

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

Шингер В.В.

ПОВІЛЬНИЙ ВАЛЬС

**Методичні рекомендації
для студентів освітнього ступеня "Бакалавр",
спеціальності 024 "Хореографія"**

Рівне – 2020

Повільний вальс : метод рек. для студентів освітнього ступеня «Бакалавр», спец. 024 «Хореографія» / уклад. В. В. Шингер. – Рівне : РДГУ, 2020. – 64 с.

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

Рецензенти: **Гриценюк Р.А.**, Заслужений діяч мистецтв України, доцент кафедри хореографії РДГУ;

Замлинний В.С., Головний балетмейстер Волинського академічного музично-драматичного театру ім. Т.Г.Шевченка, заслужений діяч мистецтв України.

Рецензовані методичні рекомендації адресовані студентам денної та заочної форми навчання. Це актуальна робота з огляду на потреби бальної хореографії. В усьому світі є велика кількість методичних рекомендацій, посібників та підручників, існує ціла мережа періодичної літератури, чого, на жаль, ще не достатньо в Україні.

Рекомендовано до друку вченою радою художньо-педагогічного факультету Рівненського державного гуманітарного університету (протокол № 5 від 5 травня 2020 року)

ВСТУП

Бальні танці — різновид парних танців, упорядкованих та кодифікованих для спортивних змагань. Спортивні танці визнаються Міжнародним олімпійським комітетом у якості кандидата в олімпійські види спорту. Поряд із спортивним аспектом бальні танці мають також соціальне значення, оскільки їх танцюють у всьому світі для розваги й задоволення і широко використовують в сценічному мистецтві: в театрі, кіно, на телебаченні.

Пропонований увазі методичний матеріал розрахований для студентів спеціалізації бальна хореографія як навчальний посібник з дисципліни "Теорія та методика викладання європейських танців". Цей методичний посібник, що складається з декількох розділів (віхи становлення, особливості виконання, одяг, перелік фігур), призначено допомогти студентам, початкуючим педагогам та керівникам танцювальних колективів правильно організувати вивчення танцю Повільний Вальс.

Кому сьогодні не відомий Вальс? Його романтичні, чарівні звуки і плавні витончені рухи. Вальс – один із найпопулярніших бальних танців всіх часів. Він є основою для багатьох танців. Розвинений в Німеччині, Вальс популярний у всьому світі. По-справжньому романтичний танець, який складається з м'яких, круглих, плавних рухів. Так як темп Віденського Вальсу був достатньо швидким, то незабаром композитори почали писати музику, яка була набагато повільніше. Від цієї музики розвинувся новий стиль Вальсу, званого Бостоном.

Повільний вальс – це ліричний танець з дуже характерною виразністю, яка постійно повторюється хвилею прибою, що створює враження польоту і невагомості. Незвичайно гармонійний бальний танець, що поєднує насамперед неповторну грацію та легкість з легкими, хвилеподібними рухами і поворотами. Мабуть, тільки тут обидва партнери повністю зливаються в бальному танці, як єдине ціле. Дійсно неповторний, непорівнянний ні з чим бальний танець. Це найромантичніший і ніжний танець. Вальс зміцнює нервову систему, сприятливо впливає на мозкову діяльність, тренує вестибулярний апарат, а також сприяє появі глибоких почуттів гармонії і задоволення. Особливу привабливість цього бального танцю може надати більш м'який характер виконання знижень. Управління партнером пари носить м'яко завуальований, прихований характер. Виконується переважно у закритій позиції. До його характерних рис можна віднести: плавність, "політ", витонченість, пластичність і ліризм. Він має типову ритмічну і фактурну формулу. Мелодійна лінія проста. До жанру

вальсу зверталися багато композиторів. Це Шуберт, Штраус, Шопен, Глінка, Чайковський, Шостакович і багато інших.

На сьогодні Вальс став невід'ємною частиною нашого життя. Ми танцюємо його на випускних, весіллях, урочистих заходах і змаганнях. Останнім часом з'явилося багато гуртків, студій, ансамблів, де можна навчитися танцювати Вальс.



Музичний розмір - $3/4$ Три удари на один такт.

Темп (число тактів за хвилину) - 30.

Акцентований удар - Раз.

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

ВІХИ СТАНОВЛЕННЯ ВАЛЬСУ

Загальновідомо, що історія Повільного Вальсу налічує трохи більше двохсот років. За тимчасовими мірками, це дуже молодий і юний танець, що повністю відображено в його характері – стрімкому, легкому та життєрадісному. Вальс буквально просочений романтикою, яка відчувається в кожному русі танцюристів. Не даремно він виступає головним танцем на кожному весіллі. Щоб заслужити подібний «статус», цьому танцювальному напрямку довелося багато чого пережити за свою історію.

Вальс – загальна назва бальних, соціальних і народних танців музичного розміру 3/4, який виконується переважно в закритій позиції. Найбільш поширена фігура в вальсі – повний поворот в два такти з трьома кроками в кожному. Вальс – одне з мистецтв виразних рухів в ритмі 3/4.

Назва танцю походить від німецького слова «walzer», яке означає кружляти, обертатися. Основу вальсу становить плавне кружляння пари з одночасним рухом по залу.

Вальс виник на рубежі двох століть – XVIII ст. і XIX ст. Своїм народженням він зобов'язаний багатьом танцям різних народів Європи. Щодо походження вальсу і танцювальних форм, що сприяли його розвитку, між танцмейстерами і дослідниками танцю виникали дискусії. Наприклад, Ф. Клігенбек у своїй книзі «Безсмертний вальс» (1940) називає вальс істинно німецьким танцем і вважає його батьківщиною Відень. Стосовно попередників вальсу також існує декілька версій, одні називають французьку Вольту, інші — німецьку Алеманду, треті — австрійський Лендлер. Прибічники походження вальсу від Вольти вказують на те, що Вольта була першим закритим танцем, у якому утвердилися рухи, що нагадували вальсоподібні ковзання. Водночас прихильники цієї теорії визнають: рухи під час виконання вольти були дещо грубими, незграбними і не мали такої кантиленності, як Вальс. У Франції Вольту суворо заборонялося виконувати при дворі, а кардинал Ришельє убачав в ньому підрич засад релігії і суспільства. (Це неважко собі уявити - на початку XVII ст., коли в моду входив чинний і галантний Менует, те, що кавалер бере руку пані, вважалося небаченим порушенням пристойності).

А щодо Алеманди як попередниці Вальсу дослідники зазначають, що цей танець пройшов складну еволюцію. Спочатку її танцювали як спокійний хоровод, який поступово став парним танцем і набув граціозності. Легкі погойдування корпусу і плавні ковзання Алеманди надавали їй схожості із

сучасним Вальсом. До того ж, Алеманду танцювало міське населення і саме це стало підґрунтям для виникнення Вальсу.

Деякі дослідники безпосереднім попередником Вальсу вважають народний танець Лендлер, що виник в альпійських регіонах Австрії. Лендлеру притаманні ковзний крок і повороти в середньому темпі. Рухи танцю широкі, вільні, танцюючи, виконавці могли повертатися спинами один до одного. У XIX ст. Лендлер потрапляє до міст і набуває великої популярності. Однак Лендлер, як і інші народні танці, мав багато різновидів. Учені зазначають, що варіантів Лендлерів було так само багато, як і Бранлів, і Лендлерами називали групу найпростіших танців, від яких згодом виник вальс. Поширеною серед дослідників є думка, що попередниками вальсу були парні обертальні танці Дреєр, Шлянфер, Лангаус, Куяв'як і Фуріант.

Примітно, що і Фуріант, і Вольта, і Лендлер – народні танці. Тобто їх танцювали в містах і селах на різних святах. Цікаво, як вони потрапили на імператорський двір? Поширенню цих танців в вищих шарах суспільства допомогла ерцгерцогиня Австрії Марія Терезія. Їй настільки сподобався Лендлер, що вона вирішила перенести його в розкішні зали свого палацу. Так родоначальник Вальсу виявився в центрі уваги європейських вельмож. Великосвітські звичаї стали витіснятися простотою рухів і свободою вираження почуттів. Поступово танець змінювався, перетворюючись в той варіант, про який не перестають говорити досі.

Австрійський народний танець Лендлер, поширений в Австрії та Південній Німеччині (серед старих пісень цих країн знайдеться багато таких, які співалися в ритмі Вальсу), змішавшись з провансальським танцем Вольта (в перекладі означає швидкий поворот), завоював популярність у Німеччині, Чехії, Австрії і отримав новий характер — широкі, ковзаючі і плавні рухи, позбавився від стрибків і отримав нову назву — Вальс. Став ширшим, динамічнішим, і повернувся до Франції, завоювавши прихильність публіки. Незважаючи на свою популярність, танець не був повністю прийнятий у всій країні. Багато танцюючих майстрів вважали Вальс загрозою для своєї професії. Його основні кроки можна було дізнатися в найкоротші терміни, на відміну від інших придворних танців, таких як Менует, які займали досить багато часу, щоб їх зрозуміти та вивчити.

Жодні високі укази й офіційна критика, жодні заборони і невизнання не змогли зупинити чарівне кружляння Вальсу в бальних і концертних залах, на міських і сільських площах. Тисячі пісень звучать в ритмі вальсу, вальс звучить в опері, опереті та в кіно. Вальс, став зразком для створення різновидів вальсу та багатьох інших бальних танців. У XIX і початку XX століть існувало кілька різних форм вальсу, включаючи деякі з розміром 2/4, 6/8 і 5/4.

Є думка, що попередником Вальсу є французький середньовічний танець. Починався він чимось на зразок польки, але через кілька тактів кавалер повинен був підняти свою даму, продовжуючи крутити її. Вальс танцювали при французькому дворі, поки Людовік XIII не заборонив його.

Повільний Вальс руйнував споконвічні уявлення про естетику салонного танцю, в аристократичному товаристві він виявився прибульцем з іншого світу — «вульгарного, низького», тому в становленні Вальсу чинили опір і вводили обмеження церква та представники влади. У близькості тих, хто танцював, у з'єднанні їхніх рук убачали аморальність. У працях, що вийшли друком до 1800 р., зазначалося, що суспільству, цивілізації, релігії загрожує «Вальс», порівнюючи його з холерою чи проказою. Однак, незважаючи на усі заборони, на початку XIX ст. Вальс набув поширення в усій Європі. Танцмейстери й організатори балів залучали товариство до вальсу поступово. Вони вводили рухи Вальсу в інші танці або створювали масові танці, основою яких були обертальні рухи. Згодом ця форма поступилася місцем парному вальсу. Пари кружляли в танцювальній залі, утворюючи загальне коло, що було звичним для всіх народних танців. Для Вальсу були неважливі чітка послідовність і регламентація. Кожен танцював вільно, повністю поринувши в стихію ритму й мелодії.

Незважаючи на те, що в XVIII-XIX століттях Вальс вважався коренем усього зла, він зробив свій шлях до еліти і тепер є найпопулярнішим з усіх бальних танців. Його танцювали на всіх балах, це була улюблена розвага знаті при світських дворах. Спеціально для можливості танцювати Вальс відкривалися знамениті великі танцювальні зали, такі як «Sperl» в 1807, «Apollo» в 1808. І в кожній країні, де танцювали Вальс - чарівливий, таємничий, блискучий він набував властиві тільки цій країні національні риси і особливості.

Англійський поет Джордж Байрон на початку XIX століття іронічно висловлювався з приводу Вальсу. Він навіть написав однойменну поему, де висміяв віяння моди на Вальс.

У 1812 році танець був представлений в Англії як «Німецький Вальс». Це викликало величезну сенсацію. Коли Лорд Байрон вперше побачив це, він виявив, що його подруга міцно притулилася до «величезного джентльмена, обернувшись навколо нього і кружляли вони по танцювальній залі».

До 1864 року Штраус склав виключно танцювальну музику і просунув жанр Вальсу до популярності, за що він отримав звання «Король Вальсу». Три роки по тому була написана знаменита пісня «На красивому блакитному Дунаї», яка зазвичай відома як «Дунайський вальс» і сьогодні визнана неофіційним австрійським гімном.

Аристократи і церковні діячі вважали Вальс непристойним і ганебним. Особливо обурювалися манірні англійці. Як це можна, обіймати панночку за талію на очах у всіх! Тому практично все XIX століття Вальс на європейських балах був під заборонаю. Навіть Катерина II не визнавала його. Думка вищих чинів мало хвилювала простий народ, серед якого і виник Вальс.

Обмеження за часом, повна заборона, всілякі гоніння - все це було в історії Вальсу. Поки світське суспільство критикувало Вальс, їм

насолоджувалася французька буржуазія і інші верстви населення Європи, які були далекі від примх аристократів. Його встигли перейняти навіть американці. Одночасно танець чинив сильний вплив на розвиток різних музичних жанрів: оперу, балет, сюїту. Спеціально для вальсуючих пар склалися красиві і чудові мелодії, що стали світовою класикою.

Приблизно в 1874 р, в Англії, утворився дуже впливовий "Бостонський Клуб" і почав з'являтися новий стиль танцю, англійський, названий надалі Повільний Вальс (Slow Waltz). Однак, тільки після 1922 року цей танець стане таким же фешенебельним як Танго.

Повну свободу Вальс придбав у 1888 році завдяки Вільгельму II, останнього німецького імператора. Тепер закохані могли без тіні збентеження насолоджуватися улюбленим танцем і нескінченно кружляти по прекрасних залах. Танцювальні рухи і музика Вальсу стають більш плавними, темп - швидшим, визначається яскравий акцент на першій долі такту.

В даний час інтерес до Вальсу не настільки яскравий як у колишні часи. Цей танець більше цікавить професійних танцюристів і справжніх естетів. Створюються школи, окремі студії, де кожен бажаючий може навчитися виконувати вальсуючі рухи. Використовуються рухи в концертній та конкурсній діяльності танцювальних груп. При цьому багато викладачів танців люблять Вальс за його сполучуваність з іншими жанрами - в результаті виходить гарний виступ, де історія переплітається з сучасністю.

З початку XIX століття Вальс - найпопулярніший у всіх шарах європейського суспільства танець. У 1830 році Вальс переживає другий пік своєї популярності завдяки таким чудовим австрійським композиторам як Франц Ланнер і Йоганн Штраус. І якщо вальс називають «королем» танців, то «королем» вальсу слід назвати Йоганна Штрауса. Його музика облагородила і вдосконалила хореографію танцю. Дуже багато композиторів XIX століття склали вальси під впливом натхнення від робіт великого Йоганна Штрауса, в творчості якого більше 500 вальсів. І по сьогоднішній день Вальс звучить в опереті, опері, кіно, виконують на конкурсах бальних танцюристів.

У XX столітті з'являється новий вид Вальсу – вальс-бостон, що прийшов до Європи з Північної Америки в 20-х роках. Дивно, але те що колись пари танцювали в Вальсі Бостон дуже сильно відрізняється від того, що ми виконуємо зараз. Відразу після 1-ої Світової війни Вальс стрімко змінюється. У 1921 році було вирішено, що основна рух повинен бути: крок,

крок, приставка. Коли в 1922 році Віктор Сильвестр виграв першість, то Англійська програма Вальсу складалася всього лише з правого повороту, лівого повороту і зміни напрямку. У 1926-1927 рр. Вальс був значно вдосконалений. Домігшись висот, Віктор не міг зупинитися, йому необхідно було постійно розвиватися і реалізовувати свою творчу енергію. Він створив «Комітет Бальних Танців» при Імператорському товаристві вчителів танців, куди крім нього увійшли: Жозефіна Бредлі (Josephine Bradley), Мюріель Сіммонс (Muriel Simmons), Ів Тінігейт-Сміт (Eve Tynegate-Smith) і Ліслі Хамфріс (Lisle Humphries). Всі вони були кращими танцювальними виконавцями тих часів. Ця комісія ввела стандарти на всі відомі танці і докладно описала їх. Основний рух було змінено на: крок, крок в сторону, приставка. В результаті цього з'явилося більше можливостей для розвитку фігур. Вони були стандартизовані Імперським Товариством Вчителів Танцю (ISTD). Багато з них ми танцюємо до цих пір. Так сталося чергове народження Вальсу – цього разу як Вальсу «модерн» в більш повільному темпі. Оскільки ці революційні рішення були прийняті в Лондоні, новий стиль Вальсу отримав назву «англійського». Отримавши нову техніку, Вальс знайшов друге дихання і за найкоротший термін знову став одним з найулюбленіших і популярних у всьому світі танців. Його стали називати «Повільним Вальсом». У 1927 році була написана, а в 1928-му році видана книга Сильвестра «Сучасні бальні танці», вона і зараз є класичним керівництвом і найуспішнішою книгою про танці, коли-небудь опублікованої. Перше видання включало опис Вальсу, Фокстроту, Танго і Квікстепа, а також згадувалося про блюз, танці в один крок і Пасодобль. Книга розходить величезним накладом 600 000 копій. Остання копія була видана і продана в 2005 році. Після остаточного становлення цього Вальсу в 1929 році з його плавними і романтичними рухами «вальс-бостон» вважається самостійним танцем.

Заснований на техніці, придуманою в 1920-му році і розвиненою в 1930-і роки, Вальс не зупинився у своєму розвитку і продовжує удосконалюватися і сьогодні, на рубежі століть і тисячоліть. Рухи танцю стають все більш граціозними і точними, їх комбінації все більш різноманітними.

Вальс змінив танцювальний світ. Він зробив його виразніше і розкутіше, ліричніше і душевніше. Напевно, тому він продовжує жити в серцях мільйонів людей. Дійшовши до наших днів, вальс зберіг свої основні риси. Він поєднує широту і динаміку з надзвичайною плавністю і легкістю. Можна з упевненістю сказати – Вальс безсмертний.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ПОВІЛЬНОГО ВАЛЬСУ

Повільний Вальс — одна з сучасних форм Вальсу, в якій знайшли своє віддзеркалення і нова техніка, і нові принципи композиційної побудови бального танцю. Вальс відноситься до бальних танців, тобто його виконують двоє – чоловік і жінка. Якщо раніше його танцювали на балах, то тепер на урочистих заходах і змаганнях. Європейська програма спортивно-бальних танців обов'язково включає Повільний та Віденський Вальси. Широкі вальсоподібні рухи, різні повороти і фігури красиво поєднуються із спокійною, стриманою манерою виконання і загальною зібраністю танцюючих. Легкість і граціозність відчуваються в кожному русі. По відношенню до лінії танцю фігури виконуються по діагоналі, оскільки це дає можливість вільного маневрування. Починаючи розучувати цей танець, досить засвоїти декілька рухів і фігур і скласти для себе певну композицію, яку у міру освоєння танцю весь час удосконалювати і розвивати, розучуючи все нові і нові танцювальні елементи і варіюючи їх у вільному поєднанні.

Для Повільного Вальсу характерні наступні особливості виконання. Танцюристи плавно переміщують плечі, паралельно підлозі, а не вгору і вниз, і вони повинні прагнути подовжувати кожен крок. Унікальним для Вальсу є техніка «підйому і падіння» і «руху тіла». Підйом і падіння відносяться до підйому і зниження, яке танцюрист відчуває, коли він або вона рухається на пальці ніг, а потім розслабляється через коліно і гомілку, закінчуючись на плоскій ступні. Ця стильна дія дає парі достойний вид зверху і знизу, оскільки вони легко ковзають по підлозі. Коливання тіла дає парам маятниковий вид, розмахуючи і розгойдуючи верхню частину тіла в тому напрямку, в якому вони рухаються. Ці дії повинні бути ковзкими і впевненими, роблячи вальс простим, але елегантним і красивим танцем.

Впродовж всього танцю підйом на півпальці і зниження мають певну послідовність. На затакт треба м'яко опуститися з півпальців на всю ступню однієї ноги, трохи згинаючи коліно, одночасно плавно (від стегна) проводячи іншу ногу вперед, готуючись зробити крок. На рахунок «раз», наступаючи з каблука на всю ступню, згинаючи коліно (як би пружинячи), зробити крок вперед, а на рахунок «і» вільну від ваги корпусу ногу плавно провести в сторону. На рахунок «два» зробити крок на півпальці в сторону, наступаючи з внутрішньої сторони ступні, а на рахунок «і-три» плавно підвести вільну від тяжкості корпусу ногу в шосту позицію, піднімаючись на півпальці обох ніг. На рахунок «і» слід повторити рухи затакту, але вже «з іншої ноги». У окремих рухах цей принцип може бути декілька порушений, про що даються відповідні вказівки в описі рухів і фігур. Крок в сторону дещо більше звичайного (за винятком окремих фігур) — це також особливість даного

танцю. Крок на рахунок «раз» в більшості випадків роблять з м'яким поворотом корпусу, який називається проти ходом. Так, якщо крок роблять правою ногою вперед, то корпус трохи повертають вправо, а на кроці лівою ногою — вліво. Виконуючи крок правою ногою назад корпус треба трохи повернути вліво, а на кроці лівою ногою — вправо. Протихід роблять більше або менше залежно від побудови фігури. В більшості випадків початок руху (крок) робиться по діагоналі і закінчується обличчям або спиною, також по діагоналі (до центру або від центру кола). Темп помірний, 30 тактів за хвилину. Музичний розмір 3/4 (акцент на першу чверть такту).

Основний комплекс танцювальних елементів «Повільного Вальсу» наступний:

1. Закриті Зміни.
2. Натуральний поворот.
3. Зворотній поворот.
4. Натуральний Спін поворот.
5. Шасе з ПП.
6. Плетіння.
7. Прогресивне шасе вправо.
8. Зміна Хезітейшн.
9. Віск.

У Повільному Вальсі є танцювальні рухи (наприклад, «Зміна напрямку»), які один партнер може виконувати самотійно, тоді як другий партнер робить інший танцювальний рух. Наприклад, у фігурі «Крило» партнер виконує «Праву зміну», а партнерка — «Відкриту зміну» вперед, обходячи партнера. У описі ці рухи даються окремо для партнера і для партнерки. Опис фігур, що виконуються в парі, дається в поєднанні, що допоможе танцюючим отримати уявлення про їх послідовність. Крім того, окремі фігури можуть бути виконані тільки в певному поєднанні з іншими фігурами. Так, наприклад, після першої половини «Натурального повороту» звичайно виконується «Спін-поворот» або «Зовнішня зміна», або «Зовнішня зміна» з виходом в положення променаду, або друга половина «Натурального повороту» і т. п. Фігури Повільного Вальсу виконуються на один, два, три і більше тактів. Для полегшення їх засвоєння в описі вони даються в поєднанні з іншими фігурами на закінчену музичну фразу.

Для виконання Повільного Вальсу прийнято наступне положення в парі. Основне положення в парі: виконавці встають лицем один до одного. Партнер встає обличчям по лінії танцю. Його права рука на лопатці партнерки. Пальці правої руки зібрані, лікоть зігнутий і піднятий вправо. Лівою рукою партнер бере кисть правої руки партнерки, і, згинаючи лікті, виконавці піднімають кисті сполучених рук трохи вище за плече партнера. Партнерка поволі закруглену ліву руку кладе долонею на праву руку хлопця,

трохи нижче його плеча. Виконавці тримають корпус прямо. Партнерка трохи відводить плечі назад, а голову повертає до лівого плеча.

В танцювальному залі виділяють 8 напрямків:

1. Лицем по лінії танцю.
2. Спиною по лінії танцю.
3. Обличчям до центру.
4. Спиною до центру.
5. Обличчям по діагоналі в центр. Це проміжне напрямком між "обличчям по лінії танцю" і "обличчям в центр". Якщо стати обличчям по лінії танцю, а потім повернутися вліво на 45 градусів - опинишся саме обличчям діагонально до центру.
6. Обличчям по діагоналі до стіни. Це проміжне напрямком між "обличчям по лінії танцю" і "спиною в центр". Якщо стати обличчям по лінії танцю, а потім повернутися вправо на 45 градусів - опинишся саме обличчям діагонально до стіни.
7. Спиною діагонально до центру. У цій діагоналі опинишся, якщо стати обличчям діагонально до центру і розвернутися на 180 градусів.
8. Спиною діагонально до стіни. У цій діагоналі опинишся, якщо стати обличчям діагонально до стіни і розвернутися на 180 градусів.

Одяг для виконання Повільного Вальсу

У танці завжди важливо дотримуватися правил. Одяг та взуття повинні відповідати танцю. У Повільному Вальсі є свої особливості. Для того, щоб показати історію в танці, необхідно відповідально підійти до вибору костюма. Кожна деталь може як доповнювати образ, так і бути зайвою. Кольори і фасони суконь диктує танцювальна мода. Дотримуючись її, ви будете королями паркету. Ці правила мають довгу і багату історію. Зародився Повільний Вальс у XVIII столітті, а вже в XIX сформувався як повноцінний танець. Щоб зрозуміти, який дрес-код для Вальсу раніше вважався

класичним, досить хоча б один раз опинитися на віденському Оперному балу. Тут панує ідилія минулих епох, відтворена справжніми цінителями улюбленого танцю.

Чорний фрак з подовженими фалдами ззаду, біла сорочка і такого ж кольору краватка-метелик – обов'язкові елементи одягу для чоловіків. На ногах виключно класичні моделі взуття - оксфорди або лофери з подовженим мисом. З аксесуарів дозволені золоті запонки, білий носовичок, кишеньковий годинник на ланцюжку і білі рукавички. Раніше жінка могла відмовити кавалеру в танці, якщо той стояв перед нею без рукавичок.

Для жінок обов'язково плаття в підлогу з пишною спідницею для зручності пересування по залу. При цьому бажано, щоб плечі були оголені, а декольте відрізнялося глибоким вирізом. Кольори найрізноманітніші, крім білого. Білосніжний наряд - привілей тих, хто вперше опинився на балу. Доповнюють образ туфлі на підборах, блискучі прикраси, рукавички і мініатюрна сумочка. Волосся повинні бути зібрані і відкривати шию.

В наші часи одяг для бальних танців вибирається відповідно до виду танцю. Для Вальсу чоловіки надягають штани, сорочку і фрак. Зазвичай з костюмом чоловіки не виникає проблем, тому що це класика. З вибором сукні для партнерки справи йдуть складніше. Досить непросто підібрати сукню для Вальсу. Костюм партнерки задає образ і видовищність танцю. В першу чергу глядачі звертають увагу на колір костюма. Колір відіграє важливу роль в танці, він створює емоційне сприйняття і художній образ. Безумовно, в світі танцю є своя мода, але вона не повинна диктувати свої правила. Потрібно лише дотримуватися моди. При виробництві та продажу костюмів для бальних танців виробники в першу чергу приділяють увагу фасону сукні. Для кожного виду танцю це свій тип сукні. Для Повільного Вальсу потрібно довга сукня. Бажано, щоб плаття було однотонним, але допускаються і поєднання двох відтінків одного кольору. На першому місці стоять сукні червоного кольору. Але важливо пам'ятати, що не всім вони йдуть. Комусь червоний колір надає індивідуальності, а когось просто пригнічує. Жовтий колір підходить високим блондинкам. Рожевий колір по популярності йде після червоного. Відтінки рожевого підходять усім дівчатам, крім повних.

Взуття для бальних танців також підбирається в залежності від танцю. Тренування краще відразу починати на підборах, щоб потім не виникло проблем.

Чоловіче взуття – це туфлі для Вальсу на низьких підборах, вироблені з чорної шкіри або чорної лакованої шкіри. Чорний колір підходить до більшості чоловічих костюмів, хоча його можна змінити і на інший колір в тон наряду. Стандартна конструкція взуття і кріплення деталей до підошви забезпечують хорошу гнучкість, плавне ковзання і надійну стійкість партнера на паркеті.

Жіноче взуття – це спеціальні туфлі чи босоніжки для Вальсу з обов'язково закритою п'ятою, шкіряним або атласним покриттям зовні і поліуретановими накаблучниками. Довжина їх каблука становить від 4 до 7 сантиметрів. Колір взуття партнерки повинен гармоніювати з сукнею. Жіночі варіанти для Вальсу можуть мати еластичні ремінці і тасьми, їх використовують для більш надійної фіксації взуття на нозі.

Дитяче взуття – це, перш за все, високоякісне і абсолютно безпечне взуття для танців, що дозволяє стопам витримувати великі навантаження. Дівчаткам дозволені невисокі блок-каблуки.

ПЕРЕЛІК ФІГУР

1. Закрита Зміна з ПН (з правого в лівий поворот) RF Closed Change (natural to reverse).
2. Закрита Зміна з ЛН (з лівого в правий поворот) LF Closed Change (reverse to natural).
3. Натуральний Поворот (Natural Turn).

4. Зворотній поворот (Reverse Turn).
5. Натуральний Спін Поворот (Natural Spin Turn).
6. Віск (Whisk).
7. Шасе з ПП (Chasse From PP).
8. Зміна Хезітейшн (Hesitation Change).
9. Зовнішня Зміна (Outside Change).
- 10.Прогресивне Шасе ВП (Progressive Chasse To Right).
- 11.Закритий Імпетус (Closed Impetus Turn).
- 12.Зворотне Корте (Reverse Corte).
- 13.Віск Назад (Back Whisk).
- 14.Основне Плетіння (Basic Weave).
- 15.Плетіння з ПП після Віску (Weave From PP after Whisk).
- 16.Плетіння з ПП після Відкритого Імпетус Повороту (Weave From PP after Open Impetus Turn).
- 17.Подвійний Зворотній Спін (Double Reverse Spin).
- 18.Дрег Хезітейшн (Drag Hesitation).
- 19.Лок степ Назад (Backward Lock Step).
- 20.Локстеп Вперед (Forward Lock Step).
- 21.Зовнішній Спін (Outside Spin).
- 22.Недокручений Зовнішній Спін (Underturned Outside Spin).
- 23.Поворотний Лок (Turning Lock).
- 24.Закрите Крило (Closed Wing).
- 25.Телемарк (Telemark).
- 26.Відкритий Телемарк і Крило (Open Telemark and Wing).
- 27.Відкритий Телемарк і Крос Хезітейшн (Open Telemark and Cross Hesitation).
- 28.Відкритий Імпетус Поворот (Open Impetus Turn).
- 29.Крило після Відкритого Імпетус повороту (Wing following Open Impetus Turn).
- 30.Крос Хезітейшн після Відкритого Імпетус повороту (Cross Hesitation after Open Impetus Turn).
- 31.Лівий Віск (Left Whisk).
- 32.Фоллей Віск (Fallaway Whisk).
- 33.Контра Чек (Contra Check).

Список використовуваних 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. Закрита Зміна з ПН (з правого в лівий поворот) RF Closed Change (natural to reverse).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН вперед	Каблук носок	Обличчям ДЦ	Без повороту	Початок підйому на кінець 1	б/н
2	ЛН в сторону і трохи вперед	Носок	Обличчям ДЦ	Без повороту	Продовжуємо підйом на 2	Вп
3 (1т)	ПН закривається до ЛН	Носок каблук	Обличчям ДЦ	Без повороту	Продовжуємо підйом на 3	Вп

ПРК - невелике на 1.

Попередні фігури

1. Натуральний поворот.
2. 456 Натурального повороту після Прогресивного шасе Вп.
3. 456 Натурального повороту після фігур Дрег Хезітейшн або лок назад.
4. Зовнішній Спін, закінчений ДЦ.

Наступні фігури

Будь-яка зворотна фігура.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН назад	Носок каблук	Спиною ДЦ	Без повороту	Початок підйому на кінець 1 БПС	б/н
2	ПН в сторону і трохи назад	Носок	Спиною ДЦ	Без повороту	Продовжуємо підйом на 2	Вл
3	ЛН закривається до ПН	Носок каблук	Спиною ДЦ	Без повороту	Продовжуємо підйом на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вл

ПРК - невелике на 1.

2. Закрита Зміна з ЛН (з лівого в правий поворот) LF Closed Change (reverse to natural).

Партнер

За винятком побудови, ця закрита зміна виконується протилежно розписаній вище. Побудова буде ДС.

Попередні фігури

1. Зворотній поворот.
2. 456 Зворотного повороту після Натурального Спін повороту.
3. Зміна Хезітейшн біля кутка.
4. Подвійний Зворотній Спін.

Наступні фігури

Будь-яка натуральна фігура.

3. Натуральний Поворот (Natural Turn).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН вперед	Каблук носок	Лицем ДС	Початок повороту Вп на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1	б/н
2	ЛН в сторону	Носок	Спиною ДЦ	1/4 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	Вп
3	ПН закривається до ЛН	Носок каблук	Спиною ЛТ	1/8 між 2 і 3	Продовження підйому на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вп
4	ЛН назад	Носок каблук	Спиною ЛТ	Продовження повороту Вп на 4	Знизу на 4. початок підйому на кінець рахунку 4, БПС	б/н
5	ПН в сторону	Носок	За напрямком ДЦ	3/8 між 4 і 5, корпус повертається менше	Продовження підйому на 5	Вл
6 (2т)	ЛН закривається до ПН	Носок каблук	Лицем ДЦ	Корпус завершує поворот на 6	Продовження підйому на 6. Зниження на кінець рахунку 6	Вл

ПРК - на 1 і 4

Попередні фігури

1. Закрита Зміна з ЛН.
2. Шасе з ПП.
3. Зовнішня Зміна.
4. Плетіння.
5. Натуральний поворот в кутку.

6. Плетіння з ПП.
7. Поворотний лок.
8. Зовнішній Спін.
9. Телемарк.

Наступні фігури

1. Закрита Зміна з ПН.
2. 1-3 Натурального повороту закінчене спиною до центру з продовженням Зовнішньою зміною з 1/8 повороту Вл, щоб закінчити лицем в ДС. Якщо закінчено лицем в ДС нової ЛТ, то продовжують будь-якою натуральною фігурою.
3. Після 1-3 Натурального повороту: Віск назад, Імпетус або Відкритий Імпетус поворот.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН назад	Носок каблук	Спиною ДС	Початок повороту Вп на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1, БПС	б/н
2	ПН в сторону	Носок	За напрямком ЛТ	3/8 між 1 і 2, корпус повертається менше	Продовження підйому на 2	Вл
3	ЛН закривається до ПН	Носок каблук	Лицем по ЛТ	Корпус завершує поворот на 3	Продовження підйому на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вл
4	ПН вперед	Каблук носок	Лицем по ЛТ	Продовжуємо поворот ВП на 4	Знизу на 4. Початок підйому на кінець рахунку 4.	б/н
5	ЛН в сторону	носок	Спиною до центру	1/4 між 4 і 5	Продовження підйому на 5.	Вп
6	ПН закривається до ЛН	Носок каблук	Спиною ДЦ	1/8 між 5 і 6	Продовження підйому на 6. Зниження на кінець рахунку 6.	Вп

ПРК - на 1 і 4

4. Зворотній поворот (Reverse Turn).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН вперед	Каблук носок	Лицем ДЦ	Початок повороту ВЛ на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1	б/н
2	ПН в сторону	Носок	Спиною ДС	1/4 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	Вл
3	ЛН закривається до ПН	Носок каблук	Спиною по ЛТ	1/8 між 2 і 3	Продовження підйому на 3. Зниження на кінець рахунку 3	Вл
4	ПН назад	Носок каблук	Спиною по ЛТ	Продовж уємо поворот ВЛ на 4	Знизу на 4. Початок підйому на кінець рахунку 4. БПС	б/н
5	ЛН в сторону	Носок	За напрямком ДС	3/8 між 4 і 5, корпус повертається менше	Продовження підйому на 5.	Вп
6 (2т)	ПН закривається до ЛН	Носок каблук	Лицем ДС	Корпус завершує поворот на 6	Продовження підйому на 6. Зниження на кінець рахунку 6.	Вп

ПРК - на 1 і 4

Попередні фігури

1. Закрита Зміна з ПН.
2. Зміна Хезітейшн.
3. 456 Зворотного повороту після Недокрученого Натурального Спін повороту.
4. Крило.
5. Лівий Півот.
6. Подвійний Зворотній Спін.

Наступні фігури

1. Закрита Зміна з ЛН.
2. Віск.
3. 1-3 Зворотного повороту - чек в Плетіння.
4. Подвійний Зворотній Спін.
5. Дрег Хезітейшн.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН назад	Носок каблук	Спиною ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1, БПС	б/н
2	ЛН в сторону	Носок	За напрямком ЛТ	3/8 між 1 і 2, корпус повертається менше.	Продовження підйому на 2.	Вп
3	ПН закривається до ЛН	Носок каблук	Лицем по ЛТ	Корпус завершує поворот на 3.	Продовження підйому на 3. Зниження на кінець рахунку 3	Вп
4	ЛН вперед	Каблук носок	Лицем по ЛТ	Продовжуємо поворот ВЛ на 4	Знизу на 4. Початок підйому на кінець рахунку 4.	б/н
5	ПН в сторону	Каблук	Спиною до стіни	1/4 між 4 і 5	Продовження підйому на 5.	Вл
6	ЛН закривається до ПН	Носок каблук	Спиною ДС	1/8 між 5 і 6	Продовження підйому на 6. Зниження на кінець рахунку 6.	Вл

ПРК - на 1 і 4.

5. Натуральний Спін Поворот (Natural Spin Turn).

Партнер

Кроки 1-3 як для Натурального Повороту.

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
4	ЛН назад, ПН залишається в ППРК (Пілот)	Носок Каблук Носок	Спиною по ЛТ, закінчити лицем по ЛТ	1/2 Вп на 4.	Знизу на 4.	б/н
5	ПН вперед	Каблук Носок	Лицем по ЛТ	Продовжуємо поворот на 5.	Знизу на 5, підйом на кінець рахунку 5.	б/н

6 (2т)	ЛН в сторону і трохи назад	Носок Каблук	Спиною ДЦ	3/8 між 5 і 6.	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6.	б/н
-----------	----------------------------	-----------------	--------------	----------------	---	-----

ПРК - на 4 і 5.

Зауваження: якщо Спін виконують в кутку, то недокручуються, виконуючи 3/8 повороту на кроці 4 і 1/4 - між кроками 5 і 6, щоб закінчити спиною ДЦ нової ЛТ. Таку саму ступінь повороту можна виконати вздовж сторони залу, щоб закінчити спиною ДЦ проти ЛТ з продовженням кроками 4-6 Зворотного повороту, щоб закінчити ДЦ. Хоча на кроці 4 (Пілот) робота ступні описується як (носок - каблук - носок), поворот фактично виконується на подушечці ступні, а каблук під час повороту легко торкається паркету.

Попередні фігури

Як для Натурального повороту.

Наступні фігури

1. 456 - Зворотного повороту, щоб вийти лицем ДС або ЛТ.
2. Зворотне Кортє.
3. Плетіння.
4. Поворотний Лок.
5. Лівий Пілот.

Партнерка

Кроки 1-3 як для Натурального Повороту.

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
4	ПН вперед (дія Пілоту)	Каблук Носок	Лицем по ЛТ, закінчити Спиною по ЛТ	1/2 Вп на 4.	Знизу на 4.	б/н
5	ЛН назад і трохи Вл	Носок	Спиною по ЛТ	Продовж уємо поворот на 5.	Знизу на 5, підйом на кінець рахунку 5.	б/н
6	ПН по діагоналі вперед з "щіточкою" по ЛН	Носок Каблук	Лицем ДЦ	3/8 між 5 і 6.	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6.	б/н

ПРК - на 4.

Зауваження: коли Спін недокручений, то ступінь повороту у партнерки між кроками 4 і 6 така сама як у партнера. На кроці 4, коли починається поворот,

каблук ПН буде відриватись від паркету і ПН буде робити "щіточку" по ЛН на кінець п'ятого удару.

6. Віск (Whisk).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН вперед	Каблук Носок	Лицем ДС	Без повороту	Початок підйому на кінець рахунку 1	б/н
2	ПН в сторону і трохи вперед	Носок	Лицем ДС	Без повороту	Продовження підйому на 2.	Вл
3 (1т.)	ЛН схрещується за ПН в ПП	Носок Каблук	Лицем ДС	Без повороту	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вл

ПРК - невелике на 1.

Зауваження: на рахунок 3 буде невеликий поворот корпусу Вп.

Попередні фігури

1. Зворотній поворот.
2. 456 Зворотного повороту після Натурального Спін повороту.
3. Зміна Хезітейшн в кутку.
4. Подвійний Зворотній Спін.
5. Лівий Півот.
6. Крило за закінченням в ДС нової ЛТ.

Наступні фігури

1. Шасе з ПП.
2. Крос Хезітейшн.
3. Крило.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН назад	Носок Каблук	Спиною ДС	Без повороту	Початок підйому на кінець рахунку 1, БПС.	б/н
2	ЛН по діагоналі назад	Носок	За напрямком ДЦ	1/4 Вп між 1 і 2, корпус повертається менше.	Продовження підйому на 2.	Вп
3	ПН схрещується	Носок	Лицем ДЦ	Корпус	Зверху на 3.	Вп

	за ЛН в ПП	Каблук		завершує поворот на 3.	Зниження на кінець рахунку 3.	
--	------------	--------	--	------------------------	-------------------------------	--

Зауваження: на рахунок 1 скручування ступні немає. Ступня завершує поворот між кроками 1 і 2. Віск в кутку (партнер повертається): ступінь повороту буде 1/8 Вл між 1 і 2 з напрямку лицем ДС в напрямок лицем ЛТ, та 1/8 між 2 і 3 в напрямку лицем ДС нової ЛТ. Позиція ступні на кроці 2 буде ПН по діагоналі вперед, праве плече провідне. Партнерка не робить поворот, позиція ступні на кроці 2: ЛН назад, ліве плече провідне.

Коли Віск виконують з поворотом вздовж танцювального залу, то позиції ступнів та ступінь повороту будуть такими самими як у виконанні Віска в кутку, але закінчення для партнера буде лицем ДЦ та продовженням фігурами Плетіння, Крило, Крос Хезітейшн.

7. Шасе з ПП (Chasse From PP).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН вперед і навхрест в ППРК і ПП	Каблук Носок	По ЛТ, Лицем ДС	Без повороту	Початок підйому на кінець рахунку 1.	б/н
2	ЛН в сторону і трохи вперед	Носок	Лицем ДС	Без повороту	Продовження підйому на 2.	б/н
i	ПН закривається до ЛН	Носок	Лицем ДС	Без повороту	Продовження підйому на "i".	б/н
3 (1т.)	ЛН в сторону і трохи вперед	Носок Каблук	Лицем ДС	Без повороту	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

Попередні фігури

1. Віск.
2. Віск Назад.
3. Відкритий Телемарк.
4. Зовнішня Зміна або Поворотний Лок закінченні в ПП.

Наступні фігури

ПН вперед в ППРК ЗП (зовні п-ра, п-ки) і в будь-яку натуральну фігуру.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН вперед і	Каблук	По ЛТ,	Початок	Початок підйому на	б/н

	навхрест в ППРК і ПП	Носок	лицем ДЦ	повороту Вл на 1	кінець рахунку 1.	
2	ПН в сторону	Носок	Спиною до стіни	1/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2.	б/н
i	ЛН закривається до ПН	Носок	Спиною ДС	1/8 між 2-і, корпус повертається менше	Продовження підйому на "i".	б/н
3	ПН в сторону і трохи назад	Носок Каблук	Спиною ДС	Без повороту на 3.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

ПРК - на 1.

8. Зміна Хезітейшн (Hesitation Change).

Партнер

Кроки 1-3 як для Натурального Повороту.

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
4	ЛН назад	Носок Каблук	Спиною по ЛТ	Продовження повороту Вп на 4	Знизу на 4.	б/н
5	ПН в сторону, невеликий крок (підтягування каблука)	Каблук, ВК ступні, вся ступня	Лицем ДЦ	3/8 між 4 і 5	Знизу на 5.	Вл
6 (2т.)	ЛН закривається до ПН БН (без ваги)	ВК носка	Лицем ДЦ	Без повороту на 6	Знизу на 6.	Вл

ПРК - на 4.

Зауваження: якщо виконується в кутку, то на кроці з підтягуванням можна зробити менший поворот, аби закінчити лицем ДЦ нової ЛТ, або нову ЛТ.

Попередні фігури

Як для Натурального повороту.

Наступні фігури

1. Зворотній поворот.
2. Прогресивне Шасе ВП.
3. Якщо закінчили ДС в кутку, то продовжують Закритою Зміною з ЛН або Віском.
4. Будь-яка зворотна фігура.

Партнерка

Кроки 1-3 як для Натурального Повороту.

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
4	ПН вперед	Каблук Носок	Лицем по ЛТ	Продовження повороту Вп на 4	Знизу на 4	б/н
5	ЛН в сторону	Носок Каблук	Спиною ДЦ	3/8 між 4 і 5	Знизу на 5	Вп
6	ПН закривається до ЛН БН	ВК носка	Спиною ДЦ	Без повороту на 6	Знизу на 6	Вп

ПРК - на 4.

Зауваження: поворот між 4 і 5 для партнерки не розбивається.

9. Зовнішня Зміна (Outside Change).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН назад в ППРК	Носок Каблук	Спиною ДЦ	Без повороту на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1, БПС.	б/н
2	ПН назад	Носок	Спиною ДЦ	Початок повороту Вл на 2	Продовження підйому на 2.	б/н
3 (1т.)	ЛН в сторону і трохи вперед	Носок Каблук	За напрямком ДС	1/4 між 2 і 3, корпус повертає ся менше.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

ПРК - невелике на 2.

Попередні фігури

1. Зворотне Корте в кутку.
2. 1-3 Плетіння.
3. ЛН назад і партнерка в лінію після 1-3 Натурального повороту, закінченого спиною ДЦ.
4. Прогресивне Шасе ВП (1/2 повороту).
5. Крос Хезітейшн в кутку.
6. 1-3 Плетіння з ПП.

Наступні фігури

1. ПН вперед в ППРК ЗП і в будь-яку Натуральну фігуру.
2. у закінченні в ПП: продовжують фігурами Шасе, Крило, Плетіння з ПП, Крос Хезітейшн.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН вперед в ППРК ЗП	Каблук Носок	Лицем ДЦ	Без повороту на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1	б/н
2	ЛН вперед	Носок	Лицем ДЦ	Початок повороту Вл на 2	Продовження підйому на 2.	б/н
3	ПН в сторону і трохи назад	Носок Каблук	Спиною ДС	1/4 між 2 і 3, корпус повертається менше.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

ПРК - невелике на 2.

10. Прогресивне Шасе ВП (Progressive Chasse To Right).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1 "1"	ЛН вперед	Каблук Носок	Лицем ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1.	б/н
2 "2"	ПН в сторону	Носок	Спиною до стіни	1/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2.	б/н
3 "i"	ЛН закривається до ПН	Носок	Спиною ДС	1/8 між 2 і 3, корпус повертається менше.	Продовження підйому на "i".	б/н
4 "3" (1т.)	ПН в сторону і трохи назад	Носок Каблук	Спиною ДС	Без повороту на 4.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

ПРК - на 1.

Попередні фігури

1. Зміна Хезітейшн.

2. Закрита Зміна з ПН.
3. 456 Зворотного Повороту, закінченого лицем ДЦ або в ЛТ після Натурального Спін повороту.
4. Подвійний Зворотній Спін.
5. Зворотній Півот.
6. Крило коли крок 1 шасе Вп починають ЗП зліва.

Наступні фігури

1. 456 Натурального Повороту.
2. 456 Зміни Хезітейшн.
3. Лок Назад.
4. Недокручений Зовнішній Спін.
5. Імпетус Поворот або Відкритий Імпетус Поворот.
6. Віск Назад.
7. Якщо Прогресивне Шасе ВП закінчується спиною ДЦ, (1/2 повороту Вп), то продовжують Зовнішньою Зміною.

Партнерка

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

ПРК - на 1.

11. Закритий Імпетус (Closed Impetus Turn).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН назад	Носок	Спиною	Початок	Знизу на 1	б/н

		Каблук	по ЛТ	повороту Вп на 1		
2	ПН закривається до ЛН (каблучний поворот)	Каблук Носок	Лицем ДЦ	3/8 між 1 і 2	Знизу на 2, підйом на кінець рахунку 2	Вл
3 (1т.)	ЛН в сторону і трохи назад	Носок Каблук	Спиною ДЦ проти ЛТ	1/4 між 2 і 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

ПРК - на 1.

Попередні фігури

- 1-3 Натурального повороту.
- Локстеп назад.
- Прогресивне Шасе ВП.
- Дрег Хезітейшн.
- Відкритий Телемарк - прохідний Правий поворот.
- Зовнішній Спін.

Наступні фігури

- Поворотний лок.
- Зворотне Корте.
- Лівий Півот (з кутка).
- Зовнішній Спін.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН вперед	Каблук Носок	Лицем по ЛТ	Початок повороту Вп на 1	Знизу на 1	б/н
2	ЛН в сторону	Носок	Спиною ДЦ	3/8 між 1 і 2	Знизу на 2, підйом на кінець рахунку 2	Вп
3	ПН по діагоналі вперед з "щіточкою" по ЛН	Носок Каблук	Лицем ДЦ проти ЛТ	1/4 між 2 і 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

ПРК - на 1.

12. Зворотне Корте (Reverse Corte).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
-----------	-----------------	---------------	----------	------------------	-------------------	-------

1	ПН назад	Носок Каблук	Спиною по ЛТ	Початок повороту Вл на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1 БПС.	б/н
2	ЛН закривається до ПН БН	Каблук ЛН, потім носки обох ступнів	Спиною ДЦ проти ЛТ	3/8 між 1 і 2	Підйом на 2	Вп
3 (1т.)	Позиція зберігається	Носок Каблук ПН	Спиною ДЦ проти ЛТ	Без повороту на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вп

ПРК - на 1.

Зауваження: між кроками 1 і 2 можна зробити 1/2 або 5/8 повороту. Якщо партнер робить 1/2 повороту, то партнерша між кроками 1 і 2 робить трохи більше 1/4 повороту, а між кроками 2 і 3 - трохи менше 1/4 повороту. Якщо партнер робить 5/8 повороту, то партнерша між кроками 1 і 2 робить 3/8, а між кроками 2 і 3 - 1/4 повороту. Якщо фігуру починають спиною ДЦ після Спін повороту, то партнер робить 1/4 повороту Вл, а партнерша - 1/8 повороту між кроками 1 і 2 та 1/8 повороту між кроками 2 і 3. Поворот на кроці 1 можна зробити на подушечці ступні, тоді робота ступні буде 1 - Носок Каблук Носок, 2 - Носок обох ступнів, 3 - Носок Каблук ПН. Перший крок наступної фігури буде ЛН назад партнер зовні.

Попередні фігури

- 1-3 Зворотного повороту.
- Натуральний Спін Поворот.
- Недокручений Зовнішній Спін.
- Імпетус Поворот в кутку.

Наступні фігури

- Віск Назад.
- Зовнішня Зміна в кутку.
- Зовнішній Спін.
- Коли виконують 1/2 повороту у фігурі Кортє назад в ДС, після Недокрученого Спін Повороту або Імпетус Повороту продовжують Локом назад, Імпетус або Відкритим Імпетус Поворотами, Віском назад, Недокрученим Зовнішнім Спіном.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН вперед	Каблук	Лицем по	Початок	Початок підйому на	б/н

		Носок	ЛТ	повороту Вл на 1	кінець рахунку 1	
2	ПН в сторону	Носок	Лицем до центру	1/4 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	Вл
3	ЛН закривається до ПН	Носок Каблук	Лицем ДЦ проти ЛТ	1/8 між 2 і 3	Продовження підйому на 3, Зниження на кінець рахунку 3.	Вл

ПРК - на 1.

13. Віск Назад (Back Whisk).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН назад в ППРК	Носок Каблук	Спиною ДЦ проти ЛТ	Без повороту	Початок підйому на кінець рахунку 1, БПС	б/н
2	ПН по діагоналі назад	Носок	Спиною ДЦ проти ЛТ	Без повороту	Продовження підйому на 2	Вл
3 (1т.)	ЛН схрещується за ПН в ПП	Носок Каблук	Лицем ДС	Без повороту	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вл

Зауваження: на кроці 3 буде невеликий поворот корпусом Вп. Коли схрещується ЛН за ПН на кроці 3 каблук лівої ступні відривається від паркету.

Попередні фігури

1. Зворотне Корте.
2. Відкритий Телемарк.
3. Крос Хезітейшн.

Наступні фігури

1. Шасе з ПП.
2. Крос Хезітейшн.
3. Крило.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН вперед в ППРК ЗП	Каблук Носок	Лицем ДЦ проти ЛТ	Початок повороту Вп на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1.	б/н

2	ЛН в сторону	Носок	Лицем до центру	1/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	Вп
3	ПН схрещується за ЛН в ПП	Носок Каблук	Лицем ДЦ	1/8 між 2 і 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вп

ПРК - на 1.

Віск Назад може виконуватись з поворотом Вп після фігур Лок назад, Дрег Хезітейшн, Відкритий Телемарк - прохідний Правий поворот: на кроці 2 позиція ступні для партнера буде тоді в сторону і трохи назад, ступінь повороту буде 1/4 Вп, корпус повертається менше, для партнерки - 1/2 повороту Вп. Партнер закінчує лицем в ДЦ, після чого йде Плетіння з ПП, Крило, Крос Хезітейшн. Якщо фігуру закінчують в кутку в ДС, то далі буде Шасе з ПП.

Якщо після кроків 1-3 Натурального повороту виконується Віск назад, то крок 1 виконують - ЛН назад, партнерка в лінію, після чого партнер повертається на 3/8, щоб вийти лицем в ДЦ.

В кутку роблять 3/8 повороту щоб закінчити в ДС нової ЛТ, або 1/8 повороту аби вийти лицем в ДЦ нової ЛТ (повертаючись на 1/8 партнер виконує крок 2 по діагоналі назад, праве плече провідне). Складаючи іспити на рівні Associate достатньо знати позиції і побудову які наведені в таблиці.

14. Основне Плетіння (Basic Weave).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН назад	Носок Каблук	Спиною ДС	Корпус повертається Вл на 1.	Знизу на 1	б/н
2	ЛН вперед	Каблук Носок	Лицем ДЦ проти ЛТ	Продовження повороту Вл на 2	Знизу на 2, підйом на кінець рахунку 2.	б/н
3	ПН в сторону	Носок Каблук	Спиною по ЛТ	1/8 між 2 і 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н
4	ЛН назад в ППРК	Носок Каблук	Спиною ДЦ	1/8 між 3 і 4	Знизу на 4, початок підйом на кінець рахунку 4, БПС.	б/н
5	ПН назад	Носок	Спиною ДЦ	Продовження	Продовження підйому на 5.	б/н

				повороту Вл на 5		
6 (2т.)	ЛН в сторону і трохи вперед	Носок Каблук	За напрямком ДС	1/4 між 5 і 6, корпус повертає ся менше.	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6.	б/н

ПРК - на 1, 2, 5.

Попередні фігури

- 1-3 Зворотного повороту, початок лицем по ЛТ, закінчити спиною ДС.
- Натуральний Спін Поворот, закінчений спиною ДЦ, продовжуючи 1-3 Плетіння без повороту.
- Подвійний Зворотній Спін.
- Лівий Півот або Крило, закінчені по ЛТ, продовжуючи 1-3 Зворотного повороту, закінченого спиною ДС.

Наступні фігури

1. ПН вперед в ППРК ЗП і в будь-яку праву фігуру.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН вперед	Каблук	Лицем ДС	Корпус повертає ся Вл на 1.	Знизу на 1.	б/н
2	ПН назад	Носок	Спиною ДЦ проти ЛТ	Продовж ення повороту Вл на 2.	Знизу на 2, підйом на кінець рахунку 2.	б/н
3	ЛН в сторону	Носок Каблук	За напрямком ДЦ	1/4 між 2 і 3, корпус повертає ся менше.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н
4	ПН вперед в ППРК, ЗП.	Каблук Носок	Лицем ДЦ	Без повороту	Знизу на 4, початок підйом на кінець рахунку 4.	б/н
5	ЛН вперед	Носок	Лицем ДЦ	Продовж ення повороту Вл на 5	Продовження підйому на 5.	б/н

6	ПН в сторону і трохи назад.	Носок Каблук	Спиною ДС	1/4 між 5 і 6, корпус повертається менше.	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6.	б/н
---	-----------------------------	-----------------	--------------	---	---	-----

ПРК - на 1, 2, 5.

Зауваження: 1-3 Зворотного повороту партнеру можна починати лицем ДС, закінчувати спиною до стіни, після чого 3/8 повороту між кроками 1-4 Плетіння, щоб вийти спиною ДЦ.

15. Плетіння з ПП після Віску (Weave From PP after Whisk).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН вперед і навхрест в ППРК і ПП	Каблук Носок	За напрямком до центру, корпус в ДЦ	1/8 між попереднім кроком і 1, корпус повертається менше.	Початок підйому на кінець рахунку 1.	б/н
2	ЛН вперед	Носок	Лицем до центру	корпус повертається Вл на 2.	Продовження підйому на 2.	б/н
3	ПН в сторону і трохи назад.	Носок Каблук	Спиною по ЛТ	1/4 між 2 і 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н
4	ЛН назад в ППРК	Носок Каблук	Спиною ДЦ	1/8 між 3 і 4	Знизу на 4, початок підйом на кінець рахунку 4, БПС.	б/н
5	ПН назад	Носок	Спиною ДЦ	Продовження повороту Вл на 5	Продовження підйому на 5.	б/н
6 (2т.)	ЛН в сторону і трохи вперед	Носок Каблук	За напрямком ДС	1/4 між 5 і 6, корпус повертається менше.	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6.	б/н

ПРК - на 2 і 5.

Зауваження: можна робити менший поворот між кроками 1 і 3, а крок 4 робити в ЛТ. Плетіння з ПП може виконуватись після будь-якої фігури яка закінчується в ПП. Якщо її виконують після Віску, то на Віску повертаються на 1/4 Вл, щоб вийти лицем в ДЦ. Плетіння може закінчуватись в ПП. Наступні фігури: ПН вперед в ППРК ЗП і в будь-яку праву фігуру.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН вперед в ППРК і ПП	Каблук Носок	Лицем ДЦ проти ЛТ	Початок повороту Вл на 1.	Початок підйому на кінець рахунку 1.	б/н
2	ПН в сторону і трохи назад.	Носок	Спиною ДЦ	1/4 між 1 і 2	Продовження підйому на 2.	б/н
3	ЛН в сторону і трохи вперед	Носок Каблук	За напрямком ДЦ	1/2 між 2 і 3, корпус повертається менше.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н
4	ПН вперед в ППРК ЗП.	Каблук Носок	Лицем ДЦ	Без повороту на 4	Знизу на 4, початок підйом на кінець рахунку 4.	б/н
5	ЛН вперед	Носок	Лицем ДЦ	Продовження повороту Вл на 5	Продовження підйому на 5.	б/н
6	ПН в сторону і трохи назад.	Носок Каблук	Спиною ДС	1/4 між 5 і 6, корпус повертається менше.	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6.	б/н

ПРК - на 1 і 5.

16. Плетіння з ПП після Відкритого Імпетус Повороту (Weave From PP after Open Impetus Turn).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН вперед в	Каблук	За	Без	Початок підйому на	б/н

	ППРК і ПП	Носок	напрямок ДЦ, корпус в ЛТ.	повороту на 1.	кінець рахунку 1.	
2	ЛН вперед	Носок	Лицем ДЦ	Початок повороту Вл на 2.	Продовження підйому на 2.	б/н
3	ПН в сторону і трохи назад.	Носок Каблук	Спиною ДС	1/4 між 2 і 3.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н
4	ЛН назад в ППРК	Носок Каблук	Спиною по ЛТ	1/8 між 3 і 4.	Знизу на 4, початок підйом на кінець рахунку 4 БПС.	б/н
5	ПН назад	Носок	Спиною по ЛТ	Продовження повороту Вл на 5.	Продовження підйому на 5.	б/н
6 (2т.)	ЛН в сторону і трохи вперед	Носок Каблук	За напрямком ДС	3/8 між 5 і 6, корпус повертається менше.	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6.	б/н

ПРК - на 2 і 5.

Зауваження: між кроками 1 і 3 поворот можна зробити більше, тоді крок 4 буде ДЦ.

Наступні фігури: ПН вперед в ППРК ЗП і в будь-яку праву фігуру.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН вперед і навхрест в ППРК і ПП	Каблук Носок	Рухаючись в ДЦ, за напрямком до центру.	Початок повороту Вл на 1.	Початок підйому на кінець рахунку 1.	б/н
2	ПН в сторону і трохи назад.	Носок	Спиною ДЦ	3/8 між 1 і 2.	Продовження підйому на 2.	б/н
3	ЛН в сторону і трохи вперед	Носок Каблук	За напрямком ЛТ	3/8 між 2 і 3, корпус повертається менше.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н
4	ПН вперед в	Каблук	Лицем ЛТ	Без	Знизу на 4, початок	б/н

	ППРК ЗП.	Носок		повороту на 4	підйом на кінець рахунку 4.	
5	ЛН вперед	Носок	Лицем ЛТ	Продовження повороту Вл на 5.	Продовження підйому на 5.	б/н
6	ПН в сторону і трохи назад.	Носок Каблук	Спиною ДС	3/8 між 5 і 6, корпус повертається менше.	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6.	б/н

ПРК - на 1 і 5.

17. Подвійний Зворотній Спін (Double Reverse Spin).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН вперед	Каблук Носок	Лицем по ЛТ	Початок повороту Вл на 1.	Підйом на кінець рахунку 1.	б/н
2	ПН в сторону	Носок	Спиною ДС	3/8 між 1 і 2.	Зверху на 2.	б/н
3 (1т.)	ЛН закривається до ПН БН (півот на носку)	Носок ЛН, потім Носок Каблук ПН	Лицем ДС	1/2 між 2 і 3.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

ПРК - на 1.

Існує шість рівнянь з використанням різного ступеню повороту: 7/8 як у таблиці, 3/4 або один цілий поворот.

Почати лицем ДЦ і закінчити лицем або ДЦ, або ЛТ, або ДС.

Почати лицем ЛТ, закінчити лицем або ЛТ, або ДС.

Почати лицем ДС, закінчити лицем ДС.

Ступінь повороту: всі розписані вище рівняння танцюють як 3/8 між 1 і 2, а решту частину повороту - між 2 і 3 (півот на носку). Так само можна танцювати 3/4 повороту (1/4 між 1 і 2, а 1/2 між 2 і 3).

Попередні фігури

1. ДЦ - Закрита Зміна з ПН, Зміна Хезітейшн, 456 Зворотного Повороту після недокрученого Спін повороту, Крило, Лівий Півот.

2. ЛТ - 456 Зворотного Повороту після Спін повороту, Подвійний Зворотній Спін, Лівий Півот.

3. ДС - Зворотній поворот, Лівий Півот.

Наступні фігури

1. ДЦ - будь-яка ліва фігура.

2. ЛТ - Подвійний Зворотній Спін, Дрег Хезітейшн, шасе Вп, Плетіння після 1-3 Зворотного Повороту.

3. ДС - Закрита Зміна з ЛН, Віск.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1 "1"	ПН назад	Носок Каблук	Спиною по ЛТ.	Початок повороту Вл на 1.	Невеликий підйом на кінець рахунку 1, БПС	б/н
2 "2"	ЛН закривається до ПН (каблучний поворот)	Каблук Носок	Лицем по ЛТ	1/2 між 1 і 2.	Продовження підйому на 2.	б/н
3 "і"	ПН в сторону і трохи назад.	Носок	Спиною до стіни	1/4 між 2 і 3.	Зверху на 3.	б/н
4 "3"	ЛН схрещується перед ПН	Носок Каблук	Спиною ДС	1/8 між 3 і 4.	Зверху на 4. Зниження на кінець рахунку 4.	б/н

ПРК - на 1.

Ступінь повороту:

1. цілий поворот - 1/2 між 1 і 2, 3/8 між 2 і 3, 1/8 між 3 і 4.

2. 7/8 - як в таблиці.

3. 3/4 - 3/8 між 2 і 3, 1/8 між 3 і 4.

Можна використовувати другий варіант рахунку: 123і.

18. Дрег Хезітейшн (Drag Hesitation).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН вперед	Каблук Носок	Лицем по ЛТ	Початок повороту Вл на 1.	Знизу на 1.	б/н
2	ПН в сторону	Носок	Спиною до стіни	1/4 між 1 і 2.	Знизу на 2. Підйом на кінець рахунку 2	б/н
3 (1т.)	ЛН закривається до ПН БН	Носки обох	Спиною ДС	1/8 між 2 і 3,	Зверху на 3. Зниження на кінець	б/н

		ступнів , потім Носок Каблук ПН		корпус повертає ся менше.	рахунку 3.	
--	--	---	--	------------------------------------	------------	--

ПРК - на 1.

Зауваження: Дрег Хезітейшн можна починати в ДЦ або ДС.

Попередні фігури

1. Подвійний Зворотній Спін.
2. 4-6 Зворотного Повороту.
3. Лівий Півот.
4. Зміна Хезітейшн.
5. Закрита Зміна з ПН.

Наступні фігури

1. Локстеп Назад.
2. Імпетус Поворот.
3. Відкритий Імпетус Поворот.
4. Віск Назад.
5. Недокручений Зовнішній Спін.
6. 4-6 Натурального повороту.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН назад	Носок Каблук	Спиною по ЛТ	Початок повороту Вл на 1.	Знизу на 1.	б/н
2	ЛН в сторону	Носок	За напрямком майже ДС	Трохи більше 1/4 між 1 і 2, корпус повертає ся менше.	Знизу на 2. Підйом на кінець рахунку 2	б/н
3	ПН закривається до ЛН БН	Носки обох ступнів , потім Носок Каблук ЛН	Лицем ДС	Трохи менше 1/8 між 2 і 3, корпус і далі повертає ся	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

				менше.		
--	--	--	--	--------	--	--

ПРК - на 1.

Зауваження: у партнерки на кроці 2 корпус спрямований до стіни, а коли закриває ПН до ЛН БН на 3 корпус спрямований між стіною і ДС. Між кроками 2 і 3 буде невелике скручування на ступні. Крок 1 наступного кроку виконується ЗП.

19. Локстеп Назад (Backward Lock Step).

Партнер або Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1 "1"	ЛН назад в ППРК	Носок Каблук	Спиною ДС	Без повороту	Початок підйому на кінець рахунку 1 БПС	б/н
2 "2"	ПН назад	Носок	Спиною ДС	Без повороту	Продовження підйому на 2.	б/н
3 "і"	ЛН схрещується перед ПН	Носок	Спиною ДС	Без повороту	Продовження підйому на 3.	б/н
4 "3" (1т.)	ПН назад і трохи Вп	Носок Каблук	Спиною ДС	Без повороту	Зверху на 4. Зниження на кінець рахунку 4.	б/н

Зауваження: корпус весь час повинен бути спрямованим спиною між стіною і ДС.

Попередні фігури

1. Дрег Хезітейшн.
2. Прогресивне Шасе ВП.
3. Зворотне Корте (1/2 повороту) після Недокрученого Натурального Спін повороту або Імпетус Повороту.
4. Перевернутий Крос Хезітейшн, щоб закінчити спиною ДС після Відкритого Імпетус Повороту.
5. Відкритий Телемарк.
6. Прохідний Натуральний Поворот.

Наступні фігури

1. Імпетус Поворот.
2. Відкритий Імпетус Поворот.
3. Віск Назад.
4. Недокручений Зовнішній Спін.
5. 4-6 Натурального повороту.

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

20. Локстеп Вперед (Forward Lock Step).

Для Партнера ця фігура в Повільному Вальсі не рахується хорошою.

Партнер або Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1 "1"	ПН вперед в ППРК ЗП.	Каблук Носок	Лицем ДС	Без повороту	Початок підйому на кінець рахунку 1.	б/н
2 "2"	ЛН вперед і трохи Вл	Носок	Лицем ДС	Без повороту	Продовження підйому на 2.	б/н
3 "і"	ПН схрещується за ЛН	Носок	Лицем ДС	Без повороту	Продовження підйому на 3.	б/н
4 "3"	ЛН вперед і трохи Вл	Носок Каблук	Лицем ДС	Без повороту	Зверху на 4. Зниження на кінець рахунку 4.	б/н

Зауваження: корпус весь час повинен бути спрямованим між стіною і ДС.

21. Зовнішній Спін (Outside Spin).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН назад, дуже маленький крок в ППРК (півот).	Носок Каблук Носок	ДЦ проти ЛТ, носок повернути всередину	Початок повороту Вп, 3/8 Вп на 1.	Знизу на 1.	б/н
2	ПН вперед в ППРК ЗП.	Каблук Носок	Лицем проти ЛТ	Продовження повороту Вп на 2.	Знизу на 2, підйом на кінець рахунку 2.	б/н
3 (1т.)	ЛН в сторону, закінчити з ЛН назад	Носок Каблук	Лицем ДЦ, закінчити лицем ДС	3/8 між 2 і 3, 1/4 на 3.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

ПРК - на 1 і 2.

Попередні фігури

1. Зворотне Корте.
2. Відкритий Телемарк.
3. Крос Хезітейшн.
4. Фігури Відкритий Імпетус в Крос Хезітейшн можуть виконуватись перед Зовнішнім Спіном, після чого йде Закрита Зміна з ПН, а потім будь-яка ліва фігура або 1-3 правого повороту, щоб закінчити спиною до центру, та Зовнішня Зміна (1/8) Вл.

Наступні фігури

Будь-яка Натуральна фігура.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН вперед в ППРК ЗП.	Каблук Носок	Лицем ДЦ проти ЛТ	Початок повороту Вп на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1.	б/н
2	ЛН закривається до ПН	Носок	Лицем до стіни	5/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2.	б/н
3	ПН вперед між ступнями партнера.	Носок Каблук	Лицем проти ЛТ, закінчити спиною ДС	1/4 між 2 і 3, 1/8 на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

ПРК - на 1.

22. Недокручений Зовнішній Спін (Underturned Outside Spin).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН назад, дуже маленький крок в ППРК (півот).	Носок Каблук Носок	ДС, носок повернути всередину	Початок повороту Вп, 3/8 Вп на 1.	Знизу на 1.	б/н
2	ПН вперед в ППРК ЗП.	Каблук Носок	Лицем по ЛТ	Продовження повороту Вп на 2.	Знизу на 2, підйом на кінець рахунку 2.	б/н
3 (1т.)	ЛН в сторону і трохи назад	Носок Каблук	Спиною ДЦ	3/8 між 2 і 3.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

ПРК - на 1 і 2.

Попередні фігури

1. Дрег Хезітейшн.
2. Прогресивне Шасе ВП.
3. Локстеп Назад.
4. Відкритий Телемарк - прохідний правий поворот.
5. Зворотне Корте з 1/2 повороту після недокрученого Натурального Спін Повороту або Імпетус Повороту.

Наступні фігури

Як для Натурального Спін Повороту. Найкращою фігурою для продовження є Поворотний Лок.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН вперед в ППРК ЗП.	Каблук Носок	Лицем ДС	Початок повороту Вп на 1.	Початок підйому на кінець рахунку 1.	б/н
2	ЛН закривається до ПН	Носок	Лицем ДЦ проти ЛТ	1/2 між 1 і 2	Продовження підйому на 2.	б/н
3	ПН по діагоналі вперед	Носок Каблук	Лицем ДЦ	1/4 між 2 і 3.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

ПРК - на 1.

23. Поворотний Лок (Turning Lock).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1 "1"	ПН назад, праве плече провідне	Носок	Спиною ДЦ	Без повороту на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1.	Вл
2 "і"	ЛН схрещується перед ПН	Носок	Спиною ДЦ	Без повороту на 2	Продовження підйому на 2.	Вл
3 "2"	ПН назад і трохи Вп	Носок	Спиною ДЦ	Початок повороту Вл на 3	Продовження підйому на 3.	б/н
4 "3" (1т.)	ЛН в сторону і трохи вперед.	Носок Каблук	За напрямком ДС	1/4 між 3 і 4, корпус повертається менше.	Зверху на 4. Зниження на кінець рахунку 4.	б/н

Поворотний Лок можна закінчувати в ПП.

Попередні фігури

1. Натуральний Спін Поворот.
2. Імпетус Поворот в кутку.
3. Недокручений Зовнішній Спін.

Наступні фігури

1. ПН вперед в ППРК ЗП і в будь-яку праву фігуру.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1 "1"	ЛН вперед, ліве плече провідне	Носок	Лицем ДЦ	Без повороту на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1.	Вп
2 "і"	ПН схрещується за ЛН	Носок	Лицем ДЦ	Без повороту на 2	Продовження підйому на 2.	Вп
3 "2"	ЛН вперед і трохи Вл	Носок	Лицем ДЦ	Початок повороту Вл на 3	Продовження підйому на 3.	б/н
4 "3"	ПН в сторону і трохи назад	Носок Каблук	Спиною ДС	1/4 між 3 і 4, корпус повертається менше.	Зверху на 4. Зниження на кінець рахунку 4.	б/н

Зауваження: у фігурі Поворотний Лок можна повертатися Вп після більшого повороту на Натуральному Спін Повороті, щоб вийти майже спиною по ЛТ. Крок 1 лока виконується по ЛТ. Крок 3 з ПН в сторону невеликий. Позиції ступнів і рівняння на кроці 4 для партнера і для партнерки будуть як на кроці три Відкритого Імпетус Повороту. Продовжують фігурою Плетіння з ПП.

24. Закрите Крило (Closed Wing).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН вперед в ППРК ЗП	Каблук	Лицем ДЦ	Без повороту на 1	Знизу на 1.	б/н
2	ЛН починає закриватися до ПН	Вся ПН і тиск на ВК носка ЛН	Лицем ДЦ	Невеликий поворот корпусом Вл на 2 і 3	Невеликий підйом між 2 і 3 БПС	б/н
3 (1т.)	ЛН закривається до ПН БН	Вся ПН і тиск на ВК носка ЛН	Лицем ДЦ	Невеликий поворот корпусом Вл на 2 і 3	Невеликий підйом між 2 і 3 БПС	б/н

Попередні фігури

1. Шасе з ПП, закінчене ДЦ після Віска або Віска Назад.
2. Поворотний Лок, закінчений ДЦ після Недокрученого Спін Повороту або Імпетус Повороту.
3. Зовнішня Зміна, закінчена ДЦ після Відкритого Телемарку, Крос Хезітейшн або після Зворотного Корте (3/8).

Наступні фігури

ЛН вперед в ППРК ЗП з лівої сторони партнерки і в будь-яку ліву фігуру.

Найкращим продовженням є Закритий Телемарк або Прогресивне Шасе ВП.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН назад в ППРК	Носок Каблук	Спиною ДЦ	Без повороту на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1, БПС	б/н
2	ПН в сторону і трохи назад (маленький крок)	Носок	Спиною ДЦ	Без повороту на 2	Продовження підйому на 2.	Вл
3	ЛН вперед в ППРК ЗП з лівої сторони партнера	Носок Каблук	Спиною ДЦ	Невеликий поворот корпусом Вл на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вл

Зауваження: протягом всієї фігури партнерка повинна зберігати постановку корпусу, голова Вл.

25. Телемарк (Telemark).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН вперед	Каблук Носок	Лицем ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку 1.	б/н
2	ПН в сторону	Носок	Спиною майже по ЛТ	Трохи менше 3/8 між 1 і 2	Зверху на 2.	Вл
3 (1т.)	ЛН в сторону і трохи вперед	Носок Каблук	За напрямком ДС	Трохи більше 3/8 між 2 і 3, корпус повертаєт	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

				ься менше.		
--	--	--	--	---------------	--	--

ПРК - на 1.

Слід звернути увагу на незвичайну ступінь повороту.

Попередні фігури

Як для Зворотного Повороту і для Крила.

Наступні фігури

ПН вперед в ППРК ЗП і в будь-яку праву фігуру.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН назад	Носок Каблук	Спиною ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Невеликий підйом на кінець рахунку 1, БПС	б/н
2	ЛН закривається до ПН (каблучний поворот)	Каблук Носок	Лицем по ЛТ	3/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2.	Вп
3	ПН в сторону і трохи назад	Носок Каблук	Спиною ДС	3/8 між 2 і 3, корпус повертає ься менше.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

ПРК - на 1.

26. Відкритий Телемарк і Крило (Open Telemark and Wing).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1 "1"	ЛН вперед	Каблук Носок	Лицем ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку 1.	б/н
2 "2"	ПН в сторону	Носок	Спиною ДС	1/4 між 1 і 2	Зверху на 2.	Вл
3 "3"	ЛН в сторону і трохи назад в ПП	Носок Каблук	За напрямом ДС, корпус повернути до стіни.	1/2 між 2 і 3, корпус повертає ься менше.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н
4 "1"	ПН вперед і	Каблук	За	1/8 між 3	Знизу на 4.	б/н

	навхрест в ППРК і ПП (сильний крок)		напрямок ЛТ	і 4		
5 "2"	ЛН починає закриватися до ПН	Тиск на носок ПН, ступня плоско і тиск на ВК носка ЛН	До побудови на кроці 6	Корпус повертається Вл на 5	Невеликий підйом між 5 і 6, БПС.	б/н
6 "3" (2т.)	ЛН закривається до ПН БН	Тиск на носок ПН, ступня плоско і тиск на ВК носка ЛН	Лицем ДЦ	1/8 між 5 і 6		б/н

ПРК - на 1.

Зауваження: Крило можна недокручувати, щоб закінчити лицем по ЛТ, між кроками 5 і 6 скручування на ступні не буде.

Попередні фігури

Як для зворотного повороту.

Наступні фігури

ЛН вперед в ППРК ЗП з лівої сторони і в будь-яку ліву фігуру.

В кутку: Віск.

Інші попередні Крилу фігури: Відкритий Імпетус Поворот, Віск.

Якщо закінчено в ПП: Зовнішня Зміна, Поворотний Лок, Плетіння.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1 "1"	ПН назад	Носок Каблук	Спиною ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Невеликий підйом на кінець рахунку 1, БПС	б/н
2 "2"	ЛН закривається до ПН (каблучний поворот)	Каблук Носок	Лицем ЛТ	3/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2.	Вп

3 "3"	ПН вперед і трохи Вп, праве плече провідне, в ПП.	Носок Каблук	За напрямком ЛТ	Невеликий поворот корпусом Вл на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н
4 "1"	ЛН вперед в ППРК і ПП.	Каблук Носок	Лицем ДЦ	1/8 між 3 і 4	Знизу на 4, початок підйому на кінець рахунку 4.	б/н
5 "2"	ПН вперед, з підготовкою до кроку ЗП зліва.	Носок	Лицем до центру	1/8 між 4 і 5	Продовження підйому на 5.	Вл
6 "3"	ЛН вперед в ППРК ЗП зліва.	Носок Каблук	Лицем проти ЛТ	1/4 між 5 і 6	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6.	Вл

ПРК - на 1 і 4.

Зауваження: крок 1 наступної фігури йде спиною в ДЦ. На кроці 3 Крила скручування на ступні немає.

27. Відкритий Телемарк і Крос Хезітейшн (Open Telemark and Cross Hesitation).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1 "1"	ЛН вперед	Каблук Носок	Лицем ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку 1.	б/н
2 "2"	ПН в сторону	Носок	Спиною ДС	1/4 між 1 і 2	Зверху на 2.	Вл
3 "3"	ЛН в сторону і трохи вперед в ПП	Носок Каблук	За напрямком ДС, корпус до стіни.	1/2 між 2 і 3, корпус повертається менше.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н
4 "1"	ПН вперед в ППРК і ПП.	Каблук Носок	За напрямком ДС, корпус до стіни.	Без повороту на 4	Знизу на 4, початок підйому на кінець рахунку 4.	б/н
5 "2"	ЛН закривається до ПН, БН	Носки обох ступнів	Лицем ДС	Корпус завершує поворот на 5 і 6	Продовження підйому на 5.	б/н
6 "3"	Позиція	Носок	Спиною		Продовження	б/н

(2т.)	зберігається.	Каблук ПН	ДЦ проти ЛТ		підйому на 6, Зниження на кінець рахунку 6.	
-------	---------------	--------------	----------------	--	---	--

ПРК - на 1.

Зауваження: на кроках 4-6 використовують звичайні підйом і зниження, хоча між кроками 4 і 5 немає перенесення ваги. Фігурі Крос Хезітейшн можуть передувати інші фігури, закінчені в ПП.

Попередні фігури

Як для зворотного повороту.

Наступні фігури

1. Віск Назад.
2. Зовнішній Спін.
3. Зовнішня Зміна в кутку.
4. 4-6 Натурального Повороту (без повороту) партнера зовні на кроці 4 (поганий варіант).

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1 "1"	ПН назад	Носок Каблук	Спиною ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Невеликий підйом на кінець рахунку 1, БПС	б/н
2 "2"	ЛН закривається до ПН (каблучний поворот)	Каблук Носок	Лицем по ЛТ	3/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	Вп
3 "3"	ПН по діагоналі вперед, праве плече провідне, в ПП.	Носок Каблук	За напрямом ЛТ	Невелики й поворот корпусом Вл на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н
4 "1"	ЛН вперед і навхрест в ППРК і ПП	Каблук Носок	Рухаючись ДС за напрямом ЛТ	Продовж ення повороту Вл на 4	Знизу на 4, початок підйому на кінець рахунку 4.	б/н
5 "2"	ПН в сторону	Носок	Лицем до центру	1/4 між 4 і 5	Продовження підйому на 5.	Вл
6 "3"	ЛН закривається до ПН	Носок Каблук	Лицем ДЦ проти ЛТ	1/8 між 5 і 6	Продовження підйому на 6, Зниження на кінець рахунку 6.	Вл

ПРК - на 1 і 4.

28. Відкритий Імпетус Поворот (Open Impetus Turn).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН назад	Носок Каблук	Спиною по ЛТ	Початок повороту Вп на 1	Знизу на 1	б/н
2	ПН закривається до ЛН (каблучний поворот)	Каблук Носок	Лицем ДЦ	3/8 між 1 і 2	Знизу на 2, початок підйому на кінець рахунку 2.	Вл
3 (1т.)	ЛН по діагоналі вперед, ліве плече провідне, в ПП.	Носок Каблук	За напрямком ДЦ, корпус лицем по ЛТ	Невеликий поворот корпусом Вп на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

ПРК - на 1.

Зауваження: досвідчені виконавці можуть зробити нахил і подивитись Вп, партнерка - Вл на кроці 2.

Попередні фігури

1. 1-3 Натурального Повороту.
2. Якщо починати спиною ДС: Відкритий Телемарк - прохідний правий поворот, Дрег Хезітейшн, Локстеп Назад, Прогресивне Шасе ВП, Зворотне Корте. Так само може передувати фігура Крос Хезітейшн, якщо повернутись так, щоб вийти спиною в ДС.

Наступні фігури

1. Плетіння з ПП.
2. Крило.
3. Крос Хезітейшн.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН вперед	Каблук Носок	Лицем по ЛТ	Початок повороту Вп на 1	Знизу на 1	б/н
2	ЛН в сторону	Носок	Спиною ДЦ	3/8 між 1 і 2	Знизу на 2, підйому на кінець рахунку 2.	Вп
3	ПН в сторону в ПП зробивши "щіточку" по ЛН	Носок Каблук	Рухаючись в ДЦ, за напрямком до центру	3/8 між 2 і 3, корпус повертається	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

				менше.		
--	--	--	--	--------	--	--

ПРК - на 1.

29. Крыло після Відкритого Імпетус повороту (Wing following Open Impetus Turn).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН вперед в ППРК і ПП. (сильний крок)	Каблук	За напрямком ДЦ, корпус лицем по ЛТ	Без повороту на 1	Знизу на 1	б/н
2	ЛН починає закриватися до ПН	На 2 і 3 вся ПН і тиск на ВК носка ЛН	Лицем ДЦ	Корпус повертається Вл на 2 і 3.	Невеликий підйом між 2 і 3, БПС	б/н
3 (1т.)	ЛН закривається до ПН, БН		Лицем ДЦ			б/н

Наступні фігури

ЛН вперед в ППРК ЗП з лівої сторони партнерки і в будь-яку ліву фігуру.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН вперед і навхрест в ППРК і ПП	Каблук Носок	Рухаючись в ДЦ, за напрямком до центру	Початок повороту Вл на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1	б/н
2	ПН вперед, з підготовкою до кроку ЗП зліва.	Носок	Лицем ДЦ проти ЛТ	1/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	Вл
3	ЛН вперед в ППРК ЗП з лівої сторони партнера	Носок Каблук	Лицем ДС проти ЛТ	1/4 між 2 і 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вл

ПРК - на 1.

30. Крос Хезітейшн після Відкритого Імпетус повороту (Cross Hesitation after Open Impetus Turn).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН вперед в ППРК і ПП.	Каблук Носок	За напрямком ДЦ, корпус в ЛТ	Без повороту на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1	б/н
2	ЛН закривається до ПН, БН	Носки обох ступнів	Лицем ДЦ	Корпус повертається Вл на 2 і 3.	Продовження підйому на 2	б/н
3 (1т.)	Позиція зберігається	Носок Каблук ПН	Спиною ДС проти ЛТ		Продовження підйому на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

Зауваження: наступний крок буде виконуватись назад в ППРК ПЗ.

Наступні фігури

1. Зовнішній Спін.
2. Імпетус поворот.
3. Відкритий Імпетус поворот.
4. Віск Назад (з поворотом або без).
5. 4-6 правого повороту.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН вперед і навхрест в ППРК і ПП	Каблук Носок	Рухаючись в ДЦ, за напрямком до центру	Початок повороту Вл на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1	б/н
2	ПН в сторону	Носок	Лицем проти ЛТ	1/4 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	Вл
3	ЛН закривається до ПН	Носок Каблук	Лицем ДС проти ЛТ	1/8 між 2 і 3	Продовження підйому на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вл

ПРК - на 1.

На Крос Хезітейшн партнер може повертатися на 1/4 Вл: на кроці 1 позиції ступнів будуть ПН вперед і навхрест в ППРК і ПП. Побудова за напрямком до центру, корпус в ДЦ. Потім партнер буде повертатися ще на 1/8, прокручуючись на носку ПН аби піти спиною в ДС. Партнерка буде робити

5/8 повороту Вл: перший крок буде ЛН вперед в ППРК і ПП, лицем ДЦ проти ЛТ (1/8 повороту Вл), потім 3/8 між кроками 1 і 2, аби вийти лицем до стіни, і 1/8 між 2 і 3, щоб вийти лицем в ДС.

31. Лівий Віск (Left Whisk).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН вперед і навхрест в ППРК і ПП	Каблук	Рухаючись по ЛТ, Лицем ДС			
2	ЛН в сторону і трохи вперед	Носок Каблук	Лицем ДС	Корпус починає повертатися Вл на 2		
3 (1т.)	ПН схрещується за ЛН	Носок Каблук	Лицем ДС	Корпус продовжує поворот Вл на 3		

Зауваження: оскільки підйому тут немає, ступні на кроках 2 і 3 ставляться на подушечки так, щоб каблуки майже торкалися паркету, коліна трошки згинаються. **Подвійний Віск** - це коли після Віска, Віска назад або Фоллевей Віска виконується Віск Вліво. Також можуть передувати фігури Відкритий Імпетус та Відкритий Телемарк.

Попередні фігури

Віск Вліво можна виконувати з партнеркою в лінію після 1-3 лівого повороту, крок 1 з ПН назад по ЛТ в лівий віск повертаючись на 3/8 Вл, партнерка - на 1/2. Після Натурального Спін Повороту, ПН назад в ДЦ з 1/4 повороту Вл, партнерка - 3/8; партнер виконує крок 2 за напрямком ДС.

Наступні фігури

Якщо партнер закінчив лівий віск в ДС (123), найбільш популярним виходом у партнера буде розкрутитися Вп приблизно на 1/2, тоді як партнерка біжить навколо партнера з його правого боку П-Л-П-Л (12i3), потім виконується Недокручений Зовнішній Спін, Імпетус або Відкритий Імпетус Поворот, або віск назад. Лівий віск виконують на перший удар:

1. Станцювавши Поворотний Лок, Плетіння, Зовнішню Зміну і т.п., замість того, щоб робити крок ЗП на наступний рахунок, схрещують ПН за ЛН виконуючи лівий віск (рахунок 1), розкручуються Вп,

партнерка біжить навколо партнера П-Л-П-Л (2і3і) та продовжувати як розписано вище.

2. Танцюють Лівий Віск (рахунок 1), переносять вагу назад на ЛН, починають поворот Вп, партнерка вперед з ПН (2), в сторону і трохи вперед з ПН, лицем ДС проти ЛТ (носок), партнерка прямо до партнера (3) ЛН вперед в контра чек (1) перенос ваги назад на ПН (2) ЛН в сторону трохи вперед за напрямком ДС партнерка прямо до партнера, або закінчити в ПП (3).
3. Вага на ЛН повертаючись трохи Вп, права ступня партнерки вперед (2), розкрутити ступні з схрещеного положення, вага залишається на ЛН повертаючись в ПП, партнерка виконує Свівл на ПН в ПП (3), після чого ПН вперед до стіни в ПП та фоллоуей правий поворот.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН вперед і навхрест в ППРК і ПП	Каблук Носок	Рухаючись по ЛТ, Лицем ДЦ	Початок повороту Вл на 1		
2	ПН в сторону і трохи назад	Носок Каблук	Спиною ДС	1/4 між 1 і 2		
3	ЛН назад в ППРК	Носок Каблук	Спиною ЛТ	1/8 між 2 і 3		

ПРК - на 1.

Зауваження: коли виконують крок 3, партнерка повинна повернути голову сильно Вл, а партнер має подивитись їй в обличчя.

32. Фоллевей Віск (Fallaway Whisk).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН назад	Носок Каблук	Спиною ЛТ	Початок повороту Вп на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1, БПС	б/н
2	ПН в сторону і трохи назад	Носок Каблук	За напрямком ДЦ	3/8 між 1 і 2, корпус повертається менше.	Продовження підйому на 2	б/н
3	ЛН вільно	Носок	Лицем ДЦ	Корпус	Зниження на 3	Вп

(1т.)	схрещується за ПН в фолловей	Каблук		продовжує поворот Вп на 3		
-------	------------------------------	--------	--	---------------------------	--	--

ПРК - на 1.

Попередні фігури

1. Прогресивне Шасе ВП.
2. Дрег Хезітейшн.
3. Лок степ Назад.
4. Відкритий Телемарк - прохідний правий поворот (партнерка робить крок 1 ЗП). Виконують швидкий Натуральний Спін Поворот, закінчуючи його з ПН в сторону за напрямком ДЦ (12і3), після чого танцюють Фоллевей Віск на рахунок 1, після чого йде швидке крило (2і3).

Наступні фігури

1. Плетіння з ПП.
2. Крило.
3. Шасе з ПП.
4. Крос Хезітейшн.
5. Лівий Віск.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН вперед	Каблук Носок	Лицем ЛТ	Початок повороту Вп на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1	
2	ЛН в сторону	Носок Каблук	Спиною ДЦ	3/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	
3	ПН вільно схрещується за ЛН в фолловей	Носок Каблук	Лицем ДЦ проти ЛТ	1/4 між 2 і 3	Зниження на 3	Вл

ПРК - на 1.

Зауваження: виконуючи крок 2 каблук партнера і каблук партнерки відриваються від паркету, тоді як лівий каблук опускається на кроці 3, а праве коліно (ліве коліно у партнерки) випрямляється. Партнер повинний подивитись Вп, а партнерка сильно повернути голову Вл.

33. Контра Чек (Contra Check).

Партнер

Ритм	Позиції ступнів	Робота	Побудова	Ступінь	Підйом і зниження	Нахил
------	-----------------	--------	----------	---------	-------------------	-------

Крок		ступні		повороту		
1	ЛН вперед в ППРК	Каблук	ДС за напрямком майже в ЛТ	Корпус повертається Вл на 1	Знизу на 1, коліна трохи зігнуті.	
2	Перенести вагу назад на ПН	Носок	Спиною ДЦ проти ЛТ	Корпус повертається Вп на 2	Підйом на кінець рахунку 2.	
3 (1т.)	ЛН в сторону в ПП	Носок Каблук	Рухаючись по ЛТ, лицем ДС	Без повороту на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	

ПРК - на 1.

Зауваження: виконуючи крок 1, партнер має подивитись на партнерку. Він може виконувати крок 1 на плоско розташовану ступню.

Попередні фігури

1. Зворотній поворот.
2. 4-6 зворотного повороту після Спін повороту.
3. Подвійний Зворотній Спін.
4. Лівий Півот.
5. Фоллей Вл і Сліп Півот.
6. Зміна Хезітейшн.

Наступні фігури

1. Шасе з ПП.
2. Лівий Віск.
3. Крило.
4. Крос Хезітейшн.

Якщо закінчити в ДЦ: Плетіння з ПП (трохи більше 1/4 повороту Вл).

Існує багато інших фігур, які можна виконувати як попередні і наступні, але їх на іспиті зазвичай не вимагають.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ПН назад в ППРК	Носок Каблук	ДС, ступні майже назад в ЛТ	Корпус повертається Вл на 1	Знизу на 1, коліна трохи зігнуті.	
2	Перенести вагу вперед на ЛН	Каблук Носок	Лицем ДЦ проти ЛТ	Корпус повертається Вп на 2	Підйом на кінець рахунку 2.	

3	ПН в сторону в ПП	Носок Каблук	Рухаючись по ЛТ, лицем ДЦ	1/4 Вп між 2 і 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	
---	----------------------	-----------------	---------------------------------	---------------------	--	--

ПРК - на 1.

Зауваження: на кроці 1 партнерка повинна повернути голову сильно Вл. Робота ступні на кроці 1 може бути тільки - носок, а на кроці 2 вага переноситься на плоско розташовану ступню, після чого підйом на носок або перенесення на носок лівої ступні.

Список літератури

1. Alex Moore «The Ballroom Technique» London, 1994.

2. Ауэрбах Л. Рассказы о вальсе. М.: Сов. композитор, 2000. – 176 с.
3. Guy Howard «Technique of Ballroom Dancing» Glasgow, 1977.
4. Васильева Е. Танец. – М., 1968.
5. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1987. – 382 с.
6. Еремина-Соленикова, Е. В. Старинные бальные танцы. – СПб.: Издательство «Лань», 2010. – 256 с.
7. Журнал «Звезды над паркетом». 2004, № 14, 15, 16, 17.
8. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1983. – 250 с.
9. Ивановский Н. П. Бальный танец ХУІ-ХІХ вв.— Л.-М. : Искусство, 1948. — 216 с.
10. Коммисаржевский Ф. История костюма. – Минск: Современный литератор, 2000. – 494 с.
11. Королева Э.А. Танец и художественная культура. Минск, 1997. – 188 с.
12. Машков А.В. Спортивні танці. – М., 2003. – 186 с.
13. Михайлова-Смольнякова Е. Старинные бальные танцы. Эпоха Возрождения. СПб.: Планета музыки, Лань, 2010. – 176 с.
14. Павлюк Т.С. Журнал «Культура України». Випуск 39. 2012.
15. Пин Ю.С. Пересмотренная техника европейских танцев. Медленный вальс. – Лондон – Спб., 1996. – 81 с.
16. Погорелов В.П. Спортивные европейские бальные танцы. Медленный вальс. Самоучитель. Часть 1. – М.: «Спорт и культура – 2000», 2005. – 96 с.
17. Соколовский Ю.Г. Основы педагогики бальной хореографии: Учеб. пособие. – М.: Просвещение, 1999. – 298 с.
18. Строганова В.М., Уральская В.И. Современный бальный танец. – М: Образование, 1978. – 422с.
19. «Спортивні танці». М., – 1999. – лютий-березень.
20. Худеков С. Н. История танцев . — СПб., 1913. — 291 с.
21. Цареградская Т. В. На танцплощадке, три века назад. — М. : Знание, 1991. — 64 с.