

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Художньо-педагогічний факультет
Кафедра хореографії

Шингер В.В.

КВІКСТЕП

**Навчально-методичний посібник
для студентів освітнього ступеня бакалавр
спеціальності 024 Хореографія**

Рівне – 2024

УДК 793.3:378.016(072) Н 15

Квікстеп. Навчально-методичний посібник для студентів освітнього ступеня бакалавр спеціальності 024 Хореографія, Рівне. РДГУ. 2024. с.

Розробник: Шингер Віталій Вікторович, старший викладач кафедри хореографії

Рецензенти: **Маркевич Л.А.** – Завідувачка кафедри хореографії, кандидат мистецтвознавства, доцент

Кравчук С.М. – Директор КЗ «Палац учнівської молоді Луцької міської ради», відмінник освіти України, голова федерації з танцювального спорту Волинської області

Навчально-методичний посібник розрахований для студентів спеціалізації «Бальна хореографія» з дисципліни «Теорія та методика викладання європейських танців». Цей посібник, що складається з декількох розділів (історія зародження та становлення танцю, характер та особливості виконання, перелік фігур), призначений допомогти студентам кафедри, педагогам-початківцям та керівникам танцювальних колективів правильно організувати вивчення танцю Квікстеп. Вивчення фігур подається у вигляді таблиць, які просто та доступно допомагають студенту оволодіти технікою виконання. До кожного руху є пояснення, щодо правил виконання та попередження про найбільш характерні помилки. Такий системний підхід надає можливість різнобічного напрямку знань з цієї дисципліни.

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол від 28.02.2024 № 2 2024 року
Завідувач кафедри хореографії

_____ (доц. Маркевич Л.А.)

Схвалено науково-методичною комісією художньо-педагогічного факультету
Протокол від 25.03.2024 № 3 2024 року
Голова науково-методичної комісії художньо-педагогічного факультету РДГУ

_____ (доц. Власюк О.П.)

©Шингер В.В., 2024 р.

ЗМІСТ

1. Вступ.....	
2. Історичні аспекти виникнення та становлення танцю Квікстеп	
3. Особливості виконання танцю Квікстеп	
4. Сучасні тенденції розвитку танцю Квікстеп	
5. Перелік фігур.....	
6. Список використовуваних скорочень.....	
7. Фігури.....	
8. Список літератури.....	

Вступ

Навчально-методичний посібник розрахований для студентів спеціалізації «Бальна хореографія» з дисципліни «Теорія та методика викладання європейських танців». Цей посібник, що складається з декількох розділів (історія зародження та становлення танцю, опис стилів, характер та особливості виконання, перелік фігур), призначений допомогти студентам кафедри, педагогам-початківцям та керівникам танцювальних колективів правильно організувати вивчення танцю Повільний Фокстрот. Вивчення фігур подається у вигляді таблиць, які просто та доступно допомагають студенту оволодіти технікою виконання. До кожного руху є пояснення, щодо правил виконання та попередження про найбільш характерні помилки. Такий системний підхід надає можливість різнобічного напрямку знань з цієї дисципліни.

Витонченість, грація і краса рухів у бальних танцях не залишають байдужими нікого. Бальний танець - це діалог двох сердець, філософія відносин, маленька історія, яка живе, поки грає музика. Світ бальних танців - це світ ідеальних рухів, граціозність дівчат, елегантних чоловіків, стильних костюмів і незрівнянної мелодії. Одним з таких танців є Квікстеп. Квікстеп - це легкий, живий, життєрадісний танець. Входить до стандартної програми бальних танців.

«Той, хто не знає свого минулого, немає майбутнього» — вічна істина. Без знання багаторічного досвіду людства неможливо зрозуміти сучасне, передбачити, а тим більше успішно будувати, майбутнє. Дане твердження також відноситься до історії хореографії. Саме тому без знання історії зародження та розвитку окремого танцю, в нашому випадку танцю Квікстеп, не можливо повністю зрозуміти і точно передати сутність танцю.

Історичні аспекти виникнення та становлення танцю Квікстеп

Історія розвитку бальних танців тісно пов'язана з історією нашого суспільства. Безперечно, щодо створення та розвитку бальних танців долучило свою фантазію і талант не одне покоління хореографів, музикантів, виконавців та педагогів. Таким чином, бальний танець як один із видів хореографічного мистецтва є специфічною формою відображення історичної дійсності. Танець - це мелодійний і ритмічний звук, що став мелодійним і ритмічним рухом людського тіла, розкриває характери людей, їхні почуття і думки про світ. Одним з таких танців є Квікстеп. Квікстеп (англ. Quickstep, букв. «Швидкий крок») - парний танець, швидкий різновид фокстроту, що вимагає від виконавця великої легкості і рухливості.

Квікстеп - це легкий, живий, життєрадісний танець, насичений стрибками, підскоками з поворотами вправо, вліво, назад і вперед. Не дивлячись на те, що основні па досить прості, темп музики і весь характер танцю виглядає запрошенням в безтурботну інтерпретацію його світлого ритму. Квікстеп розвинувся із Фокстрота на початку 1920-их років 20 ст., як його швидкий варіант. Деякі елементи Квікстеп запозичив із інших популярних в той час танців, таких як Чарльстон (Charleston), Шіммі (Shimmy) і Black Bottom.

Танець Квікстеп з'явився протягом першої Світової війни в передмісті Нью-Йорка, спочатку виконувався карибськими і африканськими танцюристами. В кінці-кінців, він дебютував на підмостках американських мюзик-холів, і негайно знайшов популярність на танцювальних майданчиках. Фокстрот і Квікстеп (Quickstep) мають спільне походження. Квікстеп, як багато хто знає, це дійсно швидкий Фокстрот. Якщо термін «фокстрот» образний і в буквальному перекладі означає «крок лисиці», то термін «Квікстеп» точніший, тобто «швидкий крок». Дійсно, мова йде про танець, який відповідно до його живого ритму вимагає від виконавця легкості, рухливості. У двадцятих роках багато оркестрів грали повільний фокстрот занадто швидко, що викликало багато скарг серед танцюючих. У кінцевому рахунку, набули розвитку два різних танці, повільний Фокстрот, темп був уповільнений до 29-30 тактів на хвилину, і Квікстеп, який став швидкою версією Фокстроту, що виконується в темпі 48-52 тактів на хвилину. Ті, хто вмів танцювати фокстрот, на балах, вечорах були постійно незадоволені тим, що якісь рухи неможливо стало танцювати, доводилося придумувати нові. Про ці проблеми писали багато популярних у той час газети. У програму танцювальних вечорів, щоб попередити любителів «справжнього» фокстроту, танець стали включати під назвою «quick-time-

foxtrot», іноді «quick-time-steps» і, нарешті, коротко – «quickstep». Роком народження квікстепу вважається 1923, коли оркестр Поля Уайтмена (Paul Whiteman) виступав у Великобританії. Мільйони людей моментально «заразилися» щирою і веселою музикою, адже тоді багатьом хотілося краси і щастя, яке у своїх композиціях дарував людям Уайтмен. У 20-30-ті роки його оркестр, який виконував танцювальну музику, вважався еталоном джазу. Володіючи чуттям на таланти, Уайтмен збирав блискучих виконавців і пропагував так званий симфонічний джаз як внесок Америки в світову музичну культуру. У дитинстві вчився грати на скрипці і на струнному альті. Працював у симфонічних оркестрах Денвера і Сан-Франциско, під час Першої світової війни керував оркестром військово-морських сил. Перший танцювальний оркестр організував у 1919 році в Санта-Барбарі (Каліфорнія). Національної популярності домогся, виступаючи в Нью-Йорку і Атлантик-Сіті, особливо після тріумфальних гастролей в Європі (1923). Прагнучи представити свій бенд як концертний колектив, замовив Гершвіна концерт для фортепіано з оркестром, прем'єра якого з назвою «Рапсодія в стилі блюз» відбулася 12 лютого 1924 в Нью-Йорку (партію фортепіано виконував автор). Наступною віхою в успіху оркестру був кінофільм «Король джазу» (1930), в якому Уайтмен зіграв головну роль. Оркестр Уайтмена був у 30-ті роки найдорожчим колективом в американському шоу-бізнесі (виступ коштував не менше 10 000 доларів), випустив сотні платівок і викликав до життя, особливо в Європі, велике число наслідувачів. Серед відомих музикантів оркестру - Бікс Бейдербек, Джо Венуті, Джек Тігарден, Джиммі і Томмі Дорсі, Банні Беріг, Ред норв, Френкі Трамбауер. З бендом виступали вокалісти Мілдред Бейлі і Бінг Кросбі. Хіти оркестру (найчастіше в аранжуваннях Муравлик Гроф або Білла Челліса) – «Пошепки», «Мої блакитні небеса», «японський Sandman», «Say It With Music», «Make Believe», «Рамона», «Ol 'Man River» і багато інших. Оркестр і його лідер брали участь у зйомках ще кількох кінострічок – «Спасибі за мільйон» (1935), «Хай гряне оркестр» (1940), «Атлантик-Сіті» (1944), «Рапсодія в стилі блюз» (1945) і нерідко брали участь у бродвейських постановках. Після 1946 Уайтмен очолив радіокорпорацію і збирав оркестр тільки в особливих випадках.

Квікстеп народився із Фокстроту - це прописна істина. Фокстрот - це неймовірно красивий унікальний танець, який відрізняється особливою граціозністю, пластичністю і неймовірною енергією, здатної захопити всіх навколо - від самих танцюристів до глядачів. Спостерігати за подібною дією - одна насолода. Особливість цього танцю полягає не тільки в його красі, а й в історії його виникнення.

Фокстрот був вигаданий влітку 1914 актором водевілю Гаррі Фоксом (Harry Fox). Його справжнє ім'я Артур Каррінгфорд (Arthur Carrington), він народився в містечку

Помона в Каліфорнії у 1882 році, і взяв псевдонім «Фох» на честь свого дідуся. Гаррі почав самостійне життя в п'ятнадцять років. Він деякий час їздив з цирком, допомагаючи на поданнях, грав в професійний бейсбол. Власники театрів цінували його, як співака, і він співав пісні у водевілях в театрах Сан-Франциско. У 1904 він дебютував як актор в театрі Belvedere в комедії «Містер Фриски з Фріско». Після землетрусу і пожежі в Сан-Франциско у 1906 році, Гаррі Фокс їздив по сходу США і врешті-решт зупинився в Нью-Йорку. На початку 1914 року, Фокс бере участь у різних шоу, водевілях в Нью-Йорку. У квітні він виступає з Yansci Доллі (однієї з знаменитих у той час сестер Доллі) в шоу Хаммерстейна. Тоді ж театр Нью-Йорка, один з найбільших у світі, перетворюється в будинок кіно. Для залучення глядачів між фільмами було вирішено показувати уривки з популярних водевілів. Для цього був запрошений Гаррі Фокс і заснована ним танцювальна група «Американські красуні», для танців між сеансами. Стаття в «Variety Magazine» повідомляла: «Гаррі Фокс виступатиме місяць або трохи більше за величезні гроші, за стільки ж, скільки коштує освітлення театру за той самий час» (А освітлення тоді коштувало величезні кошти!) У той самий час, дах театру був перебудований в спеціальний великий танцювальний майданчик, на якому було поставлено шоу під назвою «Jardin de Danse», за участю сестер Доллі. 29 травня 1914 випуск «Variety Magazine» писав: «.. Дебют самотньої зірки - Гаррі Фокса та виступи між фільмами мають безперечний успіх, Сестри Доллі щочас виступають на даху Нью-Йорка. Наступного тижня на Нью-Йоркському даху будуть проведені танцювальні змагання та переможцям будуть вручені золоті кубки». Фокстрот був частиною вистави «Jardin Danse» на даху Нью-Йоркського театру. Як частину свого виступу, Гаррі Фокс робив кроки «риссю» під музику регтайм, і люди назвали його танець «Фох в Рись» (потім "S" кудись пропала, а вимова залишилася). «Рись» - це спочатку військовий термін для опису кінної ходи, що з'явився в штаті Міссурі. Ця хода незвично гладка. У звичайному бігу кінь по черзі відриває по діагональні пари ніг, при цьому є моменти, коли всі чотири ноги відриваються від землі і потім кінь різко приземляється. У цій ході постійно одна з ніг коня знаходиться на землі, хода гладка і менш втомлива для коня і вершника. Була спеціально виведена порода коней, найбільш добре рухаючись цим способом. Гладкість - одна з основних характеристик фокстроту. Є версія (дуже сумнівна), що назва походить через лисицю (Фох), оскільки тільки вона нібито має незвичайну ходу серед тварин, коли ноги ставляться в одну лінію (слід у слід). Початковий варіант фокстроту виконувався таким чином, що ліва і права нога ставилися одна перед одною по одній лінії. Тільки у 1950-их була розвинута «Переглянута техніка», в якій ліва і права нога рухаються по своїй лінії, лише іноді потрапляючи на чужу. Тому існує версія, що Гаррі Фокса спонукала на

створення саме такого танцювального стилю мода на наслідування звичкам тварин. У ті часи були популярними хореографічні постановки з такими назвами, як: «Хо́да верблю́да», «Осля́ча хо́да», і ще багато інших «тварин танців». До кінця першої світової війни повільний фокстрот складався всього з трьох кроків (потрійний крок). До кінця 1918 було вигадано «хвиля», також звана «джаз-рол». Американець Морган придумав «open spinturn» (відкритий спін-поворот) в 1919 році. Еліта танцювального світу відразу ж постаралася освоїти новий незвичайний стиль руху в танці. У 1920 році дуже талановитий американець GK Андерсон приїхав до Лондона і разом з Josephine Bradley виграв багато танцювальних змагань. Ця пара придумала всього два нових рухи, але без них неможливо уявити сучасний фокстрот. Це «крок перо» і «зміна напрямку». Величезну кількість фігур було вигадано у 1922 році відомим танцюристом, переможцем танцювальних конкурсів Франком Фордом, в тому числі «heel turns». Відома в той час пара танцюристів - Вернон та Ірен Кастл, витратили багато часу на популяризацію фокстроту, вважаючи його кращим з всіх європейських, взагалі з усіх можливих танців. Фокстрот дав найістотніший поштовх для всього бального танцю. Комбінація швидких і повільних кроків створює величезну кількість варіацій і приносить набагато більше задоволення, ніж виконання всіх кроків в одному ритмі, на кожний рахунок. Існує велика кількість різноманітних ритмічних сполучень кроків у фокстроті, він є найважчим танцем для вивчення через його складний ритмічний характеру руху! Початковий танець мав темп приблизно 160 ударів на хвилину, і був описаний як «надзвичайно судомний». Цей первинний фокстрот зараз називається «Rhythm» або «The Blues», або тим і іншим разом. У 1922 ритм впав і «мчати» (риссю) кроки були відкинуті і замінені більш солідними. До 1925 року танець став дуже популярним і привів до нової революції в європейських танцях - стопи стали ставити паралельно (розробка єдиних правил почалася в Королівському товаристві викладачів танцю у 1924 році), до цього використовувалася виворітна позиція. До 1927 танець називався повільним фокстротом і основу його становили гладкі ковзаючі рухи. Через популярність серед бальних танцюристів, а потім і серед звичайної публіки, було необхідно розвинути форму танцю, яка могла б виражати повільний синкопований ритм 4/4 коли пара якийсь час залишалася на місці. Це не означає, що «фокстрот» необхідно забути, просто більшість любителів танцю хотіло освоїти новий танець і танцювальні оркестри створювали нові й нові мелодії, експериментуючи з новими звуками і ритмами з Америки. Був вигаданий спеціальний варіант фокстроту «соціального» з виконанням на місці, оскільки некомфортно намагатися крокувати навколо танцзалу, переповненого виконавцями, під час танцю бути настільки поглинутим повністю виконанням фігур, що навіть не поговорити. Це відкриває нові перспективи для розвитку і популяризації

фокстроту. Різновиди фокстроту - це Peabody, Квікстеп і фокстрот - Roseland. Навіть танці типу лінді-хоп і хастл частково походять із фокстроту.

Стрибки в просуванні і на місці, ланцюжки ходів і інші оригінальні вправи в парі - всі ці рухи сильно змінившись або просто безпосередньо потрапили в квікстеп з трьох танців - чарльстон (Charleston), Шиммі (Shimmy) і Black Bottom.

Black Bottom - американський бальний танець 1920-1930-х років. Музичний розмір - 4/4. Темп помірний. Танець виконувався в ритмі 140 до 160 ударів на хвилину, і включав розгойдування корпусу, згинання-розгинання колін і кіки. Здобув широку популярність у 1926 році після його показу в одному з бродвейських мюзиклів. Black Bottom став відомий завдяки Джорджу Уайту, його шоу «George White's Scandals» у 1926. В хореографічному плані став спадкоємцем Чарльстона. Для танцю характерні гойдання колінами, вібруючі рухи тіла, притоптування і човгання. Цей різновид «вібруючого» джазового танцю з'явилася наприкінці XIX століття в США, ймовірно в Атланті штату Джорджія. Танець поширився по долині річки Міссісіпі і довгий час існував там в середовищі чорношкірих танцюристів. Що стосується дивного найменування, - «Чорне Дно», - то воно походить від назви однойменного бідняцького району, населеного афроамериканцями. Дехто вважає, що танець назвали так через те, що в ньому присутні елементи непристойності. Однак це, швидше за все, було припущено в 1920-і роки його противниками. Бальний варіант танцю Блек-Ботом був продемонстрований на театральній сцені в Новому Орлеані у 1919 році. Однак в танцювальні зали він зміг увійти лише на хвилі популярності Чарльстона. Сталося це у 1926 році після виходу в світ одного з бродвейських мюзиклів. В хореографічному сенсі це був Фокстрот, що включав також деякі рухи Чарльстона. Музика мала забарвлення Регтайм і виконувалася в помірному темпі, з синкопою на третій чверті. Яскравим ілюструючим прикладом є фортепіанна п'єса Джеллі Ролла Мортонна «чорний низ Stomp».

В кінці 1920-х років Чарльстон і Блек-Ботом вже набридли публіці. Їм на зміну прийшли запальні кубинські танці. Але якщо до Чарльстон інтерес публіки ще повертався в 1940-х і 1960-х роках, то ритми і рухи Блек-Ботом виявилися забуті остаточно.

Шиммі – (Shimmy, від шіммі - трясти плечима) Американський суспільний бальний танець 1910-20-х років в характері регтайм. Музичний розмір - 4/4, 2/4. Темп помірний. Виповнюється поодинокі і в парі, в імпровізаційній манері, без просування по залу. Характерна постань танцю являє собою звивистий рух тілом, неначе танцюючий намагається скинути з себе сорочку.

Джерелом танцю шиммі є нігерійський танець «Shika», який привезли до Америки раби з Африки. Історія танцю є в пісні «Bullfrog Hop», яку співав Перрі Брандфорд (Perry Bradford).

Bradford) у 1909 році. Шиммі був дуже популярним в США і став національним божевільям в Америці після виконання його Gilda Gray з групи Zeigfeld Follies у 1922 році. Хоча є версії, що шиммі вперше виконувала Ethel Waters в шоу «Sometime» у 1919. У своїх спогадах вона писала про танець, в якому розгойдувалася, поклавши руки на стегна і не рухаючись з місця. На страждання, які зазнали чорношкірі американці за роки неволі, в XIX столітті накопичились потрясіння від крутих суспільних змін: громадянська війна, звільнення від рабства, повальна бідність звільнених, неприкритий расизм з боку білого населення. У цих умовах переживання афроамериканців трансформувалися в те, що було їм доступніше: в релігійний транс, в танцювальну та музичну творчість. Звідси вирости справжні корені таких явищ, як американський джаз та американські джазові танці.

Перед початком 1910-х років Шиммі сформувався в самостійну форму масової танцювальної дії. Він представляв собою танець парного типу, що виконувався, практично, не сходячи з місця. Акцент робився на різноманітні рухи руками і корпусом з активною взаємодією партнера і партнерки один з одним. Все це завзято вироблялися під музику регтайм і Фокстроту. З середини 1910-х захоплення Шиммі пішло на спад, оскільки з'явилося багато нових цікавих танців. Танцювальні новинки тоді змінювали один одного мало не раз на пів року.

У 1920-х роках в танцювальні зали увірвався Чарльстон. Продюсери знаменитого ревью «Зигфельд Фоліз» (Ziegfeld Божевільня) згадали, що в минулому десятилітті приблизно так само виглядав Шиммі, і вирішили поставити їх в шоу поруч. В результаті, стався ще один сплеск популярності Шиммі. Основна характерна риса Шиммі - рух плечима в різні боки - залишилася така сама, але тепер це був інший танець. Облагороджений блиском сяючого Чарльстона, він отримав доступ в найшикарніші бальні зали Америки та Європи.

Чарльстон - це швидкий і енергійний танець, якому властиві невимушеність і розкутість, фонтануюча радість і легка пустотливість. Незважаючи на скандальну репутацію, на початку минулого століття чарльстон став королем танців. Те, що чарльстон має афро американське коріння, сумніву не піддається. Однак однозначних даних, де і як виник цей танець, не існує. Деякі джерела називають батьківщиною чарльстону острова Кабо-Верде, інші - місто-порт Чарльстон (Південна Кароліна), де за однією версією негритянські докери в хвилини відпочинку танцювали, повторюючи енергійні нехитрі рухи ногами, а за іншою - танець придумали діти з сирітського притулку. Як би там не було, але назву танцю пов'язують з назвою міста Чарльстона. А його існування визнають задовго до тріумфальної появи на сцені мюзиклу "Runnin 'Wild", де разом з дебютом пісні Джеймса П. Джонсона «Чарльстон» був виконаний однойменний танець. Однак, саме з

цього моменту популярність чарльстону починає стрімко набирати обертів. Спочатку більшою мірою цей танець пов'язували з молоденькими емансипованими дівчатами, яких називали флапперами (від англ. - Хлопавка), саме вони могли дозволити собі танцювати поодиноці і демонструвати в танці презирство до старих традицій. Незважаючи на звинувачення в аморальності та розбещеності, підриві духовності нації, Чарльстоном захопилися всі верстви населення Америки. Офіційного навчання Чарльстону в танцювальних клубах не існувало, тому забезпечені люди стали брати уроки у власній обслузі: кухарок, покоївок і прачок, що освоїли цей танець значно швидше. Загалом нічого складного у виконанні танцю не було. Його вважали легким у навчанні, потрібно було тільки навчитися здійснювати енергійні рухи руками і ногами під швидку музику. З іншого боку, збільшилася кількість травмованих через невгамовне бажання вкласти в чарльстон всю наявну енергію і силу. Чарльстон, на відміну від інших танців, став одночасно і видовищним, і з виконавською майстерністю: його можна було танцювати і дивитися. Енергійні рухи рук і характерні повороти стоп - основна особливість цього танцю. У ньому є певні риси бальної хореографії, а саме, фокстроту, з тією різницею, що чарльстон має обмежений характер пересувань і виповнюється найчастіше на місці. Музичний супровід представлено певними композиціями джазу і свінгу. Щоб танець вийшов запальним, до його виконання потрібно підходити з особливим позитивним настроєм і легкістю.

В Європу чарльстон привезла Жозефіна Бейкер, саме у її виконанні вперше цей танець побачила паризька публіка. Завдяки їй, танець в Європі став не менш популярним, ніж в Америці. Цей танець виконувався в ритмі 200-240 ударів на хвилину, з розмахування руками і ногами, кидками і чимось нагадував сучасні молодіжні дискотеки. Величезна кількість фільмів було знято в той час, коли в кадр потрапляли натовпи народу, «який відривається» під чарльстон. Танець швидко завоював весь світ, але ще довго в пристойних танцювальних залах його забороняли, обмежували або супроводжували коментарями і іноді навіть табличками «PCQ» (Please Charleston Quietly) – «спокійніше чарльстон, якщо можна ...»

Неможливо було не заразитися бажанням танцювати цей завзятий, легкий у виконанні танець. Чарльстон виконувався як в парах, так і індивідуально. У 1925 почалася гарячкове захоплення Чарльстоном, що сильно вплинуло на розвиток Квікстепу. Англійці виділили Квікстеп з оригінального Чарльстону, як прогресивний танець, без кікових рухів і змішали з швидким фокстротом. Вони назвали цей танець «Швидкий фокстрот і чарльстон». На чемпіонаті «Зірка» у 1927 році, англійська пара Френк Форд і Моллі Спейн виконували версію швидкого фокстроту та чарльстону, без характерних для

чарльстону рухів колінами, і зробили його танцем для двох, а не одного. Було багато суперечок, чому цей танець став таким популярним у Британії. Вважалося, що Квікстеп був британським способом зігріватися в приміщенні взимку.

Особливості виконання танцю Квікстеп

Використовуючи невичерпні можливості пластики людського тіла, хореографія протягом багатьох століть шліфувала і розробляла виразні танцювальні рухи. У результаті цього складного процесу виникла система власне хореографічних рухів, особливу виразну мову пластики, що становить творчий матеріал танцювальної образності.

Танець є особливим видом мистецтва, художні образи якого створюються за допомогою пластичних рухів і безперервних змін виразних положень тіла. Музичний супровід танцю знаходить своє відображення в його неповторних хореографічних композиціях. З усіх існуючих танців, ніякі танці так не заворожують погляд, як бальні.

Бальні танці характеризуються своєю унікальною історією, що визначило їх популярність як засобу відпочинку та виду спорту. Бальні танці характеризуються кількома особливостями. Всі танці парні, пара складається з чоловіка та жінки, які танцюють з дотриманням особливого фізичного та емоційного контакту. Цей вид танців виник в Англії в кінці 18 початку 19 століття. У цей відрізок часу вони були привілеєм знаті і невід'ємною частиною балів. Надалі цей вид танців став досить популярний серед середнього класу суспільства, а з 20-х років минулого століття став змагальним видом спорту.

У 1924 році в Англії був заснований спеціальний департамент бальних танців. Основною метою його створення була стандартизація техніки виконання даної групи танців.

Кожен з видів танцю має свої фізіологічні, біомеханічні та музично-ритмічні особливості. В той самий час, як і будь-якому артистичному виду спорту, бального танцю притаманна змагальність, прагнення до досягнення найвищого результату. Величезне значення має точне й ефективне виконання технічних рухових завдань. Краса рухів досягається багато в чому за рахунок легкості, геометричної точності, ритмічності, послідовності, гармонійності поєднання рухів і музики. «Не може бути краси без постави та правильної пропорції, і ти - незрівнянний майстер обох, так як створюєш гармонію, ти наповнюєш рух ритмом, ти робиш силу граціозною та володієш здатністю надавати предметам гнучкість», - ці слова П. Кубертена (1966) можна повною мірою віднести до бального танцю.

Таким чином, бальний танець поєднує в собі риси як спорту, так і мистецтва. Поряд з руховими навичками, спритністю, координацією рухів велике значення має естетичне

вираження, художній зміст, втілене в танці виконавцем і передане глядачеві. «У дії і ритмі, які свідчать в досконалому володінні простором і часом, спорт наближається до мистецтва, яке створює красу», - писав Р. Мехью (1970). Автор вважав, що краса спорту полягає в русі, який створює красу, цим вона і відрізняється від «застиглих» творів живопису та літератури. Спортивні бальні танці є молодим видом спорту який розвивається, і яким вони офіційно визнані у 1995 році.

Всі танці Європейської програми танцюються з просуванням по лінії танцю (по колу проти годинникової стрілки). Дами повинні бути одягнені в спеціальні, відповідні вимогам, бальні сукні. Партнери повинні бути одягнені у фраки чорного або темно-синього кольору і носити метелика або краватку. Замість фрака дозволено танцювання в смокінгу або в жилетці, але для певних категорій виконавців. Танцювальні костюми відрізняються від повсякденних в першу чергу кроєм. Одна з особливостей якого в тому, що плечі у фраку або смокінгу партнера повинні залишатися рівними, коли руки піднімаються в сторони.

В житті пари трапляються різні ситуації, кожна з яких може бути представлена в танці. Момент залицання порівнянний з віденським вальсом. Виникла потім любов - це повільний вальс. Потім, як відомо, може з'явитися перше нерозуміння, іноді приводить до зради: ця конфліктна ситуація добре представлена в танго. Але танець - це добра казка з хорошим кінцем, і ось після сварки наступає примирення - це Квікстеп. Його веселість і безтурботність демонструють, що пара все починає з нуля. В танці Квікстеп виконавці рухаються дуже гармонійно. Швидкі безшумні кроки, виконані зигзагоподібно по залу, є вираженням впевненості партнера у партнерці. Іншими словами, ця манера танцю означає нове здобуте єднання, здатне протистояти новим перешкодам в житті двох люблячих сердець.

Характер: заводний, швидкий, енергійний танець, дуже ефективно поєднує ігровий характер поєднання швидких блискавичних стрибків, кіків, розворотів, нахилів, поз і м'якою «гладкою» пластикою руху танцювальної пари.

Стиль виконання рухів танцю: свінгові (з замахом), м'які, плавні, по колу, маятникові, швидкі, легкі, повітряні, стрімкі.

Манера виконання танцю: весела, повітряна, радісна.

Життєвість при виконанні танцю: Свято, вдача, насолода.

Базовий рух для початківців - четвертні повороти. Але основною відмінністю від інших європейських танців є «стрибки», як в просуванні, коли пара ніби «стелиться вздовж паркету», з поворотами чи без, так і на місці, з оригінальними стрибками і більш складними рухами. Дані рухи дозволені тільки з «В» класу. Квікстеп з «В» класу - це

новий Квікстеп, увібрав у себе шіммі, чарльстон ... Танець був стандартизований у 1927 році. Як і фокстрот, Квікстеп входить до європейської (стандартну) програми змагань з бального танцю. Новачки знайдуть основні кроки легкими для заучування і легко підлаштуються під музику. Виконавці з досвідом відкриють для себе, що музика сама собою підштовхує до незліченної варіації рухів. Виконавець, який освоює основи Квікстепу, відчує веління танцю, що ніколи не черствіє, танцю, який без сумніву - найбільш привабливий виразом ритму, що світ не знав до цього. Квікстеп безсумнівно - найбільш популярний танець. Багатий варіаціями, Квікстеп прийнято вважати «малою граматику» стандартних танців. Для Квікстепу характерні легкі доріжки через всю танцювальну залу. На відміну від інших танців європейської програми він використовує підстрибування, при виконанні яких обидві ноги партнерів відриваються від підлоги. В даний час темп Квікстепу дещо сповільнився (з 240 у 1930 до 200 в даний час) але тим не менше він не втратив свої основні риси. Набуті ще майже століття тому - прогресивні кроки, шасе, повороти, багато інших рухів, запозичені з фокстроту.

Щоб показати свою майстерність є класифікація пар. Щоб створити більш менш рівноцінну конкуренцію на танцювальному майданчику, у спортивних бальних танцях введена система класів, що відображає рівень підготовки танцюристів і система вікових категорій, що розподіляє танцюристів по вікових групах. Для виходу на перше змагання їм присвоюється один з самих нижчих класів (хобі чи Н), який вони згодом можуть змінити на більш високий, зайнявши на змаганнях певні місця і заробивши певні бали. У нижчих класах дозволено танцювати не всі танці і не всі елементи. Вищий клас майстерності - «S» клас.

Доведений факт - енергія, витрачена на 60 секунд Квікстепу, еквівалентна забігу на милю в рекордний час!

Так як Квікстепу властивий радісний, завзятий характер, цей танець і виглядає і виконується із задоволенням. Квікстеп неможливий без досконалої легкості, що йде зсередини. Невипадково, цей танець називають «танцем радості».

Сучасні тенденції розвитку танцю Квікстеп

Танець - абсолютно особливий вид мистецтва. Він відбиває почуття. Через танець людина пізнає навколишній світ і вчиться взаємодіяти з ним. Танці – «прекрасні ліки, що допомагають позбавитися від багатьох захворювань і укріпити здоров'я».

Сучасні спортивні танці - синтетичний вид спорту вищих досягнень. Підготовка спортсменів-танцюристів високої кваліфікації вимагає інтегрального розвитку естетичних і етичних якостей особистості, гармонії психіки, високої технічної майстерності, всебічного функціонального і фізичного розвитку.

Завдяки великій різноманітності рухів сьогодні бальні танці стали улюбленим заняттям тисяч людей у багатьох країнах світу. Вони тонізують м'язи, покращують відчуття балансу, зміцнюють серцево-судинну систему, надають тілу гнучкості і підтягнутості. Є й інші, не менш важливі переваги, які можна отримати від занять бальними танцями. Наприклад, це відмінний спосіб активного відпочинку для людей різного віку. Більш того, численні танцювальні вечірки - це можливість поспілкуватися з цікавими людьми різних професій і навіть знайти нових друзів.

Коли люди приймають рішення відвідувати заняття з бальних танців, у них завжди є великий вибір - танцювати Вальс або Квікстеп, Ча-ча-ча або Джайв. Крім цього, бурхливий розвиток бальних танців в останні роки надає нам сьогодні набагато більше можливостей для інновацій та експерименту. Можна вільно виражати себе у бальних танцях незалежно від того скільки часу ви навчалися і скільки кроків ви знаєте. Ви можете танцювати бальні танці в спрощеному варіанті на вечірці або створити унікальну композицію для деякого важливого для вас заходу. Головне - це танцювати і отримувати справжню насолоду від цього процесу. Саме тому, не дивно, що бальні танці пройшовши через десятиліття і сьогодні залишаються одним їх найбільш популярних і затребуваних танцювальних напрямків у світі. Незалежно від того, танцюєте Ви енергійний Квікстеп, граціозний Вальс або елегантний Фокстрот, ви завжди відчуваєте якусь піднесеність над щоденними турботами і буднями і на кілька хвилин занурюєтеся в інший світ - світ прекрасного і натхненного...

Навчання Квікстепу в більшості спеціалізованих хореографічних шкіл починається вже після того, як освоєний такий танець стандартної програми як Повільний Вальс. Це відбувається тому, що починаючи навчання Квікстепу, учень повинен вже мати розвинений музичний слух і володіти основами руху під музику. Квікстеп насичений різними стрибками як в просуванні, так і в поворотах і на місці. Рухи сучасного Квікстепу сильно змінилися в порівнянні з рухами актуальними в 20-х роках минулого століття. Плавні підйомні кроки роблять Квікстеп схожим на Повільний вальс, але швидкий темп і стрибкові комбінації відрізняють Квікстеп від усіх танців європейської програми. Для сучасного бального танцю характерна імпровізація, танцюючи вільно варіюють бальні па. З другої половини ХХ ст. прихильність до імпровізаційних танців значно зріс. Кожного року змінюється мода на використання певних фігур в композиції танцю. Моду диктує Америка та Європа. Тому хореографи роблять акцент на сучасні тенденції.

Музичний розмір - 4/4 Чотири удари на один такт.

Темп (число тактів за хвилину) - 50.

Акцентовані удари – Раз і три («раз» сильніший).

Рахунок в ударах і тактах: 1234, 2234, 3234 і т.д.

Рахунок «повільно» (S) – дорівнює двом ударам.

Рахунок «швидко» (Q) – дорівнює одному удару.

Перелік фігур

1. Четвертний Поворот Вп (Quarter Turn to Right).
2. Четвертний Поворот Вл (Quarter Turn to Left).
3. Натуральний Поворот в кутку (Natural Turn at a Corner).
4. Натуральний Півот Поворот (Natural Pivot Turn).
5. Натуральний Поворот із Хезітейшн (Natural Turn with Hesitation).
6. Прогресивне Шасе (Progressive Chasse).
7. Лок Степ Вперед (Forward Lock Step).
8. Лок Степ Назад (Backward Lock Step).
9. Прогресивне Шасе Вп (Progressive Chasse to Right).
10. Зміна Напряму (Change of Direction).
11. Зиг Заг – Лок Назад – Біжуче Закінчення (Zig-Zag Back Lock Running Finish).
12. Шасе Зворотній Поворот (Chasse Reverse Turn).
13. Швидкий Відкритий Зворотній (Quick Open Reverse).
14. Зворотній Півот (після Шасе Вл або Швидкого Відкритого Зворотнього) (Reverse Pivot) (after Chasse Reverse or Quick Open Reverse).
15. Тіплі Шасе Вп і кроки 2-4 Лок Степу (після кроків 1-3 Натурального Повороту в кутку) (Tipple Chasse to Right Followed by 2-4 of Lock Step) (after 1-3 Natural Turn at a Corner).
16. Тіплі Шасе Вп (після кроку 4 Лок Степу Назад) (Tipple Chasse to Right) (after step 4 Back Lock).
17. Натуральний Спін Поворот (Natural Spin Turn).
18. Імпетус Поворот і Відкритий Імпетус Поворот (Impetus Turn & Open Impetus Turn).
19. Подвійний Зворотній Спін (Double Reverse Spin).
20. Крос Свівл (Cross Swivel).
21. Риб'ячий Хвіст (Fish Tail).
22. Чотири Швидких Біжучих (Four Quick Run).
23. Біжучий Правий Поворот (Running Right Turn).
24. Натуральний Поворот – Лок Назад - Біжуче Закінчення (Natural Turn Back Lock Running Finish).
25. V6 (після кроків 1-3 Натурального Повороту) (V6) (after 1-3 Natural Turn).
26. Шість Швидких Біжучих (Six Quick Run).
27. Ховер Корте (Hover Corte).
28. Тіпсі з продовженням кроками 2-4 Лок Степу Вперед (Tippy Followed by 2-4 of Forward Lock Step).

29. Румба Крос (після кроків 1-5 Натурального Повороту, закінченого обличчям по ЛТ) (**Rumba Cross**) (after 1-5 Natural Turn ended facing LOD).

Список використуваних скорочень

БН – без навантаження; крок без перенесення ваги тіла

КПП – Контр Променадна позиція

ЛН – ліва нога

ПН – права нога

ЛТ – лінія танцю

ЗП - зовні партнера (партнерки)

ПЗ - партнер (партнерка) зовні

ПП – позиція променаду

Пр – правий, -а, -е

Л – лівий, -а, -е

Вп – вправо

Вл – вліво

ППРК – позиція проти руху корпусу

ПРК – проти рух корпусу

БПС – без підйому ступні

ВК - внутрішній край

ДС – діагонально до стіни

ДЦ – діагонально до центру

б/н – без нахилу

Фігури

1. Четвертний Поворот Вп (Quarter Turn to Right).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед	каблук носок	Обличчям ДС	Початок повороту Вп на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1.	б/н
2, Q	ЛН в сторону	носок	Спиною до центру	1/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2.	Вп
3, Q	ПН закривається до	носок	Спиною ДЦ	1/8 між 2 і 3	Продовження	Вп

	ЛН				підйому на 3.	
4, S (1 1/2 T)	ЛН в сторону і трохи назад	носок каблук	Спиною ДЦ	Без повороту на 4	Зверху на 4. Зниження на кінець рахунку 4.	б/н

ПРК - на 1.

Четвертний Поворот Вп можна починати обличчям по ЛТ, ступінь повороту тоді буде 1/4 між 1 і 2, для партнерки - 3/8 між 1 і 2, корпус повертається менше.

Попередні фігури

1. Натуральний Поворот або Натуральний Півот Поворот в кутку, закінчений обличчям ДС нової ЛТ, або обличчям в нову ЛТ.
2. Четвертний Поворот Вл, закінчений ДС або ЛТ з продовженням з ЛН вперед. Якщо починають з ПН вперед ЗП: Прогресивне Шасе, Лок Степ Вперед, Біжуче Закінчення.
3. Біжучий Правий Поворот, закінчений по ЛТ чи ДС.
4. Чотири Швидких Біжучих.
5. Риб'ячий Хвіст.
6. Телемарк.
7. Натуральний Поворот – Лок Назад - Біжуче Закінчення.

Наступні фігури

1. Прогресивне Шасе.
2. Зворотній Півот
3. Четвертний Поворот Вл.
4. Чотири Швидких Біжучих, біля кутка 2-4 Лок Степу Назад – Біжуче Закінчення, закінчуючи обличчям в нову ЛТ.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад	носок каблук	Спиною ДС	Початок повороту Вп на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1 БПС	б/н
2, Q	ПН в сторону	носок	За напрямком ДЦ	1/4 між 1 і 2, корпус повертається менше	Продовження підйому на 2	Вл
3, Q	ЛН закривається до ПН	носок	Обличчям ДЦ	Невеликий поворот корпусом на 3	Продовження підйому на 3	Вл
4, S	ПН по діагоналі вперед	носок каблук	Обличчям ДЦ	Без повороту на 4	Зверху на 4. Зниження на кінець рахунку 4	б/н

ПРК - на 1.

2. Четвертний Поворот Вл (Quarter Turn to Left).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН назад	носок каблук	Спиною ДЦ	Початок повороту Вл на 1, 1/4 між 1 і 3	Невеликий підйом між 1 і 3, БПС	б/н
2, Q	ЛН починає закриватись до ПН	каблук ЛН	До рівняння на рахунок 3			Вп
3, Q (1 т)	ЛН закривається до ПН, трохи попереду без ваги (каблучний півот)	каблук ПН і тиск на носок ЛН	Обличчям ДС			Вп

ПРК - на 1.

Попередні фігури

1. Четвертний Поворот Вп.
2. Натуральний Спін Поворот.
3. Шасе Вл.
4. Швидкий Відкритий Зворотній.

Наступні фігури

1. Якщо закінчено ДС: Зміна Напряму або будь яка натуральна фігура після кроку з ЛН вперед.
2. Якщо закінчено по ЛТ: Зиг Заг – Лок Назад і т.д, Швидкий Відкритий Зворотній, Прогресивне Шасе Вп (3/8 повороту).
3. Якщо закінчено ДЦ: Шасе Вл, Швидкий Відкритий Зворотній, Прогресивне Шасе Вп (1/4 повороту).
4. Якщо закінчено ДС: Крос Свівл.
5. Якщо закінчено по ЛТ або ДЦ: Подвійний Зворотній Спін, Прогресивне Шасе Вп (1/2 повороту).

Зауваження: можна робити великий поворот щоб закінчити обличчям по ЛТ. Четвертний Поворот Вл також можна починати спиною по ЛТ.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед	каблук носок	Обличчям ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку 1	б/н
2, Q	ПН в сторону	носок	Спиною до стіни	1/8 між 1 і 2	Зверху на 2	Вл
3, Q	ЛН закривається до ПН	носок каблук	Спиною ДС	1/8 між 2 і 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3	Вл

3. Натуральний Поворот в кутку (Natural Turn at a Corner).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед	каблук носок	Обличчям ДС	Початок повороту Вп на 1	Підйом на кінець рахунку 1	б/н
2, Q	ЛН в сторону	носок	Спиною ДЦ	1/4 між 1 і 2	Зверху на 2	Вп
3, Q	ПН закривається до ЛН	носок каблук	Спиною по ЛТ	1/8 між 2 і 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3	Вп
4, S	ЛН назад	носок каблук	Спиною по ЛТ	Продовжуємо поворот Вп на 4	Знизу на 4	б/н
5, S	ПН майже закривається до ЛН (підтягування каблука)	каблук ВК ступні, вся ступня	Обличчям ДС нової ЛТ	3/8 між 4 і 5	Знизу на 5	б/н
6, S (2½Т)	ЛН вперед	каблук	Обличчям ДС нової ЛТ	без повороту на 6	Знизу на 6	б/н

ПРК - на 1 і 4.

Можна виконувати менший поворот, щоб закінчити обличчям в нову ЛТ, або станцювати ширший крок з підтягуванням і з затримкою на останньому кроці, аби закінчити обличчям ДЦ нової ЛТ і продовжити лівою фігурою. Натуральний поворот можна почати обличчям по ЛТ: зробити 1/2 повороту між 1 і 3.

Попередні фігури

1. Коли починають ПН вперед ЗП: Прогресивне Шасе, Лок Степ вперед, Біжуче Закінчення.
2. Якщо по ЛТ: Натуральний Півот Поворот, Четвертний Поворот Вл, закінчений ДС чи по ЛТ, продовжуючи з ЛН вперед.
3. Біжучий Правий Поворот, Риб'ячий Хвіст, Чотири Швидких Біжучих, Телемарк.

Наступні фігури

1. Четвертний Поворот Вп.
2. Натуральний Поворот із Хезітейшн.
3. Натуральний Спін Поворот.
4. Натуральний Півот Поворот.
5. Біжучий Правий Поворот.
6. Натуральний Поворот – Лок Назад - Біжуче Закінчення.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад	носок каблук	Спиною ДС	Початок повороту Вп на 1	Підйом на кінець рахунку 1 БПС	б/н
2, Q	ПН в сторону	носок	За напрямком ЛТ	3/8 між 1 і 2, корпус повертається менше	Зверху на 2	Вл
3, Q	ЛН закривається до ПН	носок каблук	Обличчям по ЛТ	Корпус закінчує поворот на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3	Вл
4, S	ПН вперед	каблук носок	Обличчям по ЛТ	Продовження повороту на 4	Знизу на 4	б/н
5, S	ЛН в сторону	носок каблук	Спиною по новій ЛТ	1/4 між 4 і 5	Знизу на 5	б/н
6, S	ПН назад	носок	Спиною ДС нової ЛТ	1/8 між 5 і 6	Знизу на 6	б/н

ПРК - на 1 і 4.

Зауваження: у партнерки розділений поворот на 456, тоді як партнер виконує крок з підтягуванням.

4. Натуральний Півот Поворот (Natural Pivot Turn).

Партнер

Кроки 1-3 як для Натурального Повороту.

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
4, S (1½т)	ЛН назад, ПН тримають в ППРК (півот)	носок каблук носок	Спиною по ЛТ, закінчити обличчям по ЛТ	1/2 Вп	Знизу на 4	б/н

ПРК - на 4.

В кутку виконують півот на 3/8 повороту, щоб вийти обличчям ДС нової ЛТ, або 1/4 повороту, щоб вийти обличчям на нову ЛТ.

Зауваження: хоча на кроці 4 (півот) робота ступні (носок каблук носок), поворот фактично виконується на подушечці ступні, під час повороту каблук легко торкається паркету.

Попередні фігури

1. Як для Натурального повороту.

Наступні фігури

1. Четвертний Поворот Вп; будь яка права фігура, або продовження кроками 5 і 6 Спін Повороту; Лок Степ, який починають в лінію з партнеркою.
2. Біжучий Правий Поворот або кроки 5-10 Біжучого Правого Повороту.
3. Кроки 1-3 Натурального повороту – Лок Назад - Біжуче Закінчення.

Партнерка

Кроки 1-3 як для Натурального Повороту.

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
4, S	ПН вперед (півот)	каблук носок каблук	Обличчям по ЛТ, закінчити спиною по ЛТ	1/2 Вп	Знизу на 4	б/н

ПРК - на 4.

Зауваження: хоча на кроці 4 (півот) робота ступні розписано як (каблук носок каблук), поворот фактично виконується на подушечці ступні з каблуком в тісному контакті з паркетом. Крок після (півот) виконують прямо назад з використанням ПРК, за виключенням коли (півот) є частиною Спін Повороту, коли наступний крок – це ЛН назад і трохи Вл.

5. Натуральний Поворот із Хезітейшн (Natural Turn with Hesitation).

Партнер

Кроки 1-3 як для Натурального Повороту.

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
4, S	ЛН назад	носок каблук	Спиною по ЛТ	Продовження повороту ВП на 4	Знизу на 4	б/н
5, S	ПН в сторону	каблук ВК ступні, вся ступня	Обличчям ДЦ	3/8 між 4 і 5	Знизу на 5	Вл
6, S (2½т)	ЛН закривається до ПН без ваги	ВК носок ЛН	Обличчям ДЦ	без повороту на 6	Знизу на 6	Вл

ПРК - на 4.

Зауваження: Свей на 4-6 виконується за бажанням, а ЛН можна не закривати: тоді тиск буде залишатись на ВК носка. Крок з підтягуванням ширше ніж у Повільному вальсі. Кроки 5 і 6 можна недокрутити в кутку, щоб закінчити ДЦ нової ЛТ або обличчям в нову ЛТ.

Попередні фігури

1. Як для Натурального повороту.

Наступні фігури

1. Шасе Вл.
2. Прогресивне Шасе Вп.

3. Швидкий Відкритий Зворотній.
4. Прогресивне Шасе Вп (1/2 повороту).
5. Подвійний Зворотній Спін.
6. 2-4 Лок Степу вперед.

Партнерка

Кроки 1-3 як для Натурального Повороту.

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
4, S	ПН вперед	каблук носок	Обличчям по ЛТ	Продовження повороту ВП на 4	Знизу на 4	б/н
5, S	ЛН в сторону	носок каблук	Спиною ДЦ	3/8 між 4 і 5	Знизу на 5	Вп
6, S	ПН закривається до ЛН без ваги	ВК носок ПН	Спиною ДЦ	без повороту на 6	Знизу на 6	Вп

ПРК - на 4.

6. Прогресивне Шасе (Progressive Chasse).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН назад	носок каблук	Спиною ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1 БПС	
2, Q	ЛН в сторону	носок	За напрямком ДС	1/4 між 1 і 2, корпус повертається менше	Продовження підйому на 2	
3, Q	ПН закривається до ЛН	носок	Обличчям ДС	Невеликий поворот корпусу на 3	Продовження підйому на 3	
4, S (1½т)	ЛН в сторону і трохи вперед	носок каблук	Обличчям ДС	без повороту на 4	Зверху на 4. Зниження на кінець рахунку 4	

ПРК - на 1.

Прогресивне Шасе можна починати спиною по ЛТ: 3/8 повороту між 1 і 2, корпус повертається менше; на кроках 2-4 корпус партнера повинен бути направлений між стіною і ДС, партнерка виконує 1/4 між кроками 1 і 2 і 1/8 повороту між кроками 2 і 3, корпус повертається менше. Також Прогресивне Шасе можна починати спиною ДЦ проти ЛТ і закінчувати в ДЦ (1/4 Вл) після Недокрученого Спін Повороту чи Імпетус Повороту, це Шасе прямує до центру, а на кроці 2 для партнера - за напрямком ДЦ.

Попередні фігури

1. Четвертний Поворот Вп.
2. Натуральний Спін Поворот.
3. Шасе Вл.
4. Швидкий Відкритий Зворотній.
5. Імпетус Поворот.
6. Прогресивне Шасе Вп, закінчене спиною ДЦ (1/2 повороту) після чого ЛН назад в ППРК ПЗ (S).

Наступні фігури

1. ПН вперед в ППРК ЗП і в будь яку праву фігуру.
2. Лок Степ вперед.
3. Коли закінчують в ДЦ: Швидкий Відкритий Зворотній.
4. Риб'ячий Хвіст після виконання кроку ЗП в ППРК з ПН Чек назад на ЛН, партнерка ззовні (S), продовжуючи Чотири Швидких Біжучих по ЛТ.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед	каблук носок	Обличчям ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1	
2, Q	ПН в сторону	носок	Спиною до стіни	1/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	
3, Q	ЛН закривається до ПН	носок	Спиною ДС	1/8 між 2 і 3, корпус повертається менше	Продовження підйому на 3	
4, S	ПН в сторону і трохи назад	носок каблук	Спиною ДС	без повороту на 4	Зверху на 4. Зниження на кінець рахунку 4	

ПРК - на 1.

7. Лок Степ Вперед (Forward Lock Step).

Партнер або Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед в ППРК ЗП	каблук носок	Обличчям ДС	Без повороту	Початок підйому на кінець рахунку 1	
2, Q	ЛН вперед і трохи ВЛ	носок	Обличчям ДС	Без повороту	Продовження підйому на 2	
3, Q	ПН схрещується за	носок	Обличчям	Без повороту	Продовження	

	ЛН		ДС		підйому на 3	
4, S (1½т)	ЛН вперед і трохи ВЛ	носок каблук	Обличчям ДС	Без повороту	Зверху на 4. Зниження на кінець рахунку 4	

Зауваження: корпус увесь час повинний бути повернутий між стіною і ДС.

Попередні фігури

1. Прогресивне Шасе.
2. Біжуче Закінчення.
3. Натуральний Півот Поворот (крок 1 Лок Степу виконується в лінію з партнеркою).
4. Біжучий Правий Поворот.
5. Телемарк.
6. Чотири Швидких Біжучих.
7. Риб'ячий Хвіст.

Наступні фігури

1. ПН вперед в ППРК ЗП в будь яку праву фігуру.
2. Риб'ячий Хвіст.
3. Якщо Лок Степ вперед закінчується ДЦ, то продовжують ПН вперед в ППРК ЗП (S), потім Швидкий Відкритий Зворотній або Прогресивне Шасе Вп.

8. Лок Степ Назад (Backward Lock Step).

Партнер або Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад в ППРК	носок каблук	Спиною ДС	Без повороту	Початок підйому на кінець рахунку 1 БПС	
2, Q	ПН назад	носок	Спиною ДС	Без повороту	Продовження підйому на 2	
3, Q	ЛН схрещується перед ПН	носок	Спиною ДС	Без повороту	Продовження підйому на 3	
4, S (1½т)	ПН назад і трохи Вп	носок каблук	Спиною ДС	Без повороту	Зверху на 4. Зниження на кінець рахунку 4	

Зауваження: корпус увесь час повинний бути повернутий спиною між стіною і ДС. Виконуючи крок 1 партнер може використовувати роботу ступні (носок каблук носок) бо його постава корпусу більше вперед, каблук лівої ступні не буде відриватись від паркету доки вага не перенесеться на кроці 2.

Попередні фігури

1. Кроки 1-2 фігури Зиг Заг.
2. Прогресивне Шасе Вп.

3. Кроки 1-3 Натурального Повороту.
4. Кроки 2-4 можна виконувати після Спін Повороту.

Наступні фігури

1. Біжуче Закінчення.
2. Тіпль Шасе Вп.
3. Крок з підтягуванням.
4. Імпетус Поворот або Відкритий Імпетус Поворот з ритмом (SSS).

Зауваження: в запропонованих Наступних фігурах партнерка виконує крок 1 ЗП.

9. Прогресивне Шасе Вп (Progressive Chasse to Right).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед	каблук носок	Обличчям ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1	
2, Q	ПН в сторону	носок	Спиною до стіни	1/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	
3, Q	ЛН закривається до ПН	носок	Спиною ДС	1/8 між 2 і 3, корпус повертається менше	Продовження підйому на 3	
4, S (1½т)	ПН в сторону і трохи назад	носок каблук	Спиною ДС	Без повороту на 4	Зверху на 4. Зниження на кінець рахунку 4	

ПРК - на 1.

Попередні фігури

1. Зміна Напрямку, Натуральний Поворот із Хезітейшн, Зворотній Півот, Четвертний Поворот Вл закінчений ДЦ. Ці Попередні фігури виконуються коли 1/4 або 1/2 повороту. Якщо на Шасе Вп виконують 3/8 повороту, то починають обличчям по ЛТ після Четвертного Повороту Вл або Подвійного Зворотнього Спіну. Непогана комбінація: Відкритий Імпетус (SSS), Крило (SQQ), Прогресивне Шасе Вп з використанням 1/2 повороту, Зовнішня Зміна, закінчена ДС.

Наступні фігури

1. Якщо закінчили спиною ДС: Лок назад, Біжуче Закінчення, Тіпль Шасе, Крок з підтягуванням, Імпетус або Відкритий Імпетус Поворот. Коли виконують 1/2 повороту, то між кроками 1 і 2 роблять 1/4 повороту, між кроками 2 і 3 - 1/8 повороту і в кінці кроку 4 - 1/8 повороту. У партнерки: 3/8

повороту між кроками 1 і 2, корпус повертається менше, корпус закінчує поворот на 3, 1/8 між 3 і 4, корпус повертається менше. Продовжують з ЛН назад ДЦ, партнерка ззовні, в Зовнішню Зміну (SQQ), або зробивши крок назад на ЛН в ППРК, продовжують з ПН назад в Прогресивне Шасе, Чотири Швидких Біжучих або Зворотній Півот.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН назад	носок каблук	Спиною ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1 БПС	
2, Q	ЛН в сторону	носок	За напрямком ДС	1/4 між 1 і 2, корпус повертається менше	Продовження підйому на 2	
3, Q	ПН закривається до ЛН	носок	Обличчям ДС	Невеликий поворот корпусу на 3	Продовження підйому на 3	
4, S	ЛН в сторону і трохи вперед	носок каблук	Обличчям ДС	Без повороту на 4	Зверху на 4. Зниження на кінець рахунку 4	

ПРК - на 1.

10. Зміна Напрямку (Change of Direction).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед	каблук	Обличчям ДС	Початок повороту Вл на 1, 1/4 між 1 і 3	Без підйому	б/н
2, S	ПН по діагоналі вперед, Пр плече ведуче.	ВК носок каблук	Рухаючись в ДС, за напрямком в ЛТ			б/н
3, S (1½т)	ЛН закривається до ПН трохи попереду, без ваги.	ВК носок	Обличчям ДЦ			Вл

ПРК - на 1.

В кутку можна зробити 1/2 повороту.

Попередні фігури

1. Четвертний Поворот Вл.
2. Зворотній Півот.
3. Подвійний Зворотній Спін.

Наступні фігури

1. Шасе Вл.
2. Прогресивне Шасе Вп (1/4 повороту).
3. Швидкий Відкритий Зворотній (не вважається хорошим варіантом).
4. Прогресивне Шасе Вп, (1/2 повороту) Подвійний Зворотній Спін.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН назад	носок каблук	Спиною ДС	Початок повороту Вл на 1, 1/4 між 1 і 3	Без підйому	б/н
2, S	ЛН по діагоналі назад, Л плече ведуче.	носок потім ВК носок каблук	Спиною ДС			б/н
3, S	ПН закривається до ЛН трохи позаду без ваги.	ВК носок	Спиною ДЦ			Вп

ПРК - на 1.

Зауваження: Закінчуючи поворот на кроці 2 каблук Пр ступні (Л ступні партнерки) опускається.

11. Зиг Заг – Лок Назад – Біжуче Закінчення (Zig-Zag Back Lock Running Finish).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед	каблук носок	Обличчям по ЛТ	Початок повороту Вл на 1	Підйом в кінці рахунку 1	б/н
2, S	ПН в сторону	носок каблук	Спиною до стіни	1/4 між 1 і 2	Зверху на 2. Зниження на кінець рахунку 2	б/н
3, S	ЛН назад в ПРК	носок каблук	Спиною ДС	1/8 між 2 і 3, корпус повертається менше	Знизу на 3. Початок підйому на кінець рахунку 3 БПС	б/н
4, Q	ПН назад	носок	Спиною ДС	Без повороту на 4	Продовження підйому на 4	б/н
5, Q	ЛН схрещується перед ПН	носок	Спиною ДС	Без повороту на 5	Продовження підйому на 5	б/н
6, S	ПН назад і трохи Вп	носок каблук	Спиною ДС	Без повороту на 6	Зверху на 6. Зниження на кінець	б/н

					рахунку 6	
7, Q	ЛН назад в ППРК	носок	Спиною ДС	Початок повороту Вп на 7	Знизу на 7. Підйом на кінець рахунку 7	б/н
8, Q	ПН в сторону і трохи вперед	носок	За напрямком в ЛТ	3/8 між 7 і 8, корпус повертається менше	Зверху на 8	Вл
9, S (3½т)	ЛН вперед, Л плече ведуче, підготовка до кроку ЗП	носок каблук	Обличчям по ЛТ	Корпус повертається Вп на 9	Зверху на 9. Зниження на кінець рахунку 9	Вл

ПРК - на 1 і 7.

Зауваження: Кроки 7-9 (Біжуче Закінчення) можна рахувати (SQQ).

Попередні фігури

1. Четвертний Поворот Вл.
2. Зворотній Півот.
3. Зміна Напрямку в кутку, закінчена обличчям в нову ЛТ.
4. Подвійний Зворотній Спін.

Наступні фігури

1. ПН вперед в ППРК ЗП і в будь яку праву фігуру.
2. Лок Степ вперед.
3. Риб'ячий Хвіст.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН назад	носок каблук	Спиною по ЛТ	Початок повороту Вл на 1	Невеликий підйом в кінці рахунку 1 БПС	б/н
2, S	ЛН закривається до ПН (каблучний поворот)	каблук	Обличчям ДС	3/8 між 1 і 2, корпус повертається менше	Продовження підйому на 2 БПС	б/н
3, S	ПН вперед в ППРК ЗП	каблук носок	Обличчям ДС	Без повороту на 3	Знизу на 3. Початок підйому на кінець рахунку 3	б/н
4, Q	ЛН вперед і трохи Вл	носок	Обличчям ДС	Без повороту на 4	Продовження підйому на 4	б/н
5, Q	ПН схрещується за ЛН	носок	Обличчям ДС	Без повороту на 5	Продовження підйому на 5	б/н
6, S	ЛН вперед і трохи Вл	носок каблук	Обличчям ДС	Без повороту на 6	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6	б/н
7, Q	ПН вперед в ППРК ЗП	каблук носок	Обличчям ДС	Початок повороту Вп	Знизу на 7. Підйом на кінець рахунку 7	б/н

				на 7		
8, Q	ЛН в сторону	носок	Спиною ДЦ	1/4 між 7 і 8	Зверху на 8	Вп
9, S	ПН назад, Пр плече ведуче	носок каблук	Спиною по ЛТ	1/8 між 8 і 9	Зверху на 9. Зниження на кінець рахунку 9	Вп

ПРК - на 1 і 7.

Зверніть увагу на незвичайний підйом і зниження на каблучному повороті.

12. Шасе Зворотній Поворот (Chasse Reverse Turn).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед	каблук носок	Обличчям ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Підйом в кінці рахунку 1	б/н
2, Q	ПН в сторону	носок	Спиною ДС	1/4 між 1 і 2	Зверху на 2	Вл
3, Q (1т)	ЛН закривається до ПН	носок каблук	Спиною по ЛТ	1/8 між 2 і 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3	Вл

ПРК - на 1.

Попередні фігури

1. Зміна Напрямку.
2. Натуральний Поворот із Хезітейшн.
3. Зворотній Півот.
4. Четвертний Поворот Вл закінчений ДЦ.
5. Подвійний Зворотній Спін.

Наступні фігури

1. Прогресивне Шасе.
2. Зворотній Півот.
3. Четвертний Поворот Вл.
4. Чотири Швидких Біжучих.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН назад	носок каблук	Спиною ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку 1 БПС	б/н
2, Q	ЛН в сторону	носок	За	3/8 між 1 і 2,	Зверху на 2	Вп

			напрямок ЛТ	корпус повертається менше		
3, Q	ПН закривається до ЛН	носок каблук	Обличчям по ЛТ	Корпус закінчує поворот на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3	Вп

ПРК - на 1.

13. Швидкий Відкритий Зворотній (Quick Open Reverse).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед	каблук носок	Обличчям ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку 1	б/н
2, Q	ПН в сторону	носок	Спиною ДС	1/4 між 1 і 2	Зверху на 2	Вл
3, Q (1т)	ЛН назад в ППРК	носок каблук	Спиною по ЛТ	1/8 між 2 і 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3	Вл

ПРК - на 1.

Зауваження: Швидкий Відкритий Зворотній можна починати обличчям по ЛТ (1/2 Вл між 1 і 3).

Попередні фігури

1. ПН вперед в ППРК ЗП (S), станцювавши Прогресивне Шасе, закінчене в ДЦ або по ЛТ.
2. Зворотній Півот.
3. Натуральний Поворот із Хезітейшн.
4. Подвійний Зворотній Спін.
5. ПН вперед в ППРК ЗП (S) після Біжучого Закінчення, закінченого в ДЦ або по ЛТ, так само після 2-4 Лок Степу вперед або Телемарку, закінченого в ДЦ.

Найбільш популярна комбінація – це використання Недокрученого Спін Повороту або Імпетус Повороту, потім Прогресивне Шасе, розпочате в ДЦ проти ЛТ і закінчене в ДЦ.

Наступні фігури

1. Прогресивне Шасе.
2. Зворотній Півот (закінчений в ДС або по ЛТ).
3. Четвертний Поворот Вл.
4. Чотири Швидких Біжучих.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН назад	носок каблук	Спиною ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку 1 БПС	б/н
2, Q	ЛН в сторону і трохи вперед	носок	За напрямком ЛТ	3/8 між 1 і 2, корпус повертається менше	Зверху на 2	Вп
3, Q	ПН вперед в ППРК ЗП	носок каблук	Обличчям по ЛТ	Невеликий поворот корпусом Вл на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3	Вп

ПРК - на 1.

14. Зворотній Півот (після Шасе Вл або Швидкого Відкритого Зворотнього) (**Reverse Pivot**) (after Chasse Reverse or Quick Open Reverse).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S (1/2т)	ПН назад в ППРК, невеликий крок, ЛН залишається в ППРК	носок каблук носок	ДЦ носок повернутий усередину, закінчити обличчям ДС або по ЛТ	1/8 Вл між попереднім кроком і 1, продовжується на наступну 1/4 або 3/8 повороту	Знизу	

ПРК - на 1.

Зауваження: Півот так само можна виконувати на рахунок (Q) або (i). Коли попереднім виконують крок 6 Натурального Спін Повороту, до досвідченні виконавці можуть трохи більше повертати корпус Вп, після чого повертаються Вл на обидвох ступнях, закінчуючи з ПН позаду, невеликий крок, в ППРК.

Попередні фігури

1. Четвертний Поворот Вп.
2. Натуральний Спін Поворот.
3. Імпетус Поворот.

Рівняння на Півоті: до центру, носок повернутий усередину, закінчити обличчям в ДС, ЛТ або в ДЦ. Після недокрученого Натурального Спін Повороту або Імпетус Повороту по стороні танцювального залу Півот починають проти ЛТ, носок повернутий усередину, закінчують обличчям ДЦ.

Наступні фігури

1. Якщо закінчили в ДС: Зміна Напрямку, Крос Свівл.

2. Якщо закінчили по ЛТ: Зиг Заг – Лок Назад – Біжуче Закінчення, Швидкий Відкритий Зворотній, Прогресивне Шасе Вп, Подвійний Зворотній Спін.
3. Якщо закінчили в ДЦ: Шасе Вл, Прогресивне Шасе Вп, Швидкий Відкритий Зворотній, Подвійний Зворотній Спін.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед в ППРК, невеликий крок, ПН залишається в ППРК	носок каблук	ДЦ, закінчити спиною ДС або по ЛТ	1/8 Вл між попереднім кроком і 1, продовжують додатковими 1/4 або 3/8 повороту	Знизу	

ПРК - на 1.

Зауваження: Робота ступні у партнерки (носок) тільки на попередньому півоту кроці.

15. Тіпль Шасе Вп і кроки 2-4 Лок Степу (після кроків 1-3 Натурального Повороту у кутку) (**Tipple Chasse to Right Followed by 2-4 of Lock Step**) (after 1-3 Natural Turn at a Corner).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад	носок каблук	Спиною по ЛТ	Початок повороту Вп на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1 БПС	
2, Q	ПН в сторону	носок	Обличчям в нову ЛТ	1/4 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	
3, Q	ЛН закривається до ПН	носок	Обличчям по ЛТ	Без повороту на 3	Продовження підйому на 3	
4, S	ПН в сторону і трохи вперед	носок	Обличчям ДС	1/8 між 3 і 4	Зверху на 4	
5, Q	ЛН вперед і трохи Вл, Л плече ведуче	носок	Обличчям ДС	Без повороту на 5	Зверху на 5	
6, Q	ПН схрещується за ЛН	носок	Обличчям ДС	Без повороту на 6	Зверху на 6	
7, S (2½т)	ЛН вперед і трохи Вл	носок каблук	Обличчям ДС	Без повороту на 7	Зверху на 7. Зниження на кінець рахунку 7	

ПРК - на 1.

Зауваження: На кроці 4 коліна легко згинаються, після чого випрямляються на наступному кроці.

Наступні фігури

Як для Лок Степу вперед.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед	каблук носок	Обличчям по ЛТ	Початок повороту Вп на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1	
2, Q	ЛН в сторону	носок	Спиною в нову ЛТ	1/4 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	
3, Q	ПН закривається до ЛН	носок	Спиною по ЛТ	Без повороту на 3	Продовження підйому на 3	
4, S	ЛН в сторону і трохи назад	носок	Спиною ДС	1/8 між 3 і 4	Зверху на 4	
5, Q	ПН назад, Пр плече ведуче	носок	Спиною ДС	Без повороту на 5	Зверху на 5	
6, Q	ЛН схрещується перед ПН	носок	Спиною ДС	Без повороту на 6	Зверху на 6	
7, S	ПН назад і трохи Вп	носок каблук	Спиною ДС	Без повороту на 7	Зверху на 7. Зниження на кінець рахунку 7	

ПРК - на 1.

16. Тіпль Шасе Вп (після кроку 4 Лок Степу Назад) (**Tipple Chasse to Right**) (after step 4 Back Lock).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад в ППРК	носок каблук	Спиною ДС	Початок повороту Вп на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1 БПС	
2, Q	ПН в сторону	носок	За напрямком ЛТ	3/8 між 1 і 2, корпус повертається менше	Продовження підйому на 2	
3, Q	ЛН закривається до ПН	носок	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот на 3	Продовження підйому на 3	
4, S	ПН в сторону і трохи вперед	носок	Обличчям ДС	1/8 між 3 і 4	Зверху на 4	
5, Q	ЛН вперед і трохи Вл, Л плече ведуче	носок	Обличчям ДС	Без повороту на 5	Зверху на 5	

6, Q	ПН схрещується за ЛН	носок	Обличчям ДС	Без повороту на 6	Зверху на 6	
7, S (1½т)	ЛН вперед і трохи Вл	носок каблук	Обличчям ДС	Без повороту на 7	Зверху на 7. Зниження на кінець рахунку 7	

ПРК - на 1.

Наступні фігури

Як для Лок Степу вперед.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед в ППРК ЗП	каблук носок	Обличчям ДС	Початок повороту Вп на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1	
2, Q	ЛН в сторону	носок	Спиною ДЦ	1/4 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	
3, Q	ПН закривається до ЛН	носок	Спиною по ЛТ	1/8 між 2 і 3	Продовження підйому на 3	
4, S	ЛН в сторону і трохи назад	носок	Спиною ДС	1/8 між 3 і 4	Зверху на 4	
5, Q	ПН назад, Пр плече ведуче	носок	Спиною ДС	Без повороту на 5	Зверху на 5	
6, Q	ЛН схрещується перед ПН	носок	Спиною ДС	Без повороту на 6	Зверху на 6	
7, S	ПН назад і трохи Вп	носок каблук	Спиною ДС	Без повороту на 7	Зверху на 7. Зниження на кінець рахунку 7	

ПРК - на 1.

Зауваження: Менший поворот можна зробити коли танцюють Тіплъ Шасе після кроків 1-3 Натурального Повороту в кутку. Тоді крок 4 виконують з ПН в сторону і обличчям в нову ЛТ, а крок 2 Лок Степу у партнера буде в діагональ вперед і в діагональ назад у партнерки. Лок Степ буде в ДЦ нової ЛТ, після чого продовжують фігурою Швидкий Відкритий Зворотній. Робота ступні на кроці 4 фігури Тіплъ Шасе: (носок каблук) ПН і (ВК носок) ЛН. Коліна згинаються на кроці 4, чек на повороті Вп, ПН використовується щоб виштовхнутися в крок 2 Лок Степу. У використанні цієї комбінації вздовж сторони залу роблять 3/8 повороту Вп на Шасе і закінчують обличчям в ДЦ. В фігурі Тіплъ Шасе можна використовувати нахил Вп з поворотом голови Вп (у партнерки Вл). Підйом і зниження: невеликий підйом на 2 і 3, зниження на 4. Підйом на Лок Степі: Початок підйому на кінець рахунку 4 (ПН), продовження підйому на 5 і 6, зверху на 7, зниження на кінець рахунку 7.

17. Натуральний Спін Поворот (Natural Spin Turn).

Партнер і Партнерка

Ця фігура розписана в посібнику «Повільний вальс». Техніка виконання однакова за виключенням ритму: «SQSSS» ($2\frac{1}{2}T$), а також підйому і зниження (підйом виконується швидше на перших 3-х кроках): Підйом на кінець рахунку 1, зверху на 2, зверху на 3, зниження на кінець рахунку 3.

Натуральний Спін Поворот можна недокручувати.

Попередні фігури

1. Як для Натурального Повороту.

Наступні фігури

1. Прогресивне Шасе.
2. Зворотній Півот.
3. Четвертний Поворот Вл.
4. Чотири Швидких Біжучих (не рахується зручним продовженням).

18. Імпетус Поворот і Відкритий Імпетус Поворот (Impetus Turn & Open Impetus Turn).

Партнер і Партнерка

Після кроків 1-3 Натурального Повороту можна виконувати Імпетус Поворот замість недокрученого Натурального Спін Повороту «SSS» ($2\frac{1}{2}T$). Техніка виконання Відкритого Імпетус Повороту така сама як в Повільному вальсі, за виключенням ритму (SSS). Найкраща комбінація: Відкритий Імпетус, Вінг в Прогресивне Шасе Вп ($1/2$ повороту), потім Зовнішня Зміна; або після Відкритого Імпетуса фігури Вінг, Закритий Телемарк, Риб'ячий Хвіст.

19. Подвійний Зворотній Спін (Double Reverse Spin).

Партнер і Партнерка

Ця фігура розписана в посібнику «Повільний вальс». Техніка виконання однакова за виключенням ритму: «SSQQ» ($1\frac{1}{2}T$).

Попередні фігури

1. Зворотній Півот.
2. Четвертний Поворот Вл.
3. Подвійний Зворотній Спін.
4. Натуральний Поворот із Хезітейшн.
5. Зміна Напряму.

Наступні фігури

1. Зиг Заг – Лок Назад – Біжуче Закінчення.
2. Зміна Напрямку.
3. Швидкий Відкритий Зворотній.
4. Крос Свівл.
5. Прогресивне Шасе Вп.

20. Крос Свівл (Cross Swivel).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед	каблук	Обличчям ДС	Початок повороту Вл на 1	Без підйому	б/н
2, S (1г)	ПН закривається або майже закривається до ЛН трохи позаду і без ваги	Тиск на носок ЛН, ступня плоско і тиск на ВК носка ПН	Обличчям ДЦ	1/4 між 1 і 2, корпус повертається менше		Вл

ПРК - на 1.

Попередні фігури

1. Четвертний Поворот Вл.
2. Зворотній Півот.
3. Подвійний Зворотній Спін.

Наступні фігури

1. Риб'ячий Хвіст.
2. ПН вперед в ППРК ЗП (S), потім чек назад в Біжуче Закінчення.
3. Відкрите Біжуче Закінчення або Тіплі Шасе Вп.
4. В кутку: ПН вперед в ППРК ЗП і в будь яку праву фігуру або Лок Степ вперед.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН назад	носок	Спиною ДС	Початок повороту Вл на 1	Без підйому	б/н

2, S	ЛН закривається до ПН трохи попереду і без ваги	каблук, потім ВК носка ЛН, потім каблук ПН	Спиною ДЦ	1/4 між 1 і 2, корпус повертається менше		Вп
------	---	--	-----------	--	--	----

ПРК - на 1.

21. Риб'ячий Хвіст (Fish Tail).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед в ППРК ЗП	каблук носок	Обличчям ДЦ	Початок повороту Вп на 1	Підйом на кінець рахунку 1	б/н
2, Q	ЛН схрещується за ПН	носок	Обличчям по ЛТ	1/8 між 1 і 2	Зверху на 2	Вп
3, Q	ПН вперед і трохи в сторону, невеликий крок	носок	Обличчям ДС	1/8 між 2 і 3, корпус повертається менше	Зверху на 3	б/н
4, Q	ЛН вперед і трохи Вл, Л плече ведуче	носок	Обличчям ДС	Корпус повертається Вп на 4	Зверху на 4	б/н
5, Q	ПН схрещується за ЛН	носок	Обличчям ДС	Без повороту на 5	Зверху на 5	б/н
6, S (2т)	ЛН вперед і трохи Вл	носок каблук	Обличчям ДС	Без повороту на 6	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6	б/н

ПРК - на 1.

Риб'ячий Хвіст можна починати обличчям ДС і виконувати без повороту.

Попередні фігури

1. Крос Свівл.
2. Лок Степ вперед.
3. Прогресивне Шасе.
4. Будь яка фігура, яка закінчується Біжучим Закінченням.

Наступні фігури

1. ПН вперед в ППРК ЗП і в будь яку праву фігуру.
2. Лок Степ вперед.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад в ППРК	носок	Спиною ДЦ	Початок повороту Вп на 1	Підйом на кінець рахунку 1	б/н
2, Q	ПН схрещується перед ЛН	носок	Спиною по ЛТ	1/8 між 1 і 2	Зверху на 2	Вл
3, Q	ЛН назад і трохи в сторону, невеликий крок	носок	Спиною ДС	1/8 між 2 і 3, корпус повертається менше	Зверху на 3	б/н
4, Q	ПН назад і трохи Вп, Пр плече ведуче	носок	Спиною ДС	Корпус повертається Вп на 4	Зверху на 4	б/н
5, Q	ЛН схрещується перед ПН	носок	Спиною ДС	Без повороту на 5	Зверху на 5	б/н
6, S	ПН назад і трохи Вп	носок каблук	Спиною ДС	Без повороту на 6	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6	б/н

ПРК - на 1.

Зауваження: в кінці кроку 1 каблук Пр ступні перебуває в контактi з паркетом.

22. Чотири Швидких Біжучих (Four Quick Run).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед	носок каблук носок	Спиною по ЛТ	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку 1	
2, Q	ЛН в сторону і трохи вперед	носок	За напрямком ДС	3/8 між 1 і 2, корпус повертається менше	Зверху на 2	
3, Q	ПН вперед в ППРК ЗП	носок	Обличчям ДС	Невеликий поворот корпусом Вл на 3	Зверху на 3	
4, Q	ЛН вперед і трохи Вл	носок	Обличчям ДС	Без повороту на 4	Зверху на 4	
5, Q	ПН схрещується за ЛН	носок	Обличчям ДС	Без повороту на 5	Зверху на 5	
6, S (2т)	ЛН вперед і трохи Вл	носок каблук	Обличчям ДС	Без повороту на 6	Зверху на 6. Зниження на кінець	

					рахунку	
--	--	--	--	--	---------	--

ПРК - на 1.

Попередні фігури

1. Шасе Вл.
2. Швидкий Відкритий Зворотній.
3. Четвертний Поворот Вп.
4. Спін Поворот.

Наступні фігури

1. ПН вперед в ППРК ЗП і в будь яку праву фігуру.
2. Лок вперед.
3. Риб'ячий Хвіст.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед	каблук носок	Обличчям по ЛТ	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку 1	
2, Q	ПН в сторону	носок	Спиною до стіни	1/4 між 1 і 2	Зверху на 2	
3, Q	ЛН назад в ППРК	носок	Спиною ДС	1/8 між 2 і 3, корпус повертається менше	Зверху на 3	
4, Q	ПН назад і трохи Вп	носок	Спиною ДС	Без повороту на 4	Зверху на 4	
5, Q	ЛН схрещується перед ПН	носок	Спиною ДС	Без повороту на 5	Зверху на 5	
6, S	ПН назад і трохи Вп	носок каблук	Спиною ДС	Без повороту на 6	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6	

ПРК - на 1.

23. Біжучий Правий Поворот (Running Right Turn).

Партнер

Кроки 1-3 як для Натурального Повороту.

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
4, S	ЛН назад, ПН залишається в ППРК (півот)	носок каблук носок	Спиною по ЛТ, закінчити	1/2 Вп на 4	Знизу на 4	б/н

			обличчям по ЛТ			
5, S	ПН вперед	каблук носок	Обличчям по ЛТ	Продовження повороту Вп на 5	Знизу на 5. Підйом в кінці рахунку 5	б/н
6, S	ЛН в сторону	носок	Спиною ДЦ	3/8 між 5 і 6	Зверху на 6	Вп
7, S	ПН назад, Пр плече ведуче	носок каблук	Спиною по ЛТ	1/8 між 6 і 7	Зверху на 7. Зниження на кінець рахунку 7	Вп
8, Q	ЛН назад в ППРК	носок	Спиною по ЛТ	Продовження повороту Вп на 8	Знизу на 8. Підйом в кінці рахунку 8	б/н
9, Q	ПН в сторону і трохи вперед	носок	Обличчям в нову ЛТ	1/4 між 8 і 9	Зверху на 9	Вл
10, S (4т)	ЛН вперед, Л плече ведуче, підготовка до кроку ЗП	носок каблук	Обличчям по ЛТ	Без повороту на 10	Зверху на 10. Зниження на кінець рахунку 10	Вл

ПРК – на 4, 5, 8.

Інші ступені повороту:

Вздвож сторони залу: 3/8 між 1 і 3, 1/2 на 4, 1/2 між 5 і 7, 3/8 між 8 і 10, щоб закінчити обличчям в ДЦ.

Через куток: 3/8 між 1 і 3, 3/8 на 4, щоб вийти обличчям в ДС нової ЛТ, 1/2 між 5 і 7, 3/8 між 8 і 10, щоб закінчити обличчям по ЛТ.

Через два кутка: 3/8 між 1 і 3, 3/8 на 4, щоб вийти обличчям в ДС нової ЛТ, 3/8 між 5 і 7, 3/8 між 8 і 10, щоб закінчити обличчям ДС третьої ЛТ.

Попередні фігури

1. Як для Натурального Повороту.

Наступні фігури

1. ПН вперед в ППРК ЗП і в будь яку праву фігуру.
2. Риб'ячий Хвіст.
3. Лок Степ вперед.
4. Якщо закінчено в ДЦ: ПН вперед в ППРК ЗП і в Риб'ячий Хвіст, Прогресивне Шасе Вп, Швидкий Відкритий Зворотній.

Партнерка

Кроки 1-3 як для Натурального Повороту.

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
4, S	ПН вперед (півот)	каблук носок каблук	Обличчям по ЛТ, закінчити спиною по ЛТ	1/2 Вп на 4	4 знизу	б/н
5, S	ЛН назад	носок	Спиною по	Продовження	5 знизу, невеликий	б/н

		каблук	ЛТ	повороту Вп на 5	підйом в кінці рахунку 5 БПС	
6, S	ПН закривається до ЛН (каблучний поворот)	каблук носок	Обличчям по ЛТ	1/2 між 5 і 6	Продовження підйому на 6	Вл
7, S	ЛН вперед, Л плече ведуче з підготовкою до кроку ЗП	носок каблук	Обличчям по ЛТ	Без повороту на 7	Зверху на 7. Зниження на кінець рахунку 7	Вл
8, Q	ПН вперед в ППРК ЗП	каблук носок	Обличчям по ЛТ	Продовження повороту Вп на 8	Знизу на 8. Підйом в кінці рахунку 8	б/н
9, Q	ЛН в сторону	носок	Спиною ДЦ нової ЛТ	1/8 між 8 і 9	Зверху на 9	Вп
10, S	ПН назад, Пр плече ведуче	носок каблук	Спиною в нову ЛТ	1/8 між 9 і 10	Зверху на 10. Зниження на кінець рахунку 10	Вп

ПРК – на 4, 5, 8.

На кроках 5, 6 і 7 можна використати альтернативний рахунок (SQQ), тоді Біжуче Закінчення (кроки 8-10) виконується з рахунком (SQQ).

24. Натуральний Поворот – Лок Назад - Біжуче Закінчення (Natural Turn Back Lock Running Finish).

Партнер

Кроки 1-3 як для Натурального Повороту.

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
4, S	ЛН назад	носок каблук	Спиною по ЛТ		Знизу на 4, початок підйому в кінці рахунку 4 БПС	б/н
5, Q	ПН назад, Пр плече ведуче	носок	Спиною по ЛТ		Продовження підйому на 5	б/н
6, Q	ЛН схрещується перед ПН	носок	Спиною по ЛТ		Продовження підйому на 6	б/н
7, S	ПН назад і трохи Вп	носок каблук	Спиною по ЛТ		Зверху на 7. Зниження на кінець рахунку 7	б/н
8, Q	ЛН назад в ППРК	носок	Спиною по ЛТ	Початок повороту Вп на 8	Знизу на 8. Підйом в кінці рахунку 8	б/н
9, Q	ПН в сторону і трохи вперед	носок	За напрямком ДЦ	3/8 між 8 і 9, корпус повертається менше	Зверху на 9	Вл
10, S (3½т)	ЛН вперед, Л плече ведуче з підготовкою до кроку ЗП	носок каблук	Обличчям ДЦ	Корпус повертається Вп на 10	Зверху на 10. Зниження на кінець рахунку 10	Вл

ПРК – на 8.

Зауваження: Біжуче Закінчення (кроки 8-10) можна виконувати з рахунком (SQQ).

Інші рівняння:

Танцюють кроки 1-3 Натурального Повороту, щоб закінчити спиною в ДС, без повороту на Лок Степі назад, 3/8 на Біжучому Закінченні, щоб закінчити обличчям по ЛТ.

В кутку: 1-3 Натурального Повороту, закінченого спиною по ЛТ, без повороту на Лок Степі назад, 1/4 Біжучого Закінчення, щоб вийти обличчям в нову ЛТ, або 3/8 щоб вийти обличчям в ДС нової ЛТ.

Через кутку: розпочати Натуральний Поворот обличчям по ЛТ і закінчити спиною ДС нової ЛТ, без повороту на Лок Степі назад, 3/8 на Біжучому Закінченні, щоб вийти обличчям в нову ЛТ.

Попередні фігури

1. Як для Натурального Повороту.

Наступні фігури

1. Риб'ячий Хвіст.
2. ПН вперед в ППРК ЗП (S), після чого Швидкий Відкритий Зворотній, або Чек назад в Біжуче Закінчення, Відкрите Біжуче Закінчення або Тіплі Шасе Вп
3. Якщо закінчують обличчям в ДС або по ЛТ: як для Біжучого Правого Повороту.

Партнерка

Кроки 1-3 як для Натурального Повороту.

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
4, S	ПН вперед	каблук носок	Обличчям по ЛТ		Знизу на 4, початок підйому в кінці рахунку 4	б/н
5, Q	ЛН вперед, Л плече ведуче	носок	Обличчям по ЛТ		Продовження підйому на 5	б/н
6, Q	ПН схрещується за ЛН	носок	Обличчям по ЛТ		Продовження підйому на 6	б/н
7, S	ЛН вперед і трохи Вл з підготовкою до кроку ЗП	носок каблук	Обличчям по ЛТ		Зверху на 7. Зниження на кінець рахунку 7	б/н
8, Q	ПН вперед в ППРК ЗП	каблук носок	Обличчям по ЛТ	Початок повороту Вп на 8	Знизу на 8. Підйом в кінці рахунку 8	б/н
9, Q	ЛН в сторону	носок	Спиною до центру	1/4 між 8 і 9	Зверху на 9	Вп
10, S	ПН назад, Пр плече ведуче	носок каблук	Спиною ДЦ	1/8 між 9 і 10	Зверху на 10. Зниження на кінець рахунку 10	Вп

ПРК – на 8.

25. V6 (після кроків 1-3 Натурального Повороту) (V6) (after 1-3 Natural Turn).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад	носок каблук	Спиною ДЦ		Початок підйому на кінець рахунку 1 БПС	
2, Q	ПН назад, Пр плече ведуче	носок	Спиною ДЦ		Продовження підйому на 2	
3, Q	ЛН схрещується перед ПН	носок	Спиною ДЦ		Продовження підйому на 3	
4, S	ПН назад	носок каблук	Спиною ДЦ		Зверху на 4. Зниження на кінець рахунку 4	
5, S	ЛН назад в ППРК	носок каблук	Спиною ДЦ		Знизу на 5, початок підйому в кінці рахунку 5 БПС	
6, Q	ПН назад	носок	Спиною ДЦ	Початок повороту Вл на 6	Продовження підйому на 6	
7, Q	ЛН в сторону і трохи вперед	носок каблук	За напрямком ДС	1/4 між 6 і 7, корпус повертається менше	Зверху на 7. Зниження на кінець рахунку 7	
8-11 (4т)	Продовжують з ПН вперед в ППРК ЗП і в Лок Степ вперед					

ПРК – на 6.

Зауваження: Кроки 1-3 Натурального Повороту починають обличчям по ЛТ і закінчують спиною ДЦ.

Попередні фігури

1. Натуральний Спін Поворот.
2. Імпетус Поворот в кутку.
3. Прогресивне Шасе біля кутка, потім ПН вперед в ППРК ЗП (S), Чек назад в V6 в ДЦ нової ЛТ, ПЗ.

Зауваження: Якщо передують фігури Спін Поворот чи Імпетус Поворот, то фігуру V6 починають з кроку 2. Підйом починається на останньому кроці попередньої фігури, БПС.

Наступні фігури

1. Будь яка права фігура.
2. Риб'ячий Хвіст.
3. Після кроків 1-7 ПН вперед в ППРК ЗП і в Лок Степ вперед.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед	каблук носок	Обличчям ДЦ		Початок підйому на кінець рахунку 1	
2, Q	ЛН вперед, Л плече ведуче	носок	Обличчям ДЦ		Продовження підйому на 2	
3, Q	ПН схрещується за ЛН	носок	Обличчям ДЦ		Продовження підйому на 3	
4, S	ЛН вперед з підготовкою до кроку ЗП	носок каблук	Обличчям ДЦ		Зверху на 4. Зниження на кінець рахунку 4	
5, S	ПН вперед в ППРК ЗП	каблук носок	Обличчям ДЦ		Знизу на 5, початок підйому в кінці рахунку 5	
6, Q	ЛН вперед	носок	Обличчям ДЦ	Початок повороту Вл на 6	Продовження підйому на 6	
7, Q	ПН в сторону і трохи назад	носок каблук	Спиною ДС	1/4 між 6 і 7, корпус повертається менше	Зверху на 7. Зниження на кінець рахунку 7	
8-11	Продовження з ЛН назад в ППРК і в Лок назад.					

ПРК – на 6.

26. Шість Швидких Біжучих (Six Quick Run).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, Q	ПН назад	носок	Спиною ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку попереднього кроку, БПС, зверху на 1	
2, Q	ЛН в сторону і трохи вперед	носок	За напрямком ДС	1/4 між 1 і 2, корпус повертається менше	Зверху на 2	
3, Q	ПН вперед в ППРК ЗП	носок	Обличчям ДС	Без повороту на 3	Зверху на 3	
4, Q	ЛН вперед і трохи Вл	носок	Обличчям ДС	Без повороту на 4	Зверху на 4	
5, Q	ПН схрещується за ЛН	носок	Обличчям ДС	Без повороту на 5	Зверху на 5	
6, Q (1½т)	ЛН вперед і трохи Вл	носок каблук	Обличчям ДС	Без повороту на 6	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6	

ПРК – на 1.

Попередні фігури

1. ЛН назад в ППРК ЗП після Прогресивного Шасе Вп, закінченого спиною в ДЦ, кроки 1-5 фігури V6.
2. В кутку: чек на ПН ЗП, потім ЛН назад ПЗ, ДЦ нової ЛТ, і далі з ПН назад в Шість Швидких Біжучих в нову ЛТ з рівнянням як в таблиці.

Наступні фігури

1. Як для Лок Степу вперед.

Зауваження: При виконанні Чеку на ПН ЗП краще використовувати роботу ступні (носок каблук).

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, Q	ЛН вперед	носок	Обличчям ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку попереднього кроку, зверху на 1	
2, Q	ПН в сторону і трохи назад	носок	Спиною ДС	1/4 між 1 і 2, корпус повертається менше	Зверху на 2	
3, Q	ЛН назад в ППРК	носок	Спиною ДС	Без повороту на 3	Зверху на 3	
4, Q	ПН назад і трохи Вп	носок	Спиною ДС	Без повороту на 4	Зверху на 4	
5, Q	ЛН схрещується перед ПН	носок	Спиною ДС	Без повороту на 5	Зверху на 5	
6, Q	ПН назад і трохи Вп	носок каблук	Спиною ДС	Без повороту на 6	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6	

ПРК – на 1.

27. Ховер Корте (Hover Corte).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН назад	носок каблук	Спиною по ЛТ	Початок повороту Вл на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1 БПС	б/н

2, S	ЛН в сторону і трохи вперед	носок ЛН і тиск на ВК носка ПН	За напрямком ДС	3/8 між 1 і 2, поворот корпусу менше, потім корпус продовжує поворот на 2	Продовження підйому на 2	Вп
3, S (1½т)	Перенести вагу на ПН, в сторону і трохи назад	носок каблук	Спиною ДЦ проти ЛТ	Без повороту на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3	б/н

ПРК – на 1.

Попередні фігури

1. Швидкий Відкритий Зворотній.
2. Шасе Вл.
3. Ховер Кортє можна починати спиною ДЦ після Натурального Спін Повороту або після Четвертного Повороту Вп; тоді Кортє виконують з поворотом 1/4 Вл, щоб вийти спиною в ДЦ проти ЛТ, або з 3/8 повороту, щоб вийти спиною проти ЛТ.

Наступні фігури

1. ЛН назад в ППРК ПЗ і в Зовнішній Спін, Біжуче Закінчення або Відкрите Біжуче Закінчення, Тіплє Шасе Вп, закінчене обличчям до стіни, зниження і наклон Вп на кроці 4 з наступними кроками 2-4 Лок Степу в ДС, або після Тіплє Шасе, закінченого обличчям до стіни, продовжують поворотом Вп на кроці 4, щоб вийти спиною в ДЦ і продовжити з V6.
2. ЛН назад в ППРК ПЗ і в Зовнішню Зміну, закінчену в ДЦ, потім ПН вперед в ППРК ЗП (S) і в Швидкий Відкритий Зворотній.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед	каблук носок	Обличчям по ЛТ	Початок повороту Вл на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1	б/н
2, S	ПН в сторону, потім ЛН робить «щіточку» по ПН	носок	Обличчям до центру, закінчити обличчям в ДЦ проти ЛТ	1/4 між 1 і 2, продовжуючи поворотом на 1/8 Вл на 2	Продовження підйому на 2	Вл
3, S	ЛН по діагоналі вперед	носок каблук	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Без повороту на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3	б/н

ПРК – на 1.

Зверніть увагу на поступовий підйом на трьох кроках у партнера і партнерки.

28. Тіпсі з продовженням кроками 2-4 Лок Степу Вперед (Tippy Followed by 2-4 of Forward Lock Step).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, Q1/2	ПН в сторону, невеликий крок	носок	Обличчям ДС або ЛТ	Без повороту	Невеликий підйом на 1	б/н
2, &1/2	ЛН майже закривається до ПН	носок	Обличчям ДС або ЛТ		Невеликий підйом на 2	Вл
3, Q 1 (1½т)	ПН в сторону, невеликий крок	ВК носка і ВК носка ЛН	Обличчям ДС або ЛТ		Знизу на 3 з різким згинанням колін	Вл

Зауваження: Підйом і зниження на кроках 2-4 Лок Степу, які йдуть після Тіпсі: Зверху на 2, 3 і 4, зниження на кінець рахунку 4. Можна використовувати альтернативний нахил (б/н б/н Вп), тоді робота ступні буде: 1 носок, 2 носок, 3 носок і ВК ЛН. Тіпсі можна виконувати без повороту або з поворотом Вл чи Вп.

Попередні фігури

1. Прогресивне Шасе, закінчене в ПП обличчям в ДС (SQQS), потім ПН вперед і навхрест в ППРК і ПП (S). ЛН закривається до ПН на носках з поворотом обличчям до стіни, партнерка повернута прямо до партнера (S). Тіпсі в сторону проти ЛТ, потім кроки 2-4 Лок Степу по ЛТ.
2. Зворотній Півот, потім ЛН вперед в ППРК ДС (S). Тіпсі обличчям в ДС, або повертаються на Тіпсі, щоб вийти обличчям по ЛТ і зробити Лок Степ в ДЦ.
3. Лок Степ назад (SQQS), потім ЛН назад ПЗ. Тіпсі з поворотом Вп, щоб вийти обличчям в ДС. Продовжують кроками 2-4 Лок Степу вперед (SQ&QQQS).
4. Румба Крос, 1/2 повороту, закінченого з ЛН в сторону і трохи назад, спиною по ЛТ (QQS). Тіпсі з поворотом Вп, продовжують кроками 2-4 Лок Степу вперед в ДЦ.
5. Біжуче Закінчення (QQS), після чого ПН вперед ЗП ДС (S). Тіпсі Вл повертаючись Вп, щоб вийти спиною по ЛТ (Q&Q), потім ПН назад, Пр плече ведуче, в Лок назад і Біжуче Закінчення (QQSQQS).
6. Ховер Корте, яке продовжується з ЛН назад в ППРК ПЗ (S).

Зауваження: Тіпсі Вп (Q&Q) можна продовжувати фігурою Тіпсі Вл (Q&Q), після чого Лок назад і Біжуче Закінчення.

Наступні фігури

1. Коли після Тіпсі йде Лок Степ, який закінчується в ДС, він продовжується з ПН вперед ЗП і в будь яку праву фігуру або Риб'ячий Хвіст. Коли закінчення в ДЦ, то продовжують з ПН вперед ЗП і в Швидкий Відкритий Зворотній, Риб'ячий Хвіст або Чек назад на ЛН в Біжуче Закінчення, Відкрите Біжуче Закінчення або Тіплі Шасе Вп.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, Q1/2	ЛН в сторону, невеликий крок	носок	Спиною ДС або ЛТ	Без повороту	Невеликий підйом на 1	б/н
2, &1/2	ПН майже закривається до ЛН	носок	Спиною ДС або ЛТ		Невеликий підйом на 2	Вп
3, Q 1	ЛН в сторону, невеликий крок	ВК носка і ВК носка ПН	Спиною ДС або ЛТ		Знизу на 3 з різким згинанням колін	Вп

29. Румба Крос (після кроків 1-5 Натурального Повороту, закінченого обличчям по ЛТ) (**Rumba Cross**) (after 1-5 Natural Turn ended facing LOD).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, Q	ЛН вперед, довгий крок	каблук носок	Обличчям по ЛТ	Продовження повороту Вп з попередньої фігури	Підйому на кінець рахунку 1	б/н
2, Q	ПН схрещується за ЛН	носок	Спиною до центру	1/4 між 1 і 2	Зверху на 2	Вп
3, S (1т)	ЛН в сторону і трохи назад, закінчуючи з ПН попереду без ваги (півот)	носок каблук носок	Спиною по ЛТ, закінчити обличчям по ЛТ	1/4 між 2 і 3, додатково 1/2 на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3	б/н

Зауваження: На кроці 5 Натурального Повороту можна використовувати нахил Вл. Цей нахил зберігається на кроці 1 фігури Румба Крос, в цьому випадку нахил описується як (Вл, Вп, б/н).

Попередні фігури

1. Тепер на правому Півот повороті вага розподіляється попереду на ПН (S). Румба Крос, закінчена з ПН в сторону (QQSS) крок з підтягуванням, потім ЛН вперед і в наступну фігуру Румба Крос.
2. Кроки 1 і 2 Біжучого Закінчення з сильним зниженням на кроці 2 і згинанням Пр коліна (носок каблук).
3. Тіплі Шасе Вп, розпочате спиною в ДС і закінчене обличчям по ЛТ, згинаючи Пр коліно на кроці 4 (носок каблук).

Фігуру Румба Крос можна танцювати двічі, причому перед її другим виконанням йде крок з ПН вперед (S).

Наступні фігури

1. ПН вперед в кроки 5-10 Біжучого Правого Повороту.
2. ПН вперед в кроки 5-6 Спін Повороту, після чого крок 2 фігури V6.
3. Румба Крос, після чого ПН вперед в Перо по дузі, закінчене в ДС проти ЛТ, потім Чек назад на ЛН ПЗ ДЦ в фігуру V6 або в Шість Швидких Біжучих.
4. Румба Крос, щоб закінчити спиною по ЛТ (1/2 повороту), продовжуючи фігурою Тіпль Шасе Вп, потім кроки 2-4 Лок Степу в ДЦ.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, Q	ПН назад, довгий крок	носок	Спиною по ЛТ	Продовження повороту Вп з попередньої фігури	Підйому на кінець рахунку 1	б/н
2, Q	ЛН схрещується перед ПН	носок	Обличчям до центру	1/4 між 1 і 2	Зверху на 2	Вл
3, S	ПН вперед між ступнями партнера, закінчити з ЛН позаду без ваги (дія Півоту)	носок каблук	Обличчям по ЛТ, закінчити спиною по ЛТ	1/4 між 2 і 3, додатково 1/2 на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3	б/н

ЛІТЕРАТУРА

1. Дини Е.В. Єрмаков Д.А. Абетка танців., Донецьк. Стакер, 2004.
2. Осадців Т. П. Спортивні танці: навч. посіб. Львів. : ЗУКЦ, 2001. 340 с.
3. Терешенко Н. Історія та методика бального танцю: навч. посіб. Херсон, 2015. 220 с.
4. Alex Moore. The Ballroom Technique. London : ACT, 1994.
5. Guy Howard. Technique of Ballroom Dancing. Glasgow, 1977. 77 с.
6. American Style Smooth Bronze Manual. Las Vegas, NV: Dance Vision. 2015.
7. Frazer-Harrison, Alex (November 2010). «Rock Around the Clock' Tribute» Rockabilly Hall of Fame. 2012.
8. Handy, William Christopher (1941). Father of the Blues. Mac Millan. 223 с.

9. Hawkins, Christina M. A Compilation and Analysis of the Origins of the Foxtrot in White Mainstream America (Master of Arts thesis) – Brigham Young University Department of Dance, 2002. 18 c.
10. «The Fox Trot». Streetswing's Dance History Archives. 2009.