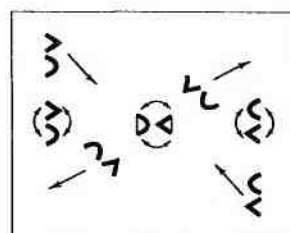
8



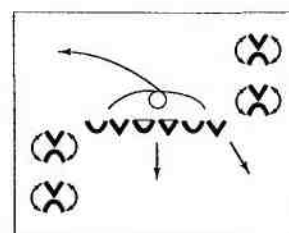
9



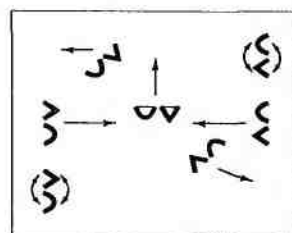
10



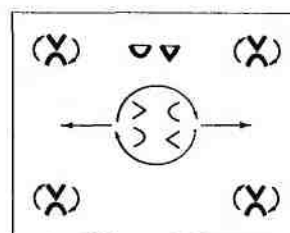
11



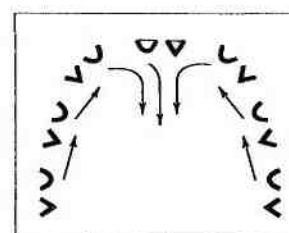
12



13

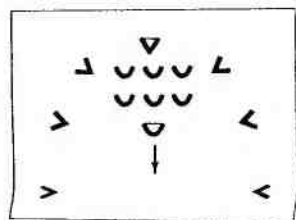


14

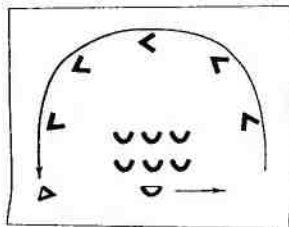


15

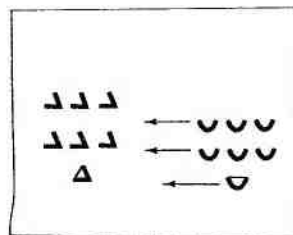
Малюнки до танцю "Горлиця"



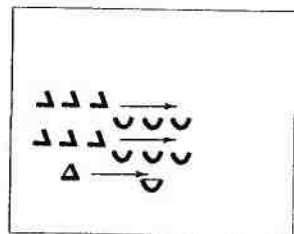
16



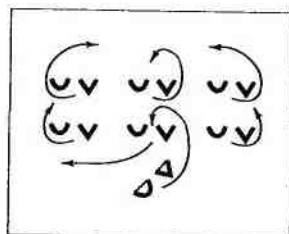
17



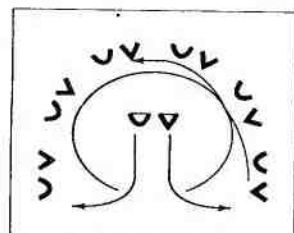
18



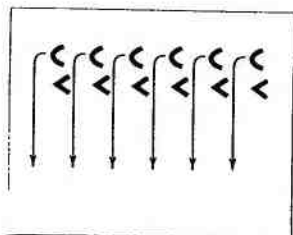
19



20



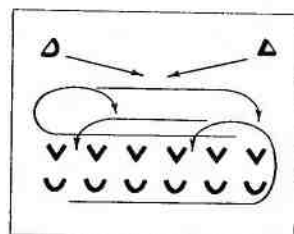
21



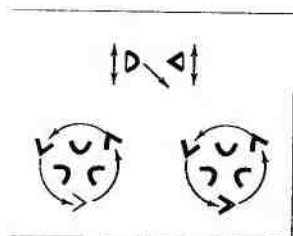
22



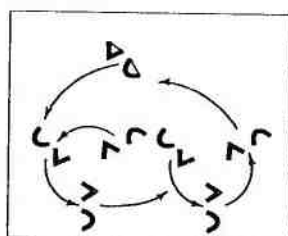
23



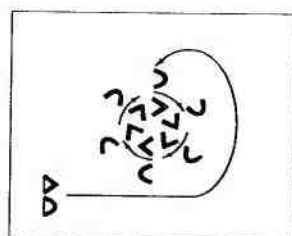
24



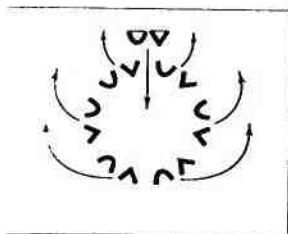
25



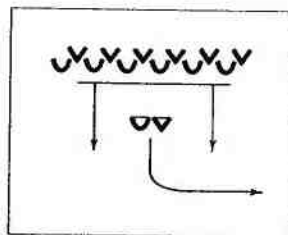
26



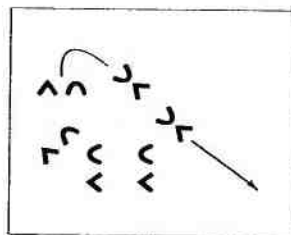
27



28



29



30

ВІНОЧОК ГУЦУЛЬСЬКИХ ТАНЦІВ

Композиція складена з двох танців – “Рахівчанка” та “Півторак”
Музика народна. Обробка Андрія Приходька
Постановка Є. Зайцева
Запис танцю Ю. Колесниченка

Танець розрахований на сім пар, кількість пар може бути збільшена.
Темп і розмір музичного супроводу зазначені у клавірі.

Опис танцю

Перед початком танцю виконавці вишиковуються поруч один одного у третій правих кулісах. Руки тримають з'єднаними у першому положенні. Ступні ніг повернути праворуч.

Вихід. Перша фігура (40 тактів). Виконується 8 тактів музичного вступу. Виконавці знаходяться у вихідному положенні. Виконується музичний супровід № 1.

1–8-й такти. Танцюристи, виконуючи біг-тропак (вправа №1), стрімко рухаються по третій лінії сцени, поступово утворюючи коло. **Мал. 1**

9–16-й такти. Танцюристи просувуються по колу, тримаючись за руки.

Виконується музичний супровід № 2

1–8-й такти. Продовжуючи просуватись по колу, виконавці з'єднують вільні руки перед собою і виходять на середню лінію сцени. **Мал. 2–3**

9–16-й такти. Кожна пара, йдучи за першою парою, доходять до першої лінії сцени. Зробивши уклін головою, хлопці і дівчата розходяться в різні боки. Хлопці праворуч (руки у третьому положенні), дівчата – ліворуч від глядача (руки у першому положенні). Танцюристи вишиковуються у дві діагоналі лицем до центра сцени. На 16-й такт усі виконують два притопи на місці. Дівчата тримають руки у першому положенні, хлопці у четвертому положенні, затиснутими в кулак. **Мал. 3–4**

Перехід. Друга фігура (24 такти). Виконується музичний супровід № 3.

1–7-й такти. Зберігаючи лінії, танцюристи виконують: хлопці – гайдук – круч (вправа № 2), дівчата – круч дівочий (вправа № 3). **Мал. 4**

8-й такт. Танцюристи виконують два притопи на місці. Дівчата беруться за руки вниз. Хлопці піднімають з'єднані руки вгору.

1–7-й такти. Дівчата і хлопці, зберігаючи лінії, дрібним кроком на півпальцях (вправа № 4), перешиковуються на протилежні місця на рівні перших куліс. На перші чотири такти дівчата піднімають руки вгору, а хлопці – опускають руки вниз. Потім навпаки.

8-й т а к т. Усі танцюристи виконують зіскок – круч (вправа № 5), міняючи напрямок руху. **Мал. 4**

Виконується музичний супровід № 4

1–7-й т а к т и. Дівчата і хлопці, тим же кроком, рухаються по лініях і перешиковуються у дві шеренги, лицем до глядача. Хлопці попереду. Руки рухаються у зворотному напрямку. **Мал. 5**

8-й т а к т. На “раз” хлопці роблять широкий крок правою ногою назад, піднімаючи руки вгору. Дівчата, нахиляючи корпус, проходять під руками хлопців (крок з правої ноги) вперед.

На “два-ї” хлопці приставляють ліву ногу до правої за шостою позицією. Дівчата, підставляючи ліву ногу до правої у шосту позицію, роблять швидкий поворот на правій нозі перед хлопцями, залишаючись лицем до глядача. На кінець повороту дівчата трохи присідають на лівій нозі і звільняють праву ногу. Руки зберігають попереднє положення. **Мал. 6**

Вибиванець. Третя фігура (16 тактів). Виконується музичний супровід № 5

1–4-й т а к т и. Дівчата з правої ноги, хлопці з лівої ноги виконують боковий тропак з потрібним пристуком (вправа № 6). **Мал. 6**

5–8-й т а к т и. Дівчата обертаються до хлопців і усі пари виконують середню погаренку (вправа № 7). На останній такт дівчата, відпустивши хлопців, повертаються обличчям до глядача. **Мал. 7**

9–12-й т а к т и. Танцюристи повторюють рухи 1–4 тактів. **Мал. 6**

13–14-й т а к т и. Танцюристи міняються місцями. Хлопці йдуть вперед з лівого боку своїх партнерок, а дівчата, повертаючись праворуч, йдуть на місце хлопців і повертаються лицем до глядача. Усі двічі виконують тропітку (вправа № 8). **Мал. 8**

15–16-й т а к т и. Танцюристи повторюють рухи 9–12 тактів.

Другий перехід. Четверта фігура (16 тактів). Виконується музичний супровід № 6

1–4-й т а к т и. Виконавці парами, кружляючи низькою погаренкою (вправа № 9), розходяться порівну, у різні боки, до протилежних куліс. **Мал. 10**

5–8-й т а к т и. Змінивши попереднє положення в парі на п’ятнадцяте положення – В, танцюристи, виконуючи біг-тропак (вправа № 1), перешиковуються у дві лінії на рівні третіх куліс. **Мал. 10**

9–12-й т а к т и. Танцюристи повторюють рухи 1–4 тактів на місці. **Мал. 11**

13–16-й т а к т и. Танцюристи повторюють рухи 5–8 тактів, утворюючи велике коло. **Мал. 12**

Коло. П’ята фігура (40 тактів). Виконується музичний супровід № 7 (8 тактів)

1–4-й т а к т и. Танцюристи виконують середню погаренку (вправа № 7). **Мал. 13**

5-й т а к т. Хлопці допомагають дівчатам зробити повний поворот низькою погаренкою (вправа № 9) і вийти з кола, ставши на праву ногу (ліва нога залишається позаду правої, півпальцями на підлозі, з витягнутим коліном і підйомом). Руки дівчата переводять у перше положення. Самі ж хлопці звичайними кроками проходять у середину кола.

6-й т а к т. Дівчата витримують позу в попередньому положенні, хлопці міцно беруться за руки і трохи присідають на обидві ноги, права попереду.

7–8-й т а к т. Дівчата, зробивши крок до хлопців, швидко повертаються і сідають на з'єднані руки хлопців. **Мал. 14**

Виконується музичний супровід № 8 (16 тактів)

1–16-й т а к т и. Випрямляючи коліна і корпус, хлопці піднімають дівчат на своїх руках.

У такому положенні хлопці дрібними кроками ідуть по колу проти руху стрілки годинника. На кінець 16-го такту хлопці зупиняються і присідають. Дівчата встають. **Мал. 14**

Виконується музичний супровід № 9 (16 тактів)

1–4-й т а к т и. Дівчата, виконуючи крок-зміну (вправа № 10) відходять від хлопців, які пружним кроком (вправа № 11) сходяться до центру, де роблять низьку зірку: з'єднавши руки, через одного присідають і обидві ноги витягують у центр кола, упираючись в підлогу каблуками, носки ніг піднімають вгору. Корпус прямий, спина випрямлена. Хлопці, які витягнули ноги до центра кола, швидко перебирають ногами, відриваючи від підлоги то правий, то лівий каблук. Потім, підтягуючи ноги, піднімаються з присідання. Хлопці, які тримають своїх товаришів на витягнутих руках, звичайним кроком рухаються по колу проти руху стрілки годинника. Дівчата виконують на місці чосонку (вправа № 12).

9–14-й т а к т и. Дівчата, виконуючи крок-підскік (вправа № 13), пересуваються по колу за рухом годинникової стрілки. Хлопці продовжують своє просування в протилежний бік. Одночасно з третьою лівою куліси виходить тим же кроком дівчина-солістка. **Мал. 15**

15–16-й т а к т и. Хлопці зупиняються і змінюють своє положення. Поклавши руки на плечі один одному, роблять випад на праву ногу до центра кола, де знаходиться солістка. Дівчата, продовжуючи попередній рух, шикуються в одну лінію на рівні третіх куліс. Дівчата зліва від центру сцени – правим, а друга половина – лівим плечем до глядача. **Мал. 16**

Andante. Третій перехід. Шоста фігура (16 тактів). Виконується музичний супровід № 10

1-й т а к т. Хлопці, повільно випроставши корпус, звичайним швидким кроком перешиковуються в одну лінію. Дівчата лівої сторони повертаються правим плечем до глядача. Дівчина-солістка піднімається з присідання. **Мал. 16–17**

2-й т а к т. Дівчина-солістка дрібними кроками біжить у напрямку першої лівої куліси. Вона когось видивляється. На “раз” – хлопці роблять випад на праву ногу. Дівчата зберігають попереднє положення. **Мал. 17**

3-й т а к т. Солістка перебігає до першої правої куліси. Хлопці на початок третього такту роблять випад з лівої ноги. Дівчата трохи повертають корпус ліворуч.

4-й т а к т. Солістка перебігає до третьої лівої куліси. Дівчата антуражу перешиковуються в маленьке коло навколо солістки. На кінець четвертого такту усі дівчата сідають на ліве коліно, корпус нахиляють до центра кола. Хлопці швидко перешиковуються у дві діагоналі біля першої правої куліси. Руки кладуть один одному на плечі. Хлопець-соліст звичайним кроком виходить з першої куліси і зупиняється біля ліній хлопців. **Мал. 18–19**

5-й т а к т. Дівчата антуражу випростовуючи корпус піднімають руки, через першу позицію, вгору і перегинають корпус назад. Голову повертають до правого плеча. Солістка піднімається з присідання і помахом руки вітає соліста, який також її вітає. Антураж хлопців зберігає попереднє положення.

6-й т а к т. Солісти швидким бігом міняються місцями. Дівчата антуражу піднімаються з присідання на повний зріст і повторюють рух 1–2 тактів із солістом у центрі. Солістка проходить в середині першої лінії хлопців і дивиться на соліста. **Мал. 19**

7-й т а к т. Дівчата та хлопці антуражу швидко перешикуються у дві лінії на рівні третіх куліс. Дівчата лицем до глядача, хлопці боком, права половина хлопців – лівим, ліва половина – правим. Соліст стає за крайньою дівчиною справа, солістка – біля крайнього хлопця зліва. **Мал. 20–21**

8-й т а к т. Хлопці роблять крок-випад вперед на праву ногу. Нахиливши корпус вперед, обіймають обома руками за талію попереднього товарища. Голову опускають з лівого боку, нижче його талії. Крайній зліва від глядача хлопець сідає на ліве коліно, відставляючи праву ногу трохи праворуч. Дівчата піднімають з'єднані руки вгору. **Мал. 21**

Місток. Сьома фігура (16 тактів). Повторюється музичний супровід № 10

1-й т а к т. Солістка стає на підставлену праву ногу хлопця (ближче до корпусу) і піднімається на спину хлопців.

2-й т а к т. Тримаючись за з'єднані руки дівчат, солістка обережно, повільними кроками ступає по спинам хлопців і зупиняється на середині "містка".

3–4-й т а к т и. Повільно, проводячи рукою, милується красою краєвиду. Соліст виглядає із-за крайньої дівчини.

5-й т а к т. Солістка проходить до краю містка. Соліст виходить наперед і подає обидві руки дівчині.

6-й т а к т. Соліст бере солістку за талію, вона кладе свої руки йому на плечі. Соліст обережно знімає партнерку з місточка і ставить її перед собою.

7-й т а к т. Солістка вивертається і біжить від соліста у напрямку першої лівої куліси. Він її наздоганяє і бере правою рукою ліву руку солістки. Хлопці антуражу піднімаються з присідання і стають лицем до глядача. **Мал. 22**

8-й т а к т. Солістка, не відпускаючи руки соліста, завертається до нього. Обидва присідають за шостою позицією. Усі витримують паузу.

Allegro. Фінал. Восьма фігура (28 тактів). Виконується 4 такти музичного вступу.

На "затакт" – хлопці роблять вигук "Гей", притопують правою ногою і піднімають праву руку вгору. Солісти піднімаються з присідання.

1–2-й т а к т и. Хлопці подають дівчатам праві руки. Дівчата – ліві. З'єднавши руки і виконуючи біг з підскіком і пробіжкою (вправа № 13), танцюристи рухаються вперед до глядача. Солістка розкручується.

3–4-й т а к т и. Виконуючи чотири звичайних бігових кроки, танцюристи перешикуються у дві лінії. Солісти по центру авансцени – перед лініями. **Мал. 23**

На кінець четвертого такту танцюристи зупиняються лицем один до одного. **Мал. 24**

Виконується музичний супровід № 11

1–3-й т а к т и. Танцюристи, зберігаючи лінії, виконують чосонку (вправа № 39).

4-й т а к т. Танцюристи виконують зіскок – круч (вправа № 5).

5–8-й т а к т и. Танцюристи повторюють рухи, що виконувались на 1–4 такти.

9–16-й т а к т и. Танцюристи повторюють рухи 1–8 тактів. **Мал. 24**

На кінець 16 такту хлопці сідають у глибоке присідання за шостою позицією і спираються на праву руку.

Виконується музичний супровід № 12

1–4-й т а к т и. Зберігаючи попереднє положення, хлопці виконують варіант повзунця (вправа № 48). Дівчата, обходячи навколо хлопців, виконують біг-тропак (вправа № 1).

5–8-й т а к т и. Хлопці продовжують попередній рух. Дівчата, тим же бігом, повертаються на вихідне місце. **Мал. 25**

9–12-й т а к т и. Хлопці на місці виконують присядку-м'ячик (вправа № 42). Дівчата, трохи нахилившись до хлопців, виконують чосонку (вправа № 12). Партнери дивляться один на одного. На кінець 12-го такту хлопці піднімаються з присідання. Партнери стають лицем один до одного.

Виконується музичний супровід № 13

1–8-й т а к т и. Танцюристи виконують середню погаренку (вправа № 7) і розходяться до протилежних куліс. **Мал. 26**

Ухід. Дев'ята фігура (16 тактів). Виконується музичний супровід № 14

1–8-й т а к т и. Танцюристи стають поруч, вільні руки з'єднують перед собою і рухаються по діагоналям у протилежних напрямках. Пари з права проходять попереду. **Мал. 27**

Виконується музичний супровід № 15

1–8-й т а к т и. Помінявшись місцями, пари перешиковуються в одну лінію посеред сцени і продовжують рухатись далі. **Мал. 28**

Виконується музичний супровід № 15

1–8-й т а к т и. Пари повертають до лівих куліс і виходять на діагональ. **Мал. 29**

Виконується музичний супровід № 16

1–4 т а к т и. Танцюристи зберігають попереднє положення (вільні руки відводять назад) і виконують чосонку (вправа № 39), просуваючись по діагоналі вперед. **Мал. 29**

5–8-й т а к т и. Танцюристи змінюють попереднє положення на вихідне положення і виконують поворот на місці дрібним кроком на півпальцях (вправа № 4). **Мал. 30**

Виконується музичний супровід № 17

1–8-й т а к т и. Танцюристи повторюють рухи попередніх 8 тактів.

Виконується музичний супровід № 18

1–4-й т а к т и. Танцюристи уходять за куліси. Солісти зупиняються навпроти першої правої куліси, солістка пробігає перед солістом, який ловить її за руку.

5–8-й т а к т и. Солісти, змінивши напрям, звичайним бігом уходять у першу ліву кулісу.

Опис рухів

Вправа № 1. Біг-тропак.

Вправа № 2. Гайдук-круч.

Вправа № 3. Круч дівочий. Виконується так само, як і гайдук-круч, тільки з малим присіданням.

Вправа № 4. Дрібний біг на півпальцях.

Вихідне положення – шоста позиція ніг на півпальцях, коліна зігнуті.

Музичний розмір – 2/4.

На кожну 1/8 такту робити невеличкий крок кожною ногою.

Вправа № 5. Зіскок-круч.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Коліна зігнуті. Музичний розмір 2/4.

На “раз” – з ледь помітного підскоку зіскочити на всю ступню обох ніг за шостою позицією. Корпус нахилити.

На “два” – з ледь помітним підскіком, залишаючись у напівприсіданні, спрямувати коліна та пальці ніг у протилежний бік і поміняти корпус за напрямком руху.

Вправа № 6. Дрібушечки з потрійним притупом.

1–2-й такти. Виконується двічі подвійна дрібушка.

3–4-й такти. Виконати дрібушки на місці з потрійним притулом.

Вправа № 7. Погаренка середня.

Вправа № 8. Тропітка з просуванням уперед.

Вправа № 9. Погаренка низька.

Вправа № 10. Крок-зміна (жіночий).

Вихідне положення – третя позиція ніг, руки у першому положенні.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – зробити легкий підскік на лівій нозі, праву ногу, зігнувши коліно, підняти перед собою ліворуч поперед лівої ноги.

На “раз” – зробити крок правою ногою з невеличким випадом ліворуч, ставлячи її попереду (навхрест) лівої ноги. Ліву ногу, зігнуту в коліні, ледь підняти позаду правої ноги. Корпус нахилити вперед ліворуч.

На “і” – поставити ліву ногу на підлогу позаду правої і зробити легкий підскік, одночасно підняти праву ногу, зігнувши коліно, праворуч. Корпус випрямити.

На “два” – переступити на праву ногу, ставлячи її позаду лівої. Ліву ногу відокремити від підлоги.

На “і” – поставити на низькі півпальці ліву ногу поряд з правою. Праву ногу винести перед собою з випрямленим коліном. Корпус нахилити вперед.

Вправа № 11. Пружинний крок.

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – трохи присісти на лівій нозі, праву ногу трохи підняти над підлогою.

На “раз” – випростовуючи коліно, зробити крок правою ногою вперед з каблука на всю ступню.

На “і” – ледь присісти на правій нозі, ліву ногу відокремити від підлоги.

На “два” – зробити крок лівою ногою вперед з каблука на всю ступню, випростовуючи коліно.

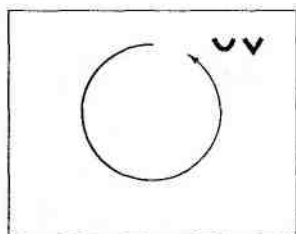
Вправа № 12. Чосонка.

Вправа № 13. Біг з підскіком і пробіжкою.

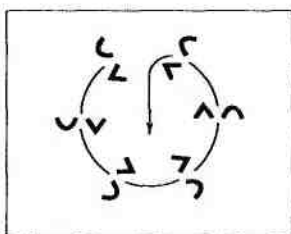
Вправа № 14. Варіант повзунця.

Вправа № 15. Присядка – м’ячик.

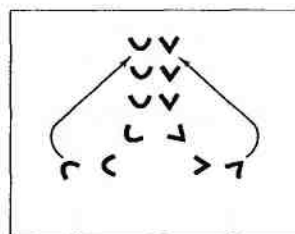
Віночок гуцульських народних танців



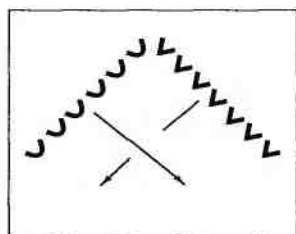
1



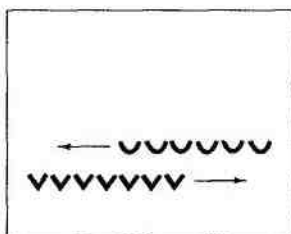
2



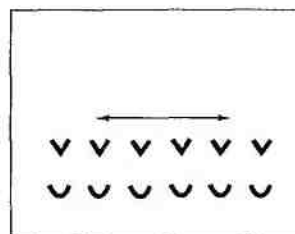
3



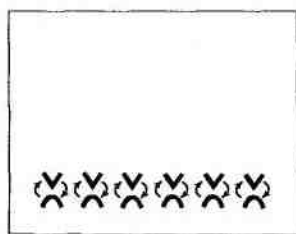
4



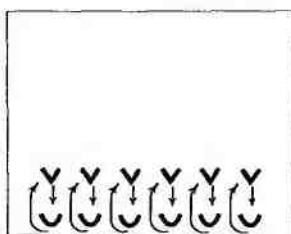
5



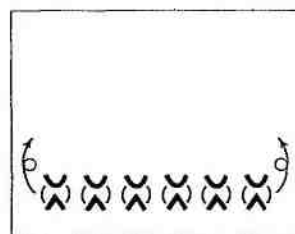
6



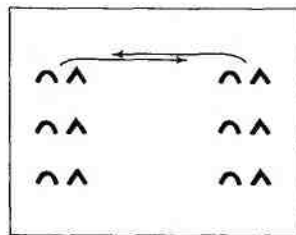
7



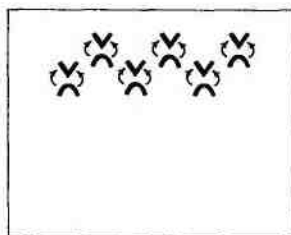
8



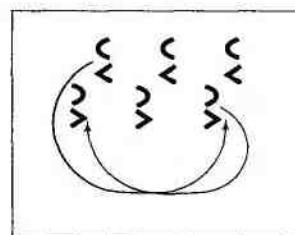
9



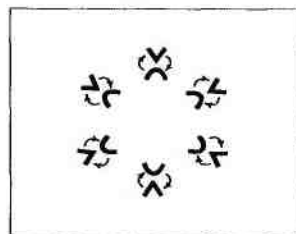
10



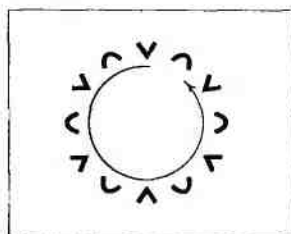
11



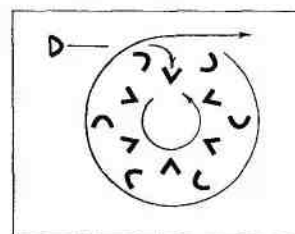
12



13

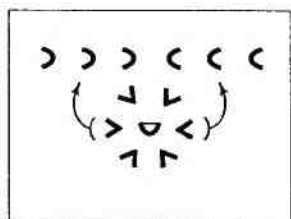


14

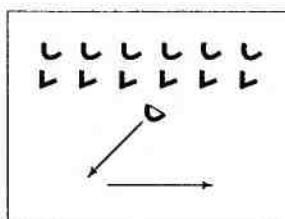


15

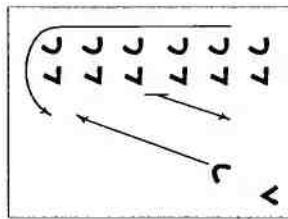
Віночок гуцульських народних танців



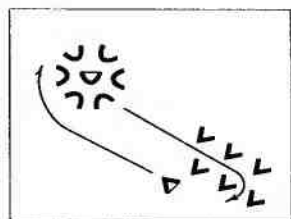
16



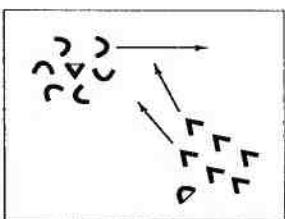
17



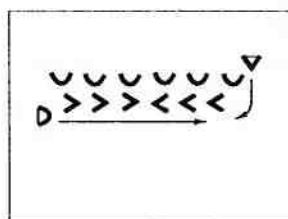
18



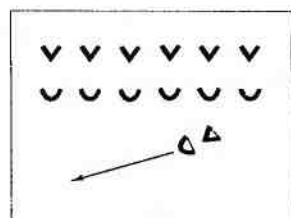
19



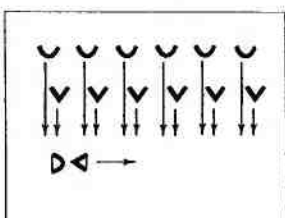
20



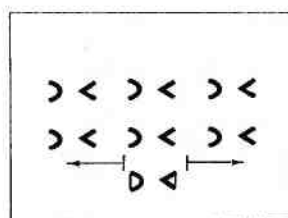
21



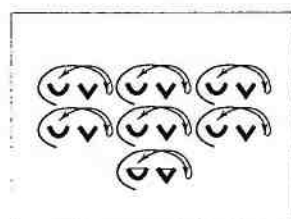
22



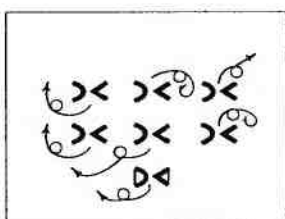
23



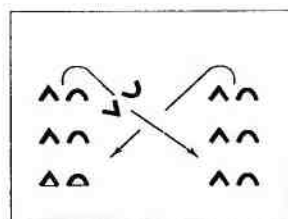
24



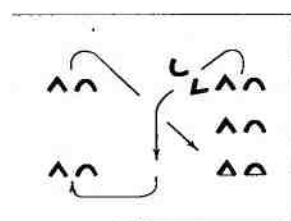
25



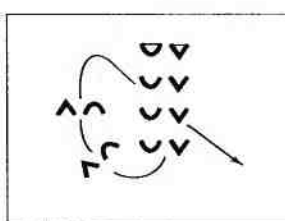
26



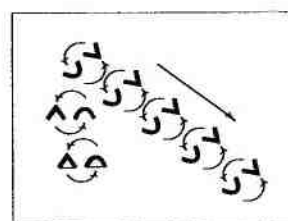
27



28



29



30

ПРИВІТАЛЬНИЙ ТАНЕЦЬ

Музика народна. Обробка В. Самофалова.

Постановка Є. Зайцева.

Запис танцю Ю. Колесниченка.

Танець розраховано на вісім пар та солістів-трюкачів.

Кількість виконавців, за бажанням постановника, може бути збільшена, або зменшена.

Темп і розмір музичного супроводу зазначені у клавіврі.

Опис танцю

Перед початком танцю виконавці вишиковуються один за одним у третіх кулісах. Спочатку хлопці, потім дівчата. Солісти розташовуються у тих кулісах, звідки вони починають свій трюк.

У виконавців корпус прямий, підтягнутий, голова повернена до глядача. Руки опущені, трохи відставлені від корпусу.

Вихідне положення – третя позиція ніг. У виконавців з правої сторони – права нога попереду, у лівих – ліва.

Вихід. Периша фігура (57 тактів). Виконується 8 тактів музичного вступу. Урочисто.

1–4-й т а к т и. Виконавці знаходяться у вихідному положенні.

5–8-й т а к т и. Хлопці, виконуючи вісім широких танцювальних кроків, рухаються від третіх куліс, по діагоналям, до центру сцени. Одночасно дві дівчини-солістки, тримаючи на руках рушник з хлібом-сіллю, танцювальним кроком йдуть по третій лінії сцени назустріч одна одній. **Мал. 1**

Виконується музичний супровід № 1 (16 тактів, середній темп)

1-й т а к т. На “раз” – зробивши крок (праві хлопці – правою ногою, ліві – лівою) по діагоналі вперед, танцюристи стають у 2-гу позицію, повертають корпус до глядача, внутрішні руки кладуть на ближче плече попереднього товариша, вільні руки закривають на талію, голову повертають до плеча, відповідно до кроку.

Солістки, продовжуючи свій крок, повертаються лицем до глядача. Одночасно з третіх куліс починають свій вихід дівчата. **Мал. 2**

2–8-й т а к т и. Продовжуючи виконувати танцювальний крок (2 кроки на 1 такт), дівчата йдуть позаду хлопців до центра сцени. Солістки повільним кроком (1 крок на 1 такт) проходять між першими хлопцями на авансцену. **Мал. 2**

9–16-й т а к т и. Дівчата, виконуючи доріжку (вправа № 1), розходяться від центру у напрямку других куліс. Солістки повільно рухаються до авансцени. Хлопці зберігають попереднє положення. **Мал. 2**

Повторюється музичний супровід № 1 (16 тактів)

1–2-й т а к т и. Усі дівчата, починаючи з правої ноги, виконують два танцювальних кроки по діагоналі вправо. Погляд спрямовано за напрямком руху.

3-й т а к т. Дівчата підставляють праву ногу позаду лівої у третю позицію. Руки закривають на груди.

4-й т а к т. Дівчата виконують уклін (рух № 2).

5–8-й т а к т и. Дівчата повторюють рухи 1–4 тактів з лівої ноги вліво. Протягом 1–8-и тактів хлопці зберігають попереднє положення. **Мал. 3**

9–16-й т а к т и. Усі танцюристи, виконуючи доріжку (вправа № 1), відходять спиною назад до третьої лінії сцени і перешиковуються у квадрат. Дівчата попереду. Руки у підготовчій позиції. Погляд спрямувати на глядача. Солістки, швидким кроком, йдуть у перші куліси. **Мал. 4**

Другий уклін. Виконується музичний супровід Allegro (4 такти). Дуже швидко.

1–4-й т а к т. Зберігаючи попереднє положення, танцюристи виконують нахил голови (вправо-ліво-вправо-прямо). **Мал. 5**

Виконується музичний супровід № 3 (16 тактів)

1–8-й т а к т и. Виконуючи вісім танцювальних кроків, танцюристи розходяться, як зазначено на **мал. 5**

9–16-й т а к т и. Дівчата і хлопці виконують уклін (рух № 2, рух № 3). **Мал. 6**

Соло хлопців. Друга фігура (32 такти). Повторюється музичний супровід № 3 (16 тактів)

1–8-й т а к т и. Дівчата звичайним бігом рухаються спиною назад до правих і лівих куліс у лінії. Руки у першому положенні.

Хлопці бігунцем (вправа № 4), руки у другому положенні, стрімко рухаються по авансцені, далі перед дівчатами на третю лінію сцени. **Мал. 6–7**

9–10-й т а к т и. Продовжуючи свій рух, хлопці шикуються у лінію по чотири і вибігають вперед у першу і другу лінії. **Мал. 8**

11–12-й т а к т и. Починаючи з правої ноги, хлопці виконують два малих тинка (вправа № 11) на місці.

13–14-й т а к т и. Хлопці, починаючи з лівої ноги, виконують дві прості присядки (вправа № 5).

15-й т а к т. Не підводячись з глибокого присідання, хлопці роблять підсічку (вправа № 6) правою ногою.

16-й т а к т. Закінчивши підсічку у глибоке присідання за першою позицією, хлопці піднімаються і стають у другу невиворотну позицію, у півоберта один до одного в парах, руки відкривають в сторони. Дівчата протягом 9–16 тактів пританцьовують на місці. Руки у різних положеннях.

Виконується музичний супровід № 4 (16 тактів)

1–4-й т а к т и. Хлопці, зберігаючи лінії, виконують підготовку та стрибок-оберт з притиснутою лівою ногою (вправа № 9).

5–8-й т а к т и. Хлопці виконують револьтат на підлозі через праву ногу (вправа № 8). На кінець п'ятого такту вони стають у широку другу позицію лицем до партнера, утворюючи пари.

Протягом 1–8 тактів дівчата доріжкою (вправа № 1) шикуються у велике півколо позаду хлопців. Руки у першому положенні. **Мал. 9**

9–10-й т а к т. Хлопці, міняючись місцями, виконують крок-стрибок з поворотом (вправа № 9).

11–12-й т а к т. Хлопці на місці двічі виконують, починаючи з лівої, просту присядку (вправа № 5).

13–16-й т а к т и. Узявшись на “раз” правими руками, хлопці двічі виконують присядку-розтяжку вбік (вправа № 10). **Мал. 10**

Дівчата протягом 1–8 тактів пританцьовують на місці.

Повторюється музичний супровід № 4 (16 тактів)

1–4-й такти. Хлопці, починаючи з правої ноги, виконують два малих тинка (вправа № 11), просуваються трохи вперед. Руки вони відповідно переводять відносно руху.

5–8-й т а к т и. Хлопці роблять чотири доріжки (вправа № 1) з правої ноги. Акцентуючи підняття лівого коліна вгору, вони продовжують рух вперед. Дівчата протягом 1–8 тактів повертаються на попередні місця доріжкою (вправа № 1).

9–12-й т а к т и. Хлопці, зберігаючи лінії, виконують підготовку та стрибок-оберт з притиснутою лівою ногою (вправа № 9). **Мал. 10**

13–14-й т а к т и. Хлопці, другий та четвертий зліва, у лініях виконують револьтат підкат через праву ногу (вправа № 8). Перший та третій хлопці перестрибують через своїх партнерів, виконуючи середній стрибок-кільце (вправа № 12).

15–16-й т а к т. Піднявшись з глибокого присідання, другий та четвертий хлопці у лініях беруться правими руками із своїми партнерами і виконують високий голубець (вправа № 13), міняючись місцями. На кінець 16 такту хлопці повертаються лицем до глядача.

Дівчата протягом 9–16 тактів пританцьовують на місці.

Парний танець. Третя фігура. Виконується музичний супровід № 5 (16 тактів)

1–8-й т а к т и. Хлопці, зберігаючи лінії, повільно виконують чотири малих тинка (вправа № 11) на місці, повертаючись півоберта один до одного. Перші та треті хлопці, від лівих куліс, починають з лівої ноги, а другі та четверті з правої ноги.

Одночасно дівчата, з протилежних сторін, одна за одною стрімко рухаються бігунцем (вправа № 4) по авансцені на протилежну сторону. Перші дві дівчини у кожній з ліній, забігають до хлопців другої лінії. Наступні дівчата підбігають до хлопців першої лінії.

Усі стають у дванадцять положення, лицем до центра сцени. **Мал. 11**

9–10-й т а к т и. Зберігаючи попереднє положення, танцюристи центральних пар звичайним бігом повертаються на місці, спиною до глядача на 180°. Крайні пари виконують цей біг на місці. **Мал. 12**

11–12-й т а к т и. Виконуючи чотири бігових рухи, внутрішні та зовнішні пари міняються місцями. **Мал. 13**

13–14-й т а к т и. Пари, тим же рухом, повертаються на місці (180°). Внутрішні – від глядача, зовнішні – до нього.

15–16-й т а к т и. Танцюристи повторюють рух 13–14-го тактів, повертаються на свої місця. На кінець 16-го такту вони стають лицем один до одного у напрямку другої діагоналі, дівчата спиною до глядача. Усі з’єднують праві руки (16 положення). **Мал. 13**

Повторюється музичний супровід № 5 (16 тактів)

1–2-й т а к т и. Одночасно дівчата і хлопці міняються місцями. Дівчата виконують низький голубець (вправа № 14), а хлопці – високий голубець (вправа № 13).

3–4-й т а к т и. Дівчата повторюють рух 1–2-го тактів, а хлопці виконують зіскок у п'яту позицію і випад вбік на ліву ногу.

5–6-й т а к т и. Танцюристи повторюють рух 1–2-го тактів.

7–8-й т а к т и. Танцюристи повторюють рух 3–4-го тактів.

9–10-й т а к т и. Роз'єднавши руки, танцюристи повертаються лицем до глядача і двічі виконують низький голубець з переступом (вправа № 15) по лініям. Дівчата просуваються до правих куліс, а хлопці – до лівих. Руки усі відкривають у другу позицію долонями догори. **Мал. 14**

11–12-й такти. Продовжуючи просування по лініям, танцюристи виконують малий тинок (вправа № 11) і повертаються навколо себе за напрямком руху. Руки закривають у друге положення. Закінчуючи поворот (360°) усі танцюристи виконують два звичайних бігових кроки на місці.

13–14-й т а к т и. Повторюючи рух 1–2-го тактів, але з іншої ноги, дівчата та хлопці повертаються на свої попередні місця. **Мал. 14**

15–16-й т а к т и. Танцюристи повторюють рух 3–4-го тактів у протилежному напрямку. На кінець 16-го такту вони стають у пари лицем один до одного, боком до глядача. Хлопці тримають дівчат за талію, а дівчата кладуть обидві руки на плечі партнерові. **Мал. 15**

Виконується музичний супровід № 6 (16 тактів)

1–8-й т а к т и. Танцюристи у парах, виконуючи дрібний крок – галоп на півпальцях, кружляють на місці. На рахунок “чотири” вони виконують зіскок-акцент за шостою позицією. **Мал. 15**

9-й т а к т. На “раз” – пари зупиняються і зберігають попереднє положення.

10-й т а к т. На “раз” – дівчата і хлопці знімають свої руки один з одного і кладуть їх собі на талію.

11-й т а к т. Одночасно танцюристи роблять випад вправо на праву ногу. Праву руку відкривають у десяте положення. Погляд направити один на одного. **Мал. 16**

12-й т а к т. Танцюристи повторюють рух 11-го такту вліво.

13–14-й т а к т и. Дівчата повертаються лицем до глядача і виконують чотири звичайних бігових кроки на місці, відкриваючи руки у другу позицію долонями догори.

15–16-й т а к т и. Дівчата виконують підготовку до обертаса (вправа № 16).

Протягом 5–8-го тактів хлопці, опустивши руки вздовж тіла, відбігають спиною назад до третьої лінії сцени і утворюють свою лінію. **Мал. 17**

Соло дівчат. Обертас. Четверта фігура (16 тактів). Повторюється музичний супровід № 6 (16 тактів). Швидко.

1–4-й т а к т и. Дівчата виконують 4-і рази обертас (вправа № 17).

5-й т а к т. Дівчата роблять поворот на обох ногах (360°), закінчуючи його лицем до глядача.

6-й т а к т. Дівчата присідають на обох ногах за шостою позицією, руки закривають на груди. Хлопці протягом 1–6-го тактів стоять на місці і плескають у долоні. **Мал. 17**

7-й т а к т. На “раз” – дівчата піднімаються на півпальці обох ніг. Руки переводять у 10-те положення долонями донизу. Погляд спрямований під кисть правої руки.

8-й т а к т. Дівчата виконують підготовку до обертаса (вправа № 16). Хлопці протягом 7–8-го тактів виконують присядку-кінцівку з плескачем (вправа № 18).

9–10-й т а к т и. Дівчата двічі виконують обертас (вправа № 17).

11-й т а к т. Дівчата повторюють рух попереднього 5-го такту.

12-й т а к т. Дівчата присідають за шостою позицією. Хлопці протягом чотирьох тактів зберігають попереднє положення.

13–16-й т а к т и. Виконуючи звичайний біг, дівчата розходяться до протилежних куліс у лінію, де повертаються лицем до центра сцени. Хлопці, тим же кроком, вибігають наперед у дві лінії і сідають у глибоке присідання за першою позицією. Руки відкриті у другій позиції. **Мал. 18**

Виконується музичний супровід № 7 (16 тактів)

1–8-й т а к т и. Хлопці, на місці, виконують 6 разів присядку-розніжку (вправа № 19). Потім, на кінець восьмого такту, вони, піднімаючись, стають лицем до партнера. Дівчата, виконуючи доріжку (вправа № 1), просуваються по півколу до центра третьої лінії сцени. **Мал. 18**

9–14-й т а к т и. Узявшись за руки, парами, хлопці виконують синкопований перехід з великим кабріолем (вправа № 20) і міняються місцями.

15–16-й т а к т и. Відпустивши руки, хлопці, лицем до глядача, сідають у глибоке присідання за першою позицією, а потім, піднімаючись, стають другу позицію. Руки теж відкривають у другу позицію. Дівчата, протягом 9–16-го тактів, повертаються на попередні місця.

Повторюється музичний супровід № 7 (16 тактів)

1–4-й т а к т и. Дівчата бігунцем (вправа № 4) пересуваються до хлопців у лінії, як показано на мал. 19. Хлопці зберігають попереднє положення.

5–8-й т а к т и. Підхопивши дівчат (13 положення в парі), хлопці виконують звичайну присяду з однієї ноги. Дівчата продовжують виконувати бігунець (вправа № 4). Обоє, парою, повертаються на місці, закінчуючи поворот лицем до глядача. На кінець 8-го такту хлопці піднімаються з присядки.

9–12-й т а к т и. Зберігаючи попереднє положення, танцюристи виконують вірьовочку (вправа № 21). Відходять трохи назад.

13–16-й т а к т и. Танцюристи виконують крок-поворот (вправа № 22) вправо та вліво, закінчуючи його лицем до глядача. Руки опускають вздовж корпусу.

Виконується музичний супровід № 8 (8 тактів). Урочисто.

1–4-й т а к т и. Танцюристи, виконуючи 8 танцювальних кроків, рухаються вперед до авансцени. Вони трохи розходяться. Хлопці пропускають дівчат перед собою.

5-й т а к т. На “раз” – виконуючи крок правою ногою, усі відкривають праву руку у другу позицію. Голову повертають за напрямком руху руки. На “два” – витримують паузу.

6-й т а к т. Танцюристи повторюють попередній рух з лівої ноги.

7-й т а к т. Танцюристи виконують *pas chassé* вперед з правої ноги. Руки закривають у першу позицію. Корпус нахилиють за напрямком руху.

8-й т а к т. Танцюристи, через *demi-plié*, виконують крок правою ногою вперед. Випрямляючи коліно правої ноги, танцюристи повільно піднімають руки вгору і сторони. Підборіддя підняте.

На кінцевий акорд зробити повторно рух руками та головою вгору. Тримати паузу.

Опис рухів

Вправа № 1. Доріжка проста (припадання).

Вправа № 2. Уклін жіночий.

Вправа № 3. Уклін чоловічий.

Вправа № 4. Бігунець.

Вправа № 5. Проста присядка.

Вправа № 6. Підсічка.

Вправа № 7. Підготовка та стрибок-поворот з притиснутою лівою ногою. Виконується на чотири такти. Вихідне положення – перша позиція ніг.

На затакт “і” – ледь присісти на лівій нозі, праву ногу винести перед собою вперед на 45°. Руки закрити у першу позицію.

1-й т а к т. На “раз-і” – зробити широкий крок правою ногою вперед на високі півпальці. Ліву ногу, витягнуту в коліні та підйомі, відокремити від підлоги. Праву руку відкрити у третю позицію, ліву – у другу.

На “два-і” – опуститися з півпальців на всю ступню, трохи згинаючи коліно правої ноги. Повертаючи корпус ліворуч на 90°, перевести праву руку у другу позицію. Ліва нога залишається над підлогою.

2-й т а к т. На “раз” – зробити крок лівою ногою ліворуч, згинаючи коліно.

На “і” – підстрибнути на лівій нозі, просуваючись ліворуч. Під час злету, рвучко підвести праву ногу до лівої, підбиваючи її.

На “два” – опуститися на всю ступню правої ноги, згинаючи коліно. Ліву ногу винести ліворуч. Руки залишаються у попередньому положенні.

3-й т а к т. На “раз-і” – повертаючись далі на 90°, зробити широкий крок уперед на ліву ногу.

На “два-і” – високо підстрибнути вгору, проводячи, кидком, пряму праву ногу вперед-вгору на 90°. Ліву ногу зігнути в коліні, притиснути ступнею до правої ноги під коліном. Одночасно, кидком провести обидві руки у третю позицію. У найвищий момент злету повернутися в повітрі обличчям до підлоги.

4-й т а к т. На “раз” – опуститися зі стрибка на зігнуту в коліні ліву ногу, праву, випрямлену в коліні, залишити позаду себе на підлозі.

На “і” – зберігаючи положення, плеснути долонею правої руки по підлозі. Ліва рука залишається у другій позиції.

На “два-і” – пауза.

Вправа № 8. Револьтат на підлозі.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Вихідне положення – глибоке присідання на півпальцях обох ніг за першою позицією, руки розкриті в сторони долонями догори. Корпус прямий, підтягнутий.

1-й такт. На “раз” – не підводячись із глибокого присідання, виставити витягнуту в коліні ліву ногу вперед на каблук. Ліву руку опустити долонею на підлогу позаду себе. Праву руку підняти вгору вище голови.

На “і” – спертися на ліву ногу та руку, утворюючи пряму лінію. Підняти праву, випрямлену в коліні і підйомі, праву ногу вгору.

На “два-і” – повертаючись навколо лівої ноги вліво, поставити зігнуту в коліні праву ногу поряд з лівою. Праву руку опустити поряд з лівою долонею на підлогу.

2-й такт. На “раз” – закінчуючи оберт на 360°, сісти у глибоке присідання за першою позицією, лицем до глядача. Руки перевести у першу позицію.

На “два” – піднявшись з глибокого присідання, стати у широку другу позицію. Руки розкриті в сторони долонями догори.

Вправа № 9. Крок – стрибок у півоберта. Виконується на два такти музичного супроводу. Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду, руки в другій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – трохи присівши на лівій нозі, вивести праву ногу (коліно, підйом та пальці витягнуті) вперед вправо.

1-й такт. На “раз” – зробивши крок – присідання на всю ступню правої ноги, сильно відштовхнутись від підлоги, стрибнути вгору, витягуючи коліно та підйом правої ноги. Ліву ногу зігнути в коліні, підвести ззаду литки правої ноги, одночасно, закриваючи руки у першу позицію, повернутися праворуч на 90°.

На “два” – приземлитись на всю ступню правої ноги, ліва нога і руки у попередньому положенні.

2-й такт. На “раз” – закінчуючи поворот на 180°, переступити на всю ступню лівої ноги.

На “два” – підставити праву ногу до лівої, підбиваючи її. Ліву ногу, витягнуту в коліні та підйомі, винести вперед-ліворуч. Руки розкриті в сторони.

Вправа № 10. Присядка-розтяжка вбік.

Виконується на один такт. Вихідне положення перша позиція ніг.

Музичний розмір 2/4.

На затакт “і” – невеликий стрибок на лівій нозі вперед вправо.

На “раз” – легко опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг за першою позицією, коліна розвести в сторони, корпус прямий, руки перевести у першу позицію.

На “і” – підводячись з присідання на лівій нозі, вивести праву ногу, витягнуту в коліні, вправо.

На “два” – упасти праворуч на півпальці правої ноги у глибоке присідання. Ліву ногу з витягнутим коліном залишити на місці каблуком на підлозі. Корпус трохи нахилити праворуч. Праву руку відвести вбік вище другої позиції, лівою рукою тримати ліву руку партнера.

Вправа № 11. Малий тинок.

Вправа № 12. Стрибок кільце.

Вправа № 13. Високий голубець.

Вправа № 14. Голубець низький.

Вправа № 15. Голубець низький з переступом.

Вправа № 16. Підготовка до обертаса.

Вихідне положення – півпальці обох ніг. Музичний розмір – 2/4.

На “раз” – зробити невеличкий крок правою ногою на всю ступню вперед ліворуч, коліно розігнути; ліву ногу відокремити від підлоги. Руки підвести у четверте положення.

На “два” – стати на півпальці лівої ноги, коліно вільне; праву ногу відвести праворуч. Руки у попередньому положенні.

Вправа № 17. Обертас.

Вправа № 18. Присядка-кінцівка з плескачем.

Виконується на один такт.

Вихідне положення – перша позиція ніг, руки на талії.

Музичний розмір 2/4.

На затакт “і” – невеликий стрибок угору на обох ногах.

На “раз” – опуститися у повне присідання за першою позицією на півпальці обох ніг, руки розкрити в сторони, трохи вище другої позиції, долонями донизу.

На “і” – підводячись з повного присідання на лівій нозі, праву, зігнуту в коліні, підняти над підлогою, одночасно плеснути у долоні перед собою.

На “два-і” – опустити, вдаривши всією ступнею, праву ногу на підлогу. Руки розкрити у третю позицію долонями догори.

Можливий варіант – опускання ноги без удару стопою об підлогу.

Вправа № 19. Присядка-розніжка з опорою на одну руку.

Виконується на два такти. Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На затакт “і” – опуститися у глибоке присідання за першою позицією ніг.

1-й т а к т. На “раз” – упасти на долоню лівої руки вліво. Праву руку відвести вгору-вправо в третю позицію. Одночасно різким ковзним рухом вивести обидві ноги вперед і, розкривши їх у широку другу невиворітну позицію, поставити на каблуки, носками догори.

На “два” – повернути ноги у вихідне положення.

2-й т а к т. На “раз” – швидко спертися на долоню правої руки вправо. Ліву руку перевести вгору-вліво в третю позицію. Одночасно різким ковзним рухом вивести обидві ноги вперед, широко розкривши їх у другу позицію, поставити на каблуки носками догори.

На “два” – повернутися у вихідне положення.

Примітка: спирання на руку та каблуки, корпус тримати рівно.

Вправа № 20. Синкопований перехід з великим кабріолем.

Виконується на два такти. Вихідне положення – шоста позиція ніг. Виконавці тримають один одного за праві руки.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт “і” – трохи підстрибуючи на лівій нозі, підняти над підлогою зігнуту в коліні праву ногу.

1-й т а к т. На “раз” – зробити крок-притуп всією ступнею правої ноги вперед. Корпус нахилити за напрямком руху. Ноги в колінах зігнути.

На “і” – переступити на всю ступню лівої ноги.

На “два-і” – повертаючи корпус праворуч, переступити на всю ступню правої ноги, ставлячи її попереду лівої у четверту невиворітну позицію. Виконавці міняються місцями.

2-й т а к т. На “раз” – із силою відштовхнувшись, підстрибнути на правій нозі високо вгору, ліву ногу, витягнуту в коліні та підйомі, різко підняти вліво на 90° – 120° . Тримаячись за праві руки, ліві підняти ліворуч вище голови.

На “і” – зігнути обидві ноги в повітрі і ступнею лівої ноги вдарити по підшві правої і зразу ж сильно відкинути ліву ногу високо вліво.

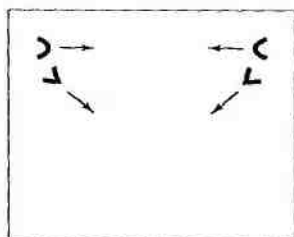
На “два” – із стрибка опуститися на всю ступню правої ноги, ледь зігнувши ногу в коліні.

На “і” – випрямляючи коліно правої ноги і, повертаючи корпус трохи праворуч, переступити на всю ступню лівої ноги вперед. Ліва рука опускається у підготовчу позицію.

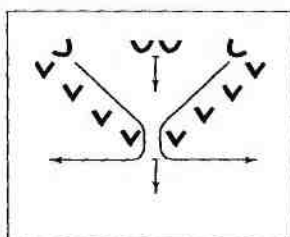
Вправа № 21. Вірвовочка.

Вправа № 22. Крок-поворот.

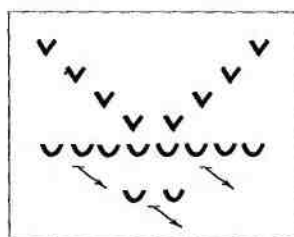
Малюнки до танцю "Привітальний"



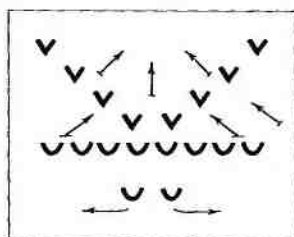
1



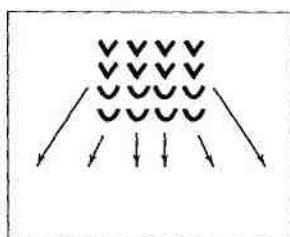
2



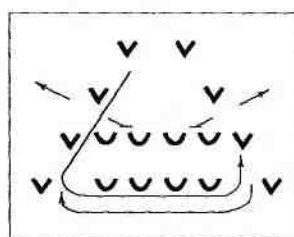
3



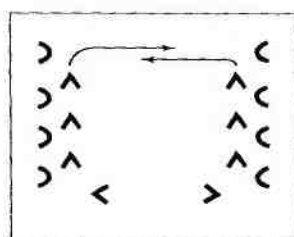
4



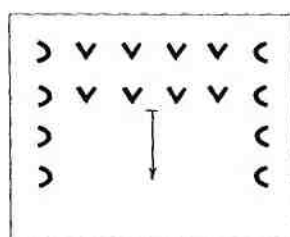
5



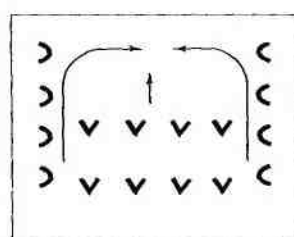
6



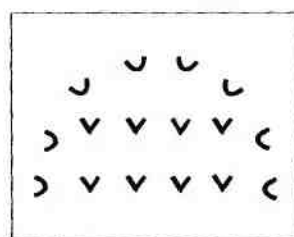
7



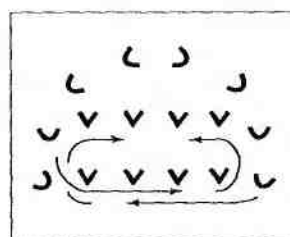
8



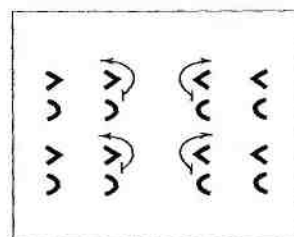
9



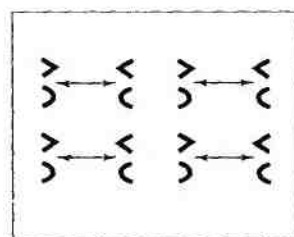
10



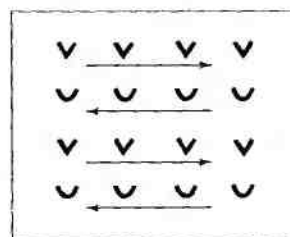
11



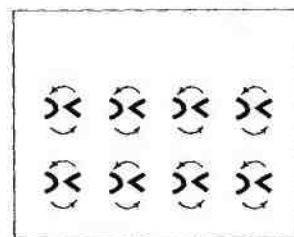
12



13

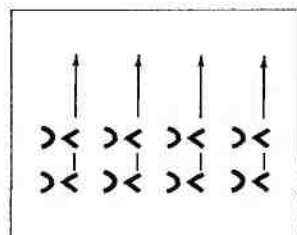


14

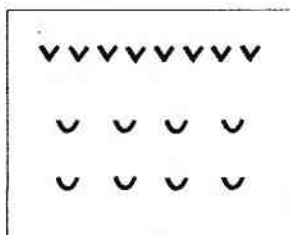


15

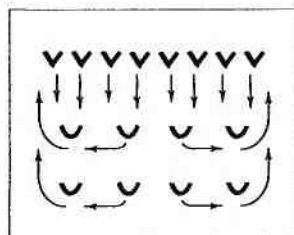
Малюнки до танцю “Привітальний”



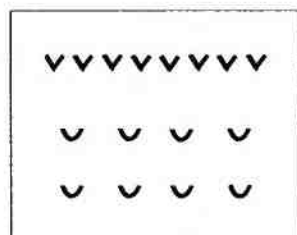
16



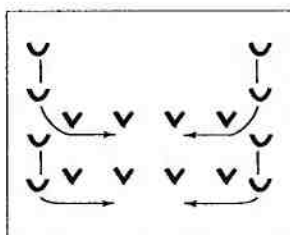
17



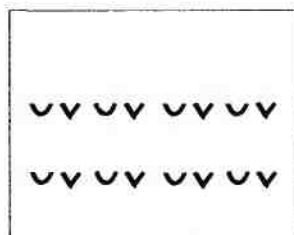
18



19



20



21

КОРОТКИЙ СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

- Adagio** (адажіо) – повільно, спокійно; повільна частина уроку чи танцю, отже, складається з повільних широких рухів.
- Allegro** (алегро) – швидко; частина уроку або танцю, що складається із швидких, живих рухів.
- Aplomb** (аплом) – стійкість.
- Attitude** (аттітюд) – поза.
- Arabesque** (арабеск) – поза.
- Assemblé** (асамбле) – збірний стрибок.
- Balancé, pas** (балянсе) – погойдування з боку в бік.
- Ballonné, pas** (бальонне) – рух із пролітанням.
- Ballotté, pas** (бальоте) – гойдання вперед-назад.
- Basque, pas de** (баск) – назва руху басків.
- Battement développé** (батман девельопе) – відведення ноги вийманням.
- Battement développé tombé** (батман девельопе томбе) – відведення ноги вийманням і падінням.
- Battement fondu** (батман фондю) – тануче відведення ноги.
- Battement frappé** (батман фραπε) – відведення ноги ударом.
- Battement soutenu** (батман сутеню) – відведення ноги підтягуючись.
- Battement tendu** (батман тандю) – відведення ноги.
- Battement tendu jeté** (батман тандю жете) – відведення ноги кидком.
- Bourrée, pas de** (бурпе) – переступання.
- Bourrée, pas de** (бурпе) **en tournant** (ан турнан) – переступання у повороті.
- Cabriole** (кабріоль) – стрибок козеняти.
- Changement de pied** (шанжман де п'є) – стрибок з обох ніг.
- Chassé, pas** (шассе) – подвійний ковзаючий крок з підбивкою.
- Chat, pas de** (ша) – “кошачий” крок.
- Ciseau, pas de** (сізо) – ножиці.
- Coupé, pas** (купе) – підбивка.
- Couru, pas** (курю) – дрібні переступання.

Croisé (круазе) – напрям.

Croisée (круазе) – поза, схрещена, закрита.

Demi-plié (демі-пліє) – напівприсідання.

Développé (девельоппе) – виймання, відкривання ніг у будь-якому напрямі.

Ecarté (екарте) – напрям.

Ecartée (екарте) – поза розгорнута вбік по діагоналі.

Echappé, pas (ешапе) – стрибок у другу позицію.

Effacé (ефасе) – напрям.

Effacée (ефасе) – поза розгорнута, відкрита.

Emboîté, pas (амбуате) – почережне викидання ніг уперед або назад.

En dedans (ан дедан) – рух, спрямований до себе.

En dehors (ан деор) – рух, спрямований від себе.

Epaulement (епольман) – положення плечей.

Failli, pas (фай) – прохідний рух.

Flic-flac (флік-фляк) – звуконаслідування ковзаючого по підлозі руху ступні.

Flic-flac en tournant (флік-фляк ан турнан) – ковзаючий рух, мазок ступнею у повороті.

Fouetté (фуете) – вивернутися, наче від удару хлистом.

Glissade, pas (глісад) – ковзний рух.

Grand battement jeté (гран батман жете) – великий кидок ногою на 90°.

Grand battement jeté balancé (гран батман жете баянсе) – великий кидок ногою погойдуванням угору-назад через першу позицію.

Grand plié (гран пліє) – глибоке присідання.

Grand rond de jambe jeté (гран ро де жамб жете) – великий кидок ногою по колу.

Jeté en tournant (жете ан турнан) – кидок у повороті.

Passé (пассе) – прохідний рух.

Peiit battement sur le coup-de-pied (пті батман сюр ле ку-де-п'є) – невелике відведення ноги на кісточку ноги.

Pirouette (пірует) – вертіння, наче дзига.

Plié (пліє) – присідання.

Port de bras (пор де бра) – вправа для рук.

Préparation (препарасьон) – підготовка до руху.

Relevé (релеве) – піднімання на півпальці.

Renversé (ранверсе) – рух, коли корпус закидають назад.

Rond de jambe par terre (рон де жамб пар тер) – коло ногою по землі, по підлозі.

Rond de jambe en l'air (рон де жамб ан лер) – коло, круг ногою у повітрі.

Rond de pied (рон де п'є) – коло, круг ступнею.

Saut de basque (со де баск) – рух на злеті.

Sissonne, pas (сісон) – стрибок.

Sissone ouvert (сісон уверт) – відкритий стрибок.

Sissonne simple (сісон семпль) – простий стрибок.

Sissonne tombé (сісон томбе) – падаючий стрибок.

Soutenu en tournant (сутеню ан турнан) – підтягування у повороті.

Tire-bouchon (тір бушон) – поза “штопор”

Tour (тур) – поворот

Tour chaîné (тур шене) – поворот ланцюжком

Tour en l'air (тур ан лер) – поворот у повітрі