

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Інститут мистецтв

Кафедра хореографії

М. О. Андрійчук

Народно-сценічний танець та методика його викладання

Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів

спеціальності “Хореографія”

Луцьк - 2016

УДК 793.3 (072)

ББК 85.325я 73- 9

А 65

Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 8 від 14 квітня 2016 року)

Рецензент:

Козачук О. Д.- заслужений працівник України, доцент кафедри хореографії
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Андрійчук М. О.

Народно-сценічний танець та методика його викладання. [Текст] : метод.
рек. для студ. спеціальності «Хореографія» / М. О. Андрійчук. – Луцьк : Вежа –
Друк, 2016. – 42 с.

При підготовці методичних рекомендацій, формуванні мети і завдань автор
спиралась на власний досвід навчально-виховної роботи у
Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки.
Навчально-методична праця викладача розроблена для студентів спеціальності
«Хореографія» згідно програми для підготовки засвоєння і викладаний у
послідовності, що забезпечує реалізацію принципу наступності в оволодінні
фаховими знаннями.

УДК 793.3 (072)

ББК 85.325я 73- 9

@ Андрійчук М. О., 2016

ВСТУП

Танець – вид мистецтва, якому притаманні ритмічні пластичні рухи людського тіла, зміни його виразних положень, окремі жести і фігури, комплексне застосування яких допомагає створювати художній образ.

Народний танець — це танець, що створений етносом, поширений у своєму природному середовищі і має певні етнічні особливості, які виявляються в характері та комплексі рухів, музично-ритмічній і метричній структурі, манері виконання тощо.

Народно-сценічний танець – це твір народної хореографії, який після художньої обробки виконується зі сцени. Костюми до народно-сценічного танцю, а також музичні інструменти певної епохи, що часто зустрічаються у супроводі, є джерелом для вивчення матеріальної та духовної культури, а також відіграють значну роль стосовно розуміння змісту народно-сценічного танцю.

У кожному з видів мистецтва знаходять своє відображення різні прояви життя в притаманній для цього виду мистецтва формі. Якщо суттєва ознака літератури — слово, музики — звук, живопису — колір, то мистецтво хореографії надає безмежні можливості для відображення у пластичних рухах людських почуттів, переживань, художніх образів, характеру народу загалом. Отже, хореографічна освіта, зокрема її початкова ланка, сприяє розвитку різноманітних навичок учнів, розширенню їхнього духовного й матеріального світогляду.

- вивчення різних пластів хореографічного мистецтва як основи становлення хореографічної культури;
- пізнання закономірностей виникнення та розвитку хореографічного мистецтва;
- вивчення основних засобів хореографічної виразності, що дають змогу досягнути хореографічний образ певним складом виразних засобів і формують емоційно-образне та свідоме сприймання хореографічних творів;
- діяльне засвоєння хореографічного мистецтва через індивідуальне та колективне виконавство, композицію та імпровізацію, пластичне інтонування та рух.

Основа успішності роботи учнів хореографічного відділення та секрет досягнення значних творчих успіхів полягають, насамперед, у систематичній і серйозній навчальній роботі, належним чином організованій тренувальній роботі, усвідомленому повторенні навчально-тренувальних вправ і різноманітних танцювальних рухів, які використовуються в танцях.

**Мета і основні завдання
навчального предмета «Народно-сценічний танець»
(напря́м «Народно-сценічний танець»)**

Навчальний предмет «Народно-сценічний танець» займає одне з провідних місць у структурі професійно-спрямованих дисциплін хореографічної школи, хореографічного відділення початкового спеціалізованого мистецького навчального закладу (школи естетичного виховання).

Мета предмета — сприяти гармонійному розвитку особистості дитини засобами хореографічного мистецтва.

Завдання предмета — під час навчання основ техніки, стилю та манери виконання народно-сценічного танцю водночас:

- активно формувати естетичний смак й уподобання дитини;
- розвивати творчі здібності та виховувати художній смак;
- сприяти пізнанню прекрасного;
- залучати підростаюче покоління до скарбниці народної творчості;
- підвищувати загальну хореографічну культуру. Розвивати почуття ритму, координацію рухів, хореографічну виразність танцю;
- знайомити дітей з історією хореографії та кращими зразками народної хореографії;
- сприяти фізичному розвитку дитини: розвивати точність, легкість і пластичність рухів, витривалість навантаження;
- виховувати дисциплінованість, охайність, наполегливість і працелюбність;
- сприяти самовизначенню та самореалізації особистості;

- підвищувати загальний рівень культури учнів.

Усебічний, гармонійний розвиток особистості припускає єдність її освіти, виховання та загального розвитку. Процес навчання хореографії також поєднує три основні функції, а саме:

- *освітню;*
- *розвивальну;*
- *виховну.*

Освітня функція хореографічного навчання є основною та визначальною. Головне її призначення — засвоєння учнями спеціальних знань та відповідних умінь і навичок.

Розвивальна функція. Ефективність хореографічного навчання оцінюється не лише сумою набутих знань, умінь і навичок із хореографії, але й загальним розвитком учнів: розумовим, фізичним, психічним. *Розвивальна функція* хореографічного навчання передбачає вдосконалення не тільки хореографічних, але й розумових здібностей учнів, що дозволяють здійснювати пізнавальну діяльність, і забезпечує:

- самостійність мислення, швидкість і міцність засвоєння знань, винахідливість при розв'язанні нестандартних завдань;
- розвиток хореографічної лексики (збагачення й ускладнення словникового запасу);
- розвиток уяви, фантазії, спостережливості;
- розвиток пам'яті, почуттів, волі тощо.

Виховна функція хореографічного навчання — це процес формування загальної культури особистості і його необхідно організувати так, щоб учень постійно був змушений тренувати не лише й не тільки пам'ять (м'язову, вестибулярну, зорову тощо), але й уміння та здатність самостійно розв'язувати завдання, що вимагає осмислення. Отже, навчання сприяє вихованню волі, почуттів, ставлення до дійсності.

Термінологія *exersice* у народно-сценічному танці

Вивчення елементів *exersice* народно-сценічного танцю передбачає використання загальноприйнятої термінології класичної школи танцю (французькою мовою) або з відповідним перекладом (українською мовою):

1. *Plie* (напівприсідання). Необхідно починати *exersice* з цього елемента, тому що цей рух розвиває м'якість та еластичність колінного суглоба, тазостегнового, гомілковостопного суглобів і суглобів стопи. Крім цього, *plie* сприяє розвитку стрибка.
2. *Battement tendu simple* (найпростіший) і носок–каблук — вправи на розвиток рухливості стопи — розвивають рухливість у гомілковостопному суглобі, зміцнюють ахіллесове сухожилля, ікроножні м'язи та м'язи стопи.
3. *Battement tendu jetes* (маленькі кидки) — розвивають м'язи гомілки, сприяють розвитку рухів у колінному суглобі робочої ноги. Ця вправа підвищує здатність учня чітко виконувати дрібні та сильні рухи.
4. *Battement tendu каблуківий* (каблуківий вправа) — вводить у роботу опорну ногу, коли та відділяється від підлоги та опускається на підлогу. Цей рух виконується на *demi plie* без випрямлення до кінця руху, розвиває м'язи гомілки та колінного суглобу.
5. *Pas tortilla* — зигзаги або «змійка». Основне завдання цієї вправи — розвиток рухливості в гомілковостопному суглобі.
6. *Rond de jambe par terre, rond de pied* (кругові обертові рухи по підлозі) — розвивають рухливість у тазостегновому суглобі, гомілковостопному та колінному суглобах, а також у суглобі стопи.
7. *Battement fondu* (низькі та високі розвороти) — розвивають рухливість, м'якість та еластичність рухів у тазостегновому та колінному суглобах.
8. Підготовка до «вірьовочки». Цей рух вводить у роботу колінний і тазостегновий суглоби та підготовляє учня до виконання на середині зали руху «вірьовочка».
9. *Flic-flac* (вправа з напруженою стопою). При виконанні цього руху м'язи стопи та гомілковостопного суглобу повинні бути розслаблені. Ця вправа підготовляє учня до рухів чечітки, а також привчає м'язи в

гомілковостопному суглобі то скорочуватися, то розслаблятися. Після цих вправ краще давати вправу з напруженою стопою. В *exersice* біля станка може виконуватись після *Battement tendu jetes* або наприкінці *exersice* (якщо каблуківий складний технічно).

10. *Battement developpe c releve lent* (розкриття й підняття ноги на 90°) — *adažio* — вправа спрямована на розвиток кроку, сили ноги, зміцнення тазостегнової, ікроножних і гомілковостопних м'язів, а також на підвищення рухливості в тазостегновому й колінному суглобах.

11. *Дрібні вистукування*. Розвивають силу ударів, чіткий ритм, чіткість рухів.

12. *Grand battement tendu jetes* (великі кидки на 90°). Основне завдання цієї вправи спрямовано на розвиток кроку, зміцнення тазостегнового, ікроножних і гомілковостопних м'язів.

13. *Port de bras* (перегинання та нахили корпусу з роботою рук) — слугують для розвитку гнучкості корпусу, виразності, м'якості рухів.

Присідання і напівприсідання (в грузинському характері)

Вихідне положення: шоста позиція ніг, стоїмо обличчям до середини залу, руки у підготовчому положенні.

Музичний розмір 4/4

Підготовка 2т. музичного вступу.

1т.- стоїмо у вихідному положенні.

2т.- виконуємо три кроки на напівзігнутих колінах у напрямку до станка, на 4-ий крок приставити праву ногу у шосту позицію.

1-2т.- виконати одне напівприсідання та одне повне присідання по шостій позиції, права рука у II поз., кисть повернута до себе, пальці зігнуті (положення руки зберігається протягом усієї комбінації):

1т. на «раз і, два і»- напівприсісти.

На «три і, чотири і»- підвестися з напівприсідання.

2т.- на «раз і, два і»- глибоко присісти.

На «три і, чотири і»- підвестись з глибокого присідання.

3-4т.- виконуємо два перемінних кроки вперед, на закінчення 3такту випад вперед на ліву ногу.:

3т. на «раз і, два і»- два перемінних кроки з правої ноги вперед, руку повільно переводимо в третю позицію.

На «три і, чотири і»- випад вперед на праву ногу, ліва нога на *sur le cou de pied* позаду, рука в третій позиції притискається до лівого боку (імітація «схопити кинджал»), голова повертається різко до станка.

4т. на «раз і, два і»- один крок назад правою ногою, ліва нога залишається витягнутою на носок попереду, голова повернута до станка, рука притиснута до лівого боку.

На «три і, чотири і»- праву ногу закрити у першу позицію, голова повернута на середину.

5-6т.- повторення 1-2т по першій позиції ніг.

7т.- виконати три кроки вправо, обличчям до середини залу, на напівзігнутих колінах і виносимо праву на каблук, руки при цьому в третій позиції:

на «раз і, два і»- два приставних кроки вправо, обличчям до середини залу, на напівзігнутих колінах.

На «три і, чотири і»- винести праву ногу на каблук, руки в третій позиції.

8т.- повторити 7т.

9т.- виконати два кроки у напрямку до станка і приставити в п'яту позицію ніг, ліва нога попереду, рука в третій позиції опускається на талію (імітація «схопити кинджал»).

10-11т.- одне напівприсідання по п'ятій позиції, поворот лівої ноги з не виворітного положення у виворітну II позицію:

10т.- на «раз і, два і»- напівприсідання по п'ятій позиції, рука в другій позиції, головою на середу залу.

На «три і, чотири і»- встати з напівприсідання.

11т. на «раз і, два і»- поворот лівої ноги з не виворітного положення, голова повертається до станка, рука притискається до правого боку.

На «три і,чотири і»- поворот лівої ноги у виворітне положення першої позиції,голова повернута до станка,рука притиснута до правого боку.

12т.-одне не повне напівприсідання подругій позиції,виконати два releve по другій позиції напівприсісти.

13т.-випрямивши коліна виконати крок вперед з випадом га ліву ногу,права нога на sou de pied позаду,права нога крок назад,ліва нога виконує battment tendu по підлозі по п'ятий позиції ніг.

14-15т.- виконати два напівприсідання по п'ятий позиції,руки. II поз.,одне повне присідання,при цьому рука виконує колоподібний рух.

16т.-1retire ліва нога позаду,правою ногою крок вперед з випадом в коліно,корпус відхилити назад,руки у третій позиції.

Присідання напівприсідання (в іспанському характері)

Вихідне положення: I позиція ніг,права рука ззаду на рівні талії, напівзаокруглена долонями до себе.

Музичний розмір: 2/4

Підготовка:2 такти вступу.

1-3т.- стояти у вихідному положенні

4т.- «на і» права рука різко піднімається у III позицію кисть вигнута від себе,рука у лікті зігнута,

«на раз»рука різко повертається у вихідне положення

1-2т.- 2 demi plie ,рука підчас руху переводиться у I позицію зігнутою у лікті, кисть від себе та повертається у вихідне положення, корпус повертається за рукою

3-4т.-«на раз» 1 grand plie, одночасно рука переводиться у I позицію зігнута у лікті,кисть від себе,

«на і» піднятися з grand plie на високі пів пальці

«на два» зробити 2 швидких releve і закріпити праву ногу на купе позаду,а рука через підготовчу позицію піднімається в III поз.,зігнутою у лікті,кисть від себе

5-6т.- виконується port de bras назад,

на 6т. виконуємо потрійний притул на високих пів пальцях у маленькому plie, руки закриваємо на талію позаду, лікті зігнуті

7-8т.- «на раз» виконуємо крок на праву ногу

«на і» робимо поворот на 180 градусів, ліва нога в attitude на 90 градусів,

«на два» виконуємо balansoe до станка

«на і» стаємо у II позицію ніг, права рука у вихідному положенні.

9-12т.- повтор 1-4т. по II позиції ніг, на 12т. піднятися з grand plie на високі півпальці та виконати простий подвійний притоп, руки закриваємо на талію позаду

13-14т.-Вистукування в іспанському характері

на «раз» маленькій зіскок по VI позиції в підлогу; на «і» удар п'яткою правої ноги в підлогу;

на «два» удар п'яткою лівої ноги в підлогу.

Вистукування виконується на demi plie, одночасно права рука з II плавно переходить у I позицію при цьому зігнута у лікті кисть від себе, а ліва закрита на талії,корпус злегка відкинутий назад; рух виконується по діагоналі вперед,на

кінець 14т. виконується потрійний притоп на demi plie, рука закривається на талію позаду

15- 16т.- на «раз» права нога виконує широкий крок в сторону на demi plie, одночасно ліва нога залишившись на місці випрямляється, корпус злегка нахилиється до лівої ноги, одночасно права рука піднімається у III позицію кисть від себе;

На «і» ліва нога підтягується на місце правої, яка піднімається в положення купе попереду, одночасно рука закривається зігнутою в лікті до грудної клітки, кисть від себе, голова повертається в право

Рух виконується по діагоналі назад, на кінець 16т. ноги стають у IV позицію, ліва нога попереду

17-32т.- йде повторення комбінації, але I поз. міняється на IV поз., а II поз. на V поз. В кінці 32т. маленький зіскок в VI позицію ніг, корпус нахилиємо вперед, а руки витягнуті в III поз. кисті від себе, і різко піднятися на пів пальці, піднявши корпус та руки

Вправа на розвиток рухливості стопи з каблучною вправою(в російському характері)

Вихідне положення: п'ята позиція ніг,права нога попереду. Руки вільно опущені донизу.

Музичний розмір: 2/4

Вступ2такти:

1т.- прослухати музичний вступ

2т.- «раз і»- відкрити руку в II поз.

«два і»- закрити руку,поклавши долоню на пояс.

I частина комбінації

1-2т. « Battement tendu з переведенням робочої стопи з носка на каблук і назад з demi plie на опорній нозі».

1т. «раз і»- провести праву ногу ковзним рухом ступні по підлозі на носок вперед. Витягнути ногу в коліні та підйомі. Відкрити руку в I поз.,нахил голови вліво,погляд спрямований в руку.

«два і»- перевести робочу ногу на п'ятку,опускаючись в demi plie на опорній нозі. Руку відкрити в II поз.,нахил голови вліво, погляд повернути вбік.

2т. «раз і»- провести праву ногу ковзним рухом ступні по підлозі на носок вперед. Витягнути ногу в коліні та підйомі. Відкрити руку в I поз.,нахил голови вліво,погляд спрямований в руку.

«два і»- закрити праву ногу ковзним рухом ступні по підлозі в п'яту позицію. Руку закрити на пояс,голова повернута в бік.

3-4т.- повторити 1-2т.з лівої ноги.(назад0.

5-6т.- виконати попередньо вправо з проведенням робочої ноги вбік, поворот голови від працюючої ноги,при переведенні на п'ятку - поворот голови до ноги. Закрити пряму робочу ногу в п'яту позицію назад,при цьому відірвавши п'ятку опорної ноги від підлоги.

7т. «Battement tendu з підніманням п'ятки опорної ноги».

«раз і»- провести праву ногу ковзним рухом ступні по підлозі на носок вбік,опускаючись при цьому п'ятку опорної.

«два і»- закрити робочу ногу ковзним рухом ступні по підлозі в п'яту позицію попереду,при цьому відірвавши п'ятку опорної ноги від підлоги.

8т.- повторити 7т,закрити ногу в п'яту поз.,позаду,обидві ступні повністю стоять на підлозі.

9-14т.-повторити комбінацію рухів 1-6т.в зворотньому напрямку (назад) з правої ноги. На закінчення 6-го т.,закрити працюючу ногу назад.

15т. «раз і»- провести праву ногу ковзним рухом ступні по підлозі на носок вбік,опускаючи при цьому п'ятку опорної.

«два і»- закрити в п'яту позиції,ковзним рухом ступні по підлозі попереду і водночас виконати demi plie на двох ногах.

16т. « Soutenu на 180градусів»:

« раз і»- піднятися на півпальці по п'ятій позиції,виконати поворот на 180* зі зміною ніг п'ята позиція.

«два»- demi plie по п'ятій позиції ліва нога попереду.

«і»- піднятися з *demi plie*, витягуючи коліна обох ніг.
17-32т.- повторити 1-16т. з лівої ноги.

II частина комбінації

Затакт: *demi plie* на двох ногах одночасним підняттям п'ятки опорної ноги.

1т. «Каблучний *Battement tendu* з подвійним ударом робочої п'ятки та подвійним підніманням робочої ноги»:

«раз»- п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно ступня робочої ноги піднімається до положення *sur le cou de pied*, скорочуючи підйом. Робоча нога, витягуючи коліно, виводиться вперед і опускається на каблук, одночасно п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги.

«і»- каблук опорної ноги з ударом опускається, робоча нога піднімається над підлогою зі скороченою ступнею.

«два»- п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги, робоча нога опускається на каблук, ще раз робочу ногу підняти та опустити, при цьому опорна нога також працює, відриваючись та опускаючись на каблук.

«і»- каблук опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно робоча нога, згинаючи коліно, у виворітному положенні, проводиться зі скороченою ступнею до положення *sur le cou de pied* по переду. Робоча нога з ударом ступні опускається на підлогу, одночасно п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги.

2т.- виконати рух 1-го такту вбік.

3т.- виконати рух 1-го такту назад.

4т.- виконати рух 1-го такту вбік.

5т.- «Високий каблучний *Battement tendu*»:

«раз»- каблук опорної ноги опускається на підлогу, одночасно робоча нога, згинаючи коліно у виворітному положенні, з витягнутою ступнею піднімається до коліна опорної, відкрити руку в I поз., нахил голови вліво, погляд спрямований в руку. Розкрити робочу ногу через верх на п'ятку вперед, піднімаючи п'ятку опорної ноги. Руки відкрити в II поз., долонею ввверх, голови при цьому повернути вбік.

«і»- піднімаючи праву ногу через верх підвести її витягнутою ступнею до коліна опорної, опускаючи на підлогу п'ятку опорної ноги, руку перевести в I поз., нахил голови вліво, погляд спрямований в руку. Поставити робочу ногу в п'яту позицію попереду, піднімаючи п'ятку опорної, руки закрити на пояс.

«два і»- виконати рух першої половини такту, що виконувався на «раз і» з лівої ноги.

6т. «Високий каблучний *Battement tendu* з ковирялочкою».

«раз»- каблук опорної ноги опускається на підлогу, одночасно робоча нога, згинаючи коліно у виворітному положенні, з витягнутою ступнею піднімається до коліна опорної. Розкрити робочу ногу через верх на п'ятку вбік, піднімаючи п'ятку опорної ноги.

«і»- п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно робоча нога, відділяючись від підлоги та згинаючись в коліні, звертається у не виворітне

положення до станка п'яткою догори. Витягуючи коліно, опускається на пів пальці в II поз., одночасно п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги. Голова повернута до робочої ноги, спина злегка прогнута під лопатками, погляд через плече,

«два»- п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно робоча нога, відділяючись від підлоги, розвертається у не виворітне положення із витягнутим коліном та скороченою ступнею. Через верх опускається в сторону на каблук, одночасно п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги. Голова нахилена вліво, погляд спрямований на п'ятку робочої ноги.

«і»- п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно робоча нога, згинаючи коліно, у виворітному положенні, через верх приводиться зі скороченою ступнею до положення *sur le cou-de-pied* позаду. Робоча нога з ударом ступні опускається на підлогу в п'яту поз., назад, одночасно п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги.

7т.- повторити 5такт у зворотньому напрямку (назад).

8т.- «раз і»- Високий каблучний *Battement tendu* у вбік.

«два і»- «*Soutenu* на 180 градусів »вправо. Ліва нога попереду.

9-16т.-повторити 1-8такти з лівої ноги. На закінчення 16-го такту поворот обляччям до станка, поклавши обидві долоні на станок, виконати *demi plie* на правій нозі у виворітному положенні, ліва при цьому на *sur le cou-de-pied* позаду витягнута у підйомі.

III частина комбінації

1т. « **Grand battement jete на demi plie з переском на звільнену ногу**».

«раз»- відпихнувшись правою ногою перестрибнути на звільнену ліву ногу на повну ступню та опуститись на *demi plie*, права при цьому виконує *Grand battement jete* зі скороченою стопою. Голова повернута вбік до ноги,

«і»- поставити праву ногу на каблук, ліва при цьому на *demi plie*. Корпус злегка нахилений до ноги.

«два і»- повторити попередній рух.

2т. «**Сценічний біг під себе з Grand battement jete на demi plie**».

«раз»- на праву ногу виконується звичайних біги в повороті праву сторону.

«і»- на звільнену праву ногу перестрибнути та виконати лівою ногою *Grand battement jete* на *demi plie*, корпус злегка нахилений до ноги, голова повернута теж до ноги.

«два»- на ліву ногу, виконати звичайний біг, на праву ногу теж звичайний біг під себе. Лицем до станка.

«і»- на звільнену ногу перестрибнути та виконати правою ногою вбік *Grand battement jete* зі скороченою стопою, поставивши її на каблук, опорна при цьому на *demi plie*, корпус злегка нахилений до ноги, голова повернута теж до ноги.

3-4т.- повторити попередньо виконану комбінацію рухів 1-2тактів з лівої ноги.

Вправа на розвиток рухливості стопи Battement tendu

Вихідне положення : V позиція

Музичний розмір: 2/4

Preparation: на два акорди рука відкривається з підготовчого положення в I-II позицію

1-4т. « чотири Battement tendusimple вперед правою ногою».

Чотири Battement tendusimple назад лівою ногою.

5 т. - два Battement tendu simple убік без зміни по V позиції.

6т. – battement tendu pourlepied убік, закрити робочу ногу попереду.

7 - 8 т. – Battement tendu вперед, два passe par terre, закрити ногу попереду в V позицію в dem iplie. Поворот soutenu від станка на 180*. Комбінація повторюється аналогічно з лівої ноги у зворотньому напрямку.

1 - 2 т. - два battementtendu вперед по V позиції правою ногою на epaulement efface, маленька I позиція рук. Третє battement tendu eneprefl по V позиції на demi plie

3-4 т. - degaije від і до станка по II позиції epulementecarte, маленька II позиція рук, ногу працюючу закрити в V позицію попереду, retire, поворот на epaulementcroise

5 - 6 т. - - два battementtendu назад по V позиції ніг, I позиція рук allonge, три battementtendu назад на demiplie.

т. - degaije від станка і до стоанка по II позиції на epulementecarte вперед, маленька II позиція рук, ногу закрити попереду на demiplie.

т.- поворот soutenu до станка на 180*.

Комбінація повторюється аналогічно з лівої ноги.

Вправа на розвиток рухливості стопи (battement tendu jete)

Вихідне положення п'ята позиція ніг,права нога попереду.Рука закрита на поясі.

Музичний розмір : ¾

У характері білоруського танцю.

Підготовка: 2 такти музичного вступу.

1т.-права рука через першу позицію відкрити в другу долонею вгору.

2т.-права рука закрити на талію

Перша частина комбінації 24т.

1т.- права нога виконує 1 battement tendu jete вперед.

2-3т.- battement tendu jete з переведенням робочої стопи з носка на п'ятку і знову на носок у повітрі на 45 *

4-6т.- повторення виконаного в попередніх трьох тактах в сторону.

7т.- на «раз» права нога через rond anlair закривається попереду позиції на високих пів пальцях,одночасно виконуючи на лівій нозі підскок.

На «два»- ліва нога робить легенький удар в підлогу.

На «три»- права нога через високий rond anlaір закривається позаду на високих пів пальцях.

8т.- на «раз» ліва нога робить легенький удар в підлогу.

На «два» - права нога через високий rond anlaір закривається попереду на високих пів пальцях.

На «три»- ліва нога робить легенький удар в підлогу.

9т.-на «раз»- права нога через високий rond anlaір закривається позаду на високих пів пальцях.

На«два»- ліва нога робить легенький удар в підлогу.

На «три»- сприжка на повну стопу лівої ноги,коліна при цьому згинаються в demi plіe,права нога відводиться назад на 45* у повітря. Права рука переводиться в третю позицію долонею до верху.

10т.на «раз» - ліва нога в demi plіe, права у повітрі на 45* назад.

На «два»- на праву ногу виконується сприжка в demi plіe,а ліва переводиться назад у повітря 45*.

На «три»- на ліву ногу виконується сприжка в demi plіe,а права переводиться назад у повітря на45*. Рука залишається у попередньому положенні.

11т. на «раз»- праву ногу ковзним рухом,акцентуючи першу позицію ніг,рвучко винести вперед на45*,витягнувши підйом.

На «два»- праву ногу ковзним рухом,акцентуючи першу позицію ніг,рвучко винести назад на45*,витягнувши підйом.

На «три»- праву ногу ковзним рухом,акцентуючи першу позицію ніг,рвучко винести вперед на45*,витягнувши у підйомі. Рука залишається в попередньому положенні.

12т.- потрійний притуп в повороті від станка в п'яту позицію. Рука опускається на талію.

Друга частина комбінації 24такти.

1т. на «раз»- п'ятку опорної ноги з ударом опустити в підлогу,праву ногу рвучко винести вперед на 45*,коліно витягнути.

На «два»- праву ногу підняти в п'яти позицію попереду лівої,поставивши на всю ступню.

На «три»- п'ятка лівої ноги відокремлюється від підлоги.

2т.на «раз»- п'ятку опорної ноги з ударом опустити в підлогу,права ногу рвучко винести в сторону на 45*,коліно витягнути.

На «два»- праву ногу підтягнути в п'яту позицію позаду лівої,поставивши на всю ступню.

На «три»- п'ятка лівої ноги відокремлюється від підлоги.

3т. на «раз»- п'ятку опорної ноги з ударом опустити в підлогу,праву ногу рвучко винести назад на45*,коліно витягнути.

На «два»- праву ногу підтягнути в п'яту позицію позаду лівої,поставивши на всю ступню.

На «три»- п'ятка лівої ноги відокремлюється від підлоги.

4т. на «раз»- п'ятка лівої ноги опускається на підлогу права нога скорочується і притискається до гомілки опорної.

На «два»- права нога виноситься на п'ятку вперед з перенесенням ваги корпусу на ногу, п'ятка лівої ноги відокремлюється від підлоги. З маленьким просуванням в сторону від станка.

На «три»- п'ятка лівої ноги опускається на підлогу.

5т. на «раз»- права нога опускається на підлогу повною ступнею, ліва нога скорочується і притискається до гомілки опорної.

На «два»- ліва нога виноситься на п'ятку вперед з перенесенням ваги корпусу на ногу, п'ятка правої ноги відокремлюється від підлоги. З маленьким просуванням в сторону від станка.

На «три»- п'ятка лівої ноги опускається на підлогу.

6т.- потрійний притуп.

7-12т.- повторення попередньо виконаної комбінації з лівої ноги.

1т.-на «раз»- п'ятку опорної ноги з ударом опустити в підлогу, праву ногу рвучко винести назад на 45°, коліно витягнути.

На «два»- праву ногу підтягнути в п'яту позицію попереду лівої, поставивши на всю ступню.

На «три»- п'ятка лівої ноги відокремлюється від підлоги.

2т. на «раз»- п'ятку опорної ноги з ударом опустити в підлогу, праву ногу рвучко винести назад на 45°, коліно витягнути.

На «два»- праву ногу підтягнути в п'яту позицію попереду лівої, поставивши на всю ступню.

На «три»- п'ятка лівої ноги відокремлюється від підлоги.

3т. на «раз»- п'ятку опорної ноги з ударом опустити в підлогу, праву ногу рвучко винести назад на 45°, коліно витягнути.

На «два»- праву ногу підтягнути в п'яту позицію попереду лівої, поставивши на всю ступню.

На «три»- п'ятка лівої ноги відокремлюється від підлоги.

1-5т.- два перескоки.

6т.- потрійний притуп.

7-12т.- повторення попередньо виконаної комбінації з лівої ноги.

Закінчення: руки на талії, шоста позиція ніг. На два такти музичного вступу руки опускаються вздовж корпусу.

Маленькі кидки в угорському характері

Вихідне положення – п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Муз.розмір - 2/4.

Підготовка - 4 такти музичного вступу.

1-2 такти — стоїмо у вихідному положенні.

1такт - праву руку через 1 поз. відкрити у 2 позицію долонею вгору.

2такт - праву руку закрити на талію, коліна напівзігнуті, п'ятку лівої ноги відділити від підлоги.

Протягом усього часу виконання комбінації коліна напівзігнуті.

Перша частина танцювальної комбінації.

1-4 рахунок:

На «раз» - п'ятку опорної ноги опустити на підлогу ,праву ногу рвучко винести вперед на 45*, коліно витягнути.

На «і» - праву ногу підтягнути в 5 поз. попереду лівої, поставивши на всю ступню.

Так само рух виконують убік та назад («хрестом») по одному разу.

5-6 рахунок - повторення «раз», «і» вперед та назад.

7-8 рахунок - так само рух виконують убік, але коліна при цьому витягнуті. Повторення комбінації (1-8 рахунок) у зворотньому напрямку, на останній рахунок виконати *soutenu* до станка виконується з лівої ноги.

Друга частина танцювальної комбінації.

Вихідне положення - 6 поз. ніг, руки на талії.

рахунок - у позі *croise* різким ковзним рухом виносимо праву ногу на 45* вперед, при цьому корпус нахилений назад, рука відкривається у 3 поз.

рахунок - повертаємось у вихідне положення (ковзним рухом назад) корпус подаємо вперед ,праву руку закриваємо на талію.

3-4 рахунок - потрійний притуп .

5-8 рахунок - повторення 1-4 рахунку з лівої ноги , у позі *efface*.

9-16 рахунок - ключ «боказо».

17-24 рахунок - повторення 1-8 рахунку,але різкий ковзний рух виконуємо з піджатим стрибк

25-32 рахунок - повторення 9-16 рахунку , але на 29-32 рахунок виконуємо ключ «боказо» у повороті.

Другу частину танцювальної комбінації повторюємо з лівої ноги.

Вправа з ненапруженою ступнею (вільною)

(в циганському характері)

Вихідне положення - 5 позиція ніг,права попереду.

Муз.розмір - 2/4.

Preparation - на «раз і» - праву руку різко підняти у 3 позицію,на «два і» - зігнути руку у лікті,закривши обличчя,голова повернута до станка, п'ятку лівої ноги відірвати від підлоги .

1-2такт - *flac* в повільному темпі вперед і в сторону:

Такт 1 : на «раз і» - праву ногу з ударом усією ступнею об підлогу винести вперед на 45°. Рука при цьому піднімається в 3 позицію,голова на середину залу,корпус трішки відхилити назад.

на «два і» - праву ногу привести у 5 позицію.

Такт 2 : на «раз і,два і» - виконати те саме,що і на 1 такт тільки в сторону,рука при цьому з 3 позиції,згинається в лікті і закриває обличчя,голова повертається до станка.

3-4 такт - флас назад , в сторону, вперед , на 4 такт переступання:

Такт 3 : на «раз і» - ковзнувши півпальцями правої ноги об підлогу (флас), праву ногу з ударом усією ступнею об підлогу винести назад на 45°, водночас ліва нога зігнута в коліні (demi-plie) піднімається на releve і тим самим способом підвести праву ногу до кісточки лівої ноги позаду неї, знову ковзаючи півпальцями, ліву ногу при цьому опустити на всю ступню. Голова повернута на середину залу, корпус нахилити трішки вперед, рука у 3 позицію.

на «два і» - виконуємо те саме тільки в сторону.

Такт 4: на «раз і» - виконуємо те саме, що і в 3 такті, тільки вперед, голова повернута до середини залу, рука в 3 позиції.

на «два і» - виконуємо 2 переступання на напівзігнутих колінах по 3 позиції, голова повернута до станка, рука зігнута в лікті закриває обличчя.

5-6 такт - флас вперед і в сторону з переступанням:

Такт 5: на «раз і» - флас вперед, рука відкривається в 3 позицію, корпус нахилити трішки вперед, голова повернута до середини залу.

на «два і» - 2 переступання по 5 позиції, рука і голова в тому самому положенні.

Такт 6: на «раз і, два і» - виконати той самий рух, що і на 5 такт тільки в сторону.

7-8 такт - крок з флас , руки імітують взмах спідницею до робочої ноги, на 8 такт ноги закриваються у 5 позицію ліва нога попереду, п'ятка правої ноги відірвана від підлоги:

Такт 7: на «раз і» - флас лівою ногою, корпус трішки нахилити до ноги, взмах спідницею до ноги.

на «два і» - флас правою ногою, корпус трішки нахилити до ноги, взмах спідницею до ноги.

Такт 8: на «раз і, два і» - повторення 7 такту, рух в напрямку до станка.

9-16 такт - повторення комбінації з лівої ноги.

17-18 такт - зигзаги з виносом робочої ноги на каблук в сторону:

Такт 17: на «раз і» - опорна нога напівприсядки, праву ногу зігнувши в коліні поставити на носок біля пальців опорної ноги. Голова повернута до станка, рука зігнута в лікті, закриває обличчя.

на «два і» - праву ногу ставимо у не виворітну 5 позицію.

Такт 18: на «раз і» - праву ногу випрямляємо в коліні і виносимо в сторону на каблук, рука розкривається в 3 позицію, голова повернута на середину залу, корпус трішки нахилити назад.

на «два і» - праву ногу поставити на носок позаду лівої і знову винести на каблук в сторону.

19-20 такт - 2 подвійних зигзаги з круговим port de brass правою рукою:

Такт 19: на «раз і» - подвійний зигзаг, рука виконує кругове port de brass.

на «два і» - праву ногу винести в сторону на 45*, рука розкрита в 3 позиції.

Такт 20: на «раз і, два і» - виконуємо те саме, що і на 19 такт.

21-22 такт - повторення 7-8 такту.

23-30 такт - повторення 17-22 такту.

32 такт - у позі croise різким ковзним рухом виносимо праву ногу на 45* вперед, при цьому корпус нахилений назад, рука відкривається у 3 позицію: Такт 31 : на «раз» - у позі croise різким ковзним рухом виносимо праву ногу на 45* вперед, при цьому корпус нахилений назад, рука відкривається у 3 позицію.

на «і» - привести ногу назад,руку закривавемо на пояс,корпус трішки хахилити вперед.

на «два і» - виконуємо 3 переступання.

Такт 32: виконуємо те саме,що і на 31 такт тільки від станка.

33 такт - приставні кроки в сторону,руки в 3 позиції:

Такт 32: на «раз і» - праву ногу вивернути в тазобедреному суглобі,поставити на носок,лівою ногою крок до правої на всій ступні,кисті рук при цьому роблять круговий оберт.

на «два і» - праву ногу вивернути в тазобедреному суглобі,поставити на носок,лівою ногою крок до правої на всій ступні,кисті рук при цьому роблять круговий оберт.

Такт 33: виконуємо те саме,що і на 32 такт.

34-37 такт - повторення 31-33 такту лівою ногою.

Друга частина.

1-2такт - потрійний біг з акцентованим Aic-Aac,руки імітують взмах спідницею до робочої ноги:

такт: на «раз і,два і» - потрійний біг з правої ноги, на закінчення 1 такту flic-flac,руКН імітують взмах спідницею до робочої ноги,голова повертається до робочої ноги.

такт: на «раз і,два і» — потрійний біг з лівої ноги, на закінчення 2 такту Aic-Aac,руки імітують взмах спідницею до робочої ноги,голова повертається до робочої ноги.

3-4 такт - 2 flic-flac і потрійний притуп:

такт: на «раз і,два і» - виконуємо 2 flic-flac з правої ноги,руками взмах до правої,до лівої ноги,голову повертаємо за руками.

такт: на «раз і,два і» - потрійний притуп.

5-6 такт - випад на праву ногу з переступанням у demi plie, плечима виконуємо трясіння:

такт: на «раз і, два і» - випад на праву ногу з переступанням у demi plie.

такт: на «раз і,два і» - не встаючи напівприсідання плечима виконуємо трясіння.

7-10 такт - підтримка:

7 такт: на «раз і» - випригнути на партнера,при цьому ліва нога витягнута,права зігнута в коліні,руками тримаємось за плечі партнера.

на «два і» - пауза.

8 такт: на «раз і» - повільно випрямляючи праву ногу,спуститися на підлогу по нозі партнера.

на «два і» - пауза.

9 такт : на «раз і» - впасти на підлогу.

на «два і» - обличчя опустити вниз.

10такт: пауза.

Обертальна та кругообертальна вправа (в аргентинському характері.)

Вихідне положення: шоста позиція ніг.

Музичний розмір : 4/4

Підготовка 4такти музичного вступу.

1-2т.- стоїмо у вихідному положенні.

3т.- у позі efface різким flic-flac ліва нога на 45°вперед ,права рука відкривається у відкрити III поз.

4т.- ліву ногу поставити у I поз.,права нога на sou de pied,права рука за спиною.

1т.- виконати один rond de jambe par terre en deors у положення effase у demi plie.

На «раз»-- праву ступню,ковзнувши зовнішнім ребром по підлозі,провести уздовж лівої в напрямі до станка вперед. Підйом витягнути, голову повернути до лівого плеча.

На «два»- праву ногу провести назад через другу позицію у четверту позицію на носок. Ступня із скошеного переходить у виворітне положення з ви тягнутим підйомом.

2т.- один rond de jambe par terre en dedans у положення croise у demi plie.

3т. на «раз»- виконати крок вперед ребром правої ступні,ліву ногу через sur le sou de pied позаду переводим попереду у п'яту позицію ніг.

На «два»- права нога трохи зігнута в коліні,вивернута п'яткою догори і поставити на носок,а потім на каблук праворуч від себе.

4т. На «раз»- різким ковзним рухом виносимо праву ноу на 45* з ударом в підлогу лівою ногою вперед у позі croise,праву руку у III позицію.

На «два»- повернутись у I поз.ніг,права нога на sur le sou de pied позаду.

5-6т.-виконати «вісімку».

На 1т.- порвертаючи коліно ліворуч, провести праву ногу всією ступнею вздовж ступні лівої ноги до станка, закінчуючи Рух з витягнутим підйомом у невиворітному положенні. Корпус та голову нахилити ліворуч,виводячи ліве плече вперед.

На 2т.- описуючи півколо,відвести праву ногу носком по підлозі в другу позицію у виворітне положення . Корпус вирівняти,голову повернути праворуч,праве плече спрямувати вперед.

3т.—праву ногу провести за п'яту позицію ззаду лівої ноги (виворітне положення),злегка відірвавши п'ятку від підлоги наприкінці руху. Корпус та голову нахилити праворуч униз.

4т.- описуючи півколо,вивести праву ногу в II поз. п'яткою в напрямі руху (в не виворітному положенні) і закінчити рух на пів пальцях з витягнутим коліном п'яткою назовні. Водночас корпус випростати.

7т.- описуючи півколо,відвести праву ногу носком по підлозі в II поз. У виворітне положення та виконати soutenu від станка на 540*(360*,180*).

8т. на «раз»- виконуємо крок назад правою ногою,лівою ногою rond de pied: на «два»- правою ступнею,ковзнувши зовнішнім ребром по підлозі провести уздовж лівої в напрямі до станка вперед (croise),носок правої ноги підняти вгору. Голову повернути до лівого плеча.

На «три»- праву ногу поступово переходячи у виворітне положення, п'яткою провести до II поз.(можна провести до четвертої позиції назад на п'ятку). Голову рвучко повернути праворуч.

На «чотири»- праву ногу ривком підтягнути до кісточки лівої ноги, ззаду неї, ковзнувши півпальцями по підлозі. Головою зробити акцент угору.

9т.- виконуємо одне battment fondu:

На «раз, два»- присідаючи на правій (лівій) нозі, перевести праве коліно у виворітне положення, права ступня - на кісточку правої (лівої) ноги попереду неї.

На «три, чотири»- праву ногу вивести вбік на 45*(у виворітне положення). Коліно правої (лівої) ноги витягнути.

10т.- на «раз, два»- не опускається лівої ноги провести її кільцевим рухом спереду назад на 90*.

На «три, чотири»- через I поз., провести ліву ногу вперед через позу (terboushon) з положенням зігнутої ноги попереду, голілка вниз вліво та різким кільцевим рухом середу назад на 90*.

Друга частина танцювальної комбінації.

11т.- виконуємо крок правою ногою вперед та «ножнички». Поворот до станка на напівзігнутих колінах на 360*.

12т.- повторити 11т.

13-16т.- виконати парні обертання з відкинутою ногою попереду та позаду.

Комбінація повторюється з лівої ноги.

Обертальна та кругообертальна вправа

Вихідне положення : V позиція ніг, права нога попереду, epaulement croise, підготовче положення рук.

Музичний розмір : %

Préparation: tems releve par terre en dedehors, руки з підготовчого положення відкривається в II позицію через її

1 - 3 т. - три Rond de jambe par terre en dedehors правою ногою.

т.- degaje по IV позиції на праву ногу, ліва нога витягнута позаду, ліва рука в III позицію.

- 6 т. - ліва нога піднімається в позу attitude.

т.- через releve soutenu вліво по Упозиції, руки в підготовче положення.

Закінчити в epaulement croise з лівої ноги.

т.- Préparation tems releve par terre en dehors з лівої ноги.

Аналогічно комбінація виконується з лівої ноги.

1 - 8 т. - по два Rond de jambe par terre en dehorse en tournant в другу точку залу, 4, 6, 8 точки залу. На закінчення перевести праву ногу в сторону II позицію.

1 - 2 т. - нахил корпусу в сторону від ноги, права рука в III позицію і в II позицію.

3-4т.-soutenu en dehors(ВпраВо).

т. - Préparation до pas de boure. На croise права нога на dem iplie, ліва нога на sou-de-pied позаду. Права рука в маленьку I позицію, ліва рука в II позицію.

т.- pas de boure en dehors.

т. - закрити ліву ногу з sou-de-pied в V позицію на demi plie попереду

т.- Préparation tems releve par terre

1 - 7 т. - Аналогічно комбінація виконується з лівої ноги.

8 т.-крок на ліву ногу в epaulement efface, прева нога витягнута позаду.

Закінчити в II arabesque на releve з лівої ноги.

Обертальна та кругообертальна вправа

Муз.розмір: 3/4

Вихідне положення: перша позиція ніг, підготовче положення рук.

Preparation : temps releve par terre en dehors ; руку з підготовчого положення відкрити в другу позицію через першу.

1-8т. - 4 rond de jambe par terre en dehors.

1-2т. — через rond de jambe par terre en dehors grand battement jete balance вперед.

3-4т. - через passé відкрити робочу ногу на 90 градусів і більше в demi plie на опорній нозі.

5-8т. - rond de jambe par terre en dehors, grand rond de jambe jete en dehors.

1-8т. - 2 поворота fouette на releve (з витягнутою ногою попереду на 90 градусів) en dehors з кола.

1-4т. - 2 rond de jambe par terre en dehors.

5-8т. - 3 швидких rond de jambe par terre en dehors (тріольки).

1-2т. - 2 rond de jambe par terre en dehors en tournant croise.

3-4т. - 2 rond de jambe par terre en dehors en tournant на 1/ 4 кола.

5-8т. - 3 port de brass з ногою витягнутою вперед.

1-8т. - повторити попередньо виконану комбінацію в зворотньому напрямку (en dehors) з 3 port de brass з ногою витягнутою назад.

Закінчення: перейти через degaje на витягнуту ногу позаду, ліва нога - витягнута на носок попереду і закрита поза рук allange; поза epaulement efface вперед з лівої ноги.

Battement foundu в молдавському характері

Вихідне положення: V позиція ніг, права нога попереду

Музичний розмір: 4/4

Підготовка: 2 такти 1т.- стояти у вихідному положенні

2т.- винести праву ногу вбік на 45 градусів, праву руку відвести у II позицію долонею від себе пальцями вгору

1-2т.- на «раз» ковзнувши півпальцями по підлозі праву ногу відвести до кісточки лівої ноги ззаду, руку закрити на талію, корпус при цьому трішки нахилити назад, голова повернута в сторону, і повернути коліном ліворуч до станка у(не виворітне положення) ,корпус розвертати за ногою, голова повертається до станка

На «і» присідаючи на лівій нозі, перевести праве коліно у виворітне положення, права ступня на кісточку лівої ноги попереду неї, корпус випрямити, голову повернути в сторону від станка

на «два» праву ногу вивести в бік на 45 градусів у виворітне положення, коліно лівої ноги витягнути

3-4т.- повтор 1-2т. тільки на «два» ще раз присісти на лівій нозі і тільки тоді вивести праву ногу в бік на 45 градусів

5-6т.- «на раз» праву ногу повисити на 90 градусів,
«на і» закрити ногу на *passé*,
«на два» відкрити її на 90 градусів вперед ліворуч до станка,ліва нога згинається в коліні,праву руку відкрити у I позицію,знову закриваємо праву ногу на *passé*
«на і» виводимо ногу в сторону на 90 градусів, ліва нога випрямляється,рука переводиться в II позицію
7-8т.-«на раз» виконується підготовка до піруетту,
«на два» виконується піруетт(*en dehorse*)
9-12т.- повторюється 1-4т.
14т.- «на раз»праву ногу повисити на 90 градусів,
«на і» перевести ногу на *passé*,
«на два» відкрити її на *attitude* позаду на 90градусів, ліва нога згинається в коліні, рука відкривається у I позицію, знову закриваємо ногу на *passé*
«на і» виводимо її в сторону на 90 градусів,ліва нога випрямляється, рука переводиться в II позицію
15-16т.- «на раз» виконується підготовка до піруетту,
«на два» виконуємо піруетт(*en dedance*)
17-20т.- «на раз» закриваємо праву ногу на *passé*,
«на два» відкриваємо її на 90 градусів вперед ліворуч до станка,ліва нога згинається в коліні, праву руку відкриваємо у I позицію;
«на раз» переводимо праву ногу у повітрі назад в *attitude*,одночасно ліва нога випрямляється, та знову згинається в коліні, рука переводиться через II позицію і фіксується зігнутою в лікті лодоньєю на голові позаду;
«на два» потім ліва нога випрямляється та піднімається на пів палець, рука відводиться в III позицію при цьому кисть виконує «вісмірку»,
«на раз» знову ліва нога згинається у коліні,
«на два» права нога опускається на підлогу,
На 20т. виконується *pas de boure* назад,одночасно руки закриваються на талію
21-24т.- виконуємо 4 шине вперед, на 22т. фіксуємо положення: права нога попереду зігнута у коліні, ліва витягнута на носочок позаду, руки зігнуті у ліктях закриті долонями на голові позаду; знову виконується 4 шине назад, на 24т. винести ліву ногу на 45 градусів у вихідне положення

Pas tortille

(в російському характері.)

Вихідне положення : ліва рука на санку,права опущена до низу,пята позиція ніг,права попереду.

Музичний розмір: 4/4

Підготовка2такти музичного супроводу.

1т.-праву руку відкрити в першу позицію,перевести в другу позицію.

2т.- закрити руку через першу позицію на талію.

1т.на «раз»-різко підняти п'ятку правої ноги,напруживши ногу в підйомі,не відриваючи півпальці від підлоги,одночасно зігнувши ногу в коліні,не втрачаючи виворітності,описати п'яткою півколо в повітрі і різко опустити в II невиворітне положення,погляд направлений в сторону працюючої ноги,права рука залишається на талії.

На «і»- пауза.

На «два»- лівою ногоюповторити 1т.рахунок на «раз».

На «і»- пауза.

На «три»- різко підняти п'ятку правої ноги з невиворітної II позиції ніг,напруживши ногу в підйомі,не відриваючи півпальці від підлоги,одночасно зігнувши огу в коліні,описати п'яткою півколо в повітрі і різко опустити в напрямку в п'яту позицію,поглед направлений в напрямку в сторону працюючої ноги,права рука залишається на талії.

На «і»- пауза.

На «чотири»- лівою ногою виконати аналогічний дзеркальний рух як права нога,довершивши п'ята позиція ніг,погляд спрямований в сторону працюючої ноги,права рука залишається на талії.

2т.-повторити1т.

3т.На «раз»-

різко підняти п'ятку правої ноги,напруживши ногу в підйомі,не відриваючи півпальці від підлоги,одночасно зігнувши ногу в коліні,описати п'яткою півколо в повітрі і різко опустити в напрямку в п'яту позицію,поглед направлений в напрямку в сторону працюючої ноги,права рука залишається на талії.

На «і»- ступню правої ноги на п'ятці повернути праворуч і поставити всією ступнею на підлогу в I позиці,погляд спрямований за працюючою ногою,права рука на талії.

На «два»- праву ногу повернути на півпальцях п'яткою назовні.

На «і»- праву ногу повернути на п'ятці,відводячи носок праворуч,і не змінює положення.

На «три»- виконати зіскок по II поз.в *demi plie*,права рука не змінює положення.

На «і»- з *demi plie* різко з поштовхом виконати зіскок на п'ятки,з чітко витягнутим в колінінах ногами та максимольно скороченим підйомом.

На «чотири і»- пауза.

4т.На «раз»- виконати зіскок по II поз.ніг з *demi plie*.

На «і»-пауза.

На «два»- з *demi plie* по II поз. Різко з поштовхом піднятися на *releve*,чітко витягнутими в колінах ногами.

На «і»- пауза.

На «три»- з *releve* по II поз. Перейти на ліву опорну ногу,права нога на *tendu* в сторону.

На «чотири»- закрити праву ногу в п'яту позицію.

На «і»- пауза.

5-6т.-повторити1-2т.

7т.на «раз»- пізко підняти п'ятку правої ноги,напруживши ногу в підйомі,не відриваючи півпальці від підлоги,одночасно зігнувши ногу в коліні,не втрачаючи виворітності,повернути праве коліно до станка і опустити п'ятку на підлогу шостої позиції,погляд направлений за працюючою ногою.

На «і»- ступнею правої ноги на п'ятці повернути праворуч і поставити всією ступнею на підлогу в I поз.,погляд за працюючою ногою.

На «два»- праву ногу повернути на півпальцях п'яткою назовні.

На «і»- праву ногу повернути на п'ятці, відводячи носок праворуч,і опустити на всю ступню за II поз.

На «три»- demi plie по II поз.

На «і»-пауза.

На «чотири»-перехід ра degaje на праву опорну ногу,ліва нога на tendu всторону.

На «і»- пауза.

8т.на «раз»- demi plie по II поз.

На «і»-пауза.

На «два»-перехід ра degaje на праву опорну ногу,ліва нога на tendu всторону.

На «і»- пауза.

На «три»- праву ногу,зігнувши в коліні,підвести до кісточки лівої ноги,попереду неї,ковзнувши півпальцями по підлозі,права рука залишається на талії.

На «і,чотири,і»- пауза.

9т.на «раз»- праву ногу вивести попереду на 25*,роблячи мазок пів пальцями об підлогу(flic), погляд направлений вбік,права рука залишається на талії.

На «і»-пауза.

На «два»- праву ногу,зігнувши в коліні,підвести до кісточки лівої спереду,роблячи мазок пів пальцями об підлогу (flic), погляд направлений вбік,права рука залишається на талії.

На «і»-пауза.

10т.на « раз і, два і, три і»- виконати flic flac хрестом,починаючи перший раз назад на кожен рахунок,при виконанні руху позаду голова направлена вбік, рух вбік - голова прямо, рух вперед -вбік, рука зберігає положення на талії.

На «чотири і»- подвійний притуп з правої ноги,одночасно ліву руку закрити на талію.

11т.На «раз»- біг на праву ногу,ліву ногу зігнути в коліні і завести натягнутим в підйомі стопу до сідничного м'яза,руки залишаються при цьому на талії.

На «і»- пауза.

На «два і»- повторити аналогічний рух (біг) з лівої ноги.

На «три і»- біг з «молоточком»,синкопованим ударом великим пальцем зігнутої ноги позаду п'ятки правої ноги,без змін опорної ноги.

На «чотири і»- пружинний рух на опорній нозі,не випрамляючи коліна,ліва нога зігнута в коліні позаду,руки на талії,погляд- прямо.

12т.-повторити 11-й т.аналогічно з лівої ноги.

13т.на «раз»- зробити широкий крок вперед на каблук,ліву ногу підняти одночасно в attitude,руки відкрити І поз.,погляд спрямувати вдолоню правої руки.

На «і»- пауза.

На «два»- із дзвінким хлопком по паркету різко опуститись з каблука на всю ступню в demi plie,ліва нога зберігає свою позицію,руки відкрити в II поз.,корпус злегка нахилити вперед,голову повернути в сторону опорної ноги.

На «і»- пауза.

На «три і,чотири і»- переступання з лівої ноги на праву по Іпоз.невиворітній,руки закрити на талію,корпус випрямити.

14т.на «раз і»- низький крок- підскок на правій нозі майже не відриваючи пальці від паркету,ліва нога зігнута в коліні,скорочена ступня знаходиться на рівні кісточки,руки на талії,погляд-прямо.

На «два»- подвійний удар лівою ногою.

На «і»- низький крок - підскок на лівій нозі майже не відриваючи пальці від паркету,ліва нога зігнута в коліні,скорочена ступня знаходиться на рівні кісточки,руки на талії,погляд-прямо.

На «три і,чотири і»- пауза.

16т.на «раз і,на два і»- повторити 15т.швидше.

На «три і»- поворот на каблук правої ноги вправо до станка на 360*,ліва нога на coupe позаду,права рука з талії через низ та IIпоз.,енергійно піднімається доверху,кисть руки скорочена,долонею доверху,ліва рука на талії,погляд спрямований на зап'ясток правої руки.

На «чотири і»-зупинитись правим плечем до станка,виконати подвійний притоп з лівої ноги в п'яту позицію,ліва попереду,права рука на станку,ліва на талії.

14-32т.- комбінація аналогічного дзеркально виконується з лівої ноги.

Підготовка до віршовочки

(у характері російського- матроського танцю «Яблучко»)

Вихідне положення: пята позиція ніг,права нога попереду.

Підготовка 2такти.

1т.- пауза.

2т. На «раз і,два і»- приставний крок з правої ноги від станка в напрямку до центру класу,праву руку одночасно через І поз.,довести до правого вуха,кисть скоротити,ліва на талії.

На «три і ,чотири і»- приставним кроком з лівої ноги повернутись у вихідне положення,ліву руку покласти на станок,праву руку через II поз.,закрити на талію,погляд спрямований до центру класу.

1т. На «раз»- праву ногу рвучко зігнути в коліні й підняти вгору на 90*,доводячи витягнутий носок правої до коліна лівої у виворітному положенні.

На «і»- пауза.

На «два»- праву ногу всією ступнею рвучко опустити на підлогу в п'яту позицію попереду лівої.

На «і»- пауза.

На «три і»- повторити рахунок на «раз і».

На «чотири»- перевести носок по коліну назад і ногу всією ступнею рвучко опустити на підлогу в п'яту позицію позаду лівої.

На «і»- пауза.

2т. На «раз»- праву ногу рвучко зігнути в коліні і підняти вгору на 90*, доводячи витягнутий носок правої ноги до коліна лівої у виворітному положенні.

На «і»- пауза.

На «два»- закрити праву ногу у невиворітне положення

На «і»- пауза.

На «три»- розкрити праву ногу виворітно.

На «і»- пауза.

На «чотири»- праву ногу всією ступнею рвучко опустити на підлогу в п'яту позицію позаду лівої.

На «і»- пауза.

3т. На «раз»- праву ногу рвучко зігнути в коліні і підняти вгору на 90*, доводячи витягнутий носок правої ноги до коліна лівої у виворітному положенні.

На «і»- пауза.

На «два»- праву ногу всією ступнею рвучко опустити на підлогу в п'яту позицію попереду лівої.

На «і»- пауза.

На «три і»- повторити рахунок на «раз і».

На «чотири»- перевести носок по коліну попереду і ногу всією ступнею рвучко опустити на підлогу в п'яту позицію попереду лівої.

На «і»- пауза.

4т. На «раз»- праву ногу рвучко зігнути в коліні і підняти вгору на 90*, доводячи витягнутий носок правої ноги до коліна лівої у виворітному положенні.

На «і»- пауза.

На «два»- закрити праву ногу у невиворітне положення.

На «і»- пауза.

На «три»- розкрити праву ногу виворітно.

На «і»- пауза.

На «чотири»- праву ногу всією ступнею рвучко опустити на підлогу в п'яту позицію попереду лівої.

На «і»- невисокий підскок на лівій нозі з різким згинанням правої в коліні.

5т. на «раз»- залишаючись в demi plie на лівій нозі виконати подвійний притуп правою ногою позаду лівої, праву руку відкрити в III поз., ліва на талії.

На «і»- винести попереду ліву пряму ногу на всю ступню, права нога в demi plie, зберігаючи положення правої руки одночасно відхилити корпус назад і подати лікоть лівої руки на талії вперед, погляд спрямувати на лікоть руки.

На «два»- переступити на праву ногу, залишаючись в demi plie.

На «і»- завести ліву ногу за праву, виконати невисокий підскок на правій нозі з різким згинанням лівої в коліні.

На «три»- залишаючись в *demi plie* на правій нозі виконати подвійний притуп лівою ногою позаду правої, ліву руку відкрити в III поз., права на талії.

На «і»- винести попереду праву пряму ногу на всю ступню, ліва нога в *demi plie*, зберігаючи положення лівої руки одночасно відхилити корпус назад і подати лікоть правої руки на талії вперед, погляд спрямувати на лікоть правої руки.

На «чотири»- переступити на ліву ногу, залишаючись в *demi plie*.

На «і»- ліву руку покласти на станок, праву завести на талію.

бт. на «раз і»- виконати «колупалочку» вбік, залишаючись в *demi plie*, права рука на талії, погляд - прямо.

На «два»- акцентований удар лівою ногою по п'ятій поз., попереду правої, залишаючись в *demi plie*.

На «і»- праву ногу рвучко зігнути в коліні й підняти вгору на 90° доводячи витягнутий носок правої ноги до коліна лівої у виворітному положенні.

На «три»- праву ногу всією ступнею рвучко опустити на підлогу в п'яту позицію позаду лівої.

На «і, чотири і»- пауза.

7-10-йт.- виконується аналогічний рух як в 1-4т., починаючи правою ногою позаду.

7-12т.- виконується російська вірьовочка, одночасно з поворотом від станка (через праве плече), під час виконання вірьовочки руки закриваються на талію.

На «чотири і» 12т.- виконати притоп по п'ятій поз., ліва нога попереду, права рука на станку, ліва на талії.

13-24т.- аналогічно рух виконується з лівої ноги.

На «чотири і» 24т.- виконати притоп по п'ятій поз., права нога попереду, рука на талії, обличчям до центру класу.

25т. на «раз»- виконати зіскок по I виворітній поз., при цьому пальці ніг завернуті в середину поз., а п'ятки дивлячись назовні, руки залишаються на талії.

На «і»- виконати зіскок по I виворітній поз.

На «два»- невисокий перескок на ліву ногу.

На «і»- ризький дзвінкий кидок правою ногою вперед на паркет через висоту 90° , опорна нога в *demi plie*.

На «три і, чотири і»- повторити рахунки «раз і, два і» 25-го такту з лівої ноги.

26т. на «раз»- невисокий перескок на ліву ногу, злегка зігнути в коліні.

На «і»- переступити на каблук правої ноги, поставивши його попереду лівої, ліве плече повернути до правої ноги, ліву ногу зігнути в лікті руку винести вперед на рівні I поз., подаючи лікоть вперед, праву завести в аналогічне положення назад, але значно нижче, на рівні підготовчого положення, погляд спрямований на лікоть лівої руки.

На «два 2»- крок на місці лівою ногою.

На «і»- пауза.

На «три»- невисокий перескок на праву ногу, злегка зігнути в коліні.

На «і»- переступити на каблук лівої ноги,поставивши його попереду правої,праве плече повернути до правої ноги,праву зігнути в лікті руку винести вперед на рівні I поз.,подаючи лікоть вперед,ліву завести в аналогічне положення назад, але значно нижче, на рівні підготовчого положення,погляд спрямований на лікоть правої руки.

На «чотири2- крок на місці правою ногою.

На «і»- пауза.

27т. на «раз»- виконується зіскок по I поз. не виворітній,причому пальці ніг завернуті в середину позиції, а п'ятки дивляться назовні,руки закрити на талію

На «і»- виконується зіскок по I виворітній позиції.

На «два»- глибокий зіскок по II поз.

На «і»- пауза.

На «три і ,чотири і»- три зіскоки по II поз.з просуванням вправо на пів ступні,не піднімаючись із *demi plie*.

На «і»- пауза.

28т. на «раз і,два і»- три зіскоки по II поз.,з просуванням вліво на пів ступні,не піднімаючись з *demi plie*.

На «і»- пауза.

На «три»- підтягнути ступні в п'яту позицію ніг на *releve*,права попереду.

На «і,чотири»- пауза.

На «і»- різко опуститися в *demi plie*. На лівій нозі,праву ногу підняти на *pas de deux* до коліна.

29т. на «раз»- переступити на каблук правої ноги,поставивши його попереду лівої,ліве плече повернути до правої ноги,ліву зігнути в лікті руку винести вперед на рівні I поз.,подаючи лікоть вперед,праву завести в аналогічне положення назад,але значно нижче,на рівні підготовчого положення,погляд спрямований на лікоть лівої руки.

На «і»- крок на місці лівою ногою.

На «два»- приставити праву ногу до лівої.

На «і»- пауза.

На «три»- переступити на каблук лівої ноги,поставивши його попереду правої ,праве плече повернути до правої ноги,праву зігнути в лікті руку винести вперед на рівні I поз.,подаючи лікоть вперед,ліву завести в аналогічне положення назад,але значно нижче,на рівні підготовчого положення,погляд спрямований на лікоть правої руки.

На «і»- крок на місці правою ногою.

На «чотири»- приставити ліву ногу до правої.

На «і»- пауза.

30т. на «раз і,два і»- поворот *soutenu* на 360*.

На «три і,чотири і»- після поворота зупинитись на *releve* по VI поз. ніг,праву руку скорочену в кисті з талії через підготовче положення та II поз.,завести за голову,ліва рука на талії,корпус злегка відхилити в право,спрямувавши погляд на лівій лікоть.

Підготовка до «вірьовочки» (в болгарському характері)

Вихідне положення: п'ята позиція нніг,права нога попереду. Руки вільно опущені донизу.

Музичний розмір:2/4

Вступ2т.:

1т.-прослухати музичний супровід.

2т.-«раз і»-відкрити руку в Ппоз.

«два і»- закрити руку ,поклавши лож донею на пояс.

I частина комбінації

1-2т.-«основний рух».

1т.на «раз і»- зігнути праву ногу в коліні,ковзним рухом ступні провести по опорній нозі попереду,піднявши до коліна вверх. Підйом робочої ноги витягнутий ,коліно в тазобедреному суглобі вивернути вбік,

«два і»- перевести носком працюючу ногу під коліно і поставити в п'яту позицію назад,ковзним рухом ступні позаду опорної ноги.

2т.на «раз і»- зігнути праву ногу в коліні,ковзним рухом ступні провести по опорній нозі попереду,піднявши до коліна вверх. Підйом робочої ноги витягнутий ,коліно в тазобедреному суглобі вивернути вбік,

«два і»- перевести носком працюючу ногу під коліно і поставити в п'яту позицію назад,ковзним рухом ступні попереду опорної ноги.

3т. **«Винт з demi plie»:**

«затакт»- робоча нога,ковзаючи всією ступнею по підлозі,повертається носком до станка у завернуте положення в I пряму позицію. Голова,злегка нахилиючи підборіддя донизу,повертається вбік до станка. Погляд спрямований донизу. Згинаючись у коліні робоча нога піднімається в закритому положенні ковзним рухом по опорній нозі внутрішнього стороною ступні до коліна опорної ноги. Голова та підборіддя піднімаються. Робоча нога,не відриваючи натягнутого носка від коліна,розвертається у виворітне положення від станка. Голова повертається від станка.

«раз»- робоча нога ковзним рухом по опорній нозі носком,а далі внутрішньою стороною ступну опускається в п'яту позицію позаду,при цьому опускаючись в demi plie на двох ногах.

На «і»- згинаючи праву ногу в коліні,підняти її вверх до коліна опорної ноги,опорна при цьому витягується в коліні. Підйом робочої ноги витягнутий ,коліно в тазобедреному суглобі вивирнуте вбік.

«два і»- перевести носком працюючу ногу наперед під коліно опорної і поставити в п'яту позицію попереду, ковзним рухом ступні по опорній нозі попереду.

4т.-повторити3т.

5т. «основний рух з підйомом на півпальці та rigue».

«затакт»- піднімаючись на півпальцы опорної ноги зігнути робочу ногу в коліні у виворітне положення та ковзним рухом ступнів провести по опорній нозі

попереду, піднявши до коліна вверх. Підйом робочої ноги витягнутий, коліно в тазобедренному суглобі вивернути вбік.

«раз і»- опускаючись у виворітне положення з півпальців на всю ступню, робоча нога виконує *rigue* (різкий укол) витягнутою стопою робочої ноги попереду опорної стопи та знову повертається у попереднє положення до коліна опорної ноги. Опорна при цьому знову піднімається на півпальці.

На «два і»- перевести робочу ногу під коліно і поставити її назад в п'яту позицію, опускаючись з півпальців опорної ноги на всю ступню.

6т.- повтрити 5т. у зворотньому напрямку.

7т. « Основний рух зі зміною робочої ноги та переступання назад».

«раз і»- виконати 1-частину основного руху, тобто перевести робочу ногу через піднімання до коліна опорної ноги в п'яту позицію.

«два і»- виконати 1-частину основного руху з лівої ноги, переводячи її через піднімання до коліна правої назад в п'яту позицію.

8т. « Основний рух зі зміною робочої ноги та переступанням вперед»

Рух ідентичний до руху 7-го такту, лише виконується вперед та швидше тобто переступання виконується на кожну сильну долю такту:

«раз»- лівою ногою виконати рух вперед, поставивши її в п'яту поз.

«і»- правою ногою виконати рух вперед, поставивши її в п'яту поз.

«два»- лівою ногою виконати рух вперед, поставивши її в п'яту поз.

«і»- правою ногою виконати рух вперед, поставивши її в п'яту поз.

II частина комбінації.

1т.»Циркуль»

«затакт»- робоча нога згинаючись в коліні у закрите положення (коліном до станка) піднімається до коліна опорної ноги, опорна пр. цьому згинається в коліні.

«раз»- права нога робить крок на пів пальці по діагоналі від станка (але корпус при цьому знаходиться лицем до станка), ліва при цьому також піднімається на півпальці, коліна витягнуті. Утворилась пряма II поз. Вага тіла знаходиться між двома ногами. Обидві долоні на поясі.

«і»- на подушечці правої ноги повернутись право, так щоб корпус повністю розвернувся у протилежну діагональ (лицем від станка). Пятка правої ноги опускається на підлогу в I пряму поз., коліно згинається, тобто вона приймає положення лівої ноги на «затакт», а ліва нога при цьому навпаки приймає положення правої ноги на «затакт».

«два»- ліва нога виконує крок по діагоналі до станка (корпус при цьому знаходиться лицем від станка) на пів пальці, ідентично до того, що виконувала права нога на «раз».

«і»- стопа лівої ноги повністю опускається на підлогу у виворітне положення, повернувшись на подушечці та згинається виворітно в коліні. Права нога при цьому підводиться внутрішньою стороною стопи, виворітно згинаючись в коліні, на *sur le cou-de-pied* позаду лівої ноги.

2т.- класичний стрибок « *Pas de chat* » виконується 2рази з правої ноги.

3-4 т. «Flic (мазок вільною стопою до себе) з переступанням та каблучним ударом іншою ногою»

«затакт»-обидві ноги зігнуті в колінах. Права нога повертається носком та коліном до станка у закриті положення в I пряму поз.,корпус повернутий по діагоналі до станка,злегка нахилений вперед до ніг,голова повернута в сторону працюючої ноги. Обидві долоні на поясі. Ненапружена права стопа злегка відірвавши від підлоги приймає положення біля щиколотки лівої ноги.

3т. «раз»- відкриваючись вперед від коліна робоча нога робить мазок півпальцями об підлогу до себе та ставиться всією стопою на підлогу, коліно зігнуте,ліва стопа при цьому звільняється та злегка відривається від підлоги

«і»- переступити на звільнену ногу,та відірвати праву стопу злегка від підлоги ,так щоб утворилось положення прийняте на «затакт»,

«два і»- повторити рух виконаний на «раз і».

4т. «раз»- на звільнену праву ногу перестрибнути ,зігнувши її в коліні та водночас виконати каблучком лівої ноги удар в підлогу біля правої стопи та підняти скорочену ліву стопу до щиколотки правої.

«і»- перестрибнути на звільнену ліву ногу,та злегка відірвати від підлоги праву стопу до щиколотки лівої ноги,тобто прийняти положення виконане на «затакт».

«два і»- повторити рух виконаний на «раз і».

5-6т.-повторитипопередній рух 4-5такту з лівої ноги,по діагоналі до станка(корпус при цьому знаходиться лицем від станка).

7т .« Нафхрестна доріжка» виконується прямо від станка на центр залу)

«раз»- обидві ноги злегка зігнуті в колінах. Зробити виворітний крок лівою ногою вперед,навхрест правої на всю ступню,трішки при цьому присідаючи. Корпус та плече злегка нахилити до працюючої ноги. Пятку правої ноги відірваним від підлоги. Положення руе: зігнуті в ліктях перед грудною клітиною,долоні в кулаках,виконують протягом усього такту кругові повороти одна за другою. Невеличкий виворітний крок правою ногою праворуч на всю ступню,коліно вільне.

«і»- зробити виворітний крок лівою ногою назад,навхрест правої ноги на всю стопню,коліна обох ніг злегка зігнуті. Невеликий виворітний крок правою ногою праворуч на всю ступню,коліно вільне.

«два і»- повторити виконаний рух на «раз і».На кінець такту звільнити ліву ногу відірвавши злегка стопу від підлоги,коліно трішки зігнуте.Праве коліно в зігнутому положенні.

8т.»Стрибковий відхід назад на одній нозі»(виконується до станка,вертаючись назад на своє місце).

«раз»- на звільнену ліву ногу виконати невеличкий стрибок на всю ступню в пряму I поз.,коліно злегка зігнуте. Права одночасно згинається злегка в коліні зі скороченою ступнею приводиться до щиколотки лівої ноги у закриті положення. Корпус в талії нахиляється до лівої ноги,поворот голови до станка,підборіддя підняте доверху. Руки продовжують рух попереднього такту.

«і-два»- зберігаючи попереднє положення виконати 2невеличких стрибки на лівій нозі вліво.

«і»- зберігаючи попереднє положення ніг, випрямити корпус, виконати на лівій нозі стрибок, повертаючись при цьому прямо на середину залу (спиною до станка). Руки опустити донизу та взятися обома долонями за виконавців, які знаходяться з двох сторін. Права нога залишається злегка зігнута в коліні та зі скороченою стопою біля лівої щиколотки, а ліва водночас повністю стопою стоїть на підлозі, коліно злегка зігнуте.

III частина комбінації

1т. «Нафхрестне переступання»

«раз»- правою ногою виконати крок вліво навхрест лівій ноги попереду по прямий II поз., водночас піднімаючись на пів пальці обох ніг та випрямляючи коліна. Поворот голови вліво.

«і»- ліва нога згинаючи в коліні приймає попереднє положення - стопа повністю стоїть на підлозі, коліно злегка зігнуте по I прямий поз. Права також - повертається у своє попереднє положення – коліно злегка зігнуте у не виворітне положенні вільна стопа біля лівої щиколотки. Голова прямо.

«два»- правою ногою виконати крок вправо по прямий II поз., водночас піднімаючись на півпальці обох ніг та випрамляючи коліна. Поворот голови вправо.

2т. «Піднімання на півпальці на одній нозі»

«раз»- випрамляючи коліно лівій ноги піднятися на ній на півпальці, нахил голови до правого плеча. Опуститись на лівій нозі на повну ступню, згинаючи коліно, голова прямо, (права нога при цьому зберігає своє попереднє положення).

«і»- повторити виконаний рух на «раз».

«Ножиці»

«два»- невеликий стрибок на вільну праву ногу, на повну ступню по I прямий поз., коліно злегка зігнуте. Одночасно ступня лівій ноги відривається повністю від підлоги та витягується прямо вперед витягнута в коліні та підйомі.

«і»- перестрибнути на відкрити ліву ногу, та поміняти положення обох ніг на протилежне (тобто ліва зігнута на підлозі, права витягнута вперед).

3-4т.- повторити комбінації рухів 1-2-го тактів.

5т. «Grand battment jete через зігнуте коліно на повну ступню»

«раз»- невеликий стрибок на праву ногу: стопа повністю на підлозі у виворітному положенні, коліно на demi plie та вивернуте вбік в тазобедровому суглобі. Одночасно ліва нога відриваючись повністю від підлоги, згинається в коліні та піднімається внутрішньо стороною стопи (підйом при цьому витягнутий) до коліна правої ноги невиворітно, в невеликому повороті вправо. Корпус при цьому рівний, поворот голови в напрямку пробочої ноги.

«і»- відриваючи зігнуте коліно лівій ноги вперед виконати Grand battment jete опускаючи на підлогу повну стопню. Корпус та грудну клітину нахилити до лівій ноги, голови при цьому залишається піднята прямо.

«два і»- повторити рух виконаний на «раз і» з іншої ноги.

6т. «Tombe coupe позаду зі скороченим підйомом».

«раз»- одночасно з невеликим стрибком на праву ступню, та згинанням її в коліні у виворітному положенні (коліно вивернуте вбік в тазобедренному

суглобі, стопа вивернута вбік в напрямку коліна),ліва нога швидким рухом підводиться внутрішньою стороною скороченої стопи на позадю правої ноги,згинається при цьому в коліні у виворітному положенні.

«і»- повторити виконаний рух «раз» з іншої ноги.

«два і»- - «Ножиці».

7-8т.- у залишеному положенні після виконання попереднього руху,виконуючи невелики стрибки на зігнутій лівій нзі одночасно виконується 2повороти вправо,рухаючись в напрямку до станка.

На закінчення 8-го такту.

«два»- tombe на повну ступню правої ноги виворітно,коліно зігнуте у виворітному положенні. Ліва одночасно згинаючись виворітно в коліні піднімається витягнутим підйомом під коліно правої ноги.

«і»- перевести носком ліву ногу наперед під коліно опорної і поставити в ПТУ позицію попереду,ковзним рухом ступні по опорній нозі попереду. Обидві ноги при цьому одночасно випрамяються в коліні

Повторити I-III частину комбінації з лівої ноги.

Розкривання ноги на 90*

Adagio

Вихідне положення :п'ята позиція ніг,права нога попереду.Рука опущена вздовж корпусу.

Музичний розмір : 2/4

У характері циганського танцю.

Підготовка: 2такти музичного вступу.

1т.- стояти у вихідному положенні.

2т.на «раз»- праву руку перевести в третю позицію долонею в сторону.

На «два»- перевести руку через першу позицію до обличчя ніби закриваючи його.

1т.на «раз»- праву ногу зігнути в коліні,виворітно підняти вгору вздовж лівої (носок ноги підвести до лівого коліна),рука ніби закриває обличчя.

На»і»- праву ногу м'яко витягнути на 90* (battment developpe) ,ліву злегка зігнути в коліні(demi plie). Рука відкривається в третю позицію долонею в сторону.

На «і»- пауза.

2т.-на»раз і»- праву ногу опустити в четверту позицію на носок,ліву витягнути в коліні. Рука залишається у попередньому положенні.

На «два і»- через battment tendu привести ногу в п'яту позицію.

3т.на «раз»- ліву ногу зігнувши в коліні,виворітно підняти вгору вздовж правої(носок ноги підвести до правого коліна),рука відкривається в третю позицію долонею в сторону.

На «і»- праву ногу м'яко витягнути на90*((battment developpe),ліва злегка зігнути в коліні(demi plie).Рука ніби закриває обличчя.

На «два»- піднятися на правій нозі з demi plie на пів пальці.

На «і»- пауза.

4т. На «раз і»- ліву ногу опустити в четверту позицію на носок, праву витягнути в коліні.

Рука залишається у попередньому положенні.

На «два і «- через battment tendu привести ногу в п'яту позицію.

5т. на «раз»- праву ногу зігнувши в коліні, виворітно підняти вгору вздовж правої (носок ноги підвести до правого коліна), рука ніби закриває обличчя.

На «і»- праву ногу м'яко витягнути на 90* ((battment developpe), ліва злегка зігнути в коліні (demi plie). Рука відкривається в третю позицію долонею в сторону.

На «два»- піднятися на лівій нозі з demi plie на пів пальці.

На «і»- пауза.

6т. на «раз і»- праву ногу зігнувши в коліні, пальці торкаються коліна лівої (passe). Руки закриваються перед обличчям.

На «два і»- ліва нога згинається в коліні на повне присідання (grand plie), права опускається по лівій нозі виводиться назад в розтяжку.

7т. на «раз»- піднятися з розтяжки (повного grand plie), праву ногу підняти на passe. Рука залишається у попередньому положенні.

На «і»- зігнути ліву ногу в коліні (demi plie).

На «два»- через battment developpe вивести ногу вперед на 90*.

На «і»- покласти ногу на станок. Рука залишається третій позиції долонею до верху.

9т. На «раз і»- знімаємо ногу зі станка. Ніби сприжка на праву ногу, ліва нога в attitude, ліва рука піднімається в третю позицію долонею до верху.

На «два і»- сприжка на дві ноги. Руки опускається вздовж корпусу.

10т.- чотири шене від станка, руки вздовж корпусу.

11т. на «раз»- робимо крок лівою ногою навхрест правій.

На «і»- права нога робить крок в сторону. Права рука піднімається в третю позицію долонею до верху.

На «два»- лівою ногою робимо крок на місці, ліва рука виводиться в другу позицію долонею в сторону.

На «і»- пауза.

12т.- повторити з 3 такту з лівої ноги.

13т. на «раз і»- з правої ноги робимо два кроки в сторону хлопця. Руки вздовж корпусу.

На «два і»- одне шине до хлопця, обпертися лівим боком до правого боку хлопця, руки: права рука тримається за ліву хлопця, а ліва – за праву.

14т. На «раз і»-- опершись на хлопця виконуємо battment developpe на 90*.

На «два і»- опускаємо ногу в шосту позицію ніг і повертаємось обличчям до хлопця через ліве плече тримаючись за руки, піднімаємо їх до верху в третю позицію.

15т. на «раз»- ставимо ліву ногу на пів палець, при цьому вона зігнута в коліні, і опорна нога зігнута в коліні, але зберігає шосту позицію ніг.

На «і»- п'яточка лівої ноги вдаряється до п'ятки правої ноги з маленьким просуванням в сторону до станка.

На «два»- ставимо ліву ногу на пів палець, при цьому вона зігнута в коліні, і опорна нога зігнута в коліні, але зберігає шосту позицію ніг.

На «і»-п'яточка лівої ноги вдаряється до п'ятки правої ноги з маленьким просуванням в сторону до станка.

1бт.- повторення підготовки до виконання комбінації.

1-1бт.- повторення комбінації з лівої ноги.

Закінчення: у положенні підготовки до виконання комбінації.

ВЕЛИКІ Кидкові РУХИ (grand battment jete)

Вихідне положення: п'ята позиції ніг, права нога попереду. Рука опущена вздовж корпусу.

Музичний розмір: 2/4

Підготовка: 2 такти музичного вступу.

1т.- права рука через підготовче положення перевести в першу позицію ніг.

2т.- з першої позиції перевести в другу позицію. Долонею доверху.

1т. на «раз»- правою ногою виконується grand battment jete на 90*.

На «два»- нога повертається назад в позицію.

2т. на «раз»- grand battment jete вперед на 90*.

На «два»- праву ногу через passe par terre вивести вперед на grand battment jete на 90*.

3т. на «раз»- ногу через passe par terre вивести вперед на grand battment jete на 90*.

На «два»- виконується стрибок на лівій нозі водночас з поворотом у повітрі на 180*(fouette).

4т. на «раз»- опустились після стрибка на коліно правої ноги з перегинанням корпусу назад. Права рука на станку, ліва за голову.

На «два»- піднятися з коліна на праву ногу з перенесенням корпусу і підтягуючи ліву до п'ятої позиції. Рука переводиться в другу позицію.

5т. на «раз»- ліву ногу опустити в п'яту позицію в demi plie попереду правої.

На «два»- праву ногу відділити від підлоги підвести ступнею до кісточки лівої ноги.

6т. на «раз»- лівою ногою виконується grand battment jete вперед на 90* і перевести на висоті 90* в сторону і назад.

На «два»- одночасно виконується поворот від станка. Завершити обличчям до станка. Руки на станку.

7т. на «раз»- рвучим кидком відвести праву ногу вбік на 90*, корпус підтягнути вгору.

На «два»- праву ногу опустити в п'яту позицію в demi plie ззаду лівої.

8т.на «раз»- рвучким кидком відвести праву ногу вбік на 90*, корпус підтягнути вгору.

На «два»- праву ногу опустити в п'яту позицію в demi plie ззаду лівої ноги.

9т.-випад в праву сторону на коліно правої ноги.

10т.- випад в ліву сторону на коліно лівої ноги.

11т.на «раз»- ліву ногу опустити в праву позицію в demi plie попереду правої.

На «два»- праву ногу відділити від підлоги і підвести ступнею до кісточки опорної ноги ззаду.

12т.на «раз»- лівою ногою виконується grand battment jete вперед на 90*,перевести на висоті 90* в сторону і назад.

ЛІТЕРАТУРА

- Пшеничний О. В. Основи балетмейстерського мистецтва / О. В. Пшеничний. – О. : 2000 . – 64 с.
- Бачинская Н. Русские хороводы и хороводные песни / Н. Бачинская. – М. : 1951. – 112 с.
- Голейзовский К. Я. Образы русской народной хореографии / К. Я. Голейзовский. – М. : 1964. – 364 с.
- Василенко К. Композиція українського народносценічного танцю / К. Василенко. – К. : Мистецтво, 1988. – 125 с.
- Захаров Р. В. Искусство балетмейстера / Р. В. Захаров. – М. : 1954. – 351 с.
- Захаров Р. В. Сочинение танца / Р. В. Захаров. – М. : Искусство, 1983. – 235 с.
- Захаров Р. В. Работа балетмейстера с исполнителями / Р. В. Захаров. – М. : 1967 – 62 с.
- Захаров Р. Записки балетмейстера / Р. В. Захаров. – М. : 1976. – 351 с.
- Климов А. Основы русского народного танца / А. Климов. – М. : Искусство, 1981. – 270 с.
- Смирнов И. Работа балетмейстера над хореографическим произведением / И. Смирнов. – М. : Министерство культуры РСФСР, 1979. – 72 с.
- Ткаченко Т. Народный танец / Т. Ткаченко. – М. : Искусство, 1967. – 680 с.
- Ткаченко Т. Народные танцы / Т. Ткаченко. – М. : Искусство, 1975. – 350 с.
- Верховинець В. М. Теорія українського народного танцю / В. М. Верховинець. – 5-е вид. – К. : Муз. Україна, 1990. – 152 с.
- Василенко К. Ю. Український танець / К. Ю. Василенко. – К. : ІПК ПК, 1997. – 282 с.
- Кривохижа А. М. Гармонія танцю: Навчально - методичний посібник з викладання курсу «Мистецтво балетмейстера» для хореографічних відділень педагогічних університетів / А. М. Кривохижа. – Кіровоград : 2007. – 100 с.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1. Термінологія <i>exersice</i> у народно-сценічному танці.....	6
2. Присідання і напівприсідання(в грузинському характері).....	8
3. Присідання напівприсідання(в іспанському характері).....	9
4. Вправа на розвиток рухливості стопи з каблучною вправою(в російському характері).....	11
5. Вправа на розвиток рухливості стопи (<i>vattement tendu</i>).....	14
6. Вправа на розвиток рухливості стопи <i>battement (tendu jette)</i>.....	15
7. Маленькі кидки в угорському характері.....	16
8. Вправа з ненапруженою ступнею (в циганському характері).....	17
9. Обертальна та кругообертальна вправа(в аргентинському характері).....	20
10. Обертальна та кругообертальна вправа.....	21
11. <i>Battement foundu</i> в молдавському характері.....	23
12. <i>Pas tortille</i> (в російському характері).....	24
13. Підготовка до вірьовочки (у характері російського- матроського танцю «Яблучко»).....	27
14.Підготовка до «вірьовочки» (в болгарському характері).....	30
15.Розкривання ноги на 90* <i>Adagio</i>.....	35
16. ВЕЛИКІ Кидкові РУХИ (<i>grand battment jete</i>).....	36
17. ЛІТЕРАТУРА.....	41

