

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет



**ХОРЕОГРАФІЧНІ НАРИСИ
XXI СТОЛІТТЯ: ПОЛІАСПЕКТНИЙ
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ АБРИС**

Навчально-методичний посібник

Рівне – 2021

УДК 793.3 “20” (07)

X 79

*Друкується відповідно до рішення Вченої ради
Рівненського державного гуманітарного університету,
протокол № 6 від 30.06.2021 року*

**В рамках відзначення 33-річчя заснування кафедри хореографії
художньо-педагогічного факультету РДГУ**

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

- Виткалов С. В.** доктор культурології, канд. мистецтвознавства, професор кафедри культурології та музеєзнавства Рівненського державного гуманітарного університету;
- Плахотнюк О. А.** канд. мистецтвознавства, доцент кафедри режисури та хореографії Львівського національного університету ім. І.Франка;
- Маркевич Л. А.** канд. мистецтвознавства, доцент кафедри хореографії Рівненського державного гуманітарного університету

X 79 **Хореографічні нариси XXI століття: поліаспектний навчально-методичний абрис** : навч.-метод. посіб. / Л.А. Маркевич, Л.П. Волошина, Р.Л. Горбачук, В.А. Гордєєв, О.Ю. Гордєєва, Л.А. Зань, А.А. Завалін, І.П. Легка, Т.Й. Лобан, Д.І. Манелюк, Е.В. Манелюк, В.В. Пуйова, С.В. Рабченюк, А.В. Самохвалова, В.В. Шингер. – Рівне : О. Зень, 2021. – 639 с.

ISBN 978-617-601-381-5

Матеріали досліджень, уміщені до збірника за матеріалами, поданими авторами, друкуються мовою оригіналу. Закон охороняє права та інтереси авторів навчально-методичного матеріалу. Відтворення, розповсюдження, передрукування та інше використання навчально-методичного матеріалу без згоди авторів (або посилання на авторів) забороняється.

УДК 793.3 “20” (07)

© Маркевич Л.А., Волошина Л.П., Горбачук Р.Л., Гордєєв В.А.,
Гордєєва О.Ю., Зань Л.А., Завалін А.А., Легка І.П., Лобан Т.Й.,
Манелюк Д.І., Манелюк Е.В., Пуйова В.В.,
Рабченюк С.В., Самохвалова А.В.,

ISBN 978-617-601-381-5

Шингер В.В., 2021

З М І С Т

ПЕРЕДМОВА	6
------------------------	---

Розділ 1. ПЕРШИЙ КУРС.

ОСВІТНІЙ СТУПІНЬ «БАКАЛАВР»

Волошина Л.П.

Теорія і методика викладання класичного танцю 1 курс 2 семестр: екзерсис біля станка	8
---	---

Шингер В.В.

Теорія та методика викладання європейських танців 1 курс: етапи формування та методика виконання танцю «Повільний вальс», клас «Початківці»	33
---	----

Рабченюк С.В.

Теорія та методика викладання латиноамериканських танців 1 курс: етапи формування та методика виконання танцю «Ча-ча-ча», клас «Початківці»	73
---	----

Манелюк Е.В.

Теорія та методика викладання історико-побутового танцю 1 курс: епоха Західноєвропейського Середньовіччя, епоха Відродження	115
---	-----

Розділ 2. ДРУГИЙ КУРС.

ОСВІТНІЙ СТУПІНЬ «БАКАЛАВР»

Волошина Л.П.

Теорія і методика викладання класичного танцю 2 курс 3 семестр: екзерсис біля станка	168
---	-----

Маркевич Л.А.

Мистецтво балетмейстера 2 курс	180
--------------------------------------	-----

Манелюк Д. І.

Основи режисури та акторської майстерності 2 курс 212

Гордєєв В.А., Завалін А.А.

Теорія та методика викладання українського народно-сценічного танцю 2 курс: заняття посеред зали, опис танцю «Буянський скакунець», «Крутях» 252

Самохвалова А.В.

Сучасна інтерпретація фольклору 2 курс 4 семестр: методика роботи з хореографічним фольклором (за польовими щоденниками) 343

Розділ 3. ТРЕТІЙ КУРС.

ОСВІТНІЙ СТУПІНЬ «БАКАЛАВР»

Лобан Т.Й.

Теорія та методика викладання джаз-модерн танцю 3 курс: теоретико-методичні аспекти викладання дисципліни 410

Розділ 4. ЧЕТВЕРТИЙ КУРС.

ОСВІТНІЙ СТУПІНЬ «БАКАЛАВР»

Гордєєва О.Ю.

Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю 1-4 курси: методичний аспект вивчення низьких та високих розвертань ноги в екзерсисі народно-сценічного танцю 441

Горбачук Р.Л.

Теорія та методика викладання модерн танцю 2-4 курси 474

Легка І.П.

Виконавська та технічна майстерність 4 курс: класифікація танцювальних рухів віртуозної техніки 503

Розділ 5. ПЕРШИЙ КУРС.

ОСВІТНІЙ СТУПІНЬ «МАГІСТР»

Пуйова В.В.

Методика викладання класичного танцю 1 курс
ОС «Магістр»: 10 уроків дуетно-сценічного танцю 543

Зань Л.А.

Теорія та методика викладання класичного танцю
1-5 рік навчання: розділ екзерсис на пальцях 587

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ 636

- культури і масових комунікації РФ: Інститут танцю (Єкатеринбург). Єкатеринбург: Вид-во Урал. ун-та 2004. – 392 с., 185 іл.
3. Шариков Д.І. Розвиток сучасної хореографії. Кінознавство, культурологія, мистецтвознавство (соціально-комунікаційний аспект): колективна монографія [наук. рек.: О.В. Безручко та О.М. Холод]. – К.: Київський міжнародний університет, 2013. – С. 109–139.
 4. Шариков Д.І. Теорія, історія та практика сучасної хореографії. Генезис і класифікація сучасної хореографії – напрями, стилі, види. Словник: монографія / Д.І. Шариков. – К.: Кафедра театрального мистецтва. Київський міжнародний університет, 2010. – 208 с.
 5. Cohan, R. The Dance Workshop, London: Unwin Paperbacks, 1986.
 6. Lewis, D. The Illustrated Dance Technique of Josè Limon. New York: Harper & Row, 1984.
 7. McDonagh, D. The Rise And Fall And Rise Of Modern Dance. New York: Sunrise Books, 1970.
 8. Selma J Cohen, editor, The Modern Dance Seven Statements of Belief. Connecticut: Wesleyan University Press, 1965.
 9. Wilks, J. Better Contemporary Dance. London: Kaye & Ward, 1981. Horst, L & Russel C, Modern Dance Forms in Relation.

УДК 793.3 (072)

Ілона Легка

Ілона Legka

Старший викладач кафедри хореографії,
Рівненський державний гуманітарний університет,

м. Рівне

ORCID ID 0000-0002-9674-5386

**Тема: Виконавська та технічна майстерність 4 курс:
класифікація танцювальних рухів віртуозної техніки**

План

1. Віртуозні рухи – невід’ємна складова народно-сценічного танцю.
2. Місце танцювальних рухів віртуозної техніки в українському народно-сценічному танці.
3. Передумови вивчення та виконання танцювальних рухів віртуозної техніки.
4. Класифікація танцювальних рухів віртуозної техніки.

1. Віртуозні рухи – невід’ємна складова народно-сценічного танцю

Професійне та самодіяльне хореографічне мистецтво завжди зверталось до народної творчості, відшукуючи в ній нові сюжети та художні прийоми. Друга половина ХХ ст. характеризується активним розвитком сценічного хореографічного мистецтва. Технічне ускладнення традиційних і використання нових рухів з арсеналу балету та акробатики засвідчували процес розвитку віртуозної лексики народно-сценічного танцю, збагачення його виражальних засобів. Саме ці рухи надають танцям яскравості та видовищності. При цьому необхідно пам’ятати, що віртуозні рухи не повинні бути самоціллю, а сприяти передачі ідейно-художнього задуму мистецького твору.

Одним з різновидів танцювання, що сприяло розвитку віртуозності виконавців, було своєрідне змагання двох або більшої кількості осіб, які намагались перетанцювати один одного, демонструючи свою силу, спритність, майстерність. Серед віртуозних чоловічих рухів можна виділити стрибкові, низові трюки, плескачі, серед жіночих – оберти, дрібушки. Особливо це характерно для грузинських, українських, російських, угорських, польських, іспанських народних танців.

Еволюція хореографічного мистецтва Грузії призвела до створення великої кількості танців, що відрізняються між собою за формою та змістом. В різних регіонах країни впродовж століть з’явилися свої унікальні, відмінні один від одного танці. Так, танці жителів гір відрізняються різкістю та швидкістю рухів, а в танцях рівнинних регіонів переважають більш спокійні та стримані рухи. Ліричний та плавний жіночий хореографічний лексичний

протиставляється стрімкий та запальний чоловічий танець, насичений великим арсеналом віртуозних рухів. Багато грузинських танців засновані на ідеї змагання («Казбегурі», «Ханжурі», «Мтіулурі», «Шеджибрі»). Є змагання між окремими учасниками дійства, або групами танцюристів, войовничі танці, танці з кинжалами. Юнаки намагаються привернути увагу дівчини, продемонструвати свою відвагу, силу, спритність. Для чоловічої танцювальної лексики характерним є велика кількість різких поворотів, підскоків, високих стрибків, рухів на пальцях ніг та колінах, сміливих піруетів.

Російські народні танці дуже різноманітні за змістом, формою, манерою виконання. Вони передають особливості характеру та ментальності народу. Пляска один з основних жанрів російського народного танцю, який відкриває великий простір для індивідуальної та масової творчості. Найбільш популярним в цьому контексті є танець «Перепляс», сама назва якого говорить про те, що танцівники намагаються перетанцювати один одного, змагаючись у спритності, майстерності та винахідливості. Для чоловічого танцю характерні різноманітні технічно складні присядки, «коліна» та плескачі, для жіночого – дрібні вистукування та обертання. Переможцем в переплясі рахується той, хто не тільки повторив складне «коліно» суперника, але й виконав інше, ще більш складне.

Серед угорських народних танців, яким притаманні танцювальні рухи віртуозної техніки, можна виділити «Вербуконш» та «Танець чабанів». Основу мелодії танцю «Вербуконш» складають угорські народні мотиви з вплетенням румунських та німецьких ритмів. Танець «Вербуконш», починаючись з повільного темпу, переходить в карколомний, стрімкий, запальний «Чардаш». «Чардашу» притаманна швидкість, енергійність та віртуозність рухів. Свою майстерність та спритність танцівники демонструють у виконанні різноманітних плескачів. На відміну від російських плескачів, угорські виконуються з підтягнутим корпусом та своєрідним положенням рук. Характерним є виконання різких ударів п'ятками, що супроводжується бряжанням шпор. В танці жінки також демонструють свою технічну майстерність, виконуючи швидкі

обертання. В кінці виконуються парні обертання, після чого партнер високо підіймає та переставляє дівчину з однієї сторони на іншу. Чоловічим угорським танцем з використанням віртуозних рухів є «Танець чабанів». Виконання технічно складних рухів супроводжується роботою з шестами, кнутами, топориками, палками й потребує від учасників витривалості, майстерності та технічної чіткості.

Серед польських танців відомий своєю віртуозністю «Оберек». Це живий, веселий, парно-масовий танець, побудований на обертальних рухах. Обертання виконуються як окремими танцівниками, так і парами. В швидкому темпі виконавці можуть обертатися по колу, діагоналі чи прямій лінії. Для «Оберека» характерними є падіння на коліно перед дівчиною, стрибки, перекиди, підтримки, «козли», піднімання дівчини, перемінний хід з присіданням. Виконання цих рухів у швидкому темпі потребує високої виконавської майстерності.

Мистецтво танцю «Фламенко» зародилось в південній провінції Іспанії і являє собою унікальне явище хореографічного мистецтва. Характерною рисою «Фламенко» є поєднання експресивної та емоційної манери виконання зі складними дрібними вистукуваннями (сапатеадо). Крім цього використовуються різноманітні повороти на місці й у просторі, різкі випади та виразні пози. Характерним є постійна робота рук, кистей та пальців. Сапатеадо виконується в швидкому темпі й потребує від виконавця майстерності, почуття ритму та добре розвиненої координації. Вистукування може виконуватись всією ступнею, п'яткою, каблуком, пальцями, носком й комбінуватися в різних ритмічних поєднаннях. Крім сапатеадо, танцівники використовують ритмічні ляскання пальцями (пітос), й плескання долонями (пальмас), які можуть чередуватись з ударами ніг, створюючи певний ритмічний малюнок.

2. Місце танцювальних рухів віртуозної техніки в українському народно-сценічному танці

Процес розвитку віртуозної лексики українського народно-сценічного танцю, збагачення його виражальних засобів сприяв розширенню жанрових та стилістичних меж народної хореографії.

Зростання виконавської майстерності танцюристів дало поштовх до створення нових лексичних утворень – чоловічих низових та повітряних трюків, жіночих обертань.

Унікальною рисою української народної хореографії є добре розвинена елевація – природний дар танцівника до стрибків та зльотів, які в поєднанні з танцювальними та акробатичними рухами створюють неповторні повітряні трюки. Популярними є повітряні віртуозні рухи, які наслідують поведінку тварин, птахів («щупак», «яструб», «коза» тощо). Стрибкові віртуозні рухи створюють відчуття польоту (розніжка, розривне, бідуїнський, арабський) що сприяє створенню образу вільного козацького народу й передає спритність, вправність з метою емоційного впливу на глядача. Часто стрибкові трюки ускладнюються поворотами в повітрі.

До низових трюків відносяться різноманітні присядки, закладки, розтяжки, низький тинок, присядка з вихиляником, присядка-місток, повзунець, підсічка, мітелочка, млинок, гарбуз тощо.

Жіноча танцювальна лексика значно збагатила свій арсенал. На основі технології обертання, притаманного жіночому класичному танцю, створено цілий ряд жіночих обертань по діагоналі, на місці, по колу. Серед них «млинчики», обертас, «веретено», тури по V поз., голубець і вихиляник в оберті.

У найвідомішому українському танці «Гопак», який походить від чоловічого танцю «Козак», виконавці демонструють цілий каскад віртуозних рухів, розкриваючи закладений у них художній та технічний потенціал. Багато з них є відображенням елементів змагання та козацького бою, що вказує на силу, мужність та вправність виконавців. З часом «Гопак» став парним танцем. Присутність жінки додала танцю елегантності, грації та шляхетності.

Зразком чоловічого віртуозного виконавства можуть бути танці західного регіону України «Аркан» та «Опришки». Своєрідний колорит чоловічого парного танцю «Опришки» зумовлює використання рухів із топірцями, за допомогою яких танцюристи демонструють силу і спритність, героїзм, мужність. З точки зору хореографічної лексики танець являє собою серію

чоловічих віртуозних рухів, розрахованих на витривалість, гнучкість, пластичність. Лексика «Опришків» урізноманітнюється за рахунок традиційних гуцульських рухів у сценічній обробці: присідання з перекиданням топірця, стрибки «мячики» з підсічкою топірцем, стрибки через топірць, дрібушки, вихиляси, повзунець з опорою на одну руку [9, 314].

Вагоме місце у розвитку віртуозної техніки українського народно-сценічного танцю займає діяльність видатного українського хореографа Павла Вірського. Він осмислював кожен танцювальний рух у його еволюційному розвитку: розширював амплітуду руху, трансформуючи прості рухи у технічно складні, створював нові різновиди віртуозних рухів, виявляючи надзвичайну винахідливість у їх використанні. Так, у повзунці митець побачив матеріал для створення віртуозного, цілісного за стилістикою й технікою виконання танцю «Повзунець». У своїй хореографічній картині «Запорожці» П. Вірський застосував багато віртуозних рухів у поєднанні зі списами та шаблями. Це стало потужним засобом театралізації танцю, посиленню видовищності вистави, зберігаючи органічну єдність танцювальних рухів, музики та акторської гри. Отже, віртуозність не повинна бути самоціллю. Використання в хореографічному творі віртуозних рухів є одним із шляхів збагачення танцювальної лексики, емоційно-впливовим виражальним засобом для розкриття ідейно-художнього задуму твору.

3. Передумови вивчення та виконання танцювальних рухів віртуозної техніки

Віртуозні рухи – це рухи підвищеної складності, які потребують спеціальної тривалої підготовки. Необхідною умовою успішного виконання віртуозних рухів є добре розвинена координація та баланс, добре треновані м'язи ніг, вміння тримати точку, гнучкість тіла, розтягнутість та виворотність ніг, високий стрибок. Важливе місце займає володіння елементами акробатики. Деякі рухи неможливо виконати без відчуття чіткої вертикальної осі (оберти, тури, повзунець) та горизонтальної (бідуйський, «щучка», розніжка). Надзвичайно важливо при виконанні стрибкових віртуозних рухів вміти фіксувати в повітрі потрібну позу.

Підготовка до виконання віртуозних рухів починається з перших занять навчання й включає в себе вправи для правильної постановки корпусу, вправи на розтяжку та виворотність ніг, гнучкість тіла, вміння тримати точку. Велике значення у підготовці виконавців віртуозних рухів має заняття класичним танцем, що сприяє комплексній підготовці кістково-м'язового апарату, розвиває всі групи м'язів, суглобів та сухожиль, а також сприяє правильній постановці корпусу, розвитку стрибка. На практичних заняттях з предмету студенти знайомляться з основними етапами розучування, темпом виконання віртуозних рухів, основними рахунками та ритмічними малюнками, технічно та методично вірно виконувати рухи народного танцю; раціонально використовувати методи та прийоми викладання народно-сценічного танцю, застосовувати придбанні в процесі навчання знання на практиці. Важливим завданням є збереження збалансованого співвідношення технічного ускладнення руху з невимушеністю, безпосередністю та простотою виконання. Під час роботи над виконанням танцювальних рухів віртуозної техніки необхідно враховувати темп та ритм музичного супроводу, характер та манеру виконання танцювального твору.

4. Класифікація танцювальних рухів віртуозної техніки

Повітряні віртуозні рухи

Повітряними віртуозними рухами називають танцювальні та акробатичні рухи, які виконуються під час високого стрибка. Ця група рухів виконується лише чоловіками. Повітряні трюки можуть виконуватись на місці (розніжка, «чорт»), по діагоналі («щупак», кільце, «яструб», «пістолет»), по колу (бідуйнський, розривне, арабський, «коза»), а також стрибки-оберти.

1. Розніжка

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (повільно).

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт

На «раз» – широкий крок правою ногою назад на всю ступню. Ліву ногу відокремити від підлоги, підтягуючи до

кісточки правої ноги. Корпус відхилити назад. Праву руку відвести вбік, вище другої позиції. Ліву – вперед ліворуч на рівень першої позиції. Долоні обох рук повернуті вгору.

На «і» – звестися на півпальці правої ноги, одночасно ліву ногу винести вперед, витягуючи коліно та підйом.

На «два» – крок лівою ногою вперед на всю ступню, праву ногу відокремити від підлоги. Корпус випростати.

На «і» – крок правою ногою вперед на всю ступню, ліву ногу відокремити від підлоги.

2-й такт

На «раз» – ледь присісти на обох ногах за шостою позицією та, з силою відштовхнувшись від підлоги, високо підстрибнути вгору.

На «і» – рвучко розвести ноги в сторони, витягнути коліна та підйом. Корпус нахилити вперед. Руки розкрити в сторони, в другу позицію, долонями вниз. Дотягнувшись до витягнутих носків руками, зафіксувати це положення в стрибку.

На «два» – опуститися на ступні обох ніг за третьою позицією, легко і пружно присідаючи. Корпус випростати. Руки в другій позиції, долонями вгору.

На «і» – випрямити коліна обох ніг.

Далі рух повторюється спочатку і може виконуватись тричі з підготовкою і тричі підряд; закінчити комбінацію глибоким присіданням.

2. Щупак

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (повільно).

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт

На «раз» – широкий крок правою ногою назад на всю ступню. Ліву ногу відокремити від підлоги, підтягуючи до кісточки правої ноги. Корпус відхилити назад. Праву руку відвести вбік, вище другої позиції. Ліву – вперед ліворуч на рівень першої позиції. Долоні обох рук повернуті вгору.

На «і» – звестися на півпальці правої ноги, одночасно ліву ногу винести вперед, витягуючи коліно та підйом.

На «два» – крок лівою ногою вперед на всю ступню, праву ногу відокремити від підлоги. Корпус випростати.

На «і» – крок правою ногою вперед на всю ступню, ліву ногу відокремити від підлоги.

2-й такт

На «раз» – ледь присівши на двох ногах за шостою позицією, із силою, різко відштовхнутися від підлоги і, високо підстрибнувши вгору, підтягнути під себе обидва коліна. Корпус дуже нахилити вперед. Руки зігнути в ліктях перед грудьми.

На «і» – випрямляючи коліна, різко винести ноги вперед, фіксуючи положення в стрибку. Руки різко витягнути вперед, торкаючись долонями носків ніг.

На «два» – опуститися на обидві ступні за шостою позицією, легко і пружно присідаючи. Корпус випростати. Руки зігнути в ліктях перед грудьми.

На «і» – випрямити коліна обох ніг.

Рух може виконуватись підряд і повторюватись вісім разів.

3. Кільце

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (повільно).

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт

На «раз» – широкий крок правою ногою назад на всю ступню. Ліву ногу відокремити від підлоги, підтягуючи до кісточки правої ноги. Корпус відхилити назад. Праву руку відвести вбік, вище другої позиції. Ліву – вперед ліворуч на рівень першої позиції. Долоні обох рук повернуті вгору.

На «і» – звестися на півпальці правої ноги, одночасно ліву ногу винести вперед, витягуючи коліно та підйом.

На «два» – крок лівою ногою вперед на всю ступню, праву ногу відокремити від підлоги. Корпус випростати.

На «і» – крок правою ногою вперед на всю ступню, ліву ногу відокремити від підлоги.

2-такт

На «раз» – ледь присісти на обох ногах за шостою позицією та з силою, різко відштовхнувшись від підлоги, високо підстрибнути вгору.

На «і» – обидві ноги відвести назад, згинаючи коліна. Корпус нахилиється назад, прогинаючись під лопатками та в талії так, щоб

п'ятками дістати потилицю (скластися у кільце). Руки різко відводяться назад, проходячи через першу та третю позиції. Голова повернута до глядача. Зафіксувати це положення в стрибку.

На «два» – опуститися на обидві ступні за шостою позицією, легко і пружно присідаючи. Корпус випростати. Руки згинають в ліктях та підтягують поперед собою.

На «і» – випрямити коліна обох ніг.

Рух може виконуватись підряд і повторюватись вісім разів.

4. Яструб

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (повільно).

На «раз» – ледь присісти на обох ногах за шостою позицією та з силою, різко відштовхнувшись від підлоги, високо підстрибнути вгору. Корпус поступово нахилити вперед, руки розкрити в сторони нижче другої позиції.

На «і» – ноги, із зігнутими та розведеними в сторони колінами, підняти до грудей, ступні з'єднані підощвами. Корпус продовжувати нахилити вперед. Руки відкрити високо в сторони долонями донизу, лікті підняти вгору. Зафіксувати це положення у стрибку.

На «два» – опуститися на обидві ступні за першою позицією, легко і пружно присідаючи. Корпус випростати. Руки опустити нижче другої позиції.

На «і» – випрямити коліна обох ніг.

Рух може виконуватись підряд і повторюватись вісім разів.

Низові віртуозні рухи

До низових рухів віртуозної техніки відносяться трюки, в основі яких лежать присядки. Вони можуть виконуватись по виворотних та паралельних позиціях, на одній або двох ногах. Присядки можуть виконуватись з підняттям в повний зріст після кожної присядки, з частковим підняттям, без підняття, виконуючи рух певну кількість разів.

Техніка виконання низових трюків потребує тривалого тренування сили ніг, рухомості тазостегнових, колінних та гомілко-ступневих суглобів. Необхідною умовою є правильна постановка корпусу та вміння втримувати рівновагу.

Навантаження ваги тіла повинно лягати на верхні частини стегна без напруження колін.

Створення та виконання низових трюків є результатом поєднання різноманітних присядок з вихилясами, підскоками, плескачами, розтяжками тощо. Низові віртуозні рухи виконують на місці, в просуванні по прямій та по колу. Деякі з них виконуються в повороті.

Низові віртуозні рухи є невід'ємною частиною українських та російських чоловічих народних танців. Проте вони відрізняються за технікою та манерою виконання, зазнавши впливу загальної хореографічної культури свого народу.

1. Присядка з виносом ноги поперед себе

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На «і-раз» – з невеликого підскоку рвучко опуститися на пів пальцях обох ніг за першою позицією, коліна розвести в сторони.

На «і-два» – з невеликим підскоком трохи піднятися з глибокого присідання, залишивши всю вагу корпусу на лівій нозі, праву, зігнуту в коліні, виворітно винести вперед, доводячи ступню до коліна лівої ноги. Коліно правої ноги повернути праворуч, підйом витягнутий. Корпус прямий, погляд виконавця спрямований вперед собою. Руки відкриті розкриті в сторони долонями вгору. Рух повторити з іншої ноги.

2. Присядка з почерговим винесенням однієї ноги навхрест іншої

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На «і-раз» – з невеликого підскоку різко опуститися в глибоке присідання на пів півальці обох ніг за першою позицією. Коліна розвести в сторони. Корпус прямий. Руки на талії.

На «і-два» – з невеликим підскоком піднятися з глибокого присідання, витягуючи праву ногу вперед вгору, навхрест лівої. Корпус прямий. Руки розкриті в другу позицію долонями вгору, погляд спрямований до лівої руки. Рух повторити з іншої ноги.

3. Присядка-розтяжка вбік

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-такт

На «раз» – злегка підскочивши, опуститися в глибоке присідання на пів пальці обох ніг за першою позицією. Корпус прямий. Руки розвести в другу позицію.

На «два» – злегка підскочивши на пів пальцях лівої ноги, невисоко піднятися з глибокого присідання, коліно зігнуте. Праву ногу винести посеред себе. Коліно зігнуте та повернуте праворуч. Ліву руку покласти на талію, праву провести до третьої позиції, корпус прямий, голову повернути ліворуч.

2-такт

На «раз» – упасти на пів пальці правої ноги праворуч в глибоке присідання в розтяжку, перенісши на неї вагу корпусу. Ліву ногу винести вбік ліворуч каблук на підлогу. Коліно та підйом витягнути. Корпус нахилити праворуч. Праву руку відвести вбік, вище другої позиції.

На «два» – пауза.

Рух повторюється з тієї ж ноги.

4. Тинок низький

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На «і» – опускаючись на пів пальці лівої ноги в глибоке присідання, праву ногу, вільну в коліні, підняти вперед. Підйом витягнути. Коліна обох ніг спрямовані в сторони. Корпус прямий, руки схрещені на грудях або розкриті в сторони.

На «раз» – перескочити на пів пальці правої ноги трохи вперед праворуч, не підводячись з глибокого присідання, і перенести на неї вагу тіла. Руки розкриті в другу позицію долонями вгору.

На «і» – поставити ліву ногу на пів пальці, навхрест правої ноги, попереду неї, не піднімаючись з глибокого присідання, і перенести на неї вагу корпусу. Руки розкриті в другу позицію долонями вгору.

На «два» – поставити праву ногу позаду лівої на пів пальці, не підводячись з глибокого присідання.

На «і» – не підводячись з глибокого присідання, ліву ногу підняти вперед, вільну в коліні та витягнуту в підйомі. Руки залишити в другій позиції.

Далі рух виконується з лівої ноги. Руки схрестити на грудях.

5. Хід у глибокому присіданні

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт «і» – глибоке присідання на пів пальцях обох ніг за шостою позицією. Корпус підтягнутий, руки схрещені на грудях.

На «раз» – не підводячись із глибокого присідання, виконати невеликий крок вперед правою ногою.

На «два» – не підводячись із глибокого присідання, виконати невеликий крок вперед лівою ногою.

Рух виконується шістнадцять разів по прямій, по діагоналі та по колу.

6. Гусачок

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки розкриті в сторони та відведені назад.

Корпус нахилений вперед.

Музичний розмір – 2/4.

На «раз» – виконати невеликий крок на півпальці правої ноги вперед, опускаючись у глибоке присідання. Одночасно, залишаючи позаду та згинаючи в коліні, ліву ногу покласти на підйом.

На «і» – не підводячись з глибокого присідання, просковзнути на підйомі лівої ноги, підтягуючи її до правої ноги.

На «два» не підводячись з глибокого присідання, виконати невеликий крок на півпальці лівої ноги. Одночасно, залишаючи позаду та згинаючи в коліні, праву ногу покласти на підйом.

На «і» – не підводячись з глибокого присідання, просковзнути на підйомі правої ноги, підтягуючи її до лівої ноги.

Далі рух виконується спочатку.

7. Вихилясник у глибокому присіданні

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт «і» – невисоко підскочити вгору на обох ногах.

На «раз» – опуститися з підскоку на пів пальці лівої ноги в глибоке присідання. Одночасно праву ногу поставити на носок

праворуч від себе, повернувши її каблуком вгору. Коліно зігнуте та спрямоване до підлоги.

На «і» – невисоко підскочити на пів пальцях лівої ноги, не підводячись з глибокого присідання.

На «2» – опуститися на пів пальці лівої ноги, одночасно праву ногу поставити на каблук, повернувши її носком вгору. Коліно зігнуто. Корпус підтягнутий. Руки розведені в сторони.

Далі рух виконується з лівої ноги.

8. Повзунець

Вихідне положення – глибоке присідання за шостою позицією.

Музичний розмір – 2/4.

На «раз» – злегка підскачавши, але не підводячись з глибокого присідання, перескочити на пів пальці лівої ноги, праву ногу винести вперед, випрямляючи в коліні та підйомі.

Рух повторюється вісім – шістнадцять разів, не піднімаючись з глибокого присідання. Корпус підтягнутий. Руки розведені в сторони долонями вгору або схрещені на грудях (можуть також повільно розкриватись в сторони через першу позицію).

9. Повзунець із перенесенням ваги корпусу на праву руку та плесканням у долоні

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт «і» – глибоке присідання па пальцях обох ніг за шостою позицією. Корпус прямий, роки розкриті в сторони долонями вгору.

На «раз» – рвучко винести вперед праву ногу, витягуючи коліно та підйом. Одночасно відхилити корпус назад, спираючись долонею правої руки об підлогу. Ліву ногу поставити під корпус на місце правої ноги. Ліву руку відвести в сторону.

На «два» – рвучко винести вперед ліву ногу, витягуючи коліно та підйом. Праву ногу поставити під корпус на місце лівої ноги. Одночасно стрімко підняти корпус та сплеснути перед собою у долоні.

Далі рух виконується спочатку.

10. Повзунець з викиданням ноги вбік

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт «і» – глибоко присісти за першою позицією, коліна розвести в сторони.

На «раз» – не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці лівої ноги. Праву ногу винести вбік ліворуч п'яткою на підлогу. Коліно випрямити, носок підняти вгору. Корпус прямий, руки відкриті в другу позицію або схрещені на грудях.

На «два» – не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці правої ноги, підтягуючи її під корпус. Ліву ногу винести вбік ліворуч п'яткою на підлогу. Коліно випрямити, носок підняти вгору.

Далі рух повторюється вісім або шістнадцять разів.

11. Мітелочка

Вихідне положення – глибоке присідання за першою позицією ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На «раз» – не підводячись з глибокого присідання, з легкого підскоку зробити правою ногою крок уперед на півпальці. Вагу корпусу перенести на праву ногу. Ліву ногу відокремити від підлоги.

На «і» – не підводячись з глибокого присідання, лівою ногою ковзним рухом внутрішнього боку ступні провести півколом по підлозі, починаючи трохи ззаду і ковзаючи збоку вперед; коліно злегка зігнуте і спрямоване вперед. Корпус підтягнутий.

На «два» – з легкого підскоку, не підводячись з глибокого присідання, переступити на півпальці лівої ноги, поставивши її перед правою ногою. Вагу корпусу перенести на ліву ногу.

На «і» – лівою ногою ковзним рухом внутрішнього боку ступні провести півколом по підлозі, починаючи трохи ззаду і ковзаючи збоку вперед; коліно злегка зігнуте і спрямоване вперед. Корпус підтягнутий. Руки можуть бути покладені на талію, схрещені на грудях або розкриті в сторони долонями вгору.

12. Підсічка

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт «і» – легко підскачавши, опуститися на пів пальці лівої ноги. Одночасно праву ногу винести вбік праворуч каблуком

на підлогу, витягуючи коліно та підйом. Корпус дуже нахилити вперед, спираючись долоньями обох рук об підлогу і розставивши їх на ширину плечей.

На «раз» – не підводячись з глибокого присідання, провести праву ногу ковзним рухом уперед по колу ліворуч. Обидві руки відриваються від підлоги, пропускаючи ногу, а потім знову опускаються на підлогу.

На «і» – праву ногу продовжувати вести ковзним рухом назад, підбиваючи ліву ногу (підсічка).

На «два» – ліву ногу трохи відірвати від підлоги, пропускаючи праву ногу, а потім знову опуститися на півпальцями на підлогу. Корпус нахилений вперед, танцюрист спирається долоньями об підлогу.

На «і» – не підводячись з глибокого присідання, праву ногу вивести вбік праворуч каблуком на підлогу, витягуючи коліно та підйом. Корпус залишити нахиленим уперед.

13. Закладка-підсічка з плесканням по халяві та плесканням у долоні

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт «і» – з легкого підскоку опуститися на півпальці лівої ноги в глибоке присідання. Праву ногу відвести вбік праворуч, витягуючи коліно та підйом. Корпус прямий, руки розкриті в сторони.

На «раз» – не підводячись з глибокого присідання, праву ногу провести вперед ліворуч по колу і підсікти нею опорну ліву ногу. Вагу корпусу перенести на праву ногу. Ліву ногу відокремити від підлоги і почати відводити вбік ліворуч.

На «і» – ліву ногу відвести вгору вбік, витягуючи коліно та підйом. Одночасно праву ногу від п'ятки до коліна покласти на підлогу, корпус нахилити праворуч, спираючись правою долонею об підлогу. Вагу корпусу перенести на праву руку та праву ногу. Ліву руку, зігнувши в лікті, підвести поперед себе.

На «два» – лівою рукою зробити акцентований ковзний удар від себе по халяві лівого чобота. Голову повернути ліворуч.

На «і» – не підводячись з глибокого присідання, з легкого підскоку перескочити на півпальці лівої ноги. Праву ногу вивести

вбік праворуч, витягуючи коліно та підйом. Корпус прямий, руки розкриті в сторони.

Далі рух виконується з тієї ж ноги з просуванням ліворуч.

14. Закладка-гойдалка

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт «і» – опуститися в глибоке присідання на півпальців обох ніг за третьою позицією, права нога попереду. Корпус прямий, руки покласти на талію.

На «раз» – з легкого підскоку, не підводячись з глибокого присідання, опустити зовнішній бік лівої ступні на підлогу позаду правої ноги. Коліно лівої ноги відвести в лівий бік і дуже нахилити до підлоги. Коліно правої ноги спрямоване ліворуч. Корпус прямий. Ліву руку підняти вперед до третьої позиції долонею вперед, праву руку відвести назад.

На «два» – з легкого підскоку, не підводячись з глибокого присідання, опустити зовнішній бік правої ступні на підлогу (попереду лівої ноги). Коліно правої ноги відвести в правий бік і дуже нахилити до підлоги. Коліно лівої ноги спрямоване праворуч. Корпус прямий. Праву руку підняти вперед до третьої позиції долонею вперед, ліву руку відвести назад.

15. Закладка-розтяжка

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт «і» – опуститися в глибоке присідання на півпальців обох ніг за першою позицією й відразу високо підскочити вгору вправо. Корпус прямий, руки розкриті в сторони.

На «раз» – опуститися на праву ногу, кладучи її на підлогу від коліна до ступні. Ліву ногу відвести ліворуч, спираючись носком у підлогу, витягуючи коліно та підйом. Корпус нахилити вперед до підлоги. Руки розкриті в сторони долонями вниз.

На «два» – з легкого підскоку опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією. Корпус прямий, руки схрещені на грудях. Далі рух повторюється вліво. Може виконуватись чотири або вісім разів підряд.

Плескачі

Плескачі складаються з різноманітних поєднань плескань та ударів. Плескання виконуються долонею об долоню, по стегну, по плечах, по внутрішній та зовнішній стороні халяви та підошви чобота. В залежності від ударів плескачі можуть бути декількох видів:

1) Короткий відривчастий удар зверху-попереду по халяві чобота; виконується зазвичай в поєднанні з плесканням в долоні.

2) Ковзаючий удар по нозі вище коліна по халяві чобота, по підошві, при цьому виконавець робить широкий розмах рукою, який продовжується й після удару.

Можливі подвійні плескачі, права рука долонею спочатку проковзує Це рух можна ще ускладнити виконанням третього удару після двох перших. Він виконується долонею лівої руки по лівій нозі вище коліна по долоні лівої руки а потім виконує удар по правій нозі вище коліна. Два перших удари «потріного» плескача виконуються на «затакт», третій – на сильну долю такту.

Плескачі характерні для російських, угорських, циганських чоловічих танців. Маючи багато спільного у технічній майстерності, вони суттєво відрізняються характером та манерою виконання. Для російських плескачів характерна активна робота корпусу, різноманітні нахили, широке відкриття рук. Вони виконуються чітко й майже завжди поєднуються з притопами, дрібними вистукуваннями, підскоками, присядками. На відміну від російських плескачів, угорські виконуються з підтягнутим корпусом, більш різкою та рвучкішою роботою рук. Їх піднімають в третю позицію, розкривають в сторони, сильно згинають в ліктях, закривають на грудях. Також притаманні різкі переходи з положення в положення. Різноманітні підскоки, ключі, повороти поєднуються з плесканням у долоні або по нозі, корпусі, грудях, плечу, по халявах. Характерним є виконання різких ударів п'ятками, що супроводжується бряжанням шпор. Циганські плескачі виконуються емоційно та експресивно. Для них характерна неймовірна швидка робота рук та ніг.

1. Плескач по халяві спереду і ззаду через переступання і удар по винесеній на 90° нозі

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки в підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт

На «раз» – переступивши на ліву ногу, винести праву ногу поперед себе (коліно зігнуте і спрямоване вперед праворуч), підставляючи п'ятку для удару.

На «і» – вдарити долонею лівої ноги по халяві правої ноги.

На «два» – поставивши праву ногу на півпальці, швидко переступити на ліву ногу, відводячи праву зігнуту в коліні ногу назад.

На «і» – вдарити долонею правої ноги по халяві правої ноги з зовнішнього боку.

2-й такт

На «раз» – поставити праву ногу на підлогу, ніби підбиваючи нею ліву. Одночасно ліву ногу рвучким кидком винести на 90°. вперед (efface). Коліно, підйом та пальці витягнути але не напружувати.

На «і» – вдарити долонею лівої руки по халяві лівої ноги зверху.

На «два» – поставити ліву ногу на підлогу поряд із правою ногою за шостою позицією.

На «і» – виконати притупування правою ногою, ставлячи її поряд з лівою за шостою позицією.

Далі рух повторюється з тієї ж ноги.

2. Плескач обома руками по одній нозі і винесенням її вперед

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки в підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

На «раз» – ледь підскачівши на лівій нозі, винести праву ногу на 45° вперед (efface) і повернути корпус лівим плечем вперед.

На «і» – сплеснути долонями поперед себе на рівні грудей і швидко почергово вдарити долонею правої, а потім лівої руки по

стегну правої ноги, з ударом ставлячи витягнуту в коліні праву ногу всією ступнею на підлогу разом з останнім ударом долонею лівої руки (поза efface вперед). Одночасно злегка нахилити корпус плечами вперед, до ноги.

На «два-і» – повторюють з лівої ноги рухи, що виконувались на «раз-і», з поворотом корпусу в інший бік. Слід намагатись, щоб корпус залишався на місці, а ноги переставлялись під корпус на «раз-два». Підставляти ноги під корпус треба з підскоку і згинання коліна у момент винесення ноги з пози efface під корпус.

3. Почережний плескач долонями по стегну винесеної вперед ноги

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки в підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

На «раз» – притупнувши ледь зігнутою лівою ногою по підлозі, рвучко і сильно винести праву ногу поперед себе зігнутим під прямим кутом коліном вгору. Одночасно з винесенням ноги сплеснути поперед себе на рівні грудей у долоні, а потім по черезно вдарити правою – лівою руками по стегну правої ноги і повернути корпус лівим плечем уперед.

На «і» – сплеснути в долоні попереду на рівні голови, повертаючи корпус майже спиною до глядача. Одночасно, випростуючи коліно, підвестися на півпальці лівої ноги і підняти коліно правої ноги ще вище, повертаючи його невиворітно поперед себе.

На «два» – зберігаючи попереднє положення, сплеснути в долоні попереду на рівні голови.

На «і» – пауза.

Далі рух виконується з лівої ноги, з відповідною зміною положення корпусу.

4. Одночасний удар двома долонями по стегну піднесеної ноги

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки в підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт

На «раз» – виконавши подовжений крок назад ліворуч на півпальці лівої витягнутої в коліні ноги і повернувши ліве плече

вперед, рвучко піднести праву ногу коліном вгору, підтягуючи ступню до коліна опорної ноги і повертаючи її коліном вбік. Одночасно, прогинаючи корпус назад ліворуч, руки піднести високо вгору, у третю позицію для замаху перед ударом.

На «і» – одночасний удар обома долонями по стегну правої ноги.

На «два» – крок на ледь зігнуто в коліні праву ногу. Одночасно згинаючи коліно та повертаючи п'ятку до себе вгору, ліву ногу піднести поперед себе. Руки розкриті в другу позицію

На «і» – вдарити долонею правої руки по халяві лівої ноги поперед себе, ліву руку відкрити в сторону.

2-й такт

На «раз» – виконати глибокий випад на ліву ногу ліворуч, не відокремлюючи ступню правої ноги від підлоги. Коліно правої ноги витягнуте. Нахиляючи корпус праворуч, руки відвести ліворуч на рівні плечей долонями вперед.

На «і» – вдарити долонею правої руки по халяві правої ноги зверху вниз. Ліву руку відкрити в широку другу позицію.

На «два» – виконати глибокий випад на праву ногу праворуч, не відокремлюючи ступню лівої ноги від підлоги. Корпус нахилити ліворуч, руки відвести праворуч на рівні плечей долонями вперед.

На «і» – вдарити долонею лівої руки по халяві лівої ноги зверху вниз. Праву руку відкрити в широку другу позицію.

5. Поворот з плескачами

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки в підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт

На «раз» – переступивши з ударом на всю ступню лівої ноги на місці та повертаючи праву ногу носком ліворуч, піднести праву ногу від коліна назад, круто повертаючи корпус на чверть кола ліворуч, правим плечем до глядача.

На «і» – проковзуючи зверху вниз, вдарити долонею правою руки по халяві із зовнішнього боку правої ноги і відвести праву руку назад, лікоть вільний.

На «два» – переступивши з ударом на всю ступню правої ноги на місці та круто повертаючи корпус на півповороту праворуч лівим плечем до глядача, піднести ліву ногу від коліна назад, повертаючи її носком ліворуч.

На «і» – проковзуючи зверху вниз, вдарити долонею лівою руки по халяві із зовнішнього боку лівої ноги і відвести ліву руку назад, лікоть вільний.

2-й такт

На «раз» – повернувшись обличчям до глядача, вдарити всією ступнею лівої ноги по підлозі, повертаючи носок уперед. Одночасно, випрямляючи коліно, праву ногу винести невисоко вперед праворуч.

На «і» – ковзком ударити долонею правої руки по правій нозі трохи вище коліна зверху праворуч і, згинаючи руку в лікті, швидко наблизити до корпусу.

На «два» – опустити з ударом витягнуту в коліні праву ногу всією ступнею на підлогу вперед праворуч, залишаючи вагу корпусу на лівій нозі та повертаючи його правим плечем вперед. Голову повернути до правого плеча та підняти злегка вгору, згинаючи в лікті. Праву руку піднести поперед себе, ліву – покласти на талію.

На «і» – пауза

Вправу виконують чітко, у швидкому темпі.

6. Плескачі по халявах схрещених ніг

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки в підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт «і» – спеснути в долоні поперед себе, лікті заокруглені.

На «раз» – ледь підскачівши, опуститись на обидві схрещені ноги, ставлячи праву ногу попереду на всю ступню, ліву – позаду на півпальці. Коліна зігнути та розвести в сторони, корпус нахилити вперед.

На «і» – на першу шістнадцяту – вдарити долонею правої руки по халяві лівої ноги; на другу шістнадцяту – вдарити долонею лівої руки по халяві правої ноги.

На «два» – вдруге вдарити долонею правої руки по халяві лівої ноги. Корпус та голова нахилені вперед.

На «і» – не підводячи корпус, сплеснути в долоні поперед себе.

Далі рух виконується з іншої ноги.

7. Перескоки з плескачами по халяві

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки в підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт «і» – злегка підскочити вгору.

На «раз» – опуститись на всю ступню трохи зігнутої в коліні ноги правої ноги, згинаючи коліно, виворітно та високо піднести вперед. Одночасно вдарити долонею лівої руки по халяві правої ноги. Праву руку вільно підняти праворуч.

На «і» – злегка підскочити вгору.

На «два» – опуститись на всю ступню трохи зігнутої в коліні ноги лівої ноги, згинаючи коліно, виворітно та високо піднести вперед. Одночасно вдарити долонею правої руки по халяві лівої ноги. Ліву руку вільно підняти ліворуч.

8. Плескач комбінований

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Руки в підготовчій позиції.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

На затакт «і» – злегка підскочити вгору

1-й такт

На «раз» – опуститися на всю ступню лівої ноги. Одночасно згинаючи коліно, повертаючи його праворуч, праву ногу піднести назад, навхрест лівої ноги. Корпус нахилити ліворуч, Руки розкрити в другу позицію.

На «і» – вдарити долонею лівої ноги по ступні правої ноги.

На «два» – перескочити на всю ступню правої ноги, злегка згинаючи коліно і переносючи на неї вагу корпусу. Одночасно, згинаючи коліно і повертаючи його ліворуч, піднести ногу назад, навхрест правої ноги. Корпус нахилити праворуч.

На «і» – вдарити долонею правої руки по ступні лівої ноги позаду.

2-й такт

На «раз» – перескочивши на всю ступню лівої ноги, піднести зігнуту в коліні праву ногу. Корпус нахилити праворуч.

На «і» – вдарити долонею правої руки по правій нозі трохи вище коліна.

На «два» – вдарити всією ступнею правої ноги, ставлячи її біля лівої ноги за шостою позицією.

На «і» – сплеснути в долоні поперед себе.

3-й такт

На «раз» – вдарити долонею лівої руки по лівому плечу спереду.

На «і» – вдарити долонею правої руки по правому плечу спереду.

На «два» – вдарити долонею лівої руки збоку по стегну лівої ноги.

На «і» – вдарити долонею правої руки збоку по стегну правої ноги.

4-й такт

На «раз» – згинаючи коліно і повертаючи його праворуч, винести праву ногу назад, навхрест лівої ноги і вдарити долонею лівої руки по ступні правої ноги. Корпус нахилити праворуч.

На «і» – випростуючи коліно, вивести праву ногу вперед і вдарити долонею правої руки по правій нозі трохи вище коліна, наближаючи її після удару до корпусу. Корпус вирівняти.

Дрібні вистукування

Дрібними вистукуваннями називаються удари ніг по підлозі в різноманітних ритмічно-темпових поєднаннях. Удари можуть виконуватись всією ступнею, каблуком, подушечкою або пальцями ніг; можуть бути вертикальними або ковзними. В залежності від кількості ударів, які виконуються однією ногою, дріб може бути одинарним, подвійним або потрійним.

Різнманітні вистукування характерні для українських, російських, молдавських, румунських, іспанських, мексиканських народних танців. Вони різняться між собою за технікою, характером та манерою виконання. Українські вистукування виконуються дуже дрібно, на місці, в швидкому темпі. Руки зазвичай закриті на талії або

тримаються з кіптар. Російські вистукування можуть виконуватись широко, з високим підніманням колін, з просуванням в різних напрямках, у поєднанні з присядками, плескачами тощо. Молдавським та румунським дрібним вистукуванням характерні синкопований ритм та різкі акценти. В іспанських танцях вистукування можуть супроводжуватись плесканням в долоні, роботою рук та кистей. Яскравості та виразності вистукуванню додає обігрування танцівницею спідниці.

Поєднуючи в різній послідовності удари ніг по підлозі, можна створити велику кількість комбінацій. Положення корпусу та рухи рук залежать від характеру дрібного ходу. Удари виконуються сильно та чітко, проте виглядати це повинно невимушено, природньо та легко.

1. Дрібне вистукування на місці з потрійним притопом

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт

На «раз» – невеликий крок правою ногою праворуч.

На «і» – ударити по підлозі ступнею лівої ноги поряд з правою за шостою позицією.

На «два» – невеликий крок лівою ногою ліворуч.

На «і» – ударити по підлозі ступнею правої ноги поряд з лівою за шостою позицією.

2- такт

На «раз-і-два» – потрійний притуп.

На «і» – пауза.

2. Тропітка

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На «раз» – ударити по підлозі всією ступнею лівої ноги перед правою.

На «і» – легко підстрибнути на низьких півпальцях правої ноги, ледве піднімаючи трохи зігнути в коліні ліву ногу.

На «два» – легко тупнути лівою ногою і швидко ударити правою ногою поряд з лівою. Кожний удар робити на одну шістнадцяту.

На «і» – легко підскочити на низьких півпальцях лівої ноги, трохи піднімаючи праву ногу, зігнуту в коліні. Далі рух повторюють з лівої ноги.

Тропітку можна виконувати однією ногою в один і той самий рух.

3. Дрібний хід на всю ступню

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт «і» – опустити з ударом праву ногу на всю ступню, ставлячи її на підлогу біля лівої ноги за шостою позицією, коліно вільне. На другу шістнадцяту вдарити всією ступнею лівої ноги, ставлячи її біля правої ноги за шостою позицією, коліно вільне.

На «раз» – опустити з ударом праву ногу на всю ступню, ставлячи її на підлогу біля лівої ноги за шостою позицією, коліно ледь зігнуте. Одночасно, згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, різко відокремити ліву ногу від підлоги.

На «і» – повторюються з іншої ноги рухи, що виконувалися на затакт «і».

На «раз» – повторюються рухи, що виконувались.

На «і» – повторюються рухи, що виконувались на затакт «і».

Далі рух продовжується з лівої ноги.

Рух можна виконувати на місці або з просуванням вперед.

Цей рух ускладнюють, додаючи до нього ще п'ять переступань на кожну шістнадцяту, з зупинкою на «два» 1-го такту.

4. Дрібний хід з підскоком

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (швидко).

На затакт «і» – підскочивши на всій ступні лівої ноги, проковзнути на ній вперед. Одночасно, згинаючи коліно та спрямовуючи його вперед, праву ногу відокремити від підлоги і на другу шістнадцяту виконати уривчастий удар всією ступнею по підлозі., ставлячи її поряд з лівою ногою.

На «раз» – опустити з ударом праву ногу на всю ступню, просуваючись трохи вперед. Одночасно, згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, ліву ногу відокремити від підлоги.

На «і» – повторюються з іншої ноги рухи, що виконувались на затакт «і».

На «два» – повторюються з іншої ноги рухи, що виконувались на «раз».

На «і» – повторюються рухи, що виконувались на затакт «і».

Рух виконується жваво, чітко, у швидкому темпі.

5. Дріб з підскоком

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На «раз» – ударити каблуком правої ноги по підлозі, ставлячи його біля середини ступні лівої ноги.

На «і» – виконати маленький підскок на всій ступні лівої ноги. Одночасно, згинаючи коліно та спрямовуючи його вперед, праву ногу відокремити від підлоги, підйом вільний. На другу шістнадцяту вдарити всією ступнею правої ноги по підлозі, ставлячи її поряд з лівою ногою за шостою позицію.

На «два» – опустити з ударом праву ногу на всю ступню, ледь просуваючись уперед.

На «і» – виконати невеликий крок лівою ногою вперед, ставлячи її з ударом на всю ступню.

Рух продовжується з тієї ж або іншої ноги. Корпус повертають праворуч або ліворуч, руки переводяться зі сторони в сторону.

6. «Трилисник»

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (швидко).

На затакт «і» – опустити праву ногу на каблук, ставлячи його біля носка лівої ноги. Коліно злегка зігнуте, носок спрямований вгору. На другу шістнадцяту опустити праву ногу з каблука на всю ступню, вдаряючи подушечкою ступні по підлозі.

На «раз» – приставити на всю ступню ліву ногу до правої ноги за шостою позицією. Коліна обох ніг трохи зігнути.

На «і» - повторюються рухи, що виконувалися на затакт «і».

На «два» – повторюються рухи, що виконувались на «раз».

Рух виконується з однієї ноги в швидкому темпі. Може виконуватись на місці, з просуванням вперед або з поворотом. Корпус повертають праворуч або ліворуч. Руки переводяться зі

сторони в сторону. Якщо рух виконується в повороті, корпус прямий, руки на талії.

7. Ключ

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт

На «раз» – ледь відокремивши ногу від підлоги, притупнути нею, ставлячи за шостою позицією.

На «і» – невисоко підстрибнувши, опуститися на всю ступню лівої ноги, ледь присідаючи та переносячи на ліву ногу вагу корпусу. Одночасно праву ногу відокремити від підлоги. На другу шістнадцяту після підскоку на лівій нозі коротко вдарити всією ступнею правої ноги по підлозі і швидко відокремити її від підлоги.

На «два» – ударити ступнею правої ноги по підлозі за шостою позицією. Одночасно ліву ногу відокремити від підлоги, трохи згинаючи коліно та спрямовуючи його вперед.

На «і» – опустити з ударом ліву ногу на всю ступню за шостою позицією.

2-такт

На «раз» – невисоко підстрибнувши, опуститися на всю ступню правої ноги. Одночасно ліву ногу відокремити від підлоги. На другу шістнадцяту після підскоку на правій нозі коротко вдарити всією ступнею лівої ноги по підлозі і швидко відокремити її від підлоги.

На «і» – ударити ступнею лівої ноги по підлозі за шостою позицією. Одночасно праву ногу відокремити від підлоги, трохи згинаючи коліно та спрямовуючи його вперед.

На «два» – опустити з ударом праву ногу на всю ступню за шостою позицією.

На «і» – пауза.

Рух може виконуватись з правої та лівої ноги.

8. Удари ступнею-каблуком-п'яткою

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт «і» – праву ногу невисоко підняти в скороченому вигляді до кісточки лівої ноги

1-й такт

На «раз» – виконати удар ступнею правої ноги по підлозі за шостою позицією.

На «і» – невисоко підняти ліву ногу в скороченому вигляді поруч з правою ногою.

На «два» – виконати удар каблуком лівої ноги, максимально скорочуючи ступню, по підлозі за шостою позицією.

На «і» – п'ятку правої ступні відокремити від підлоги.

На «три і» – виконати удар п'яткою правої ступні по підлозі.

2-й такт

Рух повторюється, починаючи з лівої ноги.

В подальшому рух може виконуватись з ударами на кожному 1/8 долю.

9. Удари півпальцями-п'яткою та каблуком

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт «і» – праву ногу невисоко підняти в скороченому вигляді до кісточки лівої ноги

1-й такт

На «раз і» – виконати удар півпальцями правої ступні по підлозі за шостою позицією.

На «два» – виконати удар п'яткою правої ступні по підлозі.

На «і» – ліву ногу невисоко підняти в скороченому вигляді поруч з правою.

На «три і» – виконати удар каблуком лівої ноги, максимально скорочуючи ступню, по підлозі за I прямою поз.

2-й такт

Рух повторюється з лівої ноги.

В подальшому рух може виконуватись з ударами на кожному 1/8 долю. Може виконуватись в просуванні.

10. Удари півпальцями-п'яткою-каблуком-п'яткою

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт «і» – праву ногу невисоко підняти в скороченому вигляді до кісточки лівої ноги.

1-й такт

На «раз» – виконати удар півпальцями правої ступні по підлозі за шостою позицією.

На «і» – виконати удар п'яткою правої ступні по підлозі. Одночасно ліву ногу невисоко підняти в скороченому вигляді до кісточки правої ноги.

На «два» – виконати удар каблуком лівої ноги, максимально скорочуючи ступню, по підлозі за шостою позицією.

На «і» – п'ятку правої ступні відокремити від підлоги.

На «три і» – виконати удар п'яткою правої ступні по підлозі.

2-й такт

Рух повторюється з лівої ноги.

11. Удари півпальцями-п'яткою-носком навхрест опорної ноги та п'яткою

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт «і» – праву ногу невисоко підняти в скороченому вигляді до кісточки лівої ноги.

1-й такт

На «раз» – виконати удар півпальцями правої ступні по підлозі за шостою позицією.

На «і» – виконати удар п'яткою правої ступні по підлозі. Одночасно ліву ногу невисоко підняти в скороченому вигляді до кісточки правої ноги.

На «два» – виконати удар натягнутим носком лівої ноги по підлозі ззаду навхрест правої ноги.

На «і» – п'яток правої ноги відокремити від підлогою.

На «три і» – не змінюючи положення ніг, виконати удар п'яткою правої ступні.

2-й такт

Рух повторюється з лівої ноги.

12. Удари півпальцями-п'яткою-каблуком-п'яткою-носком-п'яткою

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт «і» – праву ногу невисоко підняти в скороченому вигляді до кісточки лівої ноги.

1-й такт

На «раз» – виконати удар півпальцями правої ступні по підлозі за шостою позицією.

На «і» – виконати удар п'яткою правої ступні по підлозі. Одночасно ліву ногу невисоко підняти в скороченому вигляді до кісточки правої ноги.

На «два» – виконати удар каблуком лівої ноги, максимально скорочуючи ступню, по підлозі за шостою позицією. Одночасно п'ятку правої ступні відокремити від підлоги.

На «і» – виконати удар п'яткою правої ступні по підлозі, одночасно ліву ногу, згинаючись в коліні, підняти назад. Коліна обох ніг знаходяться поруч.

На «два» – виконати удар натягнутим носком лівої ноги по підлозі ззаду навхрест правої. Одночасно п'ятку правої ноги відокремити від підлоги.

На «і» – не змінюючи положення ніг, виконати удар п'яткою правої ступні.

2-й такт

Рух повторюється, починаючи з лівої ноги.

13. Удари півпальцями-п'яткою та мазковий удар вперед і назад з ударами п'яткою

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт «і» – праву ногу невисоко підняти в скороченому вигляді до кісточки лівої ноги.

1-й такт

На «раз» – виконати удар півпальцями правої ступні по підлозі за шостою позицією.

На «і» – виконати удар п'яткою правої ступні по підлозі, одночасно ліву ногу, згинаючись в коліні, підняти назад. Коліна обох ніг знаходяться поруч.

На «два» – виконати легкий мазковий удар всією ступнею, витягуючи ногу невисоко вперед.

На «і» – на 1/16 – п'ятку правої ступні відокремити від підлогою, на 2/16 – виконати удар п'яткою правої ступні по підлозі.

На «два» – виконати легкий мазковий удар всією ступнею назад, злегка згинаючи коліно.

На «і» – на 1/16 – п'ятку правої ступні відокремити від підлоги, на 2/16 – виконати удар п'яткою правої ступні по підлозі, одночасно ліву ногу опустити на підлогу поряд з правою.

2-й такт

Рух повторюється повторюється з лівої ноги.

14. Удари півпальцями-п'яткою та мазкові удари вперед, нахрест і назад з ударами п'яткою

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт «і» - праву ногу невисоко підняти в скороченому вигляді до кісточки лівої ноги.

1-й такт

На «раз» – виконати удар півпальцями правої ступні по підлозі за шостою позицією.

На «і» – виконати удар п'яткою правої ступні по підлозі, одночасно ліву ногу, згинаючись в коліні, підняти назад. Коліна обох ніг знаходяться поруч.

На «два» – виконати легкий мазковий удар всією ступнею, витягуючи ногу невисоко вперед.

На «і» – на 1/16 – п'ятка правої ступні відокремлюється від підлоги, на 2/16 – виконати удар п'яткою правої ступні по підлозі.

На «три» – виконати легкий мазковий удар всією ступнею попереду нахрест правої ноги, злегка згинаючи коліно лівої ноги та залишаючи її в повітрі.

На «і» – на 1/16 – п'ятку правої ступні відокремити від підлогою, на 2/16 – виконати удар п'яткою правої ступні по підлозі.

2-й такт

На «раз» – виконати легкий зворотній мазковий удар всією ступнею, витягуючи ногу невисоко вперед.

На «і» – на 1/16 – п'ятку правої ступні відокремити від підлоги, на 2/16 – виконати удар п'яткою правої ступні по підлозі.

На «два» – виконати легкий мазковий удар всією ступнею назад, злегка згинаючи коліно.

На «і» – на 1/16 – п'ятку правої ступні відокремити від підлоги, на 2/16 – виконати удар п'яткою правої ступні по підлозі. Одночасно ліву ступню опустити на підлогу поряд з правою.

На «три і» – пауза.

Обертання

Обертання в народно-сценічному танці займають чільне місце серед інших танцювальних рухів віртуозної техніки. До обертань відносяться піруети (обертання на одній нозі навколо своєї осі) та різноманітні ходи та рухи, які виконуються в повороті. Обертання характерні хореографічному мистецтву багатьох народів, проте вони мають свої відмінності в техніці та характері виконання. Так, в італійських танцях піруети виконують на напівзігнутій опорній нозі (часом на підскоках) у позах attitude або tire-bouchon. В українських та російських танцях обертання на одній нозі можуть виконуватись в глибокому присіданні. У грузинських танцях пірует виконують на пальцях однієї ноги, при цьому щільно притискають носок робочої ноги до коліна опорної, з обертанням на обох ногах, з переступанням з однієї ноги на іншу, з обертанням на колінах. У молдавських танцях піруети виконують з другої позиції або з кроку вперед з одночасним згинанням робочої ноги над коліном опорної. В угорських танцях піруети можуть бути затактовим вступом перед будь-яким вступом, наприклад, пірует з наступним виконанням developpe, пірует-вірвовочка тощо. В іспанських та циганських танцях зустрічаються обертання у високих позах attitude або tire-bouchon.

Крім піруетів, для народно-сценічного танцю характерні обертання, в основі яких лежать різноманітні ходи та рухи, притаманні тій чи іншій хореографічній культурі (біг, підскоки, вихилася, дрібні висткування тощо). Обертання можуть виконуватись на місці, по прямій та по колу. Виконання обертань в швидкому темпі потребує від танцівника особливої віртуозної майстерності. Поєднання різних обертань між собою (обертас та

fouette), обертань з танцювальними рухами (біг з вихиласом) створює велику кількість різноманітних обертальних комбінацій.

1. Обертас

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт «і» – злегка присівши на лівій нозі, праву ногу вивести в сторону на висоту 45°. Руки відкриті в другу позицію.

На «раз» – стрімко закидаючи праву зігнуту в коліні ногу назад, привести праву ногу до кісточки попереду. Одночасно, випрямляючи коліно та піднімаючись на півпальці, виконати поворот на лівій нозі на 360°.

На «і» – поставити праву ногу півпальцями на підлогу поперед лівої ноги. Одночасно ліву ногу підтягнути до кісточки правої ноги.

На «два» – поставити ліву ногу на всю ступню на підлогу, коліно злегка зігнуте. Одночасно праву ногу вивести в сторону на 45°.

Далі рух повторюють в тому ж напрямку.

2. Веретено

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт «і» – злегка зігнути коліна обох ніг.

На «раз» – випрямляючи коліно, стрімко вийти на півпальці лівої ноги, одночасно виконуючи поворот на 360° праворуч. Праву ногу, зігнувши у коліні, підняти вгору вздовж лівої коліном вперед. Корпус прямий, руки розкриті в другу позицію.

На «і» – опуститись на ступні обох ніг, виконавши невелике присідання. Вага корпусу на обох ногах.

Далі рух повторюють в тому ж напрямку.

3. Млинчики

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

На затакт «і» – злегка присісти на лівій нозі. Праву ногу відокремити від підлоги. Корпус прямий, руки відкриті в другу позицію.

На «раз» – відштовхнутись всією ступнею правої ноги від підлоги. Одночасно, підтягуючи ліву ногу до правої, виконати поворот в повітрі на 360° .

На «і» – опуститись на всю ступню лівої ноги, коліно злегка зігнуто. Права нога відокремлена від підлоги.

Далі рух повторюється в тому ж напрямку. Може виконуватись по прямій, по діагоналі, по колу.

4. Біг з обертанням

Виконати біг з почерговим відкиданням ніг назад на кожну чверть такту. Кожний крок виконується з поворотом корпусу на 180° . Повний оберт виконують за два рухи. Вправу можна виконувати по діагоналі та по колу. В подальшому рух можна виконувати на кожну восьму такту.

5. Голубець та вихилясник в оберті

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – $2/4$.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1-й такт

На «раз» – виконати крок правою ногою, одночасно повернутися на 180° праворуч та відвести ліву ногу вбік у повітря. Корпус нахилити праворуч. Праву руку відвести в сторону вище другої позиції, ліву покласти на талію.

На «два» – виконати «голубець», підбиваючи правою ногою ліву ногу.

2-й такт

На «раз» – перескочити на всю ступню лівої ноги, згинаючи її в коліні. Праву ногу відвести назад на носок, розвертаючи каблуком вгору. Корпус вирівняти, руки схрестити на грудях.

На «два» – з легкого підскоку на лівій нозі повернутися праворуч на 180° і перевести праву ногу з носка на каблук. Вага корпусу на лівій нозі, зігнутій в коліні. Руки залишаються схрещеними на грудях.

Далі рух повторюють з тієї ж ноги.

6. Дріб у повороті

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – $2/4$.

На затакт «і» – виконати невеликий підскок на лівій нозі, одночасно відокремити праву ногу від підлоги.

На «раз» – повертаючись на 180° праворуч, виконати уривчастий подвійний удар правою ногою по підлозі. Вагу тіла перенести на праву ногу.

На «і» – продовжуючи виконувати поворот, з ударом опустити ліву ногу на підлогу.

На «два» – закінчуючи поворот на 360°, виконати короткий удар правою ногою по підлозі.

На «і» – повторюються рухи, які виконувались на затакт «і».

Рух може виконуватись на місці, з просуванням вперед, по діагоналі, по колу.

7. Синкопований дріб з поворотом

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На затакт «і» – невеличкий підскок на лівій нозі.

1-й такт

На затакт «і» – невеличкий підскок на лівій нозі.

На «раз» – повертаючись на 180° праворуч, виконати уривчастий подвійний удар правою ногою по підлозі.

На «і» – продовжуючи виконувати поворот, з ударом опустити ліву ногу на підлогу.

На «два» – продовжуючи поворот на 180° праворуч, підскочити на лівій нозі, праву ногу рвучко підтягнути до кісточки лівої ноги.

На «і» – перескочити на праву ногу праворуч і виконати подвійний удар всією ступнею по підлозі, одночасно повертаючись і відкидаючи ліву ногу назад.

2-й такт

На «раз» – повертаючись на 180° праворуч, перескочити на ліву ногу. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і повертаючи його вбік, відкинути праву ногу назад у виворотному положенні, підйом витягнутий.

На «і» – повертаючись на 180° праворуч, перескочити на праву ногу. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і повертаючи його вбік, відкинути праву ногу назад у виворотному

положенні, підйом витягнутий.

На «два» – повертаючись на 180° праворуч, перескочити на ліву ногу. Одночасно, згинаючи коліно майже під прямим кутом і повертаючи його вбік, відкинути праву ногу назад у виворотному положенні, підйом витягнутий.

На «і» – повторюються рухи, які виконувались на затакт «і».

8. Тури в повітрі

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

Музичний розмір – $2/4$.

На затакт «і» – злегка присісти на ступні обох ніг за шостою позицією. Корпус прямий, руки розведені в другу позицією. Відштовхнувшись ступнями від підлоги, виконати повний оберт у повітрі. Коліна та підйом під час стрибка витягнуті.

На «раз» – опуститися на ступні обох ніг за шостою позицією, згинаючи коліна.

На «і» – відштовхнувшись ступнями від підлоги, виконати повний оберт у повітрі на 360° . Коліна та підйом під час стрибка витягнуті.

На «два» – опуститися на ступні обох ніг за шостою позицією, згинаючи коліна.

Рух виконують підряд вісім – шістнадцять разів у швидкому темпі. Розучувати цей рух треба повільно, із зупинками після кожного оберту.

9. Млинок

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – $2/4$.

Опуститися в глибоке присідання на півпальці правої ноги, ліву ногу витягнути назад, не торкаючись підлоги. Корпус сильно нахилити вперед, обпертися грудьми об ліве коліно. Долоні обох рук опустити на підлогу на ширині плечей. Корпус та ліва нога утворюють одну лінію. Відштовхуючись руками від підлоги, швидко крутитись на правій нозі праворуч. Відштовхуватись від підлоги можна обома руками, а також по черзі: то правою, то лівою рукою на кожну восьму долю такту.

10. Тури в глибокому присіданні

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – $2/4$.

На затакт «і» – опуститись в глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією. Коліна розвести в сторони, Корпус прямий. Права рука в першій позиції, ліва – в другій позиції.

Відштовхнувшись ступнями від підлоги, виконати повний оберт у повітрі вправо на 360° , не піднімаючись з глибокого присідання

На «раз» – опуститись в глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією, ліву руку відвести в другу позицію.

На «і» – відштовхнутися ступнями від підлоги, виконати повний оберт у повітрі, не підводячись з глибокого присідання. Ліву руку підвести в першу позицію до правої руки, роблячи форс.

На «два» – опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією, ліву руку відвести в другу позицію.

Рух виконують підряд вісім – шістнадцять разів. Розучувати потрібно повільно, із зупинками після кожного оберту.

11. Бочонок-оберт по колу

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – $2/4$.

На затакт «і» – опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за першою позицією. Корпус прямий, руки розкриті в сторони.

На «раз» – з невеликого кроку лівою ногою вліво, не підводячись з глибокого присідання, перенести вагу корпусу на ліву ногу і ліву руку, повернутися на 180° вліво. Праву ногу відокремити від підлоги. Голову повернути ліворуч від підлоги.

На «два» – з невеликого кроку правою ногою вправо, не підводячись з глибокого присідання, перенести вагу корпусу на праву ногу і праву руку, повернутися на 180° вліво.

Далі рух повторити з лівої ноги ліворуч, виконуючи на кожен такт повний оберт. Вчити треба повільно, без обертання, оволодіваючи спочатку вмінням переносити вагу корпусу наліво або направо.

12. Гарбуз

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – $2/4$.

Глибоко присідаючи, перенести вагу тіла на праву ногу, яка стоїть на підлозі на півпальцях. Ліва нога лежить ступнею на підйомі правої ноги. Зігнуто коліно лівої ноги відвести ліворуч. Корпус нахилити вперед і покласти на праве коліно. Руками по черзі треба відштовхуватись від підлоги, повертаючись ліворуч на кожному восьмому такту.

Повний оберт (360°) виконується на один такт. Можна відштовхнутись відразу обома руками. Це придасть рухові більшої динаміки та стрімкості.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Василенко К. Лексика українського народно-сценічного танцю. – Київ: Мистецтво, 1996. – 494 с.
2. Василенко К. Український танець: Підручник. – Київ: ІПКПК, 1997. – 282 с.
3. Верховинець В. Теорія українського народного танцю. – Київ, 1990. – 150 с.
4. Гуменюк А. Українські народні танці. – Київ: Наукова думка, 1969. – 614 с.
5. Гуменюк А. Народне хореографічне мистецтво України. – Київ: Вид-во АН УРСР, 1963. – 235 с.
6. Зайцев Є.В., Колісніченко Ю.В. Основи народно-сценічного танцю: Навчальний посібник для вищих навчальних закладів культури і мистецтв I-IV рівнів акредитації / Видання друге, допрацьоване і доповнене. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2007. – 416 с.
7. Зубатов С.Л. Основи викладання українського народно-сценічного танцю. – Київ: ІПК ПК, 1995. – 133 с.
8. Методика вивчення віртуозних технік в народно-сценічній хореографії: Методичні рекомендації до самостійної роботи / Дужич-Ніколайчук В.І. – Луцьк: Настир'я, 2018. – 7 с.
9. Морозов А.І. До проблеми вивчення чоловічих віртуозних рухів в українському народно-сценічному танці / Мистецтвознавчі записки: Зб. наук. праць. Вип. 26. – Київ: Міленіум, 2014, С. 309–316.

10. Морозов А.І. Віртуозні рухи як феномен народного хореографічного мистецтва: Молодий вчений. Науковий журнал. – Вип. 8 (48). – Херсон, 2017. – С. 60–63.
11. Сердюк Т.І. Місце та значення віртуозних рухів народно-сценічного танцю у фаховій підготовці студентів-хореографів: Зб наук. праць Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. № 3. 2013. – С. 108–112.
12. Танці народів світу: метод. реком. ООП І (бакалаврського) ступеня спец. 024 Хореографія / Укл. Легка І.П. – Рівне: РДГУ, 2019. – 35 с.
13. Ткаченко Т.С. Народный танец. – М.: Искусство, 1967. – 655 с.

Навчальне видання

**ХОРЕОГРАФІЧНІ НАРИСИ ХХІ СТОЛІТТЯ:
ПОЛІАСПЕКТНИЙ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ
АБРИС**

НАВЧАЛЬНИЙ-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Автори:

*Маркевич Л.А., Волошина Л.П., Горбачук Р.Л., Гордєєв В.А.,
Гордєєва О.Ю., Зань Л.А., Завалін А.А., Легка І.П., Лобан Т.Й.,
Манелюк Д.І., Манелюк Е.В., Пуйова В.В., Рабченюк С.В.,
Самохвалова А.В., Шингер В.В.*

Відповідальна за випуск:

Маркевич Л.А.

Комп'ютерна верстка та макет:

Федорук Л.М.

Підп. до др. 30.06.2021 р. Формат 60x84 1/16. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 25,5. Наклад 300 прим. Зам. № 631/2

Видавець: О. Зень

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія РВ № 26 від 6 квітня 2004 р.
вул. Кн.Романа, 9/24, м. Рівне, 33022,
068 025 067 4, olegzen@ukr.net

Друк: VPM-ПОЛІГРАФ

вул. Буковинська, 3, м. Рівне, 35304;
тел.0-362-64-21-34; 0-98-327-24-00
642134@ukr.net