

Є. Зайцев  
Ю. Колесниченко



ОСНОВИ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ

НК  
видавництво



## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| <b>I. Вступ</b> .....  | 21 |
| <b>II. Вправи біля станка.</b> Запис Є. Зайцева та В. Михайлова .....  | 45 |
| <b>Присідання (Plié)</b> .....   | 51 |
| <i>Вправа 1.</i> Напівприсідання та глибоке присідання за першою,<br>другою та п'ятою позиціями .....  | 51 |
| <i>Вправа 2.</i> Напівприсідання та глибоке присідання за шостою, першою та<br>другою позиціями .....  | 52 |
| <i>Вправа 3.</i> Присідання "кільцеве" .....   | 54 |
| <i>Вправа 4.</i> Напівприсідання та піднімання на півпальці за шостою позицією,<br>опускання на обидва коліна з глибокого присідання і перегинання<br>корпуса назад.....             | 55 |
| <i>Вправа 5.</i> Два коротких напівприсідання за шостою позицією з розвертанням<br>колін та стегон і одне глибоке присідання за шостою позицією з<br>прогинанням корпуса назад ..... | 56 |
| <i>Вправа 6.</i> Глибоке присідання за першою, другою та п'ятою позиціями з<br>перегинаннями корпусу .....   | 58 |
| <b>Вправи на розвиток рухливості ступні</b> .....  | 58 |
| <i>Вправа 7.</i> Ковзання носком по підлозі з виштовхуванням п'ятки опорної<br>ноги. <i>Battement tendu</i> № 1 .....  | 58 |
| <i>Вправа 8.</i> Ковзання півпальцями по підлозі вбік з поворотом ступні.<br><i>Battement tendu</i> № 2 .....  | 59 |
| <i>Вправа 9.</i> Винесення робочої ноги на п'ятку з акцентом п'ятки опорної ноги.<br><i>Battement tendu</i> № 3 .....  | 60 |
| <i>Вправа 10.</i> Виведення ступні вперед і переведення її з носка на п'ятку та<br>з п'ятки на носок. <i>Battement tendu</i> № 4.....  | 61 |
| <i>Вправа 11.</i> Винесення ноги вбік на п'ятку та перенесення з носка знову на п'ятку.<br><i>Battement tendu</i> № 5.....   | 62 |
| <i>Вправа 12.</i> П'яткова вправа з мазком подушечкою ступні по підлозі.<br><i>Battement tendu</i> № 6.....  | 65 |
| <i>Вправа 13.</i> Винесення робочої ноги на п'ятку з наступним переступанням на<br>обох ногах. <i>Battement tendu</i> № 7 .....  | 65 |
| <i>Вправа 14.</i> Маленькі кидки з акцентованим ударом п'ятки опорної ноги.<br><i>Battement tendu jeté</i> .....   | 66 |
| <i>Вправа 15.</i> Наскрізнi маленькі кидки вперед-назад через першу позицію.....   | 67 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Вправи з ненапруженою (вільною) ступнею (<i>Flic-flac</i>)</b> .....   | 67  |
| <i>Вправа 16.</i> Середній <i>battement</i> .....   | 67  |
| <i>Вправа 17.</i> <i>Flic-flac</i> з акцентованим рухом до себе.....  | 69  |
| <i>Вправа 18.</i> <i>Flic-flac</i> убік з переступанням.....  | 70  |
| <i>Вправа 19.</i> <i>Flic-flac</i> з підскоком на опорній нозі та переступанням.....  | 71  |
| <i>Вправа 20.</i> <i>Flic-flac</i> з повертанням робочої ступні.....  | 71  |
| <i>Вправа 21.</i> <i>Double flic</i> .....  | 72  |
| <i>Вправа 22.</i> Підготовка до віяла.....  | 74  |
| <i>Вправа 23.</i> Віяло..... «в.....».....  | 74  |
| <i>Вправа 24.</i> <i>Flic-flac</i> за шостою позицією з переступанням .....   | 75  |
| <i>Вправа 25.</i> <i>Flic-flac</i> за шостою позицією із занесенням ноги в позу <i>attitude</i> .....   | 77  |
| <b>Вправи на вистукування</b> ....., .....  | 77  |
| <i>Вправа 26.</i> Дрібне вистукування всією ступнею за шостою позицією .....  | 77  |
| <i>Вправа 27.</i> Вистукування пі в пальцями обох ніг за шостою та четвертою<br>позиціями .....   | 78  |
| <i>Вправа 28.</i> Підготовка до ключа .....   | 78  |
| <i>Вправа 29.</i> Ключ (російський) .....   | 79  |
| <i>Вправа 30.</i> Дріб п'ятко-носковий з ударом п'ятки опорної ноги.....  | 80  |
| <i>Вправа 31.</i> Дрібушка (закарпатська).....  | 82  |
| <i>Вправа 32.</i> Відкидання ніг назад з ударами півпальців.....  | 82  |
| <i>Вправа 33.</i> Вистукування з поворотами ступні у виворітне та невиворітне<br>положення і переступанням на півпальцях напівзігнутих ніг .....                | 83  |
| <i>Вправа 34.</i> Колупалочка з поворотом опорної ступні .....  | 84  |
| <i>Вправа 35.</i> Іспанське вистукування з фіксацією положень корпусу.....  | 85  |
| <i>Вправа 36.</i> Іспанське вистукування (п'ятко-носкове) - сапатеада .....   | 86  |
| <i>Вправа 37.</i> Іспанське вистукування — сапатеада (варіант) .....  | 87  |
| <i>Вправа 38.</i> Іспанське вистукування - сапатеада (перебори п'ятками<br>із сплескуванням у долоні) .....   | 88  |
| <b>Обертальні та кругообертальні вправи</b> .....   | 89  |
| <i>Вправа 39.</i> Повертання ступні з виворітного у невиворітне положення.<br>Підготовка до <i>pas tortillé</i> .....   | 89  |
| <i>Вправа 40.</i> Одинарне <i>pas tortillé</i> . <i>Одинарна</i> змійка.....  | 90  |
| <i>Вправа 41.</i> Кругообертальний рух носком робочої ноги по підлозі.<br><i>Rond de jambe par terre</i> .....  | 91  |
| <i>Вправа 42.</i> Кругообертання п'ятки робочої ноги по підлозі. <i>Rond de pied</i> .....  | 93  |
| <i>Вправа 43.</i> Кругообертальний рух робочої ноги по підлозі при глибокому<br>присіданні на опорній нозі. <i>Rond de jambe par terre</i> на <i>plié</i> ..... | 94  |
| <i>Вправа 44.</i> Вісімка .....   | 95  |
| <i>Вправа 45.</i> Підготовка до вірьовочки.....   | 97  |
| <i>Вправа 46.</i> Підготовка до вірьовочки з чергуванням невиворітного та<br>виворітного положень колін .....   | 98  |
| <i>Вправа 47.</i> Підготовка до вірьовочки з розворотом коліна на 90° та<br>опусканням ноги в п'яту позицію.....  | 99  |
| <i>Вправа 48.</i> Підготовка до вірьовочки з акцентуючим ударом п'ятки<br>опорної ноги (синкопований рух).....  | 100 |
| <i>Вправа 49.</i> Підготовка до <i>battement fondu</i> .....  | 100 |

|  |     |
|--|-----|
| Вправа 50. <i>Battement fondu</i> .....  | 101 |
| Вправа 51. <i>Battement fondu</i> на 90° з перегинанням корпусу .....  | 102 |
| Вправа 52. Штопор .....  | 103 |
| М'яке відкривання ніг ( <i>battement développé</i> ) .....   | 103 |
| Вправа 53. М'яке відкривання ноги на 90°. <i>Battement développé legato</i> .....  | 104 |
| Вправа 54. Різде відведення (відкривання) ноги на 90°. <i>Battement développé staccato</i> .....   | 105 |
| Вправа 55. Відкривання ноги на 90° із стрибком на опорній нозі та <i>cabriole</i> .....  | 105 |
| Вправа 56. Відкривання ноги на 90° ( <i>Battement développé</i> ) на повному присіданні на опорній нозі .....  | 106 |
| Великі кидкові рухи ( <i>Grand battement jeté</i> ) .....  | 107 |
| Вправа 57. Великі кидки з підбивкою. <i>Grand battement jeté coupe tombe</i> .....   | 107 |
| Вправа 58. Великі кидки робочої ноги з підбивкою опорної ноги та <i>cabriole</i> .....   | 108 |
| Вправа 59. Великі кидки робочої ноги з підбивкою опорної та проведенням робочої ноги кільцевим рухом спереду назад на 90°. <i>Grand rond de jambe jeté</i> ..... | 109 |
| Вправа 60. Великі кидки через першу позицію у поєднанні з ножицями на стрибку .....  | 110 |
| Вправа 61. Великі кидки з поворотами корпусу ( <i>fouetté</i> ) .....  | 111 |
| Вправа 62. Великі кидки з опусканням на коліно робочої ноги .....  | 112 |
| Вправа 63. Великі кидки з розтяжкою (обертасом) .....  | 112 |
| Вправа 64. Великі кидки з перегинанням корпусу в четверту позицію та <i>battement tendu</i> .....  | 113 |
| Вправа 65. Великі кидки вбік обличчям до станка з наступною розтяжкою .....  | 115 |
| Вправа 66. Великі кидки вперед з переступанням та підскоками .....   | 116 |
| Різні технічні вправи .....  | 116 |
| Вправа 67. Голубець (удар п'яткою об п'ятку) .....   | 117 |
| Вправа 68. Голубець із стрибком .....  | 117 |
| Вправа 69. Боказо — угорський ключ ( <i>кінцівка</i> ) .....   | 118 |
| Вправа 70. Зіскоки на п'ятки .....   | 120 |
| Вправа 71. Переступання по черзі з п'яток на півпальці за шостою та другою позиціями .....   | 121 |
| Вправа 72. Підскік-розніжка за другою позицією з виворітним та невиворітним положеннями (обличчям до станка) .....   | 121 |
| Вправа 73. Підскоки на півпальцях із зігнутими колінами .....  | 121 |
| Вправа 74. Підготовка до гойдалки .....  | 122 |
| Вправа 75. Гойдалка .....  | 122 |
| Вправа 76. Гойдалка в комбінації з <i>battement jeté</i> (обличчям до станка) .....  | 123 |
| Вправа 77. Танучі повороти .....   | 124 |
| Вправа 78. Кабріоль ( <i>cabriole</i> ) .....  | 125 |
| Вправа 79. <i>Revoltade</i> (стрибок через витягнуту ногу) .....   | 126 |

|   |     |
|---|-----|
| Піруети та інші обергання ( <i>Lespirouettes</i> ) .....  | 127 |
| Вправа 80. Підготовка до піруету <i>en dehors</i> .....   | 128 |
| Вправа 81. Підготовка до піруету <i>en dedans</i> .....   | 128 |
| Вправа 82. Пірует <i>en dehors</i> , .....  | 129 |
| Вправа 83. Пірует <i>en dedans</i> .....  | 129 |
| Вправа 84. <i>Soutenu en tournant en dedans</i> .....   | 129 |
| ПРИСЯДКИ .....  |     |
| Вправа 85. Підготовка до присядки .....   | 130 |
| Вправа 86. Підготовка до закладки та закладка .....   | 131 |
| Вправа 87. Жабка .....  | 131 |
| Вправа 88. Присядка з кидком ноги вбік на п'ятку .....  |     |
| Вправа 89. Проковзування на носках обох ніг з боку в бік .....  | 132 |
| Вправа 90. Присядка та зіскок на одну ногу .....  | 133 |
| Вправа 91. Присядка з почерезним винесенням ніг назад на підйом .....   | 133 |
| Вправа 92. Вихиляс на глибокому присіданні .....  | 134 |
| Вправа 93. Закладка робочої ноги на коліно опорної .....  | 134 |
| Вправа 94. Почережне викидання ніг з боку в бік .....   | 134 |
| Вправа 95. Підготовка до розніжки .....   | 134 |
| Вправа 96. Присядка з вихилясом та кидком ноги на 45° .....   | 135 |
| Вправа 97. Підготовка до повзунка .....   | 135 |
| Вправа 98. Повзунок .....   | 135 |
| Вправа 99. Одночасне викидання обох ніг уперед .....  | 136 |
| <b>Перегинання корпусу та <i>port de bras</i></b> .....   | 137 |
| Вправа 100. Перегинання корпусу назад та вбік з кроку на одну ногу<br>та згинанням у коліні другої ноги на <i>passé</i> ..... | 137 |
| Вправа 101. Перегинання корпусу з оберганням на 360° .....  | 138 |
| Вправа 102. Обергання на 360° через другу позицію .....   | 138 |
| Вправа 103. Розтяжка в четвертій позиції з перегинанням корпусу вбік .....  | 139 |
| Вправа 104. Хвилеподібний рух .....   | 139 |
| Вправа 105. Підготовча вправа для виконання "кільця" .....  | 140 |
| <b>Приклади побудови уроків</b> .....   | 141 |
| Урок перший .....   | 141 |
| Урок другий .....   | 142 |
| Урок третій .....   | 143 |
| Урок четвертий .....  | 144 |
| Урок п'ятий .....   | 145 |
| Урок шостий .....   | 146 |
| Урок сьомий .....   | 149 |

### III. Вправи на середині залу

|   |            |
|---|------------|
| <b>Елементи народно-сценічних танців .....</b>                          | <b>152</b> |
| Український танець .....  | 154        |
| Елементи засобів виразності у танцях центральних областей України ..... | 156        |
| Руки .....  | 156        |
| <b>Позиції рук</b> .....  | 156        |
| <b>Положення рук</b> .....  | 160        |
| <b>Положення рук у парних та масових танцях</b> .....                   | 160        |
| <b>Руки рук</b> .....   | 163        |
| Танцювальні кроки .....   | 165        |
| Танцювальні біги .....  | 166        |
| Доріжки (припадання) .....  | 168        |
| Вихилясники та вірвовочки .....   | 169        |
| Тинки .....   | 171        |
| Голубці .....   | 174        |
| Великі стрибки .....  | 177        |
| Присядки .....  | 179        |
| Оберти .....  | 190        |
| Основні рухи танців західних областей України .....                     | 195        |
| Положення рук .....   | 195        |
| <b>Положення руку парних і масових танцях</b> .....                     | 196        |
| Танцювальні кроки .....   | 198        |
| Танцювальні біги .....  | 208        |
| Інші танцювальні рухи .....   | 209        |
| Дрібушки .....  | 211        |
| Присядки .....  | 216        |
| Оберти .....  | 221        |
| <b>Російський танець</b> .....  | 223        |
| Руки .....  | 224        |
| <b>Позиції рук</b> .....  | 225        |
| <b>Положення рук</b> .....  | 226        |
| <b>Положення рук та корпусу в парних танцях</b> .....                   | 226        |
| <b>Руки рук</b> .....   | 228        |
| Корпус, плечі, голова .....   | 231        |
| Уклін .....   | 231        |
| Ходи .....  | 233        |
| Вірвовочки .....  | 241        |
| Дріб, дрібні ходи та кінцівки .....                                     | 244        |
| Дрібні повороти .....   | 252        |
| Плескачі .....  | 254        |
| Присядки .....  | 262        |
| <b>Польський танець</b> .....   | 269        |
| Руки .....  | 271        |
| <b>Положення рук</b> .....  | 271        |
| <b>Деякі положення руку парних танцях</b> .....                         | 272        |
| <b>Руки рук</b> .....   | 273        |

|  |            |
|--|------------|
| Корпус і голова .....  | 275        |
| Основні рухи мазурки .....                                     | 275        |
| Основні рухи краков'яка .....                                  | 283        |
| Основні рухи оберека .....                                     | 290        |
| <b>Угорський танець .....</b>                                  | <b>297</b> |
| Руки .....   | 298        |
| <b>Позиції рук</b> .....                                       | 299        |
| <b>Положення рук</b> .....                                     | 299        |
| <i>Деякі положення рук у парі</i> .....                        | 300        |
| <b>Рухи рук</b> .....  | 301        |
| Рухи корпусу і голови .....                                    | 302        |
| Ходи і рухи угорського характерного (академічного) танцю ..... | 302        |
| Голубці (боказо) .....   | 307        |
| Ключі .....  | 310        |
| Віршовочки .....   | 311        |
| Окремі вправи .....  | 313        |
| Парні оберти .....   | 318        |
| Перекидання дівчат .....                                       | 320        |
| Рухи народного чардашу .....                                   | 324        |
| Рухи з танцю "Понтазоо" .....                                  | 327        |
| <b>Іспанський танець .....</b>                                 | <b>332</b> |
| Руки .....   | 334        |
| <b>Позиції рук</b> .....                                       | 335        |
| <b>Положення рук</b> .....                                     | 336        |
| <b>Рухи рук</b> .....  | 338        |
| Корпус .....   | 342        |
| Плечі .....  | 342        |
| Голова .....   | 342        |
| <b>ОСНОВНІ РУХИ</b> .....                                      | 343        |
| <b>Приклади побудови уроків .....</b>                          | <b>374</b> |
| <b>IV. Приклади композиційної побудови танців .....</b>        | <b>379</b> |
| Горлиця .....  | 379        |
| Опис танцю .....   | 379        |
| Опис рухів .....   | 387        |
| Малюнки до танцю "Горлиця" .....                               | 390        |
| Віночок гуцульських танців .....                               | 392        |
| Опис танцю .....   | 392        |
| Опис рухів .....   | 396        |
| Малюнки до танцю "Віночок гуцульських танців" .....            | 398        |
| Привітальний танець .....                                      | 400        |
| Опис танцю .....   | 400        |
| Опис рухів .....   | 405        |
| Малюнки до танцю "Привітальний" .....                          | 409        |
| <b>КОРОТКИЙ СЛОВНИК ТЕРМІНІВ .....</b>                         | <b>411</b> |





**Євген Васильович Зайцев (1927-1995 рр.)** видатний український артист класичного балету, педагог-хореограф, професор кафедри Київського університету культури, 80-річчя з дня народження якого ми відзначаємо у цьому році. З творчістю Є. Зайцева пов'язані високі досягнення хореографічної культури нашого народу.

Будучи професіональним артистом балету класичного театру (Київський державний академічний театр опери і балету ім. Т. Шевченка) і працюючи над відтворенням танців у операх М. Глинки "Іван Сусанин", П. Бородина "Князь Ігор", балеті П. Чайковського "Лебедине озеро" Є. Зайцев переніс свій практичний досвід у царину хореографії народного танцю, збагативши його новою естетикою, новими засобами





**В. Белова, Є. Зайцев. Половецька пляска з опери П. Бородіна "Князь Ігор" 1969 р. Київський академ. театр опери і балету ім. Т. Шевченка**

*Є. Зайцев, Ю. Колесниченко*

перетворення танцювального фольклору. Створюючи власний метод виховання спеціалістів-танцівників народного танцю, Є. Зайцев всебічно вивчав багату спадщину російських та українських хореографів (В. Асаф'єва, В. Верховинця, Н. Захарова), глибоко цікавився творчістю і науковою працею російського хореографа і теоретика Костянтина Голейзовського. Довгі роки спільної праці об'єднали Євгена Зайцева з видатним майстром українського танцю П. Вірським. Саме створений Павлом Вірським гурт народного танцю при балетному колективі Київського академічного театру опери і балету ім. Т. Шевченка зібрав ансамбль талановитих характерних танцюристів, до складу яких увійшли кращі солісти трупі - О. Соболю, Р. Савицька, М. Іващенко, О. Бердовський, О. Сегаль та Є. Зайцев.



**А. Наумова, Є. Зайцев. Неаполітанський танець з балету П. Чайковського "Лебедине озеро". Київський академ. театр опери і балету ім. Т. Шевченка**



**А. Наумова, Є. Зайцев. Угорський танець з балету П. Чайковського "Лебедине озеро". Київський академ. театр опери і балету ім. Т. Шевченка**



**Інститут культури ім. О. Є. Корнійчука, м. Київ. Кафедра хореографії. Справа наліво: Є. Зайцев, Н. Колосок, ректор Г. Цибуляк, К. Василенко, В. Шершньов, Н. Гричушніков, Г. Березова, С. Литвиненко, Г. Белевкін,... Н. Себаст'янський**





**З улюбленою ученицею, Аніко Рехвіашвілі. Сьогодні вона заслужений діяч мистецтв України, хореограф, балетмейстер трьох балетів, які включені до репертуару Київського театру опери і балету ім. Т. Г. Шевченка, худ. керівник ансамблю "Сузір'я Аніко", професор кафедри хореографії.**



Фінляндія, м. Тампере, 1981 р. На Всесвітньому семінарі розвитку балету. Зліва: Ю. Колесниченко, Т. Ткаченко, Є. Зайцев, Ю. Григорович, Д. Подвисоцький

Праця з П. Вірським допомогла Є. Зайцеву відчутти природу українського народного танцю, його багату і різнобічну лексику. Але, як і кожний справжній художник, Євген Васильович не був пасивним наслідувачем досвіду своїх попередників. Для нього традиція народного танцю становила відправний пункт для нових творчих пошуків і визначення вищих рубежів у галузі активного переосмислення і професійного освоєння стильових основ народно-танцювальної культури.



м. Києва у Палаці піонерів.

Працюючи над своїм посібником "Основи народно-сценічного танцю", який вийшов у 1976 р. у видавництві "Мистецтво", Є. Зайцев, передаючи техніку класичного екзерсису, застосовує її лише у тісному зв'язку з проблемами вирішення завдань розвитку характерного танцю. Сказане тут зовсім не означає, що Є. Зайцев обмежив свої пошуки лише фольклорною стилістикою і фольклорною

Під час зустрічі з дітьми - учасниками хореографічних колективів

сіоналізму із набутками народного



На екскурсії. Крайній справа Є. Зайцев, далі М. Бодрак, М. Вандер, Л. Цветкова;  
зліва - П. Васюра, Ю. Колесниченко

танцювального досвіду. В цьому і є головний секрет творчих досягнень професора хореографії Є. Зайцева.

Кожен педагог продовжується у своїх учнях, а учнів у Євгена Васильовича було чимало. Серед них всесвітньо відомі Тетяна Таякіна та Валерій Ковтун, Євген Ма-йоров та Аніко Рехвіашвілі, Валерій Дебелий, Сергій Макаров, Григорій Воронов та багато, багато інших, які продовжують уроки свого *навчителя* у творчому житті.

Юрій Колесниченко, співавтор цього посібника, також виріс у хореографічні майстри, з дитинства навчаючись у Євгена Зайцева і працюючи разом з ним протягом наступних 30-ти років. Сьогодні Ю. Колесниченко — керівник-методист, балетмейстер Зразкового ансамблю народного танцю "Вітерець" Печерського району м. Києва. Повністю поділяючи та використовуючи на практиці основні принципи і набутки Є. Зайцева, Юрій Валентинович багато працював над перевиданням цієї книги, долучивши своє бачення практичної роботи хореографа у сучасних умовах, і в той же час дбайливо зберігаючи всі основні засади, на яких базувалась творчість визнаного майстра. До цього видання долучені також приклади композиційної побудови танців у постановці Євгена Зайцева і записах Юрія Колесниченка.

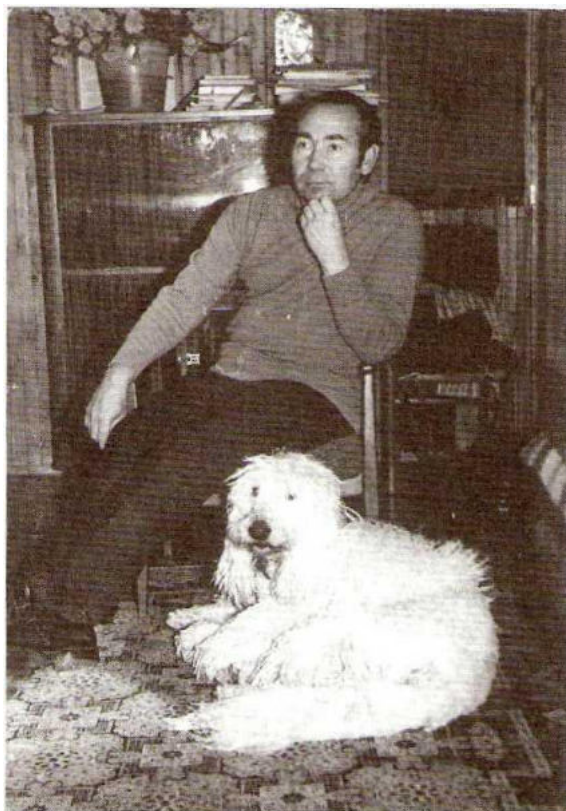
Цей навчальний посібник адресований фахівцям: студентам і педагогам хореографічних закладів, а також усім шанувальникам народно-сценічної хореографії.

*Євген Досенко* Заслужений діяч  
мистецтв України





У день свого 60-річчя



З улюбленою собакою Бетті

Євген Васильович Зайцев - відомий хореограф і балетмейстер України. Мені пощастило не тільки бути знайомим з ним особисто, але й працювати разом з цією прекрасною людиною, вчителем та вихователем талантів.

Багатом за своє життя він дав можливість знайти себе в професії танцюриста, артиста балету або керівника танцювального колективу.

У Євгена Васильовича можна було отримати не тільки мудру пораду. Для деяких "молодших і починаючих" він надавав усі свої знання, талант організатора, "дах та їжу".

Широке коло його вихованців і учнів вже пороз'їжджались і працюють як на Україні, так і за її межами. Це, зокрема, народний артист України Валерій Ковтун, заслужені артисти Валерій Дяков, Юрій Вернигор та інші. Неможливо перерахувати всіх учнів і студентів-випускників Київського хореографічного училища, студії Національного заслуженого академічного ансамблю танцю України ім. П. П. Вірського, Національного університету культури і мистецтв, які навчалися у Є. Зайцева.

Його творчі, різнобарвні роботи також неможливо перелічити. Євген Васильович працював пліч о пліч з П. П. Вірським, видав підручник з основ народно-сценічного танцю, приймав участь у виставах Київського

**державного академічного театру опери і балету ім. Т. Шевченка як артист балету. Працюючи в народному самодіяльному ансамблі танцю "Горлиця"**





Танець "Коробейники". Соліст - Роман Березів



# Основи народно-сценічного танцю



**Заняття з молодшою групою ансамблю "Горлиця". Вправи біля станка.**

Жовтневого палацу культури Профспілок України м. Києва, він одночасно був і художнім керівником, і балетмейстером, і постановником багатьох танців.

Його уроки завжди проходили жваво та емоційно. Але в той же час методика роботи Є. В. Зайцева була націлена на досягнення конкретного результату в поставлених перед учнями завданнях, досягнення у виконанні високого рівня техніки та пластики, і разом з тим — високого емоційного змісту. Все це необхідно було ще "одягти" в закінчену форму, розкрити образи та характер танцювальних персонажів.

Така кропітка підготовка давала можливість Євгену Васильовичу, як балетмейстеру, відтворювати сюжетні танцювальні постановки.

Як свідок цього процесу я бачив, як прямо на очах творча ідея постановника реалізувалась та набувала емоційно-закінченої форми. Якимось Євген Васильович зібрав на збори учасників танцювального колективу і запитав: "А чи не чули ви



пісню *Ой дівчина-горлиця до козака горнеться!*" Ми, учасники колективу, не могли зрозуміти, до чого тут пісня. Після цього Євген Васильович запропонував назвати наш танцювальний колектив "Горлиця". А коли вже колективу було знайдено



Заняття з молодшою групою ансамблю "Горлиця". Вправи біля станка.

Жовтневого палацу культури Профспілок України м. Києва, він одночасно був і художнім керівником, і балетмейстером, і постановником багатьох танців.

Його уроки завжди проходили жваво та емоційно. Але в той же час методика роботи Є. В. Зайцева була націлена на досягнення конкретного результату в поставлених перед учнями завданнях, досягнення у виконанні високого рівня техніки та пластики, і разом з тим — високого емоційного змісту. Все це необхідно було ще "одягти" в закінчену форму, розкрити образи та характер танцювальних персонажів.

Така кропітка підготовка давала можливість Євгену Васильовичу, як балетмейстеру, відтворювати сюжетні танцювальні постановки.

# Основи народно-сценічного танцю

Як свідок цього процесу я бачив, як прямо на очах творча ідея постановника реалізувалась та набувала емоційно-закінченої форми. Якимось Євген Васильович зібрав на збори учасників танцювального колективу і запитав: "А чи не чули ви пісню *Ой дівчина-горлиця до козака горнеться!*" Ми, учасники колективу, не могли зрозуміти, до чого тут пісня. Після цього Євген Васильович запропонував назвати наш танцювальний колектив "Горлиця". А коли вже колективу було знайдене

ім'я, то логічно було б створити танець з такою ж назвою. І за дуже короткий час такий танець з'явився.

Найбільш яскраві приклади постановки танців колективом "Горлиця" вміщено у цьому навчальному посібнику.

До нашого видання ми додаємо деякі фотографії, на яких відтворені сцени з виконання танців у постановці Є. Зайцева і виконанні ансамблю "Горлиця". Можливо, деякі учні Євгена Васильовича пізнають себе на цих давніх фото. Автор приносить своє вибачення тим з них, імена яких не підписані під зображенням. На жаль, пройшло достатньо багато часу, і не всі вони залишились у пам'яті.

*Ю. Колесииченко*  
керівник-методист, балетмейстер Зразкового ансамблю  
народного танцю "Вітерець" центру творчості "АРТ"  
Печерського району м. Києва, лауреат Всесоюзних конкурсів  
народної творчості, Відмінник народної освіти України



Танець "Коробейники"





Танець "Гопак". Солісти Юрій Колесниченко, Леонід Брежнєв (обличчям)



Танець "Гопак". Солісти Роман Березів,...





"Російський танець"



Танець "Привітальний"







"Віночок гуцульських  
танців". Солістка А.  
Веселовська, третя зліва -  
Аніко Рехвіашвілі.

## I, ВСТУП

Народно-сценічний танець, джерелом якого є народна творчість, пройшов довгий і складний шлях розвитку. Опрацьований талановитим балетмейстером, він набуває надзвичайно багатой палітри засобів виразності, яка вимагає від танцюриста віртуозної техніки виконання із збереженням водночас національних особливостей танцю.

Основою народно-сценічної хореографії, як і взагалі танцювального мистецтва, є танцювальний рух, осмислення його, пластична виразність, темп, ритм тощо.

У формуванні танцюриста народно-сценічний танець відіграє значну роль. Вивчаючи танці різних народів, їхній стиль та манеру виконання, танцюрист набуває знань, необхідних для творчого сприйняття і емоційного відтворення художніх образів. Виконавська майстерність багато в чому залежить від чіткого й легкого виконання технічно складних рухів. Відомо, що острах перед технічними труднощами позбавляє виконавця артистичності. Рухи його сковані, замість осмисленого художнього виконання — боязкість, невпевненість, безбарвність.

Невичерпні витоки народної творчості, бо корені його вічні, як вічна на землі людина. Народний танок набирає все більшої сили, розвивається та доповнюється цим життєдайним джерелом.

Фольклорний танок пройшов великий шлях розвитку від примітивної пляски до сценічного танцю, зробив віртуозну техніку засобом виразності, а німий танок - тим, що говорить. Під народно-сценічним танцем ми розуміємо народний танок, оброблений для сцени та доповнений новими виразними засобами при збереженні основних національних особливостей.

Урок народно-сценічного (характерного) танцю складається з двох розділів— занять біля палки та на середині залу. Заняття біля палки призначені головним чином для розвитку технічних навичок, на середині ж досягається виразність, артистичність, музичність, танцювальність. Але було б неправильним вважати, що заняття біля палки є тільки засобом для розвитку техніки танцю, а на середині - тільки для розвитку виразності.

З першого руху — пліє - біля палки, окрім розвитку технічних навичок, виховується музичність та елементи виразності. На середині залу, окрім навиків виразності, артистичності, продовжується робота і над технікою танцю.



Трактовка екзерсису біля палки, позбавлена внутрішнього змісту, без передачі національних особливостей, стилю та характеру руху, веде до формального виконання руху і не приносить користі учням.

Основним завданням виконання рухів є бездоганно чітке та легке виконання технічних труднощів танцю. Часто побоювання за технічну складність позбавляє артиста виразності, і глядач бачить у його рухах нерішучість і скованість замість осмисленого мистецького задуму, який несе даний рух у танці.

Проходячи курс народно-сценічного (характерного) танцю, учень тренує своє тіло, розвиває артистичність, відпрацьовує координацію всіх частин тіла, витривалість, дихання.

Таким чином, метою технічного тренування є розвиток та підготовка суглобово-м'язового апарату, ніг, рук та корпусу, підготовка дихання до виконання будь-якого руху. Тільки координація всіх частин тіла дасть справжню форму виконавцю.

Торкаючись змістовної сторони навчання, можна сказати, що виразність є основою всієї танцювальної системи. Виховання виразності слід починати з перших же тренувальних вправ і переносити згодом їх у композицію танцю. У чому ж виражається виховання виразності?

Перш за все у змістовному русі, у тому завданні, яке ставить педагог перед учнями, пояснюючи рух. За вдання можуть бути різні, але уміння зосередити у вагу учня і є виховання початкової виразності. Вдосконалюється передача національних особливостей характеру, стилю того чи іншого танцю одночасно з наростанням технічної складності руху. Треба приділяти увагу створенню визначених художніх образів у танці.

Саме тут, виховуючи виразність, корисне застосування системи К. Станіславського, його вчення про тренування наших внутрішніх почуттів поруч з фізичними вправами.

Не слід забувати про це, не треба дозволяти учням виконувати рухи формально.

Все має бути відображено почуттям, будь то сюжет або емоційний стан, національний стиль або конкретний сценічний образ.

Поставлені завдання вимагають глибокого знання літератури, історії, музики, живопису, скульптури. Приступаючи до вивчення танцю того чи іншого народу, завжди треба пам'ятати про їх історичну зумовленість.

Наше завдання - будити в учнях тягу до пізнання, підказати найбільш характерні образи в літературі, музиці, живопису. На основі цих знань з'явиться правильне та глибоке уявлення про стиль та манеру виконання етюда або танцю.

## **1. Побудова та структура уроку**

Про побудову уроку дуже добре висловились відомі педагоги А. Лопухов, А. Ширяев, А. Бочаров.

"Основа побудови нашого уроку - у використанні різноманітних танцювальних рухів та їх характерів, у правильному чергуванні та перенесенні роботи з одних м'язів та зв'язок на інші. Ми хочемо давати урок, протягом якого були б правильно розподілені сили учнів та мінімально б витрачалась їх енергія. Для цього треба поступово включати у роботу весь м'язовий апарат виконавця, не перевантажуючи одну категорію м'язів за рахунок другої та не стомлюючи їх одноманітностями характерів рухів". ("Основи характерного танцю", 1939 р., стор. 78).

У даній роботі автор наслідує той же принцип ведення уроку.

**Позиції ніг.** В народно-сценічних танцях рухи настільки різноманітні, що вимагають від танцюриста уміння володіти ногами не тільки у вивернутому, але й у зворотному положеннях. Тому, окрім основних 5-ти позицій класичного танцю, існують ще положення, коли ступні ніг паралельні або п'яти розгорнуті, а носки разом.

Дотримуватись точної виворітності у характерному екзерсисі не слід, але треба завжди добиватись від учнів у позиціях глибокого заходу однієї ступні за іншу. Це дає рельєфність руху, виворітність у тазостегновому суглобі та технічність руху.

**Положення рук.** Руки — один з основних засобів виразності. Рухи рук з їх нескінченим розмаїттям та різним національним забарвленням допомагають виконавцеві глибше розкрити художній зміст танцю, його національний стиль та колорит. Кожна національність має свої блискучі, характерні положення рук у танцях, притамані тільки їй, що виражають і манеру, і особливості, і стиль. Але рухи рук завжди є наслідком роботи корпусу, вони наче продовжують тему його стану. Основними позиціями рук є три позиції класичного танцю, але в кожному народно-сценічному танці є свої визначні особливості цих позицій, описані у розділах по танцях.

Окрім позицій існують положення рук; вони дуже різноманітні, різнохарактерні і вивчаються окремо по кожному народно-сценічному або академічному танцю.

Кисті рук у народно-сценічних танцях, згинаючись або обертаючись у зап'ястях, приймають різні положення, властиві танцям тієї чи іншої національності, що є також засобом виразності.

Корпус — також як руки, голова, плечі та ноги, служить засобом виразності для розкриття художніх та стильових особливостей танців тієї чи іншої народності, корпус спільно з руками та головою підкреслює характер танцю, відтінює його емоційний зміст. Корпус, залежно від характеру та манери танцю, може бути різним за своїм станом. В одному випадку він прямий, строгий та гордий у своєму спокої, в іншому - гнучкий, пластичний та співучий.

Голова та плечі. Поєднуючись з руками та корпусом, голова та плечі надають закінченої форми народному танцю.

Повороти голови, то різкі, то плавні, допоможуть завершеності поз. Дрібні, вібруючі рухи плечей доповнюють віртуозність багатьох народних танців.

Постановкою голови, шиї, плечей треба займатися систематично, як займаються постановкою ніг, рук, корпусу.

## Тренаж (Екзерсис біля палки)

Завдання екзерсису - відпрацьовування техніки ніг, ритмічної чіткості рухів, гнучкості спини, відточеності позування, координації всіх частин тіла, легкості кидка ніг, підтягнутості корпусу і стегон, тренування та витривалості дихання. Вправи мають бути короткими за часом та строго конкретними щодо поставлених завань. Не слід вчити рухи, що дублюють класичний тренаж. Більше звертати уваги на різні за ритмом вистукування зі складною координацією рук, корпусу, голови, з поступовим **наростанням технічної складності, прискоренням ритму, переходу на півпальці та на стрибки у рухах опорно**§юги.

Дуже важливо в екзерсисі виробити тонус внутрішнього стану, уміння тримати напругу в м'язах, не розпускаючи її протягом усієї комбінації. Важливий фактор навчання — вміння тримати напругу в м'язі стільки, скільки триває рахунок (або звук ноти). Вимагати від учня знімати напруження строго за тривалістю рахунку або ноти (за завданням педагога), незалежно від руху — кидок ноги, мазок, поштовх або жим. Необхідно випрацьовувати у русі точність ритмічного малюнка та м'язової напруги. Уміння підпорядкувати роботу м'язів будь-якому музичному ритму, розміру і темпу. Особливо часто страждає на цю невідповідність робота рук та корпусу, звідси в'ялість рук, скидання поз раніше рахунку або звуку, відсутність фіксацій у різних ракурсах корпусу.

Переходячи безпосередньо до рухів екзерсису, слід сказати, що всі рухи поділяються на розділи та зібрані по принципу подібності у розвитку м'язів та суглобів ніг.

Ці розділи такі: присідання (пліє), батман тандю, вправи з вільною стопою (мазковий рух), вправи на вистукування, обертові та кругообертальні рухи ніг, батман девелоппе — виймання ніг, гранд батман — велиш кидки, різні технічні рухи, присядки, перегинання корпусу.

Кожен рух, вказаний у цих розділах, має у свою чергу поступовий розвиток від початкової його форми до досконалої. Прикладом може служити батман фондю. Спочатку вивчається підготовка до фондю, потім фондю на 45°, 90°, додається поворот опорної стопи, підйом на півпальці з перегинанням корпусу та тюрбушоном.

При складанні екзерсису треба пам'ятати про навантаження, про напругу, яку несе рух, що виконується, та не ставити підряд рухів, що дають навантаження на однакові м'язи. За цим принципом побудови уроку народжується така послідовність рухів біля палки: пліє, батман тандю, батман тандю жете, рон де жамб та рон де п'є, флік-фляк, вірвовочка, батман фондю, дріб або вистукування, угорське девелоппе, штопор, віяло, гранд батман, обличчям до палки: напівприсядки, присядки, голубці, стрибки, револьтад.

Особливу увагу слід звертати на чергування рухів на зігнутих та витягнутих ногах. Враховуючи, що рухів на напівзігнутих ногах дуже багато, не можна зловживати ними.

Вправи біля палки повинні займати 30 хвилин у молодших класах, 15—20 хвилин — у старших класах. Бувають випадки, коли педагоги затягують екзерсис біля палки до 50 хвилин, що абсолютно неправильно методично.

## Робота на середині залу

Переходячи до рухів на середині, слід починати заняття з вивчення різних ходів по колу, це регулює дихання та вводить учня у визначений характер повільного сценічного ходу. Після ходів вивчаються положення рук: пор-де-бра. Потім швидко повторюються деякі з вправ екзерсису. У молодших класах це повторення займає половину часу, у старших воно незначне. Рухи на середині даються у сценічній формі для координації всіх частин тіла у єдиний танцювальний рух. Схема проходження рухів на середині приблизно така: після сценічного ходу вивчається рівний рух, побудований на перегинаннях корпусу, подібний до класичного адажіо. Забарвлена в означений стиль, вправа втрачає ознаку безпредметного тренування.

Тут можуть бути використані повільні частини багатьох російських, молдавських, угорських, циганських, іспанських танців, різних видів балансе (іспанське, угорське). У старших класах в адажіо такого роду включаються різноманітні повороти та обертання у позах, розтяжки, перегинання, м'які та плавні виймання ніг.

Потім йдуть рухи, побудовані на вистукуваннях, розворотах ніг і т. і.

Після цього йде швидка частина уроку — алегро, де також вивчаються елементи рухів народних танців, а в середніх класах - комбінації цих рухів. У старших класах проходить вивчення танцювальних етодів, укладених з декількох елементів рухів народних танців.



Наприкінці уроку в якості переходу від сильних рухів, де беруть участь м'язи всього тіла, до більш легких, виконуються вірвовочки у різних варіантах, голубці на стрибку, скачки по V позиції і т. ін.

Закінчується урок різновидом руху релеве з демі-пліє, і з переходом з однієї ноги на іншу, з перегинанням корпусу.

Основне заняття на середині — робота над танцювальними етюдами на основі рухів народних танців у їх сценічній обробці.

## **2. Робота над етюдами**

Торкаючись принципу побудови етюдів, слід сказати: на 1-му році навчання вивчаються окремі рухи народних танців із збереженням точного ритмічного малюнка, характеру та стилю. Як тільки учні будуть вільно виконувати ці рухи, в урок вводиться етюд, складений з вивчених рухів.

Не слід захоплюватись етюдною роботою та нагромаджувати декілька рухів в один етюд. У молодших класах рекомендується складати етюди з 2-х пройдених рухів, не більше, що займають 8-16 тактів музики. Потім вводиться в етюд ігрове завдання, обмежене початково одним станом. Ускладнюючи етюдну роботу, слід вводити навички ансамблевості з танців. Перед учнями ставляться нові завдання: спільність малюнку, відчуття партнерів, зберігання ліній, єдності та схожості рухів. В старших групах етюди збільшуються за рахунок кількості рухів. Збільшується музична тривалість етюда. Відповідно ускладнюється і акторська задача, в етюди вводиться зміна танцювальних станів. Подальше ускладнення етюдів йде за рахунок опанування навичок парного танцю. "Мета цих етюдів—навчити партнерів повній узгодженості рухів та умінню виконувати у танці загальні або різні акторські завдання" (Лопухов, Ширяєв, Бочаров).

Завершення етюдної роботи складається із розучування танцювальних номерів. Тоді учні виявляться підготовленими настільки, що вихід з репетиційного залу на сцену буде для них непомітним.

З усього сказаного з питання етюдної роботи на середині стає ясній, яка важка задача стоїть перед учнями та педагогом в опануванні стилів, манер та характерів танців. Все це треба навчитись доносити до глядача, даючи йому ясне уявлення про народність та створюючи образ людини з індивідуальними рисами характеру, це задачі справжньої танцювальної майстерності. Бажане вивчення народно-сценічного танцю за зразками танців кращих професійних ансамблів танцю під керівництвом Ігора Моїсеєва, Павла Вірського, Тетяни Устинової, Надії Надеждіної та інших.

Під терміном "народно-сценічний" розуміють опис рухів народних танців, їх сценічну обробку. Педагог повинен добиватись точного відтворення рухів, їх колориту, стилю та ритмічного малюнка.

Танцювальні епізоди, укладені з народно-сценічних або академічних танців, організуються з комбінацій окремих рухів, укладених у єдиному стилі та характері. Комбінуючи різні танцювальні рухи, треба створювати танцювальні епізоди (етюди), що включають у себе техніку танцю та акторську виразність. Основним завданням етюдної роботи є вміння виробити стиль та акторську виразність танцю, манеру, характер, техніку виконання та національний колорит. Роботу над епізодами слід починати з вироблення волі виконання технічних рухів, інакше недостатнє технічне виконання не дозволить виразити художню образність танцю. Відтак, коли технічно освоєні основні елементи народно-сценічного або академічного танцю, можна вводити в етюди акторські завдання, стилістику танцю, манеру виконання та національні особливості рухів. Інакше етюдна робота буде розвивати дилетантизм. Правильна організація етюдної роботи — могутній засіб для розвитку танцю. Необхідно, щоб з перших уроків склалось поняття про етюд та його особливості, найбільш важливі стилістично і важкі технічно. При вивченні етюда з національного танцю, треба розповісти про народ, що породив танок, про звичаї народу, про костюм для цього танцю та стилістичні особливості народів, що відрізняють його від танців інших. Докладне оповідання бажано доповнити показом ілюстраційного матеріалу. Проробляти етюд треба поступово, добиваючись засвоєння кожного елемента при уповільненому темпі, Спочатку вивчаються рухи ніг, потім рухи рук та корпусу, що відповідають народному характеру рухів.

Приступати до етюдної роботи можна тільки після опрацювання та координації ніг, рук, голови, корпусу до технічної чистоти. Велике значення для танцю має виразність усіх частин тіла; саме руки та корпус надають танцю характер, передають манеру виконання, національний колорит, допомагають характеристиці героя.

Не треба вдаватися до яких би то не було абстрактних безпредметних пластичних вправ, коли існують шедеври народної творчості, у яких не тільки філігранно розроблена пластика рук, але є і глибокий зміст, що визначається музикою, її строгим ритмом. Опанування стилю народних танців допоможе створювати образи наших сучасних героїв, які не можуть не мати визначеного національного приладдя. М'якість та розкутість кисті, ліктя, плеча дозволяють вільно та пластично танцювати народно-сценічні танці.

Далі, окремо вивчені рухи з'єднуються у комбінації, з яких будується етюд (танцювальний епізод). У молодших класах рекомендується складати етюди з 2-х пройдених рухів, не більше, що займають 8—16 тактів музики. Потім у готовий етюд вводиться

(відпрацьовується) найважливіша (ігрова) задача, обмежена початково одним станом. Поступово збільшується музична тривалість та ускладнюється образне рішення етюда, міняються танцювальні стани. У старших класах етюди збільшуються за рахунок кількості рухів, збільшується музична тривалість етюда.

Тривалість етюда може поступово збільшуватись аж до включення декількох частин, кожна з яких має свій зміст. Наприклад, повільна та швидка частина циганського танцю. Тоді спочатку треба відпрацювати у деталях першу частину, а потім уже братися за розробку другої частини. Відпрацювання етюдів з народних танців вимагає обережного підходу. Змішувати у одному етюді риси справжнього народного танцю та його сценічного вигляду принципово недопустим®. "Можливі два варіанти побудови етюдів. *Перший* — точне відтворення того чи іншого народного танцю. У цьому випадку важливо показати колорит та стилістику танцю, манеру виконання. *Другий* - це створення на матеріалі народного танцю власних композицій, які, не перекручуючи оригіналу навіть у деталях, передавали б основну ідею цього танцю. У такому випадку можливі з'єднання елементів декількох танців одного народу з однаковим образним змістом. Тут потрібна особлива ретельність при відборі матеріалу, щоб не спотворити сенсу, що лежить в основі того чи іншого народного танцю.

Створюючи за цими принципами композицію, треба ускладнювати рухи народного танцю технічно, не перекручуючи їх та не роблячи техніку етюда його само-метою". (А. Лопухов, А. Ширяев, А. Бочаров. "Основи характерного танцю". М.-Л. "Мистецтво", 1939 р., стор. 177). Надзвичайно корисно глибоко аналізувати, вивчати сценічні варіанти народних танців у постановках видатних хореографів П. Вірського, І. Моїсеєва, Т. Устиной І. Сухашвілі та ін.

Необхідно твердо засвоїти поняття умовності пластичного малюнка академічних характерних танців з балетних спектаклів, їх відзнаки від народних рухів і танців. Національний танок, входячи у класичний балетний спектакль XIX віку, втрачав деякі народні риси, легко підпорядковувався стилістичній обробці, запозичаючи рухи з класичного танцю. Академічні (характерні) танці дають багатий матеріал для виховання культури тіла, технічної віртуозності та виразності танцю, прищеплюють благородну, сувору, академічну манеру виконання. Балети Чайковського, Глазунова, Деліба, Мін-куса, Адана у постановках видатних балетмейстерів Маріуса Птіпа, Михайла Фокіна, Льва Іванова, Олександра Горського, у творчості яких значне місце посідає академічний (характерний) танець, становлять класичну спадщину і потребують сумлінного, всебічного вивчення. На заняттях доцільно розучувати з учнями мазурку, іспанський танець, чардаш з балету Чайковського "Лебедине озеро", іспанський танець з балету Глазунова "Раймонда", танці з опери Глінки "Іван Сусанин", воловецькі танці з опери Бородіна "Князь Ігор", танець басків з балету Асаф'єва "Полум'я Парижу".

Тому завжди треба пояснювати та показувати паралельно з академічним етюдом зразок народного танцю. Це значно збагатить знання учня, розвине розуміння стилю та характеру, виховає музичний смак і поняття про різницю у формах народного та академічного характерного танцю.

На першому етапі етюдної роботи вивчаються тільки загальні завдання індивідуального виконання. Кожен виконавець самостійно виконує рух, комбінацію або етюд, працюючи над технікою танцю та виразністю. Як правило, учень перенапружується від завдання, яке перевищує його сили, що позбавляє його м'язової волі. Не давши визріти у собі відчуттям руху, він піною колосальної напруги "видавлює" з себе всі сили та важко "дотягує" танок

до кінця. Ні про яке творче, образне рішення не може бути й мови — всі сили йдуть на подолання фізичних завдань. Не можна забувати основний закон педагогіки: від простого—до складного, від часткового — до цілого. В хореографії треба йти від окремо освоєного руху до танцювальної комбінації, від комбінації — до танцю. Від масового танцю до сольного виконання, від сольного виконання - до провідної ролі образу. Переходи від етапу до етапу повинні здійснюватись тільки після ґрунтовного засвоєння попереднього ступеня, коли учень повністю переборов усі "затиски\*\*1та "перенапруги\*1\*", звільнився від скутості. "Коли актор прагне зробити непосильне для нього, він потрапляє у трясовину зовнішніх, механічних, ремісничих штампів" (Станіславський).

Розвинена увага дозволяє розкріпачити себе, дає можливість виявитись творчій індивідуальності. Недооцінювання цього призводить до напруженого, невиразного танцю» штамп у трактовці образів, копіювання чужої манери виконання. Розширяючи етюдну практику, ми ускладнюємо роботу поняттям парного танцю, спілкуванням з партнером. Партнери, танцюючи, ні на секунду не повинні забувати про сусіда, взаємодіючи та спілкуючись згідно з поставленим акторським завданням. За наявності самостійних завдань кожного партнера повинна зберігатись єдина манера виконання та композиційно-стильове забарвлення епода. Спочатку дається етюд, у якому партнери тримаються за одну або дві руки, за талію і т.п. Цим виховується відчуття партнера, уміння узгоджувати та розміряти свої рухи з рухами партнера. В етюді з партнером найбільш відповідальною є задача об'єднання індивідуальних ігрових завдань партнерів у єдиний танцювальний образ.

Етюдна робота завершується розвитком навиків ансамблевого танцю. При виконанні масового епізоду виконавцям ставляться вимоги, що виходять із загальної його композиції. Спільність малюнка всіх танцюючих, синхронність рухів, монолітність виконання, узгодженість жеста, поєднання всіх ігрових задач у єдиний виразний танцювальний образ, єдине дихання ритму—всі ці задачі першорядної важливості у масовому, ансамблевому етюді або танці. Непорушною умовою виконання танцювального епізоду або танцю є дотримання ліній, інтервалів, синхронність музичного акцентування, збереження стилістики та характеру танцю.

Ансамблеві етюди повинні будуватись так, щоб у однаковій мірі враховувались єдність малюнка та чіткість технічного виконання кожного танцювального руху. Якщо в ансамблевий етюд вводяться індивідуальні завдання кожному виконавцеві, то треба, щоб у цілому було отримано єдиний композиційно-стильовий малюнок епізоду або танцю.

Докладне оповідання бажано доповнити показом демонстраційного матеріалу.

Тепер, коли з'являються у друку книги про народні танці, де даються опис костюмів, рухів, запис композицій танців, вивчення полегшується і вимагає тільки любовного ставлення до справи, умілого використання посібників. Вивчення народних танців в етюдах вимагає обережного підходу. Змішувати на етюдах рухи справді

народного танцю та руху, вільно підбраного педагогом, забарвленого під стиль та характер даного танцю, недопустимо. Необхідне точне відтворення в етюдах рухів того чи іншого народного танцю.

Тут невідомо виникає питання — чи можливе створення на народному матеріалі сценічних композицій?

Створення таких композицій можливе у тому випадку, якщо вони будуються на рухах із декількох танців одного і того ж народу, якщо рухи мають однаковий характер і не перекручують колорит та ідею танцю. "Створюючи за цими принципами композицію, можна ускладнювати її рухами народного танцю технічно, знов-таки не перекручуючи їх та не роблячи техніку етюда його самотєю". (Б книги А. Лопухова, А. Ширяева, А. Бочарова "Основи характерного танцю", Л., 1937).

### 3. Дихання

Важливе значення має опанування живого почуття пози, її музичне дихання. Оволодіння сильним та витривалим диханням допоможе створенню хореографічного образу, технічно стій танцю.

Ритм сценічного дихання — це вираз емоційного життя, пов'язаного із змістом та характером сценічної дії. Тому не можна установити незмінні формули дихання для кожного окремого руху та до їх композиційного поєднання, безмежного у своєму музичному розмаїтті. Дихання виконавця-танцюриста повинне не тільки відновлювати його працездатність, але й служити засобом акторської виразності. Під час напруженої психофізичної роботи організм танцюриста підсвідомо знаходить найбільш раціональний та художній ритм дихання. Відображуючи силу і драматизм сценічної дії, дихання може бути різним за своїми станами: глибоким, спокійним, рівномірним або поривчастим, частішим.

Техніка дихання виконавця має бути добре відпрацьована, натренована. Грудне дихання може вільно поєднуватись із черевним. Це дає силу та ємкість для постачання киснем. Таке дихання поступово випрацьовується шляхом тривалих, фізично важких вправ на уроках та репетиціях (тренуваннях). Без тренованого, гарно поставленого дихання організм танцюриста не може бути витривалим і сильним. Нетренований танцюрист швидко "видихається", слабнуть його м'язи та воля. Він не може добре чути музику, вірно орієнтуватись у просторі, відчувати партнера та ансамбль, образність і стиль танцю.

Зусиллям волі переборюється також найвищий ступінь фізичної втоми, тієї, що називається "мертвою точкою", після якої з'являється "друге дихання". Подолавши "бар'єр" граничної стомленості, танцюрист може витримувати подальшу високу м'язову та нервову напругу.



Недостатньо витривале дихання обмежує технічні та акторські можливості виконавця, заважає знайти справжню волю до фізичної дії.

Продовжуючи роботу над етюдами, необхідно знати, що треба не просто відтворити зовнішній малюнок та вигляд народного танцю, а передати його душу, його істоту,

образний смисл. Виконавець повинен завжди привносити своє емоційне ставлення до танцю, до розкриття образу в ньому. В показі характеру повинні бути внутрішній розвиток та завершеність, що йдуть від сприймання життя та переосмислення його своєю творчою індивідуальністю. Виконавцеві треба самому шукати повороти образу, деталі, що "прострілюють" душу. Досягається це стійкою кропіткою працею та закоханістю у свою справу. Просте копіювання танцю позбавляє радості творчості, переживання. Сценічна культура виконання дозволить оволодіти текстом композиції, більш складним стилістично.

Уміння створювати на сцені пластичний образ, правду сценічної поведінки, тремтіння живих почуттів, поняття стилю та поетична гармонія виконання - це завдання справжньої сценічної майстерності.

Ось що говорить з цієї нагоди Ігор Моїсєєв у статті "Танец: характер" - газета "Правда" від 28. П. 83 року. "Чим тонші й багатші виразні засоби танцю, тим яскравішим, випуклішим стає образ, що передається через нього. Тут не можна обмежитися чисто зовнішніми засобами—недостатньо, скажімо, одягти виконавця у національний костюм, зробити кілька стандартних жестів або трюків. Необхідно у танці виразити характер народу, примітити властиву йому манеру, пластику рухів, своєрідність ритміки, передати ліризм, драматизм, гумор.

Поверховий підхід до народної хореографії робить образ стереотипним, брутальним... та понад усе страждає від такого підходу, на жаль, російський танок, що володів раніше незліченим розмаїттям відтінків. Російський танець, позбавлений величності, цнотливості, ліризму, збіднився та звульгаризувався. Це відбувається тоді, коли хореограф, не вміючи тонко розкрити особливості народного мистецтва, його внутрішнє багатство, вдається до трюкацтва, комікування, що сягає клоунади.

Нашому танцю необхідне благородство, багатство нюансів. Опорою для цього може стати народна музика, що зберегла своєрідність мови та національного стилю. Та далі, розширяючи тему етюдної роботи, треба знати, що "Кожна епоха створювала свій тип хореографії, накладала на нього печатку неповторної своєрідності. Але разом з тим треба пам'ятати, що народним танцем, народженим у іншу епоху, не можна підмінити той, що потрібний сьогодні". Ігор Моїсєєв. "Правда" від 28. П. 83 року.

Для танцю і того образу, що відображає сучасність, треба знайти свої засоби з блискучим художнім рішенням та пластикою.

Поруч з талановитими ансамблями народного танцю існують ще колективи-брязкальця, псевдонародне перекладення на естрадний лад, якісь підробки, що мають мало відношення до справжньої танцювальної культури.

Перебільшене підкреслення тих моментів, які можуть вразити глядача своєю незвичністю, "екзотичною" дивністю. Сцени народного гуляння трактуються у глузливо-гротесковому плані, темпи надто прискорюються, доходючи до шаленства. На озброєння беруться засоби впливу, які використовують учасники західних естрадних біт- і рок-гуртів, чужих природі вітчизняної культури. Не можна забувати, що кращі творіння

народної творчості — це гордість національної культури, до них ми повинні ставитися дбайливо, з великим тактом, не спотворюючи і не порушуючи їх образного змісту.

## 4. Завдання та принципи музичного оформлення уроку

Без знання музики, без розуміння її образного, емоційного змісту, без національного колориту та без урахування тісного зв'язку музики і танцю не можна досягнути повної осмисленості, справжньої виразності народного сценічного танцю. Тому розвиток музичної культури та загальної музичності студентів кафедри хореографії є одним з основних завдань виховання молодих фахівців.

Музичний розвиток студентів-хореографів повинен проводитись на основі вивчення естетики музики, широкого ознайомлення з кращими зразками народної та класичної музичної літератури шляхом слухання музики, аналізу її змісту і форми. Необхідні планомірні колективні відвідування театрів, концертів з подальшим обговоренням прослуханого, використання гарної, добротної музики при постановках студентських робіт із композиції танцю. У справі виховання загальної музичності студента надзвичайно велика роль педагога та концертмейстера, які проводять урок тренажу, оформленого музикою. На уроці класичного народно-сценічного танцю, в екзерсисі та еподах на середині залу студенти перших курсів знайомляться з музикою у її зв'язку і з рухом. Тому дати студентам правильне уявлення про принципи та закономірності цього зв'язку вкрай важливо.

Задачею навчання є уміння точно втілювати музику у блискучих, видимих образах танцю, розкриваючи усе розмаїття звукових інтонацій.

Будь-який театральний танець впливає на глядача тоді, коли він оснований на і виразному жесті та реалістичній дії, на емоційно-змістовному заповненні, поданому ^ поетично узагальнено, без прозаїчного побутовізму.

Створюючи свої композиції на основі справжнього народного матеріалу, педагог-балетмейстер підбирає лексику, яка дозволяє найбільш повно та художньо правильно розкрити образ і зміст сценічної дії. Більшість виконавців та постановників народно-сценічних танців або композицій виходять із суто слухового сприймання музики, довіряючись своєму природному чуттю, слуху та смаку, не здаючи собі звіту у самій сутності та закономірностях між музичним і хореографічним фразуванням та нюансуванням, архітектонікою танцювальних комбінацій. Іноді це призводить до невідповідності музики й танцю, до втрачання наскрізної музичності виконання танцю або композиції в цілому. Менш музичні від природи виконавці та постановники, усвідомлюючи необхідність тісного зв'язку музики і танцю, боячись відірватись від музики, підпорядковують свободу руху чисто зовнішнім ознакам музичності - метричній стороні виконання. Встановлюється ілюстративність танцю по відношенню до музики, натуралістичне сприймання замість реалістичних принципів та глибини виразу внутрішнього змісту танцю, що виконується.

Справжня музичність у танці полягає у правильному відчутті та усвідомленні основних закономірностей музики — мелодійної, гармонічної, поліфонічної, конструктивної динамічної логіки. Тільки при досягненні такої музичності можна танцювати вільно, виявляючи ідейно-емоційний зміст та музичний сценічний *образ* танцю.



Така справжня музичність може бути розвинена за наявності природної музичної здібності. Для досягнення такої справжньої музичності необхідні знання з теорії та естетики музики, що одержуються одночасно з навчанням хореографії. Необхідне по-вне оволодіння законами фразування, зміни дихання, логічної розстановки цезур. Ці закони є спільними для музики й танцю. Музика - основа для конкретного образного змісту та різноманітних відтінків рухів.

Спільна творча робота педагога та концертмейстера, що музично оформляє урок, їх тісна співпраця призведуть до найбільш ефективного художнього мислення студента, до свідомого осягнення зв'язку музики з танцем, до прищеплення навичок узгодженості руху з музикою. Музичне оформлення уроку повинне організувати всі рухи у часі, в умовах визначеного темпу та ритму, самою музикою виявити особливості танцювального руху: його малюнок, характер, динаміку, фразування. Все це надалі стане засобом передачі образного та емоційного змісту танцю.

Основним завданням педагога та концертмейстера в оформленні уроку є прищеплення свідомого ставлення студента до конструктивних особливостей музичного твору — уміння відрізнити музичну фразу, речення, період, вміння орієнтуватись у характері музики, ритмічному малюнку, динаміці та національному колориті. Важливим завданням є також допомога студентам у оволодінні технічними навичками народної хореографії, уміння розбиратись у спільності змістового значення музики та танцю, в усвідомленні конструктивної основи музичного твору та відповідності його структурі рухів у танці, осягнення глибокого емоційного та ідейного змісту музичних творів засобами танцю.

Музичні мелодії повинні бути простими, доступними та виразними, емоційними, такими, що підвищують працездатність і настрої. Використання народного пісенно-танцювального матеріалу поступово ускладнюється, збагачується та урізноманітнюється голосоведення, малюнок гармонії, динамічні відтінки, прискорюються темпи. При розучуванні нової вправи необхідно пояснювати, у якому музичному розмірі виконується дана вправа, на яку частку такту припадає акцент вправи, відповідність темпу і характеру вправи та музики. На початку навчання народно-сценічному танцю, коли засвоюються елементи основних рухів екзерсису, треба звернути особливу увагу на граматичні та синтаксичні навички у музиці. Поняття ритму і темпу, мелодійного та гармонічного факторів, чітке орієнтування у складових елементах будови музичної мови, перш за все у типах та функціях *кадансів*, є підвалинами всього подальшого сприймання і тлумачення музики. Для посилення виразності танцювального руху треба безпомилково користуватись *іктом*, *предіктом*, *постіктом* у музиці—таке завдання трирічної стадії навчання. Методична задача тут одна — виховання слуху, його точне та стійке "настроювання".

Слід завжди пам'ятати, що одночасно з вихованням слуху має виховуватись музичний смак. Інакше слух, будучи фізично натренований, навіть аж до перетворення в абсолютний, стане творчо неактивним, сприйнятливим до звукової, до акустичної, але не до художньої, зовнішньої ритмічної, динамічної, але не до внутрішньої — образної та емоційної сторін музики. Тому при обов'язковій умові користування найпростішими музичними прикладами також важливе дотримання іншої умови: їх витримування у

межах гарного музичного смаку. На початковому періоді навчання критерієм гарного музичного смаку є ясність, дохідливість, закінченість мелодії, чистота голосоведення, природний, логічно обґрунтований добір милозвучних гармоній, виразність, "на-глядність" метроритмічних формул. Приклади з народних танцювальних мелодій мають бути різноманітними за характером мелодії, за деталями ритму та метру, за фактурою — навіть стосовно до одного і того ж руху на різних уроках. Але часта повторюваність музичного прикладу приведе до механічного заучування його слухом. Розмаїття прикладів потрібне для того, щоб привчатись до різних змін характеру музики, яка застосовується до одного й того ж руху. Якомога більше використовувати гарні зразки народної музики з виразним затвердженням у ній індивідуального відтінку. Слід провести широкий відбір (нотну хрестоматію) для музичного оформлення народно-сценічного екзерсису з численними прикладами, що відносяться до одного й того ж руху. Добір музичних мініатюр (фрагментів) повинен повністю відповідати загальному характеру заданого руху, національному колориту, компонентам, що формують його. Методичні вправи або комбінації екзерсису повинні вміщатись у строгих рамках восьми-, шістнадцяти-, тридцятидвотактних побудов заданих ритмів і темпів. Осягнення глибоких внутрішніх закономірностей зв'язку музики та пластики буде основою успіху діяльності майбутніх педагогів-постановників, що виробили у собі прагнення до свідомої, а не до інтуїтивної творчості.

## Ритм та музичне оформлення уроку

Найважливішим та найнеобхіднішим елементом танцю є музика гарна, поетична, здатна хвилювати і захоплювати.

"Ритм — основа творчості. Музика повинна з'єднувати у своєму ритмі вашу думку та ваше почуття і вводити вас у те, що ми називаємо істинним натхненням" (К. Станіславський).

Навіть у основі драматичного мистецтва, у жестах, словах, ході актора на сцені, у всій його сценічній поведінці К. Станіславський бачив точний, строгий ритм. Не викликає ніякого сумніву, що ритм — це основа всього навчання мистецтву танцю. У точному ритмі руху — запорука правильного виховання м'язів, виробка координації рухів. Кожний рух має свій власний ритм і характер.

Тому дуже важливо підбирати музику, що відповідає не тільки ритму даного руху, але й його характеру. В уроці народного танцю ритм характеризує ті чи інші особливості національного або стилістичного порядку. Ритм кожного національного танцю має свої особливості, відтінки та нюанси, мета педагога доносити ці ритмічні особливості, добиватись точного їх виконання.

Як працювати над розвитком ритму учнів на уроці? Передусім - слідкувати і вимагати, щоб усі задані рухи виконувались у строгому й точному ритмі. Давати цілий ряд вистукувань, де зустрічаються малі дрібні рухи (ноти), синкопічні акценти та плескання. Слідкувати за координацією руку та корпусу, не дозволяти довільних рухів

рук. В комбінаціях часто застосовувати рухи на "затакт" з акцентом першої або другої чверті такту. Пояснення учням рахунку "раз — і\*", де є сильна і слабка частка такту, допоможе їм правильно відтінювати це у рухах. Працюючи над розвитком ритму, не можна забувати про головне: про характерні та стилістичні особливості того чи іншого руху, про його внутрішнє забарвлення.

За допомогою строгого ритму скоріше можна добитись основних якостей танцюриста — технічності та виразності. Музичний супровід має важливе значення у вихованні смаку та слуху учня, тому музика для супроводу уроку повинна підбиратися дуже ретельно. При невмілому та позбавленому смаку доборі музики знижується цінність етюдної роботи. Ми зобов'язані виховувати смак наших учнів на високохудожній музиці, з повною передачею всіх особливостей національного колориту, танцювальних рухів. Педагог-хорсогаф зобов'язаний працювати у тісному контакті з акомпаніатором, ставити перед ним певну мету, давати завдання на наступний урок. Потрібно вміти урізноманітнювати супровід уроку цікавою музикою, не можна вести урок у приглушених тонах. Тиха, спокійна музика не дає можливості повністю включити у роботу мускулатуру тіла. Бадьорі, життєрадісні, темпераментні танці різних народів вимагають відповідної яскравої музики на уроці. Педагог та акомпаніатор повинні добиватись розкриття внутрішнього змісту музики. Педагог - в етюді, акомпаніатор - в музиці. Вступи мають бути короткими, чіткими, у характері та стилі майбутнього руху або етюда.

Музичний супровід уроків народно-сценічного танцю вимагає від акомпаніатора високої кваліфікації, уміння швидко переходити з одних музичних мелодій на інші, точно передавати національні особливості народної музики. Щоб знайомити учнів з кращими зразками народної музики, треба брати найбільш блискучі, мелодичні, танцювальні народні мелодії, цікаві за музичною побудовою.

## Розкриття змісту музики в рухах

Глибоке розуміння природи хореографічного мистецтва повинно лягти в основу народно-сценічного танцю, уміння працювати над своїм тілом.

Вважаючи увагу основою творчості, Станіславський підкреслював, що "на неї треба ставити опору, її треба розвивати, контролювати... З перших же кроків повинен починатись процес виховання уваги до самого себе, до тих чи інших затиснутих м'язів у тілі, уміння відпускати їх по своїй волі та переводити всю увагу на якусь одну групу м'язів\*!.

Вся наша увага — спочатку внутрішня, а потім і фізична - має бути прикута до музики, осноуватись на ній. Увага до музики на уроці народно-сценічного танцю, розкриття її змісту визначить та продиктує необхідну плавність рухів. Із правильного розкриття музики з'явиться правильне внутрішнє відчуття руху. Вирішувати це завдання повинен викладач разом з акомпаніатором.



При виконанні рухів музику часто розглядають як метр — "раз і два і", рідше як ритм, забуваючи про зміст.

Роль концертмейстера у хореографічному творі дуже велика, вона проявляє себе у високохудожньому, гнучкому, музичному оформленні уроку та розвитку уваги до внутрішнього розуміння музики учнями. Неувага до розкриття музики у навчальному процесі породжує "затиск" внутрішній і зовнішній, тобто перенапругу, скованість, без подолання яких не може бути свободи творчості. Звільнення від перенапруги може: закінчитись успішно тільки за допомогою організованої уваги — як внутрішньої, так і зовнішньої. Про внутрішню увагу говорилось у зв'язку із слуханням та розумінням музики, про зовнішню або фізичну увагу слід говорити, пов'язуючи її з танцювальним або тренувальним завданням (рухом).

Музика—це мистецтво, у якому ідеї, почуття і переживання виражаються ритмічно та інтонаційно організованими звуками. Ідеї, почуття та переживання у танці також передаються ритмічно та інтонаційно засобами організованої пластики сценічного руху. Будь-який сценічний танець - це зрима розкриття змісту музики. За допомогою хореографічних засобів розкривається смисл сценічної дії. Закони музичного твору і хореографії єдині та неподільні, тому без справжньої музичності не можна оволодіти справжньою танцювальністю. Образ музичний і образ хореографічний — це синтез художності театрального танцю (класичного, народного, естрадного). Здатність узгоджувати свої дії (рух, пози, жести) з музичним ритмом є танцювальністю.

Кожний музичний твір має свій ритм, тобто визначену розміреність тривалостей у часі, їх групування, чергування, акцентування. *Ритмом у танці* є послідовна зміна рухів, більш-менш тривалих за часом, акцентованих та не акцентованих (по аналогії з музикою).

Академік Б. В. Асаф'єв так визначив поняття музичного ритму: "Ритм — те, що дає рух (життя) музиці. Це найважливіший її двигун і найстійкіший будівельний елемент (склад), як би цемент музики... Походження ритму у нашому диханні, підйомі та падінні, у напрузі та розслабленні, досягненні та відпочинку... те, що у безперервній печії звукового матеріалу (звучання) дає можливість виділяти точки опори та різні співвідношення складових частин та сили звука - це і є ритм" (Ігор Глебов: "Путівник по концертах". Петроград. 1919 р., с. 61-62). Це визначення ритму може бути розповсюджено на хореографію. В танці, як і в музиці, у межах такту даного розміру можливі різні поєднання тривалостей рухів. Рухи ж у поєднанні створюють ритмічний малюнок комбінації. Ритм передбачає різноманітність метричного малюнка. Різноманіття властиве різним рухам при виконанні навіть в однаковому розмірі і темпі. Кожний танцювальний твір завжди суворо дотримується ритму і темпу музичного твору, це визначає динаміку розвитку та характер сценічної дії. Найменше порушення музичного ритму позбавляє танок дієвої та художньої точності виразу. В рухах і танцях поняття акцентів відповідає більшій тривалості руху ніж вниз, вгору (уперед, назад, вбік). Виробляючи у рухах акценти ніг, необхідно пов'язувати їх з рухами рук, голови та відчуттям корпусу, з внутрішнім диханням. Необхідно звертати особливу увагу на те, щоб музичний ритм сприймався не як простий механічно точний рахунок часових відрізків, а як виразний компонент танцю. Найпростіші музичні та хореографічні ритми: 2/4 та 4/4, 3/4 та 6/8. Слід

звертати увагу та вміти користуватись у рухах, комбінаціях і танцях переходами від повільних темпів до швидкого посилення динаміки, вміти розрізняти сильну і

*слабку* частку такту, акцентування, темп (ступінь швидкості) та характер виконання хореографічних вправ. Він може бути дуже повільним (ларго); повільним (адажіо); спокійним, плавним (анданте); швидким (алLEGRO); дуже швидким (престо).

*Динаміка* виконання хореографічної вправи аналогічна силі (гучності) звучання музичного твору. Динаміка руху може бути сильною (форте), слабкою (піано), а також з наростаючим посиленням (крещендо) або з ослабленням, спаданням (димінуендо).

Узгодженість динамічних відтінків у музиці та характеру рухів у танці сприяють посиленню виразності. Кожний рух має свою динамічну лінію, що відповідає м'язовій напрузі, м'язовій енергії, що виражається у посиленні, кульмінації та ослабленні. Динамічні відтінки музики в оформленні уроку народно-сценічного танцю повинні відповідати витраті м'язової енергії у комбінаціях. В ритмічному малюнку рухів та музики зустрічаються паузи—зупинки руху. У цьому випадку задана поза зберігається протягом усієї паузи.

Стійкі та нестійкі закінчення у музичних мотивах також знаходять своє відображення у танцях. В кожному русі та комбінації існують також свої стійкі та нестійкі моменти руху. Кожний рух або комбінація містять у собі три основних моменти: 1) початок - вихідне положення; 2) середина - момент, що проходить; 3) кінець - закінчена форма. Перший і третій — стійкі моменти, другий момент, що проходить, — нестійкий. Якщо рух або комбінацію закінчити на стійкому моменті, вийде враження закінченості руху або комбінації. І навпаки, якщо рух закінчити на нестійкому моменті руху, що проходить, — створюється враження необхідності продовжити рух — закінчити його.

Музична фраза будується з двох суміжних долей тактів: сильної та слабкої.

Танцювальну фразу аналогічно музичній фразі створює поєднання декількох рухів, симетрично побудованих у часі та просторі. По аналогії побудови музичного твору можна трактувати танцювальну фразу як частину речення, а речення—як частину періоду. (Доля, такт, фраза, речення, період).

Танцювальна фраза має бути конструктивно узгоджена з музичною фразою.

У танцювальній практиці найчастіше застосовуються самостійні музичні періоди з чотирьох та восьми тактів, рідше з шістнадцяти. Мало зручні дванадцятитактові періоди.

Як у навчальній, так і у постановчій роботі необхідно виробити вміння творчо, захоплено сприймати тему-мелодію та художньо втілювати її у рухах і танцях. Зміст кожного музичного твору пізнається за темою-мелодією, здатною передати різні образи і стани. Тема-мелодія володіє різними інтонаційними, ритмічними, динамічними і тембровими особливостями. Кожен танок повинен прагнути розкрити тему музичного твору, визначаючи образ, характер та суть сценічної дії. Дуже важливо, щоб у основі всього навчання народно-сценічному танцю, кожного уроку, кожного навчального завдання було осмислене, живе сприймання музики. Це непохитний закон театральної хореографії. Музична тема (мелодія) повинна сприйматись не поверхово та приблизно, а як емоційно-образний дієвий початок, як хореографічна кантилена. Уміння слухати тему-мелодію під час найсильнішої фізичної та нервової напруги у танці свідчить про високу майстерність, про внутрішній зв'язок з музичною темою. В момент граничного психофізичного стомлення треба прагнути активно слухати музику, зберігати стійкість і точність руху, сильно, вільно, еластично виконувати

технічні труднощі, не відходити від чіткого та ясного сприймання музичної теми, уважно прислухатися до її інтонації. Уміння вірно відчувати та вільно відображувати інтонацію музики у танці так само необхідне, як вірне почуття ритму та розуміння теми. Можна вміти ритмічно танцювати, тонко та вірно сприймати зміст музичної теми, але не вміти відобразити її інтонації у своїх діях або танцях. Тому не тільки *ЩО*, але й *ЯК* говорить музична тема—треба сприймати на уроках народи о сцен і ч ного танцю, на класичному уроці та на композиції танцю. Посилюючи або послабляючи ритмічні акценти (сильно - енергійно, м'яко - стримано, плавно \*\* співуче, карбовано — прискорено), учень може виразніше відобразити музичні інтонації. Це навчальна робота над музичною пластикою танцю. Уміння захоплено вникати у музичні інтонації змусить учнів сприймати навчальні завдання не абстрактно, як ритмічно точну схему руху, а як живу, творчо дієву пластику танцю. Уміння слухати музику у цілому - її ритм, тему та інтонацію - необхідно виховувати послідовно, переходячи від простого до складного протягом усього курсу навчання, приділяти велику увагу вихованню почуття внутрішньої мелодики танцю. Для навчальних цілей найбільш прийнята музика емоційно-образна, танцювально-дієва, оптимістичного та вольового начала, з ясно та блискуче вираженим національним колоритом.

Для педагога-балетмейстера знання і володіння поняттями ладу та модуляції вкрай необхідні. Без цих понять неможливе правильне розуміння музики та відтворення її у рухах та комбінаціях танцю.

Є музика, в основі якої лежить літературний твір, розкриття драматичного змісту. Така музика одержала назву "програмної музики". Програмна музика прагне розкрити драматичний розвиток образів, і про це не можна забувати, приступаючи до постановок сюжетних танців або хореографічних композицій. Прикладами програмної музики можуть слугувати симфонії з назвами, сюжетами, сценаріями. Приклад: симфонія Ліста "Фауст" на літературний твір Гете.

Протягом усього навчального процесу майбутній педагог-постановник повинен виробити у собі уміння сприймати зміст музики як художній компонент танцю, як образний світ людської *мрії*, як високу благородну поезію почуттів, як живий творчий початок акторського натхнення. Треба завжди пам'ятати, що *мрія* є основою всякої творчості. Уміння входити у характер теми, тональність, живе ритмічне дихання музики, у її національний колорит та драматичний розвиток образів, прагнення проспівати музику пластикою танцю, рухом усього тіла виховує істинного художника.

При оформленні уроку народно-сценічного танцю треба завжди пам'ятати, що урок буде уривком на світлій мажорній музиці.

Оформлення музики для уроку народно-сценічного танцю потребує ретельного вибору. При невмілому та позбавленому смаку доборі музики цінність етюдної роботи знижується. Вдале оформлення музичних уривків (фрагментів) для етюдів слід зафіксувати та використовувати у подальшій етюдній роботі. Особливу увагу слід звертати на стилістичну відповідність музичного матеріалу і танцювального етюда. До прикладу: для використання балетної музики таких композиторів, як Мінкус, Деліб, Ліст, Глазунов, Чайковський, потрібна лексика рухів академічного характерного танцю, у яких народна



основа рухів розроблена і доведена до рівня симфонічного звучання. Тут треба враховувати не тільки лексичний матеріал, але й специфіку побудови етюдів і танців.

Підходячи до вивчення народних танців, треба пам'ятати, що народна мелодія, оброблена для сценічного танцю, повинна відповідати лексиці народних сценічних рухів та малюнків танцю. Народна музика повинна відповідати народному танцю.

Незнання подібних музично-хореографічних основ створює недопустимий стилістичний різнобій, відображає серйозні наслідки безграмотності постановок етнографічного танцю, породжує еклектику понять хореографії. Це дискредитує чудову ідею розвитку народних танців і повинно викоринюватись на самому початку. Побудова етюдів і танців на народні теми вимагає добору народної музики, а не використання балетної музики композиторів.

На жаль, на практиці зустрічаються й інші крайнощі, теж помилкові та шкідливі. В ходу ще салонні музичні п'єси псевдонаціонального характеру. При тій боротьбі, яка ведеться у нашій країні за музичну культуру, ці "п'єски" мають бути абсолютно недопустимі. Вони музично дезорієнтують, виключаючи з танцювального уроку такий важливий виховальний момент, як високоякісна музика. Однією з помилок є також довільна зміна ритму і метру музики, обрубаної де попало, пристосованої до стилю, спотвореної настільки, що порушується правильне уявлення про музичний уривок. Таке оформлення музики для уроку і танцю не може бути допустиме. В доборі музичних уривків треба виходити з характеру епохи. Тоді слухові та моторні уявлення про цей танець будуть єдиними. Але якщо у навчальних цілях використовуються етюди зі сценічних або академічних танців, тоді має бути збережена відповідна музика і зроблена купюра (якщо музична тканина це дозволяє). Тоді можна допустити прискорення та сповільнення темпу, не змінюючи довільно ритм та метр і не підганяючи музику під танцювальний малюнок. У навчальній та постановиш роботі треба прагнути використовувати тільки високоякісну музику. Це значно розширить музичні обрії та наштовхне на нові незаштамповані і образи. Тоді у процесі навчання набу ваються навички володіння стилем, уміння розбиратись в особливостях добору музики до уроку і танцю.

## Деякі поняття елементарної теорії музики

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

Розуміння основ елементарної теорії музики допоможе хореографам, майбутнім педагогам-постановникам, у розборі музичних творів. Елементарна теорія музики являє собою початкову музичну граматику, яка повинна повідомити учням і студентам сис-

тематичні відомості про ряд найважливіших елементів музики, основаної на законах народної та класичної романтичної музики.

Матеріали взяті з підручника "Елементарна теорія музики" І. В. Способіна (Держмузвидав., М., — 1961 р.).

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

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

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

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

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

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

**Метр.** Метром називається послідовність акцентованих і неакцентованих відрізків рівнотривалих часів, що періодично повторюється. Метр служить для організації музичних звуків шляхом їх різної тривалості (акцентування). Акценти, що створюють метр, називаються метричними акцентами, а акцентовані й неакцентовані відрізки часу, що створюють метр, називаються метричними частками. Частка, що акцентується, називається сильною, що неакцентується —

слабкою. Періодичні акценти повторюються через однакову кількість часток, наприклад: через одну, через дві і т.п.

Метр — це правильна повторність акцентованих і неакцентованих моментів, яка служить для організованості музики. Цим музичний метр нагадує розміреність вірша. Співвідношення метру і ритму іноді порівнюють з канвою та вишивкою. Метр своєю рівномірністю, тобто однаковістю часток, нагадує сітку канви, по якій рівномірно розташовані перехресні нитки та отвори. Ритм своїм розмаїттям як би нагадує вишивку.

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

Такт. Тактом називається об'єднання метру (тобто сполучення сильних та слабких ^ часток) та ритму, (тобто послідовності тривалостей). Такт об'єднує метр та ритм, які в музиці завжди існують одночасно.

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

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

Складні метри та розміри. Складними називаються метри та розміри, що створюються від злиття однакових простих метрів (розмірів) і тому мають більше як один акцент. Кількість акцентів дорівнює кількості простих метрів, злитих у один складний. Акцент першого із злитих простих метрів сильніший, ніж акценти подальших простих метрів, що увійшли у складний метр та розмір. Тому перша частка складного метру називається сильною часткою.

Затакт. Затактом називається звук або група звуків, *що* представляє собою неповний такт без важкої частки, з якого починається твір. В русі затакт позначається внутрішнім зітханням, підготовкою до акценту сильної частки такту.

Синкопа. Синкопою називається звук, що починається на слабкій частці такту і витримується на наступній за нею сильній частці. Початок синкопи акцентується і вступає у суперечність з метричним акцентом. В рухах акцентування слабкої частки такту надає додаткової виразності танцю.

Темп. Темпом називається швидкість руху, частота пульсування метричних часток; темп позначається на початку твору словами, написаними над нотним рядком. Роль темпу у музиці дуже велика, оскільки характеру кожного музичного образу відповідає визначена швидкість руху. Наприклад, стан схвильованості звичайно передається музикою у швидкому темпі. Зі швидким темпом пов'язаний і пошвавлений танок, а тріумфальному характеру відповідають помірно швидкі темпи. Музика пасторального характеру буває у помірному



темпі. Повільні темпи зустрічаються у музиці різного характеру, наприклад, у скорботному марші або у спокійному оповіданні. Відступ від темпу, нормального для даного твору, веде до спотворення характеру його музичних образів.

Співзвучність. Співзвучністю називається одночасне сполучення декількох (двох та більше) звуків.

Акорд. Гармонія. Акордом називається співзвучність, що складається не менше ніж з трьох звуків. Їх роль дуже важлива, оскільки вони сприяють загальній організованості руху голосів. Якщо всі його звуки беруться одночасно у різних октавах, то такий засіб називається подвоєнням.

Гармонією називається об'єднання звуків у співзвуччя та послідовність співзвуч. Призначення гармонії—сприяти повнішому виразу змісту мелодії шляхом супроводження її акордами, а також об'єднувати декілька одночасно лунаючих мелодій. Навіть в одній мелодії гармонія часто проявляється у русі голосу по звуках якого-небудь акорду.

Поняття про стійкість. Тоніка. У музичній системі, оснований на визначених висотних відношеннях, є звуки, що використовуються як опора (наприклад, для закінчення мелодій). Такі опорні звуки називаються стійкими. Серед опорних, стійких звуків виділяється один у якості найбільш твердої головної опори; такий головний стійкий звук називається тонікою. Наприклад, у системі "до-ре-мі-фа-соль-ля-сі" то-нікою буде звук "до". Стійкість звуків проявляється тоді, коли їм протиставлені інші звуки, що називаються нестійкими, тобто такими, у яких виражається незавершеність музичної думки.

Поняття про значення стійкості та нестійкості. Окрім ладового колориту, істотне значення має співвідношення стійкості та нестійкості у ладу. Мелодій, які розвивались би на основі тільки стійких звуків, по суті, немає. Зазвичай у мелодію залучаються як стійкі, так і нестійкі звуки. Стійкі звуки підкреслюють ладову ясність, спокій, безтурботність, а нестійкі звуки виражають необхідність продовження думки.

Лад. Ступені ладу. Ладом називається сукупність звуків, які на основі спорідненості зв'язків між ними об'єднані у систему, що має тоніку. Зв'язок між звуками ладу оснований на фізичних закономірностях акустики. Число звуків, що входять у лад, як правило, обмежене. Багато ладів складаються із семи звуків, але бувають і з меншим або більшим їх числом.

Музична система — це "алфавіт" для побудови ладів. Звук, увійшовши у дану ладову систему, називається ступенем ладу. Лад є засобом виразності музики, проявом організованості звуків за висотою. Ладова будівля музики містить у собі напругу та забарвлення. Відношення стійких та нестійких звуків та співзвучностей створюється у напруженнях. Забарвлення створюється висотним положенням ступенів щодо тоніки. Два основних лади — мажор та мінор - мають протилежне забарвлення, яке звичайно порівнюють зі світлом і тінню; це забарвлення надається музиці, що створюється в тому чи іншому ладі. Реалістичне музичне мислення будується тільки на основі ладу, ладової організованості звуків.

Мажор. Мажорним ладом, або мажором, називається такий лад, у якому на тонші створюється мажорний тризвук. Загальне сполучення та співвідношення фарб у творі

називають колоритом, цей термін застосовують у музиці до її ладової сторони. Ладовим колоритом називають поєднання та співвідношення ступенів і співзвучностей ладу, створюваного ними забарвлення твору. Лад — дуже важливий засіб музики у вираженні відтінків змісту. Мажорний лад служить виразу урочистості, світла, перемоги, життєрадісності, веселощів, мрійливості.

Міно́р. Міно́рним ладом, або міно́ром, називається такий лад, у якому на тоніці створюється міно́рний тризвук. Міно́р — такий же самостійний лад, як мажор. Міно́рний лад служить для виразу печалі, трагічного начала. Якщо мажор порівнюють зі світлом, то міно́р — з тінню. Міно́р застосовується тоді, коли потрібне більш темне забарвлення ладу. Колорит міно́ра використовується у драматичній музиці і сприяє виявленню трагічного начала. Прикладом можуть служити похоронні марші, настрої скорботи, гіркоти, смутку.

**Пентатоніка.** Пентатонікою називається звукоряд, що складається з п'яти звуків. У пентатонічному звукоряді будь-який його звук може бути головною опорою, тобто тонікою. Прикладами музики, основаної на пентатоніці, можуть служити народні мелодії казанських татар, чувашів, бурятів, монголів, китайців та ін. Іноді зустрічаються пісні, побудовані цілком на пентатоніці, і в народній музиці українців, росіян та білорусів. Таким чином, наші мажор та мінор не є основними ладами для всіх народів.

Загальні поняття модуляції. Модуляцією називається перехід з однієї тональності в іншу без зміни або зі зміною ладу. Зміна тональності передається по слуху або за допомогою аналізу гармонії. Модуляція має двояке художнє значення:

1. Майже у кожному творі є головна тональність, знаки якої виставляються при ключі. Головною називається тональність, у якій твір починається та закінчується. Головна тональність уподібнюється тоніці, стійкості. Інші тональності, що є у творі, протиставляються як нестійкі.

2. Кожна тональність має своє власне забарвлення — колорит. Деякі музиканти володіють "кольоровим" слухом: це значить, що в їх уяві та чи інша тональність пов'язується з визначеним кольором. Але незалежно від цього, модуляція служить важливій цілі — зміні тональних барв, тонального колориту.

**Мелодія. Її значення.** Мелодією називається музична думка, виражена одноголосно. Багато музичних творів (головим чином народної творчості) є одноголосними, тобто являють собою одну мелодію. Інші твори, у тому числі народні, — двоголосні та багатоголосні. Незалежно від кількості голосів, у мелодії насамперед виражається зміст твору.

**Мелодичний малюнок та кульмінація.** У напрузі мелодії важливу роль відіграє її направлення вгору або вниз, часто незалежно від ладового значення звуків. Сукупність рухів мелодії вгору, вниз і на місці називається мелодичним малюнком. Мелодичною вершиною називається найвищий звук, досягнений мелодією при кожному її підйомі. Найвища з вершин мелодії називається кульмінацією, якщо вона збігається з найбільшою напругою.

**Динамічні відтінки.** Динамічним відтінком, або нюансом, називається ступінь гучності звука при виконанні музики. Динамічні відтінки є такими: піано-тихо; мецо-піано - середньо тихо; мецо-форте - середньо гучно; ф орте—гучно; фортисимо - дуже гучно. Поступове збільшення сили звука позначається терміном "крещендо". Поступове зменшення сили звука позначається терміном "димінуйендо". Динамічні відтінки дуже важливі для передачі музичного виразу. Наприклад: у музиці урочистого характеру використовується гучне звучання, у музиці, що змальовує морський прибії, будуть лунати гучніші мотиви: а у музиці мрійливого характеру імовірна перевага тихої гучності. В мелодіях висхідний рух пов'язаний із зростанням напруги, а спадний рух - з її спаданням.

Поняття про фактуру. Партія. Партитура. Фактурою називають викладення музичного матеріалу. Фактура буває двох виглядів: 1) гомофонія — гомофонна фактура



— та 2) поліфонія — поліфонічна. Гомофонна фактура має один головний голос— мелодію з акомпанементом (супроводом). Поліфонічною називається фактура, у якій голоси об'єднані гармонією, самостійні, рівноправні. В поліфонічній фактурі кожен голос—мелодія і немає поділу на мелодію і акомпанемент. Партією називається частина звукового матеріалу у музичному творі, яка доручається одному виконавцеві, партитурою називається паралельне викладення всіх партій у музичному творі.

**Період. Речення.** Періодом називається побудова, що виражає закінчену думку. Протяжність періоду майже завжди не менше  $\$$  тактів, складається він з 2-х частин, схожих на початку, але з різними каденціями. Основні великі частини періоду називаються реченнями. Таким чином, речень у періоді звичайно два, але буває іноді й три. Перше речення періоду називається каденцією половинною або повною недосконалою, що виражає думки, друге речення закінчується повною досконалою каденцією, що виражає незавершеність думки.

**Дрібніші частини музичних побудов.** Періоди та речення складаються з дрібніших частин. Найбільш типові з них — однотакти, що називаються мотивами, та двотакти, що називаються фразами. Вже в одно/тактах ясно проявляється організованність звукових відношень, у тому числі ритму. За першим тактом можна судити про характер майбутньої музики. Музичні побудови іноді закінчуються серед такту.

## 5. Завдання та принципи роботи педагога

Надзвичайно важливий розділ роботи з учнями — особистий показ. Особистий показ тієї чи іншої вправи — одна з найважливіших методичних вимог, що стоять перед педагогом, це допомагає учневі скоріше засвоїти манеру, характер та стиль танцю.

Вміння розкласти рух на його складові частини та музично-ритмічну структуру, окремо показати розкладку, щоб учень міг зрозуміти і правильно відтворити заданий рух, також має неабияке значення в методично правильно побудованому занятті

Готуючись до уроку, педагог зобов'язаний перевірити практично ті рухи, які буде показувати та вивчати у класі. Особистий показ грає величезну роль у навчальному процесі, він допомагає учневі скоріше засвоїти манеру, характер та стиль танцю.

Під час уроку педагог повинен вказувати на помилки та виправляти їх. Вміло та вчасно зроблене зауваження грає важливу роль у методиці ведення уроку. Зауваження мають бути конкретні й небагатослівні. В ході заняття необхідно виправити помилки виконавця, але не всі одразу, інакше багато зауважень, навіть найбільш справедливих, не матиме сенсу. З усіх помилок треба вибрати одну, головну, і вказати на неї. З виправленням головної помилки зникають деякі другорядні, оскільки вони пов'язані з головною. Завдання педагога та його вміння полягає у тому, щоб вирізнити цю головну помилку серед інших.

Педагог народно-сценічного танцю має бути добре знайомий із системою Станіславського, з її основними положеннями, необхідними у викладанні танцю. Створюючи свою систему, К. Станіславський шукав шлях до найбільш повного оволодіння правдою переживання, до такого творчого стану артиста, при якому можливе щире, правдиве його самопочуття на сцені.

Упродовж усіх бесід, всієї його системи червоною ниткою проходить гуманна думка людяності та доброзичливості. Нашим педагогічним завданням є розвинути в учневі любов до мистецтва, навчити його працювати у мистецтві. Керівник колективу повинен пам'ятати, що він не тільки вчитель - він товариш, помічник, він той, хто веде учнів на радісний шлях оволодіння прекрасним мистецтвом танцю.

Станіславський бачить в учневі у першу чергу не вади, а все те гарне і чудове, що в ньому закладено, та вчить розвивати це. Тоді вади частково виправляються самі, а частково будуть виправлені учнем при нагадуванні педагога. Якщо учневі багато і часто нагадувати про його вади та помилки, він залишається у владі цих помилок і втрачає те зерно, яке відрізняє його від інших учнів та є його індивідуальністю. З практики роботи видно, що багато різних зауважень, сказаних учневі одразу, виводять його з душевної рівноваги. Часто бачиш, як змінюється особа учня, згасає його погляд, обличчя стає злим, творчий настрій згасає. І навпаки, вчасно підказане зауваження вселяє бадьорість духу та надії, поліпшує настрій. Учень розуміє користь такого зауваження.

Кожне заняття повинно проходити у творчому контакті, взаємодії та взаєморозумінні педагога і майбутнього танцюриста. Це сприяє успіху в навчанні і в результаті дає позитивні наслідки.



## Основи народно-сценічного танцю

Торкаючись тону ведення уроку, Станіславський говорить: "Якщо вчитель студії не знайде легкого та радісного шляху до викладання... та веселий сміх не буде лунати серед вправ - студія не стане храмом мистецтва".

Ці слова повною мірою стосуються і танцювальних колективів художньої самодіяльності.

## II. ВПРАВИ БІЛЯ СТАНКА

Перші ж тренувальні вправи, крім основного призначення—сприяти набуванню віртуозної виконавської техніки,—повинні розвивати смаки, внутрішні художні почуття виконавця, заохочувати до творчості, тобто вести його до найвищого, досконалого виконавського рівня.

В основу цих занять покладено використання різноманітних рухів у їх правильному чергуванні, щоб навантаження на м'язи та зв'язки переводилося з одних груп на інші. Правильний, розумний розподіл силового навантаження на м'язи

швидко виховує м'язовий апарат танцюриста, не втомлюючи і не перевантажуючи його.

Особливу увагу доцільно приділяти ритмічним вистукуванням та рухам на координацію всіх частин тіла. При вдало розробленій системі занять відбувається поступове нарощення технічних труднощів, прискорення ритмів з переходом на півпальці та підскоки в опорних позах, з категоричною вимогою фіксації корпусу та рук у позах і суворого дотримання поз щодо музичного розміру.

Заняття завжди повинні проходити жваво та емоційно, але в той же час бути націленими на досягнення у виконанні високого рівня техніки і пластики, конкретного результату щодо засвоєння потрібних рухів в усіх найдрібніших деталях.

Розпочинати роботу з вивчення вправ біля станка необхідно, з'ясувавши надзвичайно важливі моменти щодо специфіки позицій ніг у народно-сценічному танці, положень та позицій рук, постави корпусу, положень голови і плечей. Без цього неможливо приступати до практичних занять з майбутніми виконавцями народно-сценічних танців.

Позиції ніг. У народно-сценічних танцях руки настільки різноманітні, що вимагають від танцюриста вміння володіти ногами не тільки у виворітному, а й у зворотних положеннях. Тому, крім п'яти основних позицій класичного танцю,

## Основи народно-сценічного танцю

існують ще положення, у яких ступні ніг паралельні або п'ятки розгорнуті, а носки разом.

Дотримуватися точної виворітності ніг у характерному танці не потрібно, але завжди слід домагатися від танцюристів глибокого заходження однієї ступні за другу, оскільки це надає рельєфності рухам, сприяє виворітності стегнових суглобів і технічності виконання.

*Перша позиція* - відповідає першій позиції класичного танцю, але менш виворітна.

*Перша зворотна позиція* - носки разом, п'ятки розведені в сторони.

*Перша паралельна позиція* - ступні розташовані поряд і торкаються одна одної внутрішніми сторонами, носки — на одній лінії. Цю позицію іноді називають шостою позицією.





*/ позиція*

*II позиція*

*Друга позиція* відповідає другій позиції класичного танцю, але менш виворітна.

*Друга зворотна позиція* — носки повернуті один до одного, п'ятки розведені в сторони (відстань між носками ніг дорівнює довжині однієї ступні).

*Друга паралельна позиція*—ступні розташовані носками на одній лінії на відстані однієї ступні паралельно одна одній.

## Основи народно-сценічного танцю

*Третя позиція* відповідає третій позиції класичного танцю, але менш виворітна.

*Третя паралельна позиція* - ноги поставлені поряд, торкаючись в н у трішніми сторонами одна одної, п'ятка однієї ноги розташована біля середини другої ноги.

*Четверта позиція* — відповідає четвертій позиції класичного танцю, але менш виворітна.

*Четверта паралельна позиція* — ноги на одній прямій лінії одна перед одною на відстані довжини ступні.

*П'ята позиція* - відповідає п'ятій позиції класичного танцю, але менш виворітна.

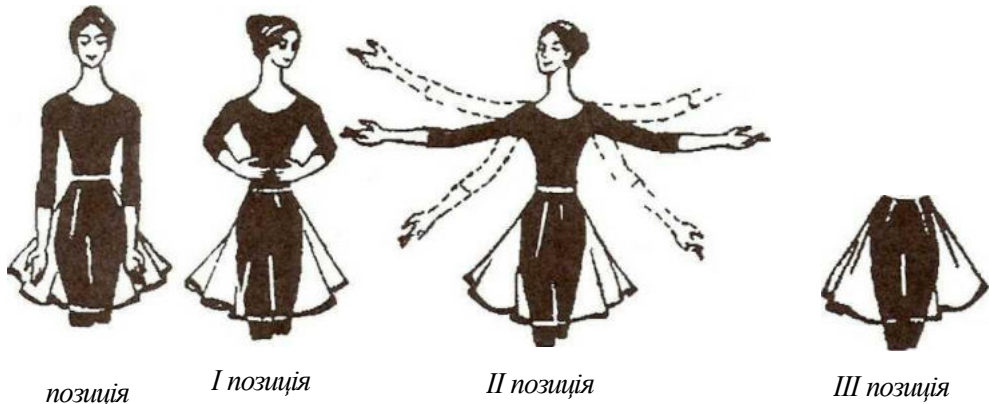
*П'ята паралельна позиція* - ноги на одній прямій лінії одна перед одною; п'ятка однієї ноги торкається носка другої ноги.

Позиції й положення рук. Руки - один з основних засобів виразності. Безмежна різноманітність їх рухів допомагає виконавцеві глибше розкрити художній зміст твору, відтворити той чи інший національний колорит. Танці кожної національності мають свої особливі, характерні положення рук, притаманні лише їм, специфічну манеру і стиль виконання. Рухи рук завжди є наслідком роботи корпусу, вони ніби продовжують тему його внутрішнього настрою.



*Підготовча*

*Позиції рук*



Основні положення рук — три позиції класичного танцю, але кожен народно-сценічний танець має відмінності, особливості *Стосовно* цих позицій (наводиться у розділах, за танцями).

*Підготовча позиція*—руки вільно опущені вздовж корпусу з м'яко заокругленими ліктями; долоні спрямовані вперед або до корпусу (іноді долоні можуть бути стиснуті в кулаки).

*Перша позиція* - руки піднесені поперед себе на рівень діафрагми і злегка зігнуті в ліктях (для вільного розкриття у другу позицію), долонями до себе (іноді стиснутими в кулаки). Обидві руки переводяться з підготовчої позиції у першу і підтримуються напруженням м'язів від плеча до ліктя і пальців.

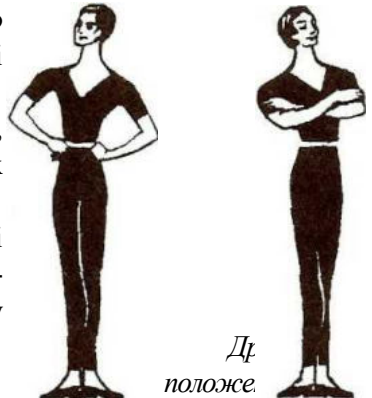
*Друга позиція* — руки широко розпростерті в сторони, трохи попереду корпусу і ледь нижче рівня плечей, долонями вгору або вниз (іноді - стиснуті в кулаки). Слід стежити, щоб плечі не заводилися назад і не піднімалися.

Друга позиція має два положення: перше - руки опущені нижче другої позиції, майже на рівень талії трохи попереду корпусу; друге - руки піднесені значно вище другої позиції, лікті - майже на рівні вух.

*Третя позиція*—заокруглені в ліктях руки піднесені над головою трохи *Положення рук* попереду корпусу (долоні можуть бути спрямовані вниз, угору або стиснуті в кулаки). Іноді в цій позиції пальці можуть бути підняті вгору (у східних, іспанських та інших танцях).

Крім названих трьох позицій, існують ще два положення, які зустрічаються майже в усіх народно-сценічних танцях, їх можна вважати додатковими позиціями.

*Перше положення* — руки на талії; лікті зігнуті і спрямовані вперед, долоні чітко охоплюють талію — чотири зібраних до купи пальці спереду, великий палець - ззаду (або долоні стиснуті в кулаки). У цій позиції можливі й *Перше* інші варіанти положень кистей рук.



*Друге положення* - руки схрещені на грудях; лікті відведені від корпусу, долоня кожної вільно лежить на іншій руці трохи вище ліктя.

Постава корпусу і розкриття рук перед початком вправи біля станка мають важливе значення, а тому треба приділяти цьому велику увагу. Корпус тримаємо прямо; діафрагма, лопатки і стегнова частина тіла підтягнуті; плечі вільно розкриті та опущені. Вагу корпусу рівномірно розподіляємо на ступні обох ніг, без завалення на великі пальці (відхилення корпусу вперед або назад недопустиме). Не можна навалюватися на станок, висіти на ньому чи осідати корпусом на стегно опорної ноги.

У положенні обличчям до станка руки вільно лежать на ньому на відстані плечей; лікті ледь опущені, але не торкаються корпусу, чотири пальці вільно лежать на палиці зверху, великий палець вільно опущений донизу.

У положенні однією рукою за станок ліва рука вільно лежить чотирма пальцями зверху станка, великий палець вільно опущений донизу, лікоть, ледь зігнутий і трохи опущений донизу, покладений на станок трохи попереду корпусу. Права рука опущена у підготовчу позицію.

Розкриття рук виконується на два такти музичного супроводу. 1-й такт. На "і-раз" - проводячи через першу позицію, розкрити праву руку вбік, трохи попереду корпусу і ледь нижче рівня плеча.



*Положення  
обличчям до станка*



*1<sup>й</sup> такт*



*2<sup>й</sup> такт*

*Примітка.* Підносячи руку з підготовчої позиції в першу, слід при гримувати її напруженням м'язів верхньої частини руки від плеча до ліктя. З першої позиції у другу рука розкривається долонею вгору. Щоб рука не була млявою, її треба притримувати у лікті й пальцях.

**На "/ - два" - пауза (фіксація пози).**

**2-й такт. На "/ —раз" — поступово повертаючи долоню вниз, закрити праву руку на талію, проводячи її кистю.**

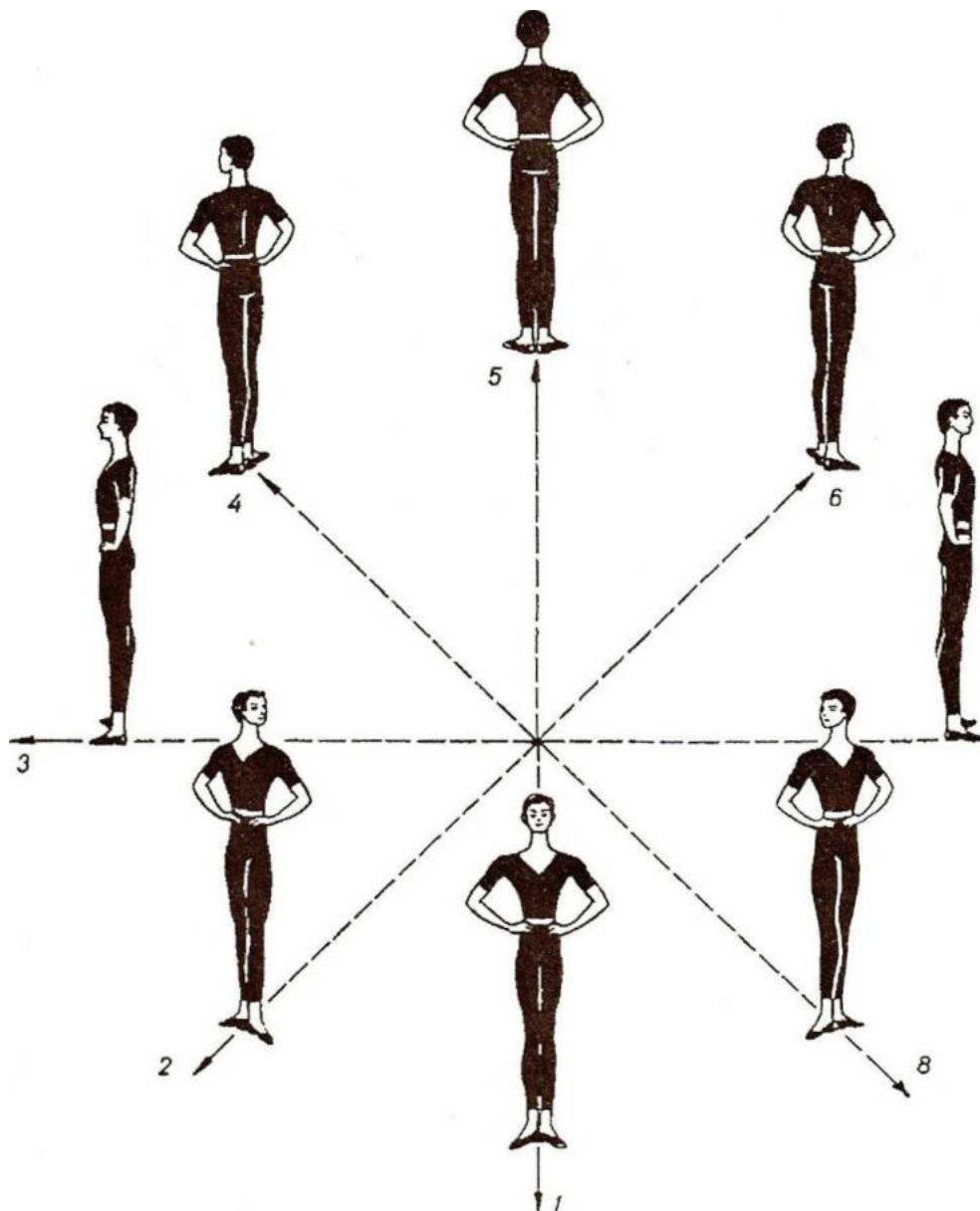
*Примітка.* Долоню закривають на талію, обхоплюючи чотирма пальцями спереду, великим - ззаду корпусу (або кулачком).

**На - два" - пауза (фіксація пози).**

Корпус, голова і плечі. Корпус, як ноги, руки, голова і плечі танцюриста, є засобом розкриття художніх і стилістичних особливостей танців. Залежно від характеру народу, емоційного змісту, манери виконання твору, корпус може набирати різних положень: в одному випадку — прямий, строгий, гордовитий у своєму спокої, в іншому -гнучкий, пластичний, співучий тощо.

Голова і плечі, сполучаючись з руками та корпусом, надають закінченій форми народно-сценічному танцю. Повороти голови—то різкі, то повільні — сприяють завершеності, а дрібні, вібруючі рухи плечей доповнюють віртуозність техніки народних

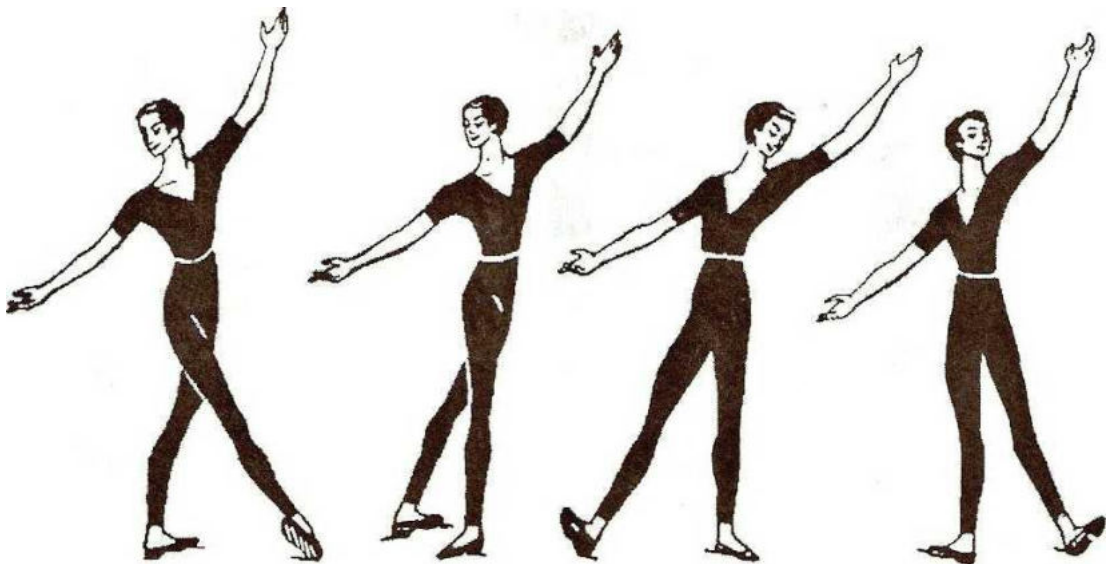
*Різні положення корпусу відносно до глядача*



танців. Постановою голови, шиї, плечей треба займатися систематично, як займаються постановкою ніг, рук і корпусу.



Положення *en face*, *épaulement (croisée, effacée)*, *aplomb*. Звичайно навчання починається з положення *en face* - коли корпус обома плечима повернутий вперед на глядача, у точку 1. Певного артистичного забарвлення корпусові надає положення *épaulement*, коли корпус повернутий одним плечем уперед, а обоє плечей спрямовані в точку 2 або 8. Голова повернута у бік плеча, спрямованого вперед. Положення *épaulement* може бути *croisée* або *effacée*, залежно від положення. Якщо права нога попереду у третій або п'ятій позиції, праве плече спрямоване вперед, голова - праворуч, таке положення називається *croisée*. А якщо попереду буде ліва нога у третій або п'ятій позиції, а праве плече вперед, голова - праворуч, таке положення називається *effacée*.



*Effacée вперед і назад*

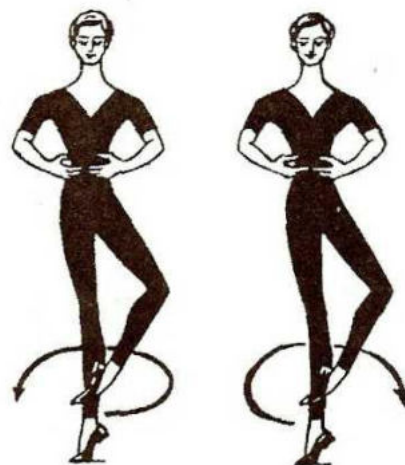
*Aplomb* - поняття стійкості у танцях. Правильна постава корпусу - основа всієї танцювальної системи. Стержень стійкості - хребет. Танцюристу потрібно навчитися володіти м'язами спини у різних рухах так, щоб відчувати цей стержень для збереження стійкості.

Положення *en dehors* і *en dedans*. Обертальні рухи мають напрям назовні або всередину і відповідно називаються *en dehors* і *en dedans*.

Обертальний рух, спрямований від ноги, на якій стоїть виконавець, тобто назовні, називається *en dehors*. Отже, якщо танцюрист стоїть на лівій нозі, напрям обертання буде праворуч назовні.

На противагу *en dehors*, обертовий рух, спрямований до ноги, тобто всередину, називається *en dedans*. У разі, якщо танцюрист стоїть на лівій нозі, напрям обертання буде ліворуч всередину.

Перейдемо тепер безпосередньо до вивчення вправ біля станка.

*Aplomb**En dehors i en dedans  
з правої ноги**En dehors i en dedans  
з лівої ноги*

## Присідання (*plié*)

Вправи на присідання розвивають еластичність, м'якість рухів колінного, тазостегнового та гомілковостопного суглобів та м'язів ступні, сприяють відпрацюванню пластичності стрибка.

Присідання може бути неповним, тобто напівприсідання (*demi-plié*), і повним, глибоким (*grandplié*). При напівприсіданні п'ятки від підлоги не відриваються. При повному, глибокому присіданні п'ятки відокремлюються від підлоги одразу, як тільки напівприсідання закінчилося. Підводячись із глибокого присідання, п'ятки ставлять на підлогу раніше, ніж випрямляють коліна. Але, виконуючи глибоке присідання за другою позицією, п'ятки від підлоги не відривають.

Присідання робляться як повільно, так і швидко, як м'яко, так і рвучко.

*Вправа 1.* Напівприсідання та глибоке присідання за першою, другою та п'ятою позиціями.

Вихідне положення - перша позиція ніг (рис. 1).

Музичний розмір - 2/4.

У характері українського танцю. Може виконуватися також у характері російського танцю.

Підготовка — 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти).

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні (ліва рука - на станку, права - в підготовчій позиції).

3-й такт - праву руку відкрити через першу позицію на другу долонею вгору. 4-й такт - руку закрити на талію (чотири пальці - спереду, а великий - ззаду).

**1-й такт. На "раз" напівприсісти.**

**На "два" — підвестися з напівприсідання.**

**2-й такт. На "раз" ~ напівприсісти, водночас праву руку вивести вперед у першу позицію долонею вгору.**



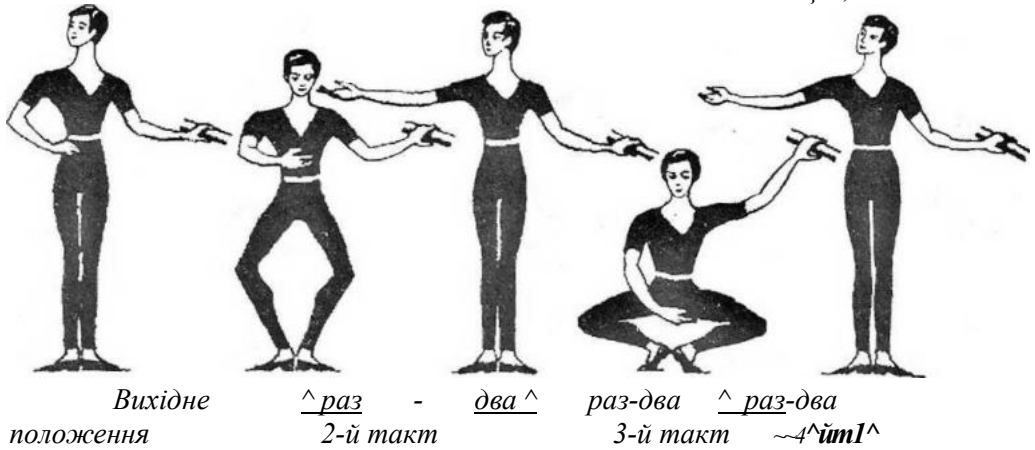


Рис. 1.

На "два" - підвестися з напівприсідання, водночас праву руку відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору.

3-й такт. На "раз-два" — глибоко присісти, водночас праву руку повільно опустити до підготовчої позиції.

4-й такт. На "раз-два" — підвестися з глибокого присідання, водночас праву руку підняти вперед у першу позицію і відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору та закрити на талію.

Так само рух виконують за другою та п'ятою позиціями (за п'ятою позицією рух повторюють двічі, коли права нога спереду і ззаду). Уся вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 2. Напівприсідання та глибоке присідання за шостою, першою та другою позиціями.

Два коротких напівприсідання за шостою позицією та одне глибоке присідання за першою позицією.

Два коротких напівприсідання за першою позицією та одне глибоке присідання за другою позицією.

Два коротких напівприсідання за другою позицією та одне глибоке присідання за першою позицією.

Два коротких напівприсідання за першою позицією та одне глибоке присідання за шостою позицією.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Музичний розмір — 2/4.

У характері російського танцю. Може виконуватися також у характері білоруського танцю. Підготовка-4 такти (для музичного вступу використати 13—16-й такти). 1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт—праву руку відкрити через першу позицію на другу (долонею вгору). 4-й такт - праву руку закрити на талію

1-й такт. На "раз" — напівприсісти за шостою позицією. На "два"<sup>kl</sup> — звестися з напівприсідання.

2-й такт. На "рев"<sup>\*\*</sup> — напівприсісти, водночас праву руку відкрити вперед на рівень першої позиції долонею вгору.

На "два" — звестися з напівприсідання, водночас праву руку відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору, а ступні ніг розвести з шостої в першу позицію.

3-й такт. На "раз-два" — глибоко присісти за першою позицією, водночас праву руку повільно опустити в підготовчу позицію.

4-й такт. На "раз-два"<sup>\*\*</sup> — звестися з глибокого присідання, водночас праву руку вивести вперед на першу позицію, відвести вбік на рівень другої позиції (долонею вгору) і закрити на талію.

5-й такт. На "раз"<sup>\*\*</sup> — напівприсісти за першою позицією.

На "два" — звестися з напівприсідання.

6-й такт. На "раз"<sup>\*\*</sup> — напівприсісти за першою позицією, водночас праву руку відкрити вперед на рівень першої позиції (долонею вгору).

На "два"<sup>\*\*</sup> — звестися з напівприсідання, водночас праву руку відвести вбік на рівень другої позиції, а ступні ніг перевести з першої позиції в п'яту позицію через "змійку" (ступні ніг п'ятками розвести в сторони, злегка піднявшись на півпальці обох ніг, потім поставити ступні ніг на п'ятки, а носки розвести в сторони, у другу позицію).

7-й такт. На "раз-два" — глибоко присісти за другою позицією, водночас праву руку повільно опустити в підготовчу позицію.

8-й такт. На "раз-два"<sup>\*\*</sup> - звестися з глибокого присідання, водночас праву руку через першу позицію відвести вбік на рівень другої позиції і закрити на талію.

9-й такт. На "раз"<sup>\*\*</sup> — напівприсісти за другою позицією.

На "два" — звестися з напівприсідання.

10-й такт. На "раз" — напівприсісти за другою позицією, водночас праву руку відкрити вперед на рівень першої позиції (долонею вгору).

На "два"<sup>\*\*</sup> - звестися з напівприсідання, водночас праву руку відвести вбік на рівень другої позиції (долонею вгору), а ступні ніг перевести з другої позиції у першу позицію через зворотну "змійку"

11-й такт. На "раз-два"<sup>\*\*</sup>—глибоко присісти за першою позицією, водночас праву руку повільно опустити в підготовчу позицію.

12-й такт. На "раз-два"<sup>\*\*</sup> — звестися з глибокого присідання, водночас праву руку через першу позицію відвести вбік на рівень другої позиції і закрити на талію.

13-й такт. На "раз" - напівприсісти за першою позицією.

На "два" — звестися з напівприсідання.

14-й такт. На "раз\*\*" — напівприсісти за першою позицією, водночас праву руку відкрити вперед на рівень першої позиції.

На "два\*\*" — звестися з напівприсідання, водночас праву руку відкрити вбік на рівень другої позиції, а ступні ніг перевести з першої позиції в шосту.

15-й такт. На "раз-два\*\*" — глибоко присісти за шостою позицією, одночасно праву руку повільно опустити у підготовчу позицію.

**16-й такт.** На "раз-два" — звестися з глибокого присідання, водночас праву руку через першу позицію відвести вбік на рівень другої позиції і закрити на талію. Уся вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

### Вправа 3. Присідання "кільцеве".

Вихідне положення - шоста позиція ніг, руки вільно опущені вздовж корпусу вниз.

Музичний розмір - 3/4 (або 6/8). У характері молдавського танцю. Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти).

На затакт "і" - звестися на півпальці обох ніг.

1-й такт. На "раз - і" - опуститися на ступні обох ніг.

На "два-і-три" — пауза.

На "і" - звестися на півпальці обох ніг.

2-й такт. На "раз" — опуститися на ступні обох ніг.

На \*\*Г - те ж, що й на затакт "Г".

На "два - і" - те ж, що й на "раз — Г". На "три - і" - пауза.

3-й такт. На "раз - Г" - повернутися на п'ятках обох ніг обличчям до станка.

На "два-і-три" — пауза.

На "Г" - підняти руки перед собою на рівень першої позиції (долонями вниз). 4-й такт. На "раз" — опустити руки долонями на станок. На "два-три" - пауза.

**1-й такт.** На "раз-два-три" — дуже відхилити корпус назад на витягнутих руках, не згинаючи колін (рис. 2).

**2-й такт.** На "раз" — глибоко присісти на обох ногах за шостою позицією.

На "раз-два" — звестися з глибокого присідання, водночас прогинаючи якомога більше корпус назад.

Рух займає два такти музичного супроводу і повторюється чотири рази, а потім виконується у зворотному порядку також чотири рази. Уся вправа займає 16 тактів музичного супроводу.



Рис. 2.

Вправа 4. Напівприсідання та піднімання на півпальці за шостою позицією, опускання на обидва коліна з глибокого присідання і перегинання корпусу назад. Вихідне положення - шоста позиція ніг.

Музичний розмір -  $4/4$  (або  $6/8$ ). У характері східного танцю (сценічний варіант).

Підготовка — 2 такти (для музичного вступу використати 7- 8-й такти). 1-й такт — стояти у вихідному положенні.

2-й такт. На **"раз-два"** - **звестися** на півпальці обох ніг, водночас праву руку підняти вперед угору, до рівня очей, долонею вниз.

На **"три"** — продовжуючи стояти на півпальцях, повернути долоню правої руки вгору, згинаючи лікоть.

На **"чотири"** — пауза (поза зберігається).

1 -й такт. На **"раз-два"** — напівприсісти за шостою позицією, водночас праву руку, повертаючи долонею вниз, проводять униз назад на рівень стегна із зігнутим ліктем. Корпус нахилити вперед (рис. 3).

На **"три-чотири"** - повернутися на півпальці в шостій позиції в позу, описану в 2-му такті вступу.

2-й такт — те ж саме, що і в 1-му такті.



3-й такт. На "раз" — рвучко опуститися в глибоке присідання за шостою позицією, водночас проводячи праву руку вниз назад на рівень стегна долонею вниз, нахилиючи корпус вперед.

На "два" — опуститися на обидва коліна, вирівнюючи підйом ніг та рвучко нахилиючи корпус уперед, водночас праву руку провести вперед уздовж підлоги.

На "три-чотири" - перегнути корпус назад, водночас праву руку провести вперед до рівня очей і повернути долонею вгору.

4-й такт. На "раз" — рвучко нахилити корпус уперед, сідаючи на п'ятки, водночас праву руку провести назад з витягнутим ліктем долонею вгору.



На  
спираючись  
На  
півпальці за  
вперед перед  
Рух  
вправа



4-й такт Рис. 3.  
(продовження)

"два" - в цій позі підібрати пальці ніг під себе, на подушечки.

"три-чотири" — звестися з глибокого присідання на шостою позицією, водночас проводячи праву руку собою у вихідне положення.

повторюють двічі з правої ноги та двічі з лівої. Уся виконується на 8 тактів музичного супроводу.

**Вправа 5.** Два коротких напівприсідання за шостою позицією з розвертанням колін та стегон і одне глибоке присідання за шостою позицією з прогинанням корпусу назад. Те ж саме за четвертою позицією.

Вихідне положення - шоста позиція ніг. Права рука вільно опущена вздовж корпусу.

Музичний розмір -  $3/4$  (або  $4/4$ ).

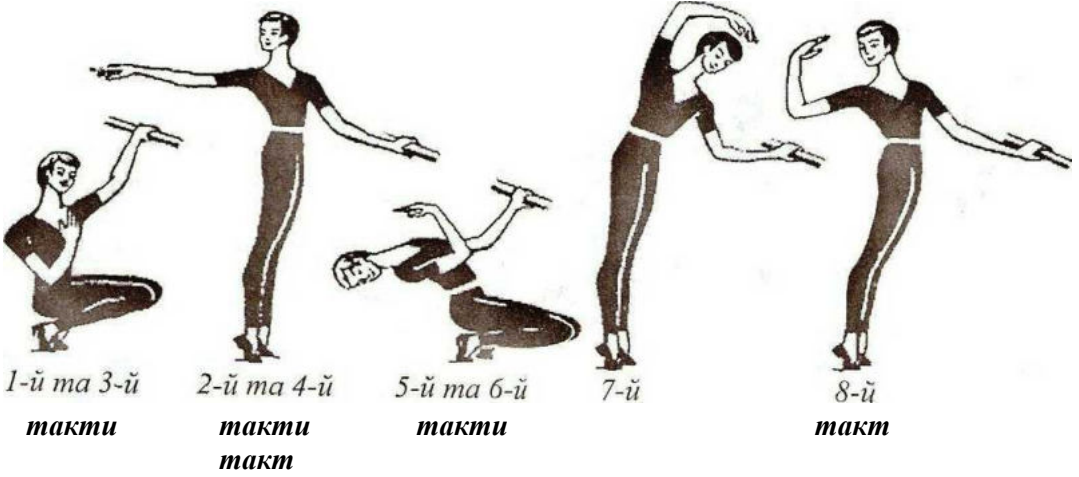
У характері іспанського танцю (сценічний варіант).

Підготовка — 4 такти музичного вступу.

1—2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт - звестися на півпальці, водночас праву руку відвести праворуч назад трохи вище рівня другої позиції. Кисть правої руки дуже зігнути в зап'ясті. Ліве плече вивести вперед. Голову повернути ліворуч вперед. 4-й такт - пауза (поза зберігається).

1 -й такт — глибоко присісти за шостою позицією, повертаючи коліна обох ніг ліворуч до станка на чверть повороту, водночас праву руку повернути ліктем уперед ліворуч, згинаючи її до прямого кута (рис. 4).



2-й такт - звестися з глибокого присідання і повернутися в положення, описане в 3-му такті музичного вступу. Погляд спрямувати на кисть правої руки. 3-й такт - теж саме, що в 1-му такті. 4-й такт — теж саме, що в 2-му такті.

5-й такт - глибоко присісти за шостою позицією, водночас праву руку опустити вниз через підготовчу в першу позицію, долонею від себе, дуже зігнути в зап'ясті. 6-й такт — перегнути корпус назад.

7-й такт — рвучко підвестися з глибокого присідання на півпальці обох ніг, водночас переводячи руку в третю позицію. Корпус нахилити ліворуч, голову повернути також ліворуч. Погляд спрямований за станок униз.

8-й такт - вирівняти корпус, водночас праву руку перевести в другу позицію, зігнути в лікті (друга іспанська позиція). Голову повернути праворуч.

9-й такт. На "раз" - крок правою ногою вперед на півпальці в четверту позицію.

На "два-три" — опуститися в глибоке присідання.

10-й такт - підвестися з глибокого присідання.

11-й такт - опуститися в глибоке присідання.

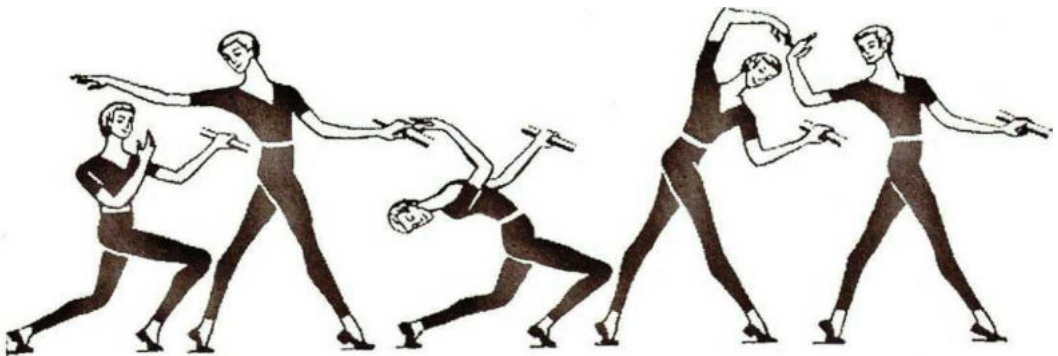
12-й такт — підвестися з глибокого присідання.

13-й такт - опуститися в глибоке присідання за четвертою позицією, водночас праву руку провести в першу позицію долонею від себе, дуже зігнути в зап'ясті. 14-й такт — перегнути корпус назад.

15-й такт — рвучко підвестися з глибокого присідання на півпальці обох ніг, водночас переводячи праву руку в третю позицію. Корпус нахилити ліворуч. Голову повернути також ліворуч. Погляд спрямувати за станок униз.

16-й такт — випростати корпус, водночас праву руку провести в другу позицію, зігнути в лікті (друга іспанська позиція). Голову повернути праворуч.

Уся вправа виконується на 16 тактів музичного супроводу.



9-й та 14-й такт

10-й та 12-такти

13-й та 14-такт

15-такт

16-такт



**Вправа 6.** Глибоке присідання за першою, другою та п'ятою позиціями з перегинаннями корпусу.

Вихідне положення - перша позиція ніг, ліва рука на станку, права - у підготовчій позиції.

Музичний розмір - 6/8.

У характері російського танцю.

Підготовка - 2 такти музичного вступу.

1 -й такт - праву руку відкрити в першу позицію.

2-й такт — праву руку провести в другу позицію (долонею вниз).

1-2-й такти — глибоко присісти за першою позицією, водночас праву руку з другої позиції перевести в третю позицію, а корпус і голову нахилити ліворуч.

3-й такт — рвучко витягнути коліна, а корпус сильно нахилити вперед, праву руку й голову опустити вниз.

4-й такт — корпус нахилити праворуч, перегнути й перевести праворуч, випростати (за чотири такти корпусом описати коло). Руку відкрити на другу позицію.

Так само вправу виконують за другою та п'ятою позиціями. За п'ятою позицією рухи виконують двічі зі зміною ноги (спереду назад). Уся вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

## і

### **Вправи на розвиток рухливості ступні** *Battement tendu i battement tendu jete*

Описані нижче вправи розвивають і зміцнюють гомілковостопні зв'язки, підключають до роботи м'язи литки та стегна, залучають до праці м'язи передньої та задньої поверхонь стегна лід час відведення чи повертання ноги.

**Вправа 7.** Ковзання носком по підлозі з виштовхуванням п'ятки опорної ноги.  
*Battement tendu № 1.*

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду. Музичний розмір - 2/4.

У характері румунського танцю. Може виконуватись у характері молдавського, українського, грузинського та болгарського танців.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти).

1 -2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт. На "раз" — праву руку відкрити на першу позицію.

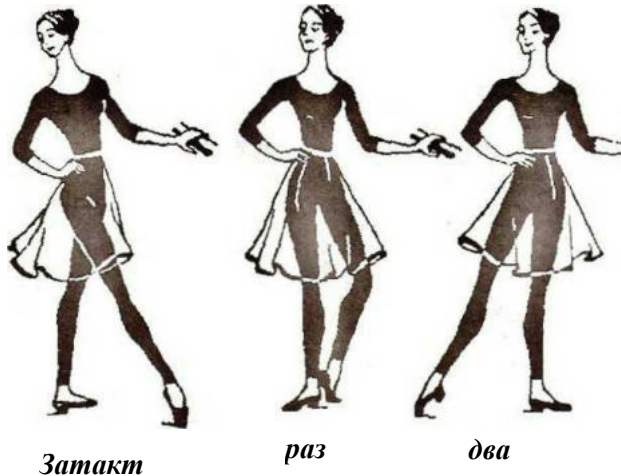
На "два" - праву руку провести на другу позицію (долонею вгору).

4-й такт. На "раз" - праву руку покласти на талію ззаду (пальці злегка зібрати в кулак).

На "два" - праву ногу винести вперед на носок у четверту позицію (рис. 5).

1-й такт. На "раз" - праву ногу приставити в третю позицію. Водночас п'ятку лівої ноги відділити від підлоги.

На "два" - п'ятку лівої ноги опустити на підлогу, виштовхнути праву ногу вбік на носок.



1-й

Рис. 5.

2-й такт. На "раз" - праву ногу приставити в третю позицію позаду лівої, водночас відділити п'ятку лівої ноги від підлоги.

На "два" - п'ятку лівої ноги опустити на підлогу, виштовхуючи праву ногу назад на носок.

3-й такт. На "раз" - праву ногу приставити в третю позицію, водночас п'ятку лівої ноги відділити від підлоги.

На "два" - п'ятку лівої ноги опустити на підлогу, виштовхуючи праву ногу на носок убік.

4-й такт. На "раз" - праву ногу приставити в третю позицію спереду лівої, водночас відділити п'ятку лівої ноги від підлоги.

На "два" — п'ятку лівої ноги опустити на підлогу, виштовхуючи праву ногу на носок уперед.

Рух виконують "хрестом" чотири рази.

Можна рух ускладнити - подвійним ударом п'ятки опорної ноги на "/-два". Уся вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 8. Ковзання півпальцями по підлозі вбік з поворотом ступні. *Battement tendu* № 2.

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду.

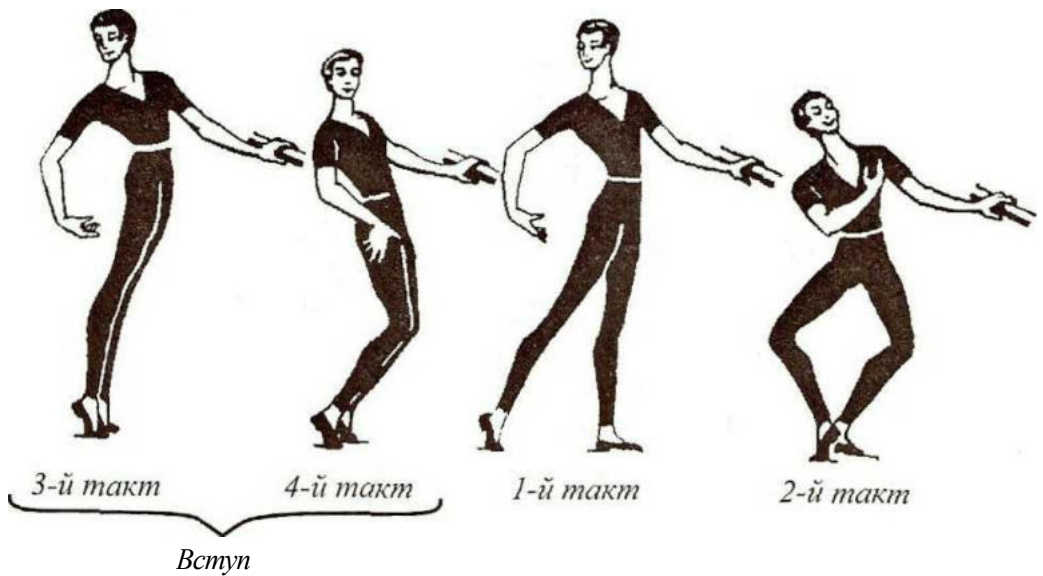
Музичний розмір — 2/4 (або 3/4).

У характері іспанського танцю.

Підготовка - 4 такти музичного вступу.

1-2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт—звестися на високі півпальці обох ніг, водночас праву руку відвести ліктем назад за



себе долонею вгору. Корпус прогнути назад, голову повернути праворуч (рис. 6).

Рис. 6.

4-й такт - праву руку через другу позицію провести вперед і покласти на стегно (чотири пальці спрямовані назад, а великі палець - уперед), водночас обидві ноги зігнути в колінах. Корпус підтягнути, стояти на високих півпальцях.

1-й такт. На "раз" - праву ногу вивести вбік, ковзнувши носком по підлозі, повертаючи ступню п'яткою назовні з витягнутим коліном. Водночас праву руку з підготовчої позиції провести вбік трохи нижче другої позиції ліктем угору із зігнутим зап'ястям. Погляд спрямований праворуч.

На "два" — пауза.

2-й такт. На "раз\*\*" - праву ногу приставити в третю позицію на півпальці, а ліву зігнути в коліні, водночас праву руку з невеличким "подихом" виводять у першу позицію, акцентуючи рух спрямуванням ліктя вниз.

На "два\*\*" - пауза.

Вправа виконується чотири рази і займає 8 тактів музичного супроводу.

Вправа 9. Винесення робочої ноги на п'ятку з акцентом п'ятки опорної ноги. *Battement tendu* № 3.

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір — 2/4 (або 4/4).

У характері російського танцю. Може виконуватись у характері молдавського та білоруського танців.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13—16-й такти). **1—2**-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт - відкрити праву руку через першу на другу позицію долонею вгору.

4-й такт - закрити праву руку вбік, водночас відірвати п'ятки обох ніг від підлоги і злегка зігнути коліна (рис. 7).

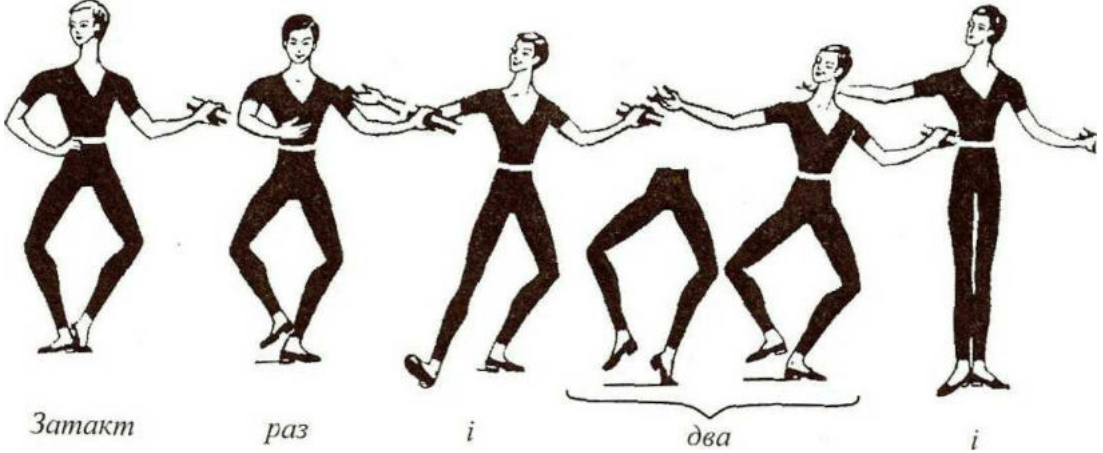


Рис. 7.

**Примітний** Вправу виконують на невеличкому напівприсіданні без витягування колін аж до кінця руху.

1-й такт. На "раз" - п'ятку опорної ноги з акцентом опустити на підлогу. Водночас праву руку провести в першу позицію. Ступню правої ноги підняти до кісточки лівої у виворітному положенні з ненапруженим підйомом.

На "і" — праву ногу рвучко винести вперед на п'ятку носком угору, корпус відхилити назад, голову повернути праворуч. Руки провести в другу позицію.

На "два" - п'ятку лівої ноги відірвати від підлоги, злегка притупивши. Праву ногу рвучко відірвати від підлоги й, згинаючи коліно, підтягнути до кісточки лівої ноги. Корпус випростується. Праву руку залишити у другій позиції" долонею вгору.

На "і"—вдарити ступнею правої ноги об підлогу за третьою позицією, акцентуючи удар невеликим кидком голови. Праву руку закрити на талію на "раз" наступного такту.

Так само рух виконують убік та назад ("хрестом") або по кілька разів в одному напрямі. При виконанні руху вбік корпус нахилити до робочої ноги (або від неї), в тому ж напрямі повернути й голову. Рука на талії.

При виконанні руху назад корпус нахилити дещо вперед, а голову повернути праворуч. Руку на "раз-і" відкрити в другу позицію, на "два-і" продовжувати тримати в другій позиції.

Рух можна ускладнити додаванням підскоку на опорній нозі. У першому варіанті: на "раз" підскочити на півпальцях лівої ноги. В другому варіанті: на "раз" і на "два" підскочити на півпальцях лівої ноги.



Вправа виконується по одному разу "хрестом" (двічі) і займає шістнадцять тактів музичного супроводу.

Вправа **10**. Введення ступні вперед і переведення з носка на п'ятку та з п'ятки на носок. *Battement tendu* № 4.

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду.  
Музичний розмір - 2/4.

У характері польського танцю. Може виконуватись у характері українського, російського, білоруського та угорського танців.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-] 6-й такти). 1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

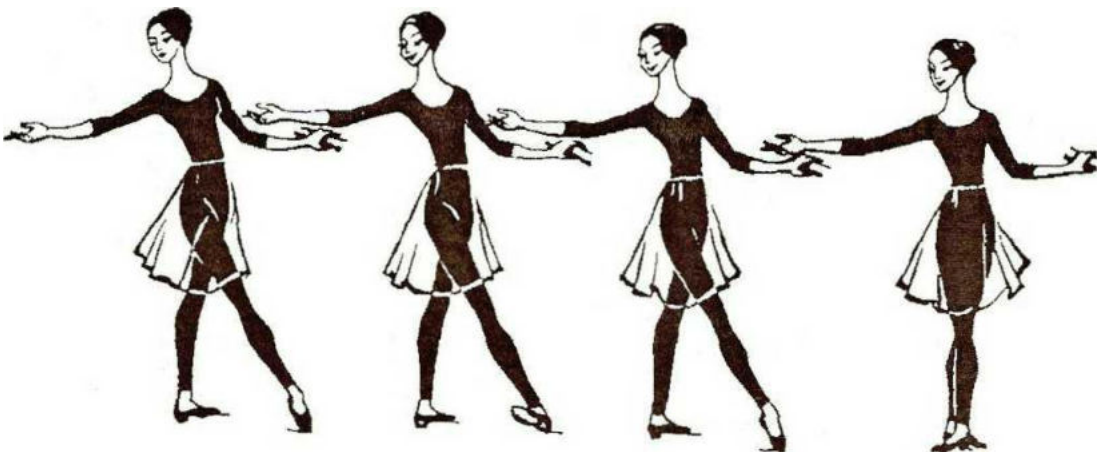
3-й такт - злегка зігнути коліна, праву руку провести з підготовчої в першу позицію, ледь нахиливши корпус ліворуч, голову повернути до лівого плеча.

4-й такт — рвучко вирівняти коліна обох ніг, корпус відхилити праворуч, водночас праву руку перевести вбік (хвилеподібний рух) у другу позицію долонею вгору, голову повернути праворуч.

На "раз" — провести праву ногу вперед на носок (*рис. 8*). На "/" — перевести ступню з носка на п'ятку. На "два" — перевести ступню з п'ятки на носок. На "Г" - поставити праву ногу в третю позицію попереду лівої. Руку можна залишати у вихідному положенні протягом усієї комбінації або закривати і відкривати через такт на "раз".

Так само рух виконують убік та назад ("хрестом") або по кілька разів у одному напрямі.

Можна рух ускладнити. У першому варіанті: на рахунок "і" після рахунку "два" виконати присідання на опорній нозі, а робочою правою ногою в цей час зробити притуп за третьою позицією. У другому варіанті: на після рахунку "раз" присісти на опорній нозі (під час переведення робочої ноги з носка на п'ятку). У третьому варіанті: рух виконати в повітрі (на 45°).



*раз**і**два**і*

Рис. 8.

Вправа виконується "хрестом" по чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.

**Вправа 11.** Винесення ноги вбік на п'ятку та перенесення з носка знову на п'ятку.  
***Battement tendu*** № 5.

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду. Музичний розмір - **2/4**.  
У характері українського танцю. Може виконуватися в характері російського, молдавського та білоруського танців.

Підготовка - **4** такти (для музичного вступу використати **5-8-й** такти). **1—2-й** такти - стояти у вихідному положенні.

**3-й** такт - праву руку відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору.

**4-й** такт - праву руку закрити на талію, водночас ледь присісти на обох ногах, а п'ятку лівої

ноги відірвати від підлоги (*рис. 9*).

Протягом усього часу виконання руху коліна зігнути.

**1-й** такт. На **"раз"** — п'ятку лівої ноги з акцентом поставити на підлогу, водночас праву ногу підвести до кісточки лівої ноги, не напружуючи підйом. Праву руку вивести в першу позицію долонею вгору.

На "/" - праву ногу ривком вивести вбік на п'ятку, водночас п'ятку лівої ноги відділити від підлоги. Праву руку відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору. Голову та корпус нахилити праворуч униз до ноги.

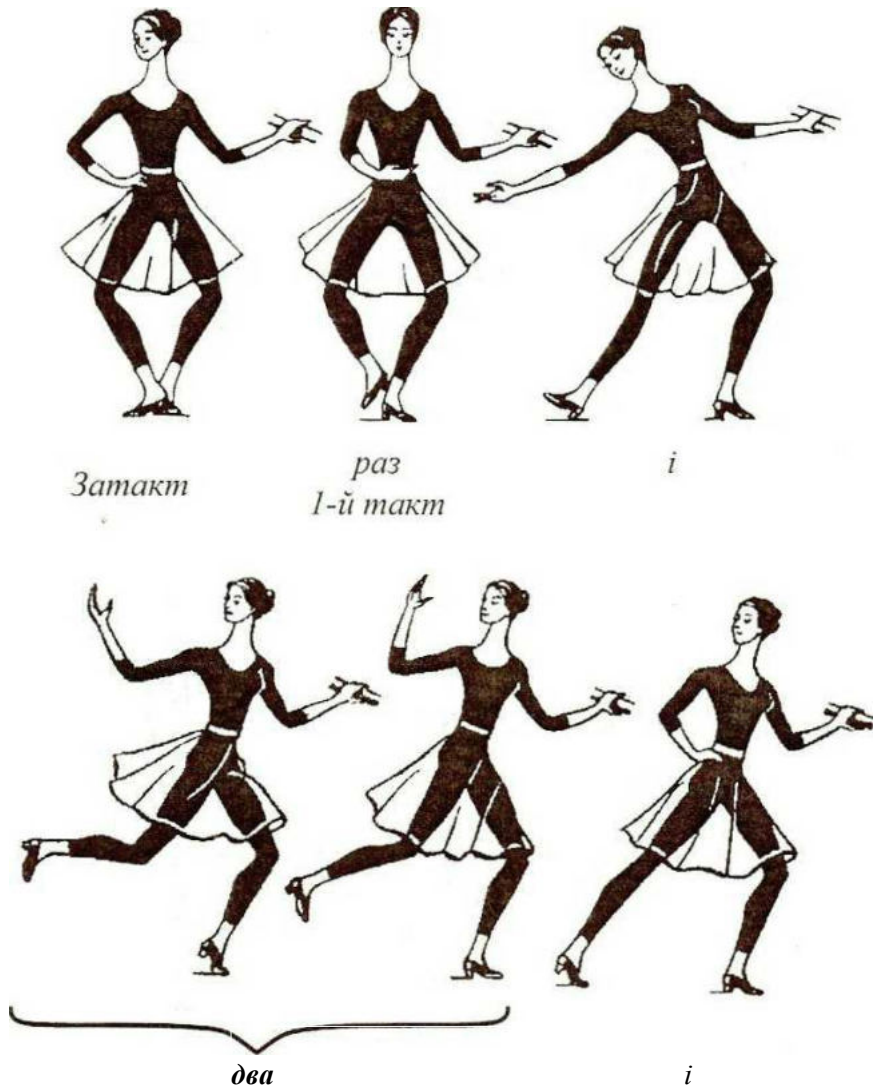


Рис. 9.

На "два" — п'ятку опорної ноги з акцентом опустити на підлогу, водночас праву ногу відділити від підлоги. Корпус випростати.

На "/" - праву ногу, повертаючи коліном униз, опустити півпальцями на підлогу. Корпус повернути правим плечем трохи вперед до палиці, водночас закриваючи праву руку на талію. Голову повернути до правого плеча.

2-й такт. На "раз" - ліву ногу з ударом п'яткою опустити на підлогу.

На - праву ногу перевести з півпальців на п'ятку, водночас п'ятку лівої ноги відділити від підлоги. Корпус повернути праворуч униз до ноги. Погляд спрямований на праву ногу.

На "два" - п'ятку лівої ноги з акцентом поставити на підлогу, водночас праву ногу, зігнуту в коліні, підвести до кісточки лівої. Корпус випростати.

На "і" — праву ногу з ударом поставити в третю позицію попереду (або позаду) лівої ноги. Голову трохи підняти підборіддям догори.

Рух виконують тільки вбік.

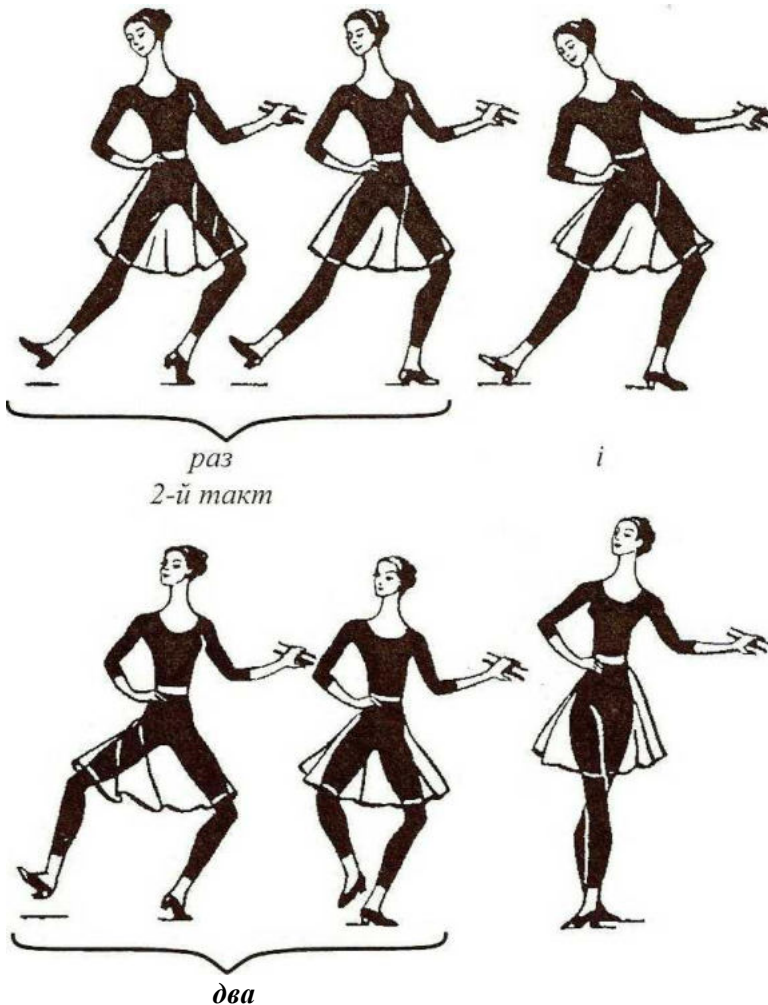


Рис. 9 {продовження}.



Можливе ускладнення руху додаванням підскоку на опорній нозі на "раз-два" 1-го такту і на "раз-два" 2-го такту.

Уся вправа займає 8 тактів музичного супроводу.

**Вправа 12.** Пяткова вправа з мазком подушечкою ступні по підлозі. *Battement tendu* № 6.

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 2/4.

У характері молдавського танцю. Може виконуватись також у характері російського та циганського танців.

Підготовка — 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти). 1—2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору.

4-й такт - праву руку закрити на талію, водночас ледь помітно присісти на обох ногах, а п'ятку лівої ноги відокремити від підлоги

Протягом усього часу виконання руху коліна зігнути.

На "раз" — п'ятку лівої ноги з ударом опустити на підлогу, водночас праву ногу підвести до кісточки лівої ноги, не напружуючи підйом.

На "і" — праву ногу різко винести вперед на п'ятку і зразу ж різким кидком повернути до кісточки лівої ноги, роблячи мазок подушечкою ступні об підлогу. П'ятку лівої ноги відділити від підлоги.

На "два" — п'ятку лівої ноги з ударом опустити на підлогу.

На "з" - праву ногу з ударом опустити на підлогу всією ступнею.

Так само рух роблять убік та назад ("хрестом") або повторюють по кілька разів в одному напрямі.

Рух ускладнюють підскоком на опорній нозі на "раз-два\*\*.

Можна виконувати на всій ступні або на півпальцях робочої ноги.

Вправа займає 16 тактів музичного супроводу і повторюється 4 рази ("хрестом").

**Вправа 13.** Винесення робочої ноги на п'ятку з наступним переступанням на обох ногах. *Battement tendu* № 7.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. У характері українського (закарпатського) танцю.

Може виконуватись у характері російського та білоруського танців. Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 5—8-й такти). 1—2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку через першу позицію відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору.

4-й такт - праву руку зігнути в лікті й підвести до правого плеча, ніби беручись за пройму кептаря. Водночас ледь помітно присісти на обох ногах.

На "раз\*\*^" - праву ногу винести вперед на п'ятку. Одночасно корпус ривком нахилити вперед.

На "/" — праву ногу поставити в третю позицію на півпальці і одразу ж зробити притул півпальцями лівої ноги. Корпус випростати.

На "два" — притупити на місці півпальцями правої ноги. На "і" — притупити на місці півпальцями лівої ноги.

Так само рух виконується вбік та назад ("хрестом"). Виносячи ногу вбік, корпус і голову нахилиють праворуч униз до ноги, а відставляючи ногу назад, корпус нахилиють уперед, голову ж повертають до правого плеча.

Вправа повторюється "хрестом" чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.

**Вправа 14.** Маленькі кидки з акцентованим ударом п'ятки опорної ноги. *Battement tendu jeté.*

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір — 2/4.

У характері молдавського танцю. Може виконуватись у характері російського, румунського та чеського танців.

Підготовка — 2 такти музичного вступу.

1-й такт — праву руку через першу позицію відкрити на другу позицію долонею вгору. 2-й такт - праву руку закрити на талію, коліна зігнути, п'ятку лівої ноги відділити від підлоги {рис. 10}.

Протягом усього часу виконання руху коліна напівзігнуті.

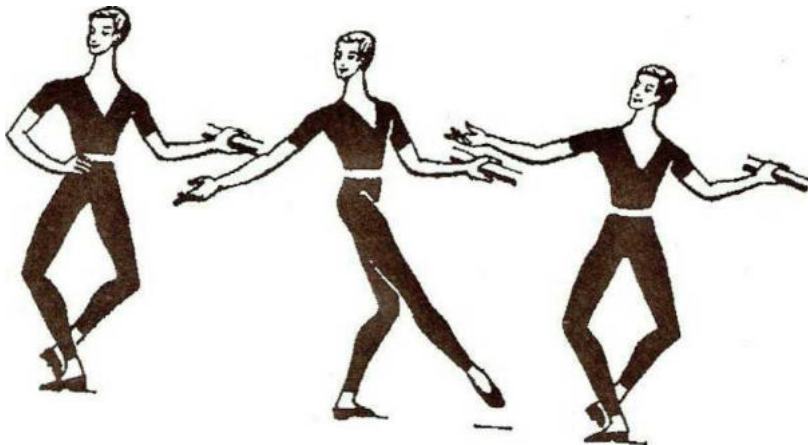
На "раз" - п'ятку опорної ноги з ударом опустити на підлогу, праву ногу рвучко винести вперед на 45°, коліно витягнути.

На "і" - праву ногу підтягнути в третю позицію попереду лівої, поставивши на всю ступню.

На "два-Г" - повторити рухи, що виконувалися на "раз-Г".

Так само рух виконують убік та назад ("хрестом") по одному разу або кілька разів. При виконанні вправи вперед або назад руку відкрити у другу позицію, а при виконанні руху вбік - закрити на талію.

Рух можна ускладнити подвійним ударом п'ятки опорної ноги на "раз".



Затакт

раз

Вправа повторюється двічі (чотири "хрести") і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 15. Наскрізнi маленькi кидки вперед-назад через першу позицію.

Вихідне положення — перша позиція ніг.

Музичний розмір - 2/4.

У характері італійського танцю тарантели.

Підготовка - 4 такти музичного вступу.

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку через першу позицію відкрити на другу позицію долонею вгору. 4-й такт — праву ногу відвести назад на носок (четверта позиція), руку залишити на другій позиції

На "раз"-праву ногу ковзним рухом, акцентуючи п'яткою, рвучко винести вперед на 45°, витягнувши у підйомі.

На "/" — праву ногу ковзним рухом, акцентуючи п'яткою, рвучко винести назад на 45°, витягнувши у підйомі.

На "два" — повторити рухи, що виконувалися на "раз<sup>11</sup>". На "і" — пауза.

Далі рух продовжити винесенням ноги назад.

Рух виконують на напружених ногах. Корпус рівний, голову повернути в бік відкритої руки.

Рух ускладнюється\* У першому варіанті: одночасним ударом об підлогу п'ятки опорної ноги на "раз"; у другому варіанті: одночасним ковзним рухом на опорній ступні на "раз" (коли праву ногу винести вперед, ліву ступню ковзним рухом просунути назад і, навпаки, коли праву ногу винести назад, ліву ступню ковзним рухом просунути вперед). У першому та другому варіантах коліно лівої ноги напівзігнуте.

Корпус нахилити назад, коли праву ногу виносити вперед, і, навпаки, корпус нахилити вперед, коли праву ногу проводити назад.

Вправа виконується вісім разів і займає 8 тактів музичного супроводу.

## Вправи з ненапруженою (вільною) ступнею

### *Flic-Flac*

Характерним для вправ цієї групи є різноманітність їх видів. М'язи ступні та гомілковостопні м'язи повинні бути ненапружені. Вправи підготовляють танцюриста до виконання мазкових, човгаючих та чечіточних рухів.

Вправа 16. Середній *battement* (мазки від себе і до себе).

Вихідне положення: третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір — 2/4.

У характері російського танцю.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13— 16-й такти).

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

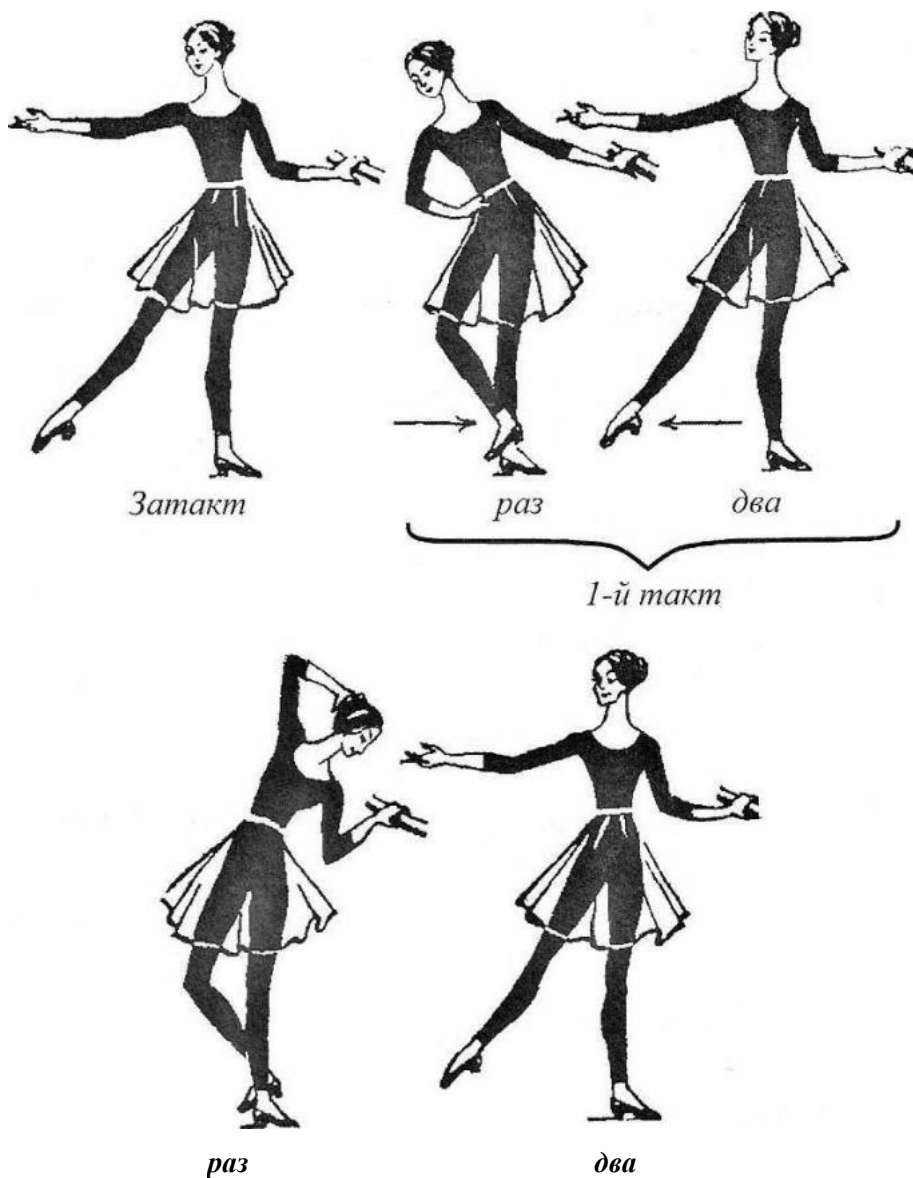
3-й такт - праву руку через першу позицію відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт - руку залишити на другій позиції, праву ногу вивести вбік на 45° (рис. 11).

1 -й такт. На "раз" - праву ногу, зігнувши в коліні, підвести до кісточки лівої спереду, роблячи мазок півпальцями об підлогу (*flic*). Голову та корпус повернути вниз праворуч, а праву руку закрити на талію.

На "г" - пауза.

На "два" - праву ногу винести вбік на  $45^\circ$ , роблячи мазок півпальцями об підлогу (*flic*). Голову та корпус вирівняти, а праву руку відвести вбік на



2-й такт

Рис. 11.

На "Г" - пауза.

2-й такт. На "раз" — праву ногу, зігнувши в коліні, підвести до кісточки лівої ноги, ззаду неї, ковзнувши півпальцями по підлозі (*flac*). Голову та корпус повернути вниз ліворуч, праву руку покласти на потилицю.

На "два" - повторити рухи, що виконувалися на "два" 1-го такту.



Вправу повторюють вісім або шістнадцять разів, по черзі підтягуючи ступню правої ноги до кісточки лівої ноги спереду або ззаду.

Надалі рух можна виконувати швидше (на кожну восьму такту).

Роблять цей рух також вперед і назад.

Рух ускладнюється. У *першому варіанті*: додати удар правої ноги об підлогу, одночасно згинаючи та витягуючи коліно лівої ноги.

На "*раз*" - ковзнувши півпальцями правої ноги об підлогу (*flac*), підвести ступню до кісточки лівої ноги попереду неї, водночас ліву ногу зігнути в коліні (*demi-plié*). Голову та корпус повернути вниз праворуч, праву руку покласти на талію.

На "*Г*" — пауза.

На "*два*" - праву ногу з ударом усією ступнею об підлогу винести вбік на 45° (*flic*). Водночас ліву ногу рвучко витягнути в коліні. Голову та корпус вирівняти, праву руку відвести вбік.

На "*Г*" - пауза.

У *другому варіанті*: додати подвійний удар ступні об підлогу, одночасно згинаючи та витягуючи коліно лівої ноги.

У *третьому варіанті*: додати підскік на півпальцях опорної (*лівої*) ноги на "*Г*" після рахунків "*раз*" і "*два*".

Вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

**Вправа 17. *Flic-flac*** з акцентованим рухом до себе.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір -2/4 (або 4/4). У характері матроського танцю.

Може виконуватись у характері російського та циганського танців. Підготовка — 4 такти.

1—2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору

4-й такт - ступню правої ноги підтягнути до кісточки лівої.

На затакт "*і*" — праву ногу викинути вперед, ковзнувши півпальцями по підлозі (*flic*).

На "*раз*" — рвучко повернути праву ногу до кісточки лівої ноги, ковзнувши знову півпальцями по підлозі (*flac*). На "*і-два*" — пауза.

Так само рух виконують убік та назад ("хрестом").

Рух можна ускладнити. У *першому варіанті*: виконанням *flic-flac* на кожну чверть такту (без паузи на "*і-два*").

У *другому варіанті*: підскоком на опорній нозі на "*раз*".

Виконується рух по одному разу "хрестом" (двічі або чотири рази) і займає 16 тактів музичного супроводу.

**Вправа 18. *Flic-flac*** убік з переступанням.

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 2/4.

У характері циганського танцю.

Підготовка — 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти). 1 -2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт - відкрити праву руку в другу позицію, долонею від себе вгору пальцями, присідаючи на обох ногах.

4-й такт - ліву ступню підвести до кісточки правої ноги позаду неї.

1-й такт. На "**раз**" - притупнути лівою ступнею. Праву підтягнути до кісточки лівої ноги попереду неї. Праву руку провести в першу позицію долонею від себе. Корпус нахилити праворуч. Голову повернути до правого плеча. Погляд спрямувати на підлогу.

На "і" — праву ногу винести вбік, ковзнувши півпальцями по підлозі (/йс), і відразу ж підвести до кісточки лівої ноги позаду неї, знову ковзаючи півпальцями по підлозі (**Flac**), та притупнути півпальцями тієї ж самої правої ноги за п'ятою позицією (отже, правою ногою зробити **Flic-flac** та притул). Рука, корпус та голова положення не змінюють.

На "**два**" — притупнути лівою ступнею. Рука, корпус та голова у попередньому положенні.

На "і" - притупнути правою ступнею. Рука, корпус та голова у попередньому положенні.

2-й такт. Повторюються рухи 1-го такту, але закінчити **Flic-Flac** та притул правою ногою попереду лівої. Корпус та голову нахилити ліворуч. Праву руку вивести в другу позицію долонею від себе вгору пальцями.

3-й такт. На "раз" — притупнути лівою ступнею, праву підтягнути до кісточки лівої ноги попереду неї. Корпус та голову нахилити праворуч. Праву руку провести в першу позицію долонею від себе.

На "і" — правою ногою зробити **Flic-flac** притул півпальцями за п'ятою позицією ззаду лівої ноги. Права рука, корпус та голова залишаються у попередньому положенні.

На "**два**" - притупнути лівою ступнею. Корпус та голову нахилити ліворуч. Праву руку вивести в другу позицію долонею від себе вгору пальцями.

На "Г" — правою ногою зробити **Flic-flac** та притул півпальцями за п'ятою позицією попереду лівої ноги.

Права рука, корпус та голова залишаються в попередньому положенні.

4-й такт. На "**раз-і**" — повторюються рухи, що виконувалися на "**раз-і**" 1-го такту. Корпус та голову нахилити праворуч. Праву руку вивести в першу позицію долонею від себе.

На "**два**" — притупнути лівою ступнею. Рука, корпус та голова залишаються у попередньому положенні.

На і — притупнути правою ступнею. Рука, корпус та голова залишаються у попередньому положенні.

Далі рух виконується спочатку, але у зворотному порядку.

Вправа повторюється чотири рази, займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 19. *Flic-flac* з підскоком на опорній нозі та переступанням.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 2/4 (або 4/4).

У характері циганського танцю. Може виконуватись у характері російського танцю. Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти). 1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею від себе пальцями вгору. 4-й такт — праву ногу зігнути в коліні та підняти до кісточки лівої ноги.

На затакт "Г" — праву ногу винести вперед на 25°, ковзнувши півпальцями по підлозі (*flic*), і відразу ж підвести до кісточки лівої, знову ковзнувши півпальцями по підлозі (*flac*).

На "раз" — підскочити на півпальцях лівої ноги, коліно зігнуте (*demi-plie*).

На "и" - ударити всією ступнею правої ноги по підлозі за третьою позицією. Ліву ногу відірвати від підлоги і підтягнути до кісточки правої ноги.

На "два\*\*" — ліву ногу всією ступнею з ударом опустити на підлогу. Праву ногу підтягнути до кісточки лівої ноги.

На "і" — повторюються рухи, що виконувалися на затакт "і".

Так само робиться рух убік та назад. Вправа виконується на напівзігнутих ногах.

Рух ускладнюється. У *першому варіанті*, подвійним ударом всією ступнею правої ноги по підлозі на "Г після рахунку "раз\*\*".

У *другому варіанті*: подвійним ударом лівої ноги на "два\*\*".

Рух виконується по одному разу "хрестом" і повторюється чотири рази, займає 16 тактів музичного супроводу.

#### Вправа 20. *Flic-flac* з повертанням робочої ступні.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір — 2/4 (або 4/4).

У характері циганського танцю. Може виконуватись у характері російського та румунського танців.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти). 1—2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт — праву руку відкрити на другу позицію долонею від себе пальцями вгору.

4-й такт - ступню правої ноги підвести до кісточки лівої. Зігнувши в коліні ліву ногу, відірвати її від підлоги.

На "і-раз\*\*" — правою ногою зробити *flic-flac* уперед. Під час виконання ковзного руху вперед (*flic*) коліно та ступню правої ноги повернути в напрямі до станка (*croise*), не витягуючи коліно до кінця, при зворотному русі правої ноги (*flac*) ступню та колі-

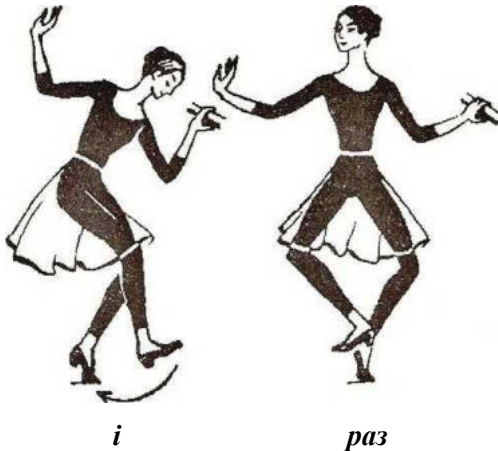


Рис. 12.

но повернути назовні у виворітне положення {рис. 12}.

На "*і-два*" — повторюються ті ж самі рухи, що "*і-раз*".

Виснується рух тільки вперед.

Вправу ускладнюють. У *першому варіанті*: послідовними ударами півпальцями правої та лівої ніг на "*і-два*" (переступання).

У *другому варіанті*: виконанням /Ліс-Аас на "*і*" з послідовним підскококом на лівій (опорній) нозі на "*раз*" та переступанням (правою, лівою ногами) на "*і-два*".

Рух повторюють по вісім разів з кожної ноги, і займає він шістнадцять тактів музичного супроводу.

### Вправа 21. *Double flic.*

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду. Музичний розмір - 2/4 (або 4/4).

У характері болгарського танцю. Може виконуватися в характері циганського танцю.

Підготовка — 4 такти музичного вступу. 1-2-й такти - стояти у вихідному положенні. 3-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею від себе пальцями вгору з витягнутим ліктем (рис. 13).

4-й такт - ступню правої ноги підвести до кісточки лівої.

На "*раз*" — рвучко відвести, ніби струснувши, праву ногу вперед, роблячи подвійний мазок півпальцями по підлозі {*doubleflic*}.

На "*два*" — підвести ступню правої ноги до кісточки лівої. Так само рух виконується вбік та назад ("хрестом") або кілька разів в одному напрямі.

Рух ускладнюється. У першому варіанті: *double flic* виконують із наступним ударом півпальцями правої ноги по підлозі за третьою позицією на "*два*".

На "*раз*" - рвучко вивести праву ногу вперед, зробивши подвійний мазок півпальцями по підлозі (*double flic*).

На "*і*" — підтягнути ступню правої ноги до кісточки лівої.

На "*два*" — удар півпальцями правої ноги за третьою позицією.

На "*і*" - ступню правої ноги підтягнути до кісточки лівої.

У *другому варіанті*: *double flic* виконують акцентованим ударом п'ятки опорної ноги на "*і*" після рахунку "*раз*". Коліно лівої ноги зігнути.

На "*раз*" - *double flic* уперед правою ногою, водночас, зігнувши коліно, відірвати п'ятку лівої ноги від підлоги.

На "*і*" - підтягнути ступню правої ноги до кісточки лівої, водночас п'ятку лівої ноги акцентованим ударом опустити на підлогу.

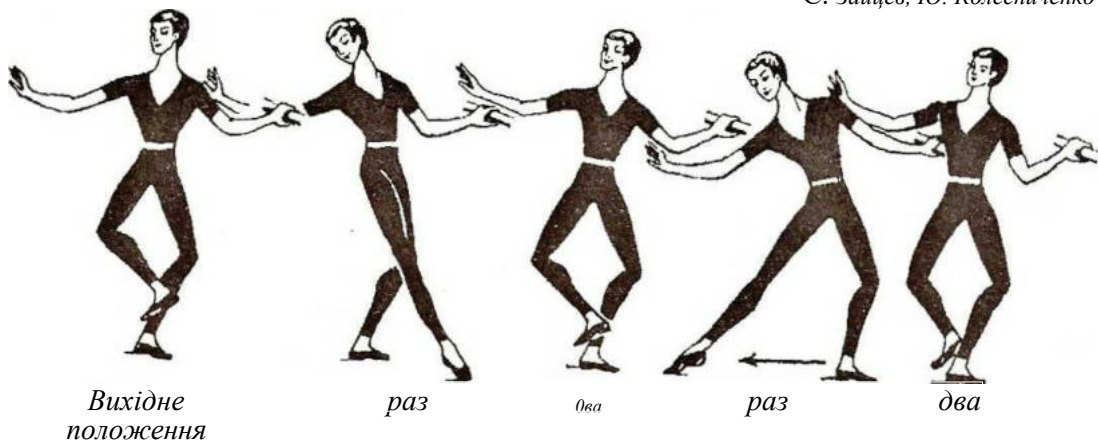


Рис. 13.

На "два" — удар півпальцями (або всією ступнею) правої ноги за третьою позицією, водночас, зігнувши коліно, п'ятку лівої ноги відділити від підлоги.

На "/" - п'ятку лівої ноги акцентованим ударом опустити на підлогу.

У *третьому варіанті*, *double flic* виконують із підскоком на одній нозі та наступним переступанням.

**1-й такт.** На затакт "/" — підскочити на лівій нозі, праву ногу підвести ступнею до кісточки лівої.

На "раз" - *double/Ш* уперед правою ногою навхрест лівої (*croisé*). Корпус нахилити вперед ліворуч. Права рука в другій позиції. Погляд спрямувати на ступню правої ноги.

На "Г" — переносячи вагу корпусу на праву ногу (в тому ж положенні на півпальцях), притупнути півпальцями лівої ноги по підлозі. Корпус випростати.

На "два" — притупнути півпальцями правої ноги за третьою позицією попереду лівої. Вага корпусу переноситься на ліву ногу.

На "і" — підскочити на правій нозі, одночасно ліву ногу підвести до кісточки правої позаду неї.

**2-й такт.** На "раз" — *double flic* лівою ногою вперед навхрест правої (*croisé*). Корпус нахилити вперед праворуч. Права рука у другій позиції. Погляд спрямувати на ліву ногу.

На "і-два" — по черзі переступати з правої ноги на ліву на півпальцях за третьою позицією. Корпус випростати.

На "Г" — пауза або виконувати рух спочатку, підскочивши на правій нозі, як на затакт "f\

Цей варіант найбільш типовий для виконання у характері циганського танцю. У *четвертому варіанті*: *double flic* виконують за шостою позицією з винесен-; ням ноги вперед.

На затакт "Г" — злегка присісти на лівій нозі, праву ногу, зігнувши в коліні, відвести в повітрі назад (коліно правої ноги біля лівого коліна).



На "раз" — зробити *double flic* правою ногою вперед, водночас підскачівши на півпальцях лівої ноги. Коліна обох ніг витягнуті у невиворітній позиції.

На "Г" — легко підскачівши, присісти на правій нозі, ліву—зігнути в коліні і відвести назад (коліно лівої ноги біля правого коліна).

На "два" — зробити *double flic* лівою ногою вперед, водночас підскачівши на півпальцях правої ноги. Коліна обох ніг витягнути.

На - те ж саме, що й на затакт "\*".

Далі рух повторюють спочатку і виконують тільки вперед.

Уся вправа виконується "хрестом" чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.

### Вправа 22. Підготовка до "віяла".

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 2/4 (або 4/4).

У характері матроського танцю. Може виконуватись у характері циганського та болгарського танців.

Підготовка - 2 такти (для музичного вступу використати 7-8-й такти). 1 -й такт — праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт — праву руку закрити на талію, а праву ногу, згинаючи в коліні, підвести ступнею до кісточки лівої ноги, позаду неї.

1 -й такт. На "раз" — правою ногою робити *double flic* уперед ліворуч (на *croisé*), корпус та голову повернути ліворуч, коліно лівої ноги зігнути.

На "і" — ступню правої ноги підвести до кісточки лівої. П'яткою лівої ноги зробити притуп. Корпус та голову вирівняти.

На "два" — *double flic* правою ногою вперед.

На "?" - притупнути п'яткою лівої ноги, праву підвести до кісточки лівої, попереду неї.

2-й такт. На "раз" — *double flic* правою ногою вбік.

На "і" — притупнути п'яткою лівої ноги, праву підвести до кісточки лівої, ззаду неї. На "два" - притупнути всією ступнею правої ноги ззаду лівої за третьою позицією.

На "/"-пауза.

Рух повторюють спочатку.

Вправа виконується вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

### Вправа 23. Віяло.

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 2/4 (або 4/4).

У характері чеського танцю- Може виконуватись у характері італійського танцю.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти).

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт - праву руку закрити на талію, праву ногу ступнею підвести до кісточки лівої ноги.

На "*раз*" — кидком винести праву ногу вперед нахрест (*croisé*) на 25°. Корпус і голову повернути ліворуч. Коліно лівої ноги напівзігнуте.

На "Г\*"—праву ногу, згинаючи в коліні, підвести ступнею до кісточки лівої ноги.

На "*два-і*" — повторюються рухи, що виконувалися на "*раз-?\**".

Далі кидки правою ногою на 25° роблять ще п'ять разів підряд з поступовим відведенням ноги вбік до другої позиції, що створює враження, ніби поступово розкривається віяло. Коліно лівої ноги весь час зігнуте, корпус та голову поступово вирівнювати водночас з виведенням ноги до положення другої позиції. Рух закінчують стрибком на півпальці обох ніг за п'ятою позицією (права нога ззаду).

Рух може ускладнюватися. У *першому варіанті*: кидки правої ноги виконують одночасно з акцентуючими ударами п'ятки лівої ноги об підлогу.

У *другому варіанті*: кидки правої ноги виконують одночасно з підскоком на пі в пальцях лівої нош. Коліно зігнути, як на *рис. 14*.

Вправу повторюють чотири рази (щоразу по сім кидків), і займає вона 16 тактів музичного супроводу.



**Вихідне  
положен  
ня**

**раз**

Рис. 14.

**два**

Вправа 24. **Flic-flac** за шостою позицією з переступанням.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Музичний розмір - 2/4 (або 4/4). У характері циганського танцю.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти). 1 —2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею від себе пальцями вгору, погляд спрямований на долоню правої руки. 4-й такт - пауза.

На затакт "**Г**"-**Flic-flac** правою ногою вперед.

На "**раз**" - праву ногу з притулом поставити в шосту позицію. Водночас ліву ногу ледь відділити від підлоги.

На — притупнути лівою ногою за шостою позицією. Праву ногу відділити від підлоги.

На "два" - притупнути правою ногою за шостою позицією. Ліву відділити від підлоги.

На "Г" - те ж саме, що й на затакт "**Г**" але рух виконується з лівої ноги. Праву руку провести через підготовчу позицію в першу долонею від себе. Голову нагнути за рукою і зафіксувати біля лівого плеча підборіддям угору. Якщо рух виконується з правої ноги, рука знаходиться в другій позиції, якщо з лівої ноги — в першій позиції.

Рух можна ускладнити: виконанням **Flic-flac** з обох ніг три рази підряд і одного переступання за шостою позицією.

На затакт "і" -**Flic-flac** правою ногою вперед.

1-й такт. На **"раз"** — притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією. На **"раз - Flic-flac** лівою ногою вперед.

На **"два"** — притупнути півпальцями лівої ноги за шостою позицією. На **"і" -Flic-flaac** правою ногою вперед.

2-й такт. На **"раз"** — притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією.

На - притупнути півпальцями лівої ноги за шостою позицією. На **"два" -**

притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією. На **"Г** — пауза або **Flic-flac**, що виконують лівою ногою вперед. Далі рух продовжують.

У **другому варіанті:** переступанням за шостою позицією навхрест. На затакт **"Г - Flic-flac** правою ногою вперед.

1-й такт. На **"раз"** — праву ногу з притулом поставити півпальцями в шосту позицію, водночас ліву ногу відділити від підлоги.

На **"Г** — ліву ногу занести за праву навхрест (попереду неї) і поставити на півпальці (притуп). Одночасно праву ногу відділити від підлоги.

На **"два"** — притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією (схрещеною), водночас ліву ногу відділити від підлоги.

На **"/"** — **Flic-flac** лівою ногою вперед.

2-й такт. На **"раз"** — притупнути півпальцями лівої ноги за шостою позицією. Праву ногу відділити від підлоги.

На **"|"** - притупнути півпальцями правої ноги попереду лівої за шостою (схрещеною) позицією. Ліву відділити від підлоги.

На **"два"** — притупнути півпальцями лівої ноги ззаду правої за шостою (схрещеною) позицією.

На — **Flic-flac** правою ногою вперед. Далі рух повторюють спочатку. У **третьому варіанті:** виконанням **Flic-flac** з обох ніг підряд та притулом за шостою позицією.

На затакт **"Г -Flic-flac** правою ногою вперед.

На **"раз"** — притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією. На **"і" ~Flic-flac** лівою ногою вперед та притупнути нею півпальцями за шостою позицією.

На **"два"** — притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією.

На **"/"** - пауза або **flic-flac** лівою ногою вперед; отже, рух починають виконувати спочатку, але з лівої ноги.

У **четвертому варіанті:** виконанням **flic-flac** з обох ніг підряд (навхрест) та переступанням за шостою схрещеною позицією в ритмічному рисунку третього варіанта.

На затакт **"|"** — **flic-flac** правою ногою вперед.

На<sup>11</sup> **"раз"** — притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією.

На **Щ** — **flic-flac** лівою ногою вперед навхрест правої та притуп нею ж за шостою схрещеною позицією.

На **"два"** — притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією (схрещеною).

На пауза або **flic-flac** лівою ногою вперед навхрест правої.

Вправа виконується вісім разів по черзі з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу. Отже, рух починають виконувати спочатку, але з лівої ноги.

Вправа 25. *Flic-flac* за шостою позицією із занесенням ноги в позу *attitude*.

Вихідне положення — шоста позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір — 2/4.

У характері циганського танцю.

Підготовка — 4 такти (для музичного вступу використати ІЗ—16-й такти). 1—2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт — праву руку відкрити на другу позицію долонею від себе пальцями вгору. 4-й такт - пауза.

На "раз" — притупнути лівою ногою за шостою позицією.

На "Г" - праву ногу винести вперед, ковзнувши півпальцями по підлозі (*flic*).

На "два" — праву ногу підтягнути до кісточки лівої ноги (праве коліно спрямоване вперед), роблячи мазок півпальцями по підлозі (*floe*).

На "і" — підскік-просування вперед на лівій нозі; одночасно праву ногу провести назад у позу *attitude*, коліном униз невиворітно).

Далі рух повторюється з лівої ноги і виконується по вісім разів з кожної ноги по черзі. Вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

## Вправи на вистукування

Пропонована група вправ розвиває силу та ритмічну чіткість ударів. Виконують їх усією ступнею або по черзі п'яткою та півпальцями. У вправах на вистукування ступня напружена, удари її об підлогу - основа цих рухів.

Вправа 26. Дрібне вистукування всією ступнею за шостою позицією.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Музичний розмір — 2/4 (або 4/4).

У характері російського танцю. Може виконуватись у характері українського (закарпатського) та іспанського танців.



Підготовка—4 такти (для музичного вступу використати 13—16-й такти).

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт — праву руку закрити на талію.

1-й такт. На "*раз*" - притупнути правою ногою.

На "*тот*" притупнути лівою ногою.

На "*два*" - притупнути правою ногою.

На "*Г*" — притупнути лівою ногою.

2-й такт. На "*раз*" - притупнути правою ногою.

На "*Г*" - пауза.

На "*два*" — притупнути лівою ногою. На

"*Г* - пауза.

Так само рух виконують з лівої ноги.

Вправу повторити вісім разів з обох ніг, займає вона 16 тактів музичного супроводу.

### **Вправа 27.** Вистукування півпальцями обох ніг за шостою та четвертою позиціями.

Вихідне положення - шоста позиція ніг, обидві ноги на півпальцях.

Музичний розмір — 2/4.

У характері закарпатського танцю.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13—16-й такти). 1—2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку через першу позицію відкрити на другу позицію. 4-й такт - праву руку покласти на талію.

1-й такт. На "*раз*" — удар подушечкою правої ступні об підлогу. На "*і*" — те ж саме з лівої ноги. На "*два*" - те ж саме з правої ноги. На "*Г*"\* — те ж саме з лівої ноги.

2-й такт. На "*раз*" - подвійний удар подушечкою правої ступні об підлогу. На "*і*" — \*и§ж саме з лівої ноги. На "*два*" — те ж саме з правої ноги. На "*Г*" — те ж саме з лівої ноги.

3-й такт. Виконуються одинарні удари за четвертою позицією, починаючи з правої ноги.

4-й такт. Виконуються подвійні удари за четвертою позицією, починаючи з правої ноги.

Усю вправу повторюють чотири рази, і займає вона 16 тактів музичного супроводу.

### **Вправа 28.** Підготовка до ключа.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Музичний розмір - 2/4 (або 4/4).

У характері російського танцю.

Підготовка — 2 такти (для музичного вступу використати 7-й такт та другу вольту).

1-й такт — праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт - праву руку покласти на талію, затиснувши пальці в кулачок.

На "*юз*"\*\* удар правою ногою за шостою позицією. Коліна напівзігнуті (рис. 15).

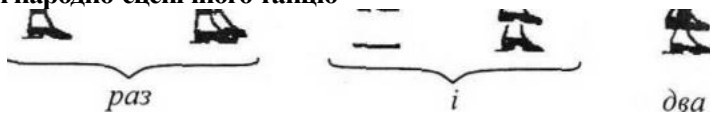


Рис. 15.

На "і" — підскочити на лівій нозі, водночас праву ногу відділити від підлоги, підводячи ступню до коліна лівої ноги (невиворітне положення) і спрямувавши праве коліно вперед.

На "два" — вдарити правою ногою об підлогу. Ліву ногу ледь відділити від підлоги.

На "і" — вдарити лівою ногою.

Рух може бути ускладнений. У *першому варіанті*, подвійним ударом правої ноги після підскоку на "два", далі - ударом лівої ноги.

У *другому варіанті*: подвійним ударом правої ноги після підскоку на "два", далі - підскік на правій нозі на "і" та подвійний удар лівої ноги на "раз". Таким чином, рух виконують з обох ві\* підряд без притулу, причому на "раз"\* та "два" робиться подвійний притул, а на "і" — підскоки.

Вправу виконують 16 разів, і займає вона 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 29. Ключ (російський).

Вихідне положення - шоста позиція ніг. Музичний розмір — 2/4 (або 4/4).

Підготовка — 4 такти (для музичного вступу використати 7-й такт та другу вольту).

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт — праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт - праву руку закрити на талію.

1-й такт. На "раз" - притупнути правою ногою.

На "Г" — підскочити на лівій нозі, праву ногу злегка відділити від підлоги. На "два" — вдарити правою ногою, ліву відділити від підлоги. На "Г" — вдарити лівою ногою.

2-й такт. На "раз" - підскочити на правій нозі, ліву відділити від підлоги. На "Г" — вдарити лівою ногою, праву відділити від підлоги. На "два" - вдарити правою ногою. На "Г-пауза.

Рух можна ускладнити. У *першому варіанті*: подвійним ударом правої та лівої ніг.

1-й такт. На "раз" — притупнути правою ногою.

На "Г" — підскочити на лівій нозі, праву злегка відділити від підлоги.

На "два" - подвійний удар правою ногою, ліву відділити від підлоги.

На "Г" — вдарити лівою ногою.

2-й такт. На "раз" — підскочити на правій нозі, ліву відділити від підлоги. На "Г" — подвійний удар лівою ногою, праву відділити від підлоги. На "два" - вдарити правою ногою. На "Г" - пауза.

У *другому варіанті*: виконувати ключ з *flic* та високим *passé*. 1-й такт. На "раз" - притупнути лівою ногою. На "Г" — *flic* уперед правою ногою.

На "два" — підскочити на лівій нозі, одночасно праву ногу, згинаючи в коліні, підтягнути до себе на високе *passé*, коліном уперед. На "Г" — притупнути правою ногою. 2-й такт. На "раз" — *flic* уперед лівою ногою.

На "Г" — підскочити на правій нозі, одночасно ліву ногу, згинаючи в коліні, підтягнути до себе на високе *passé*, коліном уперед. На "два" - притупнути лівою ногою. На "Г" - пауза.

Вправа повторюється вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

**Вправа 30.** Дріб п'ятко-носковий з ударом п'ятки опорної ноги.

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду. Музичний розмір —  $2/4$  (або  $4/4$ ). У характері російського танцю.

Підготовка—4 такти (для музичного вступу використати 5—8-й такти).

1—2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт - праву руку закрити на талію, коліна обох ніг зігнути і звестися на високі пів-пальці {рис. 16}.

На "раз" - притупнути п'яткою лівої ноги, ступню правої ноги підвести до кісточки лівої носком угору.

На "/" - притупнути п'яткою правої ноги за третьою позицією, водночас ударити півпальцями об підлогу, п'ятку лівої ноги відділити від підлоги.

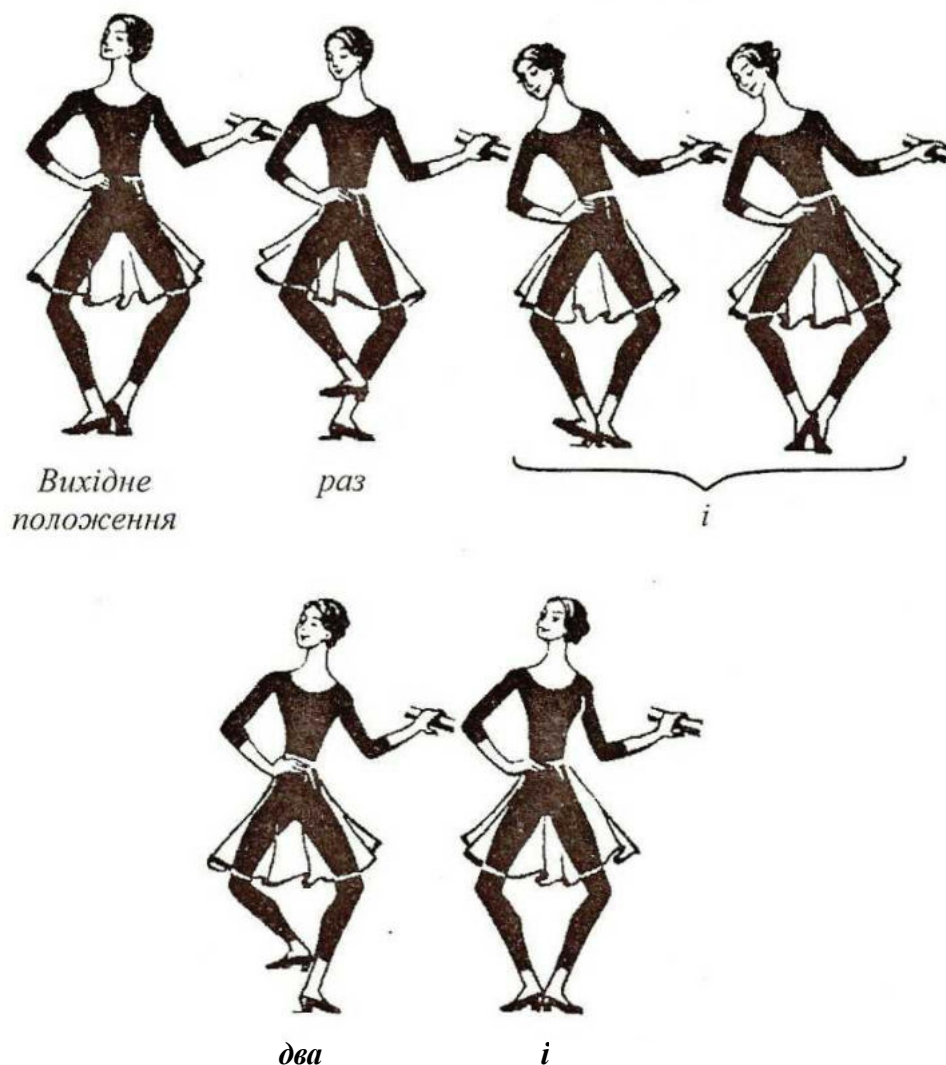


Рис. 16.

На "два" — притупнути п'яткою лівої ноги, ступню правої ноги підвести до кісточки лівої.

На "i" — вдарити всією ступнею правої ноги за третьою позицією. Рух можна ускладнити. У *першому варіанті*: повторенням по кілька разів підряд рухів, що виконувалися на "раз-Г".

1-й такт. На "раз" — ударити п'яткою лівої ноги.

На "Г" - вдарити п'яткою, носком правої ноги.

На "два" - притупнути п'яткою лівої ноги.

На "Г" — вдарити п'яткою, носком правої ноги.

2-й такт. На "раз" — ударити п'яткою лівої ноги.

На — вдарити п'яткою, носком правої ноги.

На **"два"** - притупнути п'яткою лівої ноги.

На **"/"** - притупнути ступнею правої ноги.

У **другому варіанті**: зворотний дріб (носково-п'ятковий).

Якщо, виконуючи прямий дріб, ступню не переводимо з п'ятки на носок, то у зворотному дробі навпаки - з носка на п'ятку. Ритмічний рисунок залишається той самий.

Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 31. Дрібушка (закарпатська).

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Музичний розмір - 2/4 (або 4/4).

Підготовка — 4 такти (дня музичного вступу використати 5—8-й такти).

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт—праву руку завести за спину і покласти зовнішнім боком долоні на талію.

1-й такт. На **"раз"** - ударити правою ногою.

На **—** підскочити на лівій нозі, водночас ударити п'яткою правої ноги об підлогу.

На **"два"** — вдарити правою ногою.

На **"/"** — вдарити лівою ногою.

2-й такт. На **"раз"** - пауза.

На **"і"** - вдарити правою ногою.

На **"два"** — пауза.

На **"/"** — вдарити лівою ногою.

Вправа виконується вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 32. Відкидання ніг назад з ударами півпальців.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Музичний розмір — 2/4 (або 4/4).

У характері українського (закарпатського) танцю.

Підготовка-4 такти (для музичного вступу використати 13—16-й такти).

1—2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт — праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт - праву руку завести за спину і покласти зовнішнім боком долоні на талію.

1-й такт. На **"раз"** підскочити на півпальцях лівої ноги, одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, відкинути назад (*рис. 17*).

На **"і"** — вдарити півпальцями правої ноги по підлозі і відразу ж підняти ногу. На **""два"** — підстрибнути на півпальцях лівої ноги.

На **"г"** — перестрибнути на півпальці правої ноги, одночасно ліву ногу, зігнуту в коліні, відкинути назад.

2-й такт. На **"раз"** - ударити півпальцями лівої ноги по підлозі і відразу ж підняти ногу.

На **"/"** — підстрибнути на півпальцях правої ноги.

На **"два"** - перестрибнути на півпальці лівої ноги, одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, відкинути назад.

Так само рух виконується з лівої ноги.



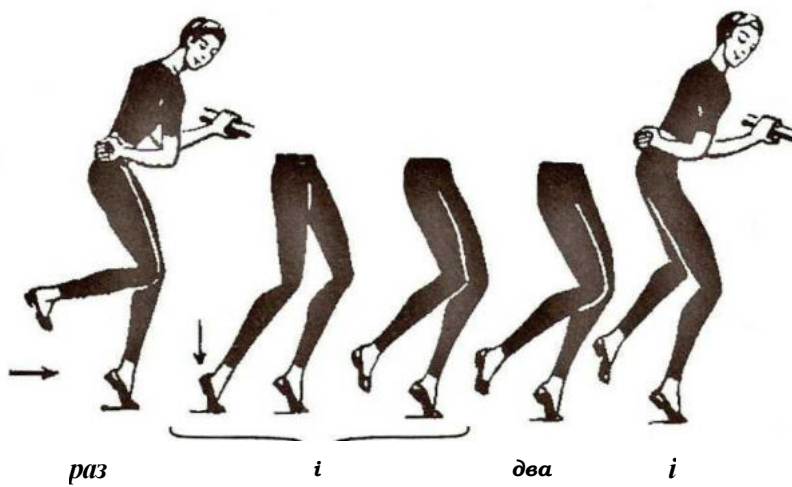


Рис.

Вправу можна виконувати підряд з обох ніг або з паузами через кожні два такти музики.

Рух може бути ускладнений: у комбінації із "свердлом" на перші два такти робиться вправа 32, а на наступні два такти — "свердло", яке повторюють двічі. Вправа виконується вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 33. Вистукування з поворотами ступні у виворітне та невиворітне положення і переступанням на півпальцях напівзігнутих ніг.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Музичний розмір - 2/4.

У характері українського (закарпатського) танцю. Може виконуватися в характері російського танцю.

Підготовка — 4 такти (для музичного вступу використати 13—16-й такти). 1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3—4-й такти - відкрити руку на другу позицію долонею вгору. Коліна обох ніг зігнути, відірвати ліву п'ятку від підлоги.

1-й такт. На "раз" — рвучко вдарити п'яткою лівої ноги по підлозі, водночас праву ногу рвучко підняти до кісточки лівої.

На "Г" — притупити всією ступнею правої ноги за шостою позицією у невиворітному положенні. Відразу ж ліву п'ятку відірвати від підлоги. Корпус та голову повернути ліворуч униз.

На "два" - рвучко вдарити п'яткою лівої ноги по підлозі, водночас праву ногу рвучко підняти до кісточки лівої ноги, розвернувши її у виворітне положення. Корпус та голову повернути праворуч.

На "/" - іфитупити ступнею правої ноги за третьою позицією, відразу ж п'ятку лівої ноги відірвати від підлоги.

2-й такт. На **"рз"** - рвучко вдарити п'яткою лівої ноги, водночас праву ногу рвучко підняти до кісточки лівої.

На **"Г"** - притупнути всією ступнею правої ноги за третьою позицією позаду лівої. Відразу ж п'ятку лівої ноги відірвати від підлоги.

На **"два"** — рвучко вдарити п'яткою лівої ноги по підлозі, водночас праву ногу підняти до кісточки лівої.

На **"/"** - притупнути всією ступнею правої ноги за третьою позицією попереду лівої.

3-й такт. На **"рз"** — притупнути півпальцями лівої ступні, розвертаючи п'ятку ліворуч. Коліно повернути праворуч.

На **"і\*1\*"** - притупнути півпальцями правої ступні, розвертаючи п'ятку праворуч. Коліно повернути ліворуч.

На **"два"** — притупнути півпальцями лівої ступні, розвертаючи п'ятку у виворітне положення. Коліно повернути ліворуч.

На **"Г"** — притупнути півпальцями правої ступні, розвертаючи п'ятку у виворітне положення за третьою позицією ззаду лівої.

4-й такт. Повторюються рухи 3-го такту, але закінчується вправа притупом і розворотом правої ступні за третьою позицією попереду лівої ноги.

Далі рух виконується спочатку і повторюється чотири рази.

#### Вправа 34. Колупалочка з поворотом опорної ступні.

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 2/4.

У характері російського танцю.

Підготовка—4 такти (для музичного вступу використати 13— 16-й такти).

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні

3-4-й такти - відкрити праву руку на другу позицію долонею вгору.

1-й такт. На **"рз"** - притупнути правою ступнею за шостою позицією, повертаючи коліно ліворуч. Обидві ноги напівзігнуті (*demi-plie*). Корпус та голову нахилити ліворуч. Праву руку перевести на талію.

На **"/"** — провести праву ногу в другу позицію на носок (п'яткою назовні). Коліно правої ноги витягнути.

На **"два"** — розгорнути праву ногу на п'ятку, корпус випростати. Погляд спрямувати вперед.

На **"/"** — притупнути правою ногою за третьою позицією попереду лівої. Коліна напівзігнуті. Голову повернути праворуч. Погляд спрямувати праворуч угору.

2-й такт. На **"рз"** — відвести ліву п'ятку ліворуч та вдарити об підлогу.

На **"/"**—повертаючи п'ятку лівої ноги в третю позицію, підняти праву ногу носком до коліна лівої у виворітне положення (*passé*).

**ШШ"два"** — праву ногу поставити в третю позицію позаду лівої.

На **"/"** — притупнути правою ногою за третьою позицією попереду лівої.

Далі рух виконується спочатку і повторюється по чотири рази з кожної ноги. Вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 35. Іспанське вистукування з фіксацією положень корпуса.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Музичний розмір - 6/8.

Підготовка — 4 такти музичного вступу.

1—4-й такти - стояти у вихідному положенні (рис. 18).

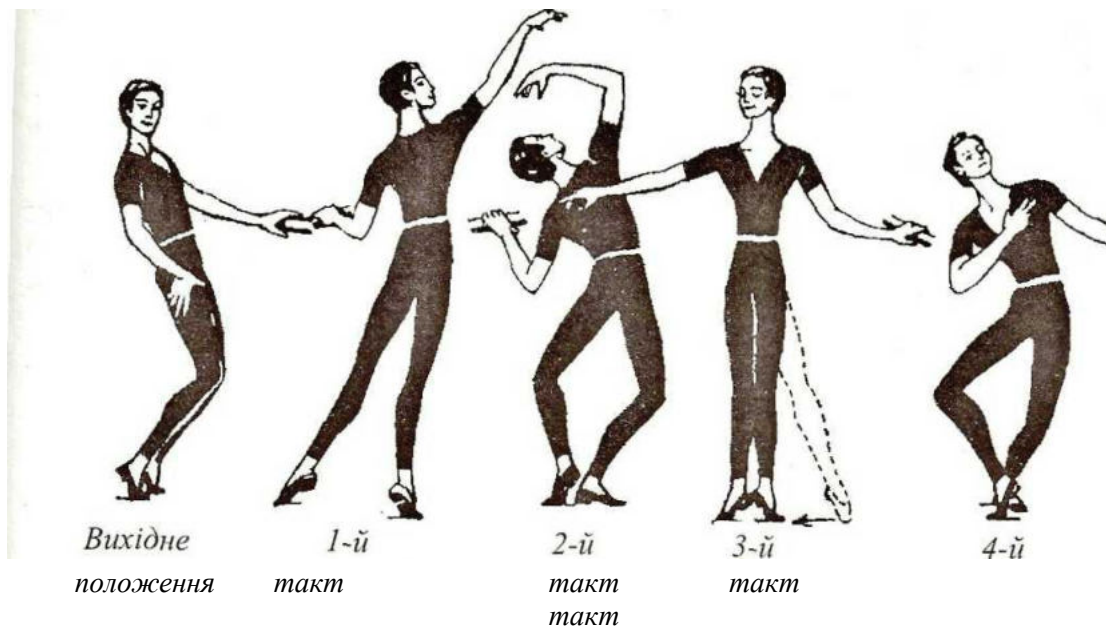


Рис. 18.

**1-й** такт. Різкий крок правою ногою вперед праворуч (положення на всю ступню, водночас праву руку, витягнуту в лікті, провести вгору вперед праворуч з дуже зігнутою кистю, погляд спрямувати на кисть руки. Ліву ногу витягнути в підйомі та коліні.

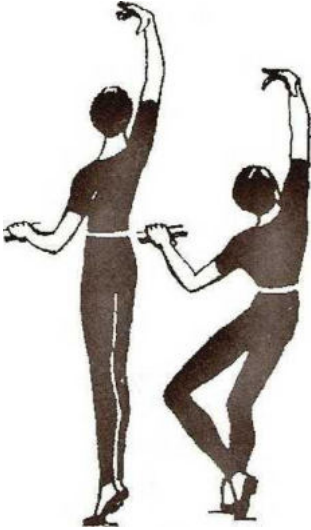
**2-й** такт. Рвучко присісти на правій нозі, підставляючи ліву ногу ззаду правої з ударом півпальцями по підлозі, водночас корпус рвучко нахилити назад ліворуч, праву руку провести в третю позицію. Погляд спрямувати на кисть правої руки, повернутої долонею вниз.

**3-й** такт. Крок лівою ногою назад до станка (у початкове положення) на всю ступню з витягнутим коліном. Корпус нахилити правим плечем до правої ноги. Праву руку провести з третьої позиції вниз уздовж правої ноги (поза *écartée* вперед). Погляд спрямувати на кисть правої руки.

**4-й** такт. Праву ногу з ударом півпальцями по підлозі поставити в третю позицію попереду лівої ноги, водночас корпус рвучко повернути вперед ліворуч; Руку провести у першу позицію, акцентуючи рух ліктем униз, кисть зігнути в зап'ясті. Погляд спрямувати до лівого плеча. Вправу повністю повторюють з правої ноги в напрямі вперед ліворуч до станка (*рис. 19*).

Рух можна ускладнити. У *першому варіанті*: за рахунок прискорення ритму.

**1-й** такт. На"//?аз" — те саме, що й на **1-й** такт основного варіанта.



Рух в напрямі до станка

Рис. 19.

На "два" - те саме, що на 2-й такт основного варіанта.

На "три" — пауза.

2-й такт. На "раз" - те саме, що й на 3-й такт основного варіанта.

На "два" - те саме, що й на 4-й такт основного варіанта.

На "три" - пауза.

Отже, вправа займає два такти музики замість чотирьох.

У другому варіанті: подвійним ударом пів-пальцями ніг на "раз" 2-го та 4-го тактів основного варіанта вправи або на "два" 1 -го та 2-го тактів першого ускладненого варіанта руху.

Вправа виконується чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.

### Вправа 36. Іспанське вистукування (п'ятко-носкове) - сапатеада.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Музичний розмір - 2/4 (3/4 або 4/4).

Підготовка - 2 такти музичного вступу.

1-й такт - звестися на високі півпальці обох ніг, водночас праву руку відвести ліктем назад за себе долонею вгору. Корпус прогнути назад, голову повернути праворуч. 2-й такт - праву руку через другу позицію провести вперед і покласти на стегно (чотири пальці спрямовані назад, а великий палець-уперед). Водночас обидві ноги зігнути в колінах, корпус підтягнути, ноги на високих півпальцях.

1-й такт. На "раз" — правою ногою вдарити півпальцями по підлозі (не розгинаючи коліно), ліву ногу відокремити від підлоги. На "і" - вдарити лівою п'яткою по підлозі.

На "два" — вдарити півпальцями лівої ноги по підлозі, праву ногу відділити від підлоги.

На "і" — вдарити правою п'яткою по підлозі.

2-й такт. На "раз" — поставити ліву п'ятку на підлогу, праву відокремити від підлоги.

На "Г" - вдарити півпальцями правої ноги по підлозі і відразу ж переступити із ступні на п'ятку, п'ятку правої ноги відокремити від підлоги.

На "два" — поставити п'ятку лівої ноги на підлогу, праву ногу відокремити від підлоги.

На "г" - вдарити усією ступнею правої ноги по підлозі. Далі рух можна виконувати знову з правої або з лівої ноги.



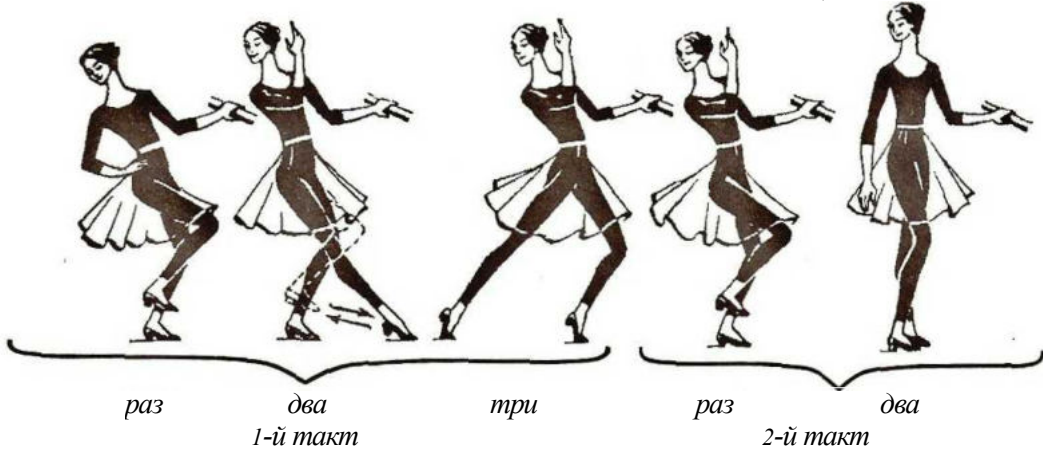


Рис. 20.

Вправа виконується вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу. Комбінаційний варіант цієї вправи (рис. 20). Додати *double flic* уперед за четвертою позицією та змінити ритм на  $3/4$ .

1-й такт. На "раз" - ударити лівою п'яткою по підлозі. Праву ногу підтягнути до кісточки лівої.

На "два" - *double flic* уперед правою ногою, відразу ж підвести її до кісточки лівої, коліно спрямувати вперед, праву руку із зігнутим ліктем рвучко провести вгору долонею до себе.

На "*Три*" - праву ногу, витягнувши у коліні, провести назад на півпальці, п'ятку лівої ноги відірвати від підлоги, згинаючи ногу в коліні. Праву руку залишити піднятою вгору.

2-й такт. На "раз" — п'ятку лівої ноги з акцентом опустити на підлогу. Праву ногу підтягнути до кісточки лівої ноги коліном уперед.

На "два" — вдарити правою ступнею по підлозі. Праву руку рвучко провести вниз, починаючи рух пальцями вздовж корпусу (лікоть не витягується). Голову опустити вниз, але одразу ж підняти вгору.

На "*три*" — пауза.

### Вправа 37. Іспанське вистукування — сапатеада (варіант).

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Музичний розмір -  $2/4$ .

Підготовка - 4 такти музичного вступу.

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3—4-й такти - повторюються рухи, що виконувалися на 1—2-й такти, підготовки до вправи 36.

На "раз" — ударити півпальцями лівої ноги по підлозі. Праву ногу відокремити від підлоги.

На "два" — вдарити п'яткою правої ноги по підлозі.

На "*три*" - вдарити півпальцями правої ноги по підлозі. Ліву ногу відділити від підлоги.

Рух можна ускладнити. У *першому варіанті*, поворотом на **360°** ліворуч (чотири рухи на один поворот), що виконуються на чотири такти. У *другому варіанті*: зміною ритму.

На "*раз*" - ударити півпальцями лівої ноги по підлозі.

На "*і*" - вдарити п'яткою правої ноги.

На "*два*" - вдарити півпальцями правої ноги.

На "*і*" - вдарити півпальцями лівої ноги.

На "*три*" - вдарити п'яткою правої ноги.

На "*і*" ~ вдарити півпальцями правої ноги.

Вправу можна виконувати у комбінації: **1 -й** такт — вправа **37,2-й** такт - перший варіант вправи **37**; або два такти кожного руху.

Виконують вправу по вісім разів (по черзі) з кожної ноги, і займає вправа **32** такти музичного супроводу.

Вправа 38. Іспанське вистукування — сапатеада (перебори п'ятками із сплескуванням у долоні).

Вихідне положення, музичний супровід та підготовка ті ж самі, що й у вправі **37. 1-й**

такт. На "*раз*" - притупнути п'яткою правої ноги.

На "*і*" — притупнути п'яткою лівої ноги, п'ятку правої ноги відділити від підлоги. На "*два*" - ггоитупнути п'яткою правої ноги, п'ятку лівої ноги відділити від підлоги.

На "*Г*" - пауза.

На "*три*" ~ притупнути п'яткою лівої ноги, праву відділити від підлоги. На "*і*" - пауза.

**2-й** такт. На "*раз*" — притупнути п'яткою правої ноги.

На "*два-три*" - двічі сплеснути у долоні (рис. 21). **3—4-й** такти. Виконуються сплескування в долоні у тому ж ритмічному рисунку, що й п'ятками. Руки під час сплескування відведені ліворуч на одному рівні з головою. Ліву руку зігнути в лікті і повернути долонею до обличчя на невеликій відстані від нього. Пальці правої руки - на середині лівої долоні, і в такому положенні роблять сплескування. Голова під час сплескування повернута праворуч (корпус та руки можуть бути повернуті праворуч, тоді голова повернута ліворуч).

Рух можна виконувати з різним ритмічним рисунком та чергуванням рухів рук і корпусу ліворуч та праворуч (через кілька тактів).

Вправа виконується **8** разів і займає **32** такти музичного супроводу.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: притулом півпальця-Рис. 21. ми робочої ноги ззаду опорної.

На затакт "*Г*"—підвести ступню *лівої* ноги до кісточки правої і одразу ж



поставити на півпальці поряд з правою ногою за шостою позицією, спрямувавши коліно вперед.

1-й такт. На "раз" — притупнути п'яткою лівої ноги, праву ногу відірвати від підлоги.

На - притупнути півпальцями правої ноги ззаду лівої ноги навхрест неї, розгортаючи коліно праворуч. Голову повернути до лівого плеча, ліву п'ятку відокремити від підлоги.

На "два" — притупнути п'яткою лівої ноги, праву ногу відокремити від підлоги. Голову повернути вперед, прямо, погляд - попереду себе.

На — притупнути півпальцями правої ноги за шостою позицією.

На "три" — притупнути п'ятою правої ноги, залишаючись у шостій позиції.

На "з" — притупнути півпальцями лівої ноги ззаду правої, навхрест неї, розгортаючи коліно ліворуч. Праву п'ятку відокремити від підлоги. Голову повернути до правого плеча.

2-й такт. На "раз" — притупнути п'яткою правої ноги. Ліву ногу відокремити від підлоги, голову повернути вперед, прямо, погляд - попереду себе.

На *f*\* — притупнути півпальцями лівої ноги за шостою позицією.

На "два" — притупнути п'яткою лівої ноги за шостою позицією, п'ятку правої ноги відокремити від підлоги.

На "Г" - притупнути п'яткою правої ноги та відразу ж притупнути п'яткою лівої ноги.

На "три" — притупнути п'яткою правої ноги, ступню лівої ноги підвести до кісточки правої, як на затакт "і".

Далі рух продовжують спочатку з тієї ж самої ноги і повторюють по вісім разів з кожної ноги.

У *другому варіанті*: рухи 1-го такту першого варіанта виконуються тричі підряд (1—3-й такти) і закінчуються рухами 2-го такту цього ж варіанта.

## Обертальні та кругообертальні вправи

Названі вправи виконуються ногою по підлозі і в повітрі, носком або п'яткою, вони розвивають рухливість тазостегнового, гомілкоівостопного та колінного суглобів, а також м'язів ступні.

**Вправа 39.** Повертання ступні з виворітного у невиворітне положення. Підготовка до *pas tortillé*.

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 2/4 (або 4/4). У характері матроського танцю.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти).

1 -2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт — праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт - праву ногу з витягнутим носком винести вбік на 25° (рис. 22).

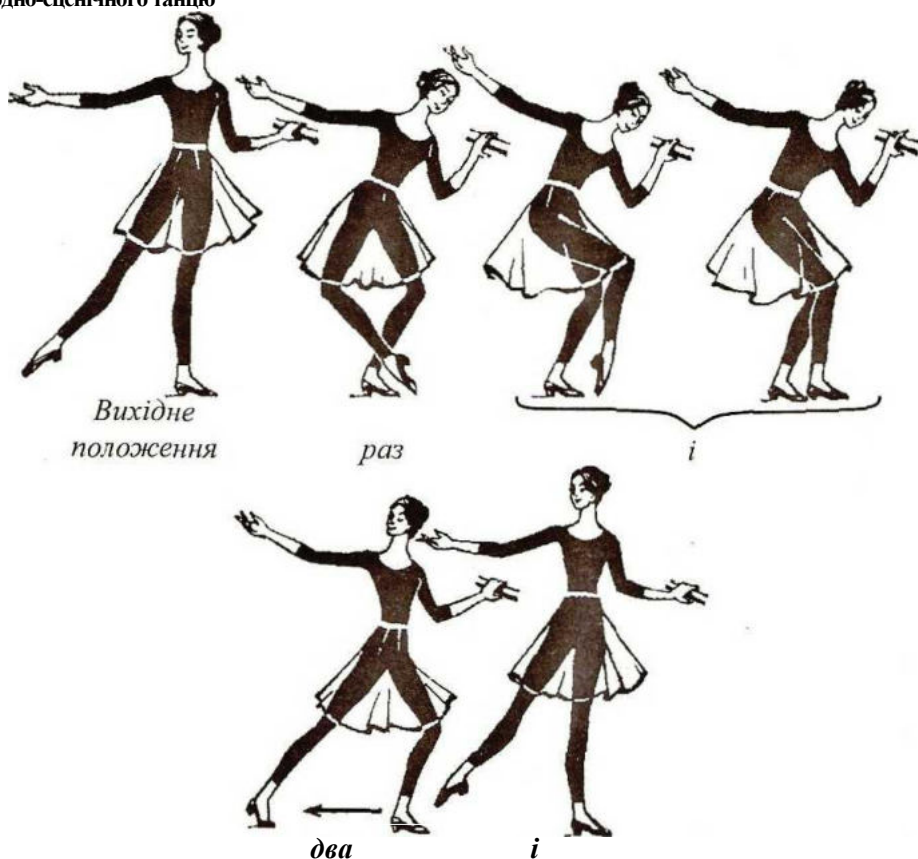


Рис. 22.

На "раз" - носок правої ноги рвучко провести у виворітному положенні за носок лівої ноги. Ноги ледь зігнути в колінах.

На "Г'" - повернути праве коліно до станка і опустити п'ятку на підлогу в шосту позицію.

На "два" - відвести праву ногу вбік до другої позиції у невиворітне Положення, спираючись на півпальці. Ліву ногу злегка зігнути в коліні.

На "i" — повернуті праву ногу ступнею назовні, піднявши її на 25°. Ліву ногу витягнути в коліні. Вправа виконується вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

**Вправа 40.** Одинарне *pas tortillé*. Одинарна змійка.

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір — 2/4.

У характері угорського танцю.

Підготовка - 2 такти музичного супроводу.

1-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт - праву ногу з витягнутим носком винести вбік на 25°.

На "раз" — носок правої ноги рвучко провести у виворітному положенні за носок лівої ноги. Ноги ледь зігнути в колінах. Корпус нахилити ліворуч, голову повернути до лівого плеча.

На "/" - повернути праве коліно до станка і опустити п'ятку на підлогу в шосту позицію (рис. 23).

На "два" — ступню правої ноги на п'ятці повернути праворуч і поставити на підлогу. Корпус випростати. Голову повернути до правого плеча.

На "?" - праву ногу з витягнутим носком винести вбік на 25°. Ліву ногу вирівняти в коліні. Корпус підтягнути вгору, акцентуючи це певним рухом голови.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: подвійним розворотом ступні робочої ноги (подвійне *pas tortillé*).

1 -й такт. На "раз" - носок правої ноги рвучко провести за носок лівої ноги у виворітне положення. Коліна зігнути.

На "Г" — повернути праве коліно до станка і опустити п'ятку в шосту позицію.

На "два" — ступню правої ноги на п'ятці повернути праворуч і поставити всією ступнею на підлогу.

На "і" — праву ногу повернути на півпальцях п'яткою назовні.

2-й такт. На "раз" - праву ногу повернути на п'ятці, відводячи носок праворуч, і опустити на всю ступню за другою позицією.

На - пауза.

На "два" — праву ногу з витягнутим носком винести вбік на 25°. Ліву ногу вирівняти в коліні.

Цю вправу можна виконувати вдвоє швидше, тобто на один такт музичного супроводу.

У *другому варіанті*: звестися на півпальці опорної ноги на затакт "F" (4-го такту вступу) для одинарного та подвійного *pas tortillé*.

У *третьому варіанті*: підскочити на опорній нозі на затакт "/" для одинарного та подвійного *pas tortillé*.

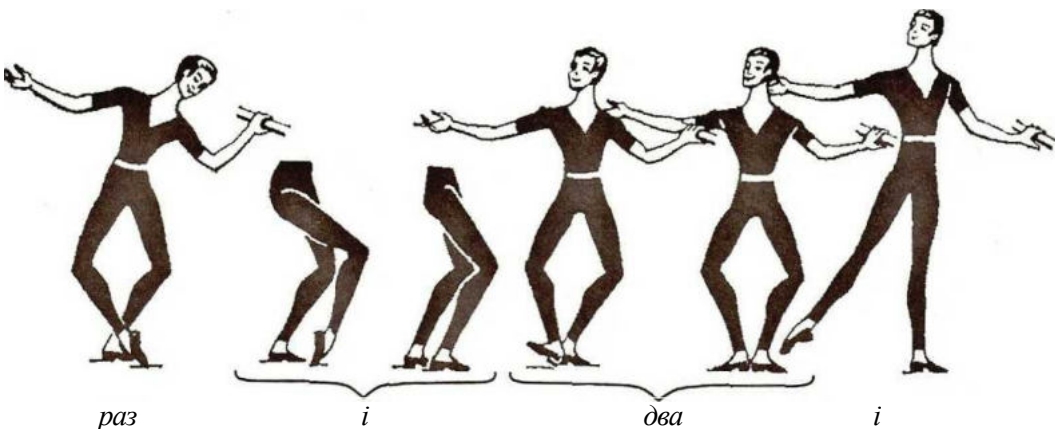


Рис. 23.



У *четвертому варіанті*: ударити всією ступнею робочої (правої) ноги. Удари виконують на "і-два" в одинарному *pas tortillé*, в подвійному - на "і-два-і" 1-го такту та на "раз" — 2-го такту.

Вправу повторюють по вісім разів з кожної ноги, і займає ця вправа 16 тактів музичного супроводу.

**Вправа 41.** Кругообертальний рух носком робочої ноги по підлозі. *Rond de jambe par terre*.

Вихідне положення - перша позиція ніг.

Музичний розмір - 2/4 (6/8 або 4/4).

У характері польського танцю. Може виконуватися в характері молдавського та іспанського танців.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти).

1—2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

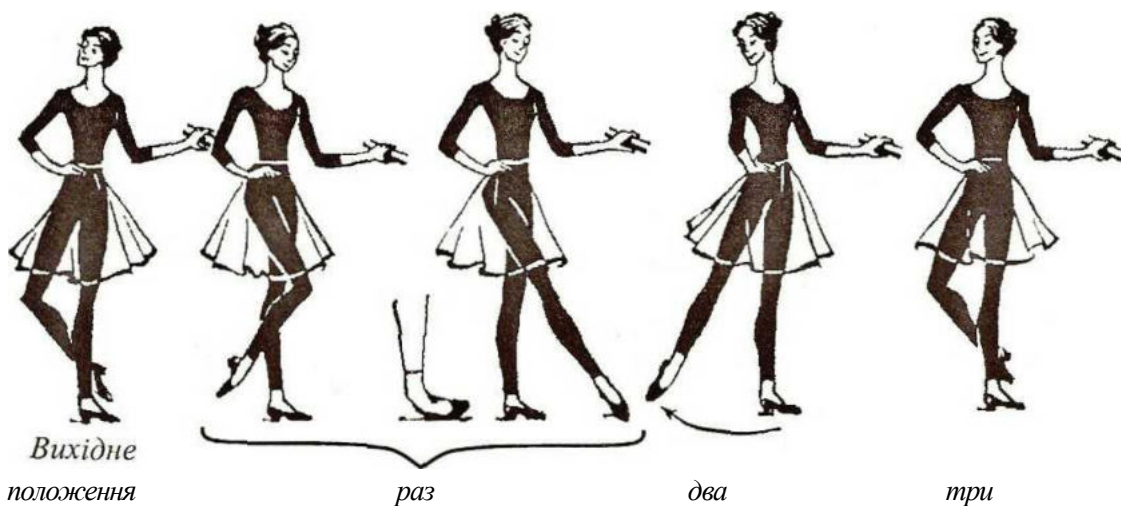
4-й такт - праву руку закрити на талію, праву ногу, зігнуту в коліні, підвести до кісточки лівої ззаду неї (рис. 24).

На "раз" - праву ступню, ковзнувши зовнішнім ребром по підлозі, провести уздовж лівої в напрямі до станка вперед (*croisé*). Підйом витягнути, голову повернути до лівого плеча.

На "два" — праву ногу провести назад через другу позицію у четверту позицію на носок. Ступня із скошеного переходить у виворітне положення з витягнутим підйомом. Голову рвучко повернути праворуч.

На "три" праву ногу рвучко підтягнути до кісточки лівої ноги ззаду неї, ковзнувши пі впал ь ця м и по підлозі. Головою зробити акцент угору.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*, виконанням вправи в повітрі на 25° з піднятим угору носком правої ноги (розвертанням до другої позиції).



У *другому варіанті*: виконують рух п'яткою робочої ноги по підлозі з поворотом п'ятки опорної ноги: поворот зовні від себе на "раз", водночас вивести праву ногу зі скошеним підйомом уперед до станка (*croisé*). На "два" п'ятку опорної ноги повернути у виворітне положення і через півпальці, з акцентом поставити на підлогу, водночас робочу ногу п'яткою провести до другої позиції. А на "три" робочою ногою, підтягнутою до кісточки опорної ноги, ковзнути (*iflac*) півпальцями по підлозі.

У *третьому варіанті*, рух виконується з витягнутим підйомом у повітрі на 25° та з двома підскоками на опорній нозі: перший підскік на "раз" з одночасним кидком правою ногою вперед (*croisé*), другий підскік - на "два", коли права нога, описавши півколо в повітрі (спереду назад), підтягується до кісточки лівої ноги. В цьому випадку на "три" — пауза.

Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

**Вправа 42.** Кругообертання п'ятки робочої ноги по підлозі. *Rond de pied*. Вихідне положення - перша позиція ніг. Музичний розмір - 3/8 (6/8, 2/4 або 4/4).

У характері молдавського танцю. Може виконуватися в характері румунського, закарпатського та болгарського танців. Підготовка — 4 такти музичного вступу. 1-2-й такти - стояти у вихідному положенні. 3-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору. 4-й такт — праву руку закрити на талію, праву ногу, зігнуту в коліні, підвести до кісточки лівої ноги ззаду неї (*рис. 25*).

На "раз" - правою ступнею, ковзнувши зовнішнім ребром по підлозі<sup>^</sup> провести вздовж лівої в напрямі до станка вперед (*croisé*), носок правої ноги підняти вгору. Голову повернути до лівого плеча.

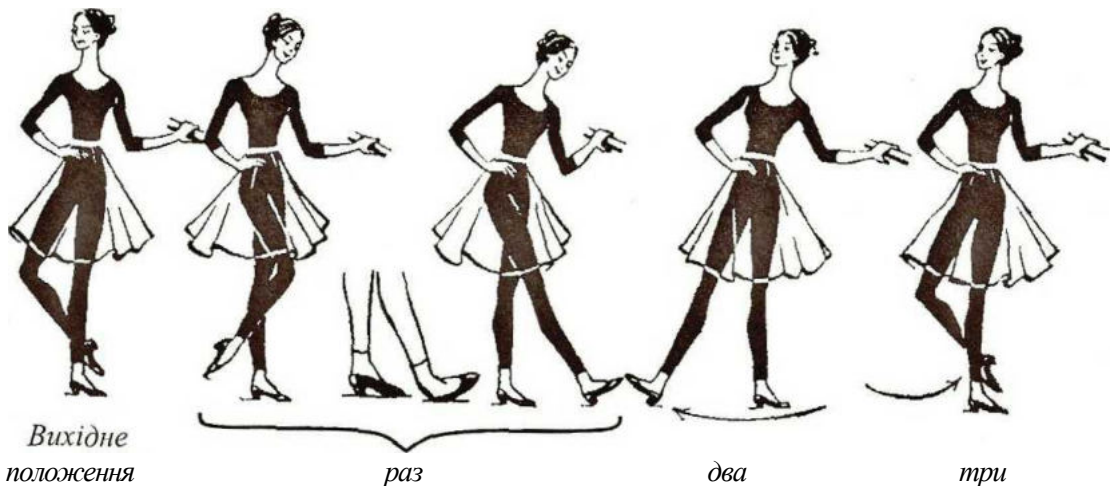


Рис. 25.

## Основи народно-сценічного танцю

На "два" - праву ногу поступово переходячи у виворітне положення, п'яткою провести до другої позиції (можна провести до четвертої позиції назад на п'ятку). Голову рвучко повернути праворуч.

На "три" — праву ногу ривком підтягти до кісточки лівої ноги, ззаду неї, ковзнувши півпальцями по підлозі. Головою зробити акцент угору.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: виконують його у повітрі (на 25°) з піднятим угору носком правої ноги (розвертанням до другої позиції).

У *другому варіанті*: виконують рух п'яткою робочої ноги по підлозі з поворотом п'ятки опорної ноги: поворот зовні від себе на "раз" водночас вивести праву ногу зі скошеним підйомом уперед до станка (*croisé*). П'ятку опорної ноги повернути у виворітне положення на "раз". Відвести та приставити п'ятку опорної ноги через *півпальці* і з акцентом поставити на підлогу. Робочою ногою, підтягнутою до кісточки опорної ноги, ковзнути (*flac*) півпальцями по підлозі.

У *третьому варіанті*: виконують рух у повітрі (на 25°) з піднятим угору носком з двома підскоками на опорній нозі. Перший підскік зробити на "раз" з одночасним кидком правої ноги вперед (*croise*), другий підскік — на "два", коли праву ногу, описавши півколо в повітрі спереду вбік, підтягують до кісточки лівої ноги ззаду неї. У цьому випадку на "три" - пауза.

Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги і займає 32 такти музичного супроводу.

Вправа 43. Кругообертальний рух робочої ноги по підлозі при глибокому присіданні на опорній нозі. *Rond de jambe par terre na plié*.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду. Музичний розмір - 2/4 (6/8, 2/4 або 4/4).

У характері українського танцю. Може виконуватися в характері польського та молдавського танців.

Підготовка - 2 такти (для музичного вступу використати 15-16-й такти музичного супроводу).

1-й такт - стояти у вихідному положенні.

2-й такт. На "раз-два" - праву руку відвести на другу позицію долонею вгору. На "три-чотири" — праву руку закрити на талію (*рис. 26*).

На "раз" - глибоко присідаючи на лівій нозі, водночас праву витягнути вперед, переходячи з носка на п'ятку (п'ятка опорної ноги відокремлена від підлоги).

На "два-три" - праву ногу п'яткою відвести назад через другу позицію по колу, закінчуючи рух у четвертій позиції на носку з витягнутим підйомом.

На "чотири" — підвестися з глибокого присідання, ставлячи праву ногу в третю позицію ззаду лівої.

На наступний такт рух виконують у зворотному порядку.

Вправу 43 вивчають після підготовки до неї, описаної нижче.

Перший варіант (підготовка до вправи 43).

На "раз-два" - глибоко присідаючи на лівій нозі, водночас праву провести вперед, переходячи з носка на п'ятку (*рис. 27*).

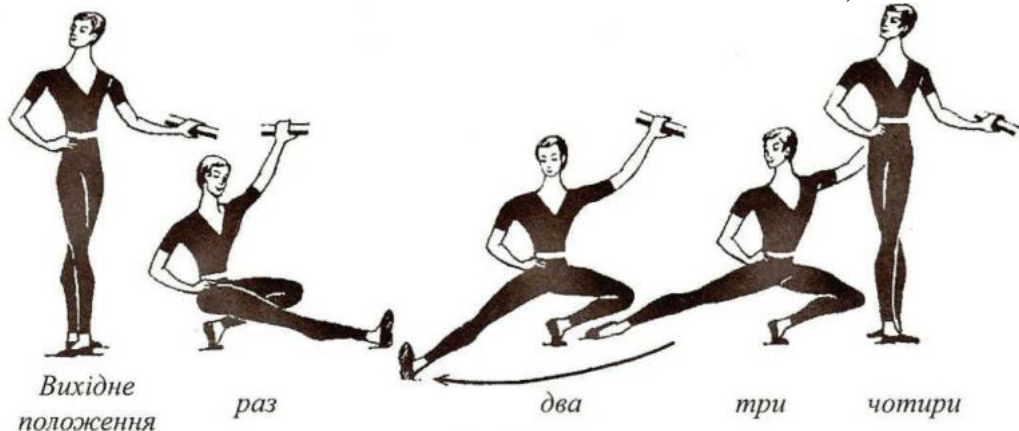


Рис. 26.

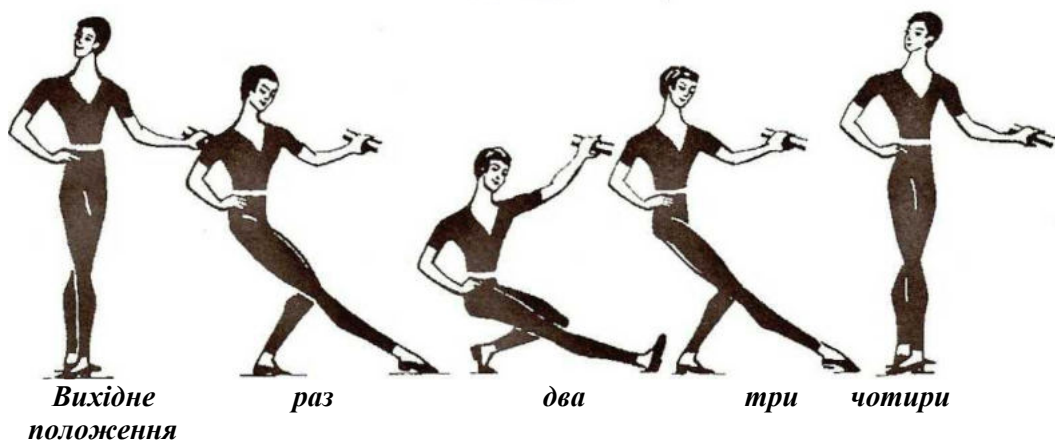


Рис. 27.

На "три-чотири" — підвестися з глибокого присідання, ставлячи праву ногу в третю позицію попереду лівої.

Так само рух виконують убік та назад.

Вправа повторюється по чотири рази з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

#### Вправа 44. Вісімка.

Вихідне положення - перша позиція ніг.

Музичний розмір - 2/4 (6/8 або 2/4).

У характері іспанського танцю. Може виконуватися в характері польського та молдавського танців.

Підготовка — 4 такти музичного вступу.

1—2-й такти — стояти у вихідному положенні.

**Основи народно-сценічного танцю**

**3-й ТАКТ** - праву руку відвести ліктем назад за себе долонею вгору. Корпус прогнути назад, голову повернути праворуч.



4-й такт - праву руку через другу позицію провести вперед і покласти на стегно (чотири пальці спрямовані назад, а великий палець - уперед), праву ногу підвести до кісточки лівої ноги ззаду (рис. 28).

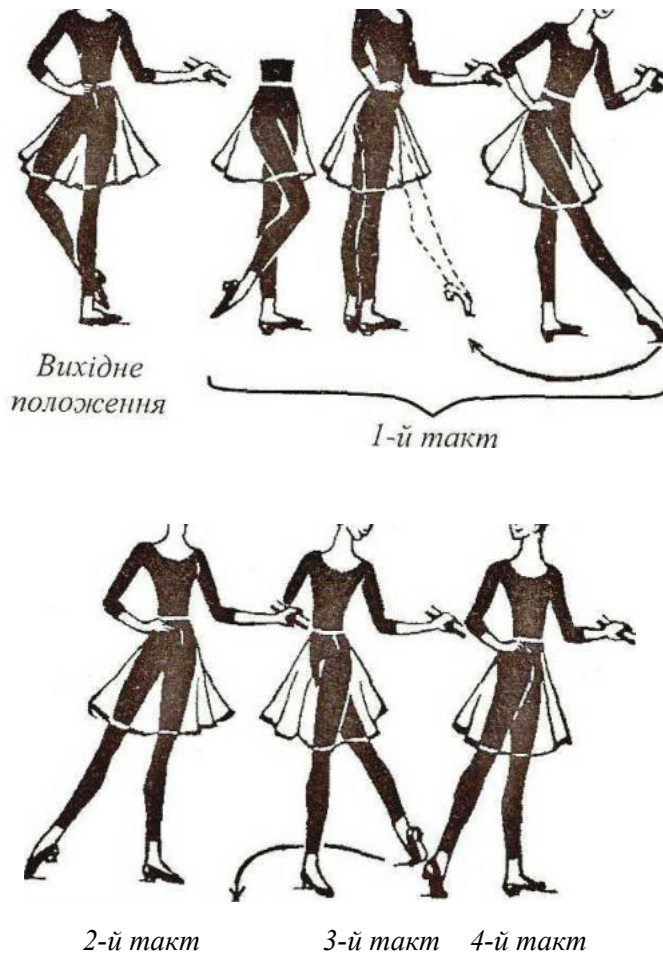


Рис. 28.

**1-й такт** - повертаючи коліно *ліворуч*, **провести праву** ногу всією ступнею вздовж ступні лівої ноги до станка, закінчуючи рух з витягнутим підйомом у невиворітному положенні. Корпус та голову нахилити ліворуч, виводячи ліве плече вперед.

**2-й такт** - описуючи півколо, відвести праву ногу носком по підлозі в другу позицію у виворітне положення. Корпус вирівняти, голову повернути праворуч, праве плече спрямувати вперед.

**3-й такт** - праву ногу провести за п'яту позицію ззаду лівої ноги (виворітне положення), злегка відірвавши п'ятку від підлоги наприкінці руху. Корпус та голову нахилити праворуч униз.

4-й такт - описуючи півколо, вивести праву ногу в другу позицію п'яткою в напрямі руху (в невиворітному положенні) і закінчити рух на півпальцях з витягнутим коліном п'яткою назовні. Водночас корпус випростати.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: присіданням на обох ногах та рухами руки (корпус та голова — у тому ж положенні, що й в основній вправі).

1-й такт — присісти на обох ногах, проводячи праву ногу до станка та випрямляючи її в коліні, напружуючи й витягуючи в підйомі. Ліву ногу залишити зігнутою в коліні. Праву руку підняти в третю позицію, проводячи через підготовчу та першу позиції *рис. 29*).



Рис. 29.

2-й такт — описуючи носком по підлозі півколо, праву ногу вивести в другу позицію. Праву руку перевести в другу позицію ліктем униз. Ліву ногу випрямити з *(ieti-piie*.

3-й такт - праву ногу провести за п'яту позицію ззаду лівої (виворітне положення), присідаючи на обох ногах, злегка відірвати п'ятку від підлоги наприкінці руху. Корпус та голову нахилити праворуч униз. Праву руку підвести до\* першої позиції ліктем униз.

4-й такт — вивести праву ногу в другу позицію, описуючи півколо п'яткою в Напрямі руху (в невиворітному положенні), і закінчити рух на півпальцях, випростуючись із *сієж-ріє*. Праву руку через підготовчу позицію вивести в другу позицію, відводячи назад ліктем і опускаючи долоню вниз.

У *другому варіанті*: вісімка робиться в повітрі (на 90°). Корпус та руки залишити в тому ж положенні, що й у першому варіанті.

У *третьому варіанті*: додати підскоки на опорній нозі з одночасним винесенням робочої ноги в повітря на 25° на "раз" та "два\*\* 1 -го та 2-го тактів.

Вправа виконується шість разів і займає 24 такти музичного супроводу.

#### Вправа 45. Підготовка до "вірвовочки".

Вихідне положення — п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 2/4 (або 4/4).

У характері російського танцю. Може виконуватися в характері українського та угорського танців.

Підготовка - 2 такти музичного вступу.

1-й такт - праву руку відкрити на *другу* позицію долонею вгору. 2-й такт — праву руку закрити на талію.

На затакт "*раз*" — праву ногу рвучко зігнути в коліні й підняти вгору на 90°, доводячи витягнутий носок правої ноги до коліна лівої у виворітному положенні (рис. 30).

На "*раз*" — праву ногу всією ступнею рвучко опустити на підлогу в п'яту позицію ззаду лівої.

На *i* — праву ногу різко підняти вгору, згинаючи коліно і доводячи витягнутий носок правої ноги до коліна лівої у виворітному положенні.

На "*два*" - праву ногу ривком опустити всією ступнею на підлогу в п'яту позицію попереду лівої.

На "*i*" — повторюються рухи, що виконувалися на затакт "*i*".

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: підніманням на півпальці опорної ноги на рахунок

У *другому варіанті*: стрибком на опорній нозі з одночасним виведенням правої ноги вгору на рахунок "Г\

У *третьому варіанті*: ковзним рухом опорної ноги вперед з одночасним виведенням робочої ноги вгору на затакт "*i*" та ковзним рухом опорної ноги назад з виведенням робочої ноги вгору на рахунок "*i*"\* (після "*раз*").

У *четвертому варіанті*: подвійними ударами робочої ноги ззаду або спереду п'ятої позиції на "*раз*" або "*два*" (з ковзними рухами опорної ноги на "Г").

Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

**Вправа 46.** Підготовка до віршовочки з чергуванням невиворітного та виворітного положень колін.

Вихідне положення — п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір — 2/4.

У характері російського танцю.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 5—7-й такти та другу вольту).

1 — 2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку відкрити в першу позицію долонею до себе.

4-й такт - праву руку перевести в другу позицію долонею вгору.

На затакт "*i*" — праву ногу рвучко зігнути в коліні й підняти вгору на 90°, спрямувавши носок до коліна лівої ноги, і відразу ж відвести у невиворітне положення. Праву руку з другої позиції перевести у положення на потилицю (рис. 31).

На "*раз*" — праву ногу рвучко опустити всією ступнею на підлогу в шосту позицію попереду лівої (невиворітне положення). Руку залишити на потилиці.

На "*i*" - праву ногу в невиворітному положенні рвучко підняти коліном угору на 90°, спрямувавши носком до коліна лівої ноги, і відразу перевести у виворітне положення. Праву руку відвести на другу позицію.

На "*два*" — праву ногу рвучко опустити всією ступнею на підлогу в п'яту позицію попереду лівої (у виворітне положення).

Вправа виконується по вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

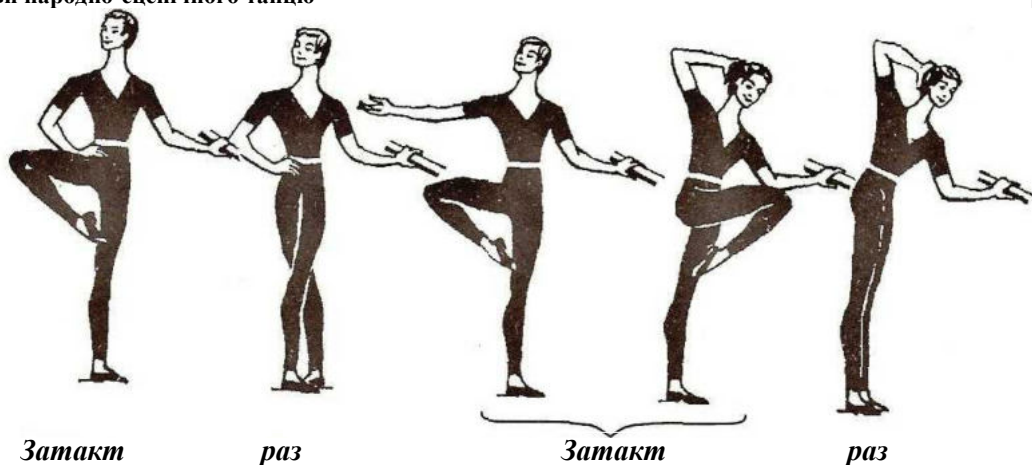


Рис. 30.

Рис. 31.

Вправа 47. Підготовка до вірвовочки з розворотом коліна на 90° та опусканням ноги в п'яту позицію.

Вихідне положення - п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 2/4.

У характері угорського танцю.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти). 1—2-й такти — стояти у вихідному положенні. 3-й такт - праву руку відкрити на першу позицію. 4-й такт — праву руку відкрити на другу позицію.

На затакт "/" - праву ногу у невворітному положенні рвучко підняти на 90° носком до лівого коліна, розвернувши коліно у виворітне положення, носок правої ноги залишається біля коліна лівої (рис. 32).



Рис. 32.

На "раз"—праву ногу різко опустити на підлогу в п'яту позицію всією ступнею попереду лівої ноги. (Праву ногу можна поставити ззаду лівої ноги в п'яту позицію).

На "два" — праву ногу провести через другу позицію в четверту на носок. Ступня зі скошеного переходить у виворітне положення з витягнутим підйомом. Голову рвучко повернути праворуч.

На "три" - праву ногу рвучко підтягнути до кісточки лівої ноги, згинаючи коліно. Головою зробити акцент угору.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: підніманням на півпальці опорної ноги на "і". У *другому варіанті*: підскоком на опорній нозі також на рахунок Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

**Вправа 48.** Підготовка до віршовочки з акцентуючим ударом п'ятки опорної ноги (синкопований рух).

Вихідне положення — п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 2/4.

У характері молдавського танцю.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти музичного супроводу).

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні. 3-й такт - праву ногу відкрити на другу позицію. 4-й такт - праву руку закрити на талію.

На затакт - згинаючи коліна обох ніг, п'ятку лівої ноги відірвати від підлоги.

На "раз" — рвучко вдарити п'яткою лівої ноги об підлогу, водночас праву ногу рвучко підняти коліном догори на 90° у виворітне положення. Корпус нахилити ліворуч. Голову повернути праворуч угору.

На "Г" — праву ногу рвучко опустити на всю ступню на підлогу в п'яту позицію позаду лівої, одночасно п'яіку лівої ноги відірвати від підлоги. Корпус та голову залишити в попередньому положенні.

На "два-Г" — повторити те ж саме, що й на "раз-Г", закінчуючи правою ногою попереду лівої. Корпус нахилити праворуч. Голову повернути праворуч униз. Погляд спрямувати на підлогу.

Вправа виконується вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

**Вправа 49.** Підготовка до *battement fonau*.

Вихідне положення - п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 2/4 (3/4 або 6/8).

У характері іспанського танцю. Може виконуватися в характері угорського танцю.

Підготовка - 4 такти музичного вступу.

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку відвести на другу позицію долонею від себе пальцями вгору. 4-й такт — праву ногу відвести вбік на носок.

1-й такт. Повертаючи п'ятку правої ноги назовні, провести праву ногу в шосту позицію. Голову повернути ліворуч. Ліву ногу почати згинати в коліні.

2-й такт. Присідаючи на обох ногах (*demi-plie*), розвернути коліно та ступню правої ноги в п'яту позицію, не відриваючи пальців від підлоги. Корпус нахилити вниз ліворуч, голову опустити вниз.

3-4-й такти. Праву ногу вивести на носок у другу позицію (виворітне положення), корпус випростати, голову повернути праворуч угору, коліно лівої ноги витягнути.

Вправа виконується по чотири рази з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

**Вправа 50. *Battement fondu.***

Вихідне положення — п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 4/4.

У характері східного танцю. Може виконуватись у характері угорського танцю. Підготовка— 2 такти (для музичного вступу використати 7- 8-й такій музичного супроводу). 1-й такт - стояти у вихідному положенні.

2-й такт - винести праву ногу вбік на 45°, праву руку відвести на другу позицію долонею від себе пальцями вгору (рис. 33).

На затакт "/\*"—ковзнувши півпальцями по підлозі, праву ногу підвести до кісточки лівої ноги ззаду і повернути коліном ліворуч, до станка (у невиворітне положення).

1-й такт - присідаючи на лівій нозі, перевести праве коліно у виворітне положення, права ступня - на кісточку лівої ноги попереду неї.

2-й такт - праву ногу вивести вбік на 45° (у виворітне положення). Коліно лівої ноги витягнути. Рухи корпусу та голови такі ж самі, як і у вправі 49.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: підніманням на півпальці опорної ноги на 2-й такт та опусканням п'ятки опорної ноги на затакт "Г".

У *другому варіанті*: винесенням робочої ноги вбік на 90° на 2-й такт. Рука на затакт "Г" проводиться з другої в третю позицію. Корпус дуже зігнути ліворуч вперед.

На 1-й такт - праву руку привести в першу позицію.



Вихідне положення

затакт

1-й такт 2-й такт



На 2-й такт — праву руку відкрити на другу позицію, долонею від себе пальцями вгору. Корпус випростати. Вправа виконується чотири рази з кожної ноги і займає 8 тактів музичного супроводу.

**Вправа 51. *Battement fondu*** на  $90^\circ$  з перегинанням корпусу.

Вихідне положення — п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір —  $2/4$ .

У характері східного танцю.

Підготовка - 4 такти музичного вступу.

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-4-й такти — праву руку відвести на другу позицію долонею від себе. Праву ногу вивести вбік на носок.

На затакт "f, 1-й та 2-й такти виконується вправа 50, другий варіант.

3-й такт — підвести праву ногу ліворуч, згинаючи коліно в невиворітне положення, ліва нога — на півпальцях із зігнутим коліном. Праву руку провести через підготовчу позицію вперед ліворуч долонею вниз, корпус зігнути ліворуч вперед (рис. 34).

4-й такт - вирівняти коліно лівої ноги. Корпус також випростати. Праву руку підвести вгору (над головою) долонею вниз.

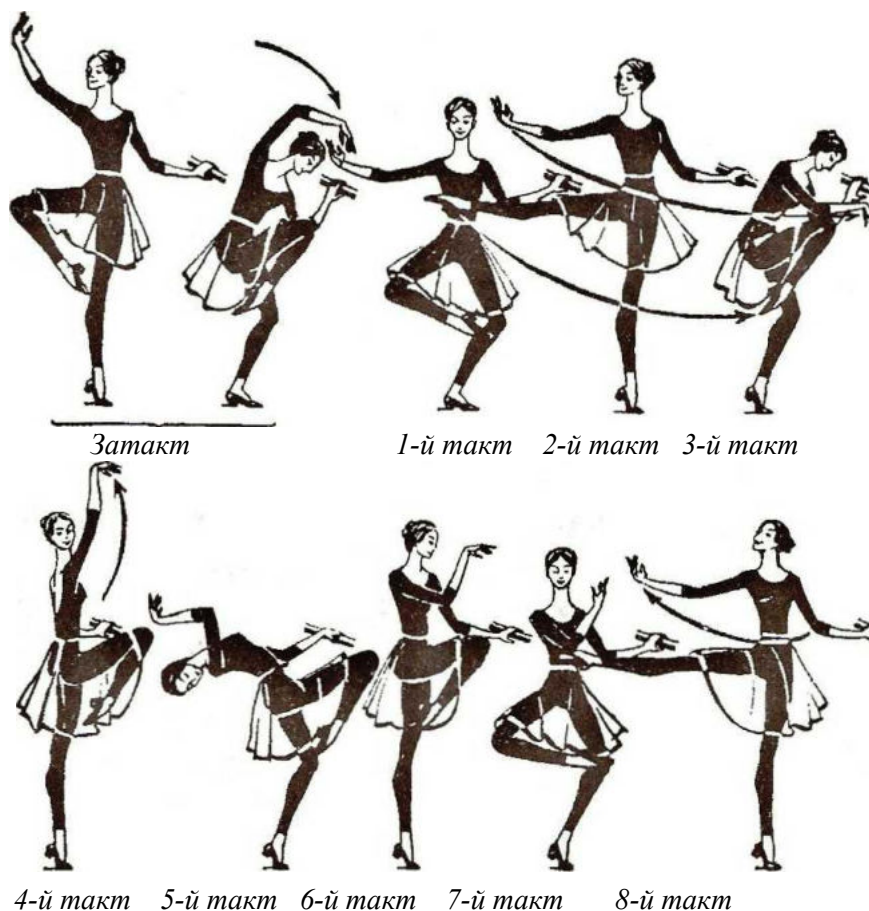


Рис. 34.

## Основи народно-сценічного танцю

**5-й такт** — дуже перегнути корпус назад, ліву ногу залишити на півпальцях із зігнутих коліном. Праву руку провести на першу позицію ліктем униз з відкинутим зап'ястям.

**6-й такт** — випростати корпус і витягнути коліно лівої ноги. **7-й такт** — згинаючи коліно лівої ноги, відвести коліно правої ноги у виворітне положення.

**8-й такт** — витягнути коліна обох ніг (вихідне положення), праву руку відвести вбік. Коли музичний супровід на  $3/4$ , рухи виконують так само за тактами. Вправу виконують двічі тільки вбік, і займає вона шістнадцять тактів музичного супроводу.

### Вправа 52. Штопор.

Вихідне положення - шоста позиція ніг. Музичний розмір -  $2/4$  (або  $4/4$ ).

У характері болгарського танцю. Може виконуватись у характері грузинського, українського та румунського танців.

Підготовка - 4 такій (для музичного вступу використати 13-16-й такт музичного супроводу).

1-2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт — праву руку відвести на другу позицію долоне вгору.

4-й такт — праву руку закрити на талію, звестися на високі півпальці, дуже витягнувши ноги в колінах.

На "раз" - праву ногу, зігнувши в коліні, повернути ліворуч до станка (в невиворітне положення), ставлячи носок правої біля носка лівої ноги; одночасно ліву ногу, ледь згинаючи в коліні, опустити з високих півпальців на всю ступню.

На "два" — повторюються ті ж самі рухи, що на "раз", але з лівої ноги.

Вивчення штопора починається з підготовки до нього.

*Варіант перший.* Вихідне положення те ж саме, що й до вправи 52.

На "раз" — праву ногу, не рухаючи носка з місця, зігнути в коліні у напрямі вперед; відірвати п'ятку від підлоги і сперти гостряком носка в підлогу; одночасно ліву ногу, злегка згинаючи в коліні, опустити з високих півпальців на всю ступню.

На "два" — повторюються ті ж самі рухи, що й на "раз", але з лівої ноги.

*Варіант другий.* Вправу можна виконувати з різним ритмічним] рисунком, наприклад: на "раз-і-два" три штопори, на "Г" — пауза, так Само повторити ще раз, а потім підряд виконати сім разів штопор (на два такти). Вправа виконується шістнадцять разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

## М'яке відкривання ноги

### *Battement développé*

Ці рухи потрібні для відточення поз та координації рук, ніг і корпусу. Вони зміцнюють силу рухів ніг, тазостегновий, литковий та гомілковостопний м'язи, розвивають рухомість тазостегнового та колінного суглобів.

Вправа 53. *Battement développé legato* на 90°.

Вихідне положення - п'ята позиція ніг, права нога попереду. Музичний розмір - 4/4 (або 2/4).

У характері угорського танцю. Може виконуватися в характері російського та молдавсько-го танців.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти музичного супроводу).

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні. 3-й такт - праву руку провести на першу позицію.

4-й такт — праву руку провести на другу позицію хвилеподібним рухом і зафіксувати трохи вище другої позиції долонею вгору. Голову повернути праворуч (рис. 35).

На затакт "f" — праву ногу, зігнувши в коліні, виворітно підняти вгору вздовж лівої (носок правої ноги підвести до лівого коліна). Праву руку провести через підготовчу позицію на першу позицію долонею до себе, голову повернути ліворуч.

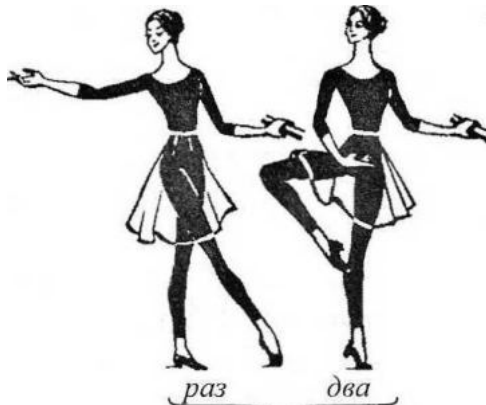
1-й такт. На "раз" — праву ногу м'яко витягнути на 90° (*battement développé*), ліву злегка зігнути в коліні (*demi-plié*). Праву руку через першу позицію перевести на другу



Вихідне положення

Затакт

1-й такт



2-й такт

Рис. 35.

позицію хвилеподібним рухом долонею вгору, погляд спрямувати на руку.

На "два" — пауза.

2-й такт. На "раз" — праву ногу опустити в четверту позицію на носок, ліву витягнути в коліні. Праву руку опустити у підготовчу позицію. На "два" — повторити рухи, що робилися на такт "1". Так само вправа виконується вбік та назад ("хрестом").

Якщо робити рух уперед, корпус потрібно відкинути трохи назад. При виконанні руху вбік корпус відкинути ліворуч (від робочої ноги), погляд спрямувати на кисть правої руки, яку треба підняти вище рівня другої позиції. Коли ж рух робити назад, корпус необхідно нахилити трохи вперед, погляд спрямувати під праву руку, яка опускається на рівень другої позиції.

Вправа виконується чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 54. *Battement développé staccato.*

Вихідне положення — п'ята позиція ніг, права нога попереду. Музичний розмір - 2/4.

У характері російського танцю. Може виконуватися в характері молдавського та угорського танців.

Підготовка - 4 такти музичного вступу. Стояти у вихідному положенні.

На затакт "і" — праву ногу, зігнувши в коліні, виворітно підняти вгору вздовж лівої. Носок правої ноги підвести до лівого коліна. Праву руку через підготовчу позицію провести на першу позицію долонею до себе. Корпус та голову повернути ліворуч.

1-й такт. На "раз" — праву ногу різко витягнути вперед на 90° (*battement développé*), водночас притупити п'яткою лівої ноги. Коліно лівої ноги трохи зігнути (*demi-plié*). Праву руку провести на другу позицію хвилеподібним рухом долонею вгору. Погляд спрямований на руку.

На "два" — залишаючись у позі, підняти носок правої ноги вгору.

2-й такт. На "раз" \*\* \* праву ногу витягнути в підйомі й опустити в четверту позицію. Ліву ногу витягнути в коліні. Праву руку опустити в підготовчу позицію.

На "два" — повторити рухи, що робили на затакт "і" 1-го такту.

Так само вправа виконується вбік та назад.

Рух ускладнюють. У першому варіанті: підніманням на півпальці лівої ноги на у затакт "і" та подвійним притулом п'ятки лівої ноги об підлогу на "раз" 1-го такту під час відкривання правої ноги на 90°.

У другому варіанті: підскоком на опорній нозі на "раз" 1-го такту водночас з I відкриванням робочої ноги на 90°.

Вправа виконується вісім разів (два "хрести") і займає 16 тактів музичного супроводу.

**Вправа 55.** Відкривання ноги на 90° із стрибком на опорній нозі та *cabriole*.

Вихідне положення - п'ята позиція ніг, права нога попереду. Музичний розмір - 2/4.

У характері українського танцю. Може виконуватись у характері польського та угорського (академічних) танців.

Підготовка - 2 такти (для музичного вступу використати 7-8-й такти музичного супроводу). Стояти у вихідному положенні.

1-й такт. На затакт "1" — кидок правою ногою вперед і відразу ж лівою ногою підбити праву ногу знизу (*cabriole*). Коліна та підйоми витягнути.

На "раз" - ліву ногу опустити на підлогу, правою робити *battement développé* вперед на 90°.

На "дед" - пауза в позі.

2-й такт. На "раз" — праву ногу опустити на носок, поставиш в п'яту позицію. На "два" — повторити рух, який робили на затакт "1" 1-го ^|кту. Так само вправа виконується вбік та назад.

Положення корпусу та рук ті ж самі, що й у вправі 53.

Рух виконується вісім разів (два "хрести") і займає 16 тактів музичного супроводу.

**Вправа 56.** Відкривання ноги на 90° (*battement développé*) на повному присіданні на опорній нозі.

Вихідне положення - п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 2/4.

У характері українського танцю- Може виконуватись у характері польського та російського танців.

Підготовка - 2 такти (для музичного вступу використати 7-8-й такти музичного супроводу). Стояти у вихідному положенні.

На затакт "f" — праву ногу, зігнувши в коліні, виворітно підняти вгору уздовж лівої. Носок правої ноги підвести до коліна лівої. Праву руку через підготовчу позицію провести на першу позицію долонею до себе (рис. 36).

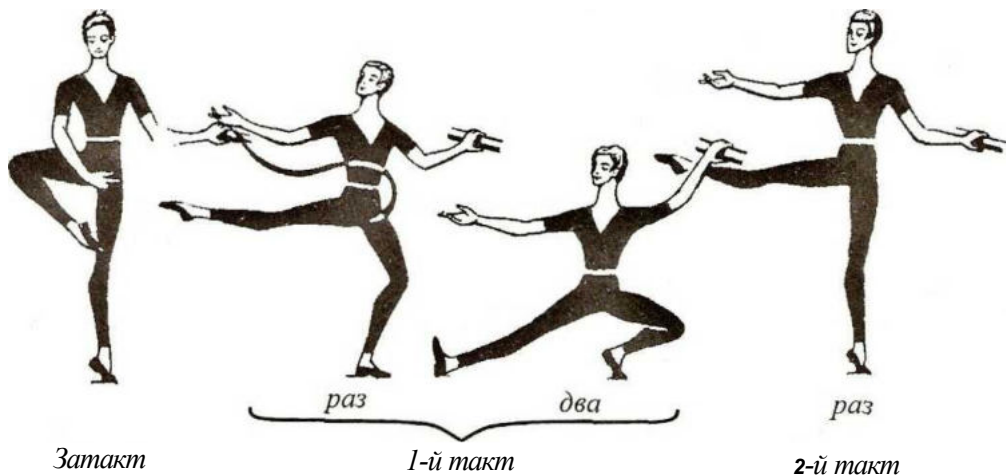


Рис. 36.



1-й такт. На "раз" - праву ногу м'яко витягнути вперед на 90° (*battement développé*). Ліву ногу зігнути в коліні (*demi-plié*). Праву руку перевести на другу позицію широким рухом долонею вгору. Погляд спрямований на руку.

На "два" - на лівій нозі продовжувати присідати на *grand plié*, витягнуту праву ногу опустити п'яткою на підлогу.

2-й такт. На "раз" — підводячись із *grandplié*, ліву ногу витягнути в коліні. Праву ногу винести вбік на 90° та поставити в п'яту позицію. Праву руку перевести у підготовчу позицію.

На "два" - повторити рухи, що виконувалися на затакт "Г"

Так само вправа виконується вбік та назад. Положення корпусу, як у вправі 53.

Рух виконують двічі "хрестом". Вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

## Великі кидкові рухи *Grand battement jeté*

Вправи цієї групи сприяють розмаху ноги (збільшення кроку) та розвитку інерції руху. При кидку вперед певного розвитку набуває чотириголовий м'яз стегна, при кидку вбік — ті ж м'язи та м'язи тазостегнового суглоба, при кидку назад — м'язи задньої поверхні стегна. Зміцнюються при цьому литкові та гомілковостопні м'язи. Кидки виконують, сильно витягуючи ноги.

### Вправа 57. Великі кидки з підбивкою. *Grand battement jeté coupé tombé*.

Вихідне положення — п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 2/4(3/4 або 4/4).

У характері польського танцю.

Підготовка—4 такти музичного вступу.

1-2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт - ліву ногу відірвати від підлоги і підвести до кісточки правої ноги (*рис. 37*).

На "раз" — одночасно з ударом усією ступнею лівої ноги об підлогу та витягуванням її в коліні праву ногу різким кидком винести вперед на 90°, ніби виштовхуючи її. Корпус підтягнути.

На "два" — праву ногу опустити в п'яту позицію *demi-plié*, ліву ногу відділити від підлоги і підвести ступнею до кісточки правої ззаду неї.

Так само рух виконують убік і назад ("хрестом") по одному або по кілька разів в одному напрямі.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*, подвійним ударом опорної ноги на "раз", причому перший удар зробити півпальцями, а другий - усією ступнею.

У *другому варіанті*, підбивкою та згинанням робочої нош на *passé*.

1 -й такт. На "раз"—кидок правою ногою вперед на 90° з одночасним подвійним ударом лівою ступнею по підлозі та витягуванням коліна.

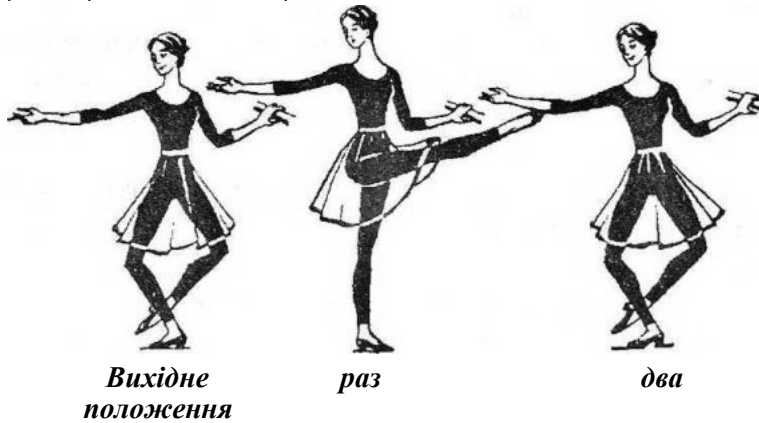


Рис. 37.

На "два" — згинаючи праву ногу в коліні у виворітному положенні, підвести ступню правої ноги до коліна лівої з витягнутим підйомом.

2-й такт. На "раз" — праву ногу різким кидком провести вперед на  $90^\circ$ , витягуючи коліно.

На "два" — праву ногу опустити в п'яту позицію в *demi-plié*, ліву ногу відділити від підлоги і підвести ступнею до кісточки правої ззаду неї. Так само рух виконується вбік та назад ("хрестом").

У *третьому варіанті*: подвійною підбивкою та стрибком на опорній нозі. Рух виконують так само, як у першому варіанті, додаючи стрибок на опорній нозі після подвійного удару на "раз".

Вправу виконують по одному разу "хрестом" (чотири "хрести"), вона займає 16 тактів музичного супроводу.

У *четвертому варіанті*: круговим кидком ноги з пози *écartée* вперед у позу *écartée* назад. У характері молдавського танцю.

Музичний розмір -  $3/4$  (або  $8/8$ ).

1-й такт. На "раз" - кидок правою ногою вперед праворуч на  $90^\circ$  (поза *écartée* вперед) з одночасним ударом ступнею лівої ноги по підлозі та витягуванням коліна.

На "два" — праву ногу провести у виворітному положенні до пози *écartée* назад. 2-й такт. На "раз" - праву ногу опустити у п'яту позицію ззаду лівої в *demi-plié*, ліву ногу відділити від підлоги і підвести ступнею до кісточки правої попереду неї. На "два" - пауза.

Вправа виконується вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа **58**. Великі кидки робочої ноги з підбивкою опорної ноги та *cabriole*.

Вихідне положення - п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір -  $2/4$  (або  $4/4$ ). У характері українського танцю.

Підготовка - 2 такти (для музичного вступу використати 7-8-й такти музичного супроводу).  
Стояти у вихідному положенні.

1-й такт — виконується вправа 57.

2-й такт. На "раз" - кидок правою ногою вперед на 90° з одночасним ударом ступнею швсіяти по підлозі та витягуванням коліна. На "Г" - *cabriole* лівою ногою об праву знизу.

На "два" - праву ногу опустити в п'яту позицію в *demi-plié*, ліву ногу відділити від підлоги і підвести ступнею до кісточки правої ноги. Так само рух робити вбік та назад ("хрестом").

Вправа виконується по одному разу \*\*хрестом" (два "хрести") і займає 16 тактів музичного супроводу.

**Вправа 59.** Великі кидки робочої ноги з підбивкою опорної та проведенням робочої ноги кільцевим рухом спереду назад на 90°. *Grand rond de jambe jeté*.

Цю вправу вважають підготовкою до *renversé*.

Вихідне положення — п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 6/8 (2/4 або 4/4).

У характері іспанського танцю.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 5-8-й такти музичного супроводу).  
Стояти у вихідному положенні.

1-й такт. Кидок правою ногою вперед на 90° з одночасним ударом ступнею лівої ноги по підлозі та витягуванням коліна. Одразу ж провести праву ногу різким кільцевим рухом спереду назад на 90° (*рис. 38*).

2-й такт. Праву ногу опустити в п'яту позицію ззаду лівої в *demi-plié*, ліву ногу відділити від підлоги і підвести ступнею до кісточки правої ноги.

Так саморух виконується у зворотному порядку. Вправа виконується вісім разів і займає 8 тактів музичного супроводу.

Рух ускладнюють: додаванням стрибка па опорній нозі на "раз" після удару опорної ноги.

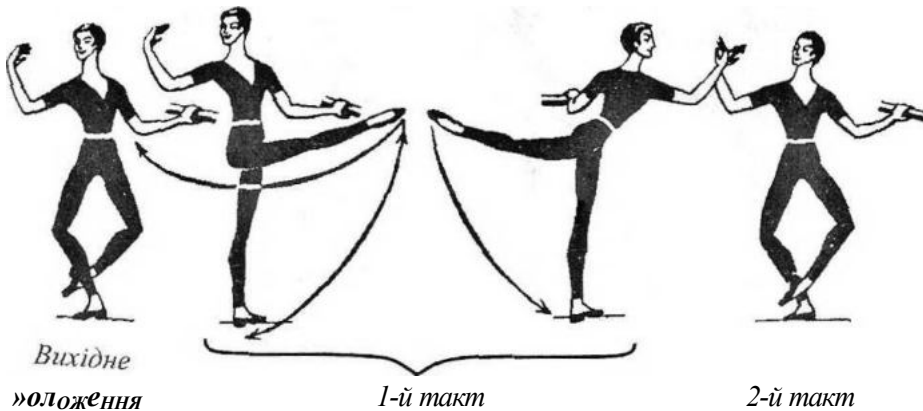


Рис. 38.

## Основи народно-сценічного танцю

Вправа 60. Великі кидки через першу позицію у поєднанні з ножицями на стрибку.

Вихідне положення — перша позиція ніг.

Музичний розмір — 2/4 (або 4/4).

У характері угорського танцю. Може виконуватись у характері українського та іспанського танців.

Підготовка — 2 такти музичного вступу.

1-й такт — праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт - праву ногу відвести назад на носок у четверту позицію у виворітне положення (рис. 39).

1-й такт. На **"раз"** — кидок правою ногою вперед на 90° з витягнутим коліном та підйомом через першу позицію.

На **"два"** — праву ногу провести назад через першу позицію в четверту на носок.

2-й такт. На **"раз"** - повторити ті ж самі рухи, що й на **"раз"** 1-го такту, відкидаючи корпус назад. На **"г"** - змінити ноги на стрибку (ножиці). На **"два"** - ліву ногу провести назад через першу позицію в четверту на носок. Корпус вирівняти. На **¥** - пауза.

Далі рух виконують лівою ногою вперед. Можна робити його назад.

Рух ускладнюють: додатковим стрибком на опорній нозі під час кидка робочої ноги на **"раз"**.

Вправа виконується чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.



**Вихідне  
положення**

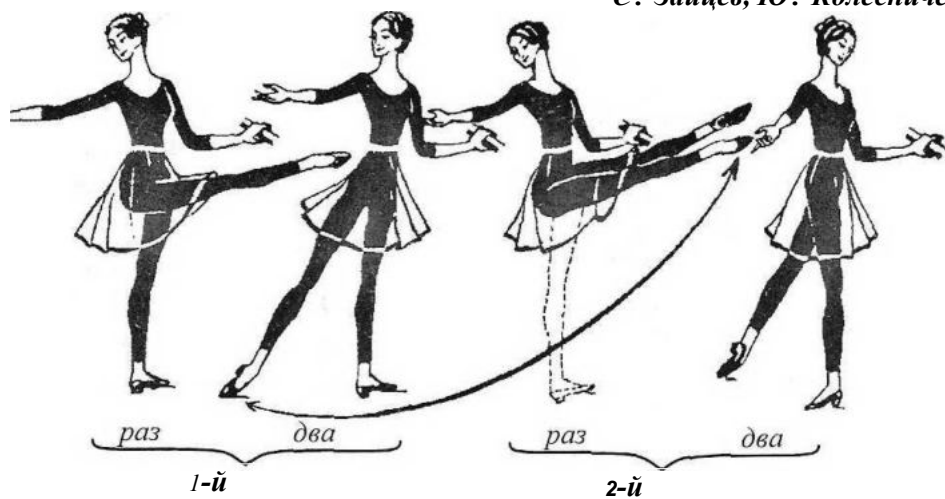


Рис. 39.

Вправа 61. Великі кидки з поворотами корпусу (*fouetté*).

Вихідне положення - перша позиція ніг.

Музичний розмір - 2/4 (або 4/4). у

характері українського танцю.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти музичного супроводу).

1-2-й такти - стояти у вихідному положенні.

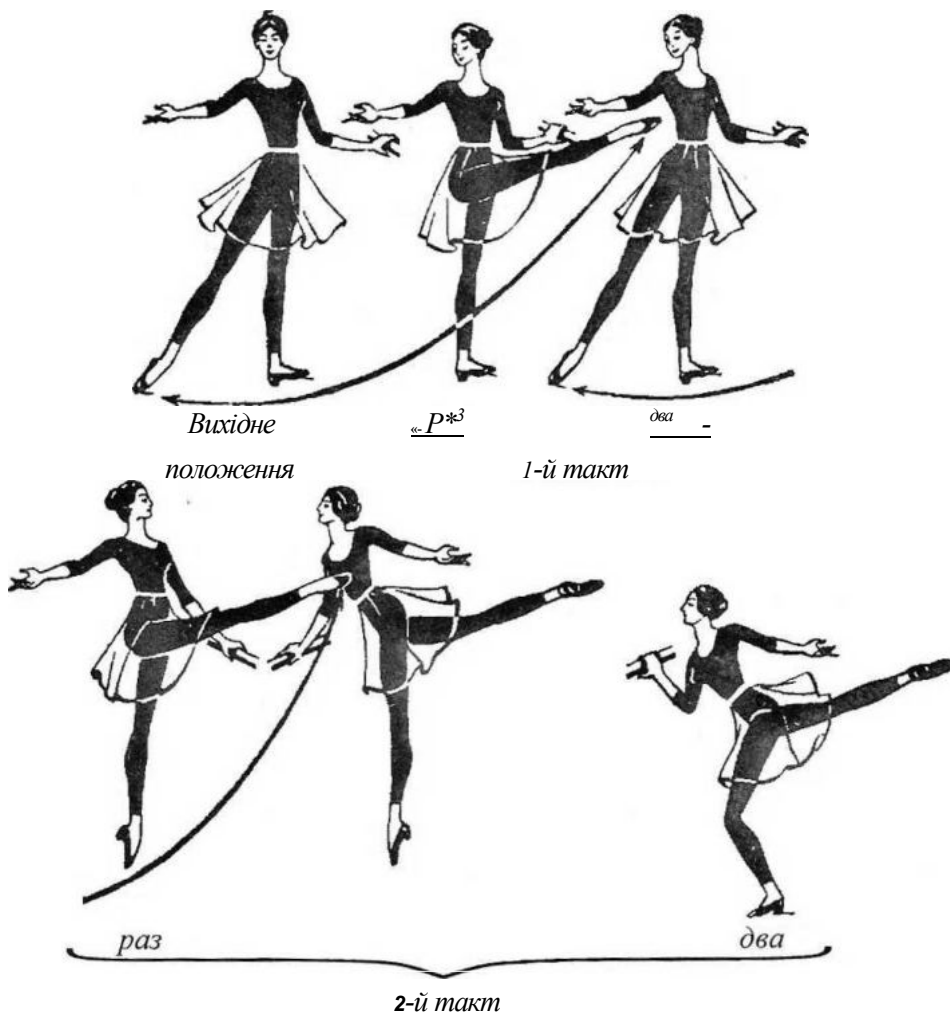
3-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт — праву ногу відвести назад у четверту позицію на носок (*рис. 40*).

1 -й такт. На "раз" — різкий кидок правою ногою вперед на 90° через першу позицію з витягнутим коліном та підйомом.

На "два" — праву ногу провести назад через першу позицію в четверту на носок.

2-й такт. На "раз" — повторити ті ж самі рухи, що й на "раз" 1-го такту з одночасним стрибком на лівій нозі.



2-й такт

Рис. 40.



На "два" - із стрибка опуститись на опорну (ліву) ногу, водночас зробивши у повітрі поворот ліворуч на 180° (*fouetté*). Праву ногу залишити в повітрі на 90° ззаду, корпус трохи нахилити вперед. Праву руку покласти на станок, ліву - відвести на другу позицію долонею вгору.

3-й такт. На "раз" - кидок правою ногою вперед на 90° через першу позицію, одночасно підстрибнувши на лівій нозі.

На "два\*\*" — повтори^ ті ж самі рухи, що й на "два" 2-го такту (*fouetté*). Під час обертання ліву руку кладуть на станок, а праву виводять на другу позицію.

4-й такт. Повністю повторити рухи 1-го такту.

Далі рух продовжують спочатку.

Вправа виконується чотири рази з однієї ноги, займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 62. Великі кидки з опусканням на коліно робочої ноги.

Вихідне положення, музичний розмір, підготовка та характер виконання такі ж самі, що й у вправі 61.

1-й такт. Повторити ті ж самі рухи, що й на 1-й такт вправи 61.

2-й такт. На "раз" - опуститися на коліно правої ноги у невиворітне положення біля носка лівої, спираючись підйомом об підлогу (коліно правої ноги не торкається підлоги). Корпус злегка повернути ліворуч, до стійки, праву руку закрити на талію, голову повернути до правого плеча.

На "два" - підвестися з присідання, вирівнюючи корпус і відводячи праву ногу назад у четверту позицію на носок, праву руку відкрити вбік долонею вгору.

Далі рух повторюють спочатку.

Вправа виконується по чотири рази з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 63. Великі кидки з розтяжкою (обертасом).

Вихідне положення - перша позиція ніг.

Музичний розмір - 2/4 (3/4 або 4/4). у характері польського танцю.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 5—8-й такти музичного супроводу).

1—2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт—праву ногу відвести назад у четверту позицію на носок.

1-й такт—повторити ті ж самі рухи, що й на 1-й такт вправи 60. 2-й такт - повторити ті ж самі рухи, що й на 1-й такт.

3-й такт. На "раз" — *grand battement* правою ногою вперед на 90° через першу позицію (рис. 41).

## Основи народно-сценічного танцю

На "два" — праву ногу відвести назад через першу позицію в розтяжку. Повне

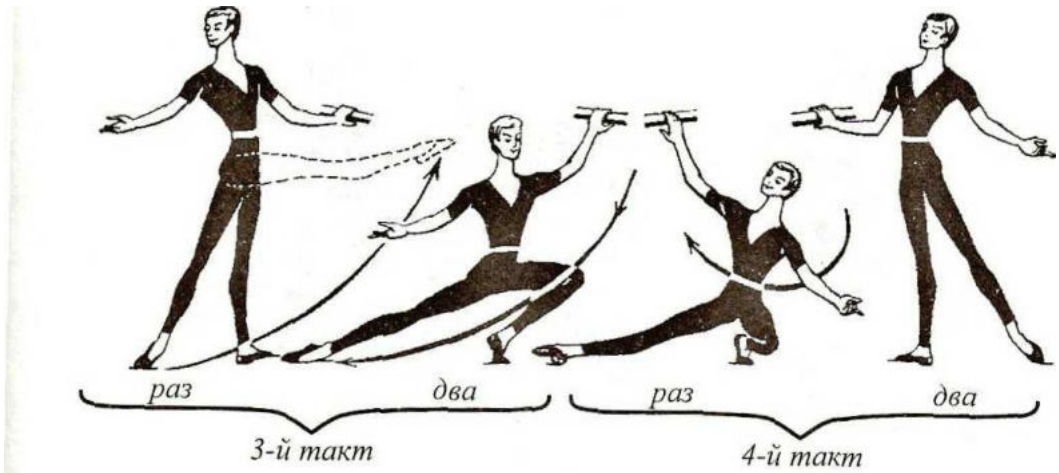


Рис. 41.

присідання на лівій нозі (*grandplié*).

4-й такт. На "раз"<sup>11</sup> — залишаючись на присіданні, повернути корпус від станка праворуч на 180°, водночас праву руку покласти на станок, а ліву відвести на другу позицію долонею вгору, праву ногу витягнути в коліні\* ч

На "два" - підвестися з присідання, не переносячи вагу корпусу на робочу (праву) ногу, і підтягнути її в першу позицію.

Так само робити рух з лівої ноги.

Вправа виконується з обох ніг чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.

**Вправа 64.** Великі кидки з перегинанням корпуса в четверту позицію та *battement tendu*.

Вихідне положення - перша позиція ніг.

Музичний розмір — 3/4.

У характері іспанського танцю.

Підготовка - 2 такти музичного вступу.

1-й такт - праву руку відкрити на першу позицію.

2-й такт - праву руку вивести на другу позицію ліктем униз (у положення другої позиції іспанського танцю). Водночас праву ногу відвести назад у четверту позицію на носок.

1 -й такт. На "раз" — *grand battement* правою ногою вперед на 90° через першу позицію.

На "два-три" - пауза.

2-й такт. На "раз" - праву ногу провести назад через першу позицію на носок у четверту позицію.

На "два-три" - пауза.

3—4-й такти. Повторити ті ж самі рухи, що й на 1—2-й такти. 5-й такт. На "раз" - *grand battement* правою ногою вперед на 90° через першу позицію (рис. 42).

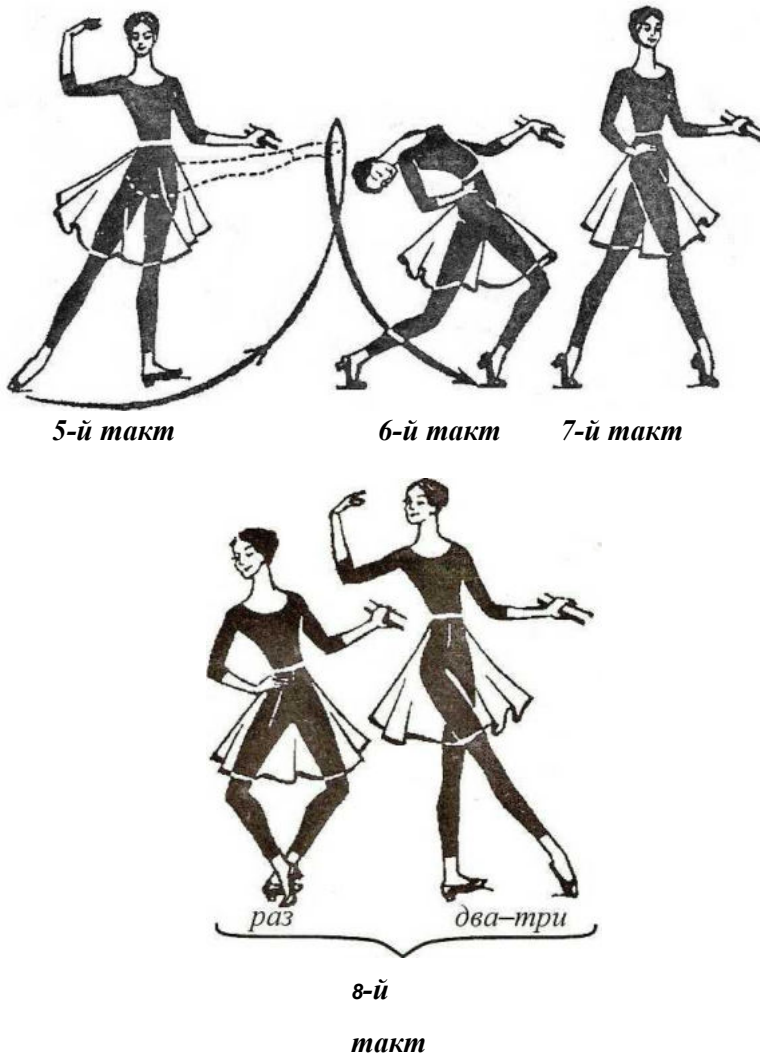


Рис. 42.

На "два-три" — пауза.

6-й такт. На "раз" — поставити праву ногу вперед на півпальці в четверту позицію у невиворотне положення. Водночас корпус різко нахилити назад, прогинаючи його під лопатками та пригинаючи коліна обох ніг, руку закрити на стегно. Голову повернути праворуч.

На "два-три" — корпус продовжує прогинатися назад.

7-й такт. На "раз-два-три" — вирівняти водночас корпус та коліна обох ніг.

8-й такт. На "раз" — праву ногу поставити в третю позицію з ударом півпальцями попереду лівої в *demi-plié*.

На "*два*" — праву ногу винести вперед у четверту позицію на носок (*battement tendu*). Коліна обох ніг вирівняти.

На "*три*" — пауза.

Так само рух повторити у зворотному напрямі (з перегинанням корпусу назад), але кидки робити назад на "*два-три*" — 1, 3 та 5-го тактів.

Під час перегинання корпусу права рука може бути в першій позиції ліктем униз. Вправа виконується двічі й займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 65. Великі кидки вбік обличчям до станка з наступною розтяжкою.

Вихідне положення - п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - *2/4*.

У характері іспанського танцю.

Підготовка — 2 такти музичного вступу.

1-й такт - праву руку відкрити на другу позицію.

2-й такт - повернути корпус **обличчям** до станка, присідаючи на правій нозі. Ліву ногу підвести ступнею до кісточки правої ззаду неї.

1-й такт. На "*раз*" - рвучким кидком відвести праву *n(Щ)* вбік на  $90^\circ$ , водночас ударивши ступнею лівої ноги по підлозі та витягнувши її у коліні. Корпус підтягнути вгору.

На "*два*" — праву ногу опустити в п'яту позицію в *demi-plié* ззаду лівої. Ліву ногу відділити від підлоги і підвести ступнею до кісточки правої попереду неї.

2-й такт. На "*раз*"—рвучкий кидок правою ногою вбік на  $90^\circ$ , як на "*раз*" 1-го такту.

На "*два*" - праву ногу опустити в п'яту позицію в *demi-plié* попереду лівої. Ліву ногу відділити від підлоги і підвести ступнею до кісточки правої ззаду неї (*рис. 43*).

3-й такт. На "*раз*"—рвучкий кидок правої ноги вбік на  $90^\circ$ , як на "*раз*" 1-го такту.

На "*два*"\*<sup>1</sup> — провести праву ногу за ліву вздовж станка (розтяжка). Ліву ногу зігнути в коліні на *demi-plié*. Голову та корпус повернути ліворуч.

4-й такт. На "*раз*" - підводячись із розтяжки, правою ногою зробити *battement fondu* (вправа 50, варіант другий). Корпус почати вирівнювати. Праву ногу відкрити вбік на  $90^\circ$  з витягнутим коліном та підйомом.

На "*два*" — праву ногу, згинаючи в коліні, підвести носком до лівого коліна у виворітному положенні. Лівую ногою зробити *demi-plié*.

Далі продовжувати робити рух з лівої ноги.

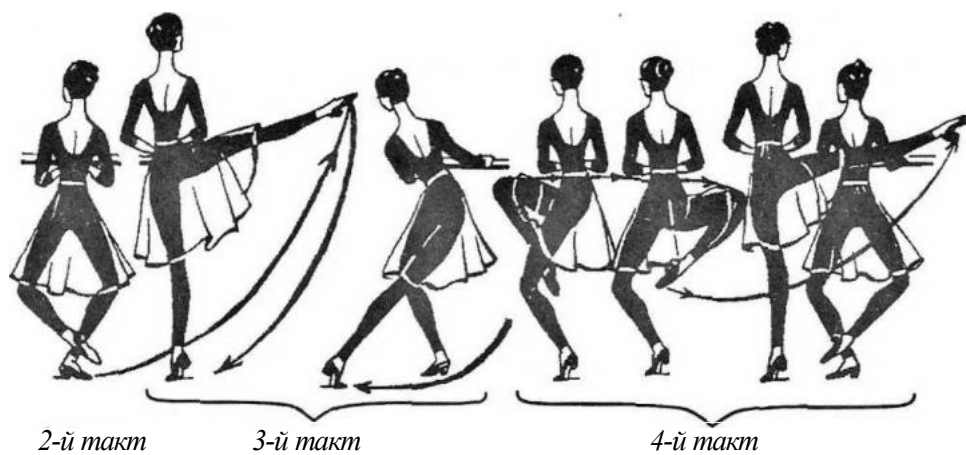


Рис. 43.

Вправа виконується чотири рази по черзі з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.



Вправа 66. Великі кидки вперед з переступанням та підскоками.

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Музичний розмір - 2/4 (або 4/4). У характері російського танцю.

Підготовка — 2 такти музичного вступу.

1-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору. 2-й такт - звестися на півпальці обох ніг та ледь зігнути коліна.



Рис. 44.

На "раз" — притупнути півпальцями лівої ноги, водночас праву ногу зігнути в коліні (коліно спрямоване вперед). Ступня правої ноги біля коліна лівої (рис. 44).

На "і" - праву ногу кидком винести вперед на 90°, водночас підскочити на півпальцях лівої ноги, не вирівнюючи коліно, носок правої ноги підняти вгору.

На "два" - праву ногу опустити з ударом півпальцями в шосту позицію, водночас ліву ногу підняти на рівень кісточки правої ноги.

На "Г" — притупнути півпальцями лівої ноги за шостою позицією, водночас праву ногу підняти на рівень кісточки лівої ноги.

Так само рух виконують з лівої ноги.

Рух ускладнюють: синкопованим акцентом коліна робочої ноги на слабку долю такту (на після "раз").

На "раз" — притупнути півпальцями лівої ноги, водночас правою ногою виконати *grand battement* уперед 90° з витягнутим підйомом.

На "Г" - праву ногу зігнути в коліні й підвести носком до коліна лівої (коліно спрямоване вперед), водночас підскочити на півпальцях лівої ноги.

На "два-і" - переступити правою та лівою ногами на півпальцях.

Вправа виконується вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

## Різні технічні вправи

Рухи цієї групи розвивають технічні можливості виконавця і сприяють виразності танцю.

**Вправа 67.** Голубець (удар п'яткою об п'ятку).

Вихідне положення — шоста позиція ніг. Музичний розмір - 3/4.

У характері польського танцю. Може виконуватись у характері українського та угорського танців.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 16-й такти музичного супроводу).

1-2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт — праву руку відкрити на другу позицію, долонею вгору.

4-й такт - корпус нахилити ліворуч, голову повернути праворуч.

На "раз" - притупити всією ступнею ліве#ноги, праву ногу повернути п'яткою назовні, різко підкреслюючи (акцентуючи) рух від себе і не відриваючи півпальці від підлоги (рис. 45).

На "два" — правою ногою вдарити п'яткою об п'ятку лівої ноги.

На "три" — правою ногою притупити за шостою позицією.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*, подвійним ударом п'ятки ноги на "два".

У *другому варіанті*, ударом п'яток обох ніг (голубець обома ногами). На "раз" і "два" те ж саме, що й на "раз" і "два" вправі 67. На "три" п'ятки обох ніг повернути назовні і з ударом з'єднати.

У *третьому варіанті*: подвійним ударом п'яток обох ніг на "три". Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

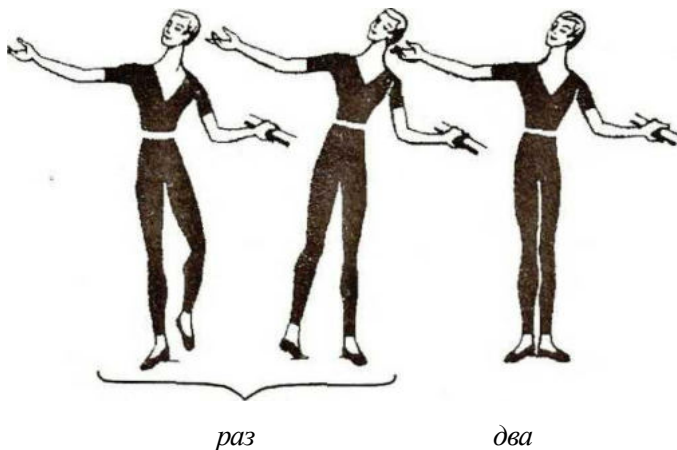


Рис. 45.

---

**Вправа 68.** Голубець із стрибком.

Вихідне положення - шоста позиція ніг.

Музичний розмір - 2/4 (або 4/4).

У характері українського танцю. Може виконуватись у характері угорського та польського танців. Підготовка - 2 такти музичного вступу.

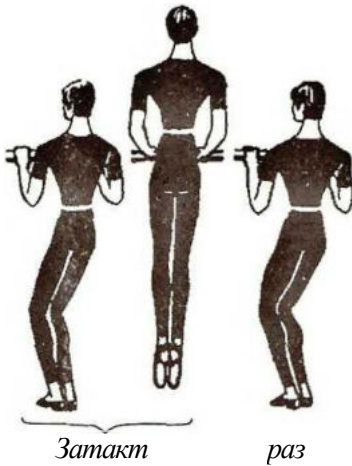


Рис. 46.

уцаром ступні об ступню на затакт "і" (у повітрі).

У другому варіанті, стрибком за другою позицією з ударом ступні об ступню на затакт Рух починають і закінчують за другою позицією в характері молдавського або румунського танців.

Вправа виконується шістнадцять разів і займає 8 тактів музичного супроводу.

Вправа 69. Боказо — угорський ключ (кінцівка).

Вихідне положення — перша позиція ніг. Музичний розмір - 4/4 (або 2/4).

Підготовка - 2 такти (для музичного вступу використати 7—8-й такти музичного супроводу). 1-й такт - виконавець стоїть у вихідному положенні.

2-й такт—праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору, голову повернути праворуч.

На затакт "/" - невелике присідання на обох ногах (рис. 47).

На "раз" — підскочити на лівій нозі ліворуч, праву ногу ковзним рухом носка по підлозі провести вперед за носок лівої у виворітне положення, згинаючи коліно. Коліно лівої ноги також напівзігнута. Корпус та голову нахилити ліворуч, праву руку провести в першу позицію.

На "два"—п'ятки обох ніг відвести назовні, відриваючи від підлоги. Праву руку відкрити на другу позицію з піднятим угору ліктем та опущеною вниз кистю. Корпус перевести праворуч, голову опустити вниз праворуч.

На "три" — з'єднати п'ятки, ударивши одна об одну. Праву руку опустити ліктем униз, а кисть, змахнувши, підняти вгору. Корпус нахилити ліворуч, погляд спрямувати на кисть правої руки.

На "чотири" — пауза.

1-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт — повертаючи корпус обличчям до станка, покласти праву руку на станок поруч з лівою, ноги у шостій позиції.

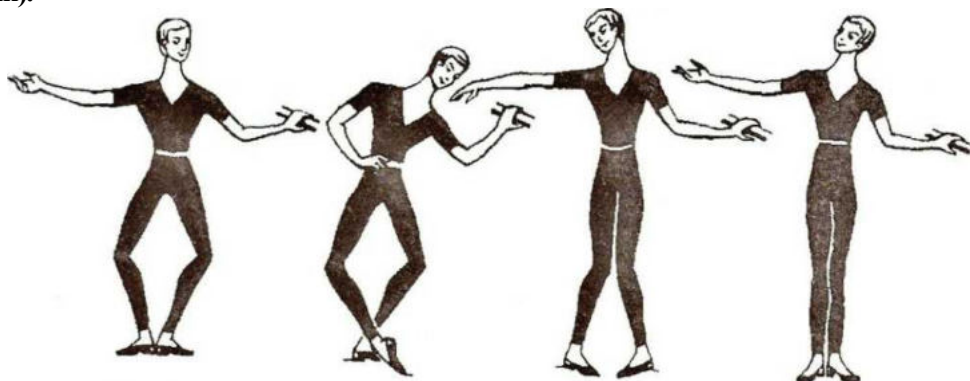
На затакт "/\*" - злегка присісти на обох ногах і підстрибнути вгору, вдаривши внутрішніми сторонами ступню об ступню. Коліна та підйоми обох ніг витягнуті (рис. 46).

На "раз" — ноги повернути в шосту позицію на *demi-plié*.

На "Г\*" — повторити ті ж самі рухи, що й на "і-раз".

Рух ускладнюють. У першому варіанті: подвійним

У цій вправі на "два" п'ятки можна поставити на підлогу. На "три" - корпус залишити праворуч, ліве плече подати вперед, голову повернути ліворуч угору (від піднятої правої руки).



Затакт

раз  
три

два

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*, подвійною кінцівкою.

На "раз" — повторити ті ж самі рухи, що й на "раз\*\* вправи 69 (рис. 48).

На "два\*\* — повторити ті ж самі рухи, що на "раз\*\*", але з лівої ноги і відвести обидві п'ятки назовні.

На "три" — повторити ті ж самі рухи, що на "три" вправи 69.

У *другому варіанті*: одинарною кінцівкою з поворотом на 180° або на 360° 'Щ!'\*\*раз\*\*.

У *третьому варіанті*: подвійною кінцівкою з поворотом на 180° або на 360° на "раз".

Повороти робити за рахунок форсу обома руками.

Вправа виконується вісім разів і займає 8 тактів музичного супроводу.



раз

і—два  
три

Вправа 70. Зіскоки на п'ятки.

Вихідне положення — перша позиція ніг. Музичний розмір - 2/4 (або 4/4).

У характері *російського* танцю. Може виконуватись у характері молдавського та матроського танців.

Підготовка - 2 такти музичного вступу.

1-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт - повернутись обличчям до станка, водночас кладучи на нього праву руку, ноги в шостій позиції.

На затакт "Г" — напівприсісти на ногах (*рис. 49*).

На "раз" - зіскочити на п'ятки вперед за шостою позицією, коліна витягнути. На "/" - відскочити назад, ставши на півпальці обох ніг за шостою позицією, згинаючи коліна.

На "два" — підскочити на п'ятки вбік (ширше другої позиції) у виворотне положення з витягнутими колінами.

На - підскочити на обох ногах за першою позицією на півпальці, коліна обох ніг зігнути.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: глибоким присіданням за шостою позицією на "Г".

У *другому*: підскоком-розніжкою на обидві ноги "хрестом" (ліва рука на станку, права - на другій позиції).

На затакт "Г" - напівприсідання за третьою позицією, права нога попереду.

На "раз" — підскочити у четверту невиворотну позицію (права нога спереду на п'ятці, ліва — ззаду на півпальцях), коліна витягнути.

На "/" — зіскочити в третю позицію на півпальці обох ніг, згинаючи коліна.

На "два" — зіскочити на п'ятки, розвівши ноги трохи ширше другої позиції, коліна витягнути.

На "і" — зіскочити в третю позицію на півпальці обох ніг, згинаючи коліна. Так само

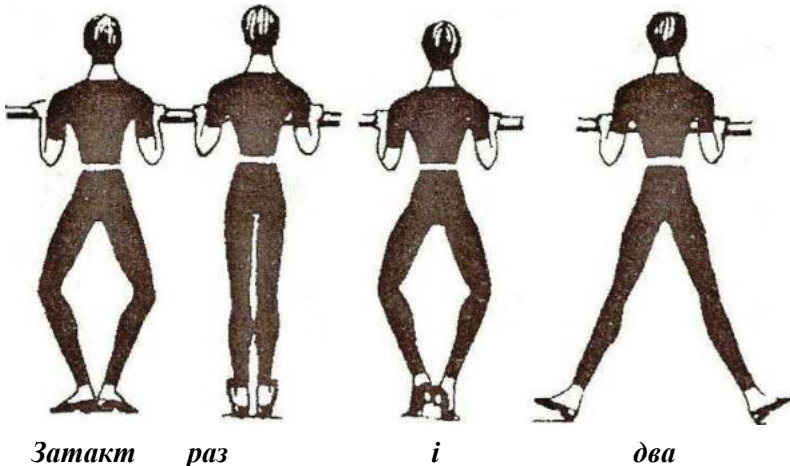


Рис. 49.



робиться рух з правої ноги назад у четверту позицію і знову вбік.

У *третьому варіанті*: зіскоком-розніжкою на одну ногу "хрестом". Виконується так само, як і другий варіант, але праву (робочу) ногу викинути в повітря на 25° або 45° на "раз" та "два".

Вправа 71. Переступання по черзі з п'яток на півпальці за шостою та другою позиціями.

Вихідне положення, музичний розмір та підготовки такі ж самі, як і до вправи 70.

На затакт "Г" - напівприсісти на обох ногах за шостою позицією. На "раз" — крок правою ногою вперед на п'ятку в четверту позицію, коліно витягнути.

На "Г" — ступити крок лівою ногою вперед на п'ятку, ставлячи ліву ногу поруч з правою в шосту позицію, коліна обох ніг витягнути.

На "два" — згинаючи коліно, зробити крок правою ногою назад на півпальці.

На "Г" — ліву ногу підставити до правої на півпальці в шосту позицію, коліна обох ніг зігнути.

Так само рух виконується за другою позицією.

Вправа 72. Підскік-розніжка за другою позицією з виворітним та невиворітним положеннями (обличчям до станка).

Вихідне положення, музичний розмір та підготовка ті ж самі, що й до вправи 70.

На затакт "і" — напівприсідати за шостою позицією.

На "раз" — зіскочити на п'ятки, розвівши ноги (ширше другої позиції) у виворітне положення.

На "і" - перескочити на півпальці обох ніг (залишаючись у другій позиції), повертаючи п'ятки назовні, а коліна всередину.

На "два" - зіскочити на каблуки (за другою позицією), відводячи носки ніг у виворітне положення, коліна витягнути.

На "і" — зіскочити в першу позицію на півпальці обох ніг, згинаючи коліна.

Рухи 68-70-й поєднують у єдину вправу і виконують кожну по два рази. Вправи займають 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 73. Підскоки на півпальцях із зігнутими колінами.

Вихідне положення - п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір — 2/4 (3/8 або 6/8).

У характері іспанського танцю. Може виконуватись у характері українського, російського, польського, італійського, молдавського танців.

Підготовка—4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти музичного супроводу). 1 -2-й такти - праву руку відвести на *другу позицію* долонею *вгору*, зводячись на півпальці обох ніг.

3—4-й такти - праву руку закрити на талію, одночасно зігнути коліна, залишаючись на півпальцях.

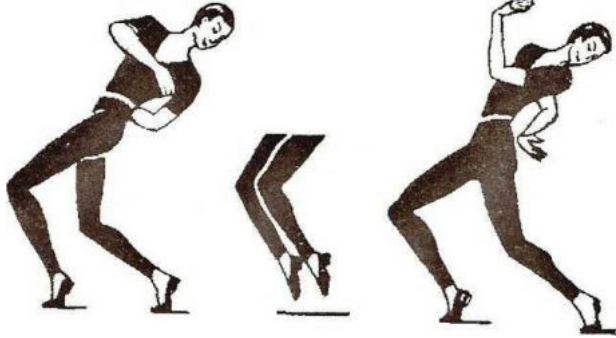


Рис. 50.

На затакт "і" - рвучко присісти на обох ногах за п'ятою позицією і ривком підскочити, підтягуючи під себе ноги, корпус нерухомий, стрибок робиться за рахунок згинання ніг.

На "раз" — опуститися на півпальці обох ніг, не змінюючи позиції. На "і-два" — повторити ті ж самі рухи, що й на "і-раз".

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: переміною ніг з п'ятої попереду в п'яту позицію позаду на "раз", та "два".

У *другому варіанті*: переміною ніг з четвертої в четверту позицію у невиворіт-них положеннях на "раз", та "два" (рис. 50).

Вправа виконується шістнадцять разів і займає 8 тактів музичного супроводу.

#### Вправа 74. Підготовка до гойдалки.

Цій вправі притаманний пружинно-гойдальний рух. Вихідне положення - п'ята позиція ніг, права нога попереду. Музичний розмір - 2/4 (або 4/4).

У характері матроського танцю. Може виконуватись у характері російського та українського танців.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13—16-й такти музичного супроводу).

1—2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт — праву ногу винести вбік на 25°.

На "раз" — повертаючи корпус обличчям до станка, покласти праву руку на станок, праву ногу, змахнувши, провести попереду лівої за п'яту позицію (носок до носка) у напівприсідання, вагу корпуса перенести на праву ногу з нахилом праворуч, голову повернути праворуч. Ліву ступню перевести на носок, відриваючи п'ятку від підлоги.

На "два" — ноги, корпус та руку повернути у вихідне положення.

#### Вправа 75. Гойдалка.

Вихідне положення - п'ята позиція ніг, права нога попереду. Музичний розмір - 2/4.

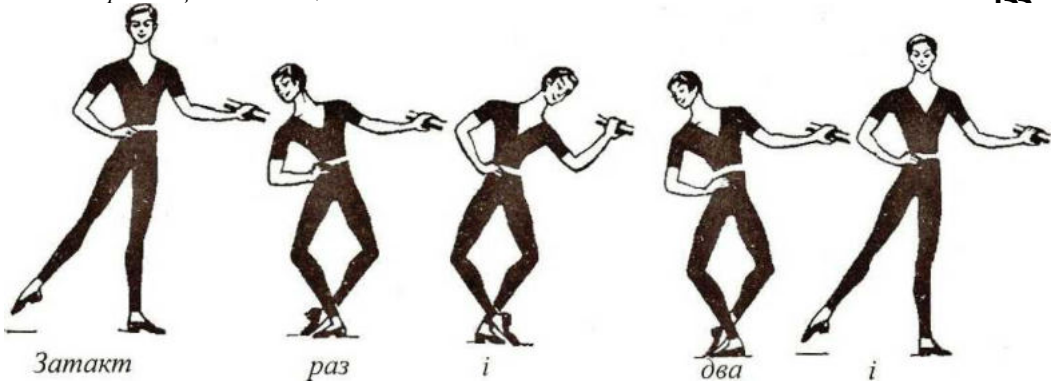


Рис.

У характері матроського танцю.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13—16-й такти музичного супроводу).

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт — праву руку відкрити на другу позицію вгору.

4-й такт - праву руку покласти на стегно. Праву ногу винести вбік на 25° (рис. 5J).

На "раз\*\* — праву ногу з розмаху провести попереду лівої за п'яту позицію (но-сок до носка) у напівприсідання. Вагу корпуса перенести на праву ногу з нахилом праворуч. Голову повернути праворуч, погляд спрямувати на підлогу. Ліву ступню перевести на носок, відриваючи п'ятку від підлоги.

На "Г' - ліву ногу перевести на всю ступню, залишаючи коліно зігнутим. Вагу корпуса перенести на ліву ногу. П'ятку правої ноги відірвати від підлоги.

На "два" — п'ятку правої ноги опустити на підлогу. Коліно залишається зігнутим. Вагу корпуса перенести на праву ногу.

На \*\*/" - ліву ногу відвести вбік на 25°, витягуючи в коліні та підйомі.

Далі рух виконують з лівої ноги.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: подвійною гойдалкою на два такти музичного супроводу.

На 1-й такт виконати гойдалку (вправа 75), але на рахунок "Г ліву ногу вбік не виносити.

На 2-й такт виконати гойдалку лівою ногою, починаючи без затактного замаху, і закінчити відведенням убік правої ноги на 25° на рахунок "два-Г. Далі рух виконують знову з правої ноги.

У *другому варіанті*: з проковзуванням з боку в бік під час переходу з однієї ступні на другу.

У *третьому варіанті*: одинарним або подвійним *rond de jambe en l'air* на затакт "z".

Вправа 76. Гойдалка в комбінації з *battement jeté* (обличчям до станка).

Вихідне положення — п'ята позиція ніг, права нога попереду  
Музичний розмір — 2/4.

У характері матроського танцю.

. Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти музичного супроводу). 1-2-й такти — стояти у вихідному положенні. 3-й такт - праву руку відкрити на першу позицію долонею до себе. 4-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору. Праву ногу винести вбік на  $25^\circ$ .

На "раз" - повертаючи корпус обличчям до станка покласти праву руку на станок. Праву ногу із замаху провести поперед лівої за п'яту позицію (носок до носка) у напівприсідання. Вагу корпусу перенести на праву ногу.

На "і" - ліву ногу із замаху провести попереду правої за п'яту позицію у напівприсідання. Вагу корпусу перенести на праву ногу, п'ятку правої ноги відірвати від підлоги.

На "два-і" — гойдалка з правої ноги.

Далі рух повторюють з правої ноги.

Вправа виконується вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа 77. Танучі повороти.

Вихідне положення — п'ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір  $3/8$  ( $6/8$ ,  $2/4$  або  $3/4$ ).

У характері східного танцю.

Підготовка - 4 такти музичного вступу.

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею від себе, пальцями вгору (рис. 52). 4-й такт - праву ногу відкрити вбік на  $45^\circ$ .

1-й такт. На "раз" — з розмаху праву ногу підвести в п'яту позицію попереду лівої ноги в *сіті-рііе* на високі півпальці обох ніг. Корпус нахилити праворуч, голову повернути до правого плеча. Праву руку опустити в підготовчу позицію долонею вниз.



Вихідне положення

1-й такт

2-й такт

Рис. 52.



На "два-три" - повернутись ліворуч на 360° на півпальцях обох ніг, ліву руку перевести в положення, як праву на "раз". Під час повороту змінити п'ятки {*soutenu en tournant demi-plie*}.

2-й такт. На "раз-два-три"—праву ногу вивести вбік на 45° праву руку відвести на другу позицію, ліву руку покласти на станок, ліву ногу витягнути в коліні.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: глибоким присіданням під час повороту.

У *другому варіанті*: опусканням на коліно під час повороту, причому не ставити коліно робочої ноги на підлогу, а вагу корпусу перенести на підйом.

Вправа виконується 8 разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа **78**. Кабріоль {*cabriole*}.

Виконується обличчям до станка.

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду. Музичний розмір - 2/4 (або 4/4).

У характері українського танцю. Може виконуватись у характері польського та угорського танців.

Підготовка - 2 такти музичного вступу.

1-й такт — стояти у вихідному положенні.

2-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору, погляд спрямувати на праву руку.

На "раз"— повертаючи корпус обличчям до станка і кладучи праву руку на станок, зробити невеликий крок правою ногою вперед ліворуч, згинаючи коліно. Ліву ногу винести вбік на 45° з витягнутим підйомом та коліном. Корпус відкинути праворуч, голову повернути до лівого плеча {*рис. 53*}.

На "f — підскочивши на правій нозі, підбити нею ліву ногу в повітрі. Лівою ногою відскочити трохи вище вбік. Ударити внутрішнім боком ступні об ступню. Підйом та коліна витягнути.

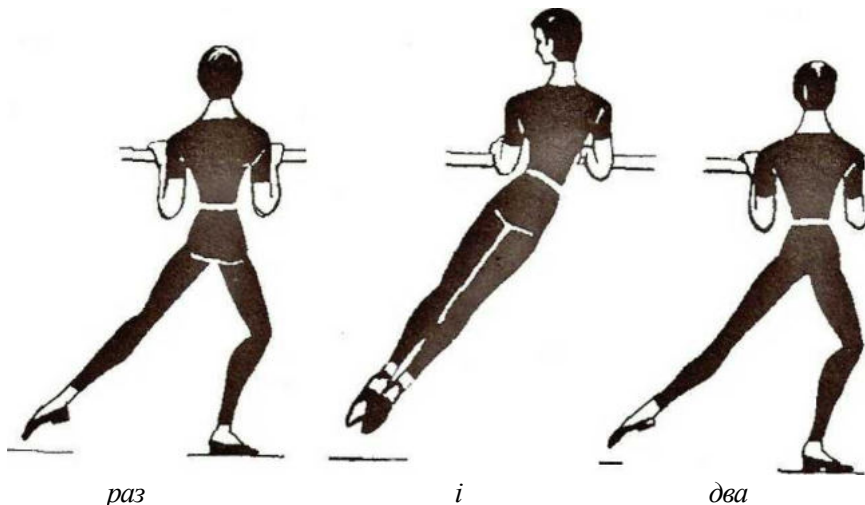


Рис. 53.

На "два" — опуститися на праву ногу в *demi-plié*, ліву ногу залишити в повітрі. На "Г\*"—пауза.

Так само рух виконується з лівої ноги.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: потрійними кабріолями з однієї ноги, що йдуть підряд один за одним на два такти музики (на 45°).

У *другому варіанті*: кабріолями з однієї ноги, що виконуються на чотири такти музики сім разів підряд один за одним (на 45°).

У *третьому варіанті*: ударом ніг "слід у слід", сильно згинаючи коліна, з великим кидком ноги на 90°.

У *четвертому варіанті*: подвійним кабріолем. Двічі вдарити п'яткою об п'ятку в повітрі на Вправа виконується вісім разів і займає 8 тактів музичного супроводу.

Вправа 79. **Revoltade** (стрибок через витягнуту ногу).

Вихідне положення — перша позиція ніг.

Музичний розмір - 2/4.

У характері українського танцю. Може виконуватись у характері російського та матроського танців.

Підготовка — 4 такти (для музичного вступу використати 13-І 6-й такти музичного супроводу).

1—2-й такти — стояти у вихідному положенні.

3-й такт — праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт — повернути *корпус* обличчям до станка, *кладучи* праву руку на станок, присісти на правій нозі, ліву ногу підтягнути ступнею до кісточки правої ззаду неї.

На "раз" — лівою ногою з ударом усією ступнею об підлогу вибити праву ногу ліворуч уперед на *croisé*, впираючись витягнутим носком у підлогу. Ліве плече злегка подати вперед до станка, голову повернути до лівого плеча.

На "Г" — перенести вагу корпусу на півпальці правої ноги, одночасно підняти коліно лівої ноги вгору на 90°, у виворотне положення, торкаючись носком правого коліна.

На "два" — ліву ногу опустити попереду правої на всю ступню в *demi-plié*. Вагу корпусу перенести на ліву ногу.

На "Г" — праву ногу підтягнути до кісточки лівої ззаду неї. Ліву ногу залишити зігнутою.

Так само рух виконують з лівої ноги.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: винесенням робочої ноги в повітря на 45° через *flic* уперед на *croisé* на "раз" та перескоком (*revoltade*) через витягнуту ногу на При виконанні *flic* зробити підскік на опорній нозі (рис. 54).

У *другому варіанті*: **потрійним** *flic-revoltade*. Його виконують на підскоку, як у першому варіанті, відразу зробити у зворотному порядку і знову, як перший *flic-revol-tade*. Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

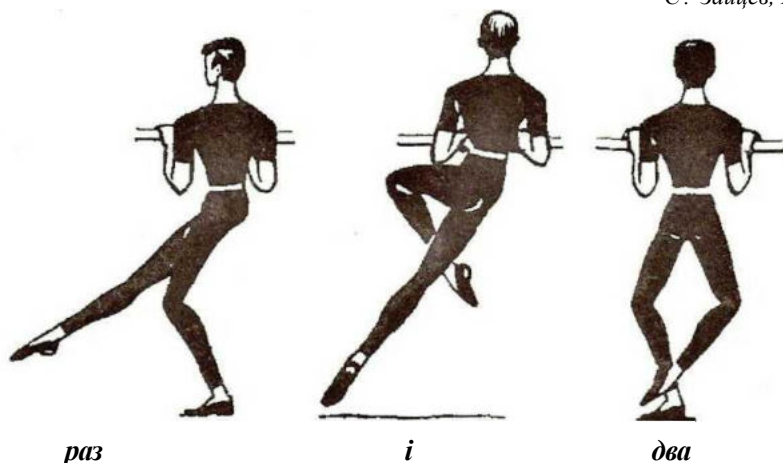


Рис. 54.

## Піруети та інші обертання

### *Les pirouettes*

Піруети (обертання на одній нозі навколо своєї осі) зустрічаються майже у всіх народних танцях. Принцип обертання такий самий, як і в класичному танці, але виконуються ці вправи не так виворітно. У народно-сценічних танцях пози та положення, в яких робиться обертання, дуже різноманітні. Крім того, піруети іноді виконують на напівзігнутих ногах (*demi-plié*) або на повному присіданні (*grand plié*), наприклад, в українському та російському танцях. У цих танцях також роблять піруети з одночасним опусканням у глибоке присідання і підніманням з присідання під час обертання.

У грузинських танцях пірует виконують на пальцях однієї ноги з дуже притиснутою другою ногою (носок притиснутої ноги — біля коліна опорної), з обертанням на обох ногах, з переступанням з однієї ноги на другу, з обертанням на колінах.

У молдавських танцях піруети виконують з другої позиції або з кроку вперед з одночасним згинанням робочої ноги над коліном опорної.

В угорських танцях піруети можуть бути затактованим вступом перед будь-яким рухом, наприклад, пірует з наступним виконанням *développé*, пірует-вірвовочка, пірует з переходом на *balancé* тощо.

У польських танцях зустрічаються піруети на глибокому присіданні з опусканням на коліно (коліном робочої ноги не торкати підлоги, а обертання зробити на підйомі), а також у великих позах *attitude*.

В іспанських танцях піруетами іноді закінчують музичну фразу або танцювальні комбінації. Наприклад, пірует із четвертої позиції з зупинкою на півпальцях за шостою позицією на підскоку, який робиться під час піднімання з коліна і закінчується будь-якою позою; пірует із заключним опусканням на коліно; пірует із кроку праворуч або ліворуч уперед із закінченням у позу за четвертою позицією вперед або назад на півпальці чи носок.

В іспанських та циганських танцях зустрічаються обертання у високих позах *attitude*, *tire-bouchon*, а також у партерних позах другої або четвертої позицій (опорна нога зігнута, робоча витягнута в коліні та підйомі, носком спрямована у підлогу).

В італійських танцях піруети виконують на напівзігнутій опорній нозі із закладанням робочої ноги спереду над коліном; у позах *attitude* або *tire-bouchon* на 90°, а також з опусканням на коліно та переходом на інше коліно тощо.

У східних сценічних танцях піруети виконують на високих півпальцях із витягнутим або зігнутим коліном опорної ноги і з дуже зігнутою робочою ногою (коліном уперед), а також у позах *attitude*, *tire-bouchon* тощо.

Крім піруетів, у народно-сценічних танцях побутують обертання в різноманітних позах на підскоках. Найчастіше вони зустрічаються в італійських, іспанських, молдавських, угорських, польських, циганських, грузинських та інших танцях.

У народних танцях піруети здебільшого виконують *en dedans* (всередину - до себе), тобто поворот роблять до ноги, на якій стоять. Наприклад: стояти на лівій нозі, повернутися ліворуч. Рідше зустрічаються повороти *en dehors* (обертання від ноги, на якій стоять). Наприклад, стояти на лівій, повернутися праворуч.

### **Вправа 80.** Підготовка до піруету *en dehors*.

Вихідне положення — п'ята позиція ніг, права нога попереду. Права рука в підготовчій позиції.

Музичний розмір — 2/4.

У характері українського танцю.

Підготовка - 2 такти (для музичного вступу використати 15-16-й такти музичного супроводу). 1—2-й такти — стояти у вихідному положенні.

На затакт "Г" - присісти на обох ногах.

1-й такт. На "раз" - підскочити на лівій нозі на півпальці, відштовхнутися від підлоги, піднявши праву ногу носком до коліна лівої ноги попереду у виворітному положенні. Праву руку відвести на першу позицію.

На "два" — пауза.

2-й такт. На "раз" - пауза.

На "два" ~ зіскочити в п'яту позицію, ставлячи праву ногу ззаду лівої в *demi-plié*. Праву руку відвести в другу позицію.

3-й такт. На "раз-два" — *passé* правою ногою, ставлячи її попереду лівої в п'яту позицію, коліно лівої ноги витягнути.

4-й такт. На "раз" - пауза.

На "два" - *demi-plié*, як на затакт V, але руку залишити в другій. Вправа виконується чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.

### **Вправа 81.** Підготовка до піруету *en dedans*.

Виконується так само, як підготовка до піруету *en dehors* (вправа 80), лише на "раз" 1-го такту праву ногу підвести носком, до коліна лівої ноги ззаду неї. Коліно правої ноги у виворітному положенні. На "два" 2-го такту праву ногу поставити попереду лівої в *demi-plié*.

Вправа 82. Пірует *en dehors*.

Виконується так само, як і підготовка до піруету, але на "раз" 1-го такту зробити поворот на 360° праворуч, водночас звестися на півпальці лівої ноги. Правою рукою взяти форс у момент піднімання на півпальці, з'єднуючи обидві руки в першу позицію. Якщо пірует виконується кілька разів підряд, праву ногу ставити в п'яту позицію попереду лівої.

Так само рух виконують на правій нозі ліворуч.

Вправа 83. Пірует *en dedans*.

Виконується так само, як і підготовка до піруету *en dedans*, але на "раз" 1-го такту зробити поворот на 360° ліворуч, водночас звестися на півпальці лівої ноги. Так само рух виконується на правій нозі праворуч.

Вправа 84. *Soutenu en tournant en dedans*.

Вихідне положення - п'ята позиція ніг, права нога попереду руки у підготовчій позиції. Музичний розмір - 3/4 (6/8, 2/4, 4/4 або 3/8).

У характері іспанського танцю. Може виконуватись у характері будь-якого танцю.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти музичного супроводу). 1—4-й такти - стояти у вихідному положенні.

На затакт "і" — праву ногу відвести вбік (у другу позицію) витягнутим носком у підлогу, коліно витягнути. Ліву ногу зігнути в коліні, праву руку відкрити на другу позицію.

1-й такт. На "раз"—підтягуючи праву ногу в п'яту позицію спереду, звестися на півпальці обох ніг і повернутися ліворуч на 360°. Руки в першій позиції.

На "два-три"—пауза (фіксація пози після повороту; ноги на півпальцях у п'ятій позиції, права нога ззаду лівої, руки в першій позиції).

2-й такт. На "раз"—праву ногу відвести вбік носком у підлогу, ліву ногу зігнути в коліні, праву руку відвести на другу позицію, ліву - покласти на станок (положення, як на затакт "і").

На "два-три"—пауза.

Рух повторюють спочатку кілька разів підряд.

**Примітка.** *Soutenu en tournant en dehors* роблять так само, як і вправу 84, але праву ногу на "раз" 1-го такту поставити в п'яту позицію ззаду лівої. Поворот виконується праворуч на 360°.

## **Присядки**

Різноманітні види присядок зустрічаються в багатьох народних танцях, але в жодному танці, крім російського та українського, присядки не мають такого самостійного значення. Техніка виконання присядок дуже складна і потребує напруженого



тренування рухомості м'язів верхніх частин ніг та коліна. При виконанні присядок необхідні стійкість корпусу, підтягнута спина й сильні, натреновані м'язи ніг.

За характером виконання присядки поділяються на два види: присядки з повним присіданням та підніманням угору на весь зріст та присядки на глибокому присіданні без піднімання на весь зріст.

*Виконання присядок першого виду*

З підскоку глибоко присісти на півпальці обох ніг у першу позицію, коліна розвести в сторони, потім підвестися з глибокого присідання і з підскоку встати на обидві або на одну ногу.

Ці присядки можуть виконуватися з колупал очками, оплесками, підскоками, різними обертами та просуванням уперед або вбік. *Виконання присядок другого виду.*

З підскоку глибоко присісти на півпальці обох ніг і, не підводячись, зробити по черезно перескоки з однієї ноги на другу або повертатись на 360° на одній нозі.

При виконанні присядок необхідно до кінця руху триматися на напружених м'язах стегна та гомілки, не напружуючи колінного суглоба. Присядки виконують на місці з просуванням уперед або вбік.

**Вправа 85.** Підготовка до присядки.

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога ззаду; обличчям до станка.

Музичний розмір — 2/4 (або 4/4).

У характері українського танцю.

Підготовка - 2 такти музичного вступу.

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

На затакт V — з підскоку вгору на обох ногах опуститися на ліву ногу в *demi-plié*, водночас праву ногу, зігнуту в коліні, провести до коліна лівої носком та відкрити вбік на 45° (рис. 55).

На "раз" — праву ногу поставити п'яткою на підлогу з витягнутим коліном у виворітне положення.

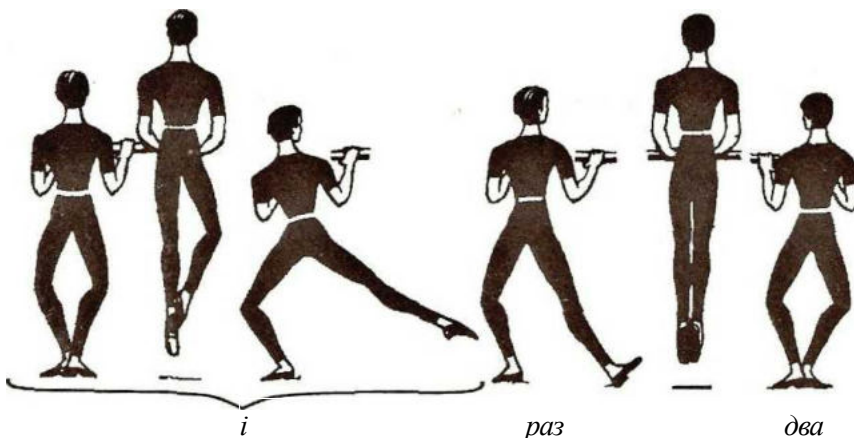


Рис. 55.

На "/" — підстрибнути вгору, з'єднуючи ноги; коліна та підйом витягнути. На "два" — опуститися на підлогу в третю позицію в *demi-plié* (ліва нога позаду правої).

На "і" - повторити ті ж самі рухи, що й на затакт "і", але з другої ноги. Рух ускладнюють. У *першому варіанті*: почерезним винесенням ніг убік без і фіксації в третій позиції.

На затакт \*7" та "раз" — те ж саме, що й у вправі 85.

На "і" — знову підскочити на лівій нозі та опуститися на підтягнуту до себе праву ногу, зігнути в коліні, водночас винісши ліву ногу вбік на 45° у виворітне положення. На "два" - ліву ногу поставити п'яткою на підлогу. На "/" - те ж саме, що й на затакт Рух виконують кілька разів підряд з обох ніг.

У *другому варіанті*: винесенням ніг убік на п'ятку на глибокому присіданні та зміною ніг без піднімання корпусу вгору (зміна ніг на підскоках виконується за першою позицією).

Вправа 86. Підготовка до закладки та закладка.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду; обличчям до станка.  
Музичний розмір — 2/4.

У характері українського танцю. Може виконуватися в характері російського танцю. 1—2-й такти вступу — стояти у вихідному положенні.

На затакт підскочити з обох ніг з третьої позиції, одночасно праву ногу, зігнувши в коліні, підвести ступнею до кісточки лівої попереду неї.

На "раз" — ліву ногу опустити на підлогу в *demi-plié*, праву ногу просунути біля кісточки лівої з витягнутим носком за носок лівої ноги.

На "і-два" - повторити ті ж самі рухи, що й на затакт "/" та на "/?<?\*?", але з іншої ноги.

Рух ускладнюють: глибоким присіданням без піднімання корпусу вгору (закладка).

Вправа 87. Жабка.

Вихідне положення - перша позиція ніг.

Музичний розмір - 2/4.

У характері українського танцю.

Підготовка — 2 такти музичного вступу.

1 -й такт — праву руку відкрити на першу позицію.

2-й такт - праву руку провести на другу позицію, водночас глибоко присісти за першою позицією, відвівши вбік коліна (виворітно).

На затакт "/" — підскочити на півпальцях обох ніг на глибокому присіданні за першою позицією, не зводячись та не витягуючи колін.

На "раз" — повернутися після підскоку в першу позицію.

На "і-два" — повторити те ж саме, що й на затакт "і" та на "раз".

Рух повторюють шістнадцять разів. Підскоки повинні бути пружними та м'якими, з чергуванням по два такти з оплесками та без них.

Оплески робляться на "f" після "раз" та після "два" синкопованим акцентом. Чотири підскоки з оплесками на два такти та чотири підскоки без оплесків на наступних два такти.

Рух ускладнюють: виконанням жабки з почерезним підтягуванням схрещених ніг під себе, не зводячись.

Вправа виконується шістнадцять разів і займає шістнадцять тактів музичного супроводу.

Вправа 88. Присядка з кидком ноги вбік на п'ятку.

Вихідне положення - перша позиція ніг; обличчям до станка. Музичний розмір - 2/4 (або 4/4). У характері російського танцю.

Підготовка—2 такти (для музичного вступу використати 7-8-й такти музичного супроводу). 1-2-й такти — стояти у вихідному положенні.



само рух виконується з лівої ноги.

Р<sup>03</sup>

Л<sup>04</sup>

Рис. 56.

На затакт "і" - легко підскочити на півпальцях обох ніг.

На "раз" - опуститись у глибоке присідання на півпальці обох ніг, коліна спрямувати в сторони, корпус прямий і стрункий (рис. 56).

На "два" - невисоко підскочивши на обох ногах, звестися з глибокого присідання і опуститися на ліву ногу, напівзігнуту в коліні, водночас праву ногу винести вбік на п'ятку у виворотне положення.

Так

Рух ускладнюють. У першому варіанті:

виконанням вправи 87 з кидком робочої ноги вбік на 45° або 90° з витягнутим

підйомом (коліно опорної ноги може бути зігнуте або напружене).

У другому варіанті: винесенням правої ноги вперед навхрест лівої (croise) на 45° або 90°.

Вправа 89. Проковзування на носках обох ніг з боку в бік.

Вихідне положення — перша позиція ніг, обличчям до станка.

Музичний розмір - 2/4 (або 4/4).

У характері російського танцю.

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

На "раз" - присісти на обох ногах у глибоку присядку.

На "V" — зводяться із присідання, проковзнути на носках обох ніг уперед праворуч. Коліна зігнуті, під час проковзування ступні ніг у шостій позиції.

На "два" - опуститися на ступню правої ноги і відразу ж винести ліву ногу на і' п'ятку попереду правої (*croisé*). На "/"-пауза.

Так само рух виконують з лівої ноги.

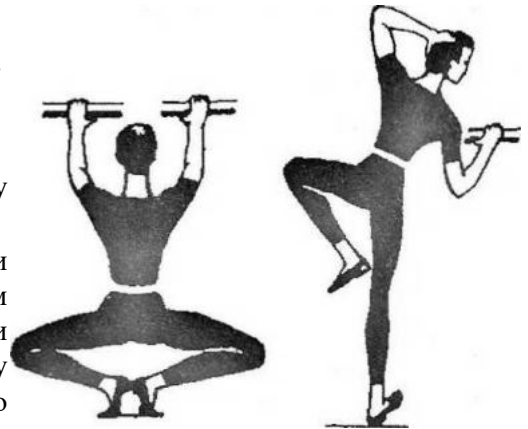
### Вправа 90. Присядка та зіскок на одну ногу.

Вихідне положення — перша позиція ніг, обличчям до станка. Музичний розмір - 2/4 (або 4/4). У характері російського танцю. Може виконуватись у характері українського танцю. 1—2-й такти — стояти у вихідному положенні.

На "раз" — присісти на обох ногах у глибоку присядку (рис. 57).

На "два" — зводячись із присідання, скочити на п'ятку правої ноги, підтягуючи; ліву ногу носком до коліна правої, ззаду неї. Коліно лівої ноги зігнути у виворітному положенні. Корпус та голову нахилити праворуч. Ліву руку підвести долонею до потилиці. Так само рух повторюють з лівої ноги.

Вправа виконується вісім разів з кожної ноги ного супроводу.



раз по черзі й займає 16 тактів музич-  
Рис. 57.

### Вправа 91. Присядка з почерезним винесенням ніг назад на підйом.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Музичний розмір — 2/4. У характері українського танцю.

1—2-й такти вступу відкрити праву руку на другу позицію, долонею вгору.

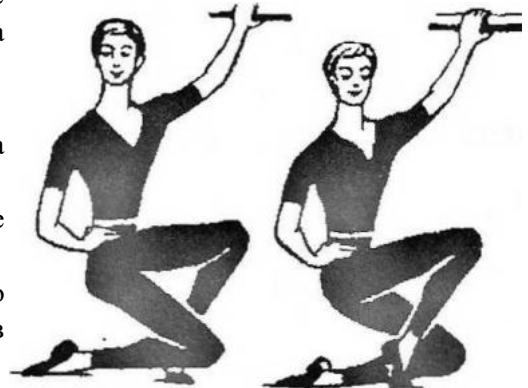
На "раз" — присісти на ліву ногу в глибоке присідання. Водночас праву ногу опустити на підйом, мало не торкаючись коліном підлоги.

Коліна обох ніг спрямовані вперед (рис. 58).

На "два" — перескочити з лівої ноги на праву, не підводячись із присідання.

Ліву ногу опустити на підйом, мало не торкаючись коліном підлоги.

Вправа повторюється від восьми до шістнадцяти разів і займає шістнадцять тактів музичного супроводу.



раз

два

### Вправа 92. Вихиляс на глибокому присіданні.

**Вихідне положення** — перша позиція ніг; обличчям до станка.

**Музичний розмір** — 2/4.

У характері українського танцю.

1—2-й такти вступу — стояти у вихідному положенні.

На "раз" — опуститися на ліву ногу в глибоке присідання, водночас праву ногу поставити на коліно, повертаючи його всередину ліворуч. Підйом правої ноги витягнутий.

На "два" — підскочити на лівій нозі, не підводячись із присідання, і водночас праву ногу винести праворуч на п'ятку, з витягнутим підйомом та коліном. З цього положення рух виконують з іншої ноги.

Рух повторюють тричі, не зводячись. На 4-й такт підвестися з присідання і стати у вихідне положення.

Далі рух виконують з лівої ноги.

### **Вправа 93. Закладка робочої ноги на коліно опорної.**

**Вихідне положення** — перша позиція ніг.

**Музичний розмір** - 2/4.

У характері українського танцю.

1—2-й такти вступу — відкрити праву руку на другу позицію долонею вгору.

1-й такт. На "раз" - опуститися на обох ногах у глибоке присідання.

На "два" — підскочити на лівій нозі, не підводячись із присідання, водночас праву ногу закласти ступнею на коліно лівої.

2-й такт. На "раз" — перескочити з лівої ноги на праву, не підводячись із присідання, а ліву ногу ступнею закласти на коліно правої.

На "два" - з підскоку звестися з присідання і стати у вихідне положення.

Вправа виконується чотири рази і займає вісім тактів музичного супроводу.

### **Вправа 94. Почережне відкидання ніг з боку в бік.**

**Вихідне положення** — перша позиція ніг, обличчям до станка.

**Музичний розмір** - 2/4.

У характері українського танцю.

1—2-й такти вступу - стояти у вихідному положенні.

На "раз" — присісти на ліву ногу в глибоке присідання, відкидаючи праву ногу вбік на п'ятку. Коліно правої ноги витягнути.

На "два" — з легкого підскоку перескочити на праву ногу, не підводячись із присідання, і відкинути ліву ногу вбік на п'ятку. Коліно лівої ноги витягнути.

Вправу повторюють від восьми до шістнадцяти разів.

Рух ускладнюють: почережним відкиданням ніг з боку в бік у повітря на 45°, не підводячись із присідання.

### **Вправа 95. Підготовка до розніжки.**



**Вихідне положення - перша позиція ніг; обличчям до станка. Музичний розмір - 2/4.**

У характері українського танцю.

1 -2-й такти вступу - стояти у вихідному положенні.

На затакт "*Г*" - з легкого підскоку різким кидком водночас розкрити обидві ноги . в сторони у повітря, з витягнутими колінами та підйомом. На "*раз*" — глибоке присідання за першою позицією.

На "*/"* - не підводячись, з легкого підскоку різким кидком водночас розкрити , обидві ноги в сторони у повітря з витягнутими колінами та підйомом. На "*два*" — глибоке присідання за першою позицією. Рух виконується від восьми до шістнадцяти разів.

**Вправа 96. Присядка з вихиласом та кидком ноги на 45°.**

Вихідне положення — перша позиція ніг; обличчям до станка.

Музичний розмір - 2/4.

У характері українського танцю.

1—2-й такти вступу — стояти у вихідному положенні.

1-й такт. На "*раз*" — глибоке присідання за першою позицією.

На "*два*" — підскочити на лівій нозі, водночас праву ногу опустити на коліно, повертаючи його всередину ліворуч, підйом правої ноги витягнутий.

2-й такт. На "*раз*" — підскочити на лівій нозі, підводячись із присідання, водночас праву ногу винести праворуч на п'ятку з витягнутим коліном.

На "*два*" - підскочити на лівій нозі, підводячись із присідання, водночас праву ногу І з витягнутим коліном та підйомом винести кидком угору праворуч у повітря на 45°.

Так само рух виконують з лівої ноги.

Рух ускладнюють: виконанням присядки з вихиласом та супровідним кидком ноги вбік на 90°.

**Вправа 97. Підготовка до повзунка.**

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Музичний розмір - 2/4.

У характері українського танцю.

1-2-й такти вступу - глибоко присісти за шостою позицією, відкриваючи праву руку на другу позицію, долонею вгору.

На "*раз*"—праву ногу винести вперед на п'ятку з одночасним легким підскоком на півпальцях лівої ноги.

На "*два*" — праву ногу повернути в шосту позицію, водночас підскочивши на півпальцях лівої ноги. Далі рух виконують з лівої ноги. Вправа повторюється від восьми до шістнадцяти разів і займає 16 тактів музичного супроводу вправи 68.

**Вправа 98. Повзунок.**

Основи народно-сценічного танцю

171

Вихідне положення - шоста  
позиція. Музичний розмір  
— 2/4.

У характері українського танцю.

1—2-й такти вступу — глибоко присісти за шостою позицією, відкриваючи праву руку на другу позицію долонею вгору.

На "раз" — з легкого підскоку присісти в глибоке присідання на правій нозі, водночас ліву ногу винести вперед у повітря з витягнутим підйомом та коліном (рис. 59).

На "два" — з легким підскоком перескочити на підтягнуту під себе праву ногу, ліву ногу винести вперед у повітря з витягнутим підйомом та коліном.

Рух повторюється від шістнадцяти до тридцяти двох разів і займає шістнадцять тактів музичного супроводу вправи 68.

### Вправа 99. Одночасне відкидання обох ніг уперед.

Вихідне положення - шоста позиція ніг.

Музичний розмір - 2/4.

У характері українського танцю. Може бути виконаний у характері російського танцю. 1—2-й такти вступу - відкрити праву руку на другу позицію долонею вгору.

1-й такт. На "раз" - глибоко присісти за шостою позицією (рис. 60). На "/\*" — підскочити з різким кидком обох ніг уперед у повітря з витягнутими колінами та підйомом. Корпус подати вперед.

На "два" — глибоко присісти за шостою позицією.

На "ї" - підскочити з різким кидком обох ніг вперед у повітря з витягнутими колінами та підйомом.

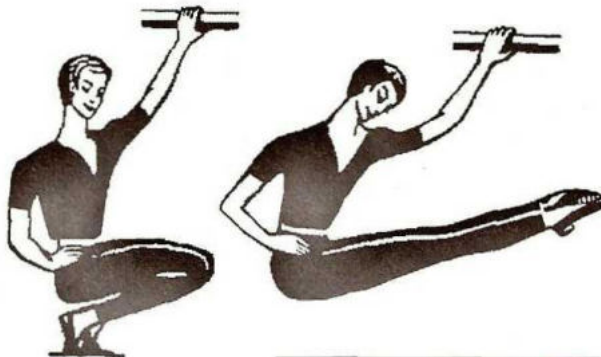
2-й такт. На "раз" - опуститися в глибоке присідання за шостою позицією.

На "два" - підвестися з глибокого присідання, ставши у вихідне положення.

Рух повторюють від восьми до шістнадцяти разів. Музичний супровід той, що і до вправи 68.



раз Рис. 59.



раз Рис. 60.

## Е Перегинання корпусу та *Port de Bras*

Ці вправи виховують пластичність, рухомість корпусу, координацію та виразність рухів у народно-сценічних танцях.

**Вправа 100.** Перегинання корпусу назад та вбік з кроку на одну-ногу та згинанням у коліні *разі* ноги на *passé*.

Вихідне положення - п'ята позиція ніг, права нога попереду, обличчям до станка. Музичний розмір - 3/4.

У характері спортивного танцю. Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти музичного супроводу). 1—4-й такти — стояти у вихідному положенні.

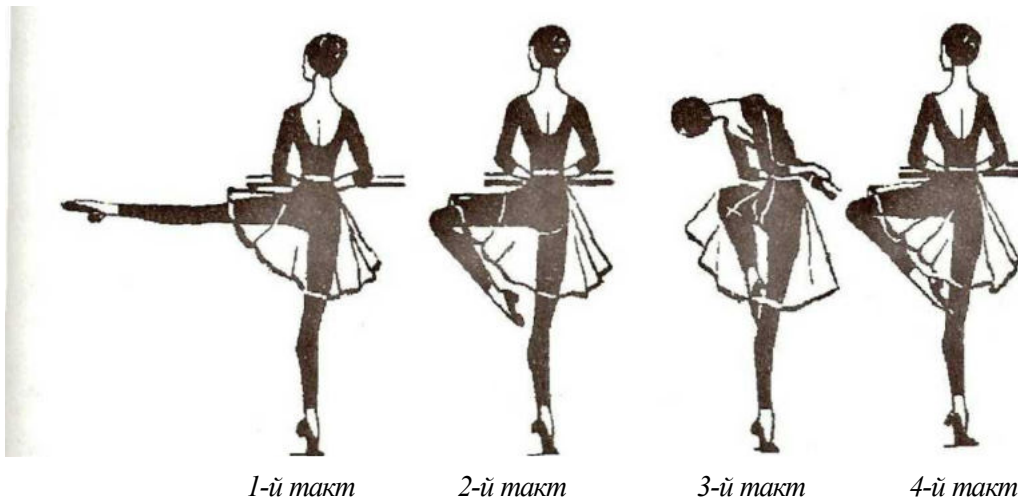
1-й такт. На "*раз*" — крок правою ногою праворуч на високі півпальці, ліву ногу з витягнутим підйомом та коліном підняти ліворуч на 90° (рис. 61). На "*два-три*" — пауза.

2-й такт. На "*раз*" — ліву ногу зігнути в коліні і підвести носком до коліна правої ноги у виворітне положення. Голову повернути до правого плеча. На "*два-три*" — пауза.

3-й такт. На "*раз-два-три*" -перегнути корпус назад, не закидаючи голову. 4-й такт. На "*раз*" — випростати корпус. На "*два-три*" — пауза.

5—8-й такти. Так само рух виконується з лівої ноги ліворуч.

9-12-й такти. Ті ж самі рухи, що й на 1—4-й такти, але корпус перегнути праворуч. Під час перегинання ліву руку винести в третю позицію (через другу позицію). Коли корпус вивірнити, ліву руку перевести на другу позицію долонею вгору.



1-й такт

2-й такт

3-й такт

4-й такт

Рис. 61.

13—16-й такти. Ті ж самі рухи, що на 9—12-й такти, але рух виконувати з лівої ноги ліворуч. Одночасно з кроком лівої ноги ліворуч ліву руку кладуть на станок (на "раз" 13-го такту).

Уся вправа повторюється чотири рази підряд і займає шістнадцять тактів музичного супроводу.

### Вправа 101. Перегинання корпусу з обертанням на 360°.

Вихідне положення - п'ята позиція ніг, права нога попереду; обличчям до станка. Музичний розмір - 3/4 (або 3/8). У характері спортивного танцю.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти музичного супроводу). 1—4-й такти - стояти у вихідному положенні.

На затакт "і" — злегка присісти на лівій нозі, водночас праву ногу відділити від підлоги.

1-й такт. На "раз" — через високе *passé* праву ногу поставити на високі півпальці біля носка лівої ноги спереду неї.

На "два-три" - повернути корпус ліворуч на 180° (спиною до станка), сильно прогнувши спину.

Обидві ноги на високих півпальцях, коліна витягнуті, руки на станку, голову повернути праворуч.

2-й такт. На "раз" - продовжуючи повертатися ліворуч, стати обличчям до станка, голову повернути до лівого плеча. На "два-три" — пауза.

Рух продовжувати виконувати далі з правої ноги.

Вправа виконується чотири рази ліворуч та чотири рази праворуч і займає шістнадцять тактів музичного супроводу.

### Вправа 102. Обертання на 360° через другу позицію.

Вихідне положення - друга позиція ніг, обличчям до станка, коліна витягнуті. Музичний розмір - 2/4 (або 6/8). У характері іспанського танцю.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13—16-й такти музичного супроводу).

1-4-й такти - стояти у вихідному положенні.

1-й такт. На "раз" - крок правою ногою ліворуч ззаду лівої (схрещена друга позиція). Голову повернути до лівого плеча.

На "два" - зняти праву руку із станка і повернути корпус праворуч на 180° (спиною до станка, беручись правою та лівою руками за станок знизу).

2-й такт. Прогнути спину, відтягуючись від станка.

3-й такт. На "раз" — крок лівою ногою праворуч спереду правої (схрещена друга позиція). Голову повернути до правого плеча.

На "два" - відокремити ліву руку від станка і повернути корпус праворуч на 180° (обличчям до станка, кладучи на нього обидві руки). Погляд спрямований уперед. 4-й такт - пауза.

Рух виконують із просуванням уздовж станка в обох напрямках. Під час виконання вправи відбувається поворот корпусу через бічне положення. Рух виконується чотири рази праворуч та чотири рази ліворуч і займає шістнадцять тактів музичного супроводу.

### Вправа 103. Розтяжка в четвертій позиції з перегинанням корпусу вбік.

Вихідне положення — п'ята позиція ніг, права нога попереду, обличчям до станка. Музичний розмір - 6/8 (3/4 або 4/4).

## Основи народно-сценічного танцю

У характері молдавського танцю. Може виконуватись у характері польського та угорського танців.

Підготовка - 2 такти музичного вступу.

1-й такт - стояти у вихідному положенні.

2-й такт - праву ногу відкрити праворуч на 25°.

1-й такт. Перескочити на праву ногу праворуч, водночас ліву ногу провести праворуч позаду правої, ставлячи її на півпальці п'яткою назовні та витягнувши в коліні (розтяжка в другу схрещену позицію в *demi-plié* на правій нозі). Голову повер-: нути праворуч, поступово нахилити корпус праворуч, не відхиляючи його назад. Ліву руку вивести в третю позицію.

2-й такт. Випростати корпус, не зводячись із розтяжки. Погляд спрямований уперед, ліву руку покласти на станок, зробити *fondu* лівою ногою (з розвертанням коліна лівої ноги з невиворітного положення у виворітне) та віднести її ліворуч на 25°, підводячись із присідання на правій нозі, голову повернути ліворуч.

Далі рух так само виконують з лівої ноги ліворуч.

Вправа виконується вісім разів і займає шістнадцять тактів музичного супроводу.

### Вправа 104. Хвилеподібний рух.

Вихідне положення — шоста позиція ніг, ліва рука на станку, права - в підготовчій позиції. Музичний розмір — 3/4 (6/8 або 4/4).

У характері східного танцю. Може виконуватись у характері молдавського, болгарського та спортивного танців.

Підготовка — 2 такти музичного вступу.

1-й такт - звестися на півпальці обох ніг.

2-й такт — підняти праву руку вперед угору вище рівня першої позиції долонею вниз, погляд спрямований на кисть руки (рис. 62).

1-2-й такти. Глибоко присісти за шостою позицією, проводячи праву руку вверх назад-униз вперед (круговим рухом) до рівня плеча, водночас нахилаючи корпус уперед грудьми до колін. Голову повернути праворуч.

3-й такт. Підвестися з глибокого присідання на півпальці обох ніг, роблячи корпусом хвилеподібний рух (сильним рухом штовхнути стегна вперед, закінчуючи поштовх грудьми). Рух закінчується прогинанням корпусу назад.

4-й такт. Повторити хвилеподібний рух корпусу через невеличке присідання на обох ногах, закінчуючи його на півпальцях. Правою рукою зробити поштовх від себе через зігнутий лікоть.



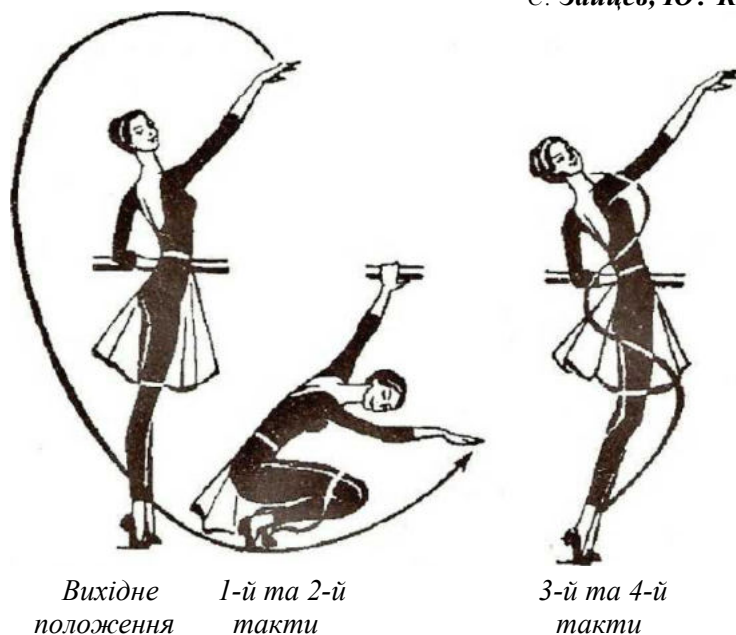


Рис. 62.

Рух повторюють далі.

Вправа виконується по два рази з правої та лівої ніг і займає 16 тактів музичного супроводу.

Вправа **105**. Підготовча вправа для виконання "кільця".

Вихідне положення — опуститися на коліна обох ніг на відстані другої позиції, сідаючи на витягнуті підйоми, зведені разом. Музичний розмір —  $2/4$  (або  $4/4$ ). У характері українського танцю.

На 4 такти музичного вступу — корпус нахилити вперед, а руки відвести назад, голову опустити вниз (рис. 63).



Рис. 63.

1-й такт. На "раз" — підняти корпус і рвучко виштовхнути стегна вперед угору, відхиляючись назад. Руки кидком винести вгору в третю позицію, не закидаючи їх назад, голову повернути праворуч»

На "два" - корпус продовжувати нахилити назад (у "кільце"). 2-й такт. На "раз" — повернутись у вихідне положення. На "два" - пауза. Вправа виконується вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

### Приклади побудови уроків

(Вправи біля станка)

#### Урок перший

**Напівприсідання та глибоке присідання** за першою, другою та п'ятою позиціями (вправа 1). Виконуються два *demi-plié* та одне *grand plié*. В характері російського танцю.

**Battement tendu № 4** (вправа 10). Виконувати по одному руху "хрестом" (два "хрести" — носком у підлогу, два "хрести" — на 25° у повітрі). В характері російського танцю.

**Наскрізнi великі кидки** вперед-назад через першу позицію (вправа 15). Виконувати: вперед, назад, вперед, пауза 1/8; назад, вперед, назад, пауза 1/8. Далі сім *jeté* вперед, назад і пауза 1/8. Вправа повторюється, починаючи з руху назад. Загалом треба виконати комбінацію рухів по чотири рази з кожної ноги. В характері італійського танцю — тарантели.

**Вистукування** — удари каблукom опорної ноги об підлогу, коліно напівігнуте, та півпальцями, акцентуючи кожну чверть. Робоча нога на *coup-de-pied*. Виконувати сім разів та поворот з іншої ноги на 180°. Повторити двічі із кожної ноги почергово, далі *вправа 33* — по чотири рази з кожної ноги почергово. В характері російського танцю.

**Battement tendu № 5** (вправа 11). Виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері російського танцю.

**Battement tendu № 2** (вправа 8) та два *tendu* вперед і на носок. Коліно опорної ноги напівігнуте. Корпус нахилити праворуч. Виконується по чотири рази з кожної ноги по черзі. В характері іспанського танцю.

**Rond de jambe par terre** (вправа 41). Виконувати два рази по 1/4 та три рази по 1/8 з паузою на останню восьму.

Вправа повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері угорського танцю.

**Танучі повороти** (вправа 77). Виконується з нахилом корпусу, на півпальцях, з витягнутими колінами та на півпальцях у *demi-plié* по одному разу попеременно. Повторити по чотири рази з кожної ноги. В характері східного танцю.

**Середній battement** — *ебіс* (вправа 16). Виконується вісім разів без присідання на опорній нозі та вісім разів з присіданням на опорній нозі, з нахилом корпусу, В характері матроського танцю.

**Battement développé** (вправа 54) - з одинарним акцентом п'ятки опорної ноги. Виконується по одному руху "хрестом" (чотири "хрести" з кожної ноги). В характері угорського танцю.

**Іспанське вистукування** (вправа 36). Виконується по вісім разів по черзі з кожної ноги. **Підготовка до pas tortillé** (до змійки) та **pas tortillé** (вправи 39 та 40). Виконуються по одному разу поперемінно кожна вправа (по 4 рази з кожної ноги). В характері матроського танцю.

**Великі кидки з підбивкою** (вправа 57). Виконується по одному руху "хрестом", по чотири "хрести" з кожної ноги. В характері польського танцю.

**Зіскоки на п'ятки** (вправи 70 та 71). Виконуються по вісім разів кожна вправа. В характері російського танцю.

### Урок другий

**Напівприсідання та глибоке присідання** за шостою, першою позиціями - два *demi plié* та одне *grand plié* (вправа 2). Виконується з кожної ноги по 4 рази. В характері російського танцю.

**Battement tendu № 4** (вправа 10, *другий варіант*). Зробити по чотири "хрести" з кожної ноги. В характері російського танцю.

**Battement tendu № 1** (вправа 7). Виконується "хрестом" по одному руху (чотири "хрести" з кожної ноги). В характері румунського танцю.

**Battement tendu jeté** (вправа 14). Виконується по одному руху "хрестом" (чотири "хрести" з кожної ноги). В характері молдавського танцю.

**Battement tendu № 3** (вправа 9). Виконується по одному руху "хрестом" (чотири "хрести" з кожної ноги), але два "хрести" зробити повільно, а два інших — швидко (із зміною темпу). В характері російського танцю.

**Rond de pied** (вправа 42, *другий варіант*). Виконується по вісім разів з кожної ноги. В характері молдавського танцю.

**Підготовка до вірвовочки з підніманням на півпальці** (вправа 45, *перший варіант*). Виконується двічі по три *passé* з паузою на останню чверть та підготовка до піруету (вправа 59). Рух повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері угорського танцю.

**Підготовка до battement fondu** (вправа 49). Виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері східного танцю.

**Flic-flac** (вправа 17). Виконується вісім разів убік та по одному руху "хрестом" (два "хрести" з кожної ноги), у характері російського танцю.

**Battement développé** (вправа 54, *перший варіант*). Виконується вперед, назад, вбік і закінчується одинарним ключем — боказо (вправа 69). Рух повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері угорського танцю.

**Вистукування — дріб п'ятко-носовий** (вправа 30). Виконується двічі з переступанням і 3 рази підряд (вправа 30, *перший варіант*). Рух повторюється чотири рази з кожної ноги. В характері російського танцю.

**Віяло** (вправа 23). Виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері чеського танцю.

**Великі кидки з підбивкою із згинанням робочої ноги на passé** (вправа 57, *перший варіант*). Виконується по чотири "хрести" з кожної ноги. В характері польського танцю.

*Cabriole* (вправа 78, *другий варіант*). Виконується чотири рази з кожної ноги по черезно. В характері українського танцю.

*Жабка* (вправа 87) та присядка з почерезним винесенням ноги вбік на п'ятку (вправа 85, *другий варіант*). Зробити вісім жабок та вісім присядок з переміною ніг. У характері українського танцю.

## Урок третій

*Нанієприсідання та присідання* за першою, другою та п'ятою позиціями (вправа 1). Після кожного *demi-plié* та *grand plié* підніматися на півпальці обох ніг (*relevé*). В характері російського танцю.

*Battement tendu* — вивести ногу вперед носком у підлогу, провести вбік на каблук, знову назад — носком у підлогу, поставити в п'яту позицію ззаду. Далі рух продовжується у зворотному порядку - назад, убік, вперед. Рука - на талії. Ному винести вперед на 45° (зводяться на півпальці, провести по колу назад, поставити в п'яту позицію в *demi-plié*) руку відкрити на другу позицію долонею вгору). Так само рух продовжується у зворотному порядку. Руку закрити на талію. Вправа виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері молдавського танцю.

*Наскрізнi маленкi кидки* вперед-назад через першу позицію (вправа 15). Виконується двічі, потім — сім кидків підряд без паузи. Після цього зробити піке вперед (по черезно з кожної ноги) у тому ж ритмічному малюнку (3, 3, 7). Опорна нога на *demi-plié*. Далі рух виконується лівою ногою: наскрізнi кидки назад-вперед (3,3,7) та піке назад. Корпус при виконанні піке вперед відхилити назад, а при виконанні піке назад - нахилити вперед. Вправа повторюється по 4 рази з кожної ноги. В характері італійського танцю.

*Battement tendu № 3* (вправа 9). Виконується вперед на *croisé*, вперед на *effacé*, назад на *écarté* та колу пал очка вбік (носок, п'ятка) з акцентом на опорній п'ятці. Закінчити у п'ятій позиції назад. Далі рух повторюється у зворотному напрямі: назад на *croisé*, назад на *effacé*, вперед на *écarté* та колупалочка вбік. Вправа виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері російського танцю.

*Rond de jambe* (вправа 41) та *rond de pied* (вправа 42). Виконується один раз *fond de jambe* (на два такти) та два рази *rond de pied* (на два такти). Комбінацію вправ повторити по чотири рази з кожної ноги. В характері польського танцю.

*Підготовка до вірьовочки* (вправи 45 та 46). Кожна виконується по черзі один раз. Загалом повторюється по вісім разів з кожної ноги. В характері угорського танцю.

*Battement fondu* (вправа 50). Виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері східного танцю.

*Flic-flac з переступанням* (вправа 19) та *double flic* (вправа 21). Виконується по чотири "хрести" з кожної ноги. В характері циганського танцю.

*Battement développé з подвійним ударом опорної п'ятки* (вправа 54, *другий варіант*). Виконується вперед, через *passé* - назад, вбік. Далі опускання на коліно робочої

ноги (вправа 62, 2-й такт). Комбінація повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері угорського (академічного) танцю.

*Вистукування* - підготовка до ключа (вправа 28, *другий варіант*), далі - дрібний хід (виконуються по черзі: один такт—підготовка до ключа, другий такт—дрібний хід на місці). Загалом комбінація повторюється по вісім разів з кожної ноги. В характері російського танцю.

*Віяло* (вправа 23) та *підготовка до гойдалки* (вправа 74). Виконується один раз вправа 23, два рази вправа 74. Загалом комбінація по чотири рази повторюється з кожної ноги. В характері матроського танцю. Треба мати на увазі, що підготовка до гойдалки (вправа 74) виконується один раз обличчям до станка, другий раз — спиною до станка.

*Великі кидки з підбивкою* з пози *écartée* вперед у позу *écartée* назад (вправа 57, *четвертий варіант*). Виконується по вісім разів з кожної ноги. В характері молдавського танцю.

*Зіскоки на п'ятки* (вправа 70, *перший варіант*).

1-й такт. Зіскочити на п'ятки вперед убік, але замість зіскоку за першою позицією зробити зіскок на всю ступню за другою позицією в *demi-plié*.

2-й такт. На "раз" — опуститися на праве коліно; на "і" — перескочити на ліве коліно, не підводячись з колін; на "два\*\*" — зіскочити на п'ятки за другою позицією; на "і" — зіскочити на півпальці за першою позицією. Вправа виконується чотири рази. В характері російського або українського танцю.

## Урок четвертий

*Присідання* за шостою та четвертою позиціями з перегинанням корпусу (*справа 5*). Виконується по два рази з кожної ноги по черезно. В характері іспанського танцю.

*Battement tendu* (вправа 10). Виконується двічі вперед; два піке вперед (носком у підлогу), далі перевести ступню на п'ятку, присідаючи на опорній нозі, підняти робочу ногу на 45° (коліно опорної ноги витягується). Зробити два круги ступнею *en dehors* та поставити в п'яту позицію. Комбінація розрахована на чотири такти і виконується так само вбік та назад (по два "хрести" з кожної ноги по черезно). В характері російського танцю.

Наскрізні маленькі кидки, вперед-назад через першу позицію з проковзуванням на опорній нозі (вправа 15, *другий варіант*). Виконується сім разів підряд, закінчується в п'ятій позиції попереду. Далі робиться *battement jeté* з

акцентом п'ятки опорної ноги (вправа 14) - один "хрест". Рух виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері італійського танцю.

*Battement tendu* № 3 (вправа 9). Виконується вперед правою ногою, назад—лівою ногою і далі *battement tendu* № 5 (вправа 11), потому робиться вистукування (вправа 33) та почерезне розвертання п'яток, що починається з лівої ноги. Комбінація розрахована на вісім тактів і повторюється по два рази з кожної ноги. За другим разом рух починається правою ногою назад, лівою вперед. В характері російського танцю.

Вісімка з *demi-plié* (вправа 44, *перший варіант*). Наприкінці другої вісімки виконується поворот до станка на 360° (на рахунок "три" 4-го такту). Робити по чотири вправи з кожної ноги. В характері іспанського танцю.

Підготовка до вірьовочки із стрибком на опорній нозі (вправа 45, *другий варіант*). Виконується чотири *passé*, далі вправа 82 - пірует *en dehors* на лівій нозі (два рази по одному піруету). Комбінація повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері угорського танцю.

*Battement fondu* на 90° (вправа 50, *другий варіант*). Виконується по два рази з кожної ноги. Повторити чотири рази. В характері східного танцю.

*Flic-flac* убік з переступанням (вправа 18). Виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері циганського танцю.

*Battement développé* з підніманням на півпальці (вправа 54, *перший варіант*). Виконується вперед, через *passé* — назад, *grand rond de jambe* вперед до пози *tire-bouchon* в *demi-plié*, звестися на півпальці і поставити ногу в п'яту позицію, повертаючись на 180°. Вправу закінчити притулом іншої ноги. Далі рух повторюється з другої ноги. Комбінація виконується чотири рази почерезно. В характері угорського (академічного) танцю.

Вистукування — ключ російський (вправа 29) та колупалочка (вправа 34). Виконуються по одному разу кожна почерезно і повторюються по 4 рази з кожної ноги. В характері російського танцю.

Віяло з одночасним підскоком на півпальцях опорної ноги (вправа 23, *другий варіант*) і *pas tortillé* (вправа 40, *другий варіант*). Перша вправа виконується один раз, наступна — два рази з підніманням на півпальці (одинарним та подвійним). Комбінація повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері матроського танцю.

Великі кидки з опусканням на коліно (вправа 62). Виконується чотири рази з кидком ноги вперед та чотири рази — назад. Коли рух робиться назад, то опускання на коліно буде теж на робочу ногу. Вправа повторюється з іншої ноги. В характері польського танцю.

*Cabriole* (вправа 78) та гойдалка (вправа 75). Виконується чотири *cabrioles* з , обох ніг почерезно та дві гойдалки. В характері матроського танцю.

Присядка - одночасне відкидання ніг уперед (вправа 99). Виконується вісім разів. В характері українського танцю.

### Урок п'ятий

**Присідання "кільцеве"** - обличчям до станка (вправа 3). Виконується по чотири рази з відтягуванням корпусу назад та чотири рази у зворотному напрямі. В характері молдавського танцю - хора.

**Battement tendu № 1** (вправа 7) та **battement tendu № 4** (вправа 10). Виконуються два **battement tendu № 1** вперед та один **battement tendu № 4** - починати п'яткою, тоді носком, поставити в п'яту позицію та відвести вбік. Далі рух повторюється вбік і назад ("хрестом"). Зробити по два "хрести" з кожної ноги. В характері румунського танцю.

Наскрізні маленькі кидки вперед-назад (вправа 15). Виконуються два рази по три кидки з паузою та сім кидків підряд, після цього зробити **emboité** вперед на 90° у тому ж ритмічному малюнку (3,3, 7). Корпус дуже відхилити назад, прогинаючись ; під лопатками. Далі вправу повторити лівою ногою назад і зробити **emboité** назад на 90°, дуже нахилиючи корпус уперед. Рух повторюється чотири рази з кожної ноги по черезно. В характері італійського танцю.

**Battement tendu № 3** із підскоком на опорній нозі (вправа 9, *перший варіант*) та зіскоки на п'ятки (вправа 70, *другий варіант*). Виконати один "хрест" **battement tendu**



№ 3 та один "хрест" - зіскоки на п'ятки. Комбінація повторюється по два рази з кожної ноги. В характері українського танцю.

*Rond de jambe par terre* (вправа 41) та *rond de pied* (вправа 42). Виконати два *rond de jambe*, повільно — по два такти на один *rond ma* два *rond de pied* швидко по одному такту на один *rond*. Далі зробити *pas de bourrée en tournant en dehors* та підскік на півпальці обох ніг за п'ятою позицією в *demi-plié*. Комбінація рухів повторюється по два рази з кожної ноги. В характері молдавського танцю.

Підготовка до вірвовочки (вправи 45 та 46), далі вистукування (вправа 33). Виконують: вправу 45 — двічі, вправу 46 — двічі, вправу 33 — один раз. Комбінацію повторити по два рази з кожної ноги. В характері російського танцю.

*Battement fondu* на 90° з перегинанням корпусу (вправа 51). Виконується по чотири рази з кожної ноги по черезно. В характері східного танцю.

*Flic-flac* за шостою позицією із занесенням ноги в позу *attitude* (вправа 25). Виконується по вісім разів з кожної ноги по черезно. В характері циганського танцю.

*Battement développé* (вправа 54). Виконується із затакним піруетом перед кожним *en dehors* вперед, убік, назад в позу *attitude*. Далі—*demi-plié* в позі *attitude*, звестися на півпальці в позі *allongée*, поставити ногу в п'яту позицію ззаду та повернутися на 180° *en dehors* на півпальцях, підняти ліву ногу на *passé* і поставити її в п'яту позицію спереду. Далі вправа виконується з іншої ноги. Повторити комбінацію чотири рази з кожної ноги по черезно. В характері угорського (академічного) танцю.

Вистукування - відкидання ніг назад, з ударами півпальцями (вправа 32). Виконується по вісім разів з кожної ноги. В характері українського танцю (коломиїка, гуцулка).

Віяло на підскоку, *pas tortillé* та *rond de jambe en l'air*. Виконувати: віяло на підскоку (вправа 23, *другий варіант*) — один раз; подвійне *pas tortillé* (вправа 40, *перший варіант*) — один раз; два *rond jambe en l'air* підскік за п'ятою позицією на півпальці - в *demi-plié*. Вправа 2 3 - 2 такти музики, вправа 4 0 — 1 такт; *rond de jambe* та підскік — 1 такт. Комбінація повторюється по два рази з кожної ноги. В характері матроського танцю.

Великі кидки (вправа 66) — двічі правою та лівою ногами; (вправа 66, *перший варіант*) — двічі правою та лівою ногами. Комбінація рухів виконується по чотири рази з кожної ноги. В характері російського танцю.

*Cabriole* — "слід у слід" (вправа 78, третій варіант). Виконується вісім разів по черзі з кожної ноги. В характері українського танцю.

Повзунок (вправа 98). Виконується 16-32 рази. В характері українського танцю.

## Урок шостий

Глибоке присідання за першою, другою, п'ятою позиціями з перегинанням корпусу (вправа 6). Виконується по разу в кожній позиції з обох ніг. В характері російського танцю.

*Battement tendu* № 4 (вправа 10) та *battement tendu* № 3 (вправа 9), далі вистукування (вправа 30, перший варіант). Виконувати: вправу 10 — один раз уперед (1 такт); вправу 9 — один раз уперед (1 такт); вправу 30, перший варіант — двічі (2 такти). Так само повторити вбік і назад

("хрестом" ). Якщо вправа виконується назад, то дріб треба робити ззаду в третій позиції. Виконувати по два "хрести" з кожної ноги. В характері російського танцю.

**Battement tendu** № 7 (вправа 13) та зіскоки на п'ятки (вправа 70, другий варіант). Виконувати: вправу 13 — по одному разу один "хрест" (4 такти); вправу 70, другий варіант - один "хрест" (4 такти), до того ж зіскоки треба робити на чверть, тобто удвічі повільніше, ніж записана вправа. Комбінацію рухів повторюють по два рази з кожної ноги. В характері російського танцю.

**Rond de jambe par terre** (вправа 41), **rond de pied** (вправа 42, *другий варіант*), вісімка (вправа 44, *перший варіант*). Виконувати: вправу 41 - один раз (2 такти); вправу 42, другий варіант - двічі (2 такти); вправу 44, перший варіант - двічі (4 такти). Закінчувати поворотом ліворуч на півпальцях обох ніг (*soutenu en tournant en dedans*), т Комбінація рухів повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері польського танцю - мазурки.

Підготовка до вірвовочки (вправи 45-46 і 48). Виконувати: вправу 45 - два рази — назад, вперед (1 такт); вправу 46 — два рази — невиворітно, виворітно (1 такт); вправу 48 — два рази з акцентом п'ятки опорної ноги (1 такт) та подвійний притул правою ногою за п'ятою позицією попереду лівої (на "і-*деа*" 4-го такту). Комбінація рухів повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері угорського танцю.

**Battement fondu** (вправа 50) та **pas tortillé** (вправа 40, другий варіант). Виконувати: вправу 50 — один раз (1 такт); вправу 40, другий варіант один раз (1 такт). Комбінація рухів повторюється по чотири рази з кожної ноги. В характері угорського танцю.

**Flic-flac** з колупалочкою, підбивкою із занесенням у позу *attitude*.

1-й такт. На "*паз*" — притупити лівою ногою за шостою позицією.

На "f" - *flic* правою ногою вперед ліворуч, до станка.

На "два" - *flac* правою ногою до себе.

На "/" — *flic* правою ногою від себе вбік.

2-й такт. На "*паз*" - поставити праву ногу на п'ятку, коліно витягнути. На "f — перевести праву ногу на носок. На "*деа*" — перевести праву ногу на п'ятку.

На "і" — підбити правою ногою ліву ногу, приставити її в шосту позицію. Ліву [ ногу підвести до кісточки правої.

3—4-й такти. Виконується *flic-flac* із змахом у позу *attitude* (вправа 25). Комбінацію рухів виконують по чотири рази з кожної ноги. В характері циганського танцю. **Battement développé**.

Виконувати:

1-й такт. На "*паз*" — *passé* правою ногою, ліва на півпальцях, права рука в першій позиції.

На "*деа*" - *développé* вперед правою ногою носком угору, ліва нога на *demi-plié*. Корпус відхилився назад, права рука відкривається вбік долонею вгору.

2-й такт. На "*паз*" — звестися на півпальці лівої ноги, праву ногу провести вбік носком угору. Корпус вирівняти.

На "*деа*" - опустити праву ногу на п'ятку, ліва нога на *demi-plié*. Корпус нахилити праворуч, правою рукою показувати на носок правої ноги.

3-й такт. *Pas tortillé* правою ногою (вправа 40).

**4-й такт.** На "раз" — ковзнути правою ступнею (*flic*), проводячи її до кісточки лівої ззаду. На лівій нозі звестися на півпальці, корпус випростати. Права рука в другій позиції.

На "два" — провести праву ногу в позу *attitude croisée*, присідаючи на лівій нозі.

**5-й такт.** На "раз" - повернутися в позі *attitude* на **180°** до станка (*en dedans*), водночас звестися на півпальці лівої ноги. Праву руку покласти на станок, ліву - в першу позицію.

На "два" — присідаючи на лівій нозі в *demi-plié* (права залишається в позі *attitude*), ліву руку провести з першої на другу позицію.

**6-й такт.** На "раз" — повернутися в позі *attitude* на **180°** у зворотному напрямі від станка (*en dehors*) праворуч, водночас зводячись на півпальці лівої ноги. Ліву руку покласти на станок, праву - в першу позицію.

На "два" — присідаючи на лівій нозі в *demi-plié* (права залишається в позі *attitude*), праву руку провести з першої позиції на другу.

**7-й такт.** На "раз" — звестися на півпальці лівої ноги, водночас провести праву ногу вперед (*grand rond de jambe*).

На "два" - присідаючи на лівій нозі в *demi-plié*, підняти носок правої ноги вгору. Коліно правої ноги витягнути. Корпус відхилити назад. Права рука залишається в другій позиції.

**8-й такт.** На "раз" — опускаючи праву ногу в п'яту позицію, повернутись на півпальцях обох ніг на **180°** ліворуч до станка. Права рука в першій позиції.

На "два" - притупити лівою ногою. Праву руку - на станок. Ліву - на талію. Корпус нахилити ліворуч.

Далі рух повторюється з іншої ноги і виконується по два рази з кожної ноги по-черезно. В характері російського танцю.

Іспанське вистукування (вправа **38**, *перший варіант*, та **37**, *другий варіант*).

Виконувати: вправу **38**, перший варіант, **2** такти; вправу **37**, другий варіант, на **2** такти в повороті. Комбінацію рухів повторюють по чотири рази з кожної ноги.

Віяло на підскоку (вправа **23**, *другий варіант*), *flac* та подвійна гойдалка (вправа **75**, *перший варіант*). Виконувати:

**1 -й такт.** На "раз" — кидок правою ногою ліворуч до станка на **45°** з одночасним підскоком на півпальцях лівої ноги (коліно напівзігнуте). Корпус нахилити ліворуч. Голову повернути до лівого плеча.

На "і" - кидок правою ногою праворуч від станка на **45°** з одночасним підскоком на півпальцях лівої ноги. Корпус нахилити праворуч. Голову повернути до правого плеча.

На "два" - ковзнути ступнею правої ноги (*flac*), підтягуючи її до кісточки лівої ззаду неї. Корпус випростати.

На "і" — підскік на півпальці обох ніг, коліна напівзігнута.

**2-й** такт. Повторити рух 1-го такту з лівої ноги.

**3-й** такт. Повторити рух 1-го такту з правої ноги.

**4-й** такт. Повторити рух 1-го такту з лівої ноги.

**5-6-й** такти. Виконати віяло із підскоком (вправа **23**, *другий варіант*).

**7—8-й** такти. Виконати подвійну гойдалку обличчям до станка (вправа 75, *перший варіант*). Комбінація рухів повторюється по два рази з кожної ноги. В характері матроського танцю.

Великі кидки з перегинаннями корпусу (вправа 64) та розтяжкою (вправа 65). Виконувати: вправу 64 - чотири рази по черзі вперед і назад з правої ноги; вправу 65 - два рази по черзі з кожної ноги. Далі вправу повторити з лівої ноги. В характері іспанського танцю.

*Revoltade* на підскоку (вправа 79, *перший варіант*). Виконується по чотири рази з кожної ноги по черезно (8 тактів). У характері українського танцю.

## Урок сьомий

Присідання — вправа 5, але на 5-й такт зробити *demi-plié* і ступні розгорнути в першу позицію. На 6-й такт—поставити обидві ступні за шостою позицією і двічі підняти та притупити п'ятками обох ніг, коліна напівзігнуті. Далі рух продовжується, як записано у вправі 5 у характері іспанського танцю.

*Battement tendu* № 4 (вправа 10, *другий варіант*, музичний розмір — 2/4) та колу пал очка вбік (вправа 34). Виконувати: вправу 10, *другий варіант* - вперед на *croisé*, вперед *en face*, вперед на *effacé*, вправа 34 - рухи 1-го такту. Далі все зробити у зворотному порядку *battement tendu* № 4 назад на *croisé*, назад *en face*, назад *effacé* та колу па-лочка вбік. Виконується по два рази з кожної ноги. В характері російського танцю.

Вісімка на підлозі та у повітрі на 90° (вправа 44, *перший та другий варіанти*), далі *pas tortillé* (вправа 40, *перший варіант*) та змах робочої ноги спереду назад із шостої позиції в п'яту позицію. Виконувати: вправу 44, *перший варіант*, — два рази (4 такти), закінчити поворотом ліворуч на 180°.

На наступні 4 такти, починаючи з *demi-plié* за п'ятою позицією, зробити змах робочою ногою спереду назад (по колу) на 90° через *relevé* на *demi-plié* за п'ятою позицією. Далі знову перевести ногу по колу вперед у п'яту позицію і відразу ж відвести ногу вбік на 25°. На наступні 4 такти виконувати вправу 40 » один раз (2 такти) та вправу 40, *перший варіант* - два рази (2 такти). Комбінацію рухів повторити по два рази з кожної ноги. В характері молдавського танцю-Вистукування.

На затакт - підскочити на лівій нозі, праву, зігнувши в коліні, підняти коліном уперед.

1-й такт. На "раз" — правою ногою зробити подвійну віршовочку назад за п'ятою позицією. Ліву ногу відокремити від підлоги. Коліна напівзігнуті.

На "і" — ліву ногу винести вперед і поставити п'яткою на підлогу.

На "два" — перестрибнути на ліву ногу, ставлячи її на всю ступню. Праву ногу підвести до кісточки лівої ноги, попереду неї. Корпус нахилити ліворуч, погляд спрямувати до лівого плеча.

На "/" - носок правої ноги поставити на підлогу близько носка лівої. Коліна напівзігнуті.

2-й такт. На "раз" — вивести праву ногу вбік на п'ятку. Ліву ногу напівзігнута. Корпус нахилити праворуч.

На "і" — поставити праву ногу в п'яту позицію ззаду лівої. Корпус випростати.

На "два" — притупивши *лівою* ногою, приставити її до правої за п'ятою позицією.

На "Г" — підскачівши на лівій нозі, праву відірвати від підлоги.

3-й такт. На "два" - правою ногою подвійна вірьовочка назад за п'ятою позицією. Поворот на 360° праворуч на правій нозі. Лівою ногою закінчити поворот позаду близько кісточки правої ноги.

На "Г" — переступити на ліву ногу, коліно зігнути, праву - до кісточки лівої ноги попереду неї.

На "два" — винести праву ногу вперед праворуч і поставити п'яткою на підлогу. Корпус нахилити вперед (поза *effacée*).

На "і" — поставити праву ногу попереду лівої на півпальці.

4-й такт. На "раз" — підскачити на лівій нозі і, зігнувши коліно, праву ногу підняти вгору.

На "Г" — притупити правою ступнею попереду лівої.

На "два" - притупити лівою ступнею попереду правої, повертаючись на 180° ліворуч.

На "і" — підскачівши на правій нозі, ліву підняти коліном угору. Рух повторюється з іншої ноги. Далі виконувати його чотири рази. В характері російського танцю.

*Adagio* — виконується: на 4 такти — перші два піруети *en dehors* праворуч, *développé* вперед, *grand rond de jambe* назад в позу *attitude effacée* на півпальцях опорної ноги. Присісти в позі, *pas de bourrée en tournant* за себе. Наступні 4 такти — підскачити на опорній нозі і з замаху провести праву ногу на 90° по колу назад за себе в четверту позицію носком у підлогу. Перегинаючись назад, покласти праву руку на потилицю. Голову повернути ліворуч. Опорна нога на *demi-plié*. Опуститись на коліно правої ноги, повертаючи корпус ліворуч до станка. Праву руку покласти на талію. Вставати з коліна в позу *effacée* за четвертою позицією. Праву руку відкрити на другу позицію. Голову повернути ліворуч. Закінчується вправа подвійним ключем у повороті на 180°. Далі рух виконується з лівої ноги та повторюється чотири рази з кожної ноги по черзі. В характері угорського танцю.

Молдавське вистукування за шостою позицією, музичний розмір - 2/4.

1-й такт. На "раз" — крок правою ногою праворуч. Праву руку провести на другу позицію долонею вперед, корпус нахилити праворуч.

На "Г" - присідаючи на правій нозі, ліву відокремити від підлоги.

На "два\*\*" — приставити ліву ногу до правої за шостою позицією, коліна витягнути.

На "і" — присідаючи на обох ногах, відвести праву руку на третю позицію.

2-й такт. На "раз" — крок лівою ногою ліворуч, праву руку провести з третьої на другу позицію, корпус нахилити ліворуч.

На "і" - присідаючи на лівій нозі, праву відокремити від підлоги.

На "два" — приставити праву ногу до лівої за шостою позицією, коліна витягнути.

На "Г" — присідаючи на обох ногах, відвести праву руку на третю позицію.

3-4-й такти — повторити рухи 1-2-го тактів.

5-й такт. На "раз" — підскачити на правій нозі, піднімаючи вгору зігнуту в коліні ліву ногу. Коліна спрямувати вперед. Праву руку покласти на талію. Носок лівої ноги близько коліна правої.

На "Г" - перескочити на ліву ногу, піднімаючи вгору зігнуту в коліні праву ногу. Коліна спрямувати вперед. Носок правої ноги близько коліна лівої.

На "де»" - перескочити на праву ногу, піднімаючи вгору зігнуту в коліні ліву ногу.

На "Г" — притупнути лівою ногою за шостою позицією. Корпус різко нахилити вперед з акцентом.

**6-й** такт. Повторюються рухи **5-го** такту, починаючи з лівої ноги.

7-й такт. На "раз" — перескочити на праву ногу, піднімаючи вгору зігнуту в коліні ліву ногу.

На "?" - притупнути лівою ногою за шостою позицією.

На "два"<sup>9\*</sup>—перескочити на ліву ногу, піднімаючи вгору зігнуту в коліні праву ногу. На "і" — притупнути правою ногою за шостою позицією. 8-й такт. На "раз" — перескочити на праву ногу, піднімаючи вгору зігнуту в коліні ліву ногу.

На "і" — притупнути лівою ногою за шостою позицією. Коліно правої ноги витягується.

На "два" - підняти зігнуту в коліні ліву ногу вгору.

На "Г" - притупнути лівою ногою за шостою позицією. Корпус одночасно з притулом різко нахилити вперед. Коліно правої ноги витягується.

Рух повторюється з лівої ноги, починаючи з **5-го** такту, і виконується чотири рази по черезно з кожної ноги.

Іспанське вистукування з фліком та поворотом, музичний розмір — 2/4.

**1-й** такт. На "раз" — піднімаючись на півпальці лівої ноги, підняти праву ногу вбік на **90°**, ледь зігнувши в коліні. Праву руку відвести на другу позицію долонею донизу.

На "два" — поставити праву ногу в другу позицію, коліна в *сієті-рШ*.

**2-й** такт. На "раз" - підняти праву ногу, трохи зігнуту в коліні, вбік на **90°**. Права рука в другій позиції долонею вниз.

На "два" — праву ногу підвести до кісточки лівої попереду неї, ковзнувши півпальцями по підлозі (/7/с), та відразу ж повернутися на **360°** на лівій нозі ліворуч. Під час повороту півпальцями правої ноги ковзнути по підлозі (*Аас*).

**3-й** такт. На "раз" - присідаючи на лівій нозі, провести праву ногу під станок позаду лівої ноги, витягнутої в коліні.

На "два" - пауза в позі.

**4-й** такт. На "раз" - повернутися на лівій нозі праворуч на **360°**.

На "два" - праву ногу з акцентом поставити на півпальці в третю позицію попереду лівої. Корпус нахилити праворуч, права рука в першій позиції, голову повернути до правого плеча.

Рух повторюється по чотири рази з правої та лівої ніг по черзі.

Великі кидки з поворотами корпусу - *louie* (вправа 61) та обертасом-розтяжкою (вправа 63).

Виконується по одному разу кожна вправа та повторюється у зворотному напрямі. В характері польського танцю.