

О. В. КАШЕВСЬКИЙ

A photograph of a man and a woman in formal ballroom attire dancing. The man is wearing a black tuxedo with a white shirt and a black bow tie. The woman is wearing a blue and white dress with a long, flowing white veil. They are in a dynamic dance pose, with the man supporting the woman. The background is a soft-focus bokeh of light spots in shades of blue, purple, and white. A vertical purple bar is on the left side of the image.

**СУЧАСНИЙ
БАЛЬНИЙ
ТАНЕЦЬ**

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

УДК 793.33 (075.8)
ББК 85.326я73
К 31

*Рекомендовано до друку вченою радою
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 25 від квітня 2013 р.)*

Рецензенти:

Годовський В. М. - кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри хореографії Рівненського державного гуманітарного університету

Кіндер К. Р. – кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри хореографії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Кравчук С. М. - президент Волинської асоціації спортивного танцю, виконавчий директор Всеукраїнської громадської організації "Україна танцювальна", відмінник освіти України, доцент кафедри хореографії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

К 31 Кашевський О. В.

Сучасний бальний танець : навч. посіб. / Олександр Кашевський. — Луцьк : Східноєвр. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. — 208 с.

Матеріали навчального посібника орієнтовані на вивчення основних теоретичних положень і понять зі сфери сучасної бальної хореографії та на засвоєння практичних навичок фахового виконання танців, які входять до європейської та латиноамериканської конкурсних програм.

Видання адресується викладачам бальної хореографії, студентам спеціальності "Хореографія" вищих навчальних закладів, керівникам танцювальних колективів, усім, хто цікавиться сучасним бальним танцем.

УДК 793.33 (075.8)
ББК 85.326я73
К 31

© Кашевський О. В., 2013
© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2013

ISBN 978-966-2379-86-0

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ НАСТАНОВИ ТАНЦІВНИКАМ	6
§ 1. Вступ до танцю.....	7
§ 2. Основне – це ритм.....	8
§ 3. Головні уміння танцівника.....	9
§ 4. Танцювальна пара. Позиції в парі.....	17
КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ.....	19
РОЗДІЛ 2. ЄВРОПЕЙСЬКА ПРОГРАМА.....	20
§ 5. Повільний вальс.....	21
§ 6. Танго.....	44
§ 7. Віденський вальс.....	60
§ 8. Квікстеп.....	65
КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ.....	86
РОЗДІЛ 3. ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКА ПРОГРАМА...	87
§ 9. Самба.....	88
§ 10. Ча-ча-ча.....	106
§ 11. Румба.....	121
§ 12. Джайв.....	136
КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ.....	149
РОЗДІЛ 4. ПРАВИЛА IDSF ПО КОСТЮМАХ.....	151
КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ.....	162
РОЗДІЛ 5. ПЕРЕЛІК ДОЗВОЛЕНИХ ФІГУР.....	163
КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ.....	196
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА.....	197
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК.....	198
ДОДАТКИ.....	200

ВСТУП

Танець – один із найдавніших видів мистецтва. Скільки існує людство, стільки існує і потреба виразити свої почуття у русі. Людина, яка танцює, виражає настрої та емоції в пластично красивій та естетично довершеній формі. Свобода і легкість рухів, краса і пластичність радують і танцівників, і глядачів. Танець відіграє значну роль у вихованні внутрішньої культури людини та формуванні її художніх смаків. Чим раніше починається процес залучення людини до занять бальною хореографією, тим культурнішою та інтелектуальною вона стає у спілкуванні.

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.

Курс “Сучасний бальний танець” є однією із найважливіших дисциплін професійного навчання педагога-хореографа, керівника ансамблю сучасного бального (спортивного) танцю, що передбачає вивчення теорії і методики викладання сучасних бальних (спортивних) танців.

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

Завданнями курсу є:

- оволодіння знаннями з історії виникнення та розвитку європейських і латиноамериканських танців;
- ознайомлення з характером і стилем виконання різних 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), Латиноамериканська програма (Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв); саме такі танці вивчають як обов'язкові для виступів на змаганнях зі спортивних танців до "С" класу.

У посібнику розглядається основний спектр питань, що виникають у процесі навчання студентів хореографічних відділень навчальних закладів і в роботі танцювальних колективів. Головна увага присвячена вивченню танців з європейської та латиноамериканської програм, обов'язкових для виконання на конкурсних змаганнях. Тому дотримуємося правил і стандартів, встановлених у сучасній бальній хореографії. Основними джерелами, на які спираємося в описі танців, є праця Алекса Мура "Техніка бальних танців", видана в 1930-х роках у Лондоні і перевидана 1999 року в Москві, та праця таких авторів як В. Міщенко й О. Тимошенко "Спортивні бальні танці для початківців", видана 2003 року в Харкові.

Сподіваємося, і представлений посібник допоможе студентам спеціальності "Хореографія" – майбутнім керівникам колективів – отримати потрібні знання для використання у роботі зі своїми учнями.

РОЗДІЛ 1

ЗАГАЛЬНІ НАСТАНОВИ ТАНЦІВНИКАМ

§ 1. Вступ до танцю

Кожен, хто хоче навчитися танцювати і володіє достатньою заповзятістю у навчанні, може стати справжнім танцівником. Танець складається з декількох простих фігур, якими без особливих труднощів можуть оволодіти всі охочі. Поза сумнівом, варіації рухів прикрашають танець, але це тільки доповнення. Краще танцювати прості фігури, підкоряючись ритму, ніж складні варіації, але в приблизному ритмі. Саме завдяки ритму ми отримуємо дійсне задоволення від танцю. Щоб подолати скутість, достатньо освоїти декілька вправ, які розвивають гнучкість та еластичність вашого тіла. Навчіться під час танцю глибоко дихати і підтримувати бесіду (але не безперервно) зі своєю партнеркою. Навіть якщо ви танцюєте не більше двох разів на тиждень, найбоязкішому достатньо місяця, щоб знайти впевненість в рухах. Людина, яка вміє танцювати, завжди хоче зустріти гідного партнера. Гомер з усіх задоволень віддавав перевагу сну, коханню і танцю, але тільки танець вважав бездоганним. Коли бачать добре підібрану і легко танцюючу пару, яка зачаровує глядачів красою і гармонією рухів, вважають, що такий успіх зумовлений тривалим сумісним тренуванням партнерів. Проте, це помилково. Хороший танцівник або танцівниця, що вивчили танці в танцювальній школі, можуть зустрітися вперше і, навіть розмовляючи на різних мовах, легко розуміти один одного на танцювальному майданчику.

Танець у правилах гарного тону. Танець – одна із розваг, який дає змогу людям вступати в контакти, допомагає їх знайомству. Проте в місцях, де танцюють, необхідно дотримуватися таких правила:

- представтесь господині будинку і вітайте спочатку її, а потім решту присутніх;
- запросіть потанцювати, хоч би раз, дочку господині будинку, не відкладаючи це до останніх танців;
- якщо серед гостей є дівчина, яка прийшла на вечір одна, не забудьте запросити потанцювати і її.

На танцювальному вечорі в громадському місці пані, яку супроводжує чоловік, можна запросити тільки з його дозволу. Жінка може відмовитися від запрошення в тому випадку, якщо вона вирішила взагалі не танцювати протягом вечора або танцювати з одним партнером, наприклад, з чоловіком або нареченим. Якщо жінка втомилася, вона повинна пояснити це і, вибачившись, сказати: "Пізніше, будь ласка". Коли ж через деякий час чоловік повторює запрошення, потрібно його прийняти. Дуже наполегливому партнерові жінка має право відмовити в наступному танці, не пояснюючи причину. Після танцю партнер повинен провести партнерку на місце і подякувати їй. На молодіжних вечорах неприємне враження справляють незручність, зайва сором'язливість і хвастощі. Розпорядник вечора повинен вибирати танцювальні мелодії з урахуванням смаку всіх присутніх.

§ 2. Основне - це ритм

Насамперед, щоб засвоїти ритм і зберегти його в танці, потрібно зрозуміти, що це таке. Ритм - це чергування звуків різної тривалості у музиці. За допомогою музичних засобів різні ритми відрізняються акцентами. Проте, слід розглянути певні нюанси. Подібно до кольору, в якому є основні тони і їх складові, у танці є основні ритми та їх відтінки. Ритм кожної людини індивідуальний. Він залежить від характеру і особливостей особи. Наприклад, людина флегматичного складу виконуватиме рухи танцю сповільнено, сангвінік танцює швидше і жвавіше, тоді як у холерика руху різкі, поривчасті, деколи навіть безладні; меланхолік також проявляє себе відповідно до свого темпераменту. Проте, який би не був ваш темперамент, насамперед потрібно зрозуміти механізм кожного руху (па). Потім ви повинні засвоїти ритм, але в повільному варіанті. Темп прийде пізніше.

Якщо ви хочете розвинути відчуття ритму або переконалися в тому, чи воно у вас є, давайте разом пограємо в наступну гру. Поставте на ваш програвач по черзі 10 дисків.

Прослуховує декілька тактів першого диска, спробуйте вгадати назву танцю. Виконайте те ж саме з рештою дисків. Якщо ви 7 разів з 10 відповісте правильно, у вас хороший слух, 8 – це дуже добре, а якщо 9 – чудово. Навпаки, якщо правильних відповідей буде менше семи, доведеться знову і знову повторювати цей тест. Радимо уникати дисків, які відтворюють незвичайну з погляду темпу танцю оркестровку. Не хитріть, підглядаючи на етикетку диска, і не чекайте, поки співак або співачка вимовить назву танцю. Перш ніж приступити до техніки, корисно ознайомитися з ритмом кожного танцю або групи танців.

§ 3. Головні уміння танцівника

Уміння ходити. Для того, щоб вчитися танцювати, навчиться красиво ходити. Наша хода часто залишається недосконалою, і відбувається це за таких причин:

- напруженість у ступнях, колінах і стегнах;
- недостатня м'язова сила;
- погана координація рухів, обумовлена неправильною постановкою стоп, зайвим розмахуванням рук, сутулою спиною або поганою рівновагою.

Якщо ви хочете додати своїй ході елегантності, прагніть скоординувати рухи стегон, колін і ступень. Правильне положення корпусу – одна з головних умов красивої ходи. Під час ходи ми переносимо тіло на 40–50 см уперед. Якщо центр тяжіння вашого тіла зміщений, хода стає важкою і хиткою. Однією з перших вправ для набуття красивої ходи є переміщення вузькою дошкою або проходження прямою лінією. Досвід показує, що в людей, які звикли пересуватися вузькою стежиною, хода легка. Учіться ходити так, щоб ступні були паралельними, а опорою слугували поперекові хребці. Тримайте лопатки зближеними, груди злегка піднятими, одночасно не піднімаючи плечі.

Зрозуміло, правильна хода має важливе значення для нормального функціонування всього організму. Вона додає

гнучкості суглобам і м'язам, покращує кровообіг і дихання, підвищує тонус м'язів спини. Танець включає рухи, які примушують працювати всі групи м'язів, тому його можна рекомендувати як прекрасну вправу для підтримки здоров'я.

Уміння добре триматися. Для красивої ходи і, отже, доброго танцю, потрібно мати правильну поставу. Хребет є основною опорою нашого тіла. Це слід враховувати, насамперед, для того, щоб навчитися правильно стояти. Прагніть поступово позбавлятися від тих чи інших звичок, які приводять до викривлення хребта, що згубно впливає на здоров'я. Зверніть увагу, що слід робити і чого необхідно уникати:

- навчіться ставити ступні ніг паралельно на відстані 4 см одна від одної. Якщо ваші коліна обернені всередину, розверніть ступні більше;
- положення із зміщеними п'ятами не можна визнати як найкращим, оскільки у цьому випадку корпус усією своєю вагою спирається тільки на них, що обтяжує рухи і сприяє плоскостопості;
- корпус повинен завжди спиратися на передню частину п'ятки і на подушечку ступні;
- правильне положення живота залежить від хребта, точніше, від його попереково-крижового відділу. Прагніть підтягти поперековий відділ хребта вгору, злегка прогніться назад, потім підніміть грудну клітку – і ви відчуєте напругу м'язів черевної стінки; опустіть лопатки, уникаючи підйому плечей, і поверніть передпліччя злегка назовні, опустивши руки уздовж корпусу.

Уміння рухатися ритмічно. Розподіл ваги тіла змінюється з кожним кроком та ускладнюється в танці, оскільки крім просування вперед (1) і назад (2) додаються протилежні рухи корпусу (3), дуже точна робота ступнями (4) і підйом на півпальці (5). Розглянемо ці рухи.

1. Просування вперед.

У стандартизованих танцях, де партнер веде свою пар-

тнерку в закритій позиції, він починає просуватися вперед, стежачи за тим, щоб центр тяжіння тіла був також направлений уперед.

Перший крок. Виставте ногу вперед, починаючи від стегна, і наступіть на каблук. Коли ви виконаєте цей широкий крок, центр тяжіння повинен потрапити точно в середину простору між каблуком висунутої ноги і носком ноги, що знаходиться позаду. Як тільки виставлена нога опускається на підлогу, центр тяжіння повністю переноситься на неї. Швидкість руху ноги завжди більша, ніж корпусу. Якщо нога трохи випереджає рух корпусу, центр тяжіння залишається позаду, внаслідок чого можна впасти назад.

Коліна повинні бути розслаблені. У момент виконання широкого кроку вони майже випрямлені, але не напружені, потім знову розслаблені. Коли стопа працюючої ноги проходить біля опорної стопи, кісточки ніг вільні. Ступні розташовані паралельно і виконують характерний рух “щітки”. Цей термін допомагає наочно уявити рух стопи, яка переміщається в кроці вперед або назад, пересуваючись уздовж іншої стопи від п'ятки до носка або від носка до п'ятки. У такий спосіб пересування крок виглядає особливо елегантно, оскільки ноги танцюристів синхронно рухаються строго по лінії танцю.

2. Просування назад.

Це значно важче. Якщо просування вперед майже не відрізняється від простої ходи, то при русі назад м'язи ніг використовуються дещо незвично. Саме тому танцюристи-початківці часто виглядають незграбними. Чітке поступове опускання п'ятки назад забезпечує рівновагу і створює враження легкості. Коли партнерка починає просуватися назад у закритій позиції, вона стежить, щоб центр тяжіння залишався на опорній нозі, й не втрачався контакт із партнером. М'язи сідниць повинні бути сильно скорочені, спина злегка відхилена назад, голова також злегка відкинута і повернена трохи вліво, руки на рівні плечей. Усе це сприяє відновленню рівноваги центру ваги.

Перший крок. Після сильного скорочення сідничних і задніх м'язів стегна ногу відводять назад і першим ставлять на підлогу носок. Потім стопа плавно опускається з повною опорою на всю ногу.

Другий крок. Коли перший крок закінчений, друга нога підтягується до першої рухом "щітки", і партнерка може продовжувати рух назад з іншої ноги. Саме в досконалому виконанні просування назад партнер відрізняє хорошу партнерку, легку як пір'інка. Оскільки партнерка прагне торкнутися підлоги позаду свого центру тяжіння, партнер ніколи не наступить їй на ноги. Основна помилка початківців полягає в тому, що вони дуже швидко опускають ногу на підлогу, тим самим заважаючи партнерові, який у цей момент виконує рух вперед, унаслідок чого ноги танцюючих стикаються. Зазвичай у цьому винен той, хто виконує рух назад.

3. Протилежні рухи корпусу (ПРК).

У стандартизованих танцях найчастіше їх використовують для досягнення особливої елегантності па. Проте, марно їх виконувати, не оволодівши основами техніки. Уточнимо тільки, що протилежний рух корпусу полягає в русі плеча, протилежного до ноги, яка переміщається. Цей рух не рекомендують давати початківцям, оскільки неправильне його виконання приводить до нестійкої пози, що спотворює танець.

Існує декілька теорій, що пропонують виконання протилежних рухів і в плечах, і в стегнах (ППРК). Цю позицію особливо часто виконують у переходах (збоку партнера), щоб партнерка, яка знаходиться зовні від партнера, зберігала з ним тісний контакт під час виконання руху в парі.

4. Робота ступнями.

Ця робота є основною. Дебютант зазвичай починає рух усією ступнею, поки його не поправить викладач. Необхідно навчити його разом із партнеркою виконувати всі кроки вперед з каблука, після чого переходити на всю ступню.

Примітка. Рухи на півпальцях досить рідкісні у початківців. М'якого руху на всю ступню зазвичай буває достатньо. Тільки в деяких па рух з підйомом на півпальці виглядає дуже елегантно.

5. Підйом на півпальці.

Танцівники, які знаходяться поза контролем досвідченого викладача, повинні використовувати ці рухи рідко та з обережністю. Насправді, півпальці вимагають чіткої координації роботи колін і ступнів, що набувається тільки під час тривалої практики.

Уміння розслабитися. Ви вже переконалися, що танець вимагає контролю над всім тілом. Арабське прислів'я свідчить: "Танець починається з манер". Вправи, які ми приводимо нижче, допоможуть вам краще танцювати або, в усякому разі, слугуватимуть основою засвоєння вільної манери триматися. Вони поліпшать вашу ходу і поставу, полегшать виконання всіх основних рухів.

А зараз перейдемо до послідовного розгляду положення голови і плечей, жестів рук і кистей, положення корпусу, талії і стегон, позиції ніг і ступнів.

Гнучкість корпусу

Передусім перегляньте все сказане раніше відносно постави. Після цього беріться за наступну вправу: опустіть і підніміть голову, ший, плечі, корпус, нахилившись вперед, назад і в сторони. Зробіть також коливальні рухи, так звана "Ейфелева башта": корпус витягнутий вгору, ступні міцно упираються в підлогу; спробуйте, не втрачаючи рівноваги і не відриваючи ступнів від підлоги, максимально відхилитися вперед, назад, в сторони, а потім з поворотом справа наліво і зліва направо.

Шия

Для краси й елегантною постановки голови робіть наступні вправи: повільно поверніть голову 8 разів направо і 8 разів наліво. Повторіть те ж саме, але швидше. У ритмі на дві чверті нахиліть голову вперед, абсолютно розслабивши м'язи ший, а потім якомога більше закиньте голову. А ось ці-

кава вправа для обох: обертання голови спочатку направо, потім – наліво. Повторіть цей рух швидше в ритмі ча-ча-ча (“раз”, “два” – “ча-ча-ча”). Станьте поряд із партнером та, якщо ви обертатимете голову направо, то він – наліво. І наостанок – дуже важка вправа для розвитку гнучкості шийного відділу хребта: не рухаючи шиєю, переміщайте голову направо, а потім наліво. Це рух кампучійських танцівниць, які оволодівають ним із раннього дитинства.

Наступна вправа дає змогу набути грації. Вона полягає в послідовному повороті всіх частин корпусу. Починають рух із повороту голови, потім по черзі підключають усі частини корпусу. Для кращого виконання уявіть, що вас гукають з різних кутів кімнати, в якій ви знаходитесь, але ви повертаєтеся не відразу, а поступово.

Руки і кисті

Грація рук має велике значення і в танці, і для осанки. Ось декілька вправ для рук. Витягніть праву руку в сторону. У цьому положенні зробіть 4 коливальних рухи вперед-назад пальцями, потім кистю, нарешті від ліктя і від плеча. Стежте, щоб під час вправи спина залишалася випрямленою. Повторіть це ж саме лівою рукою, потім одночасно обома руками. Ця вправа може також виконуватися в ритмі ча-ча-ча: “раз”, “два” – “ча-ча-ча”. Потім витягніть обидві руки в сторони і уявіть, що по них справа наліво, а потім зліва направо проходить хвиля, що примушує кожен суглоб послідовно рухатися. Спробуйте виконати позиції рук класичного балету, наприклад, у ритмі англійського вальсу, стежачи за тим, щоб ваші кисті продовжували рухатися. У думках уявляйте лінію, яку ваші руки описують у просторі. Якщо ви віддаєте перевагу менш зграбним позиціям, виберіть положення, характерні для неокласичного балету. Виконайте їх у ритмі блюзу, фіксуючи кожне положення. Ці сучасні позиції не позбавлені гармонії, але їх потрібно виконувати дуже чітко і навіть геометрично: пальці повинні бути витягнуті, великий палець сполучений з іншими.

Якщо у вас напружені лікті та плечі, підійдіть до стіни і зіпріться об неї кистями рук, утворивши в зап'ясті прямий кут. У цьому положенні, не відриваючись від опори, похитуйте ліктем, а потім плечем справа наліво. Повторіть це ж іншою рукою.

Погляд

Ніщо так не розчаровує, як порожній або бігаючий погляд, якому ні на чому зупинитися. Виконайте наступні вправи для очей: подивитися якнайдалі вправо, потім вліво. Зробіть повний круг очима на 8 частин такту, затримуючись потрохи у кожній позиції. У ритмі ча-ча-ча виконайте бокові рухи: "раз", "два", потім швидше – "раз" , "два", "три", починаючи один раз вправо, інший – вліво.

Талія

Для того, щоб танцювати легко, необхідно мати гнучку талію. Ось декілька вправ: у положенні стоячи, піднявши руки над головою, спробуйте максимально повертати верхню половину корпусу управо і вліво, зберігаючи абсолютно нерухомими ноги і таз. Опустіться на коліна, а потім сядьте на п'яти. Постарайтеся переміщати корпус управо і вліво без допомоги рук. Лежачи на спині, витягніть руки в сторони, торкніться лівою ступнею правої кисті, зберігаючи спину щільно притиснутою до підлоги. Зробіть те ж в інший бік, торкаючись правою ступнею лівої кисті.

Стегна

Стегна, як і талія, грають важливу роль у поставі танцівника. У положенні стоячи поставте ноги на ширині плеч і, поклавши руки на голову, виконайте маленький танець живота, похитуючи тазом спочатку вперед – назад, назад – вперед, а потім направо і наліво. У тому ж положенні зробіть обертальний рух стегнами: управо, назад, вліво і вперед. Зафіксуйте всі 4 позиції. Повторіть це ж вліво. Виконайте запропоновану вправу, зафіксувавши 8 позицій – 4 описаних вище і 4 діагональних: діагональ вперед – вправо, вправо, діагональ назад-вправо, назад, діагональ назад – влі-

во, вліво, діагональ вперед – вліво, вперед. Виконайте це ж, помінявши напрям. Повторіть вправу 4 рази.

Ноги

Хочете танцювати гнучко? Для цього потрібні “легкі” ноги. Зробіть декілька кроків вперед і назад уздовж лінії, накресленої на паркеті, або уздовж стрічки, розгорненої на підлозі. Бажано виконувати цю вправу, поклавши щонебудь на голову, наприклад, небиткий диск. Після цього зробіть декілька кроків вперед і назад, поклавши диск на тильну сторону витягнутих вперед рук. Уздовж тієї ж лінії на підлозі пройдіть дрібними кроками убік, прискорюючи темп. Тепер можна приступити до вправ, які професійні танцюристи для підтримки форми щодня виконують біля станка. Зіпріться однією рукою на масивні меблі на рівні стегон. Іншу руку витягніть убік.

Вправа 1. Ступні ніг разом. Різким рухом ногу, випрямлену в коліні, підніміть вперед до рівня стегна під кутом 90°, потім приставте її. Зробіть той же рух убік, потім назад. Повторіть кілька разів. Оберніться на 180° і виконайте це ж саме іншою ногою.

Вправа 2. Почніть рух як у попередній вправі, а потім, не приставляючи ногу, ковзаючим рухом відкиньте її якомога вище назад. Повторіть декілька разів. Виконаєте це ж іншою ногою.

Вправа 3. Підніміть ногу вперед і, не опускаючи її, опишіть у повітрі півколо і приставте ззаду. Зробіть той же рух, піднімаючи ногу назад. Повторіть рух кілька разів однією та іншою ногою.

Кісточки і ступні

Хороші танцівники повинні мати не тільки гнучкі кісточки, але й еластичні ступні ніг. У положенні “біля станка” сядьте як можна нижче, не відриваючи п’ят від підлоги, а потім підніміться:

- зі сполученими ступнями;
- виставивши одну ступню вперед.

Виконайте цю ж вправу на півпальцях, прагнучи максимально напружувати підйом ступні:

- зі сполученими ступнями;
- виставивши одну ступню вперед.

Станьте лицем до опори, візьміться за неї обома руками, злегка розверніть ступні та якомога вище підніміть п'ятку однієї ступні, а іншу притискайте до підлоги. Рух повторюйте по черзі правою і лівою ступнею в ритмі ча-ча-ча ("раз", "два" – "ча-ча-ча").

Сядьте на підлогу, максимально витягнувши ноги вперед; пальцями стоп намагайтеся описати круг: права ступня управо, ліва – вліво. Кожні 4 рази міняйте напрям. Особи, які мають плоскостопість: пальцями ніг намагайтеся піднімати з підлоги дрібні предмети (пробки, катушки, кульки та ін.).

Позиції

Ви вже набули хорошої постави та відчуття ритму. Часто повторювані вправи додали вашому тілу гнучкість і відчуття легкості. Тепер, перш ніж приступити до виконання тих або інших рухів, необхідно вивчити різноманітні позиції танцю. Кожен танець або категорії танців вимагають від партнерів чіткої позиції.

§ 4. Танцювальна пара. Позиції в парі

Перш ніж закінчити цей загальний розділ і вийти на танцювальний майданчик, поговоримо про танцювальну пару та позиції в парі.

Якщо ви партнер

Ведіть вашу партнерку вміло і делікатно, ніколи не порушуючи принципу "залізна рука в оксамитовій рукавичці". Кожній жінці приємна люб'язність і доречний комплімент, але не розсипайте їх дуже багато. Усією поведінкою партнер повинен підкреслювати достоїнства своєї партнерки. Він вміло веде її по майданчику, попереджаючи зіткнення з іншими парами. Партнерка повинна виконувати рухи

одночасно з вами (секунда в секунду), хоча ви їй про них не оголошуєте, а говорите абсолютно про інше. Ведіть її граціозно та елегантно. Цього легко досягнути, попереджуючи її рухи, даючи зрозуміти, з якої ноги починаєте наступне па.

Не притискуйте партнерку дуже сильно, але їй не ведіть її розслаблено. І основне – не виходьте з ритму. Не піддайте вашу партнерку жахливому випробуванню танцювати поза ритмом! Якщо вона музикальна, такий танець задоволення доставить їй одне розчарування. Хороший танцівник – той, хто танцює правильно, відповідно до музики. Не обов'язково бути віртуозом, але варто правильно і ритмічно виконувати всі рухи і делікатно поводитися з партнеркою.

Якщо ви партнерка

Порада єдина: чуйно вловлюйте рухи партнера і дайте змогу йому вести вас у танці. І ще – уникайте розмови про когось, хто танцює краще за вашого партнера.

Європейські танці. У цих танцях є такі позиції:

- закрита позиція;
- протирух корпусу в поворотних фігурах (ПРК);
- позиція протируху корпусу (ППРК);
- позиція променад.

Ці виключно динамічні позиції підходять для таких танців: квікстеп, повільний фокстрот, англійський вальс і віденський вальс. В інших танцях, що відносяться до стандартизованих, допустимі деякі варіанти: у танго використовують ті ж класичні позиції, але партнерка знаходиться трохи правіше від партнера і трішки прогинаючись. Коліна в пари зігнуті. Танцівник кладе праву руку на талію партнерки, а ліву злегка відводить назад. Лікоть партнера утворює гостріший кут, як у класичних позиціях.

Латиноамериканські танці. Деякі з них виконуються в довільній позиції, інші – в положенні, яке ми називаємо “позиція румби”. Румба вважається основною серед латиноамериканських танців.

Позиція румби

Партнер підтримує партнерку пальцями правої руки, яка знаходиться на спині партнерки на рівні її лівої лопатки; зап'ястя вільне, рука витягнута без напруги. Лівою рукою партнер тримає праву руку партнерки на рівні очей. Лікті опущені. Права рука партнерки вільно піднята, плечі відведені назад, ліва кисть спирається на праве плече партнера. У позиції румби положення корпусу має величезне значення, оскільки центр тяжіння тіла повинен бути позаду п'ят обох партнерів. Це відносимо також до рухів, які виконуються в довільній позиції.

У позиції румби виконують наступні танці: румба болеро, самба, мамбо, байон, ча-ча-ча, каліпсо, меренга, конга. Разом із позицією румби відомі деякі інші варіанти. Наприклад, ча-ча-ча, як і каліпсо, меренгу, конгу, іноді танцюють у довільній позиції, а бамбу – з руками за спиною. Босса нова виконується з руками, що розгойдуються. Тамуре вимагає, щоб танцівник своїми руками врівноважував надмірні рухи в стегнах і колінах. У пасодоблі також використовують класичні позиції, але в цьому випадку витримують невелику відстань між партнерами. У деяких варіаціях сполучені руки партнерів, опускаючись, описують рух, що нагадує латинську букву S.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Що таке ритм і яку роль він відіграє у танці?
2. Які головні уміння танцівника?
3. Опишіть технологію просування вперед, назад, протилежає рухів корпусу, роботи ступнями, підйому на півпальці, що використовується для вироблення уміння рухатися ритмічно.
4. Назвіть позиції європейських танців, охарактеризуйте позицію румби.
5. Які основні вимоги до партнерів у танці?

РОЗДІЛ 2
ЄВРОПЕЙСЬКА ПРОГРАМА

§ 5. 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 на 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”

Закінчення таблиці 8

-	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 носку	"2"
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 спиною, 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 спиною.

Зміна спиною в парі

Партнер: танцює зміну спиною.

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 отримуєте 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. Напряма *діагональ до центру залу* буде знаходитися посередині між *лінією танцю* і *центром залу*, тобто під кутом 45° від *лінії танцю* до *центру залу*. Напряма *діагональ до стіни* буде знаходитись 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 знаходитись 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*).

Напрямок: 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 за-

вдання 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.

Напрямок: 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"

Закінчення таблиці 16

-	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.

Напрямок: 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 спіи повороту).

Напрямок: 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 спіи повороту).

Напрямок: 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"

Закінчення таблиці 19

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 переміною. 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"
3	Підтягнути праву ногу 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.

Напрямок: 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"

Закінчення таблиці 24

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.

Напрямок: 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	"і"
-	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.

Конструюйте 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.

§ 6. 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 ба-

льної 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 вичимо 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 26

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 27

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 28

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 29

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. Виконуючи в парі кроки 5 і 6, намагайтеся утримувати корпус і руки рівно відносно 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 30

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 31

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 32

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 33

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 34

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 35

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 36

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 до лівої з переносом ваги тіла на праву ногу	“повільно”

Партія партнерки:

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Напрями: спиною по діагоналі до центру залу.

Таблиця 37

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

Закінчення таблиці 37

-	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 степ, 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 38

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 39

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 40

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”

Закінчення таблиці 40

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 41

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 степ, 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 42

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).

Таблиця 43

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед по діагоналі до центру залу	“повільно”

Закінчення таблиці 43

-	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 степ, закритий променад.

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

§ 7. 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 першій 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 44

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 45

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 швидкіс-

тю 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 46

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	"1"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 180°	-

Закінчення таблиці 46

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 47

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 48

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 49

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 50

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	"1"

Закінчення таблиці 50

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 51

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*.

§ 8. 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 52

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 53

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

Закінчення таблиці 53

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, підтримує

ючи 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 54

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	-

Закінчення таблиці 54

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 55

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”

Закінчення таблиці 55

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 56

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 57

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	“повільно”
2	Крок із лівої ноги вліво з підйомом на лівому носку	“швидко”

Закінчення таблиці 57

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 58

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 59

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 60

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

Закінчення таблиці 60

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 61

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”

Закінчення таблиці 61

-	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 62

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 вперед	“повільно”

Партія партнерки:

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Напрями: спиною по діагоналі до стіни залу.

Таблиця 63

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 64

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°	-

Закінчення таблиці 64

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

Партія партнерки:

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Напрями: спиною по діагоналі до центру залу.

Таблиця 65

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

Тіпль шассе вправо

Партія партнера:

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Напрями: спиною по лінії танцю.

Таблиця 66

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 67

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 спін поворот

Партія партнера:

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Напрями: обличчям по діагоналі до стіни залу.

Таблиця 68

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“повільно”
-	Поворот на правій нозі вправо на 135°	-

Закінчення таблиці 68

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 69

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	“повільно”
-	Поворот на лівій нозі вправо на 135°	-

Закінчення таблиці 69

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 70

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 71

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вперед	“повільно”
-	Поворот на лівій нозі вліво на 45°	-

Закінчення таблиці 71

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, тіль 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 ПИТАННЯ

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 уперед 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, форстепу, 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 квікстепу, які удари акцентовані?
20. Опишіть вихідне положення та основні рухи квікстепу (в т. ч. праву зміну, ліву зміну, кросс шассе, лок степ, зигзаг та ін.).

РОЗДІЛ 3

ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКА ПРОГРАМА

§ 9. Самба

Цей танець – бразильського походження. На своїй батьківщині він дуже популярний і до нині, в Бразилії проводяться щорічні фестивалі танцю самба. Ці фестивалі проходять під відкритим небом, і кожен бразилець намагається взяти в ньому участь. Багато танцювальних шкіл протягом року готуються до цих виступів, тому що перемога танцюристів на фестивалі є дуже престижною.

Конкурсна самба відрізняється від бразильської. Основні відмінності в танці пов'язані з тим, що танець виконується не на вулиці, а в залі на паркеті.

Раніше самба користувалася популярністю у своєму спрощеному варіанті (дві рівномірні долі), та сьогодні справжні танцівники надають перевагу його типовому ритму – нерівномірному і переривчастому.

Музика танцю самба є однією з найпростіших для сприйняття. Її розмір складає 4/4, тобто рахунок буде "1", "2", "3", "4" з акцентом на "1". Це типовий ритм самби, а щоб зробити з нього сучасний нерівномірний ритм, потрібно після рахунків "1" і "3" поставити підритм "і", тоді отримаємо рахунок "1", "і", "2", "3", "і", "4". Усі наведені нижче фігури самби будуть побудовані за цим рахунком.

Основний хід

Умовно *основний хід* можна розбити на дві частини:

I частина

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 72

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	"1"
-	Злегка зігнуте праве коліно	-

Закінчення таблиці 72

2	Приставити лівий носок до правої ноги з частковим переносом ваги тіла на лівий носок	"і"
-	Розігнути праве коліно	-
3	Злегка зігнути праве коліно	"2"
-	Розігнути праве коліно з повним переносом ваги тіла на праву ногу	-

II частина

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 73

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	"1"
-	Злегка зігнути ліве коліно	-
2	Підставити правий носок до лівої ноги з частковим переносом ваги тіла на правий носок	"і"
-	Розігнути ліве коліно	-
3	Злегка зігнути ліве коліно	"2"
-	Розігнути ліве коліно з повним переносом ваги тіла на ліву ногу	-

Хочемо звернути вашу увагу, що вихідне положення II частини *основного ходу* є закінченням I частини *основного ходу*, та навпаки, вихідне положення I частини *основного ходу* – закінченням II частини *основного ходу*. Тому ці рухи танцюються один за одним підряд. Дві частини разом складають один *основний хід* танцю самба. Спробуйте виконати цей рух під танцювальний рахунок. Після того, як у вас вийде виконання *основного ходу* під рахунок, спробуйте станцювати його під музику.

Ви, напевно, звернули увагу, що, виконуючи *основний хід*, згинаються коліна. Цей рух колін називають *баунс*, і це є відмінною рисою самби від всіх латиноамериканських танців. Давайте розглянемо наступний тренувальний рух.

Баунс

1. Баунс вперед, назад

1.1. Баунс вперед

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 74

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	"1"
-	Зігнути праве коліно	-
2	Розігнути праве коліно	"i"
3	Зігнути праве коліно	"2"
-	Розігнути праве коліно	-

1.1. Баунс назад

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 75

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	"1"
-	Зігнути ліве коліно	-
2	Розігнути ліве коліно	"і"
3	Зігнути ліве коліно	"2"
-	Розігнути ліве коліно	-

Відпрацюйте тренувальні рухи *баунс вперед* і *баунс назад* один за одним під рахунок і під музику.

Тепер розглянемо тренувальний рух *баунс у сторону*.

2. Баунс у сторону

2.1. Баунс вправо

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 76

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вправо	"1"
-	Зігнути праве коліно	-
2	Розігнути праве коліно	"і"
3	Зігнути праве коліно	"2"
-	Розігнути праве коліно	-

1.1. Баунс уліво

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 77

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вліво	"1"
-	Зігнути ліве коліно	-
2	Розігнути ліве коліно	"і"
3	Зігнути ліве коліно	"2"
-	Розігнути ліве коліно	-

Відпрацюйте тренувальні рухи *баунс вправо* і *баунс вліво* один за одним під рахунок і під музику.

Після того як ви навчитеся виконувати під музику *баунс*, переходьте до вивчення наступних фігур.

Віск

1. Віск вправо

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 78

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вправо	"1"
-	Злегка зігнути праве коліно	-
2	Поставити ліву ногу на носок позаду правої ноги з частковим переносом ваги тіла на лівий носок	"і"
-	Розігнути коліна	-
3	Зігнути коліна	"2"
-	Розігнути коліна з повним переносом ваги тіла на праву ногу	-

1. Віск вліво

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 79

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вліво	"1"

Закінчення таблиці 79

-	Злегка зігнути ліве коліно	-
2	Поставити праву ногу на носок позаду лівої ноги з частковим переносом ваги тіла на правий носок	"i"
-	Розігнути коліна	-
3	Зігнути коліна	"2"
-	Розігнути коліна з повним переносом ваги тіла на ліву ногу	-

Відпрацюйте *віск вправо* і *віск вліво* під рахунок, потім під музику. Після цього вивчайте тренувальну зв'язку для відпрацювання *основного ходу* і *вісків*: 2 основних ходи, *віск вправо*, *віск вліво*, *віск вправо*, *віск вліво*.

Тепер виконайте цю зв'язку в парі у відкритій латиноамериканській позиції. Для цього партнер танцює наведені вище рухи, а партнерка танцює II частину *основного ходу*, I частину *основного ходу*, II частину *основного ходу*, I частину *основного ходу*, *віск вліво*, *віск вправо*, *віск вліво*, *віск вправо*.

Самба хід на місці

1. Самба хід з правої ноги

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 80

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Приставити праву ногу до лівої ноги з переносом ваги тіла на праву ногу	"1"
-	Злегка зігнути праве коліно	-
2	Поставити ліву ногу на носок позаду правої ноги з частковим переносом ваги тіла на лівий носок	"і"
-	Розігнути коліна	-
3	Зігнути коліна	"2"
-	Розігнути коліна з повним переносом ваги тіла на праву ногу	-

2. Самба хід з лівої ноги

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 81

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Приставити ліву ногу до правої ноги з переносом ваги тіла на ліву ногу	"1"
-	Злегка зігнути ліве коліно	-
2	Поставити праву ногу на носок позаду лівої ноги з частковим переносом ваги тіла на правий носок	"і"

Закінчення таблиці 81

-	Розігнути коліна	-
3	Зігнути коліна	"2"
-	Розігнути коліна з повним переносом ваги тіла на ліву ногу	-

Разом самба хід з правої ноги і самба хід з лівої ноги складають самба хід на місці.

Поворот**1. Поворот вправо**

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 82

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
-	Поворот на лівій нозі вправо на 180°	-
1	Приставити ліву ногу до правої ноги з переносом ваги тіла на праву ногу	"1"
-	Злегка зігнути праве коліно	-
-	Поворот на правій нозі вправо на 180°	-
2	Поставити ліву ногу на носок позаду правої ноги з частковим переносом ваги тіла на лівий носок	"і"
-	Розігнути коліна	-
3	Зігнути коліна	"2"

Закінчення таблиці 82

-	Розігнути коліна з повним переносом ваги тіла на праву ногу	-
---	---	---

2. Поворот вліво

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 83

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
-	Поворот на правій нозі вліво на 180°	-
1	Приставити ліву ногу до правої ноги з переносом ваги тіла на ліву ногу	"1"
-	Злегка зігнути ліве коліно	-
-	Поворот на лівій нозі вліво на 180°	-
2	Поставити праву ногу на носок позаду лівої ноги з частковим переносом ваги тіла на правий носок	"і"
-	Розігнути коліна	-
3	Зігнути коліна	"2"
-	Розігнути коліна з повним переносом ваги тіла на ліву ногу	-

Відпрацюйте повороти під рахунок і під музику, після чого переходьте до виконання їх у парі. Для цього станьте у відкриту латиноамериканську позицію. Партнер танцює самба хід з правої ноги, партнерка – поворот вліво, далі партнер танцює самба хід з лівої ноги, партнерка – поворот вправо. Під час повороту ліва рука партнера піднімається вгору, і права рука партнерки повертається в лівій руці партнера.

Ця фігура добре розвиває координацію в поворотах, тому рекомендуємо вивчити поворот як партнеру, так і партнерці.

Бота фого

1. Бота фого вперед

1.1. Бота фого вперед із правої ноги

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 84

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Поставити праву ногу попереду лівої ноги з переносом ваги тіла на праву ногу	“1”
-	Злегка зігнути праве коліно	-
2	Поставити ліву ногу на носок по діагоналі назад з частковим переносом ваги тіла на лівий носок	“i”
-	Розігнути коліна	-
3	Зігнути коліна	“2”
-	Розігнути коліна з повним переносом ваги тіла на праву ногу	-

Бота фого вперед із правої ноги

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 85

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Поставити ліву ногу попереду правої ноги з переносом ваги тіла на ліву ногу	"1"
-	Злегка зігнути ліве коліно	-
2	Поставити праву ногу на носок по діагоналі назад з частковим переносом ваги тіла на правий носок	"і"
-	Розігнути коліна	-
3	Зігнути коліна	"2"
-	Розігнути коліна з повним переносом ваги тіла на ліву ногу	-

2. Бота фого назад

2.1. Бота фого назад із правої ноги

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 86

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Поставити праву ногу позаду лівої ноги з переносом ваги тіла на праву ногу	"1"

Закінчення таблиці 82

-	Злегка зігнути праве коліно	-
2	Поставити ліву ногу на носок вліво і злегка назад з частковим переносом ваги тіла на лівий носок	"і"
-	Розігнути коліна	-
3	Зігнути коліна	"2"
-	Розігнути коліна з повним переносом ваги тіла на праву ногу	-

2.2. Бота фого вперед з правої ноги

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 87

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Поставити ліву ногу позаду правої ноги з переносом ваги тіла на ліву ногу	"1"
-	Злегка зігнути ліве коліно	-
2	Поставити праву ногу на носок вправо і злегка назад з частковим переносом ваги тіла на правий носок	"і"
-	Розігнути коліна	-
3	Зігнути коліна	"2"
-	Розігнути коліна з повним переносом ваги тіла на ліву ногу	-

Тепер, коли вивчили *бота фого вперед* і *бота фого назад*, станцюєте їх у парі.

Для цього станьте в закриту латиноамериканську позицію. Партнер танцює *бота фого вперед*, починаючи з *бота фого вперед* із правої ноги, а партнерка – *бота фого назад*, починаючи з *бота фого назад* із лівої ноги. Після цього поміняйтеся партіями, тобто партнер танцює *бота фого назад*, починаючи з *бота фого назад* із правої ноги, а партнерка – *бота фого вперед*, починаючи з *бота фого вперед* із лівої ноги.

Наступна тренувальна зв'язка не повинна викликати у Вас ніяких труднощів: 2 основних ходи, *віск вправо*, *самба хід* із лівої ноги (у партнерки – *поворот вправо*), *віск вправо*, *самба хід* із лівої ноги (у партнерки – *поворот вправо*), *бота фого вперед* із правої ноги, *бота фого вперед* із лівої ноги, *бота фого вперед* із правої ноги, *бота фого вперед* із лівої ноги, *бота фого назад* із правої ноги, *бота фого назад* із лівої ноги, *бота фого назад* із правої ноги, *бота фого назад* із лівої ноги, *бота фого назад* із правої ноги, *бота фого назад* із лівої ноги.

Бота фого в тіньовій позиції

Ця фігура є різновидом *бота фого вперед*. У парі обоє партнерів танцюють рух *бота фого вперед*.

Партнерка стоїть злегка попереду і зліва від партнера. Лівою рукою партнер зверху тримає праву руку партнерки. Вільні руки знаходяться у стороні.

Партнер танцює, починаючи з *бота фого вперед* із правої ноги, а партнерка танцює, починаючи з *бота фого вперед* із лівої ноги.

Вольта

1. Вольта вправо

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 88

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Поставити ліву ногу попереду правої ноги з переносом ваги тіла на ліву ногу	"1"
-	Злегка зігнути ліве коліно	-
2	Поставити праву ногу на носок вправо з частковим переносом ваги тіла на правий носок	"i"
-	Розігнути коліна з переносом ваги тіла на правий носок	-

2. Вольта вліво

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 89

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Поставити праву ногу попереду лівої ноги з переносом ваги тіла на праву ногу	"1"
-	Злегка зігнути праве коліно	-
2	Поставити ліву ногу на носок вліво з частковим переносом ваги тіла на лівий носок	"i"
-	Розігнути коліна з переносом ваги тіла на лівий носок	-

Рух *вольта* – один із найшвидших рухів у танці самба, тому не засмучуйтесь, якщо він у вас не вийде з першого разу. Відпрацюйте *вольту* спочатку під рахунок, і потім поступово нарощуйте темп до швидкості музики самби.

Для відпрацювання в парі рухів *бота фого в тіньовій позиції* та *вольта* пропонуємо наступну тренувальну зв'язку: 4 *бота фого в тіньовій позиції*, 8 *вольт вліво* (партнерка танцює 8 *вольт вправо*), 4 *бота фого в тіньовій позиції* (партнер танцює, починаючи з *бота фого вперед із лівої ноги*, а партнерка – з *бота фого вперед з правої ноги*), 8 *вольт вправо* (партнерка танцює 8 *вольт вліво*).

Зв'язку виконуємо у відкритій латиноамериканській позиції.

Кріс крос **I частина**

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція*;
- схема ніг: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 90

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-6	<i>3 вольти вліво</i>	<i>"1", "і", "2", "і", "3", "і"</i>
7	Поставити праву ногу попереду лівої ноги з переносом ваги тіла на праву ногу	<i>"4"</i>
-	Злегка зігнути праве коліно	-
8	Розігнути праве коліно з одночасним поворотом на правій нозі вліво на 180°	<i>"і"</i>

II частина

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 91

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-6	<i>3 вольти вправо</i>	<i>"1", "i", "2", "i", "3", "i"</i>
7	Поставити ліву ногу попереду правої ноги з переносом ваги тіла на ліву ногу	<i>"4"</i>
-	Злегка зігнути ліве коліно	-
8	Розігнути ліве коліно з одночасним поворотом на лівій нозі вправо на 180°	<i>"i"</i>

У парі цей рух партнер розпочинає танцювати з I частини, а партнерка з II частини.

Після кожної частини партнер піднімає ліву руку вверх і пропускає попереду себе партнерку. Права рука партнерки прокручується в лівій руці партнера.

Променадний біг

I частина

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 93

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок з правої ноги вперед	"1"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
2	Крок з лівої ноги вліво	"i"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 45°	-
3	Крок з правої ноги вперед	"2"
-	Злегка зігнути праве коліно	-
-	Розігнути праве коліно	-

II частина

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 94

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок з лівої ноги вперед	"1"
-	Поворот на лівій нозі вправо на 225°	-
2	Крок з правої ноги вправо	"i"
-	Поворот на правій нозі вправо на 45°	-
3	Крок з лівої ноги вперед	"2"
-	Злегка зігнути ліве коліно	-
-	Розігнути ліве коліно	-

Ми описали спрощений варіант променадного бігу, та

перед тим як танцювати його в парі, спробуйте відпрацювати цей рух окремо, враховуючи, що один *променадний біг* складається з I та II частини. Виконуючи цей рух в парі партнер має танцювати, починаючи з I частини, а партнерка – з II частини. Для виконання *променадного бігу* в парі партнери стають обличчям один до одного. Дві руки партнера лежать на лопатках партнерки, а руки партнерки на плечах партнера. На кроці “3” *променадного бігу* руки партнера і партнерки розкриваються в напрямку просування пари, а на кроці “1” повертаються у вихідне положення.

Виконуючи в парі найперший крок *променадного бігу* партнерка робить крок із лівої ноги назад (рахунок “1”), а потім повертається на лівій нозі вправо на 90°.

Тепер ми хотіли б запропонувати вам зв'язку в самбі, яку можна використовувати у подальших виступах: 2 *променадних біга* (на останньому кроці 2-го *променадного біга* партнер повинен опинитися спиною до центру, а партнерка обличчям до партнера), *кріс крос, віск вправо, самба хід з лівої ноги* (у партнерки поворот вправо), *віск вправо, самба хід з лівої ноги* (у партнерки поворот вправо), партнер на лівій нозі (партнерка на правій) повертається обличчям по лінії танцю, 4 *бота фого в тіньовій позиції* (партнерка на першому кроці останньої *бота фого* повертається вправо обличчям до партнера).

Якщо ви все правильно виконали, то, напевно звернули увагу на те, що почали просуватися тільки вперед. Справа в тому, що цю зв'язку виконують по *лінії танцю*. Давайте розтлумачимо, що становить собою *лінія танцю*. Щоб зрозуміти, що являє собою *лінія танцю*, станьте в центр вашого залу і уявіть сабе в центрі циферблату механічного годинника. Напряма вздовж стін залу проти ходу годинникової стрілки і буде називатися *лінією танцю*. Саме проти ходу годинникової стрілки рухаються всі пари на змаганнях і виступах по спортивних бальних танцях, тому і ваші зв'язки повинні орієнтуватися по *лінії танцю*.

Ми надіємося, що ви добре запам'ятали запропоновані нами фігури і зможете без особливих зусиль збудувати свої варіації зв'язок. Не забувайте, що рух пари обов'язково повинен бути по *лінії танцю*.

§ 10. Ча-ча-ча

Відомий англійський учитель танцю П'єр Лавель після поїздки на Кубу в 1947 році модернізував румбу, а через п'ять років гаванські танцівники, схоже, спонукали Лавеля на створення нового танцю. Вивчення афро-бразильської культури на Кубі переконало Лавеля, що румбу можна танцювати у швидшому ритмі та з додатковими кроками, які відповідають додатковим ударам музики. Лавель повернувся до Англії і невдовзі показав публіці зовсім новий незалежний танець.

Назву танцю нагадує сухуватий чіткий звук маракасів, характерний для кубинських мелодій. Маракас – своєрідний музичний інструмент, зроблений із висушеного гарбуза, в який насипані намиста або дрібні камінчики. Спочатку танець називався “Мамбо ча-ча-ча”. Порівняно з іншими латиноамериканськими танцями ча-ча-ча молодий. Вважається, що першим, хто познайомив любителів танцю з новим ритмом, був кубинський композитор Енріке Хоррینی в 1953 р. Ча-ча-ча стали виконувати на змаганнях пізніше за інші латиноамериканські танці. Незвичайний розмір музичного супроводу, особлива манера виконань, красивих і разом із тим нескладних фігури, – усе це сприяє великій популярності танцю. Передбачається, що незабаром танець називатимуть просто ча-ча.

Музичний розмір цього танцю 4/4. Темп 30–32 такти/хв. Танець потрібно починати з кроку, що виконують на 1-й удар такту. Характерними особливостями музики ча-ча є гострота ритму і чітке повторення 3-х доль ударної групи (1/2, 1/2, 1 удар). Основний акцент найчастіше роблять на 1-шу частину такту.

В основних фігурах танцю, як правило, повторюють групу з 3-х кроків, що виконують у ритмі “швидко, швидко, повільно”. Цю групу кроків прийнято називати *шассе*. Перші два кроки ділять останній удар такту (рахунок 4), тобто (1/2 удару, 1/2 удару), третій крок доводиться на 1-й удар такту (рахунок “раз”). Кроки в ча-ча-ча *шассе* виконують чітко, ритмічно і можуть виконуватися в будь-якому напрямі.

Ча-ча-ча танцюють у темпі 120 ударів за хвилину. Положення корпусу таке саме, як і в самбі – вага тіла переноситься на носки. Перший крок сильніший, виразний, що підкреслюється більшою тривалістю виконання порівняно з іншими чотирма кроками. Композиції в цьому танці і різноманітні, і грайливі: одну з них називають “полювання” і полягає в тому, що один із партнерів повертається до другого спиною – такий собі жарт у дусі народного танцю. Отож на відміну від ліричної, “дорослої” румби, танець ча-ча-ча радше схожий на ексцентричного підлітка, неслухняного й вередливого.

Шассе вправо

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 95

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

Шассе вліво

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 96

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок з лівої ноги вліво з переносом ваги тіла на ліву ногу	"ча"
2	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на праву ногу	"ча"
3	Шаг з лівої ноги вліво з переносом ваги тіла на ліву ногу	"1"

Для вивчення цього руху треба спочатку розібрати послідовність кроків, як вказано вище, не звертаючи увагу на танцювальний рахунок. Потім треба поєднати *шассе вправо* і *шассе вліво*. Після того, як ці два рухи будуть виходити разом, переходьте на вивчення *шассе* з використанням музичного рахунку.

Основний хід

В основу цього руху покладено майже всі рухи ча-ча, тому рекомендуємо звернути на нього особливу увагу.

Умовно *основний хід* можна розбити на дві частини:

І частина

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 97

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1, 2, 3	<i>Шассе вправо</i>	"ча", "ча", "1"
4	Крок із лівої ноги вперед	"2"
5	Крок із правої ноги назад	"3"

II частина

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 98

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1, 2, 3	<i>Шассе вліво</i>	"ча", "ча", "1"
4	Крок із правої ноги назад	"2"
5	Крок із лівої ноги вперед	"3"

Зауважимо, що вихідне положення II частини *основного ходу* є закінченням I частини *основного ходу*, і навпаки, вихідне положення I частини *основного ходу* є закінченням II частини *основного ходу*. Тому ви зможете виконати ці рухи один за одним.

Нью-йорк

1. Нью-йорк вправо

Цей рух дуже схожий на першу частину *основного ходу* з одночасним додаванням повороту на 90° вправо.

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 99

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1, 2, 3	<i>Шассе вправо</i>	"ча", "ча", "1"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
4	Крок із лівої ноги вперед	"2"
5	Крок із правої ноги назад	"3"
-	Поворот на правій нозі вліво на 90°	-

2. Нью-йорк вліво

Нью-йорк вліво танцюється аналогічно *нью-йорку вправо*.

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 100

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1, 2, 3	<i>Шассе вліво</i>	"ча", "ча", "1"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-
4	Крок із правої ноги вперед	"2"
5	Крок із лівої ноги назад	"3"
-	Поворот на лівій нозі вправо на 90°	-

Вивчіть уважно ці два рухи.

Зверніть увагу, що, виконуючи *нью-йорк вправо*, ви знаходитесь у вихідному положенні для руху *нью-йорк вліво*, а виконуючи *нью-йорк вліво* – у вихідному положенні для руху *нью-йорк вправо*. Отож ці два рухи плавно переходять один в одний. Спробуйте станцювати *нью-йорк вправо*, *нью-йорк вліво*, *нью-йорк вправо* ... і т. д. під музику.

Тепер приступимо до вивчення тренувальної зв'язки для відпрацювання рухів *основний хід* та *нью-йорк*: 2 основних ходи, *нью-йорк вправо*, *нью-йорк вліво*, *нью-йорк вправо*, *нью-йорк вліво*, і все спочатку.

Зверніть увагу: закінчення *основного ходу* – вихідне положення для *нью-йорка вправо*, а закінчення *нью-йорка вліво* – вихідне положення для *основного ходу*.

У вас може виникнути питання: "Невже все так просто будеється?". Відповідь: "Так!"

Сучасні бальні танці, у детальному вивченні, можна розглядати як конструктор, тільки складові частини цього конструктора – рухи, які плавно переходять один в одний. Своєрідний танцювальний конструктор "Lego" під музику.

Рука до руки

Цей рух має аналогію з *основним ходом* та *ню-йорком*, і ми думаємо, що ви без особливих зусиль її знайдете.

1. Рука до руки вправо

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 101

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1, 2, 3	<i>Шассе вправо</i>	"ча", "ча", "1"
-	Поворот на правій нозі вліво на 90°	-
4	Крок із лівої ноги назад	"2"
5	Крок із правої ноги вперед	"3"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-

2. Рука до руки вліво

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 102

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1, 2, 3	<i>Шассе вліво</i>	"ча", "ча", "1"
-	Поворот на лівій нозі вправо на 90°	-
4	Крок із правої ноги назад	"2"
5	Крок із лівої ноги вперед	"3"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-

Рухи *рука до руки вправо* і *рука до руки вліво* можна танцювати послідовно один за одним.

Вихідне положення однакове в рухах: *рука до руки вправо*, I частина *основного ходу, нью-йорк вправо*, а також в рухах: *рука до руки вліво*, II частина *основного ходу, нью-йорк вліво*.

Виходячи з цього, неважко станцювати наступну тренувальну зв'язку для відпрацювання вивчених рухів: 2 *основних ходи, нью-йорк вправо, нью-йорк вліво, нью-йорк вправо, нью-йорк вліво, рука до руки вправо, рука до руки вліво, рука до руки вправо, рука до руки вліво*, і все спочатку.

А тепер спробуємо описане раніше виконати в парі.

Ча-ча-ча в парі

Станьте рівно обличчям один до одного на невеликій відстані (30–40 см). Руки поставте рівно в сторони, долоні “дивляться” в підлогу. Великий палець правої руки партнера і лівої руки партнерки направлені в підлогу. Партнер лівою рукою бере праву руку партнерки в замок (рис. 1). Лікті кожного з партнерів припідняті так, щоб вони утворювали пряму лінію. Цю позицію називають *відкрита латиноамериканська позиція* (рис. 2).

Якщо ж партнер правою рукою візьме ліву руку партнерки в замок, то отримаємо *контр відкриту латиноамериканську позицію* (рис. 3).

Для початку у *відкритій латиноамериканській позиції* виконайте *основний хід ча-ча-ча*. Для цього партнер повинен танцювати його, починаючи з I частини, а партнерка з II частини.

Нью-йорк у парі: стаємо у *відкриту латиноамериканську позицію*:

- схема ніг: партнер танцює *нью-йорки*, починаючи з *нью-йорку вправо*, а партнерка – з *нью-йорку вліво*;

- схема рук: стаємо у *відкриту латиноамериканську позицію*. На 4-му кроці *нью-йорку* (у партнера *вправо*, у партнерки *вліво*) ліва рука партнера і права рука партнерки, з'єднані разом, виходять вперед, а вільні руки повинні не опускаючись, залишатися в стороні (2 або 3 позиції).

На 5 кроці руки повертаються у вихідне положення; стаємо у *контр відкриту латиноамериканську позицію*. На 4-му кроці *ню-йорка* (у партнера *вправо*, у партнерки *вліво*) права рука партнера і ліва рука партнерки, з'єднані разом, виходять вперед, а вільні руки повинні, не опускаючись, залишитися у стороні. Після 5-го кроку пара повинна перейти у *відкриту латиноамериканську позицію*.

Можливо, спочатку буде важко розібратися з позицією, та ці труднощі тимчасові. Після того як ви відпрацюєте *ню-йорк* у парі під музику, розпочніть вивчення руху *рука до руки* в русі.

Рух *рука до руки* танцюється так:

- схема ніг: партнер танцює *рука до руки*, починаючи з *рука до руки вправо*, а партнерка – з *рука до руки вліво*;

- схема рук: *рука до руки вправо*: стаємо у *контр відкриту латиноамериканську позицію*. На 4-му кроці *рука до руки* (у партнера *вправо*, у партнерки *вліво*) права рука партнера і ліва рука партнерки, з'єднані разом, виходять вперед, а вільні руки повинні, не опускаючись, залишатися у стороні (2 або 3 позиції).

На 5-му кроці руки повертаються у вихідне положення. Отже, ви вивчили в парі фігури: *основний хід*, *ню-йорк* і *рука до руки*.

У майбутньому, вивчаючи зв'язки, будемо описувати партію партнера.

Тепер виконайте в парі вивчену раніше тренувальну зв'язку: 2 основних ходи (партнер починає з першої частини *основного ходу*, а партнерка – з другої частини), *ню-йорк вправо* (у партнерки *вліво*), *ню-йорк вліво* (у партнерки *вправо*), *ню-йорк вправо* (у партнерки *вліво*), *ню-йорк вліво* (у партнерки *вправо*), *рука до руки вправо* (у партнерки *вліво*), *рука до руки вліво* (у партнерки *вліво*), *рука до руки вправо* (у партнерки *вліво*) і все спочатку.

Надалі ми не будемо настільки детально зупинятися на партіях партнерки, тому надіємося, що наведений приклад показав, що повинна робити партнерка при виконуючи з партнером свою партію.

Віяло

Партія партнера:

Вихідне положення:

- схема рук: відкрита латиноамериканська позиція.
- схема ніг: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 103

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-5	I частина основного ходу	"ча", "ча", "1", "2", "3"
6-10	II частина основного ходу	"ча", "ча", "1", "2", "3"
11-15	I частина основного ходу	"ча", "ча", "1", "2", "3"
16-20	II частина основного ходу	"ча", "ча", "1", "2", "3"

Партія партнерки:

Вихідне положення:

- схема рук: відкрита латиноамериканська позиція.
- схема ніг: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 104

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-5	II частина основного ходу	"ча", "ча", "1", "2", "3"
6-10	I частина основного ходу	"ча", "ча", "1", "2", "3"
-	Поворот вліво на 180° (у цьому разі партнери не розривають руки)	-
11-13	Шассе вліво	"ча", "ча", "1"
14	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на праву ногу	"2"

-	Поворот на лівій нозі на 90°	-
15	Крок із лівої ноги вперед	“3”
16	Крок із правої ноги вперед	“ча”
-	Поворот на правій нозі вправо на 90° (стати обличчям до партнера)	-
17	Приставити ліву ногу до правої ноги з переносом ваги тіла на ліву ногу	“ча”
18-20	Кроки 3-5 I частини основного ходу	“1”, “2”, “3”

Після цього поверніться у вихідне положення.

На кроках 11-14 руху *віяло* партнери рухаються в різні сторони (*віяло* розкривається), а на кроках 15-17 партнери сходяться знову (*віяло* закривається). Зверніть увагу, що під час виконання *віяла* партнери на відпускають руки один одного.

Тепер розберемо повороти в ча-ча-ча. Найпростіший із них *спот поворот*.

Спот поворот

У танці ча-ча-ча партнер дуже рідко виконує повороти. Виконуючи *спот поворот* у парі партнер не повертається.

Партія партнера:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція*;
- схема ніг: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 105

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-5	I частина <i>основного ходу</i>	"ча", "ча", "1", "2", "3"
6-10	II частина <i>основного ходу</i>	"ча", "ча", "1", "2", "3"

Партія партнерки:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 106

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-5	II частина <i>основного ходу</i>	"ча", "ча", "1", "2", "3"
6-8	<i>Шассе вправо</i>	"ча", "ча", "1"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
9	Крок із лівої ноги вперед	"2"
-	Поворот на лівій нозі вправо на 180°	-
10	Крок із правої ноги вперед	"3"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-

Руки в парі у *відкритій латиноамериканській позиції*. Під час повороту (кроки 9-10) ліва рука партнера піднімається вгору, а права рука партнерки повертається в руці партнера. Партнер повинен тримати руку партнерки не дуже міцно, інакше її можна вивернути. Вільна ліва рука партнерки під час повороту згинається так, щоб не зачепити партнера.

Розглянемо більш складніший вид повороту – *алеману*.

Алемана

Партія партнера: Така ж, як у спот повороті.

Партія партнерки:

Вихідне положення:

- схема рук: відкрита латиноамериканська позиція;
- схема ніг: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 107

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-5	II частина основного ходу	"ча", "ча", "1", "2", "3"
6-8	Шассе вправо	"ча", "ча", "1"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
9	Крок із лівої ноги вперед	"2"
-	Права нога підтягується до опорної ноги без переносу ваги тіла	-
-	Поворот на лівій нозі на 180°	-
-	Вивести праву ногу вперед без ваги тіла	-
10	Крок із правої ноги вперед	"3"
-	Поворот на правій нозі вправо	-

Тайм степ

Цей рух дуже схожий на основний хід, тому у вас не виникне ніяких труднощів у його виконанні. У парі цей рух танцюють у відкритій латиноамериканській позиції.

1. Тайм степ вправо

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 108

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1, 2, 3	<i>Шассе вправо</i>	"ча", "ча", "1"
4	Крок із лівої ноги назад	"2"
5	Крок із правої ноги вперед	"3"

2. Тайм степ вліво

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 109

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1, 2, 3	<i>Шассе вліво</i>	"ча", "ча", "1"
4	Крок із правої ноги назад	"2"
5	Крок із лівої ноги вперед	"3"

Схема ніг у русі *тайм степ* співпадає зі схемою ніг руху *основний хід* (II частина).

Виконуючи рух *тайм степ* у парі, партнер танцює *тайм степ вправо*, а партнерка – *тайм степ вліво*, і навпаки.

Тепер, щоб відпрацювати вивчені рухи, протанцюємо тренувальну зв'язку: *Віяло алемана, тайм степ вправо, тайм степ вліво*, і все спочатку.

У цій зв'язці може виникнути забруднення у партнерки при переході з руху *віяло* в *алеману*. Зупинимось детальніше на цьому переході. Після виконання партнеркою кроку 17 рух *віяло* потрібно танцювати *алеману*, починаючи з кроку 8. Для виконання наступних фігур розглянемо *закриту латиноамериканську позицію*.

Партнери стоять обличчям один до одного. Партнер кладе праву руку вище талії партнерки, партнерка кладе ліву руку на праву руку партнера так, щоб її згин повторював згин руки партнера. Ліва рука партнера і права рука партнерки знаходяться в стороні та зігнуті в ліктях так, що замок знаходиться вище лінії ліктів.

Закритий хіп твіст

Партія партнера:

Вихідне положення:

- схема рук: *закрита латиноамериканська позиція*;
- схема ніг: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 110

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-5	I частина <i>основного ходу</i>	"ча", "ча", "1", "2", "3"
6-10	II частина <i>основного ходу</i>	"ча", "ча", "1", "2", "3"

Партія партнерки:

Вихідне положення:

- схема рук: *закрита латиноамериканська позиція*;
- схема ніг: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 111

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-3	<i>Шассе вліво</i>	"ча", "ча", "1"
-	Поворот на лівій нозі вправо на 180°	-
4	Крок із правої ноги назад	"2"
5	Крок із лівої ноги вперед	"3"
-	Поворот на лівій нозі на 180°	-
6-10	I частина <i>основного ходу</i>	"ча", "ча", "1", "2", "3"

Хокейна ключка

Цей рух виконують після кроку 15 *віяла*.

Партія партнера:

Таблиця 112

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1, 2, 3	<i>Шассе вліво</i>	"ча", "ча", "1"
-	Поворот на лівій нозі вправо на 90°	-
4	Крок із правої ноги вперед	"2"
5	Приставити ліву ногу до правої ноги з переносом ваги тіла на ліву ногу	"3"

Партія партнерки:

Таблиця 113

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	<i>Крок із правої ноги вперед</i>	"ча"
2	Ліва нога схрещується позаду правої ноги з переносом ваги тіла на ліву ногу	"ча"
3	Крок із правої ноги вперед	"1"
-	Поворот на правій нозі вправо на 45°	-
4	Крок із лівої ноги вперед	"1"
5	Крок із правої ноги вперед	-

Під час усіх поворотів у хокейній ключці партнер піднімає ліву руку вгору і партнерка робить усі повороти в нього під рукою, водночас її права рука повертається в його лівій руці.

Тепер ми хочемо запропонувати вам зв'язку, у якій використовуються майже всі вивчені фігури: *закритий хіп твіст* (кроки 1–5), *віяло* (кроки 6–15), *хокейна ключка*, *ню-йорк вправо*, *рука до руки вліво*, *тайм степ вправо*, *алемана* (кроки 6–10), і повторимо все спочатку.

Під час побудови зв'язок зверніть увагу на те, що останній крок *віяла* – це перший крок наступної фігури.

§ 11. Румба

Сучасний танець румба сильно стандартизований, але це не означає, що танець завжди був строгим і категоричним. Саме слово румба – це назва цілого класу танців, в яку входять афро-кубан, сон, сон-монтунон, данзон, гваджира, мамбо, конга та багато інших.

Румба з'явилася в XVI столітті, коли в Америці виник ринок чорних рабів. Танець нагадував ходу півня і був близький до чилійського національного танцю квака. У своїй першочерговій формі він шокував європейців, але протягом наступних років румба змінювалася і стала більш вишуканою та витонченою.

Румба – це душа латиноамериканської музики і танцю, її ритм дає змогу партнерці показати свою грацію та жіночність, а партнеру – допомогти їй у цьому. Румба в тому виді, в якому її виконують у більшості країн – це оригінальний ритмічний танець, який можна вивчити без особливих зусиль. Цей танець дуже схожий на танець ча-ча-ча і за рухами, і за назвами фігур, хоча музична окраска цього танцю трохи складніша. Тому давайте спочатку розберемо схему руху ніг в *основному ході* румби, а вже потім переглянемо рухи танцю під музику.

Основний хід

Він дуже схожий на *основний хід* у ча-ча-ча, тільки замість *шассе* ми будемо танцювати один простий крок у сторону.

І частина

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 114

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вправо	"4"
2	Без руху	"1"
3	Крок із лівої ноги вперед	"2"
4	Крок із правої ноги назад	"3"

II частина

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 115

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вліво	"4"
2	Без руху	"1"
3	Крок із правої ноги назад	"2"
4	Крок із лівої ноги вперед	"3"

Як і в ча-ча-ча, у румбі I частина *основного ходу* переходить у II частину *основного ходу*, і навпаки, тому можна виконувати їх не зупиняючись. Разом вони складають *основний хід* румби. Відпрацюйте *основний хід* румби під рахунок.

Для виконання *основного ходу* під музику, яка має розмір 4/4, рахунок буде "1", "2", "3", "4" з акцентом на "1". Для початку просто включіть музику румби і, уважно її прослуховуючи, спробуйте прорахувати ритм. Це не дуже важко.

Тепер спробуйте виконати *основний хід* румби під музику. Складність полягає в тому, що перший крок робиться не на "1", а на рахунок "4". На рахунок "1" потрібно змусити себе не рухатись (завмерти) і наступний крок зробити тільки на рахунок "2".

Для відпрацювання вашого музичного сприйняття румби ми пропонуємо наступний метод:

- включіть мелодію румби;
- станьте у вихідне положення руху, що виконуєте (у цьому випадку *основний хід*);
- рахуйте ритм мелодії румби відповідно до музики, що звучить (тобто знайдіть у мелодії найсильніший музичний акцент “1”, а потім з ритмом у музиці: “2”, “3”, “4”, “1” ... і т. д.);
- коли ви будете чітко чути і рахувати мелодію, спробуйте танцювати під свій рахунок фігуру, що відпрацьовуєте;
- якщо ви відчули, що збилися з ритму музики, повторіть усе з початку.

Досягніть того, щоб, танцюючи фігури, ви не збивалися з ритму під час звучання всієї мелодії. Цей метод підходить для відпрацювання практично всіх фігур і зв'язок у танці румба, його можна використовувати і в інших танцях.

Нью-йорк

Нью-йорк у румбі танцюють аналогічно *нью-йорку* в ча-ча-ча, тільки замість *шассе* потрібно виконувати крок у сторону.

1. Нью-йорк вправо

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 116

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вправо	“4”
2	Без руху	“1”
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
3	Крок із лівої ноги вперед	“2”
4	Крок із правої ноги назад	“3”

-	Поворот на правій нозі вліво на 90°	-
---	-------------------------------------	---

2. Нью-йорк вліво

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 117

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вліво	"4"
2	Без руху	"1"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-
3	Крок із правої ноги вперед	"2"
4	Крок із лівої ноги назад	"3"
-	Поворот на лівій нозі вправо на 90°	-

В основному ході, нью-йорк вправо переходить у нью-йорк вліво, і навпаки. Потанцюйте нью-йорки під музику.

Тепер вивчимо тренувальну зв'язку для відпрацювання рухів основний хід і нью-йорк.: 2 основних ходи, нью-йорк вправо, нью-йорк вліво, нью-йорк вправо, нью-йорк вліво, і повторимо все спочатку.

Рука до руки

Цей рух аналогічний руху рука до руки в ча-ча-ча, тільки замість шассе танцюємо звичайний крок у сторону.

1. Рука до руки вправо

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 118

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вправо	"4"
2	Без руху	"1"
-	Поворот на правій нозі вліво на 90°	-
3	Шассе з лівої ноги назад	"2"
4	Крок із правої ноги вперед	"3"
-	Проворот на правій нозі вправо на 90°	-

2. Рука до руки вліво

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 119

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вліво	"4"
2	Без руху	"1"
-	Поворот на лівій нозі вправо на 90°	-
3	Шассе з правої ноги назад	"2"
4	Крок із лівої ноги вперед	"3"
-	Проворот на лівій нозі вліво на 90°	-

Рука до руки вправо та рука до руки вліво – це рухи, які ви можете танцювати підряд. Зауважимо, що вихідні положення однакові в рухах: *рука до руки вправо*, I частина основного ходу, *ню-йорк вправо*, а також у рухах: *рука до руки вліво*, II частина основного ходу, *ню-йорк вліво*.

Тепер відпрацюйте наступну тренувальну зв'язку: 2 основних ходи, нью-йорк вправо, нью-йорк вліво, нью-йорк вправо, нью-йорк вліво, рука до руки вправо, рука до руки вліво, рука до руки вправо, рука до руки вліво, і повторимо все спочатку.

Давайте розглянемо, як цю зв'язку можна танцювати в парі.

Румба в парі

Станьте у відкриту латиноамериканську позицію (опис відкритої латиноамериканської позиції та допоміжної відкритої латиноамериканської позиції розглядали в танці ча-ча-ча).

Для початку з відкритої латиноамериканської позиції виконайте основний хід румби. Для цього партнер повинен танцювати, починаючи з I частини, а партнерка з II частини.

Нью-йорк у парі: стаємо у відкриту латиноамериканську позицію:

- схема ніг: партнер танцює нью-йорки, починаючи з нью-йорка вправо, а партнерка – з нью-йорка вліво;
- схема рук:
нью-йорк вправо у відкритій латиноамериканській позиції.

На 3-му кроці нью-йорка (у партнера вправо, у партнерки вліво) ліва рука партнера і права рука партнерки з'єднані разом, виходять вперед, а вільні руки повинні, не опускаючись, залишатися у стороні.

На 4-му кроці руки повертаються у вихідне положення; нью-йорк вліво: стаємо у допоміжну відкриту латиноамериканську позицію.

На 3-му кроці нью-йорку (у партнера вліво, у партнерки вправо), права рука партнера і ліва рука партнерки з'єднані разом, виходять вперед, а вільні руки повинні, не опускаючись, залишитися у стороні. Після 4-го кроку пара повинна перейти у відкриту латиноамериканську позицію.

Можливо, спочатку буде важко розібратися з позицією рук, та ці труднощі тимчасові. Після того, як ви відпрацюєте

ню-йорк у парі під музику, переходьте до вивчення руху *рука до руки* в парі.

Рух *рука до руки* танцюють так:

- схема ніг:

партнер танцює *рука до руки*, починаючи з *рука до руки вправо*,

а партнерка – з *рука до руки вліво*;

- схема рук:

рука до руки вправо: стаємо у допоміжну відкриту латиноамериканську позицію. На 3-му кроці *рука до руки* (у партнера *вправо*, у партнерки *вліво*), права рука партнера і ліва рука партнерки, з'єднані разом, виходять вперед, а вільні руки повинні, не опускаючись, залишитися у стороні. На 4-му кроці руки повертаються у відкриту латиноамериканську позицію та у вихідне положення.

Не забувайте, вивчаючи зв'язок і фігур описується тільки партія партнера, а партнерка виконує фігури відповідно до рухів партнера.

Отже, ви вивчили в парі фігури: *основний хід, ню-йорк і рука до руки*. Тапер станцюйте в парі вивчену раніше, тренувальну зв'язку: 2 основних ходи (партнер починає з першої частини *основного ходу*, а партнерка – з другої частини), *ню-йорк вправо* (у партнерки *вліво*), *ню-йорк вліво* (у партнерки *вправо*), *ню-йорк вправо* (у партнерки *вліво*), *ню-йорк вліво* (у партнерки *вправо*), *рука до руки вправо* (у партнерки *вліво*), *рука до руки вліво* (у партнерки *вправо*), *рука до руки вправо* (у партнерки *вліво*), *рука до руки вліво* (у партнерки *вправо*), і повторимо все спочатку.

Віяло

Партія партнера:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція*.

- схема ніг: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 120

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-4	I частина <i>основного ходу</i>	"4", "1", "2", "3"
5-8	II частина <i>основного ходу</i>	"4", "1", "2", "3"
9-12	I частина <i>основного ходу</i>	"4", "1", "2", "3"
13-16	II частина <i>основного ходу</i>	"4", "1", "2", "3"

Партія партнерки:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція.*

- схема ніг: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 121

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-4	II частина <i>основного ходу</i>	"4", "1", "2", "3"
5-8	I частина <i>основного ходу</i>	"4", "1", "2", "3"
-	Поворот вліво на 180° (водночас партнери не розривають руки)	-
9	<i>Крок з лівої ноги вліво</i>	"4"
10	Без руху	"1"
11	Приставити праву ногу до лівої, з переносом ваги тіла на праву ногу	"2"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
12	Крок із лівої ноги вперед	"3"

Закінчення таблиці 121

13	Маленький крок з правої ноги вперед (п'ятка правої ноги ставиться біля носка лівої ноги)	"4"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90° (стати обличчям до партнера)	-
14	Без руху	"1"
15-16	Кроки 3-4 I частини <i>основного ходу</i>	"2", "3"

На кроках 9-11 руху *віяло* партнери розходяться в різні сторони (*віяло* розкрите), а на кроках 12-14 партнери сходяться назад (*віяло* закрите). Зверніть увагу, що виконуючи *віяло*, танцівники не розривають рук.

Тепер розглянемо повороти в румбі. Найпростіший із них – *спот поворот*.

Спот поворот

У румбі партнер рідко виконує повороти. Виконуючи *спот повороту* в парі партнер не повертається.

Партія партнера:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція*;
- схема ніг: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 122

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-4	I частина <i>основного ходу</i>	"4", "1", "2", "3"
5-8	II частина <i>основного ходу</i>	"4", "1", "2", "3"

Партія партнерки:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 123

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-4	II частина <i>основного ходу</i>	"4", "1", "2", "3"
5	Крок із правої ноги вперед	"4"
6	Без руху	"1"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
7	Крок із лівої ноги вперед	"2"
-	Поворот на лівій нозі вправо на 180°	-
8	Крок із правої ноги вперед	"3"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-

Руки в парі у *відкритій латиноамериканській позиції*. Під час повороту (кроки 7-8) ліва рука партнера піднімається вверху, а права рука партнерки повертається в руці партнера. Партнер повинен тримати руку партнерки не надто міцно. Вільна ліва рука партнерки під час повороту згинається так, щоб не зачепити партнера.

Складнішим видом повороту є *алемана*.

Алемана

Партія партнера: така ж, як у спот повороті.

Партія партнерки:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 124

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-4	II частина <i>основного ходу</i>	"4", "1", "2", "3"
5	Крок із правої ноги вправо	"4"
6	Без руху	"1"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
7	Крок із лівої ноги вперед	"2"
-	Права нога підтягується до опорної лівої ноги	-
-	Поворот на лівій нозі вправо на 180°	-
-	Винести праву ногу вперед без ваги тіла	-
8	Крок із правої ноги вперед	"3"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-

Закритий хіп твіст

*Партія партнера:**Вихідне положення:*

- схема рук: *закрита латиноамериканська позиція (опис закритої латиноамериканської позиції розглянуто в танці ча-ча-ча);*
- схема ніг: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 125

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
14	I частина <i>основного ходу</i>	"4", "1", "2", "3"
5-8	II частина <i>основного ходу</i>	"4", "1", "2", "3"

Партія партнерки:

Вихідне положення:

- схема рук: *закрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: *вага тіла на правій нозі.*

Таблиця 126

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	<i>Крок з лівої ноги</i>	"4"
2	Без руху	"1"
-	Поворот на лівій нозі вправо на 180°	-
3	Крок з правої ноги назад	"2"
4	Крок з лівої ноги вперед	"3"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 180°	-
5-8	<i>І частина основного ходу</i>	"4", "1", "2", "3"

Для відпрацювання вивчення рухів, виконайте тренувальну зв'язку: *закритий хіп твіст* (крок 1-4), *віяло* (крок 5-13), *алемана* (крок 6-8).

Хокейна ключка

Цей рух виконується після кроку 12 *віяла*.

Партія партнера:

Таблиця 127

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вліво	"4"
2	Без руху	"1"
-	Поворот на лівій нозі вправо на 90°	-
3	Крок із правої ноги вперед	"2"

Закінчення таблиці 127

4	Приставити ліву ногу до правої ноги з переносом ваги тіла на ліву ногу	"3"
---	--	-----

Партія партнерки:

Таблиця 128

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	"4"
2	Без руху	"1"
-	Поворот на правій нозі вправо на 45°	-
3	Крок із лівої ноги вперед	"2"
4	Крок із правої ноги вперед	"3"
-	Поворот вліво на правій нозі на 225° (розвернутися обличчям до партнера)	-

Під час усіх поворотів у *хокейній ключці* партнер піднімає ліву руку вгору і партнерка робить усі повороти в нього під рукою, водночас її права рука повертається в його лівій руці.

Аїда

*Партія партнера:**Вихідне положення:*

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція*;
- схема ніг: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 129

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-4	<i>Нью-йорк вправо</i>	"4", "1", "2", "3"
5	Крок із лівої ноги вліво	"4"
6	Без руху	"1"
-	Поворот на лівій нозі вправо на 90°	-
7	Крок із правої ноги назад	"2"
8	Крок із лівої ноги назад	"3"
9	Крок із правої ноги назад	"4"
10	Без руху	"1"
11	Перенос ваги тіла на ліву ногу вперед	"2"
12	Перенос ваги тіла на праву ногу назад	"3"
13	Перенос ваги тіла на ліву ногу вперед	"4"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-
14	Без руху	"1"
15	Крок із правої ноги назад	"2"
16	Крок із лівої ноги вперед	"3"

Партія партнерки:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 130

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-4	Нью-йорк вліво	"4", "1", "2", "3"
5	Крок із правої ноги вправо	"4"
6	Без руху	"1"
-	Поворот на правій нозі вліво на 270°	-
7	Крок із лівої ноги вперед	"2"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-
8	Крок із правої ноги вправо	"3"
-	Поворот на правій нозі вліво на 90°	-
9	Крок із лівої ноги назад	"4"
10	Без руху	"1"
11	Перенос ваги тіла на праву ногу вперед	"2"
12	Перенос ваги тіла на ліву ногу назад	"3"
13	Перенос ваги тіла на праву ногу вперед	"4"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
14	Без руху	"1"
15	Крок із лівої ноги вперед	"2"
16	Крок з правої ноги назад	"3"

Під час усіх поворотів партнерки ліва рука партнера піднімається вгору, а права рука партнерки повертається в руці партнера.

На перший погляд рух *aïda* здається складним через велику кількість кроків і поворотів, та це помилкова думка, і на практиці ви зможете в цьому переконатися.

Отже, розібравши деякі основні рухи в румбі, виконайте наступні зв'язки: *закритий хіп твіст* (крок 1–4), *віяло* (крок 5–12), *хокейна ключка*, *aïda*, *ню-йорк вправо*, *рука до руки вліво*, *ню-йорк вправо*, *алемана*, і повторимо все спочатку. Ця зв'язка достатньо красива і своєрідна в рухах, тому при перших спробах, щоб випробувати свої сили на конкурсі ви можете сміливо їх використовувати. Під час побудови зв'язок зверніть увагу, що останній крок *віяла* і останній крок *aïdi* – це перший крок наступної фігури.

§ 12. Джайв

Джайв з'явився в Європі із США під час Другої світової війни і великою мірою повпливав на те, як виконувалися танці в Англії. Цьому танцю притаманні атлетичні лінії, розкутість, безтурботність, ризиковані підтримки та стрибки. Таким джайв був непридатним і навіть небезпечним для танцювальних залів і, як наслідок, був заборонений. Довгий час його виконували тільки на змаганнях. Танець пройшов декілька ступенів розвитку і став відомий під багатьма назвами: *лінді*, *вест коуст свінг*, *американський свінг*, *рок-н-ролл*. Учителі танців довго працювали над джайвом, тому, в решті решт, він набув належної форми, в якій його могли виконувати на різноманітних танцювальних майданчиках.

Джайв – це дуже швидкий і ритмічний танець, схожий на рок-н-ролл, але в ньому менше стрибків і акробатичних елементів. Музика в джайві має розмір 4/4, тобто рахується "1", "2", "3", "4" з акцентом на "1".

У цьому танці довжина багатьох фігур складає 1,5 такта, тобто не "1", "2", "3", "4", як, наприклад у румбі, а "1", "2", "3", "4", "1", "2". Для спрощення опису та запам'ятовування фігур давайте розіб'ємо такт на дві частини. Зміна рахунку не вплине на виконання фігур, а спрощений новий рахунок такту матиме вигляд не "1", "2", "3", "4", "1", "2", а "1", "2", "1", "2", "1", "2", або "1", "2", "3", "4", "3", "4".

Аналогічно до танцю ча-ча-ча, у джайві інколи використовують підритм “і”, що знаходиться між цілими ритмами “1” та “2”.

Швидкість мелодії у джайві дуже швидка, тому уважно слухайте музику і приготуйтеся до швидкого рахунку. Перед вивченням фігур рекомендуємо вам запам'ятати методику відпрацювання рузів у джайві:

- запам'ятайте рух (або зв'язку);
- пробуйте танцювати його (її) швидко не збиваючись без музики;
- коли зможете впевнено виконувати рух (або зв'язку) без музики, тоді вмикайте музику і пробуйте танцювати під музику.

У джайві складно відразу встигнути станцювати під музику, тому якщо з перших спроб вас спіткала невдача, то спробуйте ще раз, і у Вас обов'язково все вийде.

У більшість фігур джайву включено *шассе вправо* і *шассе вліво*, тому перед початком розучування танцю розглянемо ці рухи.

Шассе

Шассе вправо

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 131

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

Шассе вліво

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 132

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги вліво з переносом ваги тіла на ліву ногу	"1"
2	Приставити праву ногу до лівої з переносом ваги тіла на праву ногу	"і"
3	Крок із лівої ноги вліво з переносом ваги тіла на ліву ногу	"2"

Після того, як відпрацюєте *шассе*, переходьте до вивчення фігур джайва.

Основний хід

Партія партнера:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 133

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	"1"
2	Крок із правої ноги вперед	"2"
3-5	<i>Шассе вліво</i>	"3", "і", "4"
6-8	<i>Шассе вправо</i>	"3", "і", "4"

Партія партнерки:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 134

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	"1"
2	Крок із лівої ноги вперед	"2"
3-5	<i>Шассе вправо</i>	"3", "i", "4"
6-8	<i>Шассе вліво</i>	"3", "i", "4"

Виконуючи цей рух у парі, крок 1 варто робити невеликим, для того, щоб з'єднані разом руки не розривалися.

А тепер розберемо рух розкриття і закриття.

Розкриття і закриття

Партія партнера:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 135

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-8	<i>Основний хід</i>	"1", "2", "3", "i", "4", "3", "i", "4"
9-16	<i>Основний хід</i>	"1", "2", "3", "i", "4", "3", "i", "4"

Партія партнерки:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 136

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	"1"
2	Крок із лівої ноги вперед	"2"
3-5	<i>Шассе вправо</i>	"3", "i", "4"
-	Поворот на правій нозі вправо на 180°	-
6-8	<i>Шассе вліво</i>	"3", "i", "4"
9	Крок із правої ноги назад	"1"
10	Крок із лівої ноги вперед	"1"
11-13	<i>Шассе вправо</i>	"3", "i", "4"

Закінчення таблиці 136

-	Поворот на правій нозі вліво на 180°	-
14-16	<i>Шассе вліво</i>	"3", "і", "4"

Під час поворотів (кроки 5 і 13) ліва рука партнера піднімається вгору, а права рука партнерки повертається в руці партнера. Партнер повинен тримати руку партнерки не дуже сильно. Вільна ліва рука партнерки під час повороту згинається так, щоб не зачепити партнера. Кроки 6-8 варто робити невеликими для того, щоб руки в парі не розірвалися.

Тепер пропонуємо вивчити і відпрацювати під музику тренувальну зв'язку:

2 основних ходи, розкриття і закриття.

Американський спін

Партія партнера:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 137

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1-8	<i>Основний хід</i>	"1", "2", "3", "і", "4", "3", "і", "4"

Партія партнерки:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 138

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	"1"
2	Крок із лівої ноги вперед	"2"
3-5	<i>Шассе вправо</i>	"3", "і", "4"
-	Поворот на правій нозі вправо на 360°	-
6-8	<i>Шассе вліво</i>	"3", "і", "4"

На 5-му кроці під час повороту партнерки з'єднані разом руки роз'єднуються, а після закінчення повороту на 6-му кроці руки повертаються у вихідне положення.

Зміна місць

Партія партнера:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція*;
- схема ніг: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 139

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	"1"
2	Крок із правої ноги вперед	"2"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
3-5	<i>Шассе вліво</i>	"3", "i", "4"
-	Поворот на лівій нозі вправо на 90°	-
6-8	<i>Шассе вправо</i>	"3", "i", "4"

Партія партнерки:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція*;
- схема ніг: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 140

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	"1"
2	Крок із лівої ноги вперед	"2"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-
3-5	<i>Шассе вправо</i>	"3", "i", "4"
-	Поворот на правій нозі вліво на 90°	-
6-8	<i>Шассе вліво</i>	"3", "i", "4"

Після першого повороту на 90° (крок 2) партнерка повинна опинитися попереду партнера, а виконуючи наступний рух *шассе вправо*, пройти перед партнером до нього спиною. На наступному повороті на 90° (крок 5) партнери повертаються в позицію обличчям один до одного.

Під час поворотів ліва рука партнера піднімається вгору, а права рука партнерки повертається в руці партнера.

Стоп енд гоу

Партія партнера:

Вихідне положення:

- схема рук: партнер правою рукою тримає праву руку партнерки, а ліву виводить у сторону;
- схема ніг: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 141

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	"1"
2	Крок із правої ноги вперед	"2"
-	Поворот на правій нозі вправо на 45°	-
3-5	<i>Шассе вліво</i>	"3", "і", "4"
6	Крок із правої ноги вперед	"1"
7	Крок із лівої ноги назад	"2"
8-10	<i>Шассе вправо</i>	"3", "і", "4"
-	Поворот на правій нозі вліво на 45°	-

Партія партнерки:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція*;
- схема ніг: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 142

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	"1"
2	Крок із лівої ноги вперед	"2"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 135°	-
3-5	<i>Шассе вправо</i>	"3", "1", "4"
6	Крок із лівої ноги назад	"1"
7	Крок із правої ноги вперед	"2"
8-10	<i>Шассе вліво</i>	"3", "1", "4"
-	Поворот на лівій нозі вправо на 135°	-

Під час виконання всіх поворотів у *стоп енд гоу* партнер піднімає праву руку вгору і партнерка робить усі повороти у нього під рукою, водночас її права рука повертається в його правій руці.

Після відпрацювання описаних вище фігур у парі під музику, вивчіть наступну зв'язку: *2 основних ходи, американський спін, зміна місць, стоп енд гоу*. У цій зв'язці під час переходу з фігури зміна місць у фігуру *стоп енд гоу* та під час переходу з фігури *стоп енд гоу* у фігуру основний хід партнер повинен змінити позицію рук. Наступні рухи складніші, тому рекомендуємо приступити до їх вивчення після детального відпрацювання попередніх рухів і зв'язок.

Зміна рук за спиною

Партія партнера:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 143

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	"1"
2	Крок із правої ноги вперед	"2"

Закінчення таблиці 143

-	Правою рукою взяти праву руку партнерки, а ліву руку виставити в сторону	-
3-5	<i>Шассе вліво</i>	"3", "i", "4"
-	Лівою рукою за спиною взяти праву руку партнерки	-
-	Поворот на лівій нозі вліво на 270°	-
-	Поставити праву руку в сторону	-
6-8	<i>Шассе вправо</i>	"3", "i", "4"

Партія партнерки:

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: *вага тіла на лівій нозі.*

Таблиця 144

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	"1"
2	Крок із лівої ноги вперед	"2"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-
3-5	<i>Шассе вправо</i>	"3", "i", "4"
-	Поворот на правій нозі вправо на 270°	-
6-8	<i>Шассе вліво</i>	"3", "i", "4"

У цій фігурі, й у фігурі *зміна місць*, виконуючи *шассе* (кроки 3-5) партнерка проходить перед партнером спиною до нього, а після повороту (крок 5) партнери танцюють об-

личчям один до одного. Руки з'єднані разом, не піднімають вгору, а міняють на рівні грудей за спиною.

Для вивчення наступного руху розглянемо танцювальний елемент *кік у сторону*.

Кік у сторону

Цей танцювальний елемент дуже часто використовують у танці джайв у більш складніших фігурах, ніж розглянутих раніше, і однаковий для обох партнерів.

1. Кік з лівої ноги в сторону

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 145

Просування	Танцювальний рахунок
Стрибок на правій нозі вгору (невисоко) з одночасним підняттям лівої ноги (водночас носок лівої ноги направлений перпендикулярно в підлогу, а зігнуте коліно направлене вперед)	"і"
Розігнувши коліно лівої ноги, вказати носком на підлогу, не торкаючись її	"1"
Стрибок на правій нозі вгору (невисоко) з одночасним підняттям лівої ноги (водночас носок лівої ноги направлений перпендикулярно в підлогу, а зігнуте коліно направлене вперед)	"і"
Приставити ліву ногу до правої з переносом на неї ваги тіла	"2"

2. Кік з правої ноги в сторону

Вихідне положення:

- схема рук: *відкрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 146

Просування	Танцювальний рахунок
Стрибок на лівій нозі вверх (невисоко) з одночасним підняттям правої ноги (водночас носок правої ноги направлений перпендикулярно в підлогу, а зігнуте коліно направлене вперед)	“і”
Розігнувши коліно правої ноги, вказати носком на підлогу, не торкаючись її	“1”
Стрибок на лівій нозі вверх (невисоко) з одночасним підняттям правої ноги (водночас носок правої ноги направлений перпендикулярно в підлогу, а зігнуте коліно направлене вперед)	“і”
Приставити праву ногу до лівої з переносом на неї ваги тіла	“2”

Зверніть увагу, що закінчення руху *кік із лівої ноги* є вихідною позицією для руху *кік із правої ноги*, і навпаки. Тому відпрацюйте їх під музику один за одним.

Якщо ви будете розгинати коліна не в сторону, а вперед, то це буде рух *кік вперед*.

Відпрацюйте рухи *кік у сторону* і *кік вперед* під музику. Після цього можете переходити до вивчення фігури *фліки в брейк*.

Фліки в брейк

Ця фігура достатньо складна, тому ми наведемо її у спрощеному варіанті.

Партія партнера:

Вихідне положення:

- схема рук: *закрита латиноамериканська позиція*;
- схема ніг: *вага тіла на правій нозі*.

Таблиця 147

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	"1"
2	Крок із правої ноги вперед	"2"
3	Поставити ліву ногу на носок вліво без переносу ваги тіла	"3"
4	Перенести вагу тіла на ліву ногу	"4"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-
5	Поставити праву ногу на носок вперед без переносу ваги тіла	"5"
6	Перенести вагу тіла на праву ногу	"6"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
7-9	<i>Шассе вліво</i>	"7", "1", "8"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 45°	-
10	<i>Кік із правої ноги вперед</i>	"1", "1", "1", "2"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
11	<i>Кік із лівої ноги вперед</i>	"1", "1", "1", "2"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-
12	<i>Кік із правої ноги вперед</i>	"1", "1", "1", "2"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
13	<i>Кік із лівої ноги вперед</i>	"1", "1", "1", "2"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 45°	-
14-16	<i>Шассе вправо</i>	"3", "1", "4"

Партія партнерки:

Вихідне положення:

- схема рук: *закрита латиноамериканська позиція;*
- схема ніг: *вага тіла на лівій нозі.*

Таблиця 148

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги назад	"1"
2	Крок із лівої ноги вперед	"2"
3	Поставити праву ногу на носок вправо без переносу ваги тіла	"3"
4	Перенести вагу тіла на праву ногу	"4"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
5	Поставити ліву ногу на носок вперед без переносу ваги тіла	"5"
6	Перенести вагу тіла на ліву ногу	"6"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-
7-9	<i>Шассе вправо</i>	"7", "і", "8"
-	Поворот на правій нозі вправо на 45°	-
10	<i>Кік із лівої ноги вперед</i>	"і", "1", "і", "2"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-
11	<i>Кік із правої ноги вперед</i>	"і", "1", "і", "2"
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
12	<i>Кік із лівої ноги вперед</i>	"і", "1", "і", "2"
-	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-
13	<i>Кік із правої ноги вперед</i>	"і", "1", "і", "2"
-	Поворот на правій нозі вправо на 45°	-
14-16	<i>Шассе вліво</i>	"і", "3", "і", "4"

Отож, детально відпрацювавши попередні фігури, цю фігуру ви вивчете достатньо швидко, не дивлячись на її розмір.

А тепер розглянемо зв'язку, у якій використовуються практично всі описані раніше танцювальні фігури: *основний хід, американський спін, розкриття і закриття, зміна рук за спиною, стоп енд гоу, фліки в брейк*.

У цій зв'язці зверніть увагу на зміну позицій рук під час переходу фігур:

- зміна рук за спиною у *стоп енд гоу*;
- *стоп енд гоу* у *фліки в брейк*;
- *фліки в брейк* в *основний хід*.

Під час побудови зв'язок ви можете з'єднувати фігури довільно.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Яке походження самби?
2. Які особливості ритму самби?
3. Опишіть основні рухи, які використовуються у самбі (в т. ч. основний хід, баунс, віск, самбі хід, повороти та ін.).
4. Чим відрізняється самба від інших латиноамериканських танців?
5. Як називається рух зігнутих колін у самбі?
6. Розкажіть техніку виконання променадного бігу у самбі.
7. Які особливості рухів партнера і партнерки у самбі?
8. Опишіть історію виникнення ча-ча-ча, вкажіть його попередню назву.
9. Які характерні особливості музики ча-ча-ча?
10. Опишіть основні рухи, які використовуються в ча-ча-ча (в т. ч. шассе вправо і вліво, основний хід, нью-йорк вправо і вліво, рука до руки вправо і вліво та ін.).
11. Які особливості рухів партнера і партнерки у ча-ча-ча?
12. Які танці входять до класу румба?
13. Яке походження румби?

14. Опишіть основні рухи, які використовуються в румбі (в т. ч. шассе, основний хід, нью-йорк вправо і вліво, рука до руки вправо і вліво та ін.).
15. Опишіть відкриту латиноамериканську позицію.
16. Як виконується віяло, повороти (спот поворот, алемана та ін.) у румбі?
17. Які особливості рухів партнера і партнерки у румбі?
18. Дайте характеристику джайву. Яка історія розвитку джайву?
19. Опишіть основні рухи, які використовуються у джайві (в т. ч. шассе вправо і вліво, розкриття і закриття, американський спін, стоп енд гоу та ін.).
20. У чому полягають особливості рухів партнера і партнерки у джайві?

РОЗДІЛ 4

ПРАВИЛА IDSF ПО КОСТЮМАХ

Повноваження і застосування

Дані Правила по костюмах діють на всіх змаганнях, де вказано ім'я IDSF, і є частиною національних правил змагань всіх членських федерацій IDSF, за винятком тих випадків, коли членські федерації IDSF можуть накладати власні додаткові обмеження по костюмах, що діють на національних заходах, де не вказано ім'я IDSF.

Президія IDSF залишає за собою право вводити особливі додаткові або загальні обмеження по костюмах, або ж вносити поправки або дозволяти винятки для окремих заходів.

Загальна частина

1. Костюм повинен створювати характерну форму для кожного виду танців (стандартні та латиноамериканські) (область форми).
2. Костюм повинен прикривати інтимні частини тіл танцюристів (інтимна область).
3. Костюми і макіяж повинні відповідати віку та рівню танцюристів.
4. Використання в якості прикрас релігійних символів або ювелірних виробів не дозволяється (це не стосується особистих ювелірних виробів).
5. Якщо ювелірний виріб або частина костюма становлять небезпеку для танцюриста або для інших учасників, головний суддя може зажадати зняти їх.
6. Дозволяється танцювати в костюмах молодшої вікової категорії.



Правило гарного смаку

Будь-яке використання матеріалу, кольору, крою або пристосування, що справляє враження невідповідності цим правилам по костюмах, навіть якщо немає буквального порушення цих правил, вважається порушенням цих правил, якщо так вирішив головний суддя.

Санкції

Якщо спортсмен не одягнений відповідно до даних Правил по костюмах і отримує попередження від головного судді, він / вона повинні привести свій костюм у відповідність з Правилами або ж бути готовими до дискваліфікації. Президія може накласти додаткові санкції, включно з тимчасовим відстороненням від змагань за повторювані порушення.

Термінологія

Без обмежень (БО) - з даного питання обмежень немає

Не дозволено (НД)

Єдино дозволено (ЄД)

Інтимна область (ІО) - ділянки тіла, які повинні прикриватися непрозорими матеріалами або прозорими матеріалами з підкладкою з непрозорих матеріалів. Якщо використовується тілесний колір, він **повинен** відповідати кольору ТЗП.



Для спортсменів жіночої статі

- трусики танга – НД;
- трусики тілесного кольору – НД;
- груди **повинні** бути прикритими;
- відстань між чашечками ліфчика повинна бути менша, ніж 5 см.

Область форми (ОФ) - це мінімальна область, яка повинна бути прикрита. Для цих областей дозволяються прозорі матеріали, дозволяється будь-який колір.

Основна тканина - створює форму костюма.

- зі світловими ефектами (металізовані тканини, парча, з блискітками ...);
- без світлових ефектів.

Прикраса – будь-що, закріплене на основній тканині, на волоссі, на шкірі:

- зі світловими ефектами (камені, блискітки, бусинки, перли...);
- без світлових ефектів (пір'я, квіти, банти, бахрома, мереживні аплікації, стрічки...).

Затискачі, гудзики-запонки, запонки, пряжки прикрасами не вважаються.



INTERNATIONAL DANCESPORT FEDERATION
Recognized by the IOC Member: GAISF, ARISF, IWGA

Лінія стегна (ЛС) - верхній край трусиків (наскільки низько) = Пряма горизонтальна лінія, верхній край лінії між сідничними м'язами не має бути видно.

Лінія трусиків (ЛТ) - низ трусиків (наскільки високо)

- ззаду - сідниці прикриті повністю;
- спереду - по лінії між зігнутою ногою і корпусом.

Відстань між ЛС і ЛТ збоку повинна бути більша, ніж 5 см

Край вирізу верху костюма у партнера (КВВ) - точка, до якої верх костюма або сорочка можуть розкриватися = по центру пряжки ремня або по центру верху штанів.

Кольори

- тільки чорний (ТЧ);
- чорний (Ч) - означає чорний або темно синій;
- білий (Б);
- тілесний (Т) - відповідає кольору шкіри танцюриста під час змагання (під дією автозасмаги);
- тілесний з прикрасою (ТзП);
- будь-який колір (К) - будь-який колір включно зі змішаними кольорами;
- будь-який колір крім тілесного кольору (КкТ);
- один колір крім тілесного кольору (1КкТ).

Довгі рукави (з довгими рукавами) (ДР) - довжина до кисті, засукані рукава НД

Макіяж - включає макіяж обличчя, штучну засмагу, штучні нігті, штучні вії.

Декоративні ювелірні вироби - ювелірні вироби, виготовлені як частина танцювального костюму.





INTERNATIONAL DANCESPORT FEDERATION

Recognized by the IOC

Member: GAISF, ARISF, IWGA

Специфікація по костюмах

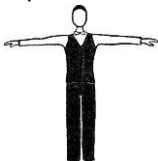

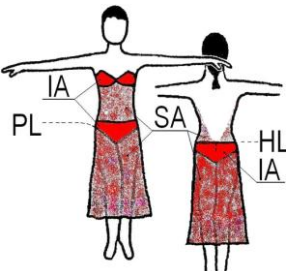
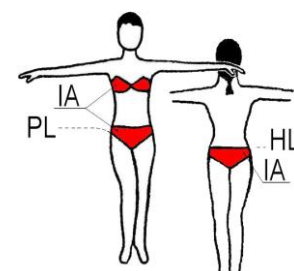
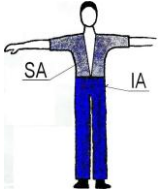
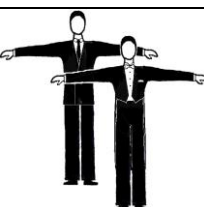
1. Танцювальний костюм – дозволено тільки наступне				
Партнер Дисц.	Чоловічий		Жіночий	
	ST	LA	ST	LA
Juvenile	Біла сорочка з довгими рукавами Тільки чорні брюки Тільки чорна краватка/метелик		Б блузка, трико або футболка Т.Ч. спідниця	
				
	Вирізи і деталі в додатку I		Вирізи і деталі в додатку II	



INTERNATIONAL DANCESPORT FEDERATION

Recognized by the IOC

Member: GAISF, ARISF, IWGA

<p>Junior I</p>	<p>Б ДР сорочка ТЧ жилетка ТЧ брюки Б/ТЧ краватка/метелик</p> 	<p>Б/ТЧ ДР верх/сорочка ТЧ жилетка - можливо ТЧ брюки</p> 	<p>Костюм для змагань J1 - КкТ Інші - К</p> 	<p>Костюм для змагань J1 - КкТ Інші - К</p> 
<p>Junior II Youth Adult Senior</p>	<p>Ч піджак (Ч брюки) Ч піджак Б сорочка Ч краватка)</p> <p>Ч фрак (Ч брюки) Ч фрак Б жилетка Б фр. сорочка Б метелик)</p>	<p>К сорочка/верх КкТ брюки</p> 	<p>костюм з двох частин НР</p>	<p>Верх і тулуб не повинні прикриватись тільки бікіні</p>
				



INTERNATIONAL DANCESPORT FEDERATION
 Recognized by the IOC Member: GAISF, ARISF, IWGA

2. Прикраси, світлові ефекти				
Партнер Дисц.	Чоловічий		Жіночий	
	ST	LA	ST	LA
Juv	Будь-які прикраси - НД Основні матеріали зі світловим ефектами - НД		Будь-які прикраси - НД Основні матеріали зі світловим ефектами - НД	
Jun I			Прикраси зці світловими ефектами - НР (Дозволені прикраси. без світлових ефектів). Основні матеріали зі світловим ефектами - НД	
Jun II - Sen	BO			

3. Взуття, шкарпетки, колготи				
Партнер Дисц.	Чоловічий		Жіночий	
	ST	LA	ST	LA
Juv	Каблук: максимально 2,5 см Повинні одягати Ч шкарпетки		Каблук: блок, максимально 3,5см Дозволені шкарпетки будь-якого кольору. Колготи: тілесного кольору - ЄД, сітка - НД	
Jun I	Туфлі: БО, повинні одягати Ч шкарпетки		Каблук: максимально 5 см Дозволено короткі шкарпетки колготи: сітка - НД	
Jun II - Sen			BO	



INTERNATIONAL DANCESPORT FEDERATION
 Recognized by the IOC Member: GAISF, ARISF, IWGA

4. Зачіски

Партнер Дисц.	Чоловічий		Жіночий	
	ST	LA	ST	LA
Juv	Довге волосся необхідно збирати у зачіску «конячий хвіст»		Прикраси і кольоровий лак для волосся – НД	
Jun I			Прикраси зі світловими ефектами і кольоровий лак для волосся - НД (Дозволені прикраси без світлових ефектів)	
Jun II - Sen			<u>БО</u>	

5. Макіяж

Партнер Дисц.	Чоловічий		Жіночий	
	ST	LA	ST	LA
Juv, Jun I	<u>Макіяж - НР</u>			
Jun II - Sen	<u>БО</u>			

6. Ювелірні прикраси (неособисті ювелірні прикраси)

Партнер Дисц.	Чоловічий		Жіночий	
	ST	LA	ST	LA
Juv	<u>Ювелірні прикраси - НД</u>			
Jun I	Ювелірні прикраси зі світловими ефектами – НД (Ювелірні прикраси без світлових ефектів дозволені)			
Jun II - Sen	<u>БО</u>			



INTERNATIONAL DANCESPORT FEDERATION
Recognized by the IOC Member: GAISF, ARISF, IWGA

Додаток 1: Ювенали, одяг для хлопчиків

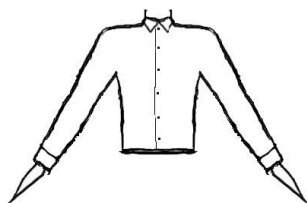
Сорочка: Проста біла сорочка з довгими рукавами, з магазину готового одягу - ЄД

Блискучі або візерункові матеріали - НД, переважно з бавовни або суміші бавовни з полімером

Комір крило - НД

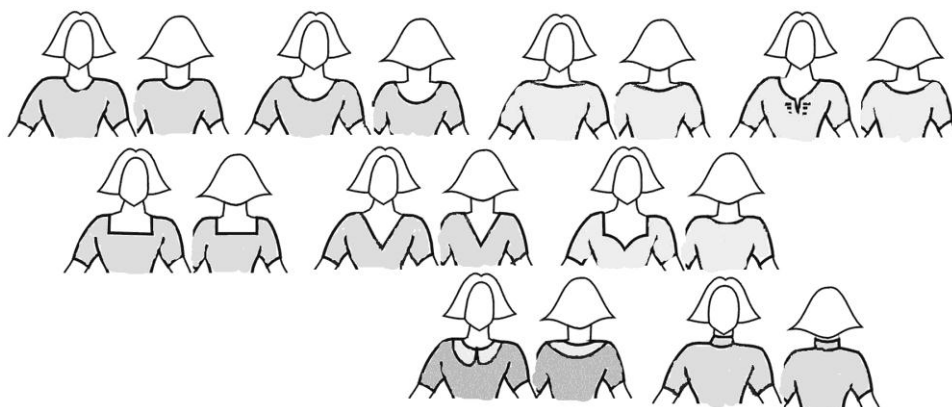
Засукані рукава - НД

Сорочка повинна бути заправлена у штани

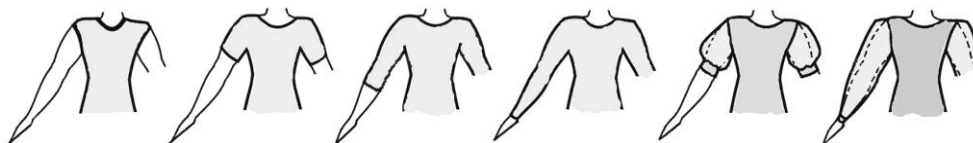


Додаток 2: Ювенали, одяг для дівчаток

А. Лінії комірця – дозволений покрій, інші НД:



В. Рукава – дозволений покрій, інші НД:





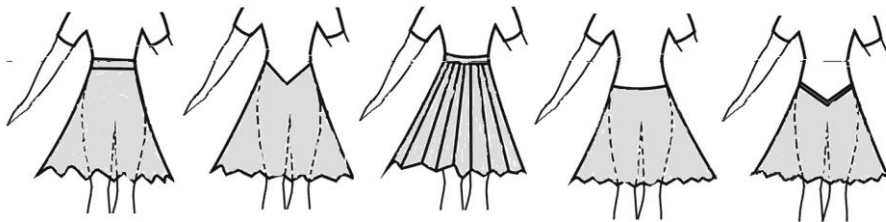
INTERNATIONAL DANCESPORT FEDERATION

Recognized by the IOC

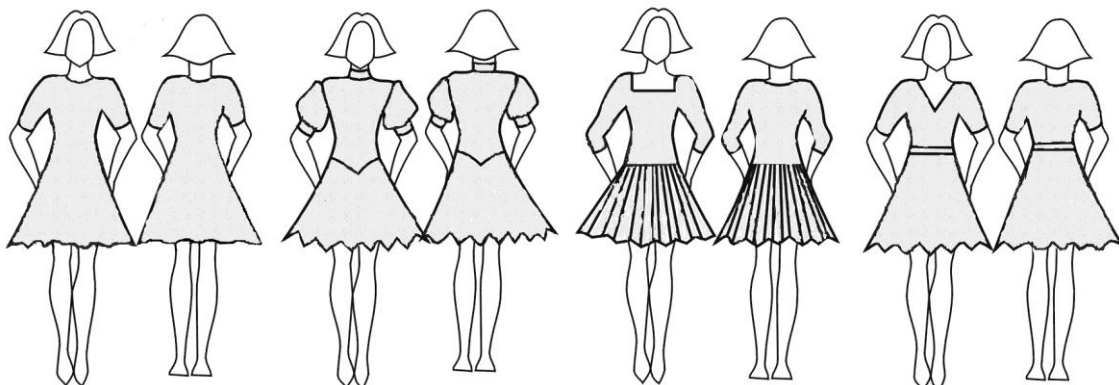
Member: GAISF, ARISF, IWGA

С. Спідниці:

- D. - Прості або плісировані, пошиті як мінімум з 1 і як максимум з 3 напівкіл - ЄД, в одне просте коло, дозволена нижня спідниця, нижня спідниця більшого розміру - НД.
- E. - Бахрома на спідниці або на нижній спідниці, жорсткі, м'які корсажні стрічки «Рігілен» або рибальська волосінь, що використовується в облямівці спідниці - НД
- F. - По довжині спідниця не повинна бути вище 10 см над коліном і не нижче, ніж нижній край колінної чашечки.
- Дозволені фасони, інші - НД :



Приклади:



КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Яка функція костюма у бальних танцях?
2. Які вимоги до макіяжу?
3. Що не дозволяється використовувати у якості прикрас?
4. В костюмах якої іншої вікової категорії дозволяється танцювати?
5. Поясніть поняття та їх застосування:
 - 1) інтимна область;
 - 2) область форми;
 - 3) основна тканина;
 - 4) прикраса;
 - 5) лінія стегна;
 - 6) лінія трусиків;
 - 7) край вирізу верху костюма у партнера.
6. Розкажіть основні вимоги до специфікації костюмів у різних категоріях.

РОЗДІЛ 5

ПЕРЕЛІК ДОЗВОЛЕНИХ ФІГУР

ПЕРЕДМОВА	ВСТУПЛЕНИЕ
<p>Ці правила є універсальними базово-експериментальними і складені з урахуванням Правил WDC, IDSA, IDU, EDSF.</p> <p>Правила приймаються за основу при проведенні змагань серед Ювеналів та класифікаційних груп і є дійсними для всіх змагань зі спортивного танцю на території України.</p>	<p>Эти Правила являются универсальными базово-экспериментальными и составлены с учетом Правил WDC, IDSA, IDU, EDSF.</p> <p>Правила принимаются за основу при проведении соревнований среди Ювеналов и классификационных групп и действительны для всех соревнований по спортивному танцу на территории Украины.</p>
<p align="center">СТАНДАРТНА ПРОГРАМА Загальні правила до фігур</p>	<p align="center">СТАНДАРТНАЯ ПРОГРАММА Общие правила к фигурам</p>
<p align="center">ЮВЕНАЛИ</p>	<p align="center">ЮВЕНАЛЫ</p>
<p>В рейтингових змаганнях, на Чемпіонатах, Кубках та Гран-Прі дозволено виконувати повний список фігур, описаних у підручниках, включно з примітками, крім фігур: „Контра Чек“, „Оверсвей“ та „Лівий Виск“.</p>	<p>В рейтинговых соревнованиях, на Чемпионатах, Кубках и Гран-При разрешается полный список фигур, описанный в учебниках, включительно с примечаниями, кроме фигур: «Контра Чек», «Оверсвей» и «Левый Виск».</p>
<p>Не дозволяється:</p>	<p>Не разрешается:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Виконувати фігури частинами, якщо це не описано у підручнику; • Переносити фігури з танцю в танець; • Партнерові виконувати партію партнерки і навпаки. 	<ul style="list-style-type: none"> • Исполнять фигуры частями, если это не указано в учебнике; • Переносить фигуры из танца в танец; • Партнеру исполнять партию партнерши и наоборот.
<p>Програма для Початківців, Е та Д класів у всіх вікових категоріях</p>	<p>Программа для Начинающих, Е и Д классов во всех возрастных категориях</p>
<p>Дозволяється:</p>	<p>Разрешается:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Виконувати фігури відповідно до Переліку фігур у кожному класі; • Використовувати попередні та наступні фігури лише згідно з описом у підручниках. 	<ul style="list-style-type: none"> • Исполнять фигуры согласно Перечню фигур в каждом классе; • Использовать предыдущие и последующие фигуры только лишь в соответствии с описанием в учебниках.

Не дозволяється:

- Виконувати фігури частинами, якщо це не описано у підручнику;
- Переносити фігури з танцю в танець;
- Партнерові виконувати партію партнерки і навпаки.

Програма С-класу для Юніори-1, Юніори-2, Молодь, Дорослі та Сеньйори

Програма складності класу «С» включає:

Повільний Вальс, Танго, Віденський Вальс, Фокстрот та Квікстеп. Хореографія в «С» класі повинна надавати танцюристові можливість показати володіння школою і правильним виконанням фігур, описаних у підручниках.

Дозволяється у всіх танцях, крім фокстроту:

- Використовувати фігури розділів «Початківці», «Е»-клас, «Д»-клас, «С»-клас, згідно з описом;
- З'єднувати фігури даних розділів частинами;
- Використовувати ускладнені ритми фігур;
- Переносити фігури з танцю в танець;
- Партнерові виконувати партію партнерки і навпаки;
- Третина використаних в композиції фігур повинні бути з розділів „Початківці“, Е та Д класів;
- Біжуче закінчення в Квікстепі може закінчуватись в ПП, продовжуючись Відкритим Натуральним Поворотом.

Не разрешается:

- Исполнять фигуры частями, если это не описано в учебнике;
- Переносить фигуры из танца в танец;
- Партнеру исполнять партию партнерши и наоборот

Программа С-класса для категорий Юниоры-1, Юниоры-2, Молодежь, Взрослые и Сеньоры

Программа сложности класса «С» включает:

Медленный Вальс, Танго, Венский Вальс, Фокстрот и Квикстеп. Хореография в «С» классе должна предоставлять танцюру возможность показать владение школой и правильным исполнением фигур, описанных в учебниках.

Разрешается во всех танцах, кроме Фокстрота:

- Использовать фигуры разделов «Начинающие», «Е»-класс, «Д»-класс, «С»-класс, в соответствии с описанием;
- Соединять фигуры данных разделов частями;
- Использовать усложненные ритмы фигур;
- Переносить фигуры из танца в танец;
- Партнеру исполнять партию партнерши и наоборот;
- Треть использованных в композиции фигур должны быть из разделов «Начинающие», Е и Д классов;
- Бегущее окончание в Квикстепе может заканчиваться Открытым Натуральным Поворотом.

УВАГА!	ВНИМАНИЕ!
<p>В танці Фокстрот дозволяється:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виконувати фігури відповідно до Переліку фігур; • Використовувати попередні та наступні фігури лише згідно з описом у підручниках. <p>Не дозволяється:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виконувати фігури частинами, якщо це не описано у підручнику; • Переносити фігури з танцю в танець; • Партнерові виконувати партію партнерки і навпаки. <p>В С-класі не дозволяється:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пози, крім Оверсвей, Контра Чек; • Скачки; • Кіки; • Фліки; • Аттитюди; • Батмани; • Ронди; • Контрпроменадні Позиції. <p>Підручники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техніка Європейських танців – Королівське Товариство Вчителів Танців (The Ballroom Technique ISTD) 2. Техніка Європейських танців – Г'ю Ховард, Інтернаціональна Танцювальна Асоціація Вчителів (Technique of Ballroom Dancing Guy Howard IDTA) 	<p>В танце Фокстрот разрешается:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Исполнять фигуры согласно Перечню фигур; • Использовать предыдущие и последующие фигуры только лишь в соответствии с описанием в учебниках. <p>Не разрешается:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Исполнять фигуры частями, если это не указано в учебнике; • Переносить фигуры из танца в танец; • Партнеру исполнять партию партнерши и наоборот. <p>В С-классе не разрешается:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Позы, кроме Оверсвей, Контра Чек; • Прыжки; • Кики; • Флики; • Аттитюды; • Батманы; • Ронды; • Контрпроменадные Позиции. <p>Учебники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника Европейских танцев – Королевское Общество Учителей Танцев. 2. Техника Европейских танцев – Гью Ховард, Интернациональная Танцевальная Ассоциация Учителей.

<p style="text-align: center;">ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКА ПРОГРАМА</p> <p style="text-align: center;">Загальні Правила до фігур</p> <p style="text-align: center;">ЮВЕНАЛИ</p> <p>В рейтингових змаганнях, на Чемпіонатах, Кубках та Гран-Прі дозволено виконувати повний список фігур, описаних у підручниках, включно з примітками, крім фігури „Зворотній Рол” у Самбі.</p> <p style="text-align: center;">Дозволяється:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виконувати ритм „Гуапача” у фігурах: Основний рух (закритий, відкритий, на місці), Віяло, Турецький рушничок, Тайм Степи, Крос Бейзик, Чек із відкритої КПП та з відкритої ПП. • Танцювати 4 такти без тримання руками, не враховуючи Зміни ніг. <p style="text-align: center;">Не дозволяється:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Переносити фігури з танцю в танець; • Партнерові виконувати партію партнерки і навпаки. <p>Програма для «Початківців», «Е» та «Д» класів у всіх вікових категоріях</p> <p style="text-align: center;">Дозволяється:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виконувати фігури відповідно до Переліку фігур у кожному класі; • Використовувати попередні та наступні фігури лише згідно з описом у підручниках. <p style="text-align: center;">Не дозволяється:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виконувати фігури частинами, якщо це не вказано у підручнику; • Переносити фігури з танцю в танець; • Партнерові виконувати партію партнерки і навпаки. 	<p style="text-align: center;">ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА</p> <p style="text-align: center;">Общие Правила к фигурам</p> <p style="text-align: center;">ЮВЕНАЛЫ</p> <p>В рейтинговых соревнованиях, на Чемпионатах, Кубках и Гран-При разрешается полный список фигур, описанный в учебниках, включительно с примечаниями, кроме фигуры «Обратный Ролл» в Самбе.</p> <p style="text-align: center;">Разрешается:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Исполнять ритм «Гуапача» в фигурах: Основное движение (закрытый, открытый, на месте), Веер, Турецкое полотенце, Тайм Степы, Кросс Бейзик, Чек из открытой КПП и из открытой ПП • Танцевать 4 такта без соединения рук, не считая Смены ног. <p style="text-align: center;">Не разрешается:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Переносить фигуры из танца в танец; • Партнеру исполнять партию партнерши и наоборот. <p>Программа для «Начинающих», «Е» и «Д» классов во всех возрастных категориях</p> <p style="text-align: center;">Разрешается:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Исполнять фигуры согласно Перечню фигур; • Использовать предыдущие и последующие фигуры только лишь в соответствии с описанием в учебниках. <p style="text-align: center;">Не разрешается:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Исполнять фигуры частями, если это не указано в учебнике; • Переносить фигуры из танца в танец; • Партнеру исполнять партию партнерши и наоборот.
--	--

<p>Програма «С»- класу для категорій Юніори, Молодь, Дорослі та Сеньйори</p> <p>Програма складності «С» класу включає: Ча-ча-ча, Самба, Румба, Пасодобль, Джайв. Хореографія в «С» класі повинна давати танцюристові можливість показати володіння школою на фігурах, описаних в підручниках.</p> <p>Дозволяється у всіх танцях, крім Пасодобля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Використовувати фігури розділів «Початківці» «Е»-клас, «Д»-клас, «С»-клас, використовувати всі відкриті та закриті позиції згідно з описом у підручниках; • Виконувати фігури частинами; • Використовувати роздільне танцювання 8 тактів; з'єднання фігур без тримання не повинно перевищувати 8 тактів (для IDSF – 4 такти). Цьому відрізку без тримання має передувати і бути після нього мінімум 16 тактів фігур з різними варіантами тримання, які описані в підручниках. Допускається початок танцю з відрізка без тримання. Вільні руки повинні рухатись натурально; • Виконувати повороти на трьох кроках в Ча-ча-ча, Румбі в ритмі 4 і 1, в Самбі – 1 і 2; • Переносити фігури з танцю в танець; • Партнерові виконувати партію партнерки і навпаки; • Виконувати кидки ногами тільки в характері „Кік” або „Флік” не вище 45 градусів. 	<p>Программа «С» - класса для категорий Юниоры, Молодежь, Взрослые и Сеньоры</p> <p>Программа сложности «С» класса включает: Ча-ча-ча, Самба, Румба, Пасодобль, Джайв. Хореография в «С»-классе должна давать танцюру возможность показать владение школой на фигурах, описанных в учебниках.</p> <p>Разрешается во всех танцах, кроме Пасодобля:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Использовать фигуры разделов «Начинающие», «Е»-класс, «Д»-класс, «С»-класс, использовать все открытые и закрытые позиции, согласно с описанием в учебниках; • Исполнять фигуры частями; • Использовать раздельное танцевание 8 тактов. Соединения фигур без держания не должно превышать 8 тактов (для IDSF – 4 такта). Этому отрезку без соединения рук должно предшествовать и следовать за ним минимум 16 тактов фигур с различными вариантами соединения в паре, которые описаны в учебниках. Допускается начало хореографии с отрезка на расстоянии. Свободные руки должны двигаться натурально; • Исполнять повороты на трех шагах в Ча-ча-ча, Румбе в ритме 4 и 1, в Самбе – 1 и 2; • Переносить фигуры из танца в танец; • Партнеру исполнять партию партнерши и наоборот; • Исполнять броски ногами только в характере «Кик» или «Флик» не выше 45 градусов.
--	---

УВАГА!

В танці Пасодобль дозволяється:

- Виконувати фігури відповідно до Переліку фігур;
- Використовувати попередні та наступні фігури лише згідно з описом у підручниках.

Не дозволяється:

- Виконувати фігури частинами, якщо це не описано у підручнику;
- Переносити фігури з танцю в танець;
- Партнерові виконувати партію партнерки і навпаки.

В «С» - класі не дозволяється:

- Ліфти;
- Аттитюди;
- Стрибки, крім тих, що є в описі фігур;
- Пліє і Гранд Пліє, крім демі Пліє;
- Шпагат і пів шпагат;
- Батмани;
- Ронд з підйомом ноги вище 45 градусів;
- Кіки і Фліки з підйомом ноги вище 45 градусів;
- Пози:

а) відсутність кроків, переносу ваги, повороту довше, ніж на 2 удари музики в Ча-ча-ча, Самбі та Джайві, і довше, ніж на 4 удари в Румбі та Пасодоблі;

б) елемент, в якому хоча б один з партнерів не знаходиться у власному балансі;

в) відхилення корпусу від вертикальної лінії більше ніж на 45 градусів.

ВНИМАНИЕ!

В танце Пасодобль разрешается:

- Исполнять фигуры согласно Перечню фигур;
- Использовать предыдущие и последующие фигуры только лишь в соответствии с описанием в учебниках.

Не разрешается:

- Исполнять фигуры частями, если это не указано в учебнике;
- Переносить фигуры из танца в танец;
- Партнеру исполнять партию партнерши и наоборот.

В «С» - классе не разрешается:

- Лифты;
- Аттитюды;
- Прыжки, кроме описанных в фигурах;
- Плие и Гранд Плие, кроме демі Плие;
- Шпагат и полушпагат;
- Батманы;
- Ронд с подъемом ноги выше 45 градусов;
- Кики и Флики с подъемом ноги выше 45 градусов;
- Позы:

а) отсутствие шагов, переноса веса, поворота дольше 2-х ударов музыки в Ча-ча-ча, Самбе и Джайве, и дольше 4-х ударов в Румбе и Пасодобле;

б) элемент, в котором хотя бы один из партнеров не находится в собственном балансе;

в) отклонение корпуса от вертикальной линии более чем на 45 градусов.

<p style="text-align: center;">Підручники-довідники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. The Revised Technique of Latin Dancing (ISTD); 2. Latin American Rumba 1998 (ISTD); 3. Latin American Cha-cha-cha 1999 (ISTD); 4. Latin American Paso Double 2000 (ISTD); 5. Latin American Samba 2002 (ISTD); 6. Latin American Jive 2002 (ISTD). 7. The Technique of Latin Dancing by Walter Laird; 8. The Technique of Latin Dancing Supplement by Walter Laird. 	<p style="text-align: center;">Учебники-справочники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев (ISTD); 2. Лат.-ам. Румба, 1998 (ISTD); 3. Лат.-ам. Ча-ча-ча, 1999 (ISTD); 4. Лат.-ам. Пасодобль, 2000 (ISTD); 5. Лат.-ам. Самба, 2002 (ISTD); 6. Лат.-ам. Джайв, 2002 (ISTD); 7. Техника латиноамериканских танцев Уолтера Лэрда; 8. Техника латиноамериканских танцев Уолтера Лэрда. Дополненное издание, 1997.
---	--

«С» класс в категориях «Молодежь», «Взрослые», «Сеньоры» для танцев Фокстрот и Пасодобль применяются правила, принятые в «С» классе для других танцев.

Скорочення	Сокращения	Abbreviations
Європейська програма	Европейская программа	Ballroom
Х. - Г'ю Ховард Л - Ліворуч П - Праворуч ПП - Променадна Позиція П-ка - Партнерка П-р - Партнер ЗП - Закрита Позиція ВП - Відкрита Позиція	Х. - Гью Ховард ВЛ - Влево ВП - Вправо ПП - Променадная Позиция П-ша - Партнерша П-р - Партнер ЗП - Закрытая Позиция ОП - Открытая Позиция	H. - Guy Howard L - Left R - Right PP - Promenade Position Ld - Lady M - Man CP - Closed Position OP - Open Position
Латиноамериканська програма	Латиноамериканская программа	Latin
Л. - Уолтер Лейрд Д - Додаток Л - Ліворуч П - Праворуч ЛН - Ліва нога ПН - Права нога ПП - Променадна Позиція КПП - Контрпроменадна позиція ЛБП - Ліва Бокова Позиція ПБП - Права Бокова Позиція П-р - Партнер П-ка - Партнерка ПР - Права Рука ЛР - Ліва Рука	Л. - Уолтер Лейрд Д - Дополнение ВЛ - Влево ВП - Вправо ЛН - Левая нога ПН - Правая нога ПП - Променадная Позиция КПП - Контрпроменадная позиция ЛБП - Левая Боковая Позиция ПБП - Правая Боковая Позиция П-р - Партнер П-ша - Партнерша ПР - Правая Рука ЛР - Левая Рука	L. - Walter Laird S. - Supplement L - Left R - Right LF - Left foot RF - Right foot PP - Promenade Position CPP - Counter Promenade Position LSP - Left Side Position RSP - Right Side Position Ld - Lady M - Man RH - Left hand LH - Right hand

ПОВІЛЬНИЙ ВАЛЬС <u>Початківці</u>	МЕДЛЕННИЙ ВАЛЬС <u>Начинающие</u>	WALTZ <u>Beginners</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Закриті Зміни 2. Натуральний По-ворот 3. Зворотній Поворот 4. Натуральний Спін Поворот 5. Недокручений Спін Поворот 6. Віск 7. Шасе з ПП 8. Зміна Хезітейшн 9. Зовнішня зміна (закінчена в ЗП) 10. Прогресивне Шасе ВП 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрытые Перемены 2. Натуральный По-ворот 3. Обратный Поворот 4. Натуральный Спин Поворот 5. Недовернутый Спин Поворот 6. Виск 7. Шассе из ПП 8. Перемена Хези-тейшн 9. Наружная Перемена (оконченная в ЗП) 10. Прогрессивное Шас-се ВП 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Closed Changes 2. Natural Turn 3. Reverse Turn 4. Natural Spin Turn 5. Underturned Spin Turn 6. Whisk 7. Chasse from PP 8. Hesitation Change 9. Outside Change (ended in CP) 10. Progressive Change to R
<u>«Е» - клас</u>	<u>«Е» - класс</u>	<u>«E» - class</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Закритий Імпетус 2. Зовнішня Зміна, закінчена в ПП 3. Зворотне Корте 4. Віск Назад 5. Основне Плетіння (ISTD)= Плетіння в ритмі Вальсу (Х.) 6. Основне Плетіння, закінчене в ПП (ISTD)= Плетіння в ритмі Вальсу (Х.) 7. Подвійний Зворотній Спін 8. Лок Назад 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрытый Импетус 2. Наружная перемена, законченная в ПП 3. Обратное Корте 4. Виск Назад 5. Основное Плетение (ISTD)= Плетение в ритме Вальса (Х.) 6. Основное Плетение, законченное в ПП (ISTD)= Плетение в ритме Вальса, законченное в ПП (Х.) 7. Двойной Обратный Спин 8. Лок Назад 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Closed Impetus 2. Outside Change ended in PP 3. Reverse Corte 4. Back Whisk 5. Basic Weave (ISTD)=Weave in Waltz time (H.,IDTA) 6. Basic Weave ended in PP (ISTD)=Weave in Waltz time ended in PP (H.,IDTA) 7. Double Reverse Spin 8. Backward Lock
<u>«Д» - клас</u>	<u>«Д» - класс</u>	<u>«D» - class</u>
<ol style="list-style-type: none"> 9. Зворотній Півот 10. Плетіння з ПП (може закінчуватися в ПП) 11. Закритий Теле-марк 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Обратный Пивот 10. Плетение из ПП (может заканчиваться в ПП) 11. Открытый Теле-марк 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Reverse Pivot 10. Weave from PP (may be ended in PP) 11. Closed Telemark 12. Open Telemark

12. Відкритий Теле- марк	12. Открытый Теле- марк	13. Cross Hesitation
13. Крос Хезітейшн	13. Кросс Хезитейшн	14. Wing
14. Крило	14. Крыло	15. Closed Wing
15. Закрите Крило	15. Закрытое Крыло	16. Open Imprtus
16. Відкритий Імпетус	16. Открытый Импетус	17. Outside Spin
17. Зовнішній Спін	17. Наружный Спин	18. Underturned Out- side Spin
18. Недокручений Зо- внішній Спін	18. Недокрученный Наружный Спин	19. Turning Lock (also ended in PP)
19. Поворотний Лок (може закінчувати- ся в ПП)	19. Поворотный Лок (может заканчи- ваться в ПП)	20. Drag Hesitation
20. Дрег Хезітейшн	20. Дрэг Хезитейшн	21. Overturned Spin Turn
21. Перекручений Спін Поворот	21. Перевернутый Спин Поворот	22. Turning Lock to R
22. Поворотний Лок ВП	22. Поворотный Лок ВП	23. Hover Corte
23. Ховер Корте	23. Ховер Корте	24. Fallaway Whisk (after 1-3 Natural Turn)
24. Фоловей Віск (піс- ля 1-3 Натурально- го Повороту)і	24. Фоллэвей Виск (по- сле 1-3 Натурально- го Поворота)	25. Open Natural Turn (passing) (H.,IDTA)
25. Відкритий Нату- ральний Поворот (прохідний) (Х., IDTA)	25. Открытый Натура- льный Поворот (проходящий) (Х., IDTA)	
«С» - клас	«С» - класс	«С» - class
26. Лівий Віск	26. Левый Виск	26. Left Wisk
27. Зворотній Фоловей і Сліп Півот	27. Обратный Фоллэ- вей и Слип Пивот	27. Fallaway Reverse and Slip Pivot
28. Ховер Корте з до- датковим тактом музики	28. Ховер Корте с до- полнительным так- том музыки	28. Hover Corte may danced using an ex- tra bar of music
29. Контра Чек	29. Контра Чек	29. Contra Check
30. Натуральний Фо- ллей Півот	30. Натуральный Фол- лэвей Пивот	30. Fallaway Natural Turn

ТАНГО	ТАНГО	TANGO
<p align="center">«Е»- клас</p>	<p align="center">«Е»- класс</p>	<p align="center">«E»-class</p>
<p>Кожна фігура, яка закінчується «Закритим Закінченням» може бути змінена на «Відкрите Закінчення» і навпаки.</p>	<p>Каждая фигура, которая заканчивается в «Закрытое Окончание» может быть исполнена и в «Открытое Окончание» и наоборот.</p>	<p>Any figure which ends in a “Closed Finish” may be changed to an “Open Finish” and vice versa</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1 .Хід 2. Прогресивний Боковий Крок 3. Прогресивна Ланка 4. Закритий Променад 5. Рок Поворот 6 Відкритий Зворотній Поворот (П-ка ззовні) 7. Корте Назад 8. Відкритий Зворотній Поворот (П-ка в лінію) 9. Прогресивний Боковий Крок у Зворотній Поворот 10. Відкритий Променад 11. Рок Назад на ПН 12. Рок Назад на ЛН 13. Натуральний Твіст Поворот 14. Натуральний Променадний Поворот 15. Натуральний Променадний Поворот в Рок Поворот 16. Чотири Кроки 17. Міні Файв Степ (Х., IDTA) = Файв Степ (ISTD) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ход 2. Прогрессивный Боковой Шаг 3. Прогрессивное Звено 4. Закрытый Променад 5. Рок Поворот 6. Открытый Обратный Поворот (П-ша снаружи) 7. Корте Назад 8. Открытый Обратный Поворот (П-ша в линию) 9. Прогрессивный Боковой Шаг в Обратный Поворот 10. Открытый Променад 11. Рок назад на ПН 12. Рок назад на ЛН 13. Натуральный Твист Поворот 14 .Натуральный Променадний Поворот 15 .Натуральный Променадний Поворот в Рок Поворот 16. Четыре Шага 17. Мини Файв Стэп (Х., IDTA) = Файв Степ (ISTD) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Walk 2. Progressive Side Step 3. Progressive Link 4. Closed Promenade 5. Rock Turn 6. Open Reverse Turn (Ld outside) 7. Back Corte 8. Open Reverse Turn (Ld in line) 1. Progressive Side Step Reverse Turn 10. Open Promenade 11. Rock Back on RF 12. Rock Back on LF 13 .Natural Twist Turn 14. Natural Promenade Turn 15. Natural Promenade Turn to Rock Turn 16. Four Step 17 .Mini Five Step (H.,IDTA) = Five Step (ISTD)

<p style="text-align: center;"><u>«Д» - клас</u></p> <p>18. П'ять кроків (Примітки, ISTD) = П'ять кроків (X., IDTA)</p> <p>19. Променадна Ланка (може закінчуватись в ПП)</p> <p>20 Відкритий Променад Назад</p> <p>21. Зовнішні Свівли</p> <p>22. Фолевой Променад</p> <p>23. Зміна Форстеп</p> <p>24. Браш Теп</p> <p>25. Фолевой Форстеп</p> <p>26. Основний Зворотній Поворот</p> <p>27. Чейс (переслідування) – також альтернативні закінчення після 5-го кроку</p> <p>28. Фолевой Зворотній і Сліп Півот</p> <p style="text-align: center;"><u>«С» - клас</u></p> <p>29. Контра Чек</p> <p>30. Оверсвей</p>	<p style="text-align: center;"><u>«Д» - класс</u></p> <p>18.Пять Шагов (Примечания, ISTD) = Пять шагов (X., IDTA)</p> <p>19. Променадное Звено (может заканчиваться в ПП)</p> <p>20. Открытый Променад Назад</p> <p>21. Наружные Свивлы</p> <p>22 Фоллэвей Променад</p> <p>23. Перемена Форстеп</p> <p>24. Браш Тэп</p> <p>25 Фоллэвей Форстеп</p> <p>26. Основной Обратный Поворот</p> <p>27. Чейс (погоня) – также альтернативные окончания после 5-го шага</p> <p>28. Фоллэвей Обратный и Слип Пивот</p> <p style="text-align: center;"><u>«С» - класс</u></p> <p>29. Контра Чек</p> <p>30. Овэрсвэй</p>	<p style="text-align: center;"><u>«D»-class</u></p> <p>18. Five Step (Notes, ISTD) = Five Step (H., IDTA)</p> <p>19. Promenade Link (may end in PP)</p> <p>20. Back Open Prome</p> <p>21. Outside Swivels</p> <p>22. Fallaway Promenade</p> <p>23. Four Step Change</p> <p>24. Brush Tap</p> <p>25. Fallaway Four Step</p> <p>26. Basic Reverse Turn</p> <p>27. The Chase</p> <p>28. Fallaway Reverse and Slip Pivot</p> <p style="text-align: center;"><u>«C» -class</u></p> <p>29. Contra Check</p> <p>30. Oversway</p>
---	---	---

ВДЕНСЬКИЙ ВАЛЬС	ВЕНСКИЙ ВАЛЬС	VIENNESE WALTZ
<p style="text-align: center;"><u>«Д» - клас</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Натуральний Поворот 2. Зворотній Поворот 3. Зміна Вперед з ПН - з Натурального Повороту в Зворотній 4. Зміна Вперед з ЛН - зі Зворотного Повороту в Натуральний 5. ЛН Назад - Зміна з Натурального Повороту в Зворотній 6. ПЛ Назад - Зміна - зі Зворотного Повороту в Натуральний 	<p style="text-align: center;"><u>«Д» - класс</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Натуральный Поворот 2. Обратный Поворот 3. Перемена Вперед с ПН - из Натурального Поворота в Обратный 4. Перемена Вперед с ЛН - из Обратного Поворота в Натуральный 5. ЛН Назад - Перемена из Натурального Поворота в Обратный 6. ПН Назад - Перемена из Обратного Поворота в Натуральный 	<p style="text-align: center;"><u>«D» - class</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Natural Turn 2. Reverse 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
<p style="text-align: center;"><u>«С» - клас</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Спін з легкою пружною дією і Натуральний Півот (не більше 2-х тактів підряд). Виконуються послідовно. На кроці. Вперед виконується легка пружна дія (два кроки на один такт) 	<p style="text-align: center;"><u>«С» - класс</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Спин с легким пружинящим действием и Натуральный Пивот (не более 2-х тактов подряд). Исполняются последовательно. На шаге Вперед исполняется легкое пружинящее действие (2 шага на 1 такт) 	<p style="text-align: center;"><u>«C» - class</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Spin with light springy action and Natural Pivot (not more than 2 times in succession). 8. Figures come sequentially. A light springy action is present on Forward step (2 steps per 1 time).

ФОКСТРОТ	ФОКСТРОТ	FOXTROT
<p align="center"><u>«С» - клас</u></p>	<p align="center"><u>«С» - класс</u></p>	<p align="center"><u>«C» - class</u></p>
<ol style="list-style-type: none"> 1.Крок Перо 2.Три Кроки 3.Натуральний По-ворот 4.Зворотній Поворот (об'єднаний з фігурою Фініш Перо) 5.Закритий Імпетус і Фініш Перо 6.Натуральне Плетіння (також з ПП) 7.Зміна Напрямку 8.Основне Плетіння (Плетіння після 1-4 Зворотної Хвилі) 9.Закритий Телемарк 10.Відкритий Телемарк і Перо Закінчення 11.Топ Спін 12.Ховер Перо 13.Ховер Телемарк (може закінчуватись в ПП) 14.Натуральний Телемарк 15.Ховер Крос (також з ПП) 16.Відкритий Імпетус 17.Відкритий Телемарк, (Прохідний)Натуральний Поворот, Зовнішній Свівл і Перо Закінчення 18.Плетіння з ПП 19.Зворотна Хвиля 20.Натуральний Твіст Поворот 21.Натуральний Твіст Поворот з закінченням у Натуральне Плетіння 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг Перо 2. Три Шага 3. Натуральный Поворот 4. Обратный Поворот (объединенный с фигурой Финиш Перо) 5. Закрытый Импетус и Финиш Перо 6. Натуральное Плетение (также из ПП) 7. Смена Направления 8. Основное Плетение (Плетение после 1-4 Обратной Волны) 9. Закрытый Телемарк 10.Открытый Телемарк и Перо Окончание 11. Топ Спин 12. Ховер Перо 13. Ховер Телемарк (может заканчиваться в ПП) 14. Натуральный Телемарк 15. Ховер Кросс (также из ПП) 16. Открытый Импетус 17. Открытый Телемарк, (Проходящий) Натуральный Поворот, Наружный Свивл и Перо Окончание 18. Плетение из ПП 19. Обратная Волна 20. Натуральный Твист Поворот 21. Натуральный Твист Поворот с окончанием в Натуральное Плетение 22. Натуральный Твист Поворот в Закрытый Импетус и Финиш Перо 23. Натуральный Твист Поворот с окончанием 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Feather Step 2. Three Step 3. Natural Turn 4. Reverse Turn (incorporating Feather Finish) 5. Closed Impetus and Feather Finish 6. Natural Weave (and from PP) 7. Change of Direction 8. Basic Weave (Weave after 1-4 Reverse Wave) 9. Closed Telemark 10. Open Telemark (and to end in PP) 11. Natural Telemark 12. Hover Feather 13. Hover Telemark (and to end in PP) 14. Natural Telemark 15. Hover Cross (and from PP) 16. Open Impetus 17. Open Telemark, (Passing) Natural Turn, Outside Swivel and Feather Finish 18. Weave from PP 19. Reverse Wave 20. Natural Twist Turn 21. Natural Twist Turn with Natural Weave Ending 22. Natural Twist Turn with Closed Impetus and Feather Finish Ending 23. Natural Twist Turn with Open Impetus Ending 24. Curved Feather (and from PP) 25. Back Feather 26. Natural Zig Zag from

<p>22.Натуральний Твіст Поворот в Закритий Імпетус і Фініш Перо</p> <p>23.Натуральний Твіст Поворот з закінченням Відкритий Імпетус</p> <p>24.Вигнуте Перо (також з ПП)</p> <p>25.Перо Назад</p> <p>26.Натуральний Зиг Заг з ПП</p> <p>27.Фолевей Зворотній і Сліп Півот</p> <p>28.Натуральний Ховер Тлемарк</p> <p>29.Баунс Фолевей з закінченням Плетіння</p> <p>30.Швидке Натуральне Плетіння з ПП (Х., IDTA)</p> <p>31.Продовжена Зворотна Хвиля (Х., IDTA)</p> <p>32.Швидкий Відкритий Зворотній (Х., IDTA)</p> <p>33.Зворотній Півот (Х., IDTA)</p>	<p>Открытый Импетус</p> <p>24. Изогнутое Перо (также из ПП)</p> <p>25. Перо Назад</p> <p>26. Натуральный Зиг Заг из ПП</p> <p>27. Фоллэвей Обратный и Слип Пивот</p> <p>28. Натуральный Ховер Тлемарк</p> <p>29. Баунс Фоллэвей с окончанием Плетение</p> <p>30. Быстрое Натуральное Плетение из ПП (Х., IDTA)</p> <p>31. Удлиненная Обратная Волна (Х., IDTA)</p> <p>32. Быстрый Открытый Обратный (Х., IDTA)</p> <p>33. Обратный Пивот (Х., IDTA)</p>	<p>PP</p> <p>27. Fallaway Reverse and Slip Pivot</p> <p>28. Natural Hover Telemark</p> <p>29. Bounce Fallaway with Weave Ending</p> <p>30. Quick Natural Weave from PP (H., IDTA)</p> <p>31. Extended Reverse Wave (H., IDTA)</p> <p>32. Quick Open Reverse (H., IDTA)</p> <p>33. Reverse Pivot (H., IDTA)</p>
---	---	--

КВИКСТЕП <u>Початківці</u>	КВИКСТЕП <u>Начинающие</u>	QUICKSTEP <u>Beginners</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Четвертний Поворот ВП 2. Четвертний Поворот ВЛ (каблучний Півот) 3. Натуральний Поворот (в кутку) 4. Натуральний Поворот з Хезітейшн 5. Натуральний Півот Поворот 6. Натуральний Спін Поворот 7. Прогресивне Шасе 8. Шасе Зворотній Поворот 9. Локстеп Вперед 10. Локстеп Назад 11. Прогресивне Шасе ВП 12. Тіплі Шасе ВП (в кутку) 13. Тіплі Шасе ВП (вдоль сторони майданчика) 14. Тіплі Шасе ВЛ (Х., IDTA) 15. Натуральний Поворот і Локстеп Назад 16. Біжуче Закінчення 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Четвертной Поворот ВП 2. Четвертной Поворот ВЛ (каблучный Пивот) 3. Натуральный Поворот (в углу) 4. Натуральный Поворот с Хезитейшн 5. Натуральный Пивот Поворот 6. Натуральный Спин Поворот 7. Прогрессивное Шасе 8. Шассе Обратный Поворот 9. Локстэп Вперед 10. Локстэп Назад 11. Прогрессивное Шасе ВП 12. Типль Шассе ВП (в углу) 13. Типль Шассе ВП (вдоль стороны площадки) 14. Типль Шассе ВЛ (Х., IDTA) 15. Натуральный Поворот и Локстэп Назад 16. Бегущее Окончание 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quarter Turn to R 2. Quarter Turn to L (Heel Pivot) 3. Natural Turn (at a corner) 4. Natural Turn with Hesitation 5. Natural Pivot Turn 6. Natural Spin Turn 7. Progressive Chasse 8. Chasse Reverse Turn 9. Forward Lock 10. Backward Lock 11. Progressive Chasse to R 12. Tipple Chasse to R (at a corner) 13. Tipple Chasse to R (along side of room) 14. Tipple Chasse to L (H., IDTA) 15. Natural Turn and Back Lock 16. Running Finish
<p style="text-align: center;"><u>«Е» - клас</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 17. Закритий Імпетус 18. Подвійний Зворотній Спін 19. Зиг Заг, Лок Назад, Біжуче Закінчення 20. Крос Шасе 21. Зміна Напрямку 22. V6 	<p style="text-align: center;"><u>«Е» - класс</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 17. Закрытый Импетус 18. Двойной Обратный Спин 19. Зиг Заг, Локк Назад, Бегущее Окончание 20. Кросс Шассе 21. Смена Направления 22. V6 	<p style="text-align: center;"><u>«E»-class</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 17. Closed Impetus 18. Double Reverse Spin 19. Zig Zag, Back Lock, Running Finish 20. Cross Chasse 21. Change of Direction 22. V6

<p><u>«Д» - клас</u></p> <p>23. Зворотній Півот 24. Недокручений Спін 25. Прогресивне Шасе ВП з поворотом ВЛ, закінчене спиною ДЦ або ЛТ 26. Швидкий Відкритий Зворотній 27. Біжучий Правий Поворот 28. Чотири Швидкі Бі- жучі 29. Румба Крос 30. Ховер Корте 31. Недокручений Тіпль Шасе 32. Закритий Телемарк 33. Тіпси ВП 34. Тіпси ВЛ 35. Шість Швидких Бі- жучих 36. Фіш Тейл</p>	<p><u>«Д» - класс</u></p> <p>23. Обратный Пивот 24. Недовернутый Спин Поворот 25. Прогрессивное Шасе ВП с поворотом ВЛ, законченное спиной ДЦ или в ЛТ 26. Быстрый Открытый Обратный 27. Бегущий Правый Поворот 28. Четыре Быстрых Бе- гущих 29. Румба Кросс 30. Ховер Корте 31. Недовернутое Типль Шассе 32. Закрытый Телемарк 33. Типси ВП 34. Типси ВЛ 35. Шесть Быстрых Бе- гущих 36. Фиш Тэйл</p>	<p><u>«D» - class</u></p> <p>23. Rverse Pivot 24. Underturned Spin Turn 25. Progressive Chasse to R 26. Quick Open Re- verse 27. Running Right Turn 28. Four Quick Run 29. Rumba Cross 30. Hover Corte 31. Underturned Tip- ple Chasse 32. Closed Telemark 33. Topsy to R 34. Topsy to L 35. Six Quick Run 36. Fish Tail</p>
<p><u>«С» - клас</u></p> <p>37. Крос Свівл 38. Біжучий Спін Пове- рот (Х., IDTA) 39. Біжуче Закінчення, закінчене в ПП (див. Вступ)</p>	<p><u>«С» - класс</u></p> <p>37. Кросс Свивл 38. Бегущей Спин По- ворот (Х., IDTA) 39. Бегущее Окончание, законченное в ПП (см. Вступление)</p>	<p><u>«C» - class</u></p> <p>37. Cross Swivel 38. Running Spin Turn (H., IDTA) 39. Running Finish end in PP</p>

<p align="center">САМБА <u>Початківці</u></p>	<p align="center">САМБА <u>Начинающие</u></p>	<p align="center">SAMBA <u>Beginners</u></p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Основні Рухи і Альтернативні Основні Рухи: а) Натуральний Основний Рух б) Зворотній Основний Рух в) Боковий Основний Рух (Л., д.; ISTD) 2. Прогресивний Основний Рух 3. Зовнішній Основний Рух (Л.,д.) 4. Самба Віски ВЛ і ВП (Л.), Віски ВЛ і ВП (ISTD) 5. Променадний Самба Крок 6. Боковий Самба Крок (може закінчуватися у Відкритій ПП, Закритій Позичі) 7. Самба Крок на Місці 8. Вольта в Просуванні ВЛ, Вольта в Просуванні ВП (Л.) = Кріс Крос (Л., д.; ISTD) 9. Бота Фого в Просуванні (Л.) = Бота Фого в Просуванні Вперед (ISTD) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные Движения и Альтернативные Основные Движения: а) Натуральное Основное Движение б) Обратное Основное Движение в) Боковое Основное Движение (Л.,д.; ISTD) 2. Прогрессивное Основное Движение 3. Наружное Основное Движение (Л.,д.) 4. Самба Виски ВЛ и ВП (Л.), Виски ВЛ и ВП (ISTD) 5. Променадный Самба Ход 6. Боковой Самба Ход (может заканчиваться в Открытой ПП, Закрытой Позичии) 7. Самба Ход на Месте 8. Вольта с Продвижением ВЛ, Вольта с Продвижением ВП (Л.) = Крисс Кросс (Л.,д.; ISTD) 9. Бота Фого в Продвижении (Л.) = Бота Фого в Продвижении Вперед (ISTD) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Basic Movement and Alternative Basic Movement: a) Natural Basic Movement b) Reverse Basic Movement c) Side Basic Movement (L., S.; ISTD) 2. Progressive Basic Movement 3. Outside Basic (L., S.) 4. Samba Whisks to L and R (L.), Whisks to L and R (ISTD) 5. Promenade Samba Walk 6. Side Samba Walk 7. Stationary Samba Walk 8. Travelling Voltas to L, Travelling Voltas to R (L.) = Criss Cross (L.,S.; ISTD) 9. Travelling Bota Fogos (L.) = Travelling Bota Fogos Forward (ISTD)
<p align="center"><u>Е-клас</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Вольта Спот Поворот ВП для П-ки (Л.) = Виск ВЛ з Поворотом П-ки під рукою ВП (ISTD) 11. Вольта Спот Поворот ВЛ для П-ки (Л.) = 	<p align="center"><u>Е-класс</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Вольта Спот Поворот ВП для П-ши (Л.) = Виск ВЛ с Поворотом П-ши под рукою ВП (ISTD) 11. Вольта Спот Поворот ВЛ для П-ши 	<p align="center"><u>E-class</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Volta Spot Turn to R for Ld (L.) = Whisk to L (M may lead Ld to turn R - ISTD) 11. Volta Spot Turn to L for Ld (L.) = Whisk to R (M may lead Ld to

<p>Виск ВП з Поворотом П-ки під рукою ВЛ (ISTD)</p> <p>12. Ритм Баунс (Л.,д.; ISTD)</p> <p>13. Звичайна Вольта ВП або ВЛ (Л.,д.) = Вольта в Просуванні в Закритій Позичії (ISTD)</p> <p>14. Спот Вольта (ISTD)</p> <p>15. Тіньові Бота Фого (Л.) = Кріс Крос Бота Фого (ISTD)</p> <p>16. Бота Фого в Просуванні Назад (ISTD)</p> <p>17. Променадні Бота Фого (Л.) = Бота Фого в ПП і КПП (ISTD)</p> <p>18. Соло Вольта Спот Поворот ВП і ВЛ (в ритмі SaS - Л.) = Соло Спот Вольта ВП і ВЛ (в ритмі SaS - ISTD)</p> <p>19. Методи Зміни Ніг - Метод 1,2 (Л.), Зміни Ніг 1,2,3,4 (ISTD)</p> <p>20. Тіньова Вольта в Просуванні (ISTD)</p> <p>21. Зворотній Поворот</p> <p>22. Корта Джака</p> <p>23. Роки в Близькій Позичії з ПН і ЛН (Л.) = Закриті Роки (ISTD)</p> <p>Фігури, які можуть виконуватись з однакових ніг в Правій Тіньовій Позичії: Бота Фого в Просуванні Вперед, Тіньова Вольта в Просуванні, Самба Кроки, Ритм Баунс</p>	<p>(Л.) = Виск ВП с Поворотом П-ши под рукою ВЛ (ISTD)</p> <p>12. Ритм Баунс (Л.,д.; ISTD)</p> <p>13. Обычная Вольта ВП или ВЛ (Л.,д.) = Вольта в Продвижении в Закрытой Позичии (ISTD)</p> <p>14. Спот Вольта (ISTD)</p> <p>15. Теневые Бота Фого (Л.) = Крисс Кросс Бота Фого (ISTD)</p> <p>16. Бота Фого в Продвижении Назад (ISTD)</p> <p>17. Променадные Бота Фого (Л.) = Бота Фого в ПП и КПП (ISTD)</p> <p>18. Соло Вольта Спот Поворот ВП и ВЛ (в ритме SaS - Л.) = Соло Спот Вольта ВП и ВЛ (в ритме SaS - ISTD)</p> <p>19. Методы Смены Ног - Метод 1,2 (Л.), Смены Ног 1,2,3,4 (ISTD)</p> <p>20. Теневая Вольта в Продвижении (ISTD)</p> <p>21. Обратный Поворот</p> <p>22. Корта Джака</p> <p>23. Роки в Близкой Позичии с ПН и ЛН (Л.) = Закрытые Роки (ISTD)</p> <p>Фигуры, которые могут исполняться с одинаковых ног в Правой Теневой Позичии: Бота Фого в Продвижении Вперед, Теневая Вольта в Продвижении, Самба Ход, Ритм Баунс</p>	<p>turn L - ISTD)</p> <p>12. Rhythm Bounce (L.,S.; ISTD)</p> <p>13. Simple Volta to R or L (L.,S.) = Travelling Volta (Closed Position - ISTD)</p> <p>14. Spot Volta (ISTD)</p> <p>15. Shadow Bota Fogos (L.) = Criss Cross Bota Fogos (ISTD)</p> <p>16. Travelling Bota Fogos Back (ISTD)</p> <p>17. Promenade Bota Fogos (L.) = Bota Fogos to PP and CPP (ISTD)</p> <p>18. Solo Volta Spot Turn to R and L (L.) = Solo Spot Volta to R and L (ISTD)</p> <p>19. Methods of Changing Feet - Method 1,2 (L.), Foot Changes 1,2,3,4 (ISTD)</p> <p>20. Shadow Travelling Volta (ISTD)</p> <p>21. Reverse Turn</p> <p>22. Corta Jaka</p> <p>23. Close Rocks on RF and LF (L.) = Closed Rocks (ISTD)</p>
---	--	---

<u>Д-клас</u>	<u>Д-класс</u>	<u>D-class</u>
24. Тіньова Вольта по Колу (ISTD)	24. Теневая Вольта по Кругу (ISTD)	24. Shadow Circular Volta (ISTD)
25. Корта Джака (після 7-го кроку П-р може танцювати партію П-ки і навпаки) (ISTD)	25. Корта Джака (после 7-го шага П-р может танцевать партию П-ши и наоборот) (ISTD)	25. Corta Jaka (notes - ISTD)
26. Соло Спот Вольта ВП або ВЛ, повторена 2-3 рази (ритм SaSaSaS - ISTD)	26. Соло Спот Вольта ВП или ВЛ, повторенная 2-3 раза (ISTD)	26. Solo Spot Volta (SaSaSaS - ISTD)
27. Відкриті Роки ВП і ВЛ (Л.) = Відкриті Роки (ISTD)	27. Открытые Роки ВП и ВЛ (Л.) = Открытые Роки (ISTD)	27. Open Rocks to R and L (L.) = Open Rocks (ISTD)
28. Роки Назад з ПН і ЛН (Л.) = Роки Назад (ISTD)	28. Роки Назад с ПН и ЛН (Л.) = Роки Назад (ISTD)	28. Backward Rocks on RF and LF (L.) = Back Rocks (ISTD)
29. Коса	29. Коса	29. Plait
30. Розкручування від руки (Л.,д.;ISTD)	30. Раскручивание от Руки (Л.,д.; ISTD)	30. Rolling off the Arm (L.,S.; ISTD)
31. Зміна Ніг - Метод 8 (ISTD)	31. Смена Ног - Метод 8 (ISTD)	31. Foot Change - Method 8
32. Аргентинські Кроси (Л.,д.; ISTD)	32. Аргентинские Кроссы (Л.,д.; ISTD)	32. Argentine Crosses (L.,S.; ISTD)
33. Безперервна Вольта Спот Поворот ВП (Л.) = Мейпоул (П-р повертається ВЛ - Л.,д.; ISTD)	33. Непрерывная Вольта Спот Поворот ВП (Л.)= Мейпоул (П-р поворачивается ВЛ - Л.,д.; ISTD)	33. Continuous Volta Spot Turn to R (L.) = Maypole (M turning L - L.,S.; ISTD)
34. Безперервна Вольта Спот Поворот ВЛ (Л.) = Мейпоул (П-р повертається ВП - Л.,д.; ISTD)	34. Непрерывная Вольта Спот Поворот ВЛ (Л.= Мейпоул (П-р поворачивается ВП - Л.,д.; ISTD)	34. Continuous Volta Spot Turn to L (L.) = Maypole (M turning R - L.,S.; ISTD)
35. Біг з ПП в КПП (Л.) = Променадний і Контрпроменадний Біг (ISTD)	35. Пробежки из ПП в КПП (Л.) = Променадний и Контрпроменадний Бег (ISTD)	35. Promenade to Counter Promenade Runs (L.) = Promenade and Counter Promenade Runs (ISTD)
36. Кроки Крузадос	36. Шаги Крузадос	36. Cruzados Walks
37. Локи Крузадос в Тіньовій Позиції (Л.) = Локи Крузадос (ISTD)	37. Локи Крузадос в Теневой Позиции (Л.) = Локи Крузадос (ISTD)	37. Cruzados Locks in Shadow Position (L.) = Cruzados Locks (ISTD)
38. Контра Бота Фого	38. Контра Бота Фого	38. Contra Bota Fogos
39. Вольта по Колу ВЛ (Л.) = Карусель ВЛ (ISTD)	39. Вольта по Кругу ВЛ	39. Circular Voltas to L (L.) = Roundabout to L (ISTD)
40. Вольта по Колу ВП (Л.) = Карусель ВП (ISTD)	40. Вольта по Кругу ВЛ	40. Circular Voltas to R (L.) = Roundabout to R (ISTD)
41. Натуральний Рол	41. Натуральний Рол	41. Natural Roll
	42. Three Step Turn	42. Three Step Turn

<p>42. Поворот на Трьох Кроках 43. Самба Локи 44. Корта Джака з Поворотом на $\frac{3}{4}$ ВП (ISTD), Корта Джака в Правій Тіньовій Позиції 45. Методи Зміни Ніг – Метод 3,4 (Л.), Зміни Ніг 5,6,7 (ISTD)</p> <p>Фігури, які можуть виконуватися з однакових ніг в Правій Тіньовій Позиції: Кроки Крузадос, Локи Крузадос, Корта Джака.</p> <p style="text-align: center;"><u>С-клас</u></p> <p>46. Вольта в Просуванні в ускладненому ритмі (ISTD) 47. Зворотній Рол (Закрита Позиція - ISTD) 48. Аргентинські Кроси Розвинені (ISTD)</p>	<p>(Л.) = Карусель ВЛ (ISTD) 40. Вольта по Кругу ВП (Л.) = Карусель ВП (ISTD) 41. Натуральный Ролл 42. Поворот на Трех Шагах 43. Самба Локи 44. Корта Джака с Поворотом на $\frac{3}{4}$ ВП (ISTD), Корта Джака в Правой Теневой Позиции 45. Методы Смены Ног – Метод 3,4 (Л.), Смены Ног 5,6,7 (ISTD)</p> <p>Фигуры, которые могут исполняться с одноименных ног в Правой Теневой Позиции: Шаги Крузадос, Локи Крузадос, Корта Джака.</p> <p style="text-align: center;"><u>С-класс</u></p> <p>46. Вольта в Продвижении в усложненном ритме (ISTD) 47. Обратный Ролл (Закр.Позиция - ISTD) 48. Развитие фигуры Аргентинские Кроссы (ISTD)</p>	<p>43. Samba Locks 44. Corta Jaka (Notes - ISTD), Corta Jaka in Right Shadow Position 45. Methods of Changes Feet – Method 3,4 (L.), Foot Changes 5,6,7 (ISTD)</p> <p style="text-align: center;"><u>C-class</u></p> <p>46. Volta Development (ISTD) 47. Reverse Roll (Closed Position - ISTD) 48. Argentine Crosses Development (ISTD)</p>
--	--	--

<p align="center">ЧА-ЧА-ЧА <u>Початківці</u></p>	<p align="center">ЧА-ЧА-ЧА <u>Начинающие</u></p>	<p align="center">СНА-СНА-СНА <u>Beginners</u></p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Закритий Основний Рух 2. Відкритий Основний Рух 3. Основний Рух на Місці 4. Тайм Степи 5. Чек з Відкритої КПП(Л.) = (Нью-Йорк в ЛБП - ISTD) 6. Чек з Відкритої ПП (Лерд) = (Нью-Йорк в ПБП - ISTD) 7. Спот або Свч Поворот ВЛ 8. Спот або Свч Поворот ВП 9. Поворот під рукою ВЛ 10. Поворот під рукою ВП 11. Рука до Руки 12. Плече до Плеча 13. Три Ча-ча-ча Вперед і Назад в Закритій або Відкритій Позичії без зміни рук 14. Бічні Кроки (ISTD) 15. Варіанти Шасе <ul style="list-style-type: none"> - в Сторону - Компактне - Локстеп вперед - Локстеп назад 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрытое Основное Движение 2. Открытое Основное Движение 3. Основное Движение на Месте 4. Тайм Стэпы 5. Чек из Открытой КПП (Л.) = (Нью-Йорк в ЛБП -ISTD) 6. Чек из Открытой ПП (Л.) = (Нью-Йорк в ПБП - ISTD) 7. Спот или Свич Поворот ВЛ 8. Спот или Свич Поворот ВП 9. Поворот под рукой ВЛ 10. Поворот под рукой ВП 11. Рука к Руке 12. Плечо к Плечу 13. Три Ча-ча-ча Вперёд и Назад в Закрытой или Открытой Позичии без смены рук; 14. Боковые Шаги (ISTD) 15. Варианты Шассе <ul style="list-style-type: none"> - в Сторону - Компактное - Локстэп вперед - Локстэп назад 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Closed Basic Movement 2. Open Basic Movement 3. Basic Movement In Place 4. Time Steps 5. Check from Open CPP (L.) = New York to LSP - ISTD 6. Check from Open PP (Laird) = New York to LSP - ISTD 7. Spot or Switch Turn to L 8. Spot or Switch Turn to R 9. Underarm Turn to L 10. Underarm Turn to R 11. Hand to Hand 12. Shoulder to Shoulder 13. Three Cha-cha-cha's Forward and Backwards in Closed Position or Open Position 14. Side Steps 15. Types of Chasse <ul style="list-style-type: none"> - to Side - Compact - Forward Lock - Backward Lock
<p align="center"><u>Е - клас</u></p>	<p align="center"><u>Е - класс</u></p>	<p align="center"><u>Е -class</u></p>
<ol style="list-style-type: none"> 16. Віяло 17. Алемана 18. Хокейна Ключка 19. Три Ча-ча-ча Вперед і Назад зі зміною рук та три Ча-ча-ча Вперед в КПП і ПП 20. Плече до Плеча (ЛР пра до ПР п-ки, ПР до ПР, обіручне тримання, або без тримання) 	<ol style="list-style-type: none"> 16. Веер 17. Алемана 18. Хоккейная Ключка 19. Три Ча-ча-ча Вперёд и Назад со сменой рук и три Ча-ча-ча Вперёд в КПП и ПП 20. Плечо к Плечу (ЛР пра к ПР п-ши, ПР к ПР, 	<ol style="list-style-type: none"> 16. Fan 17. Alemana 18. Hockey Stick 19. Three Cha-cha-cha's Fwd and Bwd with change of hands, Three Cha-cha-cha's Fwd in CPP and PP

<p>21. Натуральна Дзига 22. Натуральне Розкриття Назовні 23. Алемана з Відкрит. Позиції 24. Алемана, закінчена в КПП 25. Закритий Хіп Твіст 26. Відкритий Хіп Твіст <u>Примітка:</u> п-р може виконувати Сліп шасе, Ронд шасе в складі описаних фігур (Л.,ISTD)</p> <p style="text-align: center;"><u>Д-клас</u></p> <p><u>Дозволяється:</u></p> <p>- виконувати ритм “Гуапача” у фігурах: Основний рух (закритий, відкритий, на місці), Віяло, Тайм Степи, Крос Бейзик.</p> <p>- роздільне танцювання - 4 такти, не враховуючи Зміни ніг та фігур, які виконуються без тримання.</p> <p>27. Спот Поворот або Свіч(п-р ВЛ, п-ка ВП), закінчений у Відкритій Позиції (ISTD) 28. Зворотня Дзига 29. Відкриття Назовні зі Зворотньої Дзиги 30. Алемана з Відкрит. Позиції - ПР до ПР 31. Закритий Хіп Твіст, закінчений у КПП або Контактний Позиції 32. Відкритий Хіп Твіст, закінчений у КПП або Контактній позиції 33. Хокейна Ключка, закінчена в КПП 34. Крос Бейзик 35. Локон 36. Аїда</p>	<p>за две руки, или без рук) 21. Натуральный Волчок; 22. Натуральное Раскрытие Наружу; 23. Алемана из Откр. Позиции 24. Алемана, законченная в КПП 25. Закрытый Хип Твист 26. Открытый Хип Твист <u>Примечание:</u> п-р может исполнять Слип шассе, Ронд шассе в составе описанных фигур (Л.,ISTD)</p> <p style="text-align: center;"><u>Д -класс</u></p> <p><u>Можно:</u></p> <p>- исполнять ритм “Гуапача” в фигурах: Основное движение (открытое, закрытое, на месте), Веер, Тайм Стэпы, Кросс Бэйзик.</p> <p>- раздельное танцевание - 4 такта, не учитывая Смены ног и фигур, исполняемых без соединения рук.</p> <p>27. Спот Поворот или Свич (п-р ВЛ, п-ша ВП), законченный в Открытой Позиции (ISTD) 28. Обратный Волчок 29. Раскрытие Наружу из Обратного Волчка 30. Алемана из Откр. Позиции - ПР к ПР 31. Закрытый Хип Твист, законченный в КПП или Контактной Позиции 32. Открытый Хип Твист, законченный у</p>	<p>20. Shoulder to Shoulder (alternative hold) 21. Natural Top 22. Natural Opening Out Movement 23. Alemana from Open Position 24. Alemana, ending in CPP 25. Closed Hip Twist 26. Open Hip Twist</p> <p style="text-align: center;"><u>D- class</u></p> <p>Guapacha timing may be used during figures: -Basic Movement (Closed, Open, In Place), Fan, Time Steps, Cross Basic. 27. Spot Turn or Switch Turn Development (ISTD) 28. Reverse Top 29. Opening Out from Reverse Top 30. Alemana from Open Position (right to right hand hold) 31. Closed Hip Twist, ending in CPP or Contact Position 32. Open Hip Twist, ending in CPP or Contact Position 33. Hockey Stick, ending in CPP 34. Cross Basic 35. Curl 36. Aida 37. Cuban Breaks in Open</p>
--	--	--

<p>37. Кубинські Брейки у Відкритій ПП 38. Кубинські Брейки у Відкритій КПП 39. Розщеплені Кубинські Брейки у Відкритій ПП 40. Розщеплені Кубинські Брейки у Відкритій КПП 41. Зміни Ніг 42. Чейс (ISTD) 43. Спіраль 44. Туди і Назад (ISTD) 45. Варіант Шасе - Біг Вперед або Назад (ISTD) 46. Розвинене "Віяло" (ISTD) 47. Закритий Хіп Твіст Спіраль 48. Відкритий Хіп Твіст Спіраль 49. Турецький Рушничок 50. Розкручування Канату 51. Улюблена 52. Іди за мною 53. Натуральна Дзига з поворотом п-ки ВЛ під ЛР п-ра (ISTD) 54. Ускладнений Хіп Твіст</p>	<p>КПП или Контактной позиции 33. Хокейная Ключка, законченная в КПП 34. Кросс Бэйзик 35. Локон 36. Аида 37. Кубинские Брэйки в Открытой ПП 38. Кубинские Брэйки в Открытой КПП 39. Расщепленные Кубинские Брэйки в Открытой ПП 40. Расщепленные Кубинские Брэйки в Открытой КПП 41. Смены Ног 42. Чейс (ISTD) 43. Спираль 44. Туда и Обратно (ISTD) 45. Вариант Шассе - Бег Вперед или Назад (ISTD) 46. Развитие "Веер" (ISTD) 47. Закрытый Хип Твист Спираль 48. Открытый Хип Твист Спираль 49. Турецкое Полотенце 50. Раскручивание Каната 51. Возлюбленная 52. Следуй за мной 53. Натуральный Волчек с поворотом п-ши ВЛ под ЛР п-ра (ISTD) 54. Усложненный Хип Твист</p>	<p>PP 38. Cuban Breaks in Open CPP 39. Split Cuban Breaks in Open PP 40. Split Cuban Breaks in Open CPP 41. Foot Changes 42. Chase (ISTD) 43. Spiral 44. There and Back (ISTD) 45. Forward and Backward Runs (ISTD) 46. Fan Development 47. Closed Hip Twist Spiral 48. Open Hip Twist Spiral 49. Turkish Towel 50. Rope Spinning 51. Sweetheart 52. Follow my Leader 53. Natural Top Development (Ld turn L under raised L arm - ISTD) 54. Advansed Hip Twist</p>
<p style="text-align: center;">«С»-клас</p> <p>Можна:</p> <ol style="list-style-type: none"> Використовувати ритм "Гуапача" у фігурах: Основний рух (закритий, відкритий, на місці), Віяло, Турецький рушничок, Тайм Степи, Крос Бейзик. Роздільне танцювання - 8 тактів, не враховуючи Зміни 	<p style="text-align: center;">«С»-класс</p> <p>Можно:</p> <ol style="list-style-type: none"> Исполнять ритм 	<p style="text-align: center;">«C»-class</p> <p>Guapacha timing may be used during figures:</p>

<p>ніг та фігур, які виконуються без тримання.</p> <p>55. Варіанти Шасе для роздільного танцювання і для заміни шасе на альтернативні рухи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ронд Шасе - Твіст Шасе - Сліп Шасе - Ронд Шасе в позиції Нью-Йорк <p>56. Втікаюче Шасе (варіант виконання Шасе) (ISTD)</p> <p>57. Варіант виконання Ускладненого Хіп Твіста з викор. Прес лінії у п-ра (ISTD)</p> <p>58. Крос Бейзик зі спіральним поворотом п-ки під ЛР п-ра</p>	<p>“Туапача” в фігурах: Основное движение (открытое, закрытое, на месте), Веер, Турецкое полотенце, Тайм Стэпы, Кросс Бэйзик.</p> <p>2. Раздельное танцевание – 8 тактов, не учитывая Смены ног и фигур, исполняемых без соединения рук.</p> <p>55. Варианты Шассе для раздельного танцевания и для замены шассе на альтернативные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ронд Шассе - Твист Шассе - Слип Шассе - Ронд Шассе в позиции Нью-Йорк <p>56. Убегающее Шассе (вариант исполнения Шассе) (ISTD)</p> <p>57. Вариант Усложнённого Хип Твиста с использованием пресс линии у п-ра (ISTD)</p> <p>58. Кросс Бэйзик со спиральным поворотом п-ши под ЛР п-ра</p>	<p>-Basic Movement (Closed, Open, In Place), Fan, Turkish Towel, Time Steps, Cross Basic</p> <p>55. Ronde Chasse Twist Chasse Slip Chasse Ronde Chasse in New York Position</p> <p>56. Runaway Chasse (ISTD)</p> <p>57. Advanced Hip Twist Development (ISTD)</p> <p>58. Cross Basic Development (Ld dance a spiral turn L on 5)</p>
--	---	--

<p style="text-align: center;">РУМБА «Д» - клас</p>	<p style="text-align: center;">РУМБА «Д»-класс</p>	<p style="text-align: center;">RUMBA «D»-class</p>
<p>1. Основний Рух (Л.), Закритий Основний Рух (ISTD)</p> <p>2. Відкритий Основний Рух (Л.- зауваження до фігури Основний Рух; ISTD)</p> <p>3. Основний Рух на Місці (ISTD)</p> <p>4. Альтернативний Основний Рух</p> <p>5. Кукарачі</p> <p>6. Чек з Відкритої КПП (Л.) = Нью Йорк в ЛБП (ISTD)</p> <p>7. Чек з Відкритої ПП (Л.) = Нью Йорк в ПБП (ISTD)</p> <p>8. Спот Поворот ВП (Л.) = Спот Поворот ВП, Свч Поворот ВП (ISTD)</p> <p>9. Спот Поворот ВЛ (Л.) = Спот Поворот ВЛ, Свч Поворот ВЛ (також розвиток фігури -ISTD)</p> <p>10. Поворот під Рукою ВЛ</p> <p>11. Поворот під Рукою ВП</p> <p>12. Плече до Плеча (Відкрита Позиція або Закрита Позиція - Л., д.) = Плече до Плеча (лівим боком, також розвинене; правим боком, також розвиток фігури ISTD)</p> <p>13. Рука до Руки (Л.) = Рука до Руки ПБП і ЛБП - ISTD)</p> <p>14. Прогресивні Кроки Вперед і Назад</p>	<p>1. Основное Движение (Л.), Закрытое Основное Движение (ISTD)</p> <p>2. Открытое Основное Движение (Л. -примечание к фигуре Основное Движение; ISTD)</p> <p>3. Основное Движение на Месте (ISTD)</p> <p>4. Альтернативное Основное Движение</p> <p>5. Кукарачи</p> <p>6. Чек из Открытой КПП (Л.) = Нью Йорк в ЛБП (ISTD)</p> <p>7. Чек из Открытой ПП (Л.) = Нью Йорк в ПБП (ISTD)</p> <p>8. Спот Поворот ВП (Л.) = Спот Поворот ВП, Свч Поворот ВП (ISTD)</p> <p>9. Спот Поворот ВЛ (Л.) = Спот Поворот ВЛ, Свч Поворот ВЛ (также развитие фигуры - ISTD)</p> <p>10. Поворот под Рукой ВЛ</p> <p>11. Поворот под рукой ВП</p> <p>12. Плечо к Плечу (Открытая Позиция или Закрытая Позиция - Л., д.) = Плечо к Плечу (левым боком, также развитие фигуры; правым боком, также развитие фигуры - ISTD)</p> <p>13. Рука к Руке (Л.) = Рука к Руке (ПБП и ЛБП - ISTD)</p> <p>14. Прогрессивные Шаги Вперед и Назад</p> <p>15. Прогрессивные Шаги Вперед в ПБП и ЛБП</p>	<p>1. Basic Movement (L.), Closed Basic Movement (ISTD)</p> <p>2. Open Basic Movement (ISTD)</p> <p>3. Basic Movement in Place (ISTD)</p> <p>4. Alternative Basic Movement</p> <p>5. Cucarachas</p> <p>6. Check from Open CPP (L.) = New York to LSP (ISTD)</p> <p>7. Check from Open CPP (L.) = New York to RSP (ISTD)</p> <p>8. Spot Turn to R (L.) = Spot Turn to R, Switch Turn to R (ISTD)</p> <p>9. Spot Turn to L (L.) = Spot Turn to L, Switch Turn to L also Development (ISTD)</p> <p>10. Underarm Turn to L</p> <p>11. Underarm Turn to R</p> <p>12. Shoulder to Shoulder (Open Position or Closed Position-L., S.) = Shoulder to Shoulder (LS and RS also Development - ISTD)</p> <p>13. Hand to Hand (L.) = Hand to Hand (to RSP and LSP - ISTD)</p> <p>14. Progressive Walks Forward and Back</p> <p>15. Progressive Walks Forward in RSP and LSP (ISTD)</p> <p>16. Progressive Walks Forward in Right Shadow Position</p>

<p>15. Прогресивні Кроки Вперед в ПБП та ЛБП (ISTD)</p> <p>16. Прогресивні Кроки Вперед в Правій Тіньовій Позиції</p> <p>17. Бічні Кроки (Бічні Кроки і Кукарачі - Л.,д.), Бічні Крок и (ВЛ або ВП - ISTD)</p> <p>18. Кубинські Роки</p> <p>19. Віяло (Л.), Віяло (також розвиток фігури - ISTD)</p> <p>20. Алемана</p> <p>21. Алемана з Відкритої Позиції (ЛР до ПР)</p> <p>22. Алемана з Чеком у Відкриту КПП (Л.) = Алемана (П-р и П-ка діагонально вперед у відкриту КПП - ISTD)</p> <p>23. Хокейна Ключка (також з поворотом у Відкриту КПП - Л.) = Хокейна Ключка (може бути закінчена у Відкритій КПП - ISTD)</p> <p>24. Натуральна Дзига</p> <p>25. Розкриття Назовні ВП і ВЛ</p> <p>26. Натуральне Розкриття Назовні (Л.,д.; ISTD)</p> <p>27. Ускладнене Розкриття Назовні (Л.)</p> <p>28. Близький (Закритий) Хіп Твіст (Л.), Закритий Хіп Твіст (ISTD)</p> <p>29. Близький Хіп Твіст, повернений у відкриту КПП(Л.) = Закритий Хіп Твіст, закінчений у</p>	<p>(ISTD)</p> <p>16. Прогресивные Шаги Вперед в Правой Теневой Позиции</p> <p>17. Боковые Шаги (Боковые Шаги и Кукарачи - Л.,д.), Боковые Шаги (ВЛ и ВП - ISTD)</p> <p>18. Кубинские Роки</p> <p>19. Веер (Л.), Веер (также развитие фигуры - ISTD)</p> <p>20. Алемана</p> <p>21. Алемана из Открытой Позиции (ЛР к ПР)</p> <p>22. Алемана с Чеком в Открытой КПП (Л.) = Алемана (П-р и П-ша диагонально вперед в Открытой КПП - ISTD)</p> <p>23. Хоккейная Ключка (также с поворотом в Открытую КПП - Л.) = Хоккейная Ключка (законченная в Открытой КПП) (ISTD)</p> <p>24. Натуральный Волчок</p> <p>25. Раскрытие Наружу ВП и ВЛ</p> <p>26. Натуральное Раскрытие Наружу (Л., д.; ISTD)</p> <p>27. Усложненное Раскрытие Наружу (Л.)</p> <p>28. Близкий (Закрытый) Хип Твист (Л.), Закр. Хип Твист (ISTD)</p> <p>29. Близкий Хип Твист, повернутый в Открытую КПП (Л.) = Закрытый Хип Твист, законченный в Открытой КПП (ISTD)</p> <p>30. Открытый Хип Твист</p> <p>31. Обратный Волчок</p> <p>32. Раскрытие Наружу из Обратного Волчка (ISTD)</p> <p>33. Фоллзвей (Л.) = Аида (ISTD)</p> <p>34. Спираль</p>	<p>17. Side Steps (Side Steps and Cucarachas - L., S.), Side Steps (To L or R - ISTD)</p> <p>18. Cuban Rocks</p> <p>19. Fan (L.; ISTD, also Development - ISTD)</p> <p>20. Alemana</p> <p>21. Alemana from Open Position(L.), Alemana (with L to R hand Hold- ISTD)</p> <p>22. Alemana - M and Ld end diagonally Fwd in Open CPP (ISTD)</p> <p>23. Hockey Stick (also) turned to open CPP (L., ISTD)</p> <p>24. Natural Top</p> <p>25. Opening out to R and L</p> <p>26. Natural Opening Out Movement (L.S.,ISTD)</p> <p>27. Advanced Opening Out Movement (L.)</p> <p>28. Close (Closed) Hip Twist (L.), Closed Hip Twist (ISTD)</p> <p>29. Close Hip Twist turned to Open CPP (L.) = Closed Hip Twist: Alternative finishing position - Open CPP (ISTD)</p> <p>30. Open Hip Twist</p> <p>31. Reverse Top</p> <p>32. Opening Out from Reverse Top (ISTD)</p> <p>33. Fallaway (L.) = Aida(ISTD)</p>
---	---	--

<p>Відкритій КПП (ISTD) 30. Відкритий Хіп Твіст 31. Зворотня Дзига 32. Розкриття Назовні зі Зворотної Дзиги (ISTD) 33. Фолевей (Л) = Аїда (ISTD) 34. Спіраль 35. Спіраль з поворотом у відкриту КПП (Л.) = Спіраль - альтернативне закінчення у відкриту КПП (ISTD) 36. Локон 37. Локон з поворотом у відкриту КПП (Л.) = Локон - альтернативне закінчення у Відкриту КПП (ISTD) 38. Розкручування Канагу 39. Алемана з відкритої Позиції ПР до ПР (Л.) = Алемана розвинена (ISTD) 40. Натуральна Дзига (з поворотом П-ки під рукою ВЛ - Л.) = Натуральна Дзига розвинена (ISTD) 41. Ковзаючи Двері (Л., ISTD, також Розвинені - ISTD) 42. Три Алемани 43. Ускладнений Хіп Твіст, також Розвинений - варіант 2 (ISTD) 44. Безперервний Хіп Твіст 45. Безперервний Хіп Твіст по Колу (Л.) = Хіп Твіст по Колу (ISTD) 46. Фехтування - Спот Поворот або</p>	<p>35. Спіраль с поворотом в Открытую КПП (Л.) = Спіраль - альтернативное окончание в Открытую КПП (ISTD) 36. Завиток 37. Завиток с поворотом в Открытую КПП (Л.) = Завиток - альтернативное окончание в Открытую КПП (ISTD) 38. Раскручивание Канага 39. Алемана из Открытой Позиции ПР к ПР (Л.) = Алемана - развитие фигуры (ISTD) 40. Натуральный Волчок в повороте П-ши под рукой ВЛ (Л.) = Развитие фигуры Натуральный Волчок (ISTD) 41. Скользящие Двери (Л., ISTD, также Развитие фигуры - ISTD) 42. Три Алеманы 43. Усложненный Хип Твист, также Развитие - вариант 2 (ISTD) 44. Непрерывный Хип Твист 45. Непрерывный Хип Твист по Кругу (Л.) = Хип Твист по Кругу (ISTD) 46. Фехтование - Спот Поворот или Спин Окончание (Л.д.) = Фехтование (ISTD) 47. Три Тройки (Л., д.; ISTD) 48. Три Тройки, законченные в позиции Веер (Л., д.) = Три Тройки с окончанием Веер (ISTD)</p>	<p>34. Spiral 35. Spiral turned to Open CPP (L.) = Spiral - Alternative finishing position - Open CPP (ISTD) 36. Curl Open CPP (L.) 37. Curl turned to= Curl - Alternative finishing position - Open CPP 38. Rope Spining 39. Alemana from Open Position with R to R Hand Hold (L.) = Alemana-Development (ISTD) 40. Natural Top (Ld turn to L under raised arms(L.) = Natural Top Development (ISTD) 41. Sliding Doors (L., ISTD, also Development - ISTD) 42. Three Alemanas 43. Advanced Hip Twist, also Development - method 2 (ISTD) 44. Continuos Hip Twist 45. Continuos Circular Hip Twist (L.) = Circular Hip Twist (ISTD) 46. Fencing - Spot Turn or Spin ending(L.,S) = Fencing(ISTD) 47. Three Threes (L.,S.; ISTD) 48. Three Threes finished in Fan position(L., S., ISTD)</p>
--	--	---

<p>Спін Закінчення (Л.,д.) = Фехтування (ISTD) 47. Три Трійки (Л.,д.; ISTD) 48. Три Трійки, закінчені в Позиції Віяло (Л.,д.) = Три Трійки з закінченням Віяло (ISTD)</p> <p style="text-align: center;">«С» - клас</p> <p>49. Прес Лінія (Л.) = Прес Лінія (Розвинена Кукарача Вперед - ISTD)</p> <p>50. Три Алемани, розвинений варіант (ISTD) 51. Ускладнений Хіп Твіст Розвинений - варіант 1 (з використанням Прес Лінії у п-ра - ISTD)</p>	<p style="text-align: center;">«С»-класс</p> <p>49. Пресс Линия (Л.) = Пресс Линия (Развитие фигуры Кукарача Вперед - ISTD)</p> <p>50. Развитие фигуры Три Алеманы (ISTD) 51. Развитие фигуры Усложненный Хип Твист- вариант 1 (с использованием Пресс Линии у П-ра - ISTD)</p>	<p style="text-align: center;">«C»-Class</p> <p>49. Press Line (L.) = Press Line (Development Forward Cucaracha- ISTD) 50. Three Alemanas, Development ISTD) 51. Advanced Hip Twist Development- method 1 (ISTD)</p>
---	---	---

ПАСОДОБЛЬ «С» - клас	ПАСОДОБЛЬ «С» - класс	PASO DOBLE «C»-Class
<ol style="list-style-type: none"> 1. На Місці 2. Основний Рух 3. Апель 4. Шасе ВП 5. Шасе В Л 6. Підйоми ВП, Підйоми ВЛ (Л.) = Підйоми (ISTD) 7. Дрег (ISTD) 8. Переміщення (Л., д.; ISTD) 9. Атака 10. Променадна Ланка 11. Променад Близький 12. Променад 13. Екар (Фолевей Виск) 14. Розходження 15. Розходження з закінченням Фолевей (Розходження в Фолевей Виск - Л.,д.) 16. Розходження з кроками П-ки навколо П-ра (П-ка імітує Плащ ISTD) 17. Розходження з кроками П-ки навколо П-ра і Фолевей Виск (Л.,д.) 18. Синкоповане Розходження 19. Фолевей закінчення до Розходження (ISTD) 20. Вісім 21. Шістнадцять 22. Променад в Контрпроменад (Л.) = Променад і Контрпроменад (ISTD) 23. Велике Коло 24. Відкритий Телемарк (Л.,д.; ISTD) 25. Прохід 26. Бандерильї 27. Твіст Поворот 28. Зворотній Фолевей (ISTD) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. На Месте 2. Основное Движение 3. Аппель 4. Шассе ВП 5. Шассе ВЛ 6. Подъемы ВП, Подъемы ВЛ (Л.) = Подъемы (ISTD) 7. Дрег (ISTD) 8. Перемещение (Л. д.; ISTD) 9. Атака 10. Променадное Звено 11. Променад Близкий 12. Променад 13. Экар (Фоллэвей Виск) 14. Расхождение 15. Расхождение с окончанием Фоллэвей (Расхождение в Фоллэвей Виск - Л.,д.) 16. Расхождение с шагами П-ши вокруг П-ра (П-ша имитирует Плащ- ISTD) 17. Расхождение с шагами П-ши вокруг П-ра в Фоллэвей Виск (Л.,д.) 18. Синкопированное Расхождение 19. Фоллэвей Окончание к Расхождению (ISTD) 20. Восемь 21. Шестнадцать 22. Променад в Контрпроменад (Л.) = Променад и Контрпроменад (ISTD) 23. Большой Круг 24. Открытый Телемарк (Л.,д., ISTD) 25. Проход 26. Бандерильи 27. Твист Поворот 28. Обратный Фоллэвей (ISTD) 29. Фоллэвей Обратный (Л.)= Обратный Фоллэ- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sur Place 2. Basic Movement 3. Appel 4. Chasses to R 5. Chasses to L 6. Elevations to R, Elevations to L (L.) = Elevations (ISTD) 7. Drag (ISTD) 8. Displacement (L.,S.; ISTD) 9. The Attack 10. Promenade Link 11. Promenade Close 12. Promenade 13. Ecart (Fallaway Whisk) 14. Separation 15. Separation with Fallaway Ending (Separation to Fallaway Whisk - L.,S) 16. Separation with Lady's Caping Walks (ISTD) 17. Separation with Lady's Caping Walks to Fallaway Whisk(L.,S.) 18. Syncopated Separation 19. Fallaway Ending to Separation (ISTD) 20. Huit 21. Sixteen 22. Promenade to Counter Promenade (L.) = Promenade and Counter Promenade (ISTD) 23. Grand Circle 24. Open Telemark (L.,S.; ISTD) 25. La Passe 26. Banderillas 27. Twist Turn 28. Fallaway Reverse Turn 29. Fallaway Reverse (L.)= Fallaway Reverse Turn with Open Telemark

<p>29. Фолевей Зворотній (Л.) = Зворотній Фолевей з закінченням Відкритий Телемарк (ISTD) 30. Удар Пікою 31. Варіація з ЛН 32. Іспанська Лінія (Л.) = Іспанські Лінії (в Перекрученій КПП, в Перекрученій ПП - ISTD) 33. Фламенко Теп (Л.), Фламенко Теп (метод 1,2-ISTD) 34. Оберти в Просуванні з КПП 35. Оберти в Просуванні з ПП 36. Фреголіна - Об'єднана з Фарол (Фарол об'єднаний з фігурою Фреголіна (Л.,д.) = Фреголіна (також Фарол - ISTD) 37. Фарол (Л.,д.) 38. Твісти 39. Шасе Плац 40. Альтернативні виходи в ПП (методи 1, 2, 3 - Л.) 41. Методи Зміни Ніг а) Затримка на один удар; б) Синкоповане на Місці; в) Синкоповане Шасе; г) Варіація з ЛН; д) Удар Пікою (зміна з ЛН на ПН); е) Удар Пікою (зміна з ПН на ЛН); ж) Подвійний Удар Пікою; з) Синкопований Удар Пікою (Л.), Методи Зміни Ніг (методи 1, 2, 3, 4, 5), а також варіанти 1-4 фігури Удар Пікою (ISTD)</p>	<p>вейс окончанием Открытый Телемарк (ISTD) 30. Удар Пикой 31. Вариация с ЛН. 32. Испанская Линия (Л.) = Испанские Линии (в Перевернутой КПП, в Перевернутой ПП - ISTD) 33. Фламенко Тэп (Л.), Фламенко Тэп (метод 1, 2 - ISTD) 34. Вращения в Продвижении из КПП 35. Вращения в Продвижении из ПП 36. Фреголина, Объединённая с Фарол (Фарол, объединённая с фигурой Фреголина - Л.,д.) = Фреголина (также Фарол - ISTD) 37. Фарол (Л.,д.) 38. Твисты 39. Шассе Плац 40. Альтернативные вступления в ПП (методы 1, 2, 3 - Л.) 41. Методы Смены Ног: а) Задержка на один удар; б) Синкопированное на месте; в) Синкопированное Шассе; г) Вариации с ЛН; д) Удар Пикой (смена с ЛН на ПН); е) Удар Пикой (смена с ПН на ЛН); ж) Двойной Удар Пикой; з) Синкопированный Удар Пикой (Л.), Методы Смены Ног (методы 1, 2, 3, 4, 5), а также варианты 1-4 фигуры Удар Пикой (ISTD)</p>	<p>Ending (ISTD) 30. Coup De Pique 31. Left Foot Variation 32. Spanish Line (L.) = Spanish Lines (In Inverted CPP, in Inverted PP -ISTD) 33. Flamenco Taps (L.), Flamenco Taps (method 1,2 - ISTD) 34. Traveling Spins from CPP 35. Traveling Spins from PP 36. Fregolina - incorporating Farol (Farol - incorporating Fregolina) (L.,S.) = Fregolina (also Farol - ISTD) 37. Farol (L.,S.) 38. Twists 39. Chasse Cape 40. Alternative Entries to PP (Methods 1,2,3-L.) 41. Methods of Changing Feet: a) The Beat Hesitation; b) Syncopated Sur Place; c) Syncopated Chasse; d) LF Variation; e) Coup de Pique (Changing From LF to RF); f) Coup de Pique (Changing from RF to LF); g) Coup de Pique Couplet; h) Syncopated Coup de Pique (L.) Methods of Changing Feet (Methods 1, 2, 3, 4, 5), 1-4 Coup de Pique is an effective way of changing feet (ISTD)</p>
--	---	--

<p align="center">ДЖАИВ <u>Початківці</u></p>	<p align="center">ДЖАИВ <u>Начинающие</u></p>	<p align="center">JIVE <u>Beginners</u></p>
<p>1. Основний рух на місці 2. Фоловей Рок 3. Зміна Місць Справа На-ліво 4. Зміна Місць Зліва На-право 5. Ланка 6. Зміна Рук за спиною 7. Фоловей з Відштовхуванням (ISTD) 8. Хіп Бамп 9. "Стій і Йди" 10. Подвійна Ланка 11. Види Шасе в складі вищевказаних фігур: - бокове Шасе; - компактне Шасе; - шасе Вперед; - шасе Назад; - поворотне Шасе</p>	<p>1. Основное Движение на Месте 2. Фоловей Рок 3. Смена Мест Справа Налево 4. Смена Мест Слева На-право 5. Звено 6. Смена Рук за спиной 7. Фоловей с Отталкиванием (ISTD) 8. Хип Бамп 9. "Стой и Иди" 10. Двойное Звено 11. Виды Шассе в составе вышеуказанных фигур: -боковое Шассе; -компактное Шассе; -шассе Вперед; -шассе Назад; -поворотное Шассе</p>	<p>1. Basic in Place 2. Fallaway Rock 3. Change of Places R to L 4. Change of Places L to R 5. Link 6. Change of Hands Behind Back 7. Fallaway Throwaway (ISTD) 8. Hip Bump (L Shoulder Shove) 9. Stop and Go 10. Double Link 11. Types of Chasse -Side Chasse -Compact Chasse -Forward Chasse -Backward Chasse -Turning Chasse</p>
<p align="center">«Е» -клас</p> <p>12. Фоловей з Відштовхуванням (Л.) 13. Перекручений Фоловей з Відштовхуванням (JSTD) 14. Батіг 15. Кроки (ISTD) = Проме-надні Кроки (повільні і швидкі) (Л.) 16. Американський Спін 17. Подвійний Батіг 18. Батіг з Відштовхуван-ням 19. Розкручування від Ру-ки (ПР до ЛР) 20. Іспанські Руки 21. Альтернатива Шасе Вперед або Назад: Біг - три маленьких кроки вперед або назад; Лок степ Вперед або На-зад</p>	<p align="center">«Е» - класс</p> <p>12. Фолловей с Отталки-ванием (Л.) 13. Перекрученный Фол-ловей с Отталкиванием (ISTD) 14. Хлыст 15. Шаги (ISTD) = Проме-надные Шаги (быстрые и медленные) (Л.) 16. Американский Спин 17. Двойной Хлыст 18. Хлыст с Отталкивани-ем 19. Раскручивание от Ру-ки (ПР к ЛР) 20. Испанские Руки 21. Альтернатива Шассе Вперед или Назад: Бег - три маленьких шага вперед или назад; Лок степ Вперед или На-зад</p>	<p align="center">«Е» - class</p> <p>12. Fallaway Throwaway (L.) 13. Overturned Fallaway Throwaway (ISTD) 14. Whip 15. Walks 16. American Spin 17. Double Whip 18. Whip Throwaway 19. Rolling off the Arm 20. Spanish Arms 21. Alternative to the Fwd or Bwd's Chasses is to dance three small steps fwd or bwd's; Fwd Lock, Bwd Lock</p>

<u>«Д» - клас</u>	<u>«Д» - класс</u>	<u>«D» - class</u>
<p>22. Зміна Місць Справа Наліво з Подвійним Спином (Л.) = Зміна Місць Справа Наліво розвинена з обертом П-ки (ISTD)</p> <p>23. Кроки Розвинені (П-р виконує рух "Меренга") (ISTD)</p> <p>24. Вигнутий Батіг</p> <p>25. Зворотній Батіг</p> <p>26. Ланка (Альтернативне виконання 1, 2 Ланки): а) Флік (або Поинт) Бол Чейндж (Л., д.; ISTD) б) Затримка (ISTD)</p> <p>27. Вітряк</p> <p>28. Маямі Спеішл (ISTD)</p> <p>29. Простий Оберт</p> <p>30. Носок-Каблук Свівли</p> <p>31. Американський Спін (П-ка виконує оберт під рукою П-ра)</p> <p>32. Перекручена Зміна Місць Зліва Направо</p> <p>33. Перекручений Фоловей з Відштовхуванням (Л.) = Розвинений Перекручений Фоловей з Відштовхуванням (ISTD)</p> <p>34. Кроки Курчати</p> <p>35. Фліки в Брейк (Л.) = Скрадливі Кроки, Фліки і Брейк (ISTD)</p> <p>36. Байдикування (ISTD)</p> <p>37. Катапульта (ISTD)</p> <p>38. Чаггінг (ISTD)</p> <p>39. Альтернативне виконання Шасе: Рок-н-рольний варіант Драйву (Л.)</p> <p>40. Розкручування від Руки Розвинене (альтернативне тримання - метод 1, 2) (ISTD)</p>	<p>22. Смена Мест Справа Налево с Двойным Спином (Л.) = Смена Мест Справа Налево развитая со спином П-ши (ISTD)</p> <p>23. Развитие фигуры Шаги (П-р исполняет движение "Меренга") (ISTD)</p> <p>24. Изогнутый Хлыст</p> <p>25. Обратный Хлыст;</p> <p>26. Звено (Альтернативное исполнение 1, 2 Звена): а) Флик (или Поинт) Бол чейндж (Л., д.; ISTD) б) Задержка (ISTD)</p> <p>27. Ветряная мельница</p> <p>28. Маями Спеішл (ISTD)</p> <p>29. Простой Спин</p> <p>30. Носок-Каблук Свивлы</p> <p>31. Американский Спин (П-ша исполняет спин под рукой П-ра)</p> <p>32. Перекрученная Смена Мест Слева Направо</p> <p>33. Перекрученный Фоловей с Отталкиванием (Л.) = Развитие фигуры Перекрученный Фоловей с Отталкиванием (ISTD)</p> <p>34. Шаги Цыплёнка</p> <p>35. Флики в Брейк (Л.) = Подкрадывающиеся Шаги, Флики и Брейк (ISTD)</p> <p>36. Лентяйничанье (ISTD)</p> <p>37. Катапульта (ISTD)</p> <p>38. Чаггинг (ISTD)</p> <p>39. Альтернатива Шасе - рок-н-рольний варіант Джайва (Л.)</p> <p>40. Развитие фигуры Раскручивание от Руки (альтернативное соединение рук - метод 1, 2) (ISTD)</p>	<p>22. Change of Places R to L with Double Spin (L.) = Change of Places R to L Development (ISTD)</p> <p>23. Walks Development (Musing a "Merenque" action) (ISTD)</p> <p>24. Curly Whip</p> <p>25. Reverse Whip</p> <p>26. Ball Change (with Flick or Hesitation) (L., S.; ISTD)</p> <p>27. Windmill</p> <p>28. Miami Special (ISTD)</p> <p>29. Simple Spin</p> <p>30. Toe Heel Swivels</p> <p>31. American Spin (Alternative method- leading Ld to Spin under raised arms) (ISTD)</p> <p>32. Overturned Change of Places from L to R</p> <p>33. Overturned Fallaway Throwaway (L-), Development of Overturned Fallaway Throwaway (ISTD)</p> <p>34. Chicken Walks</p> <p>35. Flicks into Break (L.) = Stalking Rock'n'Roll version of Jive (L.)</p> <p>36. Mooch (ISTD)</p> <p>37. Catapult (ISTD)</p> <p>38. Chugging (ISTD)</p> <p>39. Alternative to the Chasse - Rock'n'Roll version of Jive (L.)</p> <p>40. Rolling off the Arm Development (alternative hold - method 1,2) (ISTD)</p>
<p><u>«С» - клас</u></p> <p>41. Розкручування від Ру-</p>		

<p>ки, закінчене обертом П-ки з триманням ПР до ПР</p> <p>42. Іспанські Руки, закінчені Обертом П-ки</p> <p>43. Простий Оберт (розвинений варіант з Позиції Тандем)(ISTD)</p> <p>44. Плечевий Оберт (ISTD)</p> <p>45. Ускладнена Ланка (Пауза) (Л., д.)</p>	<p>«С» - класс</p> <p>41. Раскручивание от Руки, законченное спином П-ши с держанием ПР к ПР</p> <p>42. Испанские Руки, законченные</p> <p>Спином П-ши</p> <p>43. Простой Спин (из Позиции Тандем) (ISTD)</p> <p>44. Плечевой спин (ISTD)</p> <p>45. Усложнённое Звено (Пауза) (Л., д.)</p>	<p>«С» - Class</p> <p>41. Spin Ending to Rolling off the Arm</p> <p>42. Spin Ending to Spanish Arm</p> <p>43. Simple Spin Development (ISTD)</p> <p>44. Shoulder Spin (ISTD)</p> <p>45. Advanced Link (Break) (L., S.)</p>
---	--	---

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Розкажіть загальні правила до фігур у стандартній програмі.
2. Розкажіть загальні правила до фігур в латиноамериканській програмі.
3. Назвіть основні фігури у таких танцях:
 - 1) повільний вальс;
 - 2) танго;
 - 3) віденський вальс;
 - 4) фокстрот;
 - 5) квікстеп;
 - 6) самба;
 - 7) ча-ча-ча;
 - 8) румба;
 - 9) пасодобль;
 - 10) джайв.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

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. Ерёмина]. – 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.

ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

Аїда 133, 136

Алемана 116–118, 121, 130, 132, 136

Американський спін 140, 143, 149

Байон 19

Бамба 19

Баунс 90–92

Босса-нова 19

Бота фого 97–100, 102, 105

Вальс англійський 18, 21

Вальс віденський 60–65

Вальс повільний 21–44

Відкрита латиноамериканська позиція 102–103, 112, 114–117, 127–130, 133–134, 138–145

Віск 33–36, 92–93, 100, 105

Віяло 114–115, 118–119, 121, 127, 129, 132, 136

Вольта 101–103

Джайв 5, 136–149

Доріжка 63–65

Європейська програма 5, 20–86

Закритий хіп твіст 119, 121, 131–132, 136

Зворотнє Корте (*див. : корте*)

Зиг-заг 74, 76, 80, 86

Каліпсо 19

Квікстеп 5, 18, 65–85

Кік 145–148

Конга 19, 121

Корте 56–57, 59

Кросс шассе 72–74, 85–86

Латиноамериканська програма 5, 87–150

Лок степ 73–74, 81, 85–86

Мамбо 19, 106, 121
Меренга 19

Нью-йорк 109–113, 121, 123–127, 134–136

Пасодобль 19
Зміна зовнішня 38–40
Зміна хезітейшн 40–42, 44
Прогресивне шассе 42, 83, 85
Променад 18, 34–36, 50–53, 55–59
Променадний біг 103–105

Рок назад 55, 59
Рука до руки 111–113, 124–127, 136
Румба 5, 18–19, 121–135

Самба 5, 19, 88–105, 107
Спін поворот 37–40, 81, 85
Стоп енд гоу 142–143, 149–150

Тайм степ 117–118, 121
Танго 5, 18, 44–60
Танцювальна пара 17–19
Тіплъ шассе 80–81, 85

Фіш тейл 78, 80, 85
Флекер 60
Фліки в брейк 146, 149
Фокстрот 18, 65–66
Фор степ 52–53, 55, 57, 59

Хокейна ключка 119–121, 132–133, 136

Ча-ча-ча 5, 14–15, 17, 19, 106–124, 126, 131, 137

Шассе 34–36, 42, 44, 72–74, 80–81, 83, 85, 107–111, 114, 116, 121,
123–125, 137–144, 147–148

ДОДАТКИ

Змагання з бальних – спортивних танців*

Незважаючи на історичний імідж розваги для привілейованих, в офіційних змаганнях бальний танець називають спортивним. Часто менш досвідченим танцівникам дозволяється брати участь у змаганнях на різних кваліфікаційних рівнях. Вимоги до відбору та “підвищення рівня” дуже відрізняються у різних країнах, а іноді навіть в середині однієї країни. Міжнародний олімпійський комітет зараз визнає змагання з бального танцю. Сьогодні існують сумніви, що цей вид буде включено до Олімпійських ігор, особливо з огляду на намагання скоротити кількість пропозицій, проте, подання ще не було відхилене остаточно. На міжнародному рівні найпрестижнішими змаганнями серед спортсменів у цьому виді вважається Блекпульський танцювальний фестиваль, який щороку проводяться у місті Блекпул (Англія).

Говорячи про бальні танці, зазвичай мають на увазі лише 10 танців, згрупованих у 2 програми, – Європейську і Латиноамериканську. У Сполучених Штатах Америки також є популярними національні варіанти – програми “American Smooth” “American Rhythm”.

* Джерела :

[http://rakurs.rovno.ua/info.php?id=3546;](http://rakurs.rovno.ua/info.php?id=3546)

[http://freepapers.ru/13/osoblivost-balno-kulturi/127717.819979.list1.html;](http://freepapers.ru/13/osoblivost-balno-kulturi/127717.819979.list1.html)

[http://ballroom.kharkov.ua/zagalne/balni-tanci-grupa-parnyx-tanciv-yaki-tancuyutsya-v-specialnyx-po/4/.](http://ballroom.kharkov.ua/zagalne/balni-tanci-grupa-parnyx-tanciv-yaki-tancuyutsya-v-specialnyx-po/4/)

Європейська програма. В Європейську програму (Стандарт) входять 5 танців: Повільний вальс, Танго, Віденський вальс, Повільний фокстрот і Квікстеп. Усі танці Європейської програми танцюють з просуванням по лінії танцю (по колу проти годинникової стрілки). Партнерки мають бути одягнені в спеціальні, відповідні до вимог, бальні плаття. Кавалери – у фраки чорного або темно-синього кольору і носити краватку-метелик.

Латиноамериканська програма. У Латиноамериканську програму входять танці: Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль і Джайв. Із Латиноамериканських танців лише Самба і Пасодобль танцюються із просуванням по лінії танцю. В останніх танцях танцівники здебільшого залишаються на одному місці, хоча і в цих танцях можливе переміщення танцівників по танцювальному майданчику з поверненням до вихідної точки або без нього. Сукні дам, зазвичай, короткі, дуже відкриті та облягаючі (відповідно до вимог). Костюми кавалерів теж дуже облягають, здебільшого (але не завжди) чорного кольору. Сенс таких костюмів – показати роботу м'язів спортсменів.

Класифікація танцівників

Для створення рівноцінної конкуренції на танцювальному майданчику у спортивних бальних танцях введена система класів, що відображає рівень підготовки танцівників і систему вікових категорій, що розподіляє танцівників за віковими групами.

Класифікація танцівників за рівнем підготовки. За рівнем підготовки танцівників розподіляють за класами. Для виходу на перше змагання їм надають один із найнижчих класів (Hobby (H) або E), який вони згодом можуть змінити на вищий, зайнявши на змаганнях певні місця і отримавши певні бали. У нижчих класах дозволено танцювати не всі танці та не всі елементи.

Hobby клас. Стартовий клас, в якому виконують лише 4 танці: Повільний вальс, Квікстеп, Ча-ча-ча і Джайв. Набір елементів обмежений найосновнішими рухами. Той же термін може бути використаний у значно ширшому значенні. У такому разі він застосовується для дорослих спортсменів початківців, які бажали б танцювати більшу кількість танців і з великим набором рухів. Часто в цьому випадку організатори змагань взагалі не вводять обмежень по костюмах і виконуваних елементах. Такий Hobby клас має напівофіційний статус.

E клас. Наступний клас, який теж може бути стартовим. У ньому виконують Повільний вальс, Танго, і Квікстеп в Європейській програмі й Самба, Ча-ча-ча і Джайв – у Латиноамериканській.

D клас. Включає вісім танців. Повільний вальс, Танго, Віденський вальс і Квікстеп – Європейська програма. Самба, Ча-ча-ча, Румба, Джайв – Латиноамериканська.

C клас. Включає всі десять танців. Повільний вальс, Танго, Віденський вальс, Повільний фокстрот і Квікстеп – Європейська програма. Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль і Джайв – Латиноамериканська.

B, A, S – Вищі класи, у яких взагалі немає обмежень.

Класифікація танцівників за віковими групами

- Діти – у поточному році виповняється 8 років і молодше;
- Ювенали 1 – у поточному році виповняється 9 років;
- Ювенали 2 – у поточному році виповняється 10–11 років;
- Юніори 1 – у поточному році виповняється 12–13 років;
- Юніори 2 – у поточному році виповняється 14–15 років;
- Молодь – у поточному році виповняється 16–21 рік;
- Дорослі – у поточному році виповняється 22–34 роки;
- Сеньйори – у поточному році виповняється 35 років і старші.

Елементи змагань

На змаганнях зі спортивного танцю танцівників оцінюють за різними критеріями: ведення в парі; постава; рамка; швидкість; правильні лінії тіла; баланс на паркеті; техніка ступнів; презентація. Суддівство у такому артистичному виді спорту є неодмінно суб'єктивним за своєю природою, тому часто серед учасників змагань трапляються суперечки та скарги щодо поставлених оцінок.

Критерії судійства, оцінка виконання танців, правила змагань

Що оцінюють судді.

1. Темп і основний ритм.

Танцювання в такт означає, що крок закінчується не до і не після, а точно на відповідний рахунок. Дотримання основного ритму означає, що крок необхідно зробити робити протягом відведеного для цього часу (наприклад, повільно чи швидко), і дотримувати правильну відповідність між швидкими та повільними кроками.

2. Лінії корпусу.

Суддя оцінює правильність: лінії рук; лінії спини; лінії плеч; лінії стегон (положення тазу); лінії ніг; лінії голови та шиї; ліві та праві бокові лінії.

3. Рух.

Суддя повинен визначити чи виконано рух відповідно до характеру танцю, оцінити підйоми та спуски, свінг і рівновагу пари. Надмірне свінгування виправдовує підвищення оцінки, тільки якщо рух контролюється і водночас дотриму-

ється рівновага. У латиноамериканських танцях необхідно оцінити рух стегон, характерний для кожного танцю.

4. Ритмічна інтерпретація.

Оцінка ритмічної інтерпретації повинна показати хореографічні здібності, музичність пари під час виконання танцю.

5. Робота стопи.

Суддя повинен визначити правильність роботи всієї площини стопи, носка та п'ятки, поз і руху, закритість позицій стоп, а також виразність та контроль руху ніг.

Темп і ритм – головний із названих критеріїв судійської оцінки. Якщо пара постійно робить помилки в темпі та основному ритмі, вона повинна отримати останнє місце в цьому танці. Критерії 2–5 наділені однаковою силою, тобто жоден із них не має переваг перед іншим. Помилки в темпі та основному ритмі не можуть компенсуватись відсутністю їх в інших критеріях.

Основні правила судійства

- Оцінювати виконання кожного танцю починають із моменту, коли пара зайняла вихідне танцювальне положення і закінчують з останнім акордом музичного супроводу, тобто суддя може оцінювати, а також якщо необхідно, змінювати свою оцінку під час виконання танцю.
- Якщо пара закінчила виконувати танець раніше відведеного часу, то вона отримує нижчу оцінку за танець. Якщо це трапляється у фіналі – пару дискваліфікують.
- Судді оцінюють виконання парами тільки конкретного танцю; не допускається перелік їх звань, попередніх показників і виконання інших танців під час змагання.
- Суддя не повинен пояснювати свої оцінки, виставлені парам.
- У ході змагань чи в перерві між турами суддям заборонено обговорювати пари та їх виконання.

Навчальне видання

Кашевський Олександр Васильович

СУЧАСНИЙ БАЛЬНИЙ ТАНЕЦЬ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Друкується в авторській редакції

Комп'ютерна верстка О. В. Кашевського



Олександр Васильович КАШЕВСЬКИЙ – народився 6 квітня 1974 року. 1996 року закінчив Волинський державний університет імені Лесі Українки. З 1992 по 1999 роки працював керівником студії при народному самодіяльному ансамблі бального танцю «Юність» НД «Просвіта». З 1997 по 1999 роки працював викладачем відділу хореографії Волинського державного училища культури і мистецтв. З 2001-го року працює викладачем кафедри хореографії інституту мистецтв Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. У 2007 році створив Студентський Клуб сучасного бального танцю «СК-ДЕНС» при Центрі культури і дозвілля СНУ імені Лесі Українки. Суддя другої категорії зі спортивних танців.



Арт-бюро Володимира КАМІНСЬКОГО. Дизайн. Верстка. Друк. 067-2514926, 066-3701289