

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

О. Кашевський

Латиноамериканські бальні танці, теорія та методика викладання

Методичні рекомендації до навчальної дисципліни

УДК 793.33(072)
К31

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

Рецензенти:

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

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

К31 Кашевський О.В. Латиноамериканські бальні танці, теорія та методика викладання: методичні рекомендації до навчальної дисципліни / Олександр Васильович Кашевський – Луцьк : Надстир'я, 2018. – 66 с.

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

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

Рекомендовано студентам та викладачам мистецьких навчальних закладів.

УДК 793.33(072)

Вступ

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

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

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

Основними компетенціями ми визначено:

- оволодіння знаннями з історії виникнення та розвитку латиноамериканських бальних танців;
- ознайомлення з характером і стилем виконання латиноамериканських бальних танців, що входять до конкурсних програм;
- засвоєння правильної постановки корпусу, рук, ніг, голови;
- засвоєння методики виконання та пояснення програмних рухів танців: 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.

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

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

Методичні рекомендації

до практичних занять з навчальної дисципліни

«Латиноамериканські бальні танці, теорія та методика викладання»

Тема 1. 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 1

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“1”
-	Злегка зігнуте праве	-

	коліно	
	Приставити лівий носок до правої ноги з частковим переносом ваги тіла на лівий носок	“1”
-	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 2

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	“1”
-	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 3

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із правої ноги вперед	“1”
-	Зігнути праве коліно	-
2	Розігнути праве коліно	“і”
3	Зігнути праве коліно	“2”
-	Розігнути праве коліно	-

1.1. Баунс назад

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 4

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 5

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 6

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 7

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 8

Номер кроку	Просування	Танцювальний
-------------	------------	--------------

		рахунок
1	Крок із лівої ноги вліво	“1”
-	Злегка зігнути ліве коліно	-
2	Поставити праву ногу на носок позаду лівої ноги з частковим переносом ваги тіла на правий носок	“1”
-	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 9

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Приставити праву ногу до лівої ноги з переносом ваги тіла на	“1”

	праву ногу	
-	Злегка зігнути праве коліно	-
2	Поставити ліву ногу на носок позаду правої ноги з частковим переносом ваги тіла на лівий носок	“1”
-	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 10

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	“1”
-	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 11

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”
-	Розігнути коліна з повним переносом ваги	-

	тіла на праву ногу	
--	--------------------	--

2. Поворот вліво

Вихідне положення: вага тіла на правій нозі.

Таблиця 12

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 13

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	“1”
-	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 14

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	“1”
-	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 15

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Поставити праву ногу позаду лівої ноги з переносом ваги тіла на праву ногу	“1”
-	Злегка зігнути праве коліно	-
2	Поставити ліву ногу на носок вліво і злегка назад	“1”

	з частковим переносом ваги тіла на лівий носок	
-	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 16

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	“1”
-	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 17

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	“і”
-	Розігнути коліна з переносом ваги тіла на правий носок	-

2. Вольта вліво

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 18

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	“і”
-	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 19

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

II частина

Вихідне положення:

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

Таблиця 20

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

У парі цей рух партнер розпочинає танцювати з І частини, а партнерка з ІІ частини.

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

Променадний біг

І частина

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 21

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	“1”
-	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 22

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	“1”
-	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*.

Тема 2. 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 якій 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-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 корпуса

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 1.

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 2

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

	лівої з переносом ваги тіла на праву ногу	
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:

I частина

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 3

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 4

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 5

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 6

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

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

Зверніть увагу: закінчення *основного ходу* – вихідне положення для *ню-йорка вправо*, а закінчення *ню-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 один. 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 7

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 8

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 *нью-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 *нью-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*, *рука 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*), *рука до руки вліво* (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 9

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”
11–15	I частина <i>основного ходу</i>	“ча”, “ча”, “1”, “2”, “3”
16–20	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 10

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

Закінчення таблиці 104

-	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 <i>основного ходу</i>	“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 11

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 12

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 13

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”
-	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 14

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 15

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*. Зупинимося 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 16

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 17

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 18

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 19

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 вверх і партнерка робить усі повороти в нього під рукою, водночас її права рука провертається 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 повтоимо все спочатку.

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

Тема 3. 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.

I частина

Вихідне положення: вага тіла на лівій нозі.

Таблиця 1

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 2

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 3

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 4

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 5

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 6

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”
-	<i>Проворот</i> 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, нью-йорк вправо, а також у рухах: рука до руки вліво, II частина основного ходу, нью-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 *нью-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, нью-йорк і рука до руки*. Тепер станцюйте в парі вивчену раніше, тренувальну зв'язку: *2 основних ходи* (партнер починає з першої частини *основного ходу*, а партнерка – з другої частини), *нью-йорк вправо* (у партнерки *вліво*), *нью-йорк вліво* (у партнерки *вправо*), *нью-йорк вправо* (у партнерки *вліво*), *нью-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 7

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 8

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”
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	“2”, “3”

	<i>основного ходу</i>	
--	-----------------------	--

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 9

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 10

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 вгору, 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 11

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 12

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 13

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 частина <i>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 14

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”
4	Приставити ліву ногу до правої ноги з переносом ваги тіла на ліву ногу	“3”

Партія партнерки:

Таблиця 15

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 16

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 17

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.

Тема 4. 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 1

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 2

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 3

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 4

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”
6–8	<i>Шассе вліво</i>	“3”, “і”, “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 5

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1–8	<i>Основний хід</i>	“1”, “2”, “3”, “і”, “4”, “3”, “і”, “4”
9–16	<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 6

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 180°	-
6–8	<i>Шассе вліво</i>	“3”, “і”, “4”
9	Крок із правої ноги назад	“1”
10	Крок із лівої ноги вперед	“1”
11–13	<i>Шассе вправо</i>	“3”, “і”, “4”
-	Поворот на правій нозі вліво на 180°	-

14–16	<i>Шассе вліво</i>	“3”, “1”, “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 7

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1–8	<i>Основний хід</i>	“1”, “2”, “3”, “1”, “4”, “3”, “1”, “4”

Партія партнерки:

Вихідне положення:

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

Таблиця 8

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”, “1”, “4”
-	Поворот на правій нозі вправо на	-

	360°	
6–8	<i>Шассе вліво</i>	“3”, “1”, “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 9

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”, “1”, “4”
-	Поворот на лівій нозі вправо на 90°	-
6–8	<i>Шассе вправо</i>	“3”, “1”, “4”

Партія партнерки:

Вихідне положення:

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

Таблиця 10

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”, “1”, “4”
-	Поворот на правій нозі вліво на 90°	-
6–8	<i>Шассе вліво</i>	“3”, “1”, “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 11

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”, “1”, “4”
6	Крок із правої ноги вперед	“1”
7	Крок із лівої ноги назад	“2”

8–10	<i>Шассе вправо</i>	“3”, “1”, “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 12

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 13

Номер кроку	Просування	Танцювальний рахунок
1	Крок із лівої ноги назад	“1”
2	Крок із правої ноги вперед	“2”
-	Правою рукою взяти праву руку партнерки, а ліву руку виставити в сторону	-
3–5	<i>Шассе вліво</i>	“3”, “і”, “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”, “і”, “4”

Партія партнерки:

Вихідне положення:

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

Таблиця 14

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”, “і”, “4”
-	Поворот на правій нозі вправо на 270°	-
6–8	<i>Шассе вліво</i>	“3”, “і”, “4”

У цій фігурі, й у фігурі *змiна мiсць*, виконуючи *шассе* (кроки 3–5) партнерка проходить перед партнером спиною до нього, а після повороту (крок 5) партнери танцюють обличчям 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 15

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 направлено вперед)	“і”
Розігнувши коліно лівої ноги, вказати носком на підлогу, не	“1”

торкаючись її	
Стрибок на правій нозі вверз (невисоко) з одночасним підняттям лівої ноги (водночас носок лівої ноги направлений перпендикулярно в підлогу, а зігнуте коліно направлене вперед)	“1”
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 16

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)	“1”
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)	“1”
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 17

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 18

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”, “1”, “8”
-	Поворот на правій нозі вправо на 45°	-
10	<i>Кік із лівої ноги вперед</i>	“1”, “1”, “1”, “2”
-	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-

11	<i>Кік із правої ноги вперед</i>	“1”, “1”, “1”, “2”
-	Поворот на правій нозі вправо на 90°	-
12	<i>Кік із лівої ноги вперед</i>	“1”, “1”, “1”, “2”
-	Поворот на лівій нозі вліво на 90°	-
13	<i>Кік із правої ноги вперед</i>	“1”, “1”, “1”, “2”
-	Поворот на правій нозі вправо на 45°	-
14–16	<i>Шассе вліво</i>	“1”, “3”, “1”, “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 ЗАВДАННЯ ДО КУРСУ:

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?

Рекомендована література

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

ЗМІСТ

1. Вступ.....	3
2. Методичні рекомендації до практичних занять з навчальної дисципліни «Латиноамериканські танці, теорія та методика викладання».....	4
3. Контрольні завдання до курсу.....	65
4. Рекомендована література.....	66