

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

Шингер В.В.

ВІДЕНСЬКИЙ ВАЛЬС

**Методичні рекомендації
для студентів галузі знань 0202 «Мистецтво»,
напрямку підготовки 6.020202 «Хореографія»,
спеціалізації «Бальна хореографія»**

Рівне – 2015

Віденський вальс : метод. рек. для студентів галузі знань 0202 «Мистецтво», напр. підгот. 6.020202 «Хореографія», спец. «Бальна хореографія» / уклад. В. В. Шингер. – Рівне : РДГУ, 2015. – 27 с.

Укладач: викладач кафедри хореографії **Шингер В.В.**

Рецензенти: **Годовський В.М.**, кандидат педагогічних наук,
Професор, завідувач кафедри хореографії РДГУ,
Заслужений діяч мистецтв України;
Забута Т.В., кандидат педагогічних наук, доцент,
Доцент кафедри хореографії.

Методичні рекомендації складено на основі освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр».

Затверджено на засіданні кафедри хореографії РДГУ
(протокол № 1 від 21.01.2015 р.)

Затверджено методичною комісією вищого навчального закладу
За напрямком 6.020202 «Хореографія»
(протокол № 2 від 17.02.2015 р.)

ВСТУП

Наданий методичний матеріал розрахований для студентів спеціалізації бальна хореографія як навчальний посібник з дисципліни "Теорія і методика викладання європейських танців". Цей методичний посібник дає можливість зрозуміти методику вивчення та дати практичні навички виконання фігур Віденського танцю. Вивчення фігур подається у вигляді таблиць, які просто та доступно допомагають студенту вивчити та оволодіти технікою виконання. До кожного руху є пояснення, щодо правил виконання та попередження про найбільш характерні помилки. Окрім того подається історичний розвиток та походження Віденського танцю. Такий об'ємний підхід надає можливість різнобічного напрямку знань з цієї дисципліни.



Музичний розмір: 3/4. Перший удар такту акцентований.

Кожний крок робиться на один удар музики.

Рахунок в ударах і тактах: 123; 223; 323; 423 і т.д.

Темп: 60 тактів за хвилину.

НАРИС ІСТОРІЇ

Походження вальсу приховане в далекому минулому. Однак беззаперечним є те, що вальс не з'явився раптово, і не є витвором одного покоління, а формувався на протязі довгого часу.

До кінця XVII – початку XVIII століть остаточно складається така форма проведення часу, як бали. Власне, саме слово “бал” означає “великий танцювальний вечір”. І якщо танець за колишніх діб був дійством ритуальним, духовним, то тепер його духовність наближається до нуля. Це лише сліди культу Прекрасної Пані, бо ніхто вже не дивиться на жінку як на божество, а ввічливість і галантність стають тільки знаковими відмінностями вищих шарів суспільства від низьких.

Танець всіма визнаний як дуже приємне проведення часу, незамінна розвага. І не стільки сам танець, скільки ті умови, в яких він існує а саме явище бала.

Бал стає однією з найважливіших частин суспільного життя. Це місце зустрічі і спілкування як молоді (а танці вже стали специфічним молодіжним явищем), так і для людей похилого віку. Якщо домашні візити накладають масу обмежень в поведінці, до того ж для візиту неодмінно потрібна яка-небудь справа, то на балах можна зустрічатися просто так, і це буде “пристойно”. Адже життєвий устрій світського суспільства обставлений величезною кількістю неодмінних умовностей, що регламентують поведінку всіх його членів.

З усіх можливих способів проведення часу бал виявляється найпопулярнішим. Судіть самі: прогулянка аристократа не дає можливості для спілкування, тому що скоюється, як правило, в кареті; полювання також достатньо незручне, оскільки пов'язане з сидінням на коні. Театр – чудова вигадка: там можна все – демонструвати туалети, вести бесіди в глибоких ложах, кокетувати, фліртувати, але, на жаль, все це треба робити крім основного заняття – споглядання видовища. І лише бал дозволяє хоч трохи відчувати радість свого тіла, проявити свою спритність, витонченість і утамувати глухий голос природи, що закликає до руху тіла, злагодженому з рухами душі.

Кому не відомі з історії блискучі маскаради за часів царювань Карла IX, Генріхів III і IV, Людовика XIII. Людовик XIV сам любив брати участь в маскарадах і балах. Ще раніше в історії згадується про те, що участь в подібному маскараді майже коштувала життя Карлу VI і позбавила його розуму.

Це свято відоме тепер під ім'ям “балету палаючих”. Герцогиня де Беррі давала маскарадний бал. Ніхто не знав, в якому костюмі з'явиться король. Раптом серед танцюючих з'явилися декілька чоловік, одягнених дикунами. Герцог Орлеанський, бажаючи взнати новоприбулих, підніс до одного з них факел, що горить. Просочена смолою пакля, що складала весь костюм “дикуна”, запалала, вогонь перекинувся і на інших костюмованих “варварів”.

Двоє з них згоріли, король трохи не загинув, і хоча вдалося врятувати його життя, він назавжди позбавився розуму.

Втім, цей трагічний випадок нітрохи не стримав загальної пристрасті до танців.

В епоху бароко голос природи, напевно, повинен був давати про себе знати досить виразно, бо немає таких інших епох, де весь лад життя і поведінки був би настільки віддаленим від нормального людського існування.

Візьмемо хоча б європейський костюм XVII століття (слід не забувати, що саме конструктивними особливостями одягу багато в чому визначалися і типи танцювальних рухів).

Одяг цієї Епохи дуже живописний. У вільних платтях утілилася фантазія, а разом з нею і прагнення до ексцентричності і розкоші. В цей час костюм настільки складний і декоративний, що на перший погляд неможливо розрізнити окремі його частини.

Чоловічий камзол був пишний і вишукано вишитий. Відвернуті рукави дозволяли бачити дорогі мережива сорочки, а відігнуті передні частини камзола – жилет, який продовжений до самих колін і прикриває дуже вузькі брюки; з-під брюк було видно панчохи, частіше всього білі (але допускалися й інші ніжні тони – рожевий, жовтий, зелений).

Біля 1640 року з'являються перуки. Їх скручені локони, спадаючи низько на плечі, помітно збільшували голову, що повинне було свідчити про гідність її володаря і вінчати вибраного миру цього.

Особливо складний жіночий одяг. Довга спідниця посаджена на сталеві смужки, які розпирають тканину і роблять спідницю дуже широкою (кринолін). Гладко спадаючу спідницю згодом починають розрізати і підводити на боках, щоб було видно тонке мереживо нижньої білизни. Ліф плаття неодмінно затягнутий в корсет з китового вуса (на корсети платтів епохи бароко був потрібен цілий кілограм китового вуса!); виріз декольтований. Жіноча фігура в такому платті вся складалася з контрастів: надмірно вузької, "осиної" талії і гігантської спідниці, ніжних мережив і важкої парчі, жорстко фіксованого корсетом і обручами силуету і великої кількості декоративних деталей, вільно обвиваючих цей силует: всіляких стрічок, накидок, тонких мереживних шалей.

Жіноча зачіска нагадувала все, що завгодно, але тільки не жіночу голову; вона стала виступати в ролі окремої, самостійної скульптурної споруди. Зачіска робилася на дротяному каркасі частково з своїх, частково з фальшивого волосся; для фіксації застосовувався гусячий або свинячий жир, а після волосся густо посипалося пудрою з рисової муки.

Одним словом, нормальна людина відчувала себе в такому костюмі не тільки ніяково – жахливо. Але стихійна природа брала своє. Шляхетне суспільство танцювало з ранку до ночі – і ніякі китові вуса не змогли перешкодити йому в цій справі. Саме в цей час з'являються закони, або, як їх називають, позиції, постановки рук і ніг, регламентація рухів корпусу словом, все те, що повністю увійшло до класичного балету.

Зараз вже важко собі уявити, що колись король-сонце Людовик XIV сам виконував соло в балетах (факт цей, описаний в романі Дюма “Десять років опісля, або Віконг де Бражелон” – не вигадка письменника) серед професійних танцівників і танцівниць.

Почувши вальс, ви ніколи не помилитеся і не спутаєте його з іншими танцями. Тисячі пісень лунають в ритмі вальсу. Його музику люблять використовувати в балетах і операх, оперетах, драмі і кіно.

Вальс увічнений найвідомішими композиторами всіх часів і народів: Шубертом і Глінкою, Вебером і Чайковським. Вальс як танець не знає конкурентів.

Бальний танець вальс виник на рубежі двох століть – XVIII і XIX. Багато витекло води з того часу, і, мабуть, тому сьогодні неможливо знайти примирення німецьких дослідників, що стверджують, що вальс виник від австрійського народного танцю лендлера, з французькими хореографами, що доводять прямий зв'язок вальсу з жвавим і веселим провансальським танцем вольта. Вальс, схоже, назавжди “посварив” німців і французів.

Ми ж будемо об'єктивні і пригадаємо не тільки обидва ці танці, але ще і чеський фірміант як можливі витoki майбутнього вальсу.

Спочатку цей танець мав гумористичний характер. Хлопець пародіючи товстого, надутого сідлака (заможного селянина), танцює, упираючи “руки в боки”, потім спрямовується за дівчиною, що кружляє в легкому танці і прагнучої злетіти від настирливого кавалера. Проте він все ж таки наздоганяє її і, обійнявши за талію, закручує під веселу, гордовиту музику.

- Найулюбленіший танець народних свят в австрійському селі, в області Ландль, що на кордоні з Німеччиною, – лендлер. Колись це був танець сватання. Починався він ліричною сценкою знайомства хлопців і дівчат; сам танець був статичним і стриманим. З часом лендлер, втративши обрядове значення, перетворився на швидкий і веселий танець. Кавалер, вибравши сподобану дівчину, виводив її на коло, обертав партнерку навколо себе, і обидва поступово просувалися по колу за іншими парами.
- У французькому селі свої танці, і один з найпопулярніших – вольта. Цей танець зародився в Італії, але особливе поширення набув у Франції. Танцюють вольту парами, з обертами на місці, з різними поворотами. Спочатку у вольті переважали стрибки, під час яких партнер підтримував свою пані за талію, і енергійні підйоми ніг. Потім упор зробився на обертанні, і вольта стала іменуватися “вольт”, що буквально перекладається як “швидкий поворот”.

До середини XVI століття весь Париж був захоплений вольтою, проте графа де Сіль, що вперше виконував вольту при королівському Дворі, після цього стали вважати найзухвалішою людиною у Франції. Надалі у вищому світі вольту танцюють все більше і більше. Звичайно, це вже була не та грубувата і відчайдушна вольта, що танцювали на святах вантажники

Марселя, але здавалося, що і її ушляхетнюючий варіант несе в задушлєві королівські зали свіжий запах моря, лукавий гумор селян і тепло щедрого сонця Південної Франції.

Благополучно переживши трьох Генріхів II-го, III-го і навіть запального Генріха IV, танець, за наполяганням кардинала Ришельє, що бачив в ньому підрив суспільних і релігійних засад, був категорично заборонений Людовиком XIII.

Але вольта продовжувала жити в народі. Вона перейшла межу і, змішуючись з лендлером і фуріантом, почала розповсюджуватися в Німеччині, Австрії, Чехії. Танець звільнився від стрибків, став широким і більш плавним.

Одержавши нову, “закордонну”, назву – вальс, танець повертається до Франції і набуває нову популярність. В багатьох книгах, виданих до 1800 року, йдеться, що суспільству, цивілізації, релігії загрожує “вальсова зараза”. Вальс порівнювався з холерою і проказою.

Один з найперших описів вальсу в художній літературі дав Іоганн Гете в романі “Страждання юного Вертера”, написаному у 1774 році. В листі до друга Вертер розказує про знайомство з Шарлотою і про те, як вони поїхали на замський бал, затіяний молоддю, де танцювали менует, англєз, контрданс – і вальс!

“Танець почався, і ми якийсь час із захопленням виробляли різні фігури. Як витончено, як легко ковзала вона! Коли ж у вальсі закрутилися всі пари, піднявся гармидер, тому що мало хто уміє вальсувати. Ми розсудливо почекали, щоб натанцювалися інші, і, коли самі невмілі очистили місце, виступили ми з ще однією парою... Ніколи я ще не рухався так вільно. Я не відчував власного тіла. Подумай, Вільгельм, - тримати в своїх обіймах найчарівнішу дівчину, точно вихор носитися з нею, нічого не бачивши навколо...”

В опері Моцарта “Дон-Жуан”, яка написана у 1787 році, в сцені бала у Дон-Жуана лунає одночасно три танці, виконувані трьома оркестрами: менует на 3/4, контрданс на 2/4 і вальс на 3/8. Річ у тому, що на балу виявилася різношерстна публіка: дворяни донна Ганна і дон Октавіо, селяни Церліна і Мазетто, слуга Лепорелло. Природньо, що представники різних соціальних верств населення танцюють різні танці.

Тут великий австрійський композитор проявив не тільки видатну майстерність, вміло з'єднавши в гармонійному звучанні три різні танці, але і чуйність художника, що використав танці з урахуванням їх соціальної приналежності: донна Ганна і дон Октавіо танцюють вишуканий менует, Дон-Жуан, приміряючись до смаків селянки Церліни, танцює з нею контрданс, а простолюдини Лепорелло і Мазетто відважно танцюють простенький вальс.

Одже, “епідемія нежиті” почалася. Ще позначалися вікові забобони. До того ж, вальс не мав жодної межі модного салонного танцю. Крім того, до вальсу не було салонного танцю, де б пані обіймали за талію, дивлячись їй прямо в очі. Пригадаємо, що в менуеті, наприклад, партнери танцюють

практично роздільно. І саме у вальсі пані і кавалер вперше стають єдиною танцюючою парою, що кружляється в єдиному, досить складному русі. Як земна куля обертається навкруги своєї осі і одночасно рухається по орбіті сонця, так і вальсуюча пара обертається “навкруги себе” і стрімко мчить по “орбіті танцювального залу”.

Один з діячів того часу вимовив: “я цілком розумію наших пані, з таким захопленням виконуючих цей новий танець – вальс, але ж як вони дозволяють, щоб його танцювали їхні доньки?” Один французький журналіст визначив вальс як “межу непристойності”. Ентузіазм, з яким танцювали вальс, сприймався тоді, ймовірно, так само, як за вікопомних діб сприймалося шаленство молоді, танцюючої твіст або шейк.

Проти вальсу були офіційні і неофіційні виступи. У Відні в перше десятиріччя ХІХ століття заборонялося танцювати вальс більше десяти хвилин. Джордж Байрон написав у 1813 році жартівливу поему “Вальс”, що висміює цей танець, що набував популярності. Байрона підтримав автор однієї із статій в газеті “Тайм”, що виказав обурення тим, що в програмі королівського бала – це було у 1816 році – виявився і вальс, “непристойний танець”.

На балах, які давалися в палацах німецьких кайзерів, вальс був під заборонаю протягом майже всього ХІХ століття. Заборону зняв лише кайзер Вільгельм ІІ займаючи престол у 1888 році.

В Росії вальс також піддавався гонінням. Його не злюбила Катерина ІІ, а за часів Павла І було опубліковано поліцейське розпорядження, що забороняло “вживання танцю, вальсеном іменованих”.

Але офіційна критика, як це часто буває, тільки збільшила тягу до танцю, і, ламаючи всі перешкоди, бурхливою річкою розлився вальс, затопляючи міста і села всієї центральної Європи. ХІХ століття пройшло під символом вальсу, його танцювали скрізь, у всіх колах суспільства; він полинув в багато жанрів професійної музики – опери, балету, симфонії, сюїти, його музика придбала самостійне концертне значення. Вальс зробив істотний вплив на розвиток всієї європейської музики ХІХ і ХХ століть.

Але, історія вальсу знала і тимчасові спади. Поява польки як бального танцю в сорокових роках ХІХ століття до деякої міри понизила інтерес до вальсу.

Але час йшов. Поступово у всіх європейських столицях встановилася негласна традиція: перший бал – це обов'язково біле плаття, смокінг і вальс! Покоління естафетою передавали цей поетичний танець від одного до іншого. І ось він дійшов до нас. Скільки за цей час з'явилося і відшуміло танців? А вальс – живе. Секрет... Можливо істина його в тому, що коли танцюють вальс, кожній парі здається, що їх тільки двоє, а навколо величезний, крутиться світ...

Вальс входить в багато інших танців: вальс-гавот, краков`як, вальс-мазурка, па-де-катр, міньон, молдавська полька і підгора, повільний вальс, віденський вальс...

Французські танцюристи вважають, що природна легкість і жвавість їх національного характеру знайшли своє віддзеркалення у Вальсі Мюзет і Яві. Ці форми дотепер зберіглися.

В Південній Америці танцюють по-своєму: це називається там “креольський вальс”. В Північній Аргентині “Chamame Вальс” так само популярний, як танго в Буенос-Айресі.

Вальс сьогодні є найпоширенішим, найвідомішим і самим інтернаціональним танцем. Еволюція Вальсу нагадує перебіг людського життя. Всі ми родом з дитинства, Вальс – родом з хопсера і веллера, шуплаттера і лендлера, які в наші дні віднесені в розряд народних танців. Це були простодушні, нехитрі танці, своєрідні ігри для самозадоволених хлопчиків і сором`язливих дівчаток з рум`яними щічками які мріяли бути коханими.

Менует можна вважати юним Вальсом, Вальсом, навченим гідній поведінці і хорошим манерам. Це був танець пристойності і етикету.

Але потім прийшов знаменитий віденський Вальс, вальс романтичної пори “бурі і натиску”, типовий натхненний танець неспокійного серця, прагнучого до перемог і свободи дорослого життя. Цей вальс і дотепер так само невибагливий, як і раніше. Віденський Вальс структурно простий, ніяких складнощів, але він переповнений енергією – як новоспечений повнолітній, готовий завоювати весь світ. Після 200 років ніхто не в змозі змінити простеньке єство цього танцю.

Ви повертаєтеся навкруги свого партнера, а той, відповідно, навкруги своєї осі. Віденський вальс – якнайкращий приклад потужності і мелодійності. Для підтримки малюнка танцю і правильного обертання вам необхідно рухатися із швидкістю 1 такт в секунду. Ви розгойдуєтеся, щоб пом`якшити дію відцентрової сили. Ось, власне, і все, що потрібно робити у віденському Вальсі.

Можливо, лендлер був татом віденського Вальсу, тоді італійська вольта (що встановила своєрідний рекорд в танцях, які виконувались у розмірі 3/4) стала його мамою. Варто відзначити, що відвічна вольта дуже схожа на народний норвезький вальс, популярний в цій країні і в наші дні. В перші два десятиріччя XIX століття основні па і фігури лендлера і вольти були “підігнані” під певний музичний ритм – і основний крок віденського Вальсу благополучно з`явився на світ.

Таким чином, назва цього танцю вельми умовна – до Відня він не має ніякого відношення, якщо не рахувати того, скільки чарівних мелодій в його ритмі і стилі були написані батьком і сином Штраусами, Легаром, Вебером, а також інші відомі композитори, серед яких Шуберт, Шопен, Чайковський, Берліоз. І якщо не акцентувати уваги на тому, що, мабуть, самий вишуканий бал сучасності щорічно відкривається цим танцем саме в австрійській столиці.

Поява вальсу відповідала новим нормам суспільного життя. Це був легкий, невимушений танець, що давав більшу можливість імпровізації, тому він і сподобався широким колам міського населення, яким був чужий

придворний етикет. Але довгий час церква і світські власті забороняли виконання навіть найелементарніших фігур вальсу: в близькості виконавців, у поєднанні рук вони бачили аморальність. Вальс дозволялося виконувати лише на весіллях.

В другій половині минулого століття вибухнула найбільша суперечка між Німеччиною і Великобританією з приводу того, скільки і які варіації віденського Вальсу можуть бути включені в конкурсну програму. Не вдаючись в подробиці цієї дискусії, слід констатувати, що сам факт виникнення такої говорить про потужний потенціал віденського Вальсу і зберігає за цим танцем велике майбутнє.

Вальс виконується під музику з трьома ударами на такт. Кожен такт починається з акцентованого удару, а закінчується менш виділенням, що створює великі труднощі для початківців, а для досвідченого виконавця такий ритм створює чудові романтичні коливання.

У 1924 році Імперське товариство вчителів танцю (the Imperial Society of Dancing - ISTD) вирішило стандартизувати танці, відомі у той час. Спеціальний відділ ISTD, комітет з бальних танців почав займатися цією важливою справою. Всі танці з сучасної європейської програми були детально розписані і обґрунтовані, за винятком Віденського вальсу, який був не дуже популярний в Англії.

Розвиток танцювальних форм віденського вальсу відбувався дуже довго. Вальс виконували різними способами і стилями. Ритмічний поділ кроків віденського вальсу не завжди був рівним. Ще до середини ХХ століття на танцювальних турнірах вальс виконували наступним чином: перший крок був повільним і тривав майже на протязі двох ударів, проте другий і третій кроки виконувались, як швидкі кроки протягом третього удару. Цей спосіб поділу кроків віденського вальсу на швидкі та повільні часто спричиняв підстрибування вгору під час виконання. Це дещо суперечило романтичному кружлянню і тому ритм кроків було змінено. Сьогодні на турнірах віденський вальс виконують в ритмі 180 ударів за хвилину в рівному часовому поділі.

Особливий внесок в модернізацію вальсу внесли Жозефін Бредлі, Віктор Сильвестер, Максвел Стюард і Пет Сайке – перші англійські чемпіони світу з бальних танців.

Невідомо, що чекає нас в майбутньому, але насилу віриться, що цей вальс коли-небудь помре. Чи здогадалися ви тепер, чому Вальс так нагадує людське життя? Чи не здається вам, що він схожий на життя вічне?

Віденський Вальс - єдиний бальний танець, що має своїм завданням висловити почуття тріумфу, ніжної прихильності, поваги і захоплення за допомогою безперервних обертань. Танець дуже м'який, всі рухи вишукані і елегантні, за виконанням дуже приємно як спостерігати, так і брати в ньому участь. Він дарує відчуття легкості, польоту над землею.

Віденський вальс - один з найпривабливіших бальних танців, який був популярний в Європі протягом багатьох років. Музика танцю надихає, він є прекрасним видовищем. Неймовірно граціозний, величний і хвилюючий

танець став улюбленцем не тільки на європейських балах, але і на сучасних танцювальних майданчиках.

Незважаючи на “наступ” ритмічних танців і такої ж музики, старий король танців епохи романтизму ще живе і має численних шанувальників.

ПЕРЕЛІК ФІГУР

1. Правий поворот (**Natural Turn**)
2. Лівий поворот (**Reverse Turn**)
3. Крок-переміна з ПН (**RF Change Step**)
4. Крок-переміна з ЛН (**LF Change Step**)
5. Правий флекерл (**Natural Fleckerl**)
6. Лівий флекерл (**Reverse Fleckerl**)
7. Контра чек (**Чек з лівого флекерла в правий флекерл**)
(**Contra Check (Check from Reverse to Natural Fleckerl)**)

1. ПРАВИЙ ПОВОРОТ (NATURAL TURN)

ПАРТНЕР

Починати обличчям ДЦ.

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
1	ПН вперед	По ЛТ	1/8 між попереднім кроком і кроком 1	Підйом Наприкітці кроку 1	Каблук, носок	Прямо

2	ЛН в сторону	Спиною до центру	1/4 між кроками 1 і 2	Верх на кроці 2	Носок	ВП
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною ДЦ	1/8 між кроками 2 і 3	Верх на кроці 3. Зниження наприкінці кроку 3	Носок, каблук	ВП
Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
4	ЛН назад і трохи в сторону	Спиною по ЛТ	1/8 між кроками 3 і 4	Підйом наприкінці кроку 4, БПС	Носок, каблук	Прямо
5	ПН в сторону	Вказуючи ДЦ	3/8 між кроками 4 і 5. Корпус повертається менше	Підйом корпусу на кроках 5 і 6	Носок	ВЛ
6	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДЦ	Корпус завершує поворот	Зниження наприкінці кроку 6	плоско	ВЛ

ПРК: на кроках 1 і 4.

Зауваження: партнер може зберегти невеликий нахил з попереднього кроку на початку виконання кроків 1 і 4.

ПАРТНЕРКА

Починайте спиною ДЦ

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
1	ЛН назад і трохи в сторону	Спиною по ЛТ	1/8 між попереднім кроком і кроком 1	Підйом наприкінці кроку 1, БПС	Носок, каблук	Прямо
2	ПН в сторону	Вказуючи ДЦ	3/8 між кроками 1 і 2. Корпус повертається	Підйом корпусу на кроках 2 і 3	Носок	ВЛ

			менше			
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДЦ	Корпус завершує поворот	Зниження наприкінці кроку 3	Плоско	ВЛ
4	ПН вперед	По ЛТ	1/8 між кроками 3 і 4	Підйом наприкінці кроку 4	Каблук, носок	Прямо
Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
5	ЛН в сторону	Спиною до центру	1/4 між кроками 4 і 5	Верх на кроці 5	Носок	ВП
6	ПН приставляється до ЛН	Спиною ДЦ	1/8 між кроками 5 і 6	Верх на кроці 6. Зниження наприкінці кроку 6	Носок, каблук	ВП

ПРК: на кроках 1 і 4.

Зауваження: див. зауваження до партії партнера.

ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

1. Крок-переміна з ЛН.
2. Правий поворот
3. Правий флекерл
4. Кроки 1-3 фігури Правий флекерл, а потім кроки 4-6 фігури Правий поворот.
5. Контра чек
6. Кроки 1-3 фігури Лівий поворот, Крок-переміна назад, а потім – кроки 4-6 фігури Правий поворот.

НАСТУПНІ ФІГУРИ

1. Крок переміна з ПН.
2. Правий поворот.
3. Правий флекерл.
4. Кроки 1-3 фігури Правий поворот, Крок-переміна назад, а потім – кроки 4-6 фігури Лівий поворот.

2. ЛІВИЙ ПОВОРОТ (REVERSE TURN)

ПАРТНЕР

Починайте обличчям по ЛТ.

Крок	Позиції	Побудова	Ступінь	Підйом і	Робота	Нахил
-------------	----------------	-----------------	----------------	-----------------	---------------	--------------

	ступнів		повороту	зниження	ступні	
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот вліво	Підйом наприкінці кроку 1	Каблук, носок	Прямо
2	ПН в сторону і трохи назад	Спиною до стіни	1/4 між кроками 1 і 2	Верх на кроці 2	Носок	ВЛ
Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
3	ЛН захре – щується перед ПН	Спиною по ЛТ	1/4 між кроками 2 і 3	Верх на кроці 3. Зниження наприкінці кроку 3	Носок, каблук	ВЛ
4	ПН назад і трохи в сторону	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці кроку 4, БПС	Носок, каблук	Прямо
5	ЛН в сторону	Вказуючи між напрямками ДС і по ЛТ	Трохи більше, ніж 3/8 між кроками 5 і 6. Корпус повертається менше	Підйом корпусу на кроках 5 і 6	Носок	ВП
6	ПН представляється до ЛН	Обличчям по ЛТ	Трохи менше, ніж 1/8 між кроками 5 і 6. Корпус завершує поворот	Зниження наприкінці кроку 6	Плоско	ВП

ПРК: на кроках 1 і 4.

Зауваження: між кроками 5 і 6 партнер робить невеликий поворот (Свівл) на ЛН ВЛ.

ПАРТНЕРКА

Починайте спиною по ЛТ.

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
1	ПН назад і	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці	Носок, каблук	Прямо

	трохи в сторону			кроку 1, БПС		
2	ЛН в сторону	Вказуючи між напрямками ДС і по ЛТ	Трохи більше ніж 3/8 між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Підйом корпусу на кроках 2 і 3	Носок	ВП
Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
3	ПН представляється до ЛН	Обличчям по ЛТ	Трохи менше, ніж 1/8 між кроками 2 і 3. Корпус завершує поворот	Зниження наприкінці кроку 3	Плоско	ВП
4	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці кроку 4	Каблук, носок	Прямо
5	ПН в сторону і трохи назад	Спиною до стіни	1/4 між кроками 4 і 5	Верх на кроці 5	Носок	ВЛ
6	ЛН захре – щується перед ПН	Спиною по ЛТ	1/4 між кроками 5 і 6	Верх на кроці 6. Зниження наприкінці кроку 6	Носок, каблук	ВЛ

ПРК: на кроках 1 і 4.

Зуваження: між кроками 2 і 3 партнерка робить невеликий поворот (свівл) на ЛН ВЛ.

ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

1. Крок-переміна з ПН.
2. Лівий поворот.
3. Лівий флекерл.
4. Кроки 1-3 фігури Лівий флекерл, а потім – кроки 4-6 фігури Лівий поворот.
5. Кроки 1-3 фігури Правий поворот, Крок-переміна назад, а потім – кроки 4-6 фігури Лівий поворот.

НАСТУПНІ ФІГУРИ

1. Крок-переміна з ЛН.

2. Лівий поворот.
3. Лівий флекерл.
4. Контра чек
5. Кроки 1-3 фігури Лівий поворот, Крок-переміна назад, а потім – кроки 4-6 фігури Правий поворот.

3. КРОК-ПЕРЕМІНА З ПН (RF CHANGE STEP)

Крок-переміна може виконуватися вперед або назад партнером або партнеркою.

ПАРТНЕР АБО ПАРТНЕРКА

Починайте обличчям ДЦ.

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
1	ПН вперед	ДЦ	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці кроку 1	Каблук, носок	Прямо
2	ЛН вперед, по дузі	В напрямку побудови кроку 3	1/8 ВП між кроками 1 і 3	Верх на кроці 2	Носок	ВП
3	ПН приставляється до ЛН	Обличчям по ЛТ	–	Верх на кроці 3. Зниження наприкінці кроку 3	Носок, каблук	ВП

ПРК: на кроці 1.

ПАРТНЕРКА АБО ПАРТНЕР

Починайте спиною ДЦ.

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
1	ЛН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці кроку 1, БПС	Носок, каблук	Прямо
2	ПН назад, по дузі	В напрямку побудови кроку 3	1/8 ВП між кроками 1 і 3	Верх на кроці 2	Носок	ВЛ

3	ЛН приставляється до ПН	Спиною по ЛТ	–	Верх на кроці 3. Зниження наприкінці кроку 3	Носок, каблук	ВЛ
----------	-------------------------	--------------	---	--	---------------	----

ПРК: на кроці 1.

Для кроку-переміни вперед:

ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

Правий поворот

НАСТУПНІ ФІГУРИ

Лівий поворот

Для кроку-переміни назад:

ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

Кроки 1-3 фігури Правий поворот

НАСТУПНІ ФІГУРИ

Кроки 4-6 фігури Лівий поворот

1. КРОК-ПЕРЕМІНА З ЛН (LF CHANGE STEP)

ПАРТНЕР

Починайте обличчям по ЛТ

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці кроку 1	Каблук, носок	Прямо
2	ПН вперед, по дузі	В напрямку побудови кроку 3	1/8 ВЛ між кроками 1 і 3	Верх на кроці 2	Носок	ВЛ
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДЦ	–	Верх на кроці 3. Зниження наприкінці кроку 3	Носок, каблук	ВЛ

ПРК: на кроці 1.

ПАРТНЕРКА

Починайте спиною по ЛТ.

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
1	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці кроку 1, БПС	Носок, каблук	Прямо
2	ЛН назад, по дузі	В напрямку побудови кроку 3	1/8 ВЛ між кроками 1 і 3	Верх на кроці 2	Носок	ВП
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною ДЦ	–	Верх на кроці 3. Зниження наприкінці кроку 3	Носок, каблук	ВП

ПРК: на кроці 1.

ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

Лівий поворот

НАСТУПНІ ФІГУРИ

Правий поворот

5. ПРАВИЙ ФЛЕКЕРЛ (NATURAL FLECKERL)

ПАРТНЕР

Починайте обличчям по ЛТ.

Виконання фігури можна почати також у будь-якій іншій побудові.

Крок	Позиції ступнів	Приблизна побудова	Приблизний ступінь повороту	Робота ступні
1	ПН вперед між	Обличчям	1/8 ВП між	Каблук,

	ступнями ніг партнерки	ДС	попереднім кроком і кроком 1	подушечка
2	ЛН в сторону і трохи вперед, 1/2 ваги, продовжуючи поворот на ПН	Обличчям ДЦ проти ЛТ	1/2 між кроками 1 і 2	Подушечка
Крок	Позиції ступнів	Приблизна побудова	Приблизний ступінь повороту	Робота ступні
3	Продовжуйте поворот на ПН і повністю перенесіть вагу на ПН. ЛН тримається за ПН	Обличчям по ЛТ	3/8 між кроками 2 і 3	Подушечка, каблук
4	ЛН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДС	1/8 між кроками 3 і 4	Каблук, подушечка
5	ПН захрещується за ЛН, 1/2 ваги	Обличчям ДЦ проти ЛТ	1/2 між кроками 4 і 5	Подушечка
6	Повернутись на ПН, виводячи ноги із захрещеного положення, потім – ЛН в сторону, маленький крок	Обличчям по ЛТ	3/8 між кроками 5 і 6	Подушечка, каблук

ПРК: на кроці 1.

Підйом і зниження: немає.

Нахил: немає.

Зауваження: через сильне обертання на кожному кроці необхідно робити поворот (свівл) на подушечці ступні, тримаючи при цьому ступню плоскою.

ПАРТНЕРКА

Починати спиною по ЛТ.

Виконання фігури можна почати також влюбій іншій побудові.

Крок	Позиції ступнів	Приблизна побудова	Приблизний ступінь повороту	Робота ступні
1	ЛН в сторону	Обличчям	1/8 між	Каблук,

	і трохи вперед	ДЦ, проти ЛТ	попереднім кроком і кроком 1	подушечка
Крок	Позиції ступнів	Приблизна побудова	Приблизний ступінь повороту	Робота ступні
2	ПН захрещується за ЛН, 1/2 ваги	Обличчям ДС	1/2 між кроками 1 і 2	Подушечка
3	Повернутись на ПН, виводячи ноги із захрещеного положення, потім – ЛН в сторону, маленький крок	Обличчям проти ЛТ	3/8 між кроками 2 і 3	Подушечка, каблук
4	ПН вперед між ступнями ніг партнера	Обличчям ДЦ проти ЛТ	1/8 ВП між кроками 3 і 4	Каблук, подушечка
5	ЛН в сторону і трохи вперед, 1/2 ваги	Обличчям ДС	1/2 між кроками 4 і 5	Подушечка
6	ПН захрещується перед ЛН	Обличчям проти ЛТ	3/8 між кроками 5 і 6	Подушечка, каблук

ПРК: на кроці 4.

Підйом і зниження: немає.

Нахил: немає.

Зауваження: див. зауваження до партії партнера.

ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

1. Правий поворот.
2. Контра чек.
3. Правий флекерл.

НАСТУПНІ ФІГУРИ

1. Правий флекерл.
2. Правий поворот.
3. Кроки 1-3 фігури Правий флекерл, а потім – кроки 4-6 фігури Правий поворот.

6. ЛІВИЙ ФЛЕКЕРЛ (REVERSE FLECKERL)

ПАРТНЕР

Починати обличчям по ЛТ.

Виконання фігури можна почати також у будь-якій іншій побудові.

Крок	Позиції ступнів	Приблизна побудова	Приблизний ступінь повороту	Робота ступні
1	Носок ЛН повертається назовні	Вказуючи до центру	1/4 ВЛ між попереднім кроком і кроком 1, корпус повертається менше	Каблук, подушечка
2	ПН в сторону і трохи назад з 1/2 ваги	Обличчям ДС проти ЛТ	3/8 між кроками 1 і 2	Подушечка
3	ЛН захрещується пред ПН	Обличчям по ЛТ	3/8 між кроками 2 і 3	Подушечка, каблук
4	ПН в сторону і трохи назад до внутрішнього краю ступні ЛН п-ки	Обличчям ДЦ	1/8 між кроками 3 і 4	Подушечка, каблук, подушечка
5	ЛН захрещується за ПН, 1/2 ваги(типу твіст поворот)	Обличчям ДЦ проти ЛТ	1/2 між кроками 4 і 5	Подушечка
6	Закінчити на ПН	Обличчям по ЛТ	3/8 між кроками 5 і 6	Подушечка, каблук

ПРК: на кроці 1.

ПІДЙОМ І ЗНИЖЕННЯ: немає.

НАХИЛ: немає.

Зауваження: При повторенні фігури партнер буде вионувати перший крок, як крок 4-и партії п-ки (ЛН підтягується до ПН, каблук ЛН приставляється до внутрішнього краю ступні ПН). Через сильне обертання на кожному кроці необхідно робити поворот (свівл) на подушечці ступні, тримаючи при цьому ступню плоскою.

ПАРТНЕРКА

Починати спиною по ЛТ.

Виконання фігури можна можна починати також у будь-якій іншій побудові.

Крок	Позиції ступнів	Приблизна побудова	Приблизний ступінь повороту	Робота ступні
1	ПН в сторону і трохи назад до внутрішнього краю ступні ЛН партнера	Обличчям ДС проти ЛТ	1/8 між попереднім кроком і кроком 1	Подушечка, каблук, подушечка
2	ЛН захрещується за ПН (типу твіст поворот, 1/2 ваги)	Обличчям ДЦ	1/2 між кроками 1 і 2	Подушечка
3	Закінчуйте на ПН	Обличчям проти ЛТ	3/8 між кроками 2 і 3	Подушечка, каблук
4	Підтягніть ЛН назад до ПН	Вказуючи до стіни	1/4 ВЛ між кроками 3 і 4, корпус повертається менше	Подушечка, каблук, подушечка
5	ПН в сторону і трохи назад, з 1/2 ваги	Обличчям ДЦ	3/8 між кроками 4 і 5	Подушечка
6	ЛН захрещується перед ПН	Обличчям проти ЛТ	3/8 між кроками 5 і 6	Подушечка, каблук

ПРК: на кроці 4.

ПІДЙОМ І ЗНИЖЕННЯ: немає.

Зауваження: див. зауваження до партії партнера.

ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

1. Лівий поворот.
2. Лівий флекерл.

НАСТУПНІ ФІГУРИ

1. Контра чек.
2. Лівий поворот
3. Лівий флекерл.
4. Кроки 1-3 фігури Лівий флекерл, а потім – кроки 4-6 фігури Лівий поворот.

7. КОНТРА ЧЕК (ЧЕК З ЛІВОГО ФЛЕКЕРЛА В ПРАЙЙ ФЛЕКЕРЛ) (CONTRA CHECK (CHECK FROM REVERSE FLECKERL TO NATURAL FLACKERL))

ПАРТНЕР

Починати обличчям по ЛТ.

Виконання фігури можна починати ьакож у будь-якій іншій побудові.

Крок	Позиції ступнів	Приблизна побудова	Приблизний ступінь повороту	Робота ступні
1	ЛН вперед, маленький крок в ППРК	Обличчям ДЦ	1/8 ВЛ між попереднім кроком і кроком 1	Плоска ступня
2	Перенесіть вагу назад на ПН	Спиною проти ЛТ	1/8 ВП між кроками 1 і 2	Носок
3	ЛН назд і трохи в сторону, маленький крок, носок ЛН повернутий всередину (Півот)	Спиною ДЦ, закінчуючи обличчям проти ЛТ	3/8 Вп між кроками 2 і 3	Носок, каблук, носок

ПРК: на кроках 1 і 3.

ПІДЙОМ І ЗНИЖЕННЯ: немає.

НАХИЛ: немає

ПАРТНЕРКА

Починати спиною по ЛТ.

Виконання фігури можна починати також у будь-якій іншій побудові.

Крок	Позиції ступнів	Приблизна побудова	Приблизний ступінь повороту	Робота ступні
1	ПН назад, маленький крок в ППРК	Спиною ДЦ	1/8 ВЛ між попереднім кроком і кроком 1	Носок
2	Перенести вагу вперед на ЛН	Обличчям проти ЛТ	1/8 ВП між кроками 1 і 2	Плоска ступня
3	ПН вперед, маленький маленький крок між ступнями ніг партнера	Обличчям ДЦ, закінчіть спиною проти ЛТ	3/8 ВП між кроками 2 і 3 і 1/8 на кроці 3	Носок, каблук

ПРК: на кроках 1 і 3

ПІДЙОМ І ЗНИЖЕННЯ: немає

НАХИЛ: немає

ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

1. Лівий флекерл.
2. Лівий поворот.

НАСТУПНІ ФІГУРИ

1. Правий флекерл.
2. Правий поворот.

Список використуваних скорочень

БН – без навантаження; крок без перенесення ваги тіла
ВП – вихідна позиція
ЗПП – зворотна позиція променаду
ЛН – ліва нога
ПН – права нога
ЛТ – лінія танцю
П – повільно
Ш – швидко
ПзП – партнер поруч з партнеркою
ПП – позиція променаду
П-р – партнер
П-ка – партнерка
Пр – правий, -а, -е
Л – лівий, -а, -е
Вп – вправо
Вл – вліво
ППРК – позиція протируху корпусу
ПРК – протирух корпусу
БПС – без підйому ступні
ДС – діагонально до стіни
ДЦ – діагонально до центру
б/н – без нахилу

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Венский вальс: техника исполнения: [сост. Имперское общество любителей танцев]. - СПб.: Рус. танц. союз, 1993.
2. Гью Ховард. Все о технике стандартных танцев / Г. Ховард. - М.: ВРМАВТ, 1989.
3. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев / А. Мур; пер. с англ. и ред. Ю. Пина. - СПб., 1993.
4. Осадців Т.П. Історія розвитку спортивних танців. Зб. наук. статей ЛДДФК. - Львів, 1999.
5. Осадців Т.П. Спортивні танці. Навч. посіб. - Л.: ЗУКЦ, 2001. С.81-95.
6. Голдрич О. Хореографія. Основи хореографічного мистецтва. Основи композиції танцю. - Львів: Край, 2003.
7. Згурський Л. Методика викладання бальних танців у школі / Л. Згурський. - К.: Муз. Укр., 1978.