

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки**  
**Кафедра культурології та хореографічного мистецтва**

О. Кашевський

# **Європейські бальні танці, теорія та методика викладання**

Методичні рекомендації до навчальної дисципліни

**УДК 793.33(072)**

**К31**

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою  
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки  
(протокол № 6 від 21 березня 2018 р.)*

**Рецензенти:**

**Ігнатова Л.П.** – кандидат музикознавства, доцент, завідувач кафедри історії, теорії мистецтв та виконавства факультету культури і мистецтв СНУ імені Лесі Українки;

**Мойсіюк В.В.** – заслужений діяч мистецтв України, викладач Волинського коледжу культури і мистецтв імені І.Ф. Стравінського.

**К31 Кашевський О.В.** Європейські бальні танці, теорія та методика викладання: методичні рекомендації до навчальної дисципліни / Олександр Васильович Кашевський – Луцьк : Надстир'я, 2018. – 57 с.

Навчальна дисципліна «Європейські бальні танці, теорія та методика викладання» спрямована на забезпечення теоретичної і практичної готовності студентів до творчої, організаційно-педагогічної, художньо-продуктивної професійної самореалізації, оволодіння знаннями щодо вивчення основних теоретичних положень і понять зі сфери сучасної бальної хореографії та у засвоєнні практичних навичок фахового виконання танців, які входять до конкурсних програм.

Методичні рекомендації розроблені відповідно до навчального плану підготовки бакалавра 02 «Культура і мистецтво», спеціальності 024 «Хореографія», за освітньою програмою Хореографія.

Рекомендовано студентам та викладачам мистецьких навчальних закладів.

УДК 793.33(072)

© Кашевський О.В. 2018

© Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки, 2018

## Вступ

Навчання танцю є активним творчим процесом. Долаючи труднощі, тренуючи тіло і засвоюючи лексику танцю, людина пізнає красу танцювальної творчості. Результатом стрімкого розвитку бальної хореографії став вихід танцю на спортивну арену. Для удосконалення майстерності потрібні щоденні тренування і відпрацювання рухів, вивчення танцювальних фігур і техніки їх виконання.

Навчальна дисципліна “Європейські бальні танці, теорія та методика викладання” є однією із найважливіших дисциплін професійного навчання бакалавра хореографії, що передбачає вивчення теорії і методики викладання європейських бальних танців.

Мета курсу полягає у вивченні основних теоретичних положень і понять зі сфери європейської бальної хореографії та у засвоєнні практичних навичок фахового виконання танців, які входять до конкурсних програм.

Основними компетенціями ми визначено:

- оволодіння знаннями з історії виникнення та розвитку європейських танців;
- ознайомлення з характером і стилем виконання європейських танців, що входять до конкурсних програм;
- засвоєння правильної постановки корпусу, рук, ніг, голови;
- засвоєння методики виконання та пояснення програмних рухів танців: Європейська програма (Повільний вальс, Танго, Віденський вальс, Квікстеп), саме такі танці вивчають як обов'язкові для виступів на змаганнях зі спортивних танців до “С” класу.

Важливе значення а організації викладання навчальної дисципліни набуває практично-творча, нестандартна креативно-продуктивна, індивідуально-особистісна діяльність, яка ґрунтується на успішності і естетичній насолоді.

Студент повинен навчитись визначати головне в творчому процесі, розвивати власну емоційно-вольову сферу, художнє мислення, створити акме-носія художньо-естетичних смаків.

## Методичні рекомендації

### до практичних занять з навчальної дисципліни

### «Європейські бальні танці, теорія та методика викладання»

#### *Тема 1. Повільний вальс.*

Виникнення вальсу віносять до 70-х років XVIII століття. Своїм народженням вальс зобов'язаний багатьом танцям різних народів Європи. Зародився і розвинувся вальс на початку XIX століття у Відні, а потім став популярним і в цілому світі. У різних країнах цей “король” танців набув тих чи інших національних рис. Так з'явилися англійський вальс, угорський вальс, вальс-мазурка та ін.

Жоден танець не може змагатися з вальсом у такій довгій і постійній популярності. У результаті розвитку музичної форми вальсу у 20-х роках XX століття в Англії з'явилися нові танці: вальс-бостон і повільний вальс. Вони стали “батьками” сучасного конкурсного повільного вальсу. Його ритм дуже приємний і легкий, оскільки на кожен рахунок виконують один-єдиний рух, якщо не враховувати різноманітних варіацій на базі основного руху. Музика в повільному вальсі має розмір  $3/4$ , рахується “1”, “2”, “3” з акцентом на “1”.

Перед тим, як вивчити перші фігури, давайте розберемося в побудові корпусу.

*Вихідне положення:* станьте рівно, ступні разом, коліна злегка зігнуті, постарайтеся утримувати спину рівною. Ця позиція є вихідною для всіх фігур вальсу, тому надалі у вихідній позиції будемо вказувати тільки ногу, на якій знаходиться вага тіла.

### ***Права зміна***

*Права зміна* називається *правою* згідно з домовленістю в танцях називати фігури правими, якщо вони починаються кроком вперед із правої ноги, і лівими, якщо вони починаються кроком вперед із лівої ноги. Ця фігура є основною в повільному вальсі. Якщо ви навчитеся правильно її виконувати, то вивчення інших фігур вальсу не буде для вас складним.

#### ***1. Права зміна вперед***

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 1

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“1”
2	Крок із лівої ноги вліво	“2”
3	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на праву ногу	“3”

## 2. Права зміна назад

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

Таблиця 2

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	“1”
2	Крок із правої ноги вправо	“2”
3	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на ліву ногу	“3”

Виконавши *праву зміну вперед*, Ви опинилися у вихідному положенні для *правої зміни назад*, і навпаки. Тобто, *праву зміну вперед* і *праву зміну назад* Ви можете танцювати послідовно. А разом *права зміна вперед* і *права зміна назад* складають *праву зміну*, або *малий квадрат*.

Давайте розглянемо на прикладі *правої зміни*, як правильно підніматися і спускатися у повільному вальсі.

Станьте у вихідне положення для *правої зміни вперед*. На 1-му кроці рухаємося з правої ноги вперед, ноги злегка зігнуті. На 2-му кроці піднімаємося вгору на носок лівої ноги. На 3-му кроці носок правої ноги приставляємо до лівої і спускаємося на правій нозі у вихідне положення для *правої зміни назад*.

Виконуючи *праву зміну назад*, на 1-му кроці йдемо з лівої ноги назад, ноги злегка зігнуті. На 2-му кроці піднімаємося вгору на носок правої ноги. На 3-му кроці носок лівої ноги приставляємо до правої і спускаємося на ліву ногу у вихідне положення для *правої зміни вперед*.

У подальшому всі підйоми та спуски будуть виконуватися, описуючи фігури.

Відпрацюйте *праву зміну* під рахунок. Коли ви запам'ятаєте схему описаного вище руху, можете спробувати танцювати під музику.

Для початку просто послухайте музику, звертаючи увагу на ритм. У вальсі найсильніший акцент, так званий “найсильніший удар барабана”, приходить на рахунок “1”. Для того, щоб правильно танцювати під музику, ви повинні навчитися чути цей сильний акцент. Коли ви будете чітко розрізняти в музиці рахунок “1”, “2”, “3”, починайте танцювати під музику.

У всіх фігурах вальсу, якщо немає спеціальних вказівок, виконують наступне правило:

- на рахунок “1” роблять крок вниз на злегка зігнутих ногах;
- на рахунок “2” ставлять підйом вгору на носок,
- а на рахунок „3” виконують спуск у вихідне положення.

У всіх європейських танцях, якщо немає додаткових вказівок, усі кроки вниз вперед танцюються з каблука.

### ***Ліва зміна***

Ця фігура абсолютно ідентична *правій зміні*. Її відмінність у тому, що цю фігуру ми починаємо танцювати з лівої ноги вперед.

#### ***1. Ліва зміна вперед***

*Вихідне положення*: вага тіла на правій нозі.

*Таблиця 3*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“1”
2	Крок із правої ноги вправо з підйомом на правому носку	“2”
3	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на лівий носок	“3”
—	Спуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	—

Як і в *правій зміні*, ви можете танцювати *ліву зміну вперед* і *ліву зміну назад* послідовно. А разом *ліва зміна вперед* і *ліва зміна назад* складають *ліву зміну*.

Перед продовженням вивчення фігур повільного вальсу відпрацюйте *праву і ліву зміни* під музику.

Тепер давайте розберемо більш складніший прийом танцю – *зміна обличчям*.

### ***Зміна обличчям***

Станьте у вихідне положення з вагою тіла на лівій нозі. Виконайте *праву зміну вперед*. Зараз ви стоїте на правій нозі з вільною лівою ногою. Тепер виконайте *ліву зміну вперед*. Тепер ви стоїте на лівій нозі з вільною правою. Усе разом називається *переміною обличчям*. Станцюйте *зміну обличчям* декілька разів.

Якщо ви все зробили правильно, то звернули увагу, що почали пересуватися тільки вперед. Щоб станцювати цей рух у залі, ви повинні рухатися по *лінії танцю*.

***Лінія танцю*** – це напрямок руху пар в залі вздовж стіни, проти руху годинникової стрілки.

Саме проти руху годинникової стрілки рухаються всі пари на змаганнях і виступах з бальних танців, тому просування вашої пари повинно бути зорієнтованим чітко по *лінії танцю*.

А тепер повернемося до описаної раніше зв'язки *зміна обличчям*. Виконайте *зміну обличчям по лінії танцю*. У вас усе має вийти прекрасно. Вивчивши *зміну обличчям по лінії танцю*, спробуємо станцювати цей же рух спиною по *лінії танцю*. Цей рух так і називається – *зміна спиною*.

### ***Зміна спиною***

Станьте у вихідне положення з вагою тіла на правій нозі. Виконайте *праву зміну назад*. Зараз ви стоїте на лівій нозі. Виконайте *ліву зміну назад*. Тепер ви стоїте на правій нозі з вільною лівою. Усе разом просування називається *зміна спиною*. Виконайте цю вправу декілька разів.

Якщо ви все зробили правильно, то звернули увагу на те, що просувалися тільки назад. Якщо це так, то спробуйте станцювати *зміну спиною по лінії танцю*.

Якщо у вас все описане вище вийшло, можете себе привітати – ви піднялися на першу сходинку повільного вальсу, тобто тепер ви можете танцювати найпростіші зв'язки під музику, та ще й по *лінії танцю*.

Для переходу до більш складних фігур ми пропонуємо наступні тренувальні рухи: права *поворотна зміна* та ліва *поворотна зміна*.

### ***Права поворотна зміна***

#### ***1. Права поворотна зміна***

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Таблиця 4*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“1”
–	Поворот на правій нозі вправо на 90°	–

Закінчення таблиці 4

2	Крок із лівої ноги вліво з підйомом на лівому носку	“2”
3	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на правий носок	“3”
–	Спуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	–

#### ***2. Права поворотна зміна назад***

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Таблиця 5*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	“1”
–	Поворот на лівій нозі вправо на 90°	–
2	Крок із правої ноги вправо з підйомом на правому носку	“2”
3	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на лівий носок	“3”
–	Спуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	–



Разом *праву поворотну зміну вперед* та *праву поворотну зміну назад* назвемо *права поворотна зміна*. *Права поворотна зміна* відрізняється від *правої зміни* тільки поворотом. Те саме відбувається і з *лівою поворотною переминою*.

Потанцюйте ці тренувальні рухи під музику, щоб ваше тіло звикло до поворотів у повільному вальсі, а потім приступайте до вивчення *лівої поворотної зміни*.

### ***Ліва поворотна зміна***

#### ***1. Ліва поворотна зміна вперед***

*Вихідне положення*: вага тіла на правій нозі.

*Таблиця 6*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“1”
–	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	–
2	Крок із правої ноги вправо з підйомом на правому носку	“2”
3	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на лівий носок	“3”
–	Спуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	–

#### ***2. Ліва поворотна зміна назад***

*Вихідне положення*: вага тіла на лівій нозі.

*Таблиця 7*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	“1”
–	Поворот на правій нозі вліво на 90°	–
2	Крок із лівої ноги вліво з підйомом на лівому носку	“2”

Закінчення таблиці 7

3	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на правий носок	“3”
---	--	-----

–	Спуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	–
---	---	---

Разом *ліву поворотну зміну вперед* та *ліву поворотну зміну назад* назвемо *ліва поворотна зміна*.

Потанцюйте цей тренувальний рух під музику. Перед подальшим вивченням фігур простежте за тим, щоб у вас добре виходило виконання всіх тренувальних фігур під музику.

Від описаної вище *правої поворотної зміни* тепер дуже легко перейти до серйозного та складного руху в повільному вальсі *правий поворот*.

### ***Правий поворот***

#### ***1. Правий поворот вперед***

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Таблиця 8*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“1”
–	Поворот на правій нозі вправо на 180°	–
2	Крок із лівої ноги вліво з підйомом на лівому носку	“2”
3	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на правий носок	“3”
–	Спуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	–

#### ***2. Правий поворот назад***

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Таблиця 9*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	“1”
–	Поворот на лівій нозі вправо на 180°	–
2	Крок із правої ноги вправо з підйомом на правому носку	“2”

3	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на лівий носок	“3”
–	Спуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	–

*Правий поворот вперед і правий поворот назад складають разом правий поворот.*

Виконуйте *правий поворот* під музику по лінії танцю. Якщо у вас вийшло, приступаємо до *лівого повороту*.

### ***Лівий поворот***

Кроки лівого повороту такі ж, як і в лівій поворотній зміні, з відмінністю у тому місці, де ви робили поворот на 90°, потрібно зробити поворот на 180°.

Опис *лівого повороту* буде виглядати так:

#### ***1. Лівий поворот вперед***

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Таблиця 10*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“1”
–	Поворот на лівій нозі вліво на 180°	–
2	Крок із правої ноги вправо з підйомом на правому носку	“2”
3	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на лівий носок	“3”
–	Спуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	–

#### ***2. Лівий поворот назад***

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Таблиця 11*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	“1”
–	Поворот на правій нозі вліво на 180°	–
2	Крок із лівої ноги вліво з підйомом на лівому	“2”

	носку	
3	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на правий носок	“3”
–	Спуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	–

*Лівий поворот вперед і лівий поворот назад* складають разом *лівий поворот*. Пройдіться *лівим поворотом* по *лінії танцю*, намагаючись танцювати під музику.

Ми з вами вже вивчили наступні рухи: *праву зміну, ліву зміну, правий поворот, зміна обличчям, зміна шиною, права поворотна зміна і ліва поворотна зміна*. А тепер давайте спробуємо всі рухи станцювати в парі.

### **Постановка та виконання в парі**

Для початку станемо в пару. Партнери стають обличчям один до одного у вихідне положення, випрямившись, але без напруження. Майже всі кроки партнера вперед із правої ноги йтимуть між ступнями партнерки, і майже всі кроки партнерки вперед з правої ноги будуть йти між ступнями партнера. Отже, партнерка стає злегка справа від партнера, який підтримує її своєю правою долонею трохи вище талії (під лівою лопаткою). Партнер лівою рукою бере праву руку партнерки в замок і утримує замок на рівні очей. Між ліктями у кожного з партнерів повинна бути пряма лінія. Тепер, коли Ви стали в пару, давайте виконаємо вивчені раніше фігури в парі.

#### ***Права зміна в парі***

*Партнер*: танцює *праву зміну*, починаючи з *правої зміни вперед*.

*Партнерка*: танцює *праву зміну*, починаючи з *правої зміни назад*.

#### ***Ліва зміна в парі***

*Партнер*: танцює *ліву зміну*, починаючи з *лівої зміни вперед*.

*Партнерка*: танцює *ліву зміну*, починаючи з *лівої зміни назад*.

#### ***Зміна обличчям у парі***

*Партнер*: танцює *зміну обличчям*.

*Партнерка*: танцює *зміну шиною*.

#### ***Зміна шиною в парі***

*Партнер*: танцює *зміну шиною*.

*Партнерка: танцює зміну обличчям.*

### ***Права поворотна зміна в парі***

*Партнер: танцює праву поворотну зміну, починаючи з правої поворотної зміни вперед.*

*Партнерка: танцює праву поворотну зміну, починаючи з правої поворотної зміни назад.*

### ***Ліва поворотна зміна в парі***

*Партнер: танцює ліву поворотну зміну, починаючи з лівої поворотної зміни вперед.*

*Партнерка: танцює ліву поворотну зміну, починаючи з лівої поворотної зміни назад.*

### ***Правий поворот у парі***

*Партнер: танцює правий поворот, починаючи з правого повороту вперед.*

*Партнерка: танцює правий поворот, починаючи з правого повороту назад.*

### ***Лівий поворот у парі***

*Партнер: танцює лівий поворот у парі, починаючи з лівого повороту вперед.*

*Партнерка: танцює лівий поворот в парі, починаючи з лівого повороту назад.*

Зверніть увагу: виконуючи правий та лівий поворот у парі, не обов'язково на першому кроці повертатися відразу на 180°. Ви можете виконувати частину повороту, що лишилася, на другому і третьому кроці. Пам'ятайте, що пара завжди повинна рухатися по залу проти руху годинникової стрілки та вздовж стін залу, а не через центр.

Тепер давайте виконаємо тренувальну зв'язку з раніше вивчених фігур: *правий поворот, 3 зміни обличчям, лівий поворот, 3 зміни обличчям.*

Вітаємо! Якщо ви змогли виконати цю зв'язку під музику, сміливо можете себе привітати з переходом на наступну сходинку танцювальної майстерності в повільному вальсі. Перейдемо до фігур, що зроблять ваш танець цікавішим, складнішим та різноманітнішим.

## ***Віск***

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрямок:* обличчям у діагональ до стіни.

*Таблиця 12*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“1”
2	Крок із правої ноги вправо з підйомом на правому носку	“2”
3	Схрестити ліву ногу позаду правої з переносом ваги тіла на лівий носок	“3”
—	Спуститися на лівому носку, злегка зігнувши коліна	—

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрямок:* спиною в діагональ до стіни.

*Таблиця 13*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	“1”
2	Крок із лівої ноги вліво з підйомом на лівому носку	“2”
3	Схрестити праву ногу позаду лівої з переносом ваги тіла на правий носок, повернути голову вправо	“3”
—	Спуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	—

Зробивши рух *віск* у парі, ви трохи розвернулися один від одного, і отримаєте так звану *променадну позицію*. Обов'язково потрібно стежити, щоб позиція рук не зламалася, тобто між ліктями в партнерів повинна бути пряма лінія. *Віск* схожий на звичайну ліву зміну, з тією відмінністю, що на рахунок “3” нога в партнерів не приставляється, а схрещується позаду, і у *віску* трохи

змінені напрями руху відносно *лінії танцю*. В іншому рух *віск* аналогічний до описаної вище *лівої зміни*.

Звернемо вашу увагу на напрями, що *використовують* у танцях, і в подальшому вони будуть інколи використовуватися в описах фігур. Спочатку не потрібно намагатися ідеального їх збереження у виконанні фігур, бо навіть пари високого рівня інколи закривають на це очі. Отже, з поняттям *лінія танцю*, *центр залу* і *стіна* ви вже знайомі. Напрямок *діагональ до центру залу* буде знаходитися посередині між *лінією танцю* і *центром залу*, тобто під кутом 45° від *лінії танцю* до *центру залу*. Напрямок *діагональ до стіни* буде знаходитися посередині між *лінією танцю* і *стіною*, тобто під кутом 45° від *лінією танцю* до *стіни*.

Наступна фігура, яку ми пропонуємо вашій увазі, називається *шассе з променадної позиції*, але перед тим, як ми її вивчимо, спробуємо розібрати таке поняття, як проміжний рахунок “і”. Для того, щоб його порахувати, увімкніть музику. Рахунок “1”, “2”, “3” Ви вже легко чуєте, а тепер спробуйте проговорити таку послідовність: “1”, “і” “2”, “і”, “3”, “і”. Одночасно “1”, “2”, “3” повинні обов’язково попадати на “удари барабану”, як було описано раніше, а рахунок “і” повинен знаходитися між ними, інколи використовують у танцях для більш динамічного виконання фігур і підсилення руху. Найчастіше він використовується в такті 1 раз. Наприклад, як у *шассе з променадної позиції* – “1”, “2”, “і”, “3”.

### ***Шассе з променадної позиції***

Розпочати вивчення цього руху найлегше та найпростіше з позиції, отриманої після виконання фігури *віск*.

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі (закінчення фігури *віск*).

*Напрямок:* обличчям у діагональ до центру залу (у променадній позиції).

*Таблиця 14*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед (у діагональ до центру залу)	“1”

–	Поворот на правій нозі на 90°	–
2	Крок із лівої ноги вліво з підйомом на лівому носку	“2”
3	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на правий носок	“і”
4	Крок із лівої ноги вперед на носок (у діагональ до стіни)	“3”
–	Спуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	–

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі, голова повернута вправо (закінчення фігури *віск*).

*Напря́м:* обличчям у діагональ до центру залу (у променадній позиції).

*Таблиця 15*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед (у діагональ до центру)	“1”
–	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	–
2	Крок із правої ноги вправо з підйомом на правому носку	“2”
3	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на лівий носок	“і”
4	Крок із правої ноги назад на носок (у діагональ до стіни)	“3”
–	Спуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	–

Усі кроки в *шассе з променадної позиції* роблять у парі разом, а от останній крок – спуск на рахунок “3” – партнер робить біля партнерки. Саме тому перший крок наступної фігури партнер буде робити також мимо партнерки (партнерка у цьому разі знаходиться праворуч від партнера). Вивчивши нові фігури, ви можете тепер танцювати таку танцювальну зв’язку:



*правий поворот вперед, правий поворот назад, права зміна вперед, віск, шассе з променадної позиції.*

Тут ми не зосереджуватимемо увагу на напрямках позиції тіла щодо *лінії танцю*. Надалі, детальніше розглядаючи техніку і фігури ми розповімо вам, чому бажано витримати напрями і геометрію фігур. А зараз наше завдання полягає в тому, щоб допомогти вам почати танцювати улюблені танці, не вдаючись до нюансів виконання, і тому ваше головне завдання станцювати всі фігури і зв'язки в парі під музику і, бажано, по *лінії танцю*.

Перед тим, як приступити до опису наступних фігур, хотілося б небагато ускладнити вам роботу (а насправді, як ви потім зауважите, спростити) наступним зауваженням. Повторіть усе раніше вивчене і розгляньте в парі за таким додатком: тіло партнерки і тіло партнера під час танцю повинні прагнути стикатися в районі талії. Звичайно, практично неможливо, щоб тіла постійно стикалися під час танцю, тому, якщо у вас немає “контакту” в парі – це не страшно, але прагнути до постійного контакту необхідно.

Контакт – взаємний дотик у районі талії тіл партнера і партнерки в парі під час танцю, що найчастіше трапляється в стандартних танцях.

Тепер відпрацюйте всі рухи і зв'язки в повільному вальсі з *контактом* у парі. Якщо у вас усе вийшло, то вітаємо вас зі сходженням на чергову сходинку майстерності в повільному вальсі. Наступна сходинка починається з фігури *натуральний спін поворот*.

### ***Спін поворот***

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напряма:* спиною по лінії танцю.

*Таблиця 16*

Номер кроку	Просування	Музичний рахунок
1	Маленький крок з лівої ноги назад	“1”
–	Поворот на лівій нозі вправо на 180°	–

2	Крок із правої ноги вперед з підйомом на правому носку в кінці кроку	“2”
–	Поворот на правому носку вправо на 135°	–
3	Крок із лівої ноги назад на носок	“3”
–	Опуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	–

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напря:* обличчям по лінії танцю.

*Таблиця 17*

Номер кроку	Просування	Музичний рахунок
1	Маленький крок з правої ноги вперед	“1”
–	Поворот на правій нозі вправо на 180°	–
2	Крок із лівої ноги назад із підйомом на лівому носку	“2”
–	Поворот на лівому носку вправо на 135°	–
3	Крок із правої ноги вперед на носок	“3”
–	Спуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	–

Після фігури *спін поворот* зручно танцювати фігуру *зовнішня зміна*.

### ***Зовнішня зміна***

Фігура дуже схожа на ліву поворотну зміну. Її бажано почати розучувати після виконання *спін повороту*.

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі (закінчення *спін повороту*).

*Напря:* спиною по діагоналі до центру залу.

*Таблиця 18*

Номер кроку	Просування	Музичний рахунок
-------------	------------	------------------

1	Крок із правої ноги назад	“1”
–	Поворот на правій нозі вліво на 90°	–
2	Крок із лівої ноги вліво з підйомом на лівому носку	“2”
3	Крок із правої ноги вперед на носок	“3”
–	Спуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	–

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі (закінчення *спін повороту*).

*Напря:* обличчям у діагональ до центру залу.

*Таблиця 19*

Номер кроку	Просування	Музичний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“1”
-	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-
2	Крок із правої ноги вправо з підйомом на правому носку	“2”
3	Крок із лівої ноги назад на носок	“3”
-	Спуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	-

Виконуючи цей рух у парі, партнер на 3-му кроці проходить повз партнерку. Тепер вивчіть наступну зв'язку: *правий поворот вперед; спін поворот; зовнішня зміна; ліва зміна вперед*.

Тепер, коли ви можете танцювати вже складніші фігури і зв'язки, ми хочемо запропонувати Вам ще дві фігури повільного вальсу.

### ***Зміна хезітейшн***

*Зміну хезітейшн* іноді називають *затриманою переминою*. Її використовують для зміни фігур на ліві, і навпаки.

#### ***1. Права зміна хезітейшн***

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Таблиця 20*

Номер кроку	Просування	Музичний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	“1”
–	Поворот на лівій нозі вправо на 90°	–
2	Крок із правої ноги вправо без підйому	“2”
3	Підтягнути ліву ногу до правої ноги без перенесення ваги тіла на ліву ногу	“3”

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Таблиця 21*

Номер кроку	Просування	Музичний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“1”
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
2	Крок із лівої ноги вліво без підйому	“2”
3	Підтягнути праву ногу до лівої ноги без перенесу ваги тіла на праву ногу	„3”

## ***2. Ліва зміна хезітейш***

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Таблиця 22*

Номер кроку	Просування	Музичний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	“1”
-	Поворот на правій нозі вліво на 90°	-
2	Крок із лівої ноги вліво без підйому	“2”
	Підтягнути праву ногу	

3	до лівої ноги без перенесу ваги тіла на праву ногу	“3”
---	--	-----

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Таблиця 23*

Номер кроку	Просування	Музичний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“1”
-	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-
2	Крок із правої ноги вправо без підйому	“2”
3	Підтягнути ліву ногу до правої ноги без перенесу ваги тіла на ліву ногу	“3”

Після того, як ви розібрали *праву та ліву зміни хезітейшн*, пропонуємо розучити універсальну тренувальну зв'язку повільного вальсу: *права поворотна зміна вперед, права поворотна зміна назад, права поворотна зміна вперед, права зміна хезітейшн, ліва поворотна перезміна вперед, ліва поворотна зміна назад, ліва поворотна зміна вперед, ліва зміна хезітейшн.*

### ***Прогресивне шассе вправо***

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напря́м:* лицем у діагональ до центру залу.

*Таблиця 24*

Номер кроку	Просування	Музичний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“1”
-	Поворот на лівій нозі вліво на 45°	-
2	Крок із правої ноги вправо з підйомом на правому носку	“2”
3	Приставити ліву ногу до правої з перенесенням ваги тіла на лівий носок	“і”
-	Поворот на лівому носку вліво на 45°	-

4	Крок із правої ноги назад на носок	“3”
-	Спуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	-

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрям:* спиною в діагональ до центру залу.

*Таблиця 25*

Номер кроку	Просування	Музичний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	“1”
-	Поворот на правій нозі вліво на 45°	-
2	Крок із лівої ноги вліво з підйомом на лівому носку	“2”
3	Приставити праву ногу до лівої з перенесенням ваги тіла на правий носок	“1”
-	Поворот на правому носку вліво на 45°	-
4	Крок із лівої ноги вперед на носок	“3”
-	Спуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	-

Пропонуємо Вам ще одну танцювальну зв'язку: *правий поворот вперед, права зміна хезітейшн, прогресивне шассе вправо, правий поворот назад.*

Хотілося б сказати, що всі фігури, описані вище, можна з невеликою зміною адаптувати один до одного. Головне правило на початку вашої самостійної творчості – зручність виконання зв'язок, які ви зможете самі скласти.

Створюючи шедеври танцювального мистецтва не забувайте наступне правило: рух пари повинен бути направлений по лінії танцю, а не проти неї.

Конструйте не дуже довгі зв'язки, це дасть змогу вам краще їх запам'ятати і не заплутатися при виконання, адже наша мета навчитися легко і

красиво виконувати початкові фігури танцю. Надалі ви зможете детальніше розібрати рухи, що дасть змогу вам правильно та гарно рухатися.

## *Тема 2. Танго.*

Танго було завезене в Європу з Південної Америки, яка, все ж, не є його батьківщиною. За походженням танго – мавританський танець. Іспанські маври танцювали його ще у XV столітті. Після того, як завойовники покинули Піренейський півострів, танго перейняли цигани. Потім циганські племена, переселившись в Аргентину, впровадили там його па, які відразу ж були підхоплені місцевим населенням. Популярність танго була настільки велика, що цим словом стали називати деякі народні танці в Аргентині, Бразилії, Мексиці та на Кубі.

У XIX столітті танго широко розповсюдилося Південною Америкою, а на початку XX століття вперше з'явилося в Європі. Відомий французький хореограф і композитор Каміль де Ріналь, обробив танець у традиціях французької бальної школи і спростив його, створив своєрідне танго, яке незабаром отримало загальне визнання, не дивлячись на заборону його Папою Римським як “непристойного” танцю. Після першого успіху в 1909 році в Парижі танго стрімко розповсюдилося всією Європою і користувалося великою популярністю в період 1910–1915 років. Значно відійшовши з моди у 1930–1960 роки, в наш час танець знову отримав загальне визнання. Для танго характерні рішучість, чіткість, різкі зупинки, несподіані пози, зміни напрямків.

Музика танго настільки зворушлива, що танцівники-початківці будуть нагороджені за той час, який витратили на вивчення декількох простих основних фігур.

Розмір мелодії  $2/4$ , оскільки на 1 такт припадає 2 акцентованих музичних ритми (удари). Для більш простішого сприйняття танцівникам-початківцям краще ділити мелодію на “швидко” і “повільно”, тому що в подальшому один ритм ми будемо називати “повільно”, а  $1/2$  ритма – “швидко”.

Більшість фігур танго виконують на одному рівні, тобто не потрібно підніматися і опускатися.

*Вихідне положення:* у танго вихідне положення таке саме, як і в повільному вальсі, тільки коліна трохи більш зінуті.

Танець танго технічно важчий, ніж раніше описані європейські танці. У зв'язку з цим ми пропонуємо вам значно спрощений варіант опису цього танцю для того, щоб ознайомити вас з музикою і основними рухами танго, не заглиблюючись у технічні нетрі. У наступних книгах спробуємо більш глибоко висвітлити техніку виконання цього танцю.

Для засвоєння ритму і знайомства з танцем давайте вивчимо тренувальну вправу *ліва зміна*.

### ***Ліва зміна***

*Ліва зміна складається з лівої зміни вперед і лівої зміни назад.*

#### ***1. Ліва зміна вперед***

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Таблиця 1*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“повільно”
2	Крок із правої ноги вперед	“повільно”
3	Крок із лівої ноги вліво	“швидко”
4	Приставити праву ногу до лівої	“швидко”
5	Крок із лівої ноги вліво	“повільно”

#### ***2. Ліва зміна назад***

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Таблиця 2*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	“повільно”
2	Крок із лівої ноги назад	“повільно”
3	Крок із правої ноги вправо	“швидко”
4	Приставити ліву ногу до правої	“швидко”



5	Крок із правої ноги вправо	“повільно”
---	----------------------------	------------

Закінчення *лівої зміни вперед* являється вихідним положенням для *лівої зміни назад*, і навпаки. Разом вони складають *ліву зміну*. Спробуйте виконати декілька раз *ліву зміну* під танцювальний рахунок. Після того, як у вас вийде виконати *ліву зміну* під рахунок, спробуйте танцювати під музику.

Тепер давайте вивчимо просту зв'язку в танго, це дасть змогу вам легше і швидше зрозуміти і вивчити цей танець.

### ***Перша зв'язка в танго***

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрямок:* обличчям по лінії танцю.

*Таблиця 3*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“повільно”
2	Крок із правої ноги вперед	“повільно”
3	Маленький крок з лівої ноги вперед	“швидко”
4	Крок із правої ноги назад по діагоналі до стіни залу (проти лінії танцю)	“швидко”
5	Крок із лівої ноги вперед по діагоналі до центру залу	“повільно”
6	Крок із правої ноги вперед по діагоналі до центру залу	“швидко”
—	Поворот на правій нозі вправо на 45°	—
7	Крок із лівої ноги вліво	“швидко”
8	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на праву ногу	“повільно”

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрямок:* спиною по лінії танцю.

Таблиця 4

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	“повільно”
2	Крок із лівої ноги назад	“повільно”
3	Маленький крок з правої ноги назад	“швидко”
4	Крок із лівої ноги вперед по діагоналі до стіни залу (проти лінії танцю)	“швидко”
–	Поворот на лівій нозі вправо на 180°, повернути голову вправо	–
5	Крок із правої ноги вперед по діагоналі до центру залу	“повільно”
6	Крок із лівої ноги вперед по діагоналі до центру залу	“швидко”
-	Поворот на лівій нозі вліво на 135°, повернути голову вліво	-
7	Крок із правої ноги вправо	“швидко”
8	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на ліву ногу	“повільно”

Вивчіть цю зв'язку під рахунок. Після того, як ви вже не будете збиватися, танцюючи під рахунок – спробуйте танцювати під музику. Якщо у вас не виникає труднощів виконуючи цю зв'язку під музику, давайте спробуємо станцювати в парі. Для початку переглянемо позицію партнерів у парі.

### ***Побудова позиції пари***

Партнери стають обличчям один до одного у вихідне положення, випрямившись, але без напруження. Партнер стає справа від партнера, який підтримує її своєю правою кистю ледь вище талії (пальці партнера знаходяться в районі хребта партнерки). Партнер лівою рукою бере праву руку партнерки в замок і підтримує замок на рівні очей партнерки. Ліва рука партнерки охоплює лікоть правої руки партнера. Зверніть увагу, що корпуси

партнерів повинні залишитися рівними. Якщо корпус партнерки виявився викривленим, то їй необхідно зміститися в сторону, щоб його вирівняти. Між ліктями в кожного з партнерів повинна бути пряма лінія. Тепер, коли Ви стали в пару, давайте виконаємо описану вище зв'язку. Виконануючи в парі кроки 5 і 6, намагайтеся утримувати корпус і руки рівно відносно один одного. Тепер, коли ви маєте деяке уявлення про танець танго, давайте розглянемо його простіші фігури.

### **Кроки**

У танго доволі часто використовують *кроки*. Це звичайні кроки вперед – із каблука, що починаються, як правило, з лівої ноги, чи *кроки* назад – із носка і починаються з правої ноги.

### **Прогресивна ланка**

Цю фігуру ви вже танцювали. Це були кроки 3 і 4 вивченої зв'язки.

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* обличчям по лінії танцю.

*Таблиця 5*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“швидко”
2	Крок із правої ноги назад по діагоналі до стіни залу (проти лінії танцю)	“швидко”

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрями:* спиною по лінії танцю.

*Таблиця 6*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	“швидко”
2	Крок із лівої ноги вперед по діагоналі до стіни залу (проти лінії танцю)	“швидко”
–	Поворот на лівій нозі	–

	вправо на 180°, повернути голову вправо	
--	--	--

Зробивши рух *прогресивна ланка* в парі, Ви трохи розвернетися один від одного і отримаєте *променадну позицію*, яку ми описували в повільному вальсі.

### ***Закритий променад***

Ця фігура також була в описаній раніше зв'язці. (5–8).

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* обличчям по діагоналі до центру залу (у променадній позиції).

*Таблиця 7*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед по діагоналі до центру залу	“повільно”
2	Крок із правої ноги вперед по діагоналі до центру залу	“швидко”
–	Поворот на правій нозі вправо на 45°	–
3	Крок із лівої ноги вліво	“швидко”
4	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на праву ногу	“повільно”

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі, голова повернута вправо.

*Напрями:* обличчям по діагоналі до центру залу (у променадній позиції).

*Таблиця 8*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед по діагоналі до центру залу	“повільно”
2	Крок із лівої ноги вперед по діагоналі до до центру залу	“швидко”
–	Поворот на лівій нозі вліво на 135°, повернути ГОЛОВУ вліво	–

3	Крок із правої ноги вправо	“швидко”
---	----------------------------	----------

Закінчення таблиці 33

4	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на ліву ногу	“повільно”
---	---	------------

Тепер, коли ви знаєте назву всіх фігур, з яких складається вивчена раніше зв'язка, опишемо послідовність фігур: 2 кроки, прогресивна ланка, закритий променад.

### **Фор степ**

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* обличчям по діагоналі до центру залу.

*Таблиця 9*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“швидко”
–	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-
2	Крок із правої ноги назад по діагоналі до стіни залу (проти лінії танцю)	“швидко”
3	Крок із лівої ноги назад по діагоналі до стіни залу (проти лінії танцю)	“швидко”
4	Крок із правої ноги назад по діагоналі до стіни залу (проти лінії танцю)	“швидко”
–	Розвернути корпус до партнерки, ставши в променадну позицію	“повільно”

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрями:* спиною по діагоналі до стіни залу.

*Таблиця 10*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	“швидко”

–	Поворот на правій нозі вліво на 90°	–
2	Крок із лівої ноги вперед по діагоналі до стіни залу (проти лінії танцю)	“швидко”
3	Крок із правої ноги вперед по діагоналі до стіни залу (проти лінії танцю)	“швидко”
4	Крок із лівої ноги вперед по діагоналі до стіни залу (проти лінії танцю)	“швидко”
–	Поворот на лівій нозі вправо на 180°, повернути голову вправо	–
–	Розвернути корпус до партнерки, ставши в променадну позицію	“повільно”

Далі запропонуємо вам невелику тренувальну зв'язку: *Фор степ, закритий променад*, та перейдемо до вивчення більш складніших фігур танго.

### ***Лівий поворот***

У танці танго фігура *лівий поворот* має декілька варіантів виконання. Опишемо один з його варіантів.

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* обличчям по діагоналі до центру залу.

*Таблиця 11*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“швидко”
-	Поворот на лівій нозі вліво на 135°	-
2	Крок із правої ноги вправо	“швидко”
3	Крок із лівої ноги назад	“повільно”
4	Крок із правої ноги назад	“швидко”
-	Поворот на правій нозі вліво на 135°	-
5	Крок із лівої ноги вліво	“швидко”
6	Приставити праву ногу	“повільно”

	до лівої з переносом ваги тіла на праву ногу	
--	--	--

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрями:* спиною по діагоналі до центру залу.

*Таблиця 12*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	“швидко”
-	Поворот на правій нозі вліво на 135°	-
2	Крок із лівої ноги вліво	“швидко”
3	Крок із правої ноги вперед	“повільно”
4	Крок із лівої ноги вперед	“швидко”
-	Поворот на лівій нозі вліво на 135°	-
5	Крок із правої ноги вправо	“швидко”
6	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на ліву ногу	“повільно”

Виконуючи цю фігуру в парі, партнерка 3-й крок робить біля партнера. Тепер виконайте таку зв'язку: 2 кроки, прогресивна ланка, закритий променад, лівий поворот, фор стейп, закритий променад.

Цю зв'язку ви можете танцювати на перших виступах. Далі вивчимо фігури, що допоможуть вам підвищити рівень виконання танцю.

***Рок назад на ліву ногу***

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрями:* спиною по лінії танцю.

*Таблиця 13*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“швидко”
2	Крок із лівої ноги назад	“швидко”

Закінчення таблиці 38

3	Крок із правої ноги вперед	“повільно”
---	----------------------------	------------

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* обличчям по лінії танцю.

*Таблиця 14*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	“швидко”
2	Крок із правої ноги вперед	“швидко”
3	Крок із лівої ноги назад	“повільно”

Якщо попередня фігура була *лівий поворот* (кроки 1–3), то 3-й крок *лівого повороту* партнерка танцює в партнера.

### *Зворотнє Корте*

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* спиною по лінії танцю.

*Таблиця 15*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	“повільно”
2	Крок із правої ноги назад	“швидко”
-	Повернутися на правій нозі вліво на 135°	-
3	Крок із лівої ноги вліво	“швидко”
4	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на праву ногу	“повільно”

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрями:* обличчям по лінії танцю.

*Таблиця 16*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“повільно”
2	Крок із лівої ноги вперед	“швидко”



-	Повернутися на лівій нозі вліво на 135°	-
3	Крок із правої ноги вправо	“швидко”
4	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на ліву ногу	“повільно”

Тепер виконайте наступну тренувальну зв'язку: кроки 1–3 *лівого повороту, рок на ліву ногу, зворотнє корте, фор стейп, закритий променад*.

### ***Правий променадний поворот***

Цю фігуру зручно танцювати після фігури *прогресивна ланка*. Тому вихідне положення *правого променадного повороту* буде закінченням *прогресивної ланки*.

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* обличчям по діагоналі до центру залу (у променадній позиції).

*Таблиця 17*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед по діагоналі до центру залу	“повільно”
-	Поворот на лівій нозі вправо на 45°	-
2	Крок із правої ноги вперед по лінії танцю	“швидко”
-	Поворот на правій нозі вправо на 135°	-
3	Крок із лівої ноги вліво	“швидко”
-	Поворот на лівій нозі вправо на 180°	-
4	Крок із правої ноги назад по діагоналі до стіни залу (проти лінії танцю)	“повільно”
-	Довернути корпус до партнерки, ставши в променадну позицію	-

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі, голова повернута вправо.

*Напрями:* обличчям по діагоналі до центру залу (у променадній позиції).

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед по діагоналі до центру залу	“повільно”
-	Поворот на правій нозі вправо на 45°	-
2	Крок із лівої ноги вперед по лінії танцю	“швидко”
3	Крок із правої ноги вперед по лінії танцю	“швидко”
-	Поворот на правій нозі вправо на 135°	-
4	Крок із лівої ноги вперед по діагоналі до стіни залу (проти лінії танцю)	“повільно”
-	Поворот на лівій нозі вправо на 180°	-
-	Розвернути корпус до партнера, ставши в променадну позицію	-

Тепер вивчіть наступну зв'язку: *2 кроки, прогресивна ланка, закритий променад, кроки 1–3 лівого повороту, крок назад на ліву ногу, зворотнє корте, 2 кроки, прогресивна ланка, правий променадний поворот, закритий променад, фор стейп, закритий променад.*

У побудові своїх зв'язок зверніть увагу, що зв'язка повинна починатися з лівою ногою у партнера.

### *Тема 3. Віденський вальс.*

Одна із старовинних фігур віденського вальсу – “флекер” – походить від примітивних альпійських народних танців Австрії та Німеччини. Протягом багатьох століть пари танцювали ці танці під три рахунки, повертаючись на місці й тримаючи один одного на близькій відстані.

У кінці XVII – на початку XIX століть ці танці перейшли в міста. І якщо в селянських дворах і тавернах рухи нагадували топтання на місці з підскакуванням, то тепер у великих танцювальних залах Відня пари граційно

ковзали по паркету, що дозволило збільшити такт музики до 60–70 тактів у хвилину. Сьогодні нормою вважається 60 тактів у хвилину.

Музика вальсу припіднята та елегантна, а сам танець красивий, і за його виконанням дуже приємно спостерігати. Серед творців чаруючих мелодій віденського вальсу були батько і син Штрауси, Легар, Вальдейфель, а також інші відомі композитори, серед яких Шуберт, Шопен, Берліоз, Чайковський, Сибеліус, Вебер, Равель та ін.

Цей танець, що має найменшу кількість фігур, виконують на конкурсах. Є кілька різновидів віденського вальсу, який у народі називають “фігурним вальсом”. Кожен різновид має свій набір фігур, але на конкурсах бальних танців їх, як правило, пари не виконують. Тому розглянемо фігури, які за бажанням ви успішно можете виконувати на будь-якому конкурсі бальних танців.

Музика віденського вальсу дуже схожа на музику повільного вальсу з одною відмінністю – вона в два рази швидша. Якщо темп музики в повільному вальсі приблизно 30–32 такти в хвилину, то у віденському він рівний 60 тактам у хвилину.

*Основний ритм:* “раз”, “два”, “три”, з акцентом на пешій долі.

*Вихідне положення:* у віденському вальсі вихідне положення таке ж саме, як і в повільному вальсі.

## ***Правий поворот***

### ***1. Правий поворот вперед***

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Таблиця 1*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“1”
-	Поворот на правій нозі вправо на 180°	-
2	Крок із лівої ноги вліво	“2”
3	Приставити праву ногу до лівої	“3”

## 1. Правий поворот назад

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 2

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	“1”
-	Поворот на лівій нозі вправо на 180°	-
2	Крок із правої ноги вправо	“2”
3	Приставити ліву ногу до правої	“3”

*Правий поворот вперед і правий поворот назад складають разом правий поворот.*

Ви, напевно, звернули увагу, що *правий поворот* віденського вальсу схожий на *праий поворот* повільного вальсу. Відрізняються вони тим, що у віденському вальсі достатньо складно підніматися та спускатися, що пов'язано зі швидкістю музики. Саме тому пропонуємо вам спрощений варіант виконання цього танцю.

Спробуйте станцювати *правий поворот* під швидкий рахунок, а потім під музику.

Виконуючи повороти у віденському вальсі у вас може закрутитися голова, та не засмучуйтесь, це явище спостерігається в багатьох. Отож, змушені вас засмутити: спеціальних вправ від запаморочення голови не існує, тому допоможе тільки тренування.

Так як у парі танцювати віденський вальс складніше, спробуйте потанцювати без пари хоча б одну хвилину. Коли ви зможете це робити вільно, спробуйте танцювати *правий поворот* у парі. Позиція пари у віденському вальсі така ж, як і в повільному.

Також обов'язково зверніть увагу на те, щоб танець йшов по максимально великому колу.

Танцюючи зверніть особливу увагу на те, щоб партнерка обов'язково знаходилася з правого боку від партнера.

Нагадуємо, у віденському вальсі підніматися та спускатися **поки** не потрібно.

Перед вивченням наступної фігури згадайте *лівий поворот* і тренувальну фігуру *ліву поворотну зміну повільного вальсу*.

## ***Лівий поворот***

### ***1. Лівий поворот вперед***

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Таблиця 3*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“1”
–	Поворот на лівій нозі вліво на 180°	–
2	Крок з правої ноги вправо	“2”
3	Схрестити ліву ногу перед правою з переносом ваги тіла на ліву ногу	“3”

### ***1. Лівий поворот назад***

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Таблиця 4*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	“1”
–	Поворот на правій нозі вправо на 180°	–
2	Крок із лівої ноги вліво	“2”
3	Приставити праву ногу до лівої	“3”

Зверніть увагу на те, що, виконуючи *правий* і *лівий поворот* у парі, не обов'язково на першому кроці повертатися на 180°. Ви продовжуєте поворот на другому і третьому кроці.

Відпрацюйте *лівий поворот* під музику без пари, а потім переходьте до виконання танцю в парі.

Якщо з'явиться питання, чому в *лівому повороті* нога схрещується, а в *правому повороті* ні, то потрібно відмітити, що в зв'язку зі швидкістю музики

віденського вальсу набагато легше, роблячи *лівий поворот*, схрестити ногу попереду.

### ***Доріжка (зміна)***

#### ***1. Доріжка для переходу з правого повороту на лівий***

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* спиною по лінії тацю.

*Таблиця 5*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	“1”
2	Крок із правої ноги назад	“2”
3	Приставити ліву ногу до правої із переносом ваги тіла на ліву ногу	“3”

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрями:* обличчям по лінії тацю.

*Таблиця 6*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“1”
2	Крок із лівої ноги вперед	“2”
3	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на праву ногу	“3”

Цей рух використовують після *правого повороту вперед*, перед *лівим поворотом назад*.

#### ***2. Доріжка для переходу з лівого повороту на правий***

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрями:* спиною по лінії тацю.

*Таблиця 7*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	“1”

2	Крок із лівої ноги назад	“2”
3	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на праву ногу	“3”

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* обличчям по лінії тацю.

*Таблиця 8*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“1”
2	Крок із правої ноги вперед	“2”
3	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на ліву ногу	“3”

Цей рух використовують після *лівого повороту вперед*, перед *правим поворотом назад*. Загальна схема виконання віденського вальсу приблизно така. Танцюємо декілька *правих поворотів*. Коли втомилися від *правих поворотів*, танцюємо *доріжку з правого на лівий поворот*, потім *ліві повороти* (поки не набридне), пізніше *доріжку з лівого на правий поворот* і знову *праві повороти*.

#### *Тема 4. Квікстеп.*

Квікстеп – це легкий, жвавий, життєрадісний танець зі стрибками, підскоками, поворотами вправо, вліво, назад, з віражами вправо та вліво. Очевидно, можливі різні рівні інтерпретації квікстепу: палаючий танець молодості, витончена шляхетність зрілого виконавця та більш стримана, відбірна хореографія танцівників старшого віку. Англійський за виникненням квікстеп замінив старий фокстрот, що був популярний у 30-ті роки минулого століття і уявляв прекрасний зразок швидкого танцю. Якщо термін “фокстрот” образний і в буквальному перекладі означає “крок лиса”, то термін “квікстеп” точніший, тобто “швидкий крок”. Дійсно, йдеться про танець, який відповідно до жвавого ритму потребує від виконавця легкості, рухливості.

Квікстеп – це швидкий різновид фокстроту. До 1924 року оркестри грали фокстрот у темпі 30–32 такти за хвилину. Однак, коли лондонські оркестри почали грати фокстрот і у швидкому темпі, танцюристи, втомлені

монополією повільного темпу, звернули увагу на вплив нових ритмів чарльстону на фокстротну музику. Вони пристосували до цього темпу свої кроки і назвали їх *quick-time foxtrot*. Сучасну назву “*quickstep*”, назву танцю, який швидко став різновидом фокстроту, і який володіє власними характерними ознаками, і відмінним від фокстроту стилем, запропонувала міс Флоренс Пурсел під час з’їзду вчителів танців, скликаного редакцією “The Dancing Times” восени 1924. Сучасну танцювальну форму квікстеп сформував в 1924–1929 роках, поєднуючи засади quick-time foxtrot з “flat charlston”.

Початківець знайде, що основні кроки легкі для вивчення та зручно лягають на музику. Досвідчений танцівник побачить, що музика танцю дає безмежну різманітність кроків. Виконавець, який вивчає основи квікстепу, володіє танцем, який не постаріє, танцем, який є найпривабливішим вираженням ритму, що коли-небудь знав світ.

Розмір мелодії квікстепу 4/4, тобто на 1 такт припадає 4 музичних ритми (удари), 1-й і 3-й удари такту акцентовані. Для танцівників-початківців більш зручно для сприйняття ділити мелодію на “швидко” і “повільно”. “Повільний” крок дорівнює 2-м ударам, “швидкий” – 1-му удару. Рахунок в ударах і тактах: 1234; 2234; 3234; 4234 і так далі. Темп: 50 тактів за хвилину.

*Вихідне положення:* у квікстепі вихідне положення таке ж, як і в повільному вальсі.

Для засвоєння ритму і ознайомлення з танцем давайте вивчимо тренувальну вправу *права зміна*.

### ***Права зміна***

*Права зміна* складається з *правої зміни вперед* і *правої зміни назад*.

#### ***1. Права зміна вперед***

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Таблиця 1*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“повільно”
2	Крок із лівої ноги вперед	“повільно”



3	Крок із правої ноги вперед	“повільно”
4	Крок із лівої ноги вліво	“швидко”
5	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на праву ногу	“швидко”

### **1. Права зміна назад**

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

Таблиця 2

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	“повільно”
2	Крок із правої ноги назад	“повільно”
3	Крок із лівої ноги назад	“повільно”
4	Крок із правої ноги вправо	“швидко”
5	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на ліву ногу	“швидко”

Звертаємо вашу увагу на те, що вихідне положення для *правої зміни назад* є закінченням *правої зміни вперед*, і навпаки.

Спробуйте виконати декілька разів *праву зміну* під танцювальний рахунок.

Після того, як у вас вийде виконувати *праву зміну* під рахунок, спробуйте танцювати під музику.

Коли Ви зможете вільно танцювати *праву зміну* під музику, спробуйте ще, виконуючи цей рух, підніматися та опускатися.

Станьте у вихідне положення, зігнувши коліна. Виконуючи *праву зміну вперед* чи *праву зміну назад*, на 4-му кроці потрібно піднятися на носок вгору, 5-й крок танцюється, не опускаючись, зверху, і на першому кроці наступної фігури потрібно опуститися.

Відпрацюйте *праву зміну*, піднімаючись і опускаючись, під танцювальний рахунок, а потім під музику.

Тепер станьте в пару. Позиція пари в квікстепі така ж, як і в повільному вальсі. Нагадаємо основні елементи постановки в пару.

Партнери стають обличчям один до одного у вихідне положення, випрямившись, але без напруження. Партнерка стає злегка справа від

партнера, який підтримує її своєю правою кистю трохи вище талії (на лівій лопатці). Партнер лівою рукою бере праву руку партнерки в замок, підтримуючи його на рівні її очей. Між локтями в кожного з партнерів повинна бути пряма лінія.

Тепер, коли ви стали в пару, давайте станцюємо *праву зміну*. Партнер починає з *правої зміни вперед*, а партнерка з *правої зміни назад*.

До вивчення наступного руху переходьте тільки після того, як ви без проблем будете танцювати *праву зміну* в парі з підйомами та спусками.

### **Четвертний поворот**

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрями:* обличчям по діагоналі до стіни залу.

Таблиця 3

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“повільно”
–	Поворот на правій нозі вправо на 90°	–
2	Крок лівою ногою з підйомом на лівому носку	“швидко”
3	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на правий носок	“швидко”
4	Крок лівою ногою назад на носок (спиною по діагоналі до центру зала)	“повільно”
–	Опуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	–
5	Крок із правої ноги назад	“повільно”
–	Поворот на правій нозі вліво на 90°	–
6	Крок лівою ногою вліво з підйомом на лівому носку	“швидко”
7	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на правий носок	“швидко”
8	Крок лівою ногою вперед на носок (обличчям по діагоналі до стіни залу)	“повільно”
–	Опуститися на лівій нозі,	–

	злегка зігнувши коліна	
--	------------------------	--

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* спиною по діагоналі до стіни залу.

*Таблиця 4*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	“повільно”
–	Поворот на лівій нозі вправо на 90°	–
2	Крок правої ноги з підйомом на правому носку	“швидко”
3	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на лівий носок	“швидко”
4	Крок із правої ноги вперед на носок (обличчям по діагоналі до центру зала)	“повільно”
–	Опуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	–
5	Крок із лівої ноги вперед	“повільно”
–	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	–
6	Крок із правої ноги вправо з підйомом на правому носку	“швидко”
7	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на лівий носок	“швидко”
8	Крок із правої ноги назад на носок (спиною по діагоналі до стіни залу)	“повільно”
–	Опуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	–

*Четвертний поворот* складається з 8 кроків, тому спочатку відпрацюйте *четвертний поворот* без пари.

У парі, виконуючи перший крок *четвертого повороту* партнер рухається повз партнерки (винятком стає найперший крок танцю); партнерка, рухаючись уперед, завжди робить кроки в партнера.

### ***Кросс шассе***

Цей рух зручно танцювати після *четвертного повороту*, тому що останній крок *четвертного повороту* являється першим кроком *кросс шассе*.

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* обличчям по діагоналі до стіни залу.

*Таблиця 5*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“повільно”
2	Крок із правої ноги вправо з підйомом на правому носку	“швидко”
3	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на лівий носок	“швидко”
-	Опуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	-
4	Крок із правої ноги вперед	“повільно”

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрями:* спиною по діагоналі до стіни залу.

*Таблиця 6*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	“повільно”
2	Крок із лівої ноги вліво з підйомом на лівому носку	“швидко”
3	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на правий носок	“швидко»”
-	Опуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	-
4	Крок із лівої ноги назад	“повільно”

Виконуючи *кросс шассе* в парі, 4-й крок партнер робить біля партнерки.

Для зручності виконання після 1-го кроку *кросс шассе* дозволяється поворот на 45°.

## *Лок степ*

Цей рух дуже зручно танцювати після *кросс шассе*, тому що останній крок *кросс шассе* є першим кроком *лок степену*.

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрями:* обличчям по діагоналі до стіни залу.

*Таблиця 7*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“повільно”
2	Крок із лівої ноги вперед з підйомом на лівому носку	“швидко”
3	Схрестити праву ногу позаду лівої з переносом ваги тіла на правий носок	“швидко”
4	Крок із лівої ноги вперед на носок	“повільно”
–	Опуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	–

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* спиною по діагоналі до стіни залу.

*Таблиця 8*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	“повільно”
2	Крок із правої ноги назад з підйомом на правому носку	“швидко”
3	Схрестити ліву ногу попереду правої з переносом ваги тіла на лівий носок	“швидко”
4	Крок із правої ноги назад на носок	“повільно”
–	Опуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	–

Виконуючи рух *лок степ* у парі завжди рухається біля партнерки. Далі ми хочемо запропонувати вам тренувальну зв'язку: *2 четвертних повороти, кросс шассе, лок степ.*

### *Зиг-заг*

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* обличчям по лінії танцю.

*Таблиця 9*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“повільно”
–	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	–
2	Крок із правої ноги вправо	“повільно”
-	Поворот на правій нозі вліво на 45°	-
3	Крок із лівої ноги назад спиною по діагоналі до стіни залу	“повільно”
–	Поворот на лівій нозі вправо на 45°	–
4	Маленький крок з правої ноги вправо	“повільно”
–	Поворот на правій нозі вправо на 90°	–
5	Крок із лівої ноги вперед	“повільно”

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрями:* спиною по лінії танцю.

*Таблиця 10*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	“повільно”
-	Поворот на правій нозі вліво на 90°	-
2	Крок із лівої ноги вліво	“повільно”
-	Поворот на лівій нозі	-

	вліво на 45°	
3	Крок із правої ноги вперед обличчям по діагоналі до стіни залу	“повільно”
-	Поворот на правій нозі вправо на 45°	-
4	Маленький крок з лівої ноги вліво	“повільно”
-	Поворот на лівій нозі вправо на 90°	-
5	Крок із правої ноги назад	“повільно”

Тепер виконайте наступну невелику тренувальну зв'язку: четвертний поворот, зиг-заг.

### Правий поворот

Партія партнера:

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Напрями: обличчям по діагоналі до стіни залу.

Таблиця 11

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“повільно”
-	Поворот на правій нозі вправо на 135°	-
2	Крок із лівої ноги вліво з підйомом на лівому носку	“швидко”
3	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на правий носок	“швидко”
-	Опуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	-
4	Крок із лівої ноги назад	“повільно”
-	Поворот на лівій нозі вправо на 45°	-

Закінчення таблиці 62

5	Маленький крок з правої ноги вправо	“повільно”
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
6	Крок із лівої ноги	“повільно”

	вперед	
--	--------	--

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* спиною по діагоналі до стіни залу.

*Таблиця 12*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	“повільно”
–	Поворот на лівій нозі вправо на 135°	–
2	Крок із правої ноги вправо з підйомом на правому носку	“швидко”
3	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на лівий носок	“швидко”
–	Опуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	–
4	Крок із правої ноги вперед	“повільно”
–	Поворот на правій нозі вправо на 45°	–
5	Крок із лівої ноги вліво	“повільно”
–	Поворот на лівій нозі вправо на 90°	–
6	Крок із правої ноги назад	“повільно”

Хотілося б звернути вашу увагу на те, що ступінь повороту може трохи змінюватися залежно від побудови зв'язок.

### **Фіш тейл**

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрями:* обличчям по діагоналі до центру залу.

*Таблиця 13*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед на носок	“повільно”
2	Схрестити ліву ногу позаду правої, з переносом ваги тіла на лівий носок	“швидко”
3	Крок із правої ноги вперед на носок	“швидко”
–	Повернутися на правій нозі вправо на 45°	–



4	Крок із лівої ноги вперед на носок	“швидко”
5	Схрестити праву ногу позаду лівої з переносом ваги тіла на правий носок	“швидко”
6	Крок із лівої ноги вперед на носок	“повільно”
–	Повернутися на лівій нозі вправо на 45°	–
–	Опуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	–

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* спиною по діагоналі до центру залу.

*Таблиця 14*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад на носок	“повільно”
2	Схрестити праву ногу попереду лівої, з переносом ваги тіла на правий носок	“швидко”
3	Крок із лівої ноги назад на носок	“швидко”
-	Повернутися на лівій нозі вправо на 45°	-
4	Крок із правої ноги назад на носок	“швидко”
5	Схрестити ліву ногу попереду правої з переносом ваги тіла на лівий носок	“швидко”
6	Крок із правої ноги назад на носок	“повільно”
–	Повернутися на правій нозі вправо на 45°	–
–	Опуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	–

Виконуючи цей рух у парі, партнер рухається біля партнерки.

Повороти після 3-го і 6-го кроків можуть не виконуватися – це залежить від побудови зв’язки.

Тепер виконайте наступні зв’язки:

1. Правий поворот, фіш тейл.

2. Четвертний поворот, зиг-заг, фіш тейл.

### **Тіпль шассе вправо**

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* спиною по лінії танцю.

*Таблиця 15*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	“повільно”
–	Поворот на лівій нозі вправо на 180°	–
2	Крок із правої ноги вправо з підйомом на правому носку	“швидко”
3	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на лівий носок	“швидко”
4	Крок із правої ноги вправо на носок	“повільно”
–	Опуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	–

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрями:* обличчям по лінії танцю.

*Таблиця 16*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“повільно”
–	Поворот на правій нозі вправо на 180°	–
2	Крок із лівої ноги вліво з підйомом на лівому носку	“швидко”
3	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на правий носок	“швидко”
4	Крок із лівої ноги вліво на носок	“повільно”

–	Опуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	–
---	---	---

Тепер вивчіть наступну зв'язку: кроки 1–3 *правого повороту, тіпль шассе вправо*, кроки 2–4 *лок степену*.

У деяких варіаціях зв'язок перший крок фігури *тіпль шассе* пропускають.

### ***Натуральний спіт поворот***

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрями:* обличчям по діагоналі до стіни залу.

*Таблиця 17*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“повільно”
–	Поворот на правій нозі вправо на 135°	–
2	Крок із лівої ноги вліво з підйомом на лівому носку	“швидко”
3	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на правий носок	“швидко”
–	Опуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	–
4	Маленький крок з лівої ноги назад	“повільно”
–	Поворот на лівій нозі вправо на 180°	–
5	Крок із правої ноги вперед з підйомом на правому носку	“повільно”
–	Поворот на правому носку вправо на 135°	–
6	Крок із лівої ноги назад на носок	“повільно”
–	Опуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	–

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* спиною по діагоналі до стіни залу.

Таблиця 18

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	“повільно”
-	Поворот на лівій нозі вправо на 135°	-
2	Крок із правої ноги вправо з підйомом на правому носку	“швидко”
3	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на лівий носок	“швидко”
-	Опуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	-
4	Маленький крок із правої ноги вперед	“повільно”
-	Поворот на правій нозі вправо на 180°	-
5	Крок із лівої ноги назад з підйомом на лівому носку	“повільно”
-	Поворот на лівому носку вправо на 135°	-
6	Крок із правої ноги вперед на носок	“повільно”
-	Опуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	-

### *Прогресивне шассе*

*Партія партнера:*

*Вихідне положення:* вага тіла на лівій нозі.

*Напрями:* спиною по діагоналі до центру залу.

Таблиця 19

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	“повільно”
-	Поворот на правій нозі вліво на 45°	-

2	Крок із лівої ноги вліво з підйомом на лівому носку	“швидко”
3	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на правий носок	“швидко”
-	Поворот на правій нозі вліво на 45°	-
4	Крок із лівої ноги вперед на носок (обличчям по діагоналі до стіни залу)	“повільно”
-	Опуститися на лівій нозі, злегка зігнувши коліна	-

*Партія партнерки:*

*Вихідне положення:* вага тіла на правій нозі.

*Напрями:* обличчям по діагоналі до центру залу.

*Таблиця 20*

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“повільно”
-	Поворот на лівій нозі вліво на 45°	-
2	Крок із правої ноги вправо з підйомом на правому носку	“швидко”
3	Приставити ліву ногу до правої з переносом ваги тіла на лівий носок	“швидко”
-	Поворот на лівій нозі вліво на 45°	-
4	Крок із правої ноги назад на носок (спиною по діагоналі до стіни залу)	“повільно”
-	Опуститися на правій нозі, злегка зігнувши коліна	-

Тепер виконайте наступну зв'язку: *натуральний спін поворот, прогресивне шассе, лок степ.*

Закінчуючи описання квікстепу, пропонуємо Вам вивчити більш складнішу зв'язку: *натуральний спін поворот, прогресивне шассе, тіпль шассе вправо* (кроки 2–4), *зиг-заг, фіш тейл.*

Ви можете самостійно складати зв'язки. Зверніть увагу на те, що у квікстепі при складанні зв'язок останній крок фігури може бути початком наступної фігури. Наприклад, останній крок фігури *кросс шассе* є першим кроком фігури *лок степ.*

## КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ ДО КУРСУ:

1. Яке походження вальсу та які існують різновиди цього танцю?
2. Який розмір музики у вальсі, на яку долю акцент?
3. Опишіть вихідне положення у повільному вальсі.
4. Вкажіть, як виконуються рухи у повільному вальсі (в т. ч. ліва зміна, права зміна, правий і лівий повороти та ін.).
5. Розкажіть техніку виконання шассе з променадної позиції у повільному вальсі.
6. Розкажіть техніку виконання правої та лівої зміни хезітейшн у повільному вальсі.
7. Яким чином танцюються кроки вниз вперед у європейських танцях?
8. Опишіть історію виникнення та розвитку танго.
9. Який розмір музики у танго, які акценти?
10. Опишіть вихідне положення танго.
11. Вкажіть, як виконуються рухи у танго.
12. Розкажіть техніку виконання закритого променаду, фор стępu, зворотнього Корте у танго.
13. Що означає термін “флекер”?
14. Які композитори стали творцями шедеврів віденського вальсу?
15. Назвіть різновиди віденського вальсу.
16. Опишіть техніку виконання основних фігур віденського вальсу.
17. «Легкий, жвавий, життєрадісний танець зі стрибками, підскоками, поворотами вправо, вліво, назад, з віражами вправо та вліво» – так характеризується танець... (?)
18. Що означає у перекладі «*quickstep*» та яке походження цього танцю?
19. Який розмір музики квікстєпу, які удари акцентовані?
20. Опишіть вихідне положення та основні рухи квікстєпу (в т. ч. праву зміну, ліву зміну, кросс шассе, лок стєп, зиг-заг та ін.).

## Рекомендована література

1. Бекина С. И. Музыка и движение / С. И. Бекина. – М. : Просвещение, 1984. – 288 с.
2. Боттомер П. Уроки танца : смотрите, читайте, зпнимайтесь / Пол Боттомер [пер. с англ. К. Молькова]. – М. : Изд-во Эксмо, 2004. – 256 с.
3. Голдрич О. Хореографія : [посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю] / Олег Голдрич. – Л. : Край, 2003. – 177 с.
4. Денні Г. Всі танці / Гі Денні, Люк Дассвіль. – К. : Музична Україна, 1983. – 342 с.
5. Латиноамериканские танцы. Румба и Ча-ча-ча / [авт.-сост. О. В. Иванникова]. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2005. – 62 с.
6. Мищенко В. А. Спортивные бальные танцы для начинающих/ В. А. Мищенко, О. А. Тимошенко. – Х. : Синтекс, 2003. – 190 с.
7. Мур А. Бальные танцы / Алекс Мур ; [пер. с англ. С. Ю. Бардиной]. – М. : ООО “Издательство АСТ“, ООО “Издательство Астрель“, 2004. – 319 с.
8. Осадців Т. П. Спортивні танці : [навчальний посібник] / Тарас Осадців. – Л. : ЗУКЦ, 2001. – 340 с.
9. Поляков С. С. Основы современного танца / С. С. Поляков. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 80 с.
10. Роман с танцем / [сост. М. Ю. Ерёміна]. – СПб : ООО ТФ “Созвездие”, 1998. – 252 с.
11. Стриганова В. М. Современные бальные танцы / В. М. Стриганова, В. И. Уральская. – М., 1982. – 288 с.
12. Танаев В. Психология спортивного танца / В. Танаев // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : [Тезисы доклада на Международном конгрессе]. – М., 1998. – Т. 2. – С. 383–394.



## **ЗМІСТ**

<b>1. Вступ.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Методичні рекомендації до практичних занять з навчальної дисципліни «Європейські бальні танці, теорія та методика викладання».....</b>	<b>4</b>
<b>3. Контрольні завдання до курсу.....</b>	<b>55</b>
<b>4. Рекомендована література.....</b>	<b>56</b>