

Міністерство освіти і науки України
Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д.Ушинського

Лісовська Н.Ю.

Теорія і методика
народно-сценічного танцю

Навчально-методичний посібник

Одеса - 2021

УДК 37.02+792.8

Лісовська Ніна Юріївна. Теорія та методика народно-сценічного танцю: навчально-методичний посібник для студентів спеціальностей: 024 Хореографія; 014 Середня освіта. Хореографія. 2 – вид. доповнене. – Одеса: ПНПУ імені К.Д.Ушинського, 2021. – 178 с.

Рекомендовано до друку Вченою радою ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».
Протокол № 13 від 24.06.2021.

Рецензенти:

Мартинюк Т.В., доктор мистецтвознавства, професор, професор кафедри мистецьких дисциплін і методик навчання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди».

Реброва О.Є. доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри музичного мистецтва і хореографії ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського».

Чурпіта Т.М., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри хореографічного мистецтва Київського національного університету культури і мистецтв.

Навчально-методичний посібник присвячений народно-сценічній хореографії як феномену мистецтва. Посібник відповідає навчальній програмі «Теорія і методика народно-сценічного танцю». Він містить конспективний виклад теоретичного змісту лекцій, матеріалу практичних занять з даної дисципліни, а також методичні рекомендації щодо освоєння морфології, лексики та композиційних принципів народно-сценічного танцю. Специфічною рисою посібника є висвітлення особливостей конкретних національних традицій народного танцю, зокрема української, білоруської, литовської, естонської, молдавської та татарської народно-сценічної хореографії.

ЗМІСТ

Вступ	3
1. Навчальна програма курсу «Теорія і методика народно-сценічного танцю»	
1.1 Вступ.....	4
1.2 Тематичний план курсу та методичні поради (перший рік навчання).....	6
2. Теорія та методика викладання народно-сценічної хореографії. Зміст лекцій та методичні поради.	
2.1. Загальні положення.....	8
2.2. Витоки народної хореографії.....	9
2.3. Особливості викладання народно-сценічного танцю.....	12
2.4. Призначення вправ біля станка.....	15
2.5. Лексика народно-сценічного танцю.....	18
2.6. Еволюційний розвиток лексики.....	19
2.7. Характерні ознаки манери виконання чоловічого та жіночого танцю.....	20
3. Приклади побудови уроків	
3.1. Урок перший (I семестр).....	24
3.2. Урок другий (II семестр).....	33
4. Різновиди народних танців, їх характеристика	49
4.1 Український народний танець.....	49
4.2 Білоруський народний танець.....	55
4.3 Литовський народний танець.....	60
5. Навчальна програма курсу «Теорія і методика народно-сценічного танцю»	
5.1 Тематичний план та загальні методичні поради (другий рік навчання).....	68
6. Теорія та методика викладання народно-сценічної хореографії. Зміст лекцій та методичні поради.	
6.1 Ритмопластичне узгодження рухів тіла.....	70
6.2 Жест і поза у танці.....	78
6.3 Релевантні поняття елементарної теорії музики.....	77
6.4 Взаємозв'язок хореографічної лексики та музики.....	82
6.5 Темп і деякі прийоми виконання руху відповідно до музичного супроводу.....	85
7. Приклади побудови уроків	
7.1 Урок перший (III семестр).....	91
7.2 Урок другий (IV семестр).....	129
8. Різновиди народних танців, їх характеристика	
8.1 Особливості молдавського танцю.....	158
8.2 Естонський народний танець.....	165
8.3 Формування татарського танцю.....	169
Рекомендована література	178

ВСТУП

Найважливішою функцією мистецтва є втілення вищих духовних цінностей культури. Отже, опанування скарбами мистецтва є могутнім засобом оволодіння культурою як системою цінностей, що становлять основу особистісних орієнтирів суб'єкта, регулюють його діяльність, надають життю людини осмислений та упорядкований характер. Людина здатна бути носієм і творцем культури тільки тому, що вона «занурена» у соціально-культурне середовище, у той культурний контекст, з якого вона засвоює свої уявлення, правила життя, способи дій. Формування національної самосвідомості особистості як найважливішої ознаки її культури знаходиться в органічному зв'язку не тільки з усвідомленням своєї приналежності до певного етносу, а й у зв'язку з всесвітньою культурою. За думкою М. Бердяєва, О. Рудницької, І. Крип'якевича, І.Ляшенка, М.Поповича, А. Кармина при формуванні національної самосвідомості особистості в навчально-виховному процесі слід приділити особливу увагу освоєнню культурної спадщини народів, що проживають на території даної держави, сусідніх народів і тих етносів, які історично пов'язані з буттям і долею корінної нації.

Хореографічне мистецтво має великі можливості сприяння розумінню та осмисленню етнічного культурного простору України. У цьому контексті ми маємо на увазі діалог культур народів, які проживають на території України – українців, росіян, білорусів, молдаван, болгар, поляків, євреїв, німців, грузин, азербайджанців, циган, гагаузів, татар, корейців, румун.

Феномен народно-сценічної хореографії може бути представлений творчими доробками та літературними працями таких видатних майстрів, як Т.Ткаченко, В. Верховинець, А. В. Лопухова, К.Василенко, Д. Богданова та інші. Їх спадщина стає джерелом творчих досягнень сучасних танцюристів, а також дидактичним матеріалом викладання народно-сценічного танцю в заняттях зі студентами-хореографами.

Освоєння народно-сценічного танцю в процесі підготовки майбутнього фахівця є особливо актуальним для України, в якій мешкають представники багатьох національностей. Діалог художніх культур є умовою формування міжнаціональної толерантності. Вивчення та опанування мистецтва народного танцю є однією з самих ефективних форм такого діалогу.

Розуміння національної культури в органічному зв'язку з всесвітньою культурою розкриває прогресивність культурного розвитку, можливість діалогу з іншими культурами, шляхи інтеграції у світовий простір, усвідомлення національного в глибинах людського життя і загальнолюдського як індивідуального і особистісного.

Особливості засвоєння народно-сценічної хореографії студентами хореографами, що навчаються в педагогічних університетах полягає у тому, що вони не лише засвоюють виконавські екзерсиси народної хореографії, але також навчаються використовувати її виховний потенціал у художньому

вихованні школярів. Саме це положення покладено в основу програми курсу та даного навчального посібника.

Мета курсу: формування фахової компетентності студентів-хореографів шляхом опанування народно-сценічної хореографії та використання її виховного педагогічного потенціалу у роботі з дітьми.

1. Засвоєння методики викладання елементів народно-сценічного танцю.
2. Засвоєння методики побудови уроку.
3. Набуття теоретичних знань та практичних навичок необхідних для майбутніх викладачів та керівників хореографічних колективів.
4. Вивчення та обробка місцевого танцювального фольклору.

Завдання курсу:

- ознайомити студентів із скарбницею народного танцювального мистецтва, навчити використовувати його у виконавській та педагогічній діяльності;
- забезпечити орієнтацію студентів в жанровому, стильовому різноманітті народного танцю;
- удосконалити навички виконання екзерсисів народного танцю;
- сформувати фахові компетенції щодо використання народного танцю у хореографічній виховній роботі з дітьми.

У межах курсу студенти засвоюють та удосконалюють танцювальні навички та манеру виконавської танцювальної школи шляхом вивчення елементів академічних характерних танців: італійського, польського, угорського, іспанського, інших. Це дозволяє викладачеві провести порівняльну характеристику народно-сценічного та академічного танців.

Очікуванні результати:

- засвоєння методики викладання народно-сценічного танцю;
- засвоєння методики побудови уроку;
- набуття необхідних теоретичних знань та практичних танцювальних навичок.

Курс розрахований **на 8 семестрів**. Пропонована програма докладно містить опис курсу, що вивчається продовж 4 семестрів.

ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

Завдання I-го року навчання:

I семестр:

1. Постановка ніг, рук, корпусу, голови в манері, стилі і характері різних народних та народно-сценічних танців.
2. Вивчення простіших елементів і рухів біля станка у чистому виді.

II семестр:

1. Вивчення нескладних танцювальних комбінацій на 8-16 тактів з 2-3 засвоєнних рухів.
2. Вивчення етюдів, передбачених програмою на 6-8 фігур (по 16 тактів).

Тематичний план курсу та методичні поради

I семестр

- Тема 1. Народний танець – джерело всіх видів хореографічного мистецтва.
Історія народження народного танцю.
- Тема 2. Танець народно-сценічний. Його зв'язок з музикою, піснею та драматичною дією.
- Тема 3. Особливості викладання уроку народно-сценічного танцю.
Вправи обличчям до станка, вправи однією рукою за станок, вправи на середині залу. Призначення вправ біля станка.
- Тема 4. Виховання виразності техніки виконання. Ехерсісе біля станка та комбінації рухів на середині залу.
- Тема 5. Український народно-сценічний танець. Етюд.
- Тема 6. Російський народно-сценічний танець. Етюд.

II семестр.

- Тема 1. Виховання виразності високої техніки виконання. Різноманітні port de bras на середині залу, оволодіння технічними «трюками».
- Тема 2. Білоруський народно-сценічний танець. Етюд.
- Тема 3. Танці народів Прибалтики. Латиський народно-сценічний танець. Етюд.

Ключові слова:

1. Préparation – для руки.
2. Позиції та переводи ніг.
3. Позиції та положення рук.
4. Demi-plié et grand plié
5. Battement tendu №4.
6. Battement tendu №1
7. Battement tendu №3, 5.
8. Battement tendu jeté.
9. Rond de jambe et rond de pied.

10. Par tortille одинарне – подвійне;
11. Battement fondu;
12. „Вірвовочка”;
13. Угорський Battement;
14. Flic-flac;
15. Sapateado;
16. Grand battement jeté;
17. Port de bras – для голови, тулубу, рук та ніг.

Базові знання:

- виховання виразності високої техніки національної манери виконання;
- черга виконання вправ біля станка;
- побудова заняття на середині залу;
- підбір танцювальної лексики, танцювальні сполучення;
- розгорнуте танцювальне сполучення, побудоване на вивчених елементах народних танців;
- перший етюд манери виконання танцю для двох;
- спілкування партнерів у танці.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ

Курс лекцій та методичні поради

Вступ

Джерелом народно-сценічного танцю є народні танці. Народні танці – це танцювальні рухи під музичний супровід народного походження, що виникають в певні часи у певних народів та характеризуються чітким відображенням їх ментальності традицій, уявлень картини світу. Народно-сценічна хореографія – це вже надбання професійної хореографічної культури, що є відбитком аналізу, усвідомлення, класифікування, узагальнення особливостей рухів, етнорухів, образів народного танцю та їх застосування у створенні сценічно - концертних номерів.

Народний танець — *фольклорний танець*, який побутує у своєму природному середовищі і має певні традиційні для даної місцевості *рухи, ритми*, костюми тощо. Фольклорний танець — це стихійний вияв почуттів, настрою, *емоцій* і виконується в першу чергу для себе, а потім — для глядача (товариства, гурту, громади). Народні танці – це літопис життя народу, представлений в яскравих і таких, що запам'ятовуються, художніх образах. У наш час народне танцювальне мистецтво переживає другу молодість, пору небувалого розквіту, загального визнання і любові.

Зміст і виразні засоби народного танцю, з одного боку, безупинно розвиваються відповідно до змін, що відбувалися у житті етносу. З іншого боку, в етнічному танці відображується сучасне розуміння дійсності засобами здавна сформованої танцювальної мови, доступної, зрозумілої народу, улюбленої. Справді, зміст національного танцю передається за допомогою найбагатшої палітри виразних засобів, створених кожним народом протягом століть. Тому важливо знати, що складає так звану лексику народного танцю, які його виразні засоби. Основними засобами виразності у танці є гармонійні рухи й пози, пластика й міміка. Їх вивчення, опанування, осмислення сутності образів, що вони відображують поступово входить до професійної сфери, стає предметом викладання, тобто входять в професійну мистецьку сферу.

Професійна мистецька освіта через народну хореографію вирішує питання національного виховання, формування художньої культури особистості, її входження та адаптування до умов поліетнічного середовища.

Предметом навчання у фаховій підготовці майбутнього вчителя хореографії стає народно-сценічний танець.

Народно-сценічний танець — симбіоз культури виконання класичного, народно-характерного танців і самобутніх фольклорних джерел. Саме тому даний предмет є одним з цікавих та важливих у фаховій підготовці студентів хореографів, майбутніх учителів.

Витоки народної хореографії

Характерні особливості хореографічної культури почали формуватися в далекому минулому, коли стародавні танці, спів, що прийшли на зміну жесту та вигуку стали не лише засобом спілкування, а й засобом перших спроб відображення естетики навколишнього, уявлень картини світу, традицій, народних містичних фольклорних образів. Нерідко пісня, танець, одяг і навіть зачіска існували в єдності, як цілісний образ. Перші танці виникли як прояв емоційних вражень від навколишнього світу. Танцювальні рухи розвивалися також і внаслідок імітації рухів тварин, птахів, а пізніше — жестів, що відображали певні трудові процеси. Так виникли хороводи. Первісний танець, як і пісня, виконував магічну роль, тому серед календарно-обрядових танців збереглося чи не найбільше архаїчних рис. Отже стародавній танець спочатку не виконував своєї суто естетичної функції. Потреба у виникненні такого танцю, який в науці визначений як «палехореографії» знаходиться в площині життєвих потреб людини: в спілкуванні, в передачі досвіду, у вираженні своїх емоцій, в магічних діях.

Науковці вважають головним джерелом національно-танцювального мистецтва саме релігійно-магічні уявлення народу. Так, хоровод навколо «травневого дерева» як форма вітання, зустрічі природи, що пробуджується, характерний для всіх народів Європи, а його джерела простежуються ще у давньогрецьких діонісійських святах. Імітація боротьби зими й літа знаходила висвітлення у давньогрецькому язичеському обряді, де найважливішим був військовий танець. Подібна ж релігійна традиція шанування природи відбита у танці навколо вогню, що виконувався в ніч на Івана Купала. Це саме стосується південнослов'янського «коло» (різновиду кругового танцю, що символізує сонячне коло), кругових танців-оберегів східних слов'ян (при першому вигоні худоби в поле, під час мору, посухи, на хрестинах, весіллі і т.п.), танців навколо вбитого звіра в мисливців і т.д. Злитість танцю і **релігійно-магічних уявлень** зберігається дуже довго, переживши архаїчний етап у розвитку суспільства. Так, у танцях народів світу (наприклад, чехів, словаків) є танці з підскакуванням догори: відповідно до магічного принципу подібне викликає подібне, чим вище стрибки, тим вище будуть виростати корисні рослини.

Зі зміною світогляду (зміною вірувань, появою ранніх наукових знань) відбувалися зміни колишнього світосприймання, наслідком чого став розпад древнього синкретичного комплексу, що колись служив духовною опорою існування ранньої свідомості. Кожна зі складових цього комплексу, втрачаючи колишні функції, знаходила самостійне життя. Це стосується пісні, танцю, ігри, що колись була єдиним цілим.

З відходом від колишніх, древніх обрядових дій, зі змінами у суспільному і виробничому житті, її ускладненням, новим змістом, що відбиває нові параметри й особливості буття, наповнюється і народна художня творчість. Відбувається зміна ролі колишніх джерел танцю, зокрема

природи. Так, народи, що займаються тваринництвом (або скотарством), а також зберігши зі стародавності своє значення полюванням, відображали у танці спостереження над тваринним світом. Надзвичайно виразно й образно передавалися характер і звички звірів, птахів, пізніше й домашніх тварин. У цих танцях, навіть якщо вони й мали очевидні древні магичні джерела, факт надприродного відступав на задній план і навіть просто зникав у глибинах вже зміненого світогляду. Проте дотепер величезний інтерес викликають стародавні обрядові по джерелах танці багатьох народів світу: танець бізона у північноамериканських індіанців, індонезійський пенчак (тигр), якутський танець ведмедя, памірський танець орла, китайський й індійський танці павича. До цього ж кола належать російський «журавель» і «гусачок», норвезький «півнячий бій», фінський «танець бичка» і т.п. Природа (у широкому смислі) використовувалася тут для створення пластики художнього образу або хореографічної характеристики людини, але не для її умилостивлення (як колись).

Природно-кліматичні умови життя, різні явища природи служили джерелом танцювальної пластики у таких, наприклад, російських танцях, як «сосенка», «утушка», й етнохореографії цілого ряду інших народів.

Незважаючи на розходження історичного характеру, етнічні танці різних країн нерідко мають багато загального у ритмічній побудові та рисунку рухів. Ці подібності або розходження іноді обумовлені згаданими географічними умовами. Наприклад, танці горців однієї країни можуть бути більшою мірою схожі на танці горців інших країн, ніж танці жителів рівнини у тій самій країні.

Джерелом, що підпитує народне мистецтво танцю, є **трудова діяльність** народу. Зокрема, знаходять висвітлення у тематиці так званих трудових танців трудовий процес, окремі його етапи, зв'язки між людьми у праці, їхнє ставлення до праці, його продуктам.

Зі зміною й ускладненням виробничого і соціального життя пов'язане виникнення танців на теми землеробської праці й побуту: танець женців у латишів, гуцульський «танець дроворубів», білоруський «лянок», молдавський «поаме» (виноград), узбецькі «шовкопряд» і «пахта» (бавовна) та ін.

Хоча фольклорний танець може виконуватися й у містах, **джерела** його майже завжди **пов'язані із сільською місцевістю**.

З розвитком міського життя, появою ремісничої і фабричної праці виникають нові народні танці – український «бондар», естонський «швець», німецький «танець складувів», карельський «як тчуть сукно» та ін.

Найважливіше джерело етнічної хореографії – **життєвий уклад народу**, його вдачі, мораль, етика. У танці він відбивається, передається за допомогою показу умовного, ігрового характеру взаємин. Ці танці виражають сформовані у народі уявлення і поняття про суспільні відносини між людьми. У них часто застосовуються образні, часом символічні жести, пози, використовуються предмети, які допомагають виразити стосунки між

учасниками. До танців цієї групи відносяться численні кадрили, лансьє, ігрові танці й хороводи.

Джерелом змісту народних танців служить також *сфера домашнього господарства*. Людина у своєму повсякденному житті постійно має справу з якимись предметами побуту, інструментами. Не дивно, що вона часто зображує їх у своїй творчості для відтворення атмосфери навколишнього життя. Широко відомі танці цього плану у багатьох народів, хоча й під різними назвами, але подібні по суті: «тин», «капустка», «вулиця», «сіні», «ворота», «веретено», «коліщата» та ін. Уже сама назва говорить про те, що лежить в основі їхньої образності, пластики, настрою.

Залишаючись частиною народного життя, музика, спів, народний театр і звичайно ж танець згодом склали те, що називається фольклором. Тому етнічному танцю властиві всі ті якості, ознаки і функції, які характерні фольклору в цілому.

Питання для перевірки знань

1. Сутність та відмінності понять «народний танець», «народно-сценічний танець»
2. Синкретичність стародавньої хореографії.
3. Функції стародавнього танцю.
4. Чинники виникнення стародавньої хореографії.
5. Образна сфера стародавніх народних танців

Література

1. Герасимова И. А. Философское понимание танца / И.А.Герасимова // Вопросы философии - № 4. - 1998.- С.50-64.
2. Жиленко М. Н. Танец как протокоммуникация [Электронный ресурс] / М.Н.Жиленко // Вопросы культурологии: Сборник аспирантских работ. - М.: ГАСК, 1999. - 84с. Режим доступа: <http://gask.countries.ru/?pid=90>
3. Історія української культури. Том 2. (Українська культура XIII — першої половини XVII століть) [Елетронний ресурс] / (Розділ 2.7 Ю.П.Ясіновський «Пісенний фольклор і музичне мистецтво»). - Київ, 2001. Режим доступу <http://litopys.org.ua/istkult2/ikult218.htm>
4. Куракина С.Н. Феномен танца / С. Н. Куракина. - Ростов-на-Дону, 1994. - 187 с.
5. Куцевляк Ю. М. Комунікативна функція хореографічного мистецтва у професійній підготовці майбутніх учителів / Юрій Михайлович Куцевляк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти: Збірник наукових праць. – Вип.2.(7.). – К.: НПУ, 2005. – С. 98-100.
6. Чистов К.В. Народные традиции и фольклор: Очерки теории.-ч.1.- Л.:Наука, 1986.-304с.

7. Щолокова О.П. Світова художня культура: від первісного суспільства до початку середньовіччя: Навч. посіб. / О.П.Щолокова, С.В.Шип, О.Л.Шевнюк, О.К.Семашко. – К.: Вища шк., 2004. – 175 с.

Особливості викладання народно-сценічного танцю.

Найпопулярніший і широко поширений вид хореографічного мистецтва – народний танець – є основою репертуару більшості самодіяльних колективів. Народний танець настільки різноманітний, наскільки різні за своїм життєвим устроєм народи світу. Мова народного танцювального мистецтва яскрава і виразна. Танець кожного народу – це ілюстрація його життя, побуту та праці.

Засвоєння школи народно-сценічного танцю – найефективніший засіб підготовки учнів до виконання різних народних танців, ознайомлення учасників колективів з хореографічною культурою народів світу. **Народно-сценічний екзерсис** – це спеціальний танцювальний тренінг, відмінний від класичного екзерсису, він продовжує розвиток рухового апарату учнів у специфіці пластики народного танцю. Частина елементів народно-сценічного екзерсису виникла на основі елементів класичного танцю та класичного екзерсису.

Найважливішою умовою повинна бути чітка послідовність навчання народно-сценічному екзерсису на фундаменті професійного навчання основам класичного танцю. Ця особливість методики дозволяє навчати грамотно і прискорено, покращити танцювальну підготовку учнів.

Народно-сценічний екзерсис *розвиває м'язи, суглоби і зв'язки*, які були не повністю розвинені вправами класичного екзерсису. У першу чергу це відноситься до гомілкового і колінного суглобів, а також до м'язів що приводять їх до руху. Головна особливість народно-сценічного екзерсису – це активний рух на опорній нозі. У процесі вдосконалення народно-сценічного екзерсису завершується формування танцювальної техніки виконавців. А це дозволяє виконувати різні за складністю композиції народних танців. У народно-сценічному екзерсисі часто застосовується **принцип контрастності**, тобто чергування різних за навантаженням вправ і елементів. При його використанні водночас включаються у роботу різні групи м'язів, суглобів і зв'язок. Підготовка виконавців народного танцю – **процес тривалий**, який вимагає від педагога та учнів великої щоденної праці. Будувати урок народно-сценічного танцю потрібно так, щоб по мірі вивчення технології танцю вона поступово підкорялася сценічним завданням.

Педагогіка народно-сценічного танцю у хореографічних колективах спирається на досвід професійної школи. Однак використання у художній самодіяльності методів, засобів і термінів професійного хореографічного навчання неприпустимо. Відбір засобів і методів навчання народно-сценічного танцю повинен бути творчим, виходити з конкретних завдань, що стоять перед художньою самодіяльністю в цілому і кожним колективом окремо. Необхідно враховувати **вікові особливості учасників колективу** (дитячий, підлітковий, дорослий), **їх можливості та умови роботи**. Основним критерієм відбору засобів і методів для художньої самодіяльності повинен бути *принцип доступності і цілеспрямованості*.

Урок народно-сценічного танцю складається із трьох частин:

- **вправи біля станка;**
- **рухи і комбінації на середині залу;**
- **навчальні етюди на танцювальному матеріалі народних танців, які готуються до постановки.**

Вправи народно-сценічного екзерсису спрямовані на вироблення якостей, необхідних для розвитку танцювальної техніки. Кожний рух екзерсису має своє призначення і виконує певні функції. На початку уроку, перед народно-сценічним екзерсисом, рекомендується проводити невеличку розминку. У молодших класах це в основному маршеобразні рухи, скоординовані з роботою рук: марш танцювальним кроком (по колу чи фігурний) на всій ступні, на півпальцях, біг по колу, бічний галоп, підскоки. У середніх та старших класах можна використовувати різні нескладні гімнастичні вправи, які виконують або стоячі, або лежачі на підлозі. Ця попередня розминка повинна займати не більш 5-7 хвилин. Наприкінці кожного уроку 3-5 хвилин необхідно залишити на вправи, що заспокоюють дихання і приводять м'язи у стан відносного покою – повільні рухи корпусу і рук. Час, відведений на різні частини уроку, змінюється в залежності від року навчання і завдань, які стоять перед колективом. У період формування колективу значну частину часу займає екзерсис біля станка – приблизно 2/3 кожного заняття. До кінця першого року навчання – вже 1/2 частину уроку. На другому році навчання і на наступних етапах екзерсис біля станка займає одну третину уроку. Урок народно-сценічного танцю біля станка, особливо на початку навчання, вибудовується не відразу. Поступово із окремих елементів, рухів складаються навчальні комбінації.

Новий рух вивчається обличчям до станка, виконується з однієї, а потім з іншої ноги. **Різноманіття** пропонованого матеріалу, **послідовність** його засвоєння, **помірне** навантаження на суглобо-зв'язочний апарат – **запорука успішного проведення уроку, досягнення головної мети – формування необхідних виконавських навичок.**

Послідовність викладення матеріалу відповідно до вікових особливостей учнів.

Завдання народно-сценічного екзерсису **першого року навчання** є вивчення основ і формування професійних навичок, а також розвиток суглобо-зв'язкового апарату, вироблення пластичності, сили м'язів і натягнутості ніг.

Усі вправи екзерсису виконуються у повільному темпі, у так званому «чистому вигляді» або у найпростіших комбінаціях. На початку навчання рухи корпусу і руки знаходяться у статичному положенні, вправи виконуються тільки ногами. По мірі засвоєння можна включати нескладні «port de bras» у характері комбінацій, але, з ускладненням рухів. Необхідно пам'ятати, що на початковому етапі не слід ставити декілька завдань одночасно.

Основна задача народно-сценічного екзерсису біля станка на **другому році навчання** полягає у закріпленні професійної основи, закладеної раніше. У роботі над кожним рухом екзерсису необхідно прагнути *точності і чистоти виконання*, тільки після цього можна ускладнювати вправи *координаційно і композиційно*. На

цьому етапі навчання йде засвоєння більш складних форм раніше вивчених рухів і нових елементів та вправ, призначених для вироблення сили ніг, особливо стопи, розвитку пластичності корпусу, координації та танцювальності. До комбінації додаються «port de bras», повороти, нахили і перегинання корпусу, що удосконалює виконавчі можливості учнів.

Основною задачею народно-сценічного екзерсису біля станка на **третьому році навчання** є подальший розвиток професійних навичок. З цією метою додаються *нові, більш складні вправи*. Композиція комбінацій екзерсису ускладнюється, *темп виконання рухів прискорюється*. Велике значення надається виразності виконання кожного елемента, тобто внесенню «творчого початку». Впродовж четвертого, п'ятого та подальших років навчання удосконалюється техніка виконання рухів. зростає складність танцювальних елементів та артистична майстерність виконавців.

Неможна захоплюватися багатократним повторюванням одного руху, оскільки це може викликати перевтомлення м'язів, зв'язок, привести до травми. Впродовж одного уроку не слід вивчати багато нових рухів. Повторивши вже відоме, можна вивчити одне-два нових «ras». Вивчення багатьох народних танців потребує особливої м'якості, пластичності рухів рук. Враховуючи цю обставину, на уроці потрібно використовувати спеціальні вправи для розвитку пластики рук, рухливості кистей і плечового поясу. Специфіка самодіяльного хореографічного мистецтва потребує особливої уваги до вивчення обертальних рухів. Оберти зустрічаються у танцях різних народів світу. До того ж, оволодіння технікою обертів робить виконавця більш спритним, рухливим і при виконанні інших танцювальних рухів. Найважливішою задачею і запорукою успішної праці будь-якого танцювального колективу художньої самодіяльності є певна *постановка корпусу* учнів. До роботи над постановкою корпусу приступають з перших уроків, спочатку на середині залу, потім біля станка.

Виходячи з вищесказаного, можна зробити певні висновки:

1. Навчання у хореографічному колективі базується на обов'язковій регулярності занять які забезпечують систематичне закріплення отриманих навичок, сприяють творчому становленню учасників.
2. Навчання народно-сценічного екзерсису в цілому аналогічне навчанню класичного екзерсису. Однак необхідно пам'ятати пластико-технологічні особливості народного танцю.
3. Специфіка викладання народно-сценічного танцю полягає в умілому, творчому використанні законів, засобів і методів професійної школи з переліком завдань, умов роботи і контингенту учасників хореографічного колективу.

Питання для перевірки знань.

1. Принципи формування народно-сценічного тренажу.
2. План уроку народно-сценічного танцю.
3. Пропорційність складання різних частин уроку народно-сценічного танцю.
4. Задачі вивчення народно-сценічного екзерсису на першому році навчання.
5. Задачі вивчення народно-сценічного екзерсису на другому році навчання.
6. Задачі вивчення народно-сценічного екзерсису на третьому році навчання.

7. Задача вивчення народно-сценічного екзерсису на четвертому, п'ятому і подальших роках навчання.

8. Які основні методичні висновки, які забезпечують успішне оволодіння технікою народно-сценічного танцю?

ЛІТЕРАТУРА

1. Василенко К.Ю. Лексика українського народно-сценічного танцю. — К.: Мистецтво, 1996. — 496 с.
2. Зайцев Є.В. Основи народно-сценічного танцю. Частина перша. К., 1975.
3. Моисеев И.А. О народно-характерном танце: Матер. семинара // Бюлетень Хореографического училища ГАБТ СССР. 1957-1958 учебн. год №1.
4. Тарасова Н.Б. Теория и методика преподавания народно-сценического танца. С.-Пб., 1996.

Призначення вправ біля станка.

Урок біля станка притримується певного усталеного плану:

1. Присідання (*plié*)
2. Вправи на розвиток рухливості ступні (*battement tendu*)
3. Каблучні вправи (*battement tendu*)
4. Маленькі кидки (*battement tendu jeté*)
5. Обертальні та кругообертальні вправи (*rond de jambe par terre et rond de pied*)
6. Підготовка до вірьовочки
7. М'які розвороти ніг (*battement fondu*)
8. Вправи на вистукування
9. Розкривання ноги на 90° (*battement développé*)
10. Великі кидкові рухи (*grand battement jeté*)
11. Різні технічні вправи (*штанопор, присядки, голубці, стрибки, обертання*)

1. Присідання.

Розподіляються на два різновиди: напівприсідання і глибоке присідання.

Вправи цього розділу підключають до роботи колінні, тазостегнові та гомілковостопні суглоби, зміцнюють м'язи литки та сідниць, стегна та ахіллова сухожилля, розвивають еластичність, м'якість рухів суглобів ступні, сприяють відпрацюванню пластичності стрибка.

2. Вправи на розвиток рухливості ступні.

Вправи розвивають і зміцнюють гомілковостопні зв'язки, підключають до роботи м'язи литки та стегна, залучають до праці м'язи передньої та задньої поверхонь стегна під час відведення чи приведення ноги, розвивають виворотність ніг.

Вправу можна комбінувати з маленькими кидками, каблучними вправами.

3. Маленькі кидки.

Розвивають силу і натягнутість ніг в повітрі, рухливість в колінному та гомілковостопному суглобах, зміцнюють м'язи литки.

Комбінації складаються із різних видів вправ, а також в сполученні з каблучними вправами, дрібними вистукуваннями, підготовкою до вірьовочки.

4.Кругообертальні рухи ногою по підлозі або у повітрі.

Вправа сприяє розвиткові еластичності, в першу чергу, голінкостопного суглоба, колінного і тазостегнового суглобів, а також розвиває і зміцнює м'язи стопи.

Кругообертальні рухи ногою виконуються по підлозі носком або п'яткою; можуть ускладнюватися напівприсіданням на опорній нозі, поворотом п'ятки опорної ноги, «вісімкою», «розтяжкою».

Кругообертальні рухи ногою у повітрі виконуються із витягнутим підйомом, із скороченим підйомом, з додаванням напівприсідання на опорній нозі, з поворотом п'ятки опорної ноги, з підйомом на півпальці, з підскоком, з підскоком і поворотом п'ятки опорної ноги.

5.Каблучні вправи.

Вправи сприяють жвавості голінкостопного, колінного і тазостегнового суглобів, зміцнюють п'яткове сухожилля, м'язи литки та стегна.

Вправи можуть виконуватись в сполученні з переступаннями, колупалочкою, стрибком; комбінуються також з маленькими кидками, дрібними вистукуваннями, підготовкою до вірьовочки.

6.Низькі та високі розвороти ноги.

Їх можна поділити на повільні та жваві.

Розвивають повільність рухів, жвавість в колінних і тазостегнових суглобах, зміцнюють м'язи литки і стегна. Важливим є чергування повільних та швидких розворотів ноги, які можуть ускладнюватися підйомом на півпальці, сгинаннями і перегинаннями тулуба, «розтяжками», стрибком.

Комбінуються з кругообертальними рухами, з розкриваннями ноги на 90°.

7.Підготовка до «вірьовочки».

Цей рух розвиває рухливість колінного і тазостегнового суглобів.

Зокрема основного різновиду вправи на витягнутій в коліні опорній нозі, з напівприсіданням, з стрибком, також є :

- повороти працюючої ноги із невиворітного положення у виворітне та навпаки (на витягнутій в коліні опорній нозі, з підйомом на півпальці, з напівприсіданням);
- повороти зігнутої в коліні ноги до станка і від станка; теж із підйомом на півпальці;
- повороти ноги із невиворітного положення у виворітне («гвинт») на витягнутій в коліні опорній нозі, з підйомом на півпальці, з напівприсіданням, зі стрибком.

Рухи можуть поєднуватися з «розкриванням ноги на 90°», «великими кидками» та іншими вправами.

8. Дрібні вистукування.

Дрібні вистукування виконуються всією ступнею, каблуком, ребром каблука, або в сполученні ударів каблуком та півпальцями і як правило, на напівзігнутих в колінах ногах.

Ці вправи виробляють силу ударів, чіткість і ритмічну точність рухів, а також розвивають рухливість суглобів голінки і стопи, зміцнюють м'язи литки і стопи.

Рухи комбінуються з «каблучними вправами», виконуються в сполученні з підйомом на півпальці, з підскоком, переступаннями.

9. Вправи з ненапруженою (вільною) ступнею.

Вправи підготовляють до виконання мазкових, човгаючих та чечіточних рухів.

Розвивають рухливість гомілковостопного і колінного суглобів, зміцнюють м'язи литки, п'яткове сухожилля.

Рухи виконуються на витягнутій в коліні опорній нозі в сполученні з напівприсіданням, підскоком, переступанням на працюючу ногу, з акцентом «від себе» і «до себе».

Комбінуються з підготовкою до вірьовочки, з зіг-загами, великими кидками.

10. Зіг-заг (змійка).

Вправи розвивають рухливість гомілковостопного суглоба, підготовлює до виконання рухів типу «гармошка».

Можуть виконуватись в різноманітних темпах і в сполученні з маленькими кидками, вправами з ненапруженою ступнею, дрібними вистукуваннями; ускладнюються підйомом на півпальці, стрибком.

11. Розкривання ноги на 90°.

Вправи, що розвивають еластичність рухів у колінному і тазостегновому суглобах, зміцнюють тазостегнові, литкові та гомілковостопні м'язи, підвищують рухливість суглобів.

Виконувати рухи можна як в повільному, так і в швидкому темпі – на витягнутій опорній нозі, в сполученні з напівприсіданням або підйомом на півпальці опорної ноги, з ударом п'яткою, зі стрибком.

Комбінуються з підготовкою до вірьовочки, низькими і високими розворотами ноги, нахилами і перегинаннями корпусу, великими кидками.

12. Великі кидки.

Вправи розвивають «крок», рухливість в тазостегновому, колінному та гомілковостопному суглобах, зміцнюють м'язи стегна, гомілки та стопи.

Можуть виконуватися і кидки ногою з скороченим підйомом, з нахилами корпусу, в сполученні з кругообертальними рухами ноги, з опусканням на коліно, зі стрибком, з «розтяжкою».

Можна комбінувати з підготовкою до вірьовочки, розкриванням ноги на 90°, вправами з ненапруженою ступнею.

Питання для перевірки знань.

1. Розкрийте сутність принципу рівномірного розподілу фізичного навантаження на заняттях народно-сценічного танцю.
2. Розкрийте сутність принципу контрасту на заняттях народно-сценічного танцю.
3. Виокремте відмінні та спільні риси класичного і народно-сценічного екзерсисів.
4. Доберіть вправи, що розвивають рухливість та жвавість колінного суглоба. Поясніть свій вибір.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барышников Т. Азбука хореографії. – М.: Айрис-прес, 1999. – 204 с.
2. Бондаренко Л. Методика хореографічної роботи у школі і позашкільних закладах. – К.: Муз. Україна, 1985. – 198 с.
3. Зайцев Є. Основи народно-сценічного танцю. – К.: Муз. Україна, 1975. – 224 с.
4. Народно-сценічний танець у дитячому хореографічному колективі: Методичні рекомендації. – К., 1996. – 68с.

Лексика народно-сценічного танцю.

Танець сприймається як художнє ціле. Логічне з'єднання рухів, жестів, поз в закінчені фрази, пропозиції, періоди - шлях до створення хореографічного художнього образу, який часто сприймається опосередковано.

У конкретно-чуттєвому відображенні дійсності засобами танцю на перший план виходять пластика і рух, які в поєднанні з музикою утворюють основу твору - його лексику.

Зародження танцювальних рухів сягає в глибину століть. Людина при виконанні первісних трудових рухів починав поступово підпорядковувати деякі ритмічні елементи для створення примітивних ілюстративних хореографічних па, які б імітували робочий процес. Ці рухи мали вже не утилітарне, а художньо-естетичне призначення і в зв'язку з цим були чітко організовані, підкорялися певним темпоритму, мали певну тривалість і т.д. Характерною відмінністю хореографічного па від побутового руху є його своєрідне прагнення до художності.

Дієвість танцювальних рухів або їх форм можна зрозуміти лише в певних смислових з'єднаннях, конструкціях, які підпорядковуються образно-тематичним розвитку твору.

Виконання одного руху обумовлюється формою іншого, яке в свою чергу передає естафету наступному, таким чином створюється чітка ритмічна зміна систематизованих виразних положень людського тіла. Органічні і багатогранні зв'язки між рухами, жестами, позами підпорядковуються музичного матеріалу, який з'єднується з художнім задумом балетмейстера.

Питаннями, пов'язаними з лексикою танцю, займається спеціальна наука - хореографічна лексикологія. З її допомогою вирішується чимало проблем:

- виявлення історичних закономірностей еволюційного розвитку лексики;
- пояснення залежності танцювального руху від музики;

- визначення художніх особливостей першоелемента танцю - його лексики;
- виявлення взаємозв'язку між лексикою та композиційною структурою танцю;
- вивчення принципів підбору засобів виразності при створенні художнього твору і т.д.

Всі ці та багато інших питань отримують глибоко проаналізоване і теоретично обґрунтоване тлумачення.

Еволюційний розвиток лексики.

При дослідженні генезису хореографічної лексики надзвичайно цікаві висновки дає історико-порівняльний метод аналізу, демонструючи, як у процесі становлення деякі рухи модифікуються від найпростіших до складних форм. Візьмемо звичайну навприсядки. Вже в VI ст. Наші пращури танцювали в полуприсядку. Положення корпусу, рук, позиції ніг танцюристів за своєю структурою аналогічні сучасній традиції.

На фресках Софії Київської (кінець XI - початок XII в.) Зображено ціле скоморське дійство, в якому зафіксовані танці під акомпанемент Дудар, домриста, гусяра. Полуприсядка вже варіюється - танцюрист виконує її з ковирялочкой. З трансформацією значної кількості хороводів в побутові танці, в яких чоловічий танець має домінуюче значення, з'являється і елементарна, найпростіша навприсядки.

Ще в давні часи народні виконавці помітили, що в повному присіданні, виносячи ногу вперед або в сторону, можна створити нове цікаве рух. Так виник Повзунець. Отже, маємо еволюційний шлях присядки: полуприсядка, навприсядки і її вища форма, яка в сучасній народній хореографії виділилася в окрему групу рухів - Повзунець з похідними від нього варіантами та угрупованнями.

У кожному історичному періоді, починаючи з давньоруської культури, в період становлення народності і до сьогодні, змінюється не тільки структура окремих рухів, але і трансформуються одні жанри і народжуються інші.

Розглянемо елементарне па - потрійний крок. При уважному аналізі його складових частин видно, що цей рух дало поштовх для створення знаменитого українського бегунця. Стрімкість, динамізм, притаманні цьому руху, підказують, що він з'явився в період еволюційного перетворення хороводів-веснянок в побутові танці. Подальша складна трансформація бегунця стала можливою при наявності традиційного па. У нових умовах (зростання майстерності виконавців, сцена, спеціальне взуття тощо) бегунец і споріднені з ним рухи і далі будуть ускладнюватися, збагачуватися цікавими танцювальними деталями. До речі, бегунец, за технологією виконання, не має собі рівних у світовій хореографії.

Із зерна основного руху проростають складні за структурою па. Так, від простої мотузочки пішла подвійна, далі подвійна з хлопавками, подвійна з винесенням ноги на каблук, з дробушках, з переступанням ноги вперед. Елементарний вихілясник дав поштовх для створення вихілясника в повороті, вихілясника з "угінанням", вихілясника на обидві ноги. Звичайна "доріжка" трансформувалася в доріжку

"Плетіння"; жіночі голубці зумовили виникнення чоловічих Кабриоль; прості стрибки стали основою різножок, щучек, яструбів та ін.

Елементарна присядки ускладнювалася, збагачувалася новими структурними елементами. Так виникли присядки-розтяжки, які заклали основу партерних револьтадов, повзунків. З останніх, у свою чергу, трансформувалися закладки.

Рітмоформули певного руху - це не випадкове поєднання тих чи інших пластичних елементів, а закономірність, в якій відчувається найтісніший внутрішній зв'язок між хореографічним па і музичним супроводом. Цей зв'язок виникла і удосконалюється в процесі історичного розвитку хореографічного мистецтва, тому її не можна представляти спрощено. Від епохи до епохи з розширенням змісту хореографічних творів розвивалася і розвивається їх лексика, підкоряючись музичного матеріалу.

З плином часу танець не змінює свою назву, яке насамперед відображає його ідею, зміст. Але народна хореографія, як і кожне мистецтво, розвивається взаємопов'язане з життям. Рухи, які входять в арсенал того чи іншого танцю, також трансформуються, ускладнюються, в них вводяться нові елементи, нюанси. Візьмемо хоровод "Льонок" з його трудовими рухами і порівняємо з сучасним трудовим танцем "Льон". Поруч із традиційними ходами і ілюстративними рухами (сіяння, проростання льону і т.п.) в сучасній лексиці з'явився показ механічних методів роботи, завдяки чому змінилася і темпорітміческа структура танцю.

Отже, розвиток лексики залежить від:

- а) культурно-історичних і соціально-економічних умов життя народу;
- б) від зв'язку танцювальної лексики з конкретно-уявним дією, тобто сюжетом твору;
- в) від з'єднання лексичного матеріалу з іншими формоутворювальними компонентами (малюнком, композицією).

ЛІТЕРАТУРА

1. Василенко К. Лексика українського народно-сценічного танцю. — К.: Мистецтво, 1975. — 492с.
2. Зайцев Є. Основи народно-сценічного танцю. — К.: Мистецтво, 1975. — 224с.
3. Новерр Ж.-Ж. Письма о танце / Пер. с фр. под ред. А.А.Гвоздева. 2-е изд., испр. — СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2007. — 384с.

Характерні ознаки манери виконання чоловічого та жіночого танцю.

Хореографічній культурі в цілому, кожному стильовому напрямку, жанру притаманний певний комплекс основних рухів. За своєю структурою та манерою виконання ці рухи розподіляються на *дві групи* — **чоловічу та жіночу**. Такий розподіл зумовлюється не тільки специфікою анатомічної будови людей, але й іншими факторами економічного, політичного життя, що вплинули на культуру, побут, звичаї, характер. Наприклад, імітаційні рухи, що зустрічаються у танцях центральної України, такі як яструб, щупак, кільце та багато інших (рухи із списами, шаблями тощо), у яких відчуваємо відгомін козаччини. Ці рухи — рухи *чоловічого танцю*. На Закарпатті та Прикарпатті різноманітні танцювальні рухи із топірцями

також належать до лексики чоловічих танців. До неї ж належать численні танцювальні рухи, у певній мірі трансформовані із запозичених з різних видів *трудової діяльності людини*. Це рухи ковалів, шевців, косарів, лісорубів тощо.

Суто жіночими танцювальними рухами є рухи зі стрічками, з вінком, решетом, а також рухи вишивальниць, ткаць, льонарок тощо.

Чоловічий танець насичений присядками, повзунцями, розтяжками, закладками, револьтатами, оригінальними млинками, підсічками, високими тинками, стрибками, розніжками, яструбами, кабріолями, щупаками, віртуозними па, повітряними турами, турами з підігнутими ногами, турами-дублями та ін. У названих групах танцювальних рухів немає жодного жіночого руху.

Проте доріжки, дрібушечки, упадання, низькі тинки, оберти партерні на місці здебільшого виконуються жінками. Застереження викликане тим, що у деяких групах існують такі па, котрі в певному контексті виконуються *і чоловіками, і жінками*, хоч певна трансформація руху відчувається переважно через манеру виконання, положення голови, корпусу, рук і т.п.

Основні з танцювальних рухів, що виконуються як жінками, так і чоловіками: танцювальні ходи з носка на каблук, ковзні кроки, біги, низькі тинки, вихилясники, вірвовочки, дрібушечки, підкурки, плескачки (але не плескачки з решетом), оберти партерні парні на місці, оберти партерні парні з просуванням, голубці, підбивки.

Деякі рухи, основні у жіночій лексичі (голубці, підбивки, вихилясники тощо), у чоловічому танці виконуються здебільшого як *рухи-зв'язки*, тобто *проміжні рухи*.

Сучасна жіноча танцювальна лексика значно збагатила свій арсенал, в народно-сценічній хореографії вона набула повного рівноправ'я поруч з чоловічою танцювальною лексикою. Це пояснюється **розширенням тематики**, що зумовило розширення жанрових кордонів.

Однак *рівнозначність* — це не якесь незмінне поняття. Так, у гопаку превалює чоловіча лексика, в хороводах — жіноча, в козачках, як правило, обидва групи рухів мають однакову питому вагу.

Незважаючи на певну структурну єдність окремих танцювальних рухів, навіть у близьких хореографічних культурах виконання деяких, на перший погляд спільних, па має свої відмінності. Це стосується здебільшого манери виконання, темпу, положення рук, корпусу. Так, наприклад, український вихилясник найчастіше використовується в жіночому танці, у той час як російська колупалочка, подібна за формою до вихилясника, більш вживана у чоловічому російському танці й виконується переважно в іншому темпоритмі зі своєрідними синкопованими утвореннями.

Те ж саме маємо з присядками, закладками, крутками та іншими рухами.

Наприклад, гуцульська присядка виконується без винесення ноги вперед, гуцульські дрібушечки відмінні від дрібушечок центральних районів України, чернігівська полька відрізняється від хмельничанки, херсонський гопак — від київського, сокальський козачок (Львівщина) — від полтавського, закарпатська коломийка — від поліської, охтирський хоровод — від запорозького, сумський плескач — від волинського і т. д.

Кожний танцювальний жанр оперує певним комплексом рухів. У хороводі не зустрінеш різкуватих жіночих підбивок, круток, веретен тощо, питома вага чоловічої лексики незначна. У кадрилих, молодіжних танцях бачимо вибиванці, плескачки, підкурки. Філігранно тонкому мереживу козачка відповідають стрімкі повітряні бігунці, доріжки, чепурненькі прості присядки, присядки-запрошення, присядки-кінцівки. Коломийки характеризуються синкопованими дробітками, чосанками, різними поворотами у парах, рухами плечей та голови.

Крім основних рухів народно-сценічна хореографія має велику кількість так званих *другорядних рухів*, що, як і основні, залежать від стилю і жанру твору і виразно відтворюють національний колорит. Вони цементують окремі рухи і навіть більш складні лексичні побудови. Але знову ж таки *не можна провести чіткого розподілу на основні й другорядні рухи*, бо в одному випадку вони виступають як основні. А в іншому — як прохідні. Наприклад, припадання, танцювальні ходи в гопаку підпорядковуються тинкам, бігунцям, а в хороводі вони набувають значення основних рухів.

Рух у народно-сценічному танці характеризується *певним ритмом, має конкретну тривалість у часі, узгоджується з музичними акцентами, паузами* і т. п. Але, крім цих ознак, існують й інші. І перш за все слід вказати на внутрішню **логіку** танцювального руху або його комплексів, завдяки чому можна передати певні емоції, надати хореографічним па *виразальної сили та переконливості*. Безпідставне перенесення окремих рухів або більш складних лексичних поєднань одних жанрів. Різновидів у постановку іншого стилю, може призвести до втрати своєрідності, чистоти та краси народного танцю.

Друга надзвичайно красива риса танцювального руху в народно-сценічному танці — його **природність, безпосередність**, що є наслідком *єдності змісту та форми хореографічного твору*.

Співвідношення технічного ускладнення руху з невимушеністю, простотою виконання — також важливе питання. Постановник не повинен уникати складних структурних поєднань, якщо вони допомагають розкрити *зміст твору*, бо поява їх у лексиці танцю вмотивована необхідністю відтворити складні життєві колізії, почуття людей, що їх хоче зобразити балетмейстер.

У героїчному танці «Запорожці» П. Вірського, в розгорнутій хореографічній картині «Чарівна сопілка» В. Михайлова маємо велику кількість складних лексичних поєднань. Мова тут не однорідна, часто зустрічаються звернення, окличні інтонації тощо. Цими засобами танцювальної виразності постановники розкривають складні сюжетно-образні ситуації.

Проте надмірне ускладнення руху, надання його структурним часткам нехарактерних стильових ознак, запозичених з інших хореографічних форм, помпезність у сценічній інтерпретації руху, так само як і його поверхова «красивість», зводять нанівець художність лексики, порушують логічний, а разом з тим і образний смисл руху. Використання складних структурних поєднань руху повинно *сприяти художньому вирішенню задуму балетмейстера-постановника*. Переобтяжувати ними текст твору не слід.

Разом з тим як в українській хореографії, так і в хореографії інших народів маємо багато прикладів, коли створюється надзвичайно чіткий виразний текст за

допомогою одного-двох рухів. Так, у ліричних танцях лексика надзвичайно поетична, натхненна і в той же час гранично проста і, як правило, однорідна («Плескач» П. Вірського, «Вербиченька» О. Сегалю, «Берізка», «Лебідонька» Н. Надєждіної, «Вензелі» І. Мойсєєва, «Кружала» Н. Уварової та інші постановки). Інколи танок будується на трансформації елементів руху. Класичний приклад — «Повзунець» П. Вірського, який став справді народним танцем.

Емоційність притаманна самій природі танцю і включає себе поняття ширше, ніж виконання рухів та їх поєднань у потрібному темпоритмі. У хореографічній постановці розкривається не тільки певний зміст, а й емоції людини, які підпорядковуються образно-тематичному розвиткові характеру героя. Вони створюються виконавцем і завдяки його майстерності передаються глядачеві, впливають уже на його почуття. Саме це в справжньому мистецькому творі виступає на перший план. Так у композиції за мотивами Т. Г. Шевченка «Про що верба плаче», в оптимістичній трагедії «Ми пам'ятаємо» П. Вірського. хореографи, оперуючи порівняно невеликим арсеналом рухів, зуміли розкрити важливі соціальні проблеми.

Питання для перевірки.

1. За якими ознаками основні рухи будь-якого хореографічного жанру розподіляються на дві групи?
2. Які рухи являються суто чоловічими або суто жіночими?
3. Як особлива манера виконання танцювальних рухів характеризує танці різних регіонів України чи різних країн?
4. Які рухи називаються другорядні або прохідні? Яке їх призначення?
5. За якими принципами повинна відбуватися перспектива технічного ускладнення танцювального руху?

ЛІТЕРАТУРА

1. Зайцев Є.В., Колесниченко Ю.В. Основи народно-сценічного танцю. Навч. посібник для вищих навч. закладів культури і мистецтв I-IV рівня акредитації/Вид. друге, доопрацьоване і доповнене/— Вінниця: НОВА КНИГА, 2007.—416с.
2. Василенко К.Ю. Лексика українського народно-сценічного танцю. — К.: Мистецтво, 1975. — 492с.

ПРИКЛАДИ ПОБУДОВИ УРОКІВ

Урок №1 (I семестр).

Вправи біля станка.

1. Присідання (plié). Напівприсідання (demi-plié) на 2 т. і з прискоренням розкладки на 4/4.

У характері українського танцю.

Музичний розмір 4/4. 32 такти.

Вихідне положення — тримаючись однією рукою за станок, I позиція ніг; рука — опущена у підготовче положення (П.п.).

Підготовка: 1т. рука — в I поз.;

2т. рука — на талію.

1-й т. — напівприсісти (demi-plié).

2-й т. — підвестися з напівприсідання; рука зберігає положення на талії.

2. 3-й т. — напівприсідання (demi-plié) з прискоренням розкладки на 4/4 :

“раз-і-два-і” — напівприсісти;

”три-і-чотири-і“ — підвестися з напівприсідання.

4-й т. — повторити те ж саме, що і в 3-му т.

5-й т. — звестися на півпальці обох ніг.

6-й т. — опуститися на ступні обох ніг.

7-й т. — **перехід до іншої позиції:**

“раз-і-два-і” — відокремивши носки обох ніг від підлоги, перевести їх в VI поз. (носки з’єднані); голову повернути прямо;

“три-і-чотири-і” — відокремивши п’ятки обох ніг, перевести їх назовні в I зворотню поз., носки разом.

8-й т. “раз-і-два-і” — відокремивши носки обох ніг, перевести їх назовні у II виворітню поз.;

“три-і-чотири-і” — пауза; голову повернути направо.

9 – 16-й т. — виконати вправу за II поз.; перехід до I поз. виконати 7-8-й т. в зворотньому напрямку.

17 – 22-й т. — повторити рухи 1–6-го т.

23-й т. “раз-і-два-і” — носки ніг зібрати разом в VI поз.; голову повернути прямо;

“три-і-чотири-і” — пауза.

24-й т. “раз-і-два-і” — руку перевести в I поз.; голову нахилити наліво, погляд направити в долоню;

“три-і-чотири-і” — руку відвести вбік на рівень II поз. долонею вгору.

25-й т. — глибоко присісти за VI поз.; рука зберігає положення II поз. (grand plié).

26-й т. — звестися з глибокого присідання.

27–30-й т. повторювати 25–26-й т.

31-й т. — **перехід в I поз.:**

“раз-і-два-і” — ноги розвернути носками в І поз.;

“три-і-чотири-і” — пауза.

32-й т. — пауза, фіксує положення руки і голови.

3. Виведення робочої ноги на носок і переведення з носка на п'ятку та з п'ятки на носок (battement tendu №4) з напівприсіданням (demi-plié) на опорній нозі під час переведення робочої ноги з носка на п'ятку та зі скороченням підйому стопи в повітрі.

У характері російського танцю.

Музичний розмір 4/4. 64 такти.

Вихідне положення — тримаючись однією рукою за станок, І поз. ніг; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. — рука — в І поз.; голову нахилити наліво, погляд спрямувати в долонь.

2-й т. — руку — у II поз.; голова повертається направо вбік за рукою.

Battement tendu №4 вперед на 4 т.:

1-й т. — провести робочу ногу вперед на носок.

2-й т. “раз-і-два-і” — перевести ступню робочої ноги з носка на п'ятку;

“три-і-чотири-і” — пауза.

3-й т. “раз-і-два-і” — перевести ступню робочої ноги з п'ятки на носок;

“три-і-чотири-і” — пауза.

4-й т. — закрити робочу ногу в І поз.; голова і рука зберігають положення.

5–8-й т. — виконати battement tendu №4 вперед зі скороченням підйому стопи в повітрі (під час виконання 6-го т.).

9–12-й т. — виконати battement tendu №4 вбік з напівприсіданням на опорній нозі під час переведення робочої ноги з носка на п'ятку (під час виконання 10-го т.); руку закрити на талію; голову повернути прямо, погляд вперед.

13–16-й т. — повторити 9–12-й т.

17–32-й т. — виконати 1–16-й т. у зворотньому напрямку, починаючи назад; виконуючи рух назад руку відкрити у II поз.; голову повернути направо вбік за рукою.

33–40-й т. 2 battements tendus №4 з напівприсіданням на опорній нозі під час переведення стопи з носка на п'ятку вперед, на 4 т. кожний; рука — II поз.

41–44-й т. 1 battement tendu №4 вбік; рука — на талію; голова — прямо.

45–48-й т. 1 battement tendu №4 зі скороченням підйому стопи в повітрі вбік; рука і голова зберігають своє положення.

49–64-й т. — виконати 33–48-й т. в зворотньому напрямку, починаючи назад.

4. Виведення робочої ноги вбік з поворотом ступні в невиворітне положення (battement tendu №2) з напівприсіданням (demi-plié) на опорній нозі.

У характері українського танцю.

Музичний розмір 4/4. 32 такти.

Вихідне положення — обличчям до станку, III поз. ніг, П.Н. попереду; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. — руки — в I поз.

2-й т. — руки — на палку.

1-й т. — *battement tendu №2 на 4 м.*:

“раз-і-два-і” — витягнута робоча нога, спираючись на п’ятку, повертається носком вліво, ковзнувши по підлозі всією стопою (п’ятка знаходиться навпроти середини стопи опорної ноги); голова повертається наліво; корпус підтягнутий та нерухомий;

“три-і-чотири-і” — витягнута робоча нога ковзним рухом всією стопою по підлозі вздовж стопи опорної ноги, виводиться вбік на носок в невиворітне положення (п’яткою назовні – вгору).

Корпус нерухомий. Голова повертається направо.

2-й т. — положення зберігається.

3-й т. “раз-і-два-і” — витягнута робоча нога, ковзаючи всією стопою по підлозі, проводиться вздовж стопи опорної ноги до положення п’ятки навпроти середини стопи опорної ноги. Голова повертається наліво. Корпус та плечі нерухомі.

“три-і-чотири-і” — спираючись на п’ятку, витягнута робоча нога повертається носком направо у III поз. Голова повертається прямо, погляд спрямований вперед. Корпус нерухомий.

4-й т. — пауза.

5-16т. — виконати 1-4т. 3 рази.

17-й т. — *battement tendu №2 з напівприсіданням (demi-plié) на опорній нозі на 4м.*:

“раз-і-два-і” — повторити те ж, що виконувалося у 1-му т.

“три-і-чотири-і” — виконати як у 1-му т. з напівприсіданням на опорній нозі.

18-й т. — фіксується положення відкритої вбік ноги. Корпус підтягнутий, плечі зберігають пряме відносно палиці положення.

19-й т. “раз-і-два-і” — виконати як у 3-му т., але коліно опорної ноги поступово витягується;

“три-і-чотири-і” — повторити рухи 3-го т.

20-й т. — пауза.

21-32-й т. — 3 *battements tendus №2* з напівприсіданням на опорній нозі, на 4т. кожний.

5. Підйом робочої ноги до рівня коліна опорної ноги та спуск її в VI позицію (*battement retiré*) з підніманням на півпальці опорної ноги.

У характері російського танцю.

Музичний розмір 4/4. 32 такти.

Вихідне положення — тримаючись однією рукою за станок, VI поз. ніг; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. — рука — в I поз.; погляд спрямований на кисть руки.
2-й т. — рука — на талію; голову — в зал.

1-й т. “раз-і” — піднявши п’ятку робочої ноги, перевести стопу на півпальці;
“два-і” — ковзним рухом півпальцями робочої ноги по підлозі, підвести стопу до середини стопи опорної ноги;
“три-і” — підняти стопу робочої ноги до кісточки опорної ноги з внутрішнього боку; підйом та пальці сильно витягнуті;
“чотири-і” — пауза; положення зберігається.

2-й т. — поступово підняти робочу ногу, згинаючи коліно і доводячи витягнутий носок до коліна опорної ноги з внутрішнього боку; підйом та пальці сильно витягнуті.

3-й т. — зберігаючи натягнутість стопи, робочу ногу поступово опустити до кісточки опорної ноги з внутрішнього боку.

4-й т. “раз-і” — опустити робочу ногу носком на підлогу біля носка опорної ноги;
“два-і” — перевести стопу робочої ноги з носка на півпальці;
“три-і-чотири-і” — поступово опустити п’ятку робочої ноги на підлогу в VI поз.

5–8-й т. — повторити рухи, що виконувались на 1–4-й т.

9–10-й т. 1 *battement retiré* на **2 такти**.

11–16-й т. — виконати ще 3 *battements retirés*, на **2 такти** кожний.

17–24-й т. — повторити рухи, що виконувались на 1–8-й т. з *підніманням на півпальці опорної ноги* під час підйому робочої ноги до коліна та спуску до кісточки опорної ноги.

25–32-й т. — повторити рухи, що виконувались на 9–16-й т. з *підніманням на півпальці опорної ноги*.

6. Підготовка до ключа, ключ №1 та ключ №2.

У характері російського танцю.

Музичний розмір 2/4. 32 такти.

Вихідне положення — тримаючись однією рукою за станок, VI поз. ніг; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. — рука — в I поз.

2-й т. — рука — на талію.

3-й т. — напівприсідання в VI поз., голову ледь опустити донизу.

4-й т. — виконати акцент головою — підняти підборіддя вгору.

Підготовка до ключа.

1-й т. “раз” — невисоко підскачовши, опуститися на всю ступню Л.Н.;

- П.Н., згинаючи коліно і спрямовуючи його вперед, підняти до коліна опорної ноги; підйом витягнутий;
 “і” — опустити з ударом на всю стопу П.Н. на підлогу;
 Л.Н. підняти до кісточки П.Н., підйом максимально скорочений;
 “два” — з ударом всією стопою опустити Л.Н. на підлогу в VI поз.;
 коліна зігнуті;
 “і” — пауза.

Рух виконується аналогічно з іншої ноги.

Ключ №1.

- 1-й т. “раз” — невеличкий крок П.Н. праворуч;
 “і” — Л.Н. з ударом опустити на всю ступню біля П.Н. за VI поз.;
 “два” — невеличкий крок Л.Н. ліворуч;
 “і” — П.Н. з ударом опустити на всю ступню біля Л.Н. за VI поз.

2-й т. виконати підготовку до ключу з П.Н.

Рух виконується аналогічно з іншої ноги.

Ключ №2.

- 1-й т. “раз” — ледь відокремивши П.Н. від підлоги, з ударом всією ступнею опустити її на підлогу за VI поз.;

“і-два-і” — виконати підготовку до ключу з П.Н.

2-й т. “раз-і-два” — виконати підготовку до ключу з Л.Н.;

“і” — пауза.

Рух виконується аналогічно з іншої ноги.

1-й т. — пауза.

2-й т. — **підготовка до ключа** з П.Н.

3–4-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 1–2-й т.

5–6-й т. — **ключ №1** з П.Н.

7–8-й т. — повторити 5–6-й т.

9–16-й т. — повторити 1–8-й т.

17-й т. — пауза.

18-й т. — **підготовка до ключа** з Л.Н.

19–20-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 17–18-й т.

21–22-й т. — **ключ №2** з П.Н.

23–24-й т. — повторити 21–22-й т.

25–32-й т. — повторити 17–24-й т.

7. Піднімання (relevé) на півпальці на обох ногах.

У характері українського танцю.

Музичний розмір 4/4. 32 такти.

Вихідне положення — обличчям до станка, VI поз. ніг; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. — руки — в I поз.

2-й т. — руки — на станок.

- 1-й т. — поступово відділяючи п'ятки від підлоги, піднятися на півпальці. Ноги зберігають витягнуте положення. Корпус підтягнутий.
- 2-й т. — п'ятки пружно і стримано опускаються на підлогу. Корпус залишається підтягнутим і нерухомим. Коліна сильно витягнуті.
- 3–4-й т. — повторити рух, що виконувався на 1–2-й т.
- 5-й т. — 1 *relevé* на півпальці за VI поз. на 4/4.
- 6–7-й т. — виконати ще 2 *relevés* на півпальці, на 4/4 кожне.
- 8-й т. — перехід до іншої позиції (виконуючи повороти ступнями обох ніг одночасно).

Виконати вправу за VI, I, II, I позиціями.

8. Переступання по черзі з п'яток на півпальці та зіскоки на п'ятки і півпальці за VI та II позиціями.

У характері матроського танцю.

Музичний розмір 2/4. 32 такти.

Вихідне положення — обличчям до станка, I поз. ніг; руки — в П.п.

Підготовка: 1-й т. — руки — в I поз.

2-й т. — руки — на станок.

3-й т. — напівприсідання в I поз.

4-й т. — пауза.

1-й т. “раз-і” — крок П.Н. вперед на п'ятку за VI поз.; коліно втягнуте;

“два-і” — крок Л.Н. вперед на п'ятку, ставлячи поруч з П.Н. в VI поз., коліна обох ніг витягнути.

2-й т. — пауза.

3-й т. “раз-і” — згинаючи коліно, зробити крок П.Н. назад на півпальці;

“два-і” — Л.Н. підставити до П.Н. на півпальці в VI поз., коліна обох ніг зігнуті.

4-й т. — пауза.

5-й т. “раз-і” — втягуючи коліно, зробити крок П.Н. вбік на п'ятку у II поз. у виворітне положення;

“два-і” — втягуючи коліно, зробити крок Л.Н. вбік на п'ятку у II поз. у виворітне положення.

6-й т. — пауза.

7-й т. “раз-і” — згинаючи коліно, зробити крок П.Н. в I поз. на півпальці у виворітне положення;

“два-і” — Л.Н. підставити до П.Н. на півпальці в I поз., коліна обох ніг зігнуті.

8-й т. — пауза.

9-й т. — повторити 1-й т.

10-й т. — повторити 3-й т.

11-й т. — повторити 5-й т.

12-й т. — повторити 7-й т.

- 13–16-й т. — повторити 9–12-й т.
 17–18-й т. — повторити 9–10-й т.
 20-й т. “раз-і” — зіскочити на п’ятки вперед за VI поз., коліна витягнути;
 “два-і” — пауза, зберігаючи положення на п’ятках.
 21-й т. “раз-і” — відскочити назад, ставши на півпальці обох ніг за VI поз.,
 згинаючи коліна;
 “два-і” — пауза, зберігаючи положення на півпальцях.
 22–23-й т. — повторити 11–12-й т.
 24-й т. “раз-і” — зіскочити на п’ятки, розвівши ноги (ширше II-ої поз.) у
 виворітне положення, коліна витягнути;
 “два-і” — пауза, зберігаючи положення на п’ятках.
 25-й т. “раз-і” — зіскочити в I поз. на півпальці обох ніг, згинаючи коліна;
 “два-і” — пауза, фіксуючи положення на півпальцях.
 26–27-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 20–21-й т.
 28–29-й т. — повторити 24–25-й т.
 30–32-й т. — повторити 26–29-й т.

9. Стрибки за VI позиції на 4/4 і з ускоренням розкладки на 3/4.

У характері російського танцю.

Музичний розмір 4/4. 16 тактів.

Вихідне положення — обличчям до станка, VI поз. ніг; руки — в П.п.

Підготовка: 1-й т. — руки — в I поз.

2-й т. — руки — на станок.

1). 1-8-й т. — 8 стрибків з витягнутими ногами, на 4/4 кожний (стрибок між 2-ою та 3-ьою чвертю);

9-16-й т. — 8 стрибків зі згинанням ніг назад під корпус, на 4/4 кожний (стрибок між 2-ою та 3-ьою чвертю);

2). 1-8-й т. — 8 стрибків з витягнутими ногами, **на 3/4 кожний** (стрибок між 1-ою та 2-ою чвертю);

1/4 — пауза.

9-16-й т. — 8 стрибків зі згинанням ніг назад під корпус, **на 3/4 кожний** (стрибок між 1-ою та 2-ою чвертю);

1/4 — пауза.

10. Танцювальний біг.

У характері російського танцю.

Музикальний розмір 2/4. 32 такти.

Вихідне положення — тримаючись однією рукою за станок, VI поз. ніг; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. — рука — в I поз.

2-й т. — рука — на талію.

- 3-й т. “раз-і” — напівприсідання в VI поз.;
“два-і” — підняти п’ятки обох ніг.
4-й т. “раз-і” — підняти робочу ногу назад під корпус;
“два-і” — пауза.

- 1-8-й т. — 16 танцювальних біга зі згинанням ніг назад, на 1/4 кожний.
9-16-й т. — 4 потрійних біга зі згинанням ніг назад, на 2 такти кожний.
17-20-й т. — 8 танцювальних біга зі згинанням ніг назад, на 1/4 кожний.
21-24-й т. — 2 потрійних біга зі згинанням ніг назад, на 2 т. кожний.
25-32-й т. — повторити 8 танцювальних біга і 2 потрійних біга ще раз.

11. Підготовка до обертання на місці за VI позицією. Напівпоберти до станка та від станка на 180° у VI позиції.

Посадка у присядку в VI позиції. Присядка-м’ячик в VI позиції.

У характері українського танцю.

Музичний розмір 2/4. 32 такти.

Вихідне положення — тримаючись однією рукою за станок, VI поз. ніг; рука — в П.п.

Підготовка: 1–2-й т. — рука — в I поз.
3–4-й т. — рука — на талію.

Підготовка до обертання на місці за VI позицією.

- 1-й т. “раз-і” — напівприсідання в VI поз.;
“два-і” — піднятися на високі півпальці обох ніг за VI поз., коліна сильно втягнути.
2–3-й т. — зберігати положення.
4-й т. — опустити п’ятки обох ніг на підлогу, коліна витягнуті.

Напівоберт від станка на 180° в VI позиції.

- 1-й т. “раз-і” — напівприсідання в VI поз.; голову повернути праворуч (в зал);
“два-і” — посилюючи підтягнутість корпусу, піднятися на високі півпальці в VI поз. і виконати напівоберт праворуч на 180° від станка; голова повертається в кінці обертання — ліворуч (в зал).
2–3-й т. — положення зберігається.
4-й т. — опустити п’ятки обох ніг на підлогу; коліна витягнуті.
Рух виконується ліворуч аналогічно.

Напівоберт до станка на 180° за VI позицією.

- 1-й т. “раз-і” — напівприсідання в VI поз.; голову повернути прямо, погляд — вперед;
“два-і” — посилюючи підтягнутість корпусу, піднятися на високі півпальці в VI поз. і виконати **напівоберт ліворуч на 180° до станка**; голова повертається праворуч і в кінці обертання — ліворуч (в зал).
2–3-й т. — положення зберігається.

4-й т. — опустити п'ятки обох ніг на підлогу; коліна витягнуті.
Рух виконується праворуч аналогічно.

1). 4 підготовки до обертання на місці за VI поз., на 4т. кожна.
4 напівоберта від станка на 180° в VI поз., на 4т. кожний.

2). 4 підготовки до обертання на місці за VI поз., на 4т. кожна.
4 напівоберта до станка на 180° в VI поз., на 4т. кожний.

Посадка у присядку в VI позиції.

“і” — легко підскочити на півпальцях обох ніг;

1-й т. — опуститись у глибоке присідання за VI поз. на півпальці обох ніг; коліна вільно зібрані разом.

2–3-й т. — зберігати положення (триматися на напружених м'язах стегна в гомілки, не напружуючи колінного суглоба). Корпус підтягнутий.

4-й т. — піднятися з присідання, витягуючи коліна обох ніг.

Присядка-м'ячик в VI позиції.

“і” — невисоко підскочити вгору.

1-й т. “раз-і” — опуститися в глибоке присідання на півпальці обох ніг за VI поз.;

“два-і” — легко підскочити на півпальцях обох ніг, ледь піднімаючись з глибокого присідання. Корпус і голову тримати прямо; коліна разом.

Присядка-кінцівка в VI позиції.

“і” — легко підскочити.

1-й т. “раз-і” — опуститися в повну присядку на обох ногах;

“два-і” — піднятися з присідання, коліна втягнути.

1–16-й т. — 4 посадки в присядку за VI поз., на 4т. кожна.

17–19-й т. — 3 присядки-м'ячика в VI поз., на 2/4 кожна; рука — в II поз.

20-й т. — присядка-кінцівка в VI поз. на 2/4; рука — на талії.

22–32-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 17–20-й т. ще 3 рази.

всю ступню, трошки присідаючи і починаючи поворот ліворуч (до станка) ліву ногу підвести до кісточки правої ноги позаду; Л.Р. — дівчата — на намисто; юнаки — на талію;

“два-і” — ліву ногу поставити на півпальці поряд з носком правої ноги, коліно випрямити; праву ногу відділити від підлоги і витягнути вперед;

“три-і-чотири” — повторити рухи, що на “раз-і-два-і”, продовжуючи повертатися ліворуч.

30–31-й т. — те саме, що і на 29-й т., закінчуючи напівповорот ліворуч до станка.

32-й т. “раз-і-два-і” — **«потрійний притуп»** з П.Н.;

П.Р. — на станок; Л.Р. — на талію; головою виконати акцент;

“три-і-чотири-і” — розкрити ступні ног в І поз.; Л.Р. — в II поз.

33–64-й т. — виконати вправу з іншої ноги.

2. Виведення робочої ноги на носок і переведення з носка на п'ятку та з п'ятки на носок (*battement tendu №4*) з ускоренням розкладки на 4/4 і ковзання носком по підлозі з виштовхуванням п'ятки опорної ноги (*battement tendu №1*).

У характері російського танцю.

Музичний розмір 4/4. 16 тактів.

Вихідне положення — III поз., П.Н. попереду; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. рука — в I поз.

2-й т. рука — в II поз.

1-й т. — *battement tendu №4 вперед на 4/4:*

“раз-і” — провести робочу ногу вперед на носок;

“два-і” — перевести ступню робочої ноги з носка на п'ятку;

“три-і” — перевести ступню робочої ноги з п'ятки на носок;

“чотири-і” — робочу ногу приставити в III поз. вперед, водночас п'ятку опорної ноги відділити від підлоги.

2-й т. — ***battement tendu №1 вбік на 4/4:***

“раз-і-два-і” — п'ятку опорної ноги опустити на підлогу, виштовхнути робочу ногу вбік на носок; руку — на талію; голова повернута прямо;

“три-і-чотири-і” — робочу ногу приставити в III поз. позаду; водночас п'ятку опорної ноги відділити від підлоги.

3–4-й т. — виконувати рухи, що на 1–2-й т. у зворотньому напрямку, починаючи назад. Рука відкривається на II поз., а під час виконання *battement tendu №1* вбік — закривається на талію.

5-й т. — *battement tendu №4 вперед з кругообертальним рухом каблуком та носком по підлозі назад до IV позиції:*

“раз-і” — провести робочу ногу вперед на носок; рука — в II поз.;

“два-і” — перевести ступню робочої ноги на п'ятку, описуючи півколо по

підлозі до положення вбік; водночас напівприсісти на опорній нозі; рука залишається відкритою в вбік в II поз.;

“три-і” — перевести ступню робочої ноги з п’ятки на носок, описуючи півколо по підлозі до положення назад; витягнути коліно опорної ноги;

“чотири-і” — робочу ногу приставити в III поз. позаду; водночас п’ятку опорної ноги відділити від підлоги.

6-й т. — повторити рух, що виконувався на 2-й т. (*battement tendu №1*), тільки назад.

7–8-й т. — виконувати рухи, що на 5–6-й т. в зворотньому напрямку, починаючи назад.

9-й т. — *battement tendu №4* з збільшенням кількості переведення з носка на п’ятку зі скороченням ступні у повітрі та з опусканням на підлогу з присіданням на опорній нозі (*demi-plié*) на 2 т.:

“раз-і” — провести робочу ногу вперед на носок, опускаючи п’ятку опорної ноги на підлогу; рука — в II поз.;

“два-і” — скоротити підйом робочої ноги, залишаючи ступню в повітрі;

“три-і” — опустити носок робочої ноги на підлогу, витягуючи її в підйомі;

“чотири-і” — перевести ступню робочої ноги з носка на п’ятку, водночас виконати напівприсідання на опорній нозі.

10-й т. “раз-і” — перевести ступню робочої ноги з п’ятки на носок, водночас витягти коліно опорної ноги;

“два-і” — пауза;

“три-і” — робочу ногу приставити в III поз. попереду; коліна обох ніг сильно втягнуті;

“чотири-і” — зберігати положення.

11–16-й т. — виконувати по 1-му *battement tendu №4* з двома переводами ступні з носка на п’ятку з напівприсіданням на опорній нозі убік та назад (“хрестом”), на 2 такти кожний; під час виконання убік рука — закривається на талію, а при виконанні назад — рука відкривається вбік в II поз.

Вправа окремо виконується з іншої ноги.

3. Маленькі кидки (*battement tendu jeté*) з закінченням у напівприсідання на обох ногах (*demi-plié*).

У характері російського танцю.

Музичний розмір 4/4. 16 тактів.

Вихідне положення — III поз., П.Н. попереду; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. рука — в I поз.

2-й т. рука — в II поз.

1-й т. — *battement tendu jeté вперед на 4/4*:

“раз-і” — робочу ногу рвучко вивести вперед на 25°, коліно обох ніг витягнути; рука зберігає II поз.;

“два-і” — зберігати положення;

“три-і” — робочу ногу опустити вперед на носок на підлогу;

“чотири-і” — привести робочу ногу в III поз. попереду.

2-й т. — *battement tendu jeté* зі скороченням підйома у повітрі на 25° вперед на 4/4:

“раз-і” — робочу ногу рвучко вивести вперед на 25°, коліна обох ніг сильно витягнуті;

“два-і” — зберігаючи висоту 25°, скоротити підйом робочої ноги;

“три-і” — витягуючи підйом, опустити робочу ногу вперед на витягнутий носок на підлогу;

“чотири-і” — привести робочу ногу в III поз. попереду.

1. 3-й т. — *battement tendu jeté* з закінченням у напівприсідання на обох ногах (*demi-plié*) із скороченням розкладки на 2/4:

“раз-і” — робочу ногу рвучко вивести вперед на 25°, коліна обох ніг витягнуті;

“два-і” — робочу ногу, згинаючи в коліні, підтягнути в III поз. попереду опорної, поставивши на всю ступню; водночас зігнути коліно опорної ноги, виконавши напівприсідання; руку закрити на талію; *вистукування у III поз. попереду на 2/4:*

“три-і” — підвести робочу ногу до кісточки опорної ноги попереду, скоротивши підйом; опорна нога залишається у напівприсіданні;

“чотири-і” — робочу ногу з ударом поставити в III поз. попереду опорної ноги; коліна обох ніг рвучко витягнути. Голову трохи підняти підборіддям догори (акцент).

4-й т. — *вистукування у III поз. з перенесенням ноги спереду-назад на 2/4:*

“раз” — робочу ногу рвучко підняти до кісточки опорної ноги попереду, підйом скоротити; водночас виконати напівприсідання на опорній нозі;

“і” — перенести робочу ногу біля кісточки опорної ноги назад; опорна нога залишається у напівприсіданні;

“два” — робочу ногу з ударом опустити в III поз. назад; коліна обох ніг рвучко витягнути;

“і” — пауза;

вистукування у III поз. з подвійним ударом всією ступнею позаду на 2/4:

“три” — робочу ногу рвучко підняти до кісточки опорної ноги позаду, підйом скоротити; водночас на опорній нозі виконати напівприсідання;

“і” — зберігаючи напівприсідання на опорній нозі, виконати удар всією ступнею робочої ноги по підлозі позаду опорної і знову підвести її до кісточки опорної ноги ззаду;

“чотири” — робочу ногу з ударом поставити в III поз. позаду опорної ноги; коліна обох ніг рвучко витягнути;

“і” — пауза.

5–8-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 1–4-й т. назад.

9–12-й т. — виконати вправу вбік, закінчивши в III поз. назад.

13–16-й т. — повторити вправу вбік, закінчивши в III поз. вперед у вихідне

положення.

Вправа окремо виконується з іншої ноги.

4. Кругообертальний рух носком робочої ноги по підлозі (rond de jambe par terre) та п'яткою (rond de pied par terre) у напівприсіданні на опорній нозі (demi-plié).

У характері українського танцю.

Музичний розмір 4/4. 16 тактів.

Вихідне положення — I поз. ног; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. “раз-і-два-і” — рука — в I поз.;

“три-і-чотири-і” — рука — в II поз.;

робоча нога виводиться вбік на носок.

2-й т. “раз-і-два-і” — руку закрити на талію;

робочу ногу підвести до кісточки опорної ноги

позаду, підйом витягнути;

“три-і-чотири-і” — пауза.

1-й т. “раз-і” — робочу ногу повернути у закрите положення та витягуючи в коліні, опустити зовнішнім ребром стопи на підлогу спереду опорної ноги, міцно притискаючись до неї;

“два-і” — продовжуючи рух, стопа робочої ноги, ковзнувши зовнішнім ребром по підлозі вздовж стопи опорної ноги і витягуючись, проводиться у закрите положення до станка на носок; водночас опорна нога виконує напівприсідання;

рука відкривається в I поз. Голову повернути до лівого плеча (до станка);

“три-і-чотири-і” — робоча нога описує носком спереду опорної ноги на півколо по підлозі до положення вбік, повертаючись із закритого положення у виворітне;

опорна нога залишається у напівприсіданні;

руку відкрити у II поз. Голова супроводжує рух кисті руки.

2-й т. “раз-і-два-і” — провести робочу ногу назад через II поз. у IV поз. на носок; опорна нога залишається у напівприсіданні; рука відкрита у II поз. Голова повернута праворуч (в зал);

“три-і” — робочу ногу підтягнути у виворітному положенні ззаду до кісточки опорної ноги;

коліно опорної ноги витягнути; руку покласти на талію.

Цей рух підкреслюється легким рухом голови ввверх.

“чотири-і” — пауза.

3-й т. “раз-і” — повторити рух, що виконувався на “раз-і” 1-го т.

“два-і” — повторити рух, що виконувався на “два-і” 1-го т., але опорна нога залишається витягнутою;

“три-і-чотири-і” — повторити рухи, що виконувалися на “три-і-чотири-і” 1-

го т., залишаючись на витягнутій опорній нозі.

4-й т. — повторити рухи 2-го т.; опорна нога витягнута в коліні.

5-й т. “раз-і-два-і” — повторити рухи 1-го т. з напівприсіданням на опорній нозі;
“три-і” — робоча нога описує носком спереду опорної ноги на півколо по підлозі до положення вбік, повертаючись із закритого положення у виворітне. Рука відкривається у II поз.; голова супроводжує рух кисті руки;

“чотири-і” — робочу ногу підвести у виворітному положенні ззаду до кісточки опорної ноги, підйом витягнути;
підвестися з напівприсідання на опорній нозі. Руку закрити на талію. Голова виконує акцент.

6-й т. “раз-і-два-і” — напівприсісти на опорній нозі;
робоча нога залишається біля кісточки опорної ноги позаду;
рука — в I поз.;

“три-і-чотири-і” — підвестися з напівприсідання на опорній нозі;
робоча нога — у щиколотки позаду;
рука — в II поз.

7-й т. “раз-і-два-і” — звестися на півпальці опорної ноги;
робоча нога залишає положення біля кісточки позаду;
рука — дівчата — на намисто;

юнаки — на потилицю, повернув голову до станка;

“три-і-чотири-і” — опуститися з півпальців на всю ступню опорної ноги;
робоча нога — у щиколотки позаду;
рука — в II поз. — на талію.

8-й т. “раз-і-два-і” — повторити рухи, що виконувалися на “раз-і-два-і” 3-го т.;
“три-і-чотири-і” — повторити рухи, що виконувалися на “три-і-чотири-і” 5-го т., залишаючись на витягнутій опорній нозі. Рука — на талії.

9–16-й т. — повторити вправу с початку, виконуючи кругообертання п’яткою по підлозі.

Вправа окремо виконується з іншої ноги.

5. Середній battement — мазки “до себе” та “від себе” (fasc-flic) із ударом всією ступнею по підлозі під час виконання мазку “від себе” (flic).

У характері матроського танцю.

Музикальний розмір 2/4. 16 тактів.

Вихідне положення — III поз., П.Н. попереду; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. рука — в I поз.

2-й т. рука — в II поз.; робочу ногу вивести вбік на носок.

3-й т. рука — зберігає положення; робочу ногу підняти вбік на 45°.

4-й т. — пауза.

1-й т. “раз” — робочу ногу, зігнувши в коліні, підвести до кісточки опорної ноги спереду, роблячи мазок півпальцями об підлогу (fasc);

водночас опорна нога виконує напівприсідання. Голову та корпус повернути вниз праворуч, а руку — на талію;

“і” — пауза;

“два” — робочу ногу винести вперед на 45°, роблячи мазок півпальцями об підлогу (flic);

опорну ногу рвучко витягнути в коліні. Голову та корпус вирівняти, руку відкрити у II поз.;

“і” — пауза.

2–4-й т. — виконувати так само рух убік та назад (“хрестом”).

5-й т. “раз-і” — повторити рух, що виконувалися на “раз-і” 1-го т.;

“два” — ударити всією ступнею робочої ноги по підлозі за III поз. попереду і підтягнути до кісточки опорної ноги спереду; корпус і голову залишити в тому ж положенні. Рука — на талії; опорна нога залишається у напівприсіданні;

“і” — пауза.

6-й т. “раз” — робочу ногу з ударом усією ступнею об підлогу винести вбік на 45° (flic);

Водночас опорну ногу рвучко витягнути в коліні. Голову та корпус вирівняти, руку відвести вбік у II поз.;

“і-два-і” — пауза.

7–8-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 5–6-й т., підводячи робочу ногу до кісточки ззаду опорної ноги.

9–16-й т. — виконати вправу з початку у зворотньому напрямку, починаючи назад.

Вправа виконується окремо з іншої ноги.

6. Підготовка до вірьовочки з чергуванням невиворітного та виворітного положень колін.

У характері російського танцю.

Музичний розмір 4/4. 16 тактів.

Вихідне положення — III поз., П.Н. попереду; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. “раз-і-два-і” — рука — I поз.;

“три-і-чотири-і” — рука — в II поз.

2-й т. “раз-і-два-і” — рука — на талію;

“три-і-чотири-і” — пауза.

1-й т. “раз-і-два” — робочу ногу підняти вгору, згинаючи коліно і доводячи витягнутий носок до коліна опорної ноги у виворітному положенні;

“і” — на рівні коліна опорної ноги перенести робочу ногу назад під коліно;

“три-і-чотири-і” — робочу ногу опустити всією ступнею на підлогу в III поз. ззаду опорної ноги.

2-й т. — повторити те ж саме, що й на 1-й т., закінчуючи робочою ногою в III поз. спереду.

- 3-й т. “раз-і-два” — повторити, що виконувалося на “раз-і-два” 1-го т.;
- “і” — робочу ногу на рівні коліна опорної ноги відвести у невиворітне положення, спрямувати коліно до станка; витягнутий підйом не відводити від коліна опорної ноги; голову повернути ліворуч (до станка);
- “три-і-чотири-і” — робочу ногу опустити всією ступнею на підлогу в IV поз. попереду опорної ноги (невиворітне положення).
Корпус та голову залишити в тому ж положенні.
- 4-й т. “раз-і-два” — робочу ногу в невиворітному положенні підняти угору до рівня коліна опорної ноги, спрямувавши носком до коліна опорної ноги;
- “і” — перевести коліно робочої ноги у виворітне положення; голову повернути праворуч (в зал);
- “три-і-чотири-і” — робочу ногу опустити всією ступнею на підлогу в III поз. попереду опорної ноги (у виворітне положення).
- 5-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 1-й т.
- 6-й т. — повторити те ж саме, але з опорної ноги.
- 7-й т. **Винесення ноги на п’ятку вбік:**
- “раз-і” — робочу ногу підвести до кісточки опорної ноги попереду, підйом скорочений; водночас виконати напівприсідання на опорній нозі; руку відкрити у I поз.;
- “два-і” — робочу ногу, описуючи в повітрі дугу, винести вбік на п’ятку; корпус нахилити вбік праворуч (до ноги); голову повернути праворуч; руку — відкрити у II поз.;
- “три-і” — робочу ногу рвучко підвести до кісточки опорної ноги ззаду, підйом скоротити; корпус вирівняти; руку — на талію;
- “чотири-і” — вдарити ступнею робочої ноги об підлогу за III поз. позаду опорної ноги, акцентуючи удар невеликим кидком голови; коліна обох ніг рвучко витягнути.
- 8-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 7-й т., закінчивши в III поз. спереду.
- 9–16-й т. — виконати вправу з початку, але кожну підготовку до вірьовочки виконувати з **підніманням на півпальці на опорній нозі.**

7. Дріб п’ятко-носковий з ударом п’ятки опорної ноги.

У характері російського танцю.

Музичний розмір 2/4. 16 тактів.

Вихідне положення — III поз., П.Н. попереду; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. рука — в I поз.

2-й т. рука — в II поз.

3-й т. рука — в I — на талію.

4-й т. “раз-і” — напівприсідання на обох ногах;

“два-і” — підняти п’ятку опорної ноги.

- 1-й т. “раз” — п’ятку опорної ноги з ударом опустити на підлогу;
ступню робочої ноги підвести до кісточки опорної спереду носком угору;
“і” — притупнути п’яткою робочої ноги за III поз. спереду і підняти її до кісточки опорної ноги спереду носком угору;
“два” — ударити півпальцями робочої ноги об підлогу за III поз. спереду;
п’ятку опорної ноги відділити від підлоги;
“і” — пауза.
- 2-й т. “раз-і” — п’ятку опорної ноги з ударом опустити на підлогу;
робочу ногу підвести до кісточки опорної спереду носком угору;
“два-і” — вдарити всією ступнею робочої ноги об підлогу за III поз. спереду;
п’ятку опорної ноги відділити від підлоги.
- 3–6-й т. повторити рухи, що виконувались на 1–2-й т. іще два рази.
- 7-й т. “раз” — притупнути п’яткою опорної ноги за III поз.;
робочу ногу ступнею підвести до кісточки опорної ноги спереду носком угору;
“і” — повернути коліно робочої ноги у невиворітне положення (до станка), ступня утримується біля кісточки опорної ноги спереду;
голову повернути ліворуч (до станка);
“два” — притупнути всією ступнею робочої ноги за VI поз.;
п’ятку опорної ноги відділити від підлоги;
“і” — пауза.
- 8-й т. “раз” — з ударом опустити п’ятку опорної ноги на підлогу;
робочу ногу рвучко підняти ступнею до кісточки опорної ноги у невиворітне положення;
“і” — розвернути робочу ногу у виворітне положення біля кісточки опорної ноги; голову повернути праворуч (в зал);
“два” — з ударом всією ступнею опустити робочу ногу в III поз. спереду;
відразу ж п’ятку опорної ноги відділити від підлоги;
“і” — пауза.
- 9–12-й т. — повторити рухи 1–2-го т. два рази.
- 13-й т. — повторити рухи, що виконувались на 1-й т.
- 14–15-й т. — повторювати рухи 13-го т. два рази.
- 16-й т. — повторити рухи 2-го т.
- Вправу виконувати окремо з іншої ноги.

8. Відкривання ноги на 90° (battement développé).

У характері російського танцю.

Музичний розмір 4/4. 16 тактів.

Вихідне положення — III поз., П.Н. попереду; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. “раз-і-два-і” — рука — в I поз.;

“три-і-чотири-і” — рука — в II поз.

2-й т. “раз-і” — рука — в I поз.;

“два-і” — рука — на талію;

“три-і-чотири-і” — пауза.

1-й т. “раз-і-два-і” — робочу ногу, зігнувши в коліні, виворітно підняти вгору вздовж опорної (носок робочої ноги підвести до опорного коліна спереду);

руку провести у I поз., голову трохи нахилити ліворуч;

“три-і-чотири-і” — робочу ногу м’яко витягнути на 90° вперед;

опорну ногу зігнути в коліні (*demi-plié*);

руку перевести у II поз. долонею вгору, погляд спрямувати на руку.

2-й т. “раз-і-два-і” — опустити робочу ногу вперед на носок на підлогу; опорну ногу витягнути в коліні; рука залишається у II поз.;

“три-і-чотири-і” — робочу ногу підвести у III поз. спереду; руку закрити на талію.

3–4-й т. повторити рухи, що виконували на 1–2-й т.

5–16-й т. Так само вправа виконується вбік та назад (“хрестом”).

Вправа виконується окремо з іншої ноги.

9. Великі кидки (*grands battements jetés*) з опусканням робочої ноги на носок або на каблук.

У характері українського танцю.

Музичний розмір 4/4. 32 тактів.

Вихідне положення — III поз., П.Н. попереду; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. рука — в I поз.

2-й т. рука — в II поз., голову повернути праворуч, погляд — на кисть руки.

1-й т. “раз-і” — робочу ногу витягнути вперед на носок на підлогу; коліна обох ніг

сильно втягнуті;

“два-і” — різким кидком винести робочу ногу вперед на 90°;

“три-і” — стримуючи падіння, опустити робочу ногу вперед на носок на підлогу; опорна нога перебуває в підтягнутому, виворотному і нерухомому положенні; голова і рука зберігають положення;

“чотири-і” — зберігається положення.

2-й т. “раз-і” — робоча нога сильним, енергійним кидком виноситься вперед на 90°;

“два-і” — робоча нога стримано опускається вперед на каблук у підлогу;

“три-і” — перевести ступню робочої ноги з каблука на носок, тримаючи її попереду;

“чотири-і” — закрити робочу ногу в III поз. попереду; коліна обох ніг зберігають натягнутість і виворотність. Корпус підтягнутий і нерухомий, плечі розкриті і опущені.

3–8-й т. — повторювати рухи 1–2-го т. вбік та назад (“хрестом”); рука зберігає

положення вбік II поз.

19-й т. “раз-і-два-і-три-і” — повторити рухи, що виконувалися на “раз-і-два-і-три-і” 1-го т.;

“чотири-і” — закрити робочу ногу в III поз. попереду.

20–24-й т. — повторювати рухи, що виконувалися на 19-й т. вбік та назад (“хрестом”).

25-й т. “раз-і-два-і-три-і” — повторити рухи, що виконувалися на “раз-і-два-і-три-і” 19-го т.;

“чотири-і” — закрити робочу ногу в I поз.

26-й т. “раз-і-два-і-три-і” — виконати кидок робочої ноги назад так, як на “раз-і-два-і-три-і” 25-го т.;

“чотири-і” — закрити робочу ногу в III поз. позаду опорної ноги.

27–28-й т. повторити рухи, що виконувалися на 25–26-й т., але у зворотньому напрямку.

29–32-й т. повторити рухи, що виконувалися на 25–28-й т.

Вправа виконується окремо з іншої ноги.

10. Підйом (relevé) на півпальці на обох ногах з фіксацією положення на півпальцях (aplomb).

У характері українського танцю.

Музичний розмір 4/4. 48 тактів.

Вихідне положення — обличчям до станка, I поз. ніг; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. руки — в I поз.

2-й т. руки — на станок.

1-й т. — повільно піднявши п'ятки обох ніг, стати на високі півпальці; коліна обох

ніг сильно витягнуті.

2-й т. — посилюючи натягнутість обох ніг, повільно опустити п'ятки на підлогу.

3-й т. “раз-і-два-і” — піднятися на півпальці обох ніг;

“три-і-чотири-і” — опуститися на всю ступню на підлогу.

4-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 3-й т.

5-й т. “раз-і-два-і” — повторити рухи, що виконувалися на “раз-і-два-і” 3-го т.;

“три-і-чотири-і” — зберігати положення на півпальцях, посилюючи натягнутість та виворотність обох ніг.

6-й т. “раз-і-два-і” — зберігати положення на півпальцях;

“три-і-чотири-і” — опуститися на всю ступню обох ніг на підлогу.

7-й т. “раз-і” — піднятися на високі півпальці обох ніг;

“два-і” — опуститися на підлогу на всю ступню;

“три-і-чотири-і” — повторити рухи, що виконувалися на “раз-і-два-і” цього такту.

8-й т. — виконати перехід в іншу позицію за правилом “зіг-загу” (розворот стопи).

9–16-й т. — повторити вправу за II поз.

17–24-й т. — повторити вправу за III поз., П.Н. попереду.

25–48-й т. — повторити вправу с початку за I, II, III поз., Л.Н. попереду.

11. Зіскоки на п'ятки та на всю ступню обох ніг у напівприсідання (demi-plié) за II позицією.

У характері матроського танцю.

Музичний розмір 2/4. 16 тактів.

Вихідне положення — обличчям до станка, I поз. ніг; руки — в П.п.

Підготовка: 1-й т. руки — в I поз.

2-й т. руки — на станок.

“і” — напівприсісти на ногах.

1-й т. “раз-і” — зіскочити на п'ятки вперед за VI поз., коліна витягнути;

“два-і” — відскочити назад, ставши на півпальці обох ніг за VI поз., згинаючи коліна.

2-й т. “раз-і” — зіскочити на п'ятки обох ніг вбік ширше II поз. у виворітне положення з витягнутими колінами;

“два-і” — підскочити на обох ногах за I поз. на півпальці, коліна обох ніг зігнути.

3-й т. “раз-і” — повторити рухи, що виконувалися на “раз-і” 2-го т.;

“два-і” — зіскочити на всю ступню обох ніг у напівприсідання за II поз.

4-й т. “раз-і-два-і” — повторити рухи, що виконувалися на 2-й т.

5–16-й т. — повторити вправу іще три рази.

12. Низькі “голубці” з кроку у повороті на 180°.

У характері українського танцю.

Музичний розмір 2/4. 16 тактів.

Вихідне положення — обличчям до станка, III поз., П.Н. попереду; руки — в П.п.

Підготовка: 1–2-й т. руки — в I поз.

3–4-й т. руки — на станок.

1-й т. “раз” — невеликий крок П.Н. вперед-ліворуч, згинаючи коліно;
Л.Н. різко вивести вбік на 45°; коліно і підйом витягнути.

Корпус відкинути праворуч, голову повернути до лівого плеча.
П.Р. відкрити у II поз.

“і” — підскочивши на П.Н., підбити нею Л.Н. в повітрі; ударити внутрішнім боком ступні об ступню. Л.Н. відскочити трохи вище вбік. Підйом коліна витягнути; руку підняти у III поз.;

“два” — опуститися на П.Н. у напівприсідання;

Л.Н. залишити витягнуту у повітрі; рука зберігає положення;

“і” — пауза.

2-й т. — виконати *потрійний притуп* з Л.Н.; руку опустити на станок.

- 3-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 1-й т.
- 4-й т. “раз-і” — ударити об підлогу всією ступнею Л.Н. поруч з П.Н.; руку покласти на станок;
 “два-і” — ударити об підлогу всією ступнею П.Н. за VI поз.
- 5-й т. “раз” — невеликий крок Л.Н. ліворуч, водночас повертаючись на 180° ліворуч (спиною до станка); П.Н. різко вивести вбік на 45°; коліно та підйом витягнути;
 Л.Р. відкрити у II поз., П.Р. покласти на талію;
 “і-два-і” — повторити рухи, що виконувалися на “і-два-і” 1-го т. — низький “голубець”; Л.Р. підняти у III поз.
- 6-й т. — потрійний притуп у повороті ліворуч на 180° з П.Н.4 руки покласти на талію.
- 7-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 5-й т.
- 8-й т. “раз-і” — перескочити на всю ступню П.Н., виконуючи поворот на 180° ліворуч; Л.Н. підвести до кісточки П.Н. попереду, підйом скорочений;
 “два-і” — з ударом всією ступнею опустити Л.Н. у III поз. попереду; коліна обох ніг витягнути.
- 9–16-й т. виконати вправу с початку з іншої ноги.

13. Стрибки за VI позицією.

У характері російського танцю.

Музичний розмір 4/4. 8 тактів.

Вихідне положення — обличчям до станка, VI поз. ног; руки — в П.п.

Підготовка: 1-й т. руки — в I поз.

2-й т. руки — на станок.

- 1-й т. “раз” — напівприсісти на обох ногах за VI поз.;
 “і” — виконати стрибок вгору, витягуючи коліна, підйоми та пальці обох ніг;
 “два” — напівприсісти на обох ногах за VI поз.;
 “і” — витягнути коліна обох ніг;
 “три-і-чотири-і” — повторити рухи, що виконувалися на “раз-і-два-і”.
- 2-й т. “раз” — напівприсісти на обох ногах за VI поз.;
 “і” — виконати стрибок вгору, витягуючи коліна, підйоми та пальці обох ніг;
 “два” — напівприсісти на обох ногах за VI поз.;
 “і” — виконати стрибок вгору, витягуючи коліна, підйоми та пальці обох ніг;
 “три-і” — напівприсісти на обох ногах за VI поз.;
 “чотири-і” — витягнути коліна обох ніг.
- 3–4-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 1–2-й т., але із згинанням ніг назад під корпус.
- 5–8-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 1–4-й т.

14. Танцювальний біг із ударом півпальцями об підлогу позаду (“молоточок”).

У характері російського танцю.

Музичний розмір 2/4. 16 тактів.

Вихідне положення — VI поз. ніг; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. рука — в I поз.

2-й т. рука — на талію.

3-й т. “раз-і” — напівприсісти на обох ногах за VI поз.;

“два-і” — підняти п’ятки обох ніг.

4-й т. “раз-і” — робочу ногу зігнути в коліні і підняти назад під корпус;

“два-і” — пауза.

1-й т. “раз” — перескочити на низькі півпальці П.Н.;

Л.Н. рвучко підкинути позаду, згинаючи коліно; підйом та пальці витягнути;

“і” — ударити півпальцями Л.Н. позаду П.Н. за п’яткою і зразу підняти її назад під корпус;

“два” — підскочити на низьких півпальцях П.Н.; Л.Н. зберігає положення під корпусом;

“і” — пауза.

2-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 1-й т. з іншої ноги.

3-й т. “раз-і” — перескочити на низькі півпальці П.Н.;

Л.Н., згинаючи в коліні, рвучко підкинути назад під корпус; підйом та пальці витягнути;

“два-і” — повторити з Л.Н.

4-й т. “раз-і” — повторити рухи, що виконувалися на “раз-і” 3-го т.;

“два-і” — пауза.

5–8-й т. повторити рухи, що виконувалися на 1–4-й т. з іншої ноги.

9-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 3-й т.

10-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 1-й т.

11–12-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 9–10-й т. з іншої ноги.

13–14-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 1–2-й т.

15-й т. “раз-і” — перескочити на низькі півпальці П.Н.; водночас Л.Н. різко підкинути назад під корпус, згинаючи коліно;

“два-і” — повторити біг з Л.Н.

16-й т. “раз” — зіскочити на всю ступню обох ніг у напівприсідання за VI поз.;

“і” — виконати стрибок вгору, згинаючи ноги під корпус назад;

“два” — напівприсісти за VI поз., коліна разом; руку відкрити вбік у II поз.; голову повернути праворуч, погляд спрямований на кисть руки;

“і” — пауза.

15. Обертання на місці за VI позицією на 360°.

Бокова присядка.

У характері українського танцю.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — **дівчата** — VI поз. ног; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. рука — в I поз.

2-й т. рука — в II поз.

3-й т. рука — на талію; голову трохи опустити донизу.

4-й т. голову трохи підняти, повертаючи її праворуч, зробивши акцент.

1-й т. “раз-і” — напівприсісти на обох ногах за VI поз.; голова — праворуч (в зал);

“два-і” — рвучко втягуючи коліна обох ніг, піднятися на високі півпальці.

2-й т. “раз-і” — зберігати положення;

“два-і” — опустити п’ятки обох ніг на підлогу; коліна витягнути.

3-й т. “раз-і” — повторити рухи, що виконувалися на “раз-і” 1-го т.;

“два-і” — рвучко втягуючи коліна обох ніг, піднявшись на високі півпальці, виконати напівобертання від станка праворуч на 180°; голову спочатку повернути ліворуч, а наприкінці обертання — праворуч (в зал); П.Р. покласти на станок, Л.Р. — на талію.

4-й т. “раз-і” — зберігати положення;

“два-і” — опустити п’ятки обох ніг на підлогу; коліна витягнути.

5–6-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 1–2-й т., тримаючись П.Р. за станок. Голова повертається прямо, погляд спрямований вперед.

7–8-й т. — виконати напівобертання до станка праворуч на 180°; голова спочатку повертається ліворуч, а наприкінці обертання — праворуч (в зал).

9–10-й т. — виконати підготовку до обертання на 360° від станка (як на 5–6-й т.).

11-й т. “раз-і” — напівприсісти на обох ногах за VI поз.; голова — прямо, погляд — вперед;

“два-і” — виконати повне обертання від станка на 360° напівпальцях за VI поз.; голова спочатку повертається ліворуч, а наприкінці обертання — праворуч і, ніби випереджаючи поворот, повертається в положення прямо; Л.Р. кладеться на станок. П.Р. — на талії.

12-й т. “раз-і” — положення зберігається;

“два-і” — опустити п’ятки на підлогу, коліна витягнути.

13–16-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 9–12-й т.

Вправу виконувати окремо ліворуч.

Вихідне положення — **юнаки** — обличчям до станка, I поз. ніг; руки — в П.п.

Підготовка: 1–2-й т. руки — в I поз.

3–4-й т. руки — на станок.

- 1-й т. “раз-і” — з невеличкою підскоку опуститися в глибоке присідання на півпальцях обох ніг за I поз. Коліна розвести в сторони. Корпус прямий;
- “два-і” — рвучко підвестися з глибокого присідання і злегка відскочити праворуч на півпальці П.Н., коліно напівзігнуте.
Л.Н. витягнути вбік на каблук ліворуч з витягнутим коліном, підйом скоротити.
Корпус відхилити праворуч; голову повернути до носка Л.Н.
П.Р. відвести вбік вище II поз., долонею дотори.
- 2-й т. “раз-і” — повторити рухи, що виконувалися на “раз-і” 1-го т.;
- “два-і” — повторити рухи, що виконувалися на “два-і” 1-го т., але Л.Н. підняти вбік ліворуч з витягнутим коліном та підйомом.
- 3-й т. “раз-і” — повторити глибоке присідання; Л.Р. підвести до правого плеча, ніби замахуючись, долонею донизу;
- “два-і” — повторити кидок Л.Н. в повітря, водночас Л.Р. з широкого замаху вдарити по халяві Л.Н.
- 4-й т. “раз-і” — повторити глибоке присідання;
- “два-і” — перескочити на каблуки обох ніг, ставлячи їх виворітно у широку II поз. і випростовуючи коліна обох ніг.
- 5–8-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 1–4-й т. з іншої ноги.
- 9–15-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 1–7-й т.
- 16-й т. “раз-і” — повторити глибоке присідання;
- “два-і” — піднятися із глибокого присідання, коліна сильно витягнути (присядка-кінцівка).

Різновиди народних танців, їх характеристики

Полікультурне виховання в рамках хореографії передбачає процес і результат освоєння особливостей художньої та етнічної культур різних народів засобами сприйняття, виконання та постановки танців відповідних національностей. Скільки існує націй, народів, стільки і існує різновидів народно-сценічної хореографії. Ознайомлення та розуміння культурного різноманіття має допомогти учням зрозуміти, що світ мистецтва являє собою відкритий простір своєрідних культур, що репрезентують людський досвід творчої діяльності. Полікультурний простір виражає самобутність національних традицій в їх взаємозв'язку з духовними надбаннями інших народів і дає можливість досягнути цілісної художньої картини світу, уявити спільність людської цивілізації, в якій кристалізується внутрішнє багатство національних культур.

Звісно, що хореографія є універсальним суспільним феноменом завдяки якому виникає усвідомлення щодо своєрідності кожної нації. Народні танці стали невід'ємною частиною художнього життя кожної нації. Кожна нація, кожний народ породжує свої жанри танців: від жартівливих до бойових, від ліричних до побутових, від обрядових до дитячих. Отже, доцільно розглянути особливості тих танців, народи яких представлені у більшості в Одеському регіоні.

Український народний танець

Видатний знавець українського танцю В.Верховинець багато мандрував Ураїною з метою класифікувати усі рухи народних танців, їх різновиди та жанри. Характерним для народних українських танців є їх зв'язок з піснею. Інструментальний супровід з'явився значно пізніше, а спочатку танцювали само з піснями. Особливий зв'язок з пісенним фольклором. У таблиці 1(стр.39) представлений порівняльний аналіз існуючих українських танців: веселих, енергійних (гопак, роман, шпидинця) та ліричних («кривий», «херсонський танець», «веселиха»). Порівняльні характеристики здійснено за такими ознаками: етнографія танцю; характер мелодії; темп; тема танцю; основні рухи; кількість фігур; склад виконання.

Популярність українського танцю пояснюється багатством його танцювальних барв; гумор, завзяття, життєрадісність, наявність у танці соковитих побутових рис — усе це характерно для танцю України.

Серед танців, що побутують тепер, можна відзначити *хороводи, метелиці, гопак, козачки, коломийки, гуцулки, польки* та ряд *сюжетних танців* (гречка, лісоруби, аркан та багато інших).

Музика, лексика та композиція хороводів

Українське танцювальне мистецтво має надзвичайно широкий музичний діапазон: від чарівних мелодій, наспівів до надзвичайно чітких ритмічних зворотів. Це властиво і такому хореографічному жанру, як *хоровод*.

Однак хороводи, пісні й танці мають надзвичайну стійкість щодо впливу інших музичних культур. Так, багато вікове угорське поневолення на Закарпатті

не вплинуло на форму гагілки (окрім зміни у тексті). Те ж можна сказати й про старовинні традиційні форми болгарської хори, що не зазнала впливу турецької музики. Про стійкість хороводів свідчить і такий цікавий факт: поляки (болгари, навернені у магометанство) зберігають свої пісні, танці, хороводи, які нічим не відрізняються від танців болгар-християн, що мешкають поруч.

Основа музики і танець залишилися консервативними, незмінними, а це — животворний ґрунт народної творчості. Безперечно, на розвій фольклору (поетичні тексти, зміст, а інколи й форму) впливав економічний, політичний поступ народу, але ці нашарування пізніші, вже починаючи з XVI сторіччя. До цього, як справедливо зауважував Ф.М. Колесса, «Українська етнографічна територія має однаковий зруб».

Ідейно-емоційний зміст хороводу, що виявляється у тексті, мелодії та хореографії, *перебуває в найорганічнішому сплаві, в цілковитій єдності цих компонентів*. Хоч у подальшому танець відокремився від слова, та лишився невіддільним від музики, зміст якої часто розкривається у зорових образах.

Музика до хороводів, шліфуючись протягом віків, і сьогодні сприймається як досконало витончений народний взірць.

Подільні цензури поетичного тексту у хороводі майже завжди збігаються з мелодійними (виняток, коли в середині хороводної пісні проходить зміщення на затакт).

Таким чином, певна віршово-ритмічна організація, тобто слова, що групуються у певні вірші, а далі об'єднуються у строфи (поєднання кількох віршів, об'єднаних однією думкою), відповідає формотворчим музичним частинам.

Ось чому нерідко у хороводах ритми та інтонації, немовби поєднуючись з ритмами рухів створюють надзвичайно оригінальну ритміку. При цьому зауважимо, що загальний ритм будується підпорядкуванням ритмічних закономірностей вірша ритмові, що виникає від танцювального руху.

За характером виконання й темпом, як вже відмічалось, хороводи поділяються на декілька груп.

Текстам хороводів, які передають біль душі людської, смуток, тугу тощо, відповідає і мелодія. Хоровод складають елементарні кроки-ходи.

Урочисті, величні, широкого музичного діапазону весняні, купальські хороводи. Хореографія у них відповідіє змістові тексту, який вимагає від виконавців внутрішньої зосередженості, чіткості рухів.

У радісних хороводно-танцювальних наспівах мелодія хороводу прозора, весела дзвінка. У ній, як правило, спостерігаємо чітке чергування ритмічних акцентів, музичні фрази відзначаються сталою тривалістю. Темп сталий, переважно помірно-швидкий, а наприкінці дещо прискорюється, наближаючись до швидкого, танцювального. Текст промовляють чітко.

Дорцільно окремо виділити групу хороводів, у яких у різних темпах і характері виконують заспів та приспів.

У хороводах досить поширена *зміна метроритміки*. Тут слід зауважити, що українські хороводи мають надзвичайно різноманітні метро ритмічні структури. В одних — *рівномірні такти*, прості чи складні розміри, а в інших — *нерівномірне*

по тактове чергування, мішані розміри. Все це пов'язується зі змістом, вокальною партією і відповідно відбивається у хореографії того чи іншого хороводу. Серед найрозповсюдженіших простих метрів в українських хороводах ми маємо 2/4: «Голуб-голубочок», «Ой Іванчику-бідоланчику», «Ой бриніли ключі», «Заїнько» та інші. Чільне місце зіймають прості тридольні розміри 3/5 і 3/8: «Не стій, вербо, над водою», «Та виплинь, селезню», «Ой зав'ю вінки», «А вже весна» та інші. Рідше зустрічаються хороводи у розмірі 3/2. Значна кількість хороводів має розмір 4/4: «Діду, мій дударіку», «Питається мати дочки» та інші.

Нерідко в одній мелодії трапляються змішані метри: 2/4 та 6/8 або 6/4 та 4/4. Маються хороводи і в розмірі 5/7, 7/4 та інші. З багатьох мелодій хороводів, які складаються з заспіву та приспіву, виникли у подальшому танцювальні пісні і, власне, музика до танців.

Хореографія у хороводах зумовлена музичним супроводом та образно-тематичним розвитком змісту і виконує роль підпорядкованого елемента. Щоб не порушувати мелодію і чітко промовляти слова при тому, що хоровод водить багато людей, танцювальна лексика і композиція повинні бути практично простими. Однак, це не обмежує кількості та різноманітності рухів. Для злагодженості виконання, незважаючи на наявність водія (провідника чи хороводника), учасники мають чітко уявити, на скільки тактів робитимуть той чи інший рух, який музичний відрізок припаде саме на відтворення тієї чи іншої фігури, малюнка.

Найчастіше це вже традиційні рухи та побудови. Основними рухами у хороводах є різновиди танцювальних кроків: зальотний; урочистий танцювальний хід; хороводний крок; приставний крок; потрійний хід; комбінація простого та потрійного кроків (уперед, назад); крок з винесенням ноги; ходи з акцентом на одну ногу тощо. Разом з варіантами пружних кроків у хороводах, особливо дитячих, зустрічаємо чимало кроків з підскоками та пробіжками, кроків-стрибків на одну ногу.

У гагілках, гаївках використовують боковий хід з випадом на каблук; боковий гуцульський хід з невеликим припаданням тощо, парні обертання.

Значного поширення набули *ілюстративні рухи* — імітація тієї чи іншої дії, відтворення трудового процесу. Це той ґрунт, на якому у подальшому сформувався один з різновидів сюжетного танцю. Серед ілюстративних рухів маємо: косовицю, снопов'язання, прополку, сіяння тієї чи іншої культури і подальший її обробіток. Те ж стосується рухів шевця, бондаря, гончаря та інших ремісників.

Невід'ємним елементом багатьох хороводів є надзвичайно поетичні запрошення-поклони.

Найчастіше учасники водять хороводи, побравшись за руки. Таке положення характерне і для танців з атрибутикою (вінки, хустки, стрічки). Серед поширених положень слід відмітити схрещені руки поперед себе, руки закладені навхрест-назад, на талію партнерів, які стоять ліворуч або праворуч від виконавця; поширене положення «ліса», що найчастіше бачимо у ключових хороводах.

Кілька слів про назви хороводів. Деякі з них походять від основного, центрального персонажа (чи персонажів): «Бідоланчик», «Ой ти, Ганнусю»,

«Васильок», «Чорнушко», «Молодець», «Теща і зять», «Галя», «Дід та баба», «Дудар» та інші; є назви, що підказані ідеєю, сюжетом хороводу: «Мак», «Просо сіяли», «Хміль», «Огірочки»; що підкреслюють оточення, в якому вони створені: «Коваль», «Бондар», «Шевчик» тощо; назви, в яких відбиваються поведки звірів, птахів: «Бичок», «Коза», «Заїнько», «Перепілка», «Голуб-голубочок», «Журавель»; відображаються явища природи: «А вже весна», «Дощику», «Вітерець», «Хурделиця» тощо. І нарешті, окремі назви виникли як наслідок впливу основних структурних побудов, провідного танцювального руху, малюнку, що превалює у хороводі: «Кривий танок», «Мости», «Ключ», «Плету, плету лісочку», «Дрібушечка», «Вибиванець», «Ворітця»; походять від предмета, з яким виконується хоровод: «Стрічка», «Марена», «Вербиченька»; є відбитком місцевості, в якій з'явився хоровод: «Подоляночка» тощо.

Український хоровод

Опис рухів

Рух 1. «Простий танцювальний крок»

Вихідне положення – І вільна позиція ніг.

Музичний розмір 2/4.

Плавний, спокійний крок на всій стопі або на півпальцях. Корпус прямо, голова трохи піднята.

1 т. “раз-і” — зробити крок правою ногою вперед, ступаючи з носка на всю ступню;

“два-і” — зробити крок лівою ногою вперед, ступаючи з носка на всю ступню.

Руки знаходяться в різних положеннях.

Рух 2. «Зальотний крок»

Вихідне положення – І вільна позиція ніг.

Музичний розмір 2/4.

Виконується на один такт.

На затакт “і” — відокремити від підлоги праву ногу.

1 т. “раз” — невеликий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню;

“і” — крок лівою ногою вперед;

“два-і” — повторити рухи, що виконувалися на “раз-і”.

Те ж саме — з другої ноги.

Рух 3. «Урочистий танцювальний хід»

Вихідне положення – І вільна позиція ніг.

Музичний розмір 2/4.

На затакт “і” — відокремити від підлоги праву ногу.

1 т. “раз” — невеликий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню і переносячи вагу корпусу на цю ж ногу;

“і” — пауза;

“два” — повторити рух, що виконувався на “раз”, але тепер з лівої ноги;

“і” — пауза.

Те ж саме — з другої ноги.

Рух 4. «Хороводний крок»

Вихідне положення – I вільна позиція ніг.

Музичний розмір 2/4.

1 т. “раз” — невеликий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню;

“і” — такий же крок уперед лівою ногою;

“два” — невеликий крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, ліва залишається позаду правої на півпальцях. Голову повернути ліворуч;

“і” — пауза.

Те ж саме з другої ноги. Рух виконується поперемінно з лівої та правої ніг.

Рух 5. «Потрійний крок»

Вихідне положення – III позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір 2/4.

На затакт “і” — ледь присісти, зігнувши ноги в колінах.

1 т. “раз” — підводячись з присідання, зробити широкий крок уперед правою ногою;

“і” — невеликий крок уперед лівою ногою;

“два” — невеликий крок уперед правою ногою;

“і” — ліву ногу відокремити від підлоги.

Те ж саме — з лівої ноги.

Рух 6. «Приставний крок»

Вихідне положення – VI позиція ніг.

Музичний розмір 2/4.

На затакт “і” — відокремити від підлоги праву ногу.

1 т. “раз-і” — крок вправо з носка на всю ступню;

“два-і” — приставити ліву ногу до правої за VI позицією.

Те ж саме — з лівої ноги.

Рух 7. «Крок з приставлянням ноги»

Вихідне положення – I вільна позиція ніг.

Музичний розмір 2/4.

На затакт “і” — відокремити від підлоги праву ногу.

1 т. “раз” — крок правою ногою вперед;

“і” — приставити ліву ногу до правої.

Те ж саме з другої ноги.

Рух 8. «Припадання»

Вихідне положення – III позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір 2/4.

На затакт “і” — винести праву ногу вбік.

1 т. “раз” — зробити виворотний крок правою ногою праворуч з носка на всю

ступню, трохи присідаючи. Ліву ногу відірвати від підлоги і наблизити ступнею ззаду до правої ноги, трохи нижче кісточки;
“і” — ліву ногу опустити позаду правої ноги на півпальці; праву ногу винести вбік;
“два-і” — те саме, що і на “раз-і”.

Рух 9. «Доріжка на носок»

Вихідне положення – VI позиція ніг.

Музичний розмір 2/4.

1 т. “раз” — трохи зігнувши в коліні, зробити невеликий крок уперед правою ногою з носка на всю ступню;

“і” — ліву ногу поставити на півпальці поряд з носком правої ноги, коліно зігнути. Коліно правої ноги випрямити;

“два-і” — те саме, що і на “раз-і”.

Корпус прямий або повертається то праворуч, то ліворуч. Руки — на талії або схрещені на грудях.

Рух 10. «Доріжка плетена»

Вихідне положення – III позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір 2/4.

1 т. “раз” — зробити виворітний крок правою ногою вперед-навхрест лівої на всю ступню, трошки присідаючи. П’ятку лівої ноги відірвати від підлоги;

“і” — невеличкий виворітний крок лівою ногою ліворуч на всю ступню, коліно вільне;

“два” — зробити виворітний крок правою ногою назад-навхрест лівої ноги на півпальці, трошки присідаючи;

“і” — невеликий виворітний крок лівою ногою ліворуч на всю ступню, коліно вільне.

При кроці правою ногою вперед корпус трохи повернути правим плечем уперед, голову нахилити до правого плеча; при кроці правою ногою назад корпус трохи повернути лівим плечем уперед, голову нахилити до лівого плеча.

Цей же рух можна виконувати з лівої ноги з просуванням праворуч.

Рух 11. «Малий тинок»

Вихідне положення – III позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір 2/4.

На затакт “і” — злегка присівши на лівій нозі, винести невисоко вперед праву ногу, вільну в коліні.

1 т. “раз” — легко перескочити на праву ногу вперед і трохи вправо, коліно злегка зігнути. У момент перескоку праву ногу ледь відвести вправо, описуючи в повітрі невелику дугу. Ліва нога невисоко піднімається вперед, коліно вільне, підйом витягнути;

“і” — поставити ліву ногу на півпальці попереду й навхрест правої ноги, переносючи на неї вагу корпуса;

“два” — поставити праву ногу позаду лівої на всю стопу, злегка зігнувши її в

коліні;

“і” — злегка присівши на праву ногу, підняти невисоко ліву ногу.

Так само рух виконується з другої ноги.

Рух 12. «Легкий притуп»

Вихідне положення – VI позиція ніг.

Музичний розмір 2/4.

1 т. “раз” — зробити маленький крок вперед правою ногою;

“і” — з легким ударом об підлогу, поставити ліву ногу поряд з правою ногою в VI позицію;

“два” — злегка тапнути правою ногою поряд з лівою ногою за VI позицією;

“і” — пауза.

Так само рух виконується з другої ноги.

Білоруський народний танець

Народний танець — один з найдревніших і найулюбленіших видів народної творчості Білорусії. Як і пісня та музика, він має свою багатовікову історію.

Народні свята і обряди ніколи не обходилися без пісень і танців. Танцями супроводжувалися купальські святкування і особливо популярні в Білорусії “дожинки”, що відтворюють закінчення жнив. На “дожинках” жінці виривають із корінням на спеціально недожатому клаптику поля пшеницю і в’яжуть останній сніп, інші плетуть із колосся вінки на голови. Потім усі разом повертаються в село з піснями і танцями. Там їх зустрічають з хлібом і сіллю. Участь у цьому святі брали і старі, і молоді.

У зимову пору в давньому побуті були дуже розповсюджені так звані “кудельниці”, на яких дівчата збиралися прясти льон, а за ними нав’язувалися хлопці, щоб вкоротити у веселих забавах довгі зимові вечори. Після роботи вечорами молодь влаштовувала вечорниці, так звані “музики”, на яких співали пісні, затівали різні ігри, забави, що були пов’язані з танцювальним мистецтвом.

Із старовинних ігор дуже цікавими були “Цырэжка” (“Герентій”) або “Женицьба Цырэжки”, на яких вибрані за пісенними словами батько і мати назначали молодих і женили їх.

Танці і пісні були невід’ємною частиною весільних обрядів та повсякденного побуту білорусів.

Музичним супроводом білоруських народних танців були скрипка і бубон, а в деяких інших областях до них приєднувалися цимбали, дудка і гармошка.

З великими труднощами в старовину паростки народної хореографії пробивались на професійну сцену. Поява на сцені народного танцю відноситься лиш до початку ХХ століття. У 1912–1914 роках існувала білоруська танцювальна група в селі Прозорки Полоцької області. В її складі були три музиканти (скрипка, цимбали, дудка) і шість пар танцюристів. До репертуару входили народні танці “Лявониха”, “Качан”, “Гневаш”, “Юрочка”. Ця група виступала в багатьох білоруських селах, побувала навіть в Петербурзі, де виступала на закритих

студентських вечорах. А коли танцюристи хотіли показати своє мистецтво в Мінську, то губернатор їм цього не дозволив.

З середини ХХ століття в Білорусії заграло новими барвами мистецтво музики і танцю. Поруч з побутовим танцем появився і **сценічний, професійний**.

У білоруських танцях видно і зараз їхню народну основу, *зв'язок праці з побутом*. У танці “Товкачики” відтворюється процес товчення в ступі зерна. Танець “Бульба” демонструє як садять, обробляють і збирають картоплю. В танці “Качан” показують посадку капусти і лякання зайця. “Льонок” — танець суто дівочий, в ньому відображається обробіток льону, ткання полотна і пошиття “кашулі” (сорочки). Ніби вбравшись в нові сорочки, дівчата весело танцюють після копіткої праці.

Танець “Крижачок” є у двох варіантах. В одних областях танцюють його парами навхрест (від слова криж), в інших — “Кружачок”, його танцюють по колу (від слова круг).

В інших танцях відображаються *явища природи, звірі, птахи*, і таке інше. Сюди можна віднести танці “Козел”, “Коза”, “Бичок”, “Горобець”.

У танці “Чарот” (очерет) замальовується очерет поліських боліт у різну погоду.

Існують танці, що відтворюють *риси характеру людини*. До них належать “Юрочка”, “Антон”, “Микита”, “Гневаш” та ін.

У парному танці “Гневаш” почергово гніваються і вередують (капризують) то один, то другий виконавці.

Білоруські танці майже всі *парно-масові*. Але є і такі танці, що виконуються лише дівчатами чи хлопцями. Так, наприклад, “Бульба”, “Льонок”, танець коровайниць, що виконується дівчатами тільки на весіллях.

Основою побудови білоруського народного танцю є чіткий, точно встановлений *малюнок*. Танцюючі пари численними побудовами плетуть барвистий орнамент.

Тісний зв'язок з російським народним танцем допоміг розширити палітру виразних засобів білоруського танцю. Рухи його стали ширші, вільніші і технічно виразніші.

«Бульба»

Білоруський народний танець

Цей танець, з такими рухами як полька, притупування, галоп, з використанням різних варіацій, дуже веселий, яскравий і емоційний. У танці задіяні тільки дівчата.

Танець «Бульба» — це прекрасний приклад того, як можна з легкістю і весело ставитися до стомлюючої роботи, і як можна після нелегкої праці розслабитися в пустотливому і завзятому танці. Для танцю характерна легкість, жвавність, стрімкість.

Музичний розмір 2/4.

Основні рухи.

Рух 1. «Основний крок».

В.П. — обличчям по лінії танцю, VI позиція ніг. Руки покласти на талію кулачками.

На затакт “і” — підскочити на півпальцях лівої ноги; праву ногу підняти вперед в невиворітному положенні, підйом і пальці вільно витягнуті.

1-й т. “раз” — виконати маленький пружний крок вперед правою ногою на низькі півпальці;

“і” — виконати маленький пружний крок вперед лівою ногою на низькі півпальці;

“два” — виконати маленький пружний крок вперед правою ногою на низькі півпальці;

“і” — злегка підскочити на півпальцях правої ноги, піднявши вперед ліву ногу, зігнувши в коліні в невиворітному положенні, підйом і пальці вільно витягнуті.

Рух повторюється, починаючи з лівої ноги. Коліна не напружені. Кроки невеликі, пружні.

Рух 2. «Основний крок вбік».

В.П. — обличчям по лінії танцю, VI позиція ніг. Руки покласти на талію кулачками.

На затакт “і” — підскочити на півпальцях лівої ноги; праву ногу підняти вперед в невиворітному положенні, підйом і пальці вільно витягнуті.

1-й т. “раз” — виконати маленький пружний крок правою ногою, поставивши її вправо на низькі півпальці, а ліву ногу трохи підняти над підлогою;

“і” — підставити ліву ногу до правої ноги на низькі півпальці в VI позицію;

“два” — повторити рухи, які виконувалися на “раз”;

“і” — злегка підскочивши на півпальцях правої ноги, повторити рухи затакту, але з ліваї ноги.

2-й т. “раз” — підставити ліву ногу до правої ноги на низькі півпальці в VI позицію;

“і” — повторити рухи, які виконувалися на “раз”;

“два” — підставити ліву ногу до правої ноги на низькі півпальці в VI позицію;

“і” — повторити рухи, що виконувалися на затакт.

На наступні такти повторюються рухи 1-2-го т., продовжуючи рухатися вправо. Основний крок можна виконувати на місці і відходячи назад.

Рух 3. «Посадка бульби».

В.П. — обличчям до глядача, VI позиція ніг. Коліна не напружені. Корпус прямий. Взявши лівою рукою фартушок за нижній край, трохи підняти його. Праву руку покласти на талію кулачком.

Затакт і 1-й т. — починаючи з правої ноги, виконати основний крок в сторону.

Одночасно взяти правою рукою з фартушка уявну бульбу.

2-й т. “раз-і-два” — виконати основний крок в сторону, починаючи з лівої ноги,

сильно присівши і нахиливши корпус вперед. Праву руку, стиснуту в кулак, опустити перед собою праворуч, ніби саджаючи уявну бульбу в землю;
“і” — піднімаючись з присідання, випрямити корпус і опустити праву руку в фартушок, беручи уявну бульбу; виконати рухи затакту, починаючи з правої ноги.

Рух 4. «Потрійний стрибок».

В.П. — VI позиція ніг. Коліна не напружені. Взяти за нижні кінці свій фартушок, підняти його перед собою або обома руками притримувати спідницю.
1-й т. “раз-і-два” — залишаючись в VI позиції, виконати три маленьких пружних стрибка (третій стрибок — злегка присідаючи), поступово повертаючи корпус на 90° направо (лівим плечем до глядача), а голову — повернути до лівого плеча;
“і” — пауза, під час якої зберігається попереднє положення.
2-й т. — повторюються рухи 1-го т., але поступово повертаючись на полповорота наліво (правим плечем до глядача), а голову — повернути до правого плеча.

Рух 5. «Полька назад».

В.П. — III позиція ніг, права нога попереду. Руки покласти на талію кулачками.
На затакт “і” — злегка підскачівши на лівій нозі, відвести праву ногу назад; коліно, підйом і пальці вільно витягнуті. Корпус і голову повернути праворуч.
1-й т. “раз” — виконати невеликий крок правою ногою назад на низькі півпальці;
“і” — підставити ліву ногу до правої ноги попереду в III позицію;
“два” — виконати маленький крок правою ногою назад на низькі півпальці;
“і” — злегка підскачівши на правій нозі, відвести назад ліву ногу; коліно, підйом і пальці вільно витягнуті. Корпус і голову повернути вліво.
На наступний такт повторити рухи 1-го такту, починаючи з лівої ноги.

Рух 6. «Поворот на місці».

В.П. — VI позиція ніг. Руки покласти на талію кулачками.

Поворот на місці направо.

На затакт “і” — починаючи напівповорот направо, злегка підскачити на правій нозі, а ліву ногу, зігнувши в коліні, підняти вперед-навхрест і завести через праву ногу (підйом і пальці вільно витягнуті).
Одночасно корпус сильно нахилити вліво, а голову повернути до лівого плеча.
1-й т. “раз” — продовжуючи поворот направо, переступити на низькі півпальці лівої ноги, а праву ногу трохи підняти;
“і” — продовжуючи напівповорот направо, переступити на місці на низькі півпальці правої ноги, а ліву ногу трохи підняти;
“два” — закінчуючи напівповорот направо, переступити на низькі півпальці лівої ноги по VI позиції. Корпус в цей час поступово випрямити,

голову повернути до правого плеча;

“і” — підскочити на лівій нозі; праву ногу підняти вперед в невиворотному положенні, підйом і пальці вільно витягнуті.

2-й т. — виконати основний крок на місці, роблячи ще півповороту вправо. корпус тримати прямо.

Закінчивши поворот направо, виконавці стають обличчям до глядача.

Так само виповнюється поворот на місці наліво, але починати його потрібно з лівої ноги, корпус сильно нахилити вправо, а голову повернути до правого плеча.

Рух 7. «Збір бульби».

В.П. — опуститися на праве коліно, руки покласти на талію кулачками.

1-й т. “раз-і” — нахиливши корпус вперед, правою рукою захопити бадилля уявної бульби і повернути кисть тильною стороною до себе;

“два-і” — випрямити корпус і різко зігнути праву руку, притискаючи її до себе.

2-й т. “раз-і” — перехопити лівою рукою уявне бадилля. Пальці правої руки розтиснути;

“два-і” — різко відкинути ліву руку вліво. Праву руку покласти на талію кулачком.

Рух 8. «Потрійний притуп».

В.П. — VI позиція ніг. Руки покласти на талію кулачками

На затакт “і” — злегка підняти праву ногу над підлогою.

1-й т. “раз” — з ударом праву ногу поставити поруч з лівою ногою, а ліву ногу злегка підняти;

“і” — з ударом ліву ногу поставити поруч з правою ногою, а праву ногу злегка підняти;

“два” — з ударом праву ногу поставити поруч з лівою ногою в VI позицію;

“і” — пауза.

Так само виповнюється потрійний притуп з лівої ноги.

Рух 9. «Крок на каблук».

В.П. — VI позиція ніг. Руки покласти на талію кулачками.

1-й т. “раз” — виконати крок вперед правою ногою, чітко наступаючи на каблук. носок високо піднятий;

“і” — підставити ліву ногу до правої ноги в VI позицію на каблук;

“два” — різко зіскочити на обидві ступні в VI позиції, злегка згинаючи коліна;

“і” — пауза.

Аналогічно виконується рух з лівої ноги.

Рух 10. «Проста присядка».

В.П. — VI позиція ніг. Руки покласти на талію кулачками.

На затакт “і” — злегка підскочити на обох ногах.

- 1-й т. “раз-і” — опуститися в повне присідання по VI позиції;
“два” — піднявшись з присідання, підскочити на півпальцях лівої ноги, злегка зігнутий в коліні, праву ногу підняти перед собою; підйом і пальці вільно витягнуті;
“і” — злегка підскочити на лівій нозі.
- 2-й т. “раз-і” — опуститися в повне присідання по VI позиції;
“два” — піднявшись з присідання, підскочити на півпальцях правої ноги, злегка зігнутий в коліні; ліву ногу підняти перед собою; підйом і пальці вільно витягнуті.

Литовський народний танець

Джерела танцювальної культури литовського народу знаходяться в дуже далекому минулому, коли литовські племена населяли глухі ліси і болотисті рівнини на берегах річки Німану. Вони займались землеробством і скотарством, полюванням і рибальством. З сільськими роботами були пов’язані основні свята, обряди і танці литовського народу.

У ті далекі часи литовський народ поклонявся силам природи. Відомо, що існували танці, пов’язані з культом бога грому Перуна. Багато рухів із цих танців до нас не дійшли.

В епоху феодалізму духівництво і боярство вороже ставились до народної творчості і зокрема до танців, вбачаючи у них протест проти феодального гніту і поганства.

Але незважаючи на люте переслідування, танцювальне мистецтво литовського народу не зникло. Невичерпна фантазія народу створювала все нові і нові танці, в яких знайшли відображення різні сторони його життя і побуту.

За характером литовські танці — спокійні й стримані, їм властива простота і безпосередність. Спочатку і до кінця танець виконується або плавно, або весело без різних змін ритму.

Відмінна риса литовських танців — це продуманість побудови, складність композиції, різноманітність і багатство фігур. До цього потрібно додати, що всі рухи і перебудова в танці точно встановлені, ніяких імпровізацій в малюнку не допускається.

Танці раннього походження в литовській народній хореографії пов’язані з *різноманітними моментами сільськогосподарських робіт*, із всією працею і побутом литовського народу.

Один із цих танців — **“Ругучай”** (колосок) — відтворює збирання врожаю, косовицю і збирання колосків. У другому танці — **“Малунеліс”** (млин) — відображають складними, вигадливими перебудовами виконавців оберти жорен, а в одній із фігур виконавці шикуються ніби на чотири крила, що крутяться навколо центру, як крила вітряка. В танці **“Кубелас”** (бочка) виконавці сходяться в тісне коло, кладуть руки одні одним на плечі, утворюючи групу, що нагадує бочку.

Сільські ремесла дали початок танцям **“Кальвьяліс”** (коваль), що супроводжується піснею і розповідає про роботу коваля, і **“Шаучус”** (швець), де відтворено різноманітні моменти роботи шевця.

У Литві розповсюджені танці, що *відображають образи тварин і птахів*. Це такі танці, як **“Ожяліс”** (козлик), **“Гайдіс”** (півень), **“Блезденгале”** (ластівка) та інші.

Чимале місце в литовській народній хореографії займають *весільні танці*. Багато з них збереглися у селах у звичаях та обрядах до наших днів. Найбільш древній із весільних танець **“Садуте”** виконується подругами молодої напередодні весілля. В ньому прощались дівчата із своєю подругою, яка виходить заміж. Наречена в цьому танці участі не бере. Танець **“Садуте”** дуже складний, створений з багатьох фігур, що точно встановлені народними звичаями.

Литовські народні танці переважно колективні. Сольне виконання зустрічається рідко, а перепляс взагалі невідомий. Чоловіки і жінки беруть участь в танці одночасно, але є особливі чоловічі та жіночі танці. Для більшості литовських народних танців характерна симетричність малюнка і рухів. Рухи досить різноманітні: відомо понад 30 окремих па. Рухи танцюючих легкі, м'які, стрибки невисокі і плавні.

Народні танці та хороводи супроводжуються піснями або інструментальною музикою. Пісенний супровід найбільше характерний для хороводів (особливо типу «ратяляй»). Темп литовських народних танців не можна назвати швидким, хоча він і швидше, ніж у латишів, естонців.

Розвитку народного хореографічного мистецтва протягом довгих століть всіляко перешкоджали пануючі класи і католицька церква.

Народна музична культура Литви здавна багата і високомистецька. Основну частину литовської народної музики складають вокальні твори - пісні, голосіння. Їх наспіви відрізняються великою різноманітністю: для одних характерна співучість, мелодійність, інші — речитативні або танцювальні. Різноманітні вони й по ладу. В основі древніх мелодій зазвичай лежить тетратонний або пентатонний лад. Дуже часто зустрічаються і інші архаїчні лади: іонійський, давньогрецький, еолійський, дорійський, рідше фригійський і лідійський лади. Широко поширений натуральний і гармонійний мінор і мажор, а також різні їх модифікації, ладова змінність. В інтонаційній структурі литовських народних мелодій переважають невеликі інтервали (секунда, терція, кварта, рідше секста). Метроритмічна лад литовських мелодій відрізняється складністю і різноманітністю. Багатьом древнім мелодіям властивий вільний асиметричний ритм. Нерідко зустрічаються асиметричні розміри (5/8, 5/8, 7/8), стійкі змішання тактовою структури у вигляді складних метроритмічних формул (5 / g? 3 / s або 7s, 5 / v). Специфічна риса деяких литовських пісень — своєрідне побудова мелодій зі змішаних двотактних і трьохтактних інтонацій.

Багатогранність форм литовських народних мелодій красномовно свідчить про процвітання у литовців багатою музичної культури.

З литовських народних інструментів найбільш відомий канклес. Це струнний, щипковий дерев'яний інструмент, споріднений латиської Кокле, естонському Каннель, російським гусям. Число струн від 3 до 25; найбільш відомі п'яти-, семи-, дванадцятиструнну канклес (реконструйовані канклес мають 20-22 струни, контрабасові - 12-13). Граючий тримає їх на колінах або на столі. Крім канклес,

поширені також різноманітні духові та ударні інструменти, широко застосовуються в самодіяльних оркестрах.

Сільськогосподарські роботи відображені в найдавніших народних танцях, виконувалися при першому вигоні худоби на поле, після закінчення жнив або при молотити. У ті далекі часи литовський народ поклонявся силам природи. Відомо, що існували танці, пов'язані з культом бога грому Перуна.

Багато з рухів цих танців до нас не дійшли. Однак деякі елементи старовинних танців пережили язичницький культ і перейшли в більш пізні народні обряди і танці, що виконувалися на християнські свята.

В епоху феодалізму духовенство і боярство вороже ставилися до народної творчості та до одного з видів його - народного танцю, бачачи в них протест проти феодального гніту і залишки язичництва.

Але, незважаючи на шалений переслідування, танцювальне мистецтво литовського народу не пропало. Невичерпна фантазія народу створювала все нові і нові танці, в яких відбилися різні сторони його праці і побуту. За своїм характером литовські танці спокійні або стримано жваві. Їм властива простота і безпосередність. Від початку до кінця танець виповнюється або плавно, статечно, або весело, жваво, без різких змін ритму.

Відмітна риса литовських танців — продуманість побудови, складність композиції, різноманітність і багатство фігур. Саме в малюнку танцю особливо позначилася творча фантазія литовського народу. До цього треба додати, що всі рухи і перестроювання в танці точно встановлені, ніяка імпровізація в канонізований малюнку не допускається. Вельми давнього походження в литовській народній хореографії танці, пов'язані з різними моментами сільськогосподарських робіт, з усім працею і побутом литовського селянина. Один з цих танців — «Ругучай» (колюся) — відображає збирання врожаю, косовицю і збирання колосків. В іншому танці — «Малунеліс» (Млин) — складні і хитромудрі перестроювання виконавців відтворюють обертання жорен, а в одній з фігур виконавці розташовуються парами як би на чотири крила, які крутяться навколо загального центру, як крила вітряка. «Йеваро-тілтас» (міст) — танець-гра, в якому по черзі то юнаки, то дівчата в перестроюваннях і рухах відтворюють будівництво моста з гілок; через цей міст під відповідну пісню проходять інші виконавці.

У танці «Кубелас» (бочка) виконавці сходяться в тісне коло і кладуть руки один одному на плечі, утворюючи групу, що нагадує бочку. Сільські ремесла дали початок танців «Кальвяліс» (коваль), який супроводжується піснею, що оповідає про роботу коваля, і «Шяучус» (Швець), де відображені різні моменти шиття чобіт, наприклад прибивання каблуків, витягування ниток і т. д.

Поширені в Литві танці, які відтворюють образи тварин. З великим гумором і міткою спостережливістю передають вони особливості тварин. З цього циклі в даний час найчастіше виконується танець «Ожяліс» (козлик). Як багато разів повторюваний відіграш, через весь танець проходить своєрідний хід задиристого і забіякуватого козла. В інших постатях танцюристи

зображують, як брикається і буцається козел, іноді підстрибуючи на двох ногах, і навіть відтворюють бійку двох козлів.

У танці «Гайдна» (півень) один з виконавців високого зросту зображує старого півня, який рухається важливою, гордовитою ходою, оглядає зверхньо оточуючих, кричить «кукуруіку», витягаючи шию і ляскаючи крилами. Інші виконавці, менші на зріст, зображують молодих півників, яких старий півень вчить розривати лапою землю, клювати зерна, співати. Але маленькі півники, хитрі і сміливі, не дуже-то бояться свого наставника і вважають за краще грати і битися між собою. Цей жартівливий танець пронизаний тонким гумором.

До цього циклу належить відрізняється витонченістю рухів жіночий танець «Блез-Дінгело» (ластівка), він виконується з невеликими хусточками, зображують тріпочуть крила. За старих часів танців, відтворюють рухи тварин, було значно більше, ніж тепер. Про це можна судити по ряду назв, збережених в народній пам'яті: «Заєць», «Цвіркун», «Блоха», «Зозуля», «Горобець», але самі танці до нас не дійшли і поки що їх не вдалося відновити.

Влучний народний гумор позначився в танцях, що висміюють молоду вдову, задоволену тим, що позбулася старого чоловіка-ледаря, засинає на ходу, і т. д. Основою масових танців є складні перестроювання і переходи танцюючих. Такі танці: «Шустас» (веселощі), «Муштініс» (хлопки, удари), «Аплінкініс» (навипередки по колу). Особливо популярний з танців цієї групи «Суктініс» (крутитися, крутитися), в якому пари швидко, зі стрімкими поворотами мчать одна за одною по колу. Виконанням веселого, живого танцю «Суктініс» зазвичай закінчуються молодіжні бали-вечірки.

Великий спритності, рухливості, точності руху вимагає від виконавців танець «Микита»; виконавці його — юнаки держать в руках довгі палиці, які вони обіграють, то підлізаючи під них, то перестрибуючи через них.

Особливе місце в литовській народній хореографії займають весільні танці. Багато з них збереглися у звичаях села до теперішнього часу. Найдавніший з весільних танців — «Садуте» — виповнюється подругами нареченої на дівич-вечорі, напередодні весілля. Його обрядові коріння особливо виразні. Раніше цей танець був пристосований до свята літнього сонцестояння, виконували його прикрашені вінками дівчата, вони кидали квіти в багаття. У весільному варіанті танцю «Садуте» зміст дещо інший: в ньому дівчата прощаються зі своєю подругою-нареченою, що покидає їх дівоче коло. Наречена сама в танці не бере участь, основні виконавиці — подруги нареченої, танцюючи, прикрашають її вінками і квітами. Танець «Садуте» дуже складний, складається з багатьох фігур і масових перебудовань, точно встановлених народним звичаєм.

У деяких місцевостях Литви народна весілля досі розігрується як ціле театралізована вистава, учасники якого по черзі виконують кожен свій танець. Найбільш поширений з них «танець нареченої», в якому дівчина прощається з усіма хлопцями свого села, супутниками юності, і, нарешті, підійшовши до нареченого, з ним разом закінчує танець, як би віддаючи в його руки свою долю.

Після весільного бенкету починаються танці за участю всіх гостей: виконуються тут будь-які народні танці, причому між родичами нареченого і родичами нареченої часом зав'язується змагання, хто кого перевершить в спритності рухів.

«Кальвяліс»

Литовський народний танець

Музичний розмір 2/4.

Основні рухи.

1. «Шассе і крок з підскоком».

В.П. — III позиція, права нога попереду.

1т. “раз” — ковзний крок вперед на півпальці правої ноги;

“і” — ліву ногу підтягнути до правої ноги ззаду на півпальці (шассе);

“два” — крок вперед на півпальцях правої ноги;

“і” — маленький підскок на півпальцях правої ноги; ліву ногу, не торкаючись підлоги, витягнути вперед.

Далі рух виконується з лівої ноги.

2. «Підскоки з оплесками».

В.П. — VI позиція ніг; руки — на талії.

1т. “раз-і” — крок правою ногою вправо. Одночасно ліву ногу, зігнувши в коліні, невисоко підняти вперед;

“два-і” — підскочити на правій нозі; одночасно плеснути в долоні перед корпусом.

Далі рух триває з іншої ноги.

3. «Полька».

В.П. — III позиція, права нога попереду.

Дівчата підтримують спідничку обома руками;

юнаки тримають руки на талії.

“і” — маленький підскок на півпальцях лівої ноги; праву ногу, не торкаючись підлоги, витягнути вперед.

1т. “раз” — праву ногу поставити на підлогу на півпальці, виконуючи невеликий крок вперед;

“і” — ліву ногу підтягнути до правої ноги ззаду в III позицію на півпальці;

“два” — крок правою ногою вперед на півпальці; ліву ногу, зігнувши в коліні, підтягнути до щиколотки правої ноги ззаду;

“і” — маленький підскок на півпальцях правої ноги; ліву ногу, не торкаючись підлоги, витягнути вперед.

Далі рух виконується з лівої ноги.

Всі кроки польки виконуються на низьких напівпальцях, кроки вперед — невеликі.

4. «Перескоки з боку в бік».

В.П. — VI позиція ніг; руки — на талії.

“і” — праву ногу, злегка зігнувши в коліні, підняти вперед.

1т. “раз” — перескочити на праву ногу, опускаючись з носка на всю стопу і злегка присідаючи. Носок спрямований вперед. Ліву ногу, злегка зігнувши в коліні, відокремити від підлоги;

“і” — ліву ногу поставити спереду правої ноги (навхрест) на півпальці. Носок спрямований вперед. Праву ногу, злегка зігнувши в коліні, відокремити від підлоги;

“два” — праву ногу поставити ззаду на півпальці, коліно злегка зігнути, носок направити вперед. Ліву ногу, злегка зігнувши в коліні, відокремити від підлоги. Підйом вільний;

“і” — пауза.

Рух виконується з іншої ноги.

5. «Потрійний притуп».

В.П. — VI позиція ніг, трохи зігнуті в колінах; руки — на талії. затакт:

“і” — підняти праву ногу, згинаючи в коліні.

1т. “раз” — притупнути всією ступнею правої ноги, піднімаючи ліву ногу поруч з правою ногою;

“і” — притупнути всією ступнею лівої ноги, піднімаючи праву ногу поруч з лівою ногою;

“два” — притупнути всією ступнею правої ноги;

“і” — пауза.

6. «Полька в повороті вправо».

В.П. — обличчям до центру кола, III позиція, права нога попереду. Виконується повний поворот на 2 такту.

Перша половина повороту.

“і” — злегка підскачити на низьких півпальцях лівої ноги; праву ногу витягнути вправо в сторону, злегка піднявши її над підлогою. Коліно і підйом витягнути. Одночасно корпус злегка нахилити вправо, голову повернути до правого плеча.

1т. “раз” — праву ногу поставити на півпальці в II позицію;

“і” — ліву ногу підтягнути до правої ноги в III позицію, позаду неї;

“два” — правою ногою виконати крок в сторону II позиції;

“і” — маленький підскок на правій нозі з одночасним поворотом вправо на 180°. Ліву ногу, злегка зігнувши в коліні, підтягнути до щиколотки правої ноги ззаду.

Друга половина повороту.

2т. “раз” — крок лівою ногою в сторону в II позицію;

“і” — підтягнути праву ногу до лівої ноги ззаду в III позицію,

“два” — лівою ногою виконати крок в сторону II позиції;

“і” — маленький підскок на лівій нозі, одночасно повертаючись вправо на 180°.

Праву ногу, не торкаючись підлоги, злегка витягнути і підтягнути до щиколотки лівої ноги спереду.

Дівчата виконують польку в повороті, починаючи з першої половини. Юнаки виконують ті ж рухи, але починають з лівої ноги, стоячи спиною до центру кола, з другої половини повороту.

7. «Хлопавка».

В.П. — І позиція ніг; руки - на талії.

1т. “раз-і” — вдарити правою рукою по лівій долоні свого партнера, яку він повертає вгору;

“два-і” — вдарити лівою рукою по правій долоні партнера, яку він так само повертає вгору.

2т. “раз-і” — вдарити правою рукою по правій долоні партнера, піднявши кисті рук перед собою; ліва рука лежить на талії;

“два-і” — пауза.

3-4т. — повторити рухи 1-2т., під час яких партнери змінюють руки.

5т. — двічі вдарити правою долонею по правій долоні партнера, кисті рук підняти і направити долонями вперед, на кожну чверть. Ліві руки лежать на талії.

6т. — двічі вдарити лівою долонею по лівій долоні партнера. Праві руки лежать на талії.

7-8т. “раз-і”, “два-і”, “раз-і” — тричі вдарити в долоні перед собою;

“два-і” — пауза; обидві руки покласти на талію.

8. «Присідання і підйом на півпальці з поворотом корпусу на 90°».

В.П. — VI позиція ніг; руки - на талії.

1т. “раз-і” — виконати напівприсідання, згинаючи коліна обох ніг; голову злегка опустити підборіддям вниз;

“два-і” — втягнувши коліна обох ніг, піднятися на півпальці по VI позиції; одночасно повернути корпус вправо на 90°, виводячи ліве плече вперед; голова з легким акцентом підборіддям, приводиться до лівого плечу.

2т. “раз-і” — опустивши п'ятки на підлогу, виконати напівприсідання, згинаючи коліна обох ніг; корпус повернути в пряме положення; голову злегка опустити підборіддям вниз;

“два-і” — втягнувши коліна обох ніг, піднятися на півпальці по VI позиції; одночасно повернути корпус вліво на 90°, виводячи праве плече вперед; голова з легким акцентом підборіддям, приводиться до правого плечу.

9. «Галоп».

В.П. — VI позиція ніг; руки — на талії.

“і” — з невеликого присідання на обох ногах піднятися на півпальці.

1т. “раз” — ковзний крок правою ногою вправо на всю стопу;

“і” — невеликий підскок на правій нозі, ліву ногу підтягнути до правої ноги в І позицію. Обидві ноги на півпальцях;

“два-і” — повторити рухи, які виконувалися на “раз-і”.

Якщо рух виконувати вліво, то перший крок слід починати з лівої ноги.

ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ

Завдання II-го року навчання:

III семестр:

1. Постановка ніг, рук, корпусу, голови в манері, стилі і характері різних народних та народно-сценічних танців.
2. Вивчення простіших елементів і рухів біля станка у чистому виді.

IV семестр:

1. Складання нескладних танцювальних комбінацій на 8-16 тактів з 2-3 засвоєнних рухів.
2. Вивчення етюдів, передбачених програмою на 8-10 фігур (по 16 тактів).

Тематичний план курсу та методичні поради

III семестр

Тема 1. Ритмопластичне узгодження рухів тіла.

Тема 2. Жест і поза у танці.

Тема 3. Різновиди народних танців, їх характеристики.

IV семестр.

Тема 1. Взаємозв'язок хореографічної лексики та музики.

Тема 2. Темп і деякі прийоми виконання руху відповідно до музичного супроводу.

Ключові слова:

1. Préparation – для руки.
2. Позиції та переводи ніг.
3. Позиції та положення рук.
4. Demi-plié et grand plié
5. Battement tendu №4.
6. Battement tendu №1
7. Battement tendu №3, 5.
8. Battement tendu jeté.
9. Rond de jambe et rond de pied.
10. Par tortille одинарне – подвійне;
11. Battement fondu;
12. „Віршовочка”;
13. Угорський Battement;
14. Flic-flac;
15. Sapateado;
16. Grand battement jeté;
17. Port de bras – для голови, тулубу, рук та ніг.

Базові знання:

- виховання виразності високої техніки національної манери виконання;
- черга виконання вправ біля станка;
- побудова заняття на середині залу;
- підбір танцювальної лексики, танцювальні сполучення;
- розгорнуте танцювальне сполучення, побудоване на вивчених елементах народних танців;
- *перший етюд манери виконання танцю для двох*;
- спілкування партнерів у танці.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ

Курс лекцій та методичні поради

Ритмопластичне узгодження рухів тіла.

Положення рук — один з найважливіших компонентів пластичної виразності людського тіла. Це неодноразово підкреслювали класики хореографії. «Щоб прискорити розвиток нашого мистецтва і наблизити його до правди, — писав Ж.-Ж. Новерр, — необхідно пожертвувати зайвою хитромудрістю па; те, що буде при цьому втрачено в техніці ніг, окупиться *виразністю рук*». Значення рук, плечей, пальців у танці величезне: вони *передають основний зміст* — розкривають сюжет.

Та, незважаючи на це, лише на початку ХХ сторіччя рухи рук дістали провідну роль у створенні музично-хореографічного образу. Балетмейстер-новатор М. Фокін вважав руки найбільш сильним виражально-танцювальним засобом і у своїх постановках надавав їм нових функцій. Доцільно пригадати його шедевр «Умираючий лебідь» на музику К. Сен-Санса у неповторному виконанні А. Павлової.

Положення рук в народній хореографії більш-менш стало, за винятком специфічних та імпровізаційних елементів. Позички рук (вихідне положення, перша, друга, третя) в народному танці одержують своєрідне забарвлення. Наприклад, в українському танці у вихідному положенні руки вільно опущені вздовж корпусу, у першій — спрямовані вперед на рівні діафрагми, у другій — розкриті вперед здебільшого долонями догори, у третій — прямі у ліктях і розкриті дещо ширше плечей.

Крім чистого використання основних позицій (при виконанні дрібного бігунця у дівчат з вихідним положенням рук, різноманітні крутки за другою позицією, оберти за третьою тощо), в українському танці існує велика кількість *проміжних комбінованих положень*, котрі будуються від основних: руки переводяться з вихідного положення у першу позицію, другу і знову йдуть у вихідну (при виконанні бігунців); переводяться на талію, права йде на потилицю, а ліва одночасно переводиться на талію (при виконанні чоловіками тинка, бігунця) і т. п.

Проте в якому б положенні не були руки, вони — *необхідна складова частина танцювального руху*. Дуже вдало це підкреслила відома балерина Н. Дудинська: «Руки — ... необхідний елемент механіки танцю. Їх розумна, правильна постановка зумовлює точне виконання майже всіх складних рухів, і перш за все турів. Руки — помічники у важкій технології танцю, руки — крила, руки — відтворювачі найтонших людських емоцій». Основний імпульс у піруетах дається переважно руками.

Велику роль у створенні *емоційно змістовного, ритмопластичного малюнка*, в якому закладено певну дію, відіграє *кисть руки*. Вона запрошує, дає, розповідає, відштовхує. «*Port de bras* повинні бути такі ж різноманітні, як і почуття, що відтворюються засобами танцю», — зазначав Ж.-Ж. Новерр. Кисть під час руху руки *наче відстає від неї на якусь вісімку*, виконуючи в просторі той же шлях, що й рука. Кисть руки дещо «запізнюється», фіксуючи останню частку

руху. Саме в цьому полягає те чи інше значення па, в цьому проявляється своєрідна краса народного танцю. Якщо ж виконувати рухи без «запізнення» кисті, одразу ж помітно, що танцювальний рух перетворюється на спортивну зарядку або на звичайний побутовий рух.

У танцях багатьох народів, особливо в жіночих узбецьких, грузинських, таджицьких, азербайджанських, руки, кисті та пальці зосереджують у собі найважливіші виражальні засоби. Через те що українська хореографія має надзвичайно багату лексику, ці компоненти інколи залишаються поза увагою балетмейстерів, що шкодить їм у їхній практичній роботі. Правильна, вдала постава рук — велика творча знахідка постановника.

Спостерігається надзвичайна різноманітність положень рук при виконанні рухів у парах, четвірках.

Оригінальні поєднання рук битують в гуцульських, лемківських, бойківських та буковинських танцях: руки юнака лежать на талії дівчини, а її — на його плечах; ставши візаві, партнери кладуть руки на талію одне одному. В цих та багатьох інших положеннях виконуються найрізноманітніші крутки, обертання тощо.

У четвірках, п'ятірках, у масових побудовах (півколах, діагоналях, лініях) при виконанні різновидів бігунців, па де басків, вихилясників, вірьовочок та інших рухів дівчата й хлопці тримаються вільно за опущені вниз або піднесені вгору руки; руки перехрещуються спереду та ззаду, кладуться на плечі; ліва рука дівчини переноситься на її ж праве плече, права — на праве плече партнерки, що стоїть попереду, дівчата стають одна за одною ланцюжком і беруться за талію і т.п.

Деякі положення рук зумовлені специфікою народного вбрання. Так, відведення руки за потилицю пік сказане завданням притримати шапку, а розкинуті у сторони руки в обертах та крутках у дівчат викликані потребою тримати стрічки, щоб вони не заважали танцювати.

Port de bras у сучасній класичній та народно-сценічній хореографії означає не тільки положення рук, а й узгодженість їх рухів з рухом корпусу, з постановкою голови танцівника тощо. З цього приводу дуже цікаве висловлення видатного балетмейстера-педагога А. Ваганової: «Вихованням ніг у більшості випадків займаються з початку навчання, але при цьому не варто забувати про руки, корпус, голову... Головне — вільне поводження зі своїм тілом; воно в умінні управляти спиною і в правильному поводженні з руками».

Вільна постава корпусу дає динамічне спрямування бігунцям, тинкам, бігам, стрибкам. Як би виконавець віртуозно не виконував бігунець, без стрімкого ривка вперед усім корпусом рух не дістане потрібної виразності й чіткості.

У складних лексичних поєднаннях (партерних обертах на місці і з просуванням, повітряних обертах, кабриолях, щупаках, розніжках тощо) без правильно поставленого і добре тренованого корпусу не може бути й мови про досконале виконання того чи іншого па.

Виконавець народних танців повинен мати вправний, натренований корпус, з рухами якого б узгоджувалися рухи голови, рук і ніг. Ніяка трудність, зумовлена

технікою виконання того чи іншого па, не дає права виходити із заданої форми руху.

При виконанні складових часток будь-якого обов'язкового па входять і елементи руху корпусом. Наприклад, при виконанні вихилясника корпус повертається ліворуч або праворуч, у підсічках, млинках, револьтатах корпусом притискається виконавець до самої підлоги, у повітряних розніжках дуже згинається у талії. У жіночих па корпус більш спокійний, підтягнутий, рівний.

Цікаво порівняти положення корпусу у жіночих рухах українського танцю з рухами ферганського, хорезмського, таджицького, індійського танців, де виразність па створюється переважно своєрідними рухами верхньої частини корпусу (перегинання назад, уперед, вбік) та руками (специфічні рухи у позі на колінах тощо).

Для чоловічих рухів в українському народному танці характерним є гордовита постава корпусу з широко розправленими плечима.

Плечі ж здебільшого спокійні (на відміну від таджицьких, узбецьких, татарських, циганських танців, де плечова техніка є одним з провідних засобів виразності). Хоч і на Україні у дівочих рухах зустрічається ледь помітний рух то одним, то другим плечем (кажуть, «поводить плечима»). А в деяких закарпатських танцях («Тропотянка», «Рахівчанка», «Дуба-танець») існують різкі рухи плечей угору-вниз із швидкою їх вібрацією. У гуцульських танцях при парних поворотах одночасно з корпусом різко змінюються й ракурси плечей.

Постава *голови* в фольклорній і народно-сценічній хореографії перш за все визначається змістом та характером танцю, його емоційною спрямованістю. Під час виконання бігунця чи тинка у хороводах танцюристка тримає голову прямо, спокійно; іноді сором'язливо нахилиє голову ледь-ледь уперед або до правого чи лівого плеча. Та, виконуючи ті ж самі рухи в козачку чи гопаку, дівчина гордо підносить голову, уся її постава підкреслює завзяття, життєрадісність, енергію, навіть задержуватість.

У юнака в танці голова гордовито піднесена вгору, підкреслюється мужність, сила, щира веселість. У підбивках, кабріолях, під час виконання притупів, у вихилясниках і т. ін.. рухи голови зумовлюються й узгоджуються з рухами корпусу.

В арсеналі *віртуозного танцю* українського народу є велика кількість різноманітних обертів. Без різкого повороту голови, корпусу та приведення їх у вихідне положення виконання цієї групи рухів неможливе.

Емоційна виразність образу, створювана за допомогою певної постави голови, звернула на себе увагу балетмейстерів-постановників та дослідників українського народного танцю. Тут доцільно підкреслити новаторство П. Вірського, який почав у масових танцях широко застосовувати синхронізовані рухи великої кількості танцюристів, як-от: масовий уклін, нахили голови під час виконання бігунця, кокетливе похитування головою в різних ритмах тощо. Ці нюанси завжди справляють дуже гарне враження і надають виконанню витонченості, злагодженості, краси.

Питання для перевірки знань.

Тема: «Ритмопластичне узгодження рухів тіла».

1. Яке значення має виразність рук в народній хореографії?
2. Яка пластична виразність руху кисті руки?
3. Які характерні особливості притаманні для рухів корпусу в різних народних танцях?
4. Як залежать руху плечей і голови від характеру і змісту танцю?
5. Які вимоги до використання атрибутів у народних танцях?

Жест і поза у танці.

Жест (фр. Gest - рух тіла) — виразно-образотворчий засіб у драматичному мистецтві, пантомімі, хореографії, який обумовлюється особливостями художнього персонажу (логікою його поведінки, індивідуальними рисами характеру тощо).

У народно-сценічній хореографії жест існує самостійно: як певний *рух-жест* і як *елемент* — у складних по структурній побудові па. На відміну від побутового жесту, з його натуралістичній спрощеності, сценічний жест підпорядкований музично-хореографічній драматургії, яка, з одного боку, дає виконавцю певну свободу, але разом з цим вимагає від нього суворого лаконізму та економності в русі і одночасно різноманітності у проявах зовнішньої дії. Виконання такого жесту вимагає від виконавця пильної уваги і пластичної виразності.

Рух, жест, міміка народилися на зорі людської цивілізації в первісній пантомімі і танцях. Маючи одні й тіж самі джерела — виражальні можливості людського тіла розвиваються в найтіснішій єдності.

Пантоміма — один із засобів хореографічного мистецтва, в якому художній образ створюється за допомогою міміки, виразних рухів, жесту.

Перехід від танцю до пантоміми і назад обумовлюється танцювальною пантомімою і образним танцем. Це видатне досягнення сучасної хореографії. «Пантоміма в сучасному балетному спектаклі (особливо на музику сучасного композитора) — невід'ємна частина танцю, — говорила Галина Уланова. — Пантоміма переходить в танець, як і танець в пантоміму, непомітно, саме це надає і пантомімі, і танцю велику музично-драматургічну виразність і осмисленість дії». Шкода, що багато балетмейстерів-постановників в одному контексті хореографічного твору створюють дуалізм виразних і образотворчих засобів, штучно розділяючи пантоміму і танець.

Таким чином, жест, як у пантомімі, так і в танці набуває значення один з вирішальних образно-дієвих засобів. Однак у танцювальній пантомімі жест кілька домінує над рухом, тоді як в дієвому танці він органічно з'єднується, узгоджується, підпорядковується основному па. Це *взаємоперетворення* збагачує і пантоміму, яка надає точну завершеність і чіткість формам танцю, і танець, який набуває значну драматичну виразність пантоміми.

Майстерно це представлено в роботах П. Вірського «Ляльки» і «Ой під вишнею». І в першій, і в другій хореографічних картинах діючі персонажі —

ляльки, а в танці — своєрідні сценки українського лялькового театру-вертепу. Саме взаємоперехід від пантоміми до танцю і навпаки змушує глядача вірити в те, що на сцені живі персонажі. У цих постановках внутрішня техніка допомагає ліквідувати мости, які поділяють танець і пантоміму.

Жести в різних видах мистецтва — драмі, пантомімі, хореографії — мають свої характерні ознаки, зумовлені специфікою кожного з них. Дія в хореографії тісно пов'язана з музикою і строго регламентована в часі, тому, хореографічний жест, в першу чергу підпорядковується музичному темпоритму і, через це, як правило, *лаконічний*. У той же час танцювальний жест надзвичайно поетичний, широкий, узагальнений, вагомий, побудований в основному на внутрішньому почутті, який фіксується в скульптурній пластиці рухів і музики без ілюстративності, притаманної пантомімі.

Для більшої виразності дії або характеристики персонажа хореографічний жест концентрує ритмопластичні елементи з деяким просторовим перебільшенням. Це пояснюється віддаленістю актора від глядача. Зазначене невелике відхилення від норми, незважаючи на те, що жест повинен відобразити природний стан людини, обумовлюється специфікою танцювального мистецтва, завдяки якій сценічний жест, хоча і походить від життєвого, природного стану, дещо відрізняється від звичайного побутового жесту.

Танцювальні жести органічно вплітаються в ритмопластичну тканину танцю, і глядач не виділяє їх окремо, а сприймає в гармонії з тим чи іншим рухом. Але іноді, у зв'язку з певним художнім завданням, постановник свідомо акцентує увагу глядача, підкреслюючи той чи інший з жестів. У хореографічній картині «Мі пам'ятаємо» П. Вірський кілька разів, причому різними жестами (звернення виконавців до залу з випрямленою рукою і вказівним пальцем; зігнутою в кулак і піднятою вгору правою рукою та ін.) стверджує, що трагедія Бухенвальда не повинна повторитися.

Жест, фіксуючи певний момент дії, відіграє значну роль у подальшому розвитку емоційно насиченого хореографічного контексту його внутрішньої дії і допомагає створити хореографічний образ, входячи в лексику танцю самостійної часткою.

Відомий французький мім Марсель Марсо, творче кредо якого — ліризм і поетична образність, дав надзвичайно влучну характеристику дієвого психологічного жесту: «Жест вібує і дихає, як жива істота».

Жести, в широкому розумінні цього слова, — не тільки рухи руками, але і *корпусом, головою, частинами обличчя (міміка)*. Викликані емоційними переживаннями, вони можуть бути представлені найрізноманітнішим чином: людина в стані гніву показує кулак, насуплює брови; в пригнобленому стані - опускає плечі, голову, руки; в стані переляку - втягує голову в плечі і т.п. Жест розповідає, сперечається, наказує, дає уявлення про національну, соціальну приналежність персонажа, його характеру, звичках. Він пестить, вітає, забороняє, дозволяє.

У танці не може бути невизначених жестів, в кожному закладено певний емоційний сенс, що відображає настрій, почуття людини. Таким чином, жести

йдуть від логіки поведінки героя в тій чи іншій життєвій ситуації, і вона, ця логіка, обумовлює логіку сценічної дії.

Осмисленість, образна цілеспрямованість, дієвість і разом з тим природність — основні риси хореографічного жесту. Мистецтво танцю не сприймає випадкових, не вмотивованих дією жестів, тим більше, що вони роблять з танцівника живий манекен, порушуючи природний розвиток подій і відповідних їм рухів.

Не складно виконати той чи інший жест в певний відрізок часу — важливо підпорядкувати його не зовнішній механічній ілюстративності, а дієвому розвиткові образу. Слова великого Ф. Шаляпіна, що «жест є не рух тіла, а рух душі», відноситься і до акторів-танцюристів.

Жест повинен бути виконаний точно і вчасно, він повинен бути скупим, але наповненим драматургічної сили. Приблизність веде до того, що глядач не зрозуміє думки виконавця, закладеної в жесті. Ось чому справжні танцівники-актори прагнуть виявити у дорученій їм ролі найтонші нюанси і засобами пластичної мови акцентувати окремі деталі і т.п. Саме такі жести, співіснуючи з лексикою і мімікою і, доповнюючи один одного, створюють єдину ритмопластичну гармонію образу, саме вони доносять до глядача почуття, емоції і, як писав М. Фокіна, «можуть сказати про те, про що музика не скаже».

Сучасні дослідники ділять жести на — ***ілюстративні, умовні, психологічні***.

Ілюстративні жести супроводжують дію. У народному дійовому танці вони, на відміну від пантоміми, зустрічаються рідко. Це насамперед показ стану людини (втома, бадьорість, хворість: болить серце, голова та ін.), визначення форми предмета, його розмірів, висоти і т.п., а також зображення явищ природи.

Якщо ці жести мотивовані дією, особливо в загострено-гротесковому плані (залицання старого пана до дівчини в хореографічній картині «Ой під вишнею» П. Вірського), то використання їх доречно.

Умовні жести не супроводжують дію, а замінюють її ритмопластичним еквівалентом. Ці жести органічно входять в танець, і глядач їх сприймає як частину самого дії. Влучно використовували умовні жести П. Вірський в хореографічній картині «Про що верба плаче»; В. Михайлов в танці «На Січі Запорозькій» (військові ритуали); В. Вронський в хореографічній сцені «Солоха» (релігійні ритуали) та ін.

Вагомого смислового навантаження, особливо в сучасних сюжетних танцях і композиціях, досягає **психологічний жест**, який показує відношення персонажа до зовнішнього середовища і у зв'язку з цим розкриває його внутрішній емоційний стан, хід його думок. У психологічному жесті закладені майже всі емоційні переживання, властиві людині.

Психологічні жести іноді співіснують з умовними жестами. Так, в танцювальному дуеті юнак освідчується в коханні дівчині. Вона горизонтальним рухом голови зліва направо (умовний жест) не приймає залицання і разом з тим, коли юнак обіймає її, сором'язливо ховає свою голову у нього на грудях (психологічний жест - згода).

Справжнім майстром психологічного жесту є той балетмейстер, який, передбачаючи в танці закінчену драматургічну дію, побудовану на гострому

сюжеті, в своїй практиці *поєднує психологічну та пластичну розробку характерів*. Жести можуть бути обумовлені національною, соціальною приналежністю і навіть певною професією.

Поза (від фран. Pose від poser — покласти, поставити) у танці — *фіксація певної дії руху*. Існує як *préparation* і як фінал танцю або кінець окремого руху *aplomb*, а також як складова частина окремих хореографічних па. Нерідко з'єднується з жестом, створюючи тим самим складні пластичні малюнки положення людського тіла.

«Нерухома поза — це зовсім не пауза в танці і в усякому разі не завжди і навіть частіше не тільки пауза. Вона — *активний елемент змісту в сценічній дії*. Вона передає почуття, навіть думку, т.к. веде мову своєю виразністю. Ціла автономна область художньої творчості — скульптура — користується образним матеріалом тільки через позу як формулу найвищої миті руху. І якщо танець можна трактувати як скульптуру, яка ожила, то найбільш скульптурним елементом танцю і буде поза. Але поза — це тільки «один звук» в ланцюжку руху, причому звук «німий», який припадає на момент затримки руху», — стверджував Б. М. Богданов-Березовський.

Поза подібна зі скульптурою, яка також має свій образний матеріал - застигла мить руху. Саме від скульптури (починаючи з античності і закінчуючи роботами наших сучасників) багато запозичують майстри танцю.

Поза *координує* рухи голови, корпусу, плечей, ніг, рук. Так, в позі, яка зображує заспокоєння, голова опущена вниз — вперед, при відображенні гордоців, почуття власної сили голова високо піднімається вгору і відхиляється трохи назад. Отже, положення голови у різноманітних ракурсах залежить від образно-емоційної насиченості пози.

Багато нюансів надають позі плечі. Зведення одного плеча — зневага; розправлення - сила і т.п. У зв'язку з тим, що поза є активним елементом руху, в ній не повинно відчуватися м'язової скутості. Тривалість пози може бути різною. Так, звичайний притуп у юнака після присядки, коли він розкриває руки в сторони або кладе їх на талію, запрошуючи дівчину на танець, може тривати 1/4, а може охоплювати і весь наступний такт (розмір 2/4). Іноді зміст твору передбачає тривалість пози протягом кількох тактів, а то й цілого періоду.

Отже, поза - це не тільки зафіксована пауза (в метроритмічному відношенні), а й надзвичайно активний елемент змісту.

Поза, як і рух, має свої національні відмінності, зумовлені закономірностями розвитку того чи іншого національного хореографічного мистецтва. Пози українського чоловічого танцю центральної України (гопака, козачка) широкі, вільні, наповнені внутрішньої динаміки; пози гуцульських танців більш зібрані, лаконічні. Пози в українському жіночому танці, порівняно з хореографією інших народів, наприклад, узбецькою, таджицькою, вірменською, також — відкриті, широкі, динамічні і, разом з тим, по-жіночому граціозні, м'які. У кожному жанрі, стильовому напрямку створення і виконання поз обумовлюється дією. Пози стрімкого гопака відрізняються від мрійливо-філігранного козачка, веселої жвавої польки — від ліричного хороводу і т.д.

Питання для перевірки знань.

Тема: «Жест і поза в танці».

1. У чому основні відмінності між побутовим і сценічним жестом?
2. Як узгоджуються танець і пантоміма в хореографічному творі?
3. Які особливості повинен мати хореографічний жест?
4. Що допомагає зробити танцювальний жест найбільш виразним?
5. Які основні риси хореографічного жесту?
6. Дайте характеристику різним видам жестів.
7. Що висловлює хореографічна поза?
8. Якими виразними якостями володіє танцювальна поза?

Релевантні поняття елементарної теорії музики.

В природі існує нескінченна кількість звуків, що сприймаються людиною, але не всі звуки можуть служити матеріалом для музики. Музичні звуки, на відміну від шумових, мають володіти особливими властивостями; вони відібрані та організовані у визначену систему, вироблену у процесі багатовікового розвитку музичної культури, яка служить для виразу музичних образів.

Розуміння основ елементарної теорії музики допомагає хореографам, педагогам-постановникам у розборі музичних творів. Елементарна теорія музики являє собою початкову музичну граматику, яка повинна повідомити учням і студентам систематичні відомості про ряд найважливіших елементів музики, основаної на законах народної та класичної романтичної музики.

Ритм. Ритмом називається *організована послідовність звуків однакової або різної тривалості*. Саме поняття «ритм» у перекладі з грецького означає «течія». В усіх мистецтвах, у тому числі й музиці, це поняття розглядається як загальна послідовність або загальне поєднання елементів (складових частин) художнього твору. Величезне значення має визначеність, чіткість співвідношення великих і дрібних складових частин цілого, у тому числі й визначеність відношень звукових тривалостей і поділення їх на два (ціла, половинна, чверть, восьма і т. ін.). Без цієї ознаки визначеність музики була б недостатньо організованою і запам'ятовуючою для впливу на людей. Поняття «ритм» у вузькому змісті слова розглядається як повторність яких-небудь елементів, часто засобом передачі єдності змісту служить схожість його частин, наприклад – схожість колон у колонаді будівлі, схожість частин будівлі, розташованих наліво та направо від колонади (симетрія). В музиці, аналогічно, застосовується ***повторність ритмічних комбінацій*** (тобто порядку тривалостей, що зберігають початковий характер).

Ритмічний малюнок. Ритмічним малюнком називається ***послідовність звукових тривалостей***. Значення ритмічного малюнку для виразності музики дуже велике. Вже один ритмічний малюнок сам по собі може характеризувати деякі роди (жанри) музики (наприклад: марш, вальс, мазурку тощо). Для створення художнього образу один ритмічний малюнок, як будь-який окремий засіб, звичайно, недостатній, але значення його залишається дуже великим.

Паузи. Паузою називається *перерва у звучанні* (час мовчання). Паузи вимірюються так само, як і тривалості.

Стакато. *Уривчасте виконання звуків* називається стакато. У вправах і в танцях цьому поняттю відповідає *чітке, уривчасте виконання ритмічних рухів*.

Легато. Позначає *зв'язне виконання*, при якому кожен звук витримується так, щоб *між ним і наступним звуком не утворилась пауза*, навіть найкоротша. В рухах та танцях відповідно до характеру музики відповідає *плавне, суцільне, що витікає одне з одного*, виконання рухів.

Акцент. Акцентом називається *виділення звука шляхом більшої гучності* (або більшої тривалості) порівняно з оточуючими звуками.

Метр. Метром називається *послідовність акцентованих і неакцентованих відрізків рівно тривалих часів, що періодично повторюється*. Метр служить для організації музичних звуків шляхом їх різної тривалості (акцентування). Акценти, що створюють метр, називаються *метричними акцентами*, а акцентовані й неакцентовані відрізки часу, що створюють метр, називаються *метричними частками*. Частка, що акцентується, називається *сильною*, що неакцентується – *слабкою*. Періодичні акценти повторюються через однакову кількість часток, наприклад: через одну, через дві і т.п.

Метр – це *правильна повторність акцентованих і неакцентованих моментів*, яка служить для організованості музики.

Розмір. Розміром називається *нотне позначення метру його часткою, визначеною тривалістю* (чвертю, половинною і т. п.), *а всієї метричної групи часток – дробом*. Чисельник цього дроби вказує на *кількість часток розміру* (метру) *в такті*, а знаменник – на *тривалість, яка прийнята за основну частку*.

Такт. Тактом називається короткий фрагмент музичного тексту, який відповідає часовому інтервалу між метричними (періодично повторюваними) акцентами. Музичні такти вимірюються кількістю одиниць тривалості (найчастіше це «чверть» та «вісімка»). В танцювальній музиці розмір такту звичайно зберігається постійним протягом всього твору. Такти можуть мати однакове, або різне ритмічне «наповнення».

Тактова риска. Тактовою рисою називається *вертикальна риска, що відділяє такти один від одного*. Тактова риска ставиться *перед сильною часткою такту і служить для її позначення*.

Прості метри та розміри. Простими називаються метри та розміри, що мають *дві і три частки при одному акценті*.

Складні метри та розміри. Складними називаються метри та розміри, що *створюються від злиття однакових простих метрів* (розмірів) і тому мають

більше як один акцент. Кількість акцентів дорівнює кількості простих метрів, злитих у один складний. Акцент першого із злитих простих метрів сильніший, ніж акценти подальших простих метрів, що увійшли у складний метр та розмір. Тому перша частка складного метру називається *сильною часткою*.

Затакт. Затактом називається *звук або група звуків*, що представляє собою *неповний такт без важкої частки, з якого починається твір*. В русі затакт позначається *внутрішнім зітханням*, підготовкою до акцентом. В рухах акцентування слабкої частки такту надає додаткової виразності танцю.

Синкопа. Синкопою називається *звук, що починається на слабкій частці такту і витримується на наступній за нею сильній частці*. Початок синкопи акцентується і вступає у суперечність з метричним акцентом. В рухах акцентування слабкої частки такту надає додаткової виразності танцю.

Темп. Темпом називається *швидкість руху, частота пульсування метричних часток*; темп позначається на початку твору словами, написаними над нотним рядком. Роль темпу у музиці дуже велика, оскільки характеру кожного музичного образу відповідає визначена швидкість руху. Наприклад, стан схвильованості звичайно передається музикою у швидкому темпі. Зі швидким темпом пов'язаний і пожвавлений танок, а тріумфальному характеру відповідають помірно швидкі темпи. Музика пасторального характеру буває у помірному темпі. Повільні темпи зустрічаються у музиці різного характеру, наприклад, у скорботному марші або у спокійному оповіданні. Відступ від темпу, нормального для даного твору, веде до спотворення характеру його музичних образів.

Співзвучність. Співзвучністю називається *одночасне сполучення декількох (двох та більше) звуків*.

Акорд. Гармонія. Акордом називається *співзвучність, що складається не менше ніж з трьох звуків*. Їх роль дуже важлива, оскільки вони сприяють загальній організованості руху голосів. Якщо всі його звуки беруться одночасно у різних октавах, то такий засіб називається *подвоєнням*.

Гармонією називається *об'єднання звуків у співзвуччя та послідовність співзвуч.* Призначення гармонії – сприяти повнішому виразу змісту мелодії шляхом супроводження її акордами, а також об'єднувати декілька одночасно лунаючих мелодій. Навіть в одній мелодії гармонія часто проявляється у русі голосу по звуках якого-небудь акорду.

Поняття про стійкість. Тоніка. У музичній системі, основаній на визначених висотних відношеннях, є звуки, що виконуються як *опора* (наприклад, для закінчення мелодій). Такі опорні звуки називаються *стійкими*. Серед опорних, стійких звуків виділяється один у якості найбільш твердої головної опори; такий головний стійкий звук називається *тонікою*. Наприклад, у системі «до-ре-мі-фа-соль-ля-сі» тонікою буде звук «до». Стійкість звуків проявляється

тоді, коли їм протиставлені інші звуки, що називаються *нестійкими*, тобто такими, у яких виражається незавершеність музичної думки.

Поняття про значення стійкості та нестійкості. Окрім ладового колориту, істотне значення має співвідношення стійкості та нестійкості у ладу. Мелодій, які розвивались би на основі тільки стійких звуків, по суті, немає. Зазвичай у мелодію залучаються як стійкі, так і нестійкі звуки. Стійкі звуки підкреслюють ладову ясність, спокій, безтурботність, а нестійкі звуки виражають необхідність продовження думки.

Лад. Ступені ладу. *Ладом* називається сукупність звуків, які на основі спорідненості зв'язків між ними об'єднані у систему, що має тоніку. Зв'язок між звуками ладу оснований на фізичних закономірностях акустики. Число звуків, що входять у лад, як правило, обмежене. Багато ладів складаються із *семи звуків*, але бувають і з меншим або більшим їх числом.

Музична система – це «алфавіт» для побудови ладів. Звук, увійшовши у дану ладову систему, називається *ступенем ладу*. Лад є засобом виразності музики, проявом організованості звуків за висотою. Ладова будівля музики містить у собі напругу та забарвлення. Відношення стійких та нестійких звуків та співзвучностей створюється у напруженнях. Забарвлення створюється висотним положенням ступенів щодо тоніки. Два основних лади – *мажор та мінор* – мають протилежне забарвлення, яке звичайно порівнюють зі світлом і тінню; це забарвлення надається музиці, що створюється в тому чи іншому ладі. Реалістичне музичне мислення будується тільки на основі ладу, ладової організованості звуків.

Мажор. Мажорним ладом, або мажором, називається такий лад, у якому на тоніці створюється *мажорний тризвук*. Загальне сполучення та співвідношення фарб у творі називають *колоритом*, цей термін застосовують у музиці до її ладової сторони. Ладовим колоритом називають *поєднання та співвідношення ступенів і співзвучностей ладу*, створюваного ними забарвлення твору. Лад – дуже важливий засіб музики у вираженні відтінків змісту. Мажорний лад служить виразу урочистості, світла, перемоги, життєрадісності, веселощів, мрійливості.

Мінор. Мінорним ладом, або мінором, називається такий лад, у якому на тоніці створюється *мінорний тризвук*. Мінор – такий же самостійний лад, як мажор. Мінорний лад служить для виразу печалі, трагічного начала. Якщо мажор порівнюють зі світлом, то мінор – з тінню. Мінор застосовується тоді, коли потрібне більш темне забарвлення ладу. Колорит мінора використовується у драматичній музиці і сприяє виявленню трагічного начала. Прикладом можуть служити похоронні марші, настрої скорботи, гіркоти, смутку.

Пентатоніка. Пентатонікою називається *звукоряд*, що складається з *п'яти звуків*. У пентатонічному звукоряді будь-який його звук може бути *головною опорою*, тобто тонікою. Прикладами музики, основаної на пентатоніці, можуть

служити народні мелодії казанських татар, чувашів, бурятів, монголів, китайців та ін. Іноді зустрічаються пісні, побудовані цілком на пентатоніці, і в народній музиці українців, росіян та білорусів. Таким чином, наші мажор та мінор не є основними ладами для всіх народів.

Загальні поняття модуляції. Модуляцією називається *перехід з однієї тональності в іншу без зміни або зі зміною ладу*. Зміна тональності передається по слуху або за допомогою аналізу гармонії. Модуляція має двояке художнє значення:

1. Майже у кожному творі є **головна тональність**, знаки якої виставляються при ключі. Головною називається тональність, у якій твір, починається та закінчується. Головна тональність уподібнюється тоніці, стійкості. Інші тональності, що є у творі, протиставляються як нестійкі.

2. Кожна тональність має своє власне забарвлення – *колерит*. Деякі музиканти володіють «кольоровим» слухом: це значить, що в їх уяві та чи інша тональність пов'язується з визначеним кольором. Але незалежно від цього, модуляція служить важливій цілі – зміні тональних барв, тонального колориту.

Мелодія. Її значення. Мелодією називається *музична думка, виражена одноголосно*. Багато музичних творів (головним чином народної творчості) є одноголосними, тобто являють собою *одну мелодію*. Інші твори, у тому числі народні, — *двоголосні та багатоголосні*. Незалежно від кількості голосів, у мелодії насамперед виражається **зміст твору**.

Мелодичний малюнок та кульмінація. У напрузі мелодії важливу роль відіграє її *направлення вгору або вниз*, часто незалежно від ладового значення звуків. *Сукупність рухів мелодії вгору, вниз і на місці називається мелодичним малюнком*. Мелодичною вершиною називається *найвищий звук*, досягнений мелодією при кожному її підйомі. Найвища з вершин мелодії називається *кульмінацією*, якщо вона збігається з найбільшою напругою.

Динамічні відтінки. Динамічним відтінком, або *нюансом*, називається **ступінь гучності звука при виконанні музики**. Динамічні відтінки є такими: *піано* – тихо; *мецо-піано* – середньо тихо; *мецо-форте* – середньо гучно; *форте* – гучно; *фортисимо* – дуже гучно. Поступове збільшення сили звука позначається терміном «*крецендо*». Поступове зменшення сили звука позначається терміном «*димінуендо*». Динамічні відтінки дуже важливі для передачі музичного виразу. Наприклад: у музиці урочистого характеру використовується гучне звучання, у музиці, що змальовує морський прибув. Будуть лунати мотиви: а у музиці мрійливого характеру імовірна перевага тихої гучності. В мелодіях висхідний рух пов'язаний із зростанням напруги, а спадний рух – спаданням.

Поняття про фактуру. Партія. Партитура. Фактурою називають **викладення** музичного матеріалу. Фактура буває двох виглядів: 1) *гомофонія* – гомофонна фактура – та 2) *поліфонія* – поліфонічна. Гомофонна фактура має *один*

головний голос – мелодію з акомпанементом (супроводом). Поліфонічною називається фактура, у якій голоси об'єднані гармонією, самостійні, рівноправні. В поліфонічній фактурі кожен голос – *мелодія і немає поділу на мелодію і акомпанемент*. **Партією** називається частина звукового матеріалу у музичному творі, яка доручається одному виконавцеві, **партитурою** називається паралельне викладення всіх партій у музичному творі.

Період. Речення. **Періодом** називається побудова, що виражає закінчену думку. Протяжність періоду майже завжди не менше 8 тактів, складається він з 2-х частин, схожих на початку, але з різними каденціями. *Основні великі частини називаються реченнями*. Таким чином, речень у періоді звичайно два, але буває іноді й три. Перше речення періоду називається *каденцією* половинною або повною недосконалою, що виражає думки, друге речення закінчується повною досконалою каденцією, що виражає незавершеність думки.

Дрібніші частини музичних побудов. Періоди та речення складаються з дрібніших частин. Найбільш типові з них – *однотакти*, що називаються *мотивами*, та *двотакти*, що називаються *фразами*. Вже в однотактах ясно проявляється організованість звукових відношень, у тому числі *ритму*. За першим тактом можна судити про характер майбутньої музики. Музичні побудови іноді закінчуються серед такту.

Взаємозв'язок хореографічної лексики та музики.

Хореографічна лексика тісно з'єднується з музикою. При виконанні руху велике значення має його зв'язок з метроритмічною побудовою музичного супроводу, його темпом, динамікою. Існує навіть своєрідна манера виконання хореографічного па на паузі, синкопі, на затакту, певне його нюансування.

При виконанні руху протягом певного відрізка часу відбувається своєрідне чергування його структурних елементів, коли початок (акцент) доводиться частіше на *основний елемент*. Від зміни виконання елементів руху в часі залежить і його ритмічна побудова.

У хореографії, як і в музиці, існує певна тривалість виконання того чи іншого елемента: на восьму, чверть, половинну, — на які і доводиться акцентований основний елемент руху. Певна рівномірність є як при виконанні окремого руху, так і в комбінації. Саме така зміна тривалостей окремих структурних елементів руху, їх акцентування, наголос і складають своєрідний **хореографічний ритм**. Навіть у рамках одного такту того чи іншого музичного розміру є різноманітні співвідношення частин руху і музики, які в сукупності створюють **ритмічний малюнок**. Можна порівняти, наприклад, виконання звичайного *потрійного кроку* в хороводі, козачку і вальсі.

Незважаючи на те, що основний елемент руху (перший широкий крок) залишається у всіх варіантах один і, більше того, навіть його наголошення, незалежно від різновиду музичних розмірів, ідентично (основний елемент припадає на акцентовану долю такту), потрійний крок виконується в різних ритмах.

Тимчасове співвідношення елементів руху у всіх трьох його варіантах різне, не збігається з їх тривалістю, яка залежить від музичного супроводу.

Хоровод виконується в розмірі $3/8$, козачок — $2/4$, вальс — $3/4$. У першому випадку основний елемент припадає на першу вісімку; у другому він також припадає на першу вісімку, остання восьма вже є своєрідним затактом для виконання наступного руху; в третьому — основний елемент припадає на першу чверть.

Ритми хороводу, козачка, вальсу абсолютно різні. Ритм відіграє важливу роль в хореографічному мистецтві. Так, певна *ритмоформула* вже сама по собі характеризує різновиди народних танців: хороводу, кадрилі, польки, вальсу.

Зв'язки між окремими елементами музики, руху, жесту, пози поступово перетворюються в аналогію більш широкого розуміння цього слова — в зв'язок між мелодійною та хореографічною фразою, реченням, періодом і, нарешті, цілим твором.

Завдяки взаємозв'язку музики з хореографічним па танець сприймається як закінчений художній твір.

При значній різноманітності музичних розмірів, властивих танцювальним мелодіям, найхарактерніші з них — два, в яких *акценти* (сильні частки такту) повторюються рівномірно через одну частку — **дводольний** і через дві частки — **тридольні** розміри.

Найбільш типовим для народної хореографії є простий дводольний розмір — $2/4$. У цьому розмірі створено більшість танцювальних мелодій: хороводи, метелиці, польки, кадрилі, сюжетні танці.

Прості тридольні розміри — $3/8$ і $3/2$ використовуються частіше в весняних та купальських хороводах, "щедрівках".

Простий тридольний розмір — $3/4$ зустрічається в традиційних іграх-хороводах, а також в сучасних танцях.

Відтворюючи танець по запису, при розгляді зафіксованих рухів, особливо з дробовою структурою та зміщенням акцентування (синкопа), хореограф спочатку повинен розкласти їх на складові частини, а потім з'єднати кожен з них музичним матеріалом.

Таке дроблення необхідно для відновлення органічної єдності та відповідності музичного і танцювального елементів, для розкриття музичного та хореографічного змісту твору в цілому, для нюансування окремого руху.

На жаль, в постановках, частіше в самодіяльних колективах, балетмейстери не завжди це роблять і тому допускають значні неточності в цьому відношенні, тобто порушують органічну єдність музичного матеріалу з хореографічним текстом.

До козачків, метелиць потрапляють руху, які зовсім не відповідають структурі цих танців, внаслідок чого втрачається музична та хореографічна єдність, спотворюється образно-тематичне тлумачення змісту твору.

У музиці для зручності читання нотного матеріалу використовується групування, тобто з'єднання нот в групи.

Хореографія також вимагає *ритмоугруповання*, інакше кажучи, поділу в кожному такті метричних часток на відповідні групи, які узгоджуються за тривалістю з окремими елементами або з танцювальним рухом в цілому. До речі, музичне та хореографічне ритмоугруповання схожі одне на інше, але не ідентичні. У музиці кожна метрична група може ділитися на досить дрібні тривалості (вісімки, шістнадцяті, тридцять другі і т.д.). Структура хореографічної лексики, як правило, складається з половинних, четвертних і рідше - восьмих.

Музично-хореографічний такт має стільки груп, скільки в ньому основних часток, які об'єднуються в разі, коли вони однакові і мають тривалість менше, ніж чверть (вісімку, шістнадцяту та ін.).

У *складних розмірах* такту, створених від злиття простих, кількість акцентів відповідає кількості простих тактів, об'єднаних в складний. Перша акцентована частка має назву *сильна*, а перші частки наступних простих метрів — *відносно сильні*.

Правильне акцентування має важливе значення для хореографічної лексики. Як правило, складний розмір дає можливість поєднати в одному такті рух і його завершення.

З чотиридольних розмірів найпоширеніший — **4/4**, який часто позначається знаком С. Це найчастіше хороводи, дитячі ігри-танці.

Рух зі складним розміром умовно поділяється на прості елементи. Так, наприклад, виконуючи "вихилясник" і його завершення — "потрійний притуп", який має три структурних елемента, прораховується так: "раз-два" — на "вихилясник" і "три-і-чотири-і" — на "потрійний притуп".

З шестидольних складних розмірів, створених з злиття дводольних або тридольних розмірів, в народній хореографії найбільш поширеним є розмір **6/8**, який зустрічається в веснянках, танцях-іграх, колядках.

Цікаво відзначити, що в хороводах, народних іграх та ігрищах поряд з узагальненим образом народу часто зустрічається який-небудь конкретний типаж, який надзвичайно урізноманітнює дію і разом з цим дає можливість балетмейстеру при сценічній обробці цих народних перлин використовувати найрізноманітнішу лексику. До таких хороводів, ігор відносяться: "Перепілка", "Подольночка", "Воробейко". Але, все ж, складні розміри в народній танцювальній музиці зустрічаються рідко.

Надзвичайно оригінальні народні мелодії, створені з чергування музичних розмірів, наприклад, **2/4 і 3/4, 3/8 і 2/4, 2/4 і 6/8** (у першій частині, як би в заспіві — 2/4, а в другій чергуються: один такт — 3/8, а два такти — на 2/4).

Сценічне втілення танців зі змінними музичними розмірами вимагає від балетмейстера неабияких здібностей і знання хореографічного лексичного

матеріалу. Але при досконалому вивченні мелодії танцю це завдання під силу як професійним, так і самодіяльним майстрам, необхідно лише використовувати рухи, які б з'єднувалися з музичним супроводом і відповідали б образно-тематичному змісту твору, його загальному хореографічному тексту.

Питання для перевірки знань.

Тема: «Взаємозв'язок хореографічної лексики та музики».

1. Як створюється хореографічний ритм руху?
2. Як співвідноситься ритмоформула руху з різновидами народних танців різних музичних розмірів?
3. Які музичні розміри є для народної хореографії найбільш типовими?
4. Як відбувається музичне та хореографічне ритмо-погодження?
5. Які складні завдання постають перед балетмейстером при роботі з музичним супроводом складних розмірів?

Темп і деякі прийоми виконання руху відповідно до музичного супроводу.

Хореографічний темп — це швидкість виконання руху, яка залежить від пульсування метричних часток у музичному супроводі.

У сукупності з іншими виразними засобами темп є одним з факторів, який сприяє визначенню характеру твору, створює певний емоційний настрій.

Число темпів у народно-сценічній хореографії більш-менш постійне. Хореографічні темпи діляться на — **повільні, помірні і швидкі**.

У повільному темпі виконуються *чоловічі рухи*, які відображають мужність, молодечтво та ін. ∴ різноманітні проходки, присядки-запрошення, присядки-розтяжки, деякі повзунки (повзунок з ударами, повзунок на тинку), повітряні револьтади, великі кабріолі, розніжки, яструби, щупаки, стрибки-обертання по колу.

Жіночими повільними рухами передають урочистість, легкість, граціозність: хороводні ходи, доріжки, упадання, різновиди низьких тинків, деякі вірьовочки, повільне обертання на місці, "вихилясник з упаданням".

Характер руху означає, як його виконувати: широко (Largo), повільно (Adagio) або граціозно, гордовито (Grave).

Повільний темп може бути протягом усього танцю, наприклад, хороводу; іноді він служить контрастующим моментом для швидких рухів в гопаках, козачках, сюжетних танцях. До того ж повільний темп сприяє чіткому і виразному виділенню окремих деталей, підкресленню колориту, манери виконання хореографічного па.

В "*середніх*" темпах — плавно (Andante), помірно (Moderato), рухливо (Allegretto), помірно швидко (Allegro moderato) — виконуються певні статичні рухи більшості народних танців: потрійні кроки, деякі ходи польок, кроки-біг, низькі тинки, різновиди вихилясників, свердла, значна частина

вірьовочок, майже всі дрібушечки, частина вибиванців, підкуйок, плескачків, майже всі присядки, повзунки, партерні револьтади, деякі парні обертання на місці і в просуванні, голубці, підсічки.

Швидкі темпи — швидко (*Allegro*), рухливо (*Vivo vivace*), швидше (*Presto*), дуже швидко (*Prestissimo*) — пов'язані з виразом життєрадісних почуттів, кипучої енергії, святкового настрою, а також відображенням певних драматичних колізій, неспокою, схвильованості.

У швидких темпах виконується значна кількість рухів народного танцю: різновиди та комбінації танцювального бігу, деякі кроки польок, бігунці, низькі тинки (які в швидкому темпі виконуються на місці і в комбінації з іншими рухами), "вихилясники", вірьовочки, деякі вибиванці, хлопавки (в швидкому темпі в основному виконуються через паузу, тобто через вісімку або чвертку), значна кількість присядок, повзунців (деякі з них також виконуються через паузу), млинки, обертання на місці, партерні обертання і повітряні з просуванням.

Слід зазначити, що деякі рухи можна виконувати у швидкому та повільному темпах, все ж існують певні межі темпового виконання руху, при порушенні яких не тільки втрачається їх колорит, але й порушується структура.

Темпи деяких рухів іноді розгортаються від повільного до помірного і, нарешті, до швидкого. Це може бути в деяких повзунках, обертаннях та інших віртуозних рухах.

Темп виконання бігу, безсумнівно, залежить від майстерності виконавця. Однак, найголовніше — це зуміти відтворити **той темп, який потрібно змістом твору, задуманий постановником, його автором**. Особливого значення набуває цей принцип в складних хореографічних композиціях, де зустрічаються не тільки різноманітні темпи, але і всіляке їх, додаткове нюансування.

Таким чином, кожен рух має певну темпову зону, в межах якої його виконання сприймається як цілком закономірне явище. Це пов'язано з **жанром твору**. Внутріжанрові різновиди темпу, наприклад, в хороводних танцях, козачках, також ґрунтуються на певному музично-хореографічному досвіді.

Затакт використовується для побудови **синкопованих** хореографічних лексикоутворювань. Для цього затактною частина руху переносить на сильну частку, а на слабку припадає виконання основного елемента. У таких ритмічних ситуаціях відчувається невідповідність ритмічного і метричних акцентів музики елементам руху, тобто створюється хореографічна синкопа.

Порушення ритмічного порядку — один із засобів, завдяки якому отримуємо несподівані акценти, які відображають незвичайний характер виконання руху.

Синкопа створюється і тоді, коли звук слабкої частки такту звучить і на наступній сильній частці, після паузи, яка припадає на акцентовану долю такту.

Безумовно, використовуються синкопи в українському танці, але в порівнянні з румунськими, болгарськими, російськими танцями, де цей ритмічний нюанс має важливу ознаку національної хореографії, значно рідше.

В українській хореографії синкопа можлива при виконанні найрізноманітніших елементів дрібушок, вибиванців, плескачків та ін. На синкопованих рухах будуються танцювальні композиції: "Плескач", гуцульські — "Півторак", "Пастушкові коломийки", "Аркан".

У значній кількості повітряних па (розніжка, яструбаї, щупаках, стрибках і т.д.), а також у віртуозних закладках основний елемент руху припадає на слабку долю такту, тобто створюється синкопа. Отже, поряд з чисто музичною синкопою в танцях існує своєрідна хореографічна синкопа, що не позначається в музичному супроводі, але виникає при виконанні певної групи рухів.

Інша справа, що ці рухи можна виконувати в різних ритмах, але саме виконання на синкопі надає їм оригінальність, своєрідність.

Хореографічна *фермата*, як і взагалі фермата, дає право довільно збільшувати тривалість руху і використовується: для акцентування окремих провідних частин того чи іншого руху; для підкреслення кульмінаційного моменту лексичного розвитку, наприклад, в кабріолях, стрибках, ускладнених закладках, револьтадах, віртуозних рухах; для визначення початку руху, що символізує широкий розмах танцю; для відбиття затримки у виконанні хореографічного па; для розмежування різнохарактерних рухів.

Крім цього, існує раптова затримка хореографічного па на музичній ферматі, вона необхідна іноді під час виконання комплексу рухів у швидкому темпі. Такого виду фермата значно збільшує художньо-виражальні можливості танцювальної лексики, привертає увагу глядача. З'являється вона, як правило, без попереднього уповільнення темпу, і в цьому її особлива привабливість.

Техніка виконання того чи іншого па на фермата залежить насамперед від майстерності, природних даних виконавця, а також від характеру твору, його змісту, творчого задуму постановника.

Виконання рухів на фермата — досить поширений прийом в народній хореографії, а використання в конкретних умовах — важливий засіб виразності.

Іноді в загальному хореографічному контексті рух або його окремі елементи виконуються під час *паузи* в музичному супроводі. До цього прийому звертаються в основному в рухах, які мають здрібнену структуру і чітко окреслену ритмомелодіку: дрібушечках, підкуйках, плескачиках. Як художньо виразний засіб музична пауза в такому випадку може тривати цілу ноту, половинну, чвертку, вісімку. Більш дрібні паузи в танцювальній практиці не використовуються. На музичній паузі виконуються і чоловічі, і жіночі рухи. Вона може повторюватися у музичному супроводі кілька разів.

Збагачує палітру танцю і *укрупнений*, порівняно з музичним, *хореографічний ритмічний малюнок*. Наприклад, "вихилясник", як правило,

виконується на один такт: на першу чверть працююча нога виводиться на носок в сторону, на другу — переводиться з носка на каблук. У швидких темпах рух вимагає певного завершення, для цього він з'єднується в наступному такті з потрібним притупом.

При виконанні цього руху, "укрупнюючи" його ритмо-хореографічний малюнок, на першу чверть 1-го такту — працююча нога відводиться убік (стійкий елемент). На другу чверть — зберігається це ж положення. На першу чверть 2-го такту — переводиться з носка на каблук (стійкий елемент), на другу чверть — це положення фіксується.

При використанні такого ритмічного прийому рух не вимагає подальшого завершення і може вільно об'єднуватися з наступними па.

Традиційний повзунець — прикраса гопака та інших споріднених танців. На один такт рахунку в 2/4 на повному присіданні викидаються поперемінно випрямлені в коліні і підйомі то права, то ліва нога. Виконуючи його з паузою через чверть, або, як кажуть в хореографії, через "раз-і" — цей рух тоді виповнюється на два такту. На перший такт виноситься вперед П.Н., на 2-й — Л.Н.

Такий прийом використовується в багатьох різновидах вихилясників, вірвовочок, плескачків, присядок.

Слід зауважити, що цілий ряд рухів в народній хореографії взагалі виповнюється з укрупненням ритмо-хореографічного малюнка: деякі закладки, револьтади, стрибки на місці з просуванням, стрибки-оберти. Це обумовлюється самою природою народного танцю, який має у своєму лексичному складі значну кількість складних рухів, виконання яких у кілька уповільненому темпі в загальному хореографічному тексті призведе до зниження емоційного і динамічного тону танцю, а іноді навіть і до спотворення музичного супроводу.

Укрупнення хореографічного ритмічного малюнка, крім виконання його в сольних, дуетних, масових композиціях, набуває особливого значення в *хореографічній поліфонії* (поліфонія - *poliphonia* - багатоголосся (грец.). У хореографії — одночасне гармонійне поєднання малюнків, композиційних схем і поєднання в них ряду лексикоутворювань, які нерідко виконуються в різноманітних темпах і ритмах, завдяки виконанню рухів (не тільки ідентичних, але й діаметрально протилежних) у різних метроритмах при чітко вираженому музичному супроводі. Приклади хореографічної поліфонії мають на роботах П.Вірського "Гопак", "Ми з України", "Добрий вечір"; А.Кривохіжі "Ятранські весняні ігри", В.Михайлова "На Січі Запорізькій", К.Васіленко "Козацькому роду нема переводу".

При виконанні багатьох народних рухів (притопів, дрібушок, плескачків і т.д.) важливе значення має відтворення *сили гучності*, "звучання" тієї чи іншої частини руху.

Зупинимось на принципах виконання звичайного тинка. У хореографічній партії з яскраво вираженою темою туги і печалі він виконується легко на півпальцях без характерного удару-акценту на основному структурному елементі. У масовому танці гопакового типу цей

елемент уже підкреслюється незначним притупом всією стопою або подушечкою Л.Н., а в героїчному чоловічому танці акцентується гучним ударом.

Найпростіший потрійний крок можна виконувати на півпальцях і з акцентом-ударом каблука; потрійний притуп — на півпальцях або з ударами всією стопою.

Таким чином, сила виділення, тобто *звукового підкреслення* того чи іншого елемента руху залежить від художніх завдань, які стоять перед постановником. Так, той же потрійний притуп можна виконувати в різних звукових забарвленнях не тільки в одному танці, але навіть в одній фразі, наприклад, запрошення юнаками дівчат до танцю проходить на forte, а відповідь — згоду дівчат — на piano.

Були розглянуті найпростіші рухи народного танцю, які на перший погляд не мають особливої звукової основи, на відміну від яскраво виражених елементів гучності в дрібушечках, ключах, плескачиках і т.п. А ці групи рухів, про що свідчать їх надзвичайно точні народно-образні назви, мають у своїй основі виразні звукові елементи.

У дрібушечках — це безперервні удари каблуками об підлогу, в вибиванцях — удари всією ступнею, в плескачиках — своєрідні ритмооплески долонями, оплески по халявах, щиколотці, стегну. Рухи, які входять в ці групи, дуже часто об'єднуються з іншими різновидами, утворюючи оригінальні ритмічні малюнки нового комбінованого па. Так, подвійна віршовочка виникла завдяки уривчастим ударам працюючої ноги; присядки-кінцівка закінчується акцентованим ударом працюючої ноги; присядки з ударами по халяві і з ударами по підшві — з'єднання присядки і плескачків; ключ і затактова підкуйка, синкоповані переступання виникли від ударів працюючої ноги об підлогу.

З'єднання руху з певним звуковим забарвленням є і в повзунці з ударами по халяві, в крутці з дробіткою, подвійній дрібушечці у повороті, повітряному турі з підбивкою по П.Н., присядках-запрошеннях і в багатьох інших рухах.

Іноді гучність у виконанні певного руху або його елемента використовується і як зображувальний засіб, щоб зосередити увагу глядача на тому чи іншому епізоді, моменті (притупи, перестуки, запрошення та ін.).

Разом з цим існують рухи, в яких гучність не підкреслюється так само різко, а відчувається через виражальний характер того чи іншого па. Яскравим прикладом можуть служити різноманітні голубці, кабріолі, підбивки. Саме незначні удари каблуками в голубцях, удари подушечками ніг в кабріолях і складають сутність цих рухів, їх оригінальну структурну побудову.

Отже, гучність, тобто зміна в силі звучання того чи іншого елемента руху, є важливим засобом виразності. Наприклад, в "Чумацьких radoщах" П.Вірський плескачиками відтворює цілу гаму людських переживань. У цих па і безмежна радість, — нарешті в складчину бідолахи вчотирьох купили пару чобіт, — і горе богатиря-чумака, якому чоботи малі, і нестримний порив

самого меншого чумака швидше надіти обновку, і вже в кінці мініатюри — розчарування, крах ілюзій: один з чобіт несподівано порвався.

Рухи народного танцю багаті на звукове забарвлення. У танцях це різноманітні плескачки зі своєрідними ритмами, якими всі учасники підбадьорюють соліста або солістку; або ж ці оплески комбінуються з певними елементами різних рухів.

На жаль, українські хореографи ще мало використовують дрібушечки, вибиванці, думаючи, що ці рухи не притаманні народної української хореографії. Назви традиційних народних танців "Дрібушечки", "Виступець", "Вибиванець" спростовують таке твердження.

Питання для перевірки знань.

Тема: «Темп і деякі прийоми виконання руху відповідно до музичним супроводом».

1. Які існують види хореографічних темпів?
2. Охарактеризуйте типові хореографічні твори і рухи, що виконуються в повільному темпі?
3. Яка манера виконання рухів в "середніх" темпах?
4. Які рухи можна виконувати у швидких темпах?
5. Який існує головний принцип використання кордонів темпового виконання руху?
6. Як створюється хореографічна синкопа?
7. Коли і як використовується хореографічна фермата?
8. Яку роль у хореографічному контексті відіграє музична пауза?
9. Для чого в народній хореографії застосовується укрупнення ритмо-хореографічного малюнка?
10. Які можливості хореографічної поліфонії?
11. Від чого залежить сила звукового підкреслення?
12. Що дає можливість використання звукової забарвлення руху в народно-сценічній хореографії?

ПРИКЛАДИ ПОБУДОВИ УРОКІВ

Урок №1 (III семестр). Вправи біля станка.

1. Напівприсідання (*demi-plié*) з ускоренням розкладки на 2/4 і глибоке присідання (*grand plié*) з нахилами корпусу.

У характері російського танцю.

Музичний розмір 4/4. 64 такта.

Вихідне положення — I поз. ніг; рука — в П.п.

Підготовка: 1-й т. рука — В.П.

2-й т. “раз-і-два-і” — рука — I поз.;

“три-і-чотири-і” — рука — в II поз.

1-й т. — *напівприсідання на 4/4*:

“раз-і-два-і” — напівприсідання; рука — I поз.;

“три-і-чотири-і” — піднятися з напівприсідання; рука — на талію.

2-й т. — *напівприсідання на 4/4*:

“раз-і-два-і” — напівприсідання; рука — I поз.;

“три-і-чотири” — піднятися з напівприсідання; рука — во II поз.;

“і” — долонь руки розвернути донизу.

3-4-й т. — *глибоке присідання з нахилами корпусу вбік до станка та вперед на 2т. (за 2 такти корпус описує коло попереду)*:

3-й т. “раз-і-два-і” — почати повне присідання; руку підняти у III поз., долоню тримати донизу, погляд спрямований за рукою;

“три-і-чотири-і” — продовжити повне присідання; корпус і голову *нахилити у бік до станка*; рука зберігає положення.

4-й т. “раз-і-два-і” — різко втягнути коліна; корпус *сильно нахилити вперед*; руку закрити на талію; голову тримати прямо, погляд направити вперед;

“три-і” — корпус *круговим рухом нахилити в бік від станка*; руку — I — II;

“чотири” — корпус випрямити; рука — в II поз.;

“і” — долоню руки розгорнути донизу.

5-6-й т. — *повне присідання з нахилом корпусу в бік від станка*:

5-й т. “раз-і-два-і” — почати повне присідання; руку опустити вниз; голову злегка нахилити, погляд слідує за рукою;

“три-і-чотири-і” — продовжити повне присідання; руку підняти перед собою вліво і, трохи зігнувши, підняти до рівня грудей (кисть зігнута в зап'ястку, долонею назовні, пальцями вниз).

6-й т. “раз-і-два-і” — різко втягнути коліна; корпус випрямити; руку підняти у III поз., долонею вниз; голову підняти, погляд спрямований вгору;

“три-і” — *корпус нахилити вбік від станка*; рука — в II поз.; голову

повернути до руки, погляд спрямований на кисть руки;

“чотири” — корпус випрямити; рука - в II поз. .;

“і” — пауза.

7-й т. — *підведення на півпальці на 4/4:*

“раз-і-два-і” — піднятися на високі півпальці обох ніг; рука - в I поз. .;

“три-і-чотири-і” — опуститися на всю стопу; руку - на талію.

8-й т. — *напівприсідання з прискоренням розкладки на 2/4:*

“раз-і” — напівприсідання; рука - в I поз. .;

“два-і” — випрямити коліна; рука - в II поз.

— *перехід в іншу позицію:*

“три-і-чотири-і” — ковзаючим рухом вивести працюючу ногу вбік на носок.

9-й т. “раз-і-два-і” — опустивши стопу у II поз., виконати напівприсідання; рука — в I поз.;

“три-і-чотири-і” — випрямити коліна; рука — на талію.

10-16-й т. — повторити 2-8-й т., виконуючи комбінацію присідання у II поз.

“три-і-чотири-і” — перейшовши на опорну ногу, вивести працюючу ногу вбік на носок.

17-24-й т. — повторити 1-8-й т., виконуючи комбінацію присідання у III поз., П.Н. попереду.

25-й т. — *напівприсідання на опорній нозі з круговим ковзанням носком по підлозі на 4/4:*

“раз-і” — напівприсідання; рука - на талії;

“два-і” — зберігаючи напівприсідання на опорній нозі, працюючу ногу вивести вперед, ковзаючи по підлозі; рука - в I поз. .;

“три-і-чотири-і” — працюючу ногу, ковзаючи по підлозі носком, провести по дузі через сторону назад в IV поз. .; рука - в II поз. .; корпус зберігає положення.

26-й т. — *напівприсідання на опорній нозі з круговим ковзанням носком по підлозі на 2/4:*

“раз-і” — зберігаючи напівприсідання на опорній нозі, працюючу ногу вивести по дузі в сторону II поз., перевівши стопу на каблук; рука — в II поз. .;

“два-і” — зберігаючи напівприсідання на опорній нозі, працюючу ногу вивести по дузі вперед, перевівши стопу на носок;

— *наскрізні ковзаючі рухи по підлозі через I поз. з випрямленням і присіданням на опорній нозі, на 1/4:*

“три-і” — працюючу ногу провести через I поз. назад на носок, опорна нога випрямляється в коліні;

“чотири-і” — працюючу ногу провести через I поз. вперед на каблук, присідаючи на опорній нозі; руку — на талію.

27-й т. — *потрійний крок вперед з винесенням ноги на каблук вперед:*

“раз-і” — крок вперед з носка з П.Н. .;

“два-і” — крок вперед з носка з Л.Н. .;

“три-і” — крок вперед з носка з П.Н. .;

“чотири-і” — Л.Н. вивести вперед на каблук, одночасно присідаючи на П.Н.

- 28-й т. — *потрійний крок назад з винесенням ноги на каблук вперед:*
 “раз-і” — крок назад з носка з Л.Н., випрямляючись на носі;
 “два-і” — крок назад з носка з П.Н. ;
 “три-і” — повертаючись праворуч на 90° (спиною до станка), виконати крок з Л.Н. назад; обидві руки - на талії;
 “чотири-і” — П.Н. вивести вперед на каблук, одночасно присідаючи на Л.Н.
- 29-й т. — *бічні кроки з винесенням ноги на каблук вбік:*
 “раз-і” — злегка піднімаючись, виконати крок П.Н. вбік;
 “два-і” — Л.Н. вивести вбік на каблук, одночасно присідаючи на П.Н. ; корпус нахилити вліво до ноги;
 “три-і” — зберігаючи присідання на П.Н., Л.Н., згинаючи в коліні, привести на подушечку позаду до П.Н. в III поз., корпус нахилити вправо, зберігаючи положення голови вліво до лівого плеча;
 “чотири-і” — зберігаючи присідання на П.Н., Л.Н., випрямляючи в коліні, вивести вбік на каблук; корпус нахилити ліворуч до ноги.
- 30-й т. — *бічні кроки з винесенням ноги на каблук вбік:*
 — виконати рухи 29 т. з іншого ноги.
- 31-й т. — *танцювальні кроки на 1/4:*
 “раз-і” — повернувшись вправо на 90° (боком до станка), виконати крок з П.Н. вперед; П.Р. покласти на станок;
 “два-і” — Л.Н. приставити в I поз. ;
 “три-і-чотири-і” — пауза.
- 32-й т. — *підготовка для виконання з іншого ноги:*
 “раз-і-два-і” — Л.Р. — в I поз. ;
 “три-і-чотири-і” — Л.Р. — в II поз.
- 33-64т. — виконати 1-32т. з іншого ноги.

2. Прослизання працюючої ноги на носок з переводом стопи на ребро каблука (*battement tendu №4*) зі збільшенням кількості переводів стопи в поєднанні зі скороченням стопи в повітрі і з напівприсідання на опорній нозі в момент переведення стопи на ребро каблука і ковзання носком по підлозі з виштовхуванням п'яти опорної ноги (*battement tendu №1*).

У характері російського танцю.

Музичний розмір 4/4. 32 т.

Вихідне положення — III поз., П.Н. попереду; рука – у П.п.

Підготовка: 1т. — В.П.

2т. “раз-і” — рука - в I поз. ;

“два-і” — рука - в II поз. ;

“три-і” — рука - на талію;

“чотири-і” — голова виконує легкий акцент, піднявши підборіддя.

1-й т. — *battement tendu №4 вперед на 4/4:*

“раз-і” — працююча нога, витягнута в коліні, ковзаючим рухом витягується вперед на носок; рука - в I поз .;

“два-і” — стопа працюючої ноги переводиться на ребро каблука, не піднімаючись над підлогою; рука - в II поз .;

“три-і” — стопа працюючої ноги, витягаючись в підйомі, переводиться на носок;

“чотири-і” — працююча нога, витягнута в коліні, ковзаючи всією стопою по підлозі, повертається в III поз. вперед; *підняти п'яту опорної ноги.*

2-й т. — *battement tendu №1 вбік на 4/4:*

“раз-і-два-і” — працююча нога, витягнута в коліні, ковзаючим рухом витягується вбік; п'яту опорної ноги опустити на підлогу; рука - в I поз .;

“три-і-чотири-і” — працююча нога, витягнута в коліні, ковзаючи всією стопою по підлозі, повертається в III поз. назад; підняти п'яту опорної ноги; рука - на талію.

3-4-й т. — виконати 1-2-й т. у зворотньому напрямку, починаючи назад.

5-й т. — *battement tendu №4 вперед з напівприсідання на опорній нозі і круговим ковзанням по підлозі каблуком із зупинкою в сторону на 4/4:*

“раз-і” — працююча нога, витягнута в коліні, ковзаючим рухом витягується вперед на носок; п'яту опорної ноги опустити на підлогу; рука - в I поз .;

“два-і” — стопа працюючої ноги переводиться на ребро каблука, виконуючи круговий рух по підлозі в сторону II поз .; опорна нога, згинаючись в коліні, виконує напівприсідання; рука — в II поз .;

“три-і” — стопа працюючої ноги, витягаючись в підйомі, переводиться на носок, виконуючи круговий рух по підлозі назад; опорна нога витягується в коліні; рука — в II поз .;

“чотири-і” — працююча нога, витягнута в коліні, ковзаючи всією стопою по підлозі, повертається в III поз. назад; підняти п'яту опорної ноги.

6-й т. — *battement tendu №1 назад на 4/4:*

“раз-і-два-і” — працююча нога, витягнута в коліні, ковзаючим рухом витягується назад; п'яту опорної ноги опустити на підлогу; рука - в II поз .;

“три-і-чотири-і” — працююча нога, витягнута в коліні, ковзаючи всією стопою по підлозі, повертається в III поз. назад; підняти п'яту опорної ноги; рука — в I поз. — на талію.

7-й т. — повторити рухи 5-го т. у зворотньому напрямку, починаючи назад.

8-й т. — *battement tendu №1 вперед на 4/4:*

“раз-і-два-і” — працююча нога, витягнута в коліні, ковзаючим рухом витягується вперед; п'яту опорної ноги опустити на підлогу; рука — в II поз .;

“три-і-чотири-і” — працююча нога, витягнута в коліні, ковзаючи всією стопою по підлозі, повертається в III поз. вперед; підняти

п'яту опорної ноги; рука — в І поз. — на талію.

9-й т. — *battement tendu №4 вперед зі збільшенням кількості переводів стопи в поєднанні зі скороченням стопи в повітрі і з напівприсіданням на опорній нозі в момент переведення стопи на ребро каблука на 2т .:*

“раз-і” — працююча нога, витягнута в коліні, ковзаючим рухом витягується вперед на носок; п'яту опорної ноги опустити на підлогу; рука — в І поз .;

“два-і” — стопа працюючої ноги *скорочується в підйомі в повітрі*, не опускаючи п'яту; рука — в II поз .;

“три-і” — стопа працюючої ноги, витягаючись в підйомі, переводиться на носок, опускаючись на підлогу;

“чотири-і” — стопа працюючої ноги переводиться на ребро каблука, не піднімаючись над підлогою; опорна нога, згинаючись в коліні, виконує напівприсідання.

10-й т. “раз-і” — стопа працюючої ноги, витягаючись в підйомі, переводиться на носок на підлогу; опорна нога витягується в коліні; рука — в II поз .;

“два-і” — пауза;

“три-і” — працююча нога, витягнута в коліні, ковзаючи всією стопою по підлозі, повертається в III поз. вперед;

“чотири-і” — пауза.

11-14-й т. — повторити рухи 9-10 т. вбік і назад. При виконанні вбік — руку закрити на талію.

15-й т. — *battement tendu №4 вбік з напівприсіданням на опорній нозі в момент переведу стопи на ребро каблука:*

“раз-і” — працююча нога, витягнута в коліні, ковзаючим рухом витягується вбік на носок; рука — в І поз .;

“два-і” — стопа працюючої ноги переводиться на ребро каблука, не піднімаючись над підлогою; опорна нога виконує напівприсідання; рука — на талію;

“три-і” — стопа працюючої ноги, витягаючись в підйомі, переводиться на носок; опорна нога випрямляється в коліні;

“чотири-і” — працююча нога, витягнута в коліні, ковзаючи всією стопою по підлозі, повертається в III поз. вперед.

16-й т. — *напівповорот в III поз. до станка:*

“раз-і” — напівприсідання на обох ногах в III поз .; голова — прямо, погляд — вперед;

“два-і” — витягаючись в колінах і піднявшись на високі напівпальці, виконати *напівповорот до станка*, помінявши ноги (Л.Н. попереду); голова, відстаючи від повороту корпусу, повертається праворуч, і до кінця повороту, випереджаючи поворот корпусу, повертається ліворуч (в зал); Л.Р. знімається з станка на талію, а П.Р. покласти на станок;

“три-і” — опустившись на всю стопу обох ніг, виконати напівприсідання в III

поз .;

“чотири-і” — обидві ноги випрямляються в колінах.

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

3. Маленькі кидки (battements tendus jetés) з прискоренням розкладки на 2/4 і з закінченням у напівприсідання на обидві ноги.

У характері російського танцю.

Музичний розмір 4/4. 32 т.

Вихідне положення — III поз., П.Н. попереду; рука - у П.п.

Підготовка: 1т. - В.П.

2т. “раз-і-два-і” — рука — в I поз .;

“три-і-чотири-і” — рука — в II поз.

1-й т. — *battement tendu jeté вперед на 4/4:*

“раз-і” — працююча нога, витягнута в коліні, різким рухом піднімається вперед на 30°; стопа витягується;

“два-і” — положення зберігається;

“три-і” — працююча нога, витягнута в коліні, різким рухом опускається на носок на підлогу; підйом сильно витягнутий;

“чотири-і” — працююча нога, ковзаючи всією стопою по підлозі, повертається в III поз. вперед.

2-й т. — *battement tendu jeté вперед зі скороченням стопи в повітрі на 4/4:*

“раз-і” — працююча нога, витягнута в коліні, різким рухом піднімається вперед на 30°; стопа витягується;

“два-і” — стопа працюючої ноги скорочується в підйомі, зберігаючи висоту 30°;

“три-і” — працююча нога, витягаючись в підйомі, опускається на підлогу на витягнутий носок;

“чотири-і” — працююча нога, ковзаючи всією стопою по підлозі, повертається в III поз. вперед.

3-й т. — *battement tendu jeté вперед на 2/4:*

“раз” — працююча нога, витягнута в коліні, різким рухом піднімається вперед на 30°; стопа витягується;

“і” — положення зберігається;

“два” — працююча нога, витягнута в коліні, різким рухом опускається на носок на підлогу; підйом сильно витягнутий;

“і” — працююча нога, ковзаючи всією стопою по підлозі, повертається в III поз. вперед;

— *battement tendu jeté вперед із закінченням в напівприсідання на обидві ноги на 2/4:*

“три” — працююча нога, витягнута в коліні, різким рухом піднімається вперед на 30°; стопа витягується;

“і” — положення зберігається;

“чотири” — працююча нога, витягнута в коліні, різким рухом опускається на носок на підлогу; підйом сильно витягнутий; **опорна нога, починаючи виконувати напівприсідання, злегка згинається в коліні;**

“і” — працююча нога, згинаючись в коліні, ковзаючи всією стопою по підлозі, повертається в III поз. вперед, **закінчує рух у напівприсідання; опорна нога, до межі згинаючись в гомілковостопному суглобі, виконує напівприсідання.** Рука закривається на талію.

4-й т. — *вистукування в III поз. з перенесенням ноги спереду-назад на 2/4:*

“раз” — робіт. нога піднімається до щиколотки опорної ноги спереду стопою з скороченим підйомом; опорна нога зберігає полуприседание;

“і” — працююча нога, посилюючи виворотність стегна і стопи, переноситься біля щиколотки опорної ноги назад; підйом скорочений; опорна нога зберігає напівприсідання;

“два” — працююча нога з ударом всією стопою опускається на підлогу в III поз. назад, обидві ноги витягуються в колінах;

“і” — пауза;

— *вистукування в III поз. з подвійним ударом всією стопою позаду на 2/4:*

“три” — працююча нога, згинаючись в коліні, піднімається до щиколотки опорної ноги ззаду стопою зі скороченим підйомом; опорна нога виконує напівприсідання;

“і” — працююча нога з ударом всією стопою опускається на підлогу в III поз. назад, і тут же знову піднімається до щиколотки опорної ноги ззаду зі скороченим підйомом; обидві ноги зберігають напівприсідання;

“чотири” — працююча нога з ударом всією стопою опускається на підлогу в III поз. ззаду, обидві ноги витягуються в колінах;

“і” — пауза.

5-8-й т. — виконати рухи 1-4 т. у зворотньому напрямку, починаючи назад.

9-й т. — *battement tendu jeté вперед з напівприсідання на опорній нозі і з опусканням працюючої ноги на каблук на підлогу на 2/4:*

“раз-і” — П.Н., витягнута в коліні, різким рухом піднімається вперед на 30°; стопа витягується; рука розкривається в II поз. ;

“два-і” — стопа П.Н. скорочується в підйомі і опускається вперед на каблук на підлогу; опорна нога виконує напівприсідання;

— *вистукування в III поз. спереду на 2/4:*

“три-і” — П.Н., згинаючись в коліні, приводиться до щиколотки опорної ноги спереду стопою зі скороченим підйомом; опорна нога — зберігає напівприсідання; рука — в I поз. ;

“чотири” — працююча нога з ударом всією стопою опускається на підлогу в III поз. спереду, обидві ноги витягуються в колінах; рука закривається на талію;

“і” — пауза.

10-й т. — *battement tendu jeté назад з напівприсіданням на працюючій нозі і з*

опусканням опорної ноги на каблук на підлогу на 2/4:

“раз-і” — Л.Н., витягнута в коліні, різким рухом піднімається назад на 30°; стопа витягується; рука розкривається в II поз. .;

“два-і” — стопа Л.Н. скорочується в підйомі і опускається назад на каблук на підлогу; опорна нога виконує напівприсідання;

— *вистукування в III поз. позаду на 2/4:*

“три-і” — Л.Н., згинаючись в коліні, приводиться до щиколотки опорної ноги ззаду стопою зі скороченим підйомом; опорна нога зберігає напівприсідання; рука — в I поз. .;

“чотири” — працююча нога з ударом всією стопою опускається на підлогу в III поз. ззаду, обидві ноги витягуються в колінах; рука закривається на талію;

“і” — пауза.

11-й т. — *battement tendu jeté в сторону на 2/4:*

“раз” — працююча нога, витягнута в коліні, різким рухом піднімається вбік на 30°; стопа витягується;

“і” — положення зберігається;

“два” — працююча нога, витягнута в коліні, різким рухом опускається на носок на підлогу; підйом сильно витягнутий;

“і” — працююча нога, ковзаючи всією стопою по підлозі, повертається в III поз. назад;

— *battement tendu jeté в сторону з закінченням у напівприсідання на обидві ноги на 2/4:*

“три” — працююча нога, витягнута в коліні, різким рухом піднімається вбік на 30°; стопа витягується;

“і” — положення зберігається;

“чотири” — працююча нога, витягнута в коліні, різким рухом опускається на носок на підлогу; підйом сильно витягнутий; опорна нога, починаючи виконувати напівприсідання, злегка згинається в коліні;

“і” — працююча нога, згинаючись в коліні, ковзаючи всією стопою по підлозі, повертається в III поз. вперед, закінчуючи рух у напівприсіданні; опорна нога, до межі згинаючись в гомілковостопному суглобі, виконує напівприсідання. Рука зберігає положення на талії.

12-й т. — *вистукування в III поз. з перенесенням ноги спереду-назад на 2/4:*

“раз” — працююча нога піднімається до щиколотки опорної ноги спереду стопою зі скороченим підйомом; опорна нога зберігає напівприсідання;

“і” — працююча нога, посилюючи виворотність стегна і стопи, переноситься у щиколотки опорної ноги назад; підйом скорочений; опорна нога зберігає напівприсідання;

“два” — працююча нога з ударом всією стопою опускається на підлогу в III поз. назад, обидві ноги витягуються в колінах;

“і” — пауза;

— *вистукування в III поз. з подвійним ударом всією стопою позаду на 2/4:*

“три” — працююча нога, згинаючись в коліні, піднімається до щиколотки

опорної ноги ззаду стопою зі скороченим підйомом; опорна нога виконує напівприсідання;

“і” — працююча нога з ударом всією стопою опускається на підлогу в III поз. назад, і тут же знову піднімається до щиколотки опорної ноги ззаду зі скороченим підйомом; обидві ноги зберігають напівприсідання;

“чотири” — працююча нога з ударом всією стопою опускається на підлогу в III поз. ззаду, обидві ноги витягуються в колінах;

“і” — пауза.

13-14-й т. — виконати рухи 9-10 т. у зворотньому напрямку, починаючи назад.

15-й т. — виконати руху 11-й т. у зворотньому напрямку.

16-й т. — **напівповорот в III поз. від станка на 2/4:**

“раз-і” — витягаючись в колінах і піднявшись на високі напівпальці, виконати **напівповорот від станка**, помінявши ноги (П.Н. попереду); голова, відстаючи від повороту корпусу, повертається ліворуч, і до кінця повороту, залишається в повороті наліво (в зал); Л.Р. знімається з станка на талію, а П.Р. покласти на станок;

“два-і” — опустившись на всю стопу обох ніг, виконати напівприсідання в III поз. ;

— *вистукування в III поз. з перенесенням ноги ззаду-вперед на 2/4:*

“три” — Л.Н. піднімається до щиколотки опорної ноги ззаду стопою зі скороченим підйомом; П.Н. зберігає напівприсідання;

“і” — Л.Н., посилюючи виворотність стегна і стопи, переноситься біля щиколотки П.Н. вперед; підйом скорочений; П.Н. зберігає напівприсідання;

“чотири” — Л.Н. з ударом всією стопою опускається на підлогу в III поз. вперед, обидві ноги витягуються в колінах;

“і” — пауза.

17-32-й т. - виконати рухи 1-16 т. з іншого ноги.

4. Винесення працюючої ноги на п'яту з акцентують рухом п'яти опорної ноги (battement tendu №3).

У характері російського танцю.

Музичний розмір 4/4. 32 т.

Вихідне положення — III поз., П.М. попереду; рука - у прогнозах погоди

Підготовка: 1-й т. — В.П.

2-й т. “раз-і-два-і” — рука — в I поз. — в II поз. ;

“три-і” — рука — на талію; напівприсідання на обох ногах;

“чотири-і” — п'яту опорної ноги відокремити від підлоги.

1-й т. “раз-і” — п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу; стопу працюючої ноги скоротити в підйомі і підняти до щиколотки

- опорної ноги спереду; рука — в I поз .;
- “два-і” — працюючу ногу по дузі різко винести вперед на п'яту носком вгору; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги; Корпус відхилити назад; голову повернути праворуч; руку — в II поз .;
- “три-і” — п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу; працюючу ногу різко, згинаючи коліно, підтягти (по діагоналі) до щиколотки опорної ноги спереду скороченою стопою. Корпус випрямити. Руку — в I поз .;
- “чотири-і” — працюючу ногу з ударом всією стопою об підлогу опустити в III поз. спереду, акцентуючи невеликим помахом голови; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги. Руку покласти на талію.

При виконанні руху вбік корпус нахилиється до працюючої ноги, туди повернути і голову; рука — на талію.

При виконанні руху назад корпус нахилити трохи вперед, голову повернути праворуч; рука — в II поз.

1-8-й т.— виконати по 2 *battements tendus* №3 «хрестом», на 4/4 кожен.

9-й т. — *battement tendu* №3 *вперед на 4/4*:

- “раз-і” — п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу; стопу працюючої ноги скоротити в підйомі і підняти до щиколотки опорної ноги спереду; рука — в I поз .;
- “два-і” — працюючу ногу по дузі різко винести вперед на п'яту носком вгору; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги. Корпус відхилити назад; голову повернути праворуч; руку — в II поз .;
- “три-і” — п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу; працюючу ногу різко, згинаючи в коліні, підтягти (по діагоналі) до щиколотки опорної ноги спереду скороченою стопою. Корпус випрямити. Руку — в I поз .;
- “чотири-і” — працюючу ногу з ударом всією стопою об підлогу опустити в III поз. спереду, акцентуючи невеликим помахом голови; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги. Руку покласти на талію.

10-й т. — *battement tendu* №3 *вперед робіт. ногою з закінченням на півпальці на 4/4*:

- “раз-і” — п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу; стопу працюючої ноги скоротити в підйомі і підняти до щиколотки опорної ноги спереду; рука — в I поз .;
- “два-і” — працюючу ногу по дузі різко винести вперед на п'яту носком вгору; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги. Корпус відхилити назад; голову повернути праворуч; руку — в II поз .;
- “три-і” — п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу; робіт. ногу різко, згинаючи коліно, підтягти (по діагоналі) до щиколотки опорної ноги спереду скороченою стопою. Корпус випрямити. Руку — в I поз .;
- “чотири-і” — працюючу ногу з ударом подушечкою об підлогу опустити в

III поз. спереду, акцентуючи невеликим помахом голови; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги. Руку покласти на талію.

11-й т. — *battement tendu №3 назад опорною ногою на 4/4:*

“раз-і” — п'яту працюючої ноги з ударом опустити на підлогу; стопу опорної ноги скоротити в підйомі і підняти до щиколотки працюючої ноги ззаду; рука — в I поз .;

“два-і” — опорну ногу по дузі різко винести назад на п'яту носком вгору; п'яту працюючої ноги відокремити від підлоги. Корпус нахилити вперед; голову повернути праворуч; руку — в II поз .;

“три-і” — п'яту працюючої ноги з ударом опустити на підлогу; опорну ногу різко, згинаючи коліно, підтягти (по діагоналі) до щиколотки працюючої ноги ззаду скороченою стопою. Корпус випрямити. Руку — в I поз .;

“чотири-і” — опорну ногу з ударом всією стопою об підлогу опустити в III поз. назад, акцентуючи невеликим помахом голови; п'яту працюючої ноги відокремити від підлоги. Руку покласти на талію.

12-й т. — *battement tendu №3 назад опорною ногою з закінченням на півпальці на 4/4:*

“раз-і” — п'яту працюючої ноги з ударом опустити на підлогу; стопу опорної ноги скоротити в підйомі і підняти до щиколотки працюючої ноги позаду; рука — в I поз .;

“два-і” — опорну ногу по дузі різко винести назад на п'яту носком вгору; п'яту працюючої ноги відокремити від підлоги; корпус нахилити вперед; голову повернути направо; руку — в II поз .;

“три-і” — п'яту працюючої ноги з ударом опустити на підлогу; опорну ногу різко, згинаючи в коліні, підтягти (по діагоналі) до щиколотки працюючої ноги позаду скороченою стопою. Корпус випрямити. Руку — в I поз .;

“чотири-і” — опорну ногу з ударом подушечкою об підлогу опустити в III поз. позаду, акцентуючи невеликим помахом голови; п'яту працюючої ноги відокремити від підлоги. Руку покласти на талію.

13-14-й т. — *2 battements tendus №3 вбік працюючою ногою, на 4/4; 1-й — закінчити назад в III поз .; 2-й — в III поз. вперед.*

15-й т. — *каблучне вистукування в III поз. з розворотом в невиворотне положення з нахилом корпусу вперед на 2/4:*

“раз” — різко з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу; працюючу ногу різко підняти до щиколотки опорної ноги спереду скороченою стопою;

“і” — працюючу ногу розгорнути в не виворотне положення у щиколотки опорної ноги зі скороченим підйомом; голову повернути ліворуч (до станка);

“два-і” — працюючу ногу з ударом всією стопою по підлозі опустити в VI

поз .; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги; корпус різко нахилити вперед (до станка);

— *каблучне вистукування в III поз. з розворотом в виворотне положення з випрямленням корпусу на 2/4:*

“три” — різко з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу; працюючу ногу різко підняти до щиколотки опорної ноги в невиворотне положення скороченою стопою; *корпус різко випрямляється*; голова зберігає положення;

“і” — працюючу ногу розгорнути в виворотне положення у щиколотки опорної ноги спереду зі скороченим підйомом; голову повернути праворуч (в зал);

“чотири-і” — працюючу ногу з ударом всією стопою по підлозі опустити в III поз. спереду; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги.

16-й т. — *почергове переступання на каблучки в II поз. в повороті на 90° до станка на 1/4:*

“раз-і” — повернувшись праворуч на 90° (обличчям до верстата), виконати крок Л.Н. на каблук в сторону в II поз .; покласти П.Р. на станок;

“два-і” — виконати крок П.Н. на каблук в сторону в II поз .;

“три-і” — повернувшись праворуч на 90° (правим боком до станка), виконати крок Л.Н. вперед на всю стопу; Л.Р. покласти на талію; голову повернути ліворуч (в зал);

“чотири-і” — П.Н. підставити на подушечку позаду в III поз .; обидві ноги зігнуті в колінах.

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

5. Кругові ковзання по підлозі носком (*ronds de jambe par terre*) і ребром каблучка (*ronds de pied par terre*) з *затакту* і кругові ковзання по підлозі каблучком біля стони опорної ноги з зупинкою в сторону (*demi-ronds de pied par terre*).

У характері молдавського танцю.

Музичний розмір 4/4. 32 т.

Вихідне положення — I поз. ніг; рука — у П.п.

Підготовка: 1-й т. — В.П.

2-й т. “раз” — рука — в I поз .;

“два-і” — рука — в II поз .;

робіт. нога - в сторону на носок;

“три-і” — рука — I — на талію;

робіт. нога — до щиколотки опорної ноги ззаду;

“чотири-і” — пауза.

“і” — розгорнутиробіт. ногу коліном в невиворотно положення; стопа у щиколотки опорної ноги; голову повернути ліворуч (до верстата).

1-й т. — *кругове ковзання по підлозі носком з зупинкою назад на напівприсіданні*

на опорній нозі на 2т .:

“раз-і” — покласти ступню працюючої ноги на ребро зовнішньої сторони ступні на підлогу біля стопи опорної ноги, ковзнувши носком від п'яти опорної ноги;

“два-і” — провести працюючу ногу уздовж ступні опорної ноги спереду до станка, витягаючи ногу в коліні і підйомі; опорна нога починає напівприсідання; руку — в І поз .;

“три-і-чотири-і” — провести носком по півколу в сторону до II поз., продовжуючи напівприсідання на опорній нозі; руку — в II поз .; голову повернути праворуч, погляд слідує за рукою.

2-й т. “раз-і-два-і” — провести носком по півколу до положення назад в IV поз., опорна нога продовжує напівприсідання;

“три-і” — опорна нога витягується в коліні; працююча нога залишається носком на підлозі;

“чотири” — підвести працюючу ногу до опорної ноги ззаду і притиснути п'ятою трохи вище щиколотки, підйом витягнути, пальці відтягнути назад; коліно — в виворотному положенні. Руку — на талію; голову злегка підняти, акцентуючи рух підборіддям;

“і” — розгорнути працюючу ногу коліном в не виворотне положення; стопа у щиколотки опорної ноги, голову повернути ліворуч (до станка).

3 т. — *кругове ковзання по підлозі носком з зупинкою в сторону на 4/4:*

“раз” — покласти ступню працюючої ноги на ребро зовнішньої сторони ступні на підлогу у стопи опорної ноги, ковзнувши носком від п'яти опорної ноги;

“два-і” — провести працюючу ногу уздовж ступні опорної ноги спереду до станка, витягаючи ногу в коліні і підйомі;

“три-і” — провести носком по півколу в сторону до II поз .; голову повернути прямо;

“чотири” — підвести працюючу ногу до опорної ноги ззаду і притиснути п'ятою трохи вище щиколотки, підйом витягнути, пальці відтягнути назад; коліно — в виворотному положенні; голову, повернувши направо, злегка підняти, акцентуючи рух підборіддям;

“і” — розгорнути працюючу ногу коліном в не виворотне положення; стопа у щиколотки опорної ноги, голову повернути ліворуч (до станка).

4-й т. — повторити рухи 3-го т. з рухом руки — I — II поз.

“і” — розгорнути працюючу ногу коліном в не виворотне положення; стопа біля щиколотки опорної ноги, голову повернути ліворуч (до станка).

5-й т. — *кругове ковзання по підлозі каблуком (до II поз.) і носком з зупинкою назад на напівприсіданні на опорній нозі на 2т .:*

“раз” — покласти ступню працюючої ноги на ребро зовнішньої сторони ступні

на підлогу біля стопи опорної ноги, ковзнувши носком від п'яти опорної ноги;

“два-і” — провести працюючу ногу уздовж ступні опорної ноги спереду на ребро каблука (високо піднявши носок) до станка, витягаючи ногу в коліні; опорна нога починає напівприсідання; руку — в I поз. ;

“три-і-чотири-і” — провести каблуком по півколу в сторону до II поз., продовжуючи напівприсідання на опорній нозі; руку — в II поз. ; голову повернути праворуч, погляд слідує за рукою;

“і” — перевести стопу на носок, витягнувши підйом.

6-й т. “раз-і-два-і” — провести носком по півколу до положення назад в IV поз., опорна нога продовжує напівприсідання;

“три-і” — опорна нога витягується в коліні; працююча нога залишається носком на підлозі;

“чотири” — підвести працюючу ногу до опорної ноги ззаду і притиснути п'ятою трохи вище щиколотки, підйом витягнути, пальці відтягнути назад; коліно — в виворотному положенні. Руку — на талію; голову злегка підняти, акцентуючи рух підборіддям;

“і” — розгорнути працюючу ногу коліном в не виворотне положення; стопа біля щиколотки опорної ноги, голову повернути ліворуч (до станка).

7-й т. — *кругове ковзання по підлозі каблуком із зупинкою в сторону на 4/4:*

“раз-і” — покласти ступню працюючої ноги на ребро зовнішньої сторони ступні на підлогу у стопи опорної ноги, ковзнувши носком від п'яти опорної ноги;

“два-і” — провести працюючу ногу уздовж ступні опорної ноги спереду на ребро каблука (високо піднявши носок) до станка, витягаючи ногу в коліні;

“три-і” — провести каблуком по півколу в сторону до II поз. ; голову повернути прямо;

“чотири” — підвести ногу ковзанням подушечки по підлозі до опорної ноги ззаду і притиснути п'ятою трохи вище щиколотки. Коліно — в виворотному положенні. Підйом працюючої ноги витягнути, пальці відтягнути назад. Голову повернути направо;

“і ” — розгорнути працюючу ногу коліном в не виворотне положення; стопа біля щиколотки опорної ноги, голову повернути ліворуч (до станка).

8-й т. — повторити рухи 7-го т. з рухом руки — I — II поз.

“і” — розгорнути працюючу ногу коліном в не виворотне положення; стопа біля щиколотки опорної ноги, голову повернути ліворуч (до станка).

9-й т. — **кругове ковзання по підлозі каблуком біля стопи опорної ноги з зупинкою в сторону:**

“раз” — покласти ступню працюючої ноги на ребро зовнішньої сторони ступні на підлогу у стопи опорної ноги, ковзнувши носком від п'яти опорної ноги;

“два-і” — провести працюючу ногу уздовж ступні опорної ноги спереду на

ребро каблука (високо піднявши носок) до носку опорної ноги, витягуючи ногу в коліні;

“три-і” — провести каблуком по півколу до п'яти опорної ноги, посилюючи виворотність стопи; голову повернути прямо;

“чотири” — підвести ногу ковзанням подушечкою по підлозі до опорної ноги ззаду і притиснути п'ятою трохи вище щиколотки. Коліно — в виворотному положенні. Підйом працюючої ноги витягнути, пальці відтягнути назад. Голову, повернувши направо, злегка підняти, акцентуючи рух підборіддям;

“і” — розгорнути працюючу ногу коліном в не виворотне положення; стопа у щиколотки опорної ноги, голову повернути ліворуч (до станка).

10-11-й т. — повторювати рухи 9-го т.

“і” — пауза.

12-й т. — *піднімання на полупальці на опорній нозі з положенням працюючої ноги біля щиколотки ззаду; з рухом руки — II — III поз. .:*

“раз-і-два-і” — поступово піднятися на півпальці опорної ноги, зберігаючи працюючу ногу в положенні у щиколотки ззаду; руку провести через I поз. вгору в III поз., розгорнувши корпус в півоберта праворуч від станка. Голову повернути праворуч, погляд слідує за рукою;

“три-і-чотири-і” — поступово опустити п'яту опорної ноги на підлогу, зберігаючи працюючу ногу в положенні у щиколотки ззаду. Руку і корпус повернути в вихідне положення.

13-14-й т. — повторювати рухи 9-го т.

15-й т. — **напівповорот на опорній нозі від станка на 2/4:**

“раз” — виконати напівприсідання на опорній нозі; працююча нога зберігає положення біля щиколотки опорної ноги ззаду; голова зберігає положення в зал;

“два-і” — витягнувши коліно опорної ноги і піднявшись на півпальці, виконати *напівповорот на опорній нозі від станка*; працююча нога, зберігаючи положення у щиколотки, переводиться вперед; голова, зберігаючи поворот в зал, повертається ліворуч. П.Р. покласти на станок, а Л.Р. — на талію;

— *переступання на ногу в напівприсідання на ній на 2/4:*

“три-і” — переступити на П.Н., виконуючи на ній напівприсідання; Л.Н. привести на щиколотку П.Н. ззаду;

“чотири-і” — витягнути коліно П.Н. ; положення Л.Н. зберегти.

16-й т. “раз-і” — піднятися на півпальці опорної ноги, зберігаючи працюючу ногу в положенні у щиколотки ззаду; руку провести через I поз. вгору в III поз., розгорнувши корпус в півоберта праворуч від станка. Голову повернути направо, погляд слідує за рукою;

“два-і” — опустити п'яту опорної ноги на підлогу, зберігаючи працюючу ногу в положенні у щиколотки ззаду. Зберегти положення руки і корпусу;

“три-і” — піднятися на півпальці опорної ноги, зберігаючи працюючу

ногу в положенні у щиколотки ззаду. Руку опустити в II поз. і корпус повернути в вихідне положення;

“чотири-і” — опустити п'яту опорної ноги на підлогу, зберігаючи працюючу ногу в положенні у щиколотки ззаду. Руку закрити на талію.

17-31-й т. — виконати рухи 1-15 т. з іншого ноги.

32-й т. “раз” — піднятися на півпальці опорної ноги, зберігаючи працюючу ногу в положенні у щиколотки ззаду; руку провести через I поз. вгору в III поз., розгорнувши корпус в півоберта праворуч від станка.

Голову повернути направо, погляд слідує за рукою;

“два-і” — опустити п'яту опорної ноги на підлогу, зберігаючи працюючу ногу в положенні у щиколотки ззаду. Зберегти положення руки і корпусу;

— *піднімання на півпальці на опорній нозі з положенням працюючої ноги у щиколотки ззаду зі стійким фіксуванням на півпальцях; положення руки на потилиці:*

“три-і” — піднятися на півпальці опорної ноги, зберігаючи працюючу ногу в положенні у щиколотки ззаду. Руку перевести на потилицю.

корпус злегка відхилити вправо-назад, прогнувшись під лопаткою праворуч; голову повернути ліворуч (до станка);

“чотири-і” — пауза.

6. Підготовка до віршовочки з прискоренням розкладки на 2/4 і в поєднанні з виконанням по черзі з обох ніг.

У характері російського танцю.

Музичний розмір 4/4. 32 т.

Вихідне положення — III поз., П.Н. попереду; рука — у П.п.

Підготовка: 1-й т. — В.П.

2-й т. “раз-і-два-і” — рука - в I поз. - в II поз. ;

“три-і” — рука — на талію; голову злегка опустити;

“чотири-і” — голову підняти, акцентуючи рух підборіддям.

1-й т. — *підготовка до віршовочки з перенесенням спереду-назад на 4/4:*

“раз-і-два” — зігнути працюючу ногу в коліні і ковзанням зовнішньої сторони ступні по опорної ноги спереду підняти вгору до коліна. Підйом працюючої ноги витягнути;

“і” — посиливши виворотність стегна, перевести носком працюючу ногу під коліно опорної ноги позаду;

“три-і-чотири-і” — ковзанням внутрішньої сторони ступні по опорній нозі ззаду опустити працюючу ногу в III поз. назад.

2-й т. — *підготовка до віршовочки з перенесенням ззаду-вперед на 4/4:*

“раз-і-два” — зігнути працюючу ногу в коліні і ковзанням внутрішньої сторони ступні по опорної ноги ззаду підняти вгору під коліно.

Підйом працюючої ноги витягнути;

“і” — посиливши виворотність гомілки і п'яти, перевести носком працюючу ногу до коліна опорної ноги попереду;

“три-і-чотири-і” — ковзанням зовнішньої сторони ступні по опорній нозі спереду опустити працюючу ногу в III поз. вперед.

3-й т. — *підготовка до вірвовочки з розворотом ноги з виворотного положення в невиворотне положення на 4/4:*

“раз-і-два” — зігнути працюючу ногу в коліні і ковзанням зовнішньої сторони ступні по опорної ноги спереду підняти вгору до коліна. Підйом працюючої ноги витягнути;

“і” — повернути коліно в невиворотне положення до станка;

“три-і-чотири-і” — ковзанням внутрішньої сторони ступні по опорній нозі опустити працюючу ногу в VI поз.

4-й т. — *підготовка до вірвовочки з розворотом ноги з невиворотного положення в виворотне положення на 4/4:*

“раз-і-два” — зігнути працюючу ногу в коліні і, ковзанням внутрішньої сторони ступні по опорної ноги збоку, підняти вгору до коліна.

Підйом працюючої ноги витягнути;

“і” — повернути коліно в виворотне положення; ступня працюючої ноги попереду коліна опорної ноги;

“три-і-чотири-і” — ковзанням зовнішньої сторони ступні по опорній нозі спереду опустити працюючу ногу в III поз. вперед.

5-й т. — *підготовка до вірвовочки з перенесенням спереду-назад з прискоренням розкладки на 2 / 4:*

“раз-і” — зігнути працюючу ногу в коліні і ковзанням зовнішньої сторони ступні по опорної ноги спереду підняти вгору до коліна. Підйом працюючої ноги витягнути;

“і” — посиливши виворотність стегна, перевести носком працюючу ногу під коліно опорної ноги позаду;

“два-і” — ковзанням внутрішньої сторони ступні по опорній нозі ззаду опустити працюючу ногу в III поз. назад.

— *підготовка до вірвовочки з перенесенням ззаду-вперед з прискоренням розкладки на 2/4:*

“три” — зігнути працюючу ногу в коліні і ковзанням внутрішньої сторони ступні по опорної ноги ззаду підняти вгору під коліно. Підйом працюючої ноги витягнути;

“і” — посиливши виворотність гомілки і п'яти, перевести носком працюючу ногу до коліна опорної ноги спереду;

“чотири-і” — ковзанням зовнішньої сторони ступні по опорній нозі спереду опустити працюючу ногу в III поз. вперед.

6-й т. — *підготовка до вірвовочки з перенесенням спереду-назад з прискоренням розкладки на 2 / 4:*

“раз” — зігнути робіт. ногу в коліні і ковзанням зовнішньої сторони ступні по опорної ноги спереду підняти вгору до коліна. Підйом робіт. ноги

витагнути;

“і” — посиливши виворотність стегна, перевести носком працюючу ногу під коліно опорної ноги позаду;

“два-і” — ковзанням внутрішньої сторони ступні по опорній нозі ззаду опустити працюючу ногу в III поз. назад;

— *вистукування в III поз. з ударом всією ступнею ззаду:*

“три-і” — зігнувши коліно, працюючу ногу привести до щиколотки опорної ноги ззаду, скороченим підйомом; опорна нога виконує напівприсідання;

“чотири-і” — з ударом всією стопою опустити працюючу ногу в III поз. назад; коліна обох ніг випрямити.

7-й т. — *підготовка до вірьовочки з перенесенням спереду-назад з прискоренням розкладки на 2 / 4:*

“раз” — зігнути Л.Н. в коліні і ковзанням зовнішньої сторони ступні по П.Н. спереду підняти вгору до коліна. Підйом Л.Н. витягнути;

“і” — посиливши виворотність стегна, перевести носком Л.Н. під коліно П.Н. позаду;

“два-і” — ковзанням внутрішньої сторони ступні по П.Н. ззаду опустити Л.Н. в III поз. назад;

— *підготовка до вірьовочки з перенесенням спереду-назад з прискоренням розкладки на 2 / 4:*

“три” — зігнути П.Н. в коліні і ковзанням зовнішньої сторони ступні по Л.Н. спереду підняти вгору до коліна. Підйом П.Н. витягнути;

“і” — посиливши виворотність стегна, перевести носком П.Н. під коліно Л.Н.;

“чотири-і” — ковзанням внутрішньої сторони ступні по П.Н. ззаду опустити Л.Н. в III поз. назад.

8-й т. — *підготовка до вірьовочки з перенесенням спереду-назад з прискоренням розкладки на 2 / 4:*

“раз” — зігнути Л.Н. в коліні і ковзанням зовнішньої сторони ступні по П.Н. спереду підняти вгору до коліна. Підйом Л.Н. витягнути;

“і” — посиливши виворотність стегна, перевести носком Л.Н. під коліно П.Н. позаду;

“два-і” — ковзанням внутрішньої сторони ступні по П.Н. ззаду опустити Л.Н. в III поз. назад;

— *вистукування в III поз. з подвійним ударом всією ступнею спереду:*

“три” — зігнувши коліно, робіт. ногу привести до щиколотки опорної ноги спереду, скороченим підйомом; опорна нога виконує напівприсідання;

“і” — працююча нога з ударом всією стопою опускається на підлогу в III поз. спереду, і тут же знову піднімається до щиколотки опорної ноги спереду зі скороченим підйомом; обидві ноги зберігають напівприсідання;

“чотири” — працююча нога з ударом всією стопою опускається на підлогу в III поз. вперед, обидві ноги витягуються в колінах;

“і” — пауза.

9-14-й т. — повторити рухи 1-6 т. з підніманням на півпальці на опорній нозі.

15-й т. — *підготовка до вірьовочки з перенесенням спереду-назад на півпальцях з*

прискоренням розкладки на 2/4 в повороті на 90° до станка:

“раз” — повернувшись вліво обличчям до станка, зігнути Л.Н. в коліні і ковзанням зовнішньої сторони ступні по П.Н. спереду підняти вгору до коліна; підйом Л.Н. витягнути; піднятися на півпальці на П.Н.

“і” — посиливши виворотність стегна, перевести носком Л.Н. під коліно П.Н.;

“два-і” — ковзанням внутрішньої сторони ступні по П.Н. ззаду опустити Л.Н. в III поз. назад, одночасно опустившись на всю ступню обох ніг;

— *підготовка до вірвовочки з перенесенням спереду-назад на півпальцях з*

прискоренням розкладки на 2 / 4:

“три” — зігнути П.Н. в коліні і ковзанням зовнішньої сторони ступні по Л.Н.

спереду підняти вгору до коліна. Підйом П.Н. витягнути; піднятися на півпальці на Л.Н.;

“і” — посиливши виворотність стегна, перевести носком П.Н. під коліно Л.Н.;

“чотири-і” — ковзанням внутрішньої сторони ступні по П.Н. ззаду опустити Л.Н. в III поз. назад, одночасно опустившись на всю ступню обох ніг.

16-й т. — *підготовка до вірвовочки з перенесенням спереду-назад на півпальцях з*

прискоренням розкладки на 2/4 в повороті на 90° до станка:

“раз” — повернувшись вліво обличчям до станка, зігнути Л.Н. в коліні і ковзанням зовнішньої сторони ступні по П.Н. спереду підняти вгору до коліна. Підйом Л.Н. витягнути; піднятися на півпальці на П.Н. ;

“і” — посиливши виворотність стегна, перевести носком Л.Н. під коліно П.Н.;

“два-і” — ковзанням внутрішньої сторони ступні по П.Н. ззаду опустити Л.Н. в III поз. назад, одночасно опустившись на всю ступню обох ніг;

— *підготовка до вірвовочки з перенесенням спереду-назад на півпальцях з*

прискоренням розкладки на 2/4:

“три” — зігнути П.Н. в коліні і ковзанням зовнішньої сторони ступні по Л.Н. спереду підняти вгору до коліна. Підйом П.Н. витягнути; піднятися на півпальці на Л.Н.;

“і” — посиливши виворотність стегна, перевести носком П.Н. під коліно Л.Н.;

“чотири-і” — ковзанням внутрішньої сторони ступні по П.Н. ззаду опустити Л.Н. в III поз. назад, одночасно опустившись на всю ступню обох ніг.

17-32-й т. — виконати рухи 1-16т. з іншого ноги.

7. Вправа з ненапруженою стопою.

Середній battement — мазки «до себе» і «від себе» з напівприсіданням на опорній нозі в момент виконання мазка «до себе» (flac) і з нахилами корпусу, з одинарним і подвійним ударом всією стопою працюючої ноги в момент мазка «від себе», з переступанням на всю стопу по III позиції, з прискоренням розкладки на 2/4.

У характері матроського танцю.

Музичний розмір 2/4. 32 т.

Вихідне положення — III поз., П.М. попереду; рука — у прогнозах погоди

Підготовка: 1-2-й т. — В.П.

3-й т. “раз-і” — рука — в I поз .; робіт. ногу відвести в сторону на носок;

“два-і” — пауза.

4-й т. “раз-і” — рука — в II поз .; працюючу ногу підняти в сторону на 45°;

“два-і” — пауза.

1-й т. “раз-і” — працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести до щиколотки опорної ноги спереду, зробивши мазок півпальцями по підлозі «до себе» (fас); стопа скорочена. Опорна нога виконує напівприсідання. Голову і корпус нахилити вниз-направо (від станка); руку — на талію;

“два-і” — пауза.

2-й т. “раз-і” — працюючу ногу вивести в сторону на 45°, зробивши мазок півпальцями по підлозі «від себе» (fіс). Опорна нога втягує коліно. Голову і корпус випрямити; руку — в II поз .;

“два-і” — пауза.

Виконуючи fас з приведенням працюючої ноги до щиколотки опорної ноги ззаду, голову і корпус нахилити вниз-вліво (до станка); руку — на потилицю.

1-2-й т. — 1 *середній battement* з напівприсіданням на опорній нозі вбік з положенням працюючої ноги біля щиколотки спереду з нахилом корпусу від станка.

3-4-й т. — 1 *середній battement* в сторону з напівприсіданням на опорній нозі з положенням працюючої ноги біля щиколотки ззаду з нахилом корпусу від станка.

5-й т. — *середній battement* з напівприсідання на опорній нозі в момент виконання мазка «до себе» вперед з **прискоренням розкладки на 2/4:**

“раз-і” — працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести до щиколотки опорної ноги спереду, зробивши мазок півпальцями по підлозі «до себе» (fас); стопа скорочена у підйомі; опорна нога виконує напівприсідання; корпус залишається прямим; руку закрити на талію;

“два-і” — працюючу ногу вивести вперед на 45°, зробивши мазок півпальцями по підлозі «від себе» (fіс); опорну ногу випрямити в коліні; руку відкрити в II поз.

6-й т. — *середній battement* з напівприсіданням на опорній нозі в момент виконання мазка «до себе» вбік з **прискоренням розкладки на 2/4:**

“раз-і” — працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести до щиколотки опорної ноги спереду, зробивши мазок півпальцями по підлозі «до себе» (fас); стопа скорочена в підйомі; опорна нога виконує

напівприсідання; рука — в II поз .;

“два-і” — працюючу ногу вивести в сторону на 45°, зробивши мазок півпальцями по підлозі «від себе» (flic); опорну ногу випрямити в коліні.

7-й т. — *середній battement з напівприсіданням на опорній нозі в момент виконання мазка «до себе» назад з прискоренням розкладки на 2/4:*

“раз-і” — працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести до щиколотки опорної ноги ззаду, зробивши мазок півпальцями по підлозі «до себе» (flic); стопа скорочена в підйомі; опорна нога виконує напівприсідання; руку закрити на талію;

“два-і” — працюючу ногу вивести назад на 45°, зробивши мазок півпальцями по підлозі «від себе» (flic); опорну ногу випрямити в коліні; руку відкрити в II поз.

8-й т. — *середній battement з напівприсіданням на опорній нозі в момент виконання мазка «до себе» вбік з прискоренням розкладки на 2/4:*

“раз-і” — працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести до щиколотки опорної ноги ззаду, зробивши мазок півпальцями по підлозі «до себе» (flic); стопа скорочена в підйомі; опорна нога виконує напівприсідання; руку — в II поз .;

“два-і” — працюючу ногу вивести в сторону на 45°, зробивши мазок півпальцями по підлозі «від себе» (flic); опорну ногу випрямити в коліні.

9-й т. — *середній battement з напівприсіданням на опорній нозі в момент виконання мазка «до себе» з ударом всією стопою «від себе» (flic) в сторону з нахилом корпусу від станка на 2т .:*

“раз-і” — працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести до щиколотки опорної ноги попереду, зробивши мазок півпальцями по підлозі «до себе» (flic); стопа скорочена в підйомі. Опорна нога виконує напівприсідання. Голову і корпус нахилити вниз-направо (від станка); руку — на талію;

“два-і” — пауза

10-й т. “раз-і” — працюючу ногу вивести вбік на 45°, зробивши мазок по підлозі з ударом всією стопою «від себе» (flic). Опорна нога витягується в коліні. Голову і корпус випрямити; руку — в II поз .;

“два-і” — пауза.

11-й т. — *середній battement з напівприсіданням на опорній нозі в момент виконання мазка «до себе» з ударом всією стопою «від себе» (flic) в сторону з нахилом корпусу до станка на 2т .:*

“раз-і” — працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести до щиколотки опорної ноги ззаду, зробивши мазок півпальцями по підлозі «до себе» (flic); стопа скорочена в підйомі. Опорна нога виконує напівприсідання. Голову і корпус нахилити донизу-вліво (до станка); руку — на потилицю;

“два-і” — пауза.

12-й т. “раз-і” — працюючу ногу вивести вбік на 45°, зробивши мазок по підлозі з

ударом всією стопою «від себе» (flic). Опорна нога витягується в коліні. Голову і корпус випрямити; руку — в II поз. ;

“два-і” — пауза.

13-й т. — *середній battement* з *напівприсіданням на опорній нозі в момент виконання мазка «до себе» з ударом всією стопою «від себе» (flic) вперед з прискоренням розкладки на 2/4:*

“раз-і” — працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести до щиколотки опорної ноги попереду, зробивши мазок півпальцями по підлозі «до себе» (flic); стопа скорочена в підйомі. Опорна нога виконує напівприсідання. Руку закрити на талію;

“два-і” — працюючу ногу вивести вперед на 45°, зробивши мазок по підлозі з ударом всією стопою «від себе» (flic). Опорна нога витягується в коліні. Руку відкрити в II поз.

14-16-й т. — повторити рухи 6-8 т. з *напівприсіданням на опорній нозі в момент виконання мазка «до себе» (flic) і з ударом всією стопою в момент виконання мазка «від себе» (flic).*

17-й т. — *середній battement* з *напівприсіданням на опорній нозі в момент виконання мазка «до себе» з подвійним ударом всією стопою «від себе» (flic) вбік з нахилом корпусу від станка на 2т. :*

“раз-і” — працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести до щиколотки опорної ноги попереду, зробивши мазок півпальцями по підлозі «до себе» (flic); стопа скорочена в підйомі. Опорна нога виконує напівприсідання. Голову і корпус нахилити донизу-направо (від станка); руку — на талію;

“два” — пауза;

“і” — працююча нога виконує удар всією стопою по підлозі в III поз. попереду і тут же підняти стопу до щиколотки попереду.

18-й т. “раз-і” — працюючу ногу вивести вбік на 45°, зробивши мазок по підлозі з ударом всією стопою «від себе» (flic). Опорна нога витягується в коліні. Голову і корпус випрямити; руку — в II поз. ;

“два-і” — пауза.

19-й т. — *середній battement* з *напівприсіданням на опорній нозі в момент виконання мазка «до себе» з подвійним ударом всією стопою «від себе» (flic) вбік з нахилом корпусу від станка на 2т. :*

“раз-і” — працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести до щиколотки опорної ноги ззаду, зробивши мазок півпальцями по підлозі «до себе» (flic); стопа скорочена в підйомі. Опорна нога виконує напівприсідання. Голову і корпус нахилити донизу-ліворуч (до станка); руку — на потилицю;

“два” — пауза;

“і” — працююча нога виконує удар всією стопою по підлозі в III поз. позаду і тут же підняти стопу до щиколотки позаду.

20-й т. “раз-і” — працюючу ногу вивести вбік на 45°, зробивши мазок по підлозі з ударом всією стопою «від себе» (flic). Опорна нога витягується

в коліні. Голову і корпус випрямити; руку — в II поз. ;

“два-і” — пауза.

21- 24-й т. — повторити рухи 13-16 т. з **подвійним ударом всією стопою в момент виконання мазка «від себе» (flic) на рахунок «і-два» з прискоренням розкладки на 2/4.**

25-й т. — середній *battement* з напівприсіданням на опорній нозі в момент виконання мазка «до себе» **з переступанням на всю стопу по III поз. на 2т. :**

“раз-і” — працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести до щиколотки опорної ноги спереду, зробивши мазок півпальцями по підлозі «до себе» (flic); стопа скорочена в підйомі; опорна нога виконує напівприсідання; руку закрити на талію;

“два-і” — **переступити на всю стопу** працюючої ноги вперед в III поз., зігнувши коліно; опорну ногу привести до щиколотки працюючої ноги ззаду, скоротивши в підйомі.

26 т. “раз-і” — **переступити на всю стопу** опорної ноги ззаду в III поз., зігнувши коліно; працюючу ногу привести до щиколотки опорної ноги попереду, скоротивши в підйомі;

“два-і” — працюючу ногу вивести вбік на 45°, зробивши мазок по підлозі з ударом всією стопою «від себе» (flic). Опорна нога витягується в коліні. Руку відкрити в II поз.

27-й т. — середній *battement* з напівприсіданням на опорній нозі в момент виконання мазка «до себе» **з переступанням на всю стопу по III поз. на 2т. :**

“раз-і” — працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести до щиколотки опорної ноги ззаду, зробивши мазок півпальцями по підлозі «до себе» (flic); стопа скорочена в підйомі; опорна нога виконує напівприсідання; руку закрити на талію;

“два-і” — **переступити на всю стопу** працюючої ноги назад в III поз., зігнувши коліно; опорну ногу привести до щиколотки працюючої ноги попереду, скоротивши в підйомі.

28-й т. “раз-і” — **переступити на всю стопу** опорної ноги попереду в III поз., зігнувши коліно; працюючу ногу привести до щиколотки опорної ноги ззаду, скоротивши в підйомі;

“два-і” — працюючу ногу вивести вбік на 45°, зробивши мазок по підлозі з ударом всією стопою «від себе» (flic). Опорна нога витягується в коліні. Руку відкрити в II поз.

29-й т. — середній *battement* з напівприсіданням на опорній нозі в момент виконання мазка «до себе» **з подвійним ударом всією стопою «від себе» (flic) вбік з нахилом корпусу від станка з прискоренням розкладки на 2/4:**

“раз” — працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести до щиколотки опорної ноги попереду, зробивши мазок півпальцями по підлозі «до себе» (flic); стопа скорочена в підйомі. Опорна нога виконує напівприсідання. Голову і

- корпус нахилити донизу-праворуч (від станка); руку — на талію;
- “і” — працююча нога виконує **удар** всією стопою по підлозі в III поз. попереду і тут же підняти стопу до щиколотки попереду;
- “два-і” — працюючу ногу вивести вбік на 45°, зробивши мазок по підлозі з **ударом всією стопою** «від себе» (flic). Опорна нога витягується в коліні. Голову і корпус випрямити; руку — в II поз.
- 30-й т. — *середній battement з напівприсіданням на опорній нозі в момент виконання мазка «до себе» з подвійним ударом всією стопою «від себе» (flic) вбік з нахилом корпусу до станка з прискоренням розкладки на 2/4:*
- “раз” — працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести до щиколотки опорної ноги ззаду, зробивши мазок півпальцями по підлозі «до себе» (flic); стопа скорочена в підйомі. Опорна нога виконує напівприсідання. Голову і корпус нахилити донизу-ліворуч (до станка); руку — на потилицю;
- “і” — працююча нога виконує **удар** всією стопою по підлозі в III поз. позаду і тут же підняти стопу до щиколотки позаду;
- “два-і” — працюючу ногу вивести вбік на 45°, зробивши мазок по підлозі з **ударом всією стопою** «від себе» (flic). Опорна нога витягується в коліні. Голову і корпус випрямити; руку — в II поз.
- 31-й т. — *середній battement з напівприсіданням на опорній нозі в момент виконання мазка «до себе» з переступанням на всю стопу по III поз. .:*
- “раз-і” — працюючу ногу, зігнувши в коліні, підвести до щиколотки опорної ноги спереду, зробивши мазок півпальцями по підлозі «до себе» (flic); стопа скорочена в підйомі; опорна нога виконує напівприсідання; руку закрити на талію;
- “два-і” — переступити на всю стопу працюючої ноги вперед в III поз., зігнувши коліно; опорну ногу привести до щиколотки працюючої ноги позаду, скоротивши в підйомі; голова повертається прямо, погляд — вперед.
- 32-й т. — **підскок на працюючій нозі в напівповороті до станка:**
- “раз-і” — підскочити на низьких півпальцях працюючої ноги, виконуючи напівповорот до станка; опорна нога до кінця повороту переноситься до щиколотки працюючої ноги спереду зі скороченим підйомом; Л.Р. знімається зі станка і кладеться на талію; П.Р. — на станок; голова, з початком повороту повертається праворуч (утримуючи погляд в точку обертання), а потім швидко повертається ліворуч — в зал;
- “два-і” — Л.Н. вивести вбік на 45°, зробивши мазок по підлозі з **ударом всією стопою** «від себе» (flic). П.Н. витягується в коліні. Голову і корпус випрямити; Л.Р. — в II поз.
- 33-63-й т. — повторити рухи 1-31 т. з іншої ноги.
- 64-й т. “раз-і” — підскочити на низьких півпальцях працюючої ноги, виконуючи напівповорот до станка; опорна нога до кінця повороту переноситься до щиколотки працюючої ноги спереду зі

скороченим підйомом; П.Р. знімається зі станка і кладеться на талію; Л.Р. — на станок; голова, з початком повороту повертається ліворуч (утримуючи погляд в точку обертання), а потім швидко повертається направо — в зал;
“два-і” — *вистукування в III поз. спереду* — П.Н. з ударом всією стопою опустити на підлогу в III поз. попереду; Л.Н. витягнути в коліні.

8. Каблучне вистукування з ударом півпальцями працюючої ноги з прискоренням розкладки на 1/4 і переступанням на півпальцях напівзігнутих ніг з поворотом п'ят в невиворотне і виворотне положення з прискоренням розкладки на 1/8.

У характері російського танцю.
Музичний розмір 2/4. 64 т.

Вихідне положення — III поз., П.Н. попереду; рука — у П.п.
Підготовка: 1-2-й т. — В.П.

3-й т. “раз-і-два” — рука — в I поз. — в II поз. ;

4 т. “раз-і” — рука — на талію; напівприсідання на обох ногах;
“два-і” — п'яту опорної ноги відокремити від підлоги.

1-й т. — *каблучкове вистукування з ударом півпальцями працюючої ноги на 1/4:*

“раз” — різко з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу;
працюючу ногу різко підняти до щиколотки опорної ноги
спереду зі скороченою стопою;

“і” — вдарити *півпальцями* працюючої ноги об підлогу; підняти п'яту
опорної ноги;

“два-і” — повторити рухи на “раз-і”.

2-3-й т. — повторювати рухи 1-го т.

4-й т. “раз” — різко з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу;
працюючу ногу різко підняти до щиколотки опорної ноги
спереду скороченою зі стопою;

“і” — вдарити *півпальцями* працюючої ноги об підлогу; підняти п'яту
опорної ноги;

“два” — *напівповорот в III поз. на півпальцях напівзігнутих ніг до станка;*

“і” — пауза.

5-8-й т. — повторити рухи 1-4 т. з іншої ноги.

Переступання на півпальцях напівзігнутих ніг з поворотом п'ят в невиворотне і виворотне положення на 1/8:

9-й т. “раз” — вдарити півпальцями опорної ноги, розгорнувши п'яту вліво,
коліно повернути вправо;

“і” — вдарити півпальцями працюючої ноги, розгорнувши п'яту вправо,

- коліно повернути вліво;
- “два” — вдарити півпальцями опорної ноги, розгорнувши п'яту в виворотне положення; коліно повернути вліво;
- “і” — вдарити півпальцями працюючої ноги, розгорнувши п'яту в виворотне положення в III поз. ззаду; коліно повернути вправо.
- 10-й т. “раз” — вдарити півпальцями опорної ноги, розгорнувши п'яту вліво, коліно повернути вправо;
- “і” — вдарити півпальцями працюючої ноги, розгорнувши п'яту вправо, коліно повернути вліво;
- “два” — вдарити півпальцями опорної ноги, розгорнувши п'яту в виворотне положення; коліно повернути вліво;
- “і” — вдарити всією стопою працюючої ноги, розгорнувши в виворотне положення в III поз. спереду; коліно повернути вправо.
- 11-й т. — *каблучне вистукування з розворотом в невиворотне положення на 1/4:*
- “раз” — різко з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу; працюючу ногу різко підняти до щиколотки опорної ноги спереду зі скороченою стопою;
- “і” — працюючу ногу розгорнути в невиворотне положення у щиколотки опорної ноги зі скороченим підйомом; працюючу ногу з ударом всією стопою по підлозі опустити в VI поз.; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги;
- *каблучне вистукування з розворотом у виворотне положення на 1/4:*
- “два” — різко з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу; працюючу ногу різко підняти до щиколотки опорної ноги в невиворотне положення зі скороченою стопою;
- “і” — працюючу ногу розгорнути в виворотне положення біля щиколотки опорної ноги спереду зі скороченим підйомом; працюючу ногу з ударом всією стопою по підлозі опустити в III поз. спереду; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги.
- 12-й т. — *каблучне вистукування з перенесенням ноги назад на 1/4:*
- “раз” — різко з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу; працюючу ногу різко підняти до щиколотки опорної ноги спереду зі скороченою стопою;
- “і” — працюючу ногу перенести назад в виворотному положенні біля щиколотки опорної ноги зі скороченим підйомом; працюючу ногу з ударом всією стопою по підлозі опустити в III поз. назад; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги;
- *каблучне вистукування з перенесенням ноги вперед на 1/4:*
- “два” — різко з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу; працюючу ногу різко підняти до щиколотки опорної ноги ззаду зі скороченою стопою;
- “і” — працюючу ногу перенести вперед в виворотному положенні біля

щиколотки опорної ноги зі скороченим підйомом;
працюючу ногу з ударом всією стопою по підлозі опустити в III
поз. вперед; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги.

13-16-й т. — повторити рухи 9-12 т.

17-й т. — *каблучне вистукування з ударом півпальцями працюючої ноги на 1/4:*

“раз” — різко з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу;
працюючу ногу різко підняти до щиколотки опорної ноги
спереду зі скороченою стопою;

“і” — вдарити *півпальцями* працюючої ноги об підлогу; підняти п'яту
опорної ноги;

“два-і” — повторити рухи на “раз-і”.

18-й т. — *каблучне вистукування з ударом півпальцями працюючої ноги на 1/4:*

“раз” — різко з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу;
працюючу ногу різко підняти до щиколотки опорної ноги
спереду зі скороченою стопою;

“і” — вдарити *півпальцями* працюючої ноги об підлогу; підняти
п'яту опорної ноги;

“два” — *напівповорот в III поз. на півпальцях напівзігнутих ніг до
станка;*

“і” — пауза.

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

21-24-й т. — повторити рухи 9-12 т.

25-й т. — *перебори п'ятами на 1/8:*

“раз” — з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу в III поз. ззаду;
одночасно підняти п'яту працюючої ноги в III поз. спереду; коліна
зберігають напівприсідання;

“і” — з ударом опустити п'яту працюючої ноги на підлогу в III поз. спереду;
одночасно підняти п'яту опорної ноги в III поз. ззаду; коліна
зберігають напівприсідання;

“два” — з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу в III поз. ззаду;
одночасно підняти п'яту працюючої ноги в III поз. спереду; коліна
зберігають напівприсідання;

“і” — пауза.

26-й т. — повторити рухи 25-й т. з іншого ноги.

27-28-й т. — повторити рухи 25-26 т.

29-й т. — *каблучне вистукування з ударом півпальцями працюючої ноги на 1/4 в
повороті на 1/8 кола (45°) від станка:*

“раз” — повернувшись на 45° праворуч від станка, різко з ударом опустити
п'яту опорної ноги на підлогу; працюючу ногу різко підняти до
щиколотки опорної ноги спереду зі скороченою стопою; голова
повернута в зал; Л.Р. — на талії;

“і” — вдарити *півпальцями* працюючої ноги об підлогу; підняти п'яту

опорної ноги;

“два-і” — повторити рухи на "раз-і", продовжуючи поворот на 45° вправо від верстата (спиною до верстата).

30-й т. — повторити рухи 29 т., продовжуючи поворот вправо від станка; закінчити правим боком до станка, поклавши П.Р. на станок, Л.Р. — на талії.

31-й т. — каблучне вистукування з ударом півпальцями працюючої ноги на 2/4 з перенесенням ноги спереду-назад:

“раз” — різко з ударом опустити п'яту Л.Н. на підлогу; П.Н. різко підняти до щиколотки Л.Н. спереду зі скороченою стопою;

“і” — П.Н. перенести назад в виворотному положенні біля щиколотки Л.Н. зі скороченим підйомом;

“два” — П.Н. з ударом подушечкою по підлозі опустити в III поз. назад; п'яту Л.Н. відокремити від підлоги;

“і” — пауза.

32-й т. — синкоповане каблучне вистукування з розворотом стопи з невиворотного положення в виворотне положення спереду по III поз.:

“раз” — різко з ударом опустити п'яту П.Н. на підлогу; Л.Н. різко підняти до щиколотки П.Н. спереду зі скороченою стопою, повернувши її в невиворотне положення;

“і” — Л.Н. різко з ударом всією стопою опустити на підлогу в IV поз. і тут же відокремити від підлоги; корпус повернути до станка і злегка нахилити вперед;

“два” — розгорнувши стопу Л.Н. в виворотне положення, різко з ударом всією стопою опустити на підлогу в III поз. спереду; п'яту П.Н. відокремити від підлоги; корпус випрямити;

“і” — пауза.

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

9. Розкриття ноги на 90° (battement développé) з ударом п'ятою опорної ноги і підготовка до віршовочки з напівприсіданням на опорній нозі.

У характері російського танцю.

Музичний розмір 4/4. 32 т.

Вихідне положення — III поз., П.Н. попереду; рука — у П.п.

Підготовка: 1-й т. - В.П.

2-й т. “раз-і-два-і” — рука — в I поз. — в II поз.;

“три-і” — рука — на талію; голову злегка опустити;

“чотири-і” — голову підняти, акцентуючи рухом підборіддя.

1-й т. — розкриття ноги на 90° вперед на 2т.:

“раз-і-два-і” — зігнути працюючу ногу в коліні і підняти ковзанням зовнішньої сторони ступні вгору по опорній нозі спереду до

рівня коліна; руку — в I поз .;

“три-і” — розкрити працюючу ногу вперед-вгору, опускаючись в напівприсідання на опорній нозі; руку — в II поз .;

“чотири-і” — скоротити підйом працюючої ноги, зберігаючи висоту.

2-й т. “раз-і” — піднявши п'яту опорної ноги і тут же з ударом опустити на підлогу;

“два-і” — зберегти положення;

“три-і” — опустити працюючу ногу на носок вперед на підлогу, випрямляючи в коліні опорну ногу;

“чотири-і” — привести працюючу ногу в III поз. вперед; рука — на талію.

3-6-й т. — виконати рух 1-2 т. вбік і назад.

7-й т. — *підготовка до вірьовочки з напівприсіданням на опорній нозі ззаду-вперед на 4/4:*

“раз-і-два” — зігнувши працюючу ногу в коліні, підняти до рівня коліна опорної ноги, одночасно виконуючи напівприсідання на опорній нозі;

“і” — підвищивши рівень стегна, перенести працюючу ногу злегка вперед;

“три-і-чотири-і” — опустити працюючу ногу в III поз. вперед, зберігаючи напівприсідання на обох ногах.

8-й т. — *підготовка до вірьовочки з напівприсіданням на опорній нозі спереду-назад на 2/4:*

“раз” — зігнувши працюючу ногу в коліні, підняти до рівня коліна опорної ноги, зберігаючи *напівприсідання на опорній нозі*;

“і” — підвищивши рівень стегна, перенести працюючу ногу трохи назад;

“два-і” — опустити працюючу ногу в III поз. назад, зберігаючи *напівприсідання на обох ногах*;

“три” — *вистукування в III поз. з подвійним ударом (каблук-стопа) ззаду:* привести працюючу ногу, скорочуючи стопу в підйомі, до щиколотки опорної ноги ззаду; опорна нога зберігає напівприсідання;

“і” — вдарити каблуком працюючої ноги об підлогу і тут же підняти до щиколотки опорної ноги ззаду скороченим підйомом;

“чотири” — з ударом всією стопою по підлозі, опустити працюючу ногу в III поз. назад, витягнувши коліна обох ніг;

“і” — пауза.

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

16-й т. — *підготовка до вірьовочки з напівприсіданням на опорній нозі ззаду-вперед на 2/4:*

“раз” — зігнувши працюючу ногу в коліні, підняти до рівня коліна опорної ноги, зберігаючи *напівприсідання на опорній нозі*;

“і” — підвищивши рівень стегна, перенести працюючу ногу трохи назад;

“два-і” — опустити працюючу ногу в III поз. назад, зберігаючи *напівприсідання на обох ногах*;

— *напівповорот в III поз. до станка на 2/4:*

“три-і” — витягаючись в колінах і піднявшись на високі півпальці, виконати на півповорот до станка, помінявши ноги (Л.Н. попереду); голова, відстаючи від повороту корпусу, повертається праворуч, і до кінця повороту, випереджаючи поворот корпусу, повертається ліворуч (в зал); Л.Р. знімається зі станка на талію, а П.Р. покласти на станок;

“чотири-і” — опустившись на всю стопу обох ніг в III поз. Л.Н. попереду.

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

10. Великі кидки (*grands battements jetés*) з опусканням на носок і на каблук, «ковирялочка» з прискоренням розкладки на 2/4 і синкопована «ковирялочка» з прискоренням розкладки на 2/4.

У характері російського танцю.

Музичний розмір 4/4. 32 т.

Вихідне положення — III поз., П.Н. попереду; рука — у П.п.

Підготовка: 1-й т. — В.П.

2-й т. — рука — в I поз. — в II поз.

1-й т. — великий кидок з опусканням на носок вперед на 2/4:

“раз-і” — великий кидок працюючою ногою вперед-вгору. Коліно і підйом ноги витягнути;

“два-і” — опустити працюючу ногу на носок вперед;

“три-і” — перевести стопу працюючої ноги на каблук на підлогу, скорочуючи підйом і піднімаючи носок якомога вище;

“чотири-і” — перевести стопу працюючої ноги на носок на підлогу, витягаючи стопу в підйомі.

2-й т. — великий кидок з опусканням на каблук вперед на 2/4:

“раз-і” — великий кидок працюючою ногою вперед-вгору. Коліно і підйом ноги витягнути;

“два-і” — опустити працюючу ногу на каблук вперед, скорочуючи підйом і піднімаючи носок якомога вище;

“три-і” — перевести стопу працюючої ноги на носок на підлогу, витягаючи стопу в підйомі;

“чотири-і” — привести працюючу ногу в III поз. вперед.

3-6-й т. — виконати рух 1-2 т. вбік і назад.

7-й т. — «Ковирялочка» з прискоренням розкладки на 2/4:

“раз” — працюючу ногу, зігнувши в коліні і витягнувши в підйомі, повернути в невиворотне положення коліном вліво і підкинути від коліна назад-вправо. Коліно опорної ноги злегка зігнуте. Корпус повернути злегка вліво (до станка). Голову повернути вправо, погляд через плече на стопу працюючої ноги. Руку закрити на талію;

“і” — працюючу ногу опустити носком на підлогу; п'ята спрямована

- вгору-вправо (коліно вільне). Положення корпусу і голови не змінюється;
- “два” — одночасно з поворотом корпусу і голови до працюючої ноги, випрямляючи ногу в коліні і повертаючи її в виворотне положення, підняти в сторону на 45° , стопа скорочена у підйомі;
- “і” — опустити працюючу ногу на ребро каблука в ту точку, де раніше знаходився носок; підйом скорочений, носок спрямований вгору. Коліно опорної ноги напівзігнуте. Корпус злегка нахиляється вправо (до ноги);
- вистукування в III поз. спереду на 2/4:
- “три-і” — привести працюючу ногу, скорочуючи стопу в підйомі, до щиколотки опорної ноги спереду; опорна нога зберігає напівприсідання;
- “чотири-і” — з ударом всією стопою по підлозі, опустити працюючу ногу в III поз. вперед, витягнувши коліна обох ніг.
- 8-й т. — **синкопована «ковирялочка» з прискоренням розкладки на 2/4;**
- “раз” — працюючу ногу, зігнувши в коліні і витягнувши в підйомі, повернути в невиворотне положення коліном вліво і підкинути від коліна назад-вправо. Коліно опорної ноги злегка зігнуте. Корпус повернути злегка вліво (до станка). Голову повернути вправо, погляд через плече на стопу працюючої ноги. Руку закрити на талію;
- “і” — працюючу ногу опустити носком на підлогу; п'ята спрямована вгору-вправо (коліно вільне). Положення корпусу і голови не змінюється;
- “два” — випрямляючи ногу в коліні і повертаючи її в виворотне положення, опустити працюючу ногу на ребро каблука в ту точку, де раніше знаходився носок; підйом скорочений, носок спрямований вгору. Коліно опорної ноги напівзігнуте. Корпус злегка нахиляється вліво (від ноги);
- “і” — пауза;
- “три-і” — перевести працюючу ногу на носок на підлогу; втягнути коліно опорної ноги; корпус випрямити;
- “чотири-і” — привести працюючу ногу в III поз. назад.
- 9-15-й т. — виконати рухи 1-7 т. у зворотньому напрямку, починаючи назад; закінчити в III поз. назад.
- 16-й т. — **синкопована «ковирялочка» з кроком в повороті на 180° від станка з прискоренням розкладки на 2/4;**
- “раз” — повернувшись праворуч (від станка) на 180° , виконати крок П.Н. вперед; Л.Н., зігнувши в коліні і витягнувши в підйомі, повернути в невиворотне положення коліном вправо і підкинути від коліна назад-вліво. Коліно П.Н. злегка зігнуте. Корпус повернути злегка вправо (до станка). Голову повернути вліво, погляд через плече на стопу Л.Н. Руку

- закрити на талію;
- “і” — Л.Н. опустити носком на підлогу; п'ята спрямована вгору-вліво (коліно вільне). Положення корпусу і голови не змінюється;
- “два” — випрямляючи ногу в коліні і повертаючи її в виворотне положення, опустити Л.Н. на ребро каблука в ту точку, де раніше знаходився носок; підйом скорочений, носок спрямований вгору. Коліно П.Н. напівзігнуте. Корпус злегка нахилиється вправо (від ноги);
- “і” — пауза;
- “три-і” — перевести Л.Н. на носок на підлогу; втягнути коліно П.Н.; корпус випрямити;
- “чотири-і” — привести Л.Н. в III поз. вперед.
- 17-32-й т. — повторити рухи 1-16 т. з іншої ноги.

11. Проста вірьовочка в розкладці на 2/4 і з затакту на 1/4, проста вірьовочка з переступанням на півпальцях, проста вірьовочка з винесенням ноги вбік на каблук і з ударом всією стопою спереду в III позиції.

У характері російського танцю.

Музичний розмір 2/4. 32 т.

Вихідне положення – обличчям до станка, III поз., П.Н. попереду; руки – у П.п.
Підготовка: 1-2-й т. — В.П.

3-й т. — руки — в I поз. — на верстат.

4-й т. — виконати напівприсідання на обох ногах.

Виконавець підстрибує і ковзає вперед на одній нозі, одночасно піднімаючи вперед іншу ногу, зігнуту в коліні, і ставить її ззаду опорної ноги. У цьому русі по черзі зміна ніг спереду назад схожа на заплітання.

“і” — легким підскоком прослизнути на півпальцях Л.Н. вперед; П.Н., зігнута в коліні, підняти спереду Л.Н. і перевести назад (за Л.Н.).

1-й т. “раз” — П.Н. поставити на низькі півпальці позаду Л.Н. в III поз. назад;

“і-два” — повторити рух з іншої ноги.

“і” — одночасно з прослизанням на низьких півпальцях опорної ноги вперед, працююча нога, зігнута в коліні, піднімається спереду опорної ноги і переводиться на рівні коліна опорної ноги назад;

1-й т. “раз” — працюючу ногу опустити позаду опорної ноги на півпальці в III поз. назад. Коліна обох ніг присогнуті;

“і-два” — пауза;

“і” — почати вірьовочку з іншої ноги, опустивши працюючу ногу на всю стопу в момент прослизання у підскоку.

2-8-й т. — повторювати рухи 1-го т. — **просту вірьовочку в розкладці на 2/4.**

9-12-й т. — 8 простих вірьовочок, в розкладці з затакту на 1/4.

13-й т. — 2 простих вірьовочки, на 1/4.

14-й т. “раз” — 1 проста вірьовочка з *переступанням на полупальцях на місці в III поз .;*

“і” — переступити на півпальці Л.Н. в III поз. спереду, зберігаючи напівприсідання на обох ногах;

“два” — переступити на півпальці П.Н. . в III поз. ззаду;

“і” — почати з іншого ноги.

15-16-й т. — повторити рухи 13-14 т., починаючи з іншої ноги.

17-й т. — 2 простих вірьовочок, на 1/4.

18-й т. “раз” — 1 проста вірьовочка з *винесенням ноги вбік на каблук і з ударом всією стопою в III поз. попереду:*

“і” — Л.Н., витягаючи в коліні винести вбік на каблук, зберігаючи напівприсідання на П.Н .;

“два” — Л.Н. з ударом приставити на всю стопу в III поз. вперед; обидві ноги злегка зігнуті в колінах;

“і” — почати з іншого ноги.

19-20-й т. — повторити рухи 17-18 т., починаючи з іншої ноги.

21-24-й т. — повторити рухи 17-20 т.

“і” — виконуючи підскік на опорній нозі, *повернутися праворуч на 180°* (спиною до станка) і продовжити виконання обличчям в зал; обидві руки — на талії.

25-26-й т. — виконати 2 вірьовочки з *переступанням на півпальцях на місці в III поз.,* починаючи з працюючої ноги.

27-28-й т. — виконати 2 вірьовочки з *винесенням ноги вбік на каблук і з ударом всією стопою в III поз. спереду,* починаючи з працюючої ноги.

29-31-й т. — повторити рухи 25-27 т.

32-й т. — *проста вірьовочка з винесенням ноги вбік на каблук:*

“раз” — Л.Н. поставити на всю стопу назад в III поз .; П.Н. привести до щиколотки Л.Н. з витягнутим підйомом;

“і” — П.Н., витягаючи коліно, підняти в сторону на 45°; Л.Н. зберігає напівприсідання;

“два” — П.Н. опустити в сторону на каблук; П.Р. розкрити в сторону в II поз .;

“і” — пауза.

12. Зіскоки на п'яти по IV прямій позиції з поворотом на 90°.

У характері українського танцю.

Музичний розмір 2/4. 16 т.

Вихідне положення – обличчям до станка, I поз .; руки - у П.п.

Підготовка: 1-2-й т. — В.П.

3-й т. — руки — в I поз. — на станок.

4-й т. — виконати напівприсідання на обох ногах.

- 1-й т. “раз-і” — зіскок на п'яти в VI поз. вперед, втягнувши коліна обох ніг;
“два-і” — зіскок на півпальці в VI поз., зігнувши коліна обох ніг.
- 2-й т. “раз-і” — зіскок на п'яти в II поз., втягнувши коліна обох ніг;
“два-і” — зіскок на півпальці в I поз., зігнувши коліна обох ніг.
- 3-й т. “раз-і” — зіскок на п'яти в II поз., втягнувши коліна обох ніг;
“два-і” — зіскок на всю стопу обох ніг в напівприсідання в II поз.
- 4-й т. “раз-і” — зіскок на п'яти в II поз., втягнувши коліна обох ніг;
“два-і” — зіскок на півпальці в I поз., зігнувши коліна обох ніг.
- 5-й т. “раз-і” — зіскок з поворотом на 90° праворуч (від станка: П.Р. — на талію) **в IV пряму позицію, П.Н. попереду — на каблуку; Л.Н. ззаду — на півпальцях**, втягнувши коліна обох ніг;
“два-і” — зіскок на півпальці в VI поз., зігнувши коліна обох ніг.
- 6-й т. “раз-і” — зіскок **в IV пряму позицію, П.Н. попереду — на каблук; Л.Н. ззаду — на півпальцях**, втягнувши коліна обох ніг;
“два-і” — зіскок з поворотом на 90° ліворуч (до станка: руки — на станок) на півпальці в I поз., зігнувши коліна обох ніг.
- 7-8-й т. — повторити рухи 3-4 т.
- 9-16-й т. — повторити рухи 1-8 т., виконуючи поворот на 90° ліворуч від станка, виконуючи з іншого ноги.

13. Низькі «голубці» з кроку **в повороті на 180°** .

У характері українського танцю.

Музичний розмір 2/4. 32 т.

Вихідне положення — обличчям до станка, III поз., П.Н. попереду; руки — у П.п.

Підготовка: 1-2-й т. — В.П.

3-й т. — руки — в I поз. — на станок.

4-й т. — пауза.

- 1-й т. “раз” — крок П.Н. вперед-навхрест вліво з носка на всю стопу, злегка зігнувши в коліні; Л.Н. винести вліво на висоту 45° . П.Р. — I поз. — II поз. — III поз.; голову повернути вліво;
“і” — підскочив на П.Н., підбити нею Л.Н. в повітрі, вдарити внутрішньою стороною ступні об ступню. Підйоми і коліна витягнуті;
“два-і” — опуститися на П.Н. в невелике присідання; Л.Н. залишити в повітрі. Корпус і рука зберігають положення.
- 2-й т. “раз-і-два” — виконати *потрійний притуп* з Л.Н. Руку покласти на станок;
“і” — пауза.
- 3-й т. — повторити рух 1-го т.
- 4-й т. — *подвійний притуп* з Л.Н.:
“раз-і” — вдарити всією стопою Л.Н. поруч з П.Н.; П.Н. відокремити від

- підлоги. Руку покласти на станок;
- “два-і” — вдарити всією стопою П.Н. поруч з Л.Н.
- 5-й т. “раз” — крок Л.Н. вбік вліво, починаючи поворот ліворуч на 180°, П.Н. винести вправо на висоту 45°. Л.Р. — І поз. — II поз. — III поз. ; корпус злегка відхилити вліво; голову повернути вправо; П.Р. — закрити на талію;
- “і” — закінчуючи поворот вліво на 180° (спиною до станка), підскочити на Л.Н., підбити нею П.Н. в повітрі і вдарити внутрішньою стороною ступні об ступню. Підйоми і коліна витягнути;
- “два-і” — опуститися на Л.Н. в невелике присідання; П.Н. залишити в повітрі. Корпус і рука зберігають положення.
- 6-й т. — *потрійний притуп* з П.Н. Л.Р. — закрити на талію.
- 7-й т. — повторити рухи 5-го т., виконуючи «голубець» в повороті вліво на 180°, закінчивши обличчям до станка.
- 8-й т. — *перескік з ударом-кінцівкою в III поз. спереду*:
- “раз-і” — перескочити на П.Н. в виворотне положення; Л.Н. привести до щиколотки П.Н. спереду зі скороченим підйомом;
- “два-і” — з ударом всією стопою опустити Л.Н. в III поз. спереду; обидві ноги витягуються в колінах. Обидві руки покласти на станок.
- 9-16-й т. — повторити рухи 1-8 т. з іншої ноги.
- 17-32-й т. — повторити рухи 1-16 т.

14. Стрибки по VI позиції в поєднанні з витягнутими ногами і зі згинанням ніг назад під корпус підряд.

У характері російського танцю.

Музичний розмір 4/4. 8 т.

Вихідне положення – обличчям до станка, VI поз. ніг; руки — у П.п.

Підготовка: 1-й т. — В.П.

2-й т. — руки — в I поз. — на станок.

1-й т. “раз” — виконати напівприсідання на обох ногах;

“і” — виконати стрибок, витягуючи коліна, підйоми і пальці обох ніг в повітрі;

“два” — напівприсідання на обох ногах;

“і” — виконати стрибок, витягуючи коліна, підйоми і пальці обох ніг в повітрі;

“три-і” — напівприсідання на обох ногах;

“чотири-і” — витягнути коліна обох ніг.

2-й т. “раз” — виконати напівприсідання на обох ногах;

“і” — виконати стрибок, зі згинанням ніг назад, підйоми і пальці обох ніг витягнути в повітрі;

“два” — напівприсідання на обох ногах;

- “і” — виконати стрибок, зі згинанням ніг назад, підйоми і пальці обох ніг витягнути в повітрі;
 “три-і” — напівприсідання на обох ногах;
 “чотири-і” — витягнути коліна обох ніг.
- 3-й т. “раз” — виконати напівприсідання на обох ногах;
 “і” — виконати стрибок, витягуючи коліна, підйоми і пальці обох ніг в повітрі;
 “два” — напівприсідання на обох ногах;
 “і” — виконати стрибок, зі згинанням ніг назад, підйоми і пальці обох ніг витягнути в повітрі;
 “три” — виконати напівприсідання на обох ногах;
 “і” — виконати стрибок, витягуючи коліна, підйоми і пальці обох ніг в повітрі;
 “чотири” — напівприсідання на обох ногах;
 “і” — виконати стрибок, зі згинанням ніг назад, підйоми і пальці обох ніг витягнути в повітрі;
- 4-й т. “раз” — виконати напівприсідання на обох ногах;
 “і” — виконати стрибок, витягуючи коліна, підйоми і пальці обох ніг в повітрі;
 “два” — напівприсідання на обох ногах;
 “і” — виконати стрибок, зі згинанням ніг назад, підйоми і пальці обох ніг витягнути в повітрі;
 “три-і” — напівприсідання на обох ногах;
 “чотири-і” — витягнути коліна обох ніг.
- 5-8-й т. — повторити рухи 1-4 т.; руки — на талії.

15. Обертання на місці по VI позиції. Поворот на 360° від станка. Збільшення кількості поворотів, виконуваних підряд.

Присядки. Бічна присядка з винесенням ноги вбік на каблук, з кидком вбік на 45° і з ударом по халяві чобота. Присядка і зіскок на одну ногу.

У характері українського танцю.

Музичний розмір 2/4. 64 т. — 32 т.

Для дівчат.

Вихідне положення — VI поз. ніг; рука - у П.п.

Підготовка: 1-2-й т. — В.П.

3-й т. — рука — в I поз. — II поз ..

4-й т. — на талію.

1-2-й т. — підготовка до повороту на 360° від станка.

3-4-й т. — **поворот на 360° від станка:**

3-й т. “раз-і” — напівприсідання в VI поз.; голова — прямо, погляд — вперед;

“два-і” — встати на високі півпальці і виконати поворот на 360° від станка; голова повертається ліворуч, відстаючи від повороту корпусу, і до кінця повороту, випереджаючи поворот корпусу, повертається в положення прямо; погляд — вперед.

4-й т. “раз-і” — зберігається положення на півпальцях;

“два-і” — опустити п'яти на підлогу.

5-8-й т. — повторити рухи 1-4 т.

9-10-й т. — підготовка до повороту на 360° від станка.

11-16-й т. — 3 повороту на 360° від станка.

17-24-й т. — повторити рухи 9-16 т.

25-26-й т. — підготовка до повороту на 360° від станка.

27-32-й т. — 3 повороту на 360° від станка.

33-34-й т. — підготовка до повороту на 360° від станка.

35-46-й т. — 6 поворотів на 360° від станка; останній поворот закінчити, розкриваючи працюючу руку в II поз.; голова — прямо.

47-й т. — зберегти положення.

48-й т. — працюючу руку закрити на талію.

49-62-й т. — повторити рухи 33-46 т.

63-й т. — опорну руку зняти зі станка в II поз.; голова — в зал.

64-й т. — зберегти положення.

Виконати поворот ліворуч окремо.

Для юнаків:

Вихідне положення – обличчям до станка, I поз. ніг; руки - у П.п.

Підготовка: 1-2-й т. — В.П.

3-4-й т. — руки — I — II — на станок.

Бічна присядка.

“і” — злегка підскочити на півпальцях обох ніг.

1-й т. “раз-і” — різко і глибоко присісти на півпальцях обох ніг; коліна – широко в сторони;

“два-і” — невисоко піднятися з глибокого присідання, злегка відскакуючи праворуч на низьких півпальцях П.Н., коліно зігнути; Л.Н. підняти невисоко вліво на 45°, коліно і підйом витягнути. Корпус відхилити вправо. Голову повернути до лівого плеча. П.Р. відкрити вправо-вгору. Л.Р. — на талії.

Рух виконується з іншої ноги аналогічно.

1). 1-й т. — 1 бічна присядка вправо; Л.Н. — в сторону на каблук на підлогу.

2-й т. — 1 бічна присядка вправо; Л.Н. — в сторону на 45°.

3-й т. — 1 бічна присядка вправо; Л.Н. — в сторону на 45° і з ударом по халяві чобота Л.Р.

4-й т. — 1 присядка-розтяжка на каблуки в сторону.

5-7-й т. — виконати рухи 1-3 т. вліво.

- 8-й т. — присядка-кінцівка в І поз.
9-12-й т.— 4 присядки-розтяжки на каблуки в сторону.
13-й т. — присядка-розтяжка вперед в повороті вправо на 90°; П.Р. — в II поз.
14-й т. — поза-пауза; П.Р. — на потилицю.
15-16-й т. — повторити 13-14 т. в повороті вліво на 90°.
17-32-й т. — повторити рухи 1-16т. з іншого ноги.

Присядка і зіскок на каблук на одну ногу.

“і” — злегка підстрибнути вгору на обох ногах.

1-й т. “раз-і” — різко і глибоко присісти на півпальці обох ніг, коліна широко розкрити в сторони;

“два-і” — зіскок на каблук П.Н. в сторону II позиції;

Л.Н. — приводиться носком до коліна П.Н. ззаду; коліно виворотно. Корпус і голову нахилити вправо. Л.Р. — на потилицю.

Рух аналогічно виконується з іншої ноги.

- 2). 1-й т. — присядка-розтяжка на каблуки в сторону.
2-й т. — *присядка і зіскок на каблук на П.Н.*
3-й т. — присядка-розтяжка на каблуки в сторону.
4-й т. — *присядка і зіскок на каблук на Л.Н.*
5-й т. — присядка-розтяжка на каблуки в сторону.
6-й т. — *присядка і зіскок на каблук на П.Н.*
7-й т. — *присядка і зіскок на каблук на Л.Н.*
8-й т. — присядка-кінцівка в І поз. ніг
9-16-й т. — повторити рухи 1-8т. з іншого ноги.

УРОК № 2 (IV семестр)

Вправи біля станка.

1. Напівприсідання (*demi-plié*) з перегинанням корпусу назад і повне присідання (*grand plié*) з поворотом колін по VI і IV позиціях.

У характері іспанського танцю.

Музичний розмір 4/4. 64 т.

Вихідне положення — VI поз. ніг; рука — опущена вздовж корпусу вниз.

Підготовка: 1-й т. — В.П.

2-й т. “раз-і-два-і” — піднятися на півпальці; руку, зігнувши лікоть, злегка відвести назад;

“три-і-чотири-і” — руку перевести вправо-назад трохи вище II поз., кисть сильно зігнути в зап'ясті. Л. плече вивести вперед. Голову повернути вліво-вперед.

1-й т. — повне присідання на півпальцях по VI поз. з поворотом колін на 2т .:

— повне присідання на півпальцях, повертаючи коліна вліво до станка; руку — ліктем вести вперед вліво, згинаючи до прямого кута.

2-й т. — піднятися з повного присідання, випрямляючи коліна і, залишаючись на півпальцях, повернути їх прямо — прийняти положення підготовки.

Руку вивести ліктем в II поз., погляд — на кисть руки.

3-4-й т. — повторити рухи, що виконуються на 1-2 т.

5-й т. — напівприсідання по VI поз. з перегинанням корпусу назад на 4т.:

“раз-і-два-і-три-і” — опустивши п'яти на підлогу, виконати напівприсідання по VI поз.; руку — опустивши у П.п. — I поз.: долоню від себе, сильно зігнути в зап'ясті;

“чотири-і” — голову повернути в зал.

6-й т. — зберігаючи напівприсідання, *перегнути корпус назад*.

7-й т. — *піднімання на півпальці по VI поз. з нахилом корпусу вбік до станка на 2т .:*

“раз-і” — різко піднятися з напівприсідання на півпальці; руку — в III поз. (долоня назовні, кисть сильно зігнута в зап'ясті);

“два-і” — голову повернути до станка;

“три-і-чотири-і” — корпус нахилити вбік до станка; голову повернути вліво, погляд — вниз.

8-й т. — випрямити корпус; руку — опустити в II поз., зігнувши в лікті, долонею догори. Голову повернути праворуч, погляд — на кисть руки.

9-й т. — *повне присідання на півпальцях по IV поз. на 2т .:*

“раз-і” — виконати крок працюючою ногою вперед на півпальці в IV поз .;

“два-і-три-і-чотири-і” — повне присідання на півпальцях в IV поз., зберігаючи положення колін вперед, з рухом руки,

як в 1-му т.

- 10-й т. — піднятися з повного присідання, випрямляючи коліна і, залишаючись на півпальцях. Повторити рух руки, як у 2-му т.
- 11-12-й т. — повторити рухи, що виконуються на 9-10 т.
- 13-й т. — *напівприсідання по IV поз. з перегинанням корпусу назад на 2т .:*
— опустивши п'яти на підлогу, виконати напівприсідання по IV поз .; руку
— опустивши в П.п. — I поз .: долоню від себе, сильно зігнути в зап'ясті.
- 14-й т. — зберігаючи напівприсідання, перегнути корпус назад.
- 15-й т. — *піднімання на півпальці по IV поз. з нахилом корпусу вбік до станка на 2т .:*
— різко піднятися з напівприсідання на півпальці; руку — в III поз.
(долоню назовні, кисть сильно зігнута в зап'ясті). Корпус нахилити в бік до станка; голову повернути вліво, погляд — донизу.
- 16-й т. — випрямити корпус; руку опустити в II поз., зігнувши в лікті, долонею догори. Голову повернути праворуч, погляд — на кисть руки.
- 17-й т. — *повне присідання на півпальцях по VI поз. з поворотом колін на 4/4:*
“раз-і” — приставити працюючу ногу в VI поз. на півпальці;
“два-і” — повне присідання на півпальцях, *повертаючи коліна вліво* до станка; руку — ліктем вести вперед вліво, згинаючи до прямого кута;
“три-і-чотири-і” — піднятися з повного присідання, випрямляючи коліна і, залишаючись на півпальцях, повернути їх прямо — прийняти положення підготовки. Руку вивести ліктем в II поз., погляд — на кисть руки.
- 18-й т. — повторити рухи, що виконуються на 17-й т.
- 19-й т. — *напівприсідання по VI поз. з перегинанням корпусу назад на 4/4:*
“раз-і-два” — опустивши п'яти на підлогу, виконати напівприсідання по VI поз .; рук — опустивши у П.п.— I поз .: долоню від себе, сильно зігнути в зап'ясті;
“і” — повернути голову в зал;
“три-і-чотири-і” — зберігаючи напівприсідання, перегнути корпус назад.
- 20-й т. — *піднімання на півпальці по VI поз. з нахилом корпусу вбік до станка на 4/4:*
“раз” — різко піднятися з напівприсідання на півпальці; руку — в III поз.
(долоня назовні, кисть сильно зігнута в зап'ясті).
“і” — повернути голову до станка;
“два-і-три-і” — корпус нахилити вбік до станка; голову повернути вліво, погляд — вниз;
“чотири-і” — випрямити корпус; руку — опустити в II поз., зігнувши в лікті, долонею вгору. Голову повернути праворуч, погляд — на кисть руки.
- 21-й т. — *повне присідання на півпальцях по IV поз. на 4/4:*
“раз-і” — виконати крок працюючою ногою вперед на півпальці в IV поз .;
“два-і” — повне присідання на півпальцях в IV поз., зберігаючи коліна

вперед, з рухом руки, як в 1-му т. ;

“три-і-чотири-і” — піднятися з повного присідання, випрямляючи коліна і, залишаючись на півпальцях. Повторити рух руки, як у 2-му т.

22-й т. — повторити рухи, що виконуються на 21-й т.

23-й т. — *напівприсідання по IV поз. з перегинанням корпусу назад на 4/4:*

“раз-і-два” — опустивши п'яти на підлогу, виконати напівприсідання по IV поз. ; руку — опустивши у П.п. — I поз. : долоню від себе, сильно зігнути в зап'ясті;

“і” — повернути голову в зал;

“три-і-чотири-і” — зберігаючи напівприсідання, перегнути корпус назад.

24-й т. — *піднімання на півпальці по IV поз. з нахилом корпусу вбік до станка на 4/4:*

“раз” — різко піднятися з напівприсідання на півпальці; руку — в III поз. (долоня назовні, кисть сильно зігнута в зап'ясті). Корпус випрямити; голову повернути прямо; погляд — вперед;

“і” — повернути голову до станка;

“два-і-три-і” — корпус нахилити вбік до станка; голову повернути вліво, погляд — вниз;

“чотири-і” — випрямити корпус; руку опустити в II поз., зігнувши в лікті, долонею вгору. Голову повернути праворуч, погляд — на кисть руки.

25-й т. — *напівприсідання на півпальцях по VI поз. з перегинанням корпусу назад на 4/4:*

“раз-і” — приставити працюючу ногу в VI поз. на півпальці; руку через П.п. — I поз. : долоню від себе, сильно зігнути в зап'ясті;

“два-і” — руку — в III поз. (долоню назовні, кисть сильно зігнута в зап'ясті);

“три-і-чотири-і” — напівприсідання на півпальцях; корпус, розгорнувши в півоберта від станка, перегнути назад; руку круговим рухом розкрити у II поз.

26-й т. — *напівприсідання на півпальцях по VI поз. з поворотом колін на 1/4:*

“раз-і” — напівприсідання на півпальцях з поворотом колін до станка; руку — в II поз. — I поз. : долоню від себе, сильно зігнути в зап'ясті;

“два-і” — напівприсідання на півпальцях з поворотом колін від станка; руку — I поз. — в II поз.;

“три-і-чотири-і” — витягнувши коліна, повернутися в півоберта до станка; руку — в III поз. (долонею до себе, лікоть вперед).

27-й т. — *напівприсідання на півпальцях по VI поз. з нахилом корпусу вперед на 2/4:*

“раз-і-два-і” — зберігаючи напівприсідання, різко нахилити корпус вперед; руку опустити вниз-вперед, долонею вперед;

— *піднімання на півпальці по VI поз.:*

“три-і-чотири-і” — випрямляючи коліна, піднятися на півпальці по VI поз. ; руку підняти вгору — кисть розгорнути вперед, зап'ясті

зігнуте, пальці вперед — долоню вниз;

“і” — опустивши п'яти на підлогу, виконати напівприсідання по VI поз ..

28-й т. — повний поворот на опорній нозі від станка на 2/4:

“раз-і” — виконати поворот на 360° від станка на опорній нозі; працюючу ногу привести до коліна опорної ноги вперед;

“два-і” — працюючу ногу витягнути в сторону на носок в невиворотне положення; опорна нога, відокремивши п'яту, виконує напівприсідання; руку відвести в П.п. ліктем назад;

— вистукування півпальцями працюючої ноги в IV поз. назад:

“три-і” — з ударом опустити п'яту опорної ноги;

“і” — працююча нога, закинувши по дузі назад, виконує удар півпальцями ззаду в IV поз .; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги;

“чотири” — з ударом опустити п'яту опорної ноги;

“і” — працюючу ногу з ударом всією стопою приставити в VI поз ..

29-й т. — напівприсідання по IV поз. з перегинанням корпусу назад на 4/4:

“раз” — піднявшись на півпальці, привести працюючу ногу до коліна опорної ноги вперед; руку — I поз .;

“і” — працюючу ногу витягнути вперед на 90°; руку — в III поз. (зап'ясте зігнуте, пальці в сторону);

“два-і” — опустити працюючу ногу в IV поз. вперед, зігнувши обидві ноги в напівприсідання;

“три-і-чотири-і” — зберігаючи напівприсідання, корпус перегинається назад; рука поступово відкривається в II поз. донизу.

30-й т. — розтяжка назад по IV поз.:

“раз” — піднявшись на півпальці на опорній нозі, працюючу ногу підняти вперед на 90°; руку — I поз .;

“і” — повернувшись в півоберта до станка, привести працюючу ногу до коліна опорної ноги вперед;

“два-і” — опустити працюючу ногу назад на підлогу і виконати присідання на опорній нозі;

“три-і” — розтяжка назад; руку розкрити в II поз. вниз;

“чотири” — підтягнути працюючу ногу в VI поз .; корпус повернути в пряме положення;

“і” — розгорнути стопи в I поз.; руку — I поз ..

31-й т. — вистукування з фіксацією положень корпусу:

“раз-і” — різкий крок працюючою ногою вперед-вправо на всю стопу; руку, витягнувши в лікті, підняти вгору-вперед, кисть сильно зігнути. Погляд на кисть;

“два-і” — різко виконати напівприсідання на працюючій нозі; опорну ногу з ударом підставити на півпальці ззаду працюючої ноги в III поз.. Корпус різко нахилити назад-вліво. Руку — в III поз.; погляд на кисть, долоню вниз;

“три-і” — крок опорною ногою назад в В.П. на всю стопу з витягнутим коліном. Корпус нахилити правим плечем до П.Н. Руку — вниз

вдзовж працюючої ноги; погляд на кисть;

“чотири-і” — працюючу ногу з ударом півпальцями підставити в III поз. попереду; опорна нога виконує різке напівприсідання. Корпус різко повернути вперед-вліво. Руку — I поз., акцентуючи рух ліктем вниз, кисть зігнути в зап'ясті; погляд до лівого плеча.

32-й т. — *ковзний крок-випад вбік на 2/4*:

“раз-і” — повернувшись на 90° праворуч (від станка), виконати ковзний крок працюючою ногою вбік, зігнувши коліно; опорна нога витягнута в сторону на носок на підлогу; корпус різко нахиляється вліво; голову повернути вліво. П.Р. — II поз., долонею вниз; Л.Р. — на талію;

“два-і” — переступити на опорну ногу вперед-навхрест в III поз., виконавши напівприсідання на ній; працюючу ногу привести до щиколотки опорної ноги назад, витягнувши підйом. Корпус різко нахилити вправо. Руку — I поз., акцентуючи рух ліктем вниз, кисть зігнути в зап'ясті; погляд до лівого плеча;

“три-і” — повернувшись праворуч на 90° (правим боком до станка), виконати крок працюючою ногою на півпальці вбік до станка і тут же приставити опорну ногу в VI поз. на півпальці; корпус випрямити і злегка прогнути назад; руку — зігнувши лікоть, злегка відвести назад;

“чотири-і” — руку — перевести вліво-назад трохи вище II поз., кисть сильно зігнути в зап'ясті. Праве плече вивести вперед, голову повернути вправо-вперед.

33-64-й т. — виконати руху 1-32 т. з іншого ноги.

2. Прослизання працюючої ноги на носок з переводом стопи на ребро каблука (*battement tendu № 4*) з прискоренням розкладки на 3/4.

У характері польського танцю «Мазурка».

Музичний розмір 3/4. 32 т.

Вихідне положення — III поз. ніг, П.Н. попереду; рука — у П.п.

Підготовка: 1-2-й т. — В.П.

“три-і” — руку підняти в I поз.; корпус злегка нахилити вбік до станка. Погляд — в долоню руки.

3-й т. — руку "хвилеподібним" рухом від ліктя — в II поз. (в бік-вперед).

4-й т. — руку — на талію.

1-й т. — *battement tendu № 4 вперед на 3/4*:

“раз” — працюючу ногу вивести вперед на носок на підлогу; руку — "хвилеподібним" рухом від ліктя — в II поз. (в сторону-вперед);

“і” — перевести на ребро каблука, посиливши виворотність стопи;

“два” — перевести на носок на підлогу;

“і” — пауза;

“три” — закрити працюючу ногу в III поз. вперед;

“і” — пауза.

2-й т. — повторити рухи 1-го т. вбік; руку — на талію.

3-й т. — повторити рухи 1-го т. назад; руку — "хвилеподібним" рухом від ліктя — в II поз.

4-й т. — повторити рухи 2-го т..

5-й т. — *battement tendu № 4 з круговим рухом і з збільшенням кількості переводів стопи з носка на каблук на 3/4:*

“раз” — працюючу ногу вивести вперед на носок на підлогу; руку — "хвилеподібним" рухом від ліктя — в II поз. (в сторону-вперед);

“і” — провівши ногу по дузі, перевести на ребро каблука вбік, посиливши виворотність стопи;

“два” — провівши ногу по дузі, перевести на носок назад на підлогу;

“і” — провівши ногу по дузі, перевести на ребро каблука вбік, посиливши виворотність стопи;

“три” — провівши ногу по дузі, працюючу ногу вивести вперед на носок на підлогу;

“і” — пауза.

6-й т. — *battement tendu № 1 вбік на 3/4:*

“раз-і” — працюючу ногу привести в III поз. вперед; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги;

“два-і” — працюючу ногу вивести вбік на носок; п'яту опорної ноги опустити на підлогу;

“три-і” — працюючу ногу привести в III поз. назад; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги.

7-8-й т. — повторити рухи 5-6 т. у зворотньому напрямку.

9-й т. — *battement tendu № 4 вперед з ковзанням через I поз. назад на 3/4:*

“раз” — працюючу ногу вивести вперед на носок на підлогу; руку — "хвилеподібним" рухом від ліктя — в II поз. (в сторону-вперед);

“і” — перевести на ребро каблука, посиливши виворотність стопи;

“два” — перевести на носок на підлогу;

“і” — пауза;

“три-і” — працюючу ногу *провести* через I поз. назад на носок.

10-й т. — *напівповорот з відведеною ногою на носок від станка:*

“раз-і” — виконати напівповорот на опорній нозі від станка; працююча нога залишається на носку попереду; П.Р. покласти на станок, Л.Р. — на талію;

— *надіння на працюючу ногу вперед на 2/4:*

“два-і” — працюючу ногу приставити до опорної ноги вперед в III поз. і перейти на неї, зігнувши коліно (*demi-plié*); опорну ногу привести до щиколотки ззаду, витягнувши в підйомі;

“три-і” — опорну ногу з ударом всією стопою опустити на підлогу в III поз.

ззаду; обидва коліна втягнути.

11-12-й т. — повторити рухи 5-6 т. з опорної ноги назад в зворотньому напрямку.

13-15-й т. — повторити рухи 1-3-го т. з *закінченням в напівприсідання в III поз. на обидві ноги.*

16-й т. — *напівповорот з підскоку на нозі до станка на 1/4:*

“раз-і” — вивести працюючу ногу вбік на носок;

“два-і” — працюючу ногу приставити до опорної ноги і перейти на неї, зігнувши коліно (*demi-plié*); опорну ногу привести до щиколотки ззаду; голову перевести прямо, погляд - вперед;

“три-і” — виконати підскік на працюючий нозі в повороті на 180° до станка; Л.Н. перевести біля щиколотки спереду; голова, випереджаючи поворот корпусу, повертається в зал. Ліва рука — знімаючись зі станка, закривається на талію.

17-32-й т. — виконати рухи 1-16 т. з іншого ноги.

3. Маленькі кидки (*battements tendus jetés*) з подвійним ударом п'ятки опорної ноги і наскрізні кидки з акцентованим рухом п'яти опорної ноги.

У характері італійського танцю.

Музичний розмір 2/4. 32 т.

Вихідне положення — III поз. ніг, П.Н. попереду; рука — у П.п.

Підготовка: 1-2-й т. — В.П.

3-й т. “раз-і” — рука — в I поз.;

“два-і” — рука — в II поз.

4-й т. “раз-і” — напівприсідання; рука — на талію;

“два-і” — підняти п'яту опорної ноги.

1-й т. — *маленький кидок вперед з акцентованим ударом п'яти опорної ноги на 2/4:*

“раз-і” — виконати кидок працюючої ноги вперед на 30°;

з легким ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу. Рука — II поз.;

“два-і” — закрити працюючу ногу в III поз. вперед; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги.

2-й т. — *маленький кидок вперед з подвійним акцентованим ударом п'яти опорної ноги на 2/4:*

“раз-і” — виконати кидок працюючої ноги вперед на 30°;

опустити п'яту опорної ноги на підлогу, виконавши подвійний удар;

“два-і” — закрити працюючу ногу в III поз. вперед; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги.

3-4-й т. — повторити рухи 1-2 т., виконуючи вбік; закінчити — працюючу ногу в III поз. назад. Руку закрити на талію.

5-й т. — **наскрізний кидок вперед з акцентованим рухом п'яти опорної ноги на 2т.:**

- “раз-і” — виконати кидок працюючої ноги назад на 30 °;
з легким ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу. Рука — II поз.;
- “два-і” — *працюючу ногу ковзанням підвести до I поз .;* п'яту опорної ноги відокремити від підлоги.
- 6-й т. “раз-і” — виконати кидок працюючої ноги вперед на 30 °;
з легким ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу. Рука зберігає II поз.;
- “два-і” — закрити працюючу ногу в III поз. вперед; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги.
- 7-й т. — **наскрізний кидок назад з акцентованим рухом п'яти опорної ноги на 2т .:**
- “раз-і” — виконати кидок працюючої ноги вперед на 30 °;
з легким ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу;
- “два-і” — *працюючу ногу ковзанням підвести до I поз .;* п'яту опорної ноги відокремити від підлоги.
- 8-й т. “раз-і” — виконати кидок працюючої ноги назад на 30 °;
з легким ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу. Рука — II поз .;
- “два-і” — закрити працюючу ногу в III поз. назад; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги.
- 9-12-й т. — повторити рухи, що виконувалися на 1-4-й т., у зворотньому напрямку, починаючи назад.
- 13-й т. — **«ножиці»:**
- “раз-і” — працюючу ногу витягнути вперед на носок; опорна нога зберігає положення на півпальцях;
- “два-і” — перескок на півпальці працюючої ноги; опорну ногу витягнути вперед на носок на підлогу.
- 14-й т. “раз-і” — перескок на півпальці опорної ноги; працюючу ногу витягнути вперед на носок на підлогу; руку підняти в III поз., долонею догори;
- “два-і” — підскік на півпальцях опорної ноги; працююча нога зберігає положення попереду на носку. Виконати оплеск Л.Р. над головою по П.Р.
- 15-й т. — *стрибок із згинанням обох ніг під корпус в напівповороті на 180° до станка на 2/4:*
- “раз-і” — підтягнувши працюючу ногу в III поз. вперед, виконати зіскок на півпальці обох ніг, коліна злегка зігнуті. П.Р. закрити на талію, Л.Р. покласти на станок;
- “два-і” — стрибок із згинанням обох ніг під корпус на півпальцях обох ніг в повороті на 180° до станка; закінчити Л.Н. попереду. П.Р. — на станок; Л.Р. — на талії.
- 16-й т. — *винесення ноги на каблук вбік:*
- “раз-і” — Л.Н. вивести вбік на каблук; П.Н. зберігає напівприсідання на всій

стопі; Л.Р. розкрити в II поз. долонею вгору;
“два-і” — Л.Н. закрити в III поз. вперед на всю стопу; підняти п'яту П.Н.;
Л.Р. — закрити на талію.

17-31-й т. — виконати рухи 1-15 т. з іншої ноги.

32-й т. — *винесення ноги на каблук вбік:*

“раз” — П.Н. вивести вбік на каблук; Л.Н. зберігає напівприсідання на всій стопі; П.Р. розкрити в II поз. долонею вниз;

— *вистукування попереду в III поз.:*

“і” — П.Н. привести до щиколотки Л.Н. спереду;

“два” — П.Н. з ударом всією стопою опустити в III поз. вперед; обидва коліна витягнути;

“і” — пауза.

4. Винесення працюючої ноги на п'яту з акцентуючим ударом п'яти опорної ноги (*battement tendu № 3*) з прискоренням розкладки на 2/4.

У характері російського танцю.

Музичний розмір 2/4. 32 т.

Вихідне положення — III поз. ніг, П.Н. попереду; рука — у П.п.

Підготовка: 1-2-й т. — В.П.

3-й т. “раз-і” — рука — в I поз.;

“два-і” — рука — в II поз.

4-й т. “раз-і” — напівприсідання; рука — на талію;

“два-і” — підняти п'яту опорної ноги.

1-й т. — *battement tendu № 3 вперед на 2/4:*

“раз” — підняти працюючу ногу і притиснути скороченим підйомом до щиколотки опорної ноги спереду; п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу; руку — в I поз.;

“і” — працюючу ногу винести вперед на каблук, витягаючи коліно; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги; руку — в II поз.;

“два” — працюючу ногу, згинаючи в коліні, притиснути скороченим підйомом до щиколотки опорної ноги спереду; п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу; руку — в I поз.;

“і” — працюючу ногу з ударом всією ступнею опустити на підлогу в III поз. попереду; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги; руку — на талію.

2-й т. — *синкоповане каблучне вистукування з поворотом в невиворотне і виворотне положення стопи:*

“раз” — з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу; працюючу ногу привести до щиколотки опорної ноги і тут же розгорнути в невиворотне положення;

“і” — вдарити всією ступнею працюючої ноги по VI поз.; голову повернути

ліворуч;

“два” — повернути стопу працюючої ноги в виворотне положення біля щиколотки опорної ноги спереду і з ударом опустити в III поз. попереду; підняти п'яту опорної ноги; голову повернути праворуч;

“і” — пауза.

3-й т. — *battement tendu № 3 вбік на 2/4:*

“раз” — підняти працюючу ногу і притиснути скороченим підйомом до щиколотки опорної ноги спереду; п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу; руку — в I поз.;

“і” — працюючу ногу винести вбік на каблук, витягаючи коліно; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги; руку — в II поз.;

“два” — працюючу ногу, згинаючи в коліні, притиснути скороченим підйомом до щиколотки опорної ноги ззаду; п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу;

“і” — працюючу ногу з ударом всією ступнею опустити на підлогу в III поз. назад; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги; руку — положення зберегти.

4-й т. — *battement tendu № 3 вбік на 2/4:*

“раз” — підняти працюючу ногу і притиснути скороченим підйомом до щиколотки опорної ноги ззаду; п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу;

“і” — працюючу ногу винести вбік на каблук, витягаючи коліно; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги;

“два” — працюючу ногу, згинаючи в коліні, притиснути скороченим підйомом до щиколотки опорної ноги спереду; п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу; руку — в I поз.;

“і” — працюючу ногу з ударом всією ступнею опустити на підлогу в III поз. вперед; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги; руку — на талію.

5-й т. — *battement tendu № 3 вперед на 2/4:*

“раз” — підняти працюючу ногу і притиснути скороченим підйомом до щиколотки опорної ноги спереду; п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу; руку — в I поз.;

“і” — працюючу ногу винести вперед на каблук, витягаючи коліно; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги; руку — в II поз.;

“два” — працюючу ногу, згинаючи в коліні, притиснути скороченим підйомом до щиколотки опорної ноги спереду; п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу; руку — в I поз.;

“і” — працюючу ногу з ударом всією ступнею опустити на підлогу в III поз. попереду; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги; руку — на талію.

6-й т. — *battement tendu № 3 вбік на 2/4:*

“раз” — підняти працюючу ногу і притиснути скороченим підйомом до щиколотки опорної ноги спереду; п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу; руку — в I поз.;

“і” — працюючу ногу винести вбік на каблук, витягаючи коліно; п'яту

опорної ноги відокремити від підлоги; руку — в II поз.;

“два” — працюючу ногу, згинаючи в коліні, притиснути скороченим підйомом до щиколотки опорної ноги ззаду; п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу; руку — в I поз.;

“і” — працюючу ногу з ударом всією ступнею опустити на підлогу в III поз. назад; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги; руку — на талію.

7-й т. — **«Ковирялочка» з акцентованим рухом п'яти опорної ноги:**

“раз” — з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу; працюючу ногу, повертаючи коліно в невиворотне положення (вліво), легко підкинути гомілкою в сторону; стопу і підйом витягнути;

“і” — поставити працюючу ногу на носок вбік, п'ятою вгору; піднімаючи п'яту опорної ноги;

“два” — з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу; повертаючи працюючу ногу витягнутим коліном вгору в виворотне положення, підняти вбік на 45°; підйом скорочений;

“і” — працюючу ногу поставити на каблук вбік; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги.

8-й т. — *каблучне вистукування по III поз. спереду на 1/4:*

“раз” — працюючу ногу, згинаючи в коліні, притиснути скороченим підйомом до щиколотки опорної ноги спереду; п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу;

“і” — працюючу ногу з ударом всією ступнею опустити на підлогу в III поз. попереду; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги; рука — зберігає положення на талії;

— **підготовка до «вірвовочки» з акцентованим рухом п'яти опорної ноги на напівприсіданні:**

“два” — підняти працюючу ногу в виворотному положенні до коліна опорної ноги; опорна нога, зберігаючи напівприсідання, з ударом опускає п'яту на підлогу;

“і” — переносячи у коліна опорної ноги назад, опустити працюючу ногу з ударом всієї ступнею на підлогу в III поз. назад; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги; рука зберігає положення на талії.

9-14-й т. — виконати рухи 1-6 т. у зворотньому напрямку, починаючи назад; закінчити в III поз. назад.

15-й т. — **«Ковирялочка» з акцентованим рухом п'яти опорної ноги в напівповороті від станка:**

“раз” — з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу, повернувши в невиворотне положення; працюючу ногу, повертаючи коліно в невиворотне положення (прямо), легко підкинути гомілкою назад; стопу і підйом витягнути; голову повернути праворуч (в зал);

“і” — поставити працюючу ногу на носок назад, п'ятою вгору; піднімаючи п'яту опорної ноги;

“два” — виконуючи напівповорот від станка, з ударом опустити п'яту опорної ноги на підлогу в виворотне положення; повертаючи працюючу ногу з витягнутим коліном вгору в виворотне положення,

підняти вперед на 45°; підйом скорочений; голова повертається ліворуч (в зал); П.Р. покласти на станок, Л.Р. — на талію;

“і” — працюючу ногу поставити на каблук попереду; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги.

16-й т. — *каблучне вистукування по III поз. спереду на 1/4:*

“раз” — працюючу ногу, згинаючи в коліні, притиснути скороченим підйомом до щиколотки опорної ноги спереду; п'яту опорної ноги з ударом опустити на підлогу;

“і” — працюючу ногу з ударом всією ступнею опустити на підлогу в III поз. попереду; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги; рука — зберігає положення на талії;

— ***підготовка до «вірьовочки» з акцентованим рухом п'яти опорної ноги на напівприсіданні:***

“два” — підняти працюючу ногу в виворотному положенні до коліна опорної ноги; опорна нога, зберігаючи напівприсідання, з ударом опускає п'яту на підлогу;

“і” — переносячи у коліна опорної ноги назад, опустити працюючу ногу на півпальці на підлогу в III поз. назад; п'яту опорної ноги відокремити від підлоги; ліва рука зберігає положення на талії.

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

5. Кругові ковзання по підлозі носком і каблуком з поворотом п'яти опорної ноги (*ronds de jambe par terre і ronds de pied par terre*) з прискоренням розкладки на 3/4 і «вісімка» на напівприсіданні (*demi-plié*).

У характері польського танцю «Мазурка».

Музичний розмір 3/4. 32 т.

Вихідне положення — I поз. ніг; рука — у П.п.

Підготовка: 1-2-й т. — В.П.

3-й т. — рука — в I поз. — «хвилеподібним» рухом ліктя — в II поз.; працююча нога — вбік на носок.

4-й т. — рука — на талію; працююча нога — до щиколотки опорної ноги позаду.

“і” — розгорнувши працюючу ногу в невиворотне положення, покласти ступню на ребро зовнішньої сторони ступні біля стопи опорної ноги (скошеним підйомом), починаючи рух носком від п'яти опорної ноги.

1-й т. — *кругове ковзання по підлозі носком до IV поз. назад на 2т .:*

“раз-і” — провести уздовж ступні опорної ноги спереду на носок до станка, витягаючи її в коліні; рука — в I поз. ;

“два-і” — провести носком працюючої ноги півколо по підлозі до сторони II поз.; рука — «хвилеподібним» рухом ліктя розкривається — в II поз.;

“три-і” — провести носком працюючої ноги круговий рух по підлозі назад до IV поз.

2-й т. “раз-і” — працюючу ногу різко підтягти до щиколотки опорної ноги позаду; руку закрити на талію. Голову з акцентом підборіддя, злегка підняти;

“два-і-три” — пауза;

“і” — розгорнувши працюючу ногу в невиворотне положення, покласти ступню на ребро зовнішньої сторони ступні біля стопи опорної ноги (скошеним підйомом), починаючи рух носком від п'яти опорної ноги.

3-й т. — *кругове ковзання по підлозі каблуком до II поз. на 3/4:*

“раз-і” — провести уздовж ступні опорної ноги спереду на каблук до станка, високо піднявши носок і витягаючи її в коліні; рука — в I поз.;

“два-і” — провести каблуком працюючої ноги півколо по підлозі до сторони II поз.; рука — «хвилеподібним» рухом ліктя розкривається — в II поз.;

“три” — підвести працюючу ногу, ковзнувши по підлозі півпальцями, до опорної ноги позаду і притиснути п'ятою трохи вище щиколотки. Коліна — в виворотному положенні. Підйом працюючої ноги витягнути, пальці відтягнути назад. Руку закрити на талію. Голову з акцентом підборіддя, злегка підняти.

“і” — розгорнувши працюючу ногу в невиворотне положення, покласти ступню на ребро зовнішньої сторони ступні біля стопи опорної ноги (скошеним підйомом), починаючи рух носком від п'яти опорної ноги.

4-й т. — *кругове ковзання по підлозі каблуком до IV поз. на 3/4:*

“раз-і” — провести уздовж ступні опорної ноги спереду на каблук до станка, високо піднявши носок і витягаючи її в коліні; рука — в I поз.;

“два-і” — провести каблуком працюючої ноги півколо по підлозі через сторону II поз. назад до IV поз.; рука — «хвилеподібним» рухом ліктя розкривається — в II поз.;

“три” — підвести працюючу ногу, ковзнувши по підлозі півпальцями, до опорної ноги позаду і притиснути п'ятою трохи вище щиколотки. Коліна — в виворотному положенні. Підйом працюючої ноги витягнути, пальці відтягнути назад. Руку закрити на талію. Голову з акцентом підборіддя, злегка підняти;

“і” — пауза.

5-й т. — *«Вісімка» на присіданні на 2т.:*

“раз-і” — розгорнувши працюючу ногу в невиворотне положення, покласти всю стопу на підлогу біля стопи опорної ноги, згинаючи коліно; одночасно присісти на опорній нозі;

“два-і” — провести всією стопою працюючої ноги уздовж ступні опорної ноги спереду на носок до станка, витягаючи її в коліні; опорна нога продовжує напівприсідання; рука — в I поз.;

“три-і” — провести носком працюючої ноги півколо по підлозі до сторони II поз.; опорна нога випрямляється в коліні; рука — «хвилеподібним»

рухом ліктя розкривається — в II поз.

- 6-й т. “раз-і” — привести працюючу ногу в V поз. назад, виконуючи напівприсідання на обох ногах. Руку закрити на талію;
“два-і” — поступово переводячи стопу працюючої ноги на подушку, провести її назад до станка, витягаючи в коліні. Опорна нога зберігає напівприсідання;
“три-і” — провести півпальцями працюючої ноги півколо по підлозі позаду до сторони II поз., розгортаючи ногу в невиворотне положення п'ятою вгору. Опорна нога випрямляється в коліні. Рука зберігає положення на талії.

7-й т. — повторити рухи 5-го т.

8-й т. — *поворот на 360° на півпальцях до станка:*

“раз-і” — працюючу ногу підтягнути в V поз. вперед, піднімаючись на високі півпальці обох ніг, починаючи поворот до станка; руку закрити на талію;

“два-і” — виконати *поворот на 360° до станка*, закінчуючи в V поз. на півпальцях, працююча нога позаду;

“три” — привести працюючу ногу до щиколотки опорної ноги позаду. Підйом працюючої ноги витягнути, пальці відтягнути назад. Опуститися на всю стопу опорної ноги;

“і” — виконати рухи на затакт.

9-15-й т. — повторити рухи 1-7 т., виконуючи кругові ковзання по підлозі з поворотом п'яти опорної ноги на "раз-і" (відводити і підставляти п'яту через напівпальці, а ставити на підлогу — з акцентом).

16-й т. — *поворот на 180° на півпальцях до станка:*

“раз-і” — працюючу ногу підтягнути в V поз. вперед, піднімаючись на високі півпальці обох ніг, починаючи поворот на 180° до станка; руку закрити на талію;

“два-і” — Л.Н. — вивести вбік на носок; Л.Р. — «хвилеподібним» рухом ліктя розкривається — в II поз.

“три” — Л.Н. привести до щиколотки П.Н. позаду. Л.Р. закрити на талію.

“і” — виконати рух на затакт.

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

6. Низькі розвороти стегна (*battements fondus*) з підніманням на півпальці на опорній нозі.

У характері естонського танцю.

Музичний розмір 3/4. 64 т.

Вихідне положення — III поз. ніг, П.Н. попереду; рука — у П.п.

Підготовка: 1-2-й т. — В.П.

3-й т. “раз-і” — рука — у П.п. долонею вниз; працююча нога витягується вбік на носок; опорна нога —

напівприсідання;

“два-і-три-і” — пауза.

4-й т. “раз-і” — працююча нога приводиться на щиколотку опорної ноги позаду; опорна нога витягується в коліні; рука — дівчата — притримують спідничку; юнаки — на талію; “два-і-три-і” — пауза.

- 1-й т. — *низький розворот стегна вперед на 45° на 4т.:*
— працююча нога, зігнута в коліні, повертається коліном до станка в невиворотне положення; витягнута стопа переводиться вперед спереду щиколотки опорної ноги. Одночасно опорна нога починає напівприсідання.
- 2-й т. — продовжуючи рух, працююча нога з зігнутим коліном і витягнутої стопою повертається в виворотне положення; стопа знаходиться біля щиколотки опорної ноги спереду. Напівприсідання на опорній нозі збільшується. Корпус і рука — зберігають положення.
- 3-й т. — працююча нога, витягаючись в коліні, м'яко відкривається вперед на 45° в виворотному положенні. Одночасно витягується в коліні і опорна нога. Рука — дівчата — притримують спідничку; юнаки — в I поз.— в II поз.
- 4-й т. — пауза.
- 5-й т. — *круговий рух ноги з зупинкою назад на 45°:*
— працююча нога, зберігаючи висоту 45°, круговим рухом переводиться через сторону II поз. — назад. Опорна нога виконує напівприсідання.
- 6-й т. — *наскрізний рух вперед з підніманням на 45°:*
— працюючу ногу, опускаючи, провести через I поз. по підлозі і підняти вперед на 45°. Опорна нога витягується в коліні.
- 7-й т. — *наскрізний рух назад з підніманням на 45°:*
— працюючу ногу, опускаючи, провести через I поз. по підлозі і підняти назад на 45°. Опорна нога згинається в коліні.
- 8-й т. — працююча нога приводиться на щиколотку опорної ноги позаду; опорна нога витягується в коліні; рука — дівчата — притримують спідничку; юнаки — на талію;
- 9-10-й т. — повторити рух 1-2 т.
- 11-й т. — працююча нога, витягаючи в коліні, м'яко відкривається вбік на 45° в виворотному положенні. Одночасно витягується в коліні і опорна нога. Рука — дівчата — притримують спідничку; юнаки — в I поз.— в II поз.
- 12-й т. — працююча нога приводиться на щиколотку опорної ноги позаду.
- 13-й т. — працююча нога витягується назад на 45°; коліно, підйом і пальці сильно витягнуті. Опорна нога виконує напівприсідання. Рука — дівчата — притримують спідничку; юнаки — в I поз.— в II поз.
- 14-й т. — *круговий рух ногою з зупинкою вбік на 45°:*
— працююча нога, зберігаючи висоту 45°, круговим рухом переводиться в сторону II поз. Опорна нога витягується в коліні.
- 15-й т. — працююча нога приводиться на щиколотку опорної ноги позаду. Рука — дівчата — притримують спідничку; юнаки — на талію.
- 16-й т. — пауза.

17-18-й т. — повторити рух 1-2 т.

19-й т. — працююча нога, витягаючи в коліні, м'яко відкривається вперед на 45° в виворотному положенні. Одночасно витягується в коліні опорна нога і **піднімається на півпальці**. Рука — дівчата — притримують спідничку; юнаки — в I поз.— в II поз.

20-й т. — пауза.

21-й т. — працююча нога, зберігаючи висоту 45°, круговим рухом переводиться через сторону II поз. — назад. Опорна нога, опускаючи п'яту на підлогу, виконує напівприсідання.

22-й т. — працюючу ногу, опускаючи, провести через I поз. по підлозі і підняти вперед на 45°. Опорна нога витягується в коліні і **піднімається на півпальці**.

23-24-й т. — повторити рух 7-8 т.

25-26-й т. — повторити рух 9-10 т.

27-й т. — працююча нога, витягаючи в коліні, м'яко відкривається вбік на 45° в виворотному положенні. Одночасно витягується в коліні і опорна нога, **піднімаючись на півпальці**. Рука — дівчата— притримують спідничку; юнаки — в I поз.— в II поз.

28-29-й т. — повторити рух 12-13 т.

30-й т. — працююча нога, зберігаючи висоту 45°, круговим рухом переводиться в сторону II поз. Опорна нога витягується в коліні і **піднімається на півпальці**.

31-й т. — *напівповорот в III поз. від станка:*

“раз-і” — підтягнувши працюючу ногу в III поз. назад на півпальці, виконати напівповорот від станка (помінявши П.Н. вперед);

“два-і-три-і” — пауза.

32-й т. “раз-і” — П.Н. опускається на всю стопу; Л.Н. приводиться до щиколотки П.Н. позаду;

“два-і-три-і” — пауза.

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

7. Підготовка до вірьовочки з підніманням на півпальці і з поворотом п'яти опорної ноги і підготовка до вірьовочки з прискоренням розкладки на 1/8.

У характері російського танцю.

Музичний розмір 2/4. 32 т.

Вихідне положення — III поз. ніг, П.Н. попереду; рука — у П.п.

Підготовка: 1-2-й т. — В.П.

3-4-й т. — рука — I поз. — II поз. — на талію.

“і” — працююча нога згинається в коліні, різко піднімається, ковзаючи витягнутою стопою по опорній нозі спереду, до коліна, і на тій же висоті в виворотному положенні переводиться носком назад; опорна нога

піднімається на півпальці.

1-й т. — *підготовка до віршовочки з підніманням на півпальці на опорній нозі спереду-назад на 1/4:*

“раз” — працююча нога, ковзаючи по опорній нозі, різко опускається позаду неї з носка на всю стопу в III поз., одночасно опуститися на всю стопу обох ніг; ноги в колінах витягнуті. Рука — I поз. — II поз.;

“і” — працююча нога згинається в коліні, різко піднімається, ковзаючи витягнутою стопою по опорній нозі ззаду, до коліна, і на тій же висоті в виворотному положенні переводиться носком вперед;

— *підготовка до віршовочки з підніманням на півпальці на опорній нозі ззаду-вперед з закінченням в напівприсідання на обидві ноги на 1/4:*

“два” — працююча нога, ковзаючи по опорній нозі, різко опускається спереду неї з носка на всю стопу в III поз.; *обидві ноги виконують напівприсідання;*

“і” — працююча нога згинається в коліні, різко піднімається, ковзаючи витягнутою стопою по опорній нозі спереду, до коліна, і на тій же висоті в виворотному положенні переводиться носком назад; опорна нога *зберігає напівприсідання.*

2-й т. — *підготовка до віршовочки на напівприсіданні спереду-назад на 1/4:*

“раз” — працююча нога, ковзаючи по опорній нозі, різко опускається позаду неї з носка на всю стопу в III поз.; обидві ноги зберігають напівприсідання. Рука зберігає положення;

“і” — працююча нога згинається в коліні, різко піднімається, ковзаючи витягнутою стопою по опорній нозі ззаду, до коліна, і на тій же висоті в виворотному положенні переводиться носком вперед;

— *підготовка до віршовочки на напівприсіданні ззаду-вперед на 1/4:*

“два” — працююча нога, ковзаючи по опорній нозі, різко опускається спереду неї з носка на всю стопу в III поз.; ноги витягуються в колінах;

“і” — пауза.

3-й т. — *підготовка до віршовочки з підніманням на півпальці і з поворотом п'яти опорної ноги на 2/4:*

“раз-і” — працююча нога згинається в коліні, різко піднімається, ковзаючи витягнутою стопою по опорній нозі спереду, до коліна, і на тій же висоті в виворотному положенні переводиться носком назад; опорна нога *піднімається на півпальці і повертає п'яту вліво (в пряме положення).* Рука — на талію;

“два-і” — працююча нога, ковзаючи по опорній нозі, різко опускається позаду неї з носка на всю стопу в III поз.; ноги в колінах витягнуті. Опорна нога опускається з півпальців на всю стопу і *повертає п'яту вправо (в виворотне положення).*

4-й т. “раз-і” — працююча нога згинається в коліні, різко піднімається, ковзаючи витягнутою стопою по опорній нозі ззаду, до коліна, і на тій же висоті в виворотному положенні переводиться носком вперед; опорна нога *піднімається на півпальці і повертає п'яту вліво (в*

пряме положення);

“два” — працююча нога, ковзаючи по опорній нозі, різко опускається спереду неї з носка на всю стопу в III поз.; ноги в колінах витягнуті. Опорна нога, опускаючись з полупальцах на всю стопу, **повертає п'яту вправо (в виворотне положення);**

“і” — затакт.

5-6-й т. — повторити рухи 1-2 т. по черзі з працюючої і опорної ноги.

“і” — затакт.

7-8-й т. — повторити рухи 3-4 т.

9-й т. — *підготовка до вірьовочки з підніманням на півпальці на опорній нозі спереду-назад на 1/4:*

“раз” — працююча нога, ковзаючи по опорній нозі, різко опускається позаду неї з носка на всю стопу в III поз.; одночасно опуститися на всю стопу обої ніг; ноги в колінах витягнуті. Рука — I поз. — II поз.;

— *підготовка до вірьовочки на всій стопі ззаду-вперед на 1/8:*

“і” — працююча нога згинається в коліні, різко піднімається, ковзаючи витягнутою стопою по опорній нозі ззаду, до коліна, і на тій же висоті в виворотному положенні переводиться носком вперед і тут же, опускається спереду неї з носка на всю стопу в III поз. вперед. Ноги витягнуті в колінах;

“два” — повторити рух на “і”, рухаючись спереду-назад;

“і” — затакт.

10-й т. — повторити рухи 9-го т. у зворотньому напрямку.

11-12-й т. — повторити рухи 3-4 т.; закінчити в напівприсіданні на обидві ноги.
— *проста вірьовочка на 1/4:*

“і” — легким підскоком злегка прослизнути на півпальцях опорної ноги вперед; працюючу ногу, зігнуту в коліні, підняти спереду опорної ноги і перевести назад (за працюючу ногу);

13-й т. “раз” — працюючу ногу поставити на півпальці позаду опорної ноги в III поз. ;

“і-два” — повторити з опорної ноги;

“і” — затакт.

14-й т. “раз” — повторити з працюючої ноги;

— *проста вірьовочка на 1/8:*

“і” — опорна нога виконує вірьовочку без підскоку;

“два” — працююча нога виконує вірьовочку без підскоку;

“і” — пауза, зберігаючи напівприсідання на обох ногах.

15-й т. — *напівповорот в III поз. від станка на 2/4:*

“раз-і” — витягаючись в колінах і піднімаючись на півпальці, виконати напівповорот від станка (помінявши III поз. П.Н. попереду); П.Р. покласти на станок; Л.Р. — на талію;

“два-і” — закінчивши напівповорот, опуститися на всю стопу в напівприсіданні на обидві ноги. Голова повернута в зал.

16-й т. “раз” — виконати крок П.Н. вперед уздовж станка;

— синкоповане вистукування з розворотом ноги спереду в III поз.:

“і” — Л.Н. перенести вперед і розгорнути в невиворотне положення і з ударом всією стопою опустити в VI поз.; обидві ноги зберігають напівприсідання; корпус різко нахилити вперед до станка;

“два” — Л.Н., розгорнувши в виворотне положення, з ударом всією стопою опустити на пол в III поз. спереду; обидві ноги витягуються в колінах. Корпус випрямляється;

“і” — пауза.

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

8. Вправа з ненапружених стопою (flic-flac) по VI позиції та по I вільної позиції з переступанням і «ключ».

У характері матроського танцю.

Музичний розмір 2/4. 32 т.

Вихідне положення — VI поз. ніг; рука — у П.п.

Підготовка: 1-2-й т. — В.П.

3-й т. — рука — I — II поз.

4-й т. “раз-і” — рука — за спину тильною стороною долоні; напівприсідання на обох ногах;

“два” — привести стопу працюючої ноги зі скороченим підйомом до щиколотці опорної ноги в невиворотному положенні;

“і” — пауза.

1-й т. “раз” — встати з ударом на працюючу ногу поруч з опорною ногою; опорну ногу підняти над підлогою; підйом скоротити; корпус злегка повернути вліво до станка, вивести опорне плече вперед; голову — до правого плеча;

“і” — виконати мазки «від себе» - «до себе» (flic-flac) опорною ногою вперед;

“два” — встати з ударом на опорну ногу; працюючу ногу підняти над підлогою; підйом скоротити; корпус злегка повернути вправо від станка, вивести працююче плече вперед; голову — до лівого плеча;

“і” — виконати мазки «від себе» - «до себе» (flic-flac) працюючою ногою вперед.

2-й т. “раз” — переступити на працюючу ногу поруч з опорною ногою; опорну ногу підняти над підлогою; підйом скоротити; корпус і голову випрямити;

“і” — переступити на опорну ногу поруч з працюючою ногою; працюючу ногу підняти над підлогою; підйом скоротити;

“два” — переступити на працюючу ногу поруч з опорною ногою; опорну ногу підняти над підлогою; підйом скоротити;

“і” — пауза.

3-4-й т. — повторити рухи 1-2 т. з іншої ноги.

5-й т. “раз” — встати з ударом на працюючу ногу поруч з опорною ногою; опорну ногу підняти над підлогою; підйом скоротити; корпус злегка повернути вліво до станка, вивести опорна плече вперед; голову — до правого плеча;

“і” — виконати мазки «від себе» - «до себе» (flic-flac) опорною ногою вперед;

“два” — переступити на опорну ногу поруч з працюючою ногою; працюючу ногу підняти над підлогою; підйом скоротити;

“і” — переступити на працюючу ногу поруч з опорною ногою; опорну ногу підняти над підлогою; підйом скоротити.

6-й т. “раз” — виконати мазки «від себе» - «до себе» (flic-flac) опорною ногою вперед;

“і” — переступити на опорну ногу поруч з працюючою ногою; працюючу ногу підняти над підлогою; підйом скоротити; корпус і голову випрямити;

“два” — переступити на працюючу ногу поруч з опорною ногою; опорну ногу підняти над підлогою; підйом скоротити;

“і” — пауза.

— *ключ на 2 т.:*

7-й т. “раз” — вдарити всією стопою опорної ноги поруч з працюючою ногою;

“і” — підскочити на працюючій нозі; опорну ногу підняти і вдарити всією стопою об підлогу, і тут же відокремити від підлоги;

“два” — з ударом опустити опорну ногу на підлогу поруч з працюючою ногою; працюючу ногу підняти над підлогою;

“і” — вдарити всією стопою працюючої ноги поруч з опорною ногою.

8-й т. “раз” — підскочити на опорній нозі; працюючу ногу підняти і вдарити всією стопою об підлогу, і тут же відокремити від підлоги;

“і” — вдарити всією стопою працюючої ноги поруч з опорною ногою; опорну ногу підняти над підлогою;

“два” — вдарити всією стопою опорної ноги поруч з працюючою ногою;

“і” — пауза.

9-й т. “раз” — встати з ударом на працюючу ногу **в I вільну позицію**; опорну ногу підняти над підлогою злегка виворотно; підйом скоротити;

“і” — виконати мазки «від себе» - «до себе» (flic-flac) опорною ногою вперед-в сторону до станка; корпус злегка відхилити вбік від станка; голову повернути до станка до опорного плечу;

“два” — встати з ударом на опорну ногу в виворотну **I вільну позицію**; працюючу ногу підняти над підлогою; підйом скоротити; корпус і голову випрямити;

“і” — виконати мазки «від себе» - «до себе» (flic-flac) працюючою ногою вперед-в сторону від станка; корпус злегка відхилити вбік до станка вліво; голову повернути вправо до правого плеча.

10-й т. “раз” — переступити на працюючу ногу **в I вільну позицію**; опорну ногу

- підняти над підлогою; підйом скоротити; корпус і голову випрямити;
“і” — переступити на опорну ногу **в I вільну позицію**; працюючу ногу підняти над підлогою; підйом скоротити;
“два” — переступити на працюючу ногу **в I вільну позицію**; опорну ногу підняти над підлогою; підйом скоротити;
“і” — пауза.

11-12-й т. — повторити рухи 9-10 т. з іншої ноги.

13-йт. “раз” — повернувшись на 90° праворуч (спиною до станка), встати з ударом на працюючу ногу **в I вільну позицію**; опорну ногу підняти над підлогою; підйом скоротити; корпус злегка відхилити вбік від станка; голову — до лівого плеча;

“і” — виконати мазки «від себе» - «до себе» (flic-flac) опорною ногою вперед-в сторону;

“два” — переступити на опорну ногу **в I вільну позицію**; працюючу ногу підняти над підлогою; підйом скоротити; положення корпусу і голови зберегти;

“і” — переступити на працюючу ногу **в I вільну позицію**; опорну ногу підняти над підлогою; підйом скоротити.

14-й т. “раз” — виконати мазки «від себе» - «до себе» (flic-flac) опорною ногою вперед-в сторону;

“і” — переступити на опорну ногу **в I вільну позицію**; працюючу ногу підняти над підлогою; підйом скоротити; корпус і голову випрямити;

“два” — переступити на працюючу ногу **в I вільну позицію**; опорну ногу витягнути в сторону на носок;

“і” — пауза.

— «Ключ» в повороті на 180° від станка на 2 т.:

15-й т. “раз” — вдарити всією стопою опорної ноги поруч з працюючою ногою;

“і” — підскочити на працюючій нозі; опорну ногу підняти і вдарити всією стопою об підлогу, і тут же відокремити від підлоги;

“два” — з ударом опустити опорну ногу на підлогу поруч з працюючою ногою; працюючу ногу підняти над підлогою;

“і” — вдарити всією стопою працюючої ноги поруч з опорною ногою.

16-й т. “раз” — підскочити на опорній нозі і виконати поворот на 90° праворуч (від станка); працюючу ногу підняти і вдарити всією стопою об підлогу, і тут же відокремити від підлоги; П. руку покласти на станок;

“і” — вдарити всією стопою працюючої ноги поруч з опорною ногою; опорну ногу підняти над підлогою;

“два” — вдарити всією стопою опорної ноги поруч з працюючою ногою;

“і” — пауза.

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

9. Перебори п'ятами та оплески в долоні і сапатеада на 3/4 і з прискоренням розкладки на 3/8.

У характері іспанського танцю.

Музичний розмір 3/4. 32 т.

Вихідне положення — VI поз. ніг; рука - у П.п.

Підготовка: 1-2-й т. — В.П.

3-й т. — піднятися на високі півпальці; руку — ліктем відвести назад;
корпус перегнути назад.

4-й т. “раз-і” — руку — в II поз., зігнувши зап'ястя і спрямовуючи
пальці донизу;

“два-і” — руку — в I поз., розгорнувши кисть долонею назовні;

“три-і” — руку, ведучи ліктем назад і повернувши кисть
долонею до себе, покласти на стегно долонею
(пальцями вперед); виконати напівприсідання на
півпальцях обох ніг.

1-й т. — **перебори п'ятами та оплески в долоні на 2т.:**

“раз” — вдарити п'ятою П.Н. об підлогу;

“і” — вдарити п'ятою Л.Н. об підлогу; п'яту П.Н. відокремити від підлогу;

“два” — вдарити п'ятою П.Н. об підлогу; п'яту Л.Н. відокремити від підлоги;

“і” — пауза;

“три” — вдарити п'ятою Л.Н. об підлогу; п'яту П.Н. відокремити від підлогу;

“і” — пауза.

2-й т. “раз-і” — з ударом опустити п'яту П.Н. на підлогу;

“два-і-три-і” — 2 оплеска в долоні: Л.Р. — на рівні голови зліва, пальці П.Р.
— на середині лівої долоні; голова повертається праворуч; на
“три-і” — підняти обидві п'яти.

3-4-й т. — повторити рухи 1-2 т.

5-й т. — **сапатеада на 3/4:**

“раз-і” — вдарити півпальцями Л.Н. об підлогу; руку покласти на стегно;

“два-і” — вдарити п'ятою П.Н. об підлогу поруч зі стопою Л.Н. біля середини
стопи;

“три-і” — вдарити півпальцями П.Н. об підлогу поруч зі стопою Л.Н. біля
середини ступні.

6-й т. — повторити рухи 5 т.

7-й т. — **сапатеада з випадом назад в IV поз.:**

“раз-і” — опустити з ударом п'яту Л.Н. на підлогу; П.Н. привести до щиколотки
Л.Н. збоку; підйом скорочений;

“два” — П.Н. — виконати мазок подушечкою стопи по підлозі вперед (flic);

“і” — П.Н. привести до щиколотки Л.Н. збоку, підйом скорочений;

“три” — П.Н. — різко відвести назад в IV пряму позицію на півпальці,
втягнувши її в коліні; Л.Н. — підняти п'яту; руку — підняти вперед
перед корпусом, лікоть зігнути і опустити донизу, долоню до себе;
корпус злегка перегнути назад; голову повернути праворуч;

“і” — пауза.

8-й т. “раз-і” — опустити з ударом п'яту Л.Н.; П.Н. привести до щиколотки Л.Н.

збоку;

“два-і” — П.Н. з ударом всією стопою опустити на підлогу в VI поз.; руку провести уздовж корпусу, повернувши пальці вниз, на стегно; голову опустити донизу, слідуючи за рукою;

“три-і” — підняти обидві п'яти; голову, акцентуючи рухом підборіддя, злегка підняти.

9-12-й т. — повторити рухи 1-4 т.

13-й т. — **сапатеада з прискоренням розкладки на 3/8:**

“раз” — вдарити півпальцями Л.Н. об підлогу;

“і” — вдарити п'ятою П.Н.;

“два” — вдарити півпальцями П.Н.;

“і” — вдарити півпальцями Л.Н. об підлогу;

“три” — вдарити п'ятою П.Н.;

“і” — вдарити півпальцями П.Н.

14-й т. — повторити рухи 13-го т.

15-й т. — повторити рухи 7-го т.

16-й т. — **зіскок – напівповорот від станка в IV поз.:**

“раз-і” — зіскок в напівповороті від станка в IV пряму позицію на півпальці, П.Н. — попереду, Л.Н. — ззаду; обидві ноги злегка зігнуті в колінах; П.Р. — покласти на станок; Л.Р. — покласти на стегно; голова зберігає положення в зал;

“два-і” — зіскок на півпальці в VI поз.;

“три-і” — обидві ноги різко опустити на підлогу з ударом п'ят і тут же підняти.

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

10. Розкриття ноги на 90° (battement développé) на напівприсіданні на опорній нозі і піднімання на півпальці на опорній нозі з нахилами і перегинаннями корпусу.

У характері східного танцю.

Музичний розмір 4/4. 16 т.

Вихідне положення — III поз. ніг, П.Н. попереду; рука — у П.п.

Підготовка: 1-й т. — В.П.

2-й т. “раз-і-два-і” — рука — I — II поз.;

“три-і” — рука, круговим рухом кисті, повертається долонею від себе (пальцями вгору);

“чотири-і” — пауза.

1-й т. — **розкриття ноги на 90° на напівприсіданні на опорній нозі на 4/4:**

“раз-і” — опорна нога — починає напівприсідання;

працююча нога приводиться до щиколотки опорної ноги спереду, витягнувши підйом і пальці;

“два-і” — не затримуючись, працююча нога ковзає по опорній нозі спереду і

посилюючи виворотність стегна, приводиться до коліна опорної ноги збоку; опорна нога продовжує напівприсідання;

“три-і” — працююча нога, витягаючи в коліні, виводиться вперед на висоту 90°; опорна нога зберігає напівприсідання;

“чотири-і” — зберегти положення. Корпус прямий і підтягнутий.

2-й т. — *піднімання на півпальці на опорній нозі з перегинанням корпусу назад на 4/4:*

“раз-і” — опорна нога витягується в коліні і піднімається на високі півпальці; працююча нога, згинаючись в коліні, приводиться до щиколотки опорної ноги спереду; підйом і пальці витягнуті;

“два” — починається перегинання корпусу назад;

“і” — рука згинається в лікті, опустивши його донизу; кисть на рівні плеча, долонею вниз;

“три-і” — витягнути руку в лікті вбік (кисть відігнута долонею назовні); корпус продовжує перегинатися назад;

“чотири-і” — випрямити корпус; зберегти положення на півпальцях опорної ноги.

3-й т. — повторити рух 1-го т. вбік, опустивши п'яту опорної ноги на підлогу.

4-й т. — *піднімання на півпальці на опорній нозі з нахилом корпусу вбік до станка на 4/4:*

“раз-і” — опорна нога витягується в коліні і піднімається на високі півпальці; працююча нога, згинаючись в коліні, наводиться до щиколотки опорної ноги ззаду; підйом і пальці витягнуті;

“два-і-три-і” — виконати нахил корпусу вбік до станка; руку підняти в III поз., повернувши долоню вгору і зігнувши в зап'ясті; голову повернути в сторону до станка;

“чотири-і” — випрямити корпус; зберегти положення на півпальцях опорної ноги. Руку опустити в II поз., долонею від себе.

5-6-й т. — виконати руху 1-2 т. назад.

7-й т. — повторити рух 3-го т. вбік.

8-й т. — *напівповорот на опорній нозі з положенням працюючої ноги біля щиколотки до станка на 1/4:*

“раз-і” — витягнувши коліно опорної ноги і піднявшись на високі півпальці, виконати напівповорот до станка на 180°; працюючу ногу привести до щиколотки опорної ноги спереду і до кінця напівповороту — перевести до щиколотки позаду; П.Р. — покласти на станок; Л.Р. — підняти в III поз., долонею донизу;

“два-і-три-і” — виконати нахил корпусу вбік до станка; голову повернути в сторону до станка;

“чотири-і” — випрямити корпус; зберегти положення на півпальцях опорної нозі. Руку опустити в II поз., долонею догори.

9-16-й т. — виконати рухи 1-8 т. з іншої ноги.

9-й т. “раз-і” — переступити на всю стопу П.Н., починаючи напівприсідання; Л.Н. — привести до щиколотки П.Н. спереду, витягнувши в підйомі і пальцях. Л.Р. — круговим рухом кисті,

повернути долонею назовні від себе.

11. Великі кидки з підбиттям подвійним ударом (півпальці - вся стопа) опорною ногою (grands battements jetés coupé-tombé) і великі кидки з приведенням працюючої ноги до коліна опорної ноги (grands battements jetés-passé на 90°).

У характері польського танцю.

Музичний розмір 2/4. 32 т.

Вихідне положення — III поз. ніг, П.Н. попереду; рука — у П.п.

Підготовка: 1-й т. — В.П.

2-й т. “раз-і” — пауза;

“два-і” — рука — в I поз.; корпус нахиляється вбік до станка.

3-й т. — рука «хвилеподібним» рухом ліктя розкривається в II поз.

4-й т. “раз-і” — опорну ногу привести до щиколотки працюючої ноги позаду, підйом і пальці витягнути;

“два-і” — пауза.

1-й т. — великий кидок з підбиттям вперед на 2/4:

“раз-і” — опустити опорну ногу з ударом всією стопою на підлогу в III поз. позаду, витягнувши коліно та підбивши працюючу ногу; працююча нога виконує великий кидок вперед;

“два” — опустити працюючу ногу на підлогу в III поз. вперед, зігнувши в коліні; опорну ногу привести до щиколотки працюючої ноги позаду, підйом і пальці витягнути. Корпус нахилити вбік від станка. Руку закрити на талію;

“і” — вдарити подушечкою опорної ноги в III поз. позаду.

2-й т. — великий кидок з підбиттям подвійним ударом вперед на 2/4:

“раз-і” — опустити опорну ногу з ударом всією стопою на підлогу в III поз. позаду, витягнувши коліно та підбивши працюючу ногу; працююча нога виконує великий кидок вперед; руку — в II поз.; корпус випрямити;

“два-і” — опустити працюючу ногу на підлогу в III поз. вперед, зігнувши в коліні; опорну ногу привести до щиколотки працюючої ноги позаду, підйом і пальці витягнути. Корпус нахилити вбік від станка. Руку закрити на талію.

3-й т. — великий кидок з підбиттям вбік на 2/4:

“раз-і-два” — виконати великий кидок вбік з підбиттям всією стопою опорної ноги; корпус нахилити вбік від станка. Руку закрити на талію;

“і” — вдарити подушечкою опорної ноги в III поз. позаду.

4-й т. — *великий кидок з підбиттям подвійним ударом вбік на 2/4:*

“раз-і” — опустити опорну ногу з ударом всією стопою на підлогу в III поз. позаду, витягнувши коліно, підбивши працюючу ногу; працююча нога виконує великий кидок вбік; руку — в II поз.; корпус випрямити;

“два-і” — опустити працюючу ногу на підлогу в III поз. назад, зігнувши в коліні; опорну ногу привести до щиколотки працюючої ноги спереду, підйом і пальці витягнути. Корпус нахилити вбік до станка. Голову повернути до лівого плеча. Руку закрити на талію.

5-й т. — *великий кидок з підбиттям назад на 2/4:*

“раз-і-два” — виконати великий кидок назад з підбиттям всією стопою опорної ноги; корпус перегнути назад (під лопатками). Руку закрити на талію. Голова повернена в зал.

“і” — вдарити подушечкою опорної ноги в III поз. спереду.

6-й т. — *великий кидок з підбиттям подвійним ударом назад на 2/4:*

“раз-і” — опустити опорну ногу з ударом всією стопою на підлогу в III поз. спереду, витягнувши коліно та підбивши працюючу ногу; працююча нога виконує великий кидок назад; руку — в II поз.; корпус випрямити;

“два-і” — опустити працюючу ногу на підлогу в III поз. назад, зігнувши в коліні; опорну ногу привести до щиколотки працюючої ноги спереду, підйом і пальці витягнути. Корпус перегнути назад (під лопатками). Руку закрити на талію. Голова повернена в зал.

7-й т. — *великий кидок з підбиттям вбік на 2/4:*

“раз-і-два” — виконати великий кидок назад з підбиттям всією стопою опорної ноги; корпус нахилити вбік до станка. Руку закрити на талію;

“і” — вдарити подушечкою опорної ноги в III поз. спереду.

8-й т. — *великий кидок з підбиттям подвійним ударом в сторону на 2/4:*

“раз-і” — опустити опорну ногу з ударом всією стопою на підлогу в III поз. спереду, витягнувши коліно та підбивши працюючу ногу; працююча нога виконує великий кидок вбік; руку — в II поз.; корпус випрямити;

“два” — опустити працюючу ногу на підлогу в III поз. вперед, зігнувши в коліні; опорну ногу привести до щиколотки працюючої ноги позаду, підйом і пальці витягнути. Корпус нахилити вбік від станка. Голову повернути до правого плеча (в зал). Руку закрити на талію;

“і” — вдарити подушечкою опорної ноги в III поз. позаду.

9-й т. — *великий кидок з підбиттям подвійним ударом вперед з підведенням працюючої ноги до коліна опорної ноги на 2 т.:*

“раз-і” — опустити опорну ногу з ударом всією стопою на підлогу в III поз. позаду, витягнувши коліно та підбивши працюючу ногу; працююча нога виконує великий кидок вперед; руку — в II поз.;

- корпус випрямити;
 “два-і” — працюючу ногу, зігнувши в коліні, *привести до коліна опорної ноги збоку*, посилюючи виворотність стегна і коліна; опорна нога підсилює натягнутість. Рука — в II поз. Корпус підтягнутий і прямий.
- 10-й т. “раз-і” — працюючу ногу, витягнувши в коліні, різко кинути вперед. Корпус і рука — зберігають положення;
 “два” — опустити працюючу ногу на підлогу в III поз. вперед, зігнувши в коліні; опорну ногу привести до щиколотки працюючої ноги позаду, підйом і пальці витягнути. Корпус нахилити вбік від станка. Голову повернути до правого плеча (в зал). Руку закрити на талію.
- 11-14-й т. — виконати рухи 9-10 т. вбік і назад.
 “і” — вдарити подушечкою опорної ноги в III поз. спереду.
- 15-й т. — *великий кидок з підбиттям подвійним ударом в сторону на 2/4:*
 “раз-і” — опустити опорну ногу з ударом всією стопою на підлогу в III поз. спереду, витягнувши коліно та підбивши працюючу ногу; працююча нога виконує великий кидок вбік; руку — в II поз.; корпус випрямити;
 — *напівповорот в III поз. до станка на 1/4:*
 “два-і” — підтягнувши працюючу ногу вперед в III поз., виконати напівповорот до станка; П.Р. покласти на станок, Л.Р. — на талію. Голова з початком повороту повертається направо, а до кінця повороту — наліво (в зал).
- 16-й т. “раз-і” — опуститися на всю стопу Л.Н.; П.Н. привести до щиколотки позаду;
 “два-і” — пауза.
- 17-32-й т. — повторити рухи 1-16 т. з іншого ноги.

12. Комбінація з стрибків зі згинанням ніг назад і обертанням на місці по VI позиції з прискоренням розкладки на 2/4.

Комбінація з різного виду стрибків з присядкою-розтяжкою в сторони на каблукі і обертанням на місці (припадання в повороті на 180°).

У характері російського танцю.

Музичний розмір 2/4. 16 т. - 16 т. (2 рази).

Для дівчат.

Вихідне положення — VI поз. ніг; рука — у П.п.

Підготовка: 1-2-й т. — I.П.

3-й т. — рука — I — II.

4-й т. “раз-і-два” — руку — на талію;

“і” — напівприсідання на обох ногах і стрибок зі

згинанням ніг назад.

1-й т. — *стрибки зі згинанням ніг назад під корпус на 1/4:*

“раз” — приземлитися в напівприсідання на обидві ноги в VI поз.;

“і-два” — повторити стрибок із згинанням ніг назад під корпус;

“і” — напівприсідання на обох ногах і стрибок зі згинанням ніг назад.

2-й т. — повторити рухи 1-го т.

“і” — напівприсідання на обидві ноги.

3-й т. — *поворот на 360° від станка на 2/4:*

“раз-і” — зіскочити на півпальці обох ніг в VI поз., виконуючи поворот праворуч від станка на 360°, сильно втягнув коліна обох ніг;

“два-і” — напівприсідання на обидві ноги.

4-й т. — повторити рухи 3-го т.

5-8-й т. — повторити рухи 1-4 т.

9-10-й т. — повторити рухи 1-2 т.

11-16-й т. — повторюючи рухи 3-го т., виконати 6 поворотів вправо від станка на 360°; закінчити стійко на півпальцях в VI поз., розкривши руку в сторону в II поз.

Виконати вліво окремо аналогічно.

Для юнаків.

Вихідне положення — обличчям до станка, I поз. ніг; руки — у П.п.

Підготовка: 1-2-й т. — В.П.

3-4-й т. — руки — I — на станок.

“і” — П.Н., витягнувши в коліні і підйомі, винести в сторону-вперед на висоту 45°.

1-й т. — *стрибки зі згинанням ніг назад під корпус з ударом по халяві чобіт на 1/4:*

“раз” — короткий, пружний зіскок на двох ногах в VI поз. в напівприсідання; руки — в II поз. ;

“і” — стрибок із згинанням ніг назад і ударом долоньями по халявах чобіт обох ніг збоку зовні;

“два-і” — повторити рухи, що виконуються на “раз-і”.

2-й т. — повторити рухи 1-го т.

3-й т. — *присядка-розтяжка на каблуки в сторону на 2/4:*

“раз-і” — опуститися в повне присідання в I поз., широко розкривши коліна в сторону;

“два-і” — невисоко піднімаючись з глибокого присідання, прослизнути на каблуках в широку II поз., втягнувши коліна і піднявши носки вгору — виконуючи присядку-розтяжку в сторону на каблуки.

4-й т. — *проста присядка з винесенням ноги вбік на 45° на 2/4:*

“раз-і” — опуститися в повне присідання в I поз., широко розкривши коліна в сторону;

“два-і” — з легкого підскоку невисоко піднятися з повного присідання на

- Л.Н., П.Н. вивести в сторону на 45° .
- 5-й т. — *стрибки зі згинанням ніг вперед під корпус на 1/4:*
 “раз” — короткий, пружний зіскок на двох ногах в VI поз. в напівприсідання; руки — в II поз. ;
 “і” — стрибок із згинанням ніг вперед під корпус; руки — в II поз. ;
 “два-і” — повторити рухи, що виконуються на “раз-і”.
- 6-й т. — повторити рухи 5-го т.
- 7-й т. — *присядка-розтяжка на каблуки в сторону на 2/4:*
 “раз-і” — опуститися в повне присідання в I поз., широко розкривши коліна в сторону;
 “два-і” — невисоко піднімаючись з глибокого присідання, прослизнути на каблуках в широку II поз., втягнувши коліна і піднявши носки вгору — виконуючи присядку-розтяжку в сторону на каблуки.
- 8-й т. — повторити рухи 7-го т.
- 9-й т. — *проста присядки з винесенням ноги вбік на 45° з випрямленням ніг на 2/4:*
 “раз-і” — опуститися в повне присідання в I поз., широко розкривши коліна в сторону;
 “два” — з легкого підскоку піднятися з повного присідання, коліна випрямити;
 “і” — П.Н., витягнувши в коліні і підйомі, винести в сторону-вперед на висоту 45° .
- 10-й т. — *припадання в повороті на 180° вправо на 1/4:*
 “раз-і” — виконати припадання в повороті вправо на 180° на місці; голова — прямо;
 “два-і” — виконати припадання, закінчуючи поворот вправо на 180° на місці; голова різко повертається вправо і, «наздоганяючи» корпус, завершує поворот на 360° .
- 11-12-й т. — повторювати рухи 10-го т.
- 13-й т. “раз” — короткий, пружний зіскок на двох ногах в VI поз. в напівприсідання; руки — в II поз. ;
 “і” — стрибок із згинанням ніг назад і ударом долонями по халявах чобіт обох ніг збоку зовні;
 “два” — короткий, пружний зіскок на двох ногах в VI поз. в напівприсідання;
 “і” — стрибок із згинанням ніг вперед під корпус; руки — в II поз.
- 14-15-й т. — повторювати рухи 13-го т., виконуючи ще 4 стрибка, чергуючи зі згинанням ніг назад і вперед під корпус.
- 16-й т. — *зіскок в VI поз. і перескок удар-кінцівка в III поз. на 2/4:*
 “раз” — короткий, пружний зіскок на двох ногах в VI поз. в напівприсідання;
 “і” — перескочити на П.Н., злегка зігнути в коліні і розгорнувши її в виворотне положення; Л.Н. привести до щиколотки П.Н. спереду, зі скороченим підйомом;
 “два” — Л.Н. з ударом опустити на підлогу в III поз., втягнувши коліна

обох ніг. Корпус злегка розгорнути ліворуч, вивести вперед праве плече і повернути голову направо до плеча;
“І” — пауза.

Виконати з іншого ноги з поворотом вліво аналогічно.

Різновиди народних танців, їх характеристики.

Особливості молдавського танцю.

Історія молдавського народу, господарський уклад, його праця і побут знайшли яскраве відображення у народній творчості Молдавії в музиці, піснях і танцях.

Молдавські танці створені народом, який займався хліборобством, скотарством, вирощував сади і виноградники. Про це розповідають назви і теми народних танців. Танець "Коаса" (коса), побудований на рухах косарів.

У танці "Поама"(виноград) відтворено процес виготовлення вина. "Чобеняска"— танець чабанів-пастухів складається з двох частин. Перша —

сумна — передає горе пастуха, який погубив овець. Виконується під супровід "Дойни", яку пастух награв на сопілці. Друга — радісна — відтворює радість пастуха, який знайшов овечок. Танець "Сисияк" отримав назву від сплетеної із хмизу клуні, в якій молдавани зберігають кукурудзу. В танці показано як плететься клуня, як радіється завдяки великому урожаю кукурудзи. Найбільш яскраво виражені риси характеру молдавського народу у танці "Молдовеняска". Учасники його стають у коло і кладуть руки один одному на плечі. Під яскраву і темпераментну музику коло рухається то вправо, то вліво. Один із кращих танцюристів керує танцем. Він несподівано змінює кроки і рухи, інколи видумує нові колінця і всі повинні їх повторювати. Для танцю характерні несподівані повороти і нахили корпусу. До найбільш улюблених танців молдаван також відноситься танець "Букурія", що уперекладі означає — радість. Танець починається відразу з швидкого темпу, темпераментно і так витримується до кінця. Побудований на кружляннях, притупах і підскоках. Виконавці входять у танець парами, потім розходяться.

Для молдавських народних танців характерно стильове розмаїття в залежності від регіону країни. Зустрічається безліч ритмів і темпів, різних положень рук з плавними, елегантними рухами в жіночих танцях і віртуозністю в чоловічих. Чітко позначена послідовність технічних елементів визначає яскраво виражені національні особливості молдавських народних танців. З таким же темпераментом виконуються гагаузькі і болгарські танці, поширені саме в Молдові, які хоч і впливають один на одного, все ж зберігають свої виразні властивості і особливості.

За метро-ритмічній структурі і типам рухів танці можна класифікувати наступним чином: тип «Сирба» (розмір 2/4, виконуються швидко чоловіками і жінками, які утворюють коло, положення рук - на плечах); тип «бетута-хора» (розмір 2/4, виконуються швидко, як правило, танцюються чоловіками і включають віртуозні руху);

хори (виконуються і чоловіками, і жінками, в обох випадках танцюючі утворюють коло або півколо і тримаються за руки);

тип «остропец» (пов'язані з ритуальними танцями, розмір - 7/16 або 3/8, виконуються швидко, як правило, сольо, в руках танцюють тримають який-небудь предмет з приданого);

тип «хора-маре» (розмір 6/8 або 3/8, виконуються повільно і рівномірно, учасники утворюють коло, тримаються за руки, які зігнуті в ліктях і підняті на рівні плечей).

За своїм суспільним значенням молдавські народні танці класифікуються на ритуальні танці, пов'язані з календарними («Капра», «Келушарій») і сімейними («Дансул Мірес», «Зестра», «Жокул маре») звичаями, і неритуальні танці, які, в свою чергу, підрозділяються на танці з предметом. «Коаса», «Поама», «Іцеле», «Сфределушул», «Сисиякул», «Тебекеряска», «Здроболянка», «Кошерул», «Жокул ферарілор» — відображають трудовий процес. «Хайдучяска», «Войнічяска», «Арнаутул» — показують героїчну боротьбу народу. «Ілінуца», «Катінкуца», «Мітітіка» — передають образ жінки. «Трандафірул», «Бусуєкул», «Оляндра», «Раца», «Гіючелул», «Ліліякул», «Хулубул», «Келуцул» — присвячені флорі і фауні. «Фулджерул», «Винтул (Вітер)» — танці про феномени природи. Також зустрічаються і сатиричні танці, наприклад — «Солтікул».

Існують танцювальні па з різного типу переміщеннями, широкими або дрібними кроками на місці, з па синкопованими, зміненими або послідовними, варіативні позиції рук під час танцю, і різні музичні ритми — все це призводить до величезного стильовому різноманітності танців в різних регіонах країни.

Молдавські народні танці зазвичай виконуються з оркестром (тараф); в старовину більшості танців супроводжувало спів (мітітіка, еленуца). Найбільш поширені музичні розміри 2/4, 3/8, 6/8, 7/16. Багато танців, особливо чоловічі, супроводжуються стрігатурь (своєрідними коломийками) і кіуітурь (вигуками).

До числа найбільш поширених танців належить хора. Хора (болг. Хоро, макед. Оро, серб. Коло, хорв. Kolo, рум. Нора, грец., Вантаж., "Khorumi", тур. Ногон, арм., Shurch par, івр. אֲחֹרָה, horahú) — народний танець-хоровод у болгар, македонців, гагаузів, сербів, хорватів, молдаван, румунів, греків, грузин, турок, вірмен і євреїв. Виповнюється зазвичай під акомпанемент оркестру.

Ще на початку 19 століття хорой називали не тільки конкретний вид танцю, а й своєрідне народне свято, гуляння. Тепер в більшості районів республіки хорой називається круговий танець, в якому танцюючі тримаються за руки. Для виконання хори танцюристи збираються в коло і обіймають один одного за плечі. Люди рухаються навколо центру (зазвичай за годинниковою стрілкою), а кожен танцюрист виконує серію з трьох кроків вперед і один крок назад. Темп повільний. Танець виконується дівчатами плавно і спокійно. На весіллях до хори приєднуються і чоловіки. Хора супроводжується грою на чімпое, флуере, нає, скрипці та інших народних інструментах.

Хора є дуже популярним танцем на весільних урочистостях та інших святах, особливо в сільській місцевості. У хорі немає певного кінця, її тривалість залежить від винахідливості танцюючих, існує безліч варіантів цього танцю. Хора

може називатися по місцю її створення — «Хора де Белць» («Бельцька хора»), по персонажу або події, в честь якого вона виконується — «Хора Мірес» («Хора нареченої»), «Хора Іленуца» («Хора Іленуца »), «Хора нунцій» («Весільна хора») і т.д. Іноді слово «хора» опускається і танець називається просто «Нунтяска» («Весільна»), «Флорічка» («Квіточка») і т.д.

В середині ХІХ століття на зміну поняттю «хору» в його найзагальнішому сенсі приходять поняття «жок».

Жок (молд. Јос - гра, танець) — масовий молдавський і румунський народний танець. Рух танцю динамічний. Музичний розмір 2/4; зустрічаються також розміри 6/8 і 3/8. У різних районах Молдавії існують самостійні варіанти музики та танцювальних кроків жока.

У розмовній мові замість існувало раніше «хай ла хоре» (йдемо на хору) все частіше вживається «хай ла жок». Слово «жок» відбулося від латинського «јосус» (гра, забава). Термін часто вживається другим словом, наприклад, «Жок бетринеск» («Старовинний танець»). У широкому значенні жок — народне гуляння, яке за традицією відбувалося в кожному селі на певному місці — на площі, в поле, біля млина і т.д. Жок влаштовувала група хлопців. Вони збирали гроші і наймали музикантів. У святкові дні жок зазвичай тривав з ранку до пізнього вечора. Мандрівникам, які відвідували Молдавію в різний час, жок нагадував своєрідний сільському бал. Нерідко жок починався загальним танцем типу хори, причому в кожному районі і навіть селі, виконувалися свої, неповторні за стилем і манерою танці.

Особливе враження на Жок виробляють чоловічі танці. Починаючи з ХІХ століття, в молдавській хореографії майже не зустрічаються танці зі зброєю в руках. Однак танці «Бетута», «Войнічяска» («Танець богатирів»), «Хайдучяска» («Танець гайдуків»), «Арнеутул» («Танець Арнаутов») властиві енергійні рухи, мужність, успадкована від стародавніх войовничих танців, що відбивали багатовікову боротьбу молдаван за свободу. Пам'ять про Гайдуга жива і сьогодні в народних піснях, баладах, танцях.

Сучасним «хайдучяскам» по своєму енергійному характеру відповідають чоловічі танці типу «Бриул» («Пасок») і «Бетута». Зазвичай в цих мужніх емоційних танцях, які прославляють військову дружбу і вимагають особливої спритності і майстерності, беруть участь кращі танцюристи села. Такі танці відрізняються складними ритмічними малюнками і комбінаціями рухів, частими синкопованими ударами ніг об землю.

Оляндра — старовинний молдавський народний танець хороводу. Музичний розмір 3/8; темп помірний. Виповнюється подружками нареченої як перший урочистий танець на весіллі.

За музикою і характером хореографії Оляндра практично повторює тридольний жок, але Оляндра — ще більш гнучкий і витончений, так як в молдавській хореографічній практиці вважається жіночим танцем. Також зустрічається єврейські Оляндра, мелодії яких дуже близькі до молдавських.

Культурні зв'язки молдавського народу з сусідніми слов'янськими народами позначилися на молдавському мистецтві, в тому числі і на танцях. Широке поширення в Молдавії має танець «Сирба», сама назва якого показує його

близькість сербському народу. «Сирба» відрізняється швидким темпом, синкопованим ритмом, різкими акцентами. Існує «Сирба» в ряді різновидів: «Сирба бетриніор» — танець старих, «Сирба бабелор» — танець бабусь, «Сирба флекеріор» — танець хлопців, «Сирба трій чо-кане» — танець «в три молотка» з періодично повторюваними трьома притупуванням.

Встановити, які елементи цих танців запозичені, які мають самобутній характер, важко, тим більше, що при великій своєрідності молдавської хореографії будь-який рух, навіть запозичене їм в іншого народу, набуває національного забарвлення.

Сирба (рум. Sârba) - румунський народний танець хороводу в швидкому темпі.

Музичний розмір: 2/2 і 2/4. Танцюристи можуть вибудовуватися в коло, в ряд або танцювати парами. Танець популярний також серед українців, угорців, східноєвропейських євреїв і поляків, що живуть в Татрах. Назва «Сирба» означає «сербський».

Поама («виноград») «Поама» — один з популярних танців, в якому молдавський народ поетизує свою працю. Вирощування, збір та обробка винограду (приготування з нього вина) є одним з основних занять трудівників Молдавії. Природно, що ця тема знайшла яскраве і різноманітне втілення в народній творчості.

Характерним для молдавських танців є легкий, спрямований вгору підскок. Танцюють молдавани захоплено, з великим темпераментом. Рухи їх м'які і пластичні і разом з тим дуже чіткі і енергійні. Музичний розмір — 2/4. Темп помірний.

«Молдавеняска»

Молдавський народний танець

Музичний розмір 2/4.

Основні рухи.

1. «Основний хід (1-й вид)».

В.П. — III позиція, права нога попереду.

1т. “раз” — виворотний бічний крок правою ногою вправо на всю стопу; ліва нога піднімається невисоко вперед-навхрест правої ноги, коліно і підйом витягнуті. Корпус злегка нахилити вліво; голова повертається до правого плеча і трохи піднімається;

“і” — пауза;

“два-і” — виконати аналогічно з лівої ноги вліво.

2т. “раз” — широкий, виворотний бічний крок правою ногою вправо на всю ступню, злегка присідаючи. Ліва нога залишається на місці на носку, витягнувши коліно. Корпус і голова різко нахиляється вперед;

“і” — ліва нога, згинаючись в коліні, ставиться виворотно на півпальці позаду-навхрест правої ноги, зігнуте коліно — вліво. Корпус і голову — зберегти;

“два-і” — повторити рухи, що виконуються на “раз-і”.

Рух виконується з правої ноги з просуванням вправо або з лівої ноги — вліво по колу, по прямій; чітко, стрімко, з великим темпераментом.

2. «Поворот вправо на 360°».

В.П. — III позиція, права нога попереду.

1т. “раз” — удар всією ступнею правої ноги об підлогу;

“і” — на півпальцях правої ноги виконати швидкий поворот вправо на 360°;

“два-і” — зупинитися і приставити ліву ногу в VI позицію.

3. «Бічний хід».

В.П. — III позиція, права нога попереду.

1т. “раз” — виворотний бічний крок правою ногою вправо на всю ступню. Ліва нога, згинаючись в коліні, наводиться ззаду до щиколотки правої ноги;

“і” — ліва нога виворотно опускається позаду правої ноги на півпальці, злегка випрямляючи коліно. Права нога відділяється від підлоги, вільна в коліні і підйомі;

“два-і” — повторити рухи, що виконуються на “раз-і”.

Хід можна виконувати з правої ноги вправо, з лівої ноги — вліво; а також з правої ноги — вліво, роблячи виворотні кроки правою ногою спереду навхрест лівої ноги, і з лівої ноги — аналогічно вправо.

4. «Круговий рух ногою».

В.П. — III позиція, права нога попереду.

1т. “раз” — удар всією ступнею правої ноги об підлогу попереду лівої ноги в III позиції.

Вага тіла на лівій нозі; коліна зігнуті;

“і” — права нога описує півколо вправо, ковзаючи носком по підлозі спочатку витягується вперед-вправо, потім в сторону-вправо і круговим рухом проводиться назад, згинаючись в коліні. Л.Н. — зберігає положення, коліно зігнуте;

“два” — права нога, не відділяючи носка від підлоги, зігнута в коліні, виворотно підставляється на півпальці позаду-навхрест лівої ноги;

“і” — виворотний бічний крок лівою ногою вліво на всю ступню, коліно зігнуте.

Рух повторюється з тієї ж ноги з просуванням вліво; може виконуватися також з лівої ноги з просуванням вправо.

Виповнюється рух на злегка зігнутих ногах сильно, чітко, темпераментно.

5. «Крок з каблука назустріч один одному з наступною зміною місць шляхом трьох простих кроків».

В.П. — III позиція, права нога попереду.

Пара: обличчям один до одного. З'єднані руки опущені вниз.

1т. “раз” — крок правою ногою вперед (назустріч один одному) на каблук; одна нога наближається до іншої зовнішньою стороною стопи.

Ліва нога піднімається невисоко назад, злегка зігнута в коліні.

З'єднані руки піднімаються в сторони до рівня плечей. Праве плече юнака наближається до правого плеча дівчини; голови повертаються обличчям один до одного;

“і” — акцентуючи рух, виконати зіскок з каблука на всю ступню правої ноги, коліно різко згинається. Ліва нога — зберігає положення;

“два” — крок лівою ногою назад, друг від друга, на всю ступню. Руки, які не роз'єднуються, опускаються вниз. Праву ногу злегка підняти вперед. Корпус прямий, голова — прямо;

“і” — удар п'ятою лівої ноги. Права нога — зберігає положення.

2т. “раз” — крок правою ногою вперед, назустріч один одному, на всю ступню; одна нога наближається до іншої зовнішньою стороною стопи. П'ятка лівої ноги на місці відділяється від підлоги. Руки, які не роз'єднуються, піднімаються в сторони на рівні плечей;

“і” — крок лівою ногою назустріч один одному на всю ступню, обходячи один одного з боку правого плеча, міняючись місцями, але залишаючись особою один до іншого. З'єднані руки підняті в сторони;

“два” — помінявшись місцями, виконати невеликий крок правою ногою на всю ступню назад, друг від друга. Руки, які не роз'єднуються, опускаються вниз;

“і” — ліву ногу підставити до правої ноги в І позицію.

Рух повторюється з тієї ж ноги; може виконуватися також з лівої ноги і по черзі то з одної, то з іншої ноги.

6. «Випад однією ногою навхрест іншої ноги з подальшими ковзкими кроками в сторону».

В.П. — III позиція, права нога попереду.

1т. “раз” — крок правою ногою вперед навхрест лівої ноги на каблук. Ліва нога невисоко піднімається назад, коліно трохи зігнуто. Корпус нахилиється вперед і злегка наліво; голова нахилиється до лівого плеча і повертається вправо;

“і” — зіскок вперед з каблука на всю ступню правої ноги, згинаючи коліно, так що виходить випад вперед-вліво. Ліва нога — зберігає положення;

“два” — крок лівою ногою назад навхрест правої ноги на всю ступню, коліно вільно. Права нога невисоко піднімається вперед і в витягнутому положенні описує по повітрю півколо вправо. Корпус випрямляється, голова — направо;

“і” — підскік на лівій нозі, опускаючись на всю ступню, коліно зігнуто. Права нога піднята вперед-вправо.

2т. “раз” — бічний виворотний крок правою ногою вправо на всю ступню. Ліва нога підтягується ззаду до правої ноги;

“і” — легкий ковзний перескок на всю ступню лівої ноги, яка підгибається ззаду правої ноги. Права нога тут же піднімається вперед-вправо;

“два” — бічний крок правою ногою вправо;

“і” — підскік на правій нозі, опускаючись на всю ступню і злегка присідаючи. Ліва нога піднімається невисоко вперед навхрест правої ноги, коліно і підйом витягнуті вільно.

Рух повторюється з лівої ноги з просуванням вліво.

7. «Легкий біг».

В.П. — VI позиція ніг.

Бігові кроки вперед на низькі півпальці, з кожним кроком злегка присідаючи і відкидаючи назад іншу ногу, призігнуто в коліні.

Корпус нахилиється вперед, допомагаючи стрімкості руху.

8. «Кроки з підскоком».

В.П. — VI позиція ніг.

1т. “раз” — крок правою ногою вперед на низькі півпальці. Ліва нога піднімається невисоко вперед, зігнута в коліні, коліно направлено вперед, підйом витягнутий, але не напружений;

“і” — підскік на правій нозі на низьких півпальцях. Коліно злегка зігнуте.

Л.Н. — зберігає положення;

“два” — крок лівою ногою вперед, як на “раз”;

“і” — підскік на лівій нозі, як на “і”.

Корпус або прямий, або нахилений вперед.

9. «Основний хід (2-й вид)».

В.П. — III позиція, права нога попереду.

1т. “раз” — виворотний бічний крок правою ногою вправо на всю ступню, коліно вільно. Ліва нога піднімається невисоко вперед навхрест правої ноги, коліно вільно, підйом витягнуть, але не напружений. Корпус злегка нахилиється вліво, голова повертається вправо і трохи підводиться;

“і” — удар п'ятою правої ноги, пружинячи в коліні і підйомі. Ліва нога — зберігає положення;

“два” — виворотний крок лівою ногою вліво на всю ступню.

Права нога піднімається невисоко вперед навхрест лівої ноги. Корпус злегка нахилиється направо, голова повертається вліво;

“і” — удар п'ятою лівої ноги, пружинячи в коліні і підйомі. Права нога — зберігає положення;

2т. “раз” — виворотний бічний крок правою ногою вправо на всю ступню, коліно вільно. П'ятка лівої ноги відділяється від підлоги;

“і” — ліва нога, згинаючись в коліні, ставиться виворотно на півпальці позаду п'яти правої ноги. Корпус прямий;

“два” — виворотний бічний крок правою ногою вправо на всю ступню.

Ліва нога піднімається невисоко вперед навхрест правої ноги;

“і” — удар п'ятою правої ноги. Ліва нога — зберігає положення.

3т. “раз” — виворотний бічний крок лівою ногою вліво на всю ступню. Права нога піднімається невисоко вперед навхрест лівої ноги;

“і” — удар п'ятою лівої ноги. Права нога — зберігає положення;

“два” — виворотний бічний крок правою ногою вправо, як на рахунок “раз” 2-го т.;
“і” — ліва нога підставляється позаду правої ноги, як на рахунок “раз-і” 2-го т.

4т. — повторення 1-го т.

5т. — повторення 2-го т.

6т. — повторення 3-го т.

7т. — повторення 1-го т.

8т. — **потрійний притуп:**

“раз” — вдарити всією ступнею правої ноги по VI позиції;

“і” — вдарити всією ступнею лівої ноги по VI позиції;

“два” — вдарити всією ступнею правої ноги по VI позиції;

“і” — пауза.

Якщо рух починається з правої ноги, виконавці рухаються вправо; якщо рух починається з лівої ноги, виконавці рухаються вліво.

Естонський народний танець

Розповсюджені в наш час народні танці Естонії мають пізніші походження, велика частина їх виникла біля XIX століття. Але і до того в народі існували обрядові і побутові танці, бо деякі риси відклалися на танцях пізнього часу.

Не зважаючи на переслідування і заборони, народ любив свої пісні і танці, звертався до них в часи відпочинку і знаходив у них спокій і відраду після важкої виснажливої роботи.

У давнину місцем збору молоді були корчми, відповідні двори біля великої проїжджої дороги або біля дерев'яної церкви.

В естонському селі до останнього часу зберігся *старовинний звичай*: іграми і танцями відзначали завершення сільськогосподарських робіт. Після завершення робіт господар готував для робітників гостину, на яку запрошували музиканта. Молодь заводила танці. Восени після збирання врожаю в селі відбувався день спільної забави. У цей день переодягнена молодь з піснями і танцями ходила від хати до хати, де господарі обдаровували їх солодощами та стравами.

Танці також були невід'ємною ознакою естонського *народного весілля*. Причому, під час весілля виконувалися як обрядові, так і побутові танці. У деяких областях Естонії весілля завершувались комічним танцем господинь, які готували весільні страви. Вони на спини навішували ложки, покритки, горщечки. Цей танець давав зрозуміти гостям, що весілля завершилося і пора розходитись по домівках.

Одним із старовинних танців, що дійшли до наших днів є “Таргарехалуне” — жіночий хороводний танець. Супроводом для таких танців був спів або гра на дудочці чи струнному інструменті каннель, подібному на гуслі. Згодом найбільш популярним музичним інструментом стала волинка.

Нового характеру набув і естонський танець Другої світової війни. Поступово у побуті зайняли місце парні танці, що замінили групові. Особливо широкого розповсюдження набув танець “**Лабаяла-вальс**”. Музичний інструмент волинку витіснили скрипка і гармонь. У побут увійшли швидші за ритмом *польки* та інші танці.

Естонські парні танці частіше всього мають *двочастинну форму*. Інколи зустрічаються танці *трьохчастинної форми* і більш складніші за своєю побудовою. В них порядок фігур точно встановлений і ніякої імпровізації не може бути, пара за парою переважно рухаються по колу проти руху годинникової стрілки.

До числа найпопулярніших естонських танців відноситься **«Йоксу-полька»** — жвавий, веселий, легкий парний танець, оснований на підскоках, поворотах з підскоками і легкому бігу. Сама назва танцю походить від слова «йокс» — легкий біг. «Ямая — лабаялг» — парний спокійний танець. **«Інглізка»** — танець парно-масовий, кадрильного типу з музичним розміром 2/4. Пари вишиковуються двома рядами по боках сцени обличчям одне до одного. Деякі фігури кожний ряд виконує окремо, в інших фігурах виконавці двох рядів міняються місцями. Основним рухом цього танцю є рух польки. Надто своєрідним в естонській хореографії є **«Пульга-танц»** — це чоловічий танець з палками. За характером естонські танці інколи степенні, інколи більш жвавіші, але завжди спокійні. В рухах позначається зібраність, властива національному характеру естонського народу.

Тепер найбільш популярні нові танці — «Сінокос», «Льон», «Гойдалки кличуть», в яких відтворено збирання і заготівля сіна.

Поруч із Всеестонськими співочими святами проходять і великі свята всієї народної творчості.

«Йоксу-полька»

Естонський народний танець

Музичний розмір 2/4.

Основні рухи.

1. «Полька».

В.П. — III позиція ніг; права нога попереду.

“і” — маленький підскок на півпальцях лівої ноги; праву ногу, не торкаючись підлоги, витягнути вперед.

1т. “раз” — праву ногу поставити на підлогу на півпальці;

“і” — ліву ногу підтягнути до правої ноги ззаду в III позицію на півпальці;

“два” — крок правою ногою вперед на півпальці; ліву ногу, зігнувши в коліні, підтягнути до щиколотки правої ноги ззаду;

“і” — маленький підскок на півпальцях правої ноги; ліву ногу, не торкаючись підлоги, витягнути вперед.

Далі рух виконується з лівої ноги.

Всі кроки польки виконуються на низьких півпальцях, кроки вперед — невеликі.

2. «Полька в повороті».

В.П. — обличчям до центру кола, III позиція ніг; права нога попереду.

Виповнюється повний поворот на 2 такту.

Перша половина повороту.

“і” — злегка підскочити на лівій нозі; праву ногу витягнути вправо в сторону, піднявши над підлогою на 45°. Коліно і підйом витягнути. Одночасно корпус злегка нахилити вправо, голову повернути до правого плеча.

1т. “раз” — праву ногу поставити на півпальці в II позицію;

“і” — ліву ногу підтягнути до правої ноги в III позицію, позаду неї;

“два” — правою ногою виконати крок в сторону II позиції;

“і” — маленький підскок на правій нозі з одночасним поворотом вправо на 180°. Ліву ногу, злегка зігнувши в коліні, підтягнути до правої ноги до щиколотки ззаду.

Друга половина повороту.

2т. “раз” — крок лівою ногою в сторону в II позицію;

“і” — підтягнути праву ногу до лівої ноги ззаду в III позицію;

“два” — лівою ногою виконати крок в сторону II позиції;

“і” — маленький підскок на лівій нозі, одночасно повертаючись вправо на 180°.

Праву ногу, не торкаючись підлоги, злегка витягнути і підтягнути до щиколотки лівої ноги спереду.

Дівчата виконують польку в повороті, починаючи з першої половини. Юнаки виконують ті ж рухи, але починають з лівої ноги, стоячи спиною до центру кола, з другої половини повороту.

3. «Галоп».

В.П. — VI поз. ніг.

“і” — з невеликого присідання на обох ногах піднятися на півпальці.

1т. “раз” — бічний крок правою ногою вправо на всю стопу або на низькі півпальці, коліно злегка зігнуто і направлено вперед. Ліва нога залишається на місці.

“і” — невеликий підскік на правій нозі, ліва нога внутрішньою стороною стопи підбиває праву ногу в I позиції і опускається на низькі півпальці, коліно злегка зігнуте. Права нога відкидається вправо, вільна в коліні. Коліна і стопи спрямовані вперед.

“два-і” — права нога опускається, роблячи бічний крок, повторюючи рухи, які виконувалися на “раз-і”.

Якщо рух виконувати вліво, то перший крок слід починати з лівої ноги.

4. «Кроки з підскоком».

В.П. — VI поз. ніг.

1т. “раз” — крок правою ногою вперед на низькі півпальці. Ліва нога піднімається невисоко вперед, коліно зігнуте і направлено вперед, підйом вільний;

“і” — невеликий підскік на низьких півпальцях правої ноги. Ліва нога в тому ж положенні;

“два” — крок лівою ногою вперед, як на рахунок “раз”;

“і” — невеликий підскік на лівій нозі.

Рух виконується легко, вільно, ненапружено.

5. «Перескоки з винесенням вільної ноги вперед».

В.П. — I позиція ніг.

1т. “раз” — трохи підскочив, опуститися на всю ступню правої ноги, зігнутої в коліні, виносячи ліву ногу вперед на носок, коліно витягнуто, підйом витягнутий, носок спрямований вперед;

“і” — пауза;

“два” — перескочити на місці на всю стопу лівої ноги, зігнутої в коліні, виносячи праву ногу вперед на носок, коліно витягнуто, підйом витягнутий, носок спрямований вперед;

“і” — пауза.

2т. “раз” — трохи підскочив, опуститися на всю ступню правої ноги, зігнутої в коліні, виносячи ліву ногу вперед на носок, коліно витягнуто, підйом витягнутий, носок спрямований вперед;

“і” — перескочити на місці на всю стопу лівої ноги, зігнутої в коліні, виносячи праву ногу вперед на носок, коліно витягнуто, підйом витягнути, носок спрямований вперед;

“два” — трохи підскочив, опуститися на всю ступню правої ноги, зігнутої в коліні, виносячи ліву ногу вперед на носок, коліно витягнуто, підйом витягнути, носок спрямований вперед;

“і” — пауза.

Далі рух повторюється з іншого ноги. Зазвичай це рух виконується в парному танці, один перед одним.

6. «Підйом і перенесення дівчини».

В.П. — виконавці стоять в парі, дівчина праворуч від юнака. Юнак обома руками тримає дівчину за талію. Обидві руки дівчини лежать на плечах юнака. Ноги — по VI позиції.

1т. “раз-і” — дівчина робить крок лівою ногою перед юнаком, і юнак високо піднімає її на витягнутих руках. Дівчина витягує обидві ноги вниз.

“два-і” — юнак переносить дівчину, обертаючись на півкола або на ціле коло вліво.

2т. “раз-і” — юнак опускає дівчину на обидві ноги по VI позиції; виконавці злегка присідають. Руки в тому ж положенні.

“два-і” — виконавці випрямляються, витягаючи ноги в колінах.

Рух може виконуватися в інший бік, з іншого ноги і вдвічі швидше.

Формування татарського танцю

Однією з найважливіших сфер духовної культури кожного народу є його національне самобутнє танцювальне мистецтво, що формується на основі культурно-побутових традицій. Народна хореографія як одна з найменш досліджених областей фольклористики в наші дні вимагає до себе особливої уваги: необхідно порівняльне вивчення народного танцювального мистецтва, розширення зон охоплення, створення єдиної системи запису танців.

Танцювальна культура народів Поволжя дуже різноманітна. Своєрідна хореографічна лексика, манера виконання, ритмічний малюнок, комбінація рухів кожного народного танцю. У той же час при наявності самобутніх, суто національних характеристик в танцях поволзьких народів багато спільного, інтернаціонального. При аналізі танцювального фольклору народів Поволжя слід пам'ятати, що їх здавна пов'язувала культурна спорідненість. На початковому етапі формування цих народностей істотну роль грала спільність походження, географічні зв'язку. В епоху Булгарського царства, татаро-монгольської навали і в період Казанського ханства значно посилилася взаємодія різних етнічних груп на цій території. У спільній трудовій діяльності населення вироблялися загальні традиційні елементи культури та побуту. Єдність господарсько-побутових традицій не могло не відбитися на виробленні спільних елементів в організації і проведенні обрядів і свят.

Порівняльне вивчення музики і танців народів дозволяє встановити історичну спільність їх танцювальних і музичних культур. В основі хореографії народів лежить трудова і соціальна практика. Багаті танцювальні елементи виникли з наслідування трудовому процесу: як в чоловічих, так і в жіночих танцях відображений господарський уклад. Елементи багатьох жіночих танців народів Поволжя пластично зображують прядіння, сукання, намотування ниток, шиття, вишивання, ткання. Часто хореографічні номери отримували назву від виду тієї чи іншої роботи, наприклад, російський танець "Сновуха" (снувати — готувати пряжу, основу для ткання). Танець виконувався чотирма парами жінок, які повільно і плавно рухалися в різних напрямках.

Всі ці трудові процеси татари виробляли однаковими способами, тому жіночі руки в танцях, мають таке саме смислове навантаження і мають однакову смислову характеристику. Як приклад наведемо ряд рухів, однакових в різних національних танцях:

«Намотування ниток» — руки зігнуті в ліктях на рівні грудей і виконують обертальні рухи «від себе»;

«Прядіння» — ліва рука зігнута в лікті і піднята вгору, права виконує хвилеподібні рухи від кисті лівої руки зверху вниз;

«Полоскання» — руки опущені вниз, злегка виведені вперед, одночасно переводяться зліва направо і навпаки.

Великого поширення в Поволжі мали молодіжні вечори, пов'язані з рубанням капусти, які називалися «капусниками». Дівчата заздалегідь домовлялися, у кого і коли будуть рубати капусту, вбиралися в найкращі сукні, переходили від хати до хати, після чого слідували частування і хороводи. На вечірку приходили хлопці. Всі присутні танцювали. Як відображення трудового процесу — рубки капусти — виник танець, де одна з фігур називалася «качан». Дівчата утворювали тісну групу і товклися на місці,

хлопці залишалися осторонь і пританцьовували. На словах «хапайся за листя» хлопці підбігали до дівчат і розтягували їх по кутах. У центрі залишалася одна дівчина, яку називали «качан».

Багато чоловічих танців також виникли на основі трудової практики. У російській, башкирською і татарською танцях «Косарі» юнаки точать коси, косять, загрибають сіно в доріжку, згрибають його, кладуть в стіг. Той же процес відбивався в марійській танці «На сінокосі».

У хореографічній лексиці народів регіону багато рухів, пов'язаних з імітацією бігу коня, ритмічних дробів, що нагадують цокіт копит об землю, багато поз, що відображають звички тварин. З наслідування бігу коня, тупоту, цокотання його копит виникли в далекій давнині і зберігаються досі такі рухи в танцях, як дріб типирдау (легкі підскіки, витягнуті руки — одна вперед, в першу позицію, інша вгору, в третю позицію). У поєднанні ці рухи створюють образ вершника на коні, що скаче. Це, як і збереження в наші дні в чуваському Акатуї, татарським сабантуем обов'язкового обрядового елемента скачок — змагання на конях, — слід вважати відображенням скотарських традицій.

За кількістю фігур танці мають варіації від двох до п'яти-шести, музичний розмір або дуже чіткий — від $2/4$ до $4/4$, або має змінний характер.

Найбільш характерними є наступні основні рухи — хвилеподібні рухи рук, м'які переступання ніг або «топи», а також виконання деяких рухів на напівзігнутих колінах, із зігнутими в ліктях руками, топтання на місці, повороти навколо своєї осі на 180° , 360° і більш.

Малюнок танцю багато в чому довільний, за винятком сюжетних танців, але з певним набором рухів. Основними лініями танцю є точка, лінія, діагональ, півколо і коло. Кількість виконавців в танцях варіюється: від одного до шести чоловік або ж парне необмежену кількість осіб, що, можливо, може бути пов'язано з парної цифрою дівчат в дружини — сорок — в тюркському епосі.

Танці барабинських і Тарських татар з вигляду мізансцен можна розділити на:

- 1) хороводів (двох типів за темпераментом),
- 2) парні (двох типів),
- 3) сольні.

Сольні, парні і хороводні танці зазвичай в ХХ ст. виконувалися з музичним супроводом (гармонь, акордеон використовували особливо часто в останні п'ятдесят-шістдесяті роки), а ось в більш ранні часи танці супроводжувалися і голосовий партитурою (пісні, голосіння і т.д.) або ж ударними інструментами (бубон, барабан, а в давніші часи кабис і тюнгюр).

Татарські танці це та невід'ємна частина спадщини, перед якою жодна людина не утримається, і не стане дивитися сидячи зі сторони. Одні назви цих танців чого стоять: «Шома бас», «Апіпа», «Танець уфимських татар», «Татарський ліричний танець» (сольний), «Ліричний танець з хустками», «Татарський молодіжний танець», «Сабантуй», «Джигіти». У цих танцях дівчата підкреслювали свою ніжність, показували грацію. Парубки у всю демонстрували мужність, швидкість і силу.

Когось історичний танець цікавить як «провідник» в мир історії культури, когось — як спосіб відчути себе людиною іншої епохи, іншого світогляду, іншого миру, хтось просто радий відвернутися від повсякденних справ і провести час в душевній компанії.

До Жовтневої революції танець серед татар не мав широкого поширення. Заборони, вороже відношення до мистецтва взагалі, кодекс реакційної моралі буржуазії і духовенства — все це заважало розвитку народного танця. Незважаючи на всі заборони, народ любив свої історичні пісні, танці, звертався до них в часи дозвілля, шукав в них відпочинок і відраду після важкої, виснажливої роботи.

Старовинні татарські танці не були масовими. Природно танець з великою кількістю учасників можна було помітити, а це могло спричинити важкі для танцюристів наслідки. Так і не так просто було знайти дозвілля для танця, особливо тим, кому доводилося не розгинаючи спину трудитися на "господарів життя". Показова в цьому відношенні пряма залежність, що існувала між сільськими танцями і часами року.

Одні зимові вечірні посиделки називалися «аулакеи», інші — «кич утиру». На них дівчата рукодільничали, виспівували гімну, а коли приходили парубки, затівалися гра і танці. Вечірки «саулакей» і «кач утиру» влаштовувалися з участю юнаків тільки при відсутності батьків дівчини-господині. Без цього було не можна. Навесні і влітку зібрати такі вечерники веселощів було важче. Лише при святкуванні «Сабантуй» або під час рекрутських наборів, коли ненадовго слабшав нагляд влади. При відповідній нагоді не відмовляли собі в задоволенні потанцювати і представники старшого покоління.

Звичайно свято завершується загальним танцем — хораном, який з'являється як танець єдності народу в досягненні загальної мети.

Одним з улюблених танців було «Танець двох друзів». Цей веселий народний танець виконують двоє юнаків.

Кольорова сорочка зі стоячим коміром; рукав довгий, без манжети. Блиск, искусність одягу грає особливу роль. Цими узорами і розфарбуванням передається традиція культури.

І ось всі готові — має бути початок танця, юнаки стоять рядом в останній лівій кулисе, обійнявши один одну позаду за талію, особою до спостерігаючим за ними народом. Вільні руки заведені за спину під камзол. Нічого зайвого. Захоплення глядача ясне. Гаряча вдача ілюструється в танці «Джигіти», в якому молодці виступають в шапках з лисячими хвостами.

«Татарський народний танець»

Музичний розмір 2/4.

Основні рухи.

1. «Перший хід».

В.П. — VI позиція ніг.

затакт:

“і” — опуститися в невелике присідання, піднімаючи праву ногу невисоко вперед.

1 т. “раз” — зробити невеликий стрибок на правою ногою вперед, відокремлюючи ліву ногу від підлоги;

“і” — переступити на півпальці лівої ноги трохи попереду правої ноги;

“два” — невеликий крок правою ногою вперед;

“і” — провести ліву ногу невисоко вперед.

2т. — рух виконати з лівої ноги.

Хід виконується легко, з швидким просуванням вперед.

2. «Притуп».

В.П. — VI позиція ніг.

затакт:

“і” — підняти праву ногу поруч з лівою ногою.

1 т. “раз” — притупнути правою ногою, піднімаючи ліву ногу поруч з правою ногою;

“і” — притупнути лівою ногою, піднімаючи праву ногу поруч з лівою ногою;

“два” — притупнути правою ногою;

“і” — пауза.

«Притупи» можна виконувати з правої ноги або з лівої ноги.

3. «Другий хід».

В.П. — VI позиція ніг, злегка зігнувши ноги в колінах.

затакт:

“і” — підняти ліву ногу поруч з правою ногою.

1 т. “раз” — зробити легкий стрибок на лівій нозі, піднімаючи праву ногу поруч з лівою ногою. Праву руку зігнути в лікті, ліву руку опустити вниз і відвести трохи назад. Кисті рук зібрати в кулак. Корпус і голову повернути вправо;

“і” — поставити праву ногу на ребро каблука вперед, трохи піднімаючи ліву ногу ;

“два” — встати на всю ступню лівої ноги;

“і” — підняти праву ногу поруч з лівою ногою.

2т. “раз” — легко перескочити на праву ногу, трохи піднімаючи ліву ногу поруч з правою ногою. Ліву руку зігнути в лікті. Праву руку опустити вниз і відвести трохи назад. Кисті рук зібрати в кулак. Корпус і голову повернути вліво;

“і” — поставити ліву ногу на ребро каблука вперед, піднімаючи праву ногу;

“два” — встати на всю ступню правої ноги;

“і” — пауза.

Рух можна виконувати на місці і з просуванням вперед або назад.

4. «Бічні кроки».

В.П. — VI позиція ніг, злегка зігнувши ноги в колінах.

1 т. “раз-і” — крок правою ногою вперед-вправо;

“два-і” — крок лівою ногою вперед-вправо.

2т. “раз-і” — поставити праву ногу на ребро каблука вперед-вправо;

“два-і” — виконати зіскок з каблука на всю ступню правої ноги, присідаючи на ній. Коліно відвести вліво. Корпус нахилити вправо. Голову повернути вліво, заглядаючи дівчині в обличчя.

3-4т. — рух виконати з лівої ноги вліво.

5. «Припадання».

В.П. — III позиція ніг, права нога попереду.

затакт:

“і” — підняти праву ногу невисоко вправо.

1т. “раз” — встати на праву ногу, підводячи ліву ступню ззаду до щиколотки правої ноги. Обидві ноги зігнути в колінах;

“і” — встати на півпальці лівої ноги, піднімаючи праву ногу невисоко вправо. Ноги в колінах витягнути;

“два-і” — те саме, що на “раз-і”.

Рух виконувати м'яко, без ривків, з просуванням з правої ноги вправо, з лівої ноги — вліво, а також на місці з обертанням (2 «припадання» на 1т.).

6. «Оплески в долоні».

В.П. — встати попарно обличчям один до одного. Ноги в VI позиції. Руки зігнути в ліктях.

1 т. “раз-і” — оплеск в свої долоні;

“два-і” — оплеск правою рукою по правій руці партнера.

2т. “раз-і” — оплеск в свої долоні;

“два-і” — оплеск лівою рукою по лівій руці партнера.

3т. “раз-і” — оплеск в свої долоні;

“два-і” — оплеск в долоні один одного.

4т. “раз-і-два” — три оплеска в свої долоні;

“і” — пауза.

7. «Поворот з підскоком на одній нозі».

В.П. — VI позиція ніг.

1т. “раз-і” — виконати зіскок в II виворотну позицію, опускаючись в напівприсідання. Руки розкрити в сторони долонями вгору;

“два-і” — перескочити на праву ногу, піднімаючи ліву ногу, зігнуту в коліні, вперед. Коліно відвести вліво. Руки покласти за спину. Корпус злегка відхилити назад.

2т. “раз-і” — підскочити на правій нозі, роблячи напівповорот вправо. Положення лівої ноги не міняти;

“два-і” — підскочити на правій нозі, закінчуючи повний поворот вправо. Положення лівої ноги те ж саме.

3т. “раз” — перескочити на ліву ногу, піднімаючи праву ногу поруч з лівою ногою; коліна спрямовані вперед;

“і” — поставити праву ногу на ребро каблука вперед, відокремлюючи ліву ногу від підлоги;

“два” — переступити на всю ступню лівої ноги;

“і” — підняти праву ногу поруч з лівою ногою.

4т. “раз-і-два” — «притуп»;

“і” — пауза.

8. «Переступання на каблук і на півпальці».

В.П. — VI позиція ніг, злегка зігнувши ноги в колінах.

1т. “раз” — поставити праву ногу на ребро каблука вперед;
“і” — відокремити ступню лівої ноги від підлоги, переводячи вагу корпусу на праву ногу;

“два” — переступити на всю ступню лівої ноги;

“і” — підняти праву ногу поруч з лівою ногою.

2т. “раз” — поставити праву ногу на низькі півпальці поруч з лівою ногою;
“і” — відокремити ступню лівої ноги від підлоги, переводячи вагу корпусу на праву ногу;

“два” — переступити на всю ступню лівої ноги;

“і” — підняти праву ногу поруч з лівою ногою.

3т. — те ж саме, що на 1-й такт.

4т. “раз” — притупнути правою ногою поруч з лівою ногою;

“і” — підняти ліву ногу поруч з правою ногою;

“два” — вдарити лівою ногою поруч з правою ногою;

“і” — пауза.

Рух можна виконувати з правої ноги з просуванням вправо, з лівої ноги — вліво.

9. «Перша комбінація для юнаків».

В.П. — I позиція ніг.

1т. “раз-і” — виконати зіскок в II виворотну позицію, опускаючись в напівприсідання. Руки розкриті в сторони долонями вгору;

“два-і” — перескочити на праву ногу, виконуючи оплеск над головою.

Ліву ногу підняти назад-вліво. Корпус і голову повернути вправо.

2т. “раз-і” — те ж саме, що на “раз-і” 1-го т.;

“два-і” — перескочити на ліву ногу, виконуючи оплеск над головою.

Праву ногу підняти назад-вправо. Корпус і голову повернути вліво.

3-4т. — повторити рухи 1-2т.

5т. “раз” — встати на праву ногу, згинаючи її в коліні. Руки розкрити в сторони;

“і” — поставити ліву ногу на ребро каблука вперед-вліво і витягнути в коліні. Руки, злегка зігнуті в ліктях, відвести вправо-вгору. Голову повернути вліво;

“два” — переступити правою ногою на місці;

“і” — поставити ліву ногу на півпальці до середини ступні правої ноги і трохи зігнути ноги в колінах.

6т. “раз” — переступити правою ногою на місці;

“і” — поставити ліву ногу на ребро каблука вперед-вліво;

“два” — переступити правою ногою на місці;

“і” — поставити ліву ногу на півпальці до середини ступні правої ноги.

7-8т. — повторити рухи 5-6т. Корпус під час переступань поступово нахилити вліво.

10. «Друга комбінація для юнаків».

В.П. — I вільна позиція ніг. Руки розкрити в сторони. Долоні повернути вниз і трохи підняти.

1т. “раз-і” — виконати легкий стрибок на лівій нозі, згинаючи праву ногу в коліні. Ліву ногу також зігнути в коліні. Коліно правої ноги сильно повернути вліво. Ступня правої ноги — у коліна лівій ноги;

“два” — підскочити на лівій нозі, повертаючи коліно правої ноги вправо;

“і” — витягнути праву ногу вправо.

2т. “раз-і” — зробити побіжний крок правою ногою вправо, підводячи ліву ступню до щиколотки правої ноги ззаду. Коліна в виворотному положенні;

“два-і” — встати на ліву ногу, відкриваючи праву ногу невисоко вправо.

3т. “раз” — перескочити на праву ногу вправо, підводячи ліву ногу до правої ноги. Коліна спрямовані вперед. Руки — за спиною;

“і” — поставити ліву ногу на ребро каблука вперед-вправо, починаючи поворот вправо;

“два” — переступити на праву ногу;

“і” — підняти ліву ногу поруч з правою ногою.

4т. “раз” — перескочити на ліву ногу, піднімаючи праву ногу поруч з лівою ногою і закінчуючи поворот вправо;

“і” — поставити праву ногу на ребро каблука вперед;

“два” — переступити на ліву ногу на місці;

“і” — пауза.

5-8т. — виконати рухи 1-4 т. з іншої ноги.

11. «Припадання навхрест».

В.П. — III позиція ніг, права нога попереду.

затакт:

“і” — підняти праву ногу невисоко вправо.

1т. “раз” — встати на праву ногу попереду лівої ноги, присідаючи на ній. Ліву ногу злегка відокремити від підлоги. Корпус і голову нахилити вліво;

“і” — переступити на півпальці лівої ноги ззаду правої ноги, злегка відокремлюючи праву ногу від підлоги;

“два-і” — те саме, що на “раз-і”.

Рух виконувати з правої ноги вліво, з лівої ноги — вправо.

12. «Гармошка».

В.П. — I вільна позиція ніг.

затакт:

“і” — злегка відокремити від підлоги п'яту правої ноги і носок лівої ноги.

1т. “раз” — з'єднати носки, відводячи праву ногу вправо і підводячи лівий носок до правого носку;

“і” — відокремити від підлоги ліву п'ятку і правий носок;

“два” — з'єднати п'ятки, відводячи правий носок вправо і підводячи ліву п'ятку до правої п'ятки;

“і” — пауза.

«Гармошка» виповнюється з просуванням вправо або вліво.

13. «Присядка».

В.П. — VI позиція ніг. Руки вільно опустити вздовж корпусу.

1т. “раз-і” — з легкого підскоку опуститися в повне присідання на півпальцях обох ніг. Праву руку зігнути в лікті, ліву руку опустити вниз і відвести трохи назад;

“два-і” — підскочити на обох ногах. Ліву руку зігнути в лікті, праву руку опустити вниз і відвести трохи назад.

14. «Молоточки».

В.П. — III позиція ніг, права нога попереду.

1т. “раз” — легкий стрибок на правій нозі вправо, присідаючи на ній; ліву ногу привести до щиколотки правої ноги ззаду;

“і” — вдарити подушечкою лівої ноги ззаду;

“два” — підскочити на правій нозі; ліву ногу зігнути в коліні і підняти над підлогою ззаду правої ноги;

“і” — вдарити подушечкою лівої ноги ззаду.

Рух виконується з іншої ноги.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

- 1.Зайцев Є.В., Колесниченко Ю.В. Основи народно-сценічного танцю. Навч. посібник для вищих навч. закладів культури і мистецтв I-IV рівня акредитації/Вид. друге, доопрацьоване і доповнене/— Вінниця: НОВА КНИГА, 2007.—416с.
- 2.Василенко К.Ю. Лексика українського народно-сценічного танцю. — К.: Мистецтво, 1975. — 492с.
 - 1.Герасимова И. А. Философское понимание танца / И.А.Герасимова // Вопросы философии - № 4. - 1998.- С.50-64.
 - 2.Жиленко М. Н. Танец как протокоммуникация [Электронный ресурс] / М.Н.Жиленко // Вопросы культурологии: Сборник аспирантских работ. - М.: ГАСК, 1999. - 84с. Режим доступа: <http://gask.countries.ru/?pid=90>
 3. Історія української культури. Том 2. (Українська культура XIII — першої половини XVII століть) [Електронний ресурс] / (Розділ 2.7 Ю.П.Ясіновський «Пісенний фольклор і музичне мистецтво»). - Київ, 2001. Режим доступу <http://litopys.org.ua/istkult2/ikult218.htm>
 4. Куракина С.Н. Феномен танца / С. Н. Куракина. - Ростов-на-Дону, 1994. - 187 с.
 5. Куцевляк Ю. М. Комунікативна функція хореографічного мистецтва у професійній підготовці майбутніх учителів / Юрій Михайлович Куцевляк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти: Збірник наукових праць. – Вип.2.(7.). – К.: НПУ, 2005. – С. 98-100.
 6. Чистов К.В. Народные традиции и фольклор: Очерки теории.-ч.1.- Л.:Наука, 1986.-304с.
 7. Щолокова О.П. Світова художня культура: від первісного суспільства до початку середньовіччя: Навч. посіб. / О.П.Щолокова, С.В.Шип, О.Л.Шевнюк, О.К.Семашко. – К.: Вища шк., 2004. – 175 с.
- 1.Василенко К.Ю. Лексика українського народно-сценічного танцю. — К.:Мистецтво, 1996.—496 с.
- 2.Зайцев Є.В. Основи народно-сценічного танцю. Частина перша. К.,1975.
- 3.Моисеев И.А. О народно- характерном танце: Матер. семинара // Бюлетень Хореографического училища ГАБТ СССР. 1957-1958 учебн.год №1.
- 4.Тарасова Н.Б. Теория и методика преподавания народно-сценического танца. С.- Пб.,1996.
- 1.Барышников Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис-прес, 1999. – 204 с.
- 2.Бондаренко Л. Методика хореографічної роботи у школі і позашкільних закладах. – К.: Муз. Україна, 1985. – 198 с.
- 3.Зайцев Є. Основи народно-сценічного танцю. – К.: Муз. Україна, 1975. – 224 с.
- 4.Народно-сценічний танець у дитячому хореографічному колективі: Методичні рекомендації. – К., 1996. – 68с.

1. Василенко К. Лексика українського народно-сценічного танцю. — К.: Мистецтво, 1975. — 492с.
2. Зайцев Є. Основи народно-сценічного танцю. — К.: Мистецтво, 1975. — 224с.
3. Новерр Ж.-Ж. Письма о танце / Пер. с фр. под ред. А.А.Гвоздева. 2-е изд., испр. — СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2007. — 384с.