

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директорка Державного науково-методичного
центру змісту культурно-мистецької освіти
Марина БРИЛЬ
«30» 2024 р.



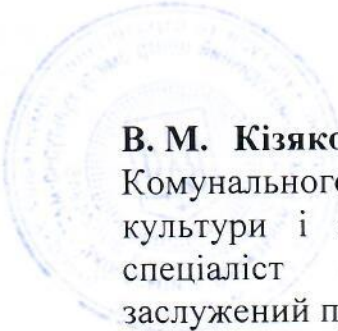
МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ЗМІСТУ КУЛЬТУРНО-МИСТЕЦЬКОЇ ОСВІТИ

Методика народно-сценічного танцю
Посібник для викладачів закладів фахової передвищої
мистецької освіти

Галузь знань 02 Культура і мистецтво
Спеціальність 024 Хореографія
Спеціалізація «Народна хореографія»

Київ – 2024

Укладачі:



В. М. Кізяков, викладач хореографічних дисциплін Комунального закладу «Херсонський фаховий коледж культури і мистецтв» Херсонської обласної ради, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист, заслужений працівник культури України;

Т. А. Макарчук-Шакула, викладачка хореографічних дисциплін, голова циклової комісії «Народна хореографія» Комунального закладу «Херсонський фаховий коледж культури і мистецтв» Херсонської обласної ради, спеціалістка вищої категорії, викладачка-методистка.

Рецензенти:

Ю. В. Бобровник, завідувачка відділення народно-сценічного танцю, голова циклової комісії відділення народного танцю, викладачка кафедри хореографії та мистецьких дисциплін Коледжу хореографічного мистецтва «Київська муніципальна академія танцю імені Сержа Лифаря», спеціалістка вищої категорії, членкиня Національної хореографічної спілки України;

О. П. Копильчак, викладач Комунального закладу Львівської обласної ради «Львівський фаховий коледж культури і мистецтв», спеціаліст вищої категорії, викладач-методист.

Відповідальна
за випуск

Олена ВЛАСЕНКО

Рекомендовано

на засіданні циклової комісії

Комунального закладу «Херсонський фаховий коледж культури і мистецтв» Херсонської обласної ради

(протокол від 02.12.2023 р. № 5)

© Кізяков В. М., Макарчук-Шакула Т. А., 2024 р.

© Державний науково-методичний центр змісту культурно-мистецької освіти, 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Методика виконання вправ біля станка. I рік навчання	6
ЕКЗЕРСИС №1	27
Методика виконання вправ біля станка. II рік навчання	377
ЕКЗЕРСИС № 2	455
Методика виконання вправ біля станка. III рік навчання	54
ЕКЗЕРСИС № 3	63
Методика виконання вправ біля станка. IV рік навчання	77
ЕКЗЕРСИС № 4	85
ТАНЦІ НА СЕРЕДИНІ ЗАЛИ	101
Танці Південної України (Херсонщини)	101
Кримськотатарський танець	106
Латиський танець	111
Естонський танець	114
Литовський танець	119
Молдовський танець	122
Іспанський танець	126
Польський танець	134
Угорські танці	144
Азербайджанський танець	154
Грузинський танець	166
Індійський танець	172
Циганський танець	175
ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА	182

ВСТУП

Народно-сценічний танець з часом повинен видозмінюватись та вдосконалюватись. У ньому, як і в інших видах хореографічного мистецтва, основою є танцювальний рух як емоційно-пластичний засіб передачі думки, почуття ритму, музикальності, виразності тощо. В основу екзерсису біля станка з народно-сценічного танцю покладено чергування вправ. Це робиться для того, щоб навантаження на м'язи та зв'язки відбувалось поступово, переходячи з однієї групи на іншу. А також необхідно, щоб відбувалось чергування характеру і темпів вправ. Вірний, розумний розподіл навантаження на м'язи сприяє розвитку м'язового апарату танцівника.

Традиційно заняття з народно-сценічного танцю складається з двох частин:

1. Вправи біля станка.
2. Вправи для рук (*port de bras*), етюди та танці на середині зали.

Тренувальні вправи біля станка застосовують для розігріву м'язів всього тіла, для розвитку технічних навичок та підготовлюють танцівника до виконання комбінацій, етюдів і танців на середині зали.

Метою екзерсису є підготовка суглобно-м'язового апарату до виконання найрізноманітніших танцювальних рухів, вправ, комбінацій. Вправи біля станка сприяють розвитку: еластичності м'язів, рухливості стопи та тазостегнового суглоба, сили ніг, виворітності, пластичності, техніки і чіткості виконання, легкості кидка, підтягнутості корпусу, гнучкості спини та координації всіх частин тіла. Екзерсис біля станка допомагає розкриттю характеру виконання, розвиває витривалість і вміння керувати роботою м'язів в будь-якому музичному темпі, дисциплінує тіло виконавця.

Екзерсис має певне чергування навантаження на різні групи м'язів, яке складається з чіткої послідовності:

- *plie (demi ma grand)*;
- *battement tendu*;
- *battement tendu jete*;
- каблучний *battement*;
- *rond de jamb (par terre, на 45°, rond de pied)*;
- *battement fondu*;
- «мотузочка» (у книзі «Теорія українського народного танцю»

В. М. Верховинець назвав цей рух – «доріжка дрібна з підскоком назад», але цей рух існує не тільки в українському танці. Керівники хореографічних колективів, викладачі, хореографи, у більшості випадків, використовують назву «мотузочка»);

- *pas tortille*;
- *flic-flac*;
- *adagio*;
- вистукування;

- *grand battement jete.*

Рухи екзерсису біля станка мають певні назви, але деякі з них входять до групи *battement* і мають нумерацію. За складністю виконання ці *battement* вивчаються не за нумерацією як вони є. Тому для навчання доцільніше вказувати назву того чи іншого руху *battement*.

Вправи біля станка повинні бути: короткочасними та конкретними за своїм завданням; комбінації будуються в конкретному національному характері і відповідають йому; комбінації повинні бути в характері того танцю, в якому існує той рух, на який складається вправа. Комбінації будуються від простого до складного, зазвичай у напрямку вперед, вбік, після чого йде додавання рухів національного характеру й у зворотному напрямку (назад, вбік) і завершується танцювальним уривком. Вони належать до вправ: *battement tendu; battement tendu jete; каблучний battement; battement fondu; adagio; grand battement jete.*

Комбінації повинні відповідати музичному супроводу. Музика в свою чергу має відтворювати характер руху, тобто *plie* – повільні, *battement tendu* – чіткі тощо. Комбінації зазвичай складаються на 24, 32, 42 такти, можуть бути тільки з однієї ноги, а можуть існувати і з обох ніг.

Заняття на середині зали – це робота над етюдами та танцями, освоєнням колориту і техніки та опанування манерою виконання різноманітних танців світу, набуттям артистичності, пластичної виразності виконання.

Етюди та танці можуть бути двох напрямів:

- народно-сценічні танці;
- академічні (характерні танці).

Починати заняття на середині зали слід з проходженням позицій рук (*port de bras*), потім розучуються позиції та положення рук конкретного національного танцю, далі вивчаються основні кроки й рухи, які потім об'єднуються у комбінації. Відпрацювавши всі необхідні рухи, розпочинають вивчення конкретного етюд чи танцю.

Музичний супровід, який використовується під час заняття, слід обирати надзвичайно ретельно, перевіряти відповідність його національним особливостям танцю.

Етюди, які будуються на матеріалі народного танцю, повинні ставитися на народну музику, для композицій з академічних танців музичний супровід може складатися з фрагментів класичних балетів.

За програмою курсу з народно-сценічного танцю на вивчення виносяться такі народні та академічні танці: Півдня України (Херсонщини) кримськотатарський, країн Балтії, молдовський, польський, угорський, іспанський, азербайджанський, грузинський, індійський, циганський. Теоретичний і методичний матеріал з викладання саме цих народних і академічних танців увійшов до посібника.

Методика виконання вправ біля станка. I рік навчання

Постановка корпусу

Мета та завдання першого року навчання – постановка корпусу, від якої залежать подальші можливості виконавця у володінні вправами, рухами народно-сценічного танцю та танцювальності під час їх виконання.

Постановка корпусу вивчається на першому занятті обличчям до станка або на середині зали. Виконавці стають обличчям до станка у I виворітну позицію, руки вільно опущені вздовж корпусу. На музичний вступ руки кладуться на станок, зап'ястя опущені вниз. Всі п'ять пальців на станку звернуто зверху. Під музичний супровід, послідовно, починаючи знизу, потрібно підтягнути м'язи ніг литкові та стегнові, сідниці підтягуються та подаються через низ вперед. Підтягуються м'язи живота. Це можливо, коли плечі опущені та розгорнуті, а центр грудної клітки спрямований догори. Потрібно стиснути м'язи під лопатками, але неприпустимо збирати лопатки позаду, їх потрібно направляти донизу. М'язи не можна стискати, їх необхідно підтягувати догори всі, крім плечей та лопаток, які спрямовані вниз. Підборіддя злегка підняте. Ця постава фіксується на 4 або 8 тактів, потім м'язи послаблюються. Вправа повторюється декілька разів. Потім вона може бути виконана на середині зали.

Підготовче *port de bras*

Вихідне положення. Ноги у вільній I позиції. Руки опущені донизу вздовж ніг. Кисті зібрані в кулак і спрямовані тильною стороною вперед.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – руки з вихідного положення через підготовче положення класичного танцю підіймаються у I позицію. Руки в округлій формі, лікті донизу не звисають. Пальці зібрані, долоня розгорнута догори. Під час руху рук голова нахилиється до лівого плеча, погляд у долоню правої руки. Плечі під час руху не повинні посуватися вперед.

2 такт – пауза.

3 такт – руки переводяться, починаючи рух вперед, вбік, у II позицію. Лікоть утримується, долоня спрямована догори. Голова повертається у профіль за рухом правої руки.

4 такт – пауза.

5 такт – руки, притримуючи лікоть, переводяться у I позицію.

6 такт – пауза.

7 такт – повертаючи долоні донизу, руки закриваються на талію. Голова супроводжує рух рук.

8 такт – голова *en face*.

Під час руху рук голова супроводжує рух однієї з них. Коли ця вправа вивчена у цьому музичному розкладі, вона виконується на 4 такти 2/4, надалі на 2 такти 2/4.

Усі вправи екзерсису в цьому семестрі вивчаються спочатку обличчям до станка, а потім, тримаючись за станок однією рукою.

Усі вправи, які виконуються хрестом, вивчаються спочатку вбік, потім вперед, назад і хрестом.

Demi plie

Маленькі присідання. Вони вивчаються з I, потім II, V позицій.

Музичний розмір: 2/4 або 4/4.

1–2 такти – *demi plie* донизу, п'ятки від підлоги не відриваються. Мізинець стопи тримається на підлозі. Не потрібно переносити вагу корпусу на великий палець стопи. Корпус міцний та підтягнутий. Голова відвернута від станка.

3–4 такти – не затримуючись у нижній точці, коліна вирівнюються.

Цей рух розвиває виворітність у тазостегновому суглобі, а також силу м'язів ніг. Правильне виконання *demi plie* є запорукою високого стрибка.

Завершуючи рух, перейти у II позицію. Виконати його з II позиції, де вага корпусу спрямована між двох ніг.

У V позиції одна нога знаходиться попереду іншої, стегна можуть розвертатись у діагональ, тому потрібно стегно ноги спереду відводити назад, а стегно ноги ззаду спрямувати вперед. Вага корпусу розташовується на дві ноги рівномірно. П'ятки тримаються на підлозі.

Коли вивчено *battement tendu*, перехід з позиції в позицію виконується через *battement tendu*. Коли вправа засвоєна обличчям до станка, вона виконується, тримаючись за станок однією рукою.

Виконавець повинен стояти таким чином, щоб рука лежала на станку попереду корпусу, а лікоть знаходився поруч з корпусом. Усі пальці руки лежать на станку зверху, зап'ястя спрямовано донизу.

На *preparation* вільна рука виконує підготовче *port de bras* і кладеться на талію.

У завершеному вигляді *demi plie* у цьому семестрі виконується на 2 такти 2/4 або 1 такт 4/4, надалі виконується на 1 такт 2/4, а потім на пів такту 2/4.

Grand plie по I, II, III (V) позиції

Grand plie – велике чи повне присідання.

Вихідне положення: I позиція ніг, обличчям до станка.

Музичний розмір: 2/4.

Підготовка 4 такти.

1–2 тактики – пауза. Перевірити постановку корпусу.

3–4 тактики – підійняти руки над станком, покласти кисті рук на станок.

1–4 такти – опуститись до положення *demi plie*, розкриваючи коліна вбік і подаючи куприк вперед. Прослідкувати за тим, щоб не відбувався завал на внутрішню частину ступні.

5–8 такти – опуститись вниз, посилюючи виворітність у паху, поступово відокремлюючи п'ятки від підлоги. Слідкувати, щоб сідничні м'язи не послаблялись і не відставлялись назад, «ламаючи» поперековий

відділ хребта. Досягаємо нижчої точки *grand plie*, що збігається із закінченням 8-го такту. Прослідкувати за положенням сідниць, які не повинні опуститись на п'ятки.

9–12 такти – підняти з повного присідання до *demi plie*, слідкуючи за тим, щоб п'ятки ставилися на підлогу у виворітне положення.

13–16 такти – підняти з *demi plie*, слідкуючи за виворітністю колін.

Протягом всього руху прослідкувати за підтягнутістю корпусу, щоб рух був безперервним без пауз та відпочинку.

Методика виконання *grand plie* з V позиції така ж, як і при виконанні з I позиції.

По II позиції в методиці виконання змінюється лише те, що досягаючи нижчої точки *grand plie*, п'ятки обох ніг не відриваються від підлоги, інші правила виконання залишаються незмінні. В завершеному вигляді в цьому семестрі рух виконується на 4 такти 2/4 або на 2 такти 4/4, надалі виконується на 2 такти 2/4, а потім на 1 такт 2/4.

Комбінується *demi* та *grand plie* з *releve*, *port de bras*, обертами, *soutenu*, позами, рухами національного характеру, в якому складається комбінація.

Різкі *demi* та *grand plie* по I, II й V позиціях

Вихідне положення: I позиція ніг, однією рукою за станок.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука, проходячи I позицію, відкривається в II позицію.

2 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1 такт – 1 – різко опуститись у *demi (grand) plie*, так, щоб коліна обох ніг були у виворітному положенні, сідничні м'язи підтягнуті, куприк поданий вперед.

і 2 – починаємо виростати з *demi (grand) plie*, рухаючись повільно, плавно, відчуваючи опір.

2 такт – продовжуємо плавно виростати, слідкуючи за виворітністю колін та постановкою корпусу. Завершення руху повинно збігтися із закінченням 2 такту.

Рух може виконуватись і навпаки: повільно і плавно опускаючись у *demi (grand) plie* та різко піднімаючись з напівприсідання (повного присідання).

Battement tendu

Battement tendu (в перекладі «напружений, натягнутий») – це виведення ковзним рухом по підлозі працюючої ноги «на носок» у напрямку вперед, вбік і назад й повертання ноги у вихідне положення. Ця вправа розвиває силу ніг, рухливість гомілковостопного суглоба, виразність і рухливість стопи, техніку. У народно-сценічному танці *battement tendu* має декілька різноманітних форм. Спочатку вивчається класична форма руху. Спочатку обличчям до станка з I позиції у напрямках вбік, вперед, назад, хрестом. Потім, тримаючись за станок однією рукою, у тій же послідовності.

За тією ж схемою вивчається рух з III(V) позиції.

Вихідне положення: I позиція.

Музичний розмір: 2/4 або 4/4.

Рух виконуємо вперед. Музичний розмір: 2/4.

1–2 такти – проковзуючи всією стопою по підлозі, працююча нога виводиться у заданому напрямку: нога виводиться п'яткою, в кінці руху стопа, дотягуючи пальці, спрямовує п'ятку догори. У відкритому положенні п'ятки обох ніг знаходяться на одній лінії. Необхідно слідкувати, щоб стегно не рухалося за працюючою ногою, коліна не згиналися.

3–4 такти – пауза.

5–6 такти – працююча нога закривається у вихідне положення. Рух починається з відведення назад пальців ніг, переводячи їх на півпальці, а потім на всю стопу. Коліна витягнуті, сідничні м'язи зібрані й тримаються вперед.

7–8 такти – пауза.

Коли рух відпрацьовано, у цьому темпі він виконується на 4 такти 2/4, надалі рух виконується на 2 такти 2/4 та 1 такт 2/4, а потім на пів такту 2/4.

Рух виконуємо в бік. Музичний розмір: 2/4.

1–2 такти – працююча нога, рухаючись всією стопою по підлозі, відкривається вбік, поступово переходячи на півпальці й витягуючи їх. Під час руху п'ятка активно подається вперед, мізинець тягнеться до підлоги. У відкритому положенні обидві ноги повинні знаходитись на одній лінії. Стопа, підйом, пальці сильно витягнуті.

3–4 такти – працююча нога, починаючи рух до опорної ноги, переводиться з витягнутої стопи на півпальці, а потім на всю стопу. Коліна ніг втягнуті. Необхідно слідкувати, щоб стегно опорної ноги не рухалося до станка.

Коли рух відпрацьовано у цьому темпі, переходимо до наступного етапу.

Рух виконуємо назад. Музичний розмір: 2/4.

1 такт – працююча нога, рухаючись всією стопою по підлозі, відкривається назад, поступово переходячи на півпальці й витягуючи їх. Під час руху носок стопи активно подається назад, п'ятка до підлоги, сідничні м'язи підібрані. У відкритому положенні п'ятки двох ніг знаходяться на одній лінії. Стопа, підйом і пальці сильно натягнуті. Необхідно слідкувати, щоб стегно працюючої ноги не відводилося назад.

2 такт – пауза.

3 такт – працююча нога, починаючи рух до опорної ноги, переводиться на півпальці та потім всією стопою, активно опускаючи мізинець до підлоги, закривається в позицію. П'ятка повинна випереджати рух носка стопи.

4 такт – пауза.

У кінцевому етапі рух виконується на 2 такти 2/4.

1 такт – 1 і – відкривання ноги.

2 і – пауза.

2 такт – 1 і – закривання ноги.

2 і – пауза.

Коли рух вивчили у всіх напрямках з I позиції, він виконується хрестом. Потім вправа виконується з III(V) позиції, вивчаючи рух у тій же послідовності, що і з I позиції.

При виконанні *battement tendu* з III(V) позиції вбік, працююча нога, ковзаючи вздовж стопи опорної, виводиться у I позицію, далі рух виконується з I позиції. Рух завершується: працююча нога приходить у I позицію і, огинаючи п'ятку опорної ноги, закривається у III(V) позицію.

Виконуючи *battement tendu* з III(V) позиції, вперед і назад у відкритому положенні, носок працюючої ноги знаходиться в одній лінії з п'яткою опорної. Під час підведення у III позицію необхідно слідкувати, щоб стопа працюючої ноги приводилася всім ребром одночасно і щільно з'єднувалася зі стопою опорної ноги.

***Battement tendu* з переведенням стопи з носка на каблук**

Вправа виконується з III(V) позиції, вивчаючи рух у послідовності вбік, вперед, назад.

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: III(V) позиція права нога попереду.

1 такт – *battement tendu* правою ногою вбік.

2 такт – стопа правої ноги, скорочуючи підйом і спрямовуючи пальці стопи назад, переводиться на каблук, не піднімаючись догори. Під час цього руху не можна опускати стегно донизу і треба чітко зберігати напрямок руху.

3 такт – права нога, витягуючи підйом, переводиться з каблука на носок, посилюючи виворітність.

4 такт – права нога через *battement tendu* закривається у III(V) позицію.

При скороченні стопи у будь-якому напрямку, пальці відводяться назад.

Цей рух активно розвиває рухливість гомілковостопного суглоба.

Battement tendu* з *demi plie

Вихідне положення: III(V) позиція.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – *battement tendu* у заданому напрямку у відкрите положення.

2 такт – робоча нога приводиться у III(V) позицію, з одночасним опусканням на опорній нозі у *demi plie*.

3 такт – робоча нога виконує *battement tendu* у заданому напрямку, одночасно піднімаючись на опорній нозі з *demi plie*.

4 такт – робоча нога приводиться у III(V) позицію.

Дві ноги повинні починати та завершувати рух одночасно.

Після вивчення цієї форми руху, переходимо до вивчення наступної форми *battement tendu*.

Battement tendu* з переведенням стопи з носка на каблук з *demi plie

Вихідне положення: III(V) позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – *battement tendu* правою ногою в заданому напрямку.

2 такт – робоча нога переводиться з носка на каблук, опорна нога опускається в *demi plie*. Прослідкувати, щоб стегно робочої ноги не знижувалось.

3 такт – робоча нога переводиться з каблука на носок, одночасно піднімаючись з *demi plie* на опорній нозі.

4 такт – робоча нога закривається в позицію, або закривається в позицію одночасно з *demi plie* на опорній нозі.

Battement tendu комбінується: різні форми між собою, з *battement tendu jete*, з *releve*, з різними формами обертів, з рухами національного характеру.

***Battement tendu* з роботою п'ятки опорної ноги**

Вихідне положення: V позиція, права нога попереду, однією рукою за станок.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – проходячи I позицію, рука закривається на талію, підіймається п'ятка опорної ноги.

1 такт – працююча нога, починаючи рух з п'ятки, за всіма правилами *battement tendu* виходить уперед на витягнутий носок. Одночасно опускається п'ятка опорної ноги, приходячи у виворітне положення. Прослідкувати, щоб п'ятка поставилась на підлогу одночасно з рухом працюючої ноги.

2 такт – пауза. Перевірити постановку корпусу та положення працюючої ноги.

3 такт – закриваючи працюючу ногу, починаючи з носка, в V позицію одночасно підняти п'ятку опорної ноги.

4 такт – пауза.

Виконуючи рух, прослідкувати за тим, щоб не відбувалось вібрації корпусу вгору-вниз, бо п'ятка опорної ноги підіймається через згинання коліна. Також прослідкувати, щоб при опусканні п'ятки стопа приймала виворітне положення і коліно опорної ноги дотягувалось, а коліно працюючої ноги протягом руху не згиналось.

Рух може виконуватись: на 2 такти – 2/4, на 1 такт – 2/4, надалі на пів такту 2/4.

Battement tendu jete

Це маленькі кидки робочої ноги у заданому напрямку. Цей рух вивчається у послідовності вбік, вперед, назад. Спочатку з I позиції, потім з III(V) позиції. Він розвиває силу ніг, силу і еластичність стопи, дрібну техніку ніг, чіткість руху.

Спочатку вправа вивчається з зупинками у положенні *battement tendu*, перед кидком і після нього. Оскільки *battement tendu* є складовою частиною *battement tendu jete*, методика його виконання залишається єдиною.

Вихідне положення: I, потім III(V) позиція.

Музичний розмір: 2/4.

1–2 такти – *battement tendu* у заданому напрямку.

3 такт – різкий кидок робочої ноги догори на рівень 45°, фіксуючи положення ноги в повітрі. Необхідно прослідкувати, щоб чітко дотримувався напрямок руху та була виворітною робоча нога.

4 такт – пауза.

5–6 такти – робоча нога повільно опускається на підлогу.

7–8 такти – через *battement tendu* нога закривається в I, III(V) позицію.

Потім вправа виконується на 4 такти 2/4.

Наступний етап: коли кидок виконується суцільним рухом без зупинки, а повертається з зупинкою.

1 такт – *battement tendu jete* у заданому напрямку.

2 такт – пауза.

3 такт – робоча нога опускається на підлогу.

4 такт – через *battement tendu* нога закривається у III(V) позицію.

Останній етап: коли і кидок, і закривання ноги в позицію виконуються без зупинки.

1 такт – *battement tendu jete* у заданому напрямку.

2 такт – повернення ноги у позицію.

Потім рух виконується на 1 такт 2/4, а потім на пів такту 2/4.

***Battement tendu jete* зі скороченням стопи**

Цей рух розвиває силу ніг, силу і еластичність стопи, чіткість руху й рухливість стопи. Скорочення стопи відбувається після кидка на рівні 45°. Під час скорочення стопи потрібно, щоб не знижувався рівень робочої ноги над підлогою. Крім цього пальці стопи попереду спрямовані вниз, збоку – назад, ззаду – догори.

Вихідне положення: III(V) позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – *battement tendu jete* у заданому напрямку.

2 такт – скорочення стопи робочої ноги.

3 такт – стопа робочої ноги витягується.

4 такт – робоча нога закривається в III(V) позицію.

Battement tendu jete комбінується: різні форми між собою, *battement tendu jete z releve* з різними формами обертів, з елементами вистукування, з рухами національного характеру.

***Battement tendu jete* з роботою п'ятки опорної ноги**

Вихідне положення: III(V) позиція – права нога попереду, однією рукою за станок. Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – проходячи I позицію, рука закривається на талію, підіймається п'ятка опорної ноги.

1 такт – проходячи положення *battement tendu*, працююча нога кидається вперед на 45°, одночасно п'ятка опорної ноги опускається на підлогу, втягується коліно.

2 такт – пауза. Перевірити положення корпусу і положення працюючої ноги.

3 такт – проходячи положення *battement tendu*, тобто опустивши ногу витягнутою стопою на підлогу, закриваємо працюючу ногу в V позицію. Одночасно з рухом працюючої ноги, підіймається п'ятка опорної ноги, коліно згинається.

4 такт – пауза. Перевірити підтягнутість корпусу, положення коліна опорної ноги.

Опускання та підймання п'ятки здійснюється з *battement tendu*.

Методика виконання руху вбік і назад така ж, як при методиці виконання його вперед.

Рух може виконуватись на 2 такти – 2/4 і 1 такт 2/4, а надалі на пів такту 2/4.

***Battement tendu jete z demi plie* на опорній нозі в момент кидка**

Вихідне положення: III(V) позиція, права нога попереду, однією рукою за станок.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–4 такти – рука через I позицію відкривається в II позицію і, проходячи I позицію, закривається на талію.

1 такт – працююча нога за всіма правилами *battement tendu jete* виводиться на 45° вперед, одночасно опускаючись в *demi plie* на опорній нозі. Необхідно прослідкувати, щоб працююча нога була над підлогою не вище 45°.

2 такт – пауза. Перевірити постановку корпусу і положення опорної ноги, коліно якої повинно бути у виворітному положенні, та положення працюючої ноги.

3 такт – одночасно піднімаючись з *demi plie* на опорній нозі, працююча нога, проходячи положення *battement tendu*, закривається в V позиції.

4 такт – пауза.

Таким же чином рух виконується вбік та назад.

Рух може виконуватись на 2 такти 2/4, а надалі на пів такту 2/4.

Каблучний *battement*

Ця вправа розвиває силу ніг, техніку, ритм, гостроту удару, еластичність стопи опорної ноги. Вправа має декілька підготовок.

Підготовка №1

Вихідне положення: III(V) позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – 1 і – невелике *plie* на обох ногах.

2 і – робоча нога підіймається скороченою стопою до щиколотки опорної ноги.

2 такт – 1 і – п'ятка опорної ноги відривається від підлоги.

2 і – пауза.

На кожну сильну долю такту «раз» п'ятка опорної ноги різко і чітко опускається на підлогу. На кожен рахунок «два» п'ятка опорної ноги підіймається. У такому випадку вивчається робота опорної ноги. *Demi plie* в цій вправі невелике і воно зберігається єдиним весь час. П'ятка високо підіймається над підлогою. Робоча нога розгорнута, виворітна і не реагує на рух опорної ноги.

Підготовка №2 (вистукування)

Вихідне положення – невелике *plie* по III(V) позиції, п'ятка опорної ноги піднята, вага корпусу на лівій нозі.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 і – п'ятка лівої ноги з ударом опускається на підлогу, права нога зі скороченою стопою підіймається до щиколотки лівої ноги попереду.

2 і – права нога, торкаючись лівої, переноситься назад і опускається з ударом всієї стопи в III(V) позицію, п'ятка лівої ноги відривається від підлоги. Прослідкувати за одночасністю роботи обох ніг. Цей рух може виконуватись без переведення ноги, може виконуватись з подвійним ударом, тоді перший удар відбувається на «і», а другий – на «два». Коли виконується подвійний удар, п'ятка опорної ноги підіймається з другим ударом.

Цей рух можна виконувати із завертанням і розвертанням стопи робочої ноги. В цьому випадку голова повертається до станка і від станка, супроводжуючи рух робочої ноги. Цей рух розвиває рухливість тазостегнового суглоба.

Каблучний *battement*

Вихідне положення – те саме, що у підготовці №2.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – п'ятка лівої ноги з ударом опускається на підлогу, права нога зі скороченою стопою підіймається до щиколотки лівої ноги попереду.

2 такт – права нога відкривається і ставиться на каблук у заданому напрямку, стопа при цьому дуже скорочена і виворітна. П'ятка опорної ноги відривається від підлоги.

3 такт – п'ятка лівої ноги з ударом опускається на підлогу, права нога скороченою стопою швидко приводиться до щиколотки лівої ноги.

4 такт – права нога з ударом всієї стопи приводиться в III позицію. П'ятка лівої ноги відривається від підлоги.

Ноги працюють одночасно. Вправа виконується на виворітних ногах. Прослідкувати, щоб під час виведення робочої ноги в заданому напрямку,

вага корпусу залишалася на опорній нозі, стегна – залишались нерухомі, рух виконувався на *demi plie*. При виконанні руху назад, нога виводиться злегка на *efface*, щоб не розвертався корпус і таз назад. При виконанні руху вперед корпус злегка нахиляється під лопатками назад, при виконанні вбік – може нахилитися до працюючої ноги чи від неї, при виконанні назад корпус нахиляється вперед чи під лопатками, злегка прогинається назад.

Коли вправа відпрацьована у цьому темпі, вона виконується на 2 такти. Музичний розмір: 2/4, надалі виконується на 1 такт 2/4.

Каблучний *battement* комбінується: різні форми підготовки та каблучного *battement* між собою, з вистукуючими рухами, рухами національного характеру, в якому складається комбінація.

Rond de jambe par terre

У перекладі цей рух означає «колообертальний рух ногою по підлозі». Він розвиває рухливість тазостегнового та гомілковостопного суглобів, координацію, у майбутньому – техніку.

Підготовка до *rond de jambe par terre*

Вихідне положення: I позиція ніг.

Музичний розмір: 4 /4.

Preparation: 1 такт – права нога виконує *battement tendu* вбік.

1 такт – 1 і, 2 і – стопа правої ноги, з витягнутим підйомом, завертається носком до опорної, завдяки розвороту ноги в тазостегновому суглобі, у невиворітне положення. Скошується підйом і стопа переводиться на зовнішнє ребро.

3 і – 4 і – пауза.

2 такт – 1 і, 2 і – права нога, ребром стопи при витягнутому коліні, проковзує в VI позицію до опорної ноги. При цьому каблук повинен опуститися на підлогу. Плечі залишаються нерухомі, голова залишається праворуч.

3 і, 4 і – пауза.

3 такт – 1 і, 2 і – права нога продовжує рухатися далі в положення *croisee* до станка, переводячи ногу у виворітне положення, стопа дотягується. Голова повертається ліворуч, плечі залишаються нерухомі.

3 і, 4 і – пауза.

4 такт – права нога, посилюючи виворітність та спрямовуючи п'ятку догори, відводить носок праворуч, рухаючись вбік.

Потім вправа виконується у два рази швидше, без зупинок на рахунок «3 і, 4 і». У кінцевому варіанті вправа виконується об'єднано.

У цій же послідовності вивчається *rond de pied*. Це коло каблуком по підлозі.

Rond de jambe par terre

Вихідне положення: I позиція.

Музичний розмір: 4/4.

Preparation: 1 такт – 1 і, 2 і – права рука підіймається у I позицію. 3 і, 4 і – права рука виводиться в II позицію. Права нога виконує *battement tendu* назад.

2 такт – 1 і, 2 і – права рука закривається на талію, права нога приводиться на *cou-de-pied* позаду. При цьому коліно залишається позаду, нога приводиться стопою.

1 такт – 1 і, 2 і – права нога, витягуючи коліно і скорочуючи підйом, опускається, ребро стопи ставиться на підлогу перпендикулярно стопі лівої ноги. 2 і – залишаючись ребром на підлозі та не відриваючись від опорної ноги, робоча нога переводиться в VI позицію, торкаючись лівої ноги підошвою. Голова залишається праворуч, плечі нерухомі. 3 і, 4 і – права нога, рухаючись ребром вздовж стопи опорної ноги до станка, виводиться у виворітне положення на *croisee*. Голова повертається ліворуч.

2 такт – 1 і, 2 і, 3 і – спочатку *demi rond* убік, а потім повний *rond* до положення ззаду. При переведенні ноги з положення вбік до положення назад п'ятка подається вперед до положення (хибного) *ecarte*, а потім активно подається до підлоги. Стегно не повинно відводитися назад, як і праве плече. Голова супроводжує рух робочої ноги до положення у правий бік. 4 і – права нога приводиться у положення *cou-de-pied* позаду.

Після вивчення *demi rond de jambe par terre* вивчається повний *rond*, після цього вивчається вправа *rond de pied*. Під час приведення робочої ноги на *cou-de-pied* з каблуку, стопа повинна різко витягнути підйом.

Цей рух може комбінуватись: різні форми між собою, з *passé par terre*, з позами, з рухами національного характеру, у якому виконується комбінація.

Rond de pied

Вправа виконується за такими ж правилами, як *rond de jambe par terre*, тільки працююча нога виходить навхрест опорної на каблук і ведеться півколо (коло) каблуком по підлозі. Музичний розмір: 2/4.

Rond de jambe par terre з plie

Вихідне положення: I позиція, однією рукою за станок.

Музичний розмір: 4/4.

Preparation:

1 такт – рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – проходячи I позицію, рука кладеться на талію, одночасно права нога виводиться назад на *battement tendu* і приводиться на *cou-de-pied* позаду.

1 такт – і 1 – працююча нога опускається, втягуючись у коліні, перпендикулярно стопі опорної ноги, ставлячись на ребро.

і 2, і 3 – опускаючись у *plie* на опорній нозі, працююча нога ребром ведеться вздовж стопи опорної ноги.

і 4 – продовжуючи рух, працююча нога виходить навхрест опорній нозі у виворітне положення, опорна нога на *plie*.

2 такт – працююча нога, посилюючи виворітність, рухається витягнутими пальцями в бік, одночасно піднімаючись з *plie* на опорній нозі.

3 такт – продовжуючи рух, працююча нога проходить умовне положення *ecarte*, приходить на *battement tendu* позаду.

4 такт – «і раз» – працююча нога приходить на *cou-de-pied* позаду, коліно у виворітному положенні, «і два, і три, і чотири» – пауза.

Виконуючи рух, прослідкувати за постановкою корпусу, особливо за нерухомістю стегон, за тим, щоб плечі залишались *en face* і були опущені вниз, а хребет та стегна тягнулись догори.

Рух далі може виконуватись на 2 такти 4/4, надалі на 1 такт 4/4, а потім на пів такту 4/4.

Battement fondu

Battement fondu – таючий *battement*.

Цей рух розвиває рухливість тазостегнового суглоба, виворітність, еластичність м'язів, координацію.

Перш ніж вивчити *battement fondu*, потрібно засвоїти підготовку до *battement fondu*.

Вихідне положення: І позиція ніг обличчям до станка.

Музичний розмір: 4/4.

Preparation:

1 такт – підняти руки над станком, покласти кисті на станок.

2 такт – вивести праву ногу вбік на *battement tendu*, підняти її догори на 45°.

1 такт – і – мазком по підлозі привести працюючу ногу на *cou-de-pied* позаду у виворітне положення. Стопа дотягнута, не скошена, коліно відведено вбік.

1 і 2 – пауза. Перевірити постановку корпусу, положення працюючої ноги.

і 3 – привести коліно працюючої ноги в невиворітне положення, переводячи стопу на *cou-de-pied* попереду. Прослідкувати за тим, щоб праве плече не заверталось за рухом працюючої ноги, стегна були нерухомі.

і 4 – пауза. Перевірити положення корпусу і положення працюючої ноги.

2 такт – і 1, і 2 – розвернути коліно працюючої ноги у виворітне положення, зберігаючи положення *cou-de-pied* попереду та слідкуючи за поставою корпусу.

і 3, і 4 – відкрити працюючу ногу від коліна вбік на 45°. Рух повинен бути плавним, щоб закінчення руху збігалось з кінцівкою такту.

Протягом руху необхідно слідкувати за положенням працюючої ноги на *cou-de-pied*, особливо у виворітному положенні позаду і попереду, а саме за тим, щоб стопа не скошувалася. Також потрібно слідкувати за постановкою корпусу, а саме за нерухомістю стегон та плечей.

***Battement fondu* на 45°**

Вихідне положення: III(V) позиція, права нога попереду, обличчям до станка.

Музичний розмір: 4/4.

Preparation: такий, як і при підготовці до *battement fondu*.

1 такт – і – мазком по підлозі привести працюючу ногу на *cou-de-pied* позаду у виворітне положення, стопа дотягнута, коліно відведено вбік.

1 і 2 – пауза. Перевірити постановку корпусу, положення працюючої ноги.

і 3, і 4 – привести коліно працюючої ноги в невиворітне положення, переводячи ногу на *cou-de-pied* вперед, слідкуючи за нерухомістю стегон і плечей. Одночасно сісти в *demi plie* на опорній нозі.

2 такт – і 1, і 2 – одночасно поглиблюючи *demi plie* на опорній нозі, розвернути коліно працюючої ноги у виворітне положення, зберігаючи *cou-de-pied* попереду. Прослідкувати за виворітністю колін, постановкою корпусу.

і 3, і 4 – одночасно піднімаючись з *demi plie* на опорній нозі, розкрити працюючу ногу у виворітне положення в бік на 45°. Закінчення руху повинно збігтися із закінченням такту.

Протягом руху необхідно прослідкувати за нерухомістю корпусу, а саме стегон і плечей, за тим, щоб носок працюючої ноги не заходив за опорну ногу, а приходив на *cou-de-pied* попереду та при розвертанні коліна працюючої ноги, залишався над кісткою, тобто на *cou-de-pied*.

Після вивчення руху обличчям до станка, вивчаємо його однією рукою за станок.

Рух може виконуватись на 1 такт 4/4, надалі на 2 такти 2/4 та 1 такт 2/4.

Підготовка до «мотузочки»

Це переведення ноги з III(V) позиції попереду в III(V) позицію позаду через *passé*. Цей рух розвиває виворітність, рухливість тазостегнового суглоба, силу ніг.

Вихідне положення: III(V) позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – права нога різко приводиться у положення *cou-de-pied* попереду. Коліно відведено назад.

2 такт – права нога підіймається догори, зберігаючи виворітність стегна і не відриваючи витягнутої стопи від опорної ноги, до положення біля коліна.

3 такт – права нога, не відриваючись підіймається і переводиться над коліном лівої ноги назад.

4 такт – права нога, сковзаючи по лівій, переводиться з носка на п'ятку, опускається до положення *cou-de-pied* позаду і ставиться в III(V) позицію.

На наступні 4 такти, тим же чином, нога переводиться вперед.

Потім цей рух виконується на 4 такти 2/4, надалі на 2 такти 2/4 та 1 такт 2/4, а потім на пів такту 2/4.

Підготовка до «мотузочки» з *demi plie*

Вихідне положення: III(V) позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 і – ліва нога різко приходить у положення *demi plie*, у той час як права нога різко підіймається витягнутою стопою і приводиться під коліно опорної ноги в точку *passé*. При цьому стегно правої ноги виворітне, як і коліно опорної в *demi plie*.

2 і – пауза.

2 такт – 1 і – права нога різко опускається і закривається в III(V) позицію. Ліва нога залишається в *demi plie*.

2 і – пауза.

3–4 такти – тим же чином нога повертається в III(V) позицію вперед. Цей рух можливо виконувати, витягуючи коліно, у мить опускання робочої ноги в позицію. Корпус протягом руху повинен бути міцним й підтягнутим, не реагувати на рухи працюючої ноги.

Вправа вивчається спочатку обличчям до станка, потім однією рукою за станок.

Підготовка до «мотузочки» комбінується: різні форми між собою з вправами для стегна, з мотузочкою в різних формах, з рухами національного характеру.

«Мотузочка» (одинарна і подвійна)

Перш ніж вивчити «мотузочку», необхідно вивчити підготовку до «мотузочки».

Вихідне положення: III(V) позиція, права нога попереду обличчям до станка.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – кисті рук покласти на станок.

1 такт – опускаючись в *demi plie* на опорній нозі, працююча нога за всіма правилами, рухаючись по опорній нозі, приходить у згин коліна опорної ноги.

2 такт – піднімаючись з *demi plie* на опорній нозі, працююча нога, рухаючись витягнутою стопою по опорній нозі, приходить у V позицію позаду.

Далі рух виконується у зворотному напрямку. Прослідкувати за постановкою корпусу, за тим, щоб коліна обох ніг були у виворітному положенні.

Одинарна «мотузочка»

Цей рух розвиває виворітність, рухливість тазостегнового суглоба, силу ніг.

Вихідне положення: III(V) позиція ніг, права нога попереду, обличчям до станка.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – кисті рук покласти на станок.

2 такт – сісти в *demi plie*.

1 такт – опорна нога проковзує по підлозі всією стопою, одночасно працююча нога, проходячи витягнутими пальцями по опорній нозі, приходить у згин коліна опорної ноги.

2 такт – працююча нога, рухаючись витягнутими пальцями по опорній нозі, приходить у V позицію позаду.

Далі рух виконується з лівої ноги. Прослідкувати, щоб рух виконувався на *demi plie*, не піднімаючись з нього протягом всього руху, щоб коліна обох ніг були у виворітному положенні, корпус підтягнутий. Далі рух може виконуватись на 1 такт 2/4, а надалі – на півтакту 2/4.

Подвійна «мотузочка»

Вихідне положення: III(V) позиція, права нога попереду, обличчям до станка.

Підготовка така ж сама, як і при одинарній «мотузочці» (доріжки дрібній з підскоком назад).

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – проковзуючи по підлозі всією стопою опорної ноги вперед, працююча нога приходить у згин коліна опорної ноги.

2 такт – проходячи витягнутою стопою по опорній нозі, працююча нога спочатку робить удар подушечкою, а потім всією стопою в V позицію.

Потім рух виконується з лівої ноги. Весь рух виконується на *demi plie*.

Далі рух може виконуватись на 1 такт 2/4, а надалі на півтакту – 2/4 (з-за такту).

Ударний *pas tortille*

Pas tortille у перекладі «зіг-заг». Цей рух розвиває рухомість у гомілковостопному та тазостегновому суглобах, техніку, координацію, чіткість удару, почуття ритму.

Вихідне положення: III позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation.

Права нога виконує *battement tendu* вбік. На затакті «і» права нога підіймається над підлогою.

1 такт – 1 і – права нога різким рухом через мазок витягнутими пальцями приводиться носком до носка опорної ноги, при цьому стегно відводиться назад, зберігаючи виворітність. Голова залишається праворуч. Коліно опорної ноги витягнуте.

2 – пауза.

і – права нога підіймається над підлогою на рівні щиколотки та завертає коліно до станка, стопа скорочена.

2 такт – 1 – удар всією стопою правої ноги по підлозі в VI позицію, одночасно опускаючись в *plie*. Голова розвертається ліворуч. При цьому плечі залишаються нерухомими у положенні *en face*.

і 2 – пауза.

і – права нога підіймається до рівня щиколотки опорної ноги й розвертається у виворітне положення. Стопа при цьому скорочена. Голова повертається праворуч.

3 такт – 1 – удар всією стопою правої ноги в III(V) позицію, одночасно поглиблюючи *plie*.

і 2, і – пауза.

4 такт – 1 і 2 – *battement tendu* правою ногою вбік, водночас підняти з *plie* на опорній нозі.

і – права нога підіймається над підлогою.

Потім відкривання робочої ноги відбувається через *battement tendu jete*. У мить відкривання ноги потрібно слідкувати за тим, щоб робоча нога проковзувала по підлозі.

Preparation:

Робоча нога виконує *battement tendu jete* вбік.

1 такт – 1 – робоча нога, виконуючи мазок витягнутими пальцями стопи, приводиться у виворітному положенні до носка опорної ноги. Голова залишається праворуч.

і 2 – робоча нога завертається коліном до станка і виконує удар всією стопою в VI позиції, сідаючи в *plie*. Голова повертається ліворуч.

2 такт – і 1, і – робоча нога розвертається у виворітне положення і виконує удар всією стопою в III(V) позицію. *Demi plie* поглиблюється. Голова повертається праворуч.

2 і – *battement tendu jete* правою ногою вбік. Виростаємо з *demi plie*.

Комбінуються різні форми між собою, з *battement tendu* і *battement tendu jete* з вистукаючими рухами, у ритмі виконання, з рухами національного характеру.

Одинарне *pas tortille*

Цей рух розвиває рухомість у гомілковостопному та тазостегновому суглобах, техніку, координацію.

Вихідне положення: III(V) позиція, права нога попереду, однією рукою за станок.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – одночасно з приведенням правої руки до I позиції, відкрити працюючу ногу на *battement tendu*. Руку покласти на талію, одночасно ногу підняти на 45°.

1 такт – і 1 – мазком по підлозі працююча нога, згинаючись в коліні, приходить носком до носка опорної ноги. Коліно працюючої ноги у виворітному положенні. Не повинно бути проміжку між опорною та працюючою ногами. Коліно опорної ноги витягнуте.

і 2 – пауза. Перевірити постановку корпусу, положення стегон.

2 такт – розвертаючи коліно працюючої ноги в невиворітне положення, поставити працюючу ногу в VI позицію, одночасно сісти в *demi plie* на

опорній нозі. Прослідкувати за тим, щоб стегно працюючої ноги не звернулось за її рухом.

і 2 – пауза. Перевірити положення корпусу.

3 такт – і 1 – одночасно розвертаючи коліно працюючої ноги у виворітне положення, поставити стопу в I позицію та поглибити *demi plie* на опорній нозі. Перевірити виворітність колін обох ніг.

і 2 – пауза. Перевірити положення *demi plie* та постановку корпусу.

4 такт – і 1 – одночасно піднімаючись з *demi plie* на опорній нозі, працююча нога, проходячи положення *battement tendu*, виходить вбік, на 45°.

і 2 – пауза. Перевірити положення працюючої ноги та положення корпусу.

Рух може виконуватись на 2 такти 2/4, надалі на 1 такт 2/4.

Підготовка до *flic-flac* або середній *battement*

Flic-flac – це мазок вільною стопою від себе та до себе, коли всі інші м'язи ніг зібрані. Цей рух готує ноги до виконання чечіток.

Спочатку рух вивчається по VI, потім по III(V) позиції.

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: VI позиція. Права нога на затакт підіймається до щиколотки лівої ноги збоку. Стопа правої ноги не скорочена і не витягнута. Вона підібрана догори. Стегно лівої ноги підтягнуто.

1 такт – 1 і – мазок півпальцями стопи правої ноги від себе, коліно різко витягується. Стопа у вільному стані. Кидок виконується на рівень 25°. Стегно правої ноги не повинно подаватися вперед.

2 і – пауза.

2 такт – 1 і – коліно правої ноги згинається, стопа приводиться до щиколотки лівої ноги збоку у вихідне положення. Рух виконується однією ногою багаторазово, а потім з переходом з однієї ноги на іншу на рахунок «2 – і».

Потім рух виконується в два рази швидше. Коли вправа вивчена з VI позиції, її вивчають з III(V) позиції. З III(V) позиції рух вивчається спочатку вбік, потім вперед і назад.

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: III(V) позиція, права нога попереду. На музичний вступ права нога зі скороченою стопою приводиться до щиколотки лівої ноги попереду. По III(V) позиції рух виконується так само, як і по VI позиції.

При виконанні вправи вперед потрібно слідкувати, щоб рух починався від стопи при стриманому русі коліна. Стегно не повинно рухатися вперед за стопою, воно повинно залишатися на місці. Під час виконання *flac* рух починається від коліна, яке приводить стопу в положення до щиколотки опорної ноги.

При виконанні руху вбік потрібно утримувати коліно у виворітному положенні як у стегні, так і у стопі, крім цього стегно опорної ноги потрібно підтягнути вгору.

При виконанні вправи назад потрібно слідкувати, щоб рух починався від стегна при стриманому русі стопи, але стегно не розверталось і спрямовувалось назад. Плечі залишаються нерухомими. Корпус підтягнутий вгору. Бік робочої ноги не повинен розслаблятися. Під час виконання *flac* рух починається від стопи при стриманому русі коліна.

При виконанні середнього *battement* з III(V) позиції вперед і вбік мазок виконується подушечкою півпальців. При виконанні руху назад мазок виконується ребром великого пальця і злегка на *effacee*.

Комбінується в різних ритмічних малюнках, з елементами вистукувань, переступаннями, з різними формами *flic-flac* та рухами національного характеру, в якому складається комбінація.

***Flic-flac* з переступаннями по VI позиції (підготовка)**

Цей рух розвиває рухомість у гомілковостопному суглобі, техніку, почуття ритму.

Вихідне положення: VI позиція, однією рукою за палку.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – рука приводиться в I позицію та закривається на талію, одночасно підіймається права нога на *cou-de-pied* скороченою стопою.

1 такт – і – мазком по підлозі, працююча нога виводиться витягнутою стопою на 45° вперед.

1 – мазком по підлозі привести працюючу ногу на *cou-de-pied* з боку скороченою стопою.

і 2 – два почергових переступання (ударів) правою і лівою ногою.

Прослідкувати за постановкою корпусу та за тим, щоб мазки робились розслабленою стопою.

Далі рух повторюється з тієї ж ноги. Вивчивши рух з двома переступаннями, вивчаємо його з трьома переступаннями, потім рух виконується почергово з правої і лівої ноги.

Battement developpe

Цей рух з розділу *adagio*. Це відкривання ноги у заданому напрямку через положення *passé*. Він розвиває силу ніг. У I семестрі виконується класична форма на 45°. Спочатку виконується на 4 такти 4/4, потім – на 2 такти 4/4. Спочатку обличчям до станка, потім – боком до неї.

Вихідне положення: V позиція, права нога попереду.

Preparation: права рука закривається на талію.

1 такт – 1 і 2 – права нога, відводячи коліно назад, проводиться в положення *cou-de-pied* попереду.

3 і 4 – вздовж опорної ноги права нога підіймається до середини литки опорної ноги, утримуючи виворітність коліна робочої ноги.

2 такт – робоча нога відкривається вперед на 45°, коліно при цьому притримується, п'ятка активно подається вперед. Коліно опорної ноги

повністю витягнуте, стегно підтягнуте догори. Стегно робочої ноги не повинно рухатися вперед. Корпус підтягнутий, плечі рівні.

3 такт – пауза.

4 такт – 1 і 2 – права нога опускається витягнутим носком на підлогу.

При цьому стегно не повинне знижуватися.

3 і 4 – через *battement tendu* права нога закривається в V позицію.

При виконанні руху потрібно слідкувати, щоб нога відкривалася точно вбік, п'ятка активно була спрямована вперед, стегно робочої ноги вкладено в суглоб і не підіймалося догори, стегно опорної ноги не повинно рухатися до станка.

При виконанні руху назад, рух починається від стегна, стопа при цьому затримується. Потрібно слідкувати за положенням корпусу, який не повинен розвертатись за рухом ноги. Слідкувати за точним напрямком руху назад, бік робочої ноги не повинен рухатися за ногою, його необхідно опускати донизу, щоб не було завалу на станок.

Коли вправа *battement developpe* вивчена у цьому вигляді, вона виконується на 2 такти 2/4 або 4 такти 2/4 у повільному темпі.

Цей рух комбінується з *battement releve lent*, з позами, обертами *soutenu*, рухами національного характеру.

Battement developpe з demi plie

Battement developpe – виймати ногу на 90° в заданому напрямку.

Вихідне положення: III(V) позиція.

Музичний розмір: 4/4.

Preparation:

1 такт – рука через I позицію відкривається в II позицію та, проходячи I позицію, закривається на талію.

1 такт – працююча нога, проходячи положення *cou-de-pied*, рухається витягнутою стопою по опорній нозі, доходячи до коліна попереду. Корпус підтягнутий, коліно працюючої ноги у виворітному положенні.

2 такт – утримуючи коліно у виворітному положенні, починаючи рух з п'ятки, виводимо працюючу ногу вперед на 90°, поступово втягуючи коліно, одночасно сідаємо в *demi plie* на опорній нозі. Прослідкувати за виворітністю коліна опорної ноги та виворітністю працюючої ноги. Перевірити постановку корпусу: необхідно, виводячи ногу, прогнутись під лопатками, щоб поперековий відділ хребта не згинався (заокруглювався).

3 такт – пауза. Перевірити положення корпусу, положення опорної ноги та працюючої ноги.

4 такт – і 1, і 2 – одночасно піднімаючись з *demi plie* на опорній нозі, опустити працюючу ногу на підлогу у виворітному положенні, на витягнутий носок, тобто у положення *battement tendu* попереду.

і 3, і 4 – за всіма правилами закрити працюючу ногу в V позиції. Перевірити постановку корпусу.

Методика виконання руху вбік і назад така сама, як і вперед, тільки вбік нога відкривається від коліна по прямій лінії та немає прогину під

лопатками, а назад – рух починається від коліна, поступово відкриваючи ногу, витягуючи коліно та з'єднуючи працюючу ногу з протилежним плечем.

Рух може виконуватись на 2 такти 4/4, надалі на 1 такт 4/4.

Вистукування

Музичний розмір: 2/4.

Розвивають силу стопи й силу удару.

На першому курсі починаємо вивчати вистукування з ударів всією стопою по підлозі почергово правою і лівою ногою. Спочатку на 1 такті один удар, потім на 1 такт – два удари.

Вивчаються також легкі вистукуючі рухи з просуванням. Усі вистукуючі рухи виконуються на невеликому *demi plie*, тобто на пом'якшених колінах. Удари робляться краєм каблуку, півпальцями працюючої ноги та всією стопою. Зазвичай вистукування починається на рахунок «і», тобто з-за такту, іноді на сильну долю такту.

Grand battement jete

Великі кидки. Розвиває танцювальний крок, силу м'язів ніг.

Послідовність вивчення, що і в *battement tendu jete*: спочатку на 4 такти – 2/4 з двома паузами в положенні *battement tendu*.

Потім – спокійний кидок з повертанням ноги із зупинкою.

Останній етап – це спокійний рух без зупинок. При виконанні вправи на першому етапі перевіряється положення до кидка і після нього. Під час виконання цього варіанту необхідно слідкувати, щоб не було поштовху від підлоги та стопа не послаблювалася.

При виконанні другого варіанту кидок потрібно виконувати єдиним рухом, проходячи всі положення *battement tendu jete* дотримуватися методики їх виконання. Під час приведення робочої ноги в V позицію вона опускається стримано і фіксує положення ноги на носок.

На третьому етапі кидок виконується єдиним рухом. Потрібно слідкувати, щоб стегно не рухалося за робочою ногою, точно утримувався напрямок руку, рух виконувався виворітно, коліна обох ніг під час руху не згинались. Корпус під час руху підтягнутий і не реагує на вправи ніг.

Grand battement jete може комбінуватися: з *battement tendu*, *battement tendu jete*, рухами національного характеру, в якому зроблена комбінація.

Grand battement jete

Grand battement jete – кидок ноги на 90° (і вище).

Музичний розмір: 2/4.

Після засвоєння попередньої форми *grand battement jete*, вивчаються форми: *grand battement jete* з роботою п'ятки опорної ноги та *grand battement jete* з *demi plie* в момент кидка.

Методика виконання цих форм така ж, як і методика *battement tendu jete* з роботою п'ятки опорної ноги та з *demi plie* в момент кидка, але кидок відбувається на 90° і вище.

Releve

Це підйом на півпальці, дуже корисний рух для розігріву литкових та гомілковостопних м'язів. Розвиває рухливість, еластичність та силу. Ця вправа може існувати як окрема комбінація, але частіше вона є складовою частиною інших комбінацій. Вивчається біля станка на двох ногах по всім позиціям: спочатку невиворітно, потім виворітно, потім на одній нозі. Корпус підтягнутий, м'язи підібрані. Пальці ніг не повинні бути стиснутими. Вони повинні бути вільні. Потрібно намагатися якомога вище піднятися на півпальці. Рух *releve* комбінується між собою по всім позиціям у різноманітному ритмічному малюнку.

ЕКЗЕРСИС №1

Комбінація *plie* (в характері Центральної України)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1–2 такти – *demi plie* по VI позиції. Рука відкривається в II позицію.

3 такт – за допомогою каблуків перевести стопи ніг у I виворітну позицію.

4 такт – *releve*. Рука закривається на талію.

5–8 такти – *grand plie*.

9 такт – і 1 – різко опуститись у *demi plie*. Рука відкривається в I позицію.

і 2 – почати підніматися з *demi plie*.

10 такт – підняти з *demi plie*. Рука відкривається в II позицію.

11 такт – опуститись у *demi plie*. Рука приходить у I позицію.

12 такт – і 1 – різко підняти з *demi plie*. Рука закривається на талію.

і 2 – пауза.

13–14 такти – повторити рухи 9–10 тактів.

15 такт – і 1 – «колупалка» правою ногою. Рука закривається на талію.

і 2 – привести стопу правої ноги на II виворітну позицію.

16 такт – *releve*.

17–20 такт – *grand plie*. Рука відкривається в II позицію.

21–22 такти – повторити рухи 13–14 тактів по II позиції. Рука закривається на талію.

23 такт – за допомогою каблуків та півпальців перевести стопи ніг у V позицію.

24 такт – *releve*.

25–28 такти – *grand plie*. Рука відкривається в II позицію.

29 такт – і 1 – «колупалка» правою ногою. Дівчата та хлопці закривають руки у різні положення: схрещені на грудях – у дівчат, на талію – у хлопців.

і 2 – підняти на півпальці лівої ноги, праву ногу підняти в бік на 45°.

30 такт – два припадання від станка, з поворотом у центр зали. Руки через I позицію відкриваються в II позицію.

31 такт – два припадання в оберті на 180°. Руки: у дівчат – схрещені на грудях, у хлопців – на талії.

32 такт – і 1 – перейти на ліву ногу в *demi plie*, праву ногу виставити вперед на каблук.

і 2 – відкрити через I позицію в II позицію.

Комбінація *battement tendu* (в характері поліської польки)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1–4 такти – *battement tendu* вперед з переведенням стопи з носка на каблук (при закриванні ноги підняти п'ятку опорної ноги). Рука: 1 такт – відкривається в I позицію, 2 такт – відкривається на 2 позицію, 3–4 такти – зберігає попереднє положення.

5–6 такти – *battement tendu* вперед з роботою п'ятки опорної ноги. Рука закривається на талію.

7–8 такти – *battement tendu* вбік, з роботою п'ятки опорної ноги. Рука закривається на талію.

9–12 такти – *battement tendu* назад з переведенням стопи з носка на каблук (при закриванні ноги працююча нога приходить у I позицію і стопи ніг збираються в VI позицію). Рука: 9 такт – відкривається в I позицію, 10 такт – відкривається в II позицію, 11–12 такт – зберігає попереднє положення.

13–14 такти – дві польки з винесенням ноги вперед на каблук і два біги на місті. Руки на талії.

15 такт – полька (зіскок на місті в VI позицію і два біги).

16 такт – перестрибнути на ліву ногу у виворітне положення, праву ногу з ударом стопи поставити на підлогу позаду опорної ноги в V позицію.

17–20 такти – *battement tendu* назад з переведенням стопи з носка на каблук (при закриванні ноги підняти п'ятку опорної ноги). Рука: 1 такт – відкривається в I позицію, 2 такт – відкривається в II позицію, 3–4 такти – зберігає попереднє положення.

21–22 такти – *battement tendu* назад з роботою п'ятки опорної ноги. Рука зберігає положення II позиції.

23–24 такти – *battement tendu* в бік з роботою п'ятки опорної ноги. Рука закривається на талію.

25–28 такти – *battement tendu* вперед з переведенням стопи з носка на каблук (при закриванні ноги працююча нога приходить у I позицію і стопи ніг збираються у VI позиції). Рука: 25 такт – відкривається в I позицію, 26 такт – відкривається в II позицію, 27–28 такти – зберігає попереднє положення.

29–30 такти – два перескоки з ноги на ногу з винесенням почергово ногу на каблук у II позицію. Руки у дівчат – на «полицю», хлопці виконують удари в долоні з кожним винесенням ноги на каблук.

31 такт – полька в оберті (зіскок на місті в VI позицію і два біги в оберті). Руки на талії.

32 такт – притуп. Руки відкриваються в II позицію.

Комбінація *battement tendu jete* (в естонському характері)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1–2 такти – *battement tendu jete* вперед зі скороченням стопи. При закриванні правої ноги в позицію підняти п'ятку лівої ноги.

3 такт – *battement tendu jete* вперед з роботою п'ятки опорної ноги. Рука відкривається в II позицію.

4 такт – *battement tendu jete* в бік з роботою п'ятки опорної ноги. Рука закривається на талію.

5 такт – *battement tendu jete* назад. Рука відкривається в II позицію.

6 такт – *battement tendu jete* назад з *plie* в момент кидка. Рука закривається на талію.

7 такт – *battement tendu jete* в бік з *plie* в момент кидка.

8 такт – і 1 – кидок в бік на 45°. Рука відкривається в II позицію.

і 2 – привести праву ногу в I позицію і за допомогою каблуків поставити стопи в VI позицію. Руки у дівчат приводяться в положення «притримуючи спідницю», у хлопців – на талію.

9–11 такт – виконати три естонських польки навколо себе, починаючи від станка.

12 такт – перестрибнути на ліву ногу у виворітне положення, праву ногу з ударом стопи поставити на підлогу позаду опорної ноги в V позицію. Ліву руку покласти на станок, праву – на талію.

13 такт – *battement tendu jete* в бік з роботою п'ятки опорної ноги.

14 такт – повторити рухи 8 такту.

15 такт – перескоки по IV паралельній позиції.

16 такт – притуп у VI позицію. У дівчат руки залишаються на спідниці, у хлопців приводяться у II позицію.

Рух може продовжуватись далі у зворотному напрямку, тоді замість притупу буде перескок у V позицію і рух почнеться з початку.

Каблучний *battement* (у характері матроського танцю)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію; опуститись у *plie* і підняти п'ятку опорної ноги.

1–2 такти – каблучний *battement* вперед на 45°.

3–4 такти – підготовка до каблучного *battement*.

5–6 такт – каблучний *battement* вперед на 45°. Рука відкривається у II позицію.

7–8 такти – каблучний *battement* у бік на 45°. Рука закривається на талію.

9–10 такти – каблучний *battement* назад на 45°.

11–12 такти – підготовка до каблучного *battement*.

13–14 такти – каблучний *battement* назад на 45°. Рука відкривається в II позицію.

15–16 такти – каблучний *battement* у бік на 45°. Рука закривається на талію.

17–18 такти – боковий хід з винесенням ноги в бік на каблук від станка. Руки відкриваються в II позицію.

19 такт – боковий хід з каблука до станка. Руки закриваються на талію.

20 такт – дві підготовки до каблучного *battement*, на другій – нога переводиться вперед. Ліва рука кладеться на станок.

21–24 такти – два каблучний *battement* у бік на 45°.

25–26 такти – каблучний *battement* вперед на 45°. Рука відкривається в II позицію.

27–28 такти – дві «моталочки», починаючи з лівої ноги. Руки схрещені на грудях - у дівчат, на талії – у хлопців.

29–30 такти – два бокових кроки з каблука з одного боку в інший, повертаючись в центр зали. Руки відкриваються в II позицію.

31 такт – два біги з підгинанням ніг. Руки закриваються на талію.

32 такт – перестрибнути на праву ногу у виворітне положення на *plie*, ліву поставити в бік на каблук. Руки відкрити у II позицію.

Комбінація *rond de jambe* (в молдовському характері)

Вихідне положення: I позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3–4 такти – права рука через I позицію відкривається в II позицію. Рука закривається у I позицію, права нога відкривається назад на *battement tendu*; рука – на талію, нога – на *cou-de-pied* позаду.

1–2 такти – *demi rond de jambe par terre*.

3–4 такти – *demi rond de pied*. Рука відкривається в II позицію.

5–8 такти – *rond de jambe par terre*. На «і 2» 7 такту *releve*. Рука закривається на талію.

9 такт – два припадання від станка. Руки відкриваються в II позицію.

10 такт – і 1 – крок правою ногою в бік, ліва нога виходить вперед навхрест правій нозі. Руки опускаються в підготовче положення.

і 2 – *demi rond* лівою ногою вбік, підняти на півпальці правої ноги.

11–12 такти – три припадання до станка, дотягнути коліно опорної ноги, працюючу ногу залишити на *cou-de-pied* позаду. Руки підіймаються в III позицію, на «і 2» 11 такту ліва рука приходить на станок, права – у II позицію.

13–14 такти – *demi rond de pied* з *plie* на опорній нозі. Рука закривається на талію.

15–18 такти – *rond de pied* з *plie* на опорній нозі. На «і 2» 18 такту *releve*, Рука відкривається в II позицію.

19–20 такти – *rond de jambe* на *plie*.

21 такт – *passé par terre*. Рука закривається на талію.

22 такт – і 1 – привести праву ногу в V позицію, піднятись на півпальці. і 2 – відкрити праву ногу в бік на 45°.

23 такт – два припадання, розвертаючись у центр зали. Руки відкриваються в II позицію.

24 такт – одна «плетінка» і поза: права нога на *plie*, ліва позаду на *battement tendu*. Руки на «плетінці» опускаються вниз, на переході в позу підіймаються в III позицію.

Комбінація *battement fondu* (в характері Центральної України)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 4/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, права нога виводиться в бік на 45°.

1 такт – *battement fondu* вперед. Рука відкривається в II позицію.

2 такт – класична форма *battement fondu* в бік.

3 такт – *battement fondu* в бік. Рука закривається на талію.

4 такт – *battement fondu* в бік.

5 такт – і 1, і 2 – два припадання від станка. Руки відкриваються в II позицію.

і 3, і 4 – перейти через IV позицію в діагональ до станка на ліву ногу, права нога на *battement tendu* позаду. Руки притримують намісто.

6 такт – і 1, і 2 – перемінний крок до станка. Руки через підготовчу позицію відкриваються: ліва в III позицію, долоню від себе, права – у II позицію, долоню від себе.

і 3, і 4 – припадання, повертаючись лівим плечем у центр зали. Руки через підготовче положення приводяться у схрещене на грудях.

7 такт – і 1, і 2 – два припадання, повертаючись правим плечем у центр зали.

і 3, і 4 – піднятись з *plie* на опорній нозі, працюючу ногу відкрити в бік на 45°. Руки покласти на талію.

8 такт – *battement fondu* в бік.

9–12 такти – повторити рухи 1–4 тактів у зворотному напрямку.

13 такт – *battement fondu* вперед.

14 такт – і 1, і 2 – піднімаючись на півпальці закрити праву ногу в позицію. Руки відкрити у II позицію.

і 3, і 4 – *balance* в діагональ від станка. Руки притримують намісто.

15 такт – і 1, і 2 – *balance* в діагональ до станка.
і 3, і 4 – перемінний крок. Руки відкриваються в II позицію.
16 такт – і 1, і 2 – перейти через IV позицію на ліву ногу, права попереду на *battement tendu*. Руки притримують намисто.
і 3, і 4 – перейти через IV позицію на праву ногу, ліва – позаду на *battement tendu*. Руки відкриваються: ліва в III позиції, долоню від себе, права – в II позиції, долоню від себе.

Комбінація на «мотузочку» (в литовському характері)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1–4 такти – дві підготовки до «мотузочки» з *demi plie*. Рука відкривається в II позицію.

5–8 такти – дві підготовки до «мотузочки» з півпальцями на опорній нозі. Рука закривається на талію.

9–11 такти – три «мотузочки» з переступанням по III позиції. Рука відкривається в II позицію.

12 такт – перескочити на ліву ногу, праву приставити у VI позицію до лівої. Руки у дівчат – притримують край спідниці, у хлопців – закриваються на талію.

13–14 такти – дві литовські польки, розвертаючись до центру зали. Руки зберігають попереднє положення.

15 такт – перескоки по IV позиції.

16 такт – притуп у VI позицію. Руки відкриваються в II позицію.

Комбінація *pas tortille* (в італійському характері)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, права нога відкривається в бік на 45°.

1–4 такти – одинарне *pas tortille*. Рука відкривається в II позицію.

5–6 такти – одинарне *pas tortille*. Рука закривається на талію.

7–8 такти – одинарне *pas tortille*, нога після I позиції не відкривається в бік і стопи ніг приходять у VI позицію. Рука відкривається в II позицію.

9–10 такти – перескоки з ноги на ногу з виносом ноги вперед на носок. Руки приходять в округлій формі позаду в I позицію.

11 такт – повторити рухи 9–10 тактів.

12 такт – перестрибнути на праву ногу, ліву ногу, проходячи *cou-de-pied* позаду, вивести вбік на 45°. Руки: ліва кладеться на станок, права закривається на талію.

13 такт – права нога приходиться навхрест лівій нозі.

14 такт – права нога ставиться у невиворітне положення і знову приходиться у виворітне носком до носка лівій ноги.

15–16 такти – одинарне *pas tortille*. Рука відкривається в II позицію.

17–18 такти – одинарне *pas tortille*. Рука закривається на талію.

19–20 такти – повторити рухи 7–8 тактів.

21 такт – повторити рухи 11 такту.

22 такт – стрибок з підгинанням ніг до сідничних м'язів. Руки підіймаються над головою у III позицію, долонею правої руки вдарити по долоні лівій руки.

23–24 такти – підстрибнути та опуститися на коліно лівій ноги, вдарити правою рукою по підлозі, потім по коліну, по лівому плечу і відкрити руку в III позицію, долоню від себе.

Комбінація *flic-flac* (в характері матроського танцю)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, права нога приходиться скороченою стопою з боку на *cou-de-pied*.

1 такт – *flic-flac* вперед, переступити на праву ногу, ліву підняти на *cou-de-pied*.

2 такт – повторити рухи 1 такту з лівій ноги. Рука відкривається у II позицію.

3 такт – *flic-flac* вперед з двома переступаннями по VI позиції.

4 такт – *flic-flac* вперед з двома переступаннями по V позиції, рука закривається на талію.

5 такт – середній *battement* (підготовка до *flic-flac*) вперед.

6 такт – середній *battement* у бік. Рука відкривається в II позицію.

7 такт – середній *battement* назад.

8 такт – і 1 – «колупалка» правою ногою, ліва опускається в *plie*.

і 2 – піднятись з *plie* на опорній нозі, працюючи привести на *cou-de-pied* позаду.

9 такт – *flic-flac* назад.

10 такт – *flic-flac* вбік. Рука відкривається в II позицію.

11 такт – *flic-flac* вперед.

12 такт – *flic-flac* вбік. Рука закривається на талію.

13–14 такти – два кроки з каблука, розвертаючись у центр зали. Руки відкриваються в II позицію.

15 такт – дві одинарних «мотузочки». Руки закриваються на талію.

16 такт – перескок у VI позицію. Руки відкриваються в II позицію.

Комбінація *adagio* (в характері Центральної України)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 4/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1–2 такти – *developpe* з *plie* вперед. Рука відкривається в II позицію.

3–4 такти – *developpe* з *plie* в бік. Рука закривається на талію.

5–6 такти – *developpe* з *plie* назад. Рука відкривається в II позицію.

7 такт – два *balance*. Руки притримують намисто.

8 такт – крок лівою ногою вперед, *passé par terre* правою ногою вперед і закрити в V позицію. Руки: ліва кладеться на станок, права відкривається у II позицію.

9–10 такти – *battement releve lent* у бік. Рука закривається на талію.

11–12 такти – *developpe* з *plie* назад, *passé par terre* правою ногою вперед. Рука відкривається в II позицію.

13–14 такти – *developpe* з *plie* вперед. Рука закривається на талію.

15 такт – і 1, і 2 – перемінний крок вперед у діагональ від станка.

і 3, і 4 – перемінний крок назад. Руки притримують намисто.

16 такт – *balance* з правої ноги, крок на ліву ногу, права нога позаду на *battement tendu*. Руки піднімаються до голови, притримуючи віночок.

Комбінація на «вистукування» (в іспанському характері)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 3/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1–2 такти – два удари всією стопою по підлозі: правою, потім лівою ногою.

3 такт – два удари всією стопою по підлозі: правою, потім лівою ногою.

4–5 такти – крок від станка на всю стопу правої ноги, ліва – в положенні II позиції витягнутою стопою. Два плескання в долоні у III позиції праворуч.

6 такт – перескочити на ліву ногу до станка, праву з ударом поставити в VI позицію, опускаючись у *demi plie*. Ліва рука кладеться на станок, права – на талію.

7 такт – два удари п'ятками у підлогу, удар на рахунок «1, 2» на рахунок «3» – пауза.

8 такт – перескочити на ліву ногу до станка праву з ударом поставити в VI позицію.

9–10 такти – повторити рухи 1–2 тактів.

11–12 такти – повторити рухи 4–5 тактів з правої, потім з лівої ноги, розвертаючись у центр зали.

13–14 такти – два *balance*. Рука відкривається в III позицію, положення – долоню від себе.

15 такт – перескочити на праву ногу, ліву з ударом поставити в VI позицію.

16 такт – крок на всю стопу правої ноги, ліва – у положенні II позиції витягнутою стопою. Два плескання в долоні у III позиції праворуч.

Комбінація *grand battement jete* (в молдовському характері)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1–2 такти – *grand battement jete* з *plie* в момент кидка вперед. Рука відкривається в II позицію.

3–4 такти – *grand battement jete* з роботою п'ятки опорної ноги вбік. Рука закривається на талію.

5–6 такти – *grand battement jete* вбік.

7–8 такти – *grand battement jete* з *plie* назад. Рука відкривається в II позицію.

9–10 такти – два бокових кроки від станка. Руки закриваються на талію.

11–12 такти – боковий хід до станка, перескок у V позицію, права нога позаду. Руки відкриваються в II позицію.

13–16 такти – два *grand battement jete* з *plie* вбік. Рука закривається на талію.

17–18 такти – *grand battement jete* з роботою п'ятки опорної ноги назад. Рука відкривається в II позицію.

19–20 такти – *grand battement jete* з роботою п'ятки опорної ноги вбік. Рука закривається на талію.

21–22 такти – *grand battement jete* вперед, привести стопи в VI позицію.

23 такт – перескоки з ноги на ногу з почерговим винесенням працюючої ноги від коліна вперед на 45°.

24 такт – перескок у V позицію, права нога попереду.

25–26 такти – *grand battement jete* з *plie* вперед. Рука відкривається в II позицію.

27–28 такти – *grand battement jete* з *plie* лівою ногою назад. Рука закривається на талію.

29–30 такти – два бокових кроки, розвертаючись у центр зали. Рука відкривається в II позицію.

31 такт – перескоки з ноги на ногу з почерговим винесенням працюючої ноги від коліна вперед на 45° . Руки закриваються на талію.

32 такт – зіскок у VI позицію, стрибок з підгинанням ніг, руки відкриваються в III позицію.

Методика виконання вправ біля станка. II рік навчання

Екзерсис другого року навчання має за мету: розвиток техніки, координації, сили ніг; збільшення навантаження за рахунок ускладнення рухів, введення півпальців; розвиток музичності, ритму; введення синкоп.

***Demi plie* з заворотом колін по I, II паралельним позиціям та V позиції**

***Demi plie* із заворотом колін по I паралельній позиції**

Цей рух розвиває силу м'язів ніг, силу стопи.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – рука, проходячи положення I позиції, закривається на талію, одночасно підняти на півпальці.

1 такт – залишаючись на високих півпальцях, виконати *demi plie* і завернути коліна від станка так, щоб стопи п'ятками були повернуті до станка, а пальцями – в центр зали, обидва коліна були направлені точно вбік. Прослідкувати, щоб корпус залишився нерухомим, тобто плечі за стегнами не повертались за ходом колін. Голова супроводжує рух ніг.

2 такт – одночасно піднімаючись з *demi plie*, повертаємо коліна у вихідне положення, коліна дотягуються. Голова повертається *en face*, корпус підтягнутий.

Далі рух виконується зі звертанням колін до станка.

***Demi plie* із заворотом колін по II паралельній позиції**

Вихідне положення: II позиція на півпальцях.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – залишаючись на високих півпальцях, опускаючись у *demi plie*, одночасно завернути коліна обох ніг від станка так, щоб стопи й коліна опинились на одній лінії та щоб лінія стоп була паралельно лінії колін. Прослідкувати, щоб плечі та стегна залишилися *en face*, корпус підтягнутий. Голова повертається від станка за рухом колін.

2 такт – одночасно піднімаючись з *demi plie*, розвернути коліна у вихідне положення, голова повертається *en face*.

Далі рух виконується із заворотом колін до станка.

***Demi plie* із заворотом колін по V позиції**

Вихідне положення: V позиція, півпальці з правої ноги.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – опускаючись у *demi plie*, завернути коліна ніг від станка так, щоб коліно лівої ноги ввійшло у згин коліна правої ноги. Корпус підтягнутий і нерухомий.

2 такт – піднімаючись з *demi plie*, прийти у вихідне положення, тобто розвернути стопу лівої ноги у виворітне положення, поступово дотягуючи коліна.

3 такт – опускаючись у *demi plie*, завернути коліна до станка так, щоб права нога прийшла у невиворітне положення в VI позицію, коліна були повернені точно вбік станка.

4 такт – одночасно піднімаючись з *demi plie*, прийти у вихідне положення, тобто, піднімаючись, повернути стопу правої ноги у виворітне положення в V позицію.

Корпус протягом руху підтягнутий, голова повертається за рухом колін. Виконуючи рух, треба слідкувати за тим, щоб відбувалось поступове завертання та розвертання колін і воно збігалось б із поступовим опусканням та виростанням *demi plie*.

Надалі *demi plie* зі завертанням колін виконується на 1 такт 2/4.

Battement tendu з tombe coupe

Ця вправа розвиває силу ніг, рухливість гомілковостопного суглоба, виразність і рухливість стопи, техніку і координацію.

Вихідне положення V позиція, права нога попереду, однією рукою за станок.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1 такт – за всіма правилами працююча нога виходить на *battement tendu* вперед.

2 такт – працююча нога, рухаючись за всіма правилами *battement tendu* в V позиції ніби вибиває опорну ногу з позиції, тобто стопа правої ноги стає на місце лівої ноги у виворітне положення на *demi plie*, а опорна нога приходить на *cou-de-pied* позаду. Одночасно із закриттям працюючої ноги, тобто з *tombe* відбувається нахил корпусу вперед так, щоб корпус залишався підтягнутим. Перевірити виворітність колін обох ніг, положення опорної ноги на *cou-de-pied*, а саме, щоб стопа була у виворітному положенні, витягнута та нескошена.

3 такт – опорна нога, ніби вибиваючи працюючу ногу з позиції, приходить на її місце у виворітне положення, одночасно працююча нога, проходячи всі положення *battement tendu*, виходить уперед на носок, при цьому корпус вирівнюється. Прослідкувати за тим, щоб обидва коліна дотягувались.

4 такт – за всіма правилами *battement tendu* працююча нога закривається в V позицію.

Методика виконання руху назад така ж, як і вперед, тільки змінюється нахил корпусу, який відбувається назад, а опорна нога приходить на *cou-de-pied* попереду.

Методика виконання вправи вбік відбувається таким чином: 1 такт – працююча нога виходить убік на *battement tendu*; 2 такт – закривається в V позицію вперед, проходячи в *demi plie*, опорна нога приходить на *cou-de-pied* позаду. Корпус нахиляється вбік від станка; 1 такт – опорна нога

ставиться на підлогу у виворітне положення, а працююча нога виконує *battement tendu* вбік. Корпус вирівнюється, 2 такт – працююча нога закривається в V позицію. Якщо працююча нога закриється назад, нахил корпусу відбудеться вбік до станка, а опорна нога прийде на *cou-de-pied* попереду.

Надалі рух може виконуватись 2 такти 2/4, а потім на 1 такт 2/4.

Battement tendu jete tombe coupe

Методика виконання *battement tendu jete tombe coupe* така ж, як при виконанні *battement tendu tombe coupe*. Музичний розмір: 2/4.

Каблучний *battement* на 90°

Вихідне положення: V позиція права нога попереду, однією рукою за станок.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – рука приводиться в I позицію. Одночасно закриваючи руку на талію, опуститись у *demi plie*, підняти п'ятку опорної ноги.

1 такт – на рахунок «і» працююча нога приходить скороченою стопою на *cou-de-pied* попереду, одночасно п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу. На рахунок «раз-і-два» по дузі працююча нога приходить вбік на 90°, при цьому коліно витягується, нога залишається у виворітному положенні зі скороченою стопою.

2 такт – на рахунок «і раз» працююча нога по прямій лінії ставиться на підлогу, на каблук, одночасно п'ятка опорної ноги відокремлюється від підлоги. «І два» – пауза. Прослідкувати за тим, щоб п'ятка працюючої ноги була навпроти п'ятки опорної ноги, вага корпусу залишалась на опорній нозі.

3 такт – на рахунок «і раз» працююча нога підіймається, витягнута в коліні, скороченою стопою на 90°, одночасно п'ятка опорної ноги опускається. На рахунок «і два» починає по дузі рухатись на *cou-de-pied*.

4 такт – і 1 – продовжуючи рух по дузі, працююча нога приходить скороченою стопою на *cou-de-pied* попереду. На рахунок «і два» – одночасно з ударом всієї стопи по підлозі в V позиції підіймається п'ятка опорної ноги.

Прослідкувати, щоб протягом виконання вправ не було вібрацій корпусу, рух виконувався на *demi plie*, не піднімаючись з нього, вага корпусу завжди знаходилась на опорній нозі.

Таким же чином рух виконується в напрямку вперед та назад.

Рух може виконуватись на 2 такти 2/4, а надалі на 1 такт 2/4.

Каблучний *battement* з завертанням стегна

Ця вправа розвиває силу ніг, рухливість тазостегнового суглоба, техніку, ритм, гостроту удару, еластичність стопи опорної ноги, координацію.

Цей *battement* виконується тільки в напрямку вбік. Вихідне положення V позиція права нога попереду, однією рукою за станок.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – рука приходить у положення I позиції, одночасно сісти в *demi plie* на опорній нозі. Рука закривається на талію, підіймається п'ятка опорної ноги.

1 такт – і 1 – опустивши з ударом п'ятку опорної ноги, працююча нога по дузі приходить на 90° вбік, витягуючись у коліні.

і 2 – працююча нога ставиться по прямій лінії каблук на підлогу, одночасно п'ятка опорної ноги підіймається. Прослідкувати за тим, щоб рух виконувався на *plie* та вага корпусу завжди залишалася на опорній нозі. Голова – в бік від станка.

2 такт – і 1 – завернути стегно працюючої ноги в невиворітне положення, згинаючи її в коліні й витягуючи стопу. Одночасно з ударом опустити п'ятку опорної ноги. Голова повертається в бік до станка, плечі залишаються *en face*.

і 2 – працююча нога ставиться півпальцями на підлогу, витягуючись у коліні, на одну лінію зі стопою опорної ноги, одночасно п'ятка опорної ноги підіймається.

3 такт – і 1 – розвертаючи стегно у виворітне положення, підійняти працюючу ногу на 90°, витягнути в коліні й скорочену в стопі. Одночасно п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу. Голова повертається в бік від станка.

і 2 – працююча нога по прямій лінії ставиться на підлогу на каблук, одночасно п'ятка опорної ноги підіймається.

4 такт – і 1 – працююча нога підіймається на 90° скороченою стопою, одночасно п'ятка опорної ноги з ударом опускається.

і 2 – проходячи дугу і *cou-de-pied* попереду, працююча нога з ударом всієї стопи опускається на підлогу, п'ятка опорної ноги підіймається.

Весь рух виконується на *demi plie*. Прослідкувати, щоб не було вібрацій корпусу вгору-вниз, щоб вага корпусу не переносилась на працюючу ногу та щоб п'ятка опорної ноги ставилась у виворітне положення на підлогу, тобто в V позицію.

Надалі рух виконується на 2 такти 2/4.

***Rond de jambe par terre* з завертанням п'ятки опорної ноги, чи стопи опорної ноги**

Цей рух розвиває рухливість тазостегнового та гомілковостопного суглобів, координацію, техніку.

Вихідне положення: I позиція ніг, однією рукою за станок.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – приводячи праву руку в I позицію, відвести працюючу ногу назад на *battement tendu*, поклавши руку на талію, привести працюючу ногу на *cou-de-pied* позаду.

1 такт – і – скоротити стопу працюючої ноги, одночасно підняти п'ятку опорної ноги, повертаючи її в невиворітне положення.

1 – продовжуючи заворот стопи опорної ноги, розрізати ребром працюючої ноги стопу опорної й вивести працюючу ногу навхрест опорної у виворітне положення, голова повертається до станка. Перевірити постановку корпусу, нерухомість стегон.

і 2 – витягнутою стопою працюючої ноги малюємо півколо (коло). Стопа опорної ноги приходить у виворітне положення, залишаючись на півпальцях. Вага корпусу на опорній нозі, корпус підтягнутий. Голова повертається від станка.

2 такт – і 1 – приводимо працюючу ногу на *cou-de-pied* позаду, одночасно опускаємо п'ятку опорної ноги у виворітне положення. Перевірити положення *cou-de-pied*, а саме виворітність коліна працюючої ноги.

і 2 – пауза. Перевірити положення корпусу та положення працюючої ноги.

Рух надалі може виконуватись на 1 такт 2/4.

***Rond de pied* з завертанням стопи**

Вправа виконується за такими ж правилами, як *rond de jambe par terre* із завертанням стопи, тільки працююча нога виходить навхрест опорної на каблук і ведеться півколо (коло) каблуком по підлозі. Музичний розмір: 2/4.

***Rond de jambe* на 45°**

Вихідне положення: I позиція, однією рукою за станок.

Музичний розмір: 4/4.

Preparation:

1 такт – і 1, і 2 – рука через I позицію відкривається в II позицію.

і 3, і 4 – рука, проходячи I позицію, кладеться на талію, одночасно працююча нога виходить назад на *battement tendu* і приходить на *cou-de-pied* позаду.

1 такт – і 1, і 2 – обіймаючи стопою працюючої ноги опорну, під литковими м'язами, виводимо працюючу ногу навхрест опорній нозі на 45° у виворітне положення, стопа працюючої ноги дотягується.

і 3, і 4 – працююча нога ведеться у повітрі, зберігаючи 45°, до положення попереду (вбік, якщо це повний *rond*).

2 такт – і 1, і 2 – посилюючи виворітність, працююча нога подовжує рух до положення збоку (позаду) на 45°.

і 3 – мазком по підлозі приводимо працюючу ногу на *cou-de-pied* позаду.

і 4 – пауза. Перевірити постановку корпусу та положення працюючої ноги на *cou-de-pied*, а саме виворітність коліна.

Надалі рух може виконуватись на 1 такт 4/4.

***Battement fondu* на 2 такти 2/4 і на 1 такт 2/4**

Вихідне положення: V позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – права рука, проходячи положення I позиції, закривається на талію, одночасно працююча нога виводиться вбік у повітря на 45°.

1 такт – і – мазком по підлозі привести працюючу ногу на *cou-de-pied* позаду у виворітне положення. Стопа дотягнута, коліно відведене вбік.

1 – привести коліно працюючої ноги у виворітне положення, переводячи стопу правої ноги вперед на *cou-de-pied*. Одночасно сідаємо в *demi plie* на опорній нозі. Корпус та стегна нерухомі, голова повернута до станка.

і 2 – одночасно поглиблюючи *demi plie* на опорній нозі, розвернути коліно працюючої ноги у виворітне положення, зберігаючи *cou-de-pied* попереду. Перевірити постановку корпусу, положення працюючої та опорної ніг, а саме виворітність колін.

2 такт – одночасно піднімаючись з *demi plie* на опорній нозі відкрити працюючу ногу за всіма правилами *battement fondu* в заданому напрямку. Прослідкувати, щоб коліна обох ніг дотягнулись одночасно.

Методика виконання *battement fondu* на 1 такт 2/4 така ж, як і при виконанні на 2 такти 2/4, змінюється лише розкладка. Тобто на рахунок «і» здійснюється приведення працюючої ноги на *cou-de-pied* та повертання її в невиворітне положення з одночасним опусканням у *demi plie* на опорній нозі, на рахунок «раз» здійснюється розвертання коліна у виворітне положення з одночасним поглибленням *demi plie* на опорній нозі та на рахунок «і два» – виростання з *demi plie*, з одночасним виведенням працюючої ноги в заданий напрямок на 45°.

Подвійне *pas tortille*

Цей рух розвиває рухомість гомілковостопного суглоба та стопи, координацію, техніку.

Вихідне положення: V позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – одночасно з переведенням правої руки в I позицію, працююча нога приходить у положення *battement tendu* в бік, рука кладеться на талію, одночасно нога підіймається на 45°.

1 такт – 1 – мазком по підлозі працююча нога приходить до носка опорної ноги. Коліно працюючої ноги у виворітному положенні, коліно опорної ноги витягнуте;

і – розвертаючи коліно працюючої ноги в невиворітне положення, поставити стопу в VI позицію, одночасно сісти в *demi plie* на опорній нозі.

Прослідкувати за тим, щоб стегно працюючої ноги не завернулось за її рухом. Голова до станка.

2 – одночасно розвертаючи коліно у виворітне положення, поставити працюючу ногу в I позицію та поглибити *demi plie*. Голова *en face*.

2 такт – і – поглиблюючи *plie*, розвернути стопу працюючої ноги на 45° у невиворітне положення (розвертається п'ятка), голова від станка.

1 – поглиблюючи *plie*, розвернути стопу працюючої ноги на 45° у виворітне положення (розвертається носок). Вага корпусу на двох ногах, корпус підтягнутий.

і – пауза.

2 – передавши вагу корпусу на опорну ногу, одночасно піднятися із *demi plie* на опорній нозі. Проковзуючи по підлозі, вивести працюючу ногу вбік на 45°.

Надалі рух виконується на 1 такт 2/4.

Зворотне подвійне *pas tortille*

Вихідне положення: V позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – одночасно з переведенням правої руки в I позицію, працююча нога приходить у положення *battement tendu* вбік, рука кладеться на талію, одночасно нога підіймається на 45°.

1 такт – 1 – працююча нога, опустившись на підлогу, рухається в V позицію позаду опорної ноги. П'ятка опорної ноги підіймається.

і 2 – розвернувши п'ятку назовні, працююча нога ставиться у невиворітне положення IV позиції. Одночасно відбувається *plie*. Голова повертається до станка.

2 такт – і 1 – розвернувши стопу працюючої ноги у виворітне положення II позиції, поглибити *plie*. Голова *en face*.

і 2 – одночасно піднімаючись з *plie* на опорній нозі, працюючу ногу вивести в бік на 45°. Голова повертається від станка.

Надалі рух виконується на 1 такт 2/4.

Flic-flac

Музичний розмір: 2/4.

Flic-flac може виконуватись по VI та по V позиціям. Методика виконання така ж, як і при виконанні підготовки до *flic-flac*, але мазки робляться на рахунок «і», тобто весь рух виконується на рахунок «і», а на «раз» – пауза. При виконанні вправи по V позиції нога після мазків приходить також скороченою стопою на *cou-de-pied*, але у виворітному положенні.

При виконанні *flic-flac* потрібно слідкувати, щоб працююча нога обов'язково встигала при *flic* виводитись в заданому напрямку, витягуючись у коліні.

При виконанні руху слідкувати за постановкою корпусу за тим, щоб мазки робились сильними ногами.

***Developpe* з ударом п'ятки опорної ноги**

Вихідне положення: V позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1 такт – і – працююча нога, проходячи положення *cou-de-pied*, рухається витягнутою стопою по опорній нозі, доходячи до коліна попереду (позаду). Корпус підтягнутий, голова в положенні від станка.

1 – підняти п'ятку опорної ноги, опускаючись у *demi plie*, та з ударом поставити її на підлогу у виворітному положенні. Одночасно працюючу ногу за всіма правилами *developpe* вивести в заданому напрямку на 90°. Перевірити виворітність коліна опорної та працюючої ніг.

і 2 – пауза.

2 такт – і 1 – одночасно піднімаючись із *demi plie* на опорній нозі, опустити працюючу ногу, витягнутою стопою на підлогу.

і 2 – за всіма правилами *battement tendu* закрити ногу в V позицію.

Надалі рух виконується на 1 такт 2/4.

Вистукування

Музичний розмір: 3/4.

У цьому році навчання вивчаються найпростіші вистукування в іспанському характері. Спочатку вивчаємо удари п'ятками по чергово на 1 – такт 3/4, один удар. Далі вивчаємо по чергові удари п'яткою і півпальцями однією, а потім – іншою ногою. Вивчаються також легкі, вистукуючі рухи з просуванням. Усі іспанські вистукування виконуються на пом'якшених колінах з чітким, гострим ударом каблука (п'яткою) чи півпальцями, з дуже міцним, підтягнутим корпусом.

Grand battement jete tombe coupe

Музичний розмір: 2/4.

Методика виконання *grand battement jete tombe coupe* така ж, як і при виконанні *battement tendu* та *battement tendu jete z tombe coupe*.

ЕКЗЕРСИС № 2

Комбінація *plie* (в характері Центральної України)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1 такт – *grand plie*, закінчити на півпальці. Рука відкривається у II позицію.

2 такт – 1 і – *demi plie* з завертанням колін від станка. Рука закривається на талію.

2 і – *demi plie* з завертанням колін до станка.

3 такт – 1 – опустити п'ятки на підлогу.

і – за допомогою каблуків розкрити стопи ніг у I позиції. Рука відкривається в I позицію.

2 – *releve*. Рука відводиться в II позицію.

4 такт – і – *allonge*.

1 і 2 – *grand plie*. Рука, проходячи підготовче положення й I позицію, відкривається у II позицію.

5–6 такти – два перемінних кроки з приведенням ноги на *cou-de-pied* позаду, в діагональ від станка. Руки закриваються у схрещене положення на грудях.

7 такт – перемінний крок спиною до станка. Руки відкриваються в II позицію.

8 такт – і 1 – колупалка правою ногою. Права рука закривається на талію, ліва кладеться на станок.

I 2 – витягнути стопу правої ноги й поставити в II позицію, піднімаючись з *plie* на лівій нозі, завернути стопи в паралельну II позицію, піднятися на півпальці.

9 такт – *demi plie* із завертанням колін від станка. Рука відкривається в II позицію.

10 такт – *demi plie* із завертанням колін до станка.

11 такт – і 1 – *demi plie* із завертанням колін від станка. Рука закривається на талію.

і 2 – *demi plie* із завертанням колін до станка.

12 такт – і – опустити п'ятки на підлогу.

1 – за допомогою каблуків розкрити стопи ніг у невиворітну позицію. Рука відкривається в I позицію.

і 2 – *releve*, повертаючи стопи в у V позицію. Рука відводиться у II позицію.

13 такт – *grand plie*. Рука, проходячи підготовче положення й I позицію, відкривається в II позицію.

14 такт – *demi plie* із завертанням колін від станка. Рука закривається на талію.

- 15 такт – *demi plie* із завертанням колін до станка.
- 16 такт – поставити п'ятки на підлогу, зробити *battement tendu* вбік й опустити стопу правої ноги на II позицію.
- 17–18 такт – два різких *demi plie*. На першому – рука відкривається в II позицію, на другому – закривається на талію.
- 19 такт – *grand plie*. Рука відкривається в II позицію.
- 20 такт – за допомогою каблуків і півпальців привести ноги в V позицію. Рука закривається на талію.
- 21 такт – *grand plie*. Рука відкривається в II позицію.
- 22 такт – перемінний крок, розвертаючись у центр зали. Руки закриваються у схрещене положення на грудях.
- 23 такт – два припадання в оберті. Руки на другому припаданні відкриваються в II позицію.
- 24 такт – *tombe* вперед на ліву ногу, руки закриваються на талію, перейти на праву ногу, виставивши ліву вперед на каблук. Руки відкриваються в II позицію.

Каблучний *battement* (в характері матроського танцю)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, опуститись у *plie* і підняти п'ятку опорної ноги.

1–2 такти – каблучний *battement* вперед на 45°. Рука відкривається в II позицію.

3–4 такти – каблучний *battement* вперед на 90°. Рука закривається на талію.

5–8 такти – каблучний *battement* із завертанням стегна на 90°, закрити працюючу ногу назад. Рука з відкриванням ноги відводиться в II позицію, з завертанням стегна – приводиться до голови, з розвертанням стегна переводиться в II позицію і закривається на талію.

9–10 такти – каблучний *battement* назад на 90°. Рука відкривається в II позицію.

11–12 такти – каблучний *battement* вбік на 90°. Рука закривається на талію.

13–14 такти – два бокових кроки з каблуку від станка, вздовж станка. Рука відкривається в II позицію.

15 такт – «колупалка» на 90°, з поворотом у діагональ до станка. Руки закриваються на грудях.

16 такт – зіскок у VI позицію, ліва нога в *plie*, права – на півпальці.

17 такт – каблучний *battement* вперед, відкрити ногу на каблук.

18 такт – підняти працюючу ногу на 90° догори, п'ятку опорної ноги поставити на підлогу; перевести працюючу ногу у виворітне положення,

повертаючись *en face*, і поставити вперед на каблук, підняти п'ятку опорної ноги.

19 такт – закрити ногу за правилами каблучний *battement*.

20 такт – підготовка до каблучного *battement* з переведенням працюючої ноги назад. Рука відкривається в II позицію.

21–24 такти – повторити рухи 1–4 тактів у зворотному напрямку.

25–28 такти – повторити рухи 5–8 тактів.

29–30 такти – дві «моталочки» з поворотом у центр зали. Руки відкриваються в II позицію.

31 такт – два біги в оберті. Руки закриваються на талію.

32 такт – зіскок у VI позицію. Руки відкриваються в II позицію.

Комбінація *rond de jambe* (в молдовському характері)

Вихідне положення: I позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3–4 такти – права рука через I позицію відкривається в II позицію. Рука приходить у I позицію, права нога відкривається назад на *battement tendu*; рука – на талію, нога – на *cou-de-pied* позаду.

1–2 такти – *demi rond de jambe* з заворотом п'ятки опорної ноги. Руки відкриваються в II позицію.

3–4 такти – *demi rond de pied* із заворотом п'ятки опорної ноги.

5–6 такти – *rond de jambe* із заворотом п'ятки опорної ноги. Рука закривається на талію.

7 такт – і 1 – крок правою ногою від станка, ліва нога виноситься вбік навхрест лівій нозі. Рука відкривається в II позицію.

і 2 – крок лівою ногою до станка, права виходить навхрест.

8 такт – *rond* на 45° вбік і привести праву ногу на *cou-de-pied* позаду. Рука закривається на талію.

9–10 такти – *demi rond* на 45°.

11–12 такти – *rond* на 45°. Рука відкривається в II позицію.

13 такт – плетінка від станка. На першій руки опускаються вниз у підготовчу позицію, на другій – підіймаються в III позицію.

14 такт – плетінка до станка, закінчити – права нога на *cou-de-pied* позаду. Руки на першій – опускаються в II позицію, на другій – ліва кладеться на станок, права на талію.

15–16 такти – *demi rond* на 45°.

17–18 такти – *rond* на 45°, два *releve*. Рука відкривається в II позицію.

19 такт – *rond* на 45°.

20 такт – *passé par terre* вперед на 45°. Рука закривається на талію.

21 такт – два переходи по IV позиції, з підйманням працюючої ноги на 45°. Рука відкривається в II позицію.

22 такт – *demi rond* на 45°. Рука закривається на талію.

23 такт – перемінний крок вперед у діагональ від станка. Руки відкриваються в III позицію.

24 такт – оберт *soutenu*, перейти на ліву ногу в *plie*, праву вивести назад на носок. Руки на оберті опускаються вниз і підіймаються в III позицію.

Комбінація *battement fondu* (в іспанському характері)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, права нога виводиться вбік на 45°.

1 такт – *battement fondu* вперед. Рука відкривається в II позицію.

2 такт – класична форма *battement fondu* вбік.

3 такт – *battement fondu* вбік. Рука закривається на талію.

4 такт – *battement fondu* вбік, нога з положення *cou-de-pied* приходить у V позицію попереду. Рука відкривається в II позицію.

5–6 такти – два *pas balance* з правої ноги від станка, з лівої – до станка. Руки: права рука – в III позицію, ліва – на талію, з другим *balance* – права – на талію, ліва – в III позицію.

7–8 такти – перескочити на ліву ногу в *plie*, праву відкрити вбік на 45°, виконати поворот *soutenu*, по закінченню повороту, опуститись з півпальців й відкрити праву ногу вбік на 45°. Руки в момент перескоку відкриваються в II позицію, на повороті – закриваються на талію.

9–12 такти – повторити рухи 1–4 тактів у зворотному напрямку.

13 такти – поворот *soutenu*, зупинитись у центр зали. Руки закриваються на талію.

14 такт – перескок у VI позицію.

15 такт – ударити каблуком правої ноги, вивести праву ногу в діагональ у IV позицію на півпальці, ліва рука відкривається III позицію, кисть заломлена вниз, пальці прямі.

16 такт – зміна п'яток по IV позиції, руки – в попередньому положенні.

Комбінація на «мотузочку» (в характері Центральної України)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1–2 такти – підготовка до «мотузочки». Рука відкривається в II позицію.

3–4 такти – підготовка до «мотузочки».

5 такт – підготовка до «мотузочки» з напівпальцями на опорній нозі. Рука закривається на талію.

6 такт – підготовка до «мотузочки» з напівпальцями на опорній нозі.

7 такт – і 1 – підняти праву ногу до положення *passé*, піднімаючись на півпальці лівої ноги.

і 2 – завернути працюючу ногу в невиворітне положення, опускаючись з півпальців на опорній нозі.

8 такт – і 1 – розвернути коліно у виворітне положення, піднімаючись на півпальці опорної ноги. Рука відкривається в I позицію.

і 2 – опустити праву ногу в V позицію, залишаючись на півпальці. Рука відкривається в II позицію.

9 такт – «мотузочка» з правої ноги.

10 такт – «мотузочка» з лівої ноги. Рука закривається на талію.

11 такт – дві «мотузочки». Рука відкривається в II позицію.

12 такт – *pas de basque* на півпальці. Рука приводиться на груди.

13–14 такти – повторити рухи 11–12 тактів з лівої ноги.

15–16 такти – три «мотузочки» з виносом ноги вбік на каблук. Руки відкриваються в II позицію.

17 такт – «голубець» у діагональ до станка. Руки приводяться на груди.

18 такт – упадання.

19 такт – колупалка правою ногою, повернувшись *en face*. Рука відкривається в II позицію.

20 такт – *pas de basque* на півпальці. Рука закривається на талію.

21–22 такти – повторити рухи 13–14 тактів.

23–24 такти – чотири «мотузочки» в оберті на 360°. Руки відкриваються в II позицію.

25–26 такти – повторити рухи 15–16 тактів.

27–28 такти – повторити рухи 25–26 тактів з лівої ноги. Руки закриваються на талію.

29–30 такти – чотири «мотузочки» з поворотом у центр зали. Руки відкриваються в II позицію.

31 такт – поворот *soutenu*. Руки приводяться на груди.

32 такт – перейти на праву ногу, ліва – витягнутою стопою позаду. Руки відкриваються в II позицію і закриваються на «полички».

Комбінація *pas tortille* (в італійському характері)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, права нога відкривається в бік на 45°.

1–2 такти – одинарне *pas tortille*. Рука відкривається в II позицію.

3–5 такти – подвійне *pas tortille*. Рука закривається на талію.

6 такт – і 1 – права нога приходить навхрест лівій нозі.
і 2 – права нога ставиться в невиворітне положення.
7–8 такти – нога знову приходить у виворітне положення носком до носка лівої ноги, одинарне *pas tortille*, закінчити в VI позицію. Рука відкривається в II позицію.
9 такт – перескоки з ноги на ногу з виносом працюючої ноги вперед на каблук. Руки приходять у I позицію позаду корпуса.
10 такт – стрибок підгинанням ніг. Руки підіймаються в III позицію, правою рукою зробити удар по лівій долоні.
11 такт – за допомогою каблуків привести стопи ніг у I позицію й відкрити працюючу ногу вбік на 45°. Руки: права опускається в II позицію, ліва – проходить на станок.
12–13 такти – зворотне подвійне *pas tortille*. Рука закривається на талію.
14–15 такти – одинарне *pas tortille*.
16 такт – і 1 – поворот *soutenu*.
і 2 – крок на праву ногу, ліва – витягнутою стопою позаду. Руки відкриваються в II позицію й приходять у III позицію, правою рукою зробити удар по лівій долоні.

Комбінація *flic-flac* (у циганському характері)

Вихідне положення: VI позиція ніг.
Музичний розмір: 2/4.
Preparation:
1–2 такти – пауза.
3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.
4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, права нога приходить скороченою стопою з боку на *cou-de-pied*.
1 такт – *flic-flac* вперед з двома переступаннями. Рука відкривається у II позицію, долоню від себе.
2 такт – *flic-flac* вперед з трьома переступаннями.
3–4 такти – повторити рухи 1–2 тактів з лівої ноги. Рука приводиться в I позицію.
5–6 такти – повторити рухи 2 і 4 тактів, останні два переступання зробити в V позицію. Рука відводиться в II позицію.
7 такт – і 1 – *flic-flac* вперед.
і 2 – *flic-flac* убік. Рука приводиться в I позицію.
8 такт – і 1 – *flic-flac* назад. Рука переходить у II позицію.
і 2 – пауза.
9 такт – *flic-flac* убік з двома переступаннями. Рука приводиться в I позицію.
10 такт – *flic-flac* убік з двома переступаннями.
11 такт – і 1 – *flic-flac* назад. Рука переводиться в II позицію.
і 2 – *flic-flac* у бік. Рука приводиться в I позицію.
12 такт – і 1 – *flic-flac* назад. Рука переходить у II позицію.

і 2 – два переступання.

13–14 такти – два приставних кроки вбік по VI позиції. Руки: права обіймає плече, ліва – талію.

15 такт – два ресорних рухи з викиданням працюючої ноги від коліна вбік.

16 такт – поворот на півпальці на 180°, крок лівою ногою назад, права – витягнутою стопою попереду, одночасно виконати *port de bras* назад. Руки через підготовчу позицію приходять у III позицію.

Комбінація *adagio* (в характері Центральної України)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 4/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1 такт – *developpe* з ударом п'ятки опорної ноги вперед. Рука відкривається в II позицію.

2 такт – і 1, і 2 – *developpe* з *plie* вбік.

і 3 – привести працюючу ногу на *passé*.

і 4 – з ударом п'ятки опорної ноги відкрити працюючу ногу вбік на 90°.

3 такт – і 1 – привести працюючу ногу на *passé*.

і 2 – *port de bras* назад. Рука приводиться до голови (до вінка).

і 3 – корпус вирівнюється. Рука відкривається в II позицію.

і 4 – опустити праву ногу в V позицію позаду.

4 такт – і 1, і 2 – два *pas balance*, до станка і від станка. Руки: права в III позиції, долоньою від себе, ліва – на груди, потім навпаки – права на груди, ліва – в III позиції.

і 3, і 4 – крок у діагональ до станка лівою ногою, праву закрити позаду в V позиції. Руки: права опускається в II позицію, ліву – покласти на станок.

5 такт – і 1 – *developpe* з ударом п'ятки опорної ноги назад. Рука закривається на талію.

і 2 – *passé par terre* вперед. Рука відкривається в II позицію.

6 такт – *developpe* з ударом п'ятки опорної ноги вбік, повернутись у діагональ від станка. Рука закривається на талію.

7 такт – повторити рухи 5 такту в зворотному напрямку.

8 такт – чотири припадання навколо себе. Руки привести на груди.

9 такт – повторити рухи 2 такту. Руки: права – на талії, ліва – на станку.

10 такт – і 1, і 2 – опустити й закрити ногу в V позицію позаду.

і 3, і 4 – перемінний крок з лівої ноги. Руки відкриваються в II позицію.

11 такт – два *pas balance*, поворот *soutenu*, закінчити в центрі зали.

12 такт – перейти через *plie* по IV позиції на праву ногу, ліва – витягнутою стопою позаду. Руки, проходячи підготовче положення, приводяться в III позицію долонями від себе.

Комбінація на «вистукування» (в іспанському характері)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 3/4.

Preparation:

1–4 такт – пауза.

5–6 такти – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

7–8 такти – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, *plie*.

1 такт – 1 – удар каблуком по підлозі.

2 – удар півпальців по підлозі.

3 – права п'ятка опускається на підлогу, ліва п'ятка підіймається.

2 такт – повторити рухи 1 такту з лівої ноги.

3 такт – повторити рухи 1 такту, але на рахунок «3» – пауза.

4 такт – 1 – права п'ятка опускається на підлогу, ліва п'ятка підіймається.

2, 3 – пауза.

5–8 такти – повторити рухи 1–4 тактів з лівої ноги.

9–10 такти – почергові опускання п'яток на підлогу.

11 такт – і 1 – почергові удари правою, лівою п'ятками, права п'ятка завершує рух на рахунок «1» на півпальці.

2, 3 – пауза.

12 такт – перескок на праву ногу, ліва – з ударом приходиться у VI позицію.

13–14 такти – *pas balance* в діагональ від станка. Права рука, проходячи I позицію, відкривається в III позицію, кисть спрямована від себе, пальці прямі, ліва – на талії.

15 такт – повертаючись у діагональ до станка, зробити замах лівою ногою від коліна назад і поставити ногу на півпальці в IV позицію. Рука закривається на талію.

16 такт – перескок у VI позицію в *plie*, підняти п'ятку лівої ноги.

17–30 такти – повторити рухи 1–14 тактів.

31 такт – зробити замах лівою ногою від коліна назад і поставити ногу на півпальці в IV позицію.

32 такт – перескок у VI позицію в *plie*. Руки підіймаються в III позицію, кисть спрямована від себе, пальці прямі.

Комбінація *grand battement jete* (в молдовському характері)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1 такт – *grand battement jete* з роботою п'ятки опорної ноги вперед. Рука відкривається в II позицію.

2 такт – *grand battement jete z tombe coupe* вперед. Рука закривається на талію.

3–4 такти – *grand battement jete pointe*. На рахунок «і 2» 4 такту рука відкривається в II позицію.

5 такт – *grand battement jete z tombe coupe* назад. Рука закривається.

6 такт – *grand battement jete* вбік, закрити праву ногу в I позицію і з'єднати стопи в VI позицію.

7–8 такти – два підскоки і два біги навколо себе, перескок у V позицію, права нога позаду. Руки на підскоках відкриваються в III позицію, потім закриваються на талію.

9 такт – *grand battement jete z tombe coupe* назад.

10 такт – *grand battement jete* з роботою п'ятки опорної ноги назад. Рука відкривається в II позицію.

11 такт – *grand battement jete z tombe coupe* вбік. Рука закривається на талію.

12 такт – *grand battement jete* вбік.

13 такт – два бокових ходи з правої ноги від станка. Руки відкриваються в II позицію.

14 такт – два бокових ходи з лівої ноги, повертаючись у центр зали.

15 такт – перескоки з ноги на ногу з виносом працюючої ноги вперед на каблук.

16 такт – стрибок з підгинанням ніг. Руки піднімаються в III позицію.

Методика виконання вправ біля станка. III рік навчання

Екзерсис третього року навчання має за мету: розвиток техніки, координації і пластики, сили ніг, витривалості та музичності; збільшення навантаження на м'язи завдяки ускладненню рухів та ритму, використанню півпальців.

***Grand plie* із завертанням колін по I, II, та IV паралельним позиціям та V виворітній позиції**

***Grand plie* із завертанням колін по I паралельній позиції**

Цей рух розвиває силу м'язів ніг, силу стопи, техніку і координацію.

Вихідне положення: I паралельна позиція.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – рука через I позицію закривається на талію, одночасно піднятися на півпальці.

1 такт – і 1 – одночасно з *demi plie* завернути коліна від станка так, щоб обидва коліна були направлені вбік. Плечі та стегна нерухомі, голова повертається в центр зали.

і 2 – поглиблюючи *demi plie*, завернути коліна обох ніг, залишаючись на півпальцях, до станка. Голова повертається за рухом колін, тобто до станка.

2 такт – і 1 – опускаючись у *grand plie* одночасно розвернути коліна в *en face*, залишаючись на високих півпальцях. Голова – за рухом колін.

і 2 – піднятися із *grand plie*, залишаючись на півпальцях. Голова повертається вбік від станка.

***Grand plie* із завертанням колін по II паралельній позиції**

Вихідне положення: II паралельна позиція, півпальці.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і 1 – залишаючись на півпальцях, опускаючись у *demi plie*, завернути коліна обох ніг від станка. Прослідкувати, щоб плечі та стегна залишались *en face*, а корпус був підтягнутий.

і 2 – поглиблюючи *demi plie*, завернути коліна ніг до станка, залишаючись на півпальцях. Голова повертається до станка.

2 такт – і раз – розвертаючи коліна в *en face*, опуститися у *grand plie*, прослідкувати, щоб коліна були паралельні. Голова – *en face*.

і 2 – піднятися з *grand plie*, залишаючись на півпальцях. Голова повертається в бік від станка.

***Grand plie* із завертанням колін по IV паралельній позиції**

Вихідне положення: IV паралельна позиція.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і 1 – залишаючись на півпальцях, опуститися в *demi plie*, одночасно завертаючи коліна від станка так, щоб коліно правої ноги

дивилося точно вбік, а коліно лівої ноги зайшло за коліно правої. Плечі та стегна нерухомі, корпус підтягнутий.

і 2 – поглиблюючи *demi plie*, завернути коліна обох ніг до станка, залишаючись на півпальцях так, щоб коліна та стопи були паралельні.

2 такт – і 1 – розвертаючи коліна в *en face*, опуститися в *grand plie*.

і 2 – залишаючись на півпальцях, піднятися з *grand plie*.

Grand plie із завертанням колін по I, I, та IV паралельним позиціям можна починати з завороту колін як від станка, так і до нього, методика виконання при цьому залишається незмінною.

Grand plie із завертанням колін по V позиції

Вихідне положення: V позиція, права нога попереду, півпальці.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і 1 – опускаючись у *demi plie*, завернути коліна ніг від станка так, щоб коліно лівої ноги увійшло в згин коліна правої ноги. Голова повертається в бік від станка.

і 2 – поглиблюючи *demi plie*, завернути коліна ніг до станка, при цьому стопи приходять у VI позицію, коліно лівої ноги приходиться до коліна правої ноги. Плечі та стегна залишаються *en face*.

2 такт – і 1 – розвертаючи стопу та коліно правої ноги у виворітне положення, опуститися у *grand plie*.

і 2 – залишаючись на півпальцях, піднятися з *grand plie*.

При виконанні руху в будь-якій позиції необхідно слідкувати за тим, щоб поглиблення в *grand plie* було рівномірним. Корпус протягом руху підтягнутий, плечі та стегна не повинні завертатись за рухом колін.

Наскрізні *battement tendu*

Ця вправа розвиває силу ніг, рухливість гомілковостопного суглоба, виразність і рухливість стопи, техніку і координацію.

Вихідне положення: V позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – права рука, проходячи положення I позиції, закривається на талію.

1 такт – і 1 – за всіма правилами *battement tendu*, працююча нога приходиться на витягнутий носок вперед.

і 2 – працююча нога, проходячи положення I позиції, рухається назад, одночасно підіймається п'ятка опорної ноги через згинання коліна. Прослідкувати за тим, щоб працююча нога рухалась у виворітному положенні й прийшла в положення назад витягнутою стопою та щоб п'ятка працюючої ноги була напроти п'ятки опорної ноги. Корпус нерухомий, підтягнутий.

2 такт – і 1 – працююча нога рухається до I позиції, одночасно опускається п'ятка опорної ноги, втягуючись у коліні. Продовжуючи рух, працююча нога виходить вперед на витягнутий носок.

і 2 – за всіма правилами *battement tendu* працююча нога закривається в V позицію.

Рух виконується за напрямками вперед і назад. Методика виконання руху назад така ж, як і при виконанні його вперед.

Під час виконання руху прослідкувати за підтягнутістю корпусу, за тим, щоб рух виконувався виворітно, тобто, щоб п'ятка опорної ноги опускалась вперед у виворітне положення та працююча нога проходила всі положення *battement tendu*.

Наскрізні *battement tendu jete*

Ця вправа розвиває силу ніг, техніку і координацію.

Вихідне положення: V позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – права рука, проходячи положення I позиції, закривається на талію.

1 такт – і 1 – опускаючись у *demi plie*, проковзнути на опорній нозі назад всією стопою по підлозі, зберігаючи виворітність, як стопи, так і коліна. Одночасно за всіма правилами *battement tendu jete* відкрити працюючу ногу вперед на 45°.

і 2 – пауза. Перевірити положення працюючої та опорної ноги, підтягнутість корпусу.

2 такт – і 1 – працююча нога опускається на підлогу і доходить до першої позиції, згинаючись у коліні, опорна нога залишається в *demi plie*. Продовжуючи рух працюючої ноги назад на 45°, відбувається просування опорної ноги вперед на *demi plie*.

і 2 – пауза. Перевірити положення корпусу, працюючої та опорної ноги.

3 такт – і 1 – працююча нога, торкаючись витягнутим носком підлоги, доходить до I позиції, опорна нога залишається в *demi plie*. Проходячи I позицію, працююча нога виходить вперед на 45°, одночасно відбувається просування стопи опорної ноги назад, залишаючись у виворітному положенні в *demi plie*.

і 2 – пауза. Перевірити положення корпусу, працюючої та опорної ноги.

4 такт – і 1 – одночасно піднімаючись із *demi plie* на опорній нозі, працююча нога закривається в V позицію попереду.

і 2 – пауза. Перевірити постановку корпусу.

Наскрізні *battement tendu jete*, як і наскрізні *battement tendu* виконуються за двома напрямками – вперед і назад. Методика виконання

руху назад така ж, як і при виконанні його вперед, тільки просування опорної ноги відбувається у зворотному напрямку.

Під час виконання руху прослідкувати: щоб не було виростання із *demi plie* на опорній нозі; відбувалось просування по підлозі стопою опорної ноги, а не було стрибка на ній; просування здійснювалось виворітною опорною стопою та працююча нога проходила через I виворітну позицію, згинаючись у коліні так, як опорна нога знаходиться в *demi plie*.

Каблучний *battement z flac*

Ця вправа розвиває силу ніг, техніку, ритм, еластичність стопи опорної ноги, координацію.

Вихідне положення: V позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – права рука, проходячи положення I позиції, закривається на талію, одночасно опуститись у *demi plie* та підняти п'ятку опорної ноги.

1 такт – проходячи всі положення каблучного *battement* на 45° (90°), працююча нога виходить вперед на каблук.

2 такт – і 1 – розслабляючи стопу працюючої ноги, зробити мазок по підлозі, приводячи її на *cou-de-pied* попереду, скороченою стопою, одночасно з ударом опустити п'ятку опорної ноги.

і 2 – працююча нога з ударом всієї стопи опускається на підлогу, одночасно п'ятка опорної ноги підіймається.

Прослідкувати, щоб рух виконувався в *demi plie*, без вібрацій корпусу, щоб коліно опорної ноги було у виворітному положенні та працююча нога проходила всі положення каблучного *battement* на 45° (90°) при відкриванні ноги в заданому напрямку.

Каблучний *battement z flac* виконується в напрямку вперед, вбік та назад. Методика виконання руху вбік та назад така ж, як і при виконанні вперед.

Надалі рух виконується на 1 такт 2/4.

Каблучний *battement z завертанням стегна та з flac*

Каблучний *battement z завертанням стегна та з flac* виконується в напрямку вбік. Цей рух є сукупністю двох форм каблучного *battement*, що несе в собі з'єднання методики виконання каблучного *battement z завертанням стегна та методики закривання працюючої ноги flac*.

***Rond de jambe* на 45° з завертанням стопи опорної ноги**

Цей рух розвиває рухливість тазостегнового та гомілковостопного суглобів, координацію, техніку.

Вихідне положення: I позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – приводячи праву руку в I позицію, відкрити працюючу ногу назад, покласти руку на талію, привести працюючу ногу на *cou-de-pied* позаду.

1 такт – і 1 – обіймаючи стопою працюючої ноги опорну ногу під литкою, одночасно підняти п'ятку опорної ноги, завертаючи стопу в невиворітне положення.

і 2 – продовжуючи заворот стопи опорної ноги в невиворітне положення, вивести працюючу ногу нахрест опорній нозі у виворітне положення на 45°. Перевірити положення плечей і стегон, прослідкувати за тим, щоб вони не завернулись за працюючою ногою.

2 такт – розвернути опорну ногу, залишаючись на півпальцях у *plie*, у виворітне положення, одночасно працююча нога, рухаючись у повітрі, приходить у положення попереду на 45°.

3 такт – працююча нога, продовжуючи рух, приходить вбік на 45°, опорна нога залишається у виворітному положенні на півпальцях у *plie*.

4 такт – працююча нога, мазком по підлозі, приходить на *cou-de-pied* позаду у виворітному положенні, одночасно п'ятка опорної ноги опускається, коліно витягується.

Методика виконання *rond de jambe* на 45° з завертанням п'ятки опорної ноги така ж, як методика виконання *demi rond de jambe* на 45°, тільки працююча нога, посилюючи виворітність проходить умовне *ecarte*, рухається назад і потім знімається на *cou-de-pied* позаду.

***Rond de jambe* на 45° з стрибком на опорній нозі**

Вихідне положення: права рука на талії, працююча нога на *cou-de-pied* позаду.

1 такт – і 1 – обійняти стопою працюючої ноги опорну ногу під литкою. Одночасно згинаючи коліно, зробити зіскок на півпальцях опорної ноги, працюючу ногу вивести нахрест опорної на 45°.

і – за всіма правилами *rond de jambe* на 45° відвести працюючу ногу вбік (назад).

2 такт – і 1 – зробити зіскок на півпальцях опорної ноги, привести працюючу ногу на *cou-de-pied* позаду. Прослідкувати, щоб обидва коліна були у виворітному положенні.

Виконуючи рух, прослідкувати за постановкою корпусу, за тим, щоб плечі та стегна не заверталися за рухом працюючої ноги, щоб працююча нога при зіскоках залишалась у виворітному положенні.

***Rond de jambe* «вісімкаю»**

Цей рух розвиває рухливість тазостегнового суглоба, рухливість стопи, координацію та техніку.

Вихідне положення: права рука на талії, працююча нога на *cou-de-pied* позаду.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і 1 – працююча нога, опустившись на ребро, перпендикулярно стопі опорної ноги, рухається вздовж неї й приходить навхрест опорній нозі у виворітне положення. Працююча нога, посилюючи виворітність, рухається витягнутими пальцями по підлозі вбік. Голова супроводжує рух працюючої ноги.

і 2 – пауза. Прослідкувати за положенням працюючої ноги, за підтягнутістю корпусу.

2 такт – і 1 – працююча нога закривається, проходячи I позицію, в V позицію, продовжує рух навхрест опорній нозі позаду, виходячи у виворітне положення на носок. Працююча нога, посилюючи виворітність, рухається витягнутими пальцями по підлозі вбік. Голова супроводжує рух працюючої ноги.

і – пауза.

2 – привести працюючу ногу на *cou-de-pied* позаду.

Виконуючи рух, прослідкувати за постановкою корпусу, за тим, щоб плечі та стегна не заверталися за рухом працюючої ноги.

Надалі рух може виконуватись з *demi plie*, та на *demi plie*.

***Battement fondu* на 45° з півпальцями на опорній нозі**

Вихідне положення: V позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – рука, проходячи I позицію, приводиться на талію, одночасно працююча нога виходить вбік на 45°.

1 такт – і – працююча нога, мазком по підлозі, приходить на *cou-de-pied* позаду. Опускаючись у *demi plie* на опорній нозі, працююча нога приводиться в невиворітне положення витягнутою стопою на *cou-de-pied* попереду. Корпус підтягнутий та нерухомий.

1 – поглиблюючи *demi plie* на опорній нозі, розвернути коліно працюючої ноги у виворітне положення, зберігаючи *cou-de-pied* попереду.

і 2 – піднімаючись з *demi plie* на опорній нозі, одночасно працюючу ногу відкрити в заданому напрямку. Дотягуючи коліна опорної та працюючої ноги підняти на півпальці опорної ноги.

Опускання з півпальців відбувається з мазком по підлозі.

Подвійне *pas tortille* з *tours* з II позиції

Вихідне положення: V позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – праву руку через I позицію покласти на талію, одночасно права нога через *battement tendu* відкривається на 45° вбік.

1 такт – і 1 – мазком по підлозі працююча нога приходить носком до носка опорної ноги, згинаючись у коліні. Коліно опорної ноги витягнуте, коліно працюючої ноги у виворітному положенні.

і – розвертаючи коліно працюючої ноги в невиворітне положення, поставити стопу в VI позицію, одночасно опуститись у *demi plie* на опорній нозі. Прослідкувати за тим, щоб стегно працюючої ноги не заверталось за її рухом. Голова повертається до станка.

2 – одночасно розвертаючи коліно у виворітне положення, поставити працюючу ногу в I позицію та поглибити *demi plie*. Голова *en face*.

2 такт – і – поглиблюючи *plie*, розвернути стопу працюючої ноги на 45° у невиворітне положення.

1 – поглиблюючи *plie*, розвернути стопу працюючої ноги на 45° у виворітне положення. Вага корпусу між двох ніг, корпус підтягнутий, голова *en face*. Права рука відкривається в I позицію.

і 2 – відштовхнутись правою ногою від підлоги, піднятись на півпальці лівої ноги, зробити *tours en dehors*. Руки в момент *tours* покласти на талію.

3 такт – пауза. Залишитись на півпальцях опорної ноги, працююча нога на *cou-de-pied* попереду у виворітному положенні.

4 такт – і 1 – поставити працюючу ногу в V позицію, опускаючись у *demi plie*, перевірити виворітність колін. Голова повертається від станка.

і 2 – піднімаючись із *demi plie* вивести, проходячи положення *battement tendu*, працюючу ногу на 45° вбік.

Надалі рух виконується на 2 такти 2/4.

Flic-flac з tombe

Цей рух розвиває рухомість стопи, координацію, техніку.

Вихідне положення: V позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – праву руку через I позицію покласти на талію, одночасно працююча нога підіймається скороченою стопою на *cou-de-pied* попереду.

1 такт – і – *flic-flac* вперед. Корпус підтягнутий, голова повернута від станка.

1 – працююча нога приходить у *demi plie*, ставиться виворітно в V позицію, одночасно опорна нога приходить на *cou-de-pied* позаду, корпус нахилиється від талії вперед.

і 2 – поставити опорну ногу на підлогу у виворітне положення в V позицію, витягнувши її в коліні. Одночасно привести працюючу ногу на *cou-de-pied* попереду скороченою стопою. Корпус вирівнюється.

Перевірити на *tombe* виворітність колін та положення опорної ноги на *cou-de-pied*, щоб стопа була витягнута. Та прослідкувати, щоб працююча нога після *tombe* приходила обов'язково скороченою стопою і не завищувала положення *cou-de-pied*.

Методика виконання *flic-flac* з *tombe* вбік та назад також, як при виконанні вперед. Змінюється лише нахил корпусу та приведення опорної ноги на *cou-de-pied*.

***Flic-flac* зі стрибком на опорній нозі**

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: права рука на талії, працююча нога скороченою стопою на *cou-de-pied* попереду.

1 такт – і – *flic-flac* вперед.

1 – піднімаючись на півпальці, згинаючи коліно зробити зіскок на опорній нозі, одночасно працюючу ногу привести в положення *cou-de-pied* попереду скороченою стопою. Перевірити виворітність обох колін.

і 2 – пауза. Перевірити положення корпусу та положення опорної та працюючої ноги.

Далі рух може виконуватись у цьому ж напрямку, або в напрямку вбік, але вже залишаючись на півпальцях опорної ноги.

Методика виконання руху вбік і назад така ж, як і при виконанні вперед.

Надалі рух виконується на півтакту 2/4.

***Developpe* з подвійним ударом п'ятки опорної ноги**

Вихідне положення: V позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – права рука, проходячи положення I позиції, закривається на талію.

1 такт – і 1 – працююча нога, проходячи положення *cou-de-pied*, рухається витягнутою стопою по опорній нозі, доходячи до коліна попереду (позаду), корпус підтягнутий, коліно у виворітному положенні.

і – підняти п'ятку опорної ноги, опускаючись у *demi plie* та з ударом поставити її на підлогу і знову підняти. Водночас за всіма правилами *developpe* виводити працюючу ногу в заданому напрямку.

2 – з ударом поставити п'ятку опорної ноги на підлогу у виворітне положення, одночасно закінчити розкривання працюючої ноги.

2 такт – і 1 – пауза. Перевірити постановку корпусу, виворітність коліна опорної ноги та положення працюючої ноги.

і – піднімаючись із *demi plie* на опорній нозі, опустити працюючу ногу витягнутою стопою на підлогу.

2 – за всіма правилами *battement tendu*, закрити працюючу ногу в V позицію.

Надалі рух виконується на 1 такт 2/4.

***Grand battement jete* зі збільшеним розмахом**

Цей рух розвиває виворітність, мах, техніку.

Вихідне положення: V позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

2 такт – права рука, проходячи положення I позиції, закривається на талію.

1 такт – і 1 – за всіма правилами *battement tendu* відкрити працюючу ногу вперед на носок.

і 2 – проходячи положення *passé par terre*, працююча нога викидається на 90° назад. Корпус нерухомий і підтягнутий.

і – працююча нога, опускаючись на підлогу витягнутою стопою, приходить у I позицію.

1 – працююча нога, проковзуючи по підлозі, викидається на 90° і вище вперед. Водночас опуститись у *demi plie* на опорній нозі. Перевірити положення корпусу, виворітність коліна опорної ноги та виворітність працюючої ноги.

і – піднімаючись із *demi plie* на опорній нозі, опустити працюючу ногу витягнутою стопою на підлогу.

2 – закрити працюючу ногу в V позицію.

Методика виконання руху назад така ж, як при виконанні вперед.

Протягом виконання руху слідкувати за підтягнутістю корпусу, за тим, щоб коліно працюючої ноги не згиналось, особливо в момент викиду, щоб працююча нога проходила I позицію у виворітному положенні та обов'язково проходила положення *battement tendu*, як при відкриванні, тобто при кидку, так і при закриванні в V позицію.

ЕКЗЕРСИС № 3

Комбінація *plie* (в характері Центральної України)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, *relive*.

1–2 такти – *demi plie* з завертанням колін від станка. Рука відкривається в II позицію.

3–4 такти – *demi plie* з завертанням колін до станка. Рука підіймається в III позицію, кистю від себе.

5–6 такти – *grand plie* з завертанням колін, на «і 2» 6 такту опуститись з півпальців і привести стопи в I позицію. Рука закривається на талію.

7–8 такти – *grand plie*. Рука відкривається в II позицію.

9 такт – на рахунок «і» зібрати стопи в VI позицію, опустившись у *plie*, і зробити *tours* по VI позиції. Руки на оберті в I округлій позиції.

10 такт – повернувшись у діагональ від станка, поставити праву ногу в IV паралельну позицію. Рука відкривається в II позицію.

11–12 такти – *grand plie* з завертанням колін, на «і 2» 12 такту опуститись з пів пальців у IV виворотну позицію. Рука закривається на грудях та з виростанням знов приходить у II позицію.

13–14 такти – *grand plie*. Рука закривається на грудях.

15 такт – і 1 – *demi rond* правою ногою назад, опустившись у *plie* на лівій нозі.

і 2 – закрити ногу в V позицію. Рука відкривається в II позицію.

16 такт – повернутись через праве плече до лівої ноги і перевести ліву ногу на II позицію. Руки: ліва – закривається на талію, права – на станок.

17 такт – *grand plie*. Рука відкривається в II позицію.

18 такт – за допомогою каблуків і півпальців привести стопи ніг в V позицію, повернути корпус *en face*. Рука закриваються на грудях.

19–20 такти – *grand plie* з завертанням колін. Рука відкривається у II позицію.

21 такт – *pas balance* в діагональ від станка. Руки: права – на груди, ліва – в III позиції, кистю від себе.

22 такт – поворот *soutenu* до станка, зупинитись у діагональ до станка. Руки приходять на груди.

23 такт – *grand plie*. Рука відкривається в II позицію.

24–25 такти – *grand plie* з завертанням колін. Рука закривається на талію.

26 такт – *demi rond* лівою ногою вбік у II позицію і перевести стопи в II паралельну позицію. Рука відкривається в II позицію.

27–28 такти – *grand plie* з завертанням колін, на «і 2» 28 такту перевести стопи ніг у V позицію. Рука закривається на груди й знов відкривається в II позицію.

29 такт – два припадання, розвертаючись у центр зали. Руки приходять на груди.

30 такт – *pas balance* з правої ноги в точку зали № 2. Руки: права – в III позиції, кисть від себе, ліва – на груди.

31 такт – поворот *soutenu* в точку № 8. Руки на груди.

32 такт – опуститись на коліно правої ноги. Руки через II позицію ведуться до голови.

Комбінація *battement tendu, battement tendu jete* (в італійському характері)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1 такт – *battement tendu* вперед.

2 такт – і 1 – закрити працюючу ногу в V позицію. Рука відкривається в I позицію.

і 2 – винести ногу на *battement tendu* в бік. Рука відводиться у II позицію.

3 такт – працюючу ногу скоротити, поставити на каблук і знов витягнути.

4 такт – *tombe coupe*, закриваючи працюючу ногу назад у V позицію. Руку закрити на талію.

5–6 такти – наскрізний *battement tendu* назад. Рука відкривається у II позицію.

7 такт – і 1 – перевести працюючу ногу через *passé par terre*, піднімаючи п'ятку опорної ноги.

і 2 – перестрибнути на праву ногу в *plie*, підбиваючи ліву ногу на *battement tendu* назад. Руки приводяться назад у I округлу позицію.

8 такт – і 1 – повторити рухи 7 такту «і 2» з іншої ноги.

і 2 – перестрибнути на праву ногу в *plie*, ліву вивести вперед на *battement tendu*.

9 такт – і 1 – зіскок на півпальці в V позиції, ліва нога попереду, повертаючись спиною до станка.

і 2 – стрибок зі зміною ніг у повітрі, завершуючи поворот на 180°. Руки підіймаються в III позицію, виконуючи плескіт над головою.

10 такт – *battement tendu* вбік лівою ногою. Права рука на станок, ліва – у II позицію.

11 такт – і 1 – *tombe coupe*, закриваючи працюючу ногу вперед у V позицію, рука закривається на талію.

і 2 – *battement tendu* вбік.

12 такт – і 1 – *tombe coupe*, закриваючи працюючу ногу назад у V позицію.

і 2 – вивести ногу на *battement tendu* назад. Рука відкривається в I позицію.

13–14 такти – наскрізний *battement tendu*, переводячи працюючу ногу три рази через *passé par terre*. Рука відкривається в II позицію. На «і 2» 14 такту – стрибнути на II позицію.

15 такт – і 1 – перестрибнути на праву ногу, піднімаючи ліву в *tire-bouchon*, повертаючись спиною до станка. Права рука приводиться в I позицію, ліва – в III позицію.

і 2 – продовжуючи поворот на 180°, зробити ще один стрибок на правій нозі.

16 такт – перестрибнути на ліву ногу, ставлячи праву в V позицію позаду. Ліва рука приходить на станок, права – відкривається в II позицію.

17 такт – *battement tendu jete* вперед з роботою п'ятки опорної ноги.

18 такт – зміна п'яток і *battement tendu jete* назад. Рука закривається на талію.

19 такт – привести праву ногу в V позицію і зробити кидок убік на 45°. Рука відкривається в II позицію.

20 такт – і 1 – *tombe coupe*, закриваючи працюючу ногу вперед у V позицію, рука закривається на талію.

і 2 – виконати *battement tendu jete* вперед.

21–22 такти – наскрізні *battement tendu jete*. Рука відкривається в II позицію.

23 такт – і 1 – зіскок на праву ногу на *plie*, з поворотом корпусу спиною до станка, ліва нога виноситься вбік на каблук, корпус нахиляється до лівої ноги. Права рука підіймається в III позицію, ліва приходить на талію.

і 2 – зробити зіскок на правій нозі, ліву привести на півпальці попереду в III позицію, корпус вирівнюється.

24 такт – повторити рухи 23 такту з іншої ноги, завершити рух, повертаючись на 90° до лівої ноги.

25–26 такти – два *battement tendu jete* з *tombe coupe*. Рука опускається з III позиції на II позицію й закривається на талію.

27–28 такти – наскрізні *battement tendu jete*. Рука відкривається в II позицію.

29 такти – *glissade, jete* повертаючись спиною до станка. Руки приходять у I округлу позицію позаду.

30 такт – *glissade* вздовж станка і стрибок в II позицію. Руки відкриваються в II позицію.

31 такт – повторити рухи 15 такту, але в оберті на 360°.

32 такт – перестрибнути на ліву ногу, права нога через *cou-de-pied* відкривається вбік на каблук. Права рука приходить на талію, ліва – в III позиції, корпус нахиляється до правої ноги.

Каблучний *battement* (в кримськотатарському характері)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, опуститись у *plie* і підняти п'ятку опорної ноги.

1–2 такти – каблучний *battement* на 90° вперед. Рука відкривається в II позицію.

3–4 такти – два каблучних *battement* з *flac* на 45° вбік. З виконанням другого *battement* рука закривається на талію.

5–6 такти – поворот з виходом у коліно від станка. В повороті руки тримаються кулачками на талії, з виходом у коліно, якщо оберт у правий бік – ліва рука залишається на талії, права рука відкривається в III позицію, кисть направлена долонею від себе, пальці зігнуті в кулак.

7 такт – поворот *soutenu* до станка. Руки тримаються кулачками на талії.

8 такт – перескочити на ліву ногу і зробити дві підготовки до каблучного *battement*, друга підготовка виконується з переведенням працюючої ноги назад. Руки: ліва – на станку, права – на талії.

9–10 такти – каблучний *battement* на 90° з *flac* назад. Руки відкриваються в II позицію.

11–14 такти – каблучний *battement* з завертанням стегна і *flac*. Руки відкриваються в II позицію, з завертанням стегна приходить за спину на талію.

15–16 такти – качалка. Руки – кулачками на талії.

17–18 такти – повторити рухи 7–8 тактів.

19–20 такти – каблучний *battement* на 90° з *flac* вперед. Рука відкривається в II позицію.

21–24 такти – повторити рухи 11–14 тактів з лівої ноги.

25–26 такти – каблучний *battement* на 90° назад з переведенням через *passé* вперед. Рука відкривається в II позицію.

27–28 такти – *demi rond* перевести працюючу ногу вбік і закрити *flac*. Рука закривається за спину на талію.

29–30 такти – чотири підскоки, розвертаючись у центр зали. Ліва рука – кулачком на талії, права піднята в III позицію, кисть направлено долонею від себе, пальці зігнуті в кулак або чотири пальці разом, великий палець розкритий вбік.

31–32 такти – поворот з виходом у коліно праворуч. У повороті руки тримаються кулачками на талії, з виходом у коліно, ліва рука залишається на талії, права рука відкривається в III позицію, кисть направлено долонею від себе, пальці зігнуті в кулак.

Комбінація *rond de jambe* (в характері польського танцю «Краков'як»)

Вихідне положення: I позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

- 1–2 такти – пауза.
- 3–4 такти – права рука через I позицію відкривається в II позицію. Рука приходить у I позицію, права нога відкривається назад на *battement tendu*; рука – на талію, нога – на *cou-de-pied* позаду.
- 1 такт – *demi rond de jambe* з заворотом п'ятки опорної ноги.
- 2 такт – *demi rond de pied* з заворотом п'ятки опорної ноги. Руки відкриваються в II позицію.
- 3 такт – *rond de jambe* з заворотом п'ятки опорної ноги. Рука виконує «вісімку».
- 4 такт – і – права нога виходить вбік на 45°, на опорній нозі *demi plie*. Рука відкривається в II позицію.
- 1 і 2 – *pas balance* від станка.
- 5 такт – *pas balance* до станка. Права рука закривається на талію, ліва відкривається в II позицію.
- 6 такт – «ключ», закінчити – працююча нога на *cou-de-pied* позаду. Рука приходить на станок.
- 7–8 такти – *rond* «вісімка» на *plie* з виростанням у положенні ноги вбік. Рука відкривається в II позицію і закривається на талію.
- 9 такт – *rond* «вісімка» на *plie*. Рука відкривається в II позицію.
- 10 такт – два основних кроки від станка.
- 11–12 такти – два основних кроки до станка і «ключ», закінчити – працююча нога на *cou-de-pied* позаду. Ліву руку покласти на станок.
- 13–14 такти – *rond* «вісімка» з *tours*.
- 15–16 такти – три бокових ходи на *plie*, перший від станка, другий – вздовж станка, третій – до станка лівої ноги, закінчити – ліва нога на *cou-de-pied* позаду. Руки – права рука відкривається в II позицію, ліва рука на талії, на приведені ноги: праву – покласти на станок, ліву – закрити на талію.
- 17–18 такти – *demi rond de jambe* з заворотом п'ятки опорної ноги на 45°. Рука відкривається в II позицію.
- 19–20 такти – *rond de jambe* з заворотом п'ятки опорної ноги на 45°. Рука закривається на талію.
- 21–22 такти – *rond de jambe* з заворотом п'ятки опорної ноги на 45°. Рука відкривається в II позицію.
- 23–24 такти – подвійний ключ з приведенням лівої ноги на *cou-de-pied* позаду. Рука працює з ногами й приходить у II позицію.
- 25–26 такти – *demi rond de jambe* зі стрибком на опорній нозі.
- 27–28 такти – *rond de jambe* зі стрибком на опорній нозі. Рука закривається на талію.
- 29 такт – і – права нога виводиться вбік на 45°, на опорній нозі *demi plie*. Руки відкриваються в II позицію.
- 1 і 2 – «голубець» з переступанням, просуваючись від станка.
- 30 такт – «голубець» з переступанням, розвертаючись у центр зали.
- 31 такт – *tours en dedans* з правої ноги. Руки закриваються на талію.
- 32 такт – перескочити на ліву ногу на *plie*, зробивши удар стопою правої ноги в VI позицію і розвернувши корпус у точку зали №2, зробити ще

один удар у IV позицію. Рука підіймається в III позицію, корпус нахиляється назад.

Комбінація *battement fondu* (в характері угорського танцю «Чардаш»)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, права нога виводиться вбік на 45°.

1 такт – *battement fondu* вбік з півпальців на 45°.

2 такт – *battement fondu* вбік з півпальців на 45°. Рука відкривається в II позицію.

3 такт – *tombe* за правою ногою вбік, ліва нога приходить у положення *tirbouchon*. Права рука приходить на талію, ліва – за голову.

4 такт – перевести ліву ногу *rond* назад, піднімаючись з *plie* і, піднімаючись на півпальці; ставлячи працюючу ногу на носок на підлогу, опуститись у *plie* на опорній нозі. Ліва рука опускається в II позицію.

5 такт – і 1 – крок на ліву ногу, праву через *degaje* відкрити вперед на 45°. Ліва рука закривається на талію, права відкривається в II позицію.

і 2 – крок на праву ногу, ліву підтягнути в III позицію позаду і зробити крок до станка лівою ногою, праву підняти збоку на 45°. Права рука закривається на талію, ліву відкрити в II позицію і покласти на станок.

6 такт – і 1 – *battement fondu* з півпальців убік з поворотом корпуса в діагональ до станка, *tombe*, закриваючи праву ногу вперед у V позицію. Рука відкривається в II позицію.

і 2 – *pas de bourre en tournant*, закінчити в діагональ від станка. Руки закриваються на талію.

7 такт – і 1 – *battement fondu* вперед з півпальців на 45°. Рука відкривається в II позицію.

і 2 – *demi rond*, переводячи працюючу ногу вбік. Рука закривається на талію.

8 такт – і 1 – *pas balance* від станка. Права рука відкривається в II позицію, ліва – приходить на талію.

і 2 – крок лівою ногою в діагональ до станка, підтягуючи праву ногу на півпальці в V позицію, поворот *soutenu* до лівої ноги, відводячи ліву ногу вбік на 45°. Права рука на станку, ліва рука на талії.

9 такт – *battement fondu* вбік з півпальці на 45°.

10 такт – *battement fondu* вперед з півпальці на 45° лівою ногою. Рука відкривається в II позицію.

11 такт – *battement fondu* вперед з півпальців на 45° правою ногою.

12 такт – і 1 – перевести працюючу ногу через *passé par terre* назад на 45°, опустившись у *plie* на опорній нозі, і виконати *fouette* до правої ноги.

і 2 – повторити рух «і 1» з поворотом до лівої ноги.

13–14 такти – *battement fondu* вперед, перевести ногу *rond* назад, рука відкривається в II позицію, поворот *soutenu*, руки – на талії.

15 такт – *battement fondu* назад, перевести ногу *rond* вперед у положення *tire-bouchon*, повертаючись у діагональ від станка. Рука відкривається і приходить за голову.

16 такт – і 1 – ліва нога підтягується в V позицію на півпальці до лівої ноги, виконати «млинець» у точку зали №8.

і 2 – крок на праву ногу, ліва позаду на *battement tendu*. Права рука за головою, ліва – на талії.

Комбінація на «мотузочку» (в характері Центральної України)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1–2 такти – підготовка до «мотузочки» з *releve* на опорній нозі, перевести ногу назад. Рука відкривається в II позицію.

3–4 такти – дві підготовки до «мотузочки», по чергово правою, а потім – лівою ногою. Рука закривається на талію.

5–6 такти – колупалка з угинанням. Рука відкривається в II позицію.

7–8 такти – два *pas de basque*, з правої, а потім – лівої ноги. Рука закривається на грудях й знов відкривається в II позицію.

9 такт – «мотузочка» з переступанням на півпальці, з правої ноги. Рука закривається на талію.

10 такт – *tombe* на ліву ногу. права нога через *cou-de-pied* виводиться вбік на 45°, виконати *tombe* на праву ногу.

11 такт – і 1 – перескок на ліву ногу на *plie*, права нога виходить убік на 45°. Руки відкриваються в II позицію.

і 2 – обертас.

12 такт – дві підготовки до «мотузочки», з правої, а потім – з лівої ноги. Рука в II позицію.

13–14 такти – дві «мотузочки» з переступанням. Рука підіймається на III позицію, *allonge*.

15 такт – крок правою ногою і «голубець» лівою ногою. Руки приходять на груди.

16 такт – притуп у V позицію з поворотом на 180°. Руки відкриваються в II позицію.

17 такт – підготовка до «мотузочки» лівою ногою, переводячи її вперед.

18 такт – підготовка до «мотузочки» з завертанням коліна у невиворітне положення, ставлячи ногу в VI позицію. Рука закривається на талію.

19–20 такти – два бігунці по півколу, навколо себе, зупинитися в V позицію, ліва нога позаду. Руки відкриваються в II позицію.

21 такт – «мотузочка» з правої ноги. Ліва рука закривається на талію, праву – покласти на станок.

22 такт – «мотузочка» з лівої ноги. Рука відкривається в II позицію.

23 такт – дві «мотузочки». Рука підіймається в III позицію *allonge*.

24 такт – потрійний притуп і вибити ліву ногу вбік на 45°. Руки закриваються на грудях.

25–26 такти – підбивка. Руки відкриваються в II позицію.

27 такт – притуп у V позицію, ліва нога попереду. Ліва рука закривається на талію. Праву – покласти на станок.

28 такт – «мотузочка» з переступанням.

29 такт – дві «мотузочки» з поворотом на 180°. Руки відкриваються в II позицію.

30 такт – вибити праву ногу, сідаючи в *plie* на лівій нозі й, закриваючи ногу назад, зробити поворот *soutenu* на 180°. Руки закриваються на грудях.

31 такт – повторити рухи 30 такту з іншої ноги, закриваючи ногу вперед.

32 такт – *tours* по V позиції і «млинець» від станка, зупинитись у точці зали №2 на правій нозі, ліва – позаду на *battement tendu*. Руки: права – в III позиції, *allonge*, ліва – на грудях.

Комбінація *pas tortille* (в італійському характері)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, права нога відкривається вбік на 45°.

1–2 такти – одинарне *pas tortille*.

3–4 такти – подвійне *pas tortille* з *tours*. Руки приходять на талію.

5 такт – опустити праву ногу в V позицію на *plie* і, піднімаючись з *plie*, вивести ногу вбік на 45°.

6–7 такти – одинарне *pas tortille*, закінчити в VI позицію. Рука відкривається в II позицію.

8 такт – стрибок з підгинанням ніг. Руки підняти в III позицію, плескіт над головою.

9 такт – перескоки з ноги на ногу, виконуючи «уколи» витягнутою стопою попереду: спочатку вперед виноситься права нога, потім ліва. Руки приводяться в I позицію позаду.

10 такт – і 1 – перескочити на ліву ногу на *plie*, праву привести на *cou-de-pied* позаду. Руки закриваються на талію.

і 2 – піднімаючись з *plie* на лівій нозі, вивести праву ногу вбік на 45°. Ліву руку покласти на станок, права – через I позицію, відкривається в II позицію.

11–12 такти – подвійне *pas tortille* з переходом на праву ногу. Руки закриваються на талію.

13–14 такти – подвійне *pas tortille* з переходом на ліву ногу, праву ногу через I позицію перевести назад на 90°. Руки відкриваються в I *arabesque*.

15 такт – проковзування на лівій нозі назад на *plie* в I *arabesque*.

16 такт – і 1 – поворот *soutenu*, і 2 – перескочити на праву ногу в *plie* до станка, ліву привести на *cou-de-pied* позаду й піднятися з *plie*, одночасно вивести ліву ногу вбік на 45°.

17–18 такти – зворотне подвійне *pas tortille*. Рука відкривається в II позицію.

19–22 такти – повторити рухи 11–14 тактів з лівої ноги, але в кінці закрити ліву ногу в V позицію, опускаючись у *plie*.

23–24 такти – *glissade, jete* від станка, до станка.

25 такти – перескочити на ліву ногу на *plie*, праву винести вперед, виконуючи два «уколи» витягнутою стопою попереду. Руки над головою виконують плескіт в III позиції.

26–27 такти – перескоки з ноги на ногу, виконуючи «уколи» витягнутою стопою попереду: спочатку вперед виноситься права нога, потім – ліва. Руки приводяться в I позицію позаду.

28 такт – і 1 – перескочити на праву ногу, ліву привести на *cou-de-pied* позаду. Руки закриваються на талію.

і 2 – піднімаючись з *plie* на правій нозі, вивести ліву ногу вбік на 45°. Праву руку покласти на станок, ліва – через I позицію, відкривається в II позицію.

29 такт – подвійне *pas tortille* з переходом на ліву ногу. Руки закриваються на талію.

30 такт – одинарне *pas tortille*, закінчити в VI позицію, повернувшись обличчям у центр зали. Руки – на талії.

31 такт – *pas echappe* з виносом правої ноги в положення *tire-bouchon* в оберті на 360°. Руки: на стрибку приходять у II округлу позицію, на повороті – ліва переводиться в I позицію, права – підіймається в III позицію.

32 такт – перескочити на праву ногу на *plie*, ліву вивести вперед на 45°, перейти на ліву ногу в діагональ, праву відтягнути позаду на носок. Руки: через II позицію підіймаються в III позицію, плескіт над головою.

Комбінація *flic-flac* (у мексиканському характері)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 3/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи І позицію, закривається на талію, права нога приходить скороченою стопою з боку на *cou-de-pied*.

1 такт – 1 – крок правою ногою вбік від станка.

2 – ударити каблуком лівої ноги по підлозі й підняти п'ятку правої ноги.

3 – опустити п'ятку правої ноги, піднявши праву ногу з боку на *cou-de-pied*.

2 такт – 1 – крок правою ногою вбік до станка.

2 – *flic-flac* правою ногою вперед, підняти п'ятку лівої ноги.

3 – п'ятка лівої ноги опускається.

3 такт – крок правою ногою вперед, *flic-flac* лівою ногою вперед, підняти й опустити п'ятку правої ноги. Рука відкривається в ІІ позицію.

4 такт – два кроки назад на півпальці, починаючи з лівої ноги.

5 такт – перескок на праву ногу вправо, ліва нога приходить позаду в ІV позицію на півпальці, потім переступити на півпальці правої ноги. На «3» зробити крок до станка на праву ногу. Рука закривається на талію.

6 такт – *flic-flac* зі стрибком і переступаннями. Рука відкривається в ІІ позицію.

7 такт – перескочити на ребро правої ноги, ліва нога виворітно підіймається до коліна правої ноги. Рука закривається на талію.

8 такт – ліва нога ставиться на підлогу і відбувається поворот на 360°, завершити, зупинившись на лівій нозі у виворітному положенні, права нога на *cou-de-pied* попереду.

9 такт – *flic-flac* з *tombe* вперед.

10 такт – *flic-flac* зі стрибком убік. Рука відкривається в ІІ позицію.

11 такт – 1 – *flic-flac* зі стрибком назад.

2 – *flic-flac* зі стрибком вбік.

3 – *flic-flac* зі стрибком вперед.

12 такт – перескок у VI позицію. Рука закривається на талію.

13–14 такти – перескоки з ноги на ногу з вистукуванням працюючої ноги, по півколу до лівої ноги.

15–16 такти – повторити рухи 1–2 тактів з лівої ноги.

17 такт – повторити рухи 9 такту з лівої ноги.

18 такт – *flic-flac* убік, переступити на ліву ногу, праву підняти на *cou-de-pied* попереду.

19–20 такти – повторити рухи 17–18 тактів з правої ноги.

21 такт – *flic-flac* зі стрибком і двома переступаннями. Рука відкривається в ІІ позицію.

22 такт – два *flic-flac* вбік і назад.

23 такт – середній *battement* убік, опускаючись у *plie* на опорній нозі, поставити працюючу ногу на півпальці в V позицію й підняти на півпальці опорної ноги. Рука закривається на талію.

24 такт – поворот *soutenu*.

25 такт – *flic-flac* з *tombe* назад.

26 такт – *flic-flac* убік і перескок у VI позицію.

27–28 такти – повторити рухи 13–14 тактів, розвертаючись обличчям у центр зали.

29–30 такти – повторити рухи 7–8 тактів двічі.

31 такт – подвійний удар правою ногою вбік у II позицію. Руки відкриваються в II позицію.

32 такт – уклін. Права рука закривається в I позицію.

Комбінація *adagio* (в характері Центральної України)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1 такт – *developpe* вперед з подвійним ударом п'ятки опорної ноги. Рука відкривається в II позицію.

2 такт – через *passé par terre* праву ногу привести назад на 90°, опускаючись у *plie* на опорній нозі. Рука підіймається в III позицію, *allonge*.

3 такт – привести праву ногу в положення *passé*, відтягнутись від станка і вирівняти корпус. Рука, проходячи підготовче положення, приходить на груди.

4 такт – відкрити ногу вбік на 90° і закрити в V позицію попереду. Рука опускається в II позицію.

5 такт – *developpe* вбік з подвійним ударом п'ятки опорної ноги.

6 такт – і 1 – *tombe* вбік за ногою. Руки: права – в II позиції, ліва – в III позиції, *allonge*.

і 2 – перейти на ліву ногу в діагональ до станка, права нога на *battement tendu* позаду. Руки приходять на груди.

7–8 такти – упадання навколо себе. Руки виконують кругове *port de brase*.

9 такт – *developpe* назад з подвійним ударом п'ятки опорної ноги. Права рука опускається на II позицію, ліва – на станок.

10 такт – через *passé par terre* праву ногу привести вперед на 90°, закрити в позицію і зробити поворот *soutenu*. Руки на талії.

11 такт – перемінний крок по півколу від станка. Руки відкриваються в II позицію.

12 такт – шене до лівої ноги, зупинитись у V позицію, права нога попереду. Руки на шене приходять на груди, а потім – ліва на талію, права – на станок.

13 такт – *developpe* назад, з подвійним ударом п'ятки опорної ноги. Рука відкривається в II позицію.

14 такт – через *passé par terre* ліву ногу привести вперед на 90°.

15 такт – привести праву ногу в положення *passé* і виконати кругове *port de brase* корпусом та рукою.

16 такт – відкрити ногу вбік на 90° і закрити в V позицію попереду. Рука опускається в II позицію.

17 такт – *develloppe* вбік з подвійним ударом п'ятки опорної ноги.

18 такт – і 1 – *tombe* вбік за ногою. Руки: ліва – в II позиції, права – в III позиції, *allonge*.

і 2 – перейти на праву ногу на *plie*, ліва – збоку на *battement tendu*. Руки приходять на груди.

19 такт – і – піднімаючись з *plie* на опорній нозі, працюючу ногу закрити в V позицію попереду. Ліва рука – на II позицію, права – на станок.

1 і 2 – *develloppe* вперед з подвійним ударом п'ятки опорної ноги. Рука закривається на талію.

20 такт – *develloppe* назад правою ногою, з подвійним ударом п'ятки опорної ноги.

21–22 такти – повторити рухи 9–10 тактів у зворотному напрямку.

23–24 такти – упадання навколо себе, з *port de bras* рук. Зупинитись у точці №2 на праву ногу, ліва позаду на *battement tendu*. Руки: права – на грудях, ліва – в III позиції, *allonge*.

Комбінація на «вистукування» (в іспанському характері)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 3/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3–4 такти – права рука через I позицію відкривається в II позицію, проходячи I позицію, закривається на талію.

1 такт – два удари всією стопою по підлозі, правою, а потім лівою ногою.

2 такт – перескок на праву ногу, удар всією стопою лівої ноги в VI позицію.

3–4 такти – пряма дріб з правої, потім – з лівої ноги. Рука відкривається в II позицію і закривається на талію.

5–6 такти – почергові удари п'ятками. Рука тримається на талії.

7 такт – удар краєм каблука правої ноги в VI позицію, вивести праву ногу в II позицію, удар півпальцями правої ноги, п'ятка лівої підіймається над підлогою. Рука відкривається в I позицію.

8 такт – пряма дріб. Рука закривається на талію.

9–10 такти – крок від станка на праву ногу, ліва – в положенні II позиції, з витягнутим носком. Руки – плескіт у долоні. Два переступання з правої на ліву ногу і знов на праву, два плескання в долоні на рівні III позиції праворуч.

11 такт – *balance* на ліву ногу. Руки розкриваються в II позицію.

12 такт – перескок у VI позицію, повернувшись до центру зали. Руки закриваються на талію.

13–14 такти – повторити рухи 9–12 тактів, рухаючись до станка лівої ноги.

15 такт – перескочити на ліву ногу на *demi plie*, праву вибити вбік на 45°, зробити поворот *soutenu*. Рука відкривається в II позицію і на оберті закривається на талію.

16 такт – перескок у VI позицію.

17 такт – повторити рухи 1 такту з лівої ноги.

18 такт – повторити рухи 2 такту з лівої ноги

20–21 такти – зворотний дріб з лівої, потім – з правої ноги. Рука відкривається в II позицію і закривається на талію.

22–23 такти – почергові удари п'ятками. Рука тримається на талії.

24 такт – удар краєм каблука лівої ноги в VI позицію, вивести ліву ногу в II позицію, удар півпальцями лівої ноги, п'ятка правої підіймається над підлогою. Рука відкривається в I позицію.

25 такт – зворотний дріб. Рука закривається на талію.

26–27 такти – удар краєм каблука лівої ноги у б позицію, вивести ліву ногу в четверту позицію на півпальці, в діагональ від станка. Почергова зміна п'яток. Руки: права – у III класичній позиції, ліва – у I позиції.

28–29 такти – два оберти з підійманням працюючої ноги до коліна опорної, з роботою рук.

30–31 такти – два *balance* з лівої, потім правої ноги, руки по чергово приходять у III позицію за ходом руху.

32 такт – перескок на ліву ногу в точку «2» зали, права нога з ударом приходить у VI позицію, піднімаючи п'ятку лівої ноги, корпус повертається в центр зали, права рука – на талії, ліва – в III позиції.

Комбінація *grand battement jete* (в характері угорського танцю «Понтозоо»)

Вихідне положення: I позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1 такт – крок лівою ногою вперед, *grand battement jete* правою ногою з ударом правої руки по нозі.

2 такт – повторити 1 такт з іншої ноги.

3 такт – 1 – підскік на лівій нозі, з плесканням у долоні, права нога підіймається на *passé*.

2 – права нога виконує *grand battement jete* вперед, ударити долонею лівої руки по стегну і правою долонею по стопі.

4 такт – і – підскік на лівій нозі, з плесканням у долоні, права нога підіймається на *passé*.

1 – *grand battement jete* вбік з ударом правої руки по правій нозі.

2 – ключ (2 вид).

5 такт – *battement fondu*, але зі зіскоками на опорній нозі. Рука на талії.

6 такт – *grand battement jete* вбік. Рука відкривається в II позицію.

7 такт – *grand battement jete* вбік з завертанням ноги в невиворітне положення й опусканням на підйом. Руку завести за голову.

8 такт – *grand battement jete* вбік, закрити в V позицію попереду. Рука відкривається в II позицію.

9 такт – *grand battement jete* з *plie* на опорній нозі вперед. Рука закривається на талію.

10 такт – м'який *battement* вбік.

11 такт – *balansoir*. Рука відкривається в II позицію.

12 такт – *tombe* вперед. Рука закривається на талію.

13 такт – *rond de jambe* зі стрибком на опорній нозі в оберті на 180°.

14 такт – *rond de jambe* зі стрибком на опорній нозі.

15–16 такти – ключ-заключення зі стрибком «розніжка» («і, 1» – перескок на півпальці ніг у невиворітну II позицію, коліна з'єднуються; «і» – перескок на каблуки в II позицію; «2» – перескок на півпальці в V позицію; «і, 1, і, 2» – стрибком «розніжка»). Руки приводяться назад за спину на талію.

17–20 такти – повторити рухи 9–12 тактів, але замість *tombe* виконати *grand battement jete* назад.

21–22 такти – *grand battement jete fouette*, на рахунок «2», 22 такту, виконати удар у долоні.

23 такт – 1 і – почергові випади в II позицію, із відкриванням рук у II позицію, розвертаючись обличчям у центр зали.

2 – плескіт у долоні.

24 такт – *rond* правою ногою з почерговими ударами рук по стегну правої ноги і ключ, повертаючись правим плечем до станка.

25 такт – ключ (1 вид) з приведенням ніг у V позицію.

26 такт – *grand battement jete* з *plie* на опорній нозі вбік. Рука відкривається в II позицію.

27 такт – *grand battement jete* вперед правою ногою.

28 такт – ключ (2 вид) з заведенням лівої ноги вперед у виворітне положення. Рука приходить з обертом кисті в III позицію, двома пальцями догори.

29–30 такти – два ходи з півпальців на всю стопу в VI позицію, від станка і до станка. Руки виконують похитування в III позиції за рухом ніг.

31 такт – повернутись у діагональ до станка, опуститись у *plie* на опорній нозі, ліва нога позаду зігнута в коліні, корпус нахилиється вперед. Руки за спиною.

32 такт – повернутись на 180°, вирівняти ліву ногу і зробити ключ (2 вид). Права рука підіймається в III позицію, двома пальцями догори.

Методика виконання вправ біля станка. IV рік навчання

Екзерсис четвертого року навчання має за мету: оволодіння найскладнішими формами вправ біля станка, які спрямовані на набуття високого рівня координації, віртуозної техніки, танцювальності та емоційності.

Plie з перегинами корпусу

Перегинання корпусу може виконуватися по всіх позиціях, як виворотних, так і паралельних. Убік від станка або до станка, а також кругові *port de bras*. Вони виконуються з *demi* і *grand plie* на всій стопі або з півпальців.

Розглянемо деякі з цих варіантів.

Grand plie з боковим перегином корпусу

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: I позиція ніг. Права рука в II позиції, ліва – на станку.

Затакт – *releve* на півпальці. Права рука підіймається в III позицію, *allonge*.

1 такт – 1 і – опускаючись з півпальців, сісти в *demi plie*, при цьому корпус сильно нахилити від станка. Рука знижується до II позиції, погляд спрямований за рухом правої руки.

2 і – продовжується *plie* до рівня *grand plie*, корпус повертається в рівне положення, права рука підвищується до рівня підготовчого положення, погляд спрямований на долоню правої руки.

2 такт – 1 і – опускаючи п'ятки на підлогу, піднятися до рівня *demi plie*, при цьому корпус сильно нахилиється до станка, а права рука підіймається в лівий бік до рівня I позиції, погляд спрямований на долоню правої руки.

2 і – піднімаючись з *plie*, піднятися на півпальці. Права рука через закриту III позицію виводиться у відкриту II позицію. Ця вправа може виконуватися у зворотному напрямку.

Під час виконання вправи немає нахилу корпусу вперед.

Після засвоєння вправи у цій розкладці, вона виконується на 1 такт 2/4.

Grand plie з круговим *port de bras*

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: V позиція ніг.

1 такт – 1 і – опуститись у *demi plie*. Права рука з талії приходить у I позицію, корпус нахилиється трохи вперед.

2 і – *plie* поглиблюється до *grand plie*, корпус по колу нахилиється через лівий бік назад. Права рука приходить у III позицію.

2 такт – 1 і – піднятися до рівня *demi plie*, корпус по колу нахилиється на правий бік. Права рука опускається в II позицію.

2 і – коліна витягуються, корпус вирівнюється.

Battement tendu i battement tendu jete

Музичний розмір: 2/4.

Battement tendu i battement tendu jete не мають нових форм розвитку, але вивчені раніше форми поєднуються між собою й виконуються в швидшому темпі та мають складну ритмічну структуру.

Каблучний *battement* зі стрибком

Цей рух розвиває стрибок, координацію, рухливість колінного суглоба, силу литкових м'язів та м'язів стегна. Він може починатися, як з *demi plie* по III(V) позиції, так і з положення *plie* на одній нозі, коли інша на *cou-de-pied* (положення *tombe couree*).

Рух з V позиції

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: V позиція, *demi plie*. Права рука на талії.

Рух починається із затакту.

1 такт – і – стрибок з двох ніг вгору, обидві ноги згинаються в колінах, при цьому ліва нога менше ніж права. Стопа лівої ноги витягнута, права скорочена.

1 – опуститись на ліву ногу, праву ногу відкрити на 90° у заданому напрямку за всіма методичними правилами каблучного *battement*.

і 2 – права нога опускається у виворотному положенні на підлогу на каблук. П'ятка лівої ноги підіймається на півпальці.

2 такт – за всіма правилами каблучного *battement* на 90° працююча нога закривається в III(V) позицію, але п'ятка опорної ноги не підіймається, якщо рух зі стрибком буде продовжуватися.

Рух з положення *plie* на опорній нозі коли інша на *cou-de-pied*

Різниця з попереднім рухом у тому, що стрибок виконується з однієї ноги на іншу з початку руху, а під час завершення виконується *tombe* на працюючу ногу, коли інша нога приходить у положення *cou-de-pied* попереду або позаду залежно від напрямку руху.

Коли вправа засвоєна у цьому темпі, вона може виконуватися на 1 такт 2/4.

Потрібно слідкувати, щоб цей рух виконувався зі стрибком, а не переходом з ноги на ногу.

Каблучний *battement* зі стрибком виконується з роботою корпусу, який може нахилитися як до робочої ноги, так і від неї у відкритому положенні на каблук. А також з нахилом корпусу на *tombe couree* згідно з напрямку руху.

***Rond de jambe* зі стрибком на опорній нозі в оберті на 180°**

Цей рух розвиває силу ніг, техніку, силу гомілковостопного суглоба.

Рух починає вивчатися з підготовчих вправ на підскоки. Щиколотка опорної ноги повинна бути міцною, напруженою; стрибок сухим, м'яким, коротким, гострим, зберігаючи півпальці.

Під час виконання руху в оберті на 180° робоча нога не повинна знижувати свій рівень 45°.

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: права нога на *cou-de-pied* позаду.

1 такт – і 1 – стрибок на півпальці лівої ноги на зігнутому коліні, права нога різко викидається на *croisee* до станка на 45° і виконує *rond* назад.

і 2 – стрибок на півпальці лівої ноги на зігнутому коліні в оберті на 180° від станка, права нога швидко приводиться на *cou-de-pied* позаду.

Рука зі станка приводиться на талію, а з талії – на станок.

Рух може виконуватися в оберті на 360°, у цьому випадку він виконується з використанням трьох зіскоків.

1 такт – виконується *rond* зі стрибком в оберті на 180°.

2 такт – і 1 – виконується стрибок в оберті ще на 180° у тому ж напрямку, працююча нога переводиться в положення *cou-de-pied* попереду. Потрібно тримати точку.

Під час виконання цих рухів потрібно слідкувати за виворітністю ніг, рівнем руху працюючої ноги, а також, щоб стопа працюючої ноги не відривалася від щиколотки опорної ноги в оберті на 360°.

Rond de jambe par terre «вісімкою» з tours

Цей рух вивчається після того, як вивчено *rond de jambe par terre* «вісімкою».

До нього додається *tours*, який може виконуватися на різну кількість обертів (1, 2, 3) Він розвиває навички обертальних вправ, координацію, техніку.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і 1 і 2 – виконується *rond de jambe par terre* «вісімкою».

2 такт – і 1, і 2 – робоча нога, продовжуючи рух у напрямку *en dedans* з положення вбік, приходить у III позицію, опорна нога підіймається на півпальці, відбувається *tours en dedans* на опорній нозі, працююча нога фіксує III позицію, не торкаючись підлоги.

«Два і» – *tours* завершується на опорній нозі у виворітному положенні, працююча нога переводиться у виворітному положенні на *cou-de-pied* позаду.

Під час обертів голова повинна тримати точку.

Rond de jambe par terre на grand plie

Рух розвиває силу опорної ноги, м'язи стегна.

Музичний розмір: 2/4 або 4/4, 3/4.

Музичний розмір: 4/4.

Вихідне положення: права нога позаду на *battement tendu*.

1 такт – і 1, і 2 – одночасно з *passé par terre*, опорна нога опускається в *grand plie*.

Потрібно слідкувати, щоб вага тіла залишалася на м'язах опорної ноги, не опускаючись на п'ятку.

3 і, 4 і – працююча нога виконує *demi rond* до положення вбік. Потрібно слідкувати за виворітністю працюючої ноги.

2 такт – 1 і, 2 і – працююча нога продовжує рух назад, проходячи виворітне положення *ecarte*.

3 і, 4 і – опорна нога виростає з *grand plie*, працююча нога або залишається у положенні позаду для повторення руху, або виконує *passé par terre*, щоб почати рух назад.

По засвоєнню руху він може виконуватися на 1 такт 4/4 або на 2 такти 2/4.

Battement fondu на 90°

Вправа має дві форми.

Перша форма

Рух виконується за всіма правилами *battement fondu* на 45°, але мазок з приведенням ноги на *cou-de-pied* завершується підняттям працюючої ноги до коліна. Завертання і розвертання стегна працюючої ноги виконується у коліна, після чого працююча нога відкривається на 90° у заданому напрямку. Рух може виконуватися з підйомом на півпальці опорної ноги. Коли стегно робочої ноги завертається і розвертається, робоча нога опускається з півпальців і виконує *demi pile*.

Друга форма

Перша половина руху залишається незмінною з методики виконання *battement fondu* на 45°. Далі працююча нога, рухаючись по опорній нозі, приходить до коліна і відкривається на 90° у заданому напрямку, а опорна нога «виростає» з *demi pile*. Рух може виконуватись з підйомом на півпальці опорної ноги. Цей рух виконується на 1 такт 2/4.

Battement fondu може виконуватись зі стрибком на опорній нозі, рух починається з *plie* з V позиції, стрибок відбувається вгору, працююча нога за принципом *assemble* відкривається вбік, опорна перпендикулярна підлозі. Далі працююча нога мазком по підлозі приходить на *cou-de-pied* позаду, а опорна опускається на підлогу в *plie* і потім за всіма правилами виконується одна з форм *battement fondu*.

Battement fondu tire-bouchon

Цей рух розвиває координацію і легатованість рухів. Виконується на 90°.

Музичний розмір: 4/4.

Preparation: права нога виводиться на 90° вбік. Права рука в II позиції. Рух виконується на 2 такти 4/4.

1 такт – і 1 – права нога мазком по підлозі, проходячи *cou-de-pied*, приходить у положення у коліна позаду, потім підняти на півпальці лівої ноги. Корпус м'яко прогинається під лопатками назад. Права рука підіймається в III позицію, долоню від себе (*allonge*).

і 2 – завернути стегно правої ноги до станка, не відокремлюючи від опорного коліна. Коліно лівої ноги згинається. Корпус нахиляється вперед. Права рука м'яко знижується до рівня I позиції.

3 і 4 – *plie* на лівій нозі поглиблюється. Працююча нога зберігає попереднє положення. Рука приходить у III позицію. Відбувається *port de bras* назад.

2 такт – і 1, і 2 – завершити *port de bras*.

і 3 – права нога розвертається у виворітне положення, не відриваючись від опорної ноги, в цей час п'ятка опорної ноги опускається з півпальців. Корпус повертається *en face*. Права рука приймає I позицію.

і 4 – коліно лівої ноги витягується, права нога відкривається на 90° вбік. Права рука переводиться в II позицію.

Надалі рух може виконуватися на 1 такти 4/4.

Підготовка до «мотузочки» зі стрибком на опорній нозі

Цей рух розвиває силу ніг, стрибок, координацію, витривалість. Рух починається з двох ніг і завершується на двох ногах – це обов'язкова умова методично правильного виконання руху.

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: V позиція, *plie*.

Затакт – стрибок угору, під час якого працююча нога різко підіймається витягнутим носком до коліна лівої ноги попереду. Коліно і пальці лівої ноги сильно витягнуті.

1 і – права нога переноситься назад і рух завершується в V позиції в *demi pile*.

2 – пауза.

Наступний рух виконується з переведенням ноги ззаду вперед.

Слідкувати, щоб під час стрибка відштовхуюча нога була сильно витягнута. У стрибку фіксується поза, корпус не реагує на рух.

Вправи для стегна зі стрибком на опорній нозі

Цей рух розвиває рухливість тазостегнового суглоба, стрибок, силу ніг, координацію, спритність. Цей рух зустрічається в танцях східної України, Молдови, Угорщини.

Вихідне положення: V позиція ніг, *plie*.

Музичний розмір: 2/4.

і – великий стрибок з двох ніг угору, під час якого права нога різко підіймається до коліна з завертанням стегна до станка без зниження носка.

1 – приземлитися в VI позицію, носками до станка.

2 – наступний стрибок з двох ніг, під час якого права нога виконує обертальний рух і приходить у виворітне положення в V позицію.

Слідкувати, щоб стрибок здійснювався з двох ніг на дві. Нога повинна сковзати по нозі, корпус не повинен реагувати на стрибок.

«Мотузочка» зі стрибком

Музичний розмір: 2/4.

Методика виконання «мотузочки» зі стрибком така ж, як і підготовка до «мотузочки». Тільки рух виконується по черзі з однієї, потім – з іншої ноги.

Рух виконується на 1 такт 2/4, кожен стрибок відбувається на пів такту.

Pas tortille зі стрибком

Музичний розмір: 2/4.

Цей рух розвиває стрибок, координацію, техніку.

Вихідне положення: V позиція ніг, права нога попереду, *demi plie*.

i – стрибок вгору, працююча нога за принципом *assemble* відкривається вбік, витягується коліно і стопа опорної ноги. Голова праворуч.

1 такт – 1 – прийти на ліву ногу в *demi plie* у виворітне положення, права нога, згинаючи коліно, виконує мазок витягнутими пальцями стопи по підлозі й приходиться у виворітне положення носком до носка лівої ноги. Голова повертається ліворуч. Корпус підтягнутий.

i 2 – пауза.

2 такт – 1 і 2 – виконується одинарне або подвійне *pas tortille*.

i – рух починається спочатку.

Коли рух засвоєно, його можна виконувати на 1 такт 2/4.

Прослідкувати, щоб не було розриву ніг у стрибку, корпус утримав підтягнуте положення, ноги утримували виворітне положення під час приведення працюючої ноги до носка опорної. *Plie* – рівномірно поглиблювалося під час виконання *pas tortille*.

Flic-flac із завертанням та розвертанням стегна

Музичний розмір: 2/4.

Розвиває рухливість стопи, техніку виконання дрібних рухів.

Вихідне положення: права нога вільною стопою знаходиться біля щиколотки лівої ноги попереду. Виконується *flic-flac* в один темп. *Flic* виконується на *croisee* у невиворітне положення, *flac* з розвертанням у виворітне положення. Коли додається стрибок, рух виконується як тріоль, із затакту *flic-flac*, на «раз» – зіскок.

Рух може виконувати з *tombe* і переступанням на півпальці.

Можливо виконувати *flic* – виворітно вбік, *flac* – не виворітно з відкиданням ноги від коліна назад, коліна поруч. Можливе виконання з переступаннями по IV і VI не виворітним позиціям.

Double flic

Це подвійний мазок від себе в один темп у заданому напрямку. Перший мазок виконується подушечкою стопи, який потім переходить на півпальці і другий мазок ударний.

Вихідне положення: права нога біля щиколотки опорної ноги, стопа вільна.

Музичний розмір: 2/4.

1 і – працююча нога з силою виводиться від себе в заданому напрямку. Перший мазок виконується подушечкою стопи, другий як мазок – удар півпальців і працююча нога завершує рух з витягнутим коліном на півпальці.

2 і – працююча нога приводиться до щиколотки опорної ноги.

Цей рух небезпечний для коліна працюючої ноги й розслаблює ноги. Його можна вивчати лише з тими, хто має підготовлені ноги.

Коли рух вивчено, додається робота п'ятки опорної ноги.

1 і – *double flic* правою ногою, п'ятка лівої ноги підіймається.

2 і – права нога приводиться до щиколотки лівої ноги, п'ятка лівої ноги опускається.

У цьому варіанті опорна нога у невеликому *plie*. Вага корпусу весь час знаходиться на опорній нозі. Кожен мазок та робота п'ятки опорної ноги повинні відбуватися водночас. Після засвоєння додаємо роботу рук і корпусу.

Вивчивши рух хрестом, виконуємо його віялом на 2 такти.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 і – перший *double flic* до станка на *croisee* невворітно.

2 і – другий *double flic – en face* вворітно.

2 такт – 1 і – третій – вбік вворітно.

2 і – четвертий *double flic* на *ecarte*.

Надалі рух виконується в швидшому темпі. Всі *flic* можна об'єднати в єдину комбінацію зв'язуючими рухами. Це можуть бути: пози, стрибки, *tours*.

Віяло у повітрі

Музичний розмір: 2/4.

Розвиває силу ніг, техніку, дисциплінує всі м'язи. На опорній нозі виконуються короткі, різкі стрибки на півпальці за рахунок підгинання низу ніг. Спочатку виконується підготовчі вправи.

Preparation: права нога підіймається до щиколотки лівої витягнутими пальцями.

Водночас зі стрибком на опорній нозі виконуються кидки працюючою ногою у заданому напрямку на 45°. Кидки повинні бути різкими.

1 такт – 1 і – кидок вперед на *croisee* не вворітно.

2 і – вперед вворітно.

2 такт – 1 і – на *effacee* вворітно.

2 і – або зіскок у V позицію, *double flic* на *ecarte*, середній *battement*.

Слідкувати, щоб утримувалося стегно, пальці стопи були натягнутими, корпус дуже напружений й нерухомий.

Grand battement jete balancoire

Музичний розмір: 2/4.

Цей рух виконується за правилами класичного танцю. Рух складний, в ньому бере активну участь корпус. Він відхиляється водночас з рухом працюючої ноги. Корпус не повинен нахилитися до станка або від нього.

Вихідне положення: I позиція.

Preparation: права нога виконує *battement tendu* назад на витягнутий носок.

1 і – *grand battement jete* вперед правою ногою. Після того як робоча нога підіймається вище 90°, корпус відхиляється назад, зберігаючи прямий кут корпусу і працюючої ноги.

2 і – права нога опускається і через *battement tendu* закривається в I позицію. Корпус вирівнюється. Права нога продовжує рух виконує *grand battement jete* назад, зберігаючи напрямок руху. Корпус нахилиється вперед, стегна утримуються.

1 і – права нога через I позицію кидається вперед, корпус відхиляється назад.

2 і – права нога через I позицію, вирівнюючи корпус, проковзує в розтяжку назад. Після чого з цього положення рух починається в зворотному напрямку.

Рух може завершуватися на *demi plie* на опорній нозі, робоча на 90° вперед або назад. Корпус починає підійматися з нахилу лише тоді, коли знижується працююча нога до рівня 90°.

Прослідкувати, щоб корпус був дуже підтягнутий, ноги – витягнутими в колінах, центр ваги весь час повинен бути на опорній нозі. Лікоть руки на станку спрямовано донизу. Плечі та стегна повинні знаходитись в одній площині.

Кругові *grand battement jete*

Музичний розмір: 2/4.

Цей рух розвиває рухливість у тазостегновому суглобі, виворітність, мах, техніку. Спочатку виконується по чверті кола *en dehors i en dedans*.

Виконується кидок високо вперед, потім, не знижуючи градусу, нога переводиться вбік і закривається в V позицію. Далі відбувається кидок вбік, нога переводиться через положення *ecarte* назад і закривається позаду. Головне, утримувати ногу на одному рівні під час перенесення з одного положення до іншого.

і – кидок і переведення ноги.

1 – нога закривається в V позицію.

До того, як починати зниження працюючої ноги, потрібно показати кінцеву точку. Рух виконується в один темп, корпус нерухомий. Плечі та рухи рук не реагують на роботу ноги. Стегном не рухається за рухом ноги.

Після засвоєння в напрямку *en dehors*, рух виконується по 1/4 кола *en dedans*. Варто слідкувати за виворітним переведенням ніг, особливо з положення позаду вбік, проходячи виворітне положення *ecarte*.

Після засвоєння рух виконується на 180°. Цей рух може виконуватися зі стрибком й із завершенням руху в розтяжку.

ЕКЗЕРСИС № 4

Комбінація *plie* (в іспанському характері)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 3/4.

Preparation:

1–4 такти – пауза.

5–6 такти – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

7–8 такти – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, *releve*.

1–2 такти – *demi plie* з завертанням колін від станка. Рука відкривається в II позицію.

3–4 такти – *demi plie* із завертанням колін до станка. Рука підіймається в III позицію, пальці прямі, кисть від себе.

5–8 такти – *grand plie* із завертанням колін, на «2, 3» 8 такту опуститись з півпальців і привести стопи в I позицію. Рука, роблячи коло біля обличчя, приходить у II позицію.

9–10 такти – *grand plie* з перегинанням корпусу, починаючи до станка. Рука, проходячи III позицію і підготовче положення, приходить у II позицію.

11 такт – замахом ноги від коліна вбік привести праву ногу на півпальці в діагональ від станка. Рука закривається на талію.

12 такт – перейти в IV паралельну позицію.

13–16 такти – *grand plie* із завертанням колін, на «2, 3» 16 такту опуститись з півпальців у IV виворітну позицію. Рука відкривається в II позицію.

17–18 такти – *grand plie* з поворотом на 180°, в положення діагональ до станка лівої ноги. Права рука кладеться на станок, ліва відкривається в II позицію.

19–20 такти – перевести ліву ногу *demi rond* на II позицію, рука закривається на талію.

21–22 такти – *grand plie* з перегинанням корпусу, починаючи від станка. Рука, проходячи II позицію, відкривається в III позицію.

23–24 такти – за допомогою каблуків і півпальців привести стопи ніг у V позицію, повернути корпус *en face*.

25–26 такти – *grand plie* із завертанням колін. Рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

27–28 такти – *grand plie* з перегинанням корпусу, починаючи до станка. Рука, проходячи III позицію і підготовче положення, приходить у II позицію.

29 такт – *pas balance*, в діагональ від станка. Ліва рука підіймається в III позицію, права приходить на талію.

30 такт – замахом ноги від коліна вбік привести праву ногу на півпальці в діагональ точку №2. Права рука в I округлій позиції, ліва – в III округлій позиції.

31 такт – поворот: ліва нога переводиться вище коліна правої ноги навхрест у IV позицію, зробити оберт на півпальці обох ніг, повернувшись у вихідне положення.

32 такт – зробити удар у III позицію лівою ногою, п'ятку правої ноги опустити на підлогу і поставити ліву ногу на півпальці в точку №8. Ліва рука приходить на талію, права – в III позицію, пальці прямі, кисть від себе.

Комбінація *battement tendu*, *battement tendu jete* (в грузинському характері)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1 такт – *battement tendu* з роботою п'ятки опорної ноги вперед.

2 такт – і 1 – *battement tendu* з роботою п'ятки опорної ноги вперед.

Рука відкривається в I позицію.

і – винести ногу на *battement tendu* вперед. Рука відводиться в II позицію.

2 і – пауза.

3 такт – потрійна «гасма». Руки приводяться на «кинджал».

4 такт – і – пауза.

1 – ліва нога закривається в VI позицію, підіймається п'ятка правої ноги.

і – повернутись у діагональ до станка, змінюючи п'ятки ніг. Права рука відкривається в I позицію, ліва – кладеться на станок.

2 – вивести праву ногу на *battement tendu* вперед. Рука відкривається в II позицію.

5 такт – і – пауза.

1 – закрити праву ногу в VI позицію, підняти п'ятку лівої ноги.

і 2 – *battement tendu* вперед з роботою п'ятки опорної ноги.

6 такт – і – розвернути стопу правої ноги в V позицію.

1 і – *battement tendu* вперед з *tombe coupe*. Рука приводиться угору, згинаючись в лікті, над правими «газирями» спрямовано тильним боком, пальці злегка зігнуті до долоні, лікоть підведений, спрямований праворуч.

2 – права нога виводиться вбік на *battement tendu*. Рука по колу виводиться в II позицію.

7 такт – і 1 – зіскок у V позицію на півпальці, руки приводяться перед грудьми, з'єднуючи лікті та роз'єднуючи кисті в різні боки.

і 2 – перескочити на праву ногу на *plie*, ліву ногу одночасно вивести вбік на каблук. Руки: права – приходить над правими «газирями», спрямовано тильним боком угору, пальці злегка зігнуті в долоню, лікоть підведений, спрямований праворуч, ліва – в II позицію, пальці зібрані й зігнуті в долоню.

8 такт – повторити рухи 7 такту з лівої ноги.

9 такт – і – піднятись з *plie* на лівій нозі, праву ногу перевести з каблука на витягнутий носок. Ліва рука кладеться на станок, права розвертається долонею догори й приходить у II позицію.

1 – закрити ногу в V позицію назад з *tombe coupe*. Рука закривається на талію.

і 2 – *battement tendu* вбік з *tombe coupe*.

10 такт – *battement tendu* вбік зі скороченням стопи. Рука відкривається в II позицію.

11 такт – наскрізний *battement tendu* вперед. Рука закривається на талію.

12 такт – *battement tendu* вбік з роботою п'ятки опорної ноги. Рука відкривається в II позицію.

13 такт – наскрізний *battement tendu* назад. Рука закривається на талію.

14 такт – два *battement tendu* вбік з роботою п'ятки опорної ноги, на першому працююча нога закривається назад. Рука на другому *battement tendu* приходить над «газирями» і вертається в II позицію.

15 такт – і 1 – *tombe* на ліву ногу, розвертаючись у центр зали. Руки: права – над «газирями», ліва – в II позицію, пальці зібрані й зігнуті в долоні.

і – перескочити на праву ногу, ліву вивести вбік на каблук.

2 – перескочити на ліву ногу, праву вивести вбік на каблук. Руки: ліва – над «газирями», права – в II позицію, пальці зібрані й зігнуті в долоні.

16 такт – і – перескочити на праву ногу на *plie*, ліву вивести вбік на 45°. Руки відкриваються в II позицію.

1 – оберт *soutenu*, приходячи до лівої ноги. Руки на «кинджал».

і – *relive* по V позиції.

2 – *relive*, розвертаючи стопи ніг у VI позицію. Руки: права – на станок, ліва – на талію.

17–18 такти – повторити рухи 1–2 тактів, але *battement tendu jete*.

19 такт – і 1 – «чаквра» з лівої ноги. Руки – на «кинджал».

2 – піднятись з *plie* на лівій нозі, праву ногу вивести вперед на 45°. Ліва рука приходить на талію, права – на станок.

20–22 такти – повторити рухи 4–6 тактів, але *battement tendu jete*.

23 такт – повторити рухи 7 такту.

24 такт – перескочити на праву ногу, ліву вивести вбік на 45°. Зробити оберт на 360°.

25 такт – два *battement tendu jete* з *tombe coupe*.

26 такт – *battement tendu jete* зі скороченням стопи. Рука відкривається в II позицію.

27–29 такти – повторити рухи 11–13 тактів, але *battement tendu jete*.

30 такт – повторити рухи 14 такту *battement tendu jete*.

31 такт – два гірських кроки.

32 такт – «чаквра». Руки підіймаються в III позицію, пальці зібрані й зігнуті в долоні.

Каблучний *battement* (у характері іспанського танцю «Фарандола»)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, опуститись у *plie* і підняти п'ятку опорної ноги.

1–2 такти – каблучний *battement* на 90° вперед, завершуючи в *tombe*. Рука відкривається в I позицію.

3–4 такти – каблучний *battement* зі стрибком на 90° вперед, рука відкривається в II позицію, перенести працюючу ногу *rond* на 90° вбік та поставити на підлогу на каблук. Рука закривається на талію.

5 такт – і 1 – опустивши п'ятку опорної ноги, працюючу ногу, згинаючи в коліні, завернути в невиворітне положення до станка.

і 2 – повернути працюючу ногу і поставити на каблук вбік. Рука відкривається в II позицію, кисть вниз, пальці прямі.

6 такт – закрити працюючу ногу в V позицію через *flac*. Рука закривається на талію.

7 такт – два бігових кроки з правої ноги навколо себе. Ліва рука підіймається в III позицію, права на талії.

8 такт – *pas chasse* з правої ноги, закінчити в *tombe*. Ліва рука кладеться на станок, права – на талії.

9–10 такти – каблучний *battement* зі стрибком на 90° вбік, закінчити в *tombe*. Рука відкривається на I позицію.

11–12 такти – каблучний *battement* зі стрибком на 90° назад. Рука переводиться в II позицію.

13 такт – крок у діагональ від станка на ліву ногу з підскоком, права нога на *sou-de-pied* позаду. Руки в I класичній позиції.

14 такт – *pas balance* з правої ноги. Руки: права – в III позиції, ліва – в I позиції позаду.

15 такт – стрибок *jete* в діагональ до станка, руки – в II позицію. Прийти в *plie* на ліву ногу, права нога попереду на півпальці, корпус нахилється назад. Руки: права – в III позиції, ліва – в I позиції.

16 такт – і – перескочити на праву ногу, ліву вивести вбік на 45°. Руки в II позицію, долонями вниз, пальці прямі.

1 і 2 – оберт, зупинитись з лівої ноги в *plie*, п'ятка правої ноги піднята. Руки на оберті закриваються на талію, з *plie* права рука кладеться на станок.

17–18 такти – каблучний *battement* вбік на 90°, завершити в *tombe*. Рука відкривається в I позиції.

19–20 такти – каблучний *battement* зі стрибком на 90° вбік. Рука відкривається в II позицію і закривається на талію.

21 такт – повторити рухи 7 такту з лівої ноги.

22 такт – оберт *en dedans* на лівій нозі.

23 такт – два біги, продовжуючи рухатись по колу.

24 такт – *tombe* на праву ногу, ліва нога на *cou-de-pied* позаду. Права рука кладеться на станок, ліва на талію.

25–26 такти – каблучний *battement* зі стрибком на 90° правою ногою вперед, при закриванні привести праву ногу на півпальці. Рука відкривається в II позицію.

27–28 такти – каблучний *battement* зі стрибком на 90° лівою ногою назад, завершити в *tombe*. Рука закривається на талію.

29–30 такти – каблучний *battement* вбік на 90° із завертанням стегна, нога залишається на каблучці.

31 такт – підняти ліву ногу на 45° і зробити оберт на 360°. Руки відкриваються в II позицію і закриваються на талію.

32 такт – крок правою ногою в діагональ від станка на півпальці, ліва нога позаду в положенні *attitudes*. Права рука підіймається в III позицію.

Комбінація *rond de jambe* (в характері угорського танцю «Чардаш»)

Вихідне положення: I позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3–4 такти – права рука через I позицію відкривається в II позицію. Рука приходить у I позицію, права нога відкривається назад на *battement tendu*; рука – на талію, нога – на *cou-de-pied* позаду.

1 такт – *demi rond de jambe* із заворотом п'ятки опорної ноги.

2 такт – *demi rond de pied* із заворотом п'ятки опорної ноги. Руки відкриваються в II позицію.

3 такт – *rond de jambe* із заворотом п'ятки опорної ноги. Рука виконує «вісімку».

4 такт – і – права нога відкривається вбік на 45°, на опорній нозі *demi plie*. Права рука розвертається долонею від себе, ліва приходить у положення I позиції, долонею від себе.

1 і 2 – два *pas de bourree*. Руки супроводжують рух.

5 такт – і – права нога приходить на *cou-de-pied* позаду. Права рука розвертається долонею догори, ліва приходить на станок.

1 і 2 – *rond de jambe* із заворотом п'ятки опорної ноги. Рука закривається на талію.

6 такт – *rond de pied* із заворотом п'ятки опорної ноги. Руки відкриваються в II позицію.

7 такт – і 1 – поворот *en dedans* від станка. Руки: права – за голову, ліва – на талію.

I 2 – ключ. Рука приходить на талію.

8 такт – повторити рухи 7 такту з лівої ноги. Закінчити ключ – права нога на *cou-de-pied* позаду, ліва рука на станку.

9 такт – *rond* «вісімка» на *plie* з виростанням у положенні ноги вбік. Рука відкривається в II позицію.

10 такт – *rond* «вісімка» на *plie*. Рука закривається на талію.

11 такт – і 1 – зіскок на праву ногу на *plie*, ліва відкривається вбік на каблук. Права рука відкривається в II позицію, ліва закривається на талію; корпус нахиляється до відкритої ноги, піднімаючись з *plie* прийти на півпальці правої ноги, ліва нога приходить на *cou-de-pied* позаду, корпус вирівнюється, рука приходить за голову.

і 2 – *pas de bourree* по V позиції від станка. Права рука приходить на талію.

12 такт – повторити рухи 11 такту з іншої ноги.

13 такт – два ключі, на другому права нога приходить на *cou-de-pied* позаду, рука відкривається в II позицію.

14 такт – *rond* «вісімка» на *plie z tours*. Рука закривається на талію.

15 такт – 2 «голубці» з переступанням по півколу, розвертаючись обличчям у центр зали. Руки відкриваються в II позицію.

16 такт – поворот *en dedans* з правої ноги, підходячи до станка, ключ з приведенням лівої ноги на *cou-de-pied* позаду. Руки закриваються на талію, на ключі – праву руку покласти на станок, ліву – відкрити в II позицію.

17 такт – *demi rond de jambe* із заворотом п'ятки опорної ноги на 45°.

18 такт – *rond de jambe* із заворотом п'ятки опорної ноги на 45°. Рука закривається на талію.

19 такт – *rond de jambe* із заворотом п'ятки опорної ноги на 45°. Рука відкривається в II позицію.

20 такт – подвійний ключ з приведенням лівої ноги на *cou-de-pied* позаду. Рука працює з ногами й приходить у III позицію.

21 такт – *demi rond de jambe* зі стрибком на опорній нозі. Рука знижується в II позицію.

22 такт – *rond de jambe* зі стрибком на опорній нозі.

23 такт – і 1 – плетінка від станка з лівої ноги, зробивши удар у долоні, прийти на півпальці в V позицію, руки: права – на талії, ліва – в II позицію.

і 2 – обері *soutenu*. Рука закривається на талію.

24 такт – два «голубці» підходячи до станка, закінчити – ліва нога на *cou-de-pied* позаду. Руки відкриваються в II позицію, праву руку покласти на станок.

25 такт – *rond de jambe* зі стрибком на опорній нозі в оберті на 180°. Рука на талії.

26 такт – *rond de jambe* зі стрибком на опорній нозі в оберті на 180°.

27 такт – *rond de jambe* зі стрибком на опорній нозі в оберті на 360°.

28–29 такти – *rond de jambe* на *grand plie en dedans* з виходом в коліно на праву ногу. Рука на *rond* відкривається в II позицію, з виходом у коліно – приходить за голову, корпус розвернути в лівий бік.

30 такт – і 1 – підняти з коліна.

і 2 – ключ. Рука приходить на талію.

31 такт – поворот *en dedans* з лівої ноги від станка.

32 такт – і 1 – дві «мотузочки» обличчям у центр зали. Руки відкриваються в II позицію.

і 2 – оберт з ножицями й виходом у коліно на ліву ногу. Права рука за голову, ліва – на талії, корпус розвернуто в правий бік.

Комбінація *battement fondu* (в азербайджанському характері)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, права нога виводиться вбік на 45°.

1 такт – *battement fondu* вперед з півпальців на 90° (перша форма). Рука відкривається в II позицію.

2 такт – *battement fondu* вбік на 90° (перша форма). Рука – долонею від себе, пальці округлі.

3 такт – *battement fondu* вбік на 90° (друга форма). Рука підіймається в III позицію, проходить біля обличчя та через поворот кисті приходить у II позицію.

4 такт – закрити ногу в V позицію позаду, піднявшись на півпальці, зробити поворот *soutenu*. Руки приходять на талію.

5–6 такти – три кроки в діагональ від станка, починаючи з правої ноги, і *relive* на правій нозі, ліва нога підіймається на 45° позаду. Руки, проходячи I позицію через поворот кисті, рухаються: права рука – у II позицію, ліва – в III позицію, долоню від себе, пальці округлі.

7 такт – маленькі кроки на півпальці, спиною підходячи до станка. Руки опускаються вниз у підготовче положення.

8 такт – і 1 – стати в V позицію, ліва нога попереду, залишаючись на півпальці. Руки: ліва – в I позиції, права – в II позиції, долоню від себе.

і 2 – поворот *soutenu*, завершити в *plie*. Руки: права – на талії, ліва – кладеться на станок.

9 такт – *battement fondu* зі стрибком вбік на 90° (перша форма). Рука відкривається в II позицію.

10–11 такти – *battement fondu tire-bouchon*. Рука: підіймається в III позицію, з нахилом корпусу – через поворот приходить у I позицію, з відкриванням ноги вбік – через поворот, відкривається в II позицію, долонею від себе.

12 такт – повторити рухи 4 такту.

13–15 такти – три перемінних кроки по півколу до лівої ноги. Руки: права – в III позиції, ліва – в II позиції.

16 такт – перемінний крок на місці в оберті на 360°, прийти в V позицію на півпальці, ліва нога позаду. Руки: права – в II позицію, ліва – біля правого плеча. З приходом у V позицію праву руку покласти на станок, ліву – на талію.

17–18 такти – повторити рухи 1–2 тактів у зворотному напрямку.

19 такт – *battement fondu* вбік на 90° (друга форма). Рука через підготовче положення підіймається в III позицію і через поворот кисті опускається на II позицію.

20 такт – повторити рухи 12 такту з лівої ноги.

21–22 такти – маленькі кроки на півпальці по VI позиції, просуваючись спиною назад, розвернувшись у діагональ до станка. Руки приходять у I позицію і через поворот відкриваються: права – в III позицію, ліва – в II позицію, пальці округлі, долонь від себе.

24–25 такти – два перемінних кроки, приходючи до станка в V позицію на *plie*. Руки: на першому – права приходять у II позицію, ліва – в I позицію, на другому – права приходять до обличчя «прикриваючи погляд», ліва переходить у II позицію, з приходом у V позицію – праву руку покласти на станок, ліву руку – на талію.

26–27 такти – *battement fondu* зі стрибком у просуванні вбік від станка і до станка, на другому *battement fondu* з стрибком до станка, працююча нога відкривається на 90°. Руки на першому відкриваються в II позицію, на другому – через поворот переводяться долонями від себе, кістю догори.

28–29 такти – *battement fondu tire-bouchon*. Рука: підіймається в III позицію, з нахилом корпусу – через поворот приходять у I позицію, з відкриванням ноги вбік – через поворот відкривається в II позицію, долонь від себе.

30 такт – і – нога приходять у V позиції на півпальці.

1 і 2 – два приставних кроки по VI позиції від станка. Руки на першому – роблять оберти в кистях у II позицію, на другому – переводяться через поворот у I позицію.

31 такт – поворот *chaine*. Руки опускаються в підготовче положення.

32 такт – стати на праву ногу, ліва позаду на *battement tendu*. Руки через поворот кистей приходять: ліва – в III позицію, права – в II позицію, долоні від себе, пальці округлі догори.

Комбінація на «мотузочку» (в характері угорського танцю «Понтозо»)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1 такт – підготовка до «мотузочки». Рука відкривається в II позицію.

2 такт – підготовка до «мотузочки» з півпальців на опорній нозі. Рука закривається на талію.

3 такт – дві підготовки до «мотузочки» з півпальців на опорній нозі. Рука відкривається в II позицію.

4 такт – ключ. Руки приводяться назад за спину.

5 такт – два бокових ходи з лівої ноги, розвертаючись у діагональ від станка.

6 такт – ключ з переходом у V позицію. Руки: права приходить на талію, ліва – на станок.

7 такт – дві «мотузочки», на першій – рука відкривається в II позицію, на другій – рука за головою.

8 такт – три «мотузочки», рука опускається в II позицію.

9–10 такти – ключ-заключення зі стрибком «розніжка» («і 1» – перескок на півпальці ніг у невиворітну II позицію, коліна з'єднуються; «і» – перескок на каблуки в II позицію; «2» – перескок на півпальці в V позицію; «і 1, і 2» – стрибком «розніжка»), руки приходять на талію.

11 такт – дві «мотузочки», перша на місті, друга в оберті на 180°.

12 такт – три «мотузочки» в оберті на 180°. Руки відкриваються в II позицію.

13 такт – ключ правою ногою вправо. Руки: права з поворотом кисті приходить у III позицію, двома пальцями догори, ліва – за спиною на талії.

14–15 такти – «велосипед», починаючи з лівої ноги, по півколу до лівої ноги. Руки за спиною на талії.

16 такт – ключ-заключення зі стрибком «розніжка», прийти в V позицію ліва нога попереду.

17 такт – дві підготовки до «мотузочки» зі стрибком.

18 такт – дві підготовки до «мотузочки» зі стрибком з заворотом і розворотом працюючої ноги у невиворітне і виворітне положення. Рука відкривається в II позицію.

19 такт – крок правою ногою навхрест лівій і ключ лівою ногою вліво. Руки за спиною.

20 такт – повторити рухи 19 такту з іншої ноги.

21–22 такти – ключ-заключення з подвійним стрибком «розніжка». На другому стрибку ліва рука підіймається вказівним пальцем до гори.

23 такт – підготовка до «мотузочки» зі стрибком. Рука відкривається в II позицію.

24 такт – підготовка до «мотузочки» зі стрибком. Рука через поворот кисті приводиться двома пальцями в III позицію.

25 такт – дві «мотузочки». Рука опускається в II позицію.

26 такт – ключ з закінченням у V позицію. Рука закривається на талію.

27 такт – дві «мотузочки» зі стрибком.

28 такт – крок правою ногою навхрест лівій і ключ лівою ногою вліво, приходячи в центр зали.

29 такт – ключ з закінченням у V позицію.

30 такт – дві «мотузочки».

31 такт – дві «мотузочки» зі стрибком. Руки відкриваються в II позицію.

32 такт – ключ-заключення зі стрибком «розніжка». Руки приходять за спину, на «розніжці» – права рука приходить у III позицію вказівним пальцем догори.

Комбінація *pas tortille* (в кримськотатарському характері)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, права нога відкривається вбік на 45°.

1–2 такти – одинарне *pas tortille*.

3 такт – подвійне *pas tortille*. Рука відкривається в I позицію.

4 такт – *tours en dehors*. Руки приходять на талію.

5 такт – і 1 – зіскок на *plie* в V позицію. Руки відкриваються в II позицію.

і 2 – піднімаючись з *plie*, відкрити праву ногу вбік на 45°.

6 такт – *chasse* в правий бік. Руки у дівчат – у II позиції, виконують оберт у зап'ясті; у хлопців – тримаються кулачками на талії.

7 такт – і 1 – перейти на праву ногу в *plie*, ліву ногу завести назад за праву ногу.

і – зробити переступання на півпальці лівої ноги. Руки у дівчат – права рука залишається на II позиції, ліва переводиться в I позицію, долонею вниз, положення – *allonge*; у хлопців – ліва рука залишається на талії, права відкривається в III позицію, кисть направлена долонею від себе, пальці зігнуті в кулак.

2 – зробити переступання на всю стопу лівої ноги. Руки залишаються у попередньому положенні.

8 такт – *chasse* до станка, підняти праву ногу на 45°. Руки у дівчат – у II позиції, виконують оберт у зап'ясті; у хлопців – тримаються кулачками на талії.

9–10 такти – одинарне *pas tortille*. На «2» 10 такту стрибок догори (починається *pas tortille* зі стрибком).

11–12 такти – подвійне *pas tortille*. Рука закривається на талію.

13 такт – привести працюючу ногу носком до носка опорної ноги й поставити її в VI позицію, опустившись у *plie*.

14 такт – розвертаючись через ліве плече до лівої ноги, поставити ліву ногу в I позицію і привести ноги в VI позицію. Руки розкриваються в II позицію.

15 такт – перемінний хід назад від станка. Руки у хлопців – права рука піднята в III позицію, ліва рука знаходиться в II позиції, долоні догори, пальці розкриті в різні боки; у дівчат – права рука в III позиції, ліва – в II позиції, долонею від себе (положення – *allonge*).

16 такт – поворот *soutenu* до станка, опуститись з півпальців у V позицію і вивести ліву ногу вбік на 45°. Руки закриваються на талію, при відкриванні ноги, права рука приходить на станок, ліва залишається на талії.

17–18 такти – повторити рухи 9–10 тактів з лівої ноги.

19–20 такти – подвійне *pas tortille* з переходом на ліву ногу. Рука відкривається в II позицію.

21–22 такти – повторити рухи 7–8 такту, але на рахунок «2» 8 такту ліва нога відкривається вбік на 45°.

23–24 такти – повторити рухи 3–4 тактів з лівої ноги, завершити зіскоком у V позицію.

25–26 такти – подвійне *pas tortille* зі стрибком, з переходом на ліву ногу. Руки відкриваються в II позицію.

27–28 такти – подвійне *pas tortille* зі стрибком, з переходом на праву ногу. Руки переводяться на талію.

29–30 такти – плетена доріжка, розвертаючись у центр зали. Руки в дівчат – опускаються вниз і піднімаються на II позицію, виконуючи оберти в зап'ясті; у хлопців – руки піднімаються в III позицію, долонями від себе, чотири пальці разом, великий розкритий вбік.

31–32 такти – повторити рухи 6–7 тактів з лівої ноги.

Комбінація *flic-flac* (у циганському характері)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію, права нога приходить скороченою стопою з боку на *cou-de-pied*.

1 такт – *flic-flac* вперед з трьома переступаннями. Рука відкривається в II позицію долонею від себе.

2 такт – *flic-flac* вперед з трьома переступаннями з лівої ноги, повертаючись у діагональ до станка. Рука переводиться в I позицію.

3 такт – два *flic-flac* із завертанням і розвертанням стегна. На другому рука відводиться в II позицію

4 такт – *flic-flac* зі зіскоком на опорній нозі вперед, вбік, назад. Рука повільно приводиться в I позицію.

5 такт – *flic-flac* з зіскоком назад і трьома переступаннями.

6 такт – повторити рухи 5 такту з лівої ноги вперед. Рука переводиться в I позицію.

7–8 такти – *double flic* назад, вбік і вперед. Рука повільно розкривається в II позицію.

9 такт – *chasse* вбік від станка з переходом у IV паралельну поз. Руки на *chasse* – збираються перед грудьми в схрещене положення, на переході в IV паралельну позицію розкриваються: права – в III позицію, ліва – на II позицію.

10 такт – два припадання навколо себе вправо на 360°. Руки: права – на лівому плечі, ліва – обіймає талію попереду.

11 такт – повторити рухи 9 такту з іншої ноги до станка.

12 такт – повторити рухи 10 такту з іншої ноги, привести ногу на *cou-de-pied* позаду.

13 такт – *flic-flac* з *tombe* вбік, закриваючи ногу назад зробити два удари в III позиції опорною ногою. Рука закривається на талію.

14 такт – повторити рухи 13 такту, закриваючи працюючу ногу вперед.

15–16 такти – *double flic* уперед у невиворітне положення, вперед у виворітне положення і вбік, розвертаючись у діагональ від станка, на «і 2»
16 такт привести праву ногу в V позицію на півпальці. Рука повільно відкривається в II позицію.

17 такт – ресорні кроки з викиданням ноги вбік від коліна, просуваючись від станка. Руки: права – на лівому плечі, ліва – обіймає талію попереду.

18 такт – два ресорних рухи з викиданням ноги вбік від коліна на місці, працює права нога.

19 такт – стрибок з викиданням лівої ноги в *attitudes*. Руки: права – в III позиції, ліва – в II позиції.

20 такт – поворот *soutenu* лівої ноги, підходячи до станка, прийти на праву ногу, ліва нога на *cou-de-pied* позаду. Руки перехрещуються перед грудьми. Ліва рука розкривається в II позицію, права – кладеться на станок.

21 такт – *flic-flac* зіскоком назад і трьома переступаннями.

22 такт – повторити рухи 21 такту з правої ноги вперед. Рука переводиться в I позицію.

23 такт – повторити рухи 21 такту вбік, але з двома переступаннями. Рука відкривається в II позицію.

24 такт – *flic-flac* із зіскоком вперед, вбік і назад.

25–26 такти – *double flic* назад, убік і вперед, привести ногу на *cou-de-pied* попереду. Рука повільно переводиться в I позицію.

27–28 такти – повторити рухи 15–16 тактів з лівої ноги.

29 такт – повторити рухи 17 такту з лівої ноги.

30 такт – два припадання навколо себе вправо на 360°. Руки підіймаються в III позицію.

31 такт – повторити рухи 11 такту.

32 такт – повернутись обличчям до станка, сісти на коліно правої ноги й прогнутись назад. Руки підняти в III позицію.

Комбінація *adagio* (в характері Центральної України)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1 такт – *developpe* з ударом п'ятки опорної ноги вперед. Рука відкривається в II позицію.

2 такт – і 1 – відкрити ногу на *developpe* з *plie* вбік. Рука закривається на талію.

і 2 – привести ногу на *passé*.

3 такт – *developpe* з подвійним ударом п'ятки опорної ноги вбік. Рука відкривається в II позицію.

4 такт – *developpe* з ударом п'ятки опорної ноги назад, закінчити, приводячи ногу в положення *passé*. Рука приходять до голови.

5 такт – корпус нахиляється назад і вирівнюється.

6 такт – *developpe* з подвійним ударом п'ятки опорної ноги вбік. Рука відкривається в II позицію.

7 такт – два *pas de basque* вперед. Руки на першому підіймаються в III позицію, долонями від себе, на другому – приходять на груди.

8 такт – два кроки назад, з правої ноги й закрити праву ногу в V позицію. Руки розкриваються в II позицію, ліву руку покласти на станок.

9 такт – *developpe* з подвійним ударом п'ятки опорної ноги вперед.

10 такт – повторити рухи 9 такту з лівої ноги вперед. Рука закривається на талію.

11 такт – *developpe* з подвійним ударом п'ятки опорної ноги вбік з поворотом у діагональ від станка, закінчити, повернувшись через праве плече в діагональ до станка лівої ноги.

12 такт – два припадання від станка. Руки розкриваються в II позицію.

13 такт – два припадання до станка. Права рука підіймається в III позицію, долоню від себе, ліва – приходять на груди.

14 такт – *developpe* з подвійним ударом п'ятки опорної ноги вбік з поворотом у діагональ до станка правої ноги. Права рука закривається на талію, ліва – приходять на станок.

15 такт – *developpe* з подвійним ударом п'ятки опорної ноги вперед з поворотом у діагональ від станка. Рука відкривається в II позицію.

16 такт – два припадання навколо себе, перше з поворотом на 180°, друге – на 360°. Руки приходять на груди.

17 такт – повторити рухи 4 такту вперед.

18 такт – *developpe* з подвійним ударом п'ятки опорної ноги назад. Рука відкривається в II позицію.

19 такт – *developpe* з подвійним ударом п'ятки опорної ноги вперед правою ногою. Рука закривається на талію.

20 такт – *developpe* з подвійним ударом п'ятки опорної ноги назад. Рука відкривається в II позицію.

21 такт – *pas balance* з лівої ноги від станка. Права рука на грудях, ліва – в III позиції, долонею від себе.

22 такт – чотири кроки навколо себе, приходячи в точку зали № 8. Руки розкриваються в II позицію.

23 такт – повторити рухи 21 такту з правої ноги.

24 такт – повернутись через ліве плече, підходячи до станка лівої ноги. Руки приходять на груди.

25 такт – *developpe* з подвійним ударом п'ятки опорної ноги назад. Руки: права рука приходить на станок, ліва – на талію.

26 такт – *developpe* з подвійним ударом п'ятки опорної ноги вбік з поворотом у діагональ від станка, закінчити в *tombe*. Рука відкривається в II позицію і на *tombe* – права рука приходить у III позицію, ліва – в II позицію, долоню від себе.

27 такт – повернувшись у діагональ до станка, зібрати руки на грудях.

28 такт – підійти до станка двома припаданнями, розкриваючи руки в II позицію.

29 такт – *developpe* з подвійним ударом п'ятки опорної ноги вбік. Праву руку покласти на станок, ліва закривається на талію.

30 такт – з поворотом у діагональ від станка зробити *developpe* з подвійним ударом п'ятки опорної ноги вперед. Рука відкривається в II позицію.

31 такт – один перемінний крок від станка. Руки приходять на груди.

32 такт – повернутись у діагональ до станка правої ноги, відкриваючи руки – праву в II позицію, ліву – в III позицію, долонею від себе.

Комбінація на «вистукування» (в характері закарпатського танцю «Дуба-танець»)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 3/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3–4 такти – права рука через I позицію відкривається в II позицію, проходячи I позицію, закривається на талію.

1–2 такти – два основних ходи на місті.

3–4 такти – два ключі, з лівої, а потім – правої ноги. На першому рука відкривається в II позицію, на другому – закривається на талію.

5 такт – боковий хід від станка по II позиції. Руки відкриваються в II позицію.

6 такт – повторити рухи попереднього такту до станка. Руки закриваються на талію.

7 такт – ключ. Руки відкриваються в II позицію.

8 такт – ключ в оберті з правої ноги, руки закриваються на талію.

9 такт – 1 і – зіскок на II позицію в *plie* і вихід на півпальці в V позицію.

2 – зіскок на II позицію в *plie*. Рука відкривається в II позицію.

і 3 – зіскок на II позицію в *plie* і вихід на півпальці в V позицію. Рука закривається на талію.

10 такт – два зіскоки по II позиції на *plie*, вихід на півпальці в V позицію і перескок у VI позицію. Рука відкривається в II позицію і при виконанні перескоку обидві руки покласти на талію.

11–12 такти – хід з вистукуванням навколо себе.

13 такт – повторити рухи 9 такту.

- 14 такт – ключ в оберті з правої ноги.
15 такт – ключ в оберті, зупинитись правою рукою за станок.
16 такт – повторити рухи 10 такту.
17–18 такти – повторити рухи 1–2 тактів з лівої ноги.
19 такт – ключ лівою ногою. Рука відкривається в II позицію.
20 такт – повторити рухи 5 такту з лівої ноги.
21–23 такти – два основних ходи в оберті навколо себе. Руки: права рука закривається на талію, ліва – в III позиції.
23 такт – повторити рух 20 такту до станка.
24 такт – ключ в оберті з лівої ноги. Руки закриваються на талію.
25–26 такти – хід на *plie* з вистукуванням всією стопою по підлозі з лівої, а потім з правої ноги. Корпус нахилений вперед, руки позаду корпусу витягнуті в ліктях, долоня розвернута вперед.
27–28 такти – два основних ходи, просуваючись спиною назад. Руки на талії.
29–30 такти – хід вперед у діагональ від станка на витягнутих ногах, з вистукуванням всією стопою по підлозі, з лівої, а потім правої ноги. Корпус прямий і з кожним ударом стопи злегка нахилиється вбік. Руки вздовж корпусу.
31 такт – повторити рухи 29 такту. Руки попереду виконують удари в долоні.
32 такт – чотири переступання з ударами стопи по підлозі, перескок на ліву ногу і поставити праву в III позицію попереду. Корпус на переступаннях нахилиється вперед, при виконанні перескоку вирівнюється. Руки приходять на талію.

Комбінація *grand battement jete* (в молдовському характері)

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Preparation:

1–2 такти – пауза.

3 такт – права рука через I позицію відкривається в II позицію.

4 такт – рука, проходячи I позицію, закривається на талію.

1 такт – *grand battement jete* з роботою п'ятки опорної ноги вперед. Рука відкривається в II позицію.

2 такт – *grand battement jete* з *tombe coupe* вперед. Рука закривається на талію.

3–4 такти – *grand battement jete pointe*. На рахунок «і 2» 4 такту рука відкривається в II позицію.

5 такт – боковий хід «підбивка» з ударом у III позицію від станка. Руки відкриваються в II позицію, на ударах закриваються на талію.

6 такт – повторити рухи 5 такту до станка.

7 такт – стрибок «розніжка» (у дівчат з «підгинанням»). Руки відкриваються в III позицію.

8 такт – перескок у V позицію, права нога попереду. Руки закриваються: права – на талію, ліва – на станок.

9–10 такти – два *grand battement jete* з *tombe coupe* вбік. На другому рука відкривається в II позицію.

11–12 такти – *grand battement jete balancoire*, на «і 2» 11 такту виконати *fouette* з поворотом на 180°, закрити праву ногу позаду. Рука закривається на талію з поворотом.

13–14 такти – чотири кроки з підскоком навколо себе. Руки відкриваються в III позицію.

15–16 такти – перескоки з виносом ноги вперед на 45° і перескок у V позицію, ліва нога попереду. Руки на талії.

17–18 такти – *grand battement jete balancoire*. Рука відкривається в II позицію.

19–20 такти – повторити рухи 3–4 тактів з лівої ноги.

21–22 такти – *grand battement jete balancoire*. Рука відкривається в II позицію.

23 такт – круговий *grand battement jete*. Рука закривається на талію.

24–25 такти – боковий хід від станка і до станка. На першому руки відкриваються в II позицію, на другому закриваються на талію.

26 такт – перескок у V позицію ліва нога попереду. Права рука кладеться на станок.

27 такт – круговий *grand battement jete*. Рука відкривається в II позицію.

28 такт – *grand battement jete* з *tombe coupe* в бік. Рука закривається на талію.

29 такт – *grand battement jete* вбік завершити в VI позиції.

30 такт – два ходи з підскоком. Руки відкриваються в III позицію.

31 такт – повторити рухи 15 такту. Руки закриваються на талію.

32 такт – стрибок: ноги «підігнуті» в оберті на 360°. Руки відкриваються в III позицію.

ТАНЦІ НА СЕРЕДИНІ ЗАЛИ

Визначення та послідовність вивчення танцювальних культур встановлює викладач, залежності від годин, зазначених у робочому плані того чи іншого закладу освіти. Для посібника було обрано танці Південної України (Херсонщини) та кримськотатарський танець, які мають певну стилістичну основу, побудову композицій, малюнків танцю, що відрізняє їх від танців інших регіонів України. Деякі основні ходи й рухи зустрічаються в танцях інших національних культур: молдовському, польському, угорському, азербайджанському, грузинському. Танці Півдня України не входять до програми вивчення на окремій навчальній дисципліні «Український танець». Обрано регіон Південної України, а саме Херсонщини, тому що зразки двох херсонських танців, елементи рухів, які ставилися в народних п'єсах й операх («Зальоти соцького Мусія», «Катерина», «Паливода»), описані у В. М. Верховинця «Теорія українського народного танцю», свідчать про те, що український народний танець на Півдні України набував розвитку саме на Херсонщині.

Необхідно зазначити, що вибір й розподіл послідовності вивчення національних танців повинен відбуватися, враховуючи складність структури й набору рухів, вправ – від найпростіших до найскладніших танців різних національних культур. Перелік національних танців, запропонованих до вивчення, не є остаточним й може змінюватися.

Танці Південної України (Херсонщини)

На хореографічних традиціях Півдня України позначилися впливи танцювальних культур: татар, росіян, болгар, вірмен, грузинів й інших народів. У стилістичних особливостях регіону виразно простежуються запозичені рухи: дрібушки, моталочки, молоточки, присядки, форми переплясу. Серед населення популярні такі танці, як «Херсонський гопак», «Кадриль», «Перепляс», «Карапет» (ту-степ).

Фундатором хореографічного мистецтва на Херсонщині була заслужена працівниця України Тамара Пилипівна Ерліх. Тамара Пилипівна була одним з тих митців, хто за допомогою свого могутнього таланту та високого професіоналізму безпосередньо творила хореографічну культуру України і, зокрема, Херсонщини. Високу оцінку її таланту та професіоналізму дали в свій час Павло Вірський та Махмуд Есамбаєв.

З 1962 року Т. П. Ерліх – викладач та засновник хореографічного відділення Херсонського культосвітнього училища. У 1967 році на базі Херсонського Будинку самодіяльності створює колектив під назвою «Червоні вітрила». Через рік, у 1968 році, ансамбль бере участь в огляді художньої самодіяльності серед областей України, в якому виходять переможцем, отримує звання Народного самодіяльного ансамблю і змінює назву на «Таврія». Репертуар ансамблю складала номери: «Коханочка-таврчаночка», «Тронка», «Херсонський рис», «Таврійська полька», «Чорноморочка», «Партизан Залізник» тощо. Справу Тамари Ерліх

продовжили її вихованці: Надія Сергєєва (ансамбль танцю «Надія», Каховка); Олександр Ступаков, Віра Ступакова (Нова Каховка, Каховка); Василь Чуба (народний ансамбль танцю «Чубарики», ХДУ, Херсон); Людмила Сідошенко (ансамбль танцю «Веселі чобітки», Херсон); Олександр Величко (ансамбль танцю «Тронка», ХУК; ансамбль танцю «Світанок», Херсон).

Олександр Григорович Величко – заслужений працівник культури України, викладач, балетмейстер, режисер, митець, який зробив великий внесок у розвиток хореографічного мистецтва Херсонщини. З 1977 року очолює зведений ансамбль у Херсонському училищі культури (нині – Херсонський фаховий коледж культури і мистецтв). Завдяки Олександру Григоровичу ансамбль отримав назву «Тронка». У репертуарі ансамблю з'являються хореографічні номери: «У підшефному колгоспі», «Чарівна Тронка», «Така її доля», «На вулиці скрипка грає», «На баштані», хореографічне дійство «Макоша» тощо. Будучи керівником Заслуженого ансамблю танцю «Світанок» (1982–1995), створює хореографічні номери: «Триндичихи», «Каховський невільничий ринок», «Пшениця золота», «Таврійське весілля» тощо.

Саме видатний майстер Олександр Величко створив своєрідний «Херсонський гопак», який має свою особливу структуру. Це парно-масовий танець, особливістю якого є переміщення по колу, що виконується з бубном з намальованим на ньому соняшником, тримає бубен хлопець. Особливою рисою є демонстрація сили, спритності, героїзму та шляхетності. У виконанні гопака включаються складні хореографічні елементи: стрибки, присядки, обертання й інші віртуозні танцювальні рухи. Протягом номеру завдяки малюнкам танцю – коло, коло в колі, два кола, зміна півколу по передньому плану, – здається ніби поле з соняшників оживає на сцені і все це переплітається з неповторною технікою складних рухів, ліричністю дівочої частини й фінальною частиною трюкових елементів, які завершуються масовою картинкою з вигукування «гоп».

Танці Півдня України, як і більшість народних танців, народжуються з життя, народжуються, як необхідна потреба прояву почуттів, потреба в художній формі передати відчуття краси життя, відобразити трудовий процес, дати вихід надмірній життєвій енергії.

Позиції рук

Вихідна позиція

Обидві руки вільно з боків опущено вниз, кисті направлені долонями до корпусу.

Перша позиція

Заокругленні руки знаходяться перед корпусом на рівні грудей. В чистому вигляді ця позиція не притаманна для народних танців і є лише перехідною позицією.

Друга позиція

Обидві руки піднято в різні боки, лікті вільні, кисті направлені долонями вгору.

Третя позиція

Обидві руки піднято догори, лікті витягнуті, долоні дивляться одна на одну. У дівчат руки можуть бути розвернуті долонями від себе (*allonge*).

Положення рук

Перше положення: обидві руки, зігнуті в ліктях, лежать збоку на талії, у дівчат – кулачками, іноді долонями; у юнаків – частіше долонями, іноді кулачками. Лікті спрямовані в різні боки.

Друге положення: руки схрещені на грудях. У дівчат руки або наближені до корпусу, або ледве відведені, права рука знаходиться під лівою, кисті затиснуті в кулак і заховані під лікті протилежних рук. У юнаків руки відведені від корпусу, лікті спрямовані вперед, права рука знаходиться під лівою, кисті лежать долонями на протилежних руках, вище ліктя.

Третє положення (жіноче): обидві руки підняті невисоко в різні боки і знаходяться між вихідною і другою позицією, лікті вільні кисті, спрямовані долонями вперед (положення характерне для танців: «Кадриль», «Карапет»).

Четверте положення: права рука, зігнута в лікті, піднята від ліктя догори (II позиція), лікоть відведений від корпусу вбік і спрямований вниз, кисть повернена долонею до глядача. Ліва рука, зігнута в лікті, піднята на рівні I позиції, лікоть спрямований вниз, кисть повернена долонею до глядача (положення характерне для танців: «Кадриль», «Карапет»).

П'яте положення (жіноче): дві руки, зігнуті у ліктях, округлими пальцями приведені на груди, притримують намисто.

Шосте положення (чоловіче): одна рука лежать з боку на талії, інша знаходиться за головою.

Сценічні ходи. Рухи та вправи

1. Сценічний хід з витягнутого носка

Хід виконується на 1/4 та 1/8 такту.

2. Перемінний хід

а) три кроки на 1/8 такту, пауза;

б) перемінний хід на півпальцях;

в) перемінний хід на півпальцях на останню 1/8 такту в положення класичного *sou-de-pied* позаду опорної ноги;

г) перемінний хід на півпальцях по VI позиції, третій крок – у невелике *plie*, водночас вільна нога приводиться в невворітному положенні з витягнутою стопою до щиколотки опорної ноги збоку. Руки можуть бути в різних положеннях.

3. Біг з приведенням працюючої ноги на *cou-de-pied*

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 і 2 – три біга *jete*.

і – підскок на правій нозі, ліва нога приходить на *cou-de-pied* у виворітне положення позаду правої ноги.

Далі хід виконується з іншої ноги. Руки можуть бути в різних положеннях. Хід може виконуватись з VI позиції, в цьому випадку з підскоком на правій нозі, ліва нога приймає положення у щиколотки лівої ноги й біг може виконувати, як вперед, так і назад.

4. Боковий хід з каблука

Музичний розмір: 2/4.

Хід виконується по III позиції:

1 такт – і 1 – присісти в *plie* на лівій нозі, винести праву ногу вбік, зробити крок на каблук правої ноги на витягнуте коліно, ліва нога приводиться до правої ноги позаду в III позицію на півпалець.

і 2 – відштовхнувшись з півпальця лівої ноги, зіскочити на всю стопу в невелике *plie* правої ноги, ліву ногу відкрити вбік. Далі хід виконується з іншої ноги.

5. «Припадання»

Вихідне положення: III позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і – піднятися на півпальці лівої ноги на витягнуте коліно, права нога виконує *battement tendu jete* вбік.

1 – *tombe* за носком правої ноги вбік на *demi plie*, ліва нога швидко приводиться у виворітне положення *cou-de-pied* позаду правої ноги.

і – ліва нога ставиться на півпальці позаду правої ноги різко витягуючи коліно, а права нога виконує *battement tendu jete* вбік. Далі рух продовжується з початку. Він може виконуватися з просуванням вбік, навколо себе по колу або на місці. Руки можуть бути в різних положеннях.

6. «Упадання»

Вихідне положення: III позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і – піднятися на півпальці лівої ноги на витягнуте коліно, права нога виконує *battement tendu jete* вбік.

1 – *tombe* за V позицію попереду лівої на *demi plie*, ліва нога швидко приводиться у виворітне положення *cou-de-pied* позаду правої ноги.

і – ліва нога ставиться на півпальці позаду правої ноги, різко витягуючи коліно, а права нога виконує *battement tendu jete* вбік. Далі рух продовжується з початку. Він може виконуватися з просуванням вбік, навколо себе по колу або на місці. Руки можуть бути в різних положеннях.

7. «Моталочка»

Вихідне положення: III позиція, ліва нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і – підстрибнути на лівій нозі, права нога, згинаючись у коліні, відводиться назад.

1 – права нога, проковзуючи півпальцями по підлозі, виводиться на 25° вперед, коліна витягнуті.

і – підстрибнути на лівій нозі, права нога знаходиться у фіксованому положенні попереду.

2 – права нога починає рух до опорної, проковзуючи півпальцями по підлозі.

і – перескок на праву ногу, ліва нога, згинаючись у коліні, відводиться назад. Далі рух виконується з іншої ноги. «Моталочка» може виконуватись *en face na effacee* або *croisee* зі зміною ніг або багаторазово однією ногою. Руки можуть бути на талії, на намисті або на II позиції.

8. «Гармошка»

Вихідне положення: I вільна позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – вага корпусу розподіляється на низьких півпальцях правої ноги та каблучі лівої ноги, інша частина стопи відокремлюється від підлоги й стопи завертаються, з'єднуючи носки і опускаються на підлогу;

2 – вага корпусу розподіляється на низьких півпальцях лівої ноги та каблучі правої ноги, інша частина стопи відокремлюється від підлоги й стопи завертаються в I вільну позицію, при цьому опускаються на всю стопу на підлогу. Далі рух продовжується. Коліна під час виконання руху у вільному положенні. Можна використовувати на 1/8 долю такту. Руки можуть бути в різних положеннях (положення №1, 2).

9. «Ялинка»

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 і – вага корпусу переноситься на підбори обох ніг, носки розвертаються праворуч і опускаються на підлогу.

2 і – вага корпусу переноситься на носки обох ніг, п'ятки розвертаються праворуч і опускаються на підлогу. Рух можна виконувати на 1/8 долю такту. Руки можуть бути в різних положеннях.

10. Колупалочка

Вихідне положення: III позиція, права нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і 1 – перескок на ліву ногу в *plie*, права нога відокремлюється від підлоги і ставиться в невиворітне положення, згинаючись у коліні, на ребро великого пальця в II позицію.

і 2 – зіскок на ліву ногу в *plie*, права нога розвертається у виворітне положення, ставиться на каблук.

2 такт – потрійний притуп.

Далі рух виконується з лівої ноги. Руки можуть триматись на талії, у дівчат – на намисто, на «полочки»; у хлопців – за головою, або одна рука на талії, інша – за головою.

11. «Молоточки»

Вихідне положення: III позиція, ліва нога попереду.

Музичний розмір: 2/4.

Рух можна виконувати як у виворітній, так і в невиворітній позиції.

1 такт – 1 – підстрибнути на лівій нозі, права нога, згинаючись у коліні, піднімається позаду.

і – права нога виконує удар півпальцями по підлозі позаду і в ту ж мить знов виводиться у повітря позаду.

2 – підстрибнути на лівій нозі.

і – пауза.

Далі відбувається перескок з однієї ноги на іншу і рух продовжується з іншої ноги.

«Молоточки» можуть бути подвійні, тоді замість паузи на «і» виконується ще один удар півпальцями правої ноги по підлозі. Руки можуть бути в різних положеннях.

12. Дрібний хід

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і – перескок з просуванням вперед на ліву ногу, права нога приводиться скороченою стопою до щиколотки лівої ноги збоку.

1 – виконується удар правою ногою в VI позицію. Удар «колючий» виконується ребром підбору. Далі хід виконується з іншої ноги. Руки можуть лежати на талії, бути на II позиції або в положенні №2 (на поличках).

Кримськотатарський танець

Кримські татари зберігають свою культурну спадщину, як у Криму, так і далеко від своєї малої батьківщини. Кожен кримськотатарський танець відображає самобутність, традиції і звичаї народу. Раніше в кримських татар не було сценічного танцю, бо люди зазвичай збиралися на святах, імпровізували під музику, наприклад, на весіллі.

Весілля зазвичай проходило весело, із живою музикою і танцями. Раніше під час весілля жінки й чоловіки танцювали в різних частинах будинку. Кращому танцівнику клали під шапку гроші за гарне виконання, які після закінчення заходу віддавали музикантам. Саме тому відбувався своєрідний розвиток танцювального мистецтва в професійному розумінні, бо танцюрист виконував його вже не тільки для себе, а й для глядача.

Характерною особливістю кримськотатарської хореографії є відсутність дуже різких рухів руками. Чоловічі танці демонструють хоробрість, силу, військову майстерність. Сильний корпус, розведені в різні боки руки та зігнуті лікті – основні особливості кримськотатарського чоловічого танцю. М'які хвилеподібні рухи рук попереду себе, а також обертальні рухи кистями притаманні жіночому виконанню. У жінок корпус стрункий, граціозний, рухи плавні, прості, руки м'яко, хвилеподібно рухаються попереду себе. Основні рухи ногами – змінний крок на пальцях ніг. Кримськотатарські танці багаті на оберти корпусу, як у жінок, так і в чоловіків.

На весіллях завжди виконується танець **«Хоран»**, де наречений та наречена стають у центр кола, утворюючи навколо себе хоровод із дівчат і хлопців. Танцівники, тримаючись за плечі, рухаються вздовж кола, яке відображає сонце. Центр кола символізує центр Всесвіту. Раніше цей танець виконувався під музичний супровід ліричного характеру – «У кизиловому лісі» або «Варирач». Танці «Хайтарма», «Хора», «Агир ава ве Хайтарма», «Явлук аваси», «Тим-тим», «Емір-Джелял» та чоловічий танець «Чобан аваси», є найпопулярнішими танцями кримських татар.

Танець **«Хайтарма»** відображає образ простої людини, тому рухи танцівника прості та стримані. У ньому беруть участь багато виконавців: зазвичай виконується двома або трьома парами танцівників.

Урочисто та граційно виконується танець **«Агир ава ве Хайтарма»**. Перша частина більш статична, повільна та плавна, а друга частина – темпераментна, швидка та весела. Раніше танець мав назву «Акай аваси» – чоловічий танець, і виконували його тільки чоловіки парно або індивідуально. «Акай аваси» відображає силу та гідність чоловіка. Зараз танець виконують чоловік і жінка, або одразу кілька пар. У народі побутує скорочена назва танцю «Каршилама», що в перекладі означає «обличчям до обличчя».

На весіллі також виконується сольний танець **«Тим-тим»**. Цей танець не має конкретних фігур, тому виконавці часто імпровізують. Раніше «Тим-тим» танцювали чоловіки, а згодом почали танцювати й жінки. Основним і найскладнішим у танці є тремтіння кисті, коли кожна кістка руки робить свій маленький рух. Кожен рух пальців має відповідати звукам струн скрипки, розповідаючи історію кохання скрипаля до прекрасної дівчини.

«Чобан аваси» – традиційний чоловічий танець. Це танець пастухів, виразний та чіткий за виконанням рухів ногами та руками. В цьому хлопці ніби змагаються у своїй вправності та прудкості. Якщо пастух раптом загубив вівцю, всі йдуть її шукати, а як знайдуть, то почнуть танцювати. Особливістю цього танцю є те, що він виконується з предметом – пастушою палицею.

«Явлук аваси» – танець із хусткою, який виконується на святах і весіллях. У ньому хлопці кличуть до танцю дівчат, які ніби соромляться, але потім погоджуються. Дівчина в танці викладає на підлогу хустку, щоб

хлопець мав змогу підняти її з позиції шпагату, або роблячи обертальний рух корпусу через голову на ноги, не застосовуючи при цьому рук.

Жіночий танець «Емір-Джелял» демонструє постать прекрасної кримськотатарської дівчини, яка ніби пливе під музику, виконуючи хвильові рухи кистями. Цей танець складається з повільної та швидкої частин. У повільній частині танцю основними рухами є дрібне *plie* та оберти кистями, які виконуються безпосередньо в момент *plie* на сильні долі музики.

Під час передвесільного обряду Кина геджеси (ніч хни), коли руки нареченої розписують хною, виконується танець «Джиїн». Раніше «Джиїн» виконували й дівчата, й хлопці, але дівчата були в окремій кімнаті та підспівували, а хлопці танцювали на даху під супровід інструментів.

У кримських татар є традиція – починати навчання дітей танцям ще з дитинства, щоб у них сформувалося правильне дихання та вміння тримати корпус. У подальшому вони стають професійними виконавцями, або ж просто навчаються для себе. Тому танцювати та гарно рухатися під музику вміють майже всі кримські татари.

Положення рук

Жіночі руки

1. Руки відведені в різні боки на рівні II позиції, лікті заломлені вниз, пальці округлі, направлені долонею вниз.

2. Ліва рука на злегка підвищеній II позиції, права знаходиться перед собою на рівні I позиції, пальці округлі, направлені долонею вниз (положення – *allonge*).

3. Права рука в II позиції, ліва – в III позиції, долонею від себе (положення – *allonge*).

4. Одна рука кулачком на талії, інша – в III позиції (положення – *allonge*).

5. Руки можуть змінювати напрямок, роблячи обертання в кистях.

Чоловічі руки

1. Одна рука – кулачком на талії, інша піднята в III позицію, кисть направлена долонею від себе, пальці зігнуті в кулак або розкриті в різні боки.

2. Права рука піднята в III позицію, ліва рука знаходиться в II позиції, долоні догори, пальці розкриті вбік.

3. Обидві руки знаходяться за головою, притримуючи головний убір.

4. Обидві руки підняті в III позицію, долонями від себе, пальці зігнуті в кулак або чотири пальці разом, великий розкритий вбік.

Руки можуть змінювати напрямок.

Основні рухи

1. Перемінний хід (основний хід)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

Виконавець робить крок з каблука на всю стопу, наступні два коротких кроки па півпальці коротші за попередній. Руки можуть бути в різних положеннях, перемішуватись з одного положення в інше.

1, 2 – невеликий крок з каблука на всю стопу правою ногою вперед.

3, 4 – невеликий крок на півпальці лівою ногою вперед.

5, 6 – невеликий крок на півпальці правою ногою вперед.

Далі хід виконується з іншої ноги. Перемінний хід можна виконувати назад, у цьому випадку всі кроки виконуються на півпальцях.

2. Перемінний хід з *plie*

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

і – опуститися в неглибоке *plie*.

1, 2 – невеликий крок на півпальці правою ногою вперед.

3, 4 – невеликий крок на півпальці лівої ногою вперед.

5, 6 – невеликий крок на всю стопу правою ногою вперед, опускаючись в неглибоке *plie*.

Далі хід продовжується з іншої ноги.

3. Ковзний хід на півпальцях

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

У цьому ході всі кроки виконуються на півпальцях на кожен долю такту. Хід може виконуватись і вперед, і назад. Рухи можуть бути в різних положеннях.

4. Винесення ноги на каблук вперед

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

1, 2 – перескок на ліву ногу, в неглибоке *plie*. Права нога виноситься вперед на каблук, стопа скорочена, коліно витягнуте.

3, 4 – вскочити на півпальці обох ніг на II позицію, згинаючи коліна ніг, розвертаючи стопи п'ятками назовні.

5, 6 – перескок на праву ногу, в неглибоке *plie*. Ліва нога виноситься вперед на каблук, стопа скорочена, коліно витягнуте.

Далі рух може продовжуватися з тієї ж ноги.

Корпус підтягнутий. Руки можуть бути в різних положеннях.

5. Винесення ноги на каблук, витягнуту стопу

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

1, 2 – перескок на ліву ногу в неглибоке *plie*. Права нога виноситься вперед на каблук, стопа скорочена, коліно витягнуте.

3, 4 – згинаючи коліно, перевести праву ногу на витягнутий носок.

5, 6 – перескок на праву ногу, в неглибоке *plie*. Ліва нога виноситься вперед на каблук, стопа скорочена, коліно витягнуте.

Руки – кулачками на талії.

6. Качалка

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

1 такт – 1, 2 – права нога, згинаючись у коліні, ставиться навхрест лівій нозі, присідаючи в *plie* на лівій нозі, стопа лівої ноги на зовнішнє ребро.

3, 4 – перескочити на всю стопу лівої ноги, не виростаючи з *plie*, стопу правої ноги перевести на зовнішнє ребро. Корпус злегка нахиляється вперед.

5, 6 – перескочити на всю стопу правої ноги, не виростаючи з *plie*, стопу лівої ноги перевести на зовнішнє ребро. Корпус – у попередньому положенні.

Руки – кулачками на талії.

7. Підскоки

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

1 такт – 1, 2 – крок на праву ногу вперед на *plie*, ліва нога, зігнута в коліні, піднімається догори і відбувається підскок на правій нозі.

3, 4 – крок на ліву ногу вперед на *plie*, права нога, зігнута в коліні, піднімається догори і відбувається підскок на лівій нозі.

5, 6 – повторити рухи – «1, 2».

Підскоки виконуються на пом'якшених колінах, руки можуть бути в різних положеннях.

8. Плетена доріжка

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8 або 2/4.

Плетена доріжка виконується на півпальцях. Руки у виконавців можуть бути з'єднанні, у дівчат – опущені вниз, у хлопців – у II позиції, тримаючи один одного за лікоть.

9. Повороти з виходом в коліно

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8 або 2/4.

Виконавець робить повороти з боку в бік, закінчуючи поворот з опусканням на коліно. В повороті руки тримаються кулачками на талії, з виходом в коліно, якщо оберт у правий бік – ліва рука залишається на талії, права рука відкривається в III позицію, кисть направлена долонею від себе, пальці зігнуті в кулак.

10. Поворот з виходом в *attitude*

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – поворот у правий бік. Руки кулачками тримаються на талії.

2 такт – і 1 – права нога виноситься вперед на каблук.

і 2 – встрибнути на всю ступню правої ноги на *plie*, ліва нога підіймається в *attitude*. Корпус повертається в *epaulement* точку зали №8. Ліва рука залишається на талії, права рука відкривається в III позицію, кисть направлено долонею від себе, пальці зігнуті в кулак.

3–4 такти – рух виконується в лівий бік, з іншої ноги.

11. Chasse зі сторони в сторону

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – *chasse* в праву сторону.

2 такт – і 1 – перейти на праву ногу в *plie*, ліву ногу завести назад за праву ногу.

і – зробити переступання на півпальці лівої ноги.

2 – зробити переступання на всю стопу лівої ноги.

Далі рух виконується в нішу сторону. Руки: у хлопців – на *chasse* тримаються кулачками на талії, на переступаннях – одна рука залишається на талії, інша відкривається в III позицію, руки направлені долонями від себе, пальці зігнуті в кулак; у дівчат – на *chasse* руки в II позиції, виконують оберт у зап'ясті, на переступаннях – одна рука залишається на II позиції, інша переводиться в I позицію, долонею вниз, положення – *allonge*.

Латиський танець

Про латиський танець збереглося небагато інформації. Існує категорія танців, які відображають процеси праці рибалок, мельників. Існують святкові гуляння, наприклад, літнє свято Лічо, під час якого палять вогнище та стрибають через нього, плетуть вінки та воять хороводи. Латиські танці парно-масові, виконуються парною кількістю виконавців.

Танці складаються не з комбінацій рухів, а більше базуються на малюнках: коло, подвійне коло, декілька маленьких кіл, хрест, зірка. Вони складаються з притопів, підстрибувань, будуються на галопях, польках, різноманітних кроках. Латиські танці зазвичай мають назву відповідно до області, де вони виникли.

Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4; темп швидкий.

Положення рук

Перше положення: руки вільно опущені (жіночі, чоловічі).

Друге положення: руки на талії (жіночі, чоловічі).

Третє положення: схрещені руки відокремлені від корпусу (жіночі, чоловічі).

Четверте положення: руки у високій II позиції (жіночі, чоловічі).

П'яте положення: руки тримають спідницю (жіноче).

Шосте положення: руки зціплені за спиною (чоловіче).

Існують плескання в долоні:

- руки перед грудьми, звичайні плескання;
- руки перед грудьми, мазкові плескання, після виляску одна рука йде вниз, інша – вгору.

Основні рухи

Побутові кроки та кроки з витягнутого носка. Біг на кожному 1/4 такту: біг на маленьких кроках, коліна зігнуті, ноги в VI позиції, характер бігу ресорний; біг на довгих кроках з витягнутих пальців, корпус підтягнутий. Руки можуть бути в різних положеннях (1, 2 чи 5 і 6).

1. Потрійний крок (вальсова доріжка)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 3/4.

1 такт – 1 – крок вперед на півпальці правої ноги, ліва нога злегка відділяється від підлоги.

2 – маленький крок на півпальці лівої ноги вперед (на півстопах), права нога злегка відділяється від підлоги.

3 – повторення руху «два» з правої ноги.

Просування відбувається по VI позиції повільно на одному рівні, однак можливо акцентувати перший крок, виконуючи маленьке *plie*, коліна під час ходу пом'якшені. Руки можуть бути у різних положеннях (1, 2 чи 5 і 6).

2. Маленькі кроки вбік

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – маленький крок вбік з правої ноги, ліва нога злегка відділяється від підлоги.

2 – ліва нога приставляється до правої ноги на півпальці, права нога злегка відділяється від підлоги.

Весь хід іде на низьких півпальцях по VI позиції, кроки маленькі, рівномірні, ресорні, без затримок. Руки можуть бути в різних положеннях (1, 2 чи 5 і 6).

3. Підскоки

Музичний розмір: 2/4.

1. Легкі підскоки по VI позиції на двох ногах, пальці витягнуті.

2. Підскоки на одній нозі. М'який підскік догори на правій нозі, ліва нога підтягується витягнутими пальцями до середини правої ноги. Підскоки по VI позиції. Можуть виконуватися на місці та з просуванням. Руки можуть бути в різних положеннях (1, 2 чи 5 і 6).

4. Галоп

Музичний розмір: 2/4.

Баковий хід з підбиванням опорної ноги. Для галопу характерний невеликий підскок під час з'єднання ніг у VI позиції. Підскік дуже маленький, корпус знаходиться під час ходи майже на одному рівні. Коліна весь час пом'якшені. Виконується на низьких півпальцях. Галоп часто завершується ударом ноги, яка виконує підбивку з підскоком по VI позиції. Руки можуть бути на II позиції.

5. Полька

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

а) Проста полька

1 такт – 1 і – два бігових кроки вперед на праву, потім на ліву ногу.

2 – маленький крок на півпальці правої ноги вперед, ліва нога відділяється від підлоги.

і – легкий підскок на правій нозі, ліва витягнутими півпальцями підіймається до середини литки правої ноги.

Полька виконується по VI позиції на низьких півпальцях, кроки невеликі; однак коли потрібне велике просування, два перших кроки виконуються довгі.

б) Галопна полька

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Виконується в оберті.

1 такт – 1 і 2 – крок правою ногою вбік на низьких півпальцях, ліва нога підбиває праву ногу. Права нога знову виконує крок на півпальці вбік.

і – легкий підскік на правій нозі з обертом корпуса праворуч на 180°. Ліва нога, згинаючи коліно, підвищується до середини литки правої ноги, пальці витягнуті.

Рух може виконуватись у парі. Корпус не бере участі в русі. Характерне вальсове положення.

в) Ладгальська полька

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

3-під такту «і» – невелике *plie* по VI позиції й підскік з приземленням на ліву ногу. Права нога стопою біля щиколотки лівої ноги.

1 такт – 1 – переступити на праву ногу з ударом півпальцями у підлогу, ліва нога підіймається вільною стопою до щиколотки лівої ноги.

і – переступити на ліву ногу з ударом півпальцями в підлогу, права нога підвищується вільною стопою до щиколотки лівої ноги.

2 – повторення руху на рахунок «раз».

і – пауза і легкий підскік на лівій нозі.

Полька виконується чітко, ритмічно. Всі удари пальцями в підлогу чутні. Вона частіше виконується на місті в оберті. Виконується струнко з великою гідністю. Руки можуть бути в різних положеннях.

8. Притуп

Музичний розмір: 2/4.

Легке потрійне переступання з ударами стопи у підлогу по VI позиції. Притупами часто закінчується музична фраза. Руки можуть бути на талії.

9. Перескоки

Музичний розмір: 2/4.

а) Перескоки з ноги на ногу, з винесенням другої ноги вперед на носок на підлогу, опорна нога у невеликому *plie*. Перескоки можна виконувати на 1/4 та 1/8 такту.

б) Перескоки зі зміною ніг по VI невиворітній позиції. На нозі попереду *plie* більш ніж на нозі позаду, вага корпусу на передній нозі. Руки можуть бути в різних положеннях.

Естонський танець

Танцями в Естонії відзначали закінчення сільськогосподарських робіт. Восени, після збирання врожаю, в селі був день загальних веселощів. У цей день ряджені ходили з піснями й танцями з хати в хату. Танці були також атрибутом народного естонського весілля. Під час весілля виконувались як спеціально обрядові, так і звичайні парні танці. У старовину танці супроводжувались такими народними інструментами, як сопілочка або струнним інструментом каннель, схожим на гусле. Пізніше найбільш популярним інструментом стала волинка.

У XIX столітті естонські народні танці набули нового характеру. На зміну груповим й масовим танцям прийшли парні танці. Репертуар народних танців розширюється. У побуті з'являються кадрилі й польки, інші швидкі в рухах танці. Волинку поступово замінила скрипка, пізніше з'явилась гармонь.

За характером і рухами естонські танці звичайні, стримані в темпераменті, діапазон у настрої невеликий, розвитку настрою у танці майже немає. Танці веселі, можуть бути жіночі, чоловічі й парно-масові. Парні танці часто будуються на взаємовідносинах партнерів, присутній ігровий момент.

У більшості естонські танці мають побутовий характер і виконуються з відображенням настрою.

Положення рук

1. У чоловічому танці:

- руки опущені вздовж корпусу і вільно супроводжують рухи;
- руки на талії долонею, кулаком, лікті – вбік;
- руки перехрещені перед грудьми;
- одна рука на талії, інша вільно опущена.

2. У жіночому танці:
- руки тримають край спідниці;
 - руки зібрані попереду себе нижче грудей, кисті підтримують лікті, руки біля корпусу;
 - руки кулачками на талії;
 - руки опущені вздовж корпусу.

3. Положення у парі

Партнери стоять обличчям один до одного:

- а) руки чоловіка на талії жінки. Руки жінки на талії чоловіка. Лікті вільні, корпус відхилений;
- б) вальсове положення, лікті витягнуті;
- в) руки подані один одному. З'єднані права рука жінки та ліва рука чоловіка лежать на талії чоловіка (на його лівому боці); права рука чоловіка і ліва рука жінки лежать на талії на лівому боці;
- г) руки подані один одному, праві руки витягнуті в ліктях, лікті лівих рук зігнуті й спрямовані донизу, кисті правих рук торкаються лівого плеча чоловіка.

Партнери стоять поряд:

- а) права рука чоловіка лежить на талії жінки. Ліва рука жінки на плечі чоловіка;
- б) руки подані один одному хрест навхрест попереду чи позаду;
- в) у чоловіка ліва рука зігнута в лікті, кисть торкається лівого плеча, ліва рука жінки подана чоловіку попереду. Права рука жінки зігнута в лікті, права рука чоловіка подана їй позаду вище правого плеча жінки.

Основні рухи

1. Полька №1

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

1 такт – 1 – крок правою ногою вперед на півпальці. Ліва нога залишається півпальцями на підлозі.

і – ліва нога підставляється до середини стопи правої ноги на півпальці.

2 – крок правої ноги вперед на півпальці, ліва нога залишається півпальцями на підлозі.

і – легкий підскік на півпальці правої ноги, ліва нога виноситься вперед на 45°.

Весь хід виконується на півпальцях, перший крок довше інших. Руки можуть бути в різних положеннях.

2. Полька №2

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – легкий підскік на півпальці лівої ноги, права нога виноситься вперед на 45°.

і – крок правою ногою на півпальці, ліва нога залишається півпальцями на підлозі.

2 – ліва нога підставляється на півпальці до середини стопи правої ноги.

і – маленький крок вперед на півпальці правої ноги, ліва нога залишається півпальцями на підлозі.

Весь хід виконується на півпальцях.

Польки №1 та №2 комбінуються між собою.

3. Полька №3

Музичний розмір: 2/4.

Виконується як полька №1, без підскоку на друге «і». Кожен крок виконується пружно, без повного підймання на півпальці й замість підскоку також йде опускання з півпальців.

4. Полька № 4

Музичний розмір: 2/4.

Затакт: права нога виноситься вперед на 25°, водночас виконується підскік на півпальці лівої ноги на другу 1/16 такту, яка завершується на рахунок «раз».

1 такт – 1 – права нога з непомітною затримкою спускається на підлогу в IV позицію.

і – ліва нога ставиться на півпальці до середини стопи правої ноги.

2 – маленький крок вперед на півпальці правої ноги.

і – повторити рух «затакту» з іншої ноги.

Полька виконується злегка пружно. Всі 4 польки виконуються з просуванням, в оберті у парах, у всіх напрямках і комбінуються між собою.

5. Підскоки зі зміною ніг

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – легкий зіскок у IV паралельну позицію на низькі півпальці, коліна злегка зігнуті.

2 – пружний рух на обох ногах зі збиранням колін.

2 такт – повторення руху 1 такту зі зміною ніг.

3–4 такти – повторення руху 1–2 тактів, але без пружинного *plie*.

Ці підскоки можна виконувати в II невиворітній позиції. Проміжною позицією буде V перехрещена. Всі ці підскоки можливо комбінувати між собою та ритмічно урізноманітнити.

6. Низькі підскоки

Вихідне положення: III позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – невеликий крок вперед на праву ногу ліва нога виноситься вперед на 25°, зігнута у коліні під прямим кутом, пальці витягнуті.

і – легкий підскік.

2 і – рух повторюється з іншої ноги.

Виконується з просуванням. Руки можуть бути у різних положеннях: руки опущені вздовж корпусу і вільно супроводжують рухи; руки тримають край спідниці; руки кулачками на талії.

7. Високі підскоки

Виконуються як і низькі підскоки, але повільніше на 1 такт 2/4. Стрибки високі, нога виноситься високо вгору. Можливе виконання на 3/4.

8. *Pas de basque*

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 3/4.

1 такт – і – *demi plie*, права нога виводиться вперед невиворітно, проводиться злегка вбік з одночасним обертом корпусу на 90° *en dehors* точка зали №3.

1 – права нога втягується в VI позицію на півпальці. Коліно лівої ноги витягується і ліва нога злегка відокремлюється від підлоги. Голова в точку №1.

2 – переступити на півпальці лівої ноги, права нога злегка відокремлюється від підлоги.

3 – переступити на праву ногу в *demi plie*, ліва нога виводиться вперед носком у підлогу, але рух виконується у точку зали №7.

Рух виконується плавно, стримано, корпус підтягнутий та під лопатками подається назад. Руки можуть бути кулачками на талії.

9. Лабаялк (потрійний крок)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 3/4.

Основний вид виконується на всій стопі на одному *plie*.

1 такт – 1 – крок вперед на всю стопу на *plie* на праву ногу, ліва нога відокремлюється від підлоги.

2 – ліва нога всією стопою приставляється до середини стопи правої ноги в VI позицію.

3 – невеликий крок лівою ногою вперед.

Перший крок виконується акцентовано з легким ударом у підлогу. Корпус підтягнутий і нерухомий.

Варіант 1. На другому кроці ногу можна приставити на півпальці.

Варіант 2. Перші два кроки на півпальцях, третій на всю стопу на *plie*.

Варіант 3. Перший крок на всю стопу, два інших на півпальцях.

Варіант 4. Перший крок на всю стопу, два інших – бігових.

Варіант 5. Перший крок – зіскок на всю стопу, викидаючи іншу ногу, два наступних кроки бігові.

Всі види виконуються по VI позиції. Руки можуть бути у різних положеннях.

10. Воорсам (потрійний крок з каблук)

Музичний розмір: 3/4.

1 такт – і – права нога виноситься зі скороченою стопою на 25°, на лівій нозі *plie*.

1 – крок вперед на праву ногу, на каблук, ліва нога злегка відокремлюється від підлоги.

2 – ліва нога на півпальці по VI позиції або III позицію позаду; права нога відокремлюється від підлоги.

3 – присісти на праву ногу в *demi plie*, ліва нога виноситься вперед.

Цей рух виконується у всіх напрямках. Рух м'який, плавний, корпус бере участь у русі.

11. Рухи з хійю вальсу

а) Крок з проковзуванням

Музичний розмір: 3/4.

1 такт – 1 – крок на праву ногу на *plie*, ліва нога починає виноситься вперед, корпус розвертається правим плечем вперед.

2 – ліва нога завершує винос на 90° вперед у положенні *tirbouchon*, пальці витягнуті.

3 – проковзнути вперед на праву ногу на *plie*.

Рух чоловічий, виконується з великим проковзуванням вперед.

б) Проковзування в «розтяжку»

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 3/4.

1 такт – 1 – після невеликого присідання на двох ногах проковзнути в широку IV позицію; права нога злегка проковзує вперед на всю стопу на *plie*; ліва нога сильно проковзує назад у розтяжку, коліно виворітне, ліва нога на всій стопі.

2 – проковзаним рухом ноги з'єднуються в VI позицію.

3 – пауза.

Можливо виконання на рахунок «два – три» два ресорних підскоки з обертом на 180°.

Рух виконується в парі у положенні №3. Корпус нахилений вперед.

12. *Tombe* з підбиванням ноги

Музичний розмір: 3/4.

1 такт – 1 – різке *tombe* на всю стопу на *plie* правої ноги. Сильно витягнута ліва нога викидається високо назад. Корпус нахиляється вперед.

2 – ліва нога підбиває праву ногу, яка підіймається високо вперед. Коліно зігнуте під кутом 90°, пальці витягнуті. Корпус випрямляється.

3 – легкий підскік на лівій нозі.

Варіанти:

а) на рахунок «два – три» можливе виконання оберту *en dehors* на 180–360°;

б) на рахунок «два – три» два бігових кроки вперед. Руки можуть лежати кулачками на талії.

Литовський танець

За характером литовські танці спокійні чи стримано рухливі, прості. Танець може виконуватись або плавно, або весело, без різких змін ритму. Характерна риса литовських танців – складність композиції, різноманітність фігур. У литовських танцях точно визначені всі рухи й жодна імпровізація в малюнку не допускається.

У литовській народній хореографії існують танці, пов'язані з різними моментами сільськогосподарських робіт і взагалі з працею та побутом литовського селянства. Поширені в Литві танці, що з гумором і влучною спостережливістю відтворюють образи тварин. Особливе місце в литовській хореографії займають весільні танці, в яких має місце обрядове коріння.

Положення рук

Перше положення: руки на талії й у кулаках.

Друге положення: руки підтримують спідницю.

Третє положення: руки перехрещені перед грудьми.

Четверте положення: руки на висоті II позиції.

Положення у парі

1. Партнери стоять поряд:

а) руки подані один одному навхрест;

б) з'єднані праві руки підняті над головою жінки. З'єднані ліві руки на рівні I позиції чоловіка;

в) внутрішні руки під лікті, зовнішні – на талії або у жінки – за спідницю, у чоловіка – за спину;

г) внутрішні руки лежать на плечах, зовнішні – на талії;

д) права рука чоловіка на талії жінки, ліва рука – у себе на талії. Ліва рука жінки на правому плечі чоловіка, права рука у себе на талії або на спідниці.

2. Партнери стоять обличчям один до одного:

а) вальсове положення;

б) вальсове положення, але з'єднані руки приведенні до лівого боку чоловіка, кистями до серця;

в) руки жінки на плечах чоловіка, його руки на талії;

г) руки подані один одному навхрест.

3. Партнери стоять плечем один до одного:

а) права рука дівчина тримається під лікоть лівої руки хлопця, права рука хлопця з'єднана з лівою рукою дівчини в замок на рівні I позиції;

б) права рука дівчини тримається під лікоть лівої руки хлопця, права рука хлопця – на талії, ліва рука дівчини притримує край спідниці.

Основні рухи

1. Звичайна полька

Характер виконання підстрибуючий.

Вихідне положення: V позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і – підскік на лівій нозі; права нога підіймається до щиколотки лівої ноги витягнутими пальцями.

1 – невеликий крок вперед на півпальці правої ноги.

і – ліва нога підставляється на півпальці до середини стопи правої ноги.

2 – невеликий крок вперед на всю стопу правої ноги.

Виконується у всіх напрямках та навколо себе. Руки можуть бути в різних положеннях (1, 2 у дівчат у 3 положенні).

2. Оберти в парі

Партнери стоять, повернувшись один до одного правим плечем. Руки в положенні «в» (руки жінки на плечах чоловіка, його руки на талії), ноги в III позиції, корпуси віддалені один від одного.

Музичний розмір: 2/4.

Затакт: підвестися на півпальці, права нога невисоко вперед.

1 такт – 1 і – невеликий крок вперед (*tombe*) на *plie* за напрямом оберту. Ліва нога відкидається вбік на 15° та виконує коло вперед. Коліно та пальці лівої ноги витягнуті.

2 – переступити на півпальці лівої ноги в нешироку IV позицію за напрямком оберту. Права нога злегка відділяється від підлоги.

і – перейти у затактоване положення.

На наступні такти рух повторюється з тієї ж ноги. Характер руху стрімкий, але не смиканий.

Рух може виконуватися і з просуванням (обертами) назад.

3. Оберти у парі на припаданнях

Положення корпусу та рук як у вищеописаному русі.

Вихідне положення: III позиція ніг. Припадання виконують на кожну сильну долю.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – невеликий крок вперед на праву ногу на *plie* за ходом оберту.

і – переступити на півпальці лівої ноги. Права нога злегка відділяється від підлоги.

Далі рух повторюється з тієї ж ноги.

Весь рух виконується на єдиному *plie*. Корпуси сильно нахилені один від одного і затиснуті під лопатками. Центр обертів на сплетінні ліктів.

4. Приставні кроки (комбінація)

Комбінація виконується в парі й займає 4 такти музичного супроводу.

Вихідне положення: вальсове, ноги в VI позиції ніг. Бокові кроки в юнаків з лівої ноги, у дівчат – з правої ноги.

Музичний розмір: 2/4.

Затакт: *plie* з нахилом корпусу: у юнака ліворуч, у дівчини – праворуч. Голова в обох повернута вбік рук, які в II позиції.

1 такт – 1 – широкий крок вбік: у юнака – на ліву ногу, у дівчини – на праву ногу, вільні ноги залишаються на півпальцях на підлозі. Корпус випрямляється і злегка захоплюється інший бік, руки та голова злегка підіймаються.

2 – вільні ноги приставляються в VI позицію в невелике *plie*, положення зберігається.

2 такт – 1 – повторення руху «раз» першого такту.

2 – вільні ноги з ударом всієї стопи опускаються в VI позицію. Бокові кроки в зворотному напрямку.

3 такт – 1 – крок вбік: у дівчини — ліворуч, у юнака — праворуч, вільні ноги залишаються на півпальцях на підлозі, корпус нахилений до вільних ніг.

2 – вільні ноги приводяться в VI позицію на *plie*, корпус вирівнюється й нахиляється на інший бік.

4 такт – 1 – повторення руху на «раз» 3 такту.

2 – вільні ноги з ударом всієї стопи ставляться в VI позицію, можна вільні ноги привести в VI позицію без удару, замість цього зробити удар у долоні.

5. Підбивна полька

Виконується соло та в парі.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – легкий підскік по VI позиції на низьких півпальцях.

і – легкий підскік на ліву ногу, права нога від коліна відкидається назад.

2 – перескок на праву ногу, ліва нога від коліна відкидається назад.

і – пауза.

У парі цей рух виконується з різних ніг. Якщо комбінувати цей рух, то з рухом – звичайна полька. Три польки, одна підбивка, першою відкидається та нога, з якої починається полька. Руки можуть бути в різних положеннях.

6. Акцентована полька

Музичний розмір: 2/4.

Виконується так, як і звичайна полька, з акцентованим ударом на рахунок «раз» усією стопою у підлогу, голова й корпус вбік акцентованої ноги.

7. Потрійна полька (шене з підскоком)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 і – виконується шене, тобто крок на півпальці, правої ноги вперед з поворотом корпусу направо на 180°; переступити на півпальці лівої ноги з повертанням на 180° у напрямку руху.

2 – продовжуючи поворот шене, переступити на півпальці правої ноги з поворотом на 180°.

і – маленький підскік на правій нозі, ліва нога знаходиться біля правої литки позаду, з поворотом на 180°.

Далі рух продовжується з лівої ноги у тому ж напрямку і закінчується рух підскоком на лівій нозі, а права нога знаходиться біля литки лівої ноги попереду.

Ноги на підскоках виворітні, корпус сильно підтягнутий. Ноги ставляться близько одна біля одної, руки на талії, голова активно повертається. Коли рух виконується у швидкому темпі, підскоки зникають. Руки можуть бути в різних положеннях.

Молдовський танець

Молдовські танці мають певну композиційну основу, в них відображається побут народу, який займався хліборобством, скотарством, вирощував сади і виноградники. Танець «Коаса» (коса), побудований на рухах косарів. У танці «Поама» (виноград) відтворено процес виготовлення вина. «Чобеняска» – танець чабанів-пастухів. У першій частині танцю розповідається про пастуха, який загубив овець. Виконується під супровід «Дойни», яку пастух награв на сопілці. У другій частині відтворюється радість пастуха, який знайшов овець. У танці «Сисияк» відображається як плететься клуня, зображується радість великому врожаю кукурудзи.

«Молдовеняска» – парно-масовий танець, коли виконавці рухаються по колу, з якого переходять у декілька кругів, що рухаються в різних напрямках. У танці багато обертів, які поєднуються з легкими підскоками, чечітками, енергійними притопами, різкими стрибками з широко розкритими та піднятими догори руками. Для танцю характерні несподівані повороти й нахили корпусу.

Молдовський танець «Букурія», що у перекладі означає радість, починається відразу зі швидкого темпу, який витримується до кінця. Танець за характером виконання темпераментний й веселий, побудований на підскоках, притупах і кружляннях. За композиційною побудовою виконавці виходять парами, потім розходяться по лініях, згодом утворюють загальне коло, розділяються на два кола, міняються місцями півколом і знов утворюють загальне коло тощо. Схожі за темпом у виконанні танці «Маріца», «Сфределуш» («буравчик»).

Певне місце у молдовській хореографії займають танці «Хора» і «Оляндра». За характером «Хора» повільний й плавний танець, який

виконують переважно дівчата. Вони беруться за руки й рухаються плавно по колу, по лініях прямо чи зигзагами, з'єднані руки то піднімають вгору, то опускають в низ.

Танці «Сирба» й «Бетута» відрізняються від інших молдовських танців синхронним ритмом та різними акцентами. Виконуються у швидкому темпі, побудовані на зміні малюнків, з дрібною технікою рухів, які побудовані у комбінаціях на синкопах. Характерні рухи вгору-вниз, особливо в різноманітних ходах і вертіннях.

Кожен молдовський танець відповідно до змісту й композиційної побудови має свої малюнки, своєрідні рухи та основний хід. Але деякі танцювальні рухи притаманні багатьом молдовським танцям, наприклад, крок з підскоком з багатьма різновидами, крок з виносом ноги, боковий хід, простий танцювальний біг у танцях «Сирба», «Бетута», «Коаса». Всі ці рухи по-різному з'єднуються. Для багатьох молдовських танців характерне розташування виконавців в коло, в середині якого іноді одна пара виконує вертіння. Цікаві й різноманітні положення рук. Під час танцю лунають вигуки, які підбадьорюють виконавців.

Позиції рук

Вихідне положення. Обидві руки вільно опущені по боках вниз, долонями до корпусу.

Перша позиція. Заокруглені руки знаходяться перед корпусом на рівні грудей. В чистому вигляді ця позиція не характерна для народних танців і є лише перехідною позицією. Частіше за все ця позиція зустрічається в парному танці, коли виконавці стоять обличчям один до одного.

Друга позиція. Обидві руки розведенні в різні боки по лінії плеча, руки направлені долонями до гори, лікоть округлий.

Третя позиція (закрита). Обидві руки округлені, виконавці повинні їх бачити, не піднімаючи голови. Зустрічається ця позиція в народних танцях рідко, тільки в повільних танцях.

Третя позиція (розкрита). Часто ми зустрічаємо в народних танцях розкриту III позицію. Обидві руки підняті догори й розвернені від ліктя в різні боки. Руки направлені пальцями вгору, долоні дивляться одна на одну.

Основні рухи

1. Крок з підскоком

Вихідне положення: VI позиція ніг, руки на талії.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – крок вперед правою ногою. Ліва нога, зігнута в коліні, підіймається витягнутою стопою, до коліна правої ноги.

і – невеликий підскок на правій нозі. Ліва нога в тому ж положенні.

2 і – повторення рухів рахунку «1 і» з лівої ноги.

Крок з підскоком може виконуватись з просуванням вперед і назад.

2. «Перебіжний крок»

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: VI позиція ніг, руки на талії.

1 такт – і – крок вперед, починаючи з носка і потім опускаючись з легким присіданням на всю ступню правої ноги.

1 – перебіжний крок лівою ногою вперед.

і 2 – повторити рухи рахунку «і 1».

Руки можуть приймати різні положення: можуть бути розкриті на II позицію, можуть бути на талії чи знаходитись у III позиції.

3. Основний хід танцю «Молдовеняска»

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду, руки на талії.

1 такт – 1 і – крок з підскоком лівою ногою вперед, права нога, згинаючись у коліні, підіймається до коліна лівої ноги.

2 і – повторити рухи рахунку «1 і» з правої ноги.

2 такт – чотири бігових кроки вперед, починаючи з лівої ноги, таким чином, щоб п'ятка працюючої ноги приходила до сідничних м'язів. Корпус з рівною спиною нахиляється вперед.

Далі рух виконується спочатку.

Руки на підскоках, проходячи I позицію, підіймаються в III позицію, виконуючи біг, закриваються на талію.

4. Винесення ніг вперед на каблук і стрибок

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

1 такт – 1 і – злегка підскакуючи на лівій нозі на *plie*, праву ногу, витягнуту в коліні, поставити вперед на каблук.

2 і – перескочити на праву ногу на *plie*, ліву, витягнуту в коліні, винести вперед на каблук.

2 такт – 1 і – стрибок у VI позицію.

2 і – стрибок з підгинанням ніг у повітрі.

5. Боковий хід

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: III позиція ніг.

1 такт – і – сісти в невелике присідання на лівій нозі, одночасно праву ногу вивести вбік на 45°.

1 – крок за ногою на півпальці правої ноги, ліва нога приходить у положення *passe*.

і – права нога опускається на підлогу в *plie*, ліва нога виводиться вбік на 45°.

2 – повторити рух рахунку «1».

Руки протягом руху можуть бути в II позицію.

6. Рух із зіскоком в *attitude* («Молдовеняска»)

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: III позиція ніг.

1 такт – і – права нога виноситься вперед навхрест, опорній нозі, на каблук.

1 – стрибнути на всю ступню правої ноги на *plie*, ліва нога підіймається в *attitude*. Корпус повертається в *epaulement* точку зали №8.

і – перестрибнути на ліву ногу, праву підняти вперед, невисоко над підлогою.

2 – перестрибнути на праву ногу, ліву підняти над підлогою, повертаючись в точку залу №2.

Далі рух виконується з іншої ноги.

Руки можуть бути в різних положеннях: розкриваються у II позицію; одна на талії, інша – за головою.

Цей рух може комбінуватись з шосе та обертами.

7. Винесення ноги вперед на каблук, назад на півпальці

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: III позиція ніг.

1 такт – і 1 – зіскок у *plie* на опорній нозі, одночасно працююча нога виходить вперед на каблук, у точку зали №8. Руки розкриваються: права – в II позицію, ліва рука – в III позицію, якщо рух виконується з правої ноги.

і 2 – зіскок на правій нозі, залишаючись у напівприсіданні, працююча нога переходить назад на півпальці. Руки переводяться в підготовчу позицію, корпус нахилиється вперед. Далі рух виконується спочатку.

8. Стрибок розніжка (чоловіче – «Сирба»)

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

1 такт – і 1 – зіскок по VI позицію.

і – стрибок догори, ноги розкриваються в різні боки у виворітне положення.

2 – приземлитись у VI позицію, в *demi plie*.

Руки на стрибку розкриваються в III позицію.

9. Перескоки з винесенням ніг вперед на 45°

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

1 такт – і – підстрибнувши на лівій нозі, праву ногу від коліна відвести назад.

1 – підскочивши на лівій нозі, праву ногу, витягуючи в коліні, привести вперед на 45°.

і 2 – повторити рухи рахунку «і 1», з іншої ноги.

Руки можуть бути в II чи III позиції.

10. Стрибок з підгинанням та відведенням ніг назад (чоловіче)

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

1 такт – і 1 – зіскок по VI позиції з поворотом корпусу в точку зали №2.
і 2 – стрибок догори, підгинаючи ноги від коліна назад та нахиляючи плечі до ніг.

Далі рух виконується з поворотом корпусу в точку зали №8.

Руки зі стрибком розкриваються: права – в III позицію, ліва – в II позицію, якщо рух виконується в точку зали №2.

Іспанський танець

Танці – справжня пристрасть іспанців, одна з форм прояву почуттів. В Іспанії танцюють і співають усюди. Типовою національною особливістю іспанського танцю є емоційно-напружений і наочно-пластичний характер образу, прагнення не до зовнішньої краси, а до сили вияву внутрішнього стану людини.

Про різноманітність іспанських народних танців свідчать їхні назви. Це всесвітньо відомі й прославлені: болеро, хота, фанданго, севільяна, панадерос, пасадобль, малагуенья, качуча, сегідилья і танці фламенко (фаррука, самбра, оле, танго, хабанера та багато інших). Усі вони іскряться народною пристрастю, позначені дивовижною емоційною повноправністю, яскравою національною своєрідністю.

Нині розрізняють два типи іспанських танців: іспанський класичний танець (іберійський стиль) і стиль фламенко.

До першого типу належать: Хота, Болеро, Севільяна та інші.

Хота. Крім основної арагонської хоти, існують: кастильська, наварська, валенсійська, вальядолідська; Музичний розмір: 3/8. Це улюблений танець іспанців. Колись хота була виключно ліричним танцем, що супроводжувався піснею «Танець бажання». Танцюють хоту всюди, танцюють годинами, аж до повної знемоги, супроводжуючи танець грою на гітарі та постукуванням у кастаньєти, з вигуками й піснею. Танцюють хоту, порівняно з іншими танцями, в основному на стрибках і поворотах. У XIX столітті хота – це танець, що відбиває найрізноманітніші почуття: від любовних до героїчних і релігійних.

Болеро (від іспанського слова *bolero* – літати). Танець має польотний характер рухів. Музичний розмір: 3/4. Подібна до полонезу ритміка болеро дає можливість втілювати мужні й волелюбні образи. Походить болеро від сегідильї, а з часом зібрало риси й таких танців, як фанданго і навіть хота.

Севільяна. Музичний розмір: 3/4. Надзвичайно своєрідний народний танець, який виконують на площах. Зазвичай танцюють у супроводі пісні куплетної форми (від чотирьох до дванадцяти куплетів) з точно встановленим порядком рухів, без імпровізації. Це місцевий севільський варіант фанданго і сегідильї.

Пасадобль (назва походить від *passo doble* – подвійний крок). Музичний розмір: 2/4. Цей танець з гідністю та благородством зазвичай виконують тореадори та дівчата перед коридою.

Панадерос (від слова «тіанадерос» – пекарі). Музичний розмір: 3/4. Музика походить від старовинної пісні про пекарів. У рухах рук танцю імпровізувалися деякі жести пекарів під час роботи.

Сегідилья. Музичний розмір: 3/4. Чудовий танець дуже давнього циганського походження, який разом із сарабандою і фанданго підпадав забороні та переслідуванню духівництва. Танцюють його як масовий танець у супроводі гітари й пісні.

Фанданго. Музичний розмір: 3/4. Танець, у якому відбивається гама почуттів, переживань.

Качуча (у перекладі «качуча» – золото). Музичний розмір: 3/4. Швидкий яскравий сольний танець. Різноманітність рухів і міміки зробили цей танець найпопулярнішим у світі.

Сапатеадо (від слова «сапато» – черевик). Для цього танцю характерні різноманітні вистукування каблуками, носками або всією ступнею. Виконують на трохи зігнутих колінах з великою різноманітністю ритмів, чітко й сильно. Вистукування супроводжують погойдуванням стегна (манео) та різними положеннями корпусу та рук.

Малагуєнья. Музичний розмір: 3/4 (як севільни). Це танець місцевого походження з провінції Малаги – варіант фанданго і сегідильї.

Сортсіко. Танець мешканців півночі Іспанії – басків. Йому притаманний суровий, мужній, архаїчний характер (наслідування язичницьких обрядів). Героїчний танець сортсіко виконують у комбінаціях різноманітних рухів. Колоподібні рухи виконуються всіма танцюристами, стрибки й хитромудрі піруети – солістами.

До другого типу можна віднести такі танці: «Форука», «Самба», «Оле» (хвиля), «Поло», «Танго» і «Хабанера». Ці танці за своїм характером пристрасні, з відтінком чуттєвості, близькі до стилю фламенко. Для цього стилю характерний дводольний музичний розмір (на 2/4).

Танці стилю фламенко виконують без кастаньєтів, їх замінюють плескання в долоні та клацання пальцями. Ці танці мають імпровізаційний характер. Манера рук танців фламенко різко відрізняється від класичної манери іспанського танцю. Якщо в класичній манері долоні рук майже завжди повернуті до себе, пальці зібрані і зап'ястя злегка зігнуте, то в танцях стилю фламенко руки майже завжди повернуті від себе, пальці прямі. Рухи рук і корпусу є головним елементом танців стилю фламенко. Поза корпусу й рук втримується твердо, іноді навіть різко, руки гнучкі та м'які, але сталі й добре окреслені.

Руки

Три позиції рук класичного танцю покладено в основу позицій рук іспанського танцю, але руки в цих позиціях різкіше окреслені та загострені

в ліктях і зап'ясті, пальці рук підібрані, наче тримають кастаньєти, або клацають великим і середнім пальцями.

Руки рук стрімкі й чіткі, зі швидкими переходами з положення в положення, з фіксацією кінцевої точки руху, з акцентом ліктів і кистей в зап'ясті.

Для іберійського стилю типове положення рук із заокругленими кистями, повернутими до себе. У стилі фламенко типове положення рук з прямими пальцями й долонями, повернутими від себе (відзначаються великою вільністю положень). Руки надзвичайно виразні та пластичні, разом з рухами корпусу відтворюють цілу гаму настроїв і хвилювань. В іспанських танцях дуже часто зустрічається гра віялом, у чоловіків – танець з плащем.

Багато іспанських танців виконують під власний акомпанемент кастаньєт. Кастаньєти часто мають різні тональності та служать музичним інструментом, що супроводить танець.

Позиції рук

Підготовча позиція – руки вільно опустити вздовж корпусу; долоні повернені до себе, пальці округлі, лікті вільні й відвернуті від корпусу.

Варіант – кисті повернуті від себе, пальці прямі.

Перша позиція – руки підняті вперед трохи нижче рівня плечей: заокруглені, з ледь зігнутими ліктями. Кисті торкаються одна одної, пальці зігнуті до себе.

Варіант – кисті спрямовані від себе тильною частиною одна до одної, долонями назовні, пальці прямі.

Друга позиція – руки розкриті в сторони; лікті зігнуті провисають вниз, кисть – на рівні голови й спрямована до себе, пальці зігнуті до долоні.

Варіанти: 1) кисті спрямувати від себе, пальці прямі; 2) лікті піднести та спрямувати вгору, долоні вниз (пасадобль); 3) лікті спрямувати вгору, кисті - вниз із зігнутими зап'ястям.

Третя позиція – руки піднести високо вгору; лікті заокруглити, пальці зібрати, долоні спрямувати вниз. Плечі сильно опустити.

Варіант – кисті спрямувати від себе в сторони, пальці прямі.

Положення рук

Перше положення: руки ззаду на рівні талії (трохи нижче I позиції), напівкруглі, долонями до себе, плечі спрямовані трохи вперед, голова повернута праворуч або ліворуч.

Варіант – долоні спрямувати від себе, пальці прямі.

Друге положення: права рука поперед себе в I позиції, ліва – в тому ж положенні за корпусом, долоні повернуті до себе і дуже зігнуті в зап'ясті. Ліве плече спрямоване трохи вперед, голова повернута праворуч.

Варіант – долоні повернуті від себе, пальці прямі.

Третє положення: права рука – в III позиції. Ліва – в I позиції: долоні спрямовані до себе, зап'ястя дуже зігнуті. Ліве плече спрямувати трохи вперед, голову повернути ліворуч.

Варіант – долоні повернути від себе, пальці прями.

Четверте положення: права рука – в III позиції, ліва – за корпусом на рівні I позиції; долоні повернути до себе. Ліве плече спрямувати трохи вперед, голову повернути ліворуч.

Варіант – долоні спрямовані від себе, пальці прями.

П'яте положення: руки покласти на стегна нижче талії, лікті й плечі повернути вперед; чотирма пальцями охопити стегно спереду, великим пальцем ззаду. Голову повернути праворуч або ліворуч.

Варіант – чотирма пальцями охопити стегно позаду, великим пальцем – попереду.

Шосте положення: права рука – в III позиції, долонею до себе, ліва – на стегні, охоплюючи його чотирма пальцями попереду, великим пальцем – позаду. Ліве плече повернути трохи вперед, голову – ліворуч.

Варіант – праву руку в III позицію, долонею від себе, великим пальцем лівої руки охопити стегно попереду, чотирма пальцями – позаду.

Сьоме положення: руки – біля правого стегна, права долоня трохи нижче лівої, пальці прями.

Восьме положення: руки розкрити в сторони, в II позицію; лікті злегка заокруглені та спрямовані вгору, кисті – до себе, пальці зігнуті до долоні.

Варіант – кисті повернути від себе, пальці прями.

Корпус

Яскравої виразності іспанському танцю надає рухливість верхньої частини тіла. Саме в рухах корпусу, рук, плечей і голови розкривається тема танцю, його художній зміст. Іноді корпус рвучко повертають правим або лівим плечем уперед, нахиляють або відхиляють убік. Своєю пластичністю і гнучкістю корпус надає особливої м'якості й плавності рухам рук, плечей і голови. Якщо в танцях північних областей Іспанії типовим виявляється підтягнутий, чіткий і енергійний корпус, то у південних районах – корпус, дуже пригинаючись з боку в бік або назад (іноді майже торкаючись підлоги), повільно змінює положення. Але в чоловічих танцях корпус танцюриста менше рухомий (повертаючись уперед, вбік або пригинаючись назад, виконавець тримається строго, корпус підтягнутий).

Основні рухи

1. Повільний крок (пасо ленто)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4, 6/8.

На кожен чверть такту робити подовжений крок уперед, ковзаючи носком по підлозі, з акцентом посилаючи ногу вперед. Корпус відкинути назад, стегна піднести. Корпус рівномірно розмістити на опорній нозі і на працюючу ногу не переносити. Руки покласти на стегна. Можливі також інші положення: дівчата тримають у правій руці віяло; юнаки – плащ. Можливе також змінне положення рук у різноманітних комбінаціях.

Цей крок виконують і назад: ковзаючи носком по підлозі та акцентом посилаючи ногу назад, роблять подовжений крок назад. У танці пасадобль він є основним кроком і виконується так: три повільних кроки вперед поєднують з *chasse* (або переступання або подвійний крок).

2. Довгий крок (пасо ларго)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Зробити випад уперед на працюючу ногу, переносячи на неї вагу корпусу (нога, що залишається позаду, витягнута в коліні, ковзає носком по підлозі). Вага корпусу весь час на працюючій нозі. Робити крок на кожную чверть такту (Музичний розмір: 2/4, 3/4). Виконують поспіль або в комбінаціях з дрібними кроками, *chasse* та іншими рухами. Цей крок робиться на внутрішньому посиленні корпусу вперед (ніби виконують *jete* вперед, але без відриву від підлоги). Корпус може бути *en face* або повернути будь-яким плечем уперед. Руки на стегнах або в різноманітних положеннях (1, 4, 5, 6, 8).

3. *Pas de basque* (з хоти) (перескок з однієї ноги на іншу і два невеликих кроки)

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду; *epaulement* правим плечем вперед.

Музичний розмір: 3/4.

1 такт – 1 – перескочивши з двох ніг, опуститися на праву ногу; ліву перенести вперед, тримаючи невисоко над підлогою.

2 – опуститися на півпальці лівої ноги.

3 – приставити праву ногу позаду лівої у третю позицію, а ліву – винести вперед на 25°.

Далі рухи виконують з другої ноги з просуванням уперед, посилаючи корпус стрімко й легко вперед. Руки розкрити в сторони ліктями вниз, кисті спрямувати до себе на рівні вух або в III позиції, кистями до себе. Можливе положення рук за корпусом (положення №1). Можна виконувати цей рух без просування вперед або на місці з *croisee* на *croisee*.

4. *Pas de basque balance* (бокове)

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір: 3/4.

1 такт – 1 – крок правою ногою вперед праворуч, ліву винести по колу попереду правої ноги на 15°; одночасно корпус повернути лівим плечем уперед праворуч. Ліву руку провести через II позицію в I позицію долонею від себе, голову повернути ліворуч, праву руку завести за корпус долонею від себе.

2 – поставити ліву ногу носком на підлогу, частково переносячи на неї вагу корпусу.

3 – підтягнути праву ногу до лівої, підбити нею ліву ногу й поставити праву на її місце всією ступнею.

На наступний такт усі рухи повторити з лівої ноги ліворуч. Виконують *balance* з поворотом корпусу на 90°, коли ногу виносять уперед по колу.

5. *Pas de basque* на глибокому присіданні з перегинаннями корпусу

Рух виконують звичайно по колу.

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір: 3/4.

Виконують на два такти музичного супроводу.

1 такт – 1 – *jete* на праву ногу вперед з наступним присіданням на неї (*demi-plie*); ліву ногу провести носком уперед через першу позицію, трохи відокремлюючи від підлоги. Руки з підготовчої через I позицію провести в III позицію, кистями до себе. Голову повернути праворуч. Корпус відкинути назад ліворуч, правим плечем уперед.

2 – опустити ліву ногу носком на підлогу, переносючи на неї вагу корпусу.

3 – підтягнувши праву ногу до лівої, підбити нею ліву ногу позаду. Ліву ногу витягнути вперед на 20°.

2 такт – 1 – рвучко повернувши корпус на 180° праворуч, одночасно зробити крок лівою ногою на місці, опускаючись у глибоке присідання. Праву ногу провести через першу позицію назад у розтяжку, не торкаючись носком підлоги. Корпус нахилити вперед, правою рукою майже торкатися підлоги. Ліву руку підвести в II позицію.

2 – поставити праву ногу носком на підлогу, переносючи на неї вагу корпусу, підвестися на опорній нозі з глибокого присідання.

3 – приставити ліву ногу попереду правої за III позицію і, випроставши корпус, залишити руки в II позиції.

Далі вправу виконують спочатку, з поворотом корпусу на 180° праворуч.

6. *Glissade*

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду, руки на стегнах.

Музичний розмір: 3/4.

На затакт «і» – згинаючи коліно; підвести праву ногу до кісточки лівої, позаду неї (ліву ногу напівзігнути). Корпус нахилити праворуч правим плечем уперед.

1 такт – 1 – зробити випад на праву ногу праворуч, дуже згинаючи коліно і переносючи на ногу вагу корпусу; носком лівої ноги торкнутися підлоги (коліно витягнути); одночасно праву руку відкрити вбік; корпус нахилити ліворуч, лівим плечем уперед.

2 – випростуючи коліно правої ноги й підносячи корпус, ковзним рухом підтягнути ліву ногу до правої; коліно, підйом та пальці витягнути.

3 – підвести ліву ногу попереду правої та, зробивши ледь помітний підскік, стрімко поставити всією ступнею на підлогу, злегка згинаючи коліно; одночасно, згинаючи в коліні, підтягнути праву ногу до кісточки,

позаду лівої ноги (положення на затакт «і»); праву руку підвести ліктем до грудей, рвучко згинаючи й повертаючи кисть до себе. Голову повернути праворуч.

Далі рух виконують спочатку.

7. *Glissade* вбік з мазком

Вихідне положення: III позиція ніг, півпальці, права нога попереду.

Музичний розмір: 3/4.

1 такт – 1 – акцентований крок-випад праворуч на півпальці правої ноги; одночасно корпус нахилити ліворуч, лівим плечем до ноги. Ліва рука в II позицію, долонею вниз, права – в III позицію, долонею від себе; лівою ногою (втягнутою в коліні) торкнутися носком підлоги. Голову повернути ліворуч і спрямувати вниз.

2 – ліву ногу відірвати трохи від підлоги і, ковзнувши подушечкою по підлозі, підвести до кісточки правої ноги, позаду неї. Корпус і руки в попередньому положенні.

3 – рвучко вдарити півпальцями лівої ноги позаду правої.

Вправу повторюють з тієї ж ноги у тому ж напрямку; після трьох разів (на 4 такт): на «раз» – праву ногу відкрити вбік і поставити носком на підлогу, змінюючи положення голови, корпусу та рук; на «два – три» – пауза.

Далі рух виконується з лівої ноги в лівий бік.

8. Жіночий хід з пасадобля (комбінований хід по колу)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1 такт – 1 – повільний подовжений крок правою ногою вперед; корпус відхилити назад, ліве плече повернути назад; правою рукою поперед себе тримати віяло, ліва – на стегні.

2 – зберігаючи попереднє положення голови, корпусу і рук, повторити з лівої ноги рух, що виконувався на «раз».

2 такт – 1, 2 – зберігаючи попереднє положення голови, корпусу і рук, повторити з правої, потім з лівої ноги рухи 1 такту.

3 такт – 1 – зробити з правої ноги перекидне *jete*, заносючи ліву ногу за себе і ставлячи її на підлогу в IV позицію (корпус повернути ліворуч, лівим плечем униз). Праву руку, провівши через II позицію, закрити в I позицію, долонею від себе.

2 – пауза (фіксація пози).

4 такт – 1 – провести ліву ногу рухом *chasse* в IV позицію вперед на носок (коліно зігнуте); одночасно, повертаючи корпус на 180° праворуч, обличчям за напрямком руху, відкинути корпус назад, праву руку винести поперед себе, тримаючи віяло.

2 – пауза (фіксація пози).

Далі вправу повторюють з тієї ж ноги.

9. Чоловічий хід з акцентом каблука

Вихідне положення: VI позиція ніг. Руки на стегнах, корпус відкинути назад.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – крок правою ногою вперед на подушечку; коліно зігнути й повернути вперед.

2 – акцентованим рухом вдарити каблуком по підлозі.

Так само рух виконується з лівої ноги.

Корпус може бути нерухомий, а може повертатись до ноги, яка виконує кроки вперед.

10. Чоловічий хід з пасадобля (комбінований хід по колу, по діагоналі та по прямій)

Вихідне положення: VI позиція ніг. Руки розкриті в сторони, долонями вниз (лікть відведені назад ніби крила). Погляд поперед себе, за напрямком руху.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і 1 – замахнувши правою ногою від коліна вбік, поставити її у IV позицію вперед на подушечку у виворітне положення (коліно повернути вбік).

і 2 – те ж саме виконують з лівої ноги.

2 такт – і – крок правою ногою вперед на подушечку; коліно зігнути й повернути вперед.

1 – акцентованим рухом вдарити п'яткою правої ноги по підлозі.

і – крок лівою ногою вперед на подушечку; коліно зігнути й повернути вперед.

2 – акцентованим рухом вдарити п'яткою лівої ноги по підлозі.

Далі вправу виконують спочатку з тієї самої ноги.

11. *Pas de chat* у повороті (з пасадобля)

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога позаду. Руки в підготовчій позиції.

Музичний розмір: 2/4.

На затакт «і» – невеликий стрибок праворуч на півпальці напівзігнутої правої ноги; одночасно проводячи через I позицію, праву руку піднести в III позицію долонею вниз, ліву відвести назад за корпус. Ліве плече повернути вперед, голову – ліворуч.

1 такт – 1 – поставити ліву ногу на півпальці в IV позицію вперед. Корпус і руки в тому ж положенні. Ноги напівзігнуті в колінах.

і – зробити стрімкий поворот на 180° праворуч на півпальцях, але не відриваючи їх від підлоги; одночасно праву руку провести в I позицію, ліву – через II позицію в III позицію. Коліна витягнути.

2 – притупити півпальцями правої ноги, підкреслюючи удар підборіддям і акцентованим рухом кистей та ліктів.

і – рух починають з лівої ноги ліворуч, як на затакт «і».

12. Balance на *effacee*

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду (*epaulement* – правим плечем уперед). Руки у підготовчій позиції.

Музичний розмір: 3/4.

На затакт «і» – зробити правою ногою *jete* вбік (кидок на 45°); одночасно повернути корпус лівим плечем уперед праворуч, перегинаючи його в правому боці назад. Голову повернути ліворуч. Руки розкрити в II позицію.

1 такт – 1 – ставши на праву зігнуту в коліні ногу, підтягнути ліву ногу позаду неї (*cou-de-pied*); акцентуючи кистями та ліктями, провести ліву руку поперед себе, ліктем униз, праву – за корпус. Коліна виворітні.

2 – поставити ліву ногу позаду правої на півпальці в V позицію і підвести праву ногу до кісточки, попереду лівої ноги, зберігаючи положення корпуса й рук.

3 – поставити праву ногу на півпальці, ліву ногу відвести в бік на 45°.

Далі рух виконується з лівої ноги. Цей рух може виконуватись з *epaulement* в *epaulement*.

Польський танець

Розквіту польських танців сприяв оперно-балетний театр і бална хореографія. Перші танцювальні форми були нерозривно пов'язані з обрядами, календарними іграми, початком і кінцем польових робіт, сімейними святами, були невід'ємною частиною життя. Цим пояснюється масовість польських танців, широта композиційного малюнка. Здавна польським танцям властиві театральна яскравість, декоративність.

Польський народний танець переважно парно-масовий, виконується будь-якою кількістю пар. В окремих областях є танці чоловічі й жіночі. В пластиці польських танців поєднуються граціозність і мужність, тонка ліричність і бурхливий темперамент. Але все це подається стримано. Особливо складна архітектоніка дуету: багато різних поворотів і поз, дрібних рухів; виконавці повинні стежити за красою малюнка рук, чітко й образно закінчувати танцювальні фрази. У дуеті чоловік уважний до своєї дами, він намагається домогтися її прихильності, він елегантний і мужній. Це особливо характерно для мазурки.

Деякі танці дотепер виконуються під спів, але частіше – під акомпанемент оркестру народних інструментів, до складу якого входять скрипки, кобзи, контрабас.

«Полонез» – стародавній урочистий танець є парно-масовим та має святково-гордовитий характер. Цей чудовий танець став прикрасою балів польських аристократів, народився в народі й походить від селянського танцю «ходзони» (що означає «ходіння»).

Одним з популярніших польських танців є «Мазур» – парний танець. У польських селах його виконують під спів або народний оркестр. Основна роль у «Мазурі» часто належить дівчині першої пари, що веде танець, вона

може, танцюючи, підкидувати хустку вгору, а всі юнаки намагаються піймати її. Той, хто піймає хустку, може потанцювати із цією дівчиною. В «Мазурі» багато різних складних фігур. Зміна їх залежить від провідної пари. «Мазур» – танець веселий, життєрадісний, деякі його фігури нагадують масову молодіжну гру. У побуті він не має канонізованої композиції. Балетмейстер, що складає сценічну форму танцю, може будувати композицію й розташовувати фігури вільно, за власним планом і задумом. «Мазур» має тільки йому властиві ходи, рухи, пози, своєрідний малюнок рук.

«Краков'як» – швидкий, темпераментний парно-масовий танець. У народі краков'як часто виконується із приспівками, в яких вихваляються краківські хлопці. Танець виконується парною кількістю пар під оркестр народних інструментів і від початку до кінця йде в одному швидкому темпі. У сценічну композицію краков'яку балетмейстер може ввести сольну пару. У народних формах краков'яку провідна роль належала юнакові. Зміна фігур, створення веселої атмосфери залежали від його винахідливості й спритності. У краков'яку багато різноманітних фігур. Виконують його темпераментно, чітко. Краса танцю залежить від правильного положення корпусу, який повинен бути підтягнутий, але гнучкий. Його положення повинне підкреслювати рухи рук і ніг. Маленькі рухи ніг виконуються легко й ритмічно чітко.

«Оберек» парно-масовий живий і веселий танець, побудований на обертових рухах. У побуті «Оберек» виконувався під спів або під акомпанемент народних інструментів. Пари рухаються по колу, по діагоналі або по прямій лінії. Для «Оберека» характерне опускання юнака на коліно перед дівчиною, стрибки з почерговими викиданнями ніг назад, так звані «козли», причому обидві ноги випрямляються в колінах, а корпус сильно нахилиється вперед, без прогину в попереку, дівчина в цей час ніби підтримує юнака.

Положення рук

Перше положення. Одна рука лежить на талії, інша знаходиться в I позиції, долоня розвернута догори, плече опущене вниз через збирання в боці м'язів спини.

Друге положення. Обидві руки підняті догори на рівні III позиції.

Третє положення. Одна рука лежить на талії, інша знаходиться на III позиції, плече опущене, м'язи спини зібрані в боці.

Четверте положення. Одна рука на талії, інша – в II позиції, яка знаходиться між I й II позиціями, плече опущене, м'язи спини зібрані в боці.

П'яте положення. Обидві руки на рівні II позиції.

Основні рухи

1. *Pas couru* (легкий біг або *pas de basque* – «Мазурка»)

Виконують як чоловіки, так і жінки, але жінки виконують його на півпальцях, а чоловіки – на всій ступні, в різкішому характері.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 3/4.

1 такт – і – провести праву ногу вперед і злегка відокремити від підлоги; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

1 – опустити праву ногу з носка на всю ступню на підлогу (ніби зі стрибка, акцентом до себе), трохи присідаючи й переносячи на неї вагу корпусу; одночасно ліву ногу підтягнути ковзним рухом до правої ноги та, проводячи через VI позицію, вивести невисоко вперед (перескік на праву ногу).

2 – ковзний крок лівою ногою вперед на низькі півпальці; одночасно праву ногу підтягнути ковзним рухом до лівої ноги та, проводячи через VI позицію, повільно вивести невисоко вперед.

3 – ковзний крок правою ногою вперед на низькі півпальці; одночасно ліву ногу підтягнути ковзним рухом до правої ноги та, проводячи через VI позицію, повільно вивести вперед і злегка відокремити від підлоги; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

На наступний такт рух виконують з лівої ноги.

Руки можуть бути в підготовчому положенні.

2. Основний крок мазурки – *pas gala* («Мазурка»)

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір: 3/4.

1 такт – і – злегка підскачівши на лівій нозі, винести праву ногу вперед і трохи підняти над підлогою; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

1 і – зробити подовжений крок правою ногою вперед з носка на всю ступню, злегка присідаючи та переносячи на неї вагу корпусу; одночасно ліву ногу відокремити від підлоги; коліно трохи зігнуте й повернуте вбік (низька поза *attitude*), підйом та пальці дуже витягнуті.

2 – збільшуючи присідання на правій нозі, підвести ліву ногу до кісточки правої, позаду неї у виворітному положенні.

і – невеличке просування на правій нозі вперед за рухом.

3 – рвучко вдаривши всією ступнею лівої ноги по підлозі поряд і трохи попереду правої ноги, винести ліву ногу вперед і ледь підняти над підлогою; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

і – зробити невеличке просування на правій нозі вперед за рухом, ліву – залишити в попередньому положенні.

Далі рух повторюють з лівої ноги.

Pas gala виконують і в іншому характері: м'яко, повільно, легко, без удару ступнею по підлозі. Такий характер виконання має назву «легоч» – легко.

Виконуючи рух у парі, слід пам'ятати, що партнер веде партнерку так, щоб вона була трохи попереду нього. Рух починають з різних ніг.

Pas gala можна виконувати також у протилежному напрямку, просуваючись спиною назад (ритмічний малюнок залишається той самий).
Руки в положенні №1.

3. *Chasse coupe* («Мазурка»)

Вихідне положення: III позиція ніг, ліва нога попереду.

Музичний розмір: 3/4.

1 такт – і – вдаривши правою ногою позаду лівої за III позицію, злегка проковзнути на ній вперед; одночасно винести ліву ногу вперед і трохи піднести її над підлогою; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

1 – зробити подовжений крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню, злегка присідаючи та переносячи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу відокремити від підлоги; коліно трохи зігнути й повернути вбік (низька поза *attitude*), підйом та пальці дуже витягнуті.

2 – збільшуючи присідання на лівій нозі, підвести праву ногу до кісточки лівої, позаду неї у виворітному положенні.

3 – повторюють рухи, що виконувалися на затакт «і». Удар ступнею правої ноги по підлозі роблять з виштовхуванням лівої ноги вперед. Руки можуть бути в різних положеннях.

4. «Куляве» (кривий крок – «Краков'як», «Мазурка»)

Вихідне положення: III позиція ніг, ліва нога попереду.

Музичний розмір: 3/4.

1 такт – і – проковзнути на правій нозі за напрямком руху, винести ліву ногу вперед і трохи підняти її над підлогою; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

1 – зробити подовжений крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню, злегка присідаючи та переносячи на неї вагу корпусу; одночасно праву ногу відокремити від підлоги; коліно трохи зігнуте, повернуте вбік (низька поза *attitude*). підйом та пальці дуже витягнуті.

2 – збільшуючи присідання на лівій нозі, підвести праву ногу до кісточки лівої, позаду неї у виворітному положенні.

3 – зробивши крок уперед, поставити праву ногу на підлогу; одночасно ліву ногу винести вперед і трохи підняти над підлогою; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

і – проковзнути на правій нозі за напрямком руху (як на затакт «і»), винести ліву ногу вперед й трохи підняти над підлогою; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

Рух виконують повільно, ковзаючи носком лівої ноги по підлозі. Руки можуть бути в різних положеннях.

5. Куляве у повороті (або закритий поворот у парі на місці – «Мазурка»)

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду, виконавці стоять поруч обличчям одне до одного, майже торкаючись лівими плечима; юнак тримає в правій руці ліву руку дівчини; лівою рукою він притримує дівчину за талію, права рука дівчини вільно лежить долонею на лівому плечі партнера; вільні руки на талії.

Музичний розмір: 3/4.

На один такт виконують з правої ноги па куляве з поворотом ліворуч: кожний напівоберт займає один такт; за два такти виконують поворот на 360°. Цей самий поворот виконують в іншому положенні: іноді праві руки розкриті в сторони на рівні плечей, лівою рукою юнак притримує дівчину за талію; ліва рука дівчини вільно лежить долонею на правому плечі партнера. Корпус міцний й підтягнутий.

6. Відкритий поворот (*en tournant* – «Мазурка», «Оберек»)

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду; виконавці стоять поруч (дівчина праворуч від юнака), обличчям до глядача; правою рукою юнак притримує дівчину за талію, лівою – ліву руку дівчини; з'єднані руки піднесені на рівень трохи нижче грудей і відведені ліворуч (лікть злегка заокруглені та повернуті вбік); праву руку дівчина опускає вздовж корпуса і трохи відводить убік; кінчиками пальців вона притримує край спідниці або права рука дівчини може бути відведена вбік.

Музичний розмір: 3/4.

Дівчина починає рух з правої ноги вперед; а юнак – з лівої ноги назад. Кожний напівоберт займає один такт музики, поворот на 360° – два такти.

Рух дівчини:

1 такт – 1 – злегка підскачавши на лівій нозі, одночасно обертаючись на 180° ліворуч, занести праву ногу вперед ліворуч, майже не відокремлюючи її від підлоги; коліно, підйом та пальці дуже витягнуті.

2 – підтягнути праву ногу до лівої в третю позицію вперед; ліву, відокремивши від підлоги, підтягнути до кісточки правої ноги, позаду неї.

3 – з акцентом поставити ліву ногу на підлогу в третю позицію назад.

7. «Голубець» у мазурці з просуванням убік і зупинкою

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду.

Права рука на талії, ліва – попереду корпуса (лікоть зігнутий), майже торкається правого стегна.

Музичний розмір: 3/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1 такт – і – вдаривши правою ногою по підлозі, рвучко вивести ліву ногу вбік, носком на підлогу; одночасно, нахиливши корпус праворуч і, повернувши голову ліворуч, відкрити ліву руку вбік, ліктем угору.

1 – підтягнувши ковзним рухом праву ногу до лівої, зробити удар п'яткою по п'ятці лівої ноги («голубець») і швидко відштовхнути ліву ногу вбік, майже торкаючись витягнутим підйомом підлоги; одночасно залишаючи корпус у попередньому положенні, ліву руку закрити у першу позицію, повернути голову праворуч.

2 – зробивши подовжений крок убік, приступнути всією ступнею лівої ноги; одночасно випростуючи корпус підтягнути праву ногу до лівої (руки – в попередньому положенні).

3 – з ударом приставити праву ногу до лівої в четверту позицію вперед; злегка присідаючи на обох ногах і переносючи вагу корпусу на праву ногу, відхилитися назад, правим плечем уперед (поза *croisee* вперед); одночасно повертаючи долонею вгору, ліву руку відкрити вперед від себе. Голову повернути праворуч.

2 такт – 1 – зробити притуп лівою ногою за четвертою позицією вперед, ставлячи її попереду правої; одночасно залишаючи корпус у тому ж положенні, ліву руку відкрити в другу позицію долонею вгору (поза *effacee* вперед).

2, 3 – пауза (фіксація пози).

Рух можна повторити у той самий бік або з іншої ноги в інший бік, а також комбінувати з іншими рухами мазурки.

8. «Голубець» з просуванням вбік без зупинки («Мазурка»)

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір: 3/4.

1 такт – і – нахилиючи корпус ліворуч, відвести праву ногу вбік праворуч на носок; одночасно, повернувши голову праворуч, руки розкрити в сторони, долонями вгору.

1 – ковзаючи по підлозі, підвести ліву ногу до правої й вдарити п'яткою по п'ятці правої ноги («голубець») і швидко (поштовхом) відвести праву ногу вбік, майже торкаючись витягнутим підйомом підлоги. Корпус і руки – в тому ж положенні.

2 – повторити рухи, що виконувалися на «раз».

3 – повторити рухи, що виконувалися на «два».

Рух можна повторювати кілька разів поспіль у різних напрямках: по прямій, по діагоналі, по колу, а також комбінувати з різноманітними рухами.

9. Підсікач у мазурці

Вихідне положення: I позиція ніг, руки на талії.

Музичний розмір: 3/4.

1 такт – і – зробивши невеличкий підскік на трохи зігнутий лівій нозі, ривком відвести праву ногу на 25° праворуч і, подаючи ліве плече вперед, нахилити корпус ліворуч.

1 – повертаючи праву ногу в першу позицію, рвучко підбити нею ліву ногу і, випростуючи корпус, поставити її на місце лівої ноги (підсікач); одночасно ліву ногу відокремити від підлоги та піднести до кісточки правої ноги.

2 – починаючи нахилити корпус ліворуч, зробити акцентований крок – притуп лівою ногою вбік ліворуч (притуп).

3 – рвучко підбивши правою ногою, винести ліву ногу на 25° вбік праворуч і, подаючи праве плече вперед, дуже нахилити корпус праворуч.

Далі рух повторюється з іншої ноги та може комбінуватися з рухом *balance*.

10. Обертання у парі рухом «голубець» («Оберек», «Мазурка»)

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду; виконавці стоять поруч обличчям одне до одного, торкаючись лівими плечима. Лівою рукою юнак притримує дівчину за талію, ліва рука дівчини вільно лежить долонею на правому плечі партнера; праві руки розкриті в різні боки трохи вище рівня плечей; корпуси обох виконавців відкинуті, голови повернути партнер до партнерки.

Музичний розмір: 3/4.

1 такт – і – присівши на лівій нозі, праву – відвести вбік і поставити носком на підлогу.

1 – ковзаючи ногами по підлозі, зробити «голубець» (ліва нога підбиває праву), обертаючись по колу на 180° ліворуч.

2, 3 – притуп правою, а потім лівою ногами.

Далі вправу повторюють спочатку, в той самий бік. Виконавши двічі «голубець», повернутися на 360°.

11. Народний хід краков'яку

Вихідне положення: III позиція ніг, у дівчини – права, у юнака – ліва нога попереду; виконавці стоять поруч обличчям одне до одного; правою рукою юнак притримує дівчину за талію, ліва рука дівчини вільно лежить долонею на правому плечі партнера; вільні руки в підготовчій позиції.

Музичний розмір: 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1 такт – 1 – ковзаючи носком по підлозі, відвести ногу (дівчина – праву, юнак – ліву) вбік у виворотному положенні, а потім, нахиляючи корпус за напрямком руху і ставлячи п'ятку на підлогу, зігнути коліно, переносючи вагу корпусу на працюючу ногу.

і – зводячись на півпальці обох ніг, підтягнути ногу (дівчина – ліву, юнак – праву) до опорної в III позицію назад, наче підбиваючи її.

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

2 такт – 1 – повторити рухи, що виконувалися на «раз» 1 такту.

і – ледь відокремивши від підлоги, провести ногу (дівчина – ліву, юнак – праву) повз кісточку опорної ноги у четверту позицію вперед.

2 – злегка присідаючи на обох ногах, притупнути всією ступнею (дівчина – правої, юнак – лівої) ноги.

і – пауза.

Далі вправу починають з тієї ж ноги та виконують по колу або по прямій.

12. «Голубець» у краков'яку

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду (*epaulement* – правим плечем уперед); права рука у підготовчій позиції, ліва – на талії.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і – притупнути всією ступнею правої ноги, ледь присідаючи на обох ногах.

1 – зробити акцентований крок правою ногою праворуч, одночасно повертаючи корпус праворуч, лівим плечем уперед до глядача; праву руку розкрити вбік трохи вище рівня плеча долонею вгору; корпус відхилити вбік праворуч, голову повернути ліворуч. Ліву руку залишити на талії.

і – провести ліву ногу носком по підлозі через I позицію вперед (ліву ногу щодо корпусу направити вбік).

2 – підбити правою ногою ліву («голубець»).

і – притупнути всією ступнею лівої ноги, як на затакт «і». Далі вправу повторити з іншої ноги. На «раз» 2 такту знову виконати притуп усією ступнею лівої ноги й т. д. Праву руку закрити на талію.

Цей рух виконують з різних ніг у парі та повторюють від двох до восьми разів з просуванням уперед або по діагоналі.

13. Balance-голубець у краков'яку

Вихідне положення: I позиція ніг. Руки на талії, розкриті в сторони або схрещені на грудях.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і – ледь присівши на лівій нозі та відкинувши корпус назад ліворуч, відвести праву ногу вбік на носок; голову повернути праворуч.

1 – підбити правою ногою ліву, виштовхуючи її вбік на носок («голубець»); одночасно, згинаючи коліно; вагу корпусу перенести на праву ногу.

2 – підбити лівою ногою праву, виштовхнувши її вбік на носок, одночасно згинаючи коліно; вагу корпусу перенести на ліву ногу.

Вправу повторити кілька разів поспіль.

14. Лягаве у краков'яку

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду; права рука на талії, ліва – розкрита вбік трохи вище рівня плеча долонею вгору; корпус повернутий правим плечем уперед, голова – праворуч.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – притупивши всією ступнею лівої ноги та згинаючи коліно, піднести праву ногу носком до коліна лівої (на *passee*).

2 – рвучким кидком винести праву ногу вбік (коліно, підйом та пальці витягнуті), ледь згинаючи коліно лівої ноги та відкидаючи корпус назад ліворуч.

2 такт – 1 – підскочивши на лівій нозі, приставити ноги на півпальці в третю позицію, права нога попереду.

і – розвівши п'ятки в сторони, поставити їх на підлогу, акцентуючи рух і ледь згинаючи коліна.

2 – випростуючи коліна, з'єднати п'ятки.

і – пауза.

Рух повторюють з тієї ж, або іншої ноги. Корпус підтягнутий.

Лягаве можна комбінувати з іншими рухами.

15. Стрибок і перший *arabesque* на випаді («Краков'як»)

Вихідне положення: III позиція ніг, ліва нога попереду. Права рука у підготовчій позиції, ліва – на талії.

Музичний розмір: 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1 такт – 1 – стрибнувши на півпальці за III позицією (через *assemble*) поставити праву ногу вперед; корпус повернути лівим плечем уперед, голову – ліворуч; одночасно праву руку провести в першу позицію.

2 – стрибнути в перший *arabesque* праворуч, повертаючи ліве плече вперед, і відкрити праву руку вперед, випростуючи лікоть та повертаючи кисть уперед угору (праву ногу трохи зігнути).

2 такт – 1 і 2 – *pas de bourree* з лівої ноги праворуч, ставлячи її позаду правої ноги.

і – пауза.

3 такт – 1 – ставлячи праву ногу назад на півпальці, зробити припадання.

і – припадання на всю ступню лівої ноги. На «два» – припадання на півпальці правої ноги. На «і» – припадання на всю ступню лівої ноги.

4 такт – 1 – згинаючи коліна, п'ятки ніг розвести в боки.

2 – випростуючи коліна, з'єднати п'ятки ніг («голубці»).

16. Парний «голубець» з розтяжкою вбік і перескакуванням дівчини через ногу юнака («Краков'як», «Оберек»)

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду; виконавці стоять поруч, обличчям одне до одного.

Музичний розмір: 2/4 (3/4).

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1–2 такти – дівчина – з правої, юнак – з лівої ноги, виконують двічі «голубець» у краков'яку.

3 такт – 1 – юнак опускається у глибоке присідання на лівій нозі, виносячи праву ногу вбік, попереду дівчини (корпус відкинути ліворуч).

2 – дівчина перестрибує через ногу юнака, виконуючи перескок.

4 такт – 1 – обоє розводять п'ятки в різні боки, трохи згинаючи коліна ніг (перед виконанням руху юнак підводиться з глибокого присідання).

2 – випростуючи коліна, виконавці з'єднують п'ятки («голубець»).

Далі вправу виконують спочатку у тому ж напрямку.

17. *Chasse* назад і ключ у повороті («Краков'як»)

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду; виконавці стоять поруч (юнак трохи позаду дівчини), обличчям до глядача; з'єднані праві руки відведені вбік, з'єднані ліві – піднесені вгору в позу *allonge*.

Музичний розмір: 2/4.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1–2 такти – танцюристи з лівої ноги виконують два па *chasse* в позі *allonge*, просуваючись назад ліворуч та згинаючи з акцентом праве коліно.

3 такт – зробивши крок лівою ногою назад ліворуч, виконавці стають на неї і дівчина повертається попід рукою ліворуч. Поворот виконується рвучко на обох ногах (*soutenu en tournant*).

4 такт – присідаючи на обох ногах, розвести п'ятки в сторони, а потім з'єднати їх разом («голубець»), рвучко й чітко вдаряючи п'яткою по п'ятці.

Вправу продовжують в інший бік, відповідно змінюючи положення корпусу і рук.

18. Високий *pas de basque* на стрибку з поворотом п'ятки назовні («Краков'як»)

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду. Руки на талії або схрещені на грудях.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – повертаючи корпус праворуч лівим плечем уперед, зробити перескок з обох ніг на праву ногу праворуч; одночасно згинаючи коліно високо піднести ліву ногу на *pas* вперед.

і – вивести ліву ногу на півпальці в IV позицію вперед, повертаючи п'ятку назовні.

2 – притупнути правою ногою і приставити її до лівої.

і – відокремивши ліву ногу від підлоги, піднести її до кісточки правої ноги. Вправу повторюють з іншої ноги.

19. *Pas de basque* в повороті з зупинкою на коліно (чоловічий – «Краков'як»)

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду. Руки на талії.

Музичний розмір: 2/4

Виконується на два такти музичного супроводу.

1 такт – 1 – зробити крок правою ногою вперед ліворуч, згинаючи коліно; одночасно піднявши руки в першу позицію, ліву ногу відокремити від підлоги.

2 – акцентованим рухом відштовхнутися лівою ногою від підлоги й, відводячи зігнуту в коліні праву ногу вбік, зробити поворот на 360° праворуч; одночасно випростуючи корпус, руки піднести в III позицію.

2 такт – 1 – зробивши поворот, опуститися на ліве коліно і відкинути корпус назад ліворуч лівим плечем уперед, спиною до глядача; праву руку розкрити вбік, ліву – покласти на талію.

2 – пауза (фіксація пози).

20. *Cabriole* з боку в бік («Оберек»)

Вихідне положення: III позиція ніг, права нога попереду. Руки на талії, корпус повернутий правим плечем уперед (*epaulement*).

Музичний розмір: 3/4.

і – крок правою ногою ліворуч.

1 – вивести ліву ногу на 90° ліворуч; одночасно відкинувши корпус праворуч, праву руку розкрити вбік, трохи вище рівня плеча. Ліве плече подати вперед.

2 – високо підстрибнувши вгору, підбити правою ногою ліву (коліна, підйоми та пальці дуже витягнуті), а потім, залишаючи ліву ногу в повітрі, опуститися на праву ногу, злегка присідаючи на неї.

3 – пауза (фіксація пози).

Вправу повторюють з іншої ноги, відповідно змінюючи положення корпусу і рук. Можна виконувати вправу з трохи зігнутими колінами під час зльоту, вдаряючи ступнею правої ноги по ступні лівої, а також комбінувати з іншими рухами.

21. Варіант перекидного *jete* («Оберек»)

Музичний розмір: 3/4.

У народному обереку зустрічається перекидне *jete*, коли дівчина, тримаючи партнера обома руками за праву руку, допомагає йому в закиданні ніг угору вище голови.

1 такт – виконується перекидне *jete* на праву ногу.

2 такт – танцюристи виконують *balance* у повороті на 180°.

Угорські танці

Угорський танець із давніх часів пов'язаний із піснями, які ставали основою сюжету танцю та допомагали придумувати рухи, імпровізувати. Угорська танцювальна музика зазвичай діляться на дві частини: перша – широка, мелодійна, друга – швидка, темпераментна.

Обрядові, ігрові, військові, трудові й календарно-святкові танці ають в своїй основі історію з життя, побуту та характерних рис угорського народу.

Угорські танці поділяються на чоловічі, жіночі й змішані (парні й парно-масові). Чоловічій танці технічно більше складні, у них багато важких синкопованих рухів, швидких, складних «хлопавок», стрибків. Попри складність ритмів, швидкість темпів, угорці виконують свої танці зібрано, підтягнуто. При гордовитому корпусі виконавців, рухи ніг виконують складні ритмічні вправи.

Жіночому танцю притаманний спокійний й стриманий характер, властиві повороти корпусу, то правим, то лівим стегном уперед. Завдяки безлічі спідниць, характерних для жіночого угорського костюма, рухи стегнами додають танцю певний своєрідний характер виконання.

Основні риси угорської народної хореографії розкриває парний танець «Чардаш». У різних областях країни є свій «Чардаш», кожен вид має певну стилістичну основу й манеру виконання. Але є його загальні риси, характерні для всіх видів. Так, танець «Чардаш» не має суворо встановленого композиційного малюнка. Зазвичай він виконується парою або декількома парами, але може виконуватися й сольо. У масовому «Чардаші» кожна пара може виконувати фігури за власним вибором й бажанням, але веде у танці чоловік. Він вибирає фігури, направляє рухи своєї партнерки. В середині

танцю чоловіки й жінки можуть одночасно виконувати різні рухи. Наприклад, чоловіки – хлопавки, жінки – обертання. Наприкінці танцю виконуються парні обертання, чоловіки підіймають дівчат і переносять їх з боку в бік.

Сценічна форма академічного «Чардашу» ділиться на дві частини. Перша частина за характером виконання – широка, повільна, друга – швидка, темпераментна. Першій частині властиві стримані, співучі, ліричні рухи, другій – запальні, віртуозно-технічні вправи, особливо у чоловіків. Існує й варіант «Чардашу», де повільну частину виконують жінки, швидку частину виконують чоловіки, а фінальна частина танцю закінчується парним виконанням, у якій багато парних і жіночих обертань.

Широко розповсюджений в угорській народній хореографії чоловічий сольний танець «Легенеш-танець» («Танець хлопця»), який має безліч варіантів. Цьому танцю притаманна імпровізація, складні ритмічно-технічні рухи ногами.

Чоловічий угорський танець «Понтозоо» виконується в чоботах зі шпорами, насичений різноманітними «ключами» та стрибками в поєднанні з хлопавками, рухами, які будуються на складних ритмічних малюнках. Виконання цього танцю вимагає від танцівників віртуозної майстерності й музикальності.

Угорські народні мелодії й танці користуються популярністю в багатьох країнах, їх охоче включають у свій репертуар, як професійні, так й аматорські колективи.

Положення рук

Перше положення. Одна рука лежить на талії, інша знаходиться на I позиції, розвернутою долонею до гори, плече опущене вниз через збирання в боці м'язів спин.

Друге положення. Обидві руки підняті догори на рівні III позиції.

Третє положення. Одна рука лежить на талії, інша знаходиться на III позиції, плече опущене, м'язи спини зібрані збоку.

Четверте положення. Одна рука на талії, інша – за головою.

П'яте положення. Обидві руки знаходяться на рівні II позиції.

Шосте положення. Руки лежать за спиною.

Сьоме положення. Одна рука позаду на талії, інша – на рівні III позиції, долонею від себе, середнім та вказівним пальцями догори, інші зігнуті до центру долоні.

Восьме положення. Обидві руки на рівні III позиції, долоні як у положенні №7.

Основні рухи

1. Чардаш (назва умовна)

Рух «чардаш» має кілька видів.

Перший вид

Перший варіант

Одинарні переступання з боку в бік (умовно – одинарний «чардаш»).

Вихідне положення: ноги в VI позиції.

Музичний розмір: 4/4 або 2/4.

Затакт – і – виконавець злегка присідає по VI позиції на всій ступні обох ніг.

1 такт – 1 – виконавець робить різкий бічний крок правою ногою вперед вправо на всю ступню. Ноги витягаються в колінах. Корпус разом із кроком злегка повертає правим плечем уперед. Голова піднята і повернена до правого плеча. Руки лежать долонями збоку на талії. В юнака одна рука може лежати тильною стороною кисті позаду на талії, інша рука – опущена збоку або обидві руки можуть бути в III позиції. В цьому положенні виконавець на рахунок «два» може клацати середнім і великим пальцями обох рук, наче акомпануючи руху.

2 – виконавець підставляє ліву ногу до правої ноги на всю ступню по VI позиції, вдаряє внутрішньою стороною стопи об стопу, злегка присідаючи. Корпус, руки й голова в тому ж положенні.

3 – виконавець робить бічний крок лівою ногою вперед вліво. Ноги витягуються в колінах. Корпус повертається лівим плечем уперед. Голова повертається до лівого плеча.

4 – повторення руху на рахунок «два», але з іншої ноги.

Виконавець підставляє праву ногу до лівої ноги по VI позиції, злегка присідає. Корпус і голова в тому ж положенні.

Другий варіант

Виконавець на рахунок «раз» робить бічний крок правою ногою вперед вправо й потім злегка присідає на всій ступні. На рахунок «два» виконавець підставляє ліву ногу до правої ноги по VI позиції. Ноги витягуються в колінах. На рахунок «три» повторення руху на рахунок «раз», але з лівої ноги. На рахунок «чотири» повторення руху на рахунок «два», але підставляється права нога до лівої ноги по VI позиції.

Рух виконується чітко, трамплінно.

Другий вид

Подвійні переступання з боку в бік (подвійний «чардаш»).

Виконавець двічі переступає однією ногою в один бік, щоразу підставляючи до неї іншу ногу по VI позиції.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 4/4 або 2/4.

Рух виконується на 2 такти.

Перший варіант

Затакт і – виконавець злегка присідає по VI позиції.

1 такт – 1 – повторення руху на рахунок «раз» першого виду. Виконавець робить бічний крок правою ногою вперед вправо. Ноги витягаються в колінах. Корпус повертається правим плечем вперед.

2 – повторення руху на рахунок «два» першого виду, першого варіанту. Виконавець різко підставляє ліву ногу до правої ноги по VI позиції, злегка присідаючи. Корпус випрямляється.

3 – повторення руху на рахунок «раз».

Виконавець робить бічний крок правою ногою вперед вправо. Ноги витягаються в колінах. Корпус повертається правим плечем уперед. Голова переводиться до правого плеча.

4 – повторення руху на рахунок «два».

Виконавець підставляє ліву ногу до правої ноги по VI позиції, злегка присідаючи. Корпус у тому ж положенні.

2 такт – повторення 1 такту, але з іншої ноги.

Виконавець робить бічний крок лівою ногою й підставляє праву ногу по VI позиції.

Другий варіант

Другий варіант відрізняється від першого тим, що виконавець, зробивши крок, присідає, потім, підставивши ногу в VI позицію, ще раз присідає, тобто присідання робляться на кожну другу восьму такту. Рухи виконуються чітко.

Третій вид

Переступання з поворотами («чардаш» з поворотами).

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 4/4 або 2/4.

Рух виконується на 2 такти.

Затакт і – виконавець злегка присідає по VI позиції.

1 такт – 1 – виконавець робить бічний крок правою ногою вправо на всю ступню, потім злегка присідає. Корпус повертається правим плечем уперед.

2 – виконавець різко підставляє ліву ногу до правої ноги на всю ступню по VI позиції. Ноги витягує в колінах і відразу злегка згинає.

3 – виконавець робить бічний крок правою ногою, повертаючись на півкола вправо і потім злегка присідає на правій нозі. Ліву ногу відокремлює від підлоги, згинаючи в коліні.

4 – виконавець різко підставляє ліву ногу до правої ноги по VI позиції. Ноги витягаються в колінах. Корпус повертається лівим плечем за напрямком руху.

2 такт – повторення руху 1 такту з лівої ноги й поворотом на півкола вліво.

Під час танцю юнак може клацати пальцями, наче акомпануючи руху.

Четвертий вид

Переступання із просуванням уперед («чардаш» швидкий).

Виконавець робить маленький крок однією ногою вбік, відразу підставляючи до неї іншу ногу.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – затакт і – виконавець злегка присідає на всій ступні лівої ноги. Праву ногу, не виворітно зігнуто в коліні, підіймає вправо (коліно правої ноги знаходиться біля коліна лівої ноги) і відразу проскакує правою ногою вперед вправо, опускаючись на всю ступню. Ноги вільні в колінах. Корпус повертається правим плечем уперед.

1 – виконавець різко підставляє ліву ногу до правої ноги на всю ступню по VI позиції, витягаючи ноги в колінах. Корпус повертається правим плечем уперед. Голова повертається до правого плеча. Руки лежать долонями збоку на талії.

і – виконавець злегка присідає на всій ступні правої ноги. Ліву ногу невиворітно підіймає вліво, зігнуто в коліні (коліно лівої ноги перебуває біля коліна правої ноги) і відразу проскакує лівою ногою вперед уліво, опускаючись на всю ступню. Ноги вільні в колінах. Корпус повертається лівим плечем уперед.

2 – виконавець різко підставляє праву ногу до лівої ноги на всю ступню по VI позиції, витягаючи ноги в колінах. Корпус повернути лівим плечем уперед і підтягнути. Голова повертається до лівого плеча. Руки в тому ж положенні.

і – повторення руху на «затакт і», з правої ноги.

Рух може сполучатися з іншими рухами.

2. Перехресний хід («Чардаш»)

Виконавець робить крок то попереду, то позаду навхрест опорній нозі.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 4/4 або 2/4.

1 такт – і – виконавець робить крок правою ногою вперед навхрест лівій нозі, злегка присідаючи. Ліву ногу згинає в коліні, п'ятка відокремлюється від підлоги. Корпус повертається правим плечем уперед. Голова повертається до правого плеча, залишаючись обличчям до глядача. Руки лежать долонями збоку на талії.

2 – виконавці роблять бічний крок лівою ногою вліво на всю ступню. Ноги витягуються в колінах. Корпус випрямляється.

3 – виконавець робить крок правою ногою назад навхрест лівій нозі, злегка присідаючи. Корпус повертається лівим плечем уперед. Голова повертається до лівого плеча, залишаючись обличчям до глядача.

4 – виконавець робить бічний крок лівою ногою вліво на всю ступню. Ноги витягаються в колінах. Корпус випрямляється.

Рух може виконуватися вдвічі швидше, роблячи кроки на кожному восьму такту.

3. Хід з каблука («Понтозоо»)

Виконавець ставить по черзі то одну, то іншу ногу вперед на каблук, потім робить чотири кроки вперед.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 4/4 або 2/4.

Рух виконується на 2 такти.

Перший варіант

1 такт – 1 – виконавець ставить праву ногу вперед на каблук. Коліно витягнуте. Корпус повертається лівим плечем уперед. Голова повертається до лівого плеча, залишаючись обличчям до глядача. Дівчина, тримаючись правою рукою за спідничку, відводить її назад. Ліва рука лежить долонею збоку на талії. Юнак праву руку відводить назад. Ліва рука лежить долонею збоку на талії або тильною стороною кисті позаду на талії.

2 – виконавець робить крок правою ногою вперед на всю ступню. Корпус випрямляється. Руки в тому ж положенні.

3 – виконавець ставить ліву ногу вперед на каблук. Коліно витягнуте. Корпус повертається правим плечем уперед. Голова повертається до правого плеча, залишаючись обличчям до глядача. Права рука переводиться вперед, згинаючись у лікті. Ліва рука в тому ж положенні.

4 – виконавець робить крок лівою ногою вперед на всю ступню. Корпус випрямляється. Руки в тому ж положенні.

2 такт – 1 – виконавець робить крок правою ногою вперед з носка на всю ступню. Корпус прямий. Права рука злегка відводиться назад.

2 – виконавець робить крок лівою ногою вперед з носка на всю ступню. Корпус прямий.

Права рука злегка проводиться вперед

3 – виконавець робить крок правою ногою вперед. Права рука злегка проводиться назад.

4 – виконавець робить крок лівою ногою вперед. Права рука злегка проводиться вперед.

Рух повторюється із 1 такту й може виконуватися кілька разів поспіль.

Другий варіант

Виконавець після кроку ставить ліву ногу вперед на каблук.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 4/4 або 2/4.

Затакт – і – виконавець злегка присідає на всій ступні по VI позиції.

1 такт – 1 – виконавець робить крок правою ногою вперед вправо.

Ноги витягуються в колінах. Корпус злегка повертається правим плечем уперед, голова – до правого плеча. Руки лежать на талії.

2 – виконавець злегка присідає, ледве згинаючи ноги в колінах. Корпус, руки й голова в тому ж положенні.

3 – виконавець виворітно ставить ліву ногу вперед на каблук й одночасно підіймається з напівприсідання, тобто витягає праву ногу в коліні. Корпус, руки й голова в тому ж положенні.

4 – виконавець злегка присідає, ледве згинаючи ноги в колінах. Корпус починає випрямлятися. На наступний такт рух виконується з іншої ноги. Виконавець робить крок лівою ногою вперед і ставить праву ногу вперед на каблук. Корпус повертається лівим плечем уперед.

4. Ключ (заключення) («Чардаш», «Понтазоо»)

Перший вид

Виконавець розводить п'ятки в різні боки, потім з'єднує їх.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 4/4 або 2/4.

1 такт – 1 – виконавець розводить п'ятки в різні боки. Носки зімкнуті. Ноги можуть бути витягнуті в колінах або зігнуті. Корпус підтягнутий.

2 – виконавці, піднімаючись на півпальці, з ударом з'єднують п'ятки обох ніг по I вільній позиції. Ноги витягнуті в колінах.

3 – повторення руху на рахунок «раз»,

4 – повторення руху на рахунок «два».

Руки при виконанні руху можуть бути в будь-якому положенні, наприклад, можуть лежати долонями збоку на талії; дівчина може тримати спідничку, юнак може одну руку підняти вгору, другу покласти збоку на талію або позаду на талію тильною стороною кисті й так далі. Цей вид «ключа» можна виконувати й інакше, наприклад, після трьох простих кроків уперед, на рахунок «три» опуститися з напівпальців на всю ступню обох ніг по VI позиції, вдаривши п'яткою об п'ятку. Ноги витягнуті в колінах. Корпус підтягнутий.

Другий вид («Чардаш», «Понтозоо»)

Виконавець, не відокремлюючи опорну ногу від підлоги, підіймає попереду працюючу ногу, зігнуту в коліні, потім невиворітно відводить її вбік і різко, з ударом стопою об стопу, підставляє до опорної ноги в VI позицію.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 4/4 або 2/4.

1 такт – 1 – виконавець виконує крок лівою ногою навхрест правої, одночасно права нога, згинаючись у коліні, наближається до стопи лівої ноги на рівні щиколотки або до коліна. Підйом витягнутий. Коліно лівої ноги злегка зігнуто.

2 – виконавець праву ногу, зігнуту в коліні, відводить від коліна вправо, прослизаючи по підлозі вправо на лівій нозі, у невиворітне положення.

3 – виконавець підставляє праву ногу до лівої ноги в VI позицію з ударом стопи об стопу. Ноги витягуються в колінах. Верх корпусу ледве нахилиється вліво. У юнака права рука може бути попереду піднята вгору,

зігнута в лікті. Кисть повернена з боку мізинця вперед і спрямована пальцями нагору. Ліва рука позаду на талії тильною стороною кисті. У дівчини руки можуть лежати долонями збоку на талії або притримувати спідничку.

4 – пауза.

«Ключ» може виконуватися наприкінці танцю або в середині, сполучаючись з іншими рухами, і виконуватися з правої й з лівої ноги.

5. Перескоки через ногу (жіноче – «Чардаш»)

Виконавиця двічі перескакує через ногу, невисоко піднімаючи іншу ногу назад.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 4/4.

1 такт – 1 – дівчина перескакує на праву ногу попереду навхрест лівій нозі. Ліву ногу підіймає невисоко назад навхрест правій нозі, зігнутою в коліні. Корпус повертається правим стегном уперед. Голова спрямована на глядача. Руки, зігнуті в ліктях, підняті спереду вгору. Виконавиця може клацати середнім і великим пальцями, наче акомпануючи руху.

2 – дівчина переступає на півпальці лівої ноги позаду правої. Нога вільна в коліні. Праву ногу злегка відокремити від підлоги. Корпус, руки й голова в тому ж положенні.

3 – дівчина перескакує на праву ногу, як на рахунок «раз», піднімаючи ліву ногу назад навхрест правої ноги. Корпус і голова в тому ж положенні.

4 – пауза.

На наступний такт рух виконується з іншої ноги, тобто дівчина перескакує на ліву ногу попереду навхрест правій нозі. Праву ногу підіймає назад навхрест лівій нозі. Корпус повертається лівим стегном уперед. Руки в тому ж положенні.

Рух може виконуватися вдвічі швидше, тобто на один такт з правої й з лівої ноги.

6. Обертання типу «*soutenu*» (жіноче – «Чардаш»)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Затакт і – виконавиця переступає на всю ступню правої ноги, починаючи обертання. Ліву ногу відокремлює від підлоги біля правої ноги. Корпус прямий. Руки лежать долонями збоку на талії.

1 такт – 1 – дівчина підставляє ліву ногу до правої ноги по VI позиції на півпальці або переходячи з каблука на півпальці, одночасно піднімаючись на півпальці правої ноги, і обертається вправо, тобто по ходу годинникової стрілки на повне коло.

і – повторення руху на «затакт і».

2 – повторення руху на рахунок «раз».

Виконавиця обертається на півпальцях обох ніг вправо на повне коло. Корпус і руки в тому ж положенні.

і – повторення руху на «затакт і».

Рух виконується також починаючи з лівої ноги, обертаючись уліво.

7. Гвинтоподібний поворот (жіноче – «Чардаш»)

Гвинтоподібний поворот виконується на пів кола.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – виконавиця неглибоко присідає на півпальцях обох ніг по VI позиції, повертаючись уліво правим плечем уперед. Корпус підтягнутий. Руки лежать долонями збоку на талії.

і – дівчина, не витягаючи ніг у колінах, ковзанням на півпальцях по VI позиції повертається вправо лівим плечем уперед. Руки в тому ж положенні.

2 – дівчина випрямляється, витягуючи ноги в колінах. Корпус залишається повернутий лівим плечем уперед. Гвинтоподібний поворот на півкола закінчений.

і – пауза.

Рух може виконуватися, обертаючись праворуч, ліворуч.

8. Бічні кроки (жіноче – «Чардаш»)

Хід виконується з однієї ноги, піднімаючи іншу ногу невисоко вперед навхрест опорній нозі.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – виконавиця робить бічний крок правою ногою вперед вправо на всю ступню, злегка присідаючи. Одночасно ліву ногу підіймає невисоко вперед навхрест правій нозі. Коліно й підйом витягнуті.

і – виконавиця робить крок лівою ногою вперед навхрест правої ноги. Нога витягнута в коліні.

2 – повторення руху на рахунок «раз». Виконавиця робить крок правою ногою вперед вправо.

і – виконавиця робить крок лівою ногою вперед навхрест правій нозі.

Рух може виконуватися поспіль із правої ноги або з лівої ноги.

9. Удари й хлопки з відскоками з боку в бік (чоловіче комбіноване) («Понтозоо», «Легенеш-танець»)

Виконавець ударяє перед собою в долоні, потім правою рукою по правій нозі, піднятій вперед. Знову вдаряє в долоні й по халяві чобота правої ноги, зігнутої в коліні. Потім виконується відскок вправо, на рахунок «раз» 2 такту виконавець опускається зі стрибка в VI позицію.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 4/4.

Рух виконується на 2 такти.

1 такт – 1 – виконавець плескає перед собою в долоні, лікті зігнуті й опущені. Корпус прямий.

2 – виконавець ударяє правою рукою попереду по правій нозі, піднятій високо вперед. Коліно й підйом витягнуті. Ліва нога витягнута в коліні. Корпус прямий.

3 – виконавець удруге ляскає перед собою в долоні, одночасно згинаючи праву ногу в коліні, коліно спрямоване вперед. Стопа правої ноги з витягнутим підйомом знаходиться біля коліна лівої ноги.

4 – виконавець праву ногу, зігнувши в коліні, відводить невиворітно вправо. Одночасно правою рукою вдаряє збоку по халяві чобота правої ноги. Підйом витягнутий. Ліва нога витягнута в коліні. Ліва рука піднята збоку догори.

2 такт – 1 – виконавець відскакує вправо, опускаючись на обидві ноги по VI позиції. Руки підняті попереду в I позицію.

2 – виконавець ударяє перед собою в долоні, як на рахунок «раз» 1 такту. Ноги – в VI позиції.

3 – виконавець ліву ногу, зігнуту в коліні, відводить не виворітно вліво. Одночасно лівою рукою вдаряє по халяві чобота лівої ноги. Підйом витягнутий.

4 – виконавець відскакує вліво, опускаючись на обидві ноги по VI позиції. Руки підняті попереду в I позицію.

На наступний такт рух виконується з лівої ноги.

10. Хлопавки з «ключем» (комбіноване) («Понтозоо», «Легенештанець»)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Рух виконується на 4 такти або на 2 такти.

1 такт – і – виконавець переступає на ліву ногу, ударяючи всією ступнею по підлозі. Корпус повертається лівим плечем уперед, голова до глядача.

1 – виконавець робить правою ногою, витягнутою в коліні, високий кидок вперед вправо і одночасно плескає перед собою в долоні. Корпус повернути лівим плечем уперед і трохи відхилити вліво. Голова, залишаючись обличчям до глядача, злегка нахиляється до лівого плеча.

і – на першу восьму, виконавець ударяє правою рукою зверху по правій нозі вище коліна. На другу восьму ударяє лівою рукою по правій нозі вище коліна. Корпус і голова в тому ж положенні.

2 – виконавець знову ударяє правою рукою зверху по правій нозі. Корпус і голова в тому ж положенні.

2 такт – і – виконавець переступає на праву ногу, вдаряючи всією ступнею по підлозі. Корпус повертається правим плечем уперед. Голова – обличчям до глядача.

1 – виконавець робить високий кидок лівою ногою вперед уліво, витягнутою в коліні та підйомі, і одночасно ляскає перед собою в долоні. Корпус повернутий правим плечем уперед і трохи відхилений вправо.

і – на першу восьму виконавець ударяє правою рукою по лівій нозі вище коліна, на другу восьму – лівою рукою по лівій нозі. Корпус і голова в тому ж положенні.

2 – виконавець знову вдаряє правою рукою зверху по лівій нозі, вище коліна. Корпус і голова в тому ж положенні.

3 такт – і – виконавець переступає на ліву ногу, вдаряючи всією ступнею по підлозі. Корпус повертається правим плечем уперед.

1 – виконавець робить високий кидок правою ногою вперед навхрест лівій нозі, коліно та підйом витягнуті, і одночасно лясає перед собою в долоні.

і – виконавець ударяє лівою рукою збоку по стегну лівої ноги, одночасно праву ногу, не опускаючи, проводить уперед вправо, витягнуту в коліні й підйомі. Праву руку відводить вправо. Корпус починає повертатися лівим плечем уперед.

2 – виконавець ударяє правою рукою зверху по правій нозі вище коліна. Корпус повернути лівим плечем уперед.

4 такт – і 1 – виконавець, різко зігнувши праву ногу в коліні, проводить її назад навхрест лівої ноги й одночасно лівою рукою вдаряє позаду по стопі правої ноги. Корпус злегка нахиляється вліво. Голова повертається до лівого плеча й нахиляється вниз: виконавець, ударяючи по нозі, дивиться на ліву руку.

і 2 – виконавець робить різкий кидок правою ногою вперед вправо, розгинаючи ногу в коліні, і завершує рух «ключем».

Азербайджанський танець

Поряд з іншими видами мистецтва в Азербайджані з найдавніших часів розвивалося мистецтво танцю. Азербайджанській хореографії властиве велике розходження між чоловічими й жіночими танцями як за характером, так і за самою сутністю виконання танцювальних рухів.

Основою жіночого танцю є рухи рук, плечей, голови. Ці рухи зазвичай мають плавний, стриманий, строгий малюнок. Азербайджанський жіночий танець складається із трьох частин: перша – хід по колу, потім лірична частина – «сюзме», під час якої артистка майже не сходить з місця, а вся увага приділяється рухам рук, корпусу, голови; потім знову хід по колу, але вже з більшим емоційним поривом.

До найбільш популярних сольних жіночих танців Азербайджану відносяться: «Іннабі», «Узундара», «Джейрани», «Таракяма».

«Іннабі» – дівочий танець, побудований на легких, граціозних рухах, іноді з обіграванням хустки. Він може виконуватись також і двома дівчатами. У цьому варіанті танець починається з того, що одна з них прагне втягнути в танець свою подругу. Та спочатку жартівливо пручається, потім весело й задиркувато вступає в танець.

Стародавній танець «Узундара» (дослівно – «довга ущелина») зародився в Нагірному Карабасі як танець дівчини-нареченої, що прощається із днями свого дівочтва й з гіркотою думає про важку долю, що очікує

заміжню жінку в чужій родині. Зараз, втрапивши своє обрядове значення, «Узундара» часто виконується і є одним з популярних жіночих танців Азербайджану.

Танець «**Джейрани**» названий на ім'я граціозної тварини джейрани (антилопи), що зустрічається в степах Азербайджану. Рухи цього танцю підказані самою природою, а зміст породжений творчістю поетів, що порівнюють молоду дівчину з антилопою.

«**Гитгилида**» – масовий жіночий танець хороводного типу, що поєднує в собі загальний рух по колу з окремими імпровізованими виступами гумористичного характеру. Входячи одна за іншою в коло, дівчата показують рухами й мімікою то злу бабу, то молоду й зухвалу вдовицю, то зайво скромну, соромливу дівчину-наречену, даючи кожній з них влучні, комічні, іноді злі характеристики. До того ж характерна зміна повільних, плавних рухів, різкими.

В азербайджанських чоловічих танцях корпус та руки відносно нерухомі, а вся увага звернена на рухи різноманітні, технічно складні, навіть віртуозні ніг. Виконуються вони різко, енергійно, темпераментно, в швидкому темпі.

Одним з найбільш яскравих прикладів азербайджанського чоловічого танцю є войовничий масовий танець «**Джангі**» (від слова «джангі» – бій, битва). Його виконавці, вишикувавшись у ряд, спочатку наче викликають супротивника на бій, потім спритними, сильними, мужніми рухами відтворюють сам момент бою.

Чоловічий танець «**Газахи**» відрізняється надзвичайною життєрадісністю. Всі його ходи й рухи на місці виконуються чітко, різко, в швидкому темпі й з темпераментом.

Дуже популярний в Азербайджані масовий хороводний танець «**Ялли**», що виконується на весіллях, гуляннях і народних святах. У ньому беруть участь й чоловіки, й жінки. Танець очолює «ялли-баші» – ведучий хороводу, ватажок. Він виходить на середину кола, граючи шовковою хусткою. Поступово до нього один за одним приєднуються всі бажаючі й, з'єднуючись мізинцями, утворюють півколо. Всі стежать за рухами «ялли-баші», за його хусткою. Змах хустки – наказ ведучого хороводу, й всі виконавці рухаються за ним по колу, точно повторюючи його рухи.

Позиції рук

Вихідна позиція. Обидві руки вільно опущені з боків донизу. В дівчини руки спрямовані долонями «до себе», пальці злегка заокруглені. У юнаків руки вільні або ледве підняті, спрямовані долонями донизу, пальцями в боки.

Перша позиція. Обидві руки підняті вперед на рівні грудей. У дівчат кисті ледве підняті, спрямовані долонями «від себе», округлими пальцями вперед, лікті злегка зігнуті й спрямовані вниз. У юнаків руки напружені й витягнуті в ліктях, кисті відігнуті, долоні спрямовані від себе, пальці з'єднані й спрямовані догори.

Друга позиція. Обидві руки підняті в сторони трохи нижче рівня плечей. У дівчат лікті зігнуті й спрямовані вниз, кисті ледве підняті, з округлими пальцями в боки. У юнаків руки напружені, витягнуті в ліктях, кисті відігнуті, долоні спрямовані «від себе», пальці з'єднані й спрямовані догори.

Третя позиція. У чистому вигляді зустрічається тільки в жіночому танці. Обидві руки підняті вгору й значно розведені. Руки зігнуті в ліктях, кисті підняті, долоні спрямовані в сторони, пальці округлі й спрямовані догори.

Руки рук

1. Хвилеподібний рух рук (жіноче)

Обидві руки знаходяться в I позиції.

Руки злегка переводяться вправо і вліво. Кисті м'яко, наче дихаючи, хвилеподібним рухом доповнюють перехід рук зі сторони вбік. Коли руки від ліктя ледве помітно підіймають, кисті направляються пальцями долілиць. Коли руки від ліктя ледве помітно опускаються, кисті злегка підіймають, направляючи округлі пальці догори.

2. Хвилеподібний рух однієї руки до іншої вниз

Обидві руки перебувають у I позиції й одночасно переводяться одна нагору, інша – долілиць. Коли права рука опускається, ліва підіймається і навпаки. Кисті супроводжують переходи рук м'яким хвилеподібним рухом.

Цей рух рук часто зустрічається в «сюзме».

3. Обертання рук у зап'ясті

В азербайджанському танці обертання кистей робиться головним чином «від себе». Вихідне положення: руки в I або в II позиції.

З початком обертання руки підіймаються пальцями догори, повертаючи долоні «від себе», приходять долонями «до себе»; опускаються пальцями вниз; повертаючи долоні «від себе», руки приходять у вихідне положення.

Обертання кистей часто супроводжує переходи рук з одного положення в інше, причому виконується м'яко, плавно, без різкості й ривків, з одним поворотом в один або кілька тактів.

4. Повороти рук у зап'ясті долонями нагору й вниз

Обидві руки підняті або в I, або в II позицію. На рахунок «раз» першого такту кисті разом з рукою повертаються долонями догори. На рахунок «раз» другого такту кисті з рукою повертаються долонями вниз.

5. Змах крил

Цей рух нагадує змах крил кружляючого птаха. Обидві руки з I, II позиції або з іншого положення одночасно різко опускаються вниз, у вихідну

позицію, і одразу підіймаються: права рука в II позицію, ліва між II і III позиціями.

Корпус разом зі змахом рук злегка нахилиється на правий бік, ледве висуваючи ліве плече вперед. Голова повертається до лівого плеча, злегка нахилиючись до правого плеча. Виконавиця наче визирає з-під піднятої руки.

Цей рух характерний для жіночого танцю «Таракяма», він виконується перед широким ходом по колу, після «сюзме» або «хирдалика».

6. Зміна напрямку рук

Права рука піднята в II позицію, ліва, зігнута в лікті, знаходиться перед грудьми, кисть – на рівні правої щоки, долоня спрямована вправо, округлі пальці догори. Голова повернута до лівого плеча.

Зміна напрямку рук займає два такти.

1 такт. Кисть правої руки наближається до лівої, повертаючись долонею «до себе», кисть лівої руки теж повертається долонею «до себе» і переводиться вперед на рівні I позиції: обидві кисті наприкінці такту знаходяться перед виконавицею.

2 такт. Руки з м'яким обертовим рухом кистей «від себе» в один оберт переводяться вліво. Ліва рука розкривається вліво в II позицію. Кисть правої руки приходить до рівня лівої щоки, спрямована долонею вліво, округлими пальцями догори, лікоть опущений. Голова переводиться до правого плеча.

7. Обігравання папахи

Вихідне положення рук: II позиція, кисті відігнуті, спрямовані долонями «від себе», з'єднаними пальцями догори.

Виконавець по черзі підводить то одну, то іншу руку долонею до потилиці, наче зрушуючи папаху. Інша рука при цьому ледве висувається вперед.

8. Переведення рук вправо й вліво

Вихідне положення рук: I позиція. Кисті відігнуті, спрямовані долонями «від себе», пальцями догори.

1 такт. На рахунок «раз» права рука, не згинаючись у лікті й не міняючи положення кисті, переводиться в II позицію, ліва рука, згинаючись у лікті, переводиться вправо, кисть спрямована долонею вправо, пальцями догори.

2 такт. На рахунок «раз» обидві руки за тим самим принципом через I позицію переводяться вліво. Рух характерний для чоловічого бігу.

Основні рухи

Танцювальні рухи азербайджанського танцю розділяються на наступні види:

1. Ходи по колу й по прямій, вперед або назад.
2. «Сюзме» – танець на місці, без поворотів або з поворотами.

3. «Хирдалик» (від слова «хирда» – дрібний) – дрібні рухи, виконуються або на місці, або з незначним просуванням, звичайно з боку в бік.

4. Повороти.

5. Стрибки.

6. Присядки.

Ходи

У жіночому танці ходи звичайно бувають плавними й разом з тим стрімкими. Часто хід дівчини по колу нагадує кружляння птаха, причому розкриті руки й злегка нахилена голова підсилюють відчуття польоту. Ходи чоловічого танцю більш енергійні, вони будуються не тільки на кроках, але й на бігу, містять у собі підскоки, стрибки тощо.

1. Прості кроки (жіночий і чоловічий)

Музичний розмір: 6/8.

Кроки виконуються або відразу на всю ступню, або – в дівчат з носка на всю ступню, у юнаків – з п'яти на всю ступню.

Кроки у дівчат м'які, легкі, у юнаків більш енергійні, тверді. Особливістю ходу є злитість руху: виконавець не зупиняється після кроку, він безупинно й плавно рухається вперед.

При музичному розмірі 6/8 кроки робляться на рахунок «раз» і «чотири» кожного такту. Темп може бути повільний, середній і швидкий. Руки можуть бути на II позиції.

2. Змінний хід (жіночий і чоловічий)

Перший крок робиться з каблука на всю ступню, далі виконуються два кроки на низькі напівпальці.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

1 такт – 1 – крок правою ногою вперед з каблука на всю ступню, коліно вільне.

2–3 – маленький крок лівою ногою вперед на напівпальці, біля або ледве спереду.

4 – маленький крок правою ногою вперед на півпальці, коліно вільне

5–6 – пауза.

Рух триває з лівої ноги.

Хід виконується плавно, але не сковзаючи, а легко переступаючи. Паузи не відчутні для глядача. Кроки невеликі, під час кроку коліна недалеко одне від одного. Осідання й підіймання корпусу не допускається.

Хід виконується по колу, вперед та назад. Виконуючи рух назад перший крок робиться не з каблука на всю ступню, а на напівпальці. Хід №2 можна виконувати в іншому ритмі, роблячи крок на кожному восьму такту при музичному розмірі 6/8.

Характерні наступні рухи рук. У дівчат з вихідної позиції одна рука підіймається в I позицію, інша – в II позицію, або одна рука підіймається в III позицію, інша – в II позицію, чи руки виконують рух, що нагадує змах крил кружляючого птаха. У юнаків руки перебувають у II позиції й по черзі то одна, то інша повільно підіймаються вгору, долоня спрямована від себе.

3. Комбінований хід

У цьому ході сполучаються хід №1 і №2.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

Рух займає два такти.

1 такт – два простих кроки: правою ногою, потім лівою ногою на рахунок «раз» і «чотири» (хід №1).

2 такт – змінний хід №2 із правої ноги.

Хід триває з лівої ноги.

4. Змінний хід на низьких півпальцях

Музичний розмір: 6/8.

Хід виконується на півпальцях плавно, рівно, без присідань, однаковими дрібними кроками на кожну восьму такту, з акцентом щодо «раз» і «чотири» кожного такту. Просуватися цим ходом можна вперед та назад.

Руки під час ходу можуть бути в положенні №1, 3 або плавно переходити з одного положення в інше.

5. Хід з танцю «Таракяма»

Виконавець виносить ногу вперед на носок, відводить ту ж ногу назад на носок, потім виконує змінний хід.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

Рух займає чотири такти.

1 такт – 1 – ліва нога виноситься вперед на носок, коліно вільне, вага тіла на правій нозі.

2 – пауза.

3 – п'ятка правої ноги відділяється від підлоги. Ліва нога в тому ж положенні.

4 – п'ятка правої ноги опускається на підлогу.

5, 6 – пауза.

2 такт – 1 – ліва нога переходить позаду на носок, коліно вільне. Вага тіла залишається на правій нозі.

2 – пауза.

3 – п'ятка правої ноги відділяється від підлоги. Ліва нога в тому ж положенні.

4 – п'ятка правої ноги опускається на підлогу.

5, 6 – пауза.

3 такт – змінний хід №2 з лівої ноги, роблячи кроки на рахунок «1», «3» і «4».

4 такт – змінний хід №2 з правої ноги.

Хід триває з 1 такту, з лівої ноги.

Під час 1 такту руки перебувають у положенні: ліва рука біля правої щоки, права – в II позиції; під час 2 такту ліва рука підіймається в III позицію, права залишається в II позиції. Під час змінного ходу руки виконують хвилеподібні рухи, піднімаючись і опускаючись, переводяться з боку в бік: на 3 такт вліво, на 4 такт – вправо.

6. Біг вперед (чоловічий)

Виконавець робить швидкі кроки вперед на всю ступню, відкидаючи назад іншу ногу, зігнуту в коліні.

При музичному розмірі 6/8 кроки робляться на рахунок «раз» і «чотири» кожного такту, темп швидкий.

Корпус і голова при виконанні бігу нахилені вперед. Руки переводяться перед виконавцем з боку в бік: вправо – при швидкому кроці на праву ногу, вліво – при швидкому кроці на ліву ногу; кисті відігнуті, долоні спрямовані «від себе».

7. Чоловічий хід з винесенням вільної ноги вперед на п'ятку

Виконавець прослизає вперед на одній нозі, одночасно виносячи іншу ногу вперед на п'ятку, потім перескакує на винесену вперед ногу, одночасно відкидаючи іншу ногу назад.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

1 такт – 1 – виконавець прослизає вперед на всій ступні лівої ноги, коліно зігнута. Права нога з ударом виносяться вперед на п'ятку далі носка лівої ноги; коліно витягнуте, носок піднятий вгору,

2, 3 – пауза.

4 – виконавець перескакує вперед на всю ступню правої ноги, зігнутої в коліні. Ліва нога відкидається від коліна назад, підйом вільний.

5, 6 – пауза.

Рух триває з іншої ноги.

Хід виконується на злегка зігнутих колінах, без присідань і підймань, застосовується зазвичай в танцях комічного характеру.

8. Комбінований хід масових танців

У ході сполучаються бічні кроки із кроками вперед та назад. Особливість цього ходу у своєрідній пружності: після деяких кроків виконавець злегка підіймається на півпальці, потім опускається на всю ступню, пружинячи в колінах.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4 або 6/8.

Рух займає шість тактів.

1 такт – 1 – злегка виворітний бічний крок правою ногою вправо на всю ступню, коліно вільне.

2, 3 – пауза.

4 – кроки лівою ногою на всю ступню попереду, навхрест правій нозі.

5, 6 – пауза.

2 такт – 1 – крок правою ногою вправо на всю ступню. Ліва нога підіймається невисоко вперед навхрест правій.

2 – пауза.

3 – права нога підіймається на низькі напівпальці. Ліва – в тому ж положенні.

4 – права нога з напівпальців пружинно опускається на всю ступню, коліно ледве згинається. Ліва нога в тому ж положенні.

5, 6 – пауза.

3 такт – 1 – крок лівою ногою вперед на всю ступню. Права нога відділяється позаду від підлоги, зігнута в коліні, і підтягується до лівої ноги.

2 – пауза.

3 – ліва нога підіймається на низькі півпальці.

4 – ліва нога з півпальців опускається на всю ступню, коліно ледве згинається. Права нога в тому ж положенні.

5, 6 – пауза.

4 такт – 1 – крок правою ногою назад на всю ступню. Ліва нога попереду відділяється від підлоги, зігнута в коліні.

2 – пауза.

3 – права нога підіймається на низькі півпальці.

4 – права нога з півпальців пружинно опускається на всю ступню, коліно ледве згинається. Ліва нога в тому ж положенні.

5, 6 – пауза.

5 такт – 1 – крок лівою ногою назад на всю ступню.

2, 3 – пауза.

4 – крок правою ногою назад на всю ступню.

5, 6 – пауза.

6 такт – 1 – крок лівою ногою назад на всю ступню. Права нога попереду відділяється від підлоги, зігнута в коліні.

2 – пауза.

3 – ліва нога підіймається на низькі півпальці.

4 – ліва нога з півпальців опускається на всю ступню, коліно ледве згинається. Права нога в тому ж положенні.

5, 6 – пауза.

Рух триває з 1 такту з правої ноги, виконується по колу проти годинникової стрілки.

Хід характерний для масового танцю «Ялли». Юнаки й дівчата, взявшись за руки, рухаються боком по колу або по прямій.

«Сюзме»

«Сюзме» – частина танцю, що виконується на місці. Основними виразними засобами «сюзме» є тонка й ретельно розроблена гра рук, м'які рухи корпусу й плечей, нарешті, багата міміка. Залежно від змісту й емоційного забарвлення танцю в «сюзме» можуть бути використані різні по характеру рухи рук і корпусу: в одному випадку – рухи ліричні, м'які, наприклад, хвилеподібні переходи рук з боку в бік; в іншому випадку – рухи більш живі. Часто в «сюзме» виконавець обіграє хустку, що перебуває в його руках.

1. «Сюзме» сумна, повільна

Вихідне положення: дівчина стоїть обличчям до глядача по VI позиції. Руки підняті вперед, кисті ледве підняті, спрямовані долонями вниз, округлими пальцями вперед. Голова спрямована обличчям до глядача, очі опущені.

Музичний розмір: 6/8.

«Сюзме» займає шістнадцять тактів.

1–4 такт – дівчина плавно, повільно й ледве помітно нахиляє корпус праворуч. Голова, не повертаючись, злегка нахиляється до правого плеча, очі опущені.

Руки в тому ж положенні, тобто підняті вперед.

5–8 такт – дівчина повільно й плавно нахиляє корпус ліворуч. Голова, не повертаючись, злегка нахиляється до лівого плеча, очі опущені. Руки в тому ж положенні.

9–12 такт – дівчина повільно випрямляє корпус, одночасно плавно опускаючи кисті пальцями вниз.

13–14 такт – ліва рука плавно, поступово розкривається вбік, у II позицію, кисть опущена пальцями донизу. Права рука підіймається догори, округла в лікті, лікоть відведений вбік, кисть опущена. Голова злегка опускається.

15–16 такт – кисть правої руки підводить до рівня чола, середній і великий пальці ніби торкаються монети, що звисає на чоло з головного убору.

Дівчина підіймає голову й з-під руки, спрямовує погляд вперед.

2. «Сюзме» грайлива, радісна (жіноча)

Цей приклад «сюзме» побудований на обігранні хустки, яку виконавиця впускає на підлогу, потім підіймає, опустившись на коліно. «Сюзме» виконується задиркувато, грайливо, кокетливо.

Вихідне положення: VI позиція ніг. Руки в I позиції.

Музичний розмір: 6/8.

«Сюзме» займає вісім тактів.

1–2 такти – виконавиця, впустивши хустку, опускається на коліно правої ноги або на обидва коліна. Корпус нахиляється, злегка повертаючись правим плечем уперед.

3–4 такти – дівчина правою рукою повільно підіймає хустку. Ліва рука відводиться вліво.

5–6 такти – виконавиця робить перед собою два обертові рухи «від себе» кистю правої руки разом з хусткою, на «раз» кожного такту.

7 такт – дівчина підіймається з колін і робить правою рукою круговий рух навколо голови, тобто права рука разом з хусткою підіймається трохи вліво вище голови, проводиться ліворуч долілиць уздовж лівої щоки, вправо біля підборіддя і розкривається у II позицію.

8 такт – виконавиця на рахунок «раз» закидає хустку вільним кінцем на ліве плече. Голова повертається до лівого плеча, погляд супроводжує рух хустки.

«Хирдалик»

«Хирдаликом» в азербайджанській хореографії називаються рухи, побудовані на дрібних кроках або переступаннях, що містить у собі прослизання, підскоки тощо. Виконуються вони на місці або з незначним просуванням вперед та назад, вправо й вліво.

1. «Хирдалик». Дрібні бічні кроки й переступання однією ногою навхрест іншій

Виконавиця, перебуваючи обличчям до глядача й не повертаючись, робить три дрібних бічних кроки, потім три рази переступає однією ногою навхрест іншій.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

1 такт – 1 – невеликий бічний крок правою ногою вправо на низькі півпальці, коліно вільне, носок спрямований вперед.

2 – ліва нога підставляється до правої ноги на низькі півпальці по VI позиції, коліно вільне.

3 – невеликий бічний крок правою ногою вправо на низькі півпальці.

4 – крок лівою ногою попереду навхрест правої ноги на низькі півпальці, коліно вільне, носок спрямований вперед.

5 – права нога переступає на місці за лівою ногою на низькі півпальці, коліно вільне, носок спрямований вперед.

6 – ліва нога, перебуваючи попереду й навхрест правій нозі, переступає на місці на низькі півпальці.

Рух триває з правої ноги із просуванням вправо; і також може виконуватися з лівої ноги із просуванням уліво.

Корпус або підтягнутий, або нахилений по ходу руху. Руки знаходяться в положенні №2, спрямовані в протилежний бік від руху.

2. «Хирдалик». Переступання - одна нога навхрест іншій

Невеликий крок однією ногою вперед навхрест іншій нозі з наступними двома переступаннями на місці. Рух виконується на низьких півпальцях із просуванням уперед.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

1 такт – 1 – крок правою ногою вперед навхрест лівій нозі на низькі півпальці, носок спрямований вперед, коліно вільне.

2 – пауза.

3 – ліва нога переступає на місці за правою ногою на низькі півпальці.

4 – права нога, знаходячись попереду й навхрест лівій нозі, переступає на місці на низькі півпальці.

5, 6 – пауза.

Рух триває з іншої ноги.

Корпус прямий. Руки перебувають у II позиції.

3. «Гопбанмак» - стрибати (чоловічий)

Виконавець робить невеликий підскік на одній нозі, одночасно вдаряючи подушечкою стопи іншої ноги по підлозі. Удари виконуються або поруч з опорною ногою по VI позиції, або попереду навхрест опорній нозі, або позаду навхрест опорної ноги.

Удари працюючою ногою поруч з опорної по VI позиції.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

Затакт і – виконавець починає підскік на лівій нозі. Права нога злегка підіймається вперед і відразу, згинаючись у коліні, підтягує стопу збоку до щиколотки лівої ноги, підйом не витягнутий, носок і коліно спрямовані вперед.

1 такт – 1 – виконавець із підскоку опускається на низькі півпальці лівої ноги, одночасно різко й з акцентом ударяючи подушечкою стопи правої ноги поруч із лівою ногою по VI позиції. Коліна зігнуті й спрямовані вперед.

2 – пауза.

3 – підскік на півпальцях лівої ноги. Права нога підіймається невисоко вперед, коліно вільне, підйом вільний.

4 – маленький перескок на низькі півпальці правої ноги. Ліва нога підіймається невисоко вперед, коліно вільне, підйом вільний.

5 – пауза.

6 – виконавець починає підскік на правій нозі. Ліва нога, згинаючись у коліні, наближає стопу до щиколотки правої ноги, як на затакт.

Рух повторюється з іншої ноги.

Для рук характерна II позиція, кисті відігнуті долонями «від себе».

Повороти

1. Поворот з переступаннями на півпальцях

Поворот виконується за рахунок переступань на місці на низьких півпальцях по VI позиції, коліна вільні.

При музичному розмірі 6/8 переступання можуть виконуватися на кожному восьму такту. Залежно від характеру танцю поворот може

виконуватися повільно або швидко: у чотири такти, у два такти або в один такт.

У повільних танцях ліричного характеру поворот виконується плавно, корпус прямий. При повороті вправо голова нахиляється до правого плеча, руки підіймаються вліво в положення №2, при повороті вліво руки підіймаються вправо в положення №2. У танцях більше динамічного характеру поворот може виконуватися з легким нахилом корпуса то на правий, то на лівий бік.

2. Поворот змінним ходом

Поворот виконується на місці по VI позиції, змінним ходом. Музичний розмір: 6/8. При повороті змінним ходом виконавець переступає на рахунок «раз» на всю ступню, на рахунок «три» і «чотири» – на півпальці. Залежно від характеру танцю поворот може виконуватися повільно або швидко, в чотири такти, в два такти або в один такт.

3. Підскоки на одній нозі з викиданням іншої ноги вперед

Виконавець робить на одній нозі невеликі підскоки. Інша нога – в момент підскоку, згинаючись в коліні, наближається до опорного коліна; в момент опускання опорної ноги на підлогу різко викидається вперед.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

Затакт і – виконавець починає підскок на лівій нозі, одночасно сильно згинаючи праву ногу в коліні й виворітно наближаючи стопу попереду до щиколотки опорної ноги, не витягуючи підйом.

1 такт – 1 – виконавець з підскоку опускається на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи, і одночасно різко викидає злегка виворітну праву ногу вперед – вправо, витягуючи її в коліні, підйом не витягнутий,

2 – пауза.

3 – повторюється рух «затакту».

4 – повторюється рух на рахунок «раз».

5 – пауза.

6 – повторюється рух «затакту».

Рух виконується увесь час з однієї ноги на місці або з обертанням на місці, або із просуванням убік: підскакуючи на правій нозі, виконавець просувається вліво, відскакуючи на лівій нозі, виконавець просувається вправо. Корпус при підскоках на лівій нозі спрямований лівим плечем уперед, при підскоках на правій нозі – правим плечем уперед. Руки в положенні II позиції. Рух виконується чітко, різко, строго ритмічно, у швидкому темпі.

Присядки

Присядки не дуже характерні для Азербайджану, але іноді все-таки зустрічаються в чоловічих танцях, причому виконуються по VI позиції й дуже своєрідно.

1. Бічна присядка

Виконавець, піднімаючись із глибокого присідання, відскакує вбік на одну ногу й відкидає назад і трохи вбік іншу ногу, зігнуту в коліні.

Музичний розмір: 6/8.

1 такт – 1 – виконавець із підскоку глибоко й різко присідає по VI позиції, відокремлюючи п'яти від підлоги, коліна з'єднані й спрямовані вперед. Корпус прямий.

2 – пауза.

3 – пауза.

4 – виконавець різко підіймається із глибокого присідання й відскакує вправо на низькі півпальці правої ноги, коліно злегка зігнуте й спрямоване вперед. Ліва нога, зігнута в коліні, від коліна відкидається назад – уліво, підйом вільний, коліно щільно з'єднане з коліном правої ноги.

5, 6 – пауза.

Рух виконується з однієї ноги: із правої ноги вправо або з лівої – вліво.

2. Напівприсядка

Виконується не на глибокому присіданні, а в напівприсіданні.

Виконавець із напівприсідання підіймається на одну ногу, відкидаючи назад іншу ногу, зігнуту в коліні.

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

1 такт – 1 – виконавець із підскоку опускається в напівприсідання на всю ступню обох ніг по VI позиції, коліна з'єднані й спрямовані вперед.

2 – пауза.

3 – пауза.

4 – виконавець з невеликого підскоку опускається на всю ступню лівої ноги, зігнутої в коліні. Права нога, зігнута в коліні, відкидається назад навхрест лівій нозі.

5,6 – пауза.

Рух триває з іншої ноги, виконується чітко, темпераментно.

Грузинський танець

Грузинські танці дуже різноманітні за тематикою й структурою побудови, поєднуючи в собі традиції, побут, культуру грузинського народу. Зазвичай грузинське танцювальне мистецтво супроводжується піснями, а танці героїчного характеру мають назву імені тих героїв або подій, про які співається в пісні. Танці войовничого характеру побудовані на основі воєнних вправ, які демонструють спритність і силу виконавців.

Чоловічий танець є втіленням мужності й безстрашності, насичений різькими й складними рухами, трюковими вправами – високими стрибками, піруетами, обертаннями на колінах, виконання рухів на пальцях ніг. Жіночий танець виконується граційно й велично. Виконавиця рухається маленькими

кроками, основна краса танцю передається роботою рук, які, м'яко обертаючись в зап'ясті, змінюють одне положення на інше.

Найпопулярнішим грузинським танцем є «Лезгинка». Сценічний варіант «Лезгинки» зазвичай виконується чоловіками, рухи виконуються у швидкому темпі, демонструючи силу, спритність і темпераментність виконавця. В танці втілюється образ орла: це помітно, коли танцівник встає на пальці ніг і описує рухи по колу, піднімаючи руки вгору, ніби орел, що збирається злетіти. У деяких варіантах «Лезгинка» виконується не лише чоловіками, а й жінками. Жіночі рухи плавні й витончені; між чоловіком і дівчиною відбувається своєрідне змагання.

Найбільш виразним із парних танців Грузії та популярним є «Картулі», який відрізняється ліричним настроєм. Виконання танцю «Картулі» вимагає від танцівників великої майстерності, пластичності й спритності. Це парний весільний танець, темою якого є історія любові та взаємин закоханої пари. Лексика чоловічого танцю насичена рухами, які розкривають повагу та шану до жінки. Впродовж усього танцю чоловік не торкається партнерки, зберігаючи відповідну дистанцію. Чоловік поглядом прикутий до своєї нареченої, її погляд напівопущений, партнерка не повинна піднімати очі догори. «Картулі» вважається одним з найскладніших танців у грузинській хореографії, тому вимагає від танцівників відповідної майстерності, технічності та образності виконання.

Абхазькі танці – це танці, які складаються зі стрибків, обертів. Основний рух танцю – стрибок: з просуванням, на пальці ніг, на коліна з поворотом. Лебедина плавність «Картулі», мужня темпераментність «Лезгинки», динамічна спритність гірських танців, швидкість абхазького танцю – окраса грузинської хореографії.

Основні рухи

Руки рук є основою жіночого грузинського танцю. Руки дівчини – плавні, співучі. Переходи з одного положення в інше виконуються повільно, м'яко, спокійно і супроводжуються плавним і повільним обертальним рухом кисті «від себе» та інколи «до себе».

У чоловічих танцях руки більш жорсткі та міцні, переходи виконуються більш різко, чітко, з точною фіксацією пози. Руки у парубка можуть бути витягнутими, тоді як в жіночих танцях вони округлі.

Положення рук

Перше положення (жіноче)

Ліва рука піднята вперед і трохи ліворуч так, щоб кисть знаходилась на рівні лоба, але на значній відстані від обличчя, лікоть округлий і направлений ліворуч, кисть піднята і направлена: а) долонею вперед, округлими пальцями вгору, але середній палець зігнутий більше ніж інші, б) долонею вперед, округлими пальцями вгору. Права рука знаходиться в II позиції, лікоть злегка зігнутий і спрямований донизу, кисть пряма, направлена долонею донизу,

округлими пальцями в сторони. Корпус прямий. Голова злегка повернута до лівого плеча.

Друге положення (жіноче)

Ліва рука зігнута в лікті, знаходиться перед грудьми паралельно підлозі; кисть знаходиться перед правим плечем, спрямована долонею донизу, округлими пальцями праворуч, лікоть спрямований ліворуч. Права рука знаходиться в II позиції, лікоть злегка зігнуто і спрямовано донизу, округлими пальцями праворуч.

Руки можуть змінювати напрямок.

Таке положення рук характерне для обертів на місці, при цьому лікоть зігнуто, опущено вниз, а кисті злегка підіймаються.

Третє положення (жіноче і чоловіче)

Права рука піднята в III позицію, лікоть закруглено, спрямовано праворуч. Ліва рука знаходиться в II позиції.

Кисть правої руки відігнуто і направлено долонею ліворуч і злегка вгору округлими пальцями вгору, кисть лівої руки відігнуто, спрямовано долонею вгору округлими пальцями ліворуч. Кисть правої руки пряма, спрямована долонею ліворуч округлими пальцями вгору, кисть лівої руки пряма, спрямована долонею донизу округлими пальцями ліворуч. Корпус підтягнуто і злегка нахилено на правий бік, голова повернута до лівого плеча і злегка піднята.

У парубка пальці обох рук зігнуті в кулак. Руки можуть змінювати напрямок.

Четверте положення (чоловіче)

Лівою рукою виконавець притримує піхви кинджала, що висить на поясі. Кисть правої руки з зігнутими пальцями знаходяться над держакон кинджала, долонею до держака. Зігнуті лікті спрямовані вбік, корпус підтягнутий.

П'яте положення (чоловіче)

Права рука зігнута, кисть пряма, знаходиться над правими «газирями», спрямована тильною стороною вгору, пальці злегка зігнуті в долоні, лікоть піднятий, спрямований праворуч.

Ліва рука, витягнута в лікті, знаходиться в II позиції, кисть направлена долонею донизу, пальці зігнуті в кулак.

Корпус підтягнутий, голова піднята і злегка повернута до правого або лівого плеча.

Руки можуть змінювати напрямок.

Корпус, плечі, голова

Корпусу в грузинському танці притаманна підтягнутість, строгість, зібраність. У жіночих танцях виконавиці можуть міняти положення корпуса, повертатися, спрямовуючи то ліве, то праве плече вперед, злегка нахилитися то в лівий, то в правий бік. У чоловічому танці корпус суворо підтягнутий, йому притаманна горда постава.

Корпус виконавця може різко міняти положення, круто повертатися то одним, то іншим плечем вперед, нахилитися в правий або лівий бік, нагинатись вперед і вирівнюватися.

Плечі в грузинському танці рухаються разом з корпусом.

У жіночих танцях плечі спокійні, м'яко опущені. У чоловічих танцях плечі в основному прямі. Адже коли руки через II позицію проводяться догори й опускаються до «газирів», плече залишається спокійним, не підіймається догори. Таке положення плечей та постановки корпуса надають виконавцю підтягнутості, суворості.

Однак у гірських танцях разом з поворотом корпуса приймають різкі зміни напрямку плечей вперед чи назад.

Положення голови сприяють розкриттю змісту і підкреслюють характер танцю.

Часто очі грузинської дівчини опущені, вираз обличчя підкреслює спокій, лише деколи на обличчі з'являється скромна посмішка.

У чоловічих танцях голова частіше за все гордо піднята; рухи голови виконуються різко, на відміну від жіночого танцю, особливо в гірських танцях.

Основні рухи

1. «Свла» (хід по колу) №1. Ковзний хід

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

1 такт – 1, 2 – крок з п'ятки на всю ступню, коліно вільне.

3 – невеликий крок лівою ногою вперед, проковзуючи на півпальці, коліно вільне.

4 – повторити рух «3» з правої ноги.

5, 6 – пауза.

Хід продовжується з лівої ноги. Руки у дівчини можуть бути в положенні №1, у хлопця – на II позиції.

2. «Свла» №2. Ковзний хід на півпальцях

Музичний розмір: 6/8.

У цьому ході всі кроки виконуються на півпальці. Виконавець робить перший крок не на всю стопу, а на півпальці, наступні два коротких кроки – проковзуючи на півпальці. Хід може виконуватись і вперед, і назад.

3. «Свла» №3. Хід назад «у три удари»

Музичний розмір: 6/8.

Хід виконується невеликими кроками назад з ударами подушечки стопи по підлозі, на кожному кроці й з паузою на третьому кроці. Перед ударом носок підіймається, коліно не згинається, з кроком стопа з ударом опускається на підлогу.

4. «Свла» №4. Ускладнений чоловічий крок

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

1 такт – 1, 2 – крок правою ногою вперед з п'ятки на всю ступню, коліно вільне, носок направлений вперед. П'ятка лівої ноги відокремлюється від підлоги.

3 – ліва нога, проковзуючи, виходить вперед на півпальці.

4 – права нога, проковзуючи всією стопою, підтягується до середини стопи лівої ноги. Ліва нога в тому ж положенні.

5, 6 – пауза.

Хід продовжується з іншої ноги.

6. «Свла» № 5. Чоловічий хід (гірський хід)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4 або 6/8.

1 такт – 1 – крок правою ногою вперед з п'ятки на всю ступню, коліно вільне. Ліва нога виноситься вперед на 45°.

2 – проковзуючи вперед на всій стопі правої ноги, опуститись на ній в *demi plie*, ліву ногу, зігнувши в коліні, привести збоку біля щиколотки правої ноги, коліно направлене вперед.

Далі хід продовжується з іншої ноги.

7. «Гасма»

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

Підготовка – права нога виноситься вперед на півпальці, коліно і стопа вільні.

1 такт – 1, 2 – права нога ковзанням вертається в VI позицію. Одночасно ліва нога виводиться вперед на низькі півпальці.

3 – ліва нога ковзанням вертається в VI позицію, одночасно права нога виводиться вперед.

4 – права нога вертається в VI позицію, одночасно ліва нога виводиться вперед, стопа і коліно дотягуються.

5, 6 – пауза.

Далі рух продовжується з іншої ноги.

Корпус підтягнутий. Руки можуть бути в різних положеннях.

8. «Гасма» з боковим рухом

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 6/8.

Підготовка – права нога виводиться вперед на півпальці, стопа і коліно вільні.

1 такт – 1, 2 – пом'якшуючи коліно лівої ноги, розвернути п'ятку лівої ноги вправо, відірвавши її від підлоги. Одночасно праву ногу провести вздовж стопи лівої ноги, зупинивши пальцями з боку біля п'ятки лівої ноги.

3 – перевести носок лівої ноги в VI позицію, одночасно права нога, проходячи положення VI позиції, виводиться вперед на півпальці.

4 – привести праву ногу в VI позицію, одночасно ліву ногу винести вперед на півпальці.

5, 6 – пауза.

Далі рух виконується з іншої ноги.

Цей рух може виконуватись з однієї ноги з просуванням убік. Тоді на рахунок «4» зміни ніг не буде, а буде пауза й далі рух почнеться з початку.

9. «Чаквра». Проста

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – зробивши підскок, опуститись на всю ступню лівої ноги, злегка присідаючи, коліно направлене вперед. Одночасно права нога, витягнута в коліні, ударяє п'яткою по підлозі попереду лівої ноги.

2 – зробив підскік, опуститись на низькі півпальці лівої ноги, одночасно права нога ставиться вбік на півпальці, згинаючись у коліні.

2 такт – повторити рухи 1 такту з іншої ноги.

Рух виконується на місці, чітко, сильно, темпераментно, у швидкому темпі.

10. «Чаквра». Відкрита

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – повторити рухи 1 такту «1» попереднього руху.

2 – зробив підскок, прийти на півпальці обох ніг у II позицію, зігнувши їх в колінах, зблизивши коліно до коліна.

2 такт – повторити рухи 1 такту з іншої ноги.

11. «Бруні». Поворот «у три удари»

Поворот виконується за рахунок переступання однієї та іншої ноги на місці на півпальці по VI позиції. При музичному розмірі 6/8 переступання виконуються на кожну восьму такту або на рахунок «1», «3» і «4» кожного такту. Повний поворот може виконуватись, враховуючи характер танцю на 8 тактів, 4 такти, 2 такти.

12. «Бруні» (чоловічий). Поворот на підігнутих ногах

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4, 6/8.

1 такт – 1 – зробити виворітний крок лівою ногою вліво на всю ступню, коліно зігнуте. Права нога відокремлюється від підлоги. Корпус повертається вліво правим плечем до глядача.

2, 3 – пауза.

4 – переступити на праву ногу, продовжуючи поворот вліво і стати спиною до глядача. Ліва нога відокремлюється від підлоги.

5, 6 – закінчити поворот вліво обертом на півпальці правої ноги, коліно зігнуте.

2 такт – 1 – переступити на всю ступню лівої ноги, ставлячи її носком до глядача, різко згинаючи коліно. Права нога відокремлюється від підлоги. Коліна направлені вперед. Корпус повертається правим плечем до глядача, права рука підіймається до «газирів» зліва на II позиції.

2, 3, 4, 5, 6 – пауза.

Виконується поворот швидко, чітко.

13. «Бруні». Поворот «у два коліна»

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4, 6/8.

1 такт – 1 – виконати крок правою ногою попереду навхрест лівій нозі й, починаючи поворот, опуститись на коліно лівої ноги, правим плечем до глядача. Стопа лівої ноги спирається півпальцями об підлогу. Корпус підтягнутий, міцний.

2 – не піднімаючись, відокремити від підлоги коліно лівої ноги та, повертаючись на півпальці обох ніг, виконати поворот вліво на пів кола. Коліно правої ноги опускається на підлогу, коліно лівої ноги підіймається.

2 такт – 1 – підняти, повертаючись обличчям до глядача.

2 – пауза.

3 опусканням на коліно ліва рука підводиться до «газирів», права розкривається в III позицію. З переходом на коліно права рука підводиться до «газирів», ліва розкривається в II позицію.

Перехід з коліна на коліно в повороті виконується як один злітний рух, без зупинок.

14. «Бруні». Поворот «у три коліна»

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4 або 6/8.

1 такт – 1 – зробивши підскік, повернутись у повітрі на 3/4 кола вліво та опуститись на коліно лівої ноги й на всю ступню правої ноги.

2 – опустити коліно правої ноги, підставляючи її до коліна лівої ноги, і на колінах обох ніг повернутись вліво.

2 такт – 1 – відокремити від підлоги коліно правої ноги та зупинитись лівим плечем до глядача. Права нога на коліні, ліва – всією стопою.

2 – пауза.

Поворот виконується швидко як одне ціле, без зупинок при переходах з одного коліна на інше.

Індійський танець

Танцювальне мистецтво Індії є своєрідною мовою передачі тексту танцю за допомогою ритмів і жестів. Давнім музичним інструментом є срібні дзвіночки на ногах індійських танцівників. Акомпануючи всьому танцювальному номеру, доповнюючи музичний супровід, вони виконують

велике, відповідальне соло майже в будь-якому танці або пантомімічному номері.

Алфавітом танцю є трактати 108 поз Шиви, які називають каранами. В четвертому розділі карани визначені як фіксовані позиції тіла танцівника з певними положеннями рук та ніг. Кожна з них має свою власну назву. Карани є основою танцювальної композиції, з яких формується своєрідні комбінації. Побудовані за певними законами, вони зафіксовані в класичних трактатах і названі ангахарами (дослівно – рухи тіла, танець).

Однак для того, щоб опанувати мистецтво індійської хореографії, недостатньо вивчити тільки карани та закони їхнього сполучення. Крім цього, індійському танцівнику треба досконало знати мудри – різноманітні позиції пальців: жести рук, а також численні спеціальні рухи очей, шиї, голови й інших частин тіла.

За допомогою мудр виконавець здатний зобразити не тільки різні предмети, але й будь-які дії, емоції й абстрактні поняття. Ця своєрідна мова жестів має у своєму словнику 500 символів-понять. Залежно від чергувань і комбінацій, виконаних однією чи двома руками, і від положення самих рук щодо тіла танцівника, можуть бути показані складні психологічні переживання, характери героїв, думки, настрої, події.

Рухи очей, брів, голови та шиї танцівника, зливаючись з іншими компонентами танцю повинні максимально виразно й емоційно насичено показати події, які відбуваються. Емоції театральних персонажів покладені в чіткі жести й рухи відповідно з ритмічною побудовою музичного образу.

«Індійський балет», на відміну від європейського балетного спектаклю, емоції й думки своїх героїв виражає не тільки оркестровою музикою, танцем і пантомімою, але й своєрідною інтонаційно-ритмічною мовою, піснею, хоровим супроводом.

Положення рук

Перше положення. Руки знаходяться на рівні II позиції, лікті витягнуті, долоня розвернута догори, пальці розкриті віялом (мудра під назвою «алападма» – лотос, сонце, краса, радість, пробудження).

Друге положення. Руки на рівні I позиції, лікоть округлий, долоня заломлена в зап'ясті дивиться вбік, великий палець тримає мізинець та безіменний пальці, а середній і вказівний підняті догори (мудра «ішвалінгам» – бог Шива, світильник).

Третє положення. Руки знаходяться на рівні III позиції, кистю від себе, пальці як в положенні №2, лікоть округлий.

Четверте положення. Руки знаходяться на рівні II позиції, лікті витягнуті, долоня та пальці як в положенні №1.

Це лише маленький перелік положень індійського танцю, адже положення кистей та пальців рук багаточисельне – це є мова жестів мудра.

Основні рухи

1. Крок з каблука

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і – присісти на лівій нозі, підняти праву ногу догори, зігнувши її в коліні.

1 – піднімаючись з присідання, зробити крок правою ногою вперед з каблука на всю стопу.

і 2 – повторити рухи з лівої ноги.

Руки можуть бути на талії, долонями від себе.

2. Потрійний крок з каблука

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і 1 – крок правою ногою вперед з каблука на всю стопу.

і 2 – два кроки вперед з каблука, лівою, потім правою ногою.

3. Рух з виносом ноги вбік на каблук

Вихідне положення: III позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і 1 – зіскок у *plie* на лівій нозі права нога виходить вбік на каблук, ліва злегка відокремлюється від підлоги.

і 2 – перейти на всю стопу лівої ноги, залишаючись у напівприсіданні, права нога трохи відокремлюється від підлоги.

2 такт – привести праву ногу вперед у III позицію, виконати два переступання на півпальцях, правої, потім лівої ноги.

Руки: 1 такт, права – в положенні №1, ліва – в положенні округлої I позиції, пальці як в положенні №1; 2 такт – руки приходять в I зменшену позицію, три пальці підняті до гори, а великий та вказівний зімкнені (мудра «самдамса» – говорити, писати, малювати, одягати коштовності, рвати квіти).

4. Рух з виносом ноги на каблук в оберті

Вихідне положення: III позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і 1 – зіскок у *plie* на лівій нозі, права нога виходить вбік на каблук, ліва злегка відокремлюється від підлоги.

і 2 – перейти на всю стопу лівої ноги, залишаючись у напівприсіданні, права нога трохи відокремлюється від підлоги.

2 такт – три переступання в оберті, на 360° на півпальці, права нога приводиться в III позицію позаду й відбувається оберт через праве плече. У повороті, переступаючи з правої на ліву ногу, ноги змінюють положення – права проходить попереду, а ліва позаду.

Весь рух виконується на *plie*, переступання на півпальцях по III позиції. Далі рух виконується з іншої ноги.

5. Зіскоки з опусканням п'яток

Вихідне положення: III позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – стрибок, опускаючись у напівприсідання, на півпальцях обох ніг.

і 1 – опустити п'ятку правої ноги.

2 – опустити п'ятку лівої ноги.

Далі рух виконується спочатку. Руки: стрибок – у положенні №3, опускання п'яток – у положення №1.

6. Оберти

Вихідне положення: III позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і 1 – два удари правою ногою вбік, приходячи в II позицію.

і 2 – пауза.

2 такт – два шене.

Далі рух виконується спочатку. Руки: на ударах через III позицію відкриваються в II позицію, на обертах приходять у I зменшену позицію, три пальці підняті до гори, а великий та вказівний зімкнені (мудра «самдамса» – говорити, писати, малювати, одягати коштовності, рвати квіти).

7. Зіскоки в пози

Вихідне положення: III позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і 1 – зіскок у повне присідання.

і 2 – вистрибнути, залишившись у *demi plie*, на ліву ногу, права нога приходить у положення *tirbouchon (attitude)* скороченою стопою.

Руки можуть бути в різних положеннях.

Циганський танець

Згідно зі стародавньою легендою, на берегах Ганги проживало плем'я, яке володіло мистецтвом чарувати своїми піснями та танцями людські серця, пробуджувати в них сильні почуття, змушували слухачів захоплюватись, а іноді й плакати. Але одного разу невідомо чим розгнівали бога. Напустив він тоді на них вітер, який розкидав людей в різні боки. А коли вітер зник, подивились люди навколо та очам своїм не повірили: навкруги незнайомі міста, чужі народи та ніхто не знає, де держава циган. І стали люди мандрувати й шукати свою землю. Страждання, які випали на долю цього народу, втілюються у піснях та танцях. Історично для циган велику роль мало визнання музичного, танцювального та артистичного мистецтва.

Цигани – це народ вільний, кочовий. Багато мандрують, постійно в дорозі. Танцюють і співають всюди та завжди, коли на душі радість і коли туга. Пісні та танці супроводжуються грою на скрипці, гітарі, бубні. Танцюють частіше за все під супровід свого співу. Народ запальний,

пристрасний, артистичний, тому в свої танці вносить елементи танців того регіону, де вони проживають.

Українські цигани використовують хлопавки, присядки, чечітки, стрибки. Молдовські цигани – багато стрибків, перегинів корпусу, тремтячих плечей, високих ніг.

У циганських танцях часто використовується реквізит: хустка, квіти, скрипка. Рухи ніг у народних циганських танцях неширокі, але розкріпаченість рухів корпусу і рук справляє враження широти.

Потрапивши на балетну сцену, циганський танець змінився. В танцях на балетній сцені необхідно зберігати дух імпровізації для глядачів, але ця імпровізація повинна бути творчою. Великий вплив на циганський танець на балетній сцені справив класичний танець. Широкі рухи, стилізовані в циганському характері, надають йому свободи.

Для жіночого циганського танцю характерні різноманітні чечіточні рухи, легкі припадання, повороти стопи з м'якими боковими кроками. Підтягнутий корпус наче «грає», повертаючись то правим, то лівим плечем вперед. Вільні рухи рук переходять точно фіксовані положення вібруючими кистями, іноді обертами кисті. Легкі рухливі переміщення по колу і повороти змінюються зупинкою, протягом якої виконавці роблять специфічні вправи плечима. Потім танець продовжується.

Чоловічі танці з їх численними чечіточними рухами, різноманітними притопами розбавляються стрибками з підгинанням ніг та витягнутими ногами, з відкинутим корпусом назад. Стрибки супроводжуються різними плесканнями по плечах, ногах і по підлозі в різних темпах та ритмах, що є однією з особливостей чоловічого циганського танцю.

Різнманітність танцювальних рухів, зміна ритмів від стриманого до вогнено-швидкого відображає темперамент і вільний норов цього народу.

Положення рук

Перше положення. Руки на рівні II позиції, лікоть м'який, кисть вільна.

Друге положення. Руки на рівні III позиції, долоню від себе, кисть вільна.

Третє положення. Одна рука на рівні II позиції, інша – на III позиції.

Четверте положення. Одна рука попереду обіймає талію, інша – лежить на протилежному плечі.

П'яте положення. Руки схрещені перед грудьми, долоні розвернуті від себе, лікоть округлий, кисть вільна.

Шосте положення. Одна рука на рівні I позиції, інша – на II позиції, лікоть м'який, кисть вільна, долоня від себе.

Існує в циганському танці обертання в кистях руки. Обертання відбувається від себе, при зміні положень або в якомусь положенні, наприклад, у положенні №3. Також існує дріботіння долонею, розкритими пальцями, наприклад, одна рука попереду в I позиції, інша – позаду в III позиції.

Основні рухи

1. Основний хід

Вихідне положення: VI позиція ніг. Руки опущенні.

Хід виконується на ресорі, вільно і широко.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і – виконуємо *plie* на лівій нозі, права нога викидається невисоко над підлогою вперед.

1 і 2 – три невеликих ресорних кроки.

і – *plie* на правій нозі поглиблюється, ліва нога викидається вперед через невеликий мазок, кидок дуже легкий.

Руки на затакт різко опускаються вздовж правого стегна і корпус злегка згинається під правою лопаткою. Потім, через деякий час, під час кроків, кидаються вліво на останнє «і». Руки можуть бути м'якими, можуть кисті бути жорсткими. Кисть не стиснена, а вільна.

2. Хід з викиданням ніг назад

Цей хід ресорний.

Вихідне положення: ноги в VI позиції ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – крок на праву ногу, ліва нога відокремлюється від підлоги.

і 2 – легко присісти на правій нозі та легко піднятися на півпальці. Ліва нога на рахунок «2» відкидається назад, може відводитись від коліна в *attitude*.

Руки підіймаються в III позицію та з півпальцями ліва рука виконує удар по лівій нозі. Удари бувають як в чоловічому, так і в жіночому виконанні.

3. Боковий хід (рух жіночій)

Музичний розмір: 2/4.

Затакт – піднятися на півпальці.

1 такт – 1 – невеликий ковзний крок правою ногою вбік, коліна витягнуті. Обидві ноги залишаються на півпальці.

2 – ліва нога підводиться в III позицію позаду. Коліна злегка згинаються.

Далі рух повторюється в той же бік з тієї ж ноги. Хід ресорний. Руки можуть рухатись з підготовчого положення по колу, проходячи з III в II позицію.

4. Боковий хід (рух жіночій і чоловічий)

Вихідне положення: III позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

Затакт – *plie* на лівій нозі, права нога від коліна викидається вбік. Коліна поряд.

1 – права нога ставиться в V позицію на півпальці вперед, ліва нога

підіймається на півпальці. Обидві ноги виворітні.

і – коліно правої ноги згинається, ліва нога від коліна викидається вбік, коліна поряд.

2 – ліва нога ставиться вбік на півпальці, в II паралельну позицію, ліва нога на півпальцях. Коліна витягнуті.

і – повторення руху.

Рух виконується на ресорі, стримано.

5. Чечітка

Вихідне положення: III позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – *flic-flac* правою ногою вбік із зіскоком на лівій нозі, на *plie*. Права нога біля щиколотки лівої ноги позаду.

і – гострий удар півпальцями правої ноги.

2 – удар всією стопою правої ноги по підлозі, ліва нога підіймається на *cou-de-pied* попереду.

Далі рух виконується з іншої ноги. Ноги працюють чітко. Координація рук і корпусу різноманітна.

6. Хід чечітка

Цей рух виконується за тією ж схемою, що й попередній рух.

На «і» – *flic-flac* з закінченням на рахунок – «1». Може виконуватись на місці та з просуванням.

7. Оберти

Музичний розмір: 2/4.

На припаданні. Виконуються в різноманітних темпах. У повільному темпі може виконуватись на півпальці догори й упадання вниз. У швидкому темпі виконується на єдиному *plie* чи поступовим опусканням вниз. Цей оберт *en dehors*. Може бути на припаданнях і оберт *en dedans*, цей рух складний, потрібно слідкувати, щоб ноги були схрещені.

8. Оберт з викиданням ніг

Може виконуватися в парі та сольо.

У парі: парубок тримає дівчину за талію, дівчина його за плечі або руки на плечах.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – вскочити на півпальці лівої ноги з повертанням корпусу на 180°, коліна не згинаються, права нога від коліна викидається назад.

і 2 – переступити на праву ногу, ліва нога з поворотом корпусу на 180° завершує оберт.

На рахунок «1» йде проковзування вперед. Корпус відхиляється від партнера і сильно скорочується бік. Стегна поряд. Партнер сильно тримає свою партнерку.

Руки: 1 – розкриваються в II позицію, попереду себе, кисті розкриті,

корпус прямий.

і 2 – форс бере ліва рука і весь лівий бік. Руки складаються попереду себе, ніби обіймаючи себе. Голова працює за всіма правилами обертів.

Весь рух виконується на єдиному *plie*.

9. Оберт з позою

Вихідне положення: III позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – крок правою ногою вбік.

і – оберт на 360°, ноги в повороті з'єднати в III позиції, коліна витягнуті.

2 – крок на праву ногу вперед, боком до глядача, ліва нога позаду, витягнутою стопою, положення *battement tendu* позаду.

і – зберігається поза.

Руки з II позиції, в оберті складаються навхрест попереду та з виходом в позу приходять через II позицію в положення: права – в III позицію, ліва – в I позицію.

Далі рух може виконуватись з іншої ноги.

10. Рух з викиданням ніг

Вихідне положення: III позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і – присісти на лівій нозі, праву ногу кинути від коліна вбік, коліна поруч.

1 – невеликий підскік на правій нозі, ліва нога виноситься вперед на носок.

і – невеликий підскік на правій нозі, ліва відводиться вбік, згинаючись у коліні.

2 – перескок на праву ногу, одночасно ліву кинути від коліна вбік.

Далі рух виконується з лівої ноги на рахунок «1».

Руки можуть бути різні, наприклад, з роботою правої ноги: права рука на II позиції, ліва – в III позиції; з роботою лівої ноги: права – в III позиції, ліва – на II позиції. На рахунок «1 і» відбувається оберт у зап'ястях, на «2» – руки змінюють положення.

11. Кроки з позою

Вихідне положення: III позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – крок правою ногою вперед навхрест лівій нозі.

і 2 – ліва нога приходиться вбік на півпальці, одночасно опуститись у *plie* і підняти п'ятку лівої ноги.

і – залишившись у *plie*, опустити п'ятку правої ноги на підлогу, ліву ногу відокремити від підлоги.

1 – виростає з *plie* на правій нозі зробити крок вперед лівою ногою навхрест правій нозі.

і 2 – привести праву ногу в II позицію вбік на півпальці, одночасно на лівій нозі опуститись у *plie*, піднімаючи п'ятку.

Руки: на рахунок «1» з підготовчого положення приходять вперед у схрещеному положенні. На «і 2» права рука підіймається в III позицію, ліва відкривається в II позицію.

12. Хід з викиданням ноги від коліна

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – крок правою ногою вперед.

і – крок лівою ногою вперед.

2 – крок правою ногою вперед, з виходом на другу шістнадцяту на півпальці, одночасно ліву ногу від коліна кинути назад. Юнаки при цьому роблять удар по лівій стопі.

і – опуститись на всю стопу правої ноги.

Далі рух повторюється з лівої ноги.

13. Рух плечима

Музичний розмір: 2/4.

Вихідне положення: дівчата тримають руки на II позиції. Корпус нерухомий.

Праве плече подається вперед і одразу ж назад; коли праве плече подається назад, то одночасно ліве плече подається вперед.

Вивчати цей рух потрібно спочатку в повільному темпі, а потім поступово збільшувати темп, добиваючись мілких та легких рухів плечей.

14. Чоловічий хід з «хлопавками»

Вихідне положення: руки вільно опущені вниз.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – 1 – роблячи удар у долоні перед собою, виконують крок вперед правою ногою. Витягнуту ліву ногу підійняти над підлогою, проводячи вперед.

і – просуваючись на півпальці правої ноги, різко згинають ліву ногу в коліні перед собою. Одночасно долонею лівої руки зробити удар по лівій нозі вище коліна. На другу шістнадцяту зробити удар долонею правої й знов лівої руки.

2 – зробити крок вперед лівою ногою.

і – зробити крок вперед правою ногою.

Далі рух повторюється з лівої ноги.

15. «Хлопавки» – кінцівка (чоловіче)

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і – удар стопою правої ноги.

1 – удар перед собою правою рукою по лівій долоні, яка знаходиться біля лівого плеча.

і – удар долонею правої руки по правій частині грудей. На 2/16 удар долонею лівої руки по лівій частині грудей.

2 – удар правою долонею по правому стегну, потім – лівою долонею по лівому стегну.

і – підняти ліву ногу, зігнути в коліні. На другу шістнадцяту вдарити правою долонею по щиколотці лівої ноги.

1 – ліву зігнуту ногу повернути коліном вперед, а потім опустити ліву ногу на підлогу. Підняти праву ногу, зігнути в коліні.

і – удар правою долонею по правій нозі вище коліна.

2 – з акцентом опустити праву ногу на підлогу.

Ця «хлопавка» може бути кінцівкою якого-небудь руху чи проходки.

16. Перестрибування з двох ніг на одну (чоловіче)

Вихідне положення: VI позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і 1 – стрибок по VI позиції.

і 2 – перестрибнути на праву ногу, яка приходить у виворітне положення, одночасно ліва нога приходить у положення *attitude*.

Далі рух виконується з іншої ноги.

Руки: на рахунок «1» знаходяться в III позиції, на «2» – долоня лівої руки виконує удар по стопі лівій нозі, права рука залишається в III позиції.

17. «Хлопавка» з виходом на коліно (чоловіче)

Вихідне положення: III позиція ніг.

Музичний розмір: 2/4.

1 такт – і 1 – перескок на ліву ногу, права нога виходить вперед зігнута в коліні у виворітному положенні; одночасно, на рахунок «1», виконати удар правою рукою по коліну, лівою – по стопі.

і 2 – повторити удар як на рахунок «1».

2 такт – повторити рухи 1 такту з іншої ноги.

3 такт – і 1 – перескок на ліву ногу права нога виходить вперед, зігнута в коліні, у виворітне положення; одночасно виконати «хлопавки» правою долонею по коліну, лівою по стопі.

і 2 – повторити рухи рахунку «і 1» з іншої ноги.

4 такт – перестрибнути на ліву ногу, опускаючись на коліно правої ноги.

Цю вправу можна виконувати в оберті навколо себе.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА

1. Абдуллаєва Е. Гордість нації : кримсько-татарський народний танець. *Крим – це Україна* : вебсайт. URL: <https://crimea-is-ukraine.org/svitlytsa/tanets#article-7> (дата звернення: 05.10.2024).
2. Азербайджанські народні танці. URL: <https://dance.knukim.edu.ua/azerbajdzhanski-narodni-tanci/> (дата звернення: 11.11.2024).
3. Бойко А. Б. Особливості молдовського танцю. Львів : Львівський державний університет фізичної культури. 2013. 17 с.
4. Бондаренко Л., Бердовський О. Танцювальні композиції та етюди танців народів світу. Ч.1, 2. Київ : Музична Україна, 1975. 215 с.
5. Види танців Північного Кавказу. URL: <https://dance.knukim.edu.ua/vidi-tanciv-pivnichnogo-kavkazu/> (дата звернення: 26.10.2024).
6. Володько В.Ф. Методика викладання народно-сценічного танцю. Київ : ДАКККиМ. 2007. 306 с.
7. Голдрич О. Хореографія : посіб. з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю. Львів : Край. 2003. 160 с.
8. Мистецтво іспанського танцю. URL: <https://spaindancein.blogspot.com/2015/05/blog-post.html?m=1> (дата звернення: 28.10.2024).
9. Чернишова А. М. Теорія і методика народно-сценічного танцю : консп. лекцій з навчальної дисципліни. Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2018. 124 с.