

Міністерство освіти і науки України  
Рівненський державний гуманітарний університет  
Інститут мистецтв  
Кафедра хореографії

## ОСНОВИ ТЕПІДАНСУ

*Навчальна програма та методичні рекомендації  
для студентів ВНЗ, керівників ансамблів сучасного танцю,  
викладачів дитячих шкіл мистецтв*

Рівне – 2005



Міністерство освіти і науки України  
Рівненський державний гуманітарний університет  
Інститут мистецтв  
Кафедра хореографії

## **ОСНОВИ ТЕПДАНСУ**

*Навчальна програма та методичні рекомендації*

*для студентів ВНЗ, керівників ансамблів сучасного танцю,  
викладачів дитячих шкіл мистецтв*

Рівне – 2005



**Основи танцю:** Навчальна програма та методичні рекомендації для студентів ВНЗ, керівників ансамблів сучасного танцю, викладачів дитячих шкіл мистецтв / Укладачі Д.І. Манелюк, Е.В. Манелюк. – Рівне: РДГУ, 2005. – 20 с.

**Укладачі:** Манелюк Д. І. – викладач кафедри хореографії РДГУ;  
Манелюк Е. В. – викладач кафедри хореографії РДГУ

**Рецензенти:** Годовський В. М. – кандидат педагогічних наук, професор, зав. кафедри хореографії РДГУ  
Додчук О. Й. – педагог школи сучасної хореографії ПДМ, балетмейстер зразкового ансамблю сучасного танцю „Лайт”, відмінник освіти України

**Відповідальний за випуск:** Годовський В.М.

Рекомендовано до друку на засіданні кафедри хореографії  
(протокол № 2 від 14 вересня 2005р.)



## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Предмет „Основи тепдансу” – є важливою складовою частиною професійного навчання майбутнього балетмейстера сучасної хореографії. Вивчається курс в процесі лекційних, практичних, лабораторних, індивідуальних занять та самостійної роботи в VIII семестрі, завершується заліком. На вивчення курсу відводиться 81 година. З них на: лекції – 4; практичні – 16; лабораторні – 14; індивідуальні – 12; самостійна робота студентів – 35.

Програма включає весь арсенал рухів тепдансу. В ній послідовно, від простого до складного подані основні уроки ступу, передбачений комплексний підхід щодо навчально-тренувальної та виховної роботи. Специфіка викладання тепдансу потребує від педагога ерудиції та високої культури.

Мета дисципліни – підготовка професійного теп-танцівника, всебічно розвинутої особистості.

Завдання дисципліни – засвоєння техніки тепдансу, формування професійних навичок, розвиток координації, виразності, артистизму.

Тепдансер, постановник танцювальних теп-етюдів, який поєднує професійну майстерність з умінням створювати психологічно складні акторські образи. Студенти повинні вміти підпорядковувати технічну майстерність створенню яскравого, глибокого художнього образу, враховуючи стиль і характер музичного твору, а також повинні засвоїти теорію тепдансу, оволодіти технікою виконання рухів тепу, методикою складання танцювальних комбінацій.

В тематичному плані подається орієнтований розподіл годин за темами, які можуть бути змінені кафедрою та затверджені радою факультету.



## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Теми занять	Кількість годин					
		Всього	Лекц.	Практ.	Лаборат.	Інд.	С/р
1.	Витоки тепдансу: розвиток, падіння та відродження.	4	2				2
2.	Синтез європейської, американської та африканської культури в тепдансі.	4	2				2
3.	Техніка виконання ударів в чистому вигляді: tap, point, toe dig, hell drop.	3		2		1	
4.	Ритмічне варіювання ударів в чистому вигляді: tap, hell. Техніка виконання spank, brush, shuffle.	3		2		1	
5.	Warm up. Комбінації на розігрів стоп. Теп-комбінації по колу.	2		2			
6.	Paddle Roles (8-8-4-4-8). Paddle Roll Workout (3-1-1, 3-1-1, 3-3, 1-1 поз.).	2		2			
7.	Paddle Roles with Stemps (8-8-4-4-8) та по Ц поз. Paddle Roles Variation з ударами toe dig,	3		2		1	
8.	Walring Step по колу. Різноманітні теп-тайми на відпрацювання brush-пар та brush-tap-hell.	2		2			
9.	Техніка обертання на місці – turning Step. Теп-комбінація – Rolling Step та turn wish tap.	3		2		1	
10.	Блок Single Time, Double Time, Triple Time. Теп-комбінації на відпрацювання удару shuffle.	3		2		1	
11.	Boodie Step: hill-tap – hill brush – hill-hell. Прийоми силового тепу – Wings та Double Wings.	4			2		2



12.	Petro Step в просуванні по діагоналі. Робота над акторською майстерністю виконання.	5			2	1	2
13.	Rap Time Step – відпрацювання удара каблуком. Робота над музичним та емоційним виконанням	5			2	1	2
14.	Тезніка виконання проїзду slide. Блок комбінацій на відпрацювання slide.	4			2		2
15.	Техніка вертіння на місці, в просуванні та по діагоналі – ритмічне комбінування ударів.	4			2		2
16.	Нoo for Time step – техніка виконання ударів ребром – прийом силового тепу.	4			2		2
17.	Танцювальний теп-етюд на основі вивченого матеріалу.	26			2	5	19
	<b>Всього</b>	<b>81</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>35</b>

## ЗМІСТ КУРСУ „ОСНОВИ ТЕПДАНСУ”

### ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС

**Тема 1. Витоки тепдансу: розвиток, падіння та відродження**  
Загальна характеристика тепу.

Новоорлеанський джаз, перші джазові барабанщики, тепмени. Характеристика джазової музики. Поняття „такт”, „метр”, „ритм”, „темп”, „розмір”, „пауза”, „динамічні відтінки”.

Видатні тепмени світу, їх внесок з розвиток тепу, його популяризацію.

**Тема 2. Синтез європейської, американської та африканської культури в тепдансі**

Органічне поєднання європейської, американської та африканської культури в культурі тепдансу. Дрібушки. Ірландська джиги. Іспанське сапатеадо. Хорнпайп.



## ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

**Тема 1.** Техніка виконання ударів в чистому вигляді: tap, point, toe dig, hell drop.

**Тема 2.** Ритмічне варіювання ударів в чистому вигляді: tap, hell. Техніка виконання spank, brush, shuffle.

**Тема 3.** Warm up. Комбінації на розігрів стоп. Теп-комбінації по колу.

**Тема 4.** Paddle Roles (8-8-4-4-8). Paddle Roll Workout (3-1-1, 3-1-1, 3-3, 1-1 поз.).

**Тема 5.** Paddle Roles with Stemps (8-8-4-4-8) та по П поз. Paddle Roles Variation з ударами toe dig.

**Тема 6.** Walring Step по колу. Різноманітні теп-тайми на відпрацювання brush-пар та brush-tap-hell.

**Тема 7.** Техніка обертання на місці – turning Step. Теп-комбінація – Rolling Step та turn wish tap.

**Тема 8.** Блок Single Time, Double Time, Triple Time. Теп-комбінації на відпрацювання удару shuffle.

## ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ

**Тема 1.** Boodie Step: hill-tap – hill brush – hill-hell. Прийоми силового тепу – Wings та Double Wings.

**Тема 2.** Petro Step в просуванні по діагоналі. Робота над акторською майстерністю виконання.

**Тема 3.** Rap Time Step – відпрацювання удару каблуком. Робота над музичним та емоційним виконанням.

**Тема 4.** Техніка виконання проїзду slide. Блок комбінацій на відпрацювання slide.

**Тема 5.** Техніка вертіння на місці, в просуванні та по діагоналі – ритмічне комбінування ударів.

**Тема 6.** Noo for Time step – техніка виконання ударів ребром – прийом силового тепу.

**Тема 7.** Танцювальний теп-етюд на основі вивченого матеріалу.



## ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ

**Тема 1.** Техніка виконання ударів в чистому вигляді: tap, point, toe dig, hell drop.

**Тема 2.** Ритмічне варіювання ударів в чистому вигляді: tap, hell. Техніка виконання spank, brush, shuffle.

**Тема 3.** Paddle Roles with Stemps (8-8-4-4-8) та по II поз. Paddle Roles Variation з ударами toe dig.

**Тема 4.** Техніка обертання на місці – turning Step. Тен-комбінація – Rolling Step та turn wish tap.

**Тема 5.** Блок Single Time, Double Time, Triple Time. Тен-комбінації на відпрацювання удару shuffle.

**Тема 6.** Petro Step в просуванні по діагоналі. Робота над акторською майстерністю виконання.

**Тема 7.** Rap Time Step – відпрацювання удару каблуком. Робота над музичним та емоційним виконанням.

**Тема 8.** Танцювальний теп-етюд на основі вивченого матеріалу.

## САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

**Тема 1.** Витоки тепдансу: розвиток, падіння та відродження.

**Тема 2.** Синтез європейської, американської та африканської культури в тепдансі.

**Тема 3.** Boodie Step: hill-tap – hill brush – hill-hell. Прийоми силового тепу – Wings та Double Wings.

**Тема 4.** Petro Step в просуванні по діагоналі. Робота над акторською майстерністю виконання.

**Тема 5.** Rap Time Step – відпрацювання удару каблуком. Робота над музичним та емоційним виконанням.

**Тема 6.** Техніка виконання проїзду slide. Блок комбінацій на відпрацювання slide.

**Тема 7.** Техніка вертіння на місці, в просуванні та по діагоналі – ритмічне комбінування ударів.

**Тема 8.** Hoop for Time step – техніка виконання ударів ребром – прийом силового тепу.

**Тема 9.** Танцювальний теп-етюд на основі вивченого матеріалу.



## ОСНОВИ ТЕПДАНСУ

Для занять тепом потрібне відповідне взуття та одяг: черевики на міцному стійкому каблучі та вільний для рухів одяг. Взуття має бути зручним, на невеликому (3-4 см) каблучі. Звичайно, необхідні теп – набійки, будь якої зручної конструкції: готові (професійні), або зроблені на замовлення.

Ритмічний малюнок, який відбивається, має бути чітким та голосно звучати. Спочатку потрібно засвоїти основи техніки, ретельно відпрацьовуючи кожний рух, поступово доводячи його до автоматизму.

Теп – танцівник спочатку має навчитися відділяти удар подушечкою стопи від удару п'яткою. Тому найперші рухи при вивченні степену-це ритмічне ходіння на подушечках ніг (на півпальцях).

Варто також скоординувати рухи рук відносно рухів ніг. Спочатку треба приділити увагу корпусу та рухам рук. Не можна сконцентрувати всю увагу тільки на роботі ніг, тому що буде важко потім контролювати тіло та надавати йому танцювальність, манеру та стиль.

Виконуючи рухи теп-дансу, корпус потрібно тримати прямо, ненапружено, природно, незавалюючися вперед, назад або вбік. Не треба піднімати плечі, розхитуючи руками. Руки можуть бути зігнуті в ліктях та рухатись, як при спокійних кроках. Ноги мають стояти нешироко, м'язи не напружені надмірно. Зручно займатися в балетному класі, тримаючись за станок, допомагаючи розподіляти вагу тіла з ноги на ногу.

Треба зразу навчитися танцювати всім тілом. І вже коли почнуться складні теп – композиції та рухи ногами, руки і корпус будуть самі по собі рухатись природно та органічно.

Під час виконання рухів слід слідкувати за корпусом: спину та плечі тримати прямо, голову не опускати, руки тримати вільно.

Корисно займатися взагалі без взуття, для того щоб відчувати рухи та удари безпосередньо стопою, але це тільки тоді, коли рухи вивчені та відпрацьовані в черевиках.

Корисно, також, займатися з метрономом, коли ритмічний малюнок, який відбивається ногами, можна положити на ритм метронома. Темп музики, спочатку має бути повільним, а потім поступово прискорюватися.



## ПРОСТІ УДАРИ

English	Укр. мова	Переклад	Опис
Tap	Теп	Удар, торкання	Просте одинарне вдарання (звук), яке відбувається за рахунок дотику подушечки ноги зверху до підлоги, після того її потрібно підняти. Вага тіла залишається на опорній нозі.
Step, step-ball	Степ, степ-болл	Крок	Просте одинарне вдарання (звук), яке утворюється за рахунок опускання подушечки стопи зверху на підлогу, з переносом ваги тіла. П'ятка не торкається до підлоги. Може бути зроблене одночасно з кроком на місці, вперед, назад або в бік.
Clap	Клап	Хлопок	Удар в долоні.
Snap	Снеп	Клацання	Клацання пальцями рук.
Stomp	Стомп	Топати	Простий одинарний звук, який виник від дотику всієї стопи до підлоги, не переносячи на неї вагу тіла.
Stamp	Стемп	Штамп	Простий одинарний звук, який виник від дотику всієї стопи до підлоги. Вага тіла переноситься на робочу ногу.
Brush	Браш	Щітка-мітла, відмахну-тися	Просте одинарне вдарання, яке виникає від вдарання носка ноги по підлозі розгойдуючи ноги вперед. П'ятка не торкається підлоги. Наприкінці руху нога залишається піднятою над підлогою, вага тіла залишається на опорній нозі.



Spank, brush back	Спенк, браш бек	Ляснути, щітка назад	Просте одинарне вдаряння від подушечки ноги об підлогу, під час руху ноги назад. В кінці руху нога залишається піднятою над підлогою.
Scuff	Скафф	Волочити	Просте одинарне вдаряння від дотику п'ятки до підлоги, під час руху ногою вперед. В кінці руху нога залишається піднятою над підлогою.
Hell	Хілл	П'ятка	Просте вдаряння, яке виникає від опускання п'ятки на підлогу.
Toe	Той	Носок	Просте вдаряння, яке виникає при опусканні носка на підлогу. Вага тіла залишається на опорній нозі.
Hop	Хоп	Підстрибнути	Просте одинарне вдаряння. Підстрибнути та приземлитися на ту саму ногу.
Jump, spring	Джамп, спрінг	Стрибок	Простий одинарний звук, який виникає від дотику подушечкою стопи до підлоги, під час перестрибування з однієї ноги на другу.
Dig	Діг	Тикати, штовхати	Сильний удар п'яткою по підлозі. Початкова позиція – нога піднята до коліна.
Pick up	Пік ап	Піднімати, підбирати.	Браш угору. Виконати брашпідняти коліно.
Lange	Ландж	Випад	Простий звук, який виконується всією площиною стопи при наступанні на зігнуту ногу з переносом на неї ваги тіла. Виконується вперед, назад або вбік.
Slide	Слайд	Ковзати	Ковзати стопою по підлозі.



## ПОДВІЙНІ УДАРИ

English	Укр. мова	Переклад	Опис
Slap	Слеп	Ляснути, ляпас	Виконується так само як флеп, але після удару нога відривається від підлоги.
Shuffl	Шаффл	Шаркати	Подвійний удар, який виникає від дотику носка ноги до підлоги при розхитуванні ноги спочатку вперед, потім назад (передній), або вбік і в зворотньому напрямку (задній шафл). Наприкінці руху ногу слід підняти над підлогою.
Shuffl	Скаффл	Шаркати, волочити	Виконується так само як шафл, але спочатку торкається підлоги носок стопи, потім п'ятка рухається за напрямом від себе; та в зворотньому напрямку, спочатку п'ятка, та носок до себе. Вага тіла залишається на опорній нозі.
Click	Клик	Приклацнути	Стукнути носками один одного, стоячи на п'ятках, або п'ятками стоячи на носках – „клацнути підборами”.
Flap	Флеп, флап	Плеснути, ляснути	Подвійний удар, який утворюється від легкого доторкання носка ноги до підлоги, під час руху ноги вперед, потім притиснути подушечку ноги до підлоги.
Ball change	Болл ченч	Переміна ніг	Подвійний удар, який утворюється подушечками ніг при переміні однієї ноги на іншу.



Pull-back step	Пулл-бек степ	Відтягувати, відступати	Подвійний удар, який утворюється від дотику подушечки ноги до підлоги і потім опусканні її на підлогу. Рух виконується підстрибуючи „відходячи” та „підходячи” на одній і тій самій нозі.
Chug	Чаг	Пихтіти	Ковзаючий удар, який утворюється від дотику подушечки ноги до підлоги, ніби то зі здриганням та одночасним ковзанням вперед. П'ятка працюючої ноги опускається на підлогу.

### СКЛАДНІ (БІЛЬШЕ ТРЬОХ ЗВУКІВ) УДАРИ

English	Укр. мова	Переклад	Опис
Duble pull back	Дубль пулл бек	Подвійне відтягання назад	Чотири удари (звука) від дотику подушечки однієї ноги до підлоги (браш назад), потім подушечки другої ноги до підлоги, а потім опускання на подушечку одної та другої ноги. Рух виконується відстрибуючи назад.
Wing	Вінг	Крило	Потрійний удар (звук) від дотику подушечки при розхитуванні ноги вбік від себе, потім до себе та опусканні подушечки працюючої ноги. Вага тіла залишається на опорній нозі.
Duble wing	Дабл вінг	Подвійне крило, крила	Виконується так само, як попередній рух, але з двох ніг з переносом ваги тіла на робочу ногу.



### Рух № 13

Вихідне положення: VI поз. ніг. Виконується на 2 такти 4/4.

I такт: „1 і „ – флєп пр. н.

„2” – хілл пр. н.

„і 3” – шаффл лів. н.

„і 4” – болл чєнч лів. н. – пр. н.

II такт: виконується так само з лівої ноги.

### Рух № 14

Вихідне положення: VI поз. ніг. Виконується на 2 такти 4/4.  
Виконуючи цю комбінацію, потрібно в кожну чверть музичного розміру, зробити три удари (триоль).

I такт: „1” – хоп лів. н.

„і” – шаффл пр. н.

„2” – хоп лів. н.

„і” – шаффл пр. н.

„3” – хоп лів. н.

„і” – шаффл пр. н.

„4” – хоп лів. н.

„і” – пауза

II такт: виконується так само з правої ноги.

### Рух № 15

Вихідне положення: VI поз. ніг. Виконується на 1 такт 4/4.

„1” – стамп (праву стопу поставити попереду лівої)

„і” – болл чєнч (лів. н. – пр. н.)

„2” – стамп (ліву стопу поставити попереду правої)

„і” – болл чєнч (пр. н. – лів. н.)

„3” – шаффл лів. н.

„і” – болл чєнч (лів. н. – пр. н.)

### Рух № 16. „Спенк – степ – хіл”

Вихідне положення: VI поз. ніг. Виконується на 1 такт 4/4.

„1” – спєнк пр. н.

„і” – стєп – хіл пр. н.

„2” – спєнк лів. н.

„і” – стєп – хіл лів. н.



## ЗМІСТ

Пояснювальна записка .....	3
Тематичний план .....	4
Зміст курсу .....	5
Лекційний курс .....	5
Практичний курс .....	6
Лабораторні заняття .....	6
Індивідуальні заняття .....	7
Самостійна робота студентів .....	7
Основи теодансу .....	8
Прості удари .....	9
Подвійні удари .....	11
Складні удари .....	12
Комбінації основних ударів .....	14
Література .....	19



Навчально-методичне видання

## **Основи тепдансу**

*Навчальна програма та методичні рекомендації  
для студентів ВНЗ, керівників ансамблів сучасного танцю,  
викладачів дитячих шкіл мистецтв*

### **Укладачі:**

**Манелюк Д. І.** – викладач кафедри хореографії РДГУ;

**Манелюк Е. В.** – викладач кафедри хореографії РДГУ

Підписано до друку 14.09.2005 р.  
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний.  
Умовн. друк. арк. 1,2. Наклад 50 примірників.  
• Замовлення №13/2