

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

Шингер В.В.

ПОВІЛЬНИЙ ФОКСТРОТ

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

Рівне - 2021

УДК 783.3.085.322(072) П 42

Повільний фокстрот. Навчально-методичний посібник для студентів освітнього ступеня бакалавр спеціальності 024 Хореографія, Рівне. РДГУ. 2021. 66 с.

Розробник: Шингер Віталій Вікторович, старший викладач кафедри хореографії

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

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

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол від № 2021 року
В.о. завідувача кафедри хореографії

_____ (доц. Маркевич Л.А.)

Схвалено науково-методичною комісією художньо-педагогічного факультету
Протокол від 26.04.2021 № 4 2021 року
Голова науково-методичної комісії художньо-педагогічного факультету РДГУ

_____ (доц. Власюк О.П.)

ЗМІСТ

1. Вступ.....	
2. Історія зародження та становлення танцю Фокстрот.....	
3. Гаррі Фокс. Біографія та вклад в популяризацію Фокстроту.....	
4. Стилi виконання Фокстроту.....	
5. Характер та особливості виконання.....	
6. Особливості техніки виконання танцю Фокстрот.....	
7. Перелік фігур.....	
8. Список використовуваних скорочень.....	
9. Фігури.....	
10.Список літератури.....	

ВСТУП

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

Танець загалом як вид мистецтва робить організм більш сильним і витривалим, за його допомогою розвивається гнучкість, осанка, що робить тіло більш естетично привабливим. Спортивно-бальні танці виховують в тих, хто ними займається, ще й естетичні якості, силу духу, терпіння, відчуття контролю над своїми діями. У танцюристів формується апломб, виробляється привабливість рухів, ритмічність, пластика, спритність. У шкільному віці важливо прищепити школярам любов до бальних танців і вибудувати тренувальний процес, так, щоб дітям було цікаво, щоб в подальшому, в дорослому віці, любов до танцю лише зростала та мотивувала досягати ще більших висот. Зацікавленість своєю справою сприяє зростанню жаги до саморозвитку, роботи над собою та виховує маленького учня як сильну особистість, яка хоче і вміє ставити перед собою цілі та досягати їх.

Але для того, щоб слідувати поставленій меті грамотно та послідовно, танцівнику, будь то школяр, студент чи уже заявивший про себе викладач, потрібно дуже ретельно пропрацювати свої теоретичні та практичні вміння, не тільки вивчаючи програму дисципліни в цілому, а й детально

зупиняючись на окремих її аспектах (танцях програми). Неможливо досягти ідеальної техніки в якомусь окремому танці, навіть якщо танцівник монотонно та щодня відпрацьовує вивчену комбінацію, не приділяючи увагу її змісту, не розуміючи суті та характеру танцю, його фігур та позицій. Для розуміння цього важливим є ознайомлення з історією самого танцю, етапами його становлення, та усвідомлення умов та подій, під час яких формувалися основні елементи та фігури танцю. Це дає змістовну інформацію танцівнику про те, як слід виконувати рухи, на що звернути увагу та як краще зрозуміти і передати характер, настрій тацю. Разом з цим важливо приділяти особливу увагу вивченню техніки, особливостям та нюансам позицій тіла, рук та ніг, характеристикам руху та правилам методичного виконання фігур, які розроблені відомими танцюристами та викладачами. Важливо вміти користуватись їх рекомендаціями щодо ритму, синкопування, напряду виконання фігури, знати, як правильно будувати комбінації, тощо. Все це є невід'ємною частиною розвитку професійності у танцюриста. Саме на ці головні аспекти я і звертаю увагу у даній роботі. І тому її зміст є і буде актуальною для танцівників, які прагнуть вдосконалити свою майстерність.

Історія зародження та становлення танцю Фокстрот

Надзвичайно гармонійний танець, що поєднує насамперед неповторну, «гладку», ковзку невагомість кроків, легкість. Тут обидва партнери повністю і по-справжньому зливаються в танці, як єдине ціле. Дійсно неповторний, незрівнянний ні з чим танець, чарівний Фокстрот, що має безліч інтерпретацій, є найскладнішим танцем стандартної програми. Це один з найбільш природних танців, по його виконанні судді відразу бачать, може пара танцювати чи ні.

Повна назва танцю - Повільний Фокстрот (первинний "фокстрот" дещо відрізняється від сучасного). Варіанти Повільного Фокстроту виконувалися в вікторіанську епоху під назвами ван-степ ("One-step") або ту-степ ("Two-step"). Танець був більш енергійним, ніж сьогодні відома нам сучасна його версія, його танцювали в західному суспільстві. Назви були різні, але танець один і той самий через те, що "один крок на один удар" або "два кроки в один такт". Танець нагадує польку. Музичний розмір 2/4. Виконується в парі, в закритій позиції, з просуванням по колу. Основний рух складається з двох швидких кроків з невеликим підстрибуванням.

Танець був представлений на загальний огляд у 1914 році. Досить швидко він завоював прихильність одної з найвідоміших танцювальних пар того часу – чоловіка та дружини Вернона та Ірен Касл, які надали танцю свій неповторний характер, сповнений шарму та витриманого стилю. До кінця Першої Світової війни фокстрот складався всього з трьох кроків (потрійний крок). До кінця 1918 було придумано «хвилю» («wave»), що також має назву «jazz-roll». Американець Морган придумав «open spin turn» (відкритий спіноповорот) в 1919 році. Еліта танцюючого світу відразу ж постаралася освоїти новий незвичайний стиль руху в танці. У 1920 році дуже талановитий американець Андерсон приїхав в Лондон і разом з Жозефіною Бредлі виграв багато танцювальних змагань. Ця пара придумала всього два нових рухи, але без них неможливо уявити сучасний фокстрот. Це «крок перо» і «зміна напрямку». Величезна кількість фігур було придумано в 1922 році відомим

танцюристом, переможцем танцювальних конкурсів Френком Фордом, в тому числі «heel turns». Завдяки американцеві Моргану з'явився «відкритий спін-поворот». Що ж до темпу танцю, то на початку століття він варіювався від 40 до 50 тактів в хвилину, що вимагало вміння миттєво змінювати стиль танцю, щоб не потрапити в халепу. У 1922 році фокстрот став виконуватися під більш повільну музику, а в 1927 році танець отримав свою остаточну назву - Повільний Фокстрот або "Slow fox".

Походження назви танцю незрозуміле, хоча одна теорія полягає в тому, що вона отримала назву від свого популяризатора, актора водевіля Гаррі Фокса [15]. Вернон Касл і Бетті Лі (викладач танців), визначають афро американських танцівників як першоджерело розвитку фокстроту. Касл побачив танець, який "танцювали негри, - з його власних слів, - упродовж п'ятнадцяти років у певному ексклюзивному кольоровому клубі"[16]. Інша, більш сумнівна теорія походження назви танцю схиляється до того, що рухи танцю, плавні та легкі, ковзкі та граційні, імітують кроки лисиці у живій природі, і тому назва, начебто, зародилась від англійського слова "foxtrot", що в перекладі означає "лисяча хода". Цю назву пов'язують з лисячою ходою у зв'язку з тим, що вона має незвичайну характерну рису – ноги ставляться в одну лінію (слід у слід).

Початковий варіант фокстроту виконувався таким чином, що ліва і права нога ставилися одна перед одною по одній лінії. Тільки в 1950-х була розвинена «Переглянута техніка», в якій ліва і права нога рухаються по своїй лінії, лише іноді потрапляючи на чужу.

Вільям Крістофер Хенді ("Батько блюзу") у своїй автобіографії відзначає, що його "Мемфіс Блюз" – жанр блюз-музики 1910-1930 років, який використовувався у водевілях і висловлював пригнічені настрої – був натхненням до створення прекрасного та своєрідного танцю фокстрот. Під час перерви, після швидких темпів Castle Walk і One-step, музичний директор Вернона та Ірен Касл, Джеймс Різ Юроп, почав повільно грати Мемфіс Блюз. Касл були заінтриговані ритмом і захотіли створити повільний танець, який

можна було б танцювати під таку музику. Згодом Касл представили в журнальній статті своєрідний вид танцю, який назвали "Bunny Hug" а незабаром після цього вони поїхали за кордон і, в середині океану, відправили радіограму до журналу з проханням змінити назву танцю від "Bunny Hug" до "Foxtrot" [17]. Артур Мюррей Тейчман, американський танцівник та викладач, стандартизував танець подружжя Касл. В його версії стали імітуватись позиції танго.

Саме цей танець вперше в ХХ столітті став виконуватися без будь-якої виворотності - ступні танцюристів були паралельні. Це справило ефект справжньої революції в світі танцю.

На початку свого розвитку фокстрот спочатку танцювався під музику регтайму. З кінця 1910-х по 1940-і роки фокстрот був найпопулярнішим швидким танцем, і переважна більшість платівок, виданих за ці роки, були музикою для фокстроту. Вальс і танго, які в той час теж були популярними, не обігнали фокстрот. Навіть поширеність Lindy Hop в 1940-х не вплинула на популярність Фокстроту, оскільки танець можна було танцювати під ту ж саму музику, яка використовувалася для супроводу Lindy Hop.

Коли на початку 50-х років вперше з'явився рок-н-рол, звукозаписні компанії не були впевнені, який стиль танцю буде найбільш придатним для музики. Варто відзначити, що Decca Records спочатку позначили свої рок-н-рол релізи як "фокстроти", особливо "Rock Around the Clock" Білла Хейлі. З тих пір, як цей запис, за деякими оцінками, був проданий у більш як 25 мільйонах примірників, "Rock Around the Clock" можна вважати найбільш продаваним "фокстротом" всіх часів [17]. Сьогодні танець зазвичай супроводжується однією і тією ж великосвітською музикою, під яку також танцюють і свінг.

З плином часу фокстрот поділився на повільну та швидку версії, які отримали назву "фокстрот" та "квікстеп" відповідно. У повільній версії існують подальші розбіжності між міжнародним або англійським стилем фокстроту та американським стилем, що складаються з ритму "повільно-

швидко-швидко" при більш повільному темпі та соціально-американського стилю, який використовує ритм "повільно-повільно-швидко-швидко" у дещо швидшому темпі.

Гаррі Фокс. Біографія та вклад в популяризацію Фокстроту

Як уже сказано вище, найбільш відомим та натхненим популяризатором нового на той час танцю Фокстрот був каліфорнійський актор водевіля Гаррі Фокс. Природа наділила його неабиякими музичними і спортивними здібностями. Його справжнє ім'я Артур Каррінгфорд (Arthur Carrington), він народився в містечку Romona, в Каліфорнії, в 1882, і взяв псевдонім "Fox" на честь свого дідуся. Гаррі почав самостійне життя в п'ятнадцять років. Витривалий і пластичний юнак, що сподобався господареві цирку, отримав у нього роботу - йому потрібно було заповнювати паузи, що виникають по ходу вистави, музичними номерами. Саме з цього моменту і почалася його творча біографія. Він деякий час їздив з цирком, допомагаючи на виставах, грав в професійний бейсбол. Власники театрів цінували його, як співака, і він співав пісні в водевілях в театрах Сан-Франциско. Знадобилося ще довгих 7 років для того, щоб Артур, який виступав під псевдонімом Гаррі Фокс, зміг отримати можливість дебютувати як актор. Велика кількість вдало зіграних в водевілях ролей принесла Фоксу популярність. У 1904 він дебютував як актор в Belvedere Theatre в комедії "Mr. Frisky of Frisco". Після землетрусу і пожежі в Сан-Франциско в 1906, Гаррі Фокс їздив по сходу США і, врешті-решт, зупинився в Нью-Йорку. На початку 1914 року, Фокс бере участь в різних шоу, водевілях в Нью-Йорку. У квітні він виступає з Yansci Dolly (однією із знаменитих у той час сестер Доллі) в шоу Хаммерстейна. Тоді ж театр Нью-Йорка, один з найбільших в світі, перетворюється в будинок кіно. Для залучення глядачів між фільмами було вирішено показувати уривки з популярних водевілів. Для цього був запрошений Гаррі Фокс і заснована ним танц. група "American Beauties", для танців між сеансами. Стаття в "Variety Magazine" повідомляла: "Гаррі Фокс виступатиме місяць або трохи більше за величезні гроші, за стільки ж, скільки коштує освітлення театру за той же час!" (А освітлення тоді коштувало величезні гроші!) У той самий час, дах театру було перебудовано в спеціальний великий танц. майданчик, на якому було поставлено шоу під назвою "Jardin de Dance", за участю сестер Доллі. 29

травня, 1914 випуск "Variety Magazine" писав: "дебют самотньої зірки - Гаррі Фокса і виступи між фільмами мають безперечний успіх. Сестри Доллі щоночі виступають на "даху" Нью-Йорка. Наступного тижня на Нью-Йоркському даху будуть проведені танцювальні змагання і переможцям будуть вручені золоті кубки ". Фокстрот був частиною вистави "Jardin Dance" на даху Нью-Йоркського театру. Гаррі Фокс включав кроки "риссю" (trotting) під музику ragtime як часину свого виступу, і люди назвали його танець "Fox's Trot" (потім "s" кудись пропала, а вимова залишилося). "Trot" – спершу це був військовий термін для опису кінної ходи, що з'явилася в штаті Міссурі, в перекладі на українську означає "рись". Ця хода незвично гладка. Під час звичайного бігу кінь по черзі відриває діагональні пари ніг, при цьому є момент, коли всі чотири ноги відриваються від землі і потім кінь різко приземляється. У цій же ході постійно одна з ніг коня знаходиться на землі, за рахунок чого хода візуально більш гладка і менш стомлююча для коня та його вершника. Була спеціально виведена порода коней, яка найбільш добре рухається цим способом. Гладкість ("the smooth") - одна з основних характеристик фокстроту. Комбінація швидких і повільних кроків, що дає можливість створювати його різні варіації, дозволяла кожному танцюючому солістові, а також парі представляти його щоразу по-новому. Фокстрот дав найістотніший поштовх для розвитку всіх бальних танців. Комбінація швидких і повільних кроків створює величезну кількість варіацій і приносить набагато більше задоволення, ніж танцювання всіх кроків в одному ритмі, на кожен рахунок (а до цього абсолютно всі танці виконувались в одному ритмі). Є велика кількість різноманітних ритмічних поєднань кроків у фокстроті, він є найважчим танцем для вивчення через ритмічно складний характер руху. Величезну кількість рухів для повільного вальсу було запозичено з фокстроту (а не навпаки, як багато хто думає). Через популярність серед бальних танцюристів, а потім і серед звичайної публіки, виникла необхідність розвинути форму танцю, яка могла б використовувати повільний синкопований ритм 4/4 і при цьому пара якийсь

час залишалася б на місці. Все більша кількість любителів танцю хотіла освоїти новий танець і танцювальні оркестри створювали нові і нові мелодії, експериментуючи з новими звуками і ритмами з Америки. Було придумано спеціальний варіант фокстроту "social" з виконанням на місці, оскільки намагатися крокувати навколо танцзалу, переповненого танцюристами було неможливо, як і неможливо для любительської публіки під час танцю бути настільки поглинутими виконанням фігур, що навіть не поговорити. Принаймні, так це описано в англійській літературі. Проте, чесно-кажучи, якщо немає основного кроку, то від Фокстрота залишається тільки музика. Ніякий "social foxtrot" не є навіть подобою фокстроту, через повну відсутність характеру танцю – гладкого, ковзкого просування. Різновиди фокстроту - це Peabody, Квікстеп і фокстрот - Roseland. Навіть танці типу lindy hop і хастл частково походять із фокстроту.

Стилі виконання Фокстроту

Серед бальних танців сьогодні користуються три різних стилі повільного фокстроту: American Social Style, American Continuity Style та International Style. Всі три є парними танцями, в яких танцівники рухаються навколо танцювального майданчика проти годинникової стрілки і танцюють практично під одну і ту ж саму музику. Однак вони суттєво відрізняються у техніці, позиціях та фігурах. Хотілося б більш детально розглянути кожен з них.

American Social Foxtrot все ще широко використовувався в Сполучених Штатах як соціальний та святковий танець. Він особливо добре підходить для танців у тісній кімнаті танцівниками, які знають або ж не дуже добре знають один одного, а також мають різний рівень підготовки. Його визначальною рисою є те, що танцюристи закривають ноги в кінці майже кожної фігури, замість проходження їх ноги, як у двох інших стилях. В результаті, танцюристи досить повільно рухаються навколо кімнати, просування досить скуте, а деякі фігури навіть можуть танцювати на місці. Крім того, практично кожна фігура починається у положенні, коли обидва партнера контактують один з одним в закритій позиції, а партнер при цьому починає виконувати фігури з лівої ноги.

Оскільки кожна фігура починається досить легко, і так само невимушено і послідовно приводить танцівника до наступної фігури, тому, хто веде, досить легко скомпонувати декілька фігур прямо на льоту у легкій, варіативній комбінації. Тісний контакт в парі є необов'язковим, і взагалі не очікується; всі фігури можна легко виконати, зберігаючи лише рамку, утворену руками. Саме цей факт спрямований на те, щоб уникнути потенційної соціальної ніяковості при контакті тіла між партнерами, які добре не знають один одного. Оскільки American Social Style є єдиним стилем, дозволеним на бронзовому (початківець) рівні змагань американського стилю, цей стиль іноді також називають Американським Бронзовим Фокстротом ("American Bronze Foxtrot").

У американському соціальному стилі використовуються фігури як на шість, так і на вісім рахунків. Ритмічна зміна між ними є одними з небагатьох потенційних труднощів у даному танці. Синкопування, як правило, уникають.

Фігури на шість рахунків тривають півтора такти музики, і використовують ритм "повільно (два рахунки) – повільно (два рахунки) – швидко (один рахунок) – швидкий(один рахунок)". Прикладами є: Основний рух вперед і назад (Basic movement forward and back), чергуючі четвертні повороти (Zig-zag), рок-поворот вправо і вліво (Rock turns right and left), променад (Promenade), Promenade twist (12 рахунків), Promenade pivot (12 рахунків), і Sway step. Танцюристи виконавці цього стилю зазвичай використовують Четвертний поворот (alternating quarter turns) для просування по залу у зигзагоподібному малюнку, чергуючи його з Променадом. Рок - повороти (Rock turns) використовуються для зміни напрямку в кутах і для уникнення зіткнень. Дозволяється танцювати фігури майже на місці, якщо цього вимагає наповненість, людність танцювального майданчика. Багато хто з цих фігур можна додатково прикрашати поворотами під рукою. Фігури на вісім рахунків тривають два музичних такти і використовують ритм "повільно (два рахунки) – швидко (один рахунок) – швидко (один рахунок); повільно (два рахунки) – швидко (один рахунок) – швидко (один рахунок)". Більшість з них може бути додатково розбита на два фігури з чотирма рахунками, хоча це призведе до порушення правил, згідно з якими кожна фігура починається в закритій позиції, коли партнер починає рух з лівої ноги. Приклади включають в себе: Forward and Reverse box, Left and right box turns, Closed twinkle with promenade close ending, Fallaway twinkles (16 рахунків), Promenade twinkles (16 рахунків), Serpentine (progressive twinkles) with closed footwork. Кілька фігур, таких як Grapevine, використовують більш швидкий ритм, що складається з чотирьох "quick" . Більшість з цих восьми цифр фігур нагадують відповідні фігури у вальсі зі зміненим ритмом, який розширює

перший крок кожної фігури так, щоб зайняти два рахунки. Знову ж таки, багато з цих фігур можна додатково прикрашати поворотами під руками.

Єдина загальноприйнята синкопована фігура – Шассе (Chasse). Це фігура на чотири рахунки з ритмом "повільно (два рахунки) – швидко – і – швидко (два рахунки)". Вона може бути введена між Closed twinkle і закритим променадом (Promenade close ending).

The American Continuity Style широко використовується в Сполучених Штатах як конкурсний танець та як основа для формейшн-танцю. Це стиль, який зазвичай поширювався в американських музичних театральних постановках та у фільмах. Він відрізняється від Social style тим, що танцюристи роблять крок, що проходить, в кінці кожної фігури, тобто фігура не закривається, а має відкрите закінчення. Отже, танцюристи просуваються набагато швидше по майданчику, в плавній, безперервній манері, що виправдовує цим самим назву стилю – "continuity", що з англійської означає "безперервний". Вона відрізняється від Міжнародного стилю (International Style) тим, що тісний контакт тіла в парі є необов'язковим. Це дозволяє партнерам використовувати набагато ширше різноманіття позицій, а отже і виконувати багато видів фігур, які неможливі в міжнародному стилі. Оскільки American Continuity Style передбачений в конкурсній програмі Silver Level American Style та вище, цей стиль іноді також називають "American Silver Foxtrot". Переходи від однієї танцювальної позиції до іншої є важливим аспектом американського стилю. Зазвичай використовуються танцювальні позиції, що включають в закриту позицію, в якій танцюристи контактують один з одним таким чином, що права рука партнера займає положення за спиною партнерки; позиція променаду, в якій партнери трохи відкриваються у "vee"; відкрита позиція, коли партнери тримаються лише за дві руки, і тіньова позиція (в якій обидва партнери спрямовані в одному напрямку, а не один до одного). Партнери можуть навіть повністю розривати контакт на короткий проміжок часу. Важливу роль відіграють також "лінії", в яких партнери створюють та фіксують особливе положення на короткий час.

Прикладами є Oversway, Chair, Check. В American Continuity Style більшість фігур засновані на елементах на чотири рахунки з ритмом "повільно (два рахунки) – швидко (один рахунок) – швидко (один рахунок)" що повторюється в кожному такті. Базова танцювальна секвенція (комбінація) для руху по майданчику по прямій лінії, може складатися з Open left box turn (вісім рахунків), Open twinkle (чотири рахунки), Open right turn (чотири рахунки), Open impetus (чотири рахунки), Continuity ending (чотири рахунки), повертаючись до початку комбінації. Інші фігури, що базуються на тому ж ритмі, включають Serpentine (Progressive twinkles) з відкритим закінченням; Curved running steps; Outside swivel; Pivot from promenade; і Natural Fallaway. Багато з цих фігур можуть бути виконані в різних позиціях: наприклад, Serpentine може бути виконаний у закритій позиції, відкритій позиції або тіньовій позиції. Багато з цих фігур можуть бути додатково прикрашені поворотами під руками, особливо коли вони переходять з однієї танцювальної позиції до іншої. Варіації на цей основний ритм можуть використовувати чотири швидкі кроки (швидко – швидко – швидко – швидко), як у Grapevine, або у другому такті плетіння (Weave), або ж синкопування (повільно – швидко – і – швидко – швидко), як у Шассе (Chasse).

Багато фігур American Continuity Style Фокстрота подібні до фігур Вальсу того ж стилю, при цьому ритм змінюється, розширюючи перший крок кожної фігури, щоб зайняти два рахунки. Деякі фігури, як, наприклад, Open twinkles, є розвитком фігур соціального стилю, в яких робота стоп була змінена шляхом проходження ніг у кінці фігури, а не їх закриття, проте більшість фігур абсолютно відрізняються від цього стилю.

The International (British) Style широко застосовується в Європі та Великобританії як соціальний та конкурсний танець. Його визначальною характеристикою є те, що партнери повинні постійно підтримувати тісний контакт в парі. Отже, різноманітність можливих фігур та позицій значно більше обмежена, в порівнянні з американським стилем. Танцюристи

зосереджують свою увагу на створенні враження плавного, ковзкого руху по танцювальному майданчику. Використання контакту тіла дозволяє виконувати дуже різкі повороти, що ще більше посилюється шляхом широкого використання каблучних поворотів. Таке використання каблучних поворотів та сили руху необхідні для досягнення бажаного ефекту ковзання, надають міжнародному стилю репутацію найбільш складного для виконання танцю європейської програми. Більшість фігур базуються на елементах на чотири рахунки з ритмом "повільно (два рахунки) – швидко (один рахунок) – швидко (один рахунок)" що повторюються в кожному такті. Базова танцювальна комбінація для руху по майданчику по прямій лінії, може складатися з Feather step (чотири рахунки), Reverse turn with feather finish (вісім рахунків), Three step (чотири рахунки), Natural turn (чотири рахунки) з Impetus (чотири рахунки) Feather finish (чотири рахунки), знову повертаючись до початку комбінації і з'єднуючись з Reverse turn. При цьому, ритмічне варіювання використовується для компенсації малої кількості фігур та позицій: таким чином, наприклад, у Weave виконується чотири швидкі кроки в одному такті, а у Change of direction виконується чотири повільні кроки, розтягнуті на два такти.

Підводячи висновки до всього вищеописаного, можемо сказати, що історія зародження і виникнення фокстроту має певну кількість різних теорій. У використаній мною літературі є досить багато розбіжностей в описі походження танцю, а також неточності у хронології, що дещо ускладнює вивчення теми та систематизацію інформації. Проте, навіть виходячи з цього матеріалу можна зробити висновок, що зародження цього танцю є досить колоритною подією.

Сукупність передумов, що посприяли цьому, спільно з важкою та натхненною працею танцюристів та популяризаторів того часу подарували нам досить незвичний, особливий, складний та неймовірно красивий танець – Фокстрот. Різні умови, в яких виконувався танець, викликали потребу в певній модифікації танцю, його адаптації до місця та навичок танцюристів,

що його виконують. Так виникли стилі фокстроту, які відрізняються за характером руху, амплітудою просування, технічною складністю, використанням позицій, тощо. Це дало змогу танцівникам з абсолютно різним рівнем однаково насолоджуватися цим прекрасним танцем.

Міжнародний стиль є конкурсним та загальноприйнятим. Саме він в повній мірі представляє відомий нам характерний фокстрот, з його ковзким безперервним рухом.

Характер та особливості виконання

Відомо, на початку свого розвитку Фокстрот був не надто стриманим танцем з безліччю стрибків і махів ногами - адже він створювався для сцени вар'єте. Танцювали його в різному темпі - від 32 до 50 т / хв. Але потрапивши в Англію, він піддався справжній реформі і розділився на два варіанти: більш швидкий (quick step) і повільніший (slow fox).

Швидкий фокстрот (або Квікстеп, від англ. Quick step - швидкий крок), одна з форм фокстроту, муз. розмір 4/4, темп 48-52 т / хв. (192-208 уд/хв). Входить в західно-європейську програму спортивних бальних танців. Найбільш динамічний зі «стандартних» танців. Цей варіант танцю походить з фокстроту, який танцювали в американському мюзик-холі. Англійці модернізували оригінальний чарльстон, заповнивши його характерними фокстротними рухами. В результаті вийшов танець швидких кроків, до якого увійшли і основні па повільного фокстроту, і привнесені ззовні швидкі фігури.

Квікстеп - рухливий і стрімкий за характером танець. Тут і легкі невеликі стрибки, і стрімкі і енергійні кроки, і раптові зупинки з паузами. І все це - весело, безтурботно і гармонійно. Досить швидкий темп танцю вимагає доброго володіння усіма фігурами і злагодженості в парі.

Як бачимо, цей варіант танцю візуально дуже сильно відрізняється від плавного, піднесеного Фокстроту, особливості виконання якого ми наразі розглядаємо.

Повільний Фокстрот (або слоуфокс, від англ. Slow fox), одна з форм фокстроту, муз. розмір 4/4, темп 28-30 т / хв. (112-120 уд / хв). Входить в західно-європейську програму спортивних бальних танців. Танець строгих ліній, який, разом з тим, дозволяє імпровізувати, змінюючи поєднання рухів і їх черговість. Фокстрот - танець стриманий і елегантний.

Свою популярність досяг в 40-х рр. ХХ ст. Мелодії, які написали Френк Сінатра, Глен Міллер та інші музиканти, стали справжньою класикою. Кроки танцю довгі, плавні, ковзаючі. Виконання повільного фокстроту вважається

досить важким – він вимагає від танцюристів гарного вміння тримати рівновагу і мати постійний контроль над кожним рухом. Техніка фокстроту дещо нагадує повільний вальс, але рухи виконуються зовсім в іншому ритмі. Одна з особливостей і складностей фокстроту в тому, що закінчення багатьох його рухів не збігається з кінцем такту музики, тобто рух часто закінчується всередині такту. Крім того, останній крок попередньої фігури може одночасно бути першим кроком наступної. Довжина кроку буде залежати від темпу. Чим швидше пара рухається, тим коротші кроки.

Особливості техніки виконання танцю Фокстрот

Основний ритм танцю "повільно – повільно – швидко – швидко". При цьому, акцентовані перший та третій удари ритму. Входить в європейську програму спортивних бальних танців. Фокстрот досить плавний, "рівний" танець, не має стільки ж активних підйомів та знижень, порівняно з вальсом. Як і характерний вид руху в кінному спорті, назва якого збігається з цим танцем, "trotting" тобто "риссю", при русі одна нога тварини завжди залишається на землі, створюючи візуально більш гладку і рівну ходу, так і в фокстроті абсолютно відсутній момент, коли чотири ноги партнерів одночасно відриваються від підлоги. Саме цей нюанс створює ілюзію ковзання, ніби, "польоту" пари над паркетом. Підйом та опуск також мають свої нюанси. Підйом починається в кінці першого кроку, продовжується впродовж другого і третього, Верх / Низ в кінці четвертого. Підйом та опуск відбувається в корпусі та частково в ногах. Власне підйом зосереджується в колінах. Характерною особливістю танцю є те, що у Фокстроті танцівнику не доводиться думати над підйомом та опуском, тому що вони з самого початку продумані та гармонійно "вбудовані" в роботу стоп, кожної фігури. Тому, коли танцівник правильно виконує кроки фігури, підйом та опуск здійснюється на інтуїтивному, природньому рівні. Якщо ж під час танцю ви відчуваєте, що рух стає надто амплітудним, це, мабуть, означає, що ви надто активно виконуєте піднімання, "вскакуєте".

Важливо групуватись перед повільним кроком. "Повільно" - це рушійний, потужний крок. Два кроки "швидко" завершають рух по інерції. Безперервність танцю забезпечується досить стрімким, ковзким рухом навколо танцювального майданчика. Такого ефекту важко досягти, не працюючи окремо над довжиною та силою кроків. Кроки слід робити від стегна, а не від коліна, ніби "продовжуючи" рух, цим самим збільшуючи довжину кроку.

Також важливим нюансом в роботі стоп є те, що, оскільки партнерка на підборах має меншу площу стопи, ніж партнер, йому для грамотної роботи

стопи та плавного переходу від каблука до носка, так званого "перекочування" (rolling), потрібно більше часу, аніж партнерці. Тому важливо приділяти цьому особливу увагу, не поспішати. Потрібно розвивати плавність та повноцінність "перекочування" адже фокстрот не має так званих "гострих" ніг.

На кроці вперед каблук першим приходиться в контакт з підлогою, проте візуально це не акцентується. Потім, коли корпус починає рухатись вперед, стопа виходить на носок. Зворотні кроки виконують з носка, опускаючись на каблук по мірі того, як корпус продовжує рух назад. У той самий час, носок іншої стопи відривається від підлоги. Кроки в бік зазвичай виконуються з носка.

У виконанні танцю Фокстрот використовуються основні позиції в парі. До них відносяться закрита, променадна, контрпроменадна та Contra Body Movement Position (CBMP) – позиція протируху корпусу. Зазвичай коли танцюристи виконують танці європейської програми, початковою позицією є закрита.

Партнер, витягнувши вперед ліву руку, пропонує партнерці почати танець. Долоня партнера дивиться на партнерку, чотири пальці зібрані і спрямовані вліво, великий палець дивиться в бік.

Партнерка, погодившись на пропозицію партнера, розміщує пальці правої руки, крім великого, між великим і рештою пальців партнера, і кисті танцюристів з'єднуються. Партнерка кладе великий палець правої руки на великий палець лівої руки партнера. Потім партнер наближає до себе партнерку досить близько, з огляду на те що, до цього вони стикалися правим боком і стегнами. Партнер правою долонею підтримує лопатку партнерки. Завдання партнерки випрямити кисть лівої руки, але великий палець, залишений в природному положенні, злегка відхилити в сторону. Лікті партнерів дивляться трохи вперед і в сторону від танцюристів. Плечі повинні бути у вільному положенні, головне їх не напружувати. Танцюристи повинні стояти прямо. Голови їх трохи в повороті вліво, але при цьому підборіддя

підняті. Руки партнера і спина утворюють «рамку», яку партнерка повинна утримати. Партнерка злегка розкривається від партнера, вона не повинна на ньому "висіти". В з'єднаних руках партнерів має бути легкий тиск.

У техніці фокстроту, як і в інших свінгових танцях, використовується Sway - бічне відхилення корпусу танцюючого в рухах танців Європейської Програми. З його допомогою танцюристи тримають баланс і створюють ефектний зовнішній вигляд. Він є ознакою хорошої майстерності, тому більшість танцюристів намагаються наслідувати його, що не завжди виходить зробити грамотно. Адже те, як він виглядає та як він відчувається танцюристами – це дві різні речі. Відсутність правильного розуміння основних принципів призведе до пошкодження рамки та позицій. Свей існує в різних видах, що відрізняються за технікою виконання.

В більшості випадків, говорячи про Sway, мова йде про Technical Sway. Це природне відхилення тіла від напрямку руху. Тобто, виконуючи, наприклад, праву фігуру, що потребує виконання Sweю, корпус робить лінію від лівої ноги (партнер) до верхньої частини голови. Причиною цього є механіка руху: свей вбиває імпульс і дозволяє сповільнити рух, зупинити його або змінити напрям. Чим швидше ви рухаєтеся, тим більше імпульсу ви генеруєте, і чим більше вага, тим більше потрібно буде вплинути на цей імпульс. Це, грубо кажучи, просто нахил у протилежному напрямку від вашого руху, Він має назву "технічний", тому що є природним і впливає з правильної техніки, не вимагаючи від танцівника потреби думати про правильність його виконання.

Cosmetic Sway додається до техніки виконання після опанування танцюристами Technical Sway, набуття якого приходить поступово і самостійно з вдосконаленням техніки. Cosmetic Sway - це невеликий нахил плечової лінії, що перебільшує форму технічного свей і робить форму більш красивою. Це досягається шляхом розтягування однієї сторони вгору, одночасно трохи скорочуючи протилежну сторону. Коли початківці дивляться на Sway, вони намагаються скопіювати його, занадто розтягнувши

одну руку і нахиливши іншу сторону, але це призводить до не правильної форми та порушення рівноваги. Cosmetic Sway по суті це вершина виконання Technical Sway, а не його заміна. Кілька десятиліть тому цього виду своєю не існувало, і форми були менш перебільшені та більш контрольовані.

Broken Sway (іноді ще називається Releished Sway) – це вид своєю, коли тіло генерує коливання від нахилу верхньої частини тіла. Багато танцюристів намагаються використовувати його в фігурах з просуванням, що є помилкою, так як він повинен виконуватись в лінійних фігурах, як, наприклад Oversway. Також цей вид не повинен сприйматись як заміник Technical Sway, оскільки вони абсолютно різні та використовуються в різних ситуаціях. Для того, щоб танцювати Broken Sway в Oversway, партнер стає на ліву ногу (партнерка на праву ногу), з зігнутим коліном, права пряма і витягнута в сторону. Корпус у нахилі від стегон і плечей вправо (партнерка вліво), переконавшись, що збережено простір під руками. Це основний Broken Sway.

Враховуючи всі вищеописані особливості та нюанси танцю Фокстрот, хочеться детальніше зупинитись на описі техніки виконання окремих його фігур. Адже для повного розуміння специфіки танцю потрібно наглядно розібратись в його фігурах.

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

Темп (число тактів за хвилину) - 30.

Акцентований удар – Раз і три ("раз" сильніший)

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

Рахунок "повільно" (S) – дорівнює двом ударам.

Рахунок "швидко" (Q) – дорівнює одному удару.

Перелік фігур

1. **Перо Крок (Feather step).**
2. **Потрійний Крок (Three step).**
3. **Зворотній Поворот (Reverse turn).**
4. **Натуральний Поворот (Natural Turn).**
5. **Імпетус Поворот (Impetus Turn).**
6. **Зворотня Хвиля (Reverse Wave).**
7. **Плетіння (після кроків 1-4 Зворотньої Хвилі) (Weave (after 1-4 of Reverse Wave)).**
8. **Відкритий Телемарк - Перо Закінчення (Open Telemark Feather Ending).**
9. **Зміна Напряму (Change of Direction).**
10. **Відкритий Телемарк – Натуральний Поворот – Зовнішній Свівл - Перо Закінчення (Open Telemark - Natural Turn – Outside Swivel - Feather Ending).**
11. **Плетіння з ПП (після Відкритого Імпетус) (Weave From PP) (after Open Impetus).**
12. **Топ Спін в кутку (виконаний після фігури Перо Закінчення) (Top Spin at a Corner) (danced after a Feather Finish).**
13. **Ховер Перо (Hover Feather).**
14. **Натуральний Телемарк (Natural Telemark).**
15. **Натуральне Плетіння (Natural Weave).**
16. **Ховер Телемарк (Hover Telemark).**
17. **Натуральний Твіст Поворот (Natural Twist Turn).**
18. **Ховер Крос (Hover Cross).**
19. **Вигнуте Перо (Curved Feather).**
20. **Перо назад (Back Feather).**
21. **Натуральний Ховер Телемарк (Natural Hover Telemark).**
22. **Зворотній Фоллевей і Сліп Півот (Fallaway Reverse and Slip Pivot).**
23. **Натуральний Зиг Заг з ПП (Natural Zig-Zag From PP).**

Список використаних 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. Перо Крок (Feather step).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед	каблук носок	Обличчям ДЦ	Без повороту	Початок підйому на кінець 1.	б/н
2, Q	ЛН вперед, ліве плече ведуче з підготовкою до кроку ЗП	носок	Обличчям ДЦ	Без повороту	Зверху на 2.	Вп

3, Q (1т)	ПН вперед в ППРК ЗП	носок каблук	Обличчям ДЦ	Без повороту	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вп
--------------	------------------------	-----------------	----------------	-----------------	--	----

ПРК - на 1.

Інша побудова: початок і закінчення лицем по ЛТ, потім Потрійний Крок, Зворотня Хвиля, або в кутку Зміна Напрямку. Початок і закінчення ДС, потім як для Зворотнього Повороту.

Зауваження: Перо Крок можна починати у ПП після фігур Відкритий Телемарк, Зовнішній Свівл, Відкритий Імпетус і тд.

Попередні фігури

1. Натуральний поворот.
2. Зворотня Хвиля.
3. Зміна Напрямку.
4. Ховер Телемарк.
5. Закритий Телемарк (крок 1 виконується ЗП).

Наступні фігури

1. Зворотній Поворот.
2. Відкритий Телемарк – Перо Закінчення.
3. Зворотня Хвиля (в кутку).
4. Відкритий Телемарк - Натуральний поворот - Зовнішній Свівл.
5. Закритий Телемарк.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад	носок каблук	Спиною ДЦ	Без повороту	Підйом на кінець 1 БПС	б/н
2, Q	ПН назад, праве плече ведуче	носок каблук	Спиною ДЦ	Без повороту	Зверху на 2 БПС	Вл
3, Q (1т)	ЛН назад в ППРК	носок каблук	Спиною ДЦ	Без повороту	Зверху на 3 БПС. Зниження на кінець рахунку 3.	Вл

ПРК - на 1.

Важливо зауважити, що носок ступні яка стоїть попереду буде відриватись від паркету на кожному кроці назад і відчувається сильний підйом корпусу.

2. Потрійний Крок (Three step).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед	каблук	Обличчям ДС	Без повороту	Знизу на 1	б/н
2, Q	ПН вперед	каблук носок	Обличчям ДС	Без повороту	Знизу на 2. Підйом на кінець рахунку 2	Вл
3, Q (1т)	ЛН вперед	носок каблук	Обличчям ДС	Без повороту	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вл

ПРК - на 1.

Зауваження: нахил, а також підйом і зниження мають бути невеликими. Необхідно звернути увагу, що на кроці 2 (Q) відбувається ведіння каблуком, так як це найпотужніший крок в фігурі Потрійний Крок. Між кроками 1 і 3 корпус трохи повернути вліво.

Інша побудова: початок і закінчення по ЛТ. Початок в ДС з закінченням в ЛТ.

Попередні фігури

1. Зворотній Поворот.
2. Плетіння.
3. Відкритий Телемарк – Перо Закінчення.
4. Перо Крок.
5. Натуральне Плетіння.
6. Топ Спін.

Наступні фігури

1. Будь яка права фігура.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН назад	носок каблук	Спиною ДС	Без повороту	Знизу на 1.	б/н
2, Q	ЛН назад	носок каблук	Спиною ДС	Без повороту	Знизу на 2. Підйом на кінець рахунку 2 БПС.	Вп

3, Q (1т)	ПН назад	носок каблук	Спиною ДС	Без повороту	Зверху на 3 БПС. Зниження на кінець рахунку 3.	Вп
--------------	----------	-----------------	--------------	-----------------	--	----

ПРК – на 1.

Зауваження: Важливо зауважити, що носок ступні яка стоїть попереду буде відриватись від паркету коли він починає рухатись назад до опорної ступні.

3. Зворотній Поворот (Reverse turn).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед	каблук носок	Обличчям ДС	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку 1.	б/н
2, Q	ПН в сторону	носок	Спиною ДС	1/4 між 1 і 2	Зверху на 2.	Вл
3, Q	ЛН назад	носок каблук	Спиною по ЛТ	1/8 між 2 і 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вл
4, S	ПН назад	носок каблук носок	Спиною по ЛТ	Продовж уємо поворот ВЛ на 4	Знизу на 4. Підйом на кінець рахунку 4	б/н
5, Q	ЛН в сторону і трохи вперед	носок	За напрямком ДС	3/8 між 4 і 5, корпус повертає вся менше	Зверху на 5.	Вп
6, Q (2т)	ПН вперед в ППРК ЗП	носок каблук	Обличчям ДС	Без повороту на 6	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6.	Вп

ПРК – на 1 і 4.

Кроки 4-6 – це фігура фініш перо.

Попередні фігури

1. Перо Крок.
2. Перо Закінчення після Імпетус Повороту.
3. Зміна Напрямку або крок з підтягуванням (не вважається хорошим варіантом).

4. Ховер Перо.
5. Топ Спін в кутку.
6. Натуральний Телемарк.
7. Натуральний Твіст Поворот.
8. Перо Закінчення.

Наступні фігури

1. Потрійний Крок.
2. Зворотня Хвиля.
3. Зміна Напрямку.
4. Ховер Телемарк.
5. Топ Спін.
6. Чек назад на ЛН в Зовнішній Свівл (не вважається хорошим варіантом).

Партнерка

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

ПКР – на 1 і 4.

Зауваження: на початку першого кроку наступної фігури каблук ПН має бути в контактi з паркетом, за винятком коли в якості наступної фігури виконують Топ Спін.

4. Натуральний Поворот (Natural Turn).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед	каблук носок	Обличчям ДС	Початок повороту Вп на 1	Підйом на кінець рахунку 1	б/н
2, Q	ЛН в сторону	носок	Спиною ДЦ	1/4 між 1 і 2	Зверху на 2	Вп
3, Q	ПН назад	носок каблук	Спиною по ЛТ	1/8 між 2 і 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вп
4, S	ЛН назад	носок каблук	Спиною по ЛТ	Продовжуємо поворот Вп на 4	Знизу на 4.	б/н
5, S	ПН в сторону, невеликий крок (підтягування каблука)	каблук ВК ступні, вся ступня і ВК ЛН	Обличчям ДЦ	3/8 між 4 і 5	Невеликий підйом корпусу на 5 БПС	Вл
6, S (2 1/2 т)	ЛН вперед	каблук	Обличчям ДЦ	Без повороту на 6	Знизу на 6	б/н

ПРК – на 1, 4, 6.

На кроці 6 партнер і партнерка роблять невеликий поворот корпусом вліво. Натуральний поворот можна починати обличчям по ЛТ. В кутку виконується менший поворот на кроках 4 і 5, щоб вийти обличчям ДЦ нової ЛТ.

Попередні фігури

1. Потрійний Крок.
2. Зміна Напрямку.
3. Закритий Телемарк.

4. В кутку Ховер Телемарк. Можна починати в ПП після Відкритого Телемарку або Відкритого Імпетусу (партнерка пропускає каблучний поворот). Після Телемарку і Ховер Телемарку крок 1 виконують ЗП.

Наступні фігури

1. Перо Крок.
2. Імпетус Поворот (після кроку 3).
3. Натуральне Плетіння.
4. Відкритий Імпетус (після кроку 3).
5. Ховер Перо (після кроку 5).
6. Зовнішній Свівл (після кроку 3 якщо починати в ПП).
7. Крок 6 можна танцювати перед Телемарками і тд.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад	носок каблук	Спиною ДС	Початок повороту Вп на 1	Невеликий підйом на кінець рахунку 1 БПС	б/н
2, Q	ПН закривається до ЛН (каблучний поворот)	каблук носок	Обличчям по ЛТ	3/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	Вл
3, Q	ЛН вперед	носок каблук	Обличчям по ЛТ	Без повороту на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вл
4, S	ПН вперед	каблук носок	Обличчям по ЛТ	Продовж уємо поворот Вп на 4	Знизу на 4	б/н
5, S	ЛН в сторону, "щіточка" ПН з ЛН.	носок каблук і ВК носка ПН	Спиною ДЦ	3/8 між 4 і 5	Невеликий підйом корпусу на 5 БПС	Вп
6, S (2 1/2 т)	ПН назад після "щіточки" по ЛН	носок	Спиною ДЦ	Без повороту на 6	Знизу на 6	б/н

ПРК – на 1, 4, 6.

5. Імпетус Поворот (Impetus Turn).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад	носок каблук	Спиною по ЛТ	Початок повороту Вп на 1	Знизу на 1	б/н
2, Q	ПН закривається до ЛН (каблучний поворот)	каблук носок	Обличчям ДЦ	3/8 між 1 і 2	Знизу на 2. Підйом на кінець рахунку 2	Вл
3, Q (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.
- 1-6 Зворотної Хвилі.

Наступні фігури

- Перо Закінчення, закінчене обличчям ДЦ.
- В кутку закінчити фігурою Перо Закінчення обличчям ДС нової ЛТ.
- Недокрутити Імпетус Поворот, зробивши 1/2 повороту, потім Перо Закінчення, закінчене обличчям ДЦ проти ЛТ і продовжити фігурою Топ Спін.
- В кутку - 1/2 або 3/8 оберту на Імпетус Повороті, після чого Перо Закінчення в ДЦ нової ЛТ.

Партнерка

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

ПРК – на 1.

6. Зворотня Хвиля (Reverse Wave).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед	каблук носок	Обличчям ДС	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку 1	б/н
2, Q	ПН в сторону	носок	Спиною до стіни	3/8 між 1 і 2	Зверху на 2	Вл
3, Q	ЛН назад	носок каблук	Спиною ДС	1/8 між 2 і 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3	Вл
4, S	ПН назад	носок каблук	Спиною ДС	Продовж уємо поворот Вл на 4	Знизу на 4	б/н
5, Q	ЛН назад	носок	До рівняння на кроці 6	1/8 між 4, 5 і 6	Знизу на 5. Підйом на кінець рахунку 5	Вп
6, Q	ПН назад	носок каблук	Спиною по ЛТ		Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6	Вп
7, S	ЛН назад	носок каблук	Спиною по ЛТ	Початок повороту Вп на 7	Знизу на 7	б/н
8, S	ПН в сторону, невеликий крок (підтягування каблука)	каблук ВК ступні, вся ступня і ВК ЛН	Обличчям ДЦ	3/8 між 7 і 8	Невеликий підйом на 8 БПС	Вл
9, S (3 ^{1/2} т.)	ЛН вперед	каблук	Обличчям ДЦ	Без повороту на 9	Знизу на 9	б/н

ПРК – на 1, 4, 7, 9.

Зауваження: на кроці 5 є невелике ведіння корпусом. Якщо крок 4 (ПН) роблять назад як крок 6, то каблук ПН буде в контакті з паркетом, а носок відривається.

Інша побудова:

- (1) Початок обличчям по ЛТ: 1/4 Вл між 1 і 2, решта як в таблиці.
- (2) В кутку: почати обличчям ДС: 3/8 Вл між 1 і 2, 1/8 між 2 і 3, 1/4 між 4 і 6, щоб вийти спиною ДС нової ЛТ. 1/4 Вп між 7 і 8, щоб вийти обличчям ДЦ нової ЛТ, або 3/8, щоб вийти обличчям нової ЛТ.
- (3) Початок обличчям по ЛТ: 1/4 Вл між 1 і 2, потім як наведено в прикладі 2.
- (4) Початок обличчям ДЦ: 1/4 між 1 і 2, 1/8 між 2 і 3, 1/4 між 4 і 6, щоб вийти спиною в нову ЛТ, 3/8 Вп між 7 і 8.

Попередні фігури

1. Зворотній Поворот.
2. Відкритий Телемарк - Перо Закінчення.
3. Перо Крок.
4. Плетіння.
5. Натуральне Плетіння або будь яка фігура, яка закінчується фігурою Перо Закінчення або Ховер Перо.

Наступні фігури

1. Як для Натурального Повороту.
2. Плетіння після кроку 4.
3. Імпетус Поворот після кроку 6.
4. Відкритий Імпетус після кроку 6.
5. Ховер Перо після кроку 8.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН назад	носок каблук	Спиною ДС	Початок повороту Вл на 1	Невеликий підйом на кінець рахунку 1 БПС	б/н
2, Q	ЛН закривається до ПН (каблучний поворот)	каблук носок	Обличчям ДС	1/2 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	Вп
3, Q	ПН вперед	носок каблук	Обличчям ДС	Без повороту на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3	Вп
4, S	ЛН вперед	каблук	Обличчям ДС	Продовж уємо поворот	Знизу на 4	б/н

				Вл на 4		
5, Q	ПН вперед	каблук носок	До рівняння на кроці 6	1/8 між 4, 5 і 6	Знизу на 5. Підйом на кінець рахунку 5	Вл
6, Q	ЛН вперед	носок каблук	Обличчям по ЛТ		Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6	Вл
7, S	ПН вперед	каблук носок	Обличчям по ЛТ	Початок повороту Вп на 7	Знизу на 7	б/н
8, S	ЛН в сторону і ПН робить "щіточку" по ЛН	носок каблук і ВК носка ПН	Спиною ДЦ	3/8 між 7 і 8	Невеликий підйом на 8 БПС	Вп
9, S (3 1/2 т.)	ПН назад, виконавши "щіточку" по ЛН	носок	Спиною ДЦ	Без повороту на 9	Знизу на 9	б/н

ПРК – на 1, 4, 7, 9.

Зауваження: на кроці 9 партнер з партнеркою виконують невеликий нахил корпусом Вл.

7. Плетіння (після кроків 1-4 Зворотньої Хвилі) (**Weave** (after 1-4 of Reverse Wave)).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, Q	ЛН вперед	каблук носок	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку 1	б/н
2, Q	ПН в сторону	носок	Спиною по ЛТ	1/8 між 1 і 2	Зверху на 2	Вл
3, Q	ЛН назад в ППРК	носок	Спиною ДЦ	1/8 між 2 і 3	Зверху на 3	Вл
4, Q	ПН назад	носок	Спиною ДЦ	Продовж уємо поворот Вл на 4	Зверху на 4	б/н
5, Q	ЛН в сторону і трохи вперед	носок	За напрямком	1/4 між 4 і 5,	Зверху на 5	Вп

			ДС	корпус повертається менше		
6, Q (1 1/2 т.)	ПН вперед в ППРК ЗП	носок каблук	Обличчям ДС	Без повороту на 6	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6	Вп

ПРК – на 1 і 4.

Зауваження: на кроці 3 (ЛН назад в ППРК) робота ступні може бути носок – каблук і в такому випадку наступний крок буде зверху БПС.

Попередні фігури

- 1-4 Зворотньої Хвилі.
- В кутку 1-4 Зворотнього Повороту, потім 1/4 повороту між 1 і 2 у фігурі Плетіння, щоб вийти спиною у нову ЛТ, 1/8 - щоб вийти спиною ДЦ і 1/4 на фігурі Перо Закінчення, щоб закінчити ДС, або 1/8 повороту між 1 і 2, щоб вийти спиною ДС нової ЛТ, 1/8 між 2 і 3 щоб вийти спиною по ЛТ, потім 3/8 на Перо Закінчення. Партнерка, 3/8 між 1 і 2, щоб вийти за напрямком ДЦ нової ЛТ, або 1/4 між 1 і 2, виходячи за напрямком нової ЛТ. Плетіння можна виконувати з ПП після Відкритого Імпетуса, Зовнішнього Свібла, Відкритого Телемарку і тд.

Наступні фігури

- Як для Зворотнього Повороту.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, Q	ПН назад	носок каблук	Спиною ДЦ проти ЛТ	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку 1 БПС	б/н
2, Q	ЛН в сторону	носок	За напрямком ДЦ	1/4 між 1 і 2, корпус повертається менше	Зверху на 2	Вп
3, Q	ПН вперед в ППРК ЗП	носок	Обличчям ДЦ	Без повороту на 3	Зверху на 3	Вп

4, Q	ЛН вперед	носок	Обличчям ДЦ	Продовжуємо поворот Вл на 4	Зверху на 4	б/н
5, Q	ПН в сторону	носок каблук	Спиною до стіни	1/8 між 4 і 5	Зверху на 5	Вл
6, Q (1 1/2 т.)	ЛН назад в ППРК	носок каблук	Спиною ДС	1/8 між 5 і 6, корпус повертається менше	Зверху на 6 БПС. Зниження на кінець рахунку 6	Вл

ПРК – на 1 і 4.

8. Відкритий Телемарк - Перо Закінчення (Open Telemark Feather Ending).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед	каблук носок	Обличчям ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку 1	б/н
2, Q	ПН в сторону	носок	Спиною ДС	1/4 між 1 і 2	Зверху на 2	Вл
3, Q	ЛН в сторону і трохи вперед в ПП	носок каблук	За напрямком ДС, корпус обличчям до стіни	1/2 між 2 і 3, корпус повертається менше	Зверху на 3, Зниження на кінець рахунку 3	б/н
4, S	ПН вперед в ППРК і ПП	каблук носок	За напрямком ДС, корпус обличчям до стіни	Без повороту на 4	Знизу на 4. Підйом на кінець рахунку 4	б/н
5, Q	ЛН по діагоналі вперед з підготовкою до кроку ЗП	носок	Обличчям ДС	Без повороту на 5	Зверху на 5	Вп
6, Q	ПН вперед в	носок	Обличчям	Без	Зверху на 6,	Вп

(2 т.)	ППРК ЗП	каблук	ДС	повороту на 6	Зниження на кінець рахунку 6	
--------	---------	--------	----	---------------	------------------------------	--

ПРК – на 1.

Попередні фігури

1. Як для Зворотнього Повороту.

Наступні фігури

1. Як для Зворотнього Повороту.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН назад	носок каблук	Спиною ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Невеликий підйом на кінець рахунку 1 БПС	б/н
2, Q	ЛН закривається до ПН (каблучний поворот)	каблук носок	Обличчям по ЛТ	3/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	Вп
3, Q	ПН по діагоналі вперед, Пр плече ведуче, в ПП	носок каблук	За напрямком по ЛТ	Корпус повертається Вл на 3	Зверху на 3, Зниження на кінець рахунку 3	б/н
4, S	ЛН вперед і навхрест в ППРК і ПП	каблук носок	Рухаючись в ДС, за напрямком по ЛТ	Продовжуємо поворот Вл на 4	Знизу на 4. Підйом на кінець рахунку 4	б/н
5, Q	ПН в сторону і трохи назад	носок каблук	Спиною до стіни	1/4 між 4 і 5	Зверху на 5	Вл
6, Q (2 т.)	ЛН назад в ППРК	носок каблук	Спиною ДС	1/8 між 5 і 6, корпус повертається менше	Зверху на 6 БПС. Зниження на кінець рахунку 6	Вл

ПРК – на 1 і 4.

9. Зміна Напрямку (Change of Direction).

Партнер

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

Крок		ступні		повороту		
1, S	ЛН вперед	каблук	Обличчям ДС	Початок повороту Вл на 1	Без підйому	б/н
2, S	ПН по діагоналі вперед, Пр плече ведуче і ЛН закривається до ПН трохи попереду без ваги	ВК для носок каблук, потім ВК для носок ЛН	ДС, Пр носок за напрямком ЛТ, закінчити обличчям ДЦ	1/4 між 1 і 2	Без підйому	Вл
3, S (1 1/2 т.)	ЛН вперед в ППРК	каблук	Обличчям ДЦ	Без повороту на 3	Без підйому	б/н

ПРК – на 1.

Попередні фігури

1. Зворотній Поворот.
2. Відкритий Телемарк - Перо Закінчення.
3. Перо Крок.
4. Плетіння.
5. Натуральне Плетіння.
6. Плетіння з ПП.
7. Топ Спін вздовж сторони майданчика.
8. В кутку будь яка фігура, яка закінчується Ховер Пером ДС нової ЛТ.

Наступні фігури

1. Перо Крок.
2. Крок 3 може бути вступом в Зворотній Поворот, Телемарк і тд.
3. Натуральне Плетіння.

Партнерка

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

	ЛН трохи позаду без ваги	каблук і ВК для носок ПН	ДЦ			
3, S (1 1/2 т.)	ПН назад в ППРК	носок	Спиною ДЦ	Без повороту на 3	Без підйому	б/н

ПРК – на 1.

Слід звернути увагу на незвичайне рівняння на кроці 2 для партнера (за напрямом коли він розташований на зовнішній частині повороту). В кутку можна зробити до 1/2 оберту Вл.

10. Відкритий Телемарк – Натуральний Поворот – Зовнішній Свівл - Перо Закінчення (Open Telemark - Natural Turn – Outside Swivel - Feather Ending).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед	каблук носок	Обличчям ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку 1	б/н
2, Q	ПН в сторону	носок	Спиною ДС	1/4 між 1 і 2	Зверху на 2	Вл
3, Q	ЛН в сторону в ПП	носок каблук	Обличчям ДС проти ЛТ	1/4 між 2 і 3	Зверху на 3, Зниження на кінець рахунку 3	б/н
4, S	ПН вперед і навхрест в ППРК і ПП	каблук носок	До стіни, Обличчям ДС проти ЛТ	Початок повороту Вп на 4	Знизу на 4. Підйом на кінець рахунку 4	б/н
5, Q	ЛН в сторону	носок	Спиною по ЛТ	1/8 між 4 і 5	Зверху на 5	б/н
6, Q	ПН назад, Пр плече ведуче	носок каблук	Спиною ДС	1/8 між 5 і 6	Зверху на 6, Зниження на кінець рахунку 6	б/н
7, S	ЛН назад в ППРК; ПН навхрест попереду ЛН без	носок каблук і тиск на	ДС, носок повернути й усередину,	1/4 Вп на 7	Знизу на 7	б/н

	ваги з закінченням в ПП	носок ПН	закінчити обличчям ДЦ			
8, S	ПН вперед і навхрест в ППРК і ПП	каблук носок	Рухаючись до центру, обличчям ДЦ	Без повороту на 8	Знизу на 8. Підйом на кінець рахунку 8	б/н
9, Q	ЛН по діагоналі вперед з підготовкою до кроку ЗП	носок	Обличчям ДЦ	Без повороту на 9	Зверху на 9	Вп
10, Q (3 ^{1/2} т.)	ПН вперед в ППРК ЗП	носок каблук	Обличчям ДЦ	Без повороту на 10	Зверху на 10, Зниження на кінець рахунку 10	Вп

ПРК – на 1, 4, 7.

На кроці 7 (Зовнішній Свівл) поворот можна зробити менше, продовжуючи Пером Закінчення в ДЦ проти ЛТ, або Плетінням з ПП, починаючи ДЦ проти ЛТ. З меншим поворотом в кутку починають з Перо Закінченням, або з Плетіння, ДЦ нової ЛТ.

Попередні фігури

1. Як для Зворотнього Повороту.

Наступні фігури

1. Як для Перо Кроку.

Зауваження: після кроку 6 Імпетус або Відкритий Імпетус можна виконувати замість фігури Зовнішній Свівл. Зовнішній Свівл можливо виконувати зробивши Чек на останньому кроці Пера чи Фініш Пера, закінченого ДЦ, продовжуючи фігурою Перо Закінчення ДС, так само після кроку 6 Зворотнього Повороту, продовжуючи правою фігурою.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН назад	носок каблук	Спиною ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Невеликий підйом на кінець рахунку 1 БПС	б/н
2, Q	ЛН закривається до ПН (каблучний поворот)	каблук носок	Обличчям ДС	1/4 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	Вп
3, Q	ПН по діагоналі	носок	Обличчям	Без	Зверху на 3,	б/н

	вперед в ПП	каблук	ДС	повороту на 3	Зниження на кінець рахунку 3	
4, S	ЛН вперед, навхрест в ППРК і ПП	каблук носок	До стіни обличчям ДС	Без повороту на 4	Знизу на 4. Підйом на кінець рахунку 4	б/н
5, Q	ПН вперед між ступнями партнера	носок	Обличчям ДС	Без повороту на 5	Зверху на 5	б/н
6, Q	ЛН вперед, Л плече ведуче з підготовкою до кроку ЗП	носок каблук	Обличчям ДС	Без повороту на 6	Зверху на 6, Зниження на кінець рахунку 6	б/н
7, S	ПН вперед в ППРК ЗП і ЛН закривається до ПН трохи позаду без ваги, закінчуючи в ПП	каблук носок каблук і тиск на ВК носки ЛН	Обличчям ДС, закінчити Обличчям ДЦ проти ЛТ	1/2 Вп на 7	Знизу на 7	б/н
8, S	ЛН вперед і навхрест в ППРК і ПП	каблук носок	Рухаючись до центру, Обличчям ДЦ проти ЛТ	Початок повороту Вл на 8	Знизу на 8, Підйом на кінець рахунку 8	б/н
9, Q	ПН в сторону і трохи назад	носок каблук	Спиною по ЛТ	1/8 між 8 і 9	Зверху на 9	Вл
10, Q (3 ^{1/2} т.)	ЛН назад в ППРК	носок каблук	Спиною ДЦ	1/8 між 9-10, поворот корпусу менше	Зверху на 10 БПС, Зниження на кінець рахунку 10	Вл

ПРК – на 1, 7, 8.

11. Плетіння з ПП (після Відкритого Імпетус) (Weave From PP) (after Open Impetus).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед в ППРК і ПП	каблук носок	За напрямком ДЦ,	Без повороту на 1	Підйом на кінець рахунку 1	б/н

			корпус по ЛТ			
2, Q	ЛН вперед	носок	Обличчям ДЦ	Початок повороту Вл на 2	Зверху на 2	б/н
3, Q	ПН в сторону і трохи назад	носок	Спиною ДС	1/4 між 2 і 3	Зверху на 3	Вл
4, Q	ЛН назад в ППРК	носок	Спиною по ЛТ	1/8 між 3 і 4	Зверху на 4	Вл
5, Q	ПН назад	носок	Спиною по ЛТ	Продовження повороту Вл на 5	Зверху на 5	б/н
6, Q	ЛН в сторону і трохи вперед	носок	За напрямком ДС	3/8 між 5 і 6, корпус повертається менше	Зверху на 6	Вп
7, Q (2т.)	ПН вперед в ППРК ЗП	носок каблук	Обличчям ДС	Без повороту на 7	Зверху на 7, Зниження на кінець рахунку 7	Вп

ПРК – на 2 і 5.

Техніка виконання фігури Відкритий Імпетус розписана в примітці у Повільному вальсі. У фокстроті використовують рахунок S Q Q, а зазвичай продовженням є кроки 1-3 Натурального Повороту або 1-6 Зворотньої Хвилі, а в решті техніка однакова. Між кроками 1-4 Плетіння можна зробити великий оберт і тоді крок 4 йде спиною в ДЦ. На кроці 4 можна використовувати альтернативну роботу ступні - носок каблук (ЛН назад в ППРК), тоді наступний крок буде зверху БПС.

Попередні фігури

1. Відкритий Телемарк.
2. Зовнішній Свівл.
3. Віск.

Наступні фігури

1. Як для Зворотнього Повороту.

Зауваження:

- (1) Виконавши Зовнішній Свівл, повертаються на $1/4$ Вп, крок 1 фігури Плетіння йде вперед і навхрест в ППРК і ПП, за напрямком до центру, корпус обличчям ДЦ. Крок 2 обличчям до центру, крок 3 спиною по ЛТ, крок 4 спиною ДЦ, 5 і 6 – з звичайним рівнянням. Партнерка робить крок вперед в ППРК і РР не навхрест на 1, обличчям ДЦ проти ЛТ, спиною ДЦ на 2, за напрямком ДЦ на 3, обличчям ДЦ на 4. Якщо в якості попередньої фігури виконують Віск, то використовують ті самі позиції ступні і побудову.
- (2) Якщо недокручуються на Зовнішньому Свівлі та виконують крок 1 в ДЦ проти ЛТ, то наступні шість кроків виконуються з такою самою побудовою, як для фігури Плетіння, виконаною в лінію.
- (3) Якщо перед Плетінням виконують Відкритий Телемарк, то ступні і корпус розвернуті в ДС на 3. На кроці 1 Плетіння побудова ступні буде ПН вперед і навхрест. Між кроком 3 Відкритого Телемарку і кроком 1 Плетіння виконують $1/8$ оберту Вл, корпус повертається менше, $1/8$ між 1 і 2, надалі решта ступнів повороту така сама як на Зворотньому Повороті. Партнерка робить $1/8$ оберту між кроком 3 Відкритого Телемарку і кроком 1 Плетіння, $3/8$ між 1 і 2, $1/2$ між 2 і 3, корпус повертається менше.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед і навхрест в ППРК і ПП	каблук носок	Рухаючись в ДЦ, за напрямком до центру	Початок повороту Вл на 1	Підйом на кінець рахунку 1	б/н
2, Q	ПН в сторону і трохи назад	носок	Спиною ДЦ	$3/8$ між 1 і 2	Зверху на 2	б/н
3, Q	ЛН в сторону і трохи вперед	носок	За напрямком ЛТ	$3/8$ між 2 і 3, корпус повертається менше	Зверху на 3	Вп
4, Q	ПН вперед в ППРК ЗП	носок	Обличчям по ЛТ	Без повороту на 4	Зверху на 4	Вп
5, Q	ЛН вперед	носок	Обличчям по ЛТ	Продовження повороту	Зверху на 5	б/н

				Вл на 5		
6, Q	ПН в сторону	носок каблук	Спиною до стіни	1/4 між 5 і 6	Зверху на 6	Вл
7, Q (2т.)	ЛН назад в ППРК	носок каблук	Спиною ДС	1/8 між 6 і 7, корпус повертається менше	Зверху на 7 БПС, Зниження на кінець рахунку 7	Вл

ПРК – на 1 і 5.

12. Топ Спін в кутку (виконаний після фігури Перо Закінчення) (Top Spin at a Corner) (danced after a Feather Finish).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, Q	ЛН назад в ППРК	носок	Спиною проти ЛТ	Продовження повороту Вл з попереднього кроку, 1/8 Вл на 1	Зверху з попереднього кроку. Зверху на 1	б/н
2, Q	ПН назад	носок	Спиною ДС проти ЛТ	1/8 між 1 і 2	Зверху на 2	б/н
3, Q	ЛН в сторону і трохи вперед	носок	За напрямком ДЦ нової ЛТ	1/4 між 2 і 3, корпус повертається менше	Зверху на 3	Вп
4, Q (1т.)	ПН вперед в ППРК ЗП	носок каблук	Обличчям ДЦ	Без повороту на 4	Зверху на 4, Зниження на кінець рахунку 4	Вп

ПРК – на 2.

На кроці 1 робота ступні може бути носок каблук, тоді наступний крок буде зверху БПС. Робота ступні використовується для того, щоб наступний крок можливо було зробити довшим.

Попередні фігури

1. Перо Крок.
2. Будь яке закінчення Перо, закінчене в кутку лицем ДС.
3. Якщо виконують вздовж майданчика, то недокручують Імпетус Поворот, роблячи 1/2 оберту, щоб вийти спиною проти ЛТ, після чого виконують фігуру Фініш Перо, закінчуючи її обличчям в ДЦ проти ЛТ, Чек назад в Топ Спін, закінчуючи обличчям в ДС.
4. Після Натурального Повороту в Зовнішній Свівл фігуру Зовнішній Свівл закінчують в ДЦ проти ЛТ, продовжують Перо Закінчення, щоб вийти обличчям в ДЦ проти ЛТ, після чого роблять 1/2 оберту на фігурі Топ Спін, щоб закінчити обличчям в ДС.
5. Танцюють Зворотній Поворот вздовж сторони майданчика, Чек назад в Топ Спін, щоб вийти обличчям ДС проти ЛТ (1/2 оберту), після чого другий Топ Спін, виконуючи ще 1/2 оберту, щоб вийти обличчям ДС (Подвійний Топ Спін QQQQ-QQQQ).

Наступні фігури

1. Якщо завершити в ДЦ: як для Перо Кроку.
2. Якщо завершити в ДС: Як для Зворотнього Повороту.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, Q	ПН вперед в ППРК ЗП	носок	Обличчям проти ЛТ	Продовження повороту Вл з попереднього кроку, 1/8 Вл на 1	Зверху з попереднього кроку. Зверху на 1	б/н
2, Q	ЛН вперед	носок	Обличчям ДС проти ЛТ	1/8 між 1 і 2	Зверху на 2	б/н
3, Q	ПН в сторону	носок каблук	Спиною в нову ЛТ	1/8 між 2 і 3	Зверху на 3	Вл
4, Q (1т.)	ЛН назад в ППРК	носок каблук	Спиною ДЦ нової ЛТ	1/8 між 3 і 4, корпус повертаєт	Зверху на 4 БПС, Зниження на кінець рахунку 4	Вл

				ься менше		
--	--	--	--	--------------	--	--

ПРК – на 2.

Зауваження: на попередньому кроці пара продовжує поворот корпусом Вл, для партнера робота ступні на кроці 3 Перо Закінчення буде – носок, а для партнерки – носок на кроках 2 і 3. Топ Спін можна виконувати більш складним способом, якщо станцювати його після Перо Закінчення, закінченого в ДЦ, після чого 3/4 оберту Вл замість звичайних 1/2, щоб закінчити обличчям в ДС.

13. Ховер Перо (Hover Feather).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, Q	ЛН по діагоналі вперед з підготовкою до кроку ЗП.	носок	Обличчям ДЦ.	Без повороту.	Зверху з попереднього кроку (крок з підтягуванням) Зверху на 1.	
2, Q (1/2T)	ПН вперед в ППРК ЗП.	носок каблук	Обличчям ДЦ.	Без повороту.	Зверху на 2, Зниження на кінець рахунку 2.	

Робота ступні для попередньої фігури (крок з підтягуванням): каблук ВК ступні, вся ступня, потім носок ПН і тиск на ВК носка ЛН. Для партнерки (крок "щіточка"): носок ЛН і ВК носка ПН.

Зауваження: корпус робить великий оберт Вп на попередньому кроці з підтягуванням, на кроці "щіточці" партнерки.

Попередні фігури

1. Крок з підтягуванням.
2. Кроки 1 і 2 Ховер Телемарку під рахунок S S.
3. Останні два кроки Натурального Телемарку є фігурою Ховер Перо.

Наступні фігури

1. Як для Перо Кроку.

2. Якщо завершити в ДС нової ЛТ: Потрійний Крок, Ховер Телемарк, Зворотня Хвиля, Зміна Напрямку.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, Q	ПН по діагоналі назад.	носок каблук	Спиною ДЦ.	Без повороту.	Зверху з попереднього кроку (крок з "щіточка") Зверху на 1.	
2, Q (1/2T)	ЛН назад в ППРК.	носок каблук	Спиною ДЦ.	Без повороту.	Зверху на 2 БПС, Зниження на кінець рахунку 2.	

14. Натуральний Телемарк (Natural Telemark).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед.	каблук носок	Обличчям ДС.	Початок повороту Вп на 1.	Підйом на кінець рахунку 1.	б/н
2, Q	ЛН в сторону.	носок	Спиною ДЦ.	1/4 між 1 і 2.	Зверху на 2.	Вп
3, Q	ПН в сторону, невеликий крок.	носок	Обличчям ДЦ.	1/2 між 2 і 3.	Зверху на 3.	б/н
4, Q	ЛН по діагоналі вперед, Л плече ведуче, підготовка до кроку ЗП.	носок	Обличчям ДЦ.	Без повороту на 4.	Зверху на 4.	б/н
5, Q (1 1/2T .)	ПН вперед в ППРК ЗП.	носок каблук	Обличчям ДЦ.	Без повороту на 5.	Зверху на 5, Зниження на кінець рахунку 5.	б/н

ПРК – на 1.

Якщо танцюють в кутку, то можна зробити 1/2 або 5/8 повороту; партнер робить 1/4 між 1 і 2, партнерша 3/8 між 1 і 2. Ще можна почати обличчям по ЛТ біля кутка, закінчити обличчям ДЦ нової ЛТ (5/8), або закінчити обличчям в нову ЛТ (3/4).

Попередні фігури

1. Як для Натурального Повороту.

Наступні фігури

1. Як для Перо Кроку.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад.	носок каблук	Спиною ДС.	Початок повороту Вп на 1.	Невеликий підйом на кінець рахунку 1 БПС.	б/н
2, Q	ПН закривається до ЛН (каблучний поворот).	каблук носок	Обличчям по ЛТ.	3/8 між 1 і 2.	Продовження підйому на 2.	Вл
3, Q	ЛН в сторону і ПН робить "щіточку" по ЛН.	носок	Спиною ДЦ.	3/8 між 2 і 3.	Зверху на 3.	б/н
4, Q	ПН по діагоналі назад, Пр плече ведуче.	носок каблук	Спиною ДЦ.	Без повороту на 4.	Зверху на 4.	б/н
5, Q (1 ^{1/2} T.)	ЛН назад в ППРК.	носок каблук	Спиною ДЦ.	Без повороту на 5.	Зверху на 5 БПС, Зниження на кінець рахунку 5.	б/н

ПРК – на 1.

Слід звернути увагу, що партнер і партнерка продовжують оберт корпусом на кроці 4.

15. Натуральне Плетіння (Natural Weave).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед.	каблук носок	Обличчям ДС.	Початок повороту Вп на 1.	Підйом на кінець рахунку 1.	б/н
2, Q	ЛН в сторону.	носок	Спиною майже ДЦ.	Трохи менше 1/4 між 1 і 2.	Зверху на 2.	Вп

3, Q	ПН назад, Пр плече ведуче.	носок	Спиною ДЦ.	Невеликий поворот між 2 і 3.	Зверху на 3.	б/н
4, Q	ЛН назад в ППРК.	носок	Спиною ДЦ.	Без повороту на 4.	Зверху на 4.	Вл
5, Q	ПН назад.	носок	Спиною ДЦ.	Початок повороту Вл на 5.	Зверху на 5.	б/н
6, Q	ЛН в сторону і трохи вперед.	носок	За напрямком ДС.	1/4 між 5 і 6, корпус повертається менше.	Зверху на 6.	Вп
7, Q (2т.)	ПН вперед в ППРК ЗП.	носок каблук	Обличчям ДС.	Без повороту на 7.	Зверху на 7, Зниження на кінець рахунку 7.	Вп

ПРК – на 1 і 5.

На кроці 4 (ЛН назад в ППРК) робота ступні може бути - носок каблук, в цьому випадку наступний крок буде зверху БПС. Слід звернути увагу на невелику ступінь повороту між кроками 1 і 3.

Попередні фігури

1. Потрійний Крок.
2. Зміна Напрямку.
3. Крок з підтягуванням.
4. Ховер Телемарк.
5. Натуральне Плетіння можна починати в ПП після Відкритого Телемарку, крок 1 виконують тоді вперед в ППРК і ПП і за напрямком ДС, корпус обличчям до стіни, партнерка пропускає каблучний поворот і крок 2 буде з ПН по діагоналі вперед, невеликий крок, обличчям ЛТ.
6. В якості попередніх фігур також можуть виконуватися Відкритий Імпетус і Віск.

Зауваження: якщо Натуральне Плетіння починають в ДЦ після Зміни Напрямку, кроку з підтягуванням або Ховер Телемарку, то роблять 1/2 повороту Вп між 2 і 3. Можливо також починати обличчям по ЛТ, роблячи трохи менше 3/8 повороту між 1 і 2.

Наступні фігури

1. Як для Зворотнього Повороту.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад.	носок каблук	Спиною ДС.	Початок повороту Вп на 1.	Невеликий підйом на кінець рахунку 1 БПС.	б/н
2, Q	ПН закривається до ЛН (каблучний поворот).	каблук носок	Обличчям ДЦ.	1/4 між 1 і 2.	Продовження підйому на 2.	Вл
3, Q	ЛН вперед, Л плече ведуче, з підготовкою до кроку ЗП.	носок	Обличчям ДЦ.	Без повороту на 3.	Зверху на 3.	б/н
4, Q	ПН вперед в ППРК ЗП.	носок	Обличчям ДЦ.	Без повороту на 4.	Зверху на 4.	Вп
5, Q	ЛН вперед.	носок	Обличчям ДЦ.	Початок повороту Вл на 5.	Зверху на 5.	б/н
6, Q	ПН в сторону.	носок каблук	Спиною до стіни.	1/8 між 5 і 6.	Зверху на 6.	Вл
7, Q (2т.)	ЛН назад в ППРК.	носок каблук	Спиною ДС.	1/8 між 6 і 7, корпус повертається менше.	Зверху на 7 БПС, Зниження на кінець рахунку 7.	Вл

ПРК – на 1 і 5.

16. Ховер Телемарк (Hover Telemark).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед.	каблук носок	Обличчям ДС.	Початок повороту Вл на 1.	Початок підйому на кінець рахунку 1.	б/н
2, Q	ПН в сторону і ЛН робить "щіточку" по ПН.	носок ПН і ВК	Обличчям по ЛТ.	1/8 між 1 і 2.	Продовження підйому на 2.	Вл

		носка ЛН				
3, Q (1т)	ЛН в сторону і трохи вперед.	носок каблук	За напрямком ДЦ.	1/8 між 2 і 3, корпус повертається менше.	Зверху на 3, Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

ПРК – на 1.

Крок 1 наступної фігури виконують ЗП. Ховер Телемарк може закінчуватися в ПП.

Попередні фігури

1. Як для Зворотньої Хвилі.

Наступні фігури

1. Перо Крок.
2. Натуральне Плетіння.
3. ПН вперед в ППРК ЗП і в Зворотне Плетіння.
4. Якщо закінчено в ПП: Плетіння з ПП.
5. Якщо закінчено в ДС нової ЛТ: будь яка натуральна фігура.
6. Після кроків 1 і 2 порахованих SS: Ховер Перо.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН назад.	носок каблук	Спиною ДС.	Початок повороту Вл на 1.	Початок підйому на кінець рахунку 1 БПС.	б/н
2, Q	ЛН в сторону і ПН робить "щіточку" по ЛН.	носок ЛН і ВК носка ПН	Спиною по ЛТ.	1/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2.	Вп
3, Q (1т)	ПН в сторону і трохи назад.	носок каблук	Спиною ДЦ.	1/8 між 2 і 3, корпус повертається менше.	Зверху на 3, Зниження на кінець рахунку 3.	б/н

ПРК – на 1.

Слід звернути увагу на поступові підйом і зниження для партнера і партнерки.

17. Натуральний Твіст Поворот (Natural Twist Turn).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед.	каблук носок	Обличчям ДЦ.	Початок повороту Вп на 1.		б/н
2, Q _{1/2}	ЛН в сторону.	носок каблук	Спиною ДЦ.	1/4 між 1 і 2.		Вп
3, & _{1/2}	ПН схрещується за ЛН, трохи позаду.	носок	Спиною по ЛТ.	1/8 між 2 і 3.		Вп
4, Q	Скручування на обох ступнях, закінчуючи з ПН в сторону, невеликий крок, як на кроці з підтягуванням.	носок ПН і каблук ЛН, ступні плоско, закінчи ти на всій ПН, потім носок ПН і тиск на ВК носка ЛН.	Почати спиною по ЛТ, закінчити лицем по ЛТ.	1/2 між 4 і 5, корпус повертає ся трохи більше.		б/н
5, S				Підйом на 5.	Вл	
6, Q	ЛН в сторону і трохи вперед.	носок	За напрямком ДЦ.	1/8 Вл між 5 і 6, корпус повертає ся менше.	Зверху на 6.	б/н
7, Q (2т.)	ПН вперед в ППРК ЗП.	носок каблук	Обличчям ДЦ.	Без повороту на 7.	Зверху на 7, Зниження на кінець рахунку 7.	б/н

ПРК – на 1.

На кроках 4 і 5 можна зробити великий оберт, щоб партнер вийшов майже спиною в ДЦ, після чого зробити крок в сторону і трохи назад на ЛН щоб вийти спиною в ДЦ. Продовжують фігурою Фініш Перо, закінченою в ДС SQ&QQSQ, або кроками 2-7 Натурального Плетіння SQ&QSQQQQ.

Попередні фігури

1. Як для Натурального Повороту.

Наступні фігури

1. Зворотній Поворот.
2. Відкритий або Закритий Телемарк.
3. Якщо закінчили обличчям в ДС нової ЛТ: Потрійний Крок, Зворотня Хвиля.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад.	носок каблук	Спиною ДС.	Початок повороту Вп на 1.		б/н
2, Q _{1/2}	ПН закривається до ЛН (каблучний поворот).	каблук носок	Обличчям по ЛТ.	3/8 між 1 і 2.		Вл
3, & _{1/2}	ЛН вперед, Л плече ведуче, з підготовкою до кроку ЗП.	носок	Обличчям майже ДС.	Продовження повороту на 3.		Вл
4, Q	ПН вперед в ППРК ЗП.	носок	Обличчям ДС.	1/8 між 2 і 4.		б/н
5, S	ЛН в сторону і ПН робить "щіточку" по ЛН.	Носок і ВК носка ПН.	Спиною по ЛТ.	3/8 між 4 і 5, корпус повертається трохи більше.	Підйом на 5.	Вп
6, Q	ПН в сторону.	носок каблук	Спиною по ЛТ.	Невеликий оберт корпусом Вл на 6.	Зверху на 6.	б/н
7, Q (2т.)	ЛН назад в ППРК.	носок каблук	Спиною ДЦ.	1/8 між 6 і 7,	Зверху на 7 БПС, Зниження на кінець	б/н

				корпус повертається менше.	рахунку 7.	
--	--	--	--	----------------------------	------------	--

ПРК – на 1 і 4.

18. Ховер Крос (Hover Cross).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед.	каблук носок	Обличчям ДС.	Початок повороту Вп на 1.	Підйом в кінці рахунку 1.	б/н
2, Q	ЛН в сторону.	носок	Спиною ДЦ.	1/4 між 1 і 2.	Зверху на 2.	Вп
3, Q	ПН в сторону.	носок	За напрямком ДС нової ЛТ.	1/2 між 2 і 3, корпус повертається менше.	Зверху на 3.	б/н
4, Q	ЛН вперед в ППРК ЗП з Л сторони партнерки.	носок	Обличчям ДС нової ЛТ.	Без повороту на 4.	Зверху на 4.	Вл
5, Q	Перенести вагу назад на ПН в ППРК.	носок	Спиною ДЦ проти ЛТ.	Початок повороту Вл на 5.	Зверху на 5.	б/н
6, Q	ЛН в сторону і трохи вперед.	носок	За напрямком ДЦ.	1/4 між 5 і 6, корпус повертається менше.	Зверху на 6.	Вп
7, Q (2т.)	ПН вперед в ППРК ЗП.	носок каблук	Обличчям ДЦ.	Без повороту на 7.	Зверху на 7, Зниження на кінець рахунку 7.	Вп

ПРК – на 1 і 5.

Зауваження: на кроці 4 коліно може трохи згинатись.

Попередні фігури

1. Потрійний Крок. Можна починати з ПН вперед ЗП після Закритого Телемарку біля кутка. Коли виконують вздовж сторони майданчика, Відкритий Телемарк (1/2 повороту) використовують щоб закінчити поперек в ПП обличчям ДС проти ЛТ, крок 1 фігури Ховер Крос йде як ПН вперед і навхрест в ППРК і ПП до стіни. Для партнера ступінь повороту буде така сама як і в таблиці. Партнерка буде пропускати каблучний поворот у фігурі Ховер Крос і крок 2 буде малий, по діагоналі вперед.

Наступні фігури

1. Зворотній Поворот.
2. Відкритий або Закритий Телемарк.
3. Фоллевей - Зворотній Поворот.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад.	носок каблук	Спиною ДС.	Початок повороту Вп на 1.	Невеликий підйом на кінець рахунку 1 БПС.	б/н
2, Q	ПН закривається до ЛН (каблучний поворот).	каблук носок	Обличчям по ЛТ.	3/8 між 1 і 2.	Продовження підйому на 2.	Вл
3, Q	ЛН в сторону.	носок	Спиною в нову ЛТ.	1/4 між 2 і 3.	Зверху на 3.	б/н
4, Q	ПН назад в ППРК.	носок	Спиною ДС нової ЛТ.	1/8 між 3 і 4, корпус повертається менше.	Зверху на 4.	Вп
5, Q	Перенести вагу вперед на ЛН в ППРК ЗП з Л сторони партнера.	носок	Обличчям ДЦ проти ЛТ.	Початок повороту Вл на 5.	Зверху на 5.	б/н
6, Q	ПН в сторону.	носок каблук	Спиною по ЛТ.	1/8 між 5 і 6.	Зверху на 6.	Вл
7, Q (2т.)	ЛН назад в ППРК.	носок каблук	Спиною ДЦ.	1/8 між 6 і 7, корпус повертає	Зверху на 7 БПС. Зниження на кінець рахунку 7.	Вл

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

ПРК – на 1 і 5.

Зауваження: на кроках 4 і 5 партнерка повертає голову Вп.

19. Вигнуте Перо (Curved Feather).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед.	каблук носок	Обличчям ДС.	Початок повороту Вп на 1.	Підйом в кінці рахунку 1.	б/н
2, Q	ЛН по діагоналі вперед, Л плече ведуче з підготовкою до кроку ЗП.	носок	Обличчям до стіни.	1/8 між 1 і 2.	Зверху на 2.	Вп
3, Q (1т)	ПН вперед в ППРК ЗП.	носок каблук	Обличчям ДС проти ЛТ.	1/8 між 2 і 3.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вп

ПРК – на 1 і 3.

Попередні фігури

1. Потрійний Крок.
2. Відкритий або Закритий Телемарк.
3. Крок з підтягуванням або Зміна Напрямку, закінчена в ДЦ, потім 3/8 у фігурі Вигнуте Перо, щоб вийти обличчям до стіни.
4. Ховер Телемарк в кутку.

Наступні фігури

1. Перо назад.
2. Чек назад на ЛН в ППРК по ЛТ в Закритий або Відкритий Імпетус.
3. Віск назад або Фоллевей Віск.
Коли після фігури Вигнуте Перо, закінченої обличчям до стіни, йде Перо назад, роблять 1/8 оберту Вп між кроком 3 Вигнутого Пера і кроком 1 Пера назад або виконують Зовнішню Зміну,

закінчену в ПП ДЦ, продовжують фігурами Плетіння чи Перо Закінчення.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад.	носок каблук	Спиною ДС.	Початок повороту Вп на 1.	Підйом в кінці рахунку 1 БПС.	б/н
2, Q	ПН назад, Пр плече ведуче.	носок	Спиною до стіни.	1/8 між 1 і 2.	Зверху на 2.	Вл
3, Q (1т).	ЛН назад в ППРК, невеликий крок.	носок каблук	Спиною ДС проти ЛТ.	1/8 між 2 і 3.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вл

ПРК – на 1 і 3.

20. Перо назад (Back Feather).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад в ППРК.	носок каблук	Спиною ДЦ.	Початок повороту Вп на 1.	Початок підйому на кінець рахунку 1 БПС.	б/н
2, Q	ПН назад, Пр плече ведуче.	носок	По дузі в ЛТ.	1/8 між 1 і 3.	Продовження підйому на 2.	Вл
3, Q (1т).	ЛН назад в ППРК.	носок каблук	Спиною по ЛТ.		Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вл

ПРК – на 1.

Зауваження: Перо назад можна виконувати без повороту, щоб закінчити спиною в ДЦ.

Попередні фігури

1. Вигнуте Перо.
2. Кроки 4-6 Зворотнього Повороту, недокрученого так, щоб закінчити обличчям ДС проти ЛТ.
3. Імпетус Поворот, виконаний на більшу ступінь оберту так, щоб вийти спиною ДЦ, після чого продовжити кроками 2 і 3 фігури Перо назад.

Наступні фігури

1. Перо Закінчення.
2. Зворотній Півот.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед в ППРК ЗП.	каблук носок	Обличчям ДЦ.	Початок повороту Вп на 1.	Початок підйому на кінець рахунку 1.	б/н
2, Q	ЛН вперед, Л плече ведуче.	носок	По дузі в ЛТ.	1/8 між 1 і 3.	Продовження підйому на 2.	Вп
3, Q (1т).	ПН вперед в ППРК ЗП.	носок каблук	Обличчям по ЛТ.		Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	Вп

ПРК – на 1.

21. Натуральний Ховер Телемарк (Natural Hover Telemark).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед.	каблук носок	Обличчям ДС.	Початок повороту Вп на 1.	Підйом в кінці рахунку 1.	б/н
2, Q	ЛН в сторону.	носок каблук	Спиною ДЦ.	1/4 між 1 і 2.	Зверху на 2. Зниження на кінець рахунку 2.	Вп
3, Q	ПН в сторону (підтягування каблука).	каблук ВК ступні, вся ступня.	Обличчям ДЦ.	1/2 між 2 і 3.	Знизу на 3. Підйом в кінці рахунку 3.	Вл
4, S	Л коліно направлене всередину.	носок ПН, тиск на ВК носка ЛН.	Обличчям ДЦ.	Невеликий поворот корпусом Вп на 4.	Зверху на 4.	Вл
5, Q	ЛН по діагоналі вперед з	носок	Обличчям ДЦ.	Без повороту	Зверху на 5.	б/н

	підготовкою до кроку ЗП.			на 5.		
6, Q (2т.)	ПН вперед в ППРК ЗП.	носок каблук	Обличчям ДЦ.	Без повороту на 6.	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6.	б/н

ПРК – на 1.

Слід звернути увагу на незвичайний рахунок на кроці з підтягуванням. Щоб танцювати з нормальним рахунком крок з підтягуванням, треба було б рахувати S&SS QQ.

Попередні фігури

1. Як для Naturalного Повороту.

Наступні фігури

1. Зворотній Півот.
2. Відкритий або Закритий Телемарк.
3. Фоллей – Зворотній Поворот.
4. Якщо закінчують в ДС нової ЛТ: Зворотня Хвиля, Зміна Напрямку, Ховер Телемарк, Потрійний Крок.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН назад.	носок каблук	Спиною ДС.	Початок повороту Вп на 1.	Невеликий підйом в кінці рахунку 1 БПС.	б/н
2, Q	ПН закривається до ЛН (каблучний поворот).	каблук носок	Обличчям по ЛТ.	3/8 між 1 і 2.	Продовження підйому на 2 БПС.	Вл
3, Q	ЛН в сторону.	носок	Спиною ДЦ.	3/8 між 2 і 3.	Знизу на 3. Підйом в кінці рахунку 3.	Вп
4, S	ПН робить "щіточку" по ЛН.	носок ЛН і ВК носка ПН	Спиною ДЦ.	Невеликий поворот корпусом Вп на 4.	Зверху на 4.	Вп
5, Q	ПН по діагоналі назад.	носок каблук	Спиною ДЦ.	Без повороту на 5.	Зверху на 5.	б/н
6, Q (2т.)	ЛН назад в ППРК.	носок каблук	Спиною ДЦ.	Без повороту на 6.	Зверху на 6 БПС. Зниження на кінець рахунку 6.	б/н

ПРК – на 1.

Хоча крок 3 виконують знизу, каблук ЛН не опускається, а згинаються коліна.

22. Зворотній Фоллей і Сліп Півот (Fallaway Reverse and Slip Pivot).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед.	каблук носок	Обличчям ДЦ.	Початок повороту Вл на 1.	Підйом в кінці рахунку 1.	
2, Q	ПН назад, Пр плече ведуче, в позицію Фоллей.	носок	Рухаючись по ЛТ, спиною ДС.	1/4 між 1 і 2.	Зверху на 2.	
3, Q	ЛН назад в ППРК і позицію Фоллей.	носок каблук	Спиною по ЛТ.	1/8 між 2 і 3, поворот корпусу менший.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	
4, Q (1 1/4Т.)	ПН назад, ЛН залишається в ППРК (Сліп Півот).	носок каблук носок	До центру, носок повернути в середину, закінчити обличчям ДС або ЛТ.	1/4 між 3 і 4, 1/8 або 1/4 на 4.	Знизу на 4.	

ПРК – на 1 і 4.

Попередні фігури

1. Як для Зворотнього Повороту.

Наступні фігури

1. Якщо закінчено обличчям по ЛТ: Подвійний Зворотній Спін, Зворотня Хвиля.
2. Якщо закінчено обличчям ДС: Зворотня Хвиля, Зміна Напрямку, Ховер Телемарк, Подвійний Зворотній Спін.

Якщо рахунок у фігурах Зворотній Фоллей і Сліп Півот відповідає наведеному в таблиці, то наступна фігура починається на рахунок Q, наприклад Подвійний Зворотній Спін (QQ&Q). Якщо під час виконання чотирьох кроків фігур Зворотній Фоллей і Сліп Півот використовується рахунок &, то наступна фігура починається з рахунку S. Наприклад: SQQ&(S), SQ&Q (S), S&QQ (S).

Коли у фігурі Сліп Півот використовується рахунок S, то найкраще закінчити обличчям по ЛТ і продовжити другим Фоллеем і Сліп Півотом з рахунком QQQQ. Кількість тактів залежить від використовуваного рахунку, наприклад: SQQQ = 1¹/₄ такти, SQQS = 1¹/₂ такти.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН назад.	носок каблук	Спиною ДЦ.	Без повороту на 1.	Підйом в кінці рахунку 1 БПС.	
2, Q	ЛН назад, Л плече ведуче, в позицію Фоллей.	носок	Рухаючись по ЛТ, спиною ДЦ.	Без повороту на 2.	Зверху на 2.	
3, Q	ПН назад в ППРК і позицію Фоллей, невеликий крок, ЛН залишається в ППРК.	носок	Спиною ДЦ, закінчити обличчям до центру.	5/8 повороту Вл на 3.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3.	
4, Q (1 ¹ / ₄ Т.)	ЛН вперед в ППРК і ПН залишається в ППРК (Сліп Півот).	носок каблук	До центру, закінчити спиною ДС або ЛТ.	Додатков о 1/8 або 1/4 Вл на 4.	Знизу на 4.	

ПРК – на 3 і 4.

Досвідчені танцівники часто використовують наступний тип підйому і зниження:

Партнер: знизу на 1, підйом в кінці рахунку 1, зверху на 2, зниження на кінець рахунку 2, знизу на 3, підйом в кінці рахунку 3 БПС, зверху на 4, зниження на кінець рахунку 4. Робота ступні: 1 каблук носок, 2 носок каблук, 3 носок каблук, 4 носок каблук носок.

Партнерка: знизу на 1, підйом в кінці рахунку 1, зверху на 2, зниження на кінець рахунку 2, знизу на 3, підйом в кінці рахунку 3, зверху на 4, зниження на кінець рахунку 4. Робота ступні: 1 носок каблук носок, 2 носок каблук, 3 носок каблук носок, 4 носок каблук. Рахунок: S&QQ.

Коли опускається каблук на кроці 2 треба слідкувати, щоб вага корпусу залишалась попереду і щоб носок правої ступні залишався в контакті з паркетом у виконанні кроків 3 і 4.

Аби весь час зберігати хороший контакт корпусом, партнерка повинна тримати голову в повороті ліворуч, а ліва частина її корпусу повинна сильно притискатись до правої сторони корпусу партнера.

23. Натуральний Зиг Заг з ПП (Natural Zig-Zag From PP).

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ПН вперед і навхрест в ППРК і ПП.	каблук носок	Рухаючись по ЛТ, обличчям ДС.	Початок повороту Вп на 1.	Підйом в кінці рахунку 1.	б/н
2, Q	ЛН в сторону.	носок	Спиною до центру.	1/8 між 1 і 2.	Зверху на 2.	б/н
3, Q	ПН назад в ППРК.	носок	Спиною до центру.	Початок повороту Вл на 3.	Зверху на 3.	б/н
4, Q	ЛН в сторону і трохи вперед.	носок	За напрямком ДС.	1/8 між 3 і 4, поворот корпусу менший.	Зверху на 4.	Вп
5, Q (1 1/2Т.)	ПН вперед в ППРК ЗП.	носок каблук	Обличчям ДС.	Без повороту на 5.	Зверху на 5. Зниження на кінець рахунку 5.	Вп

ПРК – на 1 і 3.

Попередні фігури

1. Віск в кутку, Віск вздовж сторони майданчика (1/4 Вл для партнера), потім Натуральний Зиг Заг, закінчений ДЦ.

2. Відкритий Імпетус Поворот, завершений Натуральним Зиг Загом в ДЦ.
3. Відкритий Телемарк - Натуральний Зиг Заг, завершений в ДС.

Наступні фігури

1. Якщо закінчити в ДС: як для Зворотнього Повороту.
2. Якщо закінчити в ДЦ: як для Перо Кроку.

Зауваження: якщо в якості попередньої фігури виконують Відкритий Імпетус або Відкритий Телемарк, то крок 1 фігури Зиг Заг для партнера буде вперед в ППРК і ПП, а не вперед і навхрест.

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1, S	ЛН вперед і навхрест в ППРК і ПП.	каблук носок	Рухаючись по ЛТ, обличчям ДЦ.	Без повороту на 1.	Підйом в кінці рахунку 1.	б/н
2, Q	ПН по діагоналі вперед з підготовкою до кроку ЗП з Л сторони партнера.	носок	Обличчям ДЦ.	Без повороту на 2.	Зверху на 2.	б/н
3, Q	ЛН вперед в ППРК ЗП з Л сторони партнера.	носок	Обличчям ДЦ.	Початок повороту Вл на 3.	Зверху на 3.	б/н
4, Q	ПН в сторону.	носок каблук	Спиною до стіни.	1/8 між 3 і 4.	Зверху на 4.	Вл
5, Q (1 1/2Т.)	ЛН назад в ППРК.	носок каблук	Спиною ДС.	1/8 між 4 і 5, корпус повертається менше.	Зверху на 5 БПС. Зниження на кінець рахунку 5.	Вл

ПРК – на 3.

Зауваження: між кроками 1 і 3 партнерка поворот не виконує.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беликова А. Н. Бальные танцы. М., «Советская Россия», 1976.
2. Дини Е.В. Єрмаков Д.А. Азбука танцев., Донецк. Стакер, 2004.
3. Еремина М. Ю. Роман с танцем. СПб.: ООО ТФ «Созвездие», 1998. 252 с.
4. Єрмаков Д.А. От фокстрота до квикстепа. Серия «Школа танцев» АСТ, 2004.
5. Касаткіна Л.В. Танець - це життя. Санкт-Петербург, 2006.
6. Краснов С.В. Спортивні танці. Москва, 1999.
7. Машков А.В. Спортивные танцы. М., 2003. 186 с.
8. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. Часть третья. Фокстрот. Перевод с английского и редакция Ю. Пина. Санкт-Петербург 1993.
9. Немінуцій Г.П. Дукальська А.В. Бальні танці. Історія та перспективи розвитку. Ростов-на-Дону, 2001.
10. Осадців Т. П. Спортивні танці: навч. посіб. Львів. : ЗУКЦ, 2001. 340 с.
11. Терешенко Н. Історія та методика бального танцю: навч. посіб. Херсон, 2015. 220 с.
12. Ховард Г. «Техніка виконання стандартних танців», Лондон-Київ, 2003.
13. American Style Smooth Bronze Manual. Las Vegas, NV: Dance Vision. 2015.
14. Frazer-Harrison, Alex (November 2010). «Rock Around the Clock' Tribute» Rockabilly Hall of Fame. 2012.
15. Handy, William Christopher (1941). Father of the Blues. Mac Millan. 223 с.
16. Hawkins, Christina M. A Compilation and Analysis of the Origins of the Foxtrot in White Mainstream America (Master of Arts thesis) – Brigham Young University Department of Dance, 2002. 18 с.
17. «The Fox Trot». Streetswing's Dance History Archives. 2009.
18. Maranto, Jim; Maranto, Jenell (2008). American Style Smooth Syllabus: Advanced I (Silver) Foxtrot (DVD).