

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

ОСНОВИ НАРОДНО- СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ

(вправи біля станка)

***Методичні рекомендації для студентів III курсу
хореографічного відділення***

РІВНЕ – 2009

„Основи народно-сценічного танцю” (вправи біля станка).
Методичні рекомендації для студентів III курсу хореографічного
відділення. – Рівне: РДГУ, 2009. – 35 с.

Автори:

доцент кафедри хореографії РДГУ **В.М. Пуйов**,
доцент кафедри хореографії РДГУ **В.В. Пуйова**

Рецензенти: **В.С. Марущак**, Заслужений діяч мистецтв
України, Заслужений працівник культури України,
балетмейстер Заслуженого народного ансамблю
танцю „Полісянка”.

Л.А.Зань, старший викладач кафедри хореографії
РДГУ

Рекомендовано до друку кафедрою хореографії РДГУ

ВСТУП

Пропоновані методичні рекомендації для студентів III курсу хореографічного відділення Інституту мистецтв є третьою частиною методичних рекомендацій з дисципліни „Методика викладання народно-сценічного танцю”. Вони включають опис та методику виконання вправ народно-сценічного *exersiese* з програми даного курсу. Послідовність виконання тренувальних вправ та ж сама, що і на попередніх курсах. Нові та ускладнені елементи тренажу спочатку вивчаються у чистому виді, у повільному темпі. У складних за координацією вправах доцільно вивчати окремо рухи ніг, рук і корпусу. Після засвоєння техніки виконання вправ вони комбінуються з раніше вивченими рухами та елементами народних танців.

Темп виконання комбінацій прискорюється, ускладнюється їх ритмічна структура. Комбінації ускладнюються поворотами на 360°, підскоками, перегинами корпусу. Нарощуються технічні труднощі, ускладнюються рухи на розвиток гнучкості та пластичності корпусу, вдосконалюється манера виконання рухів та поз національних танців.

Біля станка спочатку також вивчаються деякі технічно складні елементи народних танців. Це – кабріолі, опускання на коліно, присядки, оберти. У зв'язку із збільшенням технічних труднощів при виконанні окремих рухів та комбінацій, особливу увагу звертати на чергування вправ що виконуються на зігнутих та витягнутих ногах та навантаження на окремі групи м'язів.

Вправи біля станка бажано виконувати в характері народних танців які вивчаються на середині зали. Приділяти велику увагу оволодінню стилем та манерою виконання елементів академічних (характерних) танців.

НАПІВПРИСІДАННЯ ТА ГЛИБОКЕ ПРИСІДАННЯ (*demi plie* і *grand plie*)

На третьому курсі присідання ускладнюються перегинами корпусу та підйомами на півпальці. У комбінаціях виконуються присідання за виворотними і прямими позиціями у повільному і різкому характерах. Ускладнюється координація рухів у комбінаціях, до яких включаються пози та елементи танцю, в характері яких вони виконуються.

Приклади:

1. Присідання „кільцеве”

Вихідне положення – VI позиція ніг. Обличчям до станка. Руки лежать долонями на палиці.

Музичний розмір – 3/4. 2 такти. У характері молдавського танцю.

1 такт. Відтягнути корпус назад від станка, на витягнутих руках і ногах, опираючись на каблуки.

2 такт. На „раз” – глибоко присісти на обох ногах за шостою позицією, випрямляючи корпус (**рис.1**).

На „два, три” звестися на півпальці, водночас прогинаючи якомога більше корпус назад. Рух можна виконувати в характері східного, циганського, іспанського танців. Вправа комбінується з *demi* та *grand plie*, розтяжками та перегинами корпусу.

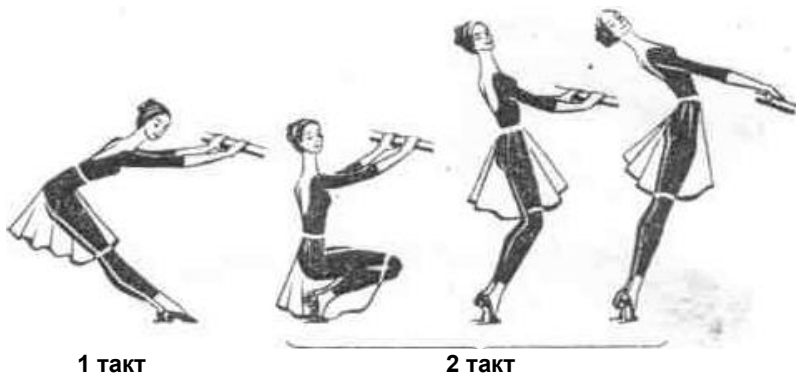


Рис.1

2. Присідання з перегинами корпусу і опусканням на обидва коліна

Вихідне положення – VI позиція ніг.

Музичний розмір – 4/4. 8 тактів. У характері східного танцю.

На музичний розмір 4/4. 2 такти – підготовка.

1 такт – стояти у вихідному положенні.

2 такт – на „раз, два” звестися на півпальці обох ніг – водночас праву руку підняти вперед угору до рівня очей долонею вниз.

На „три” продовжуючи стояти на півпальцях, повернути долоню правої руки вгору, згинаючи лікоть.

На „чотири” – пауза.

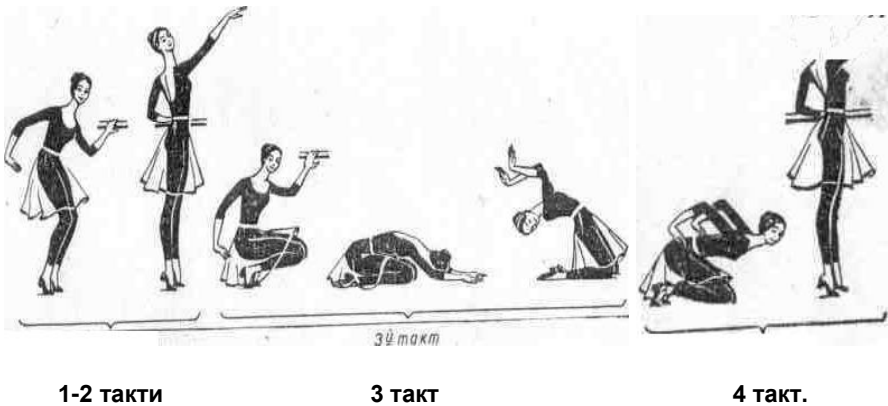


Рис.2

1 такт. На „раз-два” – напівприсісти за шостою позицією, водночас праву руку, повертаючи долонею вниз, провести униз назад на рівень стегна із зігнутим ліктем. Корпус нахилити вперед (рис. 2).

На „три-чотири” – повернутися на півпальці в VI позиції в позу, описану в 2-му такті вступу.

2 такт – те ж саме, що і в 1-му такті.

3 такт. На „раз” – рвучко опуститися в глибоке присідання за шостою позицією, водночас проводячи праву руку вниз назад на рівень стегна долонею вниз, нахилиючи корпус вперед.

На „два” – опуститися на обидва коліна, вирівнюючи підйоми ніг та рвучко нахилиючи корпус уперед, водночас праву руку провести вперед уздовж підлоги.

На „три-чотири” – перегнути корпус назад, водночас, праву руку провести вперед до рівня очей і повернути долонею вгору.

4 такт. На „раз” – рвучко нахилити корпус уперед, сідаючи на п’ятки, водночас праву руку провести назад з витягнутим ліктем долонею вгору.

На „два” – в цій позі підібрати пальці ніг під себе, спираючись на подушечки.

На „три-чотири” – звестися з глибокого присідання на півпальці за шостою позицією, водночас проводячи праву руку вперед перед собою у вихідне положення.

3. Присідання за VI і IV позиціями з перегинанням корпусу назад

Вихідне положення – VI позиція ніг. Права рука вільно опущена вздовж корпусу.

Музичний розмір – 3/4. 16 тактів. У характері іспанського танцю. На музичний розмір 3/4. 2 такти – підготовка.

1 такт – звестися на півпальці, водночас праву руку відвести праворуч назад трохи вище рівня другої позиції. Кисть правої руки дуже зігнути в зап’ясті. Ліве плече вивести вперед. Голову повернути ліворуч вперед.

2 такт – пауза (поза зберігається).

1 такт – глибоко присісти за шостою позицією, повертаючи коліна обох ніг ліворуч до станка на чверть повороту, водночас праву руку повернути ліктем уперед ліворуч, згинаючи її до прямого кута (**рис.3**).

2 такт – звестися з глибокого присідання і повернутися в положення, описане в 1-му такті музичного вступу. Погляд спрямувати на кисть правої руки.

3 такт – те ж саме, що в 1-му такті.

4 такт – те ж саме, що в 2-му такті.

5 такт – глибоко присісти за шостою позицією, водночас праву руку опустити вниз через підготовчу в першу позицію, долонею від себе, дуже зігнути в зап’ясті.

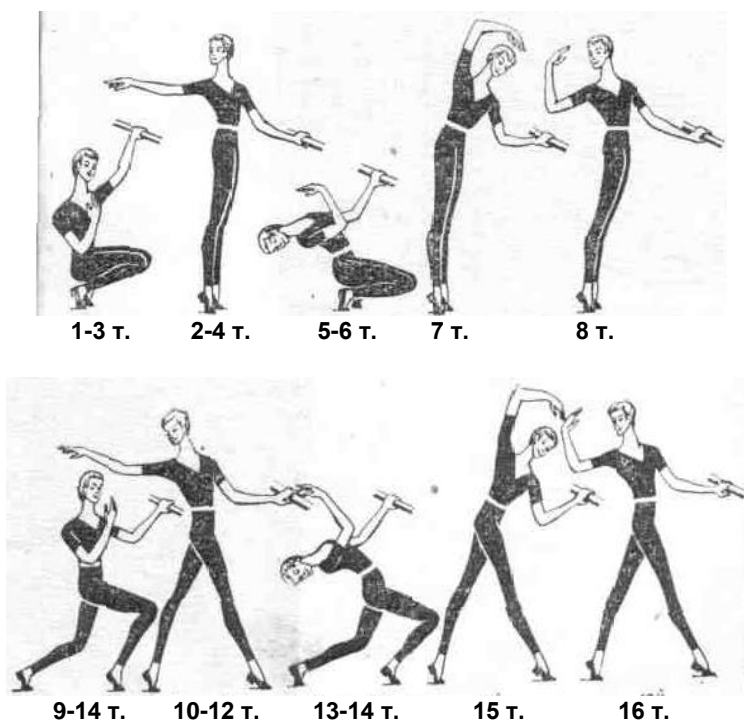


Рис.3

6 такт – перегнути корпус назад.

7 такт – рвучко підвестися з глибокого присідання на півпальці обох ніг, водночас переводячи руку в третю позицію. Корпус нахилити ліворуч, голову повернути також ліворуч. Погляд спрямований за станок униз.

8 такт – вирівняти корпус, водночас праву руку перевести в другу позицію, зігнути в лікті. Голову повернути праворуч.

9 такт. На „раз” – крок правою ногою вперед на півпальці в четверту позицію.

На „два-три” – опуститися в глибоке присідання.

10 такт – підвестися з глибокого присідання.

11 такт – опуститися в глибоке присідання.

12 такт – підвестися з глибокого присідання.

13 такт – опуститися в глибоке присідання за четвертою позицією, водночас праву руку провести в першу позицію долонею від

себе, дуже зігнути в зап'ясті.

14 такт – перегнути корпус назад.

15 такт – рвучко підвестися з глибокого присідання на півпальці обох ніг, водночас переводячи праву руку в третю позицію. Корпус нахилити ліворуч. Голову повернути також ліворуч. Погляд спрямувати за станок униз.

16 такт – випростати корпус, водночас праву руку провести в другу позицію, зігнути в лікті. Голову повернути праворуч.

ВПРАВИ НА РОЗВИТОК РУХЛИВОСТІ СТУПНІ

BATTEMENT TENDU

На третьому курсі вивчаються вправи з ковзанням півпальцями вбік з поворотами ступні у невиворітне положення. В залежності від особливості національного танцю в характері якого виконується вправа, вона може набувати характерних рис цього танцю.

Приклади:

1. 3 ковзанням убік

Вихідне положення – III позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір 2/4. 2 такти. У характері російського танцю.

Підготовка – 2 такти.

1 такт. Руку відкрити у другу позицію.

2 такт. Руку закрити на талію.

1 такт. Затакт. На „і” – праву ногу, опираючись на каблук, повернути носком до станка в невиворітне положення.

На „раз і” – вивести ногу вбік на півпальці п'яткою назовні, з витягнутим коліном. Погляд спрямувати праворуч.

На „два і” – пауза.

2 такт. На „і” – праву ногу, ковзнувши ступнею по підлозі в напрямку станка, поставити поряд з лівою ногою.

На „раз” – праву ногу, опираючись на каблук, повернути носком у виворітне положення в третю позицію. Погляд спрямувати вперед.

На „і два” – пауза.

Засвоївши техніку виконання, вправа може виконуватись на $2/4$ – 1 такт, або на $1/4$.

Цей рух може виконуватись з напівприсіданням на опорній нозі в момент виведення ноги.

2. Напівприсідання на опорній нозі

Вихідне положення і підготовка, як у попередньому русі
Музичний розмір – $2/4$. 1 такт. У характері білоруського танцю.

На „і раз” – повторити рухи попередньої вправи 1 такту з одночасним напівприсіданням на опорній нозі.

На „і два” – повторити рухи що виконуються на „і раз” 2 такту одночасно витягуючи коліно опорної ноги.

Цей рух може виконуватись з ударом каблукі опорної ноги.

3. Ковзання півпальцями по підлозі вбік з поворотом ступні в іспанському характері

Вихідне положення – VI позиція ніг.
Музичний розмір - $3/4$. 2 такти. У характері іспанського танцю.
Підготовка – 4 такти музичного вступу.

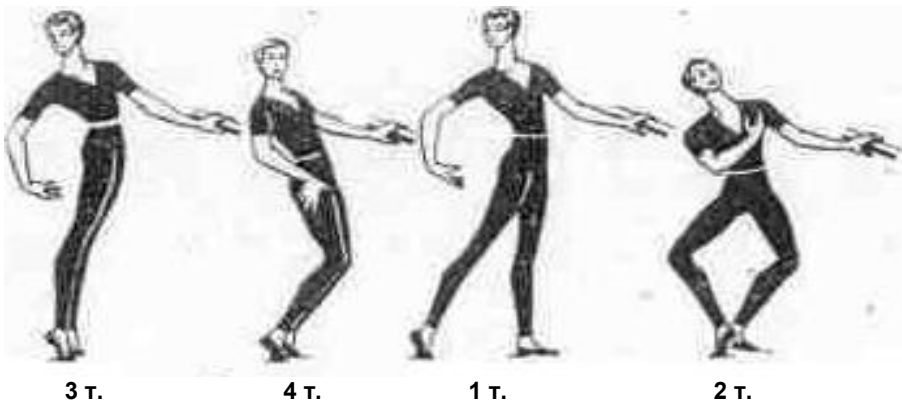


Рис.4

1–2 такти – стояти у вихідному положенні.

3 такт – звестися на високі півпальці обох ніг, водночас праву руку відвести ліктем назад за себе долонею вгору. Корпус прогнути назад, голову повернути праворуч (рис. 4).

4 такт – праву руку через другу позицію провести вперед і покласти на стегно (чотири пальці спрямовані назад, а великий палець – уперед), водночас обидві ноги зігнути в колінах. Корпус підтягнути, стояти на високих півпальцях.

1 такт. На „раз” – праву ногу вивести вбік, ковзнувши носком по підлозі, повертаючи ступню п’яткою назовні з витягнутим коліном, одночасно опустивши п’ятку лівої ноги на підлогу у виворітне положення. Водночас праву руку з підготовчої позиції провести вбік трохи нижче другої позиції ліктем угору із зігнутим зап’ястям. Погляд спрямований праворуч.

На „два-три” – пауза.

2 такт. На „раз” – праву ногу привести в третю позицію на півпальці, одночасно присівши на лівій нозі, відірвавши каблук. Водночас праву руку вивести у першу позицію, акцентуючи рух спрямуванням ліктя вниз. Корпус нахилити вправо. Голову повернути вліво.

На „два-три” – пауза.

Виконуючи вправу, акцентувати увагу на активній роботі п’ятки працюючої ноги та манері виконання характерних іспанських поз.

МАЛЕНЬКІ КИДКИ (*battement tendu jete*)

Маленькі кидки на 3 курсі ускладнюються колючим ударом об підлогу носка чи каблука працюючої ноги (*rique*), присіданнями та підстрибуванням на опорній нозі, наскрізними кидками вперед-назад через першу позицію.

1. 3 колючим ударом об підлогу (*rique*) робочої ноги

Вихідне положення – III позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 3/4. 1 такт. У характері польського танцю.

Підготовка – 2 такти.

1 такт – відкрити праву руку у другу позицію.

2 такт – закрити руку на талію.

На „раз” – праву ногу ковзним рухом винести вперед на 30°, витягнувши у підйомі.

На „і два” – зробити витягнутою ногою короткий удар носком або, скорочуючи стопу каблуком об підлогу, і рвучко підняти її на 30° вверх.

На „три” – привести праву ногу у 3 позицію.

Засвоївши техніку виконання руху можна виконувати його з присіданням на опорній нозі.

На „і два” – водночас з ударом робочої ноги об підлогу, зробити різке напівприсідання на опорній нозі. Акцентувати рух вверх.

2. Наскрізнi маленькi кидки вперед-назад через першу позицію

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4. У характері італійського танцю.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1 такт – праву руку через першу позицію відкрити на другу позицію долонею вгору.

2 такт – праву ногу відвести назад на носок (четверта позиція), руку залишити на другій позиції.

На „раз” – праву ногу ковзним рухом, через 1 позицію, акцентуючи п’яткою, рвучко винести вперед на 45°, витягнувши у підйомі.

На „і” – праву ногу ковзним рухом, через 1 позицію, акцентуючи п’яткою, рвучко винести назад на 45°, витягнувши у підйомі.

На „два” – повторити рухи, що виконувалися на „раз”.

На „і” – пауза.

Далі рух продовжити винесенням ноги назад.

Рух виконують на напружених ногах. Корпус рівний, голову повернути в бік відкриті руки.

Рух ускладнюється. У першому варіанті: одночасним ударом об підлогу п’ятки опорної ноги на „раз”; у другому варіанті одночасним

ковзним рухом на опорній ступні на „раз” (коли праву ногу виносять вперед, ліву ступню ковзним рухом просунути назад і, навпаки, коли праву ногу виносять назад, ліву ступню ковзним рухом просунути вперед). У першому та другому варіантах коліно лівої ноги напівзігнуте.

Корпус нахилити назад, коли праву ногу виносять вперед, і, навпаки, корпус нахилити вперед, коли праву ногу проводять назад.

Вправа виконується в характері усіх національних танців. Комбінується з різними видами маленьких кидків та вправ для ступні, каблучними вправами і є зв'язуючим рухом в різних комбінаціях.

КАБЛУЧНА ВПРАВА З МАЗКОМ ПОДУШЕЧКОЮ СТУПНІ ПО ПІДЛОЗІ

Вихідне положення – III позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4. 1 такт. У характері молдавського танцю.

Підготовка – 2 такти.

1 такт – праву руку відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору.

2 такт – праву руку закрити на талію, водночас присісти на обох ногах, а п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги.

На „раз” – п'ятку лівої ноги з ударом опустити на підлогу, водночас праву ногу відвести до кісточки лівої ноги, не напружуючи підйом.

На „і” – праву ногу різко винести вперед на п'ятку і відразу ж повернути до кісточки лівої ноги, роблячи мазок подушечкою ступні об підлогу. П'ятку лівої ноги відділити від підлоги.

На „два” – п'ятку лівої ноги з ударом опустити на підлогу.

На „і” – праву ногу з ударом опустити на підлогу всією ступнею.

Так само рух роблять убік та назад („хрестом”) або повторюють по кілька разів в одному напрямі.

Вправа комбінується з *battement tendu*, *battement tendu jete* різних видів, каблучними вправами, тощо. Виконується в характері російського, циганського, білоруського, болгарського танців.

КРУГООБЕРТАЛЬНІ РУХИ РОБОЧОЇ НОГИ ПО ПІДЛОЗІ І В ПОВІТРІ

RONDE DE JAMBE PAR TERRE, RONDE DE JAMBE EN LAIR

На третьому курсі вивчаються кругообертальні рухи у формі „вісімки” на прямій нозі із присіданнями.; кругообертальні рухи у повітрі із скачками на опорній нозі.

1. „Вісімка”

Вихідне положення – I позиція ніг.

Музичний розмір 3/4. 4 такти. У характері польського танцю.

Підготовка 3/4. 2 такти.

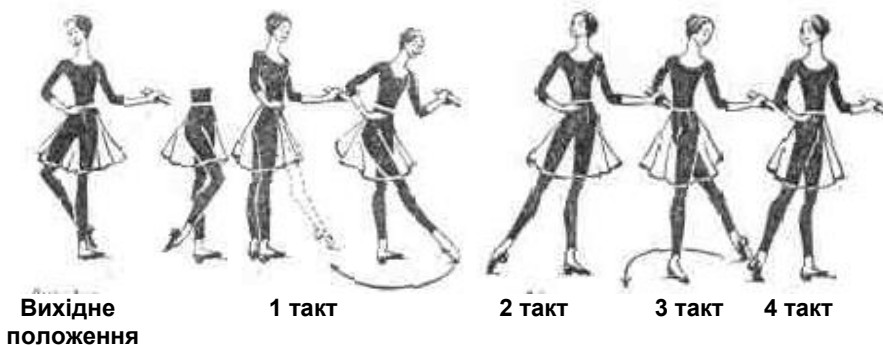


Рис.5

1 такт – руку відкрити в другу позицію, водночас працюючу ногу вивести назад на носок (*рис.5*).

2 такт- закрити руку на талію, водночас привести працюючу ногу витягнутою ступнею до кісточки опорної ззаду.

1 такт – повертаючи коліно ліворуч, провести праву ногу всією ступнею вздовж ступні лівої ноги до станка, закінчуючи рух з витягнутим підйомом у невворітному положенні. Корпус та голову нахилити ліворуч.

2 такт – описуючи півколо, відвести праву ногу носком по підлозі в другу позицію у виворітне положення. Корпус вирівняти, голову повернути праворуч, праве плече спрямувати вперед.

3 такт – праву ногу провести за п'яту позицію ззаду лівої ноги (виворітне положення), злегка відірвавши п'ятку від підлоги наприкінці руху. Корпус та голову нахилити праворуч униз.

4 такт – описуючи півколо, вивести праву ногу в другу позицію п'яткою в напрямі руху (в невиворітному положенні) і закінчити рух на півпальцях з витягнутим коліном п'яткою назовні. Водночас корпус випростати.

2. 3 присіданням на обох ногах та рухами руки в характері іспанського танцю

Вихідне положення та підготовка – як у попередньому русі.

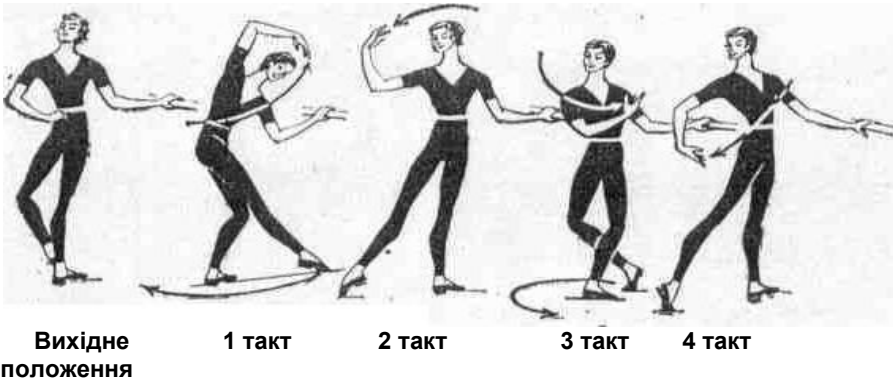


Рис.6

1 такт – присісти на обох ногах, проводячи праву ногу до станка та випрямляючи її в коліні, напружуючи й витягуючи в підйомі. Ліву ногу залишити зігнутою в коліні. Праву руку підняти в третю позицію, проводячи через підготовчу та першу позиції.

2 такт – описуючи носком по підлозі півколо, праву ногу вивести в другу позицію. Праву руку перевести в другу позицію ліктем униз. Ліву ногу випрямити з *demi-plie* (рис.6).

3 такт – праву ногу провести за п'яту позицію ззаду лівої (виворітне положення), присідаючи на обох ногах, злегка відірвати п'ятку від підлоги наприкінці руху. Корпус та голову нахилити праворуч униз. Праву руку підвести до першої позиції ліктем униз.

4 такт – вивести праву ногу в другу позицію, описуючи півколо п'яткою в напрямі руху (в невиворітному положенні), і закінчити рух

на півпальцях, випростуючись із *demi-plie*. Праву руку через підготовчу позицію вивести в другу позицію, відводячи назад ліктем і опускаючи долоню вниз.

Виконуючи цей варіант вправи у характері польського танцю “Мазурка” – рука робить хвилеподібний рух “Вісімку” з першої позиції долонею вниз у другу позицію, завершуючи рухом кисті наверх.

3. Із скачком на опорній нозі і витягнутим підйомом у повітрі

Вихідне положення, музичний розмір і підготовка як у вправі 1 з невеликим присіданням на опорній нозі.

1 такт – На „раз” одночасно із скачком на півпальці лівої ноги різким рухом вивести праву ногу у невиворітному положенні в напрямі станка (*croise*) на висоту 25°. Голову повернути до станка.

На „два-три” – описати працюючою ногою півкруг у повітрі, приводячи її у виворітне положення. Голову повернути від станка.

2 такт – на „раз” одночасно із скачком на півпальцях опорної ноги праву ногу рвучко привести, згинаючи коліно, ступнею до кісточки лівої ноги ззаду у виворітному положенні. Голову підняти підборіддям вверх.

На „два-три” – пауза.

Цей рух можна виконувати із скороченим підйомом. Корпус під час виконання руху залишається підтягнутим і нерухомим. Ці вправи комбінуються з іншими видами *rond de jambe*, з *pas tortile*, *port de brass*, перегинами корпусу. Виконуються в характері російського, угорського, іспанського, італійського танців.

***BATTEMENT FONDU* НА 90° З ПЕРЕГИНАННЯМ КОРПУСУ**

Вихідне положення – III позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір- 3/4. 8 тактів. У характері східного танцю.

Підготовка – 2 такти

1 такт – праву руку підняти у першу позицію.

2 такт – руку відкрити у другу позицію, праву ногу винести вбік на 90° з витягнутим коліном і ступнею.

На затакт „і”, привести праву ногу, згинаючи коліно, носком до опорної ноги і зразу перевести в невиворітне положення коліном до станка. Руку провести з другої у третю позицію, корпус нахилити до станка, голову повернути наліво.

1 такт – зробити напівприсідання на опорній нозі, працюючу ногу зігнути в коліні повернути від станка у виворітне положення. Праву руку опустити на рівень першої позиції долонею вниз. Нахилений корпус повернути від станка, погляд спрямувати на кисть руки.

2 такт – працюючу ногу відкрити в сторону на 90° , витягуючи коліно і підйом; одночасно витягнути коліно опорної ноги. Корпус випрямити, руку відкрити у другу позицію, голову повернути за рукою. Одночасно з виведенням працюючої ноги в сторону, підняти на півпальці опорної ноги.

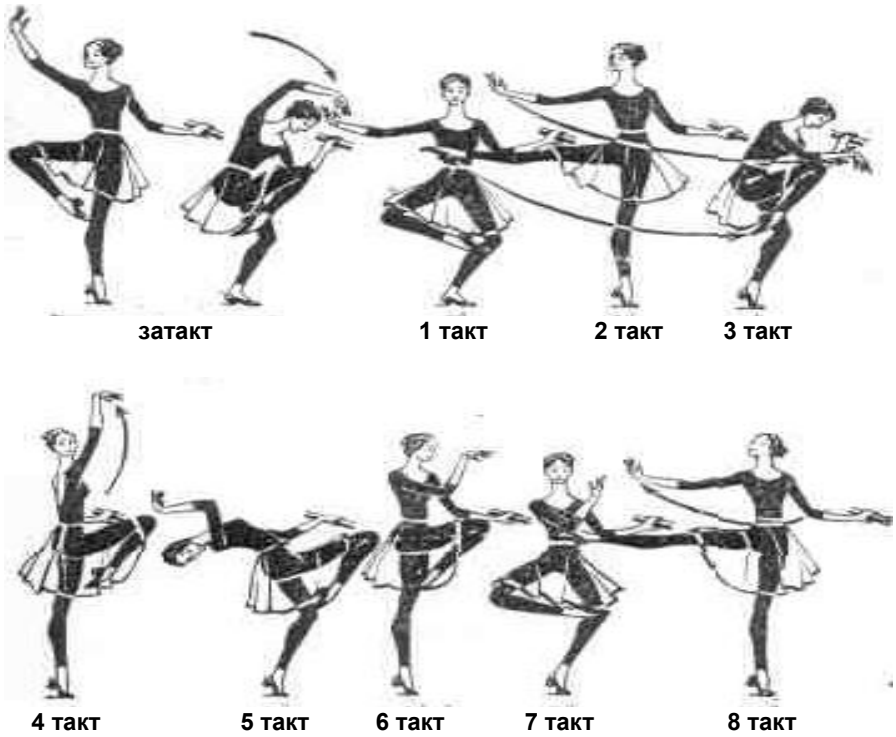


Рис.7

3 такт – підвести праву ногу ліворуч, згинаючи коліно в невиворітне положення, ліва нога – на півпальцях із зігнутих коліном. Праву руку провести через підготовчу позицію вперед ліворуч долонею вниз, корпус зігнути ліворуч вперед (**рис.7**).

4 такт – випрямити коліно лівої ноги. Корпус також випростати. Праву руку підвести вгору (над головою) долонею вниз.

5 такт – перегнути корпус назад, ліву ногу залишити на півпальцях із зігнутих коліном. Праву руку провести в напрямку третьої позиції ліктем униз з відкинутим зап'ястям.

6 такт – випрямити корпус і витягнути коліно лівої ноги.

7 такт – присісти на лівій нозі, водночас розвертаючи коліно правої у виворітне положення. Праву руку привести у першу позицію.

8 такт – вивести коліно правої ноги в сторону на 90°, одночасно витягуючи опорну ногу в коліні. Руку відкрити у другу позицію (**рис.7**).

Виконуючи рух, слідкувати за тим, щоб був плавний перехід опорної ноги з присідання на півпальці, з одночасним розворотом робочої ноги. При переводі працюючої ноги з відкритого в закрите положення і назад, носок працюючої ноги знаходився біля коліна опорної. Рух повинен бути злитим, виконуватися м'яко, в координації з роботою руки, корпусу і голови.

Вправа виконується в характері молдавського, угорського, російського, іспанського, циганського танців. Комбінується з розворотами ноги на 45°, *demi rond, pas tombe, port de bras*.

ВПРАВИ З НЕНАПРУЖЕНОЮ СТУПНЕЮ

FLIC-FLAC

Вправи цієї групи рухів урізноманітнюються, ускладнюються комбінаційно та ритмічно; ускладнюються технічні варіанти вправ.

1. *Flic-flac* з повертанням робочої ступні

Вихідне положення – III позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4. 2 такти. У характері циганського танцю.

Підготовка – 2 такти.

1 такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею від себе, пальцями вгору.

2 такт – ступню правої ноги підняти до кісточки лівої, присівши на лівій нозі.

На затакт „**i**” – зробити правою ногою мазок уперед у невиворотному положенні в напрямі до станка (**croise**). При зворотньому русі (**flac**) ступню та коліно правої ноги повернути у виворітне положення (**рис.8**).

На „**раз**” – привести праву ногу до кісточки лівої. Правою ногою зробити **flic-flac** уперед. На „**i-два**” – повторюються ті ж самі рухи, що на „**раз**”.

Виконується рух тільки вперед.

Вправу ускладнюють:

У першому варіанті: послідовними ударами півпальцями правої та лівої ніг на „**i-два**” (переступання).



Рис.8

У другому варіанті: виконанням **flic-flac** на „**i**” з послідовним підскоком на півпальці лівої (опорної) ноги на „**раз**” та переступанням правою, лівою ногами на „**i-два**”.

2. Double flic

Вихідне положення – III позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4. 1 такт. У характері циганського танцю.

Підготовка – 2 такти.

1 такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею від себе, пальцями вгору.

2 такт – ступню правої ноги підняти до кісточки лівої; присівши на лівій нозі.

На „раз” – рвучко скинути, ніби струснувши, праву ногу вперед, роблячи подвійний мазок півпальцями вперед по підлозі (*double flic*). Перший удар зробити подушечкою розслабленої правої ноги. Другий удар зробити носком правої ноги, витягуючи коліно і підйом (**рис.9**).



Рис.9

На „два” – підвести ступню правої ноги до кісточки лівої.

Так само рух виконується вбік та назад („хрестом”) або кілька разів в одному напрямі.

Рух ускладнюється. У першому варіанті **double flic** виконують із наступним ударом півпальцями правої ноги по підлозі за третьою позицією на „два”.

На „раз” – рвучко вивести праву ногу вперед, зробивши подвійний мазок півпальцями по підлозі (*double flic*).

На „і” – підтягнути ступню правої ноги до кісточки лівої.

На „два” – удар півпальцями правої ноги за третьою позицією.

На „і” – ступню правої ноги підтягнути до кісточки лівої.

У другому варіанті: **double flic** виконують акцентованим ударом п’ятки опорної ноги на „і” після рахунку „раз”. Коліно лівої ноги зігнути.

На „раз” – *double flic* уперед правою ногою, водночас, зігнувши коліно, відірвати п'ятку лівої йоги від підлоги.

На „ii” – підтягнути ступню правої ноги до кісточки лівої, водночас п'ятку лівої ноги акцентованим ударом опустити на підлогу.

На „два” – удар півпальцями (або всією ступнею) правої ноги за третьою позицією, водночас, зігнувши коліно, п'ятку лівої ноги відділити від підлоги.

На „i” – п'ятку лівої ноги акцентованим ударом опустити на підлогу.

У третьому варіанті: *double flic* виконують із підскоком на одній нозі та наступним переступанням.

1 такт. На затакт „i” – підскочити на лівій нозі, праву ногу підвести ступнею до кісточки лівої.

На „раз” – *double flic* уперед правою ногою навхрест лівої (*cgoise*). Корпус нахилити вперед ліворуч. Права рука в другій позиції. Погляд спрямувати на ступню правої ноги.

На „i” – переносячи вагу корпусу на праву ногу (в тому ж положенні на півпальцях), притупити півпальцями лівої ноги по підлозі. Корпус випростати.

На „два” – притупити півпальцями правої ноги за третьою позицією попереду лівої. Вага корпусу переноситься на праву ногу.

На „i” – підскочити на правій нозі, одночасно ліву ногу підвести до кісточки правої позаду неї.

2 такт. На „раз” – *double flic* лівою ногою вперед навхрест правої (*cgoise*). Корпус нахилити вперед праворуч. Права рука у другій позиції. Погляд спрямувати на ліву ногу.

На „i-два” – по черзі переступати з лівої ноги на праву на півпальцях за третьою позицією. Корпус випростати.

На „i” – пауза або виконувати рух спочатку, підскочивши на лівій нозі, як на затакт „i”.

Цей варіант найбільш типовий для виконання у характері циганського танцю.

У четвертому варіанті: *double flic* виконують за шостою позицією з винесенням ноги вперед.

На затакт „i” – злегка присісти на лівій нозі, праву ногу, зігнувши в коліні, відвести в повітрі назад (коліно правої ноги біля лівого коліна).

На „раз” – зробити *double flic* правою ногою вперед, водночас

підскочивши на півпальцях лівої ноги. Коліна обох ніг витягнуті у невиворітній позиції.

На „і” – легко підскочивши, присісти на правій нозі, ліву – зігнути в коліні і відвести назад (коліно лівої ноги – біля правого коліна).

На „два” – зробити *double flic* лівою ногою вперед, водночас підскочивши на півпальцях правої ноги. Коліна обох ніг витягнуті.

На „і” – те ж саме, що й на затакт „і”.

Далі рух повторюють спочатку і виконують тільки вперед.

Уся вправа виконується „хрестом” чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.

3. Підготовка до віяла

Вихідне положення – III позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4. 2 такти. У характері матроського танцю.

Підготовка – 2 такти.

1 такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2 такт – праву руку закрити на талію, присісти на лівій нозі, праву ногу, згинаючи в коліні, підвести ступнею до кісточки лівої ноги.

1 такт. На „раз” – правою ногою зробити *double flic* уперед ліворуч (на *cgoise*), корпус та голову повернути ліворуч, відірвавши п’ятку лівої ноги.

На „і” – ступню правої ноги підвести до кісточки лівої. П’яткою лівої ноги зробити притуп. Корпус та голову вирівняти.

На „два” – *double flic* правою ногою вперед, відірвавши п’ятку лівої ноги.

На „і” – притупнути п’яткою лівої ноги, праву підвести до кісточки лівої, попереду неї.

2 такт. На „раз” – *double flic* правою ногою вбік, відірвавши п’ятку лівої ноги.

На „і” – притупнути п’яткою лівої ноги, праву підвести до кісточки лівої, ззаду неї.

На „два” – притупнути всією ступнею правої ноги ззаду лівої за третьою позицією.

На „і” – пауза.

Flic-flac та *double flic* комбінуються між собою в різних варіантах, ускладнюються ритмічно; поєднуються з перегинами корпусу, з *tombe, port de bras*, відповідними елементами національних танців. Виконуються в характері циганського, російського, мексиканського, матроського танців.

ВПРАВИ НА ВИСТУКУВАННЯ

На третьому курсі вивчаються ускладнені варіанти іспанських вистукувань а також вистукування в характері молдавських, румунських, російських, мексиканських танців.

Приклади:

1. Іспанське вистукування – (сапатеада) із сплескуванням у долоні

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 3/4.

Підготовка – 2 такти.

1 такт. *Звестися на високі півпальці обох ніг, водночас праву руку відвести в другу позицію долонею донизу голову повернути направо.*

2 такт – *Праву руку провести вперед і покласти на стегно, водночас обидві ноги зігнути в колінах на високих півпальцях.*

1 такт. На «раз» – притупнути п'яткою правої ноги.

На „і” – притупнути п'яткою лівої ноги, п'ятку правої ноги відділити від підлоги.

На „два” – притупнути п'яткою правої ноги, лівої ноги відділити від підлоги.

На „і” – пауза.

На „три” – притупнути п'яткою лівої ноги, праву відділити від підлоги.

На „і” – пауза.

2 такт. На „раз” – притупнути п'яткою правої ноги.

На „два-три” двічі сплеснути у долоні (рис.10).



Рис. 10

Примітка. 3–4-й такти. (Виконуються сплескування в долоні у тому ж ритмічному рисунку, що й п'ятками. Руки під час сплескування відведені ліворуч на одному рівні з головою. Ліву руку зігнути в лікті і повернути долонею до обличчя на невеликій відстані від нього. Пальці правої руки – на середині лівої долоні, і в такому положенні роблять сплескування. Голова під час сплескування повернута праворуч (корпус та руки можуть бути повернуті праворуч, тоді голова повернута ліворуч).

Рух можна виконувати з різним ритмічним рисунком та чергуванням рухів рук і корпусу ліворуч та праворуч (через кілька тактів).

Вправа виконується **8 разів** і займає **32 такти** музичного супроводу.

Рух ускладнюють. У першому варіанті: притулом півпальцями робочої ноги ззаду опорної.

На затакт „і” – підвести ступню лівої ноги до кісточки правої і одразу ж поставити на півпальці поряд з правою ногою за шостою позицією, спрямувавши коліно вперед.

1 такт. На „раз” – притупнути п'яткою лівої ноги, праву ногу відірвати від підлоги.

На „і” – притупнути півпальцями правої ноги ззаду лівої ноги навхрест неї, розгортаючи коліно праворуч. Голову повернути до лівого плеча, ліву п'ятку відокремити від підлоги.

На „два” – притупнути п'яткою лівої ноги, праву ногу відокремити від підлоги. Голову повернути, вперед, прямо, погляд – попереду себе.

На „і” – притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією.

На „три” – притупнути п'ятою правої ноги, залишаючись у шостій позиції.

На „і” – притупнути півпальцями лівої ноги ззаду правої, навхрест неї, розгортаючи коліно ліворуч. Праву п'ятку відокремити від підлоги. Голову повернути до правого плеча.

2 такт. На „раз” – притупнути п'яткою правої ноги. Ліву ногу відокремити від підлоги, голову повернути вперед, прямо, погляд – попереду себе.

На „і” – притупнути півпальцями лівої ноги за шостою

позицією.

На „два” – притупнути п’яткою лівої ноги за шостою позицією, п’ятку правої ноги відокремити від підлоги.

На „і” – притупнути п’яткою правої ноги та відразу ж притупнути п’яткою лівої ноги.

На „три” – притупнути п’яткою правої ноги, ступню лівої ноги підвести до кісточки правої, як на затакт “і”. Далі рух продовжують спочатку з тієї ж самої ноги.

2. Колупалочка з ударом п’ятки опорної ноги

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4. 2 такти. У характері російського танцю.

Підготовка – 2 такти.

1 такт – відкрити праву руку у другу позицію.

2 такт – закрити руку на талію, присісти на обох ногах відірвавши ліву п’ятку від підлоги.

1 такт – на „раз” вдарити п’яткою лівої ноги по підлозі, водночас праву ногу, повертаючи у невиворітне положення коліно, підняти до кісточки лівої.

На „і” притупнути правою ступнею за шостою позицією, корпус та голову нахилити ліворуч. Обидві ноги напівзігнуті.

На „два” – провести праву ногу у другу позицію напівпальці (невиворітно) п’яткою назовні. Коліно правої ноги витягнути.

На „і” – розвернути праву ногу у виворітне положення і опустити на п’ятку. Корпус випрямити, погляд спрямувати вперед. Ліву п’ятку відірвати від підлоги.

2 такт – на „раз” вдарити п’яткою лівої ноги по підлозі, водночас праву ногу привести стопою до кісточки лівої ззаду.

На „і” – притупнути правою ногою за третьою позицією позаду лівої ноги, ліву п’ятку відірвати від підлоги. Коліна напівзігнуті. Голову повернути направо.

На „два” – вдарити п’яткою лівої ноги по підлозі, водночас праву ногу підняти до кісточки лівої.

На „і” – притупнути ступнею правої ноги за третьою позицією попереду лівої, ліву п’ятку відірвати від підлоги.

3. 3 ударами каблуками об підлогу і переступаннями

Вихідне положення – шоста позиція.

Музичний розмір – 2/4. 2 такти. У характері молдавського танцю.

Підготовка.

1 такт – відкрити праву руку у другу позицію.

2 такт – праву руку завести за спину і покласти зовнішнім боком на талію. Підняти ступню лівої ноги до кісточки правої.

1 такт – на „раз” зробити крок на ліву ногу, водночас праву ногу згинаючи в коліні, відірвати від підлоги і відвести назад

На „і” – ковзаючим ударом п'яткою правої ноги об підлогу за шостою позицією, винести її вперед, зігнувши коліно.

На „два” – зробити просок на всій стопі лівої ноги трохи зігнувши її в коліні.

На „і” – стати на праву ногу, ліву ногу, водночас згинаючи в коліні, відірвати від підлоги і відвести назад.

2 такт – на „раз” ковзним ударом п'яткою лівої ноги об підлогу за шостою позицією винести її вперед, зігнувши коліна.

На „і” – зробити просок на всій стопі правої ноги.

На „два” – переступити на ліву ногу, водночас піднявши праву із зігнутим коліном вверх.

На „і” – переступити на праву ногу, водночас піднявши ліву у вихідне положення, або можна зробити паузу і продовжити рух з другої ноги.

Ковзний рух ногою вперед робити з акцентом до себе. Тобто, після удару каблуком об підлогу під час проскоку на опорній нозі, працююча нога активно підводиться ступнею до кісточки опорної.

Ці вистукування можуть виконуватись в характері румунського, болгарського, югославського, гуцульського танців.

ВПРАВИ ДЛЯ СТЕГНА

На третьому курсі ці вправи ускладнюються розворотами ноги у тазостегновому суглобі, підйомом на півпальці та стрибками. В комбінаціях вони поєднуються між собою, комбінуються з

„вірвовочкою”, перегинами корпусу, *port de bras*, обертами, відкриваннями ноги.

Підготовка до вірвовочки з чергуванням невиворітного та виворітного положень колін

Вихідне положення – п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4. У характері російського танцю.

Підготовка – 2 такти

1 такт – праву руку відкрити в першу позицію долонею до себе.

2 такт – праву руку перевести в другу позицію долонею вгору.

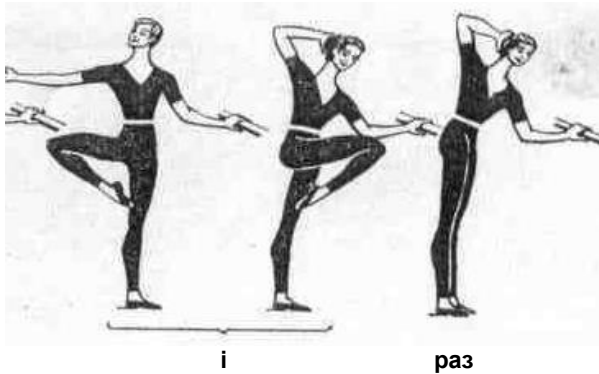


Рис.11

На затакт „і” – праву ногу рвучко зігнути в коліні й підняти вгору на 90° , спрямувавши носок до коліна лівої ноги, і відразу ж відвести у невиворітне положення.

Праву руку з другої позиції перевести у положення на потилицю (рис. 11).

На „раз” – праву ногу рвучко опустити всією ступнею на підлогу в шосту позицію попереду лівої (невиворітне положення). Руку залишити на потилиці.

На „і” – праву ногу в невиворітному положенні рвучко підняти коліном угору на 90° , спрямувавши носком до коліна лівої ноги, і відразу перевести у виворітне положення. Праву руку відвести на другу позицію.

На „два” – праву ногу рвучко опустити всією ступнею на підлогу в п’яту позицію попереду лівої (у виворітне положення).

Вправа ускладнюється у першому варіанті: підніманням на півпальці опорної ноги на рахунок „і”.

У другому варіанті: стрибком з одночасним підніманням правої ноги вгору на рахунок „і” (рис.12).

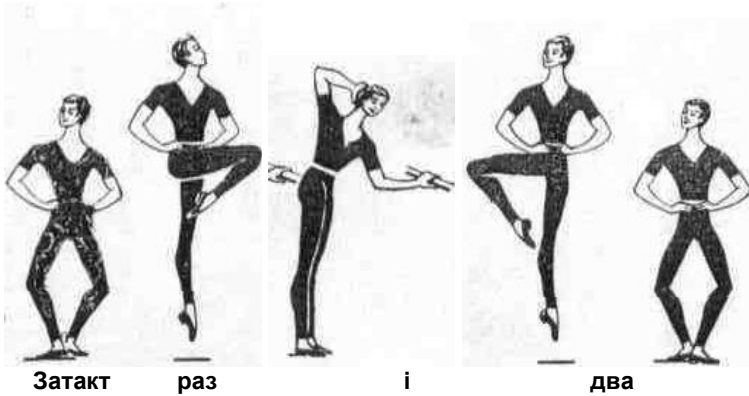


Рис. 12

Вправи для стегна можуть виконуватись в характері різних національних танців; комбінуватись з *developpe*, поворотами на **180°**, розтяжками.

ВІДКРИВАННЯ НОГИ НА 90° ІЗ СТРИБКОМ

Battement developpe

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4. 2 такти у характері угорського танцю.

Підготовка – 2 такти.

1 такт – відкрити праву руку у другу позицію.

2 такт – на „раз” зберігати положення 1 такту.

На „два” – опустити руку у підготовче положення і різко прісісти на двох ногах.

На затакт „і” – відштовхнутись від підлоги підстрибнути і водночас праву ногу, зігнувши в коліні, виворітно підняти вгору вздовж лівої. Носок правої ноги підвести до лівого коліна. Праву руку через підготовчу позицію провести на першу позицію долонею до себе. Корпус та голову повернути ліворуч.

1 такт. На „раз” – праву ногу різко витягнути вперед на **90°** (*battement developpe*), водночас опуститись на ліву ногу зігнувши коліно (*demi plie*). Праву руку провести на другу позицію хвилеподібним рухом долонею вгору. Погляд спрямований на руку.

На „два” – залишаючись у позі, підняти носок правої ноги вгору.

2 такт. На „раз” – праву ногу витягнути в підйомі й опустити в четверту позицію. Ліву ногу витягнути в коліні. Права рука у другій позиції, голова в повороті направо.

На „і” – привести ногу у третю позицію, опускаючи руку у підготовче положення. Погляд спрямований на кисть руки.

На „два і” – повторити рухи, що робили на затакт „і” 1 такту.

Так само вправа виконується вбік та назад (“хрестом”).

Якщо робити рух уперед, корпус потрібно відкинути трохи назад. При виконанні руху вбік корпус відкинути ліворуч (від робочої ноги), погляд спрямувати на кисть правої руки, яку треба підняти вище рівня другої позиції. Коли ж рух робити назад, корпус необхідно нахилити трохи вперед, погляд спрямувати під праву руку, яка опускається на рівень другої позиції.

Ця вправа може виконуватись в характері російського, угорського, італійського, іспанського, молдавського танців. Вона комбінується з *releve lent*, *grand battement jete*, вправами для стегна, позами та елементами національних танців.

ВЕЛИКІ КИДКОВІ РУХИ

Grand battement jete

Вправи цієї групи на третьому курсі ускладнюються поєднанням з ножицями на стрибку, збільшеним розмахом ноги, з поворотами корпусу (*fouette*). Вони комбінуються з розтяжками, *port de bras*, перегинами корпусу, позами та елементами національних танців.

Великі кидки із збільшеним розмахом

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 4/4. 2 такти. У характері російського танцю.

Підготовка – 1 такт.

На „раз і два” – праву руку відкрити на другу позицію

На „три – чотири” – праву ногу відвести назад у четверту позицію на носок.

1 такт. На „раз” кидок правою ногою вперед на 90° через першу позицію з витягнутим коліном та підйомом.

На „два” – праву ногу опустити спереду в четверту позицію на носок.

На „три” – повторити кидок правою ногою вперед на 90° .

На „чотири” – провести праву ногу назад через першу позицію в четверту на носок.

2 такт. На „раз” – повторити рухи що і на „три” першого такту.

На „два” – провести праву ногу назад через першу позицію в четверту на носок, роблячи глибоке присідання на опорній нозі, і розтяжку робочою ногою. Праву руку через підготовче положення провести вперед долонею вниз (положення „*arabesque*”). Голова в повороті направо.

На „три” – випрямляючи опорну ногу, водночас зробити кидок правою ногою назад на 90° . Праву руку відкрити на другу позицію.

На „чотири” – опустити праву ногу позаду на носок в четверту позицію. Можна продовжити рух у зворотньому напрямку. Тоді на „чотири” – провести праву ногу через першу позицію вперед в четверту на носок.

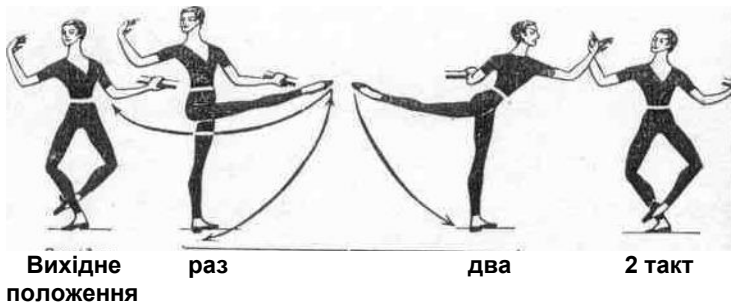


Рис.13

Виконуючи рух у зворотньому напрямку на рахунок „три” **2 такту** юнаки виносять робочу ногу вперед на носок з повним присіданням на опорній нозі. Дівчата виносять ногу на 90° з напівприсіданням на опорній нозі.

2. Великі кидки вперед і назад через першу позицію (balance)

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4. 2 такти. У характері угорського танцю.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1 такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2 такт – праву ногу відвести назад на носок у четверту позицію у виворотнє положення.

1 такт. На „раз” – кидок правою ногою вперед на 90° з витягнутим коліном та підйомом через першу позицію. Корпус нахилити назад, голова в повороті направо.

На „два” – кидком праву ногу провести спереду назад на 90°, з витягнутими коліном і підйомом. Корпус нахилити вперед (**рис.13**).

2 такт. На „раз-два” – повторити ті ж самі рухи, що й на „раз-два” **1-го такту**. Рух можна повторити у зворотньому порядку.

Вправа ускладнюється додаванням стрибка на опорній нозі. Для цього перед початком руху зробити присідання на правій нозі, підвівши ступню лівої ноги до кісточки правої ззаду (**рис. 13**).

На „раз” – вибити ударом об підлогу лівою ступнею праву ногу, роблячи великий кидок вперед.

На „і” – опуститися на ліву ногу в *demi plie*, водночас привести праву ногу в I позицію на *plie*. Продовжити рух назад із стрибком.

3. Великі кидки з поворотами корпусу (fouette)

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4. 4 такти. У характері молдавського танцю.

Підготовка – 2 такти.

1 такт – праву руку відкрити у другу позицію долонею вгору.

2 такт – праву ногу відвести назад у четверту позицію на носок.

1 такт. На „раз” – різкий кидок правою ногою вперед на 90° через першу позицію з витягнутим коліном та підйомом.

На „два” – праву ногу провести назад через першу позицію в четверту на носок (рис.14).

2 такт. На „раз” – повторити ті ж самі рухи, що й на „раз” 1-го такту з одночасним стрибком на лівій нозі.

На „два” – із стрибка опуститись на опорну (ліву) ногу, водночас зробивши у повітрі поворот ліворуч на 180° (*fouette*). Праву ногу залишити в повітрі на 90° ззаду, корпус трохи нахилити вперед (рис.14).

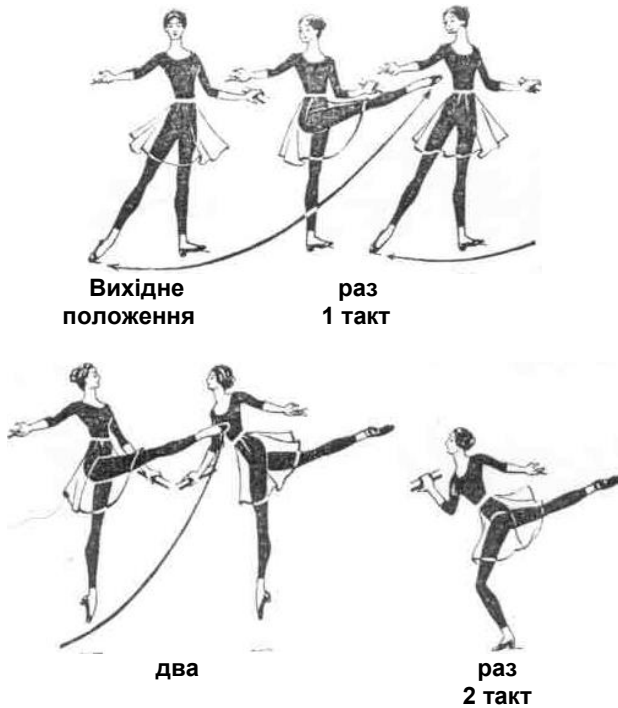


Рис.14

Руку покласти на станок, ліву – відвести на другу позицію долонею вгору.

3 такт. На „раз” – кидок правою ногою вперед на 90° через першу позицію, одночасно підстрибнувши на лівій нозі.

На „два” – повторити ті ж самі рухи, що й на „два” 2 такту (*fouette*). Під час обертання ліву руку кладуть на станок, а праву виводять на другу позицію.

4 такт. Повністю повторити рухи 1-го такту. Далі рух можна продовжити спочатку.

Цю вправу можна комбінувати з попереднім рухом (*ballanse*) на 1 такт. Він ускладнюється опусканням на коліно робочої ноги, або розтяжкою з повним присіданням на опорній нозі на „два” 2 такту.

Великі кидки можуть виконуватись в характері різних народних танців. Комбінуються вони з різким *develope*, *port de bras*, розтяжками, стрибками.

ПОДВІЙНА КІНЦІВКА

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 3/4. 2 такти. У характері польського танцю.

Підготовка – 2 такти. Відкрити руку у другу позицію.

На „затакт і” – невелике присідання на обох ногах.

1 такт. На „раз” – проскочити на лівій нозі ліворуч, праву ногу привести вперед за носок лівої у виворітному положенні згинаючи коліно. Корпус та голову нахилити ліворуч до станка. Праву руку привести у першу позицію долонею вниз. Погляд направити на кисть руки.

На „два” – перескочити на праву ногу вправо, ліву ногу провести за носок правої ноги у виворітному положенні. Корпус та голову нахилити праворуч. Руку, опускаючи лікоть вниз і піднімаючи долоню, хвилеподібним рухом провести в сторону другої позиції.

На „три” – з невеликим проскоком вперед, п’ятки обох ніг відвести назовні у закрите положення, із з’єднаними носками. Корпус випрямити, руку відвести у другу позицію з піднятим угору ліктем та повернутою вниз долонею, голову нахилити вниз.

2 такт. На „раз” – з’єднати п’ятки ударивши одна об одну. Праву руку змахнувши кистю підняти вгору і розвернути долонею вверх. Корпус нахилити ліворуч праве плече вивести трохи вперед, голову підняти підборіддям угору, погляд спрямувати на кисть правої руки. На „два-три” пауза (**рис.16**).

Цей рух виконується з поворотом на **180°** або **360°**. При виконанні руху з поворотом на **180°**, відбувається зміна рук.

1 такт. На „раз” – водночас з проскоком на ліву ногу зробити поворот лицем до станка. Праву руку привести у першу позицію.

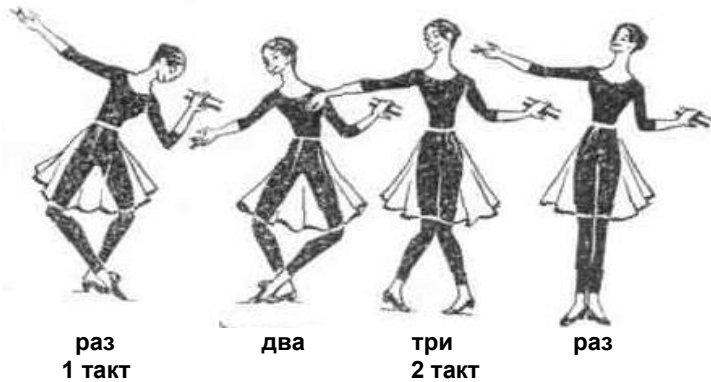


Рис.15

На „два” – водночас з перескоком на праву ногу, праву руку покласти на станок, а ліву зняти з палиці і провести у першу позицію. Ноги і корпус виконують рухи що і в попередній вправі..

На „три” – закінчити рух поворотом на 180° з виведенням лівої руки у другу позицію. (зміна рук).

2 такт. Закінчити кінцівку як у попередньому русі.

При виконанні вправи з поворотом на 360° на „раз-два” I такту виконуються перескоки на ліву і праву ноги з одночасним поворотом на 360° . Корпус і права рука виконують рухи що на “раз-два” першої вправи. Ліва рука під час повороту знімається з палиці, а при закінченні знов кладеться на станок.

REVOLTADE (СТРИБОК ЧЕРЕЗ ВИТЯГНУТУ НОГУ)

Вихідне положення – III позиція ніг. Лицем до станка. Права нога попереду. Обі руки лежать на палиці.

Музичний розмір – 2/4. 2 такти. У характері російського танцю.

Підготовка – 1 такт.

Перед початком вправи присісти на правій нозі, ліву підняти до кісточки правої ззаду.

На „раз” – зробити лівою ногою удар усією ступнею об підлогу, водночас вивести праву ногу ліворуч уперед на *croise*, в повітря на 45° . Голову повернути до лівого плеча (рис.16).

На „і” – перестрибнути через витягнуту праву ногу на лівій нозі, вагу корпусу на півпальці правої ноги, одночасно підняти коліно лівої ноги вгору на 90° , у виворітне положення, торкаючись носком правого коліна.

На „два” – ліву ногу опустити попереду правої на всю ступню в *demi plie*.

На „і” – праву ногу підтягнути до кісточки лівої . Праву ногу зігнути в коліні.

Так само рух виконують з лівої ноги.

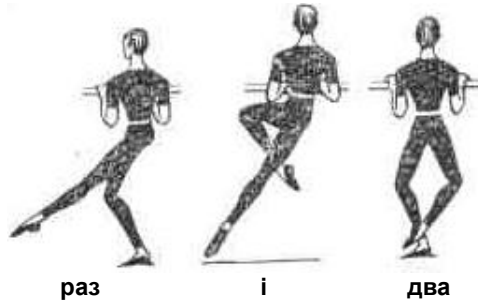


Рис.16

Засвоївши техніку виконання руху, її можна виконувати тримаючись однією рукою за станок. Рух виконують за VI позицією, з поворотом корпусу на 180° .

На „раз” – зробити крок вперед правою ногою і винести вперед в повітря ліву ногу.

На „і” – стрибок через ліву ногу, одночасно повертаючи корпус до станка на 180° .

На „два” – опуститись на праву ногу в *demi plie*. Праву ногу тримати в повітрі. Рука може бути закритою на талію, або відкритою у II позицію.

На „і” – вивести праву ногу вперед і продовжити вправо з лівої ноги. Вправа виконується в характері іспанського, угорського, румунського, циганського танців; комбінується з великими кидками, вправами для стегна.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. **Зайцев Є.** Основи народно-сценічного танцю. – К., 1975.
2. **Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманьянц Е.** Народно-сценический танец. – М., 1976.
3. Методическое пособие к программе народно-характерного танца Ленинградского академического хореографического училища. – Л., 1967.
4. **Ткаченко Т.** Народный танец. – М., 1971.
5. **Стуколкина Н.** Уроки характерного танца. – М., 1972.

Навчально-методичне видання

ОСНОВИ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ

(вправи біля станка)

***Методичні рекомендації для студентів III курсу
хореографічного відділення***

Автори:

доцент кафедри хореографії РДГУ **В.М. Пуйов**,
доцент кафедри хореографії РДГУ **В.В. Пуйова**

„Основи народно-сценічного танцю” (вправи біля станка).
Методичні рекомендації для студентів III курсу хореографічного
відділення. – Рівне: РДГУ, 2009. – 35 с.

