

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

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	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**

## РОЗДІЛ 5

### ПЕРШИЙ КУРС. ОСВІТНІЙ СТУПІНЬ «МАГІСТР»

УДК 793. 3 (07)

**Валентина Пуйова**

**Valentina Puyova**

Доцент кафедри хореографії,

Рівненський державний гуманітарний університет,

м. Рівне

ORCID ID 0000-0002-4110-0353

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

#### **План**

1. Перший приклад уроку.
2. Другий приклад уроку.
3. Третій приклад уроку.
4. Четвертий приклад уроку.
5. П'ятий приклад уроку.
6. Шостий приклад уроку.
7. Сьомий приклад уроку.
8. Восьмий приклад уроку.
9. Дев'ятий приклад уроку.
10. Десятий приклад уроку.

Запропоновані методичні рекомендації «Методика викладання класичного танцю» укладені відповідно до освітнього ступеню «магістр».

Методичні вказівки розраховані на вивчення основних прийомів дуетного танцю. В них записані елементи партерної та повітряної підтримки, які мають змогу набути навичків виконання студентами танцювальних дуетів.

Матеріал побудований на прикладі 10-ти уроків по принципу ускладнення технічних прийомів відповідно до методики

викладання класичного танцю. В методичних вказівках даються пояснення відносно виконання та методики партерних обводок, підтримки партнером партнерші, виконання елементів адажіо, обертів, стрибків.

Приклади уроків складаються із запису комбінацій з музичною розкладкою в темпі адажіо і алєгро.

При складанні методичних вказівок використаний досвід і практика викладання дуетно-сценічного танцю в Рівненському державному гуманітарному університеті.

Рекомендовано для педагогів-хореографів, балетмейстерів та студентів закладів вищої освіти.

### *1. Перший приклад уроку*

#### **АДАЖІО**

#### **1. Музичний розмір 4/4, 4 такти**

Під час всього адажіо учень підтримує ученицю двома руками за талію.

Вихідне положення: п'ята позиція ан фас права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду партнерші, дві руки на її талії.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – партнерша виконує релєве на першу четверть такту; на другу четверть такту права нога піднімається на умовне ку-де-п'є; на третю і четверту четверті такту партнер повертає партнершу в точку 2 плану класу.

*Другий такт* – на першу і другу четверті такту партнер повертає партнершу в ан фас; на третю і четверту четверті такту демі-пліє в п'ятій позиції.

На третій і четвертий такти комбінацію повторити з другої ноги.

#### **2. Музичний розмір 4/4, 4 такти**

Вихідне положення: п'ята позиція епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду партнерші.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє, права нога партнерші піднімається на умовне ку-де-п'є.

*Перший такт* – партнер і партнерша виконують крок правою ногою в точку 8 плану класу, ліва нога підставляється назад в п'яту позицію, руки піднімаються через першу позицію, ліва – в третю, права на другу; партнер при переході партнерші на пальці в п'яту позицію підхоплює її за талію; на останню восьму четвертої четверті демі-пліе на правій нозі, ліва піднімається на ку-де-п'є назад.

*Другий такт* – комбінацію першого такту виконати в зворотному напрямку; права рука піднімається в третю позицію, ліва – розкривається на другу позицію; на останню восьму четвертої четверті демі-пліе на лівій нозі, права піднімається на умовне ку-де-п'є.

*Третій такт* – партнер і партнерша виконують крок в сторону правою ногою, нога партнерші підставляється в п'яту позицію вперед на пальці, ліва рука піднімається в третю позицію, права – опускається на другу.

*Четвертий такт* – комбінацію третього такту, виконати, в сторону попереду ноги, яка стоїть.

В комбінації партнер в момент виконання кроку відпускає партнершу, а при переході в п'яту позицію, на пальці підхоплює її за талію.

### **3. Музичний розмір 4/4, 4 такти**

Вихідне положення: п'ята позиція ан фас, права нога попереду руки в підготовчому положенні, партнер позаду партнерші.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліе.

*Перший такт* – партнер і партнерша виконують крок правою ногою вперед, партнерша на пальці, ліва нога її приходить на ку-де-п'є назад, партнер в момент кроку підхоплює партнершу за талію; руки партнерші через першу позицію піднімаються в третю; на останню восьму четвертої четверті демі-пліе на правій нозі, ліва піднімається не ку-де-п'є назад.

*Другий такт* – партнер і партнерша виконують крок назад лівою ногою, партнерша на пальці, права нога партнерші приходить на умовне ку-де-п'є; руки партнерші з третьої позиції розкриваються на другу; на останню восьму четвертої



четвер ті демі-пліє на лівій нозі, права – піднімається на умовне ку-де-п'є.

*Третій такт* – партнер і партнерша виконують крок в сторону правою ногою, партнерша на пальці, ліва нога приходиться на умовне ку-де-п'є; ліва рука піднімається в третю позицію, права через другу позицію опускається в підготовче положення.

*Четвертий такт* – комбінацію третього такту виконати в сторону лівої ноги,

В комбінації партнер в момент виконання кроку відпускає партнершу, а при переході на одну ногу підхоплює її за талію.

#### **4. Музичний розмір 4/4, 4 такти**

Вихідне положення: п'ята позиція ан фас, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду партнерші.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу четверть партнерша виконує релеве на пальці в п'ятій позиції, партнер підхоплює партнершу за талію; руки партнерші піднімаються в першу позицію; на, другу четверть – девельопе в позу а ля згон; руки розкриваються на другу позицію; на третю четверть і четверту положення зберігається.

*Другий такт* – партнер повертає партнершу в позу I арабеску.

*Третій такт* – партнер опускає партнершу на цілу стопу в демі-пліє, поза I арабеску зберігається.

*Четвертий такт* – на першу і другу четверті партнерша виконує па де буре з переминою ніг, закінчуючи в четверту позицію; на третю і четверту четверті препарасьйон до туру з четвертої позиції ан деор.

#### **5. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: п'ята позиція епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду партнерші.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – партнерша виконує релеве на пальці в п'ятій позиції, руки піднімаються в першу позицію, партнер підхоплює партнершу за талію.

*Другий такт* – на першу і другу четверті девельопе в позу круазе вперед на 90°, ліва рука піднімається в третю позицію, права – на другу; партнер, підтримуючи партнершу за талію приближує її трохи до себе; на третю і четверту четверті положення зберігається.

*Третій такт* – на першу і другу четверті такту партнерша опускає праву ногу у п'яту позицію на пальці. Корпус партнерші приймає вертикальне положення. На третю і четверту четверті партнерша виконує лівою ногою девельопе в позу екарте назад.

*Четвертий такт* – на першу і другу четверті положення прийнятої пози зберігається; на третю четверть ліва нога підставляється на пальці в п'яту позицію назад, корпус вирівнюється, руки розкриваються на другу позицію; на четверту четверть два партнера переходять в демі-пліє, партнер відпускає партнершу.

*На п'ятий – восьмий такти* комбінацію першого – четвертого тактів виконати з другої ноги.

## **6. Музичний розмір 4/4, 4 такти**

Вихідне положення: п'ята позиція епольман круазе, права нога поперед, руки в підготовчому положенні, партнер позаду партнерші.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу четверть релеве на пальці в п'ятій позиції, партнер підхоплює партнершу за талію; на другу і третю четверті – девельопе в позу атітюд круазе; на четверту четверть положення прийнятої пози зберігається.

*Другий такт* – партнерша робить пасе і приймає позу ефасе вперед на 90°. Демі-пліє в позі ефасе вперед на 90°.

*Третій такт* – на третю і четверту четверті партнерша виконує па де буре з переміною ніг у зворотному напрямку, закінчуючи рух в п'яту позицію; права нога попереду в демі-пліє, корпус ан фас, права рука – в першій, позиції, ліва – розкрита на другу, в момент виконання па де буре партнер опускає партнершу.

*Четвертий такт* – партнерша виконує препарасьон до туру з п'ятої позиції ан деор.

## АЛЕГРО

### 1. Музичний розмір 2/4, 8 тактів

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, партнер позаду неї, руки на її талії.

Під час стрибків, партнер підтримує партнершу двома руками за талію.

*Затакт* – демі-пліє.

*Перший такт* – па ешапе (стрибок) з переминою, ніг, закінчити в п'яту позицію, ліва нога попереду.

*Другий такт* – па ешапе (стрибок) з переминою ніг, закінчити в п'яту позицію, права нога попереду.

*Третій такт* – два шанжман де п'є.

*Четвертий такт* – шанжман де п'є, на першу восьму четверті вийти із демі-пліє; на останню восьму – демі-пліє.

*На п'ятий* – восьмий такти комбінацію першого – четвертого тактів виконати з другої ноги.

### 2. Музичний розмір 2/4, 4 такти

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, ліва нога попереду, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

Під час стрибків партнер підтримує партнершу двома руками за талію.

*Затакт* – демі-пліє.

*Перший і другий такти* – три асамбле в сторону з просуванням вперед, з переминою ніг, з різних ніг.

*Третій і четвертий такти* – комбінацію першого – другого тактів виконати, починаючи рух з лівої ноги.

## 2. Другий приклад уроку

### АДАЖІО

#### 1. Музичний розмір 4/4, 4 такти

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, ан фас, права, нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє'.

*Перший такт* – на першу четверть релеве на пальці в п'ятій позиції, руки – в першій позиції; на другу четверть – правою ногою

девельопе а ля згон на  $90^\circ$ , руки розкриваються на другу позицію; на третю і четверту четверті поза зберігається,

*Другий такт* – демі-ронд де жамб ан деор до пози 3 арабеску в точку 2 плану класу; на останню четверть – пасе на  $90^\circ$  (під коліно), корпус приймає положення ан фас.

*Третій такт* – девельопе в позу атітюд ефасе.

*Четвертий такт* – на першу і другу четверті демі-пліє в позі атітюд ефасе, партнер опускає руки з талії; на третю і четверту – па де буре з переміною ніг, закінчити в п'яту позицію, права нога попереду.

## **2. Музичний розмір 4/4, 4 такти**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

*Затакт* – два партнера переходить в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу четверть релеве на пальці в п'ятій, позиції, руки в першій позиції; на другу четверть – девельопе в позу круазе вперед; на третю і четверту четверті – гран ронд де жамб до пози і арабеску.

*Другий такт* – на першу і другу четверті пасе девельопе в позу ефасе вперед; на третю і четверту четверті – пасе девельопе в позу 4 арабеску .

*Третій такт* – пасе на  $90^\circ$ , руки збираються в першу позицію, обводка вправо, повне коло.

*Четвертий такт* – на першу четверть девельопе в позу 3 арабеску; на другу четверть демі-пліє в позі, партнер відпускає руки; на третю і четверту четверті па де буре з переміною ніг, закінчити в п'яту позицію, права нога попереду.

## **3. Музичний розмір 4/4, 4 такти**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога вперед, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – перша і друга четверті – партнерша а кроку вперед в точку 8 плану класу стає на пальці правої ноги і приймає

позу атітюд круазе; на третю і четверту четверті партнер повертає партнершу в точку 2 плану класу в позу атітюд ефасе.

*Другий такт* – на першу і другу четверті поза зберігається; на третю і четверту четверті – демі-пліє в позі, па де буре з переминою ніг, закінчити в п'яту позицію, ліва нога попереду.

*Третій такт* – перша і друга четверті – з кроку вперед в точку 2 плану класу партнерша стає на пальці лівої ноги, одночасно правою ногою робить девальопе в позу екарте назад; третя і четверта четверті – поворот корпусу в І точку 8 плану класу.

*Четвертий такт* – демі-пліє в позі 1 арабеску, партнер відпускає руки, з талії партнерші; па де буре з переминою ніг, закінчити в п'яту позицію, права нога попереду.

#### **4. Музичний розмір 4/4, 4 такти**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, ан фас, права нога попереду, руки, в підготовчому положенні, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу четверть – релеве на пальці в п'яті позиції, руки – в першій позиції; на другу четверть девельопе вперед на 90° в точку 1 плану класу, руки – на другій позиції; на третю і четверту четверті – гран ронд де жамб ан деор назад.

*Другий такт* – на першу і другу четверті партнер повертає партнершу в позу 3 арабеску в точку 2 плану класу; на третю і четверту четверті – поза 4 арабеску.

*Третій такт* – на першу і другу четверті – пасе (під коліно), руки в першій позиції, обводка вправо до точки 5 плану класу; на третю і четверту четверті – девельопе вперед на 90°, руки розкриваються на другу позицію.

*Четвертий такт* – на першу і другу четверті опустити ногу в п'яту позицію, демі-пліє; на третю і четверту четверті – релеве на пальці в п'яту позицію з одночасним поворотом корпусу вліво на 180°, закінчити в п'яту позицію в демі-пліє, ліва нога попереду.

## АЛЕГРО

### 1. Музичний розмір 2/4, 4 такти

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції ан фас, ліва нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліе.

*Перший такт* – на першу і другу четверті – два асамбле в сторону з переминою ніг: правою, лівою; на третю і четверту четверті – шанжман де п'є.

*Другий такт* – повторення першого такту, починаючи асамбле лівою ногою.

*Третій і четвертий такти* – повторення комбінації першого – другого тактів.

### 2. Музичний розмір 2/4, 4 такти

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, ан фас, ліва нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліе.

*Перший такт* – на першу і другу четверті – два жете (стрибок) в сторону з просуванням вперед, правою, лівою ногами; на третю і четверту четверті – асамбле в сторону, руки через підготовче положення, першу позицію піднімаються в третю позицію.

*Другий такт* – повторення першого такту, починаючи па жете лівою ногою.

*Третій і четвертий такти* – повторення комбінації першого – другого тактів.

### 3. Музичний розмір 2/4, 4 такти

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, ан фас, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

*Затакт* – два партнера переходять, в демі-пліе.

*Перший такт* – два па ешапе (стрибок) в другу позицію з переминою ніг.

*Другий такт* – два тан леве соте із п'ятої позиції, партнер під час першого стрибка переносить партнершу вперед, під час другого – назад.

*Третій і четвертий такти* – повторення комбінації першого – другого тактів.

### **3. Третій приклад уроку**

#### **АДАЖІО**

##### **1. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: п'ята позиція, епольман круазе, ліва нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер, позаду неї.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу четверть – партнерша виконує з правої ноги па глісад з переміною ніг в напрямку точки 3 плану класу; на другу четверть – релеве на пальці в п'ятій позиції; на третю і четверту четверті – девольопе в позу круазе вперед.

*Другий такт* – на першу четверть – партнерша робить пасе, партнер повертає корпус партнерші ан фас; на другу четверть – приймає позу 4 арабеску; на третю четверть поза зберігається; на четверту четверть партнерша опускає праву ногу на пальці в п'яту позицію.

*Третій такт* – на першу і другу четверті – девельопе лівою ногою в позу ефасе вперед; на третю і четверту четверті – демі ронд де жамб до пози екарте назад.

*Четвертий такт* – на першу четверть партнер повертає партнершу в позу атіюд ефасе; на другу четверть поза зберігається; на третю четверть – перехід в демі-пліє атіюд алянже; на четверту четверть – па де буре в четверту позицію.

*П'ятий такт* – на першу і другу четверті тур ан деор; третя четверть – поза атіюд круазе; на четверту четверть – поза 3 арабеску.

*Шостий такт* – партнерша робить пасе (під коліно), руки піднімаються в першу позицію, партнер одночасно обводить партнершу вправо на 360°.

*Сьомий такт* – на першу четверть партнерша приймає позу круазе вперед; на другу четверть – демі-пліє в позі; на третю

четверть – з кроку вперед в точку 8 плану класу партнерша стає на пальці правої ноги і приймає, позу атітюд круазе; на четверту четверть поза зберігається.

*Восьмий такт* – гран ронд де жамб ан дедан із пози круазе назад в позу круазе вперед, проходячи позу а ля згонд, ліва рука з другої позиції піднімається в третю, ліва нога згинається в коліні.

## **2. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

*Затакт* – два партнера переходять з демі-пліє.

*Перший такт* – на першу четверть два партнера виконують крок лівою ногою в точку 6 плану класу, партнерша стає на пальці лівої ноги, права нога підводиться на умовне куде-п'є, руки партнерші – в першій позиції; на другу четверть – девельопе правою ногою в позу екарте вперед; на третю і четверту четверті партнер повертає партнершу в позу 1 арабеску по діагоналі в точку 6 плану класу.

*Другий такт* – на першу і другу четверті – обводка вліво в пози 1 арабеску до точки 4 плану класу; на третю і четверту четверті – партнерша робить пасе і приймає позу ефасе вперед, корпус зберігає прийняте положення в точку 4 плану класу.

*Третій такт* – на першу і другу четверті – партнер повертає партнершу в позу 1 арабеску по прямій класу в точку 7; на третю і четверту четверті – демі-пліє в нові і арабеску, па де буре в четверту позицію.

*Четвертий такт* – препарасьйон до туру з четвертої позиції ан дедан.

*П'ятий такт* – на першу четверть девельопе в позу –круазе вперед лівою, ногою; на другу четверть – пасе, корпус приймає положення ан фас; на третю четверть – поза 4 арабеску; на четверту четверть партнер повертає партнершу в позу 1 арабеску по прямій в точку 3 плану класу.

*Шостий такт* – гран пор де бра вперед (нахил корпусу) і повернення у вихідне положення.



*Сьомий такт* – демі-пліє в позі 1 арабеску, па де буре в четверту позицію.

*Восьмий такт* – на першу і другу четверті тур з четвертої позиції ан деор; на третю четверть девельопе в позу атітюд круазе; на четверту четверть – демі-пліє в позі атітюд круазе.

### **3. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції ан фас, права нога попереду, руки в підготовчому положенні; партнер позаду неї, дві руки на її талії.

Затакт – партнерша робить релеве на пальці в п'ятій позиції, руки піднімаються через першу в третю позицію.

*Перший такт* – на першу і другу четверті – девельопе а ля згонд на 90°; на третю четверть поза зберігається; на четверту четверть партнер повертає партнершу в позу 1 арабеску по прямій з точку 7 плану класу.

*Другий такт* – обводка вліво в позі 1 арабеску.

*Третій такт* – демі-пліє в позі 1 арабеску, па де буре в четверту позицію.

*Четвертий такт* – тур з четвертої позиції ан дедан, закінчити в п'яту позицію, ліва нога попереду, на останню восьму такту – релеве в п'ятій позиції.

*П'ятий – восьмий такти* – повторення комбінації з другої ноги.

### **4. Музичний розмір 4/4, 4 такти**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї.

Під час адажіо партнер підтримує партнершу за долоні обох рук.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу четверть релеве на пальці в п'ятій позиції, руки через позицію відкриваються: ліва – в третю, права – на другу позицію. Партнер підтримує партнершу за долоні рук; на другу четверть – девельопе в позу круазе вперед; на третю четверть поза зберігається; на четверту четверті – пасе, партнер повертає

партнершу анфас, дві руки її в третій позиції. Партнер підтримує партнершу за долоні рук.

*Другий такт* – на першу і другу четверті відкрити ногу в позу атітюд круазе; на третю четверть поза зберігається; на четверту четверть нога витягується і опускається на пальці в п'яту позицію.

*Третій і четвертий такти* – повторення комбінації з другої ноги.

## АЛЕГРО

### 1. Музичний розмір 2/4, 4 такти

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, ліва нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

*Затакт* – демі-пліе.

*Перший такт* – па жете (стрибок), тан леве; під час виконання тан леве руки через підготовче положення, першу позицію піднімаються в третю.

*Другий такт* – повторення комбінації з другої ноги.

*Третій такт* – два па жете правою, лівою ногами.

*Четвертий такт* – асамбле в сторону правою ногою, руки під час виконання асамбле піднімаються в третю позицію.

### 2. Музичний розмір 2/4, 8 тактів

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

Під час стрибків партнер підтримує партнершу двома руками за талію.

*Затакт* – демі-пліе.

*Перший такт* – па сісон на праву ногу в позу 1 арабеску в точку 2 плану класу і маленьке асамбле в п'яту позицію, ліва нога попереду.

*Другий такт* – повторити рух першого такту в другу сторону.

*Третій такт* – па ешапе в другу позицію, гран сісон уверт в атітюд круазе.

*Четвертий такт* – асамбле назад.

*П'ятий – восьмий такти* – повторення комбінації з другої ноги.

### **3. Музичний розмір 2/4, 4 такти**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

Під час стрибків партнер підтримує партнершу двома руками за талії.

*Затакт* – демі-пліє.

*Перший такт* – релеве на пальці в п'ятій позиції, руки розкриті в сторону долонями вниз; шанжман де п'є, під час виконання шанжман де п'є руки через підготовче положення, першу позицію піднімаються в третю.

*Другий такт* – повторення руху з другої ноги.

*Третій і четвертий такти* – три шанжман де п'є, руки поступово через підготовче положення, першу позицію піднімаються в третю.

## **4. Четвертий приклад уроку**

### **АДАЖІО**

#### **1. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення; партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї.

*Затакт* – партнерша переходить в демі-пліє на ліву ногу, праву відкриває на круазе вперед носком в підлогу.

*Перший такт* – на першу, четверть партнерша виконує па де буре сюів в п'ятій позиції з просуванням по діагоналі в точку 2 плану класу; партнер – два кроки по тій же діагоналі; на третю і четверту четверті два партнера роблять поворот сутеню по п'ятій позиції, партнерша – на пальцях, руки піднімаються в третю позицію.

*Другий такт* – на першу і другу четверті партнерша робить девельопе а ля згонд, партнер підтримує її двома руками за талію, руки партнера з третьої позиції розкриваються на другу; на третю і четверту четверті – пасе девельопе в позу круазе вперед.

*Третій такт* – на першу і другу четверті –гран ронд де жамб із пози круазе вперед, проходячи а ля згонд в позу 3 арабеску; на третю і четверту четверті – пасе (під коліно), руки і першу позицію, обводка вліво, повне коло.

*Четвертий такт* – на першу четверть – поза круазе вперед на 90°; на другу четверть – демі-пліє в позі круазе вперед; на третю і четверту четверті – па де буре з переміною ніг у зворотному напрямку, закінчити в п'яту позицію, ліва нога попереду, релеве на пальці в п'ятій позиції.

*П'ятий такт* – на першу і другу четверті девельопе а ля згонд лівою ногою; на третю і четверту четверті партнер повертає партнершу в позу 1 арабеску по прямій в точку 3 плану класу.

*Шостий такт* – обводка вправо в позі і арабеску, корпус нахилений вниз, повне коло.

*Сьомий такт* – на першу і другу четверті – пасе девельопе в позу екарте назад; на третю четверть – демі-пліє в позі екарте назад; на четверту четверть – пі де буре, закінчити в четверту позицію.

*Восьмий такт* – два тури з четвертої позиції ан деор, із зупинкою в позі 4 арабеску.

## **2. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, ліва нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

*Затакт* – демі-пліє.

*Перший такт* – на першу четверть – па глісад з перміною ніг; на другу четверть – партнерша з кроку на пальці правої ноги приймає позу 1 арабеску; на третю четверть партнер повертає партнершу в позу а ля згонд; на четверту четверть – в позу ефасе вперед.

*Другий такт* – на першу і другу – четверті пасе девельопе в позу 3 арабеску; на третю четверть поза зберігається; на четверту четверть – опустити ногу на пальці в п'яту позицію, демі-пліє.

*Третій такт* – на першу і другу четверті – девельопе в позу круазе вперед; на третю четверть партнер повертає партнершу вліво в позу а ля згонд в точку 6 плану класу, партнер – обличчям

до партнерші, перехоплює руки з талії за кисті рук – друга позиція; на четверту четверть партнер продовжує поворот партнерші до пози атітюд круазе, опускаючи руки на талію.

*Четвертий такт* – на першу і другу четверті – пасе девельопе в позу круазе вперед; на третю четверть опустити ногу на пальці в п'яту позицію вперед; на четверту четверть – демі-пліє.

*П'ятий такт* – на першу і другу четверті – девельопе в позу атітюд круазе лівою ногою; на третю і четверту четверті – гран ронд де жамб ан дедан до пози круазе вперед, минаючи позу а ля згонд.

*Шостий такт* – на першу четверть – демі-пліє в позі; на другу четверть – крок на ліву ногу в позу 3 арабеску; на третю четверть – демі ронд де жамб ан дедан до пози а ля згонд; на четверту четверть – демі-пліє в позі а ля згонд.

*Сьомий такт* – на першу четверть – крок на праву ногу в позу I арабеску в точку 3 плану класу; на другу і третю четверті – підняти партнерку в позі 1 арабеску на рівні грудей; на четверту четверть прийняте положення зберігається.

*Восьмий такт* – на першу і другу четверті – прийняте положення зберігається; на третю і четверту четверті партнершу опустити в позу 1 арабеску на пальці.

### **3. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї.

*Затакт* – партнерша приходить в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу і другу четверті партнерша виконує па де буре сюіві в повороті на місці, руки – в третій позиції; на третю і четверту четверті – девельопе в позу круазе вперед правою ногою, права рука – в третій, ліва – на другій позиції, партнер тримає партнершу за кисті рук.

*Другий такт* – на першу і другу четверті – пасе девельопе в позу скарго вперед; на третю і четверту четверті – пасе девельопе в позу атітюд круазе; на останню восьму другого такту – в п'ятій позиції.

*Третій і четвертий такти* – повторення комбінації першого – другого тактів з другої ноги.

*П'ятий такт* – на першу і другу четверті – крок на пальці правої ноги в точку 2 плану класу, ліва нога девельопе в позу екарте вперед; на третю і четверту четверті партнер повертає партнершу в позу 1 арабеску по прямій в точку 3 плану класу.

*Шостий такт* – партнер піднімає партнершу в позі 1 арабеску на рівні грудей, виконує повний поворот навколо себе; на останню четверть опускає партнершу в позу 1 арабеску на пальці.

*Сьомий такт* – на першу і другу четверті – демі-пліе в позі 1 арабеску, па де буре з переминою ніг, закінчити в четверту позицію; на третю і четверту четверті – два тури ан деор., закінчити в позу 3 арабеску.

*Восьмий такт* – на першу і другу четверті – пасе девельопе в позу екарте назад; на третю четверть партнер перехоплює руки з талії за кисті і повертає партнерку в позу 1 арабеску по прямій в точку 7 плану класу; на четверту четверть поза зберігається.

## АЛЕГРО

### 1. Музичний розмір 2/4, 4 такти

Вихідне положення: партнери в п'ятій позиції, епольман круазе, ліва нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

*Перший такт* – три шанжман де п'є.

*Другий такт* – антреша сіз, в момент великого стрибка руки через першу позицію піднімаються в третю.

*Третій і четвертий такти* – комбінацій повторити.

### 2. Музичний розмір 2/4, 8 тактів

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

*Перший такт* – на першу четверть па ешапе в другу позицію; на другу четверть – сісон із завершенням в позі 1 арабеску по прямій в точку 3 плану класу.

*Другий такт* – на першу четверть – асамбле, ліва нога приходить в п'яту позицію вперед.

*Третій і четвертий такти* – повторити комбінацію першого – другого тактів з другої ноги.

*П'ятий і шостий такти* – па де буре по колу навколо партнера, закінчити в четверту позицію.

*Сьомий і восьмий такти* – два тури з четвертої позиції ан дедан, закінчити в позу круазе вперед на 90°, нога напівзігнута.

## **5. П'ятий приклад уроку**

### **АДАЖІО**

#### **1. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення; партнерша. в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду партнерші.

*Перший такт* – на першу четверть – з кроку вперед стати в позу атитюд круазе, партнер в момент кроку підхоплює партнершу за талію; на другу – четверту четверті прийнята поза зберігається.

*Другий такт* – обводка вліво, повне коло в позі атитюд круазе, закінчити в позу 3 арабеску.

*Третій такт* – на першу четверть партнер повертає партнершу в точку 1 плану класу в позу а ля згонд; на другу четверть прийнята поза зберігається; на третю і четверту четверті партнер доповертає партнершу в точку 4 плану класу в позу круазе вперед.

*Четвертий такт* – опустити ліву ногу на пальці в п'яту позицію вперед, права нога – девельопе в позу екарте назад.

*П'ятий такт* – обводка вправо в позі екарте назад.

*Шостий такт* – пасе, дві руки піднімаються в третю позицію, обводка вправо до положення ан фас.

*Сьомий такт* – на першу четверть поза а ля згонд; на другу четверть – демі-пліе в позі а ля згонд; на третю четверть – з великого кроку по прямій в точку 3 плану класу стати в позу 1 арабеску; на четверту четверть поза зберігається.

*Восьмий такт* – підняти партнершу в позі 1 арабеску на груди.

#### **2. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, тепольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер, позаду неї.

*Перший такт* – на першу і другу четверті – релеве на пальці в п'ятій позиції, руки через першу позицію відкриваються: права – в третю, ліва – на другу позицію, партнер тримає партнершу за кисті рук; на третю і четверту четверті – девельопе в позу круазе вперед.

*Другий такт* – на першу і другу четверті – пасе девельопе в позу атітюд круазе; на третю і четверту четверті прийнята коза зберігається.

*Третій такт* – обводка вправо, повне коло в позі атітюд круазе.

*Четвертий такт* – на першу і другу четверті – демі-пліе, па де буре з переминою ніг, закінчити в четверту позицію, корпус ан фас, партнер відпускає руки; на третю і четверту четверті – два тури ан деор з четвертої позиції, закінчити в позу, партнер підхоплює партнершу двома руками за талію.

*П'ятий такт* – пасе, руки піднімаються в третю позицію, партнер повертає партнершу вправо на 360°, в прийнятій позі, перебираючи руками на її талії, сам залишаючись на місці.

*Шостий такт* – на першу четверть відкрити ногу в позу круазе вперед на 90°; на другу і третю четверті гран ронд де жамб на 90° ан деор, проходячи позу а ля згонд в позу 3 арабеску; на четверту четверть прийнята поза 3 арабеску зберігається.

*Сьомий такт* – на першу і другу четверті – демі-пліе в позі 3 арабеску; на третю і четверту четверті – па де буре з переминою ніг в четверту позицію, корпус ан фас.

*Восьмий такт* – два тури ан деор, закінчити в позу атітюд круазе.

### **3. Музичний розмір 4/4, 4 такти**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, ліва нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

*Перший такт* – партнерша виконує з правої ноги па глісад в напрямку точки 3 плану класу, а потім з кроку правою ногою стає на пальці в позу 1 арабеску.

*Другий такт* – гран пор де бра вперед, корпус партнерші повертається у вихідне положення.



*Третій і четвертий такти* – обводка вправо, повне коло в позі 1 арабеску.

*П'ятий такт* – гран фуєте ан турнан в позу атітюд круазе.

*Шостий такт* – на першу і другу четверті прийнята поза атітюд круазе зберігається; на третю і четверту четверті – ліва нога опускається на пальці в п'яту позицію назад, руки збираються в третя позицію.

*Сьомий такт* – опускання в „падаюче” положення вправо (на згин локтя правої руки партнера).

*Восьмий такт* – повернення у вихідне полонення, на останню четверть такту партнерша переходить в демі-пліє, руки опускаються в підготовче положення – вихідне положення для виконання комбінації з другої ноги.

#### **4. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша стоїть обличчям до партнера в п'ятій позиції, руки в підготовчому положенні, партнер обличчям до партнерші в точку 1 плану класу.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу четверть – релеве на пальці в п'ятій позиції, руки піднімаються в третю позицію; на другу четверть партнерша опускає руки на другу позицію в долоні партнера; на третю і четверту четверті – девельопе а ля згонд правою ногою.

*Другий такт* – на першу і другу четверті – два тури тірбушон ан деор (перед початком оберту права нога робить невеликий замах вперед), руки піднімаються в третю позицію; на третю і четверту четверті – партнер повертає партнершу в позу 1 арабеску по прямій в точку 7 плану класу.

*Третій такт* – на першу і другу четверті партнер піднімає партнершу в позі 1 арабеску на рівні грудей; на третю і четверту четверті проносить по прямій в точку 7 плану класу.

*Четвертий такт* – на першу і другу четверті продовжує нести партнершу; на третю і четверту четверті опускає в позу 1 арабеску на пальці.

*П'ятий такт* – на першу і другу четверті – гран фуєте в позу атітюд круазе; на третю четверть – прийнята поза зберігається; на

четверту четверть – опустити ногу на пальці в п'яту позицію назад, перейти в демі-пліє.

*Шостий такт* – на першу і другу четверті – па глісад з правої ноги 1 гран асамбле з просуванням в точку 2 плану класу; на третю і четверту четверті – па де буре сюіві в п'ятій позиції з просуванням вперед.

*Сьомий такт* – на першу і другу четверті – па де буре сюіві в п'ятій позиції з просування – вперед, закінчити в четверту, позицію; на третю і четверту четверті – два тури ан деор, закінчити а ля згонд.

*Восьмий такт* – два тури тірбушон ан дедан, закінчити в позу круазе вперед.

## АЛЕГРО

### 1. Музичний розмір 2/4, 4 такти

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, руки на її талії.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – па ешапе із закінченням на одну ногу.

*Другий такт* – па асамбле в сторону з переминої ніг, руки піднімаються в третю позицію; шанжман де п'є, руки розкриваються і збираються в підготовче положення.

*Третій і четвертий такти* – повторити комбінацію першого – другого тактів з другої ноги.

### 2. Музичний розмір 2/4, 4 такти

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї. дві руки на її талії.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу четверть – па ешапе в другу позицію; на другу четверть – сісон в позу 1 арабеску по прямій в точку 3 плану класу.

*Другий такт* – на першу четверть – сісон в позу 1 арабеску по прямій в точку 7 плану класу; на другу четверть – асамбле, права нога ставиться в п'яту позицію назад.

*Третій і четвертий такти* – повторити рухи першого – другого тактів з другої ноги.

### **3. Музичний розмір 2/4, 4 такти**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, ліва, нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї. Переходять в демі-пліє, па глісад з правої ноги в сторону без переміни ніг.

*Перший такт* – на першу четверть з кроку на праву ногу сісон в позу ефасе назад по прямій в точку 3 плану класу, партнер підхоплює партнершу за зап'ястя рук; на другу четверть – два кроки лівою, правою ногами по прямій в точку 7 плану класу.

*Другий такт* – повторення рухів першого такту з другої ноги.

*Третій такт* – сісон з кроку на праву ногу в позу 1 арабеску по діагоналі в тачку 2 плану класу.

*Четвертий такт* – партнерша з кроку стає на пальці в позу 1 арабеску по напрямку в точку 2 плану класу, партнер піднімає партнершу в позу «рибка».

## **6. Шостий приклад уроку**

### **АДАЖІО**

#### **1. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, руки на її талії.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу і другу четверті – релеве на пальці в п'ятій позиції, руки через першу позицію розкриваються: права – на другу, ліва – в третю позицію; на третю і четверту четверті – девельопе в позу круазе вперед.

*Другий такт* – на першу і другу четверті гран ронд де жамб ан деор до пози атіюд круазе; на третю четверть прийнята поза зберігається; на четверту четверть – перейти в демі-пліє, атіюд алянке.

*Третій такт* – на першу і другу четверті – па глісад з правої ноги, з кроку по прямій стати в позу 1 арабеску в точку 3 плану

класу; на третю і четверту четверті – гран пор де бра (нахил корпусу, вниз).

*Четвертий такт* – обводка вправо, повно коло, в кінці обводки корпус партнерші повертається у вихідне положення.

*П'ятий такт* – на першу і другу четверті – гран фуєте в позу атітюд круазе; на третю четверть прийнята поза зберігається; на четверту четверть – витягнута нога опускається на пальці в п'яту позицію назад.

*Шостий такт* – опускання в «падаюче» положення вправо (на згин локтя правої руки), повернення у вихідне положення.

*Сьомий такт* – на першу четверть – девельопе правою ногою в позу а ля згонд; на другу четверть – тур тірбушон ан деор із закінченням в позу а ля згонд, руки під час виконання туру піднімаються в третю позицію; на третю і четверту четверті партнер повертає партнершу в позу ефасе вперед.

*Восьмий такт* – на першу і другу четверті опускання в «падаюче» положення вліво (на згин локтя лівої руки, партнера); на третю і четверту четверті партнер піднімає партнершу, яка приймає позу атітюд ефасе.

## **2. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу четверть – крок на пальці правої ноги в позу атітюд ефасе; на другу і третю четверті – обводка вправо до положення 1 арабеску по прямій в точку 3 плану класу.

*Другий такт* – на першу четверть перехід в демі-пліє; на другу четверть – па де буре з переміною ніг, закінчити в четверту позицію; на третю і четверту четверті – два тури ан деор із закінченням в позу 3 арабеску.

*Третій такт* – на першу і другу четверті – гран пор де бра (нахил корпусу вниз), партнер повертає партнершу в позу а ля згонд в точку 4 плану класу; на третю і четверту четверті партнер повертає партнершу в позу круазе вперед в точку 8

плану класу; на останню восьму такту партнерша опускає праву ногу на пальці в п'яту позицію вперед.

*Четвертий такт* – опускання в «падаюче» положення вправо (на згин локтя правої руки партнера), вихід у вихідне положення.

*П'ятий такт* – на першу і другу четверті – па де буре сюіві по діагоналі в точку 2 плану класу; на третю і четверту четверті – з кроку стати в позу 1 арабеску по прямій в точку 3 плану класу.

*Шостий такт* – поза «рибка», повернути у вихідне положення в позу 1 арабеску.

*Сьомий такт* – на першу і другу четверті – гран пор де бра (нахил корпусу вниз); на третю четверть партнер повертає партнершу ан фас; на четверту четверть партнерша опускає ногу в п'яту позицію.

*Восьмий такт* – демі-пліе партнер піднімає партнершу на груди в положення «сидячи».

### **3. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, права нога попереду, обличчям до партнера, руки в підготовчому положенні, партнер обличчям до партнерші в точку 1 плану класу.

*Затакт* – партнерша переходить в демі-пліе.

*Перший такт* – на першу четверть – релеве на пальці в п'яті і позиції, руки в третій позиції; на другу четверть – партнерша розкриває руки на другу позицію і опускає в долоні партнера; на третю і четверту четверті – девельопе в позу а ля згонд.

*Другий такт* – на першу, другу і третю четверті – обводка ан деор, повне коло; на четверту четверть – два тури тірбушон ан деор, руки в третій позиції, закінчити в позу атітюд ефасе.

*Третій такт* – на першу і другу четверті – гран ронд де жамб ан дедан до пози ефасе вперед; на третю четверть – демі-пліе в позі ефасе вперед; на четверту четверть – з кроку перейти на праву ногу в позу атітюд ефасе.

*Четвертий такт* – на першу, четверть – пасе девельопе в позу круазе вперед; на другу – четверту четверті – обводка ан дедан, повне коло.

*П'ятий такт* – на першу і другу четверті партнер перехоплює руками і повертає партнершу в позу а ля згонд в точку

6 плану класу (обличчям до партнера); на третю і четверту четверті – продовжуючи поворот до пози 1 арабеску в точку 3 плану класу знов перехоплює руки на талії партнерші, в момент виконання другої половини повороту партнерша згинає робочу ногу під коліно, а при приході в позу витягує її.

*Шостий такт* – гран фуєте в позу атітюд круазе; на останню четверть партнерша опускає ногу на пальці в п'яту позицію назад.

*Сьомий такт* – демі-пліє, партнер піднімає партнершу на плече в положення «сидячи».

*Восьмий такт* – пронести партнершу на плечі в положенні «сидячи».

## АЛЕГРО

### 1. Музичний розмір 4/4, 4 такти

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в. підготовчому положенні, партнер позаду неї.

*Перший такт* – на першу і другу четверті – па де буре сюіві по діагоналі в точку 2 плану класу, закінчити в четверту позицію, ліва нога попереду; на третю і четверту четверті – два тури ан деор.

*Другий такт* – повторити комбінацію першого такту.

*Третій і четвертий такти* – партнерша стає на пальці правої ноги в позу 1 арабеску, зверненого до точки 2, пратнер підтримує її лівою рукою; демі-пліє в позі 1 арабеску; па шассе і гран асамбле по діагоналі до точки 6 плану класу; поворот вліво по п'ятій позиції на пальцях, обличчям в точку 2 плану класу.

### 2. Музичний розмір 3/4, 16 тактів

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї.

*Перший – четвертий такти* – партнерша з кроку стає на пальці правої ноги в позу 1 арабеску, зверненого до точки 2; демі-пліє в позі, па шассе томбе, па асамбле ан турнан навколо партнера, який підтримує її в момент виконання асамбле за дві руки.

*П'ятий – дванадцятий такти* – повторити комбінацію першого – четвертого тактів два рази.

*Тринадцятий – шістнадцятий такти* – па де буре сюіві в п'яті позиції вперед, закінчити в четверту позицію ан фазе, ліва нога попереду, два тури ан деор.

## 7. Сьомий приклад уроку

### АДАЖІО

#### 1. Музичний розмір 4/4, 8 тактів

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу четверть – крок на пальці на праву ногу в точку 8 плану класу, ліва нога підставляється на пальці в п'яту позицію, руки через першу позицію розкриваються: права – в третю, ліва – на другу позицію, партнер підхоплює партнершу за кисті рук; на другу четверть – девельопе в позу круазе вперед; на третю і четверту четверті – обводка ан деор.

*Другий такт* – на першу і другу четверті – гран ронд де жамб до пози атітюд круазе; на третю четверть прийнята поза зберігається; на четверту четверть – перехід в демі-пліє, атітюд алянже.

*Третій такт* – на першу і другу четверті – па глісад з правої ноги по прямій в точку 3 плану класу з кроку на пальці стати в позу 1 арабеску; на третю і четверту четверті – обводка в позі 1 арабеску ан дедан до пози 3 арабеску.

*Четвертий такт* – гран пор де бра (нахил корпусу вниз), вихід в позу круазе назад, дві руки в третій позиції; на останню, восьму такту поставити ногу на пальці в п'яту позицію назад.

*П'ятий такт* – опускання в «падаюче» положення вправо (на згин локтя правої руки партнера), вихід у вихідне положення; на останню восьму такту – демі-пліє в п'ятій позиції.

*Шостий такт* – на першу четверть – релеве на пальці в п'ятій позиції з одночасним напівповоротом, партнер тримає партнершу за кисті рук (зупинка обличчям до партнера); на другу четверть – девельопе правою ногою в позу а ля згонд; на третю і четверту четверті – обводка в позі, а ля згонд ан деор.

*Сьомий такт* – на першу і другу четверті – півтора туру тірбушон ан деор (руки в третій позиції), закінчити в позу круазе

вперед; на третю четверть – перехід в демі-пліє; на четверту четверть – з кроку на пальці в точку 8 плану класу партнерша приймає позу атітюд круазе.

*Восьмий такт* – на першу четверть – демі ронд де жамб ан дедан до пози а ля згонд; на другу четверть – два тури тірбушон ан дедан демі-пліє в п'ятій позиції; на третю і четверту четверті – партнер піднімає партнершу на груди в положення «сидячи».

## **2. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – релеве на пальці в п'ятій позиції, руки піднімаються через першу позиції права: в третю, ліва – на другу позицію, партнерша тримається правою рукою за середній палець руки партнера, ліва рука лежить на долоні; на другу четверть – девельопе в позу круазе вперед на 45°, нога напівзігнута; на третю і четверту четверті – обводка в прийнятій позі ай деор,

*Другий такт* – на першу четверть – один тур ан деор, ліва рука з другої позиції іде в першу, нога згинається на рівні ікри; на другу четверть – девельопе в позу екарте назад; на третю і четверту четверті прийнята поза зберігається; на останню восьму такту нога, опускається на пальці в п'яту позицію вперед.

*Третій такт* – опускання в «падаюче» положення вправо (на згин локтя правої руки партнера), повернення у вихідне, положення і позу атітюд ефасе.

*Четвертий такт* – обводка в позі атітюд ефасе ан деор, перейти в демі-пліє, атітюд алянже.

*П'ятий такт* – на першу і другу четверті – па де буре сюіві по діагоналі в точку 2 плану класу, закінчити в четверту позицію, ліва нога попереду; на третю і четверту четверті – два тури ан деор.

*Шостий такт* – повторити рух п'ятого такту.

*Сьомий – восьмий такти* – партнер піднімає партнершу в положення «сидячи» на плече із завершенням в положення атітюд алянже.



### **3. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, ан фасе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї.

*Затакт* – партнерша переходить в демі-пліе.

*Перший такт* – на першу четверть – релеве на пальці в п'ятій позиції, руки піднімаються в третю позицію; на другу четверть покласти руки в долоні партнера; на третю і четверту четверті – девельопе в позу а ля згонд.

*Другий такт* – обводка в позі а ля згонд ан деор; на останню четверть партнер перехоплює руки на талію партнерші і повертає її в позу 1 арабеску.

*Третій такт* – гран фуєте в позу атітюд круазе.

*Четвертий такт* – поза атітюд алянже, партнер підтримує партнершу однією рукою за правил бік; на останню четверть опустити ногу на пальці в п'яту позицію назад, перейти в демі-пліе.

*П'ятий такт* – на першу четверть – крок на пальці правої ноги в позу 1 арабеску по прямій в точку 3 плану класу; на другу четверть – поза «рибка»; на третю і четверту четверті – повернутись в позу 1 арабеску.

*Шостий такт* – обводка в позі 1 арабеску ан дедан на останню восьму такту – демі-пліе в п'ятій позиції анфас.

*Сьомий такт* – партнер піднімає партнершу в положення «сидячи» на плече.

*Восьмий такт* – партнер проносить партнершу по діагоналі в точку 2 плану класу.

## **АЛЕГРО**

### **1. Музичний розмір 2/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права, нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї.

*Затакт* – партнерша переходить в демі-пліе.

*Перший такт* – па ешапе в другу позицію, закінчити в п'яту позицію, ліва нога попереду.

*Другий такт* – сісон із завершенням в позу атітюд ефасе в напрямку точки 6 плану класу, па асамбле.

*Третій – четвертий такти* – повторення рухів першого – другого тактів з другої ноги.

*П'ятий такт* – па де буре з переміною ніг, закінчити в четверту позицію, ліва нога попереду.

*Шостий такт* – два тури з четвертої позиції ан деор.

*Сьомий і восьмий такти* – повторення рухів п'ятого – шостого тактів з другої ноги.

## **2. Музичний розмір 2/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша в п'яті позиції, епольман круазе, ліва нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – па глісад з правої ноги і гран асамбле з просуванням в точку 2 плану класу.

*Другий такт* – па глісад з лівої ноги і гран асамбле з просуванням в точку 8 плану класу.

*Третій такт* – па глісад з правої ноги, гран жете із завершенням в позу 1 арабеску; на останню восьму такту – томбе на ліву ногу.

*Четвертий такт* – крок на пальці правої ноги в позу 1 арабеску в напрямку точки 2 плану класу, демі-пліє в позі 1 арабеску; на другу четверть – па шассе.

*П'ятий такт* – томбе на ліву ногу, жете антреляс на руки партнера із завершенням в позу «рибка».

*Шостий такт* – партнер ставить партнершу на пальці правої ноги в позу 1 арабеску; на останню восьму такту – томбе на ліву ногу.

*Сьомий такт* – крок на пальці правої ноги в точку 2 плану класу, демі-пліє в позі 1 арабеску; на другу четверть – па шассе.

*Восьмий такт* – томбе, жете ангрелясе по діагоналі в точку 6 плану класу із завершенням на плечі партнера в позі «ласточка».

## **8. Восьмий приклад уроку**

### **АДАЖІО**

#### **1. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнер в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї.

*Затакт* – партнерша переходить в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу і другу четверті – па де буре сюіві по діагоналі в точку 2 плану класу; на третю четверть – па сутеню ан турнан по п'ятій позиції .на пальцях, партнер; підтримує партнершу за кисті правої руки, яка знаходиться в третій позиції, ліва рука закривається в першу позицію; на четверту четверть – девельопе правою ногою в позу екарте назад.

*Другий такт* – обводка в позі екарте назад ан деор, на останню четверть – демі ронд де жамб до пози атітюд круазе.

*Третій такт* – обводка в позі атітюд круазе ан деор; на останню четверть – тур тірбулон ан деор, закінчити в позу а ля згонд.

*Четвертий такт* – пасе на 45°, відкрити ногу в позу круазе вперед на 45° (нога напівізнута), два тури ан деор; на останню четверть – демі-пліє в п'ятій позиції.

*П'ятий такт* – на першу і другу четверті па глісад з правої ноги, з кроку на пальці правої ноги прийняти позу 1 арабеску по прямій в точку 3 плану класу, партнер підтримує партнершу за талію двома руками; на третю четверть – гран ронд де жамб ан дедан; на четверту четверть – опускання в «падаюче» положення вліво (на згин локтя лівої руки партнера).

*Шостий такт* – на першу і другу четверті підняти партнершу і поставити на пальці правої ноги в позу 1 арабеску; на третю четверть опустити ліву ногу на пальці, перейти в демі-пліє в п'ятій позиції, корпус ан фас; на четверту четверть – підняти партнершу на рівень грудей.

*Сьомий такт* – поза «ласточка» на бедрі партнера; на останню четверть такту – партнер ставить партнершу на пальці правої ноги в позу 1 арабеску.

*Восьмий такт* – на першу і другу четверті – гран фуєте в позу атітюд круазе; на третю і четверту четверті – партнер опускає руки з талії партнерші і підтримує її за кисть правої руки.

## **2. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнер стоїть в умовній, четвертій позиції, права нога попереду; положення ніг ефасе, права рука в першій позиції, ліва – в другій, долоні повернуті вверх, голова

вліво; партнерша позаду нього на відстані двох кроків по діагоналі із точки 2 в точку 6 плану класу в п'ятій позиції, епольман круазе, ліва нога попереду, руки в підготовчому положенні.

*Затакт* – партнерша переходить в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу і другу четверті па глісад, крок на пальці правої ноги в позу атітюд ефасе, руки піднімаються в третю позицію і потім опускаються: ліва – в ліву долоню партнера, права – на його ліве плече; на третю четверть – прийнята поза зберігається; на четверту четверть партнерша піднімає руки в третю позицію, партнер робить крок назад і підхоплює партнершу за талію.

*Другий такт* – гран пер де бра (нахил корпусу вниз) і одночасно обводка ан дедан; на останню четверть такту корпус випрямляється, фіксується поза атітюд алянже.

*Третій такт* – на першу четверть – партнер охоплює талію партнерші лівою рукою, праву розкриває на другу позицію; партнерша кладе праву руку на праву руку партнера, ліва – в третій позиції, алянже; на другу – четверту четверті – партнер припіднімає партнершу (права нога її витягнута вздовж тіла, ліва – на 90° в атітюд круазе), проносить партнершу вперед по діагоналі в точку 8 плану класу, опускає на пальці правої ноги в позу 4 арабеску, дві руки партнера на талії партнерші.

*Четвертий такт* – на першу і другу четверті – обводка ан деор до пози 1 арабеску в точку 3 плану класу; на третю і четверту четверті – нога опускається на пальці в п'яту позицію назад, одночасно партнер повертає партнершу в епольман круазе в точку 8 плану класу, руки в третій позиції.

*П'ятий такт* – партнер двома руками охоплює партнершу за бедра, права рука трішки вище лівої, піднімає її в горизонтальне положення і підкинувши кладе на ліве плече в позу „ласточка”, у партнерші дві руки відведені назад, випрямлені, корпус прогнутий, партнер проносить партнершу в прийнятій позі по діагоналі в точку 2 плану класу; на останню четверть – опускає партнершу в позу 1 арабеску.

*Шостий такт* – обводка в позі 1 арабеску ан дедан.

*Сьомий такт* – на першу і другу четверті гран фуєте з позу атітюд круазе в напрямку точки 5 плану класу; на третю і четверту четверті – гран пор де бра (нахил корпусу вниз), нога витягується.

*Восьмий такт* – партнерша випрямляється і прогинається назад на лівій руці партнера, якою він обнімає її за талію; нога опускається вниз і приймає положення ку-де-п'є позаду, руки: ліва – на другій, права – в третій позиції альянже.

### **3. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман ефасе, ліва нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу четверть – крок на ліву ногу в напрямку точки 8 плану класу, права нога виводиться, вперед на висоту 45° в напівзігнутому положенні, права, рука в третій позиції, ліва – в другій, партнерша тримається за середній палець правої руки партнера, піднятої наверх, лівою рукою він бере ліву руку партнерші долоня в долоню; на другу четверть партнер повертає ан деор в напрямок точки 4 плану класу; на третю і четверту четверті партнерша бере форс на оберти і виконує два тури ан деор, зупиняється в позі атитюд круазе в напрямку точки 4 плану класу.

*Другий такт* – на першу і другу четверті – обводка ан деор до пози 1 арабеску в точку 7 плану класу; на третю і четверту четверті партнер робить випад на ліву ногу, руки розкриті: ліва в першій, позиції, долоня опущена вниз, права охоплює партнершу за поясицю; партнерша опускається в «падаюче» положення в позі 2 арабеску, витягнуто ліву руку опускає на ліву руку партнера.

*Третій такт* – на першу четверть, – партнер повертає партнершу в позу 1 арабеску; на другу – четверту четверті – партнер припіднімає партнершу і спускає на бедро, партнерша приймає позу «ласточка».

*Четвертий такт* – на першу і другу, четверті – поза «ласточка». на бедрі партнера зберігається; на третю четверть партнер повертає партнершу в позу 1 арабеску; на четверту четверть – опустити ногу на пальці в п'яту позицію вперед і перейти в демі-пліє.

*П'ятий такт* – партнерша виконує па де буре сюіві навколо партнера.

*Шостий такт* – партнерша опускається на ліве коліно і сідає на підлогу, не розгинаючи лівої ноги, права нога випрямляється в напрямок точки 2 плану класу; права рука в першій позиції, ліва – в другій, долонями вниз, ліве плече відведене і весь корпус трішки відхилений назад. Партнер стоїть обличчям до партнерші на відстані двох кроків по діагоналі із точки 2 в точку 6.

*Сьомий такт* – партнер подає праву руку партнерці, вона кладе йому кисть правої руки долоня в долоню. Партнер робить ривок до плеча і підтягує партнершу до себе, вона приймає позу «рибка».

*Восьмий такт* – партнер проносить партнершу в позі «рибка» по діагоналі в точку 2 плану класу і на останню четверть ставить партнершу в позу 1 арабеску.

## АЛЕГРО

### 1. Музичний розмір 2/4, 8 тактів

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, ліва нога попереду. Руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї дві руки на її талії.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – па глісад з правої ноги, гран жете в позі 1 арабеску по прямій в точку 3 плану класу.

*Другий такт* – релеве на пальці в позі 1 арабеску, опустити ногу на пальці в п'яту позицію назад, перейти в демі-пліє, корпус ан фас.

*Третій такт* – па де буре сюіві вперед в ан фас, закінчити в четверту позицію, ліва нога попереду.

*Четвертий такт* – два тури ан деор з четвертої позиції.

*П'ятий такт* – крок на пальці в позу 1 арабеску в напрямок точки 2 плану класу, па шассе по діагоналі, в напрямку точки 6 плану класу.

*Шостий такт* – сісон томбе і гран асамбле навколо партнера з підтримкою за дві руки, на останню восьму такту партнерша робить поворот сутеню в ліву сторону.

*Сьомий такт* – крок на пальці в позу 1 арабеску в напрямку точки 2 плану класу, па шассе по діагоналі в напрямку точки 6 плану класу.

*Восьмий такт* – су де баск на плече партнера в положення «сидячи».

## **2. Музичний розмір 2/4, 4 такти**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї, дві руки на її талії.

*Затакт* – два партнера переходять в аеіі-плієі

*Перший такт* – два шанжман де п'є, на першому стрибку руки в першій позиції, на другому – руки розкриваються на другу позицію.

*Другий такт* – шанжман де п'є на 360є.

*Третій – четвертий такти* – повторення комбінації першого – другого тактів, з другої ноги.

## **9. Дев'ятий приклад уроку**

### **АДАЖІО**

#### **1. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнер стоїть в умовній четвертій позиції, права нога попереду, положення ніг ефасе, права рука в першій позиції, ліва – в другій, долоні повернені вверх, голова вліво; партнерша позаду нього на відстані двох кроків в п'ятій позиції, епольман круазе, ліва нога попереду, руки в підготовчому положенні.

*Затакт* – партнерша переходить в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу і другу четверті партнерша виконує па глісад з правої ноги, крок на пальці в позу атітюд ефасе, руки піднімаються в третю позицію, потім ліву кисть опускає в ліву кисть партнера, праву – на його ліве плече; на останню восьму другої четверті – демі ронд до сторони; на третю і четверту четверті – два тури ан де дан, закінчити в позу 1 арабеску, партнер підтримує партнершу двома руками за талію.

*Другий такт* – на першу і другу четверті – обводка в позі 1 арабеску ан дедан; на третю четверть – па томбе в п'яту позицію вперед на ліву ногу; на четверту четверть – через демі-пліє крок на праву ногу назад і вийти в позу круазе вперед (носком в підлогу), ліва рука в другій позиції, права – в третій алянже; на останню

четверть партнер робить крок по діагоналі в точку 2 плану класу і повертається обличчям до партнерші; на останню восьму такту партнерша робить крок на ліву ногу в напрямку точки 2 плану класу.

*Третій такт* – на першу четверть – крок на пальці правою ногою, ліва піднімається назад на 90°, партнерша опускає дві руки в долоні партнера; на другу – четверту четверті – обводка в прийнятій позі ан деор.

*Четвертий такт* – партнер опускає ліву руку партнерші, права рука, яка підтримується за кисть партнером, піднімається в третю позицію, партнерша приймає позу атітюд круазе в напрямку точки 8 плану класу, партнер стоїть зправа від партнерші; на останню четверть такту нога опускається на пальці в п'яту позицію назад, перехід в демі-пліе.

*П'ятий такт* – на першу і другу четверті – па глісад лівою ногою, асамбле, під час виконання асамбле корпус переходить в горизонтальне положення спиною до підлоги, руки збираються в третій позиції, закінчується стрибок позою „рибка”; на третю четверть – партнер ставить партнершу в позу 1 арабеску на пальці; на четверту четверть нога опускається на пальці в п'яту позицію назад, перехід в демі-пліе, корпус ан фас.

*Шостий такт* – на першу і другу четверті – па де бурс сюіві вперед, за кінчити в четверту позицію, ліва нога попереду; на третю і четверту четверті – два тури з четвертої позиції ан деор, закінчити в а ля згонд ан фас.

*Сьомий такт* – на першу і другу четверті – пасе девельопе в позу круазе вперед на 45с; на третю і четверту четверті – два тури ан деор, закінчити в позу атітюд круазе.

*Восьмий такт* – на першу і другу четверті – обводка на 360° ан дедан; на третю і четверту четверті – гран ронд де жамб ан дедан до пози круазе вперед, права рука в третій позиції, ліва – в другій, нога напівзігнута.

## **2. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, ліва нога попереду, руки в підготовчому положенні, обличчям до партнера, партнер ан фас, обличчям до партнерші.



*Затакт* – партнерша переходить в демі-пліє на правій нозі.

*Перший такт* – на першу четверть – крок до партнера на ліву ногу, праву підняти назад на 90°, дві руки партнерша розкриває на другу позицію і кладе долоні в долоні; на другу – четверту четверті – обводка на 360° ан деор.

*Другий такт* – на першу четверть партнер перехоплює дві руки на талію партнерші; на другу четверть – партнер, повертає партнершу вправо, права рука розкривається на другу позицію; на третю четверть – партнер повертає партнершу вліво, права рука піднімається в першу позицію; ліва – розкривається на другу; на четверту четверть – два тури тірбушон ан деор із закінченням в позу 1 арабеску по прямій в точку 7 плану класу.

*Третій такт* – на першу і другу четверті – обводка ан дедан до пози 4 арабеску; на третю і четверту четверті – пасе девельопе в позу ефасе вперед.

*Четвертий такт* – на першу і другу четверті – крок на праву ногу і сісон в 1 арабеск, під час стрибка партнер проносить партнершу по діагоналі вперед в точку 2 плану класу; на третю четверть – партнер опускає партнершу в позу 2 арабеску на пліє; на четверту четверть – нога закривається в п'яту позицію назад; на останню восьму такту – демі-пліє в п'ятій позиції.

*П'ятий такт* – на першу четверть – па глісад лівою ногою; на другу четверть – крок томбе на праву ногу в четверту позицію; на третю четверть – гран пірует в позі а ля згонд – пів тора, закінчити обличчям до партнера; на четверту четверть – партнер повертає партнершу, тримаючись за талію двома руками, в позу 4 арабеску в точку 8 плану класу; на останню восьму такту – нога опускається в п'яту позицію назад на демі-пліє.

*Шостий такт* – на першу і другу четверті – па де буре сюіві в сторону правої ноги; на третю і четверту четверті – крок в сторону на пальці правою ногою і па сутеню ан турнан, руки піднімаються в третю позицію; під час виконання па де буре сюіві партнер іде за нею.

*Сьомий такт* – партнер опускає партнершу в „падаюче” положення: вправо (на згин локтя правої руки), піднімає її і ставить в позу 1 арабеску.

*Восьмий такт* – гран фуєте в позу атітюд круазе.

### 3. Музичний розмір 4/4, 8 тактів

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї.

*Затакт* – партнерша переходить в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу і другу четверті – па де буре сюіві вперед, закінчити в четверту позицію, ліва нога попереду; на третю і четверту четверті – два тури з четвертої позиції ан деор, закінчити в позу а ля згонд.

*Другий такт* – на першу і другу четверті – пасе на 45є девельопе в позу круазе вперед на 45є, нога напівзігнута; на третю і четверту четверті – два тури ан деор із пози круазе вперед, закінчити в позу атітюд круазе, парнер підтримує партнершу за кисті рук.

*Третій такт* – обводка на 360° в позі атітюд круазе ан деор.

*Четвертий такт* – трохи присівши партнер охоплює правою рукою талію партнерші знизу так, щоб кінці пальців його руки опинились на її лівій тазовій кістці, при піднімає її і проносить по діагоналі вперед в точку 2 плану класу; на останню четверть ставить в позу атітюд круазе, нога опускається на пальці в п'яту позицію, перехід в демі-пліє.

*П'ятий такт* – на першу і другу четверті – підйом на плече із завершенням в положенні «сидячи»; на третю і четверту четверті – пронести назад по діагоналі із точки 2 в точку 6 плану класу.

*Шостий такт* – на першу і другу четверті – перехід партнерші з плеча в позу «рибка» обличчям до точки 3 плану класу; на третю і четверту четверті – партнер ставить партнершу на пальці правої ноги в позу 1 арабеску, нога опускається на пальці в п'яту позицію, перехід в демі-пліє.

*Сьомий такт* – партнерша виконує сценічний біг по діагоналі в напрямку, точки 5 плану класу, опускається на ліве коліно і сідає – на підлогу, не розгинаючи лівої ноги, права нога в напрямку точки 2 плану класу, права рука в першій позиції, ліва – в другій, долонями вниз. Ліве плече відведене, весь корпус чуть відхилений назад; партнер стоїть обличчям до партнерші, на відстані одного кроку, подає праву руку, партнерша кладе зверху кисть правої, руки, долоня в долоню.

*Восьмий такт* – партнер, робить ривок до плеча і підтягує партнершу до себе, в цей же момент вона відштовхується від підлоги спочатку лівою, а потім правою ногою. Іде стрибок на спину партнера в позу «ласточка». Перед стрибком партнерші партнер швидко повертається до неї спиною і робить випад вперед на праву ногу.

## АЛЕГРО

### 1. Музичний розмір 2/4, 8 тактів

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, епольман круазе, ліва нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї.

*Затакт* – партнерша переходить в демі-пліє.

*Перший такт* – па глісад з правої ноги і асамбле з просуванням в точку 2 плану класу.

*Другий такт* – з кроку вперед стати на пальці правої ноги в позу 1 арабеску в напрямку точки 2 плану класу; по діагоналі наверх, в точку 6 плану класу па шассе, партнерша подає дві руки нахрест партнеру долоня в долоню.

*Третій такт* – партнерша виконує жете антрелясе, опираючись на руки партнера, що збільшує її стрибок: два кроки – лівою, правою ногами по діагоналі в точку 6 плану класу.

*Четвертий такт* – крок на ліву ногу на пальці в позу 1 арабеску в напрямку точки 6 плану класу, па шассе по діагоналі в напрямку точки 2 плану класу.

*П'ятий такт* – партнерша робить з правої ноги сісон томбе і кабріоль в позі 1 арабеску в напрямку точки 2 плану класу, партнер підтримує її за лікті; на останню четверть – па томбе в п'яту позицію вперед на ліву ногу.

*Шостий такт* – па гліса з правої ноги і асамбле з просуванням в точку 2 плану класу.

*Сьомий такт* – з кроку вперед стати на пальці правої ноги в позу 1 арабеску в напрямку точки 2 плану класу, па шассе.

*Восьмий такт* – жете антрелясе по діагоналі в точку 6 плану класу на пліче із завершенням в позі „ласточка”.

## **2. Музичний розмір 2/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша в позі 1 арабеску (на підлозі) обличчям в точку 2 плану класу, партнер за нею на відстані одного кроку, лівою рукою тримає кисть її лівої руки, долоня в долоні.

*Затакт* – партнерша робить па шассе по діагоналі в точку 6 плану класу.

*Перший такт* – в тому ж напрямку вона робить гран фуєте соте із завершенням в позі атітюд круазе, в момент гран фуєте партнерша опирається об його руку, що збільшує її стрибок; на останню восьму такту – па томбе в п'яту позицію на праву ногу.

*Другий такт* – з кроку на пальці лівою погою стати в позу 1 арабеску в напрямку точки 6 плану класу.

*Третій такт* – в тому ж напрямку партнерша робить гран фуєте соте із завершенням в позу атітюд круазе; на останню восьму такту – па томбе на ліву ногу.

*Четвертий такт* – з кроку на пальці правої ноги стати в позу 1 арабеску в напрямку точки 2 плану класу; на останню восьму такту – па томбе на ліву ногу.

*П'ятий і шостий такти* – сценічний сісон в позу 1 арабеску за спиною партнера по діагоналі в точку 6 плану класу, біг в тому ж напрямку, зупинитись в позі, круазе на правій позі, ліва нога витягнута вперед на пальці.

*Сьомий і восьмий такти* – партнерша розбігається, робить на ходу маленьке па асамбле з правої ноги і, сильно відштовхнувшись двома ногами від підлоги, стрибає до партнера, приймаючи в польоті позу «рибка» – стрибок закінчується позою «рибка» на руках партнера.

## **10. Десятий приклад уроку**

### **АДАЖІО**

#### **1. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша в п'ятій позиції, ан фас, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї.

*Затакт* – партнерша переходить в демі-пліс.

*Перший такт* – на першу четверть – релеве на пальці в п'ятій позиції, руки в третю позицію. Партнер підтримує

партнершу за зап'ястя обох рук; на другу четверть – девельопе в позу а ля згонд; на третю і четверту четверті партнер повертає партнершу в позу атітюд ефасе.

*Другий такт* – обводка ан деор із завершенням в позу 1 арабеску.

*Третій такт* – на першу і другу четверті – повільний поворот ан деор під рукою партнера, нога згинається під коліно; на третю і четверту четверті – два тури ан деор із положення круазе, вперед із закінченням в позу 1 арабеску.

*Четвертий такт* – гран пор де бра (нахил корпусу вниз і вихід у вихідне положення) в позі 1 арабеску.

*П'ятий такт* – підняти партнершу в позі 1 арабеску (з місця).

*Шостий такт* – поза «рибка» на руках; на останню четверть – поставити партнершу на пальці лівої ноги в позу 1 арабеску.

*Сьомий такт* – обводка в позі 1 арабеску ан дедан.

*Восьмий такт* – два тури ан дедан із пози 1 арабеску, під час виконання турів дві руки партнерші піднімаються в третю позицію, закінчити тури в позу 1 арабеску.

## **2. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнер і партнерша стоять по діагоналі, обличчям один до другого на відстані одного кроку, партнерша в п'ятій позиції, права нога попереду обличчям в точку 6, партнер – обличчям в точку 2 плану класу.

*Затакт* – партнерша переходить в демі-пліе.

*Перший такт* – на першу четверть – релеве на пальці в п'ятій позиції, партнерша подає праву руку в ліву руку партнера – долоні в долоню; на другу четверть, – девельопе вперед правою ногою, ліва рука піднімається в третю позицію; на третю четверть – маленький нахил корпусу з рукою вперед; на четверту четверть – поворот корпусу в позу атітюд круазе в точку 2 плану класу, дві руки піднімаються в третю позицію, партнер підтримує партнершу двома руками за талію.

*Другий такт* – на першу і другу четверті – гран пор де бра (нахил корпусу вниз і вихід у вихідне положення); на третю

четверть партнер повертає партнерку в позу 1 арабеску в напрямку точки 7 плану класу; на четверту четверть – опустити ногу на пальці в п'яту позицію.

*Третій такт* – розходяться по діагоналі – партнерша в напрямку точки 6 плану класу, партнер – точки 2 плану класу і стають обличчям один до одного на відстані трьох кроків.

*Четвертий такт* – на першу четверть – крок правою ногою вперед назустріч партнеру; на другу четверть – з кроку вперед стати на пальці лівої ноги в позу атітюд круазе, ліва рука партнерші в першій позиції, опирається на ліву долоню партнера, права – в третій позиції в долоні правої руки партнера; на третю четверть – обводка ан деор із закінченням в позі а ля згонд ан фас, партнер позаду партнерші; на четверту четверть – партнер повертає партнершу ан деор до пози атітюд ефасе, в момент повороту ліва рука піднімається в третю позицію, права – в першу, нога згинається під коліно, партнер проходить під рукою партнерші і робить випад на праву, ногу, права рука в другій позиції; партнерша опускає ліву руку на плече партнера, права долоня в долоні.

*П'ятий такт* – обводка ан дедан в прийнятій позі; на останню восьму такту – демі ронд ан дедан до сторони.

*Шостий такт* – на першу і другу четверті – два тури ан дедан із закінченням в позу 1 арабеску, партнер підтримує партнершу за талію; на останню, восьму другої четверті – поставити ногу в п'яту позицію, перейти в демі-пліє; на третю і четверту четверті – па глісад лівою ногою, крок на пальці лівою ногою, в позу 1 арабеску.

*Сьомий такт* – поза «рибка» на руках.

*Восьмий такт* – перехід партнерші із пози «рибка» в позу «ласточка» на плече з поворотом.

### **3. Музичний розмір 4/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнерша з п'ятій позиції, епольман круазе, ліва нога попереду, руки в підготовчому положенні, партнер позаду неї.

*Затакт* – два партнера переходять в демі-пліє.

*Перший такт* – на першу четверть – па глісад правою ногою; на другу четверть – крок на пальці правою ногою вперед,

ліва нога – девельопе в позу екарте вперед в напрямку точки 4 плану класу, руки партнера на талії партнерші; на третю і четверту четверті партнер повертає партнершу в позу 1 арабеску в напрямку точки 3 плану класу, нога робить гран ронд де жамб ан деор, партнер підтримує партнершу за зап'ястя правої руки.

*Другий такт* – обводка ан дедан в позі 1 арабеску.

*Третій такт* – два тури ан дедан із закінченням в позу 1 арабеску.

*Четвертий такт* – на першу і другу четверті – поза «рибка» на руках партнера; на третю і четверту четверті – пронести партнершу по діагоналі в точку 2 плану класу, поставити на пальці правої ноги в позу 1 арабеску.

*П'ятий такт* – на першу четверть опустити ногу на пальці в п'яту позицію назад, повернутися обличчям до партнера в напрямку точки 6 плану класу, партнер в момент повороту відступає на один крок назад і подає руки долонями вверх партнерші, вона кладе руки долоні в долоні; на другу – четверту четверті – па де буре сюіві в п'ятій позиції вперед по діагоналі в напрямку точки 6 плану класу, партнер відходить назад спиною.

*Шостий такт* – на першу і другу четверті – девельопе вперед правою ногою в точку 6 плану класу, дві руки в третій позиції, партнер підтримує партнершу двома руками за зап'ястя; на третю і четверту четверті – партнерша немов би падає назад, корпус приймає горизонтальне положення спиною до підлоги.

*Сьомий такт* – партнер підкидає партнершу вверх на плече в позу «ласточка».

*Восьмий такт* – партнер опускається на коліно лівої ноги, партнерша приймає позу 3 арабеску на підлозі.

## АЛЕГРО

### 1. Музичний розмір 2/4, 8 тактів

Вихідне положення: партнерша в позі 1 арабеску на підлозі в кутку в точці 2 плану класу, партнер в цій же точці по діагоналі на відстані одного кроку, лівою рукою тримається за кисть лівої руки партнерші, долоня в долоні.

*Затакт* – партнерша повертається обличчям до партнера і робить па шассе.

*Перший такт* – гран фуєте соте, на останню восьму такту партнерша виконує два кроки в напрямку точки 2 плану класу, проходячи під рукою партнера.

*Другий такт* – на першу четверть – крок на пальці правої ноги в позу 1 арабеску в напрямку точки 2 плану класу; на другу четверть – па шассе по діагоналі в напрямку точки 6 плану класу.

*Третій такт* – жете антрелясе, партнерша опирається в руку партнера, що збільшує її стрибок, ліва рука зберігає першу позицію, права – третю.

*Четвертий такт* – сценічний препарасьйон (крок назад лівою, правою ногами, через демі-пліе вийти в позу круазе вперед); на останню восьму такту – демі-пліе на лівій нозі.

*П'ятий такт* – па глісад правою ногою, гран па де баск, руки партнера на талії партнерші.

*Шостий такт* – крок на пальці правої ноги в позу 1 арабеску в напрямку точки 2 плану класу, па шоссе по діагоналі в точку 6.

*Сьомий і восьмий такти* – гран асамбле навколо партнера з підтримкою партнерші за дві руки.

## **2. Музичний розмір 2/4, 8 тактів**

Вихідне положення: партнер і партнерша стоять обличчям один до одного на відстані двох кроків, партнерша – обличчям в точку 7, партнер – в точку 3 плану класу; партнерша – на лівій нозі, права витягнути вперед на носок.

*Перший такт* – два па шассе вперед з правої ноги.

*Другий такт* – па томбе на праву ногу, лівою ногою виконати кабріоль вперед, в момент кабріоль партнер тримає партнершу за бедра на долонях обох рук; корпус приймає горизонтальне положення спиною до підлоги; при виконанні стрибка партнерші партнер витягує дві руки, піднімає її; на другу четверть – перемістивши центр ваги її корпусу з лівої руки на праву, м'яко опускає на підлогу на праву ногу в позу 1 арабеску в напрямку точки 3 плану класу.

*Третій такт* – повторити рухи другого такту з іншої ноги; на останню восьму такту – релеве на пальці лівої ноги, поза 1 арабеску.

*Четвертий такт* – пасе, поза круазе вперед, ліва рука в другій позиції долоня в долоні, правою рукою партнерша



тримається за середній палець правої руки партнера, рука в третій позиції.

*П'ятий такт* – два тури ан деор із положення круазе вперед із закінченням в позу 1 арабеску; на останню восьму, такту опустити ногу на пальці в п'яту позицію, перейти в демі-пліе.

*Шостий і сьомий такти* – сценічний сісон в позу 1 арабеску по діагоналі в точку 2 плану класу, партнер відходить назад в цій же діагоналі і зупиняється на відстані семи – восьми кроків, партнерша розбігається, відштовхується правою ногою від підлоги стрибав на бедро до партнера двома голінками в положення «сидячи».

*Восьмий такт* – партнерша відштовхується двома голінками від бедра партнера, він при піднімає її двома руками за талію і пускає на підлогу.

### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Ленінград: Искусство, 1983.
2. Базарова Н. Классический танец. – Ленінград: Искусство, 1975.
3. Бахрушин Ю. История русского балета. – Москва: Просвещение, 1977.
4. Блок Л. Классический танец. – Москва: Искусство, 1987.
5. Бочарникова Э., Иноземцева Г. Тем, кто любит балет. – Москва: Русский язык, 1980.
6. Бочарникова Э. Страна волшебная – балет. – Москва: Детская литература, 1974.
7. Ваганова А. Основы классического танца. – Ленінград: Искусство, 1980.
8. Деген А., Ступников И. Мастера танца. – Ленінград: Искусство, 1974.
9. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Ленінград: Искусство, 1986.
10. Красовская В. История русского балета. – Ленінград: Искусство, 1978.
11. Кремшевская Г. Агриппина Ваганова. – Ленінград: Искусство, 1981.

12. Смирнова М. Основные элементы классического танца. – Москва: 1979.
13. Сурц Е. Все о балете. – Москва: Музыка, 1966.
14. Тарасов Н. Классический танец. – Москва: Искусство, 1981.
15. Эльяш Н. Образы танца. – Москва: Знание, 1971.
16. Ярмолович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. – Москва: Искусство, 1968.
17. Балет: энциклопедия. – Москва: Энциклопедия, 1981.

### ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Алексей Ермолаев: Сборник статей. – Москва: Искусство, 1974.
2. Анна Павлова: Сборник статей. – Москва: Иностранная литература, 1956.

**УДК 793.3(07)**

**Люція Зань**  
**Liutsiia Zan**

Старший викладач кафедри хореографії,  
Рівненського державний гуманітарний університет,  
м. Рівне  
ORCID ID 0000-0002-6178-9477

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

### План

1. Методика засвоєння пальцевої техніки у класичному танці.
2. Основи початкового навчання пальцевої техніки.
3. Способи переходу на пальці.
4. Переступання і пересування на пальцях.
5. Стрибки на пальцях.
6. Оберти на пальцях.
7. Екзерсис на пальцях I-V клас.

*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](mailto: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](mailto:642134@ukr.net)