

## **Методический комплекс к программе IV ступени «Латиноамериканский экзерсис и современные тенденции исполнения в группах спортивного совершенствования»**

Содержание программы каждого последующего года обучения отличается повышением требований к танцорам-спортсменам и детализацией информации, а также нарастающей от года к году сложностью изучаемых фигур.

### **1. Общеразвивающие упражнения**

Бальные танцы сложнокоординационный вид спорта, который требует не только высокой спортивной подготовки, специальных знаний, но и развитую координационную систему. Поэтому в занятия необходимо включать как физические упражнения, упражнения на координацию, так и специфические упражнения для развития именно тех мышц, которые необходимы танцорам. Необходимо развивать мышцы спины и живота (поддерживающие позвоночник), мышцы рук, кроме того, мелкие мышцы и связки хуже поддаются контролю, чем крупные (в связи с чем, дети трудно осваивают движения мелкие и точные). Поэтому детям необходимо:

- Выполнять физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника, а также упражнения, укрепляющие мышцы спины и живота;
- Уделять внимания как широким и размашистым движениям рук, так и мелким движениям кистей рук, укреплять мышцы рук.
- Включать упражнения на координацию движения

Общеразвивающим и общеукрепляющим упражнениям отводится незначительная часть занятия в начале или в конце тренировки. Предпочтительнее развивающие упражнения (упражнения на координацию, на работу рук, вращения и т.д.) использовать, как дополнительные упражнения к разогревающей разминке в начале занятия, а общефизические упражнения (отжимания, приседания, выпрыгивания, упражнения на пресс и т.д.) - в конце занятия.

#### Упражнения для рук:

Руки и тело взаимосвязаны, движение рук - это продолжение движения тела, то есть любому движению руки предшествует движение корпуса. Поэтому в упражнениях, направленных на растанцовку рук, помимо самих рук будет задействовано тело и иногда ноги.

- Наклоны корпуса из стороны в сторону (рукой, которая сверху, через голову тянемся к полу); смена положения осуществляется следующим образом: растянутой рукой производим круговые

движения – всего 1,5 оборота (начало движения направлено вверх); один круг рукой выполняется без смены положения корпуса, а оставшиеся пол круга являются реакцией руки на начало смены положения корпуса (рука шлейфом тянется за телом), когда тело практически завершило свое движение, другая рука принимает исходное положение, и все повторяется в другую сторону.

- Приставные шаги в сторону (с начала в правую, а затем в левую); исходным положением рук является вторая классическая позиция; ноги собраны в шестую позицию. Рука одноименная с направлением движения совершает один полный круг и возвращается в исходное положение, причем рука начинает двигаться вниз. Движение начинается с мягкого полуприседания, тело немного скручивается в сторону против направления движения. При этом рука уже начинает двигаться за телом, голова и плечи немного закрываются внутрь (организм представляет собой сжатую пружину, которая вот-вот распрямится), затем тело начинает двигаться в исходное положение, рабочая рука все время следует за корпусом шлейфом (с небольшим отставанием), ноги совершают шаг и приставку, в этот момент рабочая рука указывает в потолок, далее она возвращается в исходное положение. И все повторяется сначала. Начальная фаза упражнения (сжатие “пружины”) выполняется мягко и плавно. Центральная (шаг, приставка, рука двигается над головой) – очень сильно и быстро, завершающая (возвращение руки в исходное положение) – опять мягко и вязко.
- Исходное положение: ноги в шестой позиции, руки по швам. Руки двигаются в разных направлениях (но обязательно проходят через классические позиции рук: 1, 2, 3), приветствуется импровизация. Наиболее важным в этом упражнении является способ ведения рук: руки всегда сохраняют огромный объем, кроме этого движение руки в любую сторону начинается локтем.
- Исходное положение: руки во второй классической позиции, ноги на ширине плеч. В бедрах и теле выполняется восьмерка, в результате чего происходит постоянная смена сторон корпуса (поочередно выходят вперед и назад), рука одноименная со стороной, вышедшей вперед, растягивается и удлиняется, а рука одноименная со стороной, оставшейся сзади, чуть-чуть, притягивается локтем к корпусу (но не касается его). Стороны меняются, и движение повторяется.
- Во всех ранее перечисленных упражнениях можно добавлять работу кисти, причем кисть является развитием тела и руки.

- Руки растянуты в стороны, выполняются сгибания и разгибания пальцев. После того как руки и кисти утомятся, выполняются волны руками в разных направлениях (в стороны, вперед, вверх).
- Отведение рук рывков вверх, вниз, в стороны.
- Укрепление мышц рук путем отжимания от пола.

#### Упражнения для корпуса:

- Поочередный вывод вперед правой и левой стороны корпуса, при этом бедро, находящееся по диагонали по отношению к стороне, выводится назад (создается сопротивление внутри тела).
- Восьмерка в теле и бедрах.
- Движения грудной клеткой из стороны в сторону, вперед-назад.
- Волнообразные движения (на месте, с продвижением вперед-назад, вправо-влево).
- Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем сгибания туловища, лежа на полу (со скручиванием или без него); подъем ног лежа на полу.
- Отжимания от пола с поворотом вокруг оси.

#### Упражнения на координацию:

- Одна рука выполняет шлепающие движения на голове, другая в это время совершает круговые движения на животе (по часовой стрелке и против).
- На одной руке большой палец зажимается между указательным и средним пальцами, на другой руке пальцы сжаты в кулак, а большой палец смотрит вверх, по команде конфигурации на обеих руках меняются местами.
- Одна рука рисует в воздухе квадрат, одновременно с ней другая рисует в воздухе треугольник.

## **2. Специальные упражнения для подготовки к танцам**

Главный принцип упражнений для подготовки к танцам – “простое готовит к сложному”. Они учат, как правильно двигаться с точки зрения:

- Ритма;
- Тонуса и постановки корпуса;
- Распределения веса в пространстве;
- Механики движения;

- Взаимодействия и ведения;

Набор специальных упражнений для подготовки к танцам 1-го года обучения сохраняется на каждом году курса и дополняется новыми упражнениями на каждом последующем году обучения.

## Самба

### 1-ый год обучения

1. Bounce action – пружинящее действие в ритме ”1/2,1/2,1/1” (quick, quick, slow); ”3/4, 1/4, 1/1”; ”1/1, 1/1”(slow, slow).  
Выполняется по 6 позиции, по 2 позиции с переносом веса с ноги на ногу.
2. Маятниковые движения тазобедренного пояса вперед и назад.
3. Пружинящее движение на шагах и приставках (в сторону, вперед, назад).
4. Пружинящее движение на шагах вперед (стопы по 6 позиции) с хлестким выносом рабочей ноги вперед.
5. Упрощенное движение “променадный бег” (на прямых ногах).  
Движение выполняется в ритмах: equal (3/4, 2/4, 3/4) и Claves (3/4, 3/4, 1/2).

### 2-ой год обучения

1. Вращательные движения тазобедренного сустава вправо и влево совмещенные с Bounce action
2. Меренга шаги

### 3-ий год обучения

1. Ножницы, т.е. удлинение шагов с использованием паховых мышц
2. Стоя в паре лицом друг к другу, и держась за руки, партнеры ощущают взаимодействие (давление сменяется натяжением).

## Ча-ча-ча

### 1-ый год обучения

1. Поочередное сгибание и втягивание колен по 6 позиции (целыми долями, триолями).
2. Поочередное сгибание и втягивание колен по 6 позиции и маятниковое движение бедер из стороны в сторону (целыми долями, триолями). Сначала без использования тела, а затем добавляем диагональное растяжение в корпусе.

3. Шаги на месте, перенося вес с одной ноги на другую, отбивая ногами ритм Ча-ча-ча (1/2, 1/2, 1/1).
4. Шаги вперед, назад с использованием маятникового движения в бедрах.
5. Шаги вперед, назад с использованием маятникового движения в бедрах и диагонального растяжения в корпусе.
6. Ча-ча-ча лок (вперед, назад), ча-ча-ча шассе (вправо, влево).
7. тайм степ.
8. Хип - твист шассе.
9. Шассе Вп, чек (или рок), шассе Вл, чек (или рок).

### 2-ой год обучения

1. Скручивание в бедрах и теле стоя по 6 позиции
2. Шаги вперед, назад с использованием скручивания в бедрах и теле и диагонального растяжения двигающей стороны и бедра опорной ноги.

### 3-ий год обучения

1. Давление в пол с использованием паховых мышц.
2. Движение с давлением в пол через использование паховых мышц.
3. Стоя в паре лицом друг к другу и держась за руки партнеры ощущают взаимодействие (давление сменяется натяжением).
4. Движение вперед и назад с ощущением давления и натяжения.

## **Румба**

Механика движения в танце Румба во многом схожа с механикой движения в танце Ча-ча-ча, поэтому и подготовительные движения к танцу Румба будут частично заимствоваться из танца Ча-ча-ча.

### 1-ый год обучения

1. Поочередное сгибание и втягивание колен по 6 позиции (целыми долями, триолями (в ритме танца румба)).
2. Поочередное сгибание и втягивание колен по 6 позиции и маятниковое движение бедер из стороны в сторону (целыми долями, триолями (в ритме танца румба)). Сначала без использования тела, а затем добавляем диагональное растяжение в корпусе.

3. Шаги вперед, назад с использованием маятникового движения в бедрах.
4. Шаги вперед, назад с использованием маятникового движения в бедрах и диагонального растяжения в корпусе.
5. “Флик”- действие (резкое втягивание колена и прижимание стопы к полу).
6. Шаг с ПН в сторону, чек (или рок), Шаг с ЛН в сторону, чек (или рок). Движение выполняется по одному и в парах.
7. Кукарача с ПН, кукарача с ЛН

### 2-ой год обучения

1. Стоя во 2 позиции, выжимание бедер в сторону и одновременное растяжение груди в противоположном направлении; движение бедер по восьмерке.
2. Твистовые движения в бедрах на шагах.

### 3-ий год обучения

1. Движение вперед и назад с использованием дыхания
2. Использование дыхания при работе рук (руки реагируют на дыхание: вдох или выдох, скорость вдоха или выдоха, амплитуда дыхания).
3. Движение с взаимодействием.

## **Пасодобль**

### 1-ый год обучения

1. Стоя в 6 позиции одновременно подаем бедра вперед и убираем грудную клетку назад, при этом руки сохраняют объем.
2. Стоя во 2 позиции в плие, поднимаемся, используя только бедра (бедра двигаются вперед и вверх).
3. Двигаемся вперед по 6 позиции с каблука, одновременно подаем бедра вперед и убираем грудную клетку назад, при этом руки сохраняют объем.
4. Двигаемся по диагонали вперед по 6 позиции, в теле создается сопротивление (скрутка), одновременно подаем бедра вперед и убираем грудную клетку назад, при этом руки сохраняют объем.
5. Плащ шассе с ПН, плащ шассе с ЛН, атака вперед, назад.

## 2-ой год обучения

1. Имитация движений плащом тореадора, при этом одновременно подаем бедра вперед и убираем грудную клетку назад.
2. Стоя в 6 позиции на 16 счетов производим набор энергии постепенно отработывая бедра, колени, грудную клетку и руки, причем, сохраняя позицию характерную для танца, после чего производится выброс энергии (линия, апель).

## 3-ий год обучения

1. Стоя в паре лицом друг к другу, и держась за руки, партнеры ощущают взаимодействие (давление сменяется натяжением).
2. Атака вперед, назад в паре с использованием взаимодействия.
3. Твистовый поворот с использованием взаимодействия.

## Джайв

### 1-ыйй год обучения

1. Пружина в стопах, коленях, стопах и коленях
2. Высокий подъем колен и захлест голени назад без пружины.
3. Переступания с ноги на ногу с использованием пружины в характере танца джайв.
4. Высокий подъем колен с использованием пружины.
5. Шассе, двойное шассе, четвертное шассе (влево, вправо).
6. Два шага на месте, шассе вправо, два шага на месте, шассе влево.
7. Кик с ПН, кик с ЛН, различные комбинации киков.

### 2-ой год обучения

1. Прыжок и поочередный подъем одной потом другой ноги к груди, причем подъем обеих ног осуществляется до приземления на пол. Прыжок повторяется с другой ноги.
2. Кик с ПН, кик с ЛН, различные комбинации киков.

### 3-ий год обучения

1. Переступания с ноги на ногу, используя связь опорной и рабочей ног (связанная смена одной ноги на другую)
2. Взаимодействие в паре на основных движениях

### 3. История танцев и практическое применение

В зависимости от того, где танец появился, что лежит в его основе, и кем он исполнялся, каждый танец приобрел свой неповторимый характер. Для демонстрации этих разнообразных характеров недостаточно знать набор движений и технические приемы их исполнения, поэтому для повышения исполнительского мастерства танцоров им рассказывается история пяти танцев латиноамериканской программы (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв): родина танца, история возникновения, происхождение названия, характерные (отличительные) особенности танца, характер танца.

#### История танца Самба (Samba)

Год создания: 1956

История самбы - это история слияния африканских танцев, которые пришли в Бразилию с рабами из Конго и Анголы, с испанскими и португальскими танцами, привезенными из Европы завоевателями Южной Америки. В 16 веке португальцы привозили с собой из Анголы и Конго в Бразилию много рабов, которые привезли из Африки такие танцы, как *Catavete*, *Embolada* и *Batuque*. Эти танцы считались в Европе очень греховными, поскольку в процессе танца танцоры касались пупками (именно пупками, а не животами - инквизиция тогда была очень строгая и интеллектуально развитая). *Embolada* - танец, изображающий корову с шарами на рогах для безопасности, слово "*embolada*" в Бразилии сейчас - синоним слова "дурацкий". *Batuque* был настолько популярен, что король Испании *Manuel I* выпустил закон, запрещающий этот танец. Это танец в круге с шагами, похожими на чарльстон, с парой, танцующей в центре круга. Сложный танец, образованный из комбинирования движений этих танцев с дополнительными колебаниями корпуса и бедер, в 1830-ых назывался *Lundu*. Позднее в танец были привнесены шаги, которые делают участники карнавала в Рио (прогрессивные, локи итп), которые назывались *Sorocabana* (название пляжа около Рио-де-Жанейро). Постепенно высшее общество Рио-де-Жанейро также стало танцевать этот танец, хотя он был изменен, чтобы можно было танцевать в закрытой танцевальной позиции (которая тогда считалась единственно возможной и правильной). Танец тогда назывался *Zemba Quesa*, и был описан в 1885 как "изящный бразильский танец". Происхождение названия "*Samba*" неясно, хотя "*Zambo*" означает "ребенок от негра и местной (бразильской) женщины"(мулат). Танец был позже объединен с *Maxixe*. Это бразильский круговой танец, описанный как *Two Step*. Сейчас в самбе есть движение *maxixe*, состоящее из *шассе* и *пойнта*



(chasse and point). Повышенное внимание к самбе в Европе появилось в 1950-ых, когда ей заинтересовалась принцесса Маргарет, которая играла ведущую роль в Британском обществе. Самба была стандартизирована для международного исполнения Pierre Lavelle в 1956. Танец в существующей современной форме все еще имеет фигуры с разными ритмами, передавая многогранное происхождение танца, например ботафога (Boto Fogo) выполняется в ритме "1 & a 2" – 3/4, 1/4, 4/4, а правые роллы (Natural Rolls) в более равномерном "slow, quick, quick". Самбу часто называют "южноамериканским вальсом", ритмы самбы очень популярны и легко видоизменяются, образуя новые танцы - ламбаду, макарену. Различные варианты самбы - от байона (Baion или Bajeo) до Marcha танцуются на карнавале в Рио-де-Жанейро. Истинный характер самбы - это веселье и флирт, заигрывание друг с другом, сопровождающееся неприличными движениями таза с различными интерпретациями. Если же этого нет, самба теряет очень многое.

### **История танца Ча-ча-ча (Cha-cha-cha)**

Год создания: 1952

В 1952 известный английский преподаватель бальных танцев Пьер Лавелл (Pierre Lavelle) посетил Кубу и увидел оригинальный вариант танцевания румбы с дополнительными шагами, соответствующими дополнительным ударам в музыке, когда ритм задается ударами кастаньет, барабанов, с тремя акцентированными "кляцаниями". Вернувшись в Англию, он начал преподавать этот вариант как отдельный новый танец. Название танца возможно произошло от испанского "Chacha" - "няня" (очень сомнительно), или "chachar" - "жевать листья коки" (более-менее) или просто от "char" - "чай", но наиболее вероятно происхождение названия от быстрого и веселого кубинского танца "Guaracha"(гуарача), а так же от созвучия с щелчками соответствующих музыкальных инструментов во время шассе. Танец Гуарача был популярен в Европе в конце прошлого столетия, в 1898 году он был внесен в программу танцевальной ассамблеи в Соураг Ангус в Шотландии. В 1954 танец впервые был описан как "мамбо с гуэро-ритмом". Гуэро (guiro) - музыкальный инструмент, сделанный из пустой высушенной тыквы. Мамбо - гаитянский танец, ставший известным в Европе в 1948 от Прадо (Prado). Слово "Mambo" - имя жрицы, точнее богини вуду в негритянской африканской религии, ритм ранее выстукивали палками по высушенным черепам... Таким образом, ча-ча-ча происходит от религиозных

ритуальных танцев Западной Африки и кубинских медленных танцев . Есть три основных варианта мамбо - single, double, and triple; тройной имеет пять шагов на один такт и именно этот вариант использовался в ча-ча-ча. Ча-ча-ча сейчас танцуется в ритме 120 ударов в минуту. Шаги делаются на каждый удар, с сильным движением бедер, колена выпрямляются на каждом шаге. Вес расположен впереди, на носках, все шаги выполняются с носка, движение происходит вдоль пола без поднятий и опусканий. Шассе выполняется на счет "4 и", используется, чтобы подчеркнуть шаг на счет "раз", который длинее других шагов по музыке. Во время танца пары должны передать веселый, беззаботный и развязный характер, в отличие от лиричной румбы. Если румба - соблазнение и переживание, то ча-ча-ча - это вечеринка (дискотека). В английском языке, в США первоначальное название cha-cha-cha постепенно сократилось до cha-cha, что связано с изменением характера танца.

### **История танца Румба (Rumba)**

Год создания: 1913

Румба - это танец африканских негров, привезенных на Кубу в конце прошлого века. Танец подчеркивает движения корпуса, а не ног. Сложные, накладывающиеся друг на друга ритмы, выстукиваемые горшками, ложками, бутылками... были более важны для танца, чем мелодия. Румба появилась в Гаване в 19-ом веке в комбинации с европейской Contradanza. Название "Rumba", возможно, происходит от названия танцевальных групп в 1807 году - "rumboso orchestra", хотя в Испании слово "rumbo" означает "путь" ( в русском морской аналог - "румбы", то есть направление), а "rumba" - " куча мала", и "rhum" - это сорт ликера, популярный в Карибском бассейне, при этом любое из этих слов могло использоваться для описания этого танца. Оригинальный смысл названия - это "путь души". У танца два источника - испанский и африканский: испанские мелодии и африканские ритмы. Хотя основы танца - кубинские, многие движения появились на других карибских островах и в Латинской Америке вообще. Первоначально румба - сексуальная пантомима, исполняемая в быстром ритме с преувеличенными движениями бедер в характере сексуальных агрессивных домогательств мужчины и защитных движений со стороны женщины. Сопровождающие музыкальные инструменты - maracas, claves, marimbola, и барабаны. Сельская форма румбы на Кубе - это подобие брачных танцев домашних животных, скорее представление, чем танец. Движение плечей и сокращение боков в

танце - это движения рабов под тяжелой ношей груза в руках. Движение "Cucaracha" (кукарача) - это имитация раздавливания тараканов. Спот-поворот (" Spot Turn") на кубинском селе залихватски танцевался вокруг обода колеса телеги! Популярная мелодия румбы "La Paloma " была известна на Кубе с 1866 года. Вариант румбы, похожий на тот, который танцуется сегодня, появился в США в 1930-ых, как соединение этой сельской румбы с Guaracha, Cuban Bolero, в дальнейшем добавились Son и Danzon. После первой мировой войны появился танец "Son", танец кубинского среднего класса - с ритмом помедленнее и с движениями более приличными. Еще медленнее - "Danzon", танец богатого, солидного Кубинского общества с очень маленькими шагами, когда партнерши почти не выводят бедра, но тщательно сгибают и разгибают ноги, показывая их стройность, грациозность и длину. Американская румба - измененная версия танца "Son". Первая серьезная попытка популяризовать румбу в США была в 1913 (Lew Quinn and Joan Sawyer). Реальный интерес к латинской музыке появился приблизительно с 1929 года. В Европе румба появилась благодаря энтузиазму и блестящим интерпретациям Пьера Лавелла (Pierre Lavelle) - ведущего английского преподавателя латиноамериканских танцев. Он посетил Гавану в 1947, оказалось, что румба на Кубе выполняется с акцентом на счет "два", а не на "раз", как в американской румбе. Эту технику с названиями основных фигур, полученных от Пепе Ривера из Гаваны, он стал преподавать в Англии. В 50-ых он со своей партнершей и женой Дорис Лавелл очень много выступал с показательными выступлениями и уроками латиноамериканских танцев в Лондоне. С нововведением - только перенос веса на счет "раз", без фактического шага, танец приобрел очень чувственный и романтический характер. Счет "раз" - самый сильный счет в румбе, не делая шаг на этот счет, мы подчеркиваем музыкой активное движение бедер. Вместе с медленным темпом музыки и музыкальным акцентом на работу бедер танец приобретает лирический и эротический характер. Шаги делаются на счет 2, 3 и 4. Колена выпрямляются и сгибаются на каждом шаге, повороты выполняются между счетами. Вес корпуса находится впереди, все шаги делаются с носка. Pierre Lavelle представил истинную "кубинскую румбу", которая после долгих споров была официально признана и стандартизирована в 1955. В современном танце многие из основных фигур несут в себе старую историю попытки женщины доминировать над мужчиной при помощи женского обаяния. Во время танца всегда есть элемент, когда партнерша "дразнит" партнера и затем убегает, мужчина сначала соблазняется, а затем партнерша его бросает и стремится к другому. Другому партнеру, судье, зрителю... На страстные эротические

движения партнерши партнер через ответные движения выражает желание обладать ею, пытается доказать свою мужественность через физическое доминирование, но, увы, обычно ничего не добивается. Румба - дух и душа латиноамериканской музыки и танца. Очаровательные ритмы и движения тела делают румбу одним из наиболее популярных бальных танцев, многие партнерши считают этот танец самым любимым.

## **История танца Пасодобль (Paso Doble)**

Год создания: 1920.

Название "Paso Doble" на испанском языке означает "два шага", а также созвучно "Paso a Dos" - "танец для двух (ног)". Эти названия связаны с маршевым характером танца на счет "раз, два" или "левой, правой". Первое название танца - "один испанский шаг" ("Spanish One Step"), поскольку шаги делаются на каждый счет. Пасодобль был одним из многих испанских народных танцев, связанных с различными аспектами испанской жизни. Частично пасодобль основан на бое быков. Танцоры пасодобля изображают тореро и его плащ, характер музыки соответствует процессии перед корридой. Впервые бои быков появились на острове Крит, но только в 1700-ых они начали проводиться в Испании. Танец впервые был исполнен во Франции в 1920 году, стал популярным в высшем парижском обществе в 1930-ых, поэтому многие шаги и фигуры имеют французские названия. Основное отличие пасодобля от других танцев - это позиция корпуса с высоко поднятой грудью, широкие и опущенные плечи, жестко фиксированная головой, в некоторых движениях наклоненная вперед и вниз ("представьте, что вы бык" - как говорят педагоги). Различные существующие движения можно интерпретировать как битву двух быков. Вес корпуса впереди, но большинство шагов делается с каблука. Хореография танца соответствует мелодии испанского цыганского танца "España Cani", который имеет три музыкальных акцента. Эти акценты есть в пасодобле, они создают драматический, захватывающий характер танца. Первый акцент состоит из двух частей - 4 с половиной и 6 с половиной восьмерок - фанфары о начале корриды и парад участников. Второй акцент - 8 с половиной восьмерок - битва быка с тореодором. Третий - праздник победы тореодора над быком (или наоборот). Зрителям очень нравится этот броский, эмоциональный танец, который многие танцоры тренируют меньше всего и уделяют ему слишком мало внимания. В отличие от самбы, ча-ча-ча и румбы, которые многими педагогами интерпретируются как танцы, где

главную роль исполняет партнерша, пасодобль - типично мужской танец, основной акцент в котором делается на движения партнера-тореодора, а партнерша, как в стандарте, просто следует за ним, изображая его плащ.

## **История танца Джайв (Jive)**

Год создания: 1927

Джайв появился в 19 веке на юго-востоке США, причем одни считают, что он был негритянским, другие - что это военный танец индейцев-семинолов во Флориде (вокруг пойманного бледнолицего или его черепа). Есть версия, что негры танцевали его еще в Африке, а затем его стали танцевать индейцы. Слово "Jive" похоже на южно-африканское слово "Jev" - "говорить пренебрежительно". Также "Jive" имеет подобное значение в негритянском слэнге: " обман, хитрость ", хотя возможно происхождение от английского "jibe", на слэнге - " дешевые товары " и "марихуана". Точно неизвестно, какое из этих слов было исходным для названия танца и поэтому неясен изначальный смысл, вкладываемый в этот танец. В 1880-ых танец уже был конкурсным - его танцевали негры на юге США на приз, которым чаще всего был пирог, поэтому танец был известен тогда как S cakewalk (Пирожковая прогулка). При этом танец состоял из двух частей - сначала торжественная процессия пар, затем заводной танец, который участники танцевали в специально сшитых костюмах. Музыка, сопровождающая этот танец, называлась Ragtime (rag - тряпка), возможно, потому, что участники одевали их лучшие "тряпки" (одежду), или потому что музыка была синкопированная и "рваная". Музыка и танец были популярны среди негритянского населения Чикаго и Нью-Йорка. Этот зажигательный негритянский танец с энергичной музыкой резко контрастировал с ограниченным и строгим танцем верхних белых классов США и Великобритании. Со смертью королевы Виктории в 1901 общество почувствовало большую свободу и огромное количество простых танцев, основанных на тех же ритмах, стало популярно и среди белых: путаник янки, техасская тряпка , вертлявые скачки, виляющая бочка, На корточках, Чесотка, Молотьба и Жатва. Некоторые имели животные названия, явно сельского и пантомимического характера: хромая утка, несущаяся лошадь, медведь гризли, шаг краба, скала орла, летящая петля, турецкий шаг, прыжок кенгуру, рыбий шаг и скачки кролика. Современный джайв все еще имеет Bunny Hug (Скачок Кролика) как один из основных шагов. Это то самое шассе в сторону - когда кролик или заяц пугается, он с места прыгает в сторону. Все эти танцы исполнялись под музыку рэгтайм, с акцентами на ударах 2 и 4, в синкопированных ритмах. Все они использовали

те же самые элементы, что сейчас есть в джайве и других латиноамериканских танцах: шаг, рокк, бросок, баунс (сокращение мышц брюшного пресса), свей (растягивание мышц корпуса - боков). Закрытая позиция считалась неприличной, и иногда леди носили специальные корсеты, чтобы не коснуться случайно телом партнера. Существенные перемены в танцах начались с 1910, когда многие индивидуальные танцы стали танцеваться в паре, танцоры начали комбинировать фигуры, танцуя их в произвольном порядке. Каждый танцор мужчина превратился в ведущего, в мгновенного балетмейстера. В двадцатые годы Ragtime трансформировался в популярный свинг. Фокстрот был изобретен Гарри Фоксом для выступления на шоу в Нью-Йорке в 1913. Чарльстон был привезен моряками с островов Кабо-Верде. Потом его стали танцевать в кругу негритянские докеры в порту Чарльстон и он стал популярным в белом обществе после включения его в шоу "Running Wild" в 1923 Зигфилдом Фоллисом (Ziegfield Follies) после его поездки США. Впоследствии этот танец стал настолько популярным, что многие известные танцевальные студии стали в свое расписание включать его, как "PCQ" - "Пожалуйста, чарльстон спокойней". Танец "Black Bottom" стал популярным после включения в шоу "ViterGeorge Whiter's Scandals". Фокстрот, чарльстон, black bottom и различные шаги животных были объединены в танец Lindy Hop (линди-хоп, Перелет Линди) в 1927. Этот танец был назван по имени Чарльза Линдберга, который впервые совершил одиночный безостановочный трансатлантический перелет. Танцоры, как и Линдберг, много времени проводят в воздухе. В 1934 Кэбом Каллоуэем (Cab Calloway) был описан танец, который он увидел в Гарлеме и назвал безумием нервных скачков (the frenzy of jittering bugs), эта вариация танца стала называться Jitterbug (джэтэберг), который особенно был популярен в Америке в сороковых годах. Современная версия джайва имеет основные шаги, составленные из быстрого синкопированного шассе (шаг, приставка, шаг) влево и вправо (у партнерши наоборот), вместе с более медленным шагом назад и возвращением вперед. Бедра выводятся на счет "и" после каждого шага, вес находится сильно впереди на всех шагах, причем все шаги делаются с носка. Во время шассе (например, влево) ступня ноги, с которой делается шаг (левой), поднимается на уровень колена опорной ноги, при этом далее правая нога поднимается так же сильно и создается оптическая иллюзия "moonwalk" (лунных шагов), танцоры при этом кажутся невесомыми. В самом начале, в 1927, танец был только молодежным. Танцоры постарше не одобряли его и пробовали запрещать по причине непрогрессивности: он танцевался на месте, что мешало другим танцорам,двигающимся по линии танца. Танец оставался молодежным и впоследствии,

видоизменяясь в свинг, буги-вуги, би-боп, рок, твист, диско и хастл. В этом танце на соревнованиях танцоры стараются показать, что после четырех танцев они не утомлены, и все же джайв - последний танец, и достаточно сложен для исполнения. Джайв очень сильно отличается по характеру и технике от других танцев латиноамериканской программы, часто пары, хорошо танцующие первые четыре танца, танцуют джайв слабее, а другие - наоборот. Базовая техника латиноамериканских танцев, в отличие от европейских, впервые была упорядочена и описана Уолтером Лэрдом (Walter Laird).

#### **4. Работа над формой и линиями, организация формы**

Бальные танцы - это спорт и танцы, соединенные воедино, и как подходит любому виду спорта, имеет свои критерии оценки мастерства танцоров-спортсменов. Основные из них: Ритм, Музыкальность, Форма, Динамика, Парность, Техничность.

Одним из трех наиболее важных критериев судейской оценки (музыка, "картинка", динамика) является положение тел танцоров в пространстве, насколько тело и руки взаимосвязаны, положение головы, объем внутри пары.

В силу частичной субъективности бальных танцев, отдельным пунктом можно выделить еще один критерий: так называемое "общее впечатление", которое объединяет все перечисленные, но в то же время отражает личные предпочтения каждого судьи и зачастую имеет определяющее значение при расстановке пар по местам на соревновании. Все перечисленные критерии тесно связаны с работой тела. Например: тело позволяет создать продолженное движение, танцевать музыкально. Реакция тела партнерши на изменения (работу) тела партнера создает взаимодействие в паре, что в свою очередь развивает парность в танцевании. а также позволяет увеличить динамические показатели. Правильное использование ресурсов своего тела поможет спортсмену развить свои танцевальные навыки и по каждому критерию оценки показать высокий уровень.

Рассмотрим основные принципы работы тела. Условно можно рассматривать тело как квадрат (четыре точки), т.е. два бедра и два плеча. И тогда под работой тела мы будем понимать скоординированное перемещение точек квадрата относительно друг друга. Основные направления движения точек квадрата:

- 1) Верхняя и нижняя точки одной стороны квадрата двигаются навстречу друг другу (сжимаются);
- 2) Верхняя и нижняя точки одной стороны квадрата двигаются друг от друга (растягиваются);
- 3) Верхние точки квадрата смещаются в сторону (вправо или влево) относительно нижних точек квадрата;
- 4) Одна из нижних точек вращается назад относительно остальных точек квадрата (скрутка);
- 5) две нижние точки подтягиваются в направлении верхних точек с помощью мышц пресса (работа центром);

Соединяя перечисленные направления движений точек квадрата в различных комбинациях, получается амплитудная работа тела, способствующая развитию навыков, перечисленных в виде критериев оценки мастерства танцоров-спортсменов.

С помощью подготовительных упражнений к танцам развиваются мышцы рук и корпуса, отрабатываются навыки построения линий в руках и организации формы.

Для каждого танца в отдельности дается понятие формы, ее составляющие, объясняется работа спины в статическом положении (поза, линия) и при движении. Объясняются способы и характеры работы рук. Объясняется работа корпуса, рук и головы при вращениях. Объясняются принципы взаимодействия тела и рук, а также принципы организации формы.

### **Основные понятия формы:**

Понятие формы включает три составляющие: линия позвоночника, линия ног и линии в руках. Каждая составляющая тренируется отдельно, но для создания полноценной формы обязательна.

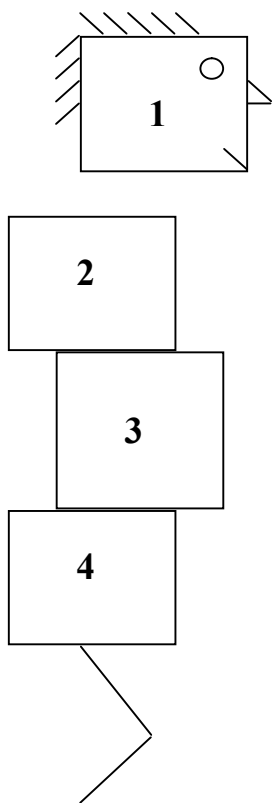
#### **Линия позвоночника**

В естественном положении позвоночник человека имеет S образный изгиб:



Тогда, если условно разделить тело человека на четыре блока можно получить, примерно, следующую картину:





Где:

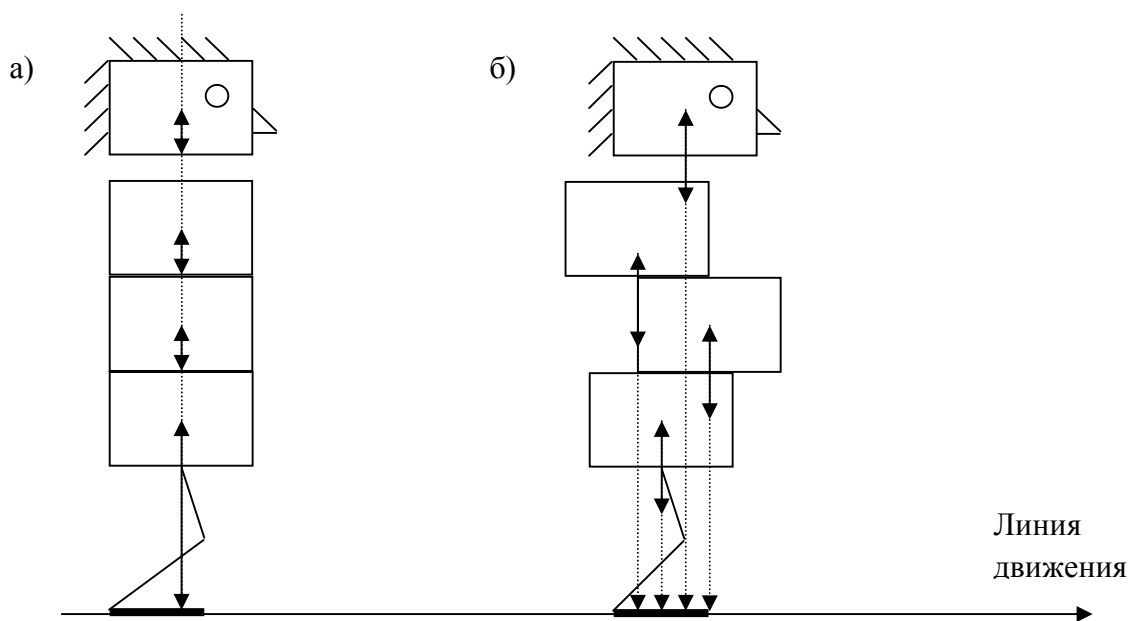
блок №1 - Голова

блок №2 - Плечевой пояс и верх грудной клетки

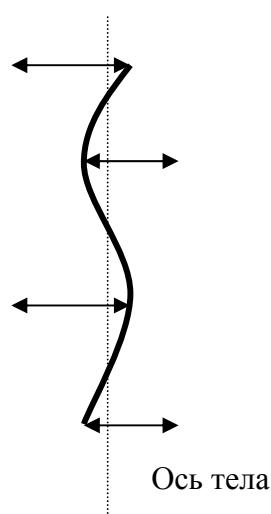
блок №3 – Низ грудной клетки и до середины живота

блок №4- От центра тяжести (пупка) и ниже

Что для танцев не эстетично и совершенно неверно с точки зрения механики движения. Необходимо совместить указанные блоки таким образом, чтобы их центры находились на одной вертикальной оси. Дело в том, что основой любого танца является умение переносить свой вес с одной ноги на другую. Рассмотрим расположение веса тела в двух разных вариантах:



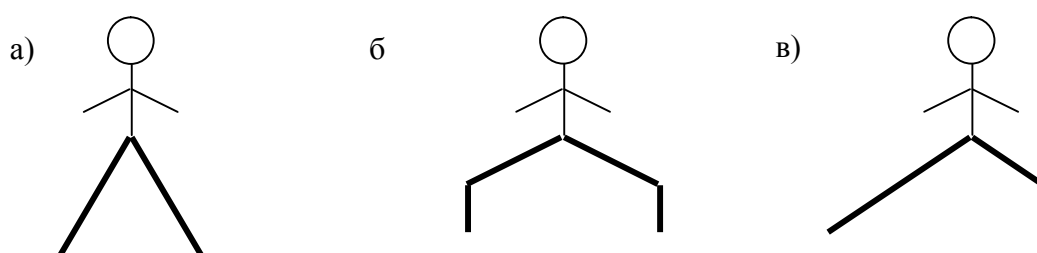
В варианте а) вес тела сосредоточен в одной точке и располагается ближе к подушкам стоп, что обеспечивает более легкий контроль над весом своего тела и его более мобильное и динамичное перемещение. В варианте б) сосредоточение веса не определено и размазано по всей поверхности стоп, что создает проблемы для поступательного переноса веса. Кроме того вариант а) гораздо более организован и эстетичен. Отсюда очевидны следующие необходимые действия: необходимо совместить центры четырех блоков веса на одной вертикальной оси, для этого к каждому центру блока (соответствующие точки на позвоночнике) необходимо приложить внутреннюю силу, направленную в сторону невидимой вертикальной оси, проходящей через тело:



Причем необходимо учитывать, что все четыре точки взаимосвязаны, и невнимательное отношение к любой из указанных точек не позволит создать вертикальную линию позвоночника. Кроме того, важно знать, что выстраивание прямого позвоночника выполняется на натяжении, т.е. позвоночник, как будто, вытягивают от копчика до макушки.

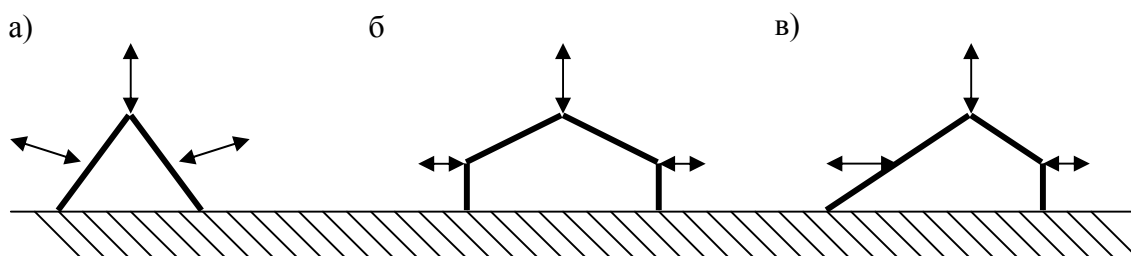
### Линии ног

Можно выделить три основных вида линий в ногах:



Для построения красивых правильных линий в ногах используется принцип использования разнонаправленных сил, т.е. растяжения, независимо от вида линии. Рассмотрим порядок построения линий в ногах:

1. выстроить линию позвоночника, так как это описано выше;
2. максимально натянуть подъем стопы рабочей ноги (т.е. ноги находящейся в данный момент без веса или с частичным весом)
3. колени ног максимально выворотны, без сильной выворотности стоп (стопы стремятся к шестой позиции)
4. использовать разнонаправленные силы для растяжения: сила прикладывается к коленям и направлена в разные стороны (колени как бы стремятся друг от друга), сила прикладывается к копчику и направлена вдоль вертикальной оси вверх (как бы отталкиваемся от пола). Т.е.:

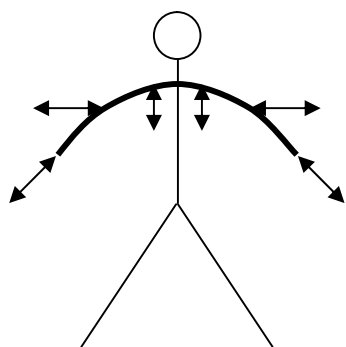


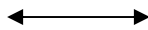
где  - векторы прикладываемых сил

Причем разнонаправленные силы прикладываются к обоим коленям даже в случае, если одно или два колена прямые.

### Линии рук

Линии в руках строятся по тем же самым принципам, что и в ногах. Т.е. применяются разнонаправленные силы и растяжение. Прежде чем создать линию в руке необходимо в качестве первых двух шагов выполнить организацию корпуса (позвоночника) и ног, а затем переходить непосредственно к рукам. Силы, используемые при построении линий рук, прикладываются к плечам, локтям и кистям:



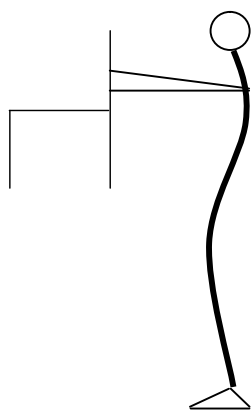
Где   
 векторы прикладываемых сил

### **Особенности организации формы для танцев самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв:**

Указанные танцы исполняются с довольно строгой организацией формы, но необходимо при использовании разнонаправленных сил оставлять свободным тело, построение формы осуществляется на свободных, а не зажатых мышцах.

Отличительной особенностью танца джайв является его очень заводной, дерзкий, веселый, шуточный характер. Этим, во многом, определяется характер организации формы в этом танце: при использовании основных принципов построения формы добавляется более свободный и “разболтанный” корпус, чем подчеркивается игровой характер танца.

Особенности в построении формы в танце пасодобль определяются родиной и происхождением данного танца. В основе испанского танца лежит битва тореадора и быка - коррида. Во время длительного поединка с быком тореадор манипулирует своим плащом, вес которого специально увеличивают для большей безопасности. Тяжелый плащ определяет позицию ног рук и корпуса тореадора: если попытаться на вытянутых руках некоторое время продержаться на тяжелый стул, то тело автоматически примет форму наиболее удобную для этого. Тело принимает форму дуги:



На тело начинают действовать дополнительные силы: стопы очень сильно вниз, колени очень сильно назад, бедра очень сильно вперед, плечи очень сильно вниз, голова стремится остаться ровной.

## **5. Музыкальные основы**

Вспоминаются ранее изученные детьми основные понятия музыки: звук, мелодия, направление мелодического движения, динамические оттенки, характер музыкального произведения, темп, такт, затакт, метрический размер, предложение, ритм. Даются более сложные понятия: фрайзинг, импульсы внутри фразы, объясняется, как импульсы делают танец более контрастным. Рассматриваются основные ритмические рисунки танцев с прохлопыванием и проговариванием счета, длительностей. Ведется работа с парами отдельно по каждому из исполняемых танцев с целью достижения наилучшего ритмического рисунка (выделение основных и промежуточных музыкальных акцентов) для конкретного сочетания фигур, используемых танцорами в своих композициях. Кроме того, осуществляется коррекция конкурсных вариаций в соответствии с новой для танцоров информацией о фразах и импульсах внутри фраз. Работа над музыкальными основами ведется на протяжении всего курса обучения, отличия для каждого года обучения заключаются в повышении требований к танцорам-спортсменам, кроме того, в усложнении предлагаемой им информации.

### **Определения:**

Метр (греч. – мера) – порядок чередования сильных и слабых долей, система организации ритма.

Размер – конкретное выражение того или иного музыкального метра в долях определённой длительности.

Такт – форма и единица музыкального метра, каждая группа долей, начинающаяся с сильной, образующая такт. Такты и метрический размер бывают двух-, трёх-, четырёхдольные.

Затакт – начало музыкального произведения или его части со слабой доли.

### **Музыкальные размеры латиноамериканских танцев:**

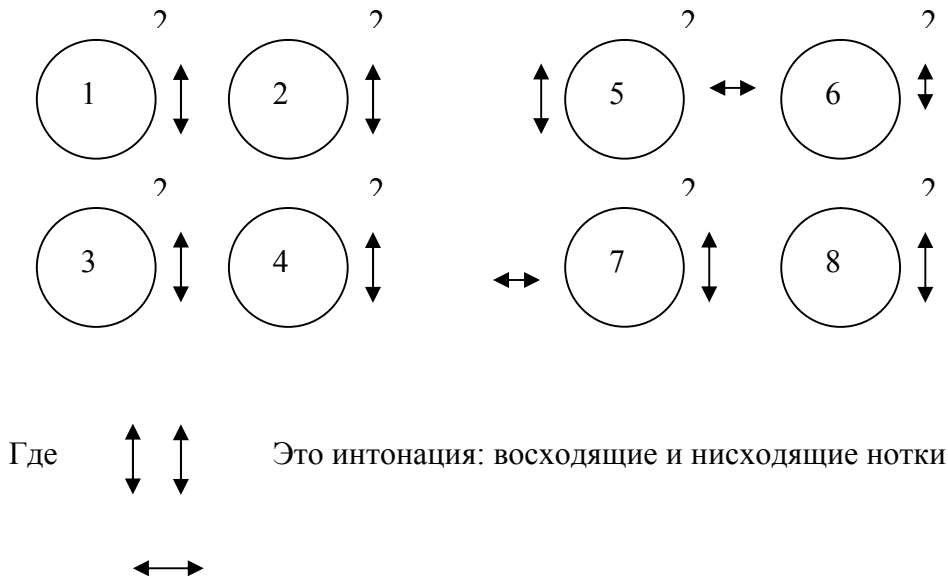
- ♣ Самба – 2/4 (преобладающий ударный акцент на второй доле такта);
- ♣ Ча-ча-ча – 4/4 (акцент на первой доле такта);

- ♣ Румба – 4/4;
- ♣ Джайв – 4/4 (преобладающий ударный акцент на второй и четвертой долях такта).

## Самба

### Фрайзинг:

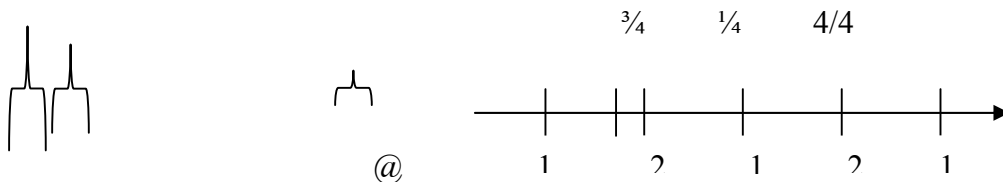
В танце самба музыкальный размер 2/4. В каждом такте 2 удара. В каждой музыкальной фразе 8 тактов:



Акцент в танце самба на счет 2

### Ритмы танца самба

1. **Типичный** или 1 @ 2 (3/4, 1/4, 4/4):



2. **Slow / Quick**

Где Slow- целый счет (1/1), а Quick- половина счета (1/2)

Тогда можно выделить четыре вида ритмов:

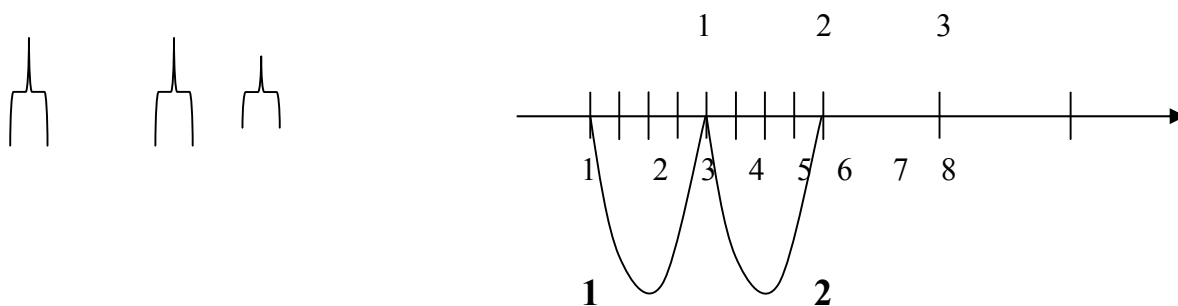
- SQQ – 1/1, 1/2, 1/2
- QQS - 1/2, 1/2, 1/1

- SS - 1/1, 1/1
- QQQQ - 1/2, 1/2, 1/2, 1/2

Акцент в танце самба в начале счета 2 тогда акцентация в предложенных ритмах будет следующая: **S**QQ, QQ**S**, **S**S, QQQQ.

### 3. Равномерный (equal или ритм 123) - 3/4, 2/4, 3/4

Если разбить два счета (такт) на 8 частей получим:

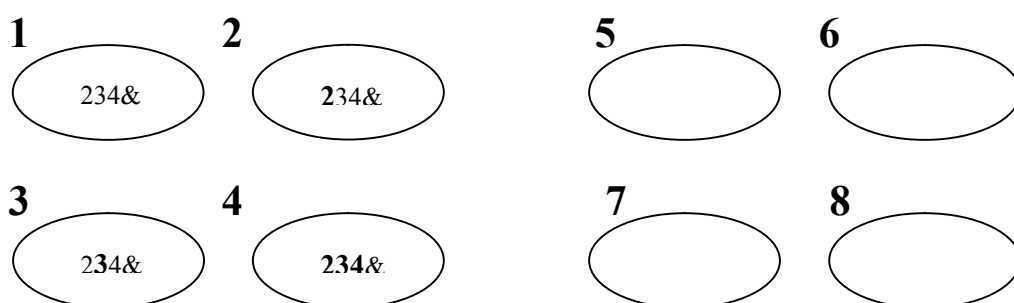


Шаги при этом ритме исполняются на счета 1,4,6. С данным ритмом обычно танцуется “променадный бег”

## Ча-ча-ча

### Фрайзинг:

В танце ча-ча-ча музыкальный размер 4/4. В каждом такте 4 удара. Акцент на 1 (иногда 3). В каждой музыкальной фразе 8 тактов, но можно использовать фразу и из 4-х тактов:

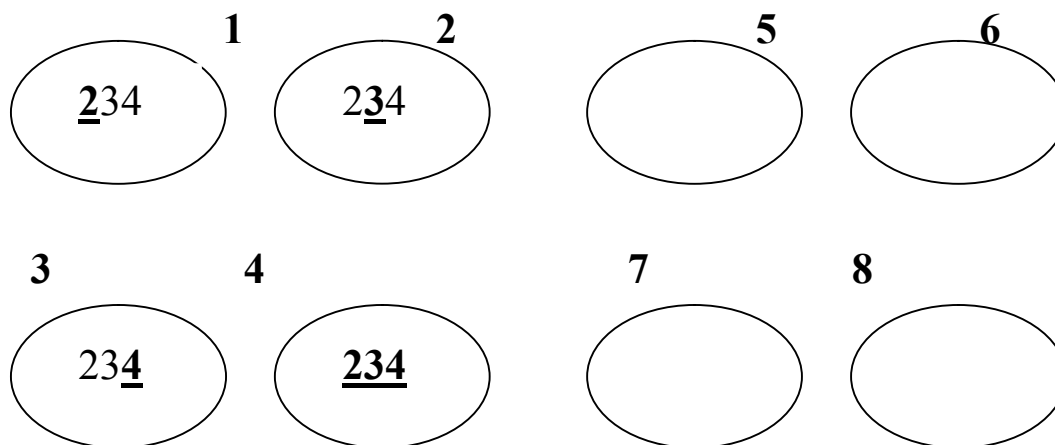


В каждом такте фразы, кроме основных ударов 1 и 3, более активно танцуется счет, соответствующий номеру такта во фразе.

## Румба

### Фрайзинг:

В танце румба музыкальный размер 4/4. В каждом такте 4 удара. Акцент на 4. Помимо основного акцента используются импульсы: дополнительные акценты, на рисунке выделены жирным цветом и подчеркнуты. В каждой музыкальной фразе 8 тактов, но можно использовать фразу и из 4-х тактов:



### **Пасодобль**

Музыкальный размер танца пасодобль 2/4. В каждом такте 2 удара. Акцент на первый счет. Т.е. основные счета 1, 3, 5, 7. Музыка танца пасодобль состоит из трех частей. Каждая часть имеет свою тематическую фразировку:

#### **Первая часть:**

- ✓ Четыре восьмерки – характер нарастание; акценты 4 и 5, 8 и 1.
- ✓ 4 счета – мини акцент
- ✓ две восьмерки – характер постоянно уверенно, нет сильных акцентов на 4 и 5, 8 и 1
- ✓ две восьмерки – характер постоянно, лирично, ритм размыт
- ✓ две восьмерки - выход на концовку первой части, характер усиление, нарастание, сильные акценты на 4 и 5, 8 и 1
- ✓ 1 2 3 – акцент, конец первой части.

#### **Вторая часть:**

- ✓ 8, 10, 8, 6, 4, 4, 8, 4, 4, 5 – количество счетов в каждой следующей фразе

#### **Третья часть:**

- ✓ 10 последовательно идущих восьмеров
- ✓ пять свободных счетов в конце (финал).

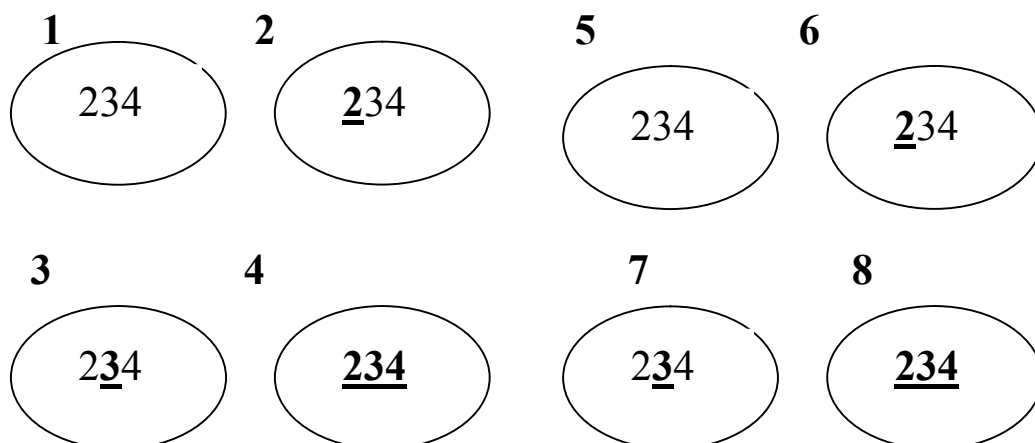
Для каждой части строится своя хореография. Причем первая и третья части повторяются с небольшим изменением концовки.



## Джайв

### Фрайзинг:

В танце джайв музыкальный размер /4. В каждом такте 4 удара. Акцент на 2 и 4. Помимо основного акцента используются импульсы: дополнительные акценты, на рисунке выделены жирным цветом и подчеркнуты. В каждой музыкальной фразе 8 тактов:



### 6. Работа над базисными движениями пяти танцев

Для достижения наилучшего результата у танцоров спортсменов культивируется понимание главного принципа тренировки – “важно не то, **ЧТО** ты делаешь, важно **КАК** ты это делаешь”, поэтому прежде чем приступить к изучению новых танцевальных фигур и связок, для каждого танца объясняются такие фундаментальные основы танцевания как умение правильно двигаться (перенос веса, наступание, работа бедер, колен и стоп), характер и принцип движения после наступания на ногу, работа рук в сочетании с ногами и телом, и отрабатываются эти принципы на базисных фигурах изучаемых танцев. Первоначально основные фигуры исполняются индивидуально, а затем в паре.

#### *Самба*

1. Основное движение (с правой и левой ноги);
2. Виск (вправо, влево);
3. Ботафого (вправо, влево);
4. Вольта (вправо, влево);
5. Крузадос шаги и локи;
6. стационарные ходы самбы.

#### *Ча-ча-ча*

1. Шассе (вправо, влево);

2. Тайм-степ;
3. Поступательный ход вперед и назад;
4. Локи вперед и назад;
5. Веер;
6. Кубинские брейки.

### *Румба*

1. Поступательный ход вперед и назад;
2. Основное движение;
3. Кукарача (вправо, влево);
4. Алемана;
5. Спот поворот (вправо, влево);
6. Ключка;

### *Пасодобль*

1. Поступательный ход вперед;
2. Плащ шассе (вправо, влево);
3. Твистовые повороты;
4. Сюрпляс;
5. Апель (с ПН и ЛН).

### *Джайв*

1. Основное движение на месте;
2. Основной фоллэвей движение (фоллэвей рок);
3. Смена мест правого на левое;
4. Смена мест левого на правое;
5. Стоп-энд-гоу;
6. Свивлы с носка на каблук.

## **7. Изучение новых танцевальных движений и работа над учебными вариациями**

Новые фигуры и учебные вариации в каждом из пяти изучаемых танцев различны по степени сложности и выбираются педагогом в зависимости от подготовленности группы.

### Самба

Новые фигуры:

#### 1-ый год обучения

- Променадный бег;
- ронд-виск (вправо, влево);
- ронд ПН и ЛН;
- Ботафого в теневой позиции;

- Крузадос шаги с соскоком наверх с ПН и с ЛН;
- Меренга с ПН и с ЛН;
- Вольта со сменой мест.

### 2-ой год обучения

- Караоке;
- Крисс кросс;
- Дроп вольта;
- Пивоты;
- Левый поворот (левый ролл)

### 3-ий год обучения

- Смена мест на взаимодействии
- Ботокадо;
- различные линии.

### Вариации:

#### 1-ый год обучения

1. Ботафого с ПН;
2. Левое вращение (1 оборот);
3. Ботафого с ЛН;
4. Самба ход на месте с ПН;
5. Самба лок с ЛН;
6. Променадный бег;
7. Выход в линию (остановка);
8. Самба ход на месте с ЛН;
9. Крузадос шаг с ПН;
10. Самба лок с ЛН;
11. Крузадос шаг с ПН;
12. Виск;
13. Ботафого с ПН и с ЛН;
14. Вольта по кругу;
15. Ботафого в теневой позиции;
16. Одна медленная вольта и две быстрые;
17. Самба ход на месте с ПН;

## 2-ой год обучения

К вариации первого года обучения добавляются движения, изученные на 2-ом году обучения

1. Ботафого с ПН;
2. Левое вращение (1 оборот);
3. Ботафого с ЛН;
4. Самба ход на месте с ПН;
5. Самба лок с ЛН;
6. Променадный бег;
- 7. Пивоты**
8. Выход в линию (остановка);
9. Самба ход на месте с ЛН;
10. Крузадос шаг с ПН;
11. Самба лок с ЛН;
12. Крузадос шаг с ПН;
13. Виск;
14. Караоке
15. Ботафого с ПН и с ЛН;
16. Вольта по кругу;
17. Ботафого в теневой позиции;
18. Одна медленная вольта и две быстрые;
19. Самба ход на месте с ПН;
20. Виск;
- 21. Левый поворот;**
- 22. Дроп вольта;**
23. Косичка;
24. Самба ход на месте с ЛН;
25. Ботафого с ЛН.

## 3-ий год обучения

1. Крузадос шага с соскоком вверх с ПН 2 раза
2. Променадный бег,
3. Смена мест на взаимодействии
4. Кортоджака,
5. Смена мест на взаимодействии,
6. самба локи с ЛН,
7. выход в линию,
8. Соскок,
9. Ботокадо.

## Ча-ча-ча

Новые фигуры:

### 1-ый год обучения

- ▲ Ронд с ПН и ЛН;
- ▲ Чек из открытой КПП (Нью-Йорк);
- ▲ Чек из открытой ПП (Нью-Йорк);
- ▲ Спираль;
- ▲ Брейки;
- ▲ Стационарная смена веса с выносом ПН или ЛН в сторону;
- ▲ Левый волчок.

### 2-ой год обучения

- ▲ Зиг-заги;
- ▲ Выход в сплит позицию;
- ▲ Телеспин;
- ▲ Прес-лайн.

### 3-ий год обучения

- ▲ Ботокадо в характере ча-ча-ча;
- ▲ Смена мест на взаимодействии.
- ▲ Выход в линии,
- ▲ Джазовые элементы(базовые движения в джазовой интерпретации)

Вариации:

### 1-ый год обучения

1. Выход в линию (шассе вправо);
2. Кик с ЛН;
3. Шассе влево;
4. Ронд ЛН;
5. Выход в линию (смена веса с выносом ПН в сторону);
6. Кик;
7. Шассе вправо;
8. Дорожка;
9. Чек;
10. Ронд;
11. Веер;
12. Твисты на месте;
13. Лок назад;
14. Выход на лок вперед с ПН;
15. Линия (выпад на ПН);
16. Лок с ПН вперед;

17.Смена веса с выносом поочередно то ПН то ЛН в сторону.

## 2-ой год обучения

К вариации первого года обучения добавляются движения, изученные на 2-ом году обучения.

1. **Выход в сплит позицию;**
2. Кик с ЛН;
3. Шассе влево;
4. Ронд ЛН;
5. Выход в линию (смена веса с выносом ПН в сторону);
6. Кик;
7. Шассе вправо;
8. Дорожка;
9. Чек;
- 10.Ронд;
- 11.Веер;
- 12.Твисты на месте;
- 13.Лок назад;
- 14.**Ботокадо;**
- 15.**Пресс-лайн;**
- 16.Выход на лок вперед с ПН;
- 17.Линия (выпад на ПН);
- 18.**Выход на телеспин;**
- 19.Лок с ПН вперед;
- 20.Смена веса с выносом поочередно то ПН то ЛН в сторону.

## 3-ий год обучения

1. Выход в линию (теневая позиция)
2. Смена мест через ронд,
3. Переступание в джазовом стиле,
4. Брейки,
5. Соскок наверх, ЛН впереди,
6. Поворот вправо,
7. Джазовый обыгрыш паузы,
8. Сплит шассе,
9. Волна (джаз)
- 10.Лок степ вперед,
- 11.Чек
- 12.Смена мест на взаимодействии,
- 13.Выход в параллельную линию,
- 14.Ботокадо.

## Румба

Новые фигуры:

### 1-ый год обучения

- ▲ Открытые дверцы;
- ▲ Свивлы по одному и в паре;
- ▲ Кукарача у партнера и поступательные шаги у партнерши вокруг партнера;
- ▲ Фоллэвей (Аида);
- ▲ Фехтование;

### 2-ой год обучения

- ▲ Телеспин;
- ▲ Пресслайн;
- ▲ Выход в линии.
- ▲ Вращение с использованием твиста в бедрах;

### 3-ий год обучения

- ▲ Линии с ведением и без;
- ▲ Пивоты;
- ▲ Слайд.

Вариация:

### 1-ый год обучения

1. Шаг с ЛН, кросс ПН, правое вращение (1 оборот);
2. Подмена ног, поступательные шаги с ЛН и ПН;
3. Твист в бедрах ;
4. Подмена ног и основное движение вперед;
5. Кукарача с ЛН;
6. Чек с ПН;
7. Левое вращение с выпадом на ЛН;
8. 3 поступательных шага (начинаем с ПН);
9. Соскок на ЛН, ПН закрепляется назад;
10. Вывод девочки на вращение;
11. Выход на открытые дверцы;
12. Выпад на ПН, направленный в противоположную сторону от движения партнерши;
13. Правое вращение (0,5 оборота);
14. Основное движение;
15. Веер;
16. Алемана;
17. Выход на открытия.

## 2-ой год обучения

К вариации первого года обучения добавляются движения изученные на 2-0м году обучения.

1. Шаг с ЛН, кросс ПН, правое вращение (1 оборот);
2. Подмена ног, поступательные шаги с ЛН и ПН;
3. Твист в бедрах и **пресслайн**;
4. Подмена ног и основное движение вперед;
- 5. Линия с ЛН (выпад в сторону);**
- 6. Вывод девочки в линию;**
7. Чек с ПН;
8. Левое вращение с выпадом на ЛН;
9. 3 поступательных шага (начинаем с ПН);
10. Соскок на ЛН, ПН закрепляется назад;
11. Вывод девочки на вращение;
- 12. Вращение с использованием твиста в бедрах;**
13. Выход на открытые дверцы;
14. Выпад на ПН, направленный в противоположную сторону от движения партнерши;
15. Правое вращение (0,5 оборота);
16. Основное движение;
17. Веер;
18. Алемана;
19. Выход на открытия

## 3-ий год обучения

1. Основное движение;
2. Вывод девочки в линию;
3. Веер;
4. Алемана;
5. Заскок за партнершу и вывод ее в линию;
6. Ронд;
7. Вывод партнерши на пивоты;
8. Обоюдный выпад;
9. смена мест на вращениях;
10. телеспин;
11. Слайд.

### Пасодобль

Новые фигуры:

## 1-ый год обучения

- ♣ Атака вперед и назад;



- ♣ Испанская линия;
- ♣ Фигура шестнадцать;
- ♣ Различные комбинации джипси;
- ♣ Плащ шоссе;
- ♣ Различные линии.

### 2-ой год обучения

- ♣ Ботафого в характере пасодобля;
- ♣ Вольта в характере пасодобля;
- ♣ Твистовый поворот;
- ♣ Телеспин.

### 3-ий год обучения

- ♣ Различные смены мест на взаимодействии;
- ♣ Перекидной;
- ♣ Променадный бег в характере пасодобля;

### Вариация:

#### 1-ый год обучения

1. Поза на вступление, собираем ноги вместе;
2. Сюрпляс вправо;
3. Аппель;
4. Плащ шоссе (3 раза);
5. Открытая позиция рук, шаг с ПН вперед;
6. Соскок в кросс, ПН сзади;
7. атака;
8. Соскок в кросс, ПН сзади;
9. Вывод девочки на позу;
10. Аппель;
11. Поступательные шаги вперед (начинаем с ЛН);
12. Левое вращение (1 оборот);
13. Выпад на ПН;
14. Смена ног ПН на ЛН;
15. Правое вращение (1 оборот);
16. Два поступательных шага (начинаем с ПН);
17. Смена ног ЛН на ПН;
18. Смена ног ПН на ЛН;
19. Поза.

#### 2-ой год обучения

1. Поза на вступление, собираем ноги вместе;

2. Сюрпляс вправо;
3. Аппель;
4. **Твистовые повороты (3 раза);**
5. Открытая позиция рук, шаг с ПН вперед;
6. Соскок в кросс, ПН сзади;
7. **Вывод девочки на твистовые повороты(2 раза);**
8. Соскок в кросс, ПН сзади;
9. Вывод девочки на позу;
10. Аппель;
11. Поступательные шаги вперед (начинаем с ЛН);
12. Левое вращение (1 оборот);
13. Выпад на ПН;
14. Смена ног ПН на ЛН;
15. Правое вращение (1 оборот);
16. **Ботафого в характере пасодобля;**
17. Смена ног ЛН на ПН;
18. Смена ног ПН на ЛН;
19. **Телеспин;**
20. Поза.

### 3-ий год обучения

1. Набор энергии на вступлении;
2. Смена мест на взаимодействии;
3. Обоюдное вращение;
4. Соскок и набор энергии;
5. шаг навстречу друг другу;
6. Набор энергии;
7. Аппель;
8. Поступательные шаги вперед;
9. Твистовые повороты;
10. Поза;
11. Смена мест на взаимодействии;
12. Променадный бег в характере пасодобля;
13. Выход в линию;
14. Перекидной;
15. Поза.

### Джайв

Новые фигуры:

### 1-ый год обучения

- ♣ Перекрученная смена мест левого на правое;
- ♣ Хлыст;
- ♣ Смена рук за спиной;

- ▲ Американский спин;
- ▲ Цыплячий ход;
- ▲ Кик-бол-чейндж;
- ▲ Ботафого;
- ▲ Испанские руки;
- ▲ Флики;
- ▲ Различные комбинации киков.

## 2-ой год обучения

- ▲ Пивоты;
- ▲ Поступательные локи вперед и назад;
- ▲ Слайд;

## 3-ий год обучения

- ▲ Различные смены мест на взаимодействии;
- ▲ Сложные комбинации киков;
- ▲ Джазовые (игровые) элементы;
- ▲ Кросс шоссе.

Вариация:

## 1-ый год обучения

1. Шаг с ЛН, кик ПН;
2. Два шага вперед (начинаем с ПН);
3. Кики с ПН вперед, назад, вперед, в сторону, назад, в диагональ;
4. Кросс ПН назад, перескок на ПН (ПН оказывается впереди);
5. 4 флика с ЛН;
6. Соскок на две ноги;
7. Кики с ПН в сторону 2 раза, назад, в сторону, назад, в диагональ, назад, в диагональ;
8. Кросс ПН назад, перескок на ПН (ПН оказывается впереди);
9. Левое вращение на 4-х шагах;
10. Фоллэвей рок, шассе с ЛН, шассе с ПН, кик-бол-чейндж;
11. Шассе с ЛН;
12. Фоллэвей рок;
13. Левый волчок, шассе;
14. Кросс ПН назад, перескок на ПН;
15. Кики с ЛН, ПН, ЛН, подставка ПН к ЛН;
16. Лок с ЛН вперед;
17. Свинговое ботафого;
18. Прыжковое ботафого.

## 2-ой год обучения

1. Шаг с ЛН, кик ПН;
2. Два шага вперед (начинаем с ПН);
3. Кики с ПН вперед, назад, вперед, в сторону, назад, в диагональ;
4. Кросс ПН назад, перескок на ПН (ПН оказывается впереди);
5. 4 флика с ЛН;
6. Соскок на две ноги;
7. Кики с ПН в сторону 2 раза, назад, в сторону, назад, в диагональ, назад, в диагональ;
8. Кросс ПН назад, перескок на ПН (ПН оказывается впереди);
9. Левое вращение на 4-х шагах;
10. Фоллэвей рок, шассе с ЛН, шассе с ПН, кик-бол-чейндж;
11. Шассе с ЛН;
- 12. Локи в продвижении 2 раза (начинаем с ЛН);**
13. Фоллэвей рок;
14. Левый волчок, шассе;
15. Фоллэвей рок, **выход на пивоты;**
16. Кросс ПН назад, перескок на ПН;
17. Кики с ЛН, ПН, ЛН, подставка ПН к ЛН;
18. Лок с ЛН вперед;
- 19. Слайд;**
20. Свинговое ботафого;
21. Прыжковое ботафого.

## 3-ий год обучения

1. Кик-бол-чейндж;
2. Смена мест на взаимодействии;
3. Сложная киковая комбинация;
4. джазовый элемент;
5. Фоллэвей рок, пивоты;
6. Выход в линию;
7. Джазовый элемент;
8. Набор киков и фликов;
9. смена мест на взаимодействии;
10. Продолженные локи вперед;
11. Сложный набор киков;
12. Кросс шассе.

## **8. Работа над взаимодействием в паре (физическим и эмоциональным)**

Спортивные бальные танцы являются парным видом спорта, танцоры исполняют свою программу не поодиночке, а дуэтом. На соревнованиях одним из важнейших критериев оценки исполнительского мастерства, наряду с ритмичностью и динамичностью, является парность или дуэтность танцоров в паре (насколько танцоры связаны друг с другом физически, эмоционально и психологически).

На занятиях детям объясняются и отрабатываются принципы танцевания в паре, основы физического (механика движения в паре, использование противовесов) и эмоционального (использование совместного дыхания и взглядов) взаимодействия. Формируются взаимоотношения между партнерами в паре на основе взаимопонимания и уважения друг друга.

Форма занятия: Беседа, лекция, демонстрация, практическая отработка.

Взаимодействие в латиноамериканских танцах осуществляется через корпус, через центры тяжести танцоров. При этом для ведения партнеры используют “рычаги”. В качестве “рычага” может использоваться любой физический или визуальный контакт. Возможные варианты “рычагов”: рука-рука, рука-корпус, рука-бедро, рука-нога, рука-шея, корпус-корпус, взгляд-взгляд и др. Наиболее распространены два вида взаимодействия: рука-рука, взгляд-взгляд.

### **Рука-рука**

В бальных танцах ведение осуществляет партнер. Ведение осуществляется телом через руки, руки двигаются совместно с корпусом. Любому движению предшествует опережающее движение корпуса. Для того чтобы передаваемая им информация о направлении дальнейшего движения и скорости перемещения воспринималась партнершей легко и корректно необходимо:

1. Условие достаточного тонуса (тело и руки обоих партнеров находятся в тонусе, но не перенапрягаются. Тело и руки выстраиваются по принципам рассмотренным в п.4 “Работа над формой и линиями, организация формы”)
2. Партнерша может двигаться только вперед или назад (все остальные виды движений - повороты, сложные движения, спирали, боковые движения и др. является следствием ведения партнера)
3. Партнер точно знает, какое движение хочет станцевать
4. Партнерша внимательна к действиям партнера.

## **Взгляд-взгляд**

Партнерша внимательна к действиям партнера. Оперативно реагирует на любое изменение направления движения. Партнер внимателен к партнерше и создает танец совместно с ней. При данном виде взаимодействия много внимания уделяется импровизации. Движения не строгие, могут меняться.

### **9. Работа над конкурсными вариациями**

Конкурсные вариации танцев являются конечным результатом тренировок (тем, что видят зрители, тем, что оценивают судьи на соревнованиях). Поэтому всю информацию, которую дети получают на занятиях (специальные упражнения для подготовки к танцам, история танцев, форма, линии, организация формы, музыкальные основы, техника исполнения базисных фигур, взаимодействие в паре и т.д.), танцорам необходимо усвоить и использовать в конкурсных вариациях. Все те знания и навыки, которые спортсмены-танцоры получают на занятиях, вкладываются в их конкурсные вариации, т.е. параллельно с приобретением танцорами новых навыков и умений в исполнении каких-то отдельных фигур и движений проводится работа по повышению их общего уровня танцевания (уровня исполнения конкурсных вариаций целиком).

### **10. Прогоны (имитация конкурсов)**

На современном этапе развития спортивного бального танца большое внимание уделяется физической подготовке танцоров. Те скорости и амплитуды движения, которые предлагаются лидирующими танцорами не реально повторить, имея слабую физическую подготовку. Танцорам необходимо развивать как динамическую силу (для быстрых, “взрывных” движений и перестроений), так и статическую (выносливость). Для наращивания физических возможностей танцоров-спортсменов помимо специальных силовых общефизических упражнений применяются так называемые “прогоны” – имитация спортивных соревнований. Прогоны могут строиться различными способами (разное количество повторений каждого танца), проводиться как отдельное занятие, использоваться как разминка в начале основного занятия, проводиться как в начале, так и в конце занятия. Во время прогонов основное внимание уделяется безостановочному исполнению каждого танца с максимально возможной концентрацией на задачах, которые ставит педагог перед танцорами.

## **«Европейский экзерсис и современные тенденции исполнения в группах спортивного совершенствования»**

### **1. Организационный период. Введение в программу.**

В начале учебного года проходит сбор спортивно-танцевальных пар, занимающихся в студии и группах спортивного танца. На основе собеседования, тестирования и результатов, показанных парами в предыдущем танцевальном сезоне, происходит отбор и комплектование группы спортивного совершенствования. Проводится родительское собрание укомплектованной группы, уточняется расписание занятий.

На вводном занятии объявляются цели и задачи на учебный год, проводится инструктаж по технике безопасности.

В течение учебного года на индивидуальных консультациях с родителями и детьми решаются вопросы текущей успеваемости танцоров, проблема участия в выездных соревнованиях и организации соревнований, культурно-массовых мероприятий клубом бального танца. В конце танцевального сезона происходит подведение итогов года (открытые уроки, родительское собрание), подготовка к летним учебно-тренировочным сборам (на базе Дворца детского творчества, на базе загородных лагерей отдыха).

### **2. Общеразвивающие упражнения**

Если на начальном этапе обучения общеразвивающим упражнениям отводится значительная часть занятия, то в группах спортивного совершенствования они используются в качестве компактной ритмической разминки. Задача этого раздела занятия – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы.

Разогрев происходит в начале каждого занятия на середине зала. Упражнения выполняются под ритмически четкую музыку. Разогрев должен состоять из 5 – 10 упражнений на различные группы мышц. Нагрузка определяется количеством повторов упражнения и темпом его исполнения в зависимости от подготовки контингента. Возможно сочетание нескольких движений различного характера (силовые, стрейч, изоляция, координация) в единую комбинацию.

#### Вариант разминочного блока.

1. Demi-plié по 6 позиции в сочетании с работой головы:
  - а) повороты вправо – центр – влево – центр,
  - б) наклоны вперед – центр – назад – центр,

- в) поворот вправо – наклон назад – поворот влево – наклон назад,
- г) поворот вправо – наклон вниз – поворот влево – наклон вниз,
- д) квадратом: вправо – назад – влево – вниз.

2. Releve по 6 позиции в сочетании с работой рук:

- а) руки вытянуты в локтях на уровне плеч, пальцы сжаты в кулак – вращение кистей,
- б) вращение предплечья (внутри, наружу)
- в) вращение всей руки типа «мельница».

3. Наклоны торса вперед с прямой спиной (Table Top).

4. Лифт вниз (стопа-колени), лифт вверх (колени-стопа), руки держат «рамку» (Frame) европейских танцев, кисти рук сжимаются и разжимаются.

5. Grand plie по 1 позиции.

6. «Гармошка» - открытие и закрытие стоп носком и пяткой по очереди:

- а) ЛН – на месте, «гармошка» ПН, ПН – на месте, «гармошка» ЛН;
- б) «гармошка» вправо (ЛН – каблук, ПН – носок), «гармошка» влево (ПН – каблук, ЛН – носок);
- в) двойная «гармошка» вправо, влево;
- г) различные варианты рук в стиле тектоник.

7. Маленькие прыжки.

### 3. Специальные упражнения для подготовки к танцам

Главный принцип упражнений для подготовки к танцам – « от простого к сложному». Они готовят, как правильно двигаться с точки зрения:

- ритма;
- тонуса и постановки корпуса;
- распределения веса в пространстве;



- механики движения;
- взаимодействия и ведения.

Первоначально эти упражнения исполняются индивидуально, а затем в паре (в учебном положении и танцевальной позиции).

### ***Медленный вальс.***

1. Стоя в шестой позиции «лифт» вверх и вниз (то же со скручиванием корпуса).
2. Шаг вперед с ПН, поднятие ЛН, шаг назад с ЛН, подтягивание ПН.
3. «Качели».
4. Подъем в ступне, шаг в сторону с ПН с подъемом, подтягивание левой ноги.
5. Давление в пол, шаг в сторону с ПН с подъемом, подтягивание ЛН, опускание.
6. «Закрытый квадрат» (правый и левый).
7. «Открытый квадрат» (правый и левый).
8. «Развернутый квадрат» (правый и левый).
9. Перемены с ПН и ЛН (в линию, по кругу).

### ***Квикстеп.***

1. Шаг вперед с ПН с каблука, вернуть вес на ОН (то же с ЛН).
2. Вынос ноги от бедра без переноса веса.
3. Вынос ноги от бедра с переносом веса.
4. Ход по кругу по линии танца (спиной по линии танца).
5. Типпль шассе (поворот на типпль шассе вправо, влево).
6. «Квадрат» из двух медленных шагов вперед и перемены (МББ), двух медленных шагов назад и перемены (МББ).

### ***Венский вальс.***

1. «Развернутый квадрат» (правый и левый).
2. Создание бокового свая через раскачивание тела стопами.

### ***Танго.***

1. Левый квадрат (кортэ вперед и назад).
2. Левый большой квадрат (поворот влево на кортэ по четвертям).
3. «Ход» по маленькому кругу, поворачиваясь влево (вперед и назад).
4. Рок (покачивание назад и вперед).

5. «Ход» с ЛН вперед (М), «ход» с ПН вперед (М), кортэ вперед (ББМ), «ход» с ПН назад (И), «ход» с ЛН назад (М), кортэ назад (ББМ).

#### 4. Основа правильной осанки и положения в паре

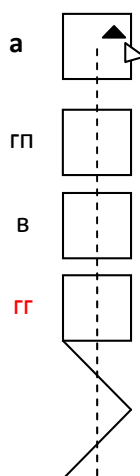
##### Осанка:

- Не только внешний вид исполнителя, но и один из важнейших элементов техники спортивного танца;
- Правильная осанка позволяет сфазировать внешние и внутренние силы, действующие на движущуюся систему, пластику тела сделать более выразительной, влияет на точность и музыкальность движений, позволяет партнерам успешно взаимодействовать;
- Осанку формирует позвоночник;
- Позвоночный столб не прям, а изогнут: два прогиба вперед (шейный и поясничный лордозы, по-гречески – «сутулый») и два назад (грудной и крестцовый кифозы, по-гречески – «согнутый»).

##### Четыре блока веса

- Теоретическое деление тела танцора на блоки правильного выстраивания танцевальной осанки;
- Блоки: а) голова, б) плечевой пояс и верх грудной клетки, в) низ грудной клетки до пупка, г) от пупка, таз, верхняя часть бедра;
- Каждый блок имеет свой центр тяжести;
- В танцевальной осанке все четыре блока веса (а следовательно, все четыре центра тяжести) должны располагаться один над другим на одной вертикальной прямой, что важно не только с эстетической точки зрения, но и с точки зрения устойчивости всей механической системы.

Схема грамотного построения четырех блоков веса.



## Схема 1.

### Центр тяжести

- Точка, относительно которой сумма моментов сил тяжести, действующих на все частицы тела, равна нулю; если поле тяжести однородно, то центр тяжести совпадает с центром масс (точка, характеризующая распределение масс в механической системе); при движении системы центр масс движется как материальная точка, в которой сосредоточена масса всей системы и на которую действуют внешние силы, приложенные к системе;
- Находится внутри тела (близ позвоночника), чуть ниже уровня пупка (на Схеме 1, в блоке «Г»);
- При грамотном построении четырех блоков веса, сдвигая центр тяжести, будет двигаться и вся система.

### Стойка

- Взаимоотношение между танцевальной осанкой (позвоночником) и стопами (между вертикалью и опорой), т.е. как распределена проекция центра тяжести (вес) по стопе, от этого зависит контакт в танцевальной паре. Влияние распределения веса по стопе на контактные зоны в стойках различных стандартных танцев.

<b>Танцы</b>	<b>Вес</b>	<b>Контактные зоны</b>
Медленный вальс (М В)	Подушечки стоп	Колено, бедро, диафрагма
Медленный фокстрот (М Ф)	Подушечки стоп	Колено, бедро, диафрагма
Венский вальс (В В)	Подушечки стоп	Колено, бедро, диафрагма
Быстрый фокстрот (Б Ф)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Свинговые фигуры – подушечки стоп</li><li>• Прыжковые фигуры – передняя часть подушечки, носки</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Колено, бедро, диафрагма</li><li>• Бедро, диафрагма; диафрагма</li></ul>

Танго (Т)	Середина правой стопы, пятка левой стопы	Колено, бедро, диафрагма
-----------	---	-----------------------------

### Закрытая позиция

- Основная позиция, используемая в стандартных танцах для постановки в пару и ведения;
- При постановке пары в закрытую позицию важны: шестая позиция стоп, индивидуальные осанки партнеров, распределение веса по стопе и возникающий при этом правосторонний контакт, положение рук в паре (Hold и Frame) и головы;
- Постановка в закрытую позицию хорошо описана в книге Г. Говарда «Техника европейских танцев»;
- \* см. ниже.

Различие закрытой позиции в свинговых танцах и танго: объясняется разницей в постановке стоп партнеров относительно друг друга (в свинговых танцах – четыре линии стоп, правая стопа дамы между стоп партнера; в танго – три линии стоп, правая стопа дамы напротив правой стопы партнера), все это ведет к изменению линии контакта (в танго дама больше смещена к правой стороне партнера) и к изменению положения рук в паре (Hold и Frame).

Постоянные точки контакта – точки фиксации партнерами друг друга с помощью кистей рук (Hold):

- а) замок левой руки партнера и правой руки партнерши (на уровне глаз партнерши);
- б) правая рука партнера в районе левой лопатки дамы (т.е. фиксация дамы между двух кистей рук партнера);
- в) дама левой рукой фиксирует правую руку партнера.

\* см. выше «Закрытая позиция»:

- на разных этапах развития танцевального мастерства постановка в закрытую позицию может осуществляться по-разному: (на начальном этапе – вертикальная постановка; на более зрелом этапе – выстраивание дамой диагонали влево; на зрелом этапе – увеличение левостороннего растяжения в паре).

### Взаимосвязь некоторых точек Hold и Frame с различными видами движения:

- существуют плоскости (вертикальная, горизонтальная, санетальная), которые пересекаются в центре тяжести;

- руки (кисти, локти) связаны с этими плоскостями, а, следовательно, и с центром тяжести (т.о. центр тяжести инициирует движение, а руки являются проводниками информации для ведения партнера);
- левая рука (кисть партнера) связана с вертикальной плоскостью, она находится дальше от центра вращения, чем кисть правой руки (т.е. рыча больше), левая кисть является проводником вращательного движения (а правая рука – тянущего);
- правая рука партнера связана с сагитальной плоскостью, является проводником движения вперед – назад;
- локти связаны с горизонтальной плоскостью, являются проводником движения вверх – вниз и проводниками наклонов (свеев).

## **Упражнения.**

- Упражнения по тренингу осанки:
  - Стоя спиной к стене (по 6 позиции), дотронуться до стены копчиком, поясницей, лопатками, затылком (тем самым, выпрямив изгибы позвоночника);
  - То же, что и в первом упражнении + выстроить форму рук, характерную для закрытой позиции в стандарте (т.е. растяжение горизонтальной и вертикальной линий спины);
  - Исходное положение – голова опущена вниз, задача – почувствовать вес опущенной вниз головы, поднять вес головы вверх (а не голову и подбородок), тем самым растянуть позвоночник и выстроить на одной оси четыре блока веса.
- Упражнения по тренингу осанки и формы рук, характерной для закрытой позиции в стандарте:
  - Выстроив танцевальную осанку и форму рук, исполнить учебную или конкурсную вариацию (по одному на время);
  - То же, что и в первом упражнении + одеть отяжелители на кисти рук (или взять в руки гантели).
- Упражнения для правильного распределения веса в стойке и соблюдение контактных зон:
  - Стоя лицом к стене (по 6 позиции), дотронуться до стены коленями, бедрами, диафрагмой (растянув позвоночный столб);
  - То же, что и в первом упражнении + добавить подъемы и опускания в стопах или подъемы и опускания в стопе с выводом другой ноги назад (как бы готовясь к шагу назад);

– Стоя лицом друг к другу, партнеры подают колени, бедра и диафрагму к общему воображаемому центру (таким образом, образуется контакт);

– То же, что и в предыдущем упражнении + пара может осуществлять различные виды движения (подъемы и опускания в стопах, перемещение в сторону по дуге, движение вперед – назад)

– Пара исполняет вариацию, соблюдая контроль друг друга в контактных зонах (без помощи рук).

- Упражнения, направленные на тренинг закрытой позиции в стандартных танцах:

- Постановка пары в закрытую позицию на начальном этапе – вертикальная постановка;

- Постановка пары в закрытую позицию на зрелом этапе мастерства – выстраивание дамой диагонали влево, внесение элементов артистизма при постановке в пару (например: визуальный контакт, смена ракурсов взгляда и пр.);

- Увеличение левостороннего растяжения пары при правостороннем контакте (без Hold в руках), используя третий закон Ньютона (Действию всегда есть равное и противоположное противодействие, иначе: взаимодействия двух тел друг на друга между собой равны и направлены в противоположные стороны);

- То же, что и в предыдущем упражнении + добавить фиксацию дамы правой кистью партнера; если провести перпендикуляр от ладони правой руки партнера, согнутой в локте, к совместной оси вращения танцевальной пары, то давление дамы на его ладонь в этом направлении не будет отрицательно сказываться на линиях партнера (но будет как бы фиксировать партнеров);

- Исполнение учебных и конкурсных вариаций, фиксируя даму только левой кистью, только правой кистью;

- Исполнение учебных и конкурсных вариаций, когда только дама фиксирует партнера кистями рук, а партнер лишь поддерживает форму рук и спины (в контакте, без контактных зон);

- Исполнение учебных и конкурсных вариаций в закрытой позиции, остановка, оставаясь в контакте, опустить руки (чтобы освободить мышечное напряжение рук, чтобы проверить баланс), вновь создать закрытую позицию и продолжить танец;

- Сохранение линий и формы пары в сложнокоординированных позициях (ПП, фоллзевей позиция, позиция в два плана – связь левой стороны партнера с его правой кистью);

- Сохранение линий и формы пары в сложнокоординированных движениях и фигурах.

## 5. Музыкально-ритмическая подготовка

Предполагается, что на данном этапе обучения спортивно-танцевальные пары уже имеют определенные знания и навыки по основам музыкальных ритмов. Они могут оперировать такими музыкальными понятиями, как: мелодия, ритм, темп, метрический размер, такт, затакт, характер музыкального произведения. Танцоры могут грамотно демонстрировать основной ритм и темп каждого танца.

С совершенствованием танцевального мастерства растут и требования к музыкально-ритмической подготовке пар. Что диктуется и критериями оценки исполнительского мастерства на соревнованиях. Наряду с главным критерием судейства «Ритмичность» все большую роль приобретает критерий «Музыкальность».

Поэтому основными целями музыкально-ритмической подготовки являются:

- привитие навыка осознанного отношения к музыке в танце (через теорию к практике);
- улучшение исполнительского мастерства с точки зрения различных аспектов ритма, темпа, музыкальности;
- активизация музыкального восприятия танцоров через движение, выявление их музыкальных и творческих способностей.

### Методические рекомендации:

- Изложение материала должно проводиться с музыкальным сопровождением (фонограмма).
- Музыкальный материал должен быть подготовлен к каждому занятию (и даже упражнению) и наглядно подчеркивать его содержание.
- Изложение любой темы музыкально-ритмического раздела рекомендуется с его теоретического обоснования, ознакомление с содержанием темы необходимо проводить в сочетании с прослушиванием музыкального материала и отработкой заданий под музыку. Основные и дополнительные ритмы рассматриваются с проговариванием, прохлопыванием, притоптыванием (на месте, в движении по фигурам) счета и длительностей. Происходит коррекция вариаций танцоров по фразировке музыкальным акцентам. После самостоятельной практики танцоров необходимо обязательно проверить материал (по одному, в паре) в форме опроса, ритмического зачета, учебного ритмического конкурса на лучшую пару.

## **Блок 1.**

### Музыка.

- вид искусства, отражающий действительность в звуковых художественных образах и активно воздействующий на психику человека;
- основные элементы и выразительные средства музыки – мелодия (одноголосно выраженная музыкальная мысль), ритм, темп, метр, динамика и пр.;
- чередование звуков и пауз разной длительности (а длительность – интервал времени, т.е. музыка – временной параметр действия).

### Танец.

- вид искусства;
- основное средство создания художественного образа – движение под музыку или без нее (один из аспектов);
- под движением понимается динамическое действие тела в пространстве, а значит танец – динамическое действие тела в пространстве под музыку.

## **Блок 2.**

### Тезисы.

Метр (греч. – мера) – порядок чередования сильных и слабых долей, система организации ритма.

Размер – конкретное выражение того или иного музыкального метра в долях определенной длительности.

Такт – форма и единица музыкального метра, каждая группа долей, начинающаяся с сильной, образующая такт. Размер такта определяется количеством долей (ударов) в одном такте. Такты и метрические размеры бывают двух-, трех-, четырехдольные (соответственно 2, 3, 4 удара в одном такте).

Затакт – начало музыкального произведения или его части со слабой доли.

### Музыкальные размеры стандартных танцев:

МВ, ВВ – 3/4 (3 доли в такте, 1 доля – сильная),



Т – 2/4 (2 доли в такте, обе доли сильные),

БФ, МФ – 4/4 (4 доли в такте, 1 и 3 доли сильные, но 1 - ая сильнее).

### **Блок 3.**

#### Тезисы.

Темп (лат. – время) – скорость следования метрических счетных единиц; степень быстроты движения.

Допустимые темпы исполнения стандартных танцев на соревнованиях (такты в минуты):

МВ 28 – 30

Т 31 – 39

ВВ 58 – 60

МФ 28 – 30

БФ 50 – 52

Связь темпа с техникой танцевального исполнения на примере ВВ и МВ: МВ и ВВ – музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ , но МВ – 30 т/мин., а ВВ – 60 т/мин., т.е. темп ВВ в 2 раза больше, чем в МВ. Поэтому при исполнении ВВ амплитуда подъемов и снижений более главная и пологая. Подъемы вызываются, в основном, посылом корпуса в свинге. Подъем в стопе сводится к минимуму.

### **Блок 4.**

#### Тезисы.

1. Ритм – временная организация музыкальных звуков и их сочетаний; чередование к.-л. звуковых элементов, происходящее с определенной последовательностью и частотой; совокупность длительностей в тактах; то, что можно прохлопать. При танцевании в ритм касание стопой пола происходит точно на соответствующий удар.

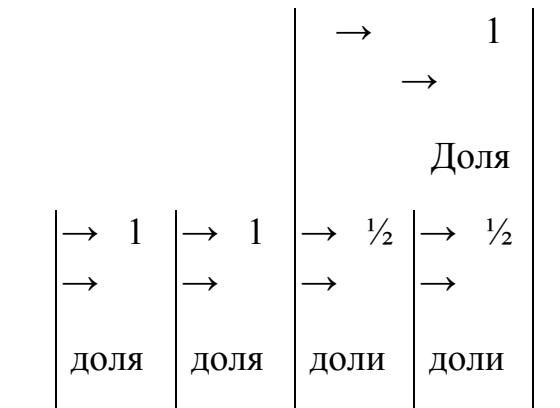
2. Ритм в стопах, коленях, корпусе, голове – различен. Так, например, стопы быстро наступают в начале музыкального удара, а вес тела доходит позже, заполняя длительность удара.

3. Основные ритмы:

МВ и ВВ          счет «Раз» = 1 доля (длительность 1/4)

3/4;          счет «и» = 1/2 доли (длительность 1/8)

Счет в долях такта 1 2 3, доля 1 – сильная.



P.S.: в ВВ вторая доля такта исполняется с некоторым опережением по сравнению с равномерным распределением долей («опережающая» доля).

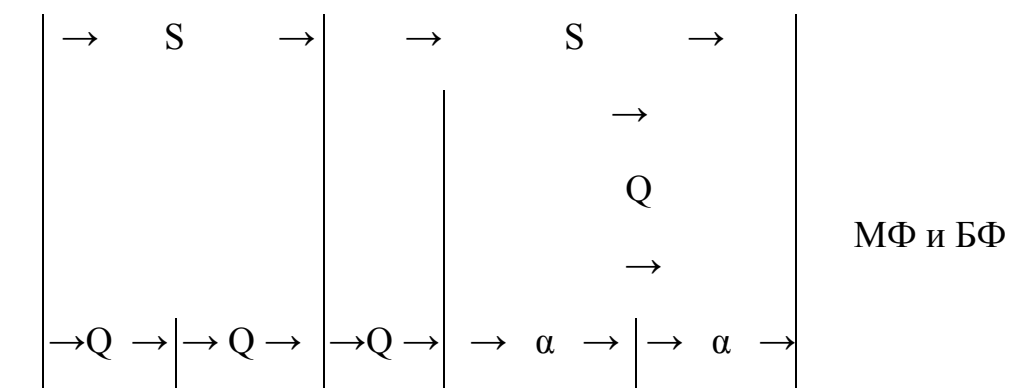
T Медленный счет (S) = 1 доля (длительность 1/4)

2/4; Быстрый счет (Q) = 1/2 доли (длительность 1/8)

Счет “α” – 1/4 доли (длительность 1/16)

Счет в долях такта 1 и 2 и

Все доли одинаково сильные.



Медленный счет (S) = 2 доли (длительность 2/4)

4/4; Быстрый счет (Q) = 1 доля (длительность 1/4)

Счет “и” (α) – 1/2 доли (длительность 1/8)

$$S = Q + Q$$

$$Q = \alpha + \alpha$$

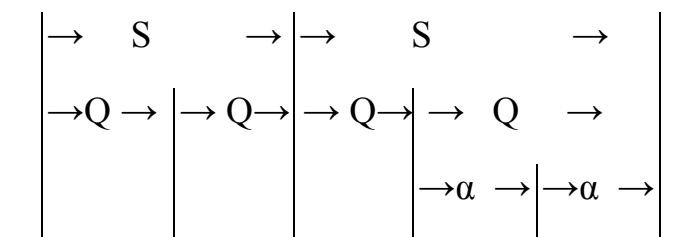


Таблица ритмов базовых фигур МВ.

1	1 такт	1→ →	2→ →	3→ →				Счет в долях такта. Закр. перемена с ПН, Закр. перемена с ЛН, Виск, Лев. кортэ, Задний виск, Внеш. перемена, Внешн. спин, Телемарк, Импетус, Лев. виск, Закр. крыло
2	2 такта	1→ →	2→ →	3→ →	1→ →	2→ →	3→ →	Лев. п-т, Прав. п-т Прав. спин-поворот Плетение в ритме вальса, Плетение из РР Правый фоллэвей-поворот
3	1 такт	1→ →	2→ →	4→ →	3→ →			Шассе из РР Поступательное шассе Двойной лев. спин Лок степ

4	1 такт	1→ → ½ д	4→ → ½ д	2→ → 1 доля	3→ → 1 доля				Лок в повороте Лок в повороте вправо
5	1 такт	1→ → 1 доля	2→ → 1 доля	3→ → ½ д	4→ → ½ д				Лев. фоллзвей и слип пивот
6	1 такт	1→ → 1 доля	2→ → ½ д	4→ → ½ д	3→ → ½ д	4→ → ½ д			Бегущий спин-поворот

Таблица ритмов базовых фигур МВ.

1	1 т	1→ → S→ 1 д	→ →	2→ → S→ → 1 д	1→ → S→ → 1 д	1→ → S→ → 1 д	Счет в долях такта, Шаг вперед-назад	
2	½ т	Q→ ½ д	→ Q→ → ½ д				Поступательное звено	
3	1 т	Q→ ½ д	→ Q→ → ½ д	S→ → 1 д			Поступат. боков. шаг, Рок с ЛН, Рок с ПН	
4	1 т	Q→ → ½ д	Q→ → ¼ д	α→ → ¼ д	S→ → 1 д		Браш-тэп	
5	2 т	Q→ ½ д	→ Q→ → ½ д	S→ → 1 д	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	S→ → 1 д	Основной лев. пов-т, Открытый лев. пов-т
6	1 ½ т	Q→ ½ д	→ Q→ → ½ д	S→ → 1 д	S→ → 1 д		Оверсвей	

7	1 T	Q→ → ½ д	→	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д				Форстеп, Форстеп-перемена, Фоллэвей-форстеп
8	1 ½ T	Q→ → ½ д	→	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	S→ → 1 д			Файвстеп, Мини-файвстеп
9	1 T	S→ → 1 д		Q→ → ½ д	Q→ → ½ д					
10	1 ½ T	S→ → 1 д		Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	S→ → 1 д				Закр. променад, Откр. променад, Заднее кортэ, Прав. пром. пов-т, Задний открыт. пром.
11	2 T	S→ → 1 д		Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	S→ → 1 д	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д		Правый твист-поворот, Фоллэвей-променад
12	2 T	S→ → 1 д	→	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	S→ → 1 д		Чейс

Таблица ритмов базовых фигур БФ.

1	1 T	1→ → 1 д	2→ → 1 д	3→ → 1 д	4→ → 1 д					Счет в долях такта
2	½ T	S→ 2 д	→							Левый пивот, ш. 4 правого пивот поворота
3	1 T	S→ 2 д	→	S→ 2 д	→					Кросс-свивл Зиг-заг
4	1 ½ T	S→ 2 д	→	S→ 2 д	→	S→ 2 Д	→			Перемена направления,ховер- кортэ, телемарк, ш. 4-6 пр. п-та с хэзитейшн, ш. 4-6 пр. спин –та
5	1 ½ T	S→ 2 д	→	S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д			Двойноц лев. спин
6	1 T	S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д					Ш. 1-3 пр. п-та лев. шассе п-т, быстр. откр. левый; четверт. п-т влево,

										кросс-шассе
7	1 ½ т	S→	→	Q→	Q→	S→	→			Четвертн. п-т вправо, поступат. шассе, локстеп, поступ. шассе справо, типл-шассе
		2 д	→	→	→	2 Д	→			
				1 д	1 д					
8	2 т	S→	→	Q→	Q→	Q→	Q→	S→	→	Фиш-тэйл, четыре быстрых бегущих
		2 д	→	→	→	→	→	2 д	→	
				1 д	1 д	1 д	1 д			
9	½ т	Q→	α→	Q→						Типси
		→	→	→						
		½ д	½ д	1 д						
10	1 т	Q→	→	Q→	S→	→				Бегущее окончание, Румба- кросс
		→	→	→	2 д	→				
		1 д	→	1 д						
11	1 ½ т	Q→	→	Q→	Q→	Q→	Q→			Шесть быстрых бегущих
		→	→	→	→	→	→			
		1 д	→	1 д	1 д	1 д	1 д			

Таблица ритмов базовых фигур МФ.

1	1 T	1→ → 1 д	2→ → 1 д	3→ → 1 д	4→ → 1 д					Счет в долях такта	
2	½ T	S→ 2 д	→							Внешний свивл, левый пивот (м.б. Q и α)	
3	1 ½ T	S→ 2 д	→	S→ 2 Д	→	S→ 2 д	→			Перемена направления ш. 4-6 пр. п-та	
4	1 T	S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д					Шаг перо, тройн. шаг, импетус, ш. 1-3 пр. п-та, перо- окончание, ховер-телемарк, изогнут. перо, тройной шаг по дуге	
5	2 T	S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Лев. поворот, прав. ховер- телемарк	
6	2 T	S→ 2 д	→	Q→ → ½ д	α→ → ½ д	Q→ → 1 д	S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Быстрое прав. плетение, прав. твист поворот
7		S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д				Лев. фоллзвей и слип-пивот	
8	1 ½ T	S→ 2 д	→	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д			Прав. телемарк, прав. зиг-заг из PP	
9	1 ½ T	S→ 2 д	→	Q→ → ½ д	α→ → ½ д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д	Q→ → 1 д		Быстр. открыт. левый поворот	

10	2 т	S→	→	Q→	Q→	Q→	Q→	Q→	Q→	Плетение из PP, прав. плетение, ховер-кросс
			2 д	→	→	→	→	→	→	
				1 д	1 д	1 д	1 д	1 д	1 д	
11	½ т	Q→ →	Q→							Ховер-перо
			→							
			1 д	1 д						
12	1 т	Q→ →	Q→	Q→	Q→					Топ-спин
			→	→	→					
			1 д	1 д	1 д					
13	1 ½ т	Q→ →	Q→	Q→	Q→	Q→				Плетение
			→	→	→	→				
			1 д	1 д	1 д	1 д				

#### 4. Развитие базового ритма фигур через:

- Ритмическую интерпретацию фигур

Например: Т – мини файвстеп → основной ритм QQQQ S  
→ ритм интр-ии QQ S S  
S<sub>α</sub> QQ S  
S<sub>α</sub> S S

- Внутритактовые ускорения и замедления

Например:

Т –	основ. лев. п-т	Q Q S	Q Q S	= 2 т
	↓	1 и 2и	1 и 2и	
	ускорение			
	↓			
	синкоп. лев. п-т	Q Q <sub>α</sub>	Q Q <sub>α</sub>	= 1 т
		1 и а	2 и а	

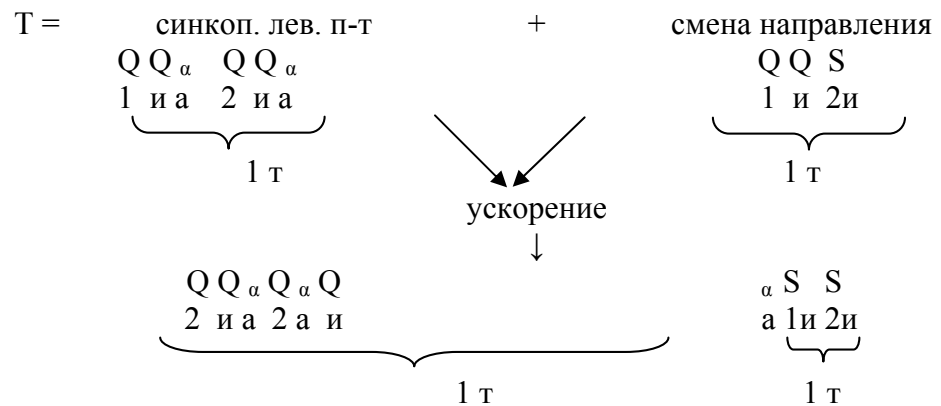
Например:

МВ –	прогрессив. шассе из PP	1	2 и	3
			↓	↓
			замедление	ускорение
			↓	↓
		1	2	3 и



- Межтактовые ускорения

Например:



5. Timing – понятие, характеризующее в спортивных танцах качество двигательных действий:

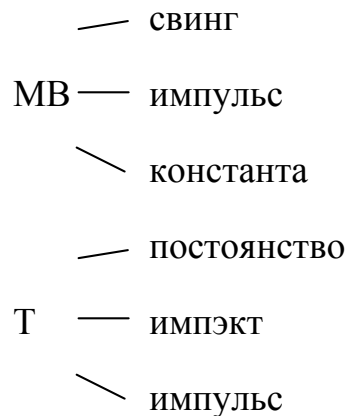
- Распределение движения тела в пространстве времени, внутри ритмов (Timing относится к понятиям «ритм» и «музыкальность». Касание стопой пола на определенную долю ритмического рисунка, распределение динамического действия тела в пространстве внутри определенных интервалов времени, т.е. то, что делается между основными ударами).
- Синхронность двигательных действий партнеров относительно друг друга (надо наступать на один и тот же момент удара; надо одинаково двигаться на дополнительные ритмы; сложность в стандартных танцах – партнер слышит и интерпретирует музыку, дама слышит музыку, но реагирует на нее через ощущения партнера).

6. Музыкальность:

- критерий судейства;
- распределение динамического действия тела в пространстве внутри определенных интервалов времени, т.е. как происходит движение в музыкальном пространстве и пространстве объема;
- ритмичность – касание стопой пола на удар, а как заполняется это временное пространство – музыкальность;
- музыкальность индивидуальна, но существуют границы музыкальных интервалов (ритм); движение, соответствующее этому времени не должно выходить за эти границы, но внутри оно может быть очень разным (это и есть индивидуальность);
- музыкальность – движения вообще  
– в построении вариаций
- музыкальность реализуется через:

- а) хорошее «ухо» (мы хотим слышать, музыкальные фразы, музыкальные акценты);
- б) физические действия (баланс, использование дв-я веса для создания тайминга);
- в) различные типы движения (меняем намерения → меняем движения)
  - свинг – скорость движения в середине
  - импульс – скорость вначале → затухание
  - константа – постоянное, непрерывное движение (по свинг. траектории, по прямой, по вертикальной прямой)
  - импэкт – удар
  - отскок = rebound

Например:



- реакция на музыку: музыка воспринимается, а затем показывается зрителю, т.е. технику нужно адаптировать к различному музыкальному сопровождению.

Например:

- прослушивание различных мелодий;
- попытка словесно охарактеризовать мелодию;
- исполнить вариацию с учетом особенностей конкретной мелодии (мягко, резко, ритмично, смягчив ритм и пр.).

7. Музыкальная форма – строение, структура музыкального произведения:

Фраза – два и более мотивов,

Предложение – из фраз,

Период – два предложения.

8. Фрайзинг – использование строения, структуры музыкального произведения в построении бальной хореографии. Хореография танца, как музыкальная идея (образованность, интеллект пары и тренера) состоит из:

- мыслей	32 т форма	наличие слуха, интуиции, Интеллекта
- выражений	16 т форма	
- фраз	8 т форма	особенности мелодии; наличие ритма и музыкального слуха исполнителя
- предложений	4 т форма	
- слов	2 т форма	
- слогов	музыкальный такт	Музыкальность основ (естественное гравитационное движение тела с использованием свинга, свея, ховера), музыкальность движения вообще
- букв	перенос веса на удар	

9. Структуры построения мелодий медленного вальса и медленного фокстрота похожи (но есть и различия, например, на уровне слов и слогов: EW – фигуры кратны одному такту, SF – два типа фигуры: 1 т фигуры (тип базов. фигур на трех шагах) и 1,5 т фигуры (тип плетения).

Структура построения мелодии МВ и Ф:

1 тип мелодии = 32 т. мысль x 3 р., где 32 т. мысль = 16 т. + 16 т.  
выражение выражение  
(тема) (завершение)

2 тип мелодии = 16 т. выражения, где 16 т. выражения = 8 т. + 8 т.  
фраза фраза  
(тема) (завершение)

Может быть двух, трехкратное повторение выражений (плюс могут быть вкрапления других музыкальных выражений).

3 тип мелодии = 8 т. фраза, где 8 т. фраза = 4 т. + 4 т.  
предложение предложение

1 вариант = 4 т. вопрос + 4 т. ответ

2 вариант = 2 т. и 2 т. + 2 т. и 2 т.  
слово слово слово слово  
| | | |  
вопрос ответ вопрос ответ

2 т. форма – слово = 1 т. + 1 т.



## **6. Танцы европейской программы: исторические корни и стиль исполнения**

Изучение танцев европейской программы будет неполным, если не обращаться к их происхождению и развитию, так как это имеет важное влияние на характер танца и стиль его исполнения. Экскурс в историю танца используется как составная часть объяснения нового материала, а также при обработке стилистических особенностей танца.

## **7. Танцевальные фигуры и вариации (учебные и конкурсные)**

В группах спортивного совершенствования изучаются пять европейских танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, быстрый фокстрот, медленный фокстрот. Основной лексической единицей являются фигуры и составляемые из них вариации (учебные и конкурсные). Фигуры и вариации различны по степени сложности и используются в зависимости от уровня мастерства пары, либо группы в целом (при этом учитываются «Правила о допустимых танцах и фигурах ФТСР» и современные тенденции исполнения).

Продолжение изучения основных фигур классов спортивного мастерства «Е», «Д» с точки зрения линий ритма, ведения. Эти фигуры, как правило, используются в подготовительных упражнениях и учебных вариациях для объяснения технических нюансов и тенденций исполнения.

Наряду с этим, рассматривается новый лексический материал – фигуры «С» и «открытого» классов, позы (Line), Developpe, прыжки и пр. Так, например позы (Line) изучаются с учетом особенностей их исполнения в зависимости от европейского танца, с учетом популярных входов в позы и выходов из поз, с учетом составления современных каскадов из поз.

Важно, чтобы работа по изучению лексического материала шла осознанно:

- Танцоры должны знать названия фигур, последовательность фигур в вариациях, предлагаемые ритмические рисунки (лексические и ритмические тесты);
- Танцоры должны знать, уметь объяснить и показать технические особенности исполнения фигур и вариаций (блиц-опросы, технические конкурсы);
- Танцоры должны уметь исполнять вариации в конкурсном режиме – полторы минуты с хорошей эмоциональной подачей (исполнение вариаций по одному с отяжелителями, конкурсные прогоны в конце или в начале занятия).

## Медленный вальс.

### Фигуры.

<b>Английский вариант</b>	<b>Русский вариант</b>	<b>Класс</b>
Closed Changes	Закрытые перемены	(«Е»)
Natural Turn	Правый поворот	(«Е»)
Reverse Turn	Левый поворот	(«Е»)
Natural Spin Turn	Правый спин-поворот	(«Е»)
Hesitation Change	Перемена хезитейшн	(«Е»)
Whisk	Виск	(«Е»)
Back Whisk	Виск назад	(«Е»)
Progressive Chasse	Поступательно шассе	(«Е»)
Outside Change	Наружная перемена	(«Е»)
Progressive Chasse toRight	Поступательное шассе вправо	(«Е»)
Chasse from PP	Шассе из ПП	(«Е»)
Forward and Backward Lock Step	Лок-степ вперед и назад	(«Е»)
Reverse Corte	Левое кортэ	(«Е»)
Drag Hesitation	Дрэг хезитейшн	(«Д»)
Telemark	Телемарк	(«Д»)
Open Telemark	Открытый телемарк	(«Д»)
Cross Hesitation	Кросс хезитейшн	(«Д»)
Wing	Крыло	(«Д»)
Impetus Turn	Импетус поворот	(«Д»)
Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот	(«Д»)

Chasse in PP	Шассе в ПП	(«Д»)
Weave	Плетение	(«Д»)
Weave from PP	Плетение из ПП	(«Д»)
Double Reverse Turn	Двойной левый спин	(«Д»)
Turning Chasse to Right	Шассе с поворотом вправо	(«Д»)
Turning Lock	Лок с поворотом	(«Д»)
Reverse Pivot	Левый пивот	(«Д»)
Curved Feather	Изогнутое перо	(«С»)
Curved Tree Step	Изогнутый тройной шаг	(«С»)
Turning Chasse to Left	Шассе с поворотом влево	(«С»)
Left Whisk	Левый виск	(«С»)
Closed Wing	Закрытое крыло	(«С»)
Natural Hairpin	Правая шпилька	(«С»)
Outside Spin	Наружный спин	(«С»)
Turning Lock to Back Lock	Лок с поворотом в боковой лок	(«С»)
Fallaway & Slip Pivot	Левый фоллэвей и слип пивот	(«С»)
Fallaway Whisk	Фоллэвей виск	(«С»)
Natural Twist Turn	Правый твист-поворот	(«С»)
Overturned Turning Lock	Перекрученный лок с поворотом	(«С»)
Double Open Telemark	Двойной открытый телемарк	(«С»)
Fallaway Natural Turn	Фоллэвей правый поворот	(«С»)
Running Spin Turn	Бегущий спин поворот	(«С»)

Double Natural Spin	Двойной правый спин	(«С»)
Extra Spin	Экстра спин	(«открыт»)
Standing Spin	Стэндинг спин	(«открыт»)
Telespin	Телеспин	(«открыт»)
Pivots	Пивоты	(«открыт»)
Big Top	Биг топ	(«открыт»)
Turning Lock to SlowLock to PP, Sway Chage	Поворотный лок в медленный лок в ПП, перемена наклона	(«открыт»)
Running Finish with Additional Steps	Бегущее окончание с дополнительным шагом	(«открыт»)
Syncorated Spins	Синкопированные спины	(«открыт»)
Overturn Spin Turn	Перекрученный спин-поворот	(«открыт»)
Double Reverse Overspin	Двойной левый оверспин	(«открыт»)

#### Учебные вариации.

A.

1. Правый поворот.
2. Закрытая перемена вперед с ПН.
3. Левый поворот.
4. Закрытая перемена с ЛН.

B.

1. Правый спин-поворот.
2. ш. 4-6 лев. поворота.
3. Левый поворот.
4. Виск
5. Шассе из ПП.

#### Конкурсные вариации.

A.

1. Перекрученный спин-поворот.



2. Синкопированный пивот в окончание спина.
3. Бегущее окончание с дополнительным шагом.
4. Синкопированное шассе.
5. Быстрый открытый левый и слип пивот.
6. Двойной левый оверспин.
7. Прогрессивное шассе.

В.

1. Бегущий спин-поворот.
2. Боковой кросс.
3. Фоллэвей и слип пивот.
4. ш. 1-3 левого поворота.
5. Левое ховер кортэ.
6. Внешний спин.
7. Перемена-хезитейшн.
8. Открытый телемарк.
9. Крыло.
10. Прогрессивное шассе вправо.

## Танго

### Фигуры.

<b>Английский вариант</b>	<b>Русский вариант</b>	<b>Класс</b>
Walk	Ход	(“Д”)
Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг	(“Д”)
Rock on LF, on LF	Рок на ЛН, на ПН	(“Д”)
Rock Turn	Рок-поворот	(“Д”)
Back Corte	Кортэ назад	(“Д”)
Closed Promenade	Закрытый променад	(“Д”)
Open Promenade	Открытый променад	(“Д”)
Back Open Promenade	Открытый променад назад	(“Д”)
Promenade Link	Променадное звено	(“Д”)
Basic Reverse Turn	Основной левый поворот	(“Д”)
Open Reverse Turn (Lady	Открытый левый поворот	(“Д”)

outside, Lady in line)	(дама сбоку, дама в линию)	
Progressive Side Step Reverse Turn	Левый поворот на поступательном боковом шаге	(“Д”)
Progressive Link	Прогрессивное звенго	(“Д”)
Four Step	Форстеп	(“Д”)
Mini Five Step	Мини-файвстеп	(“Д”)
Five Step	Файвстеп	(“Д”)
Whisk	Виск	(“Д”)
Brush tap	Браш-тэп	(“Д”)
Outside Swivel	Внешний свивл	(“Д”)
Four Step Change	Форстеп-перемена	(“Д”)
Natural Twist Turn	Правый твист-поворот	(“Д”)
Natural Promenade Turn	Правый променадный поворот	(“Д”)
Natural FourStep	Форстеп с поворотом	(“С”)
Fallaway Four Step	Фоллэвей форстеп	(“С”)
Left Whisk	Левый виск	(“С”)
Outside Spin	Наружный спин	(“С”)
Open Telemark	Открытый телемарк	(“С”)
Chasse	Шассе	(“С”)
Quick Chasse to Right	Быстрое шассе вправо	(“С”)
QuickBackward Lock	Быстрый лок назад	(“С”)
Right Spins	Правые спины	(“С”)
Reverse Fallaway & Slip Pivot	Левый фоллэвей и слип пивот	(“С”)

Outside SwivelTurning to Left	Наружный свивл с поворотом влево	(“С”)
Chase	Чейс	(“С”)
Stocking Walks (in PP, with turn, from same foot)	Стокин шаги (в ПП, с поворотом, с одноименных ног)	(“открыт”)
Side Cross	Боковой кросс	“открыт”)
Fan (“In & Out”)	Веер (Ин-аут)	(“открыт”)
Promenade Lock	Променадный лок	(“открыт”)
Flick Ball Change	Флик бол чендж (на месте, с продвижением)	(“открыт”)
Back Check	Бэк чек	(“открыт”)
Telespin	Телеспин	(“открыт”)
Rondway Twist Turn	Твист поворот с рондом	(“открыт”)
Syncorated Basic Reverse Turn	Синкопированный основной левый поворот (венский кросс)	(“открыт”)
Extra Spin	Экстра спин	(“открыт”)
Top Spin	Топ спин	(“открыт”)

Учебные вариации.

A.

1. Мини-файвстеп. QQQQ S
2. Закрытый променад. S QQ S
3. Открытый левый поворот (дама сбоку). QQ S QQ S
4. Прогрессивное звено. QQ
5. Правый променадный поворот в рок-поворот. S QQ S QQ S QQ S

B.

1. Прогрессивное звено. QQ

2. Правый твист-поворот. S QQ S QQ
3. Открытый променад. S QQ S
4. Внешний свивл. S
5. ш. 2-3 променадного звена. QQ

Конкурсные вариации.

A.

1. Мини файвстеп. QQQQ S
2. Закрытый променад. S QQ S
3. Быстрый открытый левый поворот (дама сбоку) и слип-pivot. QQQQ
4. Синкопированный основной левый поворот. QQ<sub>α</sub>QQ<sub>α</sub>
5. Телемарк с закрытым окончанием. QQQQ
6. Прогрессивное звено. QQ
7. Правый променадный поворот во внешний спин. S QQ QQQQ
8. Двойной чейс. S<sub>α</sub>QQ S<sub>α</sub>QQ
9. Быстрое шассе вправо. Q<sub>α</sub>Q
10. Прогрессивное звено. QQ

B.

1. Два медленных шага, ЛН, ПН. S S
2. Открытый левый поворот (дама - в линию). QQ S
3. Слип-pivot. α
4. Файвстеп. QQ S<sub>α</sub> S
5. Шаг – подставка в ПП. S<sub>α</sub>
6. Три стокин шага в ПП. S S S S S S
7. Закрытое окончание. QQ S

C.

1. Мини файвстеп. QQQQ S
2. Флик бол чейндж в боковой кросс. S QQ<sub>α</sub>QQ<sub>α</sub>
3. Левый фоллзвей и слип-pivot. QQQQ
4. Файвстеп. QQ S<sub>α</sub> S
5. Правый променадный поворот в правый твист-поворот. S QQ QQ Q<sub>α</sub> Q S

D.

1. Натуральный променадный поворот ш. 1-3. S QQ
2. Пивоты. QQ
3. Синкопированные локи назад и хезитейшн. Q<sub>α</sub>Q S
4. Лок в ш. 4-6 синкопированного основного левого поворота. αQQ<sub>α</sub>
5. Левый фоллзвей и слип-pivot. QQQQ
6. Открытый левый поворот (дама - сбоку) с дополнительными шагами. QQ Q<sub>α</sub>Q QQ S

## Венский вальс.

Фигуры.

<b>Английский вариант</b>	<b>Русский вариант</b>	<b>Класс</b>
Natural Turn	Правый поворот	(“Е”)
Reverse Turn	Левый поворот	(“Д”)
Forward Change Steps – Natural to Reverse	Перемена вперед – из Правого поворота в Левый	(“Д”)
Forward Change Steps – Reverse to Natural	Перемена вперед – из Левого поворота в Правый	(“Д”)
Backward Change Steps – Natural to Reverse	Перемена назад – из Правого поворота в Левый	(“С”)
Backward Change Steps – Reverse to Natural	Перемена назад – из Левого поворота в Правый	(“С”)
Reverse Fleckerl	Левый флекерл	(“открыт”)
Natural Fleckerl	Правый флекерл	(“открыт”)
Contra Check	Контра-чек – 1 такт – 2 такта	(“открыт”)
Pivots	Пивоты	(“открыт”)
Left Whisk	Левый виск – 2 такта	(“открыт”)

### Учебная вариация.

1. Правый поворот (1 – 7 такт).
2. Перемена назад – из правого поворота в левый (8 такт).

3. Левый поворот (1 – 7 такт).
4. Перемена вперед – из левого поворота в правый (8 такт).

### Конкурсные вариации.

А.

1. Правый поворот (1 – 7 такт).
2. Перемена назад – из правого поворота в левый (8 такт).
3. Левый поворот (1 – 6 такт).
4. Левый фликекерл (7 – 8 такт).
5. Правый фликекерл (1 – 8 такт).
6. Правый поворот (1 – 8 такт).

В.

1. Поклон (1 – 4 такт).
2. Правый поворот (1 – 7 такт).
3. Пивоты (8 такт).
4. Правый поворот (1 – 8 такт).
5. Перемена вперед – из правого поворота в левый (1 такт).
6. Левый поворот (2 – 8 такт).
7. Левый фликекерл (1 – 7 такт).
8. Контра-чек (8 такт).
9. Правый фликекерл (1 – 7 такт).
10. Пивоты (8 такт).
11. Правый поворот (1 – 8 такт).

С.

1. Поклон (1 – 4 такт).
2. Левый поворот (1 – 2 такт).
3. Левый фликекерл (3 – 4 такт).
4. Левый поворот (5 – 6 такт).
5. Левый фликекерл (7 – 8 такт).
6. Контра-чек (1 – 2 такт).
7. Правый фликекерл (3 – 7 такт).
8. Пивоты (8 такт).
9. Правый поворот (1 – 8 такт).

### **Медленный фокстрот.**

#### Фигуры.

**Английский вариант**

**Русский вариант**

**Класс**

Feather Step	Перо-шаг	(«С»)
Feather Finish	Перо-финиш (из 3х шагов в один план, из 4х шагов в два плана)	
Feather Ending	Перо-окончание	
Hover Feather	Ховер-перо	
Curved Feather	Изогнутое перо	
Backward Feather	Перо назад	
Three Step	Тройной шаг	
Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг	
Natural Turn	Правый поворот	
Open Natural Turn from PP	Открытый правый поворот из ПП	
Natural Twist Turn	Правый твист-поворот	
Hover Cross	Ховер кросс	
Reverse Turn	Левый поворот	
Quick Open Reverse Turn	Быстрый открытый левый поворот	
Reverse Wave	Левая волна	
Extended Reverse Wave	Продолженная левая волна	
Double Reverse Spin	Двойной левый спин	(«открыт»)
Change of Direction	Перемена направления	
Impetus Turn	Импетус поворот	
Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот	
Telemark	Телемарк	

Open Telemark	Открытый телемарк	
Hover Telemark	Ховер телемарк	
Natural Telemark	Правый телемарк	
Natural Hover Telemark	Правый ховер телемарк	
Weave from PP	Плетение из ПП	
Natural Weave	Правое плетение	
Natural Fallaway Weave	Правой фоллэвей плетение	
Weave	Плетение	
Quick Natural Weave	Быстрое правое плетение	(«открыт»)
Whisk	Виск	
Whisk to Left	Виск влево	
Fallaway Whisk	Фоллэвей виск	
Reverse Fallaway & Slip Pivot	Левый фоллэвей и слип пивот	
Reverse Bounce in Fallaway	Левый баунс фоллэвей	(«открыт»)
Outside Swivel	Наружный свивл	
Natural Zig Zag from PP	Правый зиг-заг из ПП	
Progressive Chasse to Right	Прогрессивное шассе вправо	(«открыт»)
Checked Reverse Turn	Приостановленный левый поворот	(«открыт»)
Checked Natural Turn	Приостановленный правый поворот	(«открыт»)
Telespin	Телеспин	(«открыт»)
Quick Pull Step to Curved	Быстрый пулл-степ в изогнутое перо	(«открыт»)
Quick Outside Spin	Быстрый внешний спин	(«открыт»)



### Учебные вариации.

A.

1. Перо-шаг. S QQ
2. Левый поворот. S QQ S QQ
3. Тройной шаг. S QQ
4. Правый поворот. S QQ S S S

B.

1. Перо-шаг. S QQ
2. Левый поворот. S QQ S QQ
3. ш. 1 - 4 левой волны. S QQ S
4. Плетение. QQ QQQQ
5. Фоллэвей и слип пивот. QQQQ
6. Перемена направления. QQ S

### Конкурсные вариации.

A.

1. Перо-шаг. S QQ
2. Левый баунс фоллэвей QQQQ и перо-финиш. QQQQ
3. ш. 1 – 4 левой волны (или тройной шаг S QQ, ховер кросс S QQ QQ QQ).
4. Прогруссивное шассе вправо. S Q<sub>α</sub>Q
5. Перо-финиш. QQQQ
6. Фоллэвей и слип пивот. QQQQ
7. Перемена направления с наклоном влево. QQ S

B.

1. Перо-шаг. S QQ
2. Прогрессивное шассе вправо. S Q<sub>α</sub>Q
3. Перо-финиш. QQQQ
4. Синкопированный левый поворот (венский кросс). QQ<sub>α</sub> QQ<sub>α</sub>
5. Перемена направления. QQ S
6. Внешний свивл. S
7. Плетение из ПП с двумя дополнительными шагами. S QQQQ QQQQ

## Быстрый фокстрот.

### Фигуры.

<b>Английский вариант</b>	<b>Русский вариант</b>	<b>Класс</b>
Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо	(«Е»)
Quarter Turn to Left	Четвертной поворот левый	
Progressive Chasse	Прогрессивное шассе	
Natural Turn	Правый поворот	
Natural Hesitation Turn	Правый поворот с хезитейшн	
Natural Spin Turn	Правый спин-поворот	
Chasse Reverse Turn	Левый шассе поворот	
Lock Step Forward & Backward	Лок степ вперед и назад	
Progressive Chasse to Right	Прогрессивное шассе вправо	
Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо	
Natural Pivot Turn	Правый пивот поворот	
Cross Chasse	Кросс шассе	
Zig Zag	Зиг заг	
Running Finish	Бегущее окончание	(«Д»)
Reverse Pivot	Левый пивот	
Running Zig Zag	Бегущий зиг-заг	
Change of Direction	Перемена направления	
Cross Swivel	Кросс свивл	
Running Right Turn	Бегущий правый поворот	
Telemark	Телемарк	
Impetus Turn	Импетус поворот	

Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих	
Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево	
V 6	В 6	
Double Reverse Spin	Двойной левый спин	
Tipsy	Типси	(«С»)
Quick Open Reverse	Быстрый открытый левый поворот	
Open Impetus	Открытый импетус	
Open Telemark	Открытый телемарк	
Hover Corte	Ховер корте	
Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих	
Turning Lock	Лок с поворотом	
Natural Hairpin	Правая шпилька	
Overtured Turning Lock	Перекрученный лок с поворотом	
Rumba Cross	Румба кросс	
Fish Tail	Фиш тейл	
Drag	Дрэг	
Running Spin Turn	Бегущий спин поворот	
Outside Spin	Наружный спин	
Step Hop	Степ-хоп	(«открыт»)
Step Hop with Turn	Степ-хоп с поворотом	
Step Hop in PP	Степ-хоп в ПП	
Woodpecker	Вудпекер	
Pepper Pot	Пеппер пот	

	Чарльстон	
	Скупэ шассе	
	Скатэ шассе	

Учебные вариации.

A.

1. Правый спин поворот.
2. Поступательное шассе ДЦ.
3. Быстрый открытый левый поворот.
4. Поступательное шассе ДС.
5. Типпл шассе влево.
6. 2 – 4 лока назад.
7. Бегущее окончание.

B.

1. Открытый правый поворот. S QQ
2. Бегущее окончание. S QQ
3. Открытый правый поворот. S QQ
4. Бегущее окончание. S QQ
5. Степ хоп с поворотом с ПН  $S_{\alpha}$ , Степ хоп с поворотом с ЛН.  $S_{\alpha}$
6. Скупэ шассе вправо S S + Скатэ шассе вправо.  $Q_{\alpha}Q_{\alpha} S$
7. Скупэ шассе влево  $S_{\alpha} S$  + Скатэ шассе вправо  $Q_{\alpha}Q_{\alpha} S$  + Пеппер пот вперед.  $Q_{\alpha}Q QQ$

Конкурсные вариации.

A.

1. Правый спин поворот. S QQ S S S
2. Поступательное шассе ДЦ. S QQ S
3. Закрытое крыло. S QQ
4. Закрытый телемарк. S S S
5. Лок степ вперед. S QQ S
6. 1 – 3 правого поворота. S QQ
7. Открытый импетус. S S S
8. Открытый правый поворот из ПП. S QQ
9. Внешняя перемена ДЦ. S QQ
10. Быстрый открытый левый поворот. S S QQ
11. Четыре быстрых бегущих. S QQQQ S

B.

- |  |                     |                |
|--|---------------------|----------------|
| 1. Перекрученный правый спин поворот.                                    | S QQ S QQ           |                |
| 2. ш. 5 – 6 правого спин поворота.                                       | S S                 |                |
| 3. Перекрученный лок с поворотом.  | QQQQ                |                |
| 4. Синкопированное шассе в ПП – 2 р.                                     | S Q <sub>α</sub> Q  |                |
| 5. Степ хоп с поворотом с ПН S <sub>α</sub> , Степ хоп с поворотом с ЛН. |                     | S <sub>α</sub> |
| 6. Пеппер пот.   | Q <sub>α</sub> Q QQ |                |
| 7. Бегущее окончание.  | S QQ                |                |
| 8. Открытый правый поворот.  | S QQ                |                |
| 9. Бегущее окончание ДЦ.   | S QQ                |                |
| 10. Быстрый открытый левый поворот.                                      | S S QQ              |                |
| 11. Шесть быстрых бегущих.   | QQQQQQ              |                |

### Позы.

Классификация некоторых поз.

#### I. Позы влево:

A.

1. Свей (Sway – “наклон”), свей из ПП.
2. Оверсвей (Oversway – “сверхнаклон”), дроповерсвей (Drop oversway – “сверхнаклон с падением).
3. Оверсвей троувей (Oversway through away) – продолженный оверсвей, сверхнаклон с откидыванием”).
  - а) Old style (через верх)
  - б) Modern (внизу)

B. Хинч (Hinge – “петля”).

- а) у партнера – как оверсвей
- б) у партнера – как левый виск

C. Испанский дрэг (Spanish Drag).

#### II. Позы вправо:

A.

1. Ланч (Lunge – “выпад”, Right foot lunge).
2. Сейм фут ланч (Same foot lunge – “выпад с одноименных ног”).

B. Хинч (Hinge).

C. Эрос-лайн (“Eros”-line).

#### III. Контрчек (Contra Check Line).

Особенности исполнения позировок в зависимости от европейского танца.

Например: Contra Check Line.

- Медленный вальс – вес переносится на опорную ногу больше;
- Венский вальс, быстрый фокстрот – вес переносится на опорную ногу меньше, это больше похоже на вкручивание штопора;
- Танго – контрчек как правило более плоский, чем в свинговых танцах.

#### Популярные входы в позы и выходы из поз.

Например: Контрчек

- Венский вальс: левый флекерл – контрчек – слип пивот – правый флекерл;
- Быстрый фокстрот: плетение ПП – степ хоп в закрытую позицию – контрчек – слип пивот – пивоты со степ хопом.

Например: Оверсвей

- Танго: ш. 1–2 телемарка – оверсвей – шассе вправо – виск – ш. 2-3 променадного звена.

Например: Левый хинч

- Медленный вальс: двойной левый оверспин – хинч – правые пивоты в окончание спина.

#### Каскады из поз.

Например:

- Танго: ш. 1-2 телемарка, оверсвей троувей, поворот в закрытую позицию, сейм фут ланч, левые пивоты, контрчек, выход в ПП.

Например:

- Медленный вальс: быстрый открытый левый, оверсвей троувей, Grand Rond, правый хинч с Developpe, левый пивот с оверсвей, выход в ПП, открытый правый поворот.

#### Сокращения, принятые в тексте:

Впд – вперед

Нзд - назад

ПН - правая нога

ЛН – левая нога

ЛТ – линия танца

ДЦ – диагональ к центру  
ДС – диагональ к стене  
Ц - центр  
ВП – вправо  
ВЛ – влево  
ПП – променадная позиция  
КПП – контр променадная позиция  
ППДК – позиция противодвижения корпуса  
ПДК - противодвижение корпуса  
М – медленно  
Б – быстро