

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»**

**Навчально-науковий інститут музичного і перформативного мистецтва та
соціокультурних практик**

Кафедра музичного мистецтва і хореографії

ЛІСОВСЬКА Н.Ю.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до самостійної роботи

**з підготовки до практичних занять з дисципліни
«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ УКРАЇНСЬКОГО
НАРОДНОГО ТАНЦЮ»**

*для здобувачів вищої освіти другого курсу
за першим (бакалаврським) рівнем
зі спеціальності В 6 Перформативні мистецтва (Хореографія)*

Одеса – 2025

Друкується за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 5 від 20 жовтня 2025 р.)

Рецензенти:

Герц Ірина Іванівна, заслужений працівник культури України, доцент кафедри мистецтв Київського університету культури.

Мікулінська Ольга Сергіївна, кандидат філософських наук, доцент кафедри музичного мистецтва і хореографії, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Лісовська Н. Ю.

Методичні рекомендації до самостійної роботи з підготовки до практичних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання українського народного танцю». Одеса : Університет Ушинського, 2025. 49 с.

Методичні рекомендації до самостійної роботи з підготовки до практичних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання українського народного танцю» розроблено з метою забезпечення ефективної організації навчального процесу та формування у здобувачів мистецької освіти професійних компетентностей у галузі хореографічного мистецтва. У методичних рекомендаціях подано орієнтовну тематику практичних занять, методичні поради щодо вивчення техніки і стилістики українського народного танцю, рекомендації з добору музичного матеріалу, аналізу рухів, розучування композицій та організації навчально-творчої діяльності студентів. Рекомендації адресовано викладачам, студентам і керівникам хореографічних колективів.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

На заняттях українського народного танцю так як і класичного, — екзерсис біля станка спрямований на розігрів зв'язок і м'язів танцівника. Підготовка всього опорно-рухового апарату до виконання комбінацій рухів, етюдів на середині залу, також налаштовує студента на сприйняттялюбих завдань балетмейстера основаних на матеріалі українських танців.

Ціль і завдання вправ біля станка в українському народному танці. розвиває рухливість суглобів, еластичність зв'язок, силу м'язів, вдосконалює техніку виконання, пластичність і координацію рухів. Беручи до уваги те, що кожна комбінація виконується в характері певного регіону України, слід зазначити велику роль тренажу у вихованні манери виконання танцівника, та створення навичок вираження експресії танцю через пластичний малюнок самого руху.

Слід зазначити, що тренаж з українського народного танцю будується на класичній основі, і тісно пов'язаний з народно-сценічним танцем. Він вимагає правильно поставленого корпусу, виворотності ніг, дотримування точних позицій рук. Частина вправ тренажу біля станка виникла в результаті запозичення і обробки рухів класичного екзерсису: *plié*, *battement tendu*, *battement tendu jeté* та інші. Але ці вправи відрізняються від класичного екзерсису, так як вони спрямовані на розвиток якостей необхідних для виконання народних танців, в яких часто зустрічається різке і акцентоване *plié*, прямі та не виворотні позиції ніг, рухи які виконуються повністю на напівприсіданні, вправи з заворотом та обертами стопи, розворотом стегна чи коліна в невиворотньому положенні.

Поряд з загально прийнятою в хореографії французькою термінологією в екзерсис вводяться вправи які мають образно-народні назви («Вірьовочка», «Вистукування»). Таким чином, тренаж біля станка повністю підготовлює тіло танцівника до виконання комбінацій рухів на середині залу, які на уроці українського народного танцю носять не стільки тренувальний, як яскраво виражений танцювальний характер.

Комбінації вправ народного екзерсису будуються таким чином, щоб виявити чітку цільову направленість кожного руху. Основний рух у комбінації повинен бути домінуючим, він може виконуватись в різних ритмічних малюнках, і поєднуватись з іншими його різновидами. В комбінацію також можуть входити рухи, однорідні по цільовому напрямку з основним рухом. Характер комбінації може бути підкреслений за рахунок введення в неї різноманітних поз, а також танцювальних елементів різних регіонів України. Слід зазначити, що вводити танцювальні елементи в

екзерсис біля станка потрібно дуже обережно: вони можуть бути з'єднувальним елементом, або доповненням до основного руху (розвивати ті самі якості, що і основна вправа), а не перетворюватись в прості підтанцювки. Комбінації екзерсису будуються одна за одною переважно в такому ж порядку, як на уроці класичного танцю. Але потрібно звертати увагу на те, щоб комбінації взаємно доповнювали одна одну, тобто були контрастними по характеру і по розподіленню навантаження на різні групи м'язів. Так після сильних, широких рухів — має йти вправа яка буде розвивати дрібну техніку ніг.

З самого початку вивчення вправ тренажу слід добиватись органічного руху ніг, корпусу, рук і голови, тому, що український народно - сценічний танець потребує максимальної виразності і грамотного поєднання рухів всіх частин тіла.

УРОК УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНОГО ТАНЦЮ.

2 курс (3 семестр).

УРОК №1.

Вправи біля станка

1. Присідання (plié). Напівприсідання з прискоренням музичної розкладки на 1/4. Повне присідання на півпальтах в музичній розкладці на 2 такти.

У характері Центральних областей України.

Музичний розмір 2/4.

64 такти.

2. Ковзання носком по підлозі з виштовхуванням п'ятки опорної ноги (battement tendu №1) на 2/4 і прослизання працюючої ноги на носок із збільшенням кількості переведень стопи з носка на ребро каблука (battement tendu №4) в пряму IV позицію з виведенням на 90 ° на 4 такти.

У характері гуцульського танцю.

Музичний розмір 2/4.

64 такти.

3. Маленькі кидки (battements tendus jetés) з акцентованим ударом п'ятки опорної ноги і підготовка до «вірьовочки» на напівприсіданні з акцентованим рухом п'ятки опорної ноги в музичній розкладці на 2/4.

У характері подільського танцю.

Музичний розмір 2/4.

64 такти.

4. Винесення працюючої ноги на п'ятку з акцентуючим рухом п'ятки опорної ноги (battement tendu №3) в музичній розкладці на 2 такти і зіскоки на п'ятки і півпальці в IV пряму позицію в повороті на 180° в музичній розкладці на 1/4.

У характері буковинського танцю.

Музичний розмір 2/4.

64 такти.

5. Кругообертальні ковзання по підлозі носком із зупинкою в сорону (demi-ronds de jambe par terre) та кругообертальні ковзання по підлозі носком із зупинкою назад (ronds de jambe par terre) і кругообертальні ковзання по підлозі каблуком із зупинкою в сторону (demi-ronds de pied par terre) з напівприсіданням на опорній нозі в музичній розкладці на 4 такти.

У характері Центральних областей України.

Музичний розмір 2/4.

64 такти.

6. Низькі розвороти стегна на 45° (battements fondus) в музичній розкладці на 2 такти та з прискоренням музичної розкладки на 2/4.

У характері Центральних областей України.
Музичний розмір 2/4. **32 такти.**

7. Підготовка до «вірьовочки» з прискоренням музичної розкладки на 2/4.

У характері Центральних областей України.
Музичний розмір 2/4. **32 такти.**

8. Дрібушка (два варіанти) в музичній розкладці на 2 такти і вистукування півпальцями обох ніг по VI позиції в музичній розкладці на 1/8. Вистукування з викиданням ніг назад з ударами півпальцями в музичній розкладці на 2 такти.

У характері закарпатського танцю.
Музичний розмір 2/4. **64 такти.**

9. Повільне піднімання ноги на 90° (battement relevé lent) зі скороченням стопи в повітрі в музичній розкладці на 2 такти і розкриття ноги на 90° (battement développé) в музичній розкладці на 2/4.

У характері Центральних областей України.
Музичний розмір 2/4. **32 такти.**

10. Великі кидки (grands battements jetés) з поворотом коліна в невиворітне і виворітне положення в музичній розкладці на 4/4 та великі кидки з прискоренням музичної розкладки на 2/4.

У характері Центральних областей України.
Музичний розмір. 4/4. **16 тактів.**

11. Зіскоки на п'яти і півпальці по IV прямій позиції з поворотом на 90° в музичній розкладці на 1/4.

У характері Центральних областей України.
Музичний розмір 2/4. **16 тактів.**

12. Низькі «голубці» з кроку в музичній розкладці на 2/4, виконувані підряд і низькі «голубці» підряд з «потрійним притупом».

У характері Центральних областей України.
Музичний розмір 2/4. 32 такти.

13. Обертання на місці по VI позиції. Поворот на 360° від станка в музичній розкладці на 2 такти.

Присядка-розтяжка на каблуки убік в музичній розкладці на 2/4.
Присядка з винесенням ноги убік на 45° в музичній розкладці на 2/4.
Присядка з винесенням зігнутої ноги вперед-навхрест в музичній розкладці на 2/4. Присядка-розтяжка вперед в повороті на 90° в музичній розкладці на 2/4.

У характері танцю Центральних областей України.
Муз. розмір 2/4. 32 такти. – 16 тактів.

Вправи біля станка

1. Присідання (plié). Напівприсідання з прискоренням музичної розкладки на 1/4. Повне присідання на півпальтах в музичній розкладці на 2 такти.

У характері Центральних областей України.

Музичний розмір 2/4.

64 такти.

В.П. — VI поз. ніг; рука — в підготовчому положенні.

Підготовка: 1-2 т. — В.П.

3 т. «раз-і» — рука — I поз.;

«два-і» — пауза.

4 т. «раз-і» — рука — II поз.;

«два-і» — пауза.

— *напівприсідання на 2/4:*

1 т. «раз-і» — виконати напівприсідання; рука — I;

«два-і» — випрямити коліна; рука — на талію.

— *напівприсідання на 2/4:*

2 т. «раз-і» — виконати напівприсідання; рука — I;

«два» — випрямити коліна; рука — II;

«і» — перевести ноги в I поз.; кисть руки повернути долонею донизу (allongé)

— *повне присідання на 2 т.:*

3 т. «раз-і-два-і» — виконати повне присідання; рука — в П.п.

4 т. «раз-і-два» — випрямити коліна; рука — I — II;

— **«припадання» вбік на 1/4:**

«і» — злегка піднятися на півпальці опорної ноги; працюючу ногу підняти вбік на висоту 30°.

5 т. «раз» — невеликий крок працюючою ногою вбік на всю стопу, злегка присідаючи; опорну ногу привести до щиколотки працюючої ноги витягнутим підйомом ззаду; руки — II;

«і» — опорну ногу опустити ззаду на півпальці, витягаючи коліно; працюючу ногу витягнути вбік на 30°;

«два-і» — повторити «раз-і».

— *синкопований «вихилясник» з кроку вбік на 2/4:*

6 т. «раз» — крок на працюючою ногою вбік; опорну ногу відокремити від підлоги, коліно повернути вправо і підняти гомілку над підлогою на висоті 30°; корпус повернути опорним плечем вперед; руки схрестити перед грудьми — «поличка»;

«і» — опорну ногу опустити на підлогу на носок вбік від працюючої ноги, злегка зігнувши її в коліні і повернувши каблуком вгору;

«два» — опорну ногу витягнути в коліні і виворітно поставити на каблук вбік; корпус злегка повернути працюючим плечем вперед і нахилити вбік до ноги; голова повертається до ноги, погляд спрямований вдалину;

«і» — піднятися на півпальці працюючої ноги; опорну ногу підняти вбік на 30°; корпус випрямити.

7 т. — повторити 5 т., рухаючись до станка.

— *крок вбік до станка:*

8 т. «раз-і» — крок опорною ногою вбік (до станка); працюючу ногу поставити на носок вбік в II поз., коліно і підйом витягнути; працююча рука – I; опорна рука – на станок;

«два-і» — працюючу ногу підтягнути до опорної ноги в I поз.; рука – II.

— *напівприсідання на 2/4:*

9 т. «раз-і» — виконати напівприсідання; рука – I;

«два-і» — випрямити коліна; рука – на талію.

— *напівприсідання на 1/4:*

10 т. «раз» — виконати напівприсідання; працюючу ногу розгорнути на каблук в VI поз. (носком до станка); корпус і голова зберігають положення; рука – на талії;

«і» — випрямити коліна;

«два» — виконати напівприсідання; повернутися до станка на 180°; ноги в VI поз.; П.Р. – на станок; Л.Р. – I; голова повертається прямо; погляд спрямовується в долоню;

«і» — випрямити коліна; Л.Н. розгорнути на каблук в I поз.; Л.Р. – II.

— *повне присідання на 2т.:*

11 т. «раз-і-два-і» — виконати повне присідання; рука – в П.п.

12 т. «раз-і-два-і» — випрямити коліна; рука – I – II.

— *піднімання на півпальці на 2/4:*

13 т. «раз-і» — піднятися на півпальці; рука – III поз. .; голова злегка піднімається;

«два-і» — опустити п'ятки на підлогу; рука зберігає позицію.

— *перегинання корпусу назад і перехід на працюючу ногу вперед через напівприсідання в IV поз. на 2/4:*

14 т. «раз» — вивести працюючу ногу вперед на носок і прогнутися корпусом назад; рука – в III поз. долонею вниз (allongé);

«і» — напівприсідання по IV поз., переносячи вагу корпусу на обидві ноги рівномірно; рука поступово переводиться: дів. – на груди на «намисто»; юн. – на талію;

«два» — перейти на працюючу ногу вперед; опорна нога ззаду на носку; корпус злегка подається вперед; голова – в зал;

«і» — пауза.

— *напівповорот до станка на одній нозі з положенням іншої ноги вперед на 30° на 1/4:*

15 т. «раз-і» — піднявшись на півпальці працюючої ноги, виконати на ній напівповорот до станка; опорну ногу підняти на 30° вперед; Л.Р. – на станок; П.Р. – на талію; голова повертається в зал;

— *крок на місці в напівприсіданні на 1/4:*

«два-і» — переступити на працюючу ногу в III поз. вперед, зігнувши коліно; опорну ногу привести до щиколотки працюючої ноги ззаду, витягнувши в підйомі.

16 т. «раз-і» — переступити на опорну ногу в III поз. назад, зігнувши коліно; працюючу ногу привести до щиколотки опорної ноги спереду, скоротивши в підйомі;

«два-і» — вивести працюючу ногу вбік на каблук, витягнувши в коліні; опорна нога витягується в коліні; рука – II.

— *повне присідання в II поз. з прискоренням музичної розкладки на 2/4:*

17 т. «раз-і» — опустивши стопу працюючої ноги на підлогу, виконати повне присідання в II поз.; рука – II; голова повертається прямо;

«два-і» — випрямити коліна і перенести вагу корпусу на працюючу ногу; опорна нога – в стороні на каблук; працююча рука — на потилицю; опорна рука – на талію.

— *напівприсідання на 2/4:*

18 т. «раз-і» — виконати напівприсідання; рука – II;

«два» — випрямити коліна і перенести вагу корпусу на опорну ногу; працюючу ногу перевести в сторону на носок;

«і» — закрити працюючу ногу в III поз вперед; долоню руки повернути донизу.

— *повне присідання на 2 т.:*

19 т. «раз-і-два-і» — виконати повне присідання; рука – в П.п.

20 т. «раз-і-два» — випрямити коліна; рука – I – II;

«і» — піднятися на півпальці обох ніг, повернувшись в півоберта до станка; долоню руки повернути донизу.

— *повне присідання на півпальцях на 2 т.:*

21 т. «раз-і-два-і» — виконати повне присідання на півпальцях; рука – в III поз.

22 т. «раз-і-два» — випрямити коліна, залишаючись на півпальцях; рука – I – II;

— *високий «тинок» на 2/4:*

«і» — опустивши п'ятки на підлогу, злегка присісти на опорній нозі; працююча нога виводиться вперед, починаючи виконувати дугу високого «тинка».

23 т. «раз» — м'яко переступити на півпальці працюючої ноги вбік; підтягуючи опорну ногу вперед на півпальці; коліно втягнути; корпус підтягнути і розгорнути злегка від станка, виводячи опорне плече вперед; обидві руки: дів. – на груди на «намисто»; юн. – на талію;

«і» — поставити опорну ногу на півпальці вперед-навхрест, перенести на неї вагу корпусу;

«два-і» — переступити на всю стопу роб. ноги і злегка присісти на неї; опорну ногу підняти до кісточки роб. ноги попереду, витягнувши підйом.

— *крок вбік до станка на 1/4:*

24 т. «раз-і» — крок опорною ногою вбік (до станка); працюючу ногу поставити на носок в II поз., коліно і підйом витягнути; П.Р. — I; Л.Р. — на станок;

«два-і» — працюючу ногу підтягнути до опорної ноги в I поз.; рука — II.
— *напівприсідання на 2/4:*

25 т. «раз-і» — виконати напівприсідання; рука — I;

«два-і» — випрямити коліна; рука — на талію.

— *напівприсідання на 2/4:*

26 т. «раз-і» — виконати напівприсідання; рука — I;

«два» — випрямити коліна; рука — II;

«і» — перевести ноги в VI поз.; кисть руки повернути долонею донизу (allongé)

— *повне присідання на 2 т.:*

27 т. «раз-і-два-і» — виконати повне присідання; рука — в П.п.

28 т. «раз-і-два» — випрямити коліна; рука — I — II;

— *варіант «доріжки» вперед на 1/4:*

«і» — злегка піднятися на півпальці Л.Н.; П.Н. відокремити від підлоги вперед на 30°.

29 т. «раз» — крок працюючою ногою вперед на всю стопу, злегка згинаючи її в коліні; дів.— працюючу руку покласти долонею на груди на «намисто»; опорну руку — на талію; юн. — обидві руки покласти на талію;

«і» — опорну ногу опустити на півпальці поруч з носком працюючої ноги, згинаючи коліно; працюючу ногу випрямити в коліні і підняти вперед на 30°;

«два-і» — повторити рухи на «раз-і».

— *«зальотний притуп» на 2/4:*

30 т. «раз» — працююча нога виконує невеликий крок вперед на всю стопу на підлогу, м'яко згинаючи коліно; опорну ногу підвести до щиколотки працюючої ноги зі скороченим підйомом; одночасно голову нахилити вперед;

«і» — Л.Н. з легким ударом всією стопою, опустити на підлогу поруч з П.Н.;

«два» — П.Н. з легким ударом всією стопою, опустити на підлогу в VI поз.; голову підняти;

«і» — злегка піднятися на півпальці Л.Н.; П.Н. відокремити від підлоги вперед на 30° і виконати поворот від станка на 90°.

31 т.— повторити 29 т. в повороті праворуч на 180°; П.Р. — I; Л.Р. — на талії.

«і» — пауза.

32 т.— виконати «потрійний притуп» з П.Н., закінчуючи рух з витягуванням колін обох ніг; П.Р. покласти на станок; Л.Р. — I — II.

33-64 т. — виконати рухи 1-32 т. з іншої ноги.

2. Ковзання носком по підлозі з виштовхуванням п'ятки опорної ноги (battement tendu №1) на 2/4 і прослизання працюючої ноги на носок із збільшенням кількості переведень стопи з носка на ребро каблука (battement tendu №4) в пряму IV позицію з виведенням на 90 ° на 4 такти.

У характері гуцульського танцю.

Музичний розмір 2/4. **64 такти.**

В.П. — III поз. ніг; працююча нога попереду; рука – в П.п.

Підготовка: 1-2 т. — В.П.

3 т. — рука – I – II.

4 т. «раз-і» — рука – дів. – до працюючого плеча (за кептар);
юн. — на груди (за правий борт кептаря);

«два-і» — п'ятку опорної ноги відокремити від підлоги.

— *battement tendu №1 вперед на 2/4:*

1 т. «раз-і» — вивести працюючу ногу вперед на носок; опустити п'ятку опорної ноги на підлогу; коліно сильно втягнуто;

«два-і» — підтягнути працюючу ногу в III поз. вперед; п'ятку опорної ноги підняти.

2 т. — повторити рухи 1 т.

— *battement tendu №4 з напівприсіданням на опорній нозі в момент переведення стопи на каблук вперед на 2 т.:*

3 т. «раз-і» — вивести працюючу вперед на носок; п'ятку опорної ноги опустити на підлогу; коліно опорної ноги сильно втягнути;

«два-і» — перевести стопу працюючої ноги на каблук; одночасно виконати напівприсідання на опорній нозі.

4 т. «раз-і» — перевести працюючу ногу на носок; витягнути коліно опорної ноги;

«два-і» — закрити працюючу ногу в III поз. вперед; п'ятку опорної ноги відокремити від підлоги.

5-16 т. — виконати 1-4 т. «хрестом».

— ***«переступання на півпальцях напівзігнутих ніг з поворотом п'яток в невиворітне та виворітне положення» на 1/4:***

17 т. «раз-і» — переступити на півпальцях опорної ноги вбік, повернувши п'ятку до станка в невиворітне положення; голову повернути до станка;

«два-і» — переступити на півпальцях працюючої ноги вбік, повернувши п'ятку в зал в невиворітне положення; положення голови зберігається.

18 т. «раз-і» — переступити на півпальцях опорної ноги вбік, повернувши п'ятку в виворітне положення; голову повернути в зал;

«два-і» — переступити на півпальцях працюючої ноги вбік в III поз. назад у виворітне положення; положення голови зберігається.

19 т. — повторити 17 т.

— «Голубець» на місці» (збивка) на 2/4:

20 т. «раз-і» — удар стопою працюючої ноги об опорну ногу біля щиколотки по VI поз.; на опорній нозі виконати підскік на півпальцях з поворотом п'ятки в пряме положення; стопа працюючої ноги витягнута в підйомі;

«два-і» — з ударом опустити П.Н. на підлогу в VI поз.; п'ятку Л.Н. опустити на підлогу; коліна втягнути.

— *battement tendu №4* зі збільшенням кількості переведень стопи з носка на каблук в пряму IV позицію з виведенням на 90° із згинанням працюючої ноги до коліна опорної ноги вперед з одночасним напівприсіданням на опорній нозі на 4т.:

21 т. «раз-і» — працюючу ногу витягнути вперед на носок в IV пряму поз.

«два-і» — перевести працюючу ногу на каблук.

22 т. «раз-і» — витягнувши стопу, підняти працюючу ногу вперед на 90°;

«два-і» — працюючу ногу зігнути в коліні і привести стопу до коліна опорної ноги; корпус нахилити вперед; на опорній нозі виконати напівприсідання.

23 т. «раз-і» — витягнувши працюючу ногу вперед на 90°, випрямити коліно опорної ноги; корпус випрямити;

«два-і» — опустити працюючу ногу на каблук на підлогу вперед в IV поз.

24 т. «раз-і» — перевести працюючу ногу на носок попереду по IV поз.;

«два-і» — закрити працюючу ногу в VI поз.; п'ятку опорної ноги відокремити від підлоги; обидві ноги виконують напівприсідання.

25-30 т. — повторити 17-22 т.

— *підскоки на місці в повороті на 180° від станка на 1/4:*

31 т. «раз» — переступити на півпальці працюючої ноги на місці, виконавши поворот на 90° вправо (від станка), повертаючись спиною до станка; обидві руки тримаються за кептар; опорну ногу, зігнувши в коліні, підняти до коліна працюючої ноги коліном вперед; корпус злегка нахилити вперед;

«і» — підскочити на низьких півпальцях працюючої ноги на місці; опорна нога зберігає положення;

«два-і» — повторити підскок на опорній нозі в повороті на 90° вправо, повернувшись працюючим плечем до станка; корпус зберігає легкий нахил вперед.

— *перескік та удар-кінцівка в III поз. попереду із виштовхуванням п'ятки опорної ноги на 2/4:*

32 т. «раз-і» — перескочити на опорну ногу в виворітне положення, згинаючи її в коліні; працюючу ногу привести до щиколотки опорної ноги попереду скороченим підйомом; опорну руку покласти на станок;

«два-і» — працюючу ногу з легким ударом опустити на підлогу в III поз. вперед, втягнувши її в коліні; відокремити п'ятку опорної ноги від підлоги. Корпус випрямити. Працююча рука тримається за кептар.

33-63 т. — виконати рухи 1-31 т. з іншої ноги.

— *перескік та удар-кінцівка в III поз. попереду на 2/4:*

64 т. «раз-і» — перескочити на опорну ногу в виворотне положення, згинаючи її в коліні; працюючу ногу привести до щиколотки опорної ноги попереду зі скороченим підйомом; опорну руку покласти на станок;
«два-і» — працюючу ногу з легким ударом опустити на підлогу в III поз. вперед, витягуючи коліна обох ніг; корпус випрямити. Працююча рука тримається за кептар.

3. Маленькі кидки (battements tendus jetés) з акцентованим ударом п'ятки опорної ноги і підготовка до «вірьовочки» на напівприсіданні з акцентованим рухом п'ятки опорної ноги в музичній розкладці на 2/4.

У характері подільського танцю.

Музичний розмір 2/4.

64 такти.

В.П. — III поз. ніг, працююча нога попереду; рука – в П.п.

Підготовка: 1-2 т. — В.П.

3 т. — рука – I – II поз.

4 т. — рука – на талію; п'ятку опорної ноги відокремити від підлоги.

— *battement tendu jeté вперед на 2/4:*

1 т. «раз-і» — п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу; працююча нога виконує кидок вперед; руку – I – II поз.;

«два-і» — працюючу ногу опустити в III поз. вперед; п'ятку опорної ноги відокремити від підлоги.

2 т. — повторити рухи 1-го т.

— *підготовка до «вірьовочки» на напівприсіданні з акцентованим рухом п'ятки опорної ноги спереду-назад на 2/4:*

3 т. «раз-і» — працюючу ногу різко підняти, згинаючи коліно в виворотному положенні, стопою до рівня коліна опорної ноги збоку; підйом витягнуть; опорну ногу з ударом п'ятки опустити на підлогу, зберігаючи напівприсідання; рука – на талію; голова – в зал;

«два-і» — працюючу ногу опустити в III поз. позаду; підняти п'ятку опорної ноги.

— *підготовка до «вірьовочки» на напівприсіданні з акцентованим рухом п'ятки опорної ноги ззаду-вперед на 2/4:*

4 т. «раз-і» — повторити «раз-і» 3 т.;

«два-і» — працюючу ногу опустити в III поз. попереду; підняти п'ятку опорної ноги.

5-6 т. — повторити 1-2 т., виконуючи вбік; 1-й кидок — закрити ногу в III поз. назад.

7 т. — повторити 3 т.

— *battement tendu jeté з напівприсідання з витягуванням обох ніг вбік на 2/4:*

8 т. «раз-і» — п'ятку опорної ноги з ударом опустити на підлогу в ІІІ поз. попереду; поглибити напівприсідання на обох ногах; рука — І поз.;
«два-і» — працюючу ногу різко вивести вбік на 45°; коліно опорної ноги сильно витягнути; рука — ІІ поз.

— *battement tendu №4 з напівприсіданням на опорній нозі в момент переведення стопи на каблук і з нахилом корпусу вбік на 2 т.:*

9 т. «раз-і» — працюючу ногу опустити на каблук вбік; опорна нога виконує напівприсідання; корпус нахилити вбік до ноги; голову повернути в зал; руку закрити на талію;

«два-і» — працюючу ногу перевести на носок вбік ІІ поз.; опорну ногу витягнути в коліні; корпус нахилити вбік до станка; голову залишити в зал.
10 т. «раз-і» — повторити «раз-і» 9 т.;

«два-і» — працюючу ногу легким кидком підняти вбік на 45°; опорну ногу залишити в напівприсідання; корпус випрямити і злегка відхилити вбік від ноги; рука — І — ІІ поз.

— *«переступання» з боку в бік на 2/4:*

11 т. «раз» — приставити працюючу ногу до опорної ноги в І поз. на півпальці і переступити на неї; опорну ногу злегка відокремити від підлоги;

«і» — переступити на півпальці опорної ноги, виконавши невеличкий крок вбік ІІ поз.; працюючу ногу відокремити від підлоги; опорну руку зняти з опори у ІІ поз.;

«два» — переступити на всю стопу працюючої ноги, злегка згинаючи коліно; опорну ногу відвести вбік на 45°; корпус поступово випрямляється і злегка відхиляється вбік від станка; руки — ІІ; голова повертається до станка;

«і» — пауза.

12 т. — повторити 11 т. з іншої ноги.

13-14 т. — повторити 11-12 т.

— *високий «тинок» на 2/4:*

15 т. «раз» — м'яко переступити на півпальці працюючої ноги, виконуючи невеликий крок вбік; коліно втягнути; корпус підтягнути і розгорнути злегка від станка на 45°, виводячи опорне плече вперед;

«і» — підставити опорну ногу на півпальці вперед-навхрест, перенести на неї вагу корпусу;

«два-і» — переступити на всю стопу працюючої ноги і злегка присісти на неї; опорну ногу підняти до щиколотки працюючої ноги попереду, витягнувши підйом; руки — на талію.

— *перескок та удар-кінцівка в ІІІ позицію позаду на 2/4:*

16 т. «раз-і» — легко перескочити на опорну ногу вбік до станка, згинаючи коліно; працюючу ногу привести до щиколотки опорної ноги позаду зі скороченим підйомом; голову злегка опустити;

«два-і» — працюючу ногу з ударом опустити на всю стопу в ІІІ поз. позаду; п'ятку опорної ноги відокремити від підлоги. Голова виконує акцент, піднімаючи підборіддя.

— *battement tendu jeté назад на 2/4:*

17 т. «раз-і» — п'ятку опорної ноги з ударом опустити на підлогу; працюючою ногою виконати кидок назад;

«два-і» — працюючу ногу опустити ззаду в III поз.; підняти п'ятку опорної ноги.

18 т. — повторити 17 т.

19 т. — повторити 4 т.

20 т. — повторити 3 т.

21-22 т. — повторити 5-6 т. вбік; 1-й — закрити в III поз. вперед.

23 т. — повторити 4 т.

24 т. — повторити 8 т.

25-30 т. — повторити рухи 9-14 т.

31 т. — повторити 15 т. — *високий «тинок» в повороті на 180° від станка. — перескок та удар-кінцівка півпальцями в III позицію позаду на 2/4:*

32 т. «раз-і» — переступити з легким ударом всією стопою на працюючу ногу попереду в III поз., виконуючи напівприсідання; стопу опорної ноги привести до щиколотки працюючої ноги ззаду з витягнутим підйомом;

«два-і» — з ударом опустити опорну ногу на півпальці позаду в III поз.

33-63 т. — виконати рухи 1-31 т. з іншої ноги.

— *перескок та удар-кінцівка в III позицію позаду на 2/4:*

64 т. «раз-і» — переступити з легким ударом всією стопою на працюючу ногу попереду в III поз., виконуючи напівприсідання; опорну ногу привести до щиколотки працюючої ноги ззаду зі скороченим підйомом;

«два-і» — з ударом всією стопою опустити опорну ногу ззаду в III поз.; втягнути коліна обох ніг.

4.Винесення працюючої ноги на п'ятку з акцентуючим рухом п'ятки опорної ноги (battement tendu №3) в музичній розкладці на 2 такти і зіскоки на п'ятки і півпальці в IV пряму позицію в повороті на 180° в музичній розкладці на 1/4.

У характері буковинського танцю.

Музичний розмір 2/4.

64 такти.

В.П. — III поз. ніг, працююча нога попереду; рука – П.п.

Підготовка: 1-2 т. — В.П

3 т. — рука – I – II поз.

4 т. «раз-і» — рука – на талію кулачком; виконати напівприсідання на обох ногах;

«два-і» — відокремити п'ятку опорної ноги.

— *battement tendu №3 вперед на 2 т.:*

1 т. «раз-і» — підняти працюючу ногу і притиснути скороченим підйомом до щиколотки опорної ноги попереду; опустити п'ятку опорної ноги з ударом на підлогу; рука – I;

«два-і» — поставити працюючу ногу на п'ятку вперед; підняти п'ятку опорної ноги; рука – II. Корпус злегка відхилити назад.

2 т. «раз-і» — притиснути працюючу ногу скороченим підйомом до щиколотки опорної ноги попереду; з ударом опустити п'ятку опорної ноги на підлогу; рука – I. Корпус випрямити;

«два-і» — виконати удар всією стопою по III поз. попереду; відокремити п'ятку опорної ноги; рука – на талію кулачком.

3-4 т. — повторити 1-2 т. вбік; корпус виконує нахил вбік від станка; закінчити в III поз. назад.

— «переступання на півпальцях з поворотом п'яток» на 1/4:

5 т. «раз-і» — невеликий крок на півпальцях опорної ноги вбік в II поз., повернувши п'ятку у невиворотне положення; голову повернути до станка;

«два-і» — невеликий крок на півпальцях працюючої ноги вбік в II поз., повернувши п'яту у невиворотне положення.

6 т. «раз-і» — невеликий крок на півпальцях опорної ноги в III поз., повернувши п'яту у виворотне положення; голову повернути в зал;

«два-і» — невеликий крок на півпальцях працюючої ноги в III поз. вперед, п'яткою у виворотне положення.

7 т. «раз-і» — невеликий крок на півпальцях опорної ноги вбік в II поз., повертаючи п'ятку у невиворотне положення; голову повернути до станка;

«два-і» — невеликий крок на півпальцях працюючої ноги вбік в II поз., повертаючи п'ятку у невиворотне положення.

8 т. «раз-і» — невеликий крок на півпальцях опорної ноги в III поз., повертаючи п'ятку у виворотне положення; голову повернути в зал;

«два-і» — невеликий крок на всю стопу працюючої ноги, повернувши п'ятку в III поз. назад.

9-10 т. — повторити 1-2 т. назад; рука — I – II – на талію. Корпус злегка нахиляється вперед.

11-12 т. — повторити 3-4 т. вбік; закінчити в III поз. вперед.

13-16 т. — повторити 5-8 т. у зворотному напрямку.

17-20 т. — повторити 1-4 т.; закінчити в III поз. назад.

— перебори п'ятками на 1/4:

21 т. «раз-і» — опустити п'ятку опорної ноги на підлогу з легким ударом попереду в III поз.; одночасно підняти п'ятку працюючої ноги;

«два-і» — опустити п'ятку працюючої ноги на підлогу з легким ударом позаду в III поз.; одночасно підняти п'ятку опорної ноги;

22 т. «раз-і» — опустити п'ятку опорної ноги на підлогу з легким ударом попереду в III поз.; одночасно підняти п'ятку працюючої ноги;

«два-і» — пауза.

— *battement tendu №3 вперед з опорної ноги на 2 т.:*

23 т. «раз-і» — підняти опорну ногу і притиснути скороченим підйомом до щиколотки працюючої ноги попереду; опустити п'ятку працюючої ноги з ударом на підлогу; рука – I;

«два-і» — поставити опорну ногу на п'ятку вперед; підняти п'ятку працюючої ноги; рука — ІІ; корпус відхилити назад.

24 т. «раз-і» — притиснути опорну ногу скороченим підйомом до щиколотки працюючої ноги попереду; з ударом опустити п'ятку працюючої ноги на підлогу; рука — І; корпус випрямити;

«два-і» — виконати удар *півпальцями* опорної ноги по ІІІ поз. попереду; відокремити п'ятку працюючої ноги; рука — на талію кулачком.

25-28 т. — повторити 9-12 т.; рука — І — ІІ — на талію; закінчити в ІІІ поз. вперед.

— *зіскоки на п'ятки і півпальці в ІV пряму позицію в повороті на 180° до станка на 1/4:*

29 т. «раз-і» — зіскок в ІV пряму поз.: працююча нога попереду на п'ятці, опорна нога позаду на півпальцях; голова повертається прямо; погляд спрямований вперед;

«два-і» — *зіскок в напівповороті до станка на 180° в ІV пряму поз.*, закінчити обертання: працююча нога попереду на п'ятці, опорна нога позаду на півпальцях; голова повертається в зал.

30 т. «раз-і» — зіскок на півпальці обох ніг в ІІІ поз., працююча нога попереду;

«два-і» — пауза.

— *синкоповане каблучне вистукування з розворотом ступні попереду з не виворітного положення у виворітне положення на 2 т.:*

31 т. «раз-і» — опустити п'ятку опорної ноги з ударом на підлогу; працюючу ногу притиснути скороченим підйомом до щиколотки опорної ноги попереду і розвернути у не виворітне положення; корпус зберігає пряме положення; голову повернути до станка;

«два» — працюючу ногу з ударом опустити на підлогу в VI поз.;

«і» — працюючу ногу підняти до щиколотки опорної ноги зі скороченим підйомом і розвернути біля щиколотки у виворітне положення; п'ятку опорної ноги залишити на підлозі; голову повернути в зал.

32 т. «раз-і» — працюючою ногою виконати удар всією стопою по ІІІ поз. попереду; відокремити п'ятку опорної ноги; рука — на талію кулачком;

«два-і» — пауза.

33-64 т. — повторити рухи 1-32 т. з іншої ноги.

5. Кругообертальні ковзання по підлозі носком із зупинкою в сорону (*demi-ronds de jambe par terre*) та кругообертальні ковзання по підлозі носком із зупинкою назад (*ronds de jambe par terre*) і кругообертальні ковзання по підлозі каблучком із зупинкою в сторону (*demi-ronds de pied par terre*) з напівприсіданням на опорній нозі в музичній розкладці на 4 такти.

У характері Центральних областей України.

Музичний розмір 2/4. **64 такти.**

В.П. — III поз. ніг, працююча нога попереду; рука — П.п.

Підготовка: 1 - 2т. — В.П.

3 т. — рука — I — II; працюючу ногу вивести в сторону на носок.

4 т. «раз-і-два» — рука — на талію; працюючу ногу привести до щиколотки опорної ноги позаду; підйом стопи сильно витягнутий;

«і» — розвертаючи коліно в не виворітне положення до станка, підвести стопу працюючої ноги до щиколотки опорної ноги попереду-збоку; голову повернути до станка.

— *кругообертальне ковзання по підлозі носком з зупинкою сторону на 4 т.:*

1 т. «раз-і» — працюючу ногу покласти на зовнішнє ребро стопи у стопи опорної ноги;

«два-і» — ковзаючи по підлозі уздовж стопи опорної ноги, вивести працюючу ногу на носок до станка; рука — I; голову повернути прямо і нахилити до опорного плеча;

2 т. «раз-і-два-і» — описуючи носком півколо по підлозі, довести ногу в сторону до II поз.; руку — II; голову повернути в зал, слідуючи за рукою.

3 т. «раз-і-два» — пауза;

«і» — зняти носок стопи працюючої ноги з підлоги.

4 т. «раз-і» — підтягти працюючу ногу в виворітне положення до щиколотки опорної ноги позаду; рука — на талію; голову злегка опустити донизу;

«два» — голову — з легким акцентом підняти вгору;

«і» — розвертаючи коліно в не виворітне положення до станка, підвести стопу працюючої ноги до щиколотки опорної ноги попереду-збоку; голову повернути до станка.

— *кругообертальне ковзання по підлозі носком до IV поз. назад на 4 т.:*

5 т. — повторити рухи 1 т.

6 т. «раз-і-два-і» — ковзаючи носком по підлозі, описати дугу через сторону назад в IV поз.; рука — II.

7 т. «раз-і-два» — пауза;

«і» — зняти носок стопи працюючої ноги з підлоги.

8 т. «раз-і» — підтягти працюючу ногу в виворітне положення до щиколотки опорної ноги позаду; рука — на талію; голову злегка опустити донизу;

«два» — голову — з легким акцентом підняти вгору;

«і» — розвертаючи коліно в не виворітне положення до станка, підвести стопу працюючої ноги до щиколотки опорної ноги попереду-збоку; голову повернути до станка.

— *кругообертальне ковзання по підлозі каблуком з зупинкою сторону в напівприсіданні на 4 т.:*

9 т. «раз-і» — працюючу ногу опустити на зовнішнє ребро стопи і провести на каблук до станка в невиворітне положення; опорна нога виконує напівприсідання; рука — I;

«два-і» – пауза.

10 т. «раз-і» – виконати півколо каблуком по підлозі в сторону до II поз.; опорна нога зберігає напівприсідання; рука – II;

«два-і» – пауза.

11 т. «раз-і-два» – пауза;

«і» – опустити подушечку працюючої ноги на підлогу.

12 т. «раз-і» – виконуючи мазок подушечкою працюючої ноги по підлозі, підтягнути її до щиколотки опорної ноги позаду; опорна нога випрямляється в коліні; рука – на талію;

«два» – пауза;

«і» – розвертаючи коліно в не виворітне положення до станка, підвести стопу працюючої ноги до щиколотки опорної ноги попереду-збоку; голову повернути до станка.

13-14 т. – повторити рухи, які виконувалися на 9-10 т.

— *перескок на працюючу ногу в напівприсідання на 1/4:*

15 т. «раз-і» – відштовхнувшись опорною ногою, м'яко перескочити на працюючу ногу в сторону в II поз., згинаючи її в коліні; опорна нога, витягнувшись в коліні, торкається носком до підлоги; дівчата – працюючу руку, зігнувши в лікті, покласти долонею на груди (на «намисто»); опорну руку – II поз. долонею вниз; юнаки – обидві руки – на талію;

«два-і» – пауза.

— *переступання на витягнуту опорну ногу вбік на 1/4:*

16 т. «раз-і» – м'яко переступити на опорну ногу, витягнувши її в коліні, в сторону в II поз. до станка; працююча нога витягнута в сторону на носок; опорну руку – на станок; працююча рука – I – II;

«два» – пауза;

«і» – рука – II поз. долонею вниз.

— *нахил корпусу вбік до станка на 2 т.:*

17 т. «раз-і» – руку підняти в III поз. долонею донизу; голову підняти, слідуючи за рухом руки;

«два-і» – покласти руку на потилицю; голову повернути до станка.

18 т. – поступово нахилити корпус вбік до станка; голова і рука зберігають положення.

19 т. – корпус поступово випрямляється; рука піднімається в III округлу поз.; голова повертається в зал і піднімається вгору за рукою.

20 т. – рука – II поз.

— *нахил корпусу в сторону від станка з напівприсіданням на опорній нозі на 2 т.:*

21 т. «раз-і-два-і» – працююча нога, згинаючи коліно, підводиться до щиколотки опорної ноги позаду; підйом і пальці сильно витягнуті; дівчата – руку кладуть долонею на груди (на «намисто»); юнаки – на талію.

22 т. «раз-і-два-і» – опорна нога виконує напівприсідання; працююча нога зберігає положення біля щиколотки опорної ноги позаду; корпус нахиляється вбік від станка.

23 т. «раз-і-два-і» – опорна нога випрямляється в коліні; корпус випрямляється; рука – П.п.; працююча нога м'яко витягується в бік на 25°.

24 т. «раз-і» – пауза;

«два-і» — опорна нога піднімається на півпальці; рука — II долонею вниз.

— *«упадання» в повороті на 180° до станка на 2/4:*

25 т. «раз-і» – повертаючись на 45° до станка, опуститися на всю стопу працюючої ноги в напівприсідання; опорну ногу привести до щиколотки працюючої ноги позаду; юнаки – руки в II; дівчата – опорну руку – на груди (на «намисто»); працююча рука – II долонею вниз;

«два-і» – опуститися на півпальці опорної ноги, витягнувши її в коліні; працююча нога витягнута вперед-навхрест над підлогою на 25°.

26 т. – повторити рухи 25 т. в повороті до станка на 45° (обличчям до станка).

27 т. – повторити 25 т., продовжуючи повертатися до станка; закінчити в півповороті до станка.

28 т. – повторити 25 т., продовжуючи повертатися до станка; закінчити в положенні боком до станка, поклавши опорну руку на станок.

— *«синкопований «вихилясник» в напівприсіданні з кроку на 2 т.:*

29 т. «раз-і» – виконати крок на місці на опорну ногу в напівприсіданні; працюючу ногу відділити від підлоги;

«два-і» – працююча нога опускається вбік на носок в невиворітне положення п'яткою вгору; корпус повертається працюючим плечем вперед.

30 т. «раз-і» – працююча нога переводиться на каблук в виворітне положення; опорна нога поглиблює напівприсідання; корпус повертається в положення прямо і нахиляється вбік; рука – I – II;

«два-і» – пауза.

31 т. «раз-і» – витягнути опорну ногу в коліні; працюючу ногу – на носок в II поз.; рука – II;

«два-і» – пауза.

32 т. «раз-і-два» – рука – на талію; працюючу ногу привести до щиколотки опорної ноги позаду; підйом стопи сильно витягнутий;

«і» – розвертаючи коліно в не виворітне положення до станка, підвести стопу працюючої ноги до щиколотки опорної ноги попереду-збоку; голову повернути до станка.

33 - 62 т. — виконати рухи 1-30 т. з іншої ноги.

63 т. 31 т. «раз-і» – витягнути опорну ногу в коліні; працюючу ногу – на каблук в II поз.; рука – II;

«два-і» – пауза.

64 т. «раз-і» — зберігаючи позу, руку – на талію; корпус відхиляється вбік до станка; голову з акцентом підняти знизу-вгору;

«два-і» – пауза.

6. Низькі розвороти стегна на 45° (battements fondus) в музичній розкладці на 2 такти та з прискоренням музичної розкладки на 2/4.

У характері Центральних областей України.

Музичний розмір 2/4. **32 такти.**

В.П. — III поз. ніг, працююча нога попереду; рука — П.п.

Підготовка: 1 - 2т. — В.П.

3 т. — рука — I — II;

4 т. — рука — на талію.

— *battement fondu вперед на 2/4:*

1 т. «раз-і» — обидві ноги згинаються: працююча нога приводиться до щиколотки опорної ноги попереду, витягнувши підйом; опорна нога виконує напівприсідання; рука — I;

«два-і» — обидві ноги випрямляються: працююча нога витягується вперед на 45°; опорна нога витягує коліно; рука — II.

— *battement fondu вбік на 2/4:*

2 т. «раз-і» — обидві ноги згинаються: працююча нога приводиться до щиколотки опорної ноги попереду, витягнувши підйом; опорна нога виконує напівприсідання; рука — I;

«два-і» — обидві ноги випрямляються: працююча нога витягується вбік на 45°; опорна нога витягує коліно; рука — на талію.

— *battement fondu назад на 2/4:*

3 т. «раз-і» — обидві ноги згинаються: працююча нога приводиться до щиколотки опорної ноги позаду, витягнувши підйом; опорна нога виконує напівприсідання; рука — I;

«два-і» — обидві ноги випрямляються: працююча нога витягується назад на 45°; опорна нога витягує коліно; рука — II.

— *«вихилясник» на 1/4:*

4 т. «раз» — працюючу ногу, повертаючи коліном до станка, опустити на носок на підлогу вбік II поз.; корпус злегка повернути до станка; руку — на талію;

«і» — працюючу ногу, повертаючи в виворітне положення, перевести на каблук на підлогу вбік II поз.; корпус повертається боком до станка і злегка нахиляється вбік;

«два» — ковзнувши півпальцями по підлозі, працюючу ногу підвести до щиколотки опорної ноги ззаду у виворітному положенні; корпус випрямляється;

«і» — пауза.

— *підготовка вправа до низького розворота стегна на 2/4:*

5 т. «раз-і» — працюючу ногу повернути коліном до станка, переводячи стопу біля щиколотки в положення попереду; опорна нога витягнута; корпус зберігає пряме положення; голова повертається до станка;

«два-і» – працююча нога повертає коліно праворуч в виворітне положення, зберігаючи положення біля щиколотки позаду; опорна нога і корпус – нерухомі; голова повертається до зали.

— *підготовча вправа до низького розворота стегна з напівприсіданням на опорній нозі на 2/4:*

6 т. «раз-і» – працюючу ногу повернути коліном до станка, переводячи стопу біля щиколотки в положення попереду; опорна нога виконує напівприсідання; корпус зберігає пряме положення; голова повертається до станка;

«два-і» – працююча нога повертає коліно праворуч в виворітне положення, зберігаючи положення біля щиколотки позаду; опорна нога випрямляється в коліні; корпус — нерухомий; голова повертається до зали.

— **м'який низький розворот стегна на 45° вбік на 2 т.:**

7 т. «раз-і» – працюючу ногу повернути коліном до станка, переводячи стопу біля щиколотки в положення попереду; опорна нога виконує напівприсідання; корпус зберігає пряме положення; голова повертається до станка;

«два-і» – працююча нога повертає коліно праворуч в виворітне положення, зберігаючи положення біля щиколотки попереду; опорна нога поглиблює присідання; корпус – нерухомий; рука – I ; голова повертається прямо, спрямовуючи погляд в долоню руки.

8 т. «раз-і» – обидві ноги випрямляються: працююча нога витягується вбік на 45°; опорна нога витягує коліно; рука – II;

«два-і» – ковзнувши півпальцями по підлозі, працюючу ногу підвести до щиколотки опорної ноги ззаду у виворітному положенні; рука – на талію.

9-10 т. — повторити рухи, що виконувались на 7-8 т.

— **м'який низький розворот стегна на 45° назад на 2/4:**

11 т. «раз» – працюючу ногу повернути коліном до станка, переводячи стопу біля щиколотки в положення попереду; опорна нога виконує напівприсідання; корпус зберігає пряме положення; голова повертається до станка;

«і» – працююча нога повертає коліно праворуч в виворітне положення, зберігаючи положення біля щиколотки позаду; опорна нога поглиблює присідання; корпус – нерухомий; рука – I ; голова повертається прямо, спрямовуючи погляд в долоню руки;

«два-і» – обидві ноги випрямляються: працююча нога витягується назад на 45°; опорна нога витягує коліно; рука – II.

— *battement fondu вбік на 2/4:*

12 т. «раз-і» – обидві ноги згинаються: працююча ноги приводиться до щиколотки опорної ноги позаду, витягнувши підйом; опорна нога виконує напівприсідання;

«два-і» – обидві ноги випрямляються: працююча нога витягується вбік на 45°; опорна нога витягує коліно; рука — на талію.

— **«переступання з винесенням ноги вперед на каблук» на 2/4:**

13 т. «раз» – виконати широкий крок працюючою ногою вбік; опорну ногу відокремити від підлоги; рука – I – II;

«і» – переступити на каблук опорної ноги вперед-навхрест; працюючу ногу відокремити від підлоги;

«два» – переступити на всю стопу працюючої ноги позаду;

«і» – піднятися на півпальці працюючої ноги; опорну ногу перевести вбік до станка на 25°.

— **«переступання з похитуванням» (balance) вбік на 2/4:**

14 т. «раз» – виконати широкий крок на опорну ногу вбік до станка в напівприсідання, розвернувшись корпусом напівповоротом ліворуч (до станка) і злегка нахиляючись праворуч; водночас працюючу ногу відокремити від підлоги і підтягнути до щиколотки опорної ноги ззаду; рука – на талію;

«і» – переступити на півпальці працюючої ноги; опорну ногу відокремити від підлоги;

«два» – переступити на всю стопу опорної ноги, злегка присідаючи на ній; працюючу ногу відвести до щиколотки опорної ноги позаду;

«і» – піднявшись на півпальці, виконати напівповорот на 180° на опорній нозі від станка; працюючу ногу витягнути вперед на 25°

— **«припадання» в повороті від станка на 360° на 1/4:**

15 т. «раз» – зробити виворітний крок працюючою ногою на місці з носка на всю ступню, трохи присідаючи; опорну ногу наблизити ступнею до щиколотки опорної ноги позаду;

«і» – переступити на півпальці і виконати поворот на опорній нозі від станка на 360°; працюючу ногу витягнути вперед на 25°;

«два» – зробити виворітний крок працюючою ногою на місці з носка на всю ступню, трохи присідаючи; опорну ногу наблизити ступнею до щиколотки опорної ноги позаду;

«і» – переступити на півпальці на опорну ногу; працюючу ногу витягнути вперед на 25°.

— **«танцювальні кроки вперед» на 1/8:**

16 т. «раз» – танцювальний крок працюючою ногою вперед;

«і» – танцювальний крок опорною ногою вперед;

«два» – працюючу ногу підставити в III поз. назад;

«і» – пауза.

17-32 . – виконати рухи 1-16 т. з іншої ноги.

7. Підготовка до «вірьовочки» з прискоренням музичної розкладки на 2/4.

У характері Центральних областей України.

Музичний розмір 2/4. **32 такти.**

В.П. — III поз. ніг, працююча нога попереду; рука — у підготовчому положенні.

Підготовка: 1-2 т. — В.П.

3 т. — рука — I — II позицію.

4 т. — рука — на талію.

— *підготовка до «вірьовочки» з перенесенням спереду-назад на 2/4:*

1 т. «раз» — працюючу ногу, зігнувши в коліні, різко підняти до коліна опорної ноги спереду; рука — I поз.;

«і» — працююча нога, посилюючи виворотність стегна і коліна, переноситься назад на рівні коліна опорної ноги, не відводячи стопи від опорної ноги. Корпус підтягнутий і нерухомий. Голова фіксує положення в зал;

«два» — працюючу ногу різко опустити в III поз. назад;

«і» — пауза.

2 т. — повторити 1 т., переводячи працюючу ногу ззаду - вперед; рука — II поз.

3 т. — повторити 1 т.; рука — зберігає II поз.

— **«вихилясник» на напівприсіданні на 2/4:**

4 т. «раз» — працюючу ногу поставити на носок в сторону п'ятою вгору, коліно злегка пом'якшити; на опорній нозі виконати напівприсідання; корпус розвернути до станка у напівповорота; голову повернути до працюючого плеча; рука — на талію;

«і» — пауза;

«два» — працюючу ногу, витягнувши в коліні, виворітно поставити на каблук в сторону; опорна нога зберігає напівприсідання; корпус нахилити вправо до працюючої ноги;

«і» — пауза.

— **високий «тинок» на 2/4:**

5 т. «раз» — перескочити на працюючу ногу в сторону на півпальці (коліно випрямити); корпус підтягнути і розвернути в півповороту від станка опорним плечем вперед; голову повернути до опорного плеча; обидві руки покласти на талію;

«і» — поставити опорну ногу на півпальці вперед-навхрест, перенісши на неї вагу корпусу;

«два» — злегка присівши на працюючій нозі, витягнути невисоко вперед опорну ногу; руки — на талії;

«і» — на працюючій нозі зберегти напівприсідання; опорну ногу, описавши в повітрі дугу, відвести вперед-вбік.

6 т. — повторити рухи 5-го т. з опорної ноги.

— **«вірьовочка» на 1/4:**

«і» – з легким підскоком, прослизнути вперед на низьких півпальцях опорної ноги (коліно вільно); працюючу ногу різко підняти до коліна і перевести назад за опорну ногу; рука – І.

7 т. «раз» – різко опустити працюючу ногу на низькі півпальці позаду опорної ноги в ІІІ поз.; рука – ІІ поз.; акцент головою знизу-вгору направо;

«і-два» – пауза;

«і» – повторити рухи затакту з опорної ноги.

8 т. «раз» – повторити «раз» 7 т. з опорної ноги;

«і» – повторити «і» 7 т.;

«два» – повторити «раз» 7 т. з працюючої ноги;

«і» – опустити п'яти обох ніг на підлогу в ІІІ поз., працююча нога позаду; рука – на талію;

9 т. — повторити 2 т.; рука – І поз.

10 т. — повторити 1 т.; рука – ІІ поз.

— *підготовка до «вірвовочки» з перенесенням ззаду-вперед із закінченням в напівприсідання на обидві ноги на 2/4:*

11 т. «раз» – працюючу ногу, зігнувши в коліні, різко підняти до коліна опорної ноги ззаду; рука – ІІ поз.;

«і» – працююча нога, посилюючи виворотність гомілки та п'яти (спрямовуючи їх вперед), переноситься вперед на рівні коліна опорної ноги, не відводячи стопи від опорної ноги. Корпус підтягнутий і нерухомий. Голова фіксує положення в залі;

«два» – працюючу ногу різко опустити в ІІІ поз. назад;

— *«вистукування у ІІІ позиції» з поворотом в невиворотне і виворотне положення на 2/4:*

«і» – підвести стопу працюючої ноги до щиколотки опорної ноги попереду зі скороченим підйомом і розвернути її в невиворотне положення, зберігаючи положення біля щиколотки попереду.

12 т. «раз» – працюючу ногу опустити на підлогу з ударом всією стопою в VI поз.; корпус і голову нахилити вліво-вниз; опорна нога зберігає напівприсідання; рука – на талію;

«і» – підвести стопу працюючої ноги до щиколотки опорної ноги попереду зі скороченим підйомом і розвернути її в виворотне положення, зберігаючи положення біля щиколотки попереду;

«два» – працюючу ногу опустити на підлогу з ударом всією ступнею в ІІІ поз. спереду; корпус випрямити;

«і» – опорна нога зберігає напівприсідання; працюючу ногу відвести вправо, описуючи дугу в повітрі, починаючи виконання високого «тинка».

13 т. — повторити 5 т.

14 т. — повторити 6 т.

15 т. — повторити 7 т.; виконується поворот на 90° від станка (спиною до станка); руки – ІІ поз.

16 т. — повторити рухи 8-го т. в повороті на 90° вправо (до станка).

17-32 т. — повторити рухи 1-16 т. з іншої ноги.

8.Дрібушка (два варіанти) в музичній розкладці на 2 такти і вистукування півпальцями обох ніг по VI позиції в музичній розкладці на 1/8. Вистукування з викиданням ніг назад з ударами півпальцями в музичній розкладці на 2 такти.

У характері закарпатського танцю.

Музичний розмір 2/4. **64 такти.**

В.П. – VI поз. ніг; рука – в П.П.

Підготовка: 1-2 т. – В.П.

3 т. – рука – I – II.

4 т. «раз-і» – рука – дівчата – кулачком на талію;
юнаки – за спину зовнішньою стороною
долоні ззаду на талії;

«два-і» – виконати напівприсідання на обох ногах.

— **«дрібушка» (I варіант) на 2 т.**

1 т. «раз» – удар всією стопою працюючої ноги об підлогу поруч з опорною ногою;

«і» – підскочити на півпальцях опорної нозі; одночасно вдарити ребром каблука працюючої ноги об підлогу біля середини стопи опорної ноги, сильно скоротивши в підйомі; і тут же підняти стопу до щиколотки опорної ноги зі скороченим підйомом;

«два» – вдарити всією стопою працюючої ноги об підлогу поруч з стопою опорної ноги; стопу опорної ноги відділити від підлоги;

«і» – вдарити всією стопою опорної ноги об підлогу поруч з працюючою ногою в VI поз.

2 т. «раз» – пауза;

«і» – вдарити всією стопою працюючої ноги в VI поз.;

«два» – пауза;

«і» – вдарити всією стопою опорної ноги в VI поз.

— **«дрібушка» (II варіант) на 2 т.:**

3 т. «раз» – удар всією стопою працюючої ноги об підлогу поруч з опорною ногою;

«і» – підскочити на півпальцях опорної нозі; одночасно вдарити ребром каблука працюючої ноги об підлогу біля середини стопи опорної ноги, сильно скоротивши в підйомі; і тут же підняти стопу до щиколотки опорної ноги зі скороченим підйомом;

«два» – вдарити всією стопою працюючої ноги об підлогу поруч з стопою опорної ноги; стопу опорної ноги відділити від підлоги;

«і» – вдарити всією стопою опорної ноги об підлогу поруч з працюючою ногою в VI поз.

4 т. «раз» – пауза;

«і» – вдарити всією стопою працюючої ноги;

«два» – вдарити всією стопою опорної ноги;

«і» – пауза.

5-8 т. – повторити рухи 1-4 т.

— **«вистукування півпальцями» по VI позиції на 1/8:**

9 т. «раз» – вдарити подушечкою працюючої ноги об підлогу в VI поз.; корпус нахилити вперед; голову повернути в зал;

«і» – вдарити подушечкою опорної ноги об підлогу в VI поз.; корпус і голова зберігають положення;

«два-і» – повторити рухи, що виконувалися на «раз-і».

— **«вистукування півпальцями» по VI позиції з подвійним ударом на 1/8:**

10 т. «раз» – подвійний удар подушечкою працюючої ноги в VI поз.; .; корпус і голова зберігають положення;

«і» – подвійний удар подушечкою опорної ноги в VI поз.;

«два-і» – повторити «раз-і».

11 т. – повторити рухи 9 т.

12 т. – повторити рухи 10 т.

13-14 т. – повторити рухи 9-10 т.

15 -16 т. – **«дрібущка» (II варіант) на 2 т.** – повторити рухи 3-4 т.

— **вистукування з кидками ніг назад з ударами півпальцями на 2 т.:**

17 т. «раз» – перескочити на півпальці працюючої ноги вперед; опорну ногу, згинаючи в коліні, підкинути назад під корпус;

«і» – вдарити півпальцями опорної ноги по підлозі позаду за каблуком працюючої ноги;

«два» – підскочити на півпальцях працюючої ноги; опорну ногу підкинути назад під корпус;

«і» – перескочити на півпальці опорної ноги поруч в VI поз.; працюючу ногу підкинути назад під корпус.

18 т. «раз» – вдарити півпальцями працюючої ноги по підлозі позаду за каблуком опорної ноги;

«і» – підскочити на півпальцях опорної ноги; працюючу ногу підкинути назад під корпус;

«два» – перескочити на півпальці працюючої ноги вперед; опорну ногу, згинаючи в коліні, підкинути назад під корпус;

«і» – пауза.

19-20 т. – повторити рухи 17-18 т. з іншої ноги.

21-22 т. – повторити рухи 17-18 т.

— **«вистукування півпальцями» по VI позиції на 1/8 в повороті від станка на 90°:**

23 т. «раз» – вдарити подушечкою опорної ноги об підлогу в VI поз., починаючи поворот від станка; корпус нахилити вперед; голову повернути в зал;

«і» – вдарити подушечкою працюючої ноги об підлогу в VI поз., продовжуючи поворот від станка; корпус і голова зберігають положення;

«два-і» – повторити рухи, що виконувалися на «раз-і», закінчуючи поворот від станка на 90° (спиною до станка).

— **«вистукування півпальцями» по VI позиції з подвійним ударом на 1/8:**

24 т. «раз» – подвійний удар подушечкою опорної ноги в VI поз.; корпус і голова зберігають положення;

«і» – подвійний удар подушечкою працюючої ноги в VI поз.;

«два-і» – повторити «раз-і».

25-26 т. – повторити 17-18 т. з опорної ноги (спиною до станка).

27-28 т. – повторити 17-18 т. з працюючої ноги.

— **«вистукування півпальцями» по VI позиції на 1/8 в повороті до станка на 90°:**

29 т. «раз» – вдарити подушечкою опорної ноги об підлогу в VI поз., починаючи поворот до станка; корпус нахилити вперед; голову повернути в зал;

«і» – вдарити подушечкою працюючої ноги об підлогу в VI поз., продовжуючи поворот до станка; корпус і голова зберігають положення;

«два-і» – повторити рухи, що виконувалися на «раз-і», закінчуючи поворот до станка на 90° (боком до станка).

— **«вистукування півпальцями» по VI позиції з подвійним ударом на 1/8:**

30 т. «раз» – подвійний удар подушечкою працюючої ноги в VI поз.; корпус і голова зберігають положення;

«і» – подвійний удар подушечкою опорної ноги в VI поз.;

«два-і» – повторити «раз-і».

— **«дріббушка» (II варіант) на 2 т. (з Л.Н.):**

31 т. «раз» – удар всією стопою працюючої ноги об підлогу поруч з опорною ногою;

«і» – підскочити на півпальцях опорної нозі; одночасно вдарити ребром каблука працюючої ноги об підлогу біля середини стопи опорної ноги, сильно скоротивши в підйомі; і тут же підняти стопу до щиколотки опорної ноги зі скороченим підйомом;

«два» – вдарити всією стопою працюючої ноги об підлогу поруч з стопою опорної ноги; стопу опорної ноги відділити від підлоги;

«і» – вдарити всією стопою опорної ноги об підлогу поруч з працюючою ногою в VI поз.

32 т. «раз» – пауза;

«і» – вдарити всією стопою працюючої ноги;

«два» – вдарити всією стопою опорної ноги;

«і» – пауза.

33-64 . — повторити рухи 1-32 т. з іншої ноги.

9. Повільне піднімання ноги на 90° (battement relevé lent) зі скороченням стопи в повітрі в музичній розкладці на 2 такти і розкриття ноги на 90° (battement développé) в музичній розкладці на 2/4.

У характері Центральних областей України.

Музичний розмір 2/4. **32 такти.**

В.П. — III поз. ніг, працююча нога попереду; рука — в П. п.

Підготовка: 1-2 т. — В.П.

3 т. — рука — I — II.

4 т. — рука — на талію.

— *напівприсідання в IV позиції з перенесенням ваги тіла на працюючу ногу на 2/4:*

1 т. «раз-і» — працюючу ногу витягнути вперед на носок; рука — I;

«два» — напівприсідання в IV поз.; рука — II;

«і» — піднявшись з напівприсідання, перейти на працюючу ногу, переносючи на неї вагу корпусу; опорна нога витягнута назад на носок.

2 т. «раз-і» — переступити на опорну ногу назад, згинаючи її в коліні і переносючи на неї вагу корпусу; працюючу ногу привести скороченим підйомом до щиколотки опорної ноги спереду; рука — на талію;

«два-і» — поглибити напівприсідання на опорній нозі; працюючу ногу винести вперед на підлогу на каблук; корпус нахилити вперед; руку — II.

— *повільне піднімання ноги на 90° вперед зі скороченням стопи на висоті 90° на 2 т.:*

3 т. — піднімаючись з напівприсідання на опорній нозі і випрямляючи корпус, повільно підняти працюючу ногу вперед на 90° (підйом витягнутий); рука — II.

4 т. «раз-і» — зберігаючи висоту 90°, працюючу ногу скоротити в підйомі;

«два-і» — витягнути підйом працюючої ноги, зберігаючи висоту 90°.

— *розкриття ноги на 90° вбік на 2/4:*

5 т. «раз-і» — працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести витягнутим носком до коліна опорної ноги (збоку) у виворотному положенні; руку — на талію; голову повернути прямо;

«два-і» — працюючу ногу витягнути вбік на 90° (підйом витягнутий); руку — I; голову злегка нахилити до опорного плеча; погляд — в долоню працюючої руки.

6 т. «раз-і» – виконати напівприсідання на опорній нозі; працюючу ногу витягнути в коліні, опустити на підлогу вбік на каблук; голову повернути в зал; рука — ІІ;

«два-і» – зберігаючи напівприсідання на опорній нозі; працюючу ногу підняти вбік на 30° (підйом витягнутий). Опорну руку – в ІІ поз.

— *«переступання» з боку в бік на 2/4:*

7 т. «раз» – приставити працюючу ногу на півпальці до опорної ноги в І поз.; відокремити опорну ногу від підлоги;

«і» – переступити на півпальці опорної ноги вбік по ІІ поз.; працюючу ногу відокремити від підлоги;

«два» – переступити на всю стопу працюючої ноги, зігнувши її в коліні; опорну ногу підняти вбік на 30° до станка; корпус від талії нахилити вправо; голову повернути праворуч;

«і» – пауза.

— *«переступання» на місці з закінченням в ІІІ поз. на 2/4:*

8 т. «раз» – випрямивши корпус, приставити опорну. ногу на півпальці до працюючої ноги в І поз.; працюючу ногу відокремити від підлоги;

«і» – переступити на півпальці працюючої ноги вбік по ІІ поз.; опорну ногу відокремити від підлоги;

«два» – приставити опорну ногу в ІІІ поз. вперед, м'яко опускаючись з півпальців обох ніг на всю стопу;

«і» – пауза.

9-15 т. — виконати рухи, які виконувались на 1-7 т. у зворотньому напрямку, починаючи назад.

— *«переступання» на місці в напівповороті до станка на 2/4:*

16 т. «раз» – випрямляючи корпус, приставити опорну ногу на півпальці до працюючої ноги в І поз.;

«і» – переступити на півпальці працюючої ноги, приставляючи її до опорної ноги в VI поз. з поворотом корпусу до станка на 90° (обличчям до станка); рука – на талію;

«два» – переступити на опорну ногу в ІІІ поз. попереду, одночасно м'яко опускаючись з півпальців обох ніг на всю стопу; корпус повернути ще на 90° до станка (П. плечем до станка); П.Р. – на станок; Л.Р. – на талію;

«і» – пауза.

17-32 т. — виконати руху 1-16 т. з іншої ноги.

10. Великі кидки (grands battements jetés) з поворотом коліна в невиворітне і виворітне положення в музичній розкладці на 4/4 та великі кидки з прискоренням музичної розкладки на 2/4.

У характері Центральних областей України.

Музичний розмір. 4/4. **16 тактів.**

В.П. – III поз., працююча нога попереду; рука – в П. п.

Підготовка: 1 т. – В.П.

2 т. «раз-і-два-і» – рука – в I поз.;

«три-і-чотири-і» – рука – в II поз.

— *великий кидок вперед зі згинанням ноги до коліна опорної ноги і з поворотом коліна в невиворітне і виворітне положення на 4/4:*

1 т. «раз-і» – різкий кидок витягнутої працюючою ногою вперед;
«два-і» – зігнувши коліно, привести носок працюючої ноги до коліна опорної ноги збоку;

«три-і» – повернути коліно працюючої ноги до станка в невиворітне положення, притискаючи стопу до коліна опорної ноги;

«чотири-і» – повернути коліно працюючої ноги в зал у виворітне положення.

— *великий кидок вперед на 2/4:*

2 т. «раз-і» – витягаючи коліно, виконати різкий кидок працюючою ногою вперед; рука – зберігає II поз. ;

«два-і» – працююча нога опускається в III поз. вперед;

— *великий кидок в сторону на 2/4:*

«три-і» – різкий кидок витягнутою працюючою ногою вбік; рука — на талію;

«чотири-і» – працююча нога опускається в III поз. назад.

3-4 т. – повторити рухи 1-2 т. у зворотньому напрямку, починаючи назад.

— *великий кидок вбік зі згинанням ноги до коліна опорної ноги і з поворотом коліна в невиворітне і виворітне положення на 4/4:*

5 т. «раз-і» – різкий кидок витягнутою працюючою ногою вбік; рука – на талію;

«два-і» – зігнувши коліно, привести носок працюючої ноги до коліна опорної ноги збоку;

«три-і» – повернути коліно працюючої ноги до станка в невиворітне положення, притискаючи стопу до коліна опорної ноги;

«чотири-і» – повернути коліно працюючої ноги в зал у виворітне положення.

— великий кидок вбік на 2/4:

6 т. «раз-і» – витягаючи коліно, виконати різкий кидок працюючою ногою вбік;

«два-і» – працююча нога опускається в III поз. назад;

— великий кидок назад на 2/4:

«три-і» – різкий кидок витягнутою працюючою ногою назад; рука — в II поз.;

«чотири-і» – працююча нога опускається в III поз. назад.

7 т. – повторити рухи 5-го т.

8 т. «раз-і» – різкий кидок витягнутою працюючою ногою вбік; рука — на талію;

— напівповорот в III поз. до станка на 180° на 1/4:

«два-і» – працююча нога опускається в III поз. на півпальці вперед; одночасно виконати напівповорот до станка на півпальцях обох ніг; П.Р. – на станок; Л.Р. – на талії;

«три-і» – опустити п'яти обох ніг на підлогу;

«чотири-і» – розкрити руку в сторону в II поз.

9-16 т. – повторити рухи 1-8 т. з іншої ноги.

11. Зіскоки на п'яти і півпальці по IV прямій позиції з поворотом на 90° в музичній розкладці на 1/4.

У характері Центральних областей України.

Музичний розмір 2/4. **16 тактів.**

В.П. — обличчям до станка, I поз. ніг; руки – у підготовчому положенні.

Підготовка: 1 т. — руки – у I поз.

2 т. — руки – у II поз.

3 т. — руки – на станок.

4 т. — виконати напівприсідання на обох ногах.

1 т. «раз-і» — зіскок на п'яти у VI поз. вперед, втягнувши коліна обох ніг;

«два-і» — зіскок на півпальці VI поз., зігнувши коліна обох ніг.

2 т. «раз-і» — зіскок на п'яти у II поз., втягнувши коліна обох ніг;

«два-і» — зіскок на півпальці в I поз., зігнувши коліна обох ніг.

3 т. «раз-і» — зіскок на п'яти у II поз., втягнувши коліна обох ніг;

«два-і» — зіскок на всю стопу обох ніг у напівприсіданні у II поз.

4 т. «раз-і» — зіскок на п'яти у II поз., втягнувши коліна обох ніг;
«два-і» — зіскок на півпальці в I поз., зігнувши коліна обох ніг; праву руку зняти зі станка у I поз.

— **зіскок з поворотом на 90° вправо від станка у IV пряму позицію на 1/4:**

5 т. «раз-і» — **зіскок з поворотом на 90° вправо від станка у IV пряму позицію:**

П.Н. попереду — на каблук; Л.Н. ззаду — на півпальцях, втягнувши коліна обох ніг; П.Р. — у II поз.; голову повернути в зал;

«два-і» — зіскок на півпальці у VI поз., зігнувши коліна обох ніг. Положення корпусу і рук зберігається.

6 т. «раз-і» — зіскок у IV пряму позицію, П.Н. попереду — на каблук; Л.Н. позаду — на півпальцях, втягнувши коліна обох ніг;

«два-і» — **зіскок з поворотом на 90° вліво до станка на півпальці в I поз. на 1/4**, зігнувши коліна обох ніг. Руки — на станок.

7 т. «раз-і» — зіскок на п'яти у II поз., втягнувши коліна обох ніг;

«два-і» — *зіскок на півпальці обох ніг, розвернувши їх в невиворітне положення п'ятами назовні у II поз.; коліна зігнути і спрямувати один до одного.*

8 т. «раз-і» — зіскок на п'яти у виворітну II поз., втягнувши коліна обох ніг;

«два-і» — зіскок на півпальці в I поз., зігнувши коліна обох ніг.

9-16 т. — повторити рухи 1-8 т., виконуючи поворот на 90° вліво від станка, виконуючи з іншої ноги.

12. Низькі «голубці» з кроку в музичній розкладці на 2/4, виконувані підряд і низькі «голубці» підряд з «потрійним притупом».

У характері Центральних областей України.

Музичний розмір 2/4. **32 такти.**

В.П. — обличчям до станка, III поз. ніг, П.Н. попереду; рука — в П.П. Підготовка: 1-2т. — В.П.

3-4т. — руки — I — II — на станок.

1 т. — П.Н. — «голубець» з кроку; П. рука — I — III; корпус злегка нахилити вправо; голову повернути до Л. плеча.

2 т. — «*потрійний притуп*» з Л.Н. на 2/4. П.Р. — на станок.

3 т. — П.Н. — «голубець» з кроку; П. рука — I — III; корпус злегка нахилити вправо; голову повернути до Л. плеча.

— «*подвійний притуп*» на 2/4:

4 т. «раз-і» — удар Л.Н. об підлогу поряд з П.Н.;

«два-і» – удар П.Н. об підлогу VI поз.; Л.Н. рвучко підняти вбік на 30°, витягнувши коліно, підйом та пальці; корпус злегка нахилити вправо; голову повернути до Л. плеча. П. рука – III.

5 т. — 2 «голубця» **підряд** з Л.Н. на 1/4; П. рука – III поз.

6 т. — «потрійний притуп» з Л.Н. на 2/4. П.Р. – на станок.

— «перескок та удар-кінцівка» в III поз. *поперед*у Л.Н. на 2/4:

7 т. «раз-і» – перескочити на П.Н., злегка згинаючи коліно; Л.Н. підвести до щиколотки П.Н. *поперед*у, скоротивши підйом;

«два-і» – з ударом всією ступнею, опустити Л.Н. в III поз. *вперед*, одночасно втягуючи коліна обох ніг.

8 т. – пауза.

9-16 т. – повторити рухи 1-8 т. з іншої ноги.

17 т. – П.Н. – «голубець» з кроку; П. рука – I – III; корпус злегка нахилити вправо; голову повернути до Л. плеча.

18 т. – повторити «голубець» з Л.Н., рухаючись вправо.

19 т. – П.Н. – «голубець» з кроку; П. рука – I – III; корпус злегка нахилити вправо; голову повернути до Л. плеча.

20 т. – «переступання з боку в бік» з Л.Н. на 2/4. П. рука – II.

21 т. – повторити рухи 17 т. П. рука – III.

22 т. – повторити рухи 20 т.

23 т. – «переступання з боку в бік» з П.Н. на 2/4.

— «перескік з ударом-кінцівкою» в III поз. *позаду* на 2/4:

24 т. «раз-і» – перескочити на Л.Н., злегка згинаючи коліно; П.Н. підвести до щиколотки Л.Н. *позаду*, скоротивши підйом; П.Р. – на станок;

«два-і» – з ударом всією ступнею, опустити П.Н. в III поз. *назад*, одночасно втягуючи коліна обох ніг.

25-32 т. — повторити рухи 17-24 т. з іншої ноги.

13. Обертання на місці по VI позиції. Поворот на 360° від станка в музичній розкладці на 2 такти.

Присядка-розтяжка на каблуки убік в музичній розкладці на 2/4.

Присядка з винесенням ноги убік на 45° в музичній розкладці на 2/4.

Присядка з винесенням зігнутої ноги вперед-навхрест в музичній розкладці на 2/4. Присядка-розтяжка вперед в повороті на 90° в музичній розкладці на 2/4.

У характері танцю Центральних областей України.

Муз. розмір 2/4. **32 такти. – 16 тактів.**

В.П. — для дівчат — VI поз. ніг; рука — у підготовчому положенні.

Підготовка: 1-2 т. — рука – I – II.

3 т. — рука – I – на талію.

4 т. — голова виконує акцент підборіддям.

Поворот на 360 ° від станка на 2 такти.

- 1 т. «раз-і» — напівприсідання; голова — прямо; погляд — вперед;
«два-і» — стати на високі півпальці і виконати ***поворот на 360° вправо від станка***; голова, на початку повертається ліворуч по можливості якомога довше затримуючи напрямок погляду вперед і, як би випереджаючи поворот, прагне якнайшвидше повернутися в положення прямо (en face).
2 т. «раз-і» — зберегти положення на півпальцях;
«два-і» — опустити п'яти обох ніг на підлогу.
Виконується аналогічно вліво.

- 1). 1-2 т. — 1 напівповорот на 180° на півпальцях від станка праворуч на 2 т.
3-4 т. — 1 напівповорот на 180° на півпальцях до станка праворуч на 2 т.
5-8 т. — повторити рухи 1-4 т.
9-10 т. — 1 *підготовка до повороту на 360° від станка* на 2 т.
11-12 т. — 1 ***поворот на 360° праворуч від станка*** на 2 т.
13-16 т. — повторити рухи, що виконуються на 9-12 т.
17-18 т. — 1 підготовка до повороту від станка на 2 т.
19-24 т. — 3 повороти на 360° праворуч від станка на 2 т.
25-32 т. — повторити рухи 17-24 т.

2). Виконати вліво окремо.

В.П. — для юнаків — обличчям до станка, І поз. ніг; руки — у підготовчому положенні.

Підготовка: 1-2 т. — руки — І — ІІ.

3 т. — руки — І — на станок.

4 т. — голова виконує акцент підборіддям.

Присядка з винесенням ноги вбік на 45° на 2/4

- «і» — легко підскочити на півпальцях Л.Н.; П.Н. різко витягнути убік на 25°.
1 т. «раз-і» — різко опуститися в повне присідання на півпальці обох ніг по І поз.; Коліна широко розкрити убік. Корпус прямий.
«два-і» — легко підскочити на Л.Н., широко відкинувши П.Н. в сторону на 45°; коліно та підйом стопи витягнуті. Голову повернути праворуч.
Рух аналогічно виконується з іншої ноги.

Присядка-розтяжка на каблуки у бік на 2/4

«і» – легко підскочити;

1 т. «раз-і» – різко опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг в І поз.; коліна широко розкриті у сторони. Корпус прямий.

«два-і» – невисоко піднімаючись із глибокого присідання, прослизнути на каблуках у широку ІІ позицію. Коліна витягнуті, носки підняті вгору. Корпус прямий.

Присядка з винесенням ноги вбік на 45° з ударом по халяві чобота на 2/4

«і» – легко підскочити на півпальцях Л.Н.; П.Н. різко витягнути убік на 25°.

1 т. «раз-і» – різко опуститися в повне присідання на півпальці обох ніг по І поз.; Коліна широко розкриті убік. Корпус прямий. Праву руку підвести до лівого плеча долонею донизу. Голову повернути праворуч.

«два-і» – легко підскочити на Л.Н., широко відкинувши П.Н. в сторону на 45°; коліно та підйом стопи витягнуті. Долонею правої руки виконати

ковзкий

удар по халяві чобота з внутрішньої сторони. Закінчити рух руки у ІІ позицію, розвернувши кисть долонею вгору.

Рух аналогічно виконується з іншої ноги.

Присядка-розтяжка вперед у повороті на 90° на 2/4

«і» – легко підскочити;

1 т. «раз-і» – різко опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг в І поз.; коліна широко розкриті у сторони. Корпус прямий.

«два-і» – виконуючи поворот праворуч на 90° (боком до станка), прослизнути на ребро каблука П.Н. вперед і на півпальці Л.Н. назад; ноги приймають пряме (невиворотне) положення. П.Р. — ІІ поз.; Л.Р. — на станку.

Рух аналогічно виконується з іншої ноги.

Присядка з винесенням зігнутої ноги вперед-навхрест на 2/4

«і» – злегка підскочити на обох ногах.

1 т. «раз-і» – різко і глибоко сісти на півпальці обох ніг; п'яти разом, носки нарізно; коліна — широко в сторони;

«два-і» – з невеликого підскоку невисоко піднятися на низькі напівпальці Л.Н., коліно зігнуте; П.Н., згинаючи в коліні, виворотно винести вперед-навхрест до рівня коліна Л.Н.

Виконання з іншої ноги аналогічне.

1). 1 т. — присядка з винесенням П.Н. у бік на каблук.

2 т. — присядка з винесенням П.Н. у бік на 45°.

3 т. — присядка з винесенням Л.Н. у бік на каблук.

4 т. — присядка з винесенням Л.Н. у бік на 45°.

5 т. — присядка з винесенням П.Н. у бік на 45° .

6 т. — присядка з винесенням Л.Н. у бік на 45° .

7 т. — присядка-розтяжка на каблуки у бік.

8 т. — присядка-кінцівка у I поз.

9-16т. — повторити 1-8т. з іншої ноги.

2).1 т. — присядка з винесенням Л.Н. у бік на каблук.

2 т. — присядка з винесенням у бік на 45° з ударом по халяві чобота з Л.Н.

3 т. — присядка з винесенням П.Н. у бік на каблук.

4 т. — присядка з винесенням у бік на 45° з ударом по халяві чобота з П.Н.

5 т. — присядка-розтяжка вперед у повороті на 90° від станка ліворуч; рука — II поз.; голова — до зали.

6 т. — зберігається положення. Л.Р. — на талію; П.Р. — на потилицю.

7 т. — присядка з винесенням зігнутої ноги вперед-навхрест в повороті на 90° до станка праворуч (обличчям до станка) з Л.Н.

8т. — присядка-кінцівка у I поз.

9-16т. — повторити 1-8т. з іншої ноги.