

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

УДК 793.3.085.2(07)

Віталій Шингер

Vitalii Shynher

Старший викладач кафедри хореографії,
Рівненського державний гуманітарний університет,

м. Рівне

ORCID ID 0000-0001-6367-9899

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

План

1. Віхи становлення вальсу.
2. Особливості виконання повільного вальсу.
3. Одяг для виконання повільного вальсу та правило костюмів.
4. Правила виконання фігур.
5. Фігури.

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

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

Кому сьогодні не відомий Вальс? Його романтичні, чарівні звуки і плавні витончені рухи. Вальс – один із найпопулярніших

бальних танців всіх часів. Він є основою для багатьох танців. Розвинений в Німеччині, Вальс популярний у всьому світі. Посправжньому романтичний танець, який складається з м'яких, круглих, плавних рухів. Так як темп Віденського Вальсу був достатньо швидким, то незабаром композитори почали писати музику, яка була набагато повільніше. Від цієї музики розвинувся новий стиль Вальсу, званого Бостоном.

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

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

Музичний розмір – 3/4 Три удари на один такт.

Темп (число тактів за хвилину) – 30.

Акцентований удар – Раз.

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

1. Віхи становлення вальсу

Розділ про вальс – один з самих чудових та важливих сторінок в історії танцювального мистецтва.

Серед танців європейської програми повільний вальс вважається найбільш красивим і елегантним. Окрім того, він має найдовшу історію. Між відомим танцмейстерами і теоретиками танцю, неодноразово виникали суперечки про виникнення вальсу і танцювальних форм, давши поштовх його розвитку. Вальс не можна віднести до старовинних танців. Його вік обчислюється менш як двома століттями. Але от точного походження даного танцю не знає ніхто.

Походження вальсу приховане в далекому минулому. Однак беззаперечним є те, що вальс не появився раптово, і не є витвором одного покоління, а формувався на протязі довгого часу. Загальновідомо, що історія Повільного Вальсу налічує трохи більше двохсот років. За тимчасовими мірками, це дуже молодий і юний танець, що повністю відображено в його характері – стрімкому, легкому та життєрадісному. Вальс буквально просочений романтикою, яка відчувається в кожному русі танцюристів. Не даремно він виступає головним танцем на кожному весіллі. Щоб заслужити подібний «статус», цьому танцювальному напрямку довелося багато чого пережити за свою історію.

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

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

Вальс виник на рубежі двох століть – XVIII ст. і XIX ст. Своїм народженням він зобов'язаний багатьом танцям різних народів Європи. Щодо походження вальсу і танцювальних форм, що сприяли його розвитку, між танцмейстерами і дослідниками танцю виникали дискусії. Наприклад, Ф. Клігенбек у своїй книзі «Безсмертний вальс» (1940) називає вальс істинно німецьким танцем і вважає його батьківщиною Відень. Стосовно

попередників вальсу також існує декілька версій, одні називають французьку Вольту, інші – німецьку Алеманду, треті – австрійський Лендлер. Прибічники походження вальсу від Вольти вказують на те, що Вольта була першим закритим танцем, у якому утвердилися рухи, що нагадували вальсоподібні ковзання. Водночас прихильники цієї теорії визнають: рухи під час виконання вольти були дещо грубими, незграбними і не мали такої кантиленності, як Вальс. У Франції Вольту суворо заборонялося виконувати при дворі, а кардинал Ришельє убачав в ньому підрич засад релігії і суспільства. (Це неважко собі уявити - на початку XVII ст., коли в моду входив чинний і галантний Менует, те, що кавалер бере руку пані, вважалося небаченим порушенням пристойності).

А щодо Алеманди як попередниці Вальсу дослідники зазначають, що цей танець пройшов складну еволюцію. Спочатку її танцювали як спокійний

хоровод, який поступово став парним танцем і набув граціозності. Легкі погойдування корпусу і плавні ковзання Алеманди надавали їй схожості із сучасним Вальсом. До того ж, Алеманду танцювало міське населення і саме це стало підґрунтям для виникнення Вальсу.

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

Примітно, що і Фуріант, і Вольта, і Лендлер – народні танці. Тобто їх танцювали в містах і селах на різних святах. Цікаво, як вони потрапили на імператорський двір? Поширенню цих танців в вищих шарах суспільства допомогла ерцгерцогиня Австрії Марія Терезія. Їй

настільки сподобався Лендлер, що вона вирішила перенести його в розкішні зали свого палацу. Так родоначальник Вальсу виявився в центрі уваги європейських вельмож. Великосвітські звичаї стали витіснятися простотою рухів і свободою вираження почуттів. Поступово танець змінювався, перетворюючись в той варіант, про який не перестають говорити досі.

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

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

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

Повільний Вальс руйнував споконвічні уявлення про естетику салонного танцю, в аристократичному товаристві він виявився прибульцем з іншого світу – «вульгарного, низького», тому в становленні Вальсу чинили опір і вводили обмеження

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

Незважаючи на те, що в ХVІІ і ХVІІІ століттях Вальс вважався коренем усього зла, він зробив свій шлях до еліти і тепер є найпопулярнішим з усіх бальних танців. Його танцювали на всіх балах, це була улюблена розвага знаті при світських дворах. Спеціально для можливості танцювати Вальс відкривалися знамениті великі танцювальні зали, такі як «Sperl» в 1807, «Apollo» в 1808. І в кожній країні, де танцювали Вальс – чарівливий, таємничий, блискучий він набував властиві тільки цій країні національні риси і особливості. Англійський поет Джордж Байрон на початку ХІХ століття іронічно висловлювався з приводу Вальсу. Він навіть написав однойменну поему, де висміяв віяння моди на Вальс.

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

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

Аристократи і церковні діячі вважали Вальс непристойним і ганебним. Особливо обурювалися манірні англійці. Як це можна,

обіймати панночку за талію на очах у всіх! Тому практично все XIX століття Вальс на європейських балах був під заборноюю. Навіть Катерина II не визнавала його.

Думка вищих чинів мало хвилювала простий народ, серед якого і виник Вальс.

Обмеження за часом, повна заборона, всілякі гоніння – все це було в історії Вальсу. Поки світське суспільство критикувало Вальс, їм насолоджувалася французька буржуазія і інші верстви населення Європи, які були далекі від примх аристократів. Його встигли перейняти навіть американці. Одночасно танець чинив сильний вплив на розвиток різних музичних жанрів: оперу, балет, сюїту. Спеціально для вальсуючих пар складалися красиві і чудові мелодії, що стали світовою класикою.

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

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

В даний час інтерес до Вальсу не настільки яскравий як у колишні часи. Цей танець більше цікавить професійних танцюристів і справжніх естетів. Створюються школи, окремі студії, де кожен бажаючий може навчитися виконувати вальсуючі рухи. Використовуються рухи в концертній та конкурсній діяльності танцювальних груп. При цьому багато викладачів танців люблять Вальс за його сполучуваність з іншими жанрами – в результаті виходить гарний виступ, де історія переплітається з сучасністю. Особливо варто звернути увагу на можливість поєднання вальсових рухів з рухами народної хореографії. В цьому плані вже існує певний позитивний досвід. Так створені, наприклад, узбецький вальс, іспанський вальс, угорський вальс та інші. Безсумнівно, що бальна хореографія збагатиться новими

вальсовими композиціями і вальс буде невпинно вдосконалюватися та розвиватися.

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

У ХХ столітті з'являється новий вид Вальсу – вальс-бостон, що прийшов до Європи з Північної Америки в 20-х роках. Дивно, але те що колись пари танцювали в Вальсі Бостон дуже сильно відрізняється від того, що ми виконуємо зараз. Відразу після 1-ої Світової війни Вальс стрімко змінюється. У 1921 році було вирішено, що основна рух повинен бути: крок, крок, приставка. Коли в 1922 році Віктор Сильвестр виграв першість, то Англійська програма Вальсу складалася всього лише з правого повороту, лівого повороту і зміни напрямку. Віктор Мальборо Сильвестр перший чемпіон світу по бальним танцям, різнобічна людина, трудолюбивий, універсальний танцівник і музикант, керівник та наставник. Людина, яка присвятила уже своє життя мистецтву, залишивши в історії чималий відбиток своєї творчості та величезний вплив на подальший розвиток бального танцю в цілому. У 1924 році Віктор і Філіс (партнерка) знову брали участь в Чемпіонаті і посіли друге місце після Максвелла Стюарта і Барбари Майлз. У 1926-1927 рр. Вальс був значно вдосконалений. Домігшись висот, Віктор не міг зупинитися, йому необхідно було постійно розвиватися і реалізовувати свою творчу енергію. Він створив «Комітет Бальних Танців» при Імператорському товаристві вчителів танців, куди крім нього увійшли: Жозефіна Бредлі (Josephine Bradley), Мюріель Сіммонс (Muriel Simmons), Ів Тінігейт-Сміт (Eve Tynegate-Smith) і Ліслі Хамфріс (Lisle Humphries). Всі вони були кращими танцювальними виконавцями тих часів. Ця комісія ввела стандарти на всі відомі танці і докладно описала їх. Основний рух

було змінено на: крок, крок в сторону, приставка. В результаті цього з'явилося більше можливостей для розвитку фігур. Вони були стандартизовані Імперським Товариством Вчителів Танцю (ISTD). Багато з них ми танцюємо до цих пір. Так сталося чергове народження Вальсу – цього разу як Вальсу «модерн» в більш повільному темпі. Оскільки ці революційні рішення були прийняті в Лондоні, новий стиль Вальсу отримав назву «англійського». Отримавши нову техніку, Вальс знайшов друге дихання і за найкоротший термін знову став одним з найулюбленіших і популярних у всьому світі танців. Його стали називати «Повільним Вальсом». У 1927 році була написана, а в 1928-му році видана книга Сильвестра «Сучасні бальні танці», вона і зараз є класичним керівництвом і найуспішнішою книгою про танці, коли-небудь опублікованої. Перше видання включало опис Вальсу, Фокстроту, Танго і Квікстепу, а також згадувалося про блюз, танці в один крок і Пасодобль. Книга розходить величезним накладом 600 000 копій. Остання копія була видана і продана в 2005 році. Після остаточного становлення цього Вальсу в 1929 році з його плавними і романтичними рухами «вальс-бостон» вважається самостійним танцем. У 1935 році невгамовна енергія Сильвестра знайшла новий вихід. Відчуваючи нестачу якісної музики для танців, Віктор організував свій власний оркестр з п'яти чоловік (надалі він був розширений). Оркестр отримав назву «Victor Silvester and his Ballroom Orchestra» і відрізнявся особливим, ні на що не схожим звучанням, завдяки незвичайному складом і приголомшливому почуттю ритму.

Перший запис їх композиції «You're Dancing on My Heart» розійшлася величезним тиражом в 17 тисяч копій!

До 1958 року невтомний Віктор перетворився на головну зірку британського радіо й телебачення. Його телешоу «Танцювальний Клуб» виходило в ефір BBC Television протягом 17-и років. А на радіостанції BBC Overseas Service з 1948 по 1975 роки виходила щотижнева програма Сильвестра. Віктор був найуспішнішим керівником естрадного колективу танцювальної музики в музичній історії Британії, а його записи продавалися воістину гігантськими тиражами. Не дивно, що багато танцюристів прагнули наслідувати його та намагалися йти по його стопах! До речі, подекують, що Генрі Жак, Максвелл Стюарт, Джозефіна

Марення, Уоллі Фраер – всі вони стали танцюристами найвищого класу, відточивши майстерність саме у змаганнях з Сильвестром!

У 1961 році Віктор Сильвестр був удостоєний високого визнання своїх заслуг перед Великобританією – став членом Британської імперії, що давало йому право носити особливий нагрудний знак і додавати аббревіатуру ОВЕ (Order of the British Empire) до свого імені.

Він став автором 13-х книг, серед яких автобіографія, опублікована в 1958 році, а також роботи з історії, теорії та техніці бальних танців.

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

Оскільки виконання бальних танців вимагало певних навичок і тренуваності, їх популярність в суспільстві знизилася з плином часу. А поява «твісту» в 1960-х роках ознаменувала кінець парних танців. Такі танці, як вальс, танго, фокстрот і т. д. фактично перестали служити для масової розваги і переросли в масовий вид «елітного» спорту.

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

2. Особливості виконання повільного вальсу

Повільний Вальс – одна з сучасних форм Вальсу, в якій знайшли своє віддзеркалення і нова техніка, і нові принципи композиційної побудови бального танцю. Вальс відноситься до бальних танців, тобто його виконують двоє – чоловік і жінка. Якщо раніше його танцювали на балах, то тепер на урочистих заходах і змаганнях. Європейська програма спортивно-бальних танців обов'язково включає Повільний та Віденський Вальси. Широкі вальсоподібні рухи, різні повороти і фігури красиво поєднуються із

спокійною, стриманою манерою виконання і загальною зібраністю танцюючих. Легкість і граціозність відчуються в кожному русі. По відношенню до лінії танцю фігури виконуються по діагоналі, оскільки це дає можливість вільного маневрування. Починаючи розучувати цей танець, досить засвоїти декілька рухів і фігур і скласти для себе певну композицію, яку у міру освоєння танцю весь час удосконалювати і розвивати, розучуючи все нові і нові танцювальні елементи і варіюючи їх у вільному поєднанні.

Для Повільного Вальсу характерні наступні особливості виконання. Танцюристи плавно переміщують плечі, паралельно підлозі, а не вгору і вниз, і вони повинні прагнути подовжувати кожен крок. Унікальним для Вальсу є техніка «підйому і падіння» і «руху тіла». Підйом і падіння відносяться до підйому і зниження, яке танцюрист відчуває, коли він або вона рухається на пальці ніг, а потім розслабляється через коліно і гомілку, закінчуючись на плоскій ступні. Ця стильна дія дає парі достойний вид зверху і знизу, оскільки вони легко ковзають по підлозі. Коливання тіла дає парам маятниковий вид, розмахуючи і розгойдуючи верхню частину тіла в тому напрямку, в якому вони рухаються. Ці дії повинні бути ковзкими і впевненими, роблячи вальс простим, але елегантним і красивим танцем. Впродовж всього танцю підйом на півпальці і зниження мають певну послідовність. На затакт треба м'яко опуститися з півпальців на всю ступню однієї ноги, трохи згинаючи коліно, одночасно плавно (від стегна) проводячи іншу ногу вперед, готуючись зробити крок. На рахунок «раз», наступаючи з каблука на всю ступню, згинаючи коліно (як би пружинячи), зробити крок вперед, а на рахунок «і» вільну від ваги корпусу ногу плавно провести в сторону. На рахунок «два» зробити крок на півпальці в сторону, наступаючи з внутрішньої сторони ступні, а на рахунок «і-три» плавно підвести вільну від тяжкості корпусу ногу в шосту позицію, піднімаючись на півпальці обох ніг. На рахунок «і» слід повторити рухи затакту, але вже «з іншої ноги». У окремих рухах цей принцип може бути декілька порушений, про що даються відповідні вказівки в описі рухів і фігур. Крок в сторону дещо більше звичайного (за винятком окремих фігур) – це також особливість даного танцю. Крок на рахунок «раз» в більшості випадків роблять з м'яким поворотом корпусу, який називається проти ходом. Так, якщо крок роблять

правою ногою вперед, то корпус трохи повертають вправо, а на кроці лівою ногою – вліво. Виконуючи крок правою ногою назад корпус треба трохи повернути вліво, а на кроці лівою ногою – вправо. Протихід роблять більше або менше залежно від побудови фігури. В більшості випадків початок руху (крок) робиться по діагоналі і закінчується обличчям або спиною, також по діагоналі (до центру або від центру кола). Темп помірний, 30 тактів за хвилину. Музичний розмір 3/4 (акцент на першу чверть такту).

Основний комплекс танцювальних елементів «Повільного Вальсу» наступний:

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

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

Для виконання Повільного Вальсу прийнято наступне положення в парі. Основне положення в парі: виконавці встають

лицем один до одного. Партнер встає обличчям по лінії танцю. Його права рука на лопатці партнерки. Пальці правої руки зібрані, лікоть зігнутий і піднятий вправо. Лівою рукою партнер бере кисть правої руки партнерки, і, згинаючи лікті, виконавці піднімають кисті сполучених рук трохи вище за плече партнера. Партнерка поволі закруглену ліву руку кладе долонею на праву руку хлопця, трохи нижче його плеча. Виконавці тримають корпус прямо. Партнерка трохи відводить плечі назад, а голову повертає до лівого плеча.

В танцювальному залі виділяють 8 напрямків:

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

3. Одяг для виконання Повільного Вальсу

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

раніше вважався класичним, досить хоча б один раз опинитися на віденському Оперному балу. Тут панує ідилія минулих епох, відтворена справжніми цінителями улюбленого танцю. Чорний фрак з подовженими фалдами ззаду, біла сорочка і такого ж кольору краватка-метелик – обов'язкові елементи одягу для чоловіків. На ногах виключно класичні моделі взуття – оксфорди або лофери з подовженим мисом. З аксесуарів дозволені золоті запонки, білий носовичок, кишеньковий годинник на ланцюжку і білі рукавички. Раніше жінка могла відмовити кавалеру в танці, якщо той стояв перед нею без рукавичок.

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

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

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

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

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

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

Правила по костюмах **Категорія «Ювенали»**

Ці правила узгоджені з правилами по костюмах British Dance Council, а також WDC Amateur League.

Загальні положення

- Костюм учасника змагань повинен відповідати суспільним морально-естетичним нормам, забезпечувати свободу рухів, відповідати стилю і характеру виконуваної програми (стандартна / латиноамериканська програма).

- Взуття – спеціальні чоловічі або жіночі танцювальні туфлі.

- Номер – числовий ідентифікатор танцюриста на змаганні. Реклама на конкурсних номерах не повинна перевищувати 20% його розміру. Розміщення номеру тільки на спині. Підгинання, обрізання нанесених на номер логотипів – забороняється. Кріплення травмонебезпечними шпильками (з відкритим вістряем) – не дозволяються.

- Наручний годинник не дозволяються.
- Логотип спонсора: для однієї пари вирішуються три логотипу спонсора, які не повинні перевищувати за площею 40 см квадратних.
- На будь-яких змаганнях інтерпретація цих правил головним суддею або спортивним інспектором є остаточною і обов'язковою.
- Будь-яке використання матеріалу, кольору, крою або пристосування, які справляють враження невідповідності цих Правил по костюмах, навіть якщо немає буквального порушення цих правил, вважається порушенням цих правил, якщо так вирішив спортивний інспектор і головний суддя.

Ювенали – Дівчата

Костюм для виконання Стандартної і Латиноамериканської програми.

Ліф: повинен бути тільки з одного матеріалу, повністю на підкладці, включно зі швами на плечах. Прозорі матеріали повинні бути повністю на підкладці.

По довжині ліф повинен доходити до талії або до лінії стегон.

Ліф сукні і спідниці: повинні бути одного кольору (поєднуватися по відтінку).

Без вирізів, з однаковою довжиною Подолу по всьому колу. Вставки клини не дозволяються.

Спідниця: повинна бути з одного матеріалу.

Обробка повинна бути по всій довжині подолу сукні, спідниці.

Дозволяються не більше двох нижніх спідниць з непрозорого матеріалу.

Усередині краю верхньої спідниці дозволяється кринолін або дріт.

Кринолін не повинен проглядатися знизу спідниці.

Для облямівки спідниці можна використовувати сатинову стрічку. Облямівка в глибину не повинна бути ширше 8 см. На спідниці в області талії можна використовувати кушак / пояс для прикриття з'єднання, але він не повинен бути ширше, ніж 5 см.

Тільки як застібку можна використовувати бантик з шнурками, який не повинен бути більше ніж 5 см. Стрічка на талії не повинна бути ширше ніж 5 см. Кушак / пояс на плаття може застібатися ззаду, але це повинно виглядати як невід’ємна частина сукні.

Матеріали: матеріали з рулону без додаткових прикрас, таких як мереживні мотиви, камені, цехіни або складки.

Довжина спідниці / сукні: Дозволяється від рівня коліна до рівня на 5 см вище від шкарпеток, що доходять до кісточок. Ця довжина повинна відповідати характеру виконуваного танцю.

Прикраси в зачісці: в зачісці дозволяється тільки невеличка квітка або бант.

(Максимально 8 см по ширині і без каменів, блискіток або інших прикрас.)

Ніякі інші прикраси в зачісці не дозволяються, включно з нанесеним блискучим лаковим покриттям (спрей) або камінням.

Сережки повинні бути прості і маленькі.

Можна одягати тільки ті ювелірні прикраси, які носять особистий / релігійний характер.

Зачіска і макіяж: повинні відповідати віку дитини.

Тканинні пов’язки: на руках, на голові, на шиї і рукавички не дозволяються.

Лінія шиї: лінія шиї і виріз «замкова щілина» ззаду не повинні бути нижче, ніж верхня лінія пахв. Дозволяється простий комір або одна оборка по глибині не більше 7,5 см.

Рукава: Довгі, короткі, до ліктя, короткі наповнені, чашкою. Стиль доломан і збірки не дозволяються.

Взуття: Тільки на блочному каблукі з висотою не більше 3,5 см. Необхідно одягати білі шкарпетки, які повинні доходити до кісточок.

Замітка: Велике прохання до всіх вчителів проводити бесіди на тему правильного вибору зачіски і кількості макіяжу для дівчинки – це повинно бути з хорошим смаком і відповідати віковій категорії.

Ювенали – Хлопчики

Костюм для виконання Стандартної і Латиноамериканської програми.

Штани: Тільки з простого чорного матеріалу (оксамит / велюр не дозволяються).

Звичайною висоти або з завищеною талією, дозволяються штрипки під стопу.

Чорний Сатин, тільки, дозволяється на лампасах і поясі.

Використання чорного сатину для обробки кишень або інших деталей брюк – **не дозволяється**.

Сорочка: Біла з довгими рукавами сорочка (рукава не підкачуванні і без додаткових деталей) повинна заправлятися в штани. Коміри «крило» і блискучі матеріали не дозволяються. Дозволяються запонки на манжетах сорочки.

Краватка: Чорна краватка метелик або звичайний чорний галстук (ініціали не дозволяються).

Пояс: Простий чорний пояс, шкіряний або з схожого матеріалу з невеликою пряжкою.

Взуття: Чорні туфлі, виготовлені зі шкіри, нубука або лакованої шкіри.

4. Правила по фігурах

Ці Правила складено з урахуванням Правил WDC, WDC AL, BDC (British Dance Council) і адаптовані для танцювальних організацій, членів WDC AL, розвиваючих і популяризуючих спортивні бальні танці в Україні. Пропозиції щодо внесення змін до Правил розглядаються комітетом з розробки правил і, якщо, прийнято колегіальне, аргументоване рішення, вносяться необхідні зміни. Зміни, до існуючих правил, обговорюються кожні три роки. Актуально на сьогодні – 1.01.2021 р. до 31.12.2023 р.

Дані Правила мають велике значення для підготовки початківців, класифікаційних танцюристів і, особливо, для вікової групи Ювенали, так як для них, фактично, «Відкритим Чемпіонатом Світу» є Юніорський Міжнародний Фестиваль в Блекпулі (Англія), який проводиться за Правилами Британської Танцювальної Ради.

У правилах дозволені до виконання всі фігури і варіації, описані в зазначених підручниках, включаючи зауваження і доповнення, крім фігур, які були виключені Британською

Танцювальною Радою. Фігури виконуються тільки в тих танцях, в яких наводиться їх опис. Не дозволено танцювати частини фігур, якщо це не обумовлено в підручниках.

Санкції: якщо варіація пари не відповідає Правилам і пара отримала попередження від спортивного інспектора або головного судді, то вона повинна до наступного кола змагань привести варіацію у відповідність з Правилами або ж бути готовою до дискваліфікації з цього танцю.

У фіналі дискваліфікація може бути без попередження. Дискваліфікація – це анулювання результату танцювальної (спортивної) пари, танцюриста, спортсмена в даному танці, в даному турі.

СТАНДАРТНА ПРОГРАМА

Загальні Правила

ЮВЕНАЛИ

(згідно правил Британської Танцювальної Ради)

На рейтингових змаганнях, на Чемпіонатах, Кубках та Гран-Прі, Ювенали 1 виконують п'ять танців стандартної програми:

- повільний вальс, танго, віденський вальс, фокстрот, квікстеп;

Ювенали 2 виконують п'ять танців стандартної програми:

- повільний вальс, танго, віденський вальс, фокстрот, квікстеп.

Дозволяється:

Фігури:

Виконувати повний список фігур, описаних у підручниках, включно з примітками, зауваженнями та доповненнями. Фігури можуть бути використані тільки у тому танці, в якому описані в підручниках.

Рівняння, позиції, ступень повороту:

Рівняння, початкова та кінцева позиції і ступень повороту повинні виконуватися так, як описані в підручниках, з зауваженнями включно.

Попередні та наступні:

Будь-які попередні та наступні фігури дозволяються, але тільки якщо вони відповідають вищезазначеним вимогам (рівняння, ступеня повороту, початкової і кінцевої позиції)

Повільний Вальс:

Всі зазначені фігури, у тому числі: «Passing Natural Turn» з ПП (як незалежна Фігура).

За виключенням:

- a) «Contra Check»
- b) «Left Whisk»
- c) «Oversway»

Фокстрот:

Всі зазначені фігури, за виключенням:

- a) «Contra Check»
- b) «Oversway»

Танго:

Всі зазначені фігури, за виключенням:

- a) «Oversway»
- b) «Contra Check»
- c) «Left Whisk»

Квікстеп:

Всі зазначені фігури включаючи:

«Passing Natural Turn» з ПП як незалежна фігура.

Віденський вальс:

Зазначені фігури:

- 1) «Reverse Turn»
- 2) «Natural Turn»
- 3) «RF Forward Change Step» - Natural to Reverse
- 4) «LF Forward Change Step» - Reverse to Natural
- 5) «LF Backward Change Step» - Natural to Reverse
- 6) «RF Backward Change Step» - Reverse to Natural

Увага!

З метою стимулювання зростання майстерності танцювальних пар на міжнародному рівні, відкривається нова категорія – «Ювенали» (Advanced).

Категорія «Ювенали» (Advanced), при складанні хореографії в стандартній програмі, керується правилами для класу "С".

Категорії: «Діти» «Школа» «Н» «Е» «D» клас

Дозволяється:

Фігури:

Виконувати список фігур, описаних у підручниках, включно з примітками, зауваженнями та доповненнями, згідно категорійності.

Рівняння, позиції, ступень повороту:

Рівняння, початкова та кінцева позиції і ступінь повороту повинні виконуватися так, як описані в підручниках, з зауваженнями включно, згідно категорійності.

Попередні та наступні:

Будь-які попередні та наступні фігури дозволяються, але тільки якщо вони відповідають вищезазначеним вимогам.

«С» клас

Дозволені всі фігури, які згадуються в попередніх і наступних фігурах, в зауваженнях до фігур у нижчезгаданих підручниках.

Рекомендовані хореографічні з'єднання і фігури з «Таблиці фігур», загальних для кількох танців.

Дозволяється використовувати ускладнені ритми фігур, переносити фігури із танцю в танець, партнерові виконувати партію партнерки і навпаки. З'єднувати фігури частинами.

Підручники:

1. Техніка Стандартних танців – Королівське Товариство Вчителів Танців (The Ballroom Technique ISTD).

2. Техніка Стандартних танців – Гью Ховард, Інтернаціональна Танцювальна Асоціація Вчителів (Technique of Ballroom Dancing Guy Howard IDTA).

ПОВІЛЬНИЙ ВАЛЬС

«Дебют, Школа»	«Debut, School»
1. «Закриті Зміни»	1. «Closed Changes»
2. «Натуральний Поворот»	2. «Natural Turn»
3. «Зворотній Поворот»	3. «Reverse Turn»
4. «Зовнішня Зміна» із закінченням в закритій позиції після кроків 1-3 фігури “Натуральний Поворот”, виконання яких закінчене спиною ДЦ	4. «Outside Change ended in closed position»
«Н» клас	«N»
5. «Натуральний Спін Поворот»	5. «Natural Spin Turn»
6. «Недокручений Натуральний Спін Поворот»	6. «Underturned Natural Spin Turn»
7. «Віск (7.1. «Віск Назад в кутку»)»	7. «Whisk»
8. «Шасе з ПП»	8. «Chasse From PP»
9. «Зміна Хезітейшн»	9. «Hesitation Change»
10. «Зовнішня зміна» (закінчена в ЗП)	10. «Outside Change»
11. «Прогресивне Шасе ВП»	11. «Progressive Chasse to Right»
«Е» клас	«E»
12. «Закритий Імпетус»	12. «Closed Impetus»
13. «Зовнішня Зміна» закінчена в ПП	13. «Outside Change Ended in PP»
14. «Зворотне Корте»	14. «Reverse Corte»
15. «Віск Назад»	15. «Back Whisk»
16. «Основне Плетіння»	16. «Basic Weave»
17. «Плетіння з ПП після Віск»	17. «Weave From PP»
18. «Подвійний Зворотній Спін»	18. «Double Reverse Turn»
19. «Лок Назад»	19. «Backward Lock»
«D» клас	«D»
20. «Зворотній Півот»	20. «Reverse Pivot»
21. «Плетіння з ПП» після «Відкритий Імпетус»	21. «Weave From PP»
22. «Закритий Телемарк»	22. «Closed Telemark»
23. «Відкритий Телемарк»	23. «Open Telemark»
24. «Відкритий Телемарк» і «Крос Хезітейшн»	24. «Open Telemark and Cross Hesitation»
25. «Відкритий Телемарк» і «Крило»	25. «Open Telemark followed by Wing»
26. «Закрите Крило»	26. «Closed Wing»
27. «Відкритий Імпетус»	27. «Open Impetus Turn»

<p>28. «Відкритий Імпетус» і «Крос Хезітейшн»</p> <p>29. «Відкритий Імпетус» і «Крило»</p> <p>30. «Зовнішній Спін»</p> <p>31. «Недокручений Зовнішній Спін»</p> <p>32. «Поворотний Лок ВЛ»</p> <p>33. «Поворотний Лок ВП»</p> <p>34. «Дрег Хезітейшн»</p> <p>35. «Ховер Корте»</p> <p style="text-align: center;">«С» клас</p> <p>36. «Відкритий Натуральний Поворот з ПП» (як незалежна Фігура)</p> <p>37. «Зворотній Фоловей і Сліп Півот»</p> <p>38. «Натуральний Фолевей Поворот»</p> <p>39. «Фоловей Віск»</p> <p>40. «Біжучий Спін Поворот»</p> <p>41. «Швидкий Натуральний Спін Поворот»</p> <p>42. «Зворотній Віск»</p> <p>43. «Контр Чек»</p> <p>«С»: Дозволені всі фігури, які згадуються в попередніх і наступних фігурах, в зауваженнях до фігур у вищезгаданих підручниках. Рекомендовані хореографічні з'єднання і фігури з «Таблиці фігур», загальних для кількох танців.</p> <p>Дозволяється використовувати ускладнені ритми фігур, переносити фігури із танцю в танець, з'єднувати фігури частинами, партнерові виконувати партію партнерки і навпаки.</p>	<p>28. «Open Impetus and Cross Hesitation»</p> <p>29. «Open Impetus and Wing»</p> <p>30. «Outside Spin»</p> <p>31. «Underturned Outside Spin»</p> <p>32. «Turning Lock to Left»</p> <p>33. «Turning Lock to Right»</p> <p>34. «Drag Hesitation»</p> <p>35. «Hover Corte»</p> <p style="text-align: center;">«С»</p> <p>36. «Passing Naturale Turn» from PP</p> <p>37. «Fallaway Reverse Turn and Slip Pivot»</p> <p>38. «Fallaway Natural Turn»</p> <p>39. «Fallaway Whisk»</p> <p>40. «Running Spin Turn»</p> <p>41. «Quick Natural Spin Turn»</p> <p>42. «Left Whisk»</p> <p>43. «Contra Check»</p>
--	--

ПЕРЕЛІК ФІГУР

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

4. Зворотній поворот (Reverse Turn).
5. Натуральний Спін Поворот (Natural Spin Turn).
6. Віск (Whisk).
7. Шасе з ПП (Chasse From PP).
8. Зміна Хезітейшн (Hesitation Change).
9. Зовнішня Зміна (Outside Change).
10. Прогресивне Шасе ВП (Progressive Chasse To Right).

Список використовуваних скорочень

БН – без навантаження; крок без перенесення ваги тіла

КПП – контр променадна позиція

ЛН – ліва нога

ПН – права нога

ЛТ – лінія танцю

ЗП – зовні партнера (партнерки)

ПЗ – партнер (партнерка) зовні

ПП – позиція променаду

Пр – правий, -а, -е

Л – лівий, -а, -е

Вп – вправо

Вл – вліво

ППРК – позиція проти руху корпусу

ПРК – проти рух корпусу

БПС – без підйому ступні

ВК – внутрішній край

ДС – діагонально до стіни

ДЦ – діагонально до центру

б/н – без нахилу

Фігури

1. Закрита Зміна з ПН (з правого в лівий поворот)

RF Closed Change (natural to reverse). Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	На- хил
1	ПН вперед	Каблук носок	Обличчям ДЦ	Без повороту	Початок підйому на кінець 1	б/н

2	ЛН в сторону і трохи вперед	Носок	Обличчям ДЦ	Без повороту	Продовжуємо підйом на 2	Вп
3 (1т)	ПН закривається до ЛН	Носок каблук	Обличчям ДЦ	Без повороту	Продовжуємо підйом на 3	Вп

ПРК – невелике на 1.

Попередні фігури

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

Наступні фігури

Будь-яка зворотна фігура.

Партнерка

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

ПРК - невелике на 1.

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

Партнер

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

Попередні фігури

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

Наступні фігури

Будь-яка натуральна фігура.

3. Натуральний Поворот (Natural Turn).

Партнер

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

ПРК - на 1 і 4.

Попередні фігури

1. Закрита Зміна з ЛН.
2. Шасе з ПП.
3. Зовнішня Зміна.
4. Плетіння.
5. Натуральний поворот в кутку.
6. Плетіння з ПП.
7. Поворотний лок.
8. Зовнішній Спін.
9. Телемарк.

Наступні фігури

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

3. Після 1-3 Натурального повороту: Віск назад, Імпетус або Відкритий Імпетус поворот.

Партнерка

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

ХОРЕОГРАФІЧНІ НАРИСИ ХХІ СТОЛІТТЯ: ПОЛІАСПЕКТНИЙ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ АБРИС. М. РІВНЕ 2021

5	ЛН в сторону	Носок	Спиною до центру	1/4 між 4 і 5	Продовження підйому на 5	Вп
6	ПН закривається до ЛН	Носок каблук	Спиною ДЦ	1/8 між 5 і 6	Продовження підйому на 6. Зниження на кінець рахунку 6	Вп

ПРК - на 1 і 4.

4. Зворотній поворот (Reverse Turn). Партнер

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

ПРК - на 1 і 4

Попередні фігури

1. Закрита Зміна з ПН.
2. Зміна Хезітейшн.

3. 456 Зворотного повороту після Недокрученого Натурального Спін повороту.

4. Крило.

5. Лівий Півот.

6. Подвійний Зворотній Спін.

Наступні фігури

1. Закрита Зміна з ЛН.

2. Віск.

3. 1-3 Зворотного повороту – чек в Плетіння.

4. Подвійний Зворотній Спін.

5. Дрег Хезітейшн.

Партнерка

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

ПРК - на 1 і 4.

5. **Натуральний Спін Поворот (Natural Spin Turn).** **Партнер**

Кроки 1-3 як для Натурального Повороту.

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
4	ЛН назад, ПН залишається в ППРК (Півот)	Носок Каблук Носок	Спиною по ЛТ, закінчити лицем по ЛТ	1/2 Вп на 4	Знизу на 4	б/н
5	ПН вперед	Каблук Носок	Лицем по ЛТ	Продовж уємо поворот на 5	Знизу на 5, підйом на кінець рахунку 5	б/н
6 (2т)	ЛН в сторону і трохи назад	Носок Каблук	Спиною ДЦ	3/8 між 5 і 6	Зверху на 6. Зниження на кінець рахунку 6	б/н

ПРК - на 4 і 5.

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

Попередні фігури

Як для Натурального повороту.

Наступні фігури

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

Партнерка

Кроки 1-3 як для Натурального Повороту.

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

ПРК - на 4.

Зауваження: коли Спін недокручений, то ступінь повороту у партнерки між кроками 4 і 6 така сама як у партнера. На кроці 4, коли починається поворот, каблук ПН буде відриватись від паркету і ПН буде робити «щіточку» по ЛН на кінець п'ятого удару.

6. Vick (Whisk).**Партнер**

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

ПРК - невелике на 1.

Зауваження: на рахунок 3 буде невеликий поворот корпусу Вп.

Попередні фігури

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

Наступні фігури

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

Партнерка

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

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

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

7. Шасе з ПП (Chasse From PP).

Партнер

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

Попередні фігури

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

Наступні фігури

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

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1	ЛН вперед і навхрест в ППРК і ПП	Каблук Носок	По ЛТ, лицем ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1	б/н
2	ПН в сторону	Носок	Спиною до стіни	1/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	б/н

i	ЛН закривається до ПН	Носок	Спиною ДС	1/8 між 2-ї, корпус повертається менше	Продовження підйому на «i»	б/н
3	ПН в сторону і трохи назад	Носок Каблук	Спиною ДС	Без повороту на 3	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3	б/н

ПРК - на 1.

8. Зміна Хезітейшн (Hesitation Change). Партнер

Кроки 1-3 як для Натурального Повороту.

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

ПРК - на 4.

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

Попередні фігури

Як для Натурального повороту.

Наступні фігури

1. Зворотній поворот.
2. Прогресивне Шасе ВП.
3. Якщо закінчили ДС в кутку, то продовжують Закритою Зміною з ЛН або Віском.

4. Будь-яка зворотна фігура.

Партнерка

Кроки 1-3 як для Natural Turn.

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

ПРК - на 4.

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

9. Зовнішня Зміна (Outside Change).

Партнер

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

ПРК - невелике на 2.

Попередні фігури

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

Наступні фігури

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

Партнерка

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

ПРК - невелике на 2.

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

Партнер

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1 «1»	ЛН вперед	Каблук Носок	Лицем ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1	б/н
2 «2»	ПН в сторону	Носок	Спиною до стіни	1/8 між 1 і 2	Продовження підйому на 2	б/н

Розділ 1. Перший курс. Освітній ступінь «Бакалавр»

3 «і»	ЛН закривається до ПН	Носок	Спиною ДС	1/8 між 2 і 3, корпус повертається менше	Продовження підйому на «і»	б/н
4 «3» (1т.)	ПН в сторону і трохи назад	Носок Каблук	Спиною ДС	Без повороту на 4.	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3	б/н

ПРК - на 1.

Попередні фігури

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

Наступні фігури

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

Партнерка

Ритм Крок	Позиції ступнів	Робота ступні	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Нахил
1 «1»	ПН назад	Носок Каблук	Спиною ДЦ	Початок повороту Вл на 1	Початок підйому на кінець рахунку 1 БПС	б/н

ХОРЕОГРАФІЧНІ НАРИСИ ХХІ СТОЛІТТЯ: ПОЛІАСПЕКТНИЙ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ АБРИС. М. РІВНЕ 2021

2 «2»	ЛН в сторону	Носок	За напрямком ДС	¼ між 1 і 2, корпус повертається менше	Продовження підйому на 2	б/н
3 «і»	ПН закривається до ЛН	Носок	Лицем ДС	Невеликий поворот корпусом	Продовження підйому на «і»	б/н
4 «3»	ЛН в сторону і трохи вперед	Носок Каблук	Лицем ДС	Без повороту на	Зверху на 3. Зниження на кінець рахунку 3	б/н

ПРК – на 1.

Таблиця фігур, загальних для декількох танців

	ПОВІЛЬНИЙ ВАЛЬС	ФОКСТРОТ	КВІКСТЕП	ТАНГО
«Закритий Імпетус Поворот»	1 2 3	П Ш Ш	П П П	---
«Відкритий Імпетус Поворот»	1 2 3	П Ш Ш	П П П	---
«Закритий Телемарк»	1 2 3	П Ш Ш або Ш Ш П	П П П або П Ш Ш	Ш Ш П
«Відкритий Телемарк»	1 2 3	П Ш Ш або Ш Ш П	П П П або П Ш Ш	Ш Ш П
«Подвійний Зворотній Спін»	1 2 і 3 або 1 2 3 і	П Ш і Ш або Ш Ш і Ш	П П Ш Ш або П Ш І Ш	---
«Зовнішня Зміна»	1 2 3	П Ш Ш	П Ш Ш	---
«Зовнішній Спін»	1 2 3	П Ш Ш або і Ш Ш	П П П	Ш Ш П або і Ш Ш
«Недокручений Зовнішній Спін»	1 2 3	П Ш Ш або і Ш Ш	П П П	Ш Ш П або і Ш Ш
«Прохідний Натуральний Поворот»	1 2 3	П Ш Ш	П Ш Ш	Ш Ш П
«Прогресивне Шасе ВП»	1 2 і 3	П Ш і Ш	П Ш Ш П	---

Розділ 1. Перший курс. Освітній ступінь «Бакалавр»

«Фоллейв Зворотній і Сліп Півот»	1 2 i 3	П і Ш Ш	П Ш Ш П	Ш Ш Ш Ш
- .. -	1 2 3 i	П Ш Ш і		Ш Ш П і
- .. -	1 i 2 3	П Ш І Ш		
- .. -		П Ш Ш П		
«Зворотній Півот»	i	П або Ш або і	П або Ш	i або Ш або П
«Біжуче закінчення»	1 2 3	П Ш Ш	Ш Ш П або П Ш Ш	---
«Лок степ Вперед»	1 2 i 3	---	П Ш Ш П	
«Лок степ Назад»	1 2 i 3	---	П Ш Ш П	
«Поворотний Лок ВП»	1 i 2 3	---	Ш Ш П П або Ш Ш Ш Ш	
«Вигнуте Перо»	1 2 3	П Ш Ш	П Ш Ш	
«Вигнуте Перо из ПП»	1 2 3	П Ш Ш	П Ш Ш	
«Вигнуте Перо в Перо Назад»	1 2 3 1 2 3	П Ш Ш П Ш Ш	П Ш Ш П Ш Ш	
«Вигнуті Три Кроки »	1 2 3	П Ш Ш	---	
«Ховер Корте»	1 2 3	П Ш Ш або П П П	П П П або П Ш Ш	
«Біжуче Крос Шасе»	1 2 i 3 або 1 i 2 3	---	П Ш Ш П або П П Ш Ш	
«Натуральний Спін Поворот»	1 2 3 1 2 3	---	П Ш Ш П П П	
«Недокручений Натуральний Спін Поворот»	1 2 3 1 2 3	---	П Ш Ш П П П	
«Натуральний Поворот Хезітейшн»	1 2 3 1 2 3	---	П Ш Ш П П П	
«Віск»	1 2 3	П Ш Ш	---	
«Віск Назад»	1 2 3	П Ш Ш	---	Ш Ш П
«Контр чек»	1 2 3	П Ш Ш	Ш Ш Ш Ш	Ш Ш П або П Ш Ш
«Оверсвей»	1 2 3 1 2 3	Ш Ш П П П	Ш Ш П П П	Ш Ш П П П

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Ауэрбах Л. Рассказы о вальсе. М.: Сов. композитор, 2000. 176 с.
2. Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. Москва: Искусство, 1987. 382 с.
3. Еремина-Соленикова. Е.В. Старинные бальные танцы. – СПб.: Издательство «Лань», 2010. 256 с.
4. Захаров Р. Сочинение танца. Москва: Искусство, 1983. 250 с.
5. Ивановский Н.П. Бальный танец XVI-XIX вв. Москва : Искусство, 1948. 216 с.
6. Комиссаржевский Ф. История костюма. Минск: Современный литератор, 2000. 494 с.
7. Королева Э.А. Танец и художественная культура. Минск, 1997. 188 с.
8. Машков А.В. Спортивные танцы. Москва, 2003. 186 с.
9. Михайлова-Смольнякова Е. Старинные бальные танцы. Эпоха Возрождения. СПб.: Планета музыки, Лань, 2010. 176 с.
10. Осадців Т.П. Спортивні танці: навч. посіб. Львів: ЗУКЦ, 2001. 340 с.
11. Павлюк Т.С. Культура України. Журнал. № 39. 2012.
12. Пин Ю.С. Пересмотренная техника европейских танцев. Медленный вальс. Лондон – Спб., 1996. 81 с.
13. Строганова В.М., Уральская В.И. Современный бальный танец. Москва : Образование, 1978. 422с.
14. Худеков С. Н. История танцев. – СПб., 1913. 291 с.
15. Alex Moore. The Ballroom Technique. London, 1994.
16. Guy Howard. Technique of Ballroom Dancing. Glasgow, 1977.

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