

Министерство образования и науки российской федерации  
Новокузнецкий институт (филиал) федерального  
государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
«Кемеровский государственный университет»

Е.Г.Монахова

## **СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ**

учебное пособие  
для студентов очной и заочной форм обучения  
по направлению подготовки  
44.03.01 «Педагогическое образование»  
по профилю подготовки "Физическая культура"  
(квалификация «бакалавр»).

Новокузнецк  
2016

УДК [796:793.3](075.8)

ББК 85.325.65я73

М77

Печатается по решению методического совета Новокузнецкого института (филиала) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет».

Рецензенты:

Ишкова Л.В., доктор педагогических наук, профессор, зав.кафедрой естественнонаучных дисциплин, менеджмента и экономики Новокузнецкого филиала Санкт-Петербургского института внешнеэкономических связей, экономики и права;

Кафедра физического воспитания Института физической культуры, здоровья и спорта Сибирского государственного индустриального университета (зав.кафедрой, кандидат педагогических наук Угольников О.А.)

**Монахова Е.Г.**

М77 Спортивные танцы : учеб. пособие для студентов по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» / Е.Г.Монахова; Новокузнец. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2016.– 232 с. – Библиогр.: с. 229–231. – ISBN 978-5-8353-1506-2.

В учебном пособии представлен базовый теоретический и практический материал для изучения дисциплины «Бально-спортивные танцы».

Предназначено для студентов III и IV курсов для студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» по профилю подготовки "Физическая культура" (квалификация «бакалавр»). Может быть полезным для аспирантов, преподавателей и специалистов в сфере физической культуры.

УДК [796:793.3](075.8)

ББК 85.325.65я73

ISBN 978-5-8353-1506-2

© Монахова Е.Г., 2016

© Новокузнецкий институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет», 2016

## Содержание

Предисловие.....	5
1. История развития и становления спортивного танца как олимпийского вида спорта. ....	8
1.1. Возникновение и развитие бальных танцев.....	8
1.2. Роль и значение бального танца в системе воспитания школьников. ....	16
1.3. Развитие спортивного танца в России. ....	18
2. Спортивно-танцевальные дисциплины виды соревнований. ....	26
2.1. Европейская программа танцев.....	26
2.1.1. Медленный вальс. ....	29
2.1.2. Танго. ....	39
2.1.3. Венский вальс. ....	49
2.1.4. Медленный фокстрот.....	76
2.1.5. Быстрый фокстрот.....	86
2.2. Латиноамериканская программа танцев ....	95
2.2.1. Самба. ....	96
2.2.2. Ча-ча-ча. ....	120
2.2.3. Румба. ....	134
2.2.4. Посадобль.....	151
2.2.5. Джайв.....	162
2.3. Программа 10 танцев.....	181
2.4. Программа Формейшн ....	181
2.5. Программа Секвей. ....	183
3. Организация соревнований по танцевальному спорту. ....	184
3.1. Формы и статус соревнований. ....	184
3.2. Участники соревнований ....	187
3.3. Место проведения и музыкальное сопровождение соревнований.....	188

3.4. Организация судейства на соревнованиях .....	190
3.5. Этапы соревнований .....	194
3.6. Определение результата соревнований .....	198
4. Основы обучения танцевальным движениям .....	205
Приложение 1 .....	213
Приложение 2 .....	220
Приложение 3 .....	221
Приложение 4 .....	227
Список литературы .....	230

## Предисловие

Спортивный танец как синтез спорта и искусства представляет собой богатейший вид творчества, отражающий в себе все красоты мира, которые может показать человек, используя лишь один инструмент – собственное тело: красоту звука и ритма, линии, чувства, силы, скорости, напряжения и расслабления, цвета, сексуальности, возможности тела человека как эластичного материала и как языка, понятного представителю любого этноса, а также красоту гармонии всех этих граней спортивного танца.

В спортивном танце спорт и искусство объединились самым органичным способом, являя зрителям гармонию сильных и красивых тел мужчины и женщины, слившихся единым ритмом и мелодией и отражающих всю широту оттенков проявления любви, гордыни, ревности, драмы, личностной яркости и индивидуальности каждого из партнеров. Именно это соединение и производит на зрителя ярчайшее впечатление, затрагивая самые различные направления его восприятия от психологии до физиологии.

Не менее глубокое влияние спортивный танец оказывает и на самих танцоров, поскольку необходимость тренировать свое тело, воображение, восприятие музыки, эмпатию, учиться искусству перевоплощения, тонко чувствовать характер музыки, танца и своего образа в нем, стиль – все это полностью меняет как внешний, так и внутренний облик танцора-спортсмена и неизмеримо его обогащает.

Двадцатый век стал веком бурного развития спорта, в нем появились новые виды и разновидности, в числе которых были те, родство которых с искусством танца очевидно без лишних доказательств – фигурное катание и танцы на льду, художественная гимнастика и спортивный танец.

Учебное пособие «Спортивные танцы» включает в себя программный материал по дисциплине «Бально-спортивные танцы» для студентов высших учебных заведений (квалификация «бакалавр») очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 44.03.01

«Педагогическое образование» по профилю подготовки "Физическая культура" (квалификация «бакалавр») в соответствии с требованиями ФГОС 3-го поколения.

Целью освоения дисциплины «Бально-спортивные танцы» является достижение понимания социальной роли танцевальной культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности, формирование мотивационно-ценностного отношения к общей культуре человека, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, овладение через спортивные танцы системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, а также приобретение опыта творческого использования практической танцевальной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Расположение учебного материала осуществлено по следующей логике.

В первой главе «История развития и становления спортивного танца как олимпийского вида спорта» рассмотрены вопросы истории танца как наиболее древнего направления двигательной активности человека. Освещены аспекты спортивного танца как вида спорта, раскрыты периоды становления спортивного танца в России и за рубежом.

Во второй главе подробно рассматриваются спортивно-танцевальные дисциплины и виды соревнований. Глава содержит подробную характеристику европейских и латиноамериканских танцев, историю их возникновения, национальный колорит, особенности исполнения и т.д.

Третья глава достаточно полно раскрывает особенности организации и проведения соревнований по спортивному танцу, а также содержит общие принципы и наиболее часто встречающиеся случаи подсчета результатов соревнований по специальной системе «Скейтинг».

В четвертой главе «Основы обучения танцевальным движениям» описаны методы обучения танцевальным движениям, этапы их

освоения, а также организационно-педагогические условия, необходимые для успешного освоения танцевальной программы.

В приложениях приведены словарь терминов, контрольные вопросы для проверки знаний и образцы документации соревнований.

Особенности изучения данной дисциплины заключаются в сочетании теоретических и практических занятий. В пособии приведены учебные танцевальные композиции с подробным описанием шагов танцоров.

Содержание учебного пособия обогатит студентов факультетов физической культуры специальными знаниями, умениями и навыками, поможет приобрести спортивный танцевальный опыт. Материалы, приведенные в пособии, могут быть использованы для организации учебных и внеучебных занятий по бально-спортивному танцу, для успешной подготовке к зачету, а также для самостоятельного использования студентами в качестве учебно-методической разработки.

Учебное пособие ориентирует студентов на овладение не только учебным материалом по спортивным танцам, но и знаниями по другим, смежным дисциплинам, что обеспечит разностороннюю образованность будущего педагога, его нравственность, воспитанность и хорошую подготовленность по спортивным танцам.

# **1. История развития и становления спортивного танца как олимпийского вида спорта.**

## **1.1. Возникновение и развитие балльных танцев**

Современная теория танца не дает однозначного ответа на вопрос о его возникновении. Большинство исследователей рассматривают танец как чисто человеческое приобретение, как социокультурный феномен:

– теория «чистой сексуальности» – происхождение танца носит чисто сексуальный характер: танец возник вследствие высвобождения эротизма (В.Кандинский, С.Н.Куракина);

– теория технологического процесса – причиной появления танцевальных движений является ритмический строй работы, технологические процессы (К.Бюхер, Г.В.Плеханов);

– теория «Homo ludens» – танец рассматривается как наиболее чистая и совершенная форма игры (Й.Хейзинга);

– теория утилитарности – в невербальный период развития человечества первые целесообразные движения, ставшие прообразом танца, носили утилитарный характер: любое целесообразное движение подчиняется определенному ритму, метру, организованным пространственно-временным условиям действия людей. Именно эти телодвижения и позы были предметом обучения, поскольку этого требовала природа, жизнь человека" (В.В.Селиванов);

– теория внесловесного диалога – танец как невербальная форма общения возник в процессе удовлетворения потребности первобытного человека в общении, жизненно необходимой коммуникативной связи. Язык танца являлся языком человеческих чувств: танцевальные движения использовались скорее не для обозначения, а для выражения реалий человеческой жизни (Э.Л.Мартинес, Е.К.Луговая).

Формой существования древнего искусства являлся синкретизм – нерасчлененное, органичное единство различных видов искусств: музыки, танца, поэзии, пения. Танец, родившись в недрах первобыт-



ного синкретизма, носил ритуально-магический характер и был необходимой частью любого обряда в жизни первобытного человека (сбор плодов, начало и завершение охоты, военный поход, рождение, свадьба и так далее). Танец в древнейшей культуре так же, как изобразительная и вербальная деятельность, имел не художественно-образный, а ритуально-магический характер.

Значение танца в первобытных обществах трудно переоценить: танец был первой древнейшей формой сознательного общения людей, и с тех пор он является неотъемлемой составляющей человеческого существования в любой части света, танец существует во все времена, среди всех народов и рас.

Впервые о танце упоминается в сборнике религиозных гимнов "Ригведа" (XI-XII в.в. до н.э.), в котором объясняется значение жестов, сопровождающих чтение религиозных гимнов в школе миметиков. В древнекитайском каноне "Ли-цзы" приводятся сведения о танцах и музыке, из которых состояли определенные религиозные ритуалы, существовавшие в XII- XIII в.в. до н.э. В древнеиндийской эпической поэме "Рамаяна" помимо ритуального значения танца указывается и на его воспитательное значение: процесс воспитания принцев включал в себя обучение танцу, пению, игре на музыкальных инструментах.

Таким образом, главная задача обучения танцу в этот период состояла в освоении системы жестов для отправления религиозных обрядов. Организованная ритмом пластика тела в танце имела преимущественное значение в культовых действиях.

В эпоху античности существовали развитые формы синкретического искусства, среди которых танец занимал ведущее место. О значении танца писали многие античные мыслители и поэты. В поэме Гомера "Одиссея" говорится:

"...Царь Алкиной, благороднейший муж из мужей финикийских, ты похвалился, что пляскою с вами никто не сравнится; правда твоя; то глазами я видел; безмерно дивлюся..." [3, с 278].

Платон в "Законах" утверждал, что молодых людей в Египте приучают к прекрасной музыке и "прекрасным танцам". Он полагал, что "...тот, кто не упражняется в хороводах – человек невоспитанный, а кто достаточно в них упражнялся, тот воспитан" [18, с.412].

Лукиан полагал, что танец влияет не только исполнителя, но и зрителя: "...пляска не только услаждает, но также приносит пользу зрителям, хорошо их воспитывает, многому научает. Пляска вносит лад и меру в душу смотрящего... Детей прежде всего надо обучать именно пляске" [12, с.582].

Сократ видел в танце одну из важнейших наук и считал его достойным изучения. В танце его привлекала строгая размеренность, изящество и стройность танцевальных движений, благородная осанка танцующего человека.

Для Пифагора и представителей пифагорейской школы танец – одно из основных средств формирования личности, символ физического воспитания граждан.

Аристотель рассматривал танец как телесную реакцию на эмоциональное состояние человека и, следовательно, как показатель его психического здоровья.

У древних греков танец был частью культа. Так как юноши в определенном возрасте были обязаны участвовать в религиозных обрядах и празднествах, то, начиная с 7 лет, мальчики под руководством наставника приобретали навыки обращения с оружием и, одновременно обучались музыке и танцам. Воспитание девочек также предполагало обучение танцам и пению, поскольку умение петь и танцевать было необходимо женщинам для участия в религиозных празднествах.

Каждый танец был посвящен кому-либо из обитателей Олимпа. Танец основывался на строгом соблюдении ритма, на сочетании движений рук с ритмическими шагами. Например, Аполлону посвящались плавные, торжественные танцы. В честь Диониса исполнялись экстатические пляски. Кроме того, были развиты пиррические воен-

ные и атлетические спортивные танцы, основная функция которых заключалась в эмоциональном самовыражении.

В Древнем Риме, как и в древней Греции, танцевальному искусству отводилась ведущая роль в эстетическом воспитании молодежи. Платон в своих сочинениях писал: "Обучение надо давать, так сказать, двойное: тело следует обучать гимнастическому искусству, а душу – для развития её добродетели – мусическому... (пляска) служит для придания здоровья, ловкости и красоты членам и частям самого тела... из ритмических движений состоит вся пляска..." [17, с.545].

В сравнении с древнегреческой система воспитания в Древнем Риме имела свои характерные особенности.

Во-первых, и музыка, и хореография в древнеримской традиции воспитания по содержанию и форме носили военный характер. В Спарте, например, всё было подчинено целям военной подготовки как мужчин, так и женщин. Поэтому танцы были лишены какой бы то ни было игривости и развлекательности. И музыка, и хореография были призваны воспитывать мужество, суровый нрав воина: с оружием и в доспехах танцующие представляли различные сценки боёв. Например, древние италийцы песнями и танцами воздавали почести богам, устраивая торжественные шествия в полном вооружении. Такие танцы требовали от древних римлян большой силы и выносливости, так как они исполняли пляску в шлеме, с мечом, копьем и щитом. Платон так описывал танцы римлян: "...Дева-Владычица... украсившись полным вооружением... исполнила свою пляску. Малым детям надо было бы в честь всех богов всегда украшаться оружием, усаживаться на коней, в пляску и движении, то быстрее, то медленнее..." [17, с.545-546].

Во-вторых, хотя в древнем Риме ни один праздник не обходился без музыки, пения и танцев, и каждый из этих видов искусства играл огромную роль и в религиозных обрядах, и при массовых зрелищах, и в повседневной жизни общества, они не были так тесно взаимосвязаны друг с другом, не составляли неразрывного единства.

Таким образом, во времена античности танцевальное искусство использовалось для достижения главной цели воспитания – гармонического развития личности, воплощения идеала калокагатии – единства умственного, нравственного, эстетического и физического совершенства человека.

В Средневековье отношение к танцу резко меняется. В период господства религиозного мировоззрения танец с его культом физической, телесной красоты считается воплощением бесовского начала. Поэтому танец полностью уходит в сферу народной неофициальной жизни. В это время возникают первые танцевальные каноны. В XII-XIV веках популярны уличные балеты, в которых выкристаллизовывались выразительные средства будущих классических балетов и будущих бальных танцев.

Особое развитие танец получает в эпоху Возрождения. Именно в эту эпоху танец получает большой толчок к дальнейшему развитию. Возникают новые танцевальные формы: медленные, плавные (павана, куранта) и быстрые (гальярда, вольта). В танцах появляются легкие прыжки и повороты, изящные позы (романеска). В 1661 году во Франции создается Королевская академия танца, разработавшая систему классической хореографии, которая сыграла большую роль в развитии балетного искусства. В эпоху Просвещения в Европе широко распространяются бальные танцы – гавот, полонез, менуэт. В XVIII веке танец приобретает развитую сюжетно-драматическую эмоциональную основу, что способствует развитию танцевального искусства.

В XVII веке танцы распространились по всей Европе: национальная стилистика обогащалась элементами танцев, заимствованных в других странах. В этих условиях роль создателя стилистики отдельных танцев взяла на себя Франция. Здесь в 1661 году была основана Академия танца, в обязанность которой входили регламентация стиля и манеры исполнения отдельных танцев.

На рубеже XIX-XX веков значительное влияние на развитие бального танца оказала танцевальная культура Америки. Интерес

специалистов бальной хореографии к поиску новых форм танцевальной культуры сосредоточился на представлении широкой публике народных танцев афро-латинского происхождения. Их увлекающая ритмическая структура вызывала самый живой интерес, чему в немалой степени способствовала активная пропаганда соответствующей музыки. Она звучала повсюду в живом исполнении многочисленных оркестров, демонстрирующих ее в своих оригинальных трактовках. Кроме того, в период конца XIX – начала XX столетия бальный танец приобрёл популярность и среди представителей рабочего класса, которые, подражая буржуазии, также стали посещать общественные танцевальные залы.

В первой половине XX века на мировой арене бального танца уже происходит формирование программы конкурсных соревнований, проходивших сначала в отдельных странах, а затем и в статусе международных. Зарождение соревновательного начала в танцевальном искусстве, то есть, зарождение спортивного танца, следует отнести к началу XX века. Первым танцевальным состязанием в Европе стал турнир по танго в Ницце. Его организовал в 1907 г. Камиль де Риналь – хореограф, танцор, композитор, организатор бесчисленных танцевальных соревнований в дальнейшем. В 1909 году он же проводит первый Чемпионат мира по бальным танцам.

Постепенно число отобранных конкурсных танцев международного стандарта ограничилось десятью, подразделенных на две программные группы: европейскую и латиноамериканскую. Лидерами среди исполнителей бального танца стали англичане, сформировавшие правила международного стандарта бальных танцев. По ним с 1922 года начали проводиться международные соревнования. А уже в 1924 году в Англии было создано Имперское Общество Преподавателей Танца (Imperial Society of Teachers of Dancing). Задачи этого общества состояли в том, чтобы стандартизировать музыку, шаги и методику преподавания спортивного бального танца. Кроме того, была описана техника исполнения всех танцев из европейской программы за исключением венского вальса, который был не очень популярен в

Англии и не был включен в первую официальную программу соревнований, а добавлен в программу соревнований позже. В течение последующих лет бальный танец, как вид спорта, стал приобретать популярность повсюду: в Европе, Америке и Юго-Восточной Азии.

Первая официальная международная любительская организация была создана в 1935 году, она называлась «Международная федерация танцоров-любителей» (International Amateur Dancers Federation, FIDA). Ее основателями были национальные ассоциации Австрии, Чехословакии, Дании, Англии, Франции, Германии, Голландии, Швейцарии и Югославии. Вскоре к ним присоединились ассоциации Балтийских Государств, а также Бельгии, Канады, Италии и Норвегии. В 1936 г. FIDA с немецкой любительской ассоциацией организовала в Берлине первый официальный Чемпионат мира. После этого все международные соревнования до начала Второй мировой войны организовывались и проводились под управлением FIDA.

В 1950 году в Англии был создан Международный совет по бальным танцам (International Council of Ballroom Dancing), ставший первой международной профессиональной танцевальной организацией.

В 1990 году для признания танцевального спорта олимпийским, было изменено название организации, при этом основным было внесение в название слова «спорт»: Международная Федерация Спортивного танца (International Dance Sport Federation, IDSF). В неё входили ассоциации и федерации 64 стран в общей численностью спортсменов-танцоров более двух миллионов человек. Было зарегистрировано более 300 тысяч конкурсных пар, при этом многие пары выступали без регистрации. В 22 странах любительский танцевальный спорт был признан национальными олимпийскими комитетами.

В 1992 г. IDSF становится членом Ассоциации международных спортивных федераций (General Association of International Sports Federations – GAISF). В 1993 г. президентом Международного олимпийского комитета Хуаном Антонио Самаранчем была подписана декларация о возникновении нового вида спорта – танцевальный спорт.

В 2011 году на ежегодной ассамблеи IDSF было принято решение изменить имя федерации на Всемирную Федерацию Танцевального Спорта – WDSF. В настоящее время в WDSF входят федерации из 103 стран: 58 федераций из Европы, 23 – из Азии, 13 – из Южной и Центральной Америки, 5 – из Африки, 2 – из Северной Америке и 2 – из Океании.

8 сентября 1997 года Международный олимпийский комитет объявил о признании Международной федерации спортивного танца признанным и полноправным членом МОК. Членство в МОК означает признание спортивного танца самостоятельным и полноправным видом спорта, и предоставляет спортсменам право принимать участие в спортивных соревнованиях на Олимпийских Играх. "Спортивный балльный танец имеет высокий потенциал и огромные возможности для того, чтобы стать одним из драгоценных камней в короне современного спорта" – сказал Марк Мак Кормик во время подписания договора.

Однако, несмотря на то, что с момента принятия Международным олимпийским комитетом решения по спортивным танцам прошло уже почти 20 лет, вопрос об их вхождении в олимпийское движение остается пока открытым в силу объективных причин.

Во-первых, это субъективно оцениваемый вид спорта. Танцевальный спорт – не метричный, т.е. нет никаких четких, выраженных в цифрах показателей. Судейство сравнительное и его суть заключается в том, что на паркете выступает не одна пара, а несколько пар одновременно (от 6 до 14) и за полторы минуты судейская бригада, состоящая из нечетного количества арбитров, должна успеть просмотреть всех выступающих, сравнить их мастерство и определить лучшую.

Во-вторых, существующая система оценки мастерства спортсменов-танцоров очень несовершенна. А позиция олимпийского комитета такова, чтобы включать в олимпийскую программу те виды спорта, которые можно четко оценивать. И нужно решить проблему четкого соотношения количества баллов и исполняемых фигур.

В-третьих, существует проблема судейства. Соревнования по спортивному танцу, как правило, судят тренеры, чего не должно быть вообще в спорте, тем более в олимпийском спорте.

Всемирной Федерацией Танцевального Спорта прилагаются все усилия, чтобы решить указанные проблемы и попасть на Олимпийские Игры. Но даже если МОК в 2015 году примет положительное решение и спортивные танцы будут включены в Олимпийскую программу, танцоры смогут принять участие в Олимпиаде лишь в 2024 году.

## **1.2. Роль и значение бального танца в системе воспитания школьников.**

Одним из первых включил танец в систему общего образования В. да Фельтре. Он был сторонником нового воспитания, основанного на античном принципе "калокагатии" и поэтому ввел в программу воспитания не только физические упражнения, которые способствуют развитию выносливости, силы и так далее, но и танцы, развивающие грацию, гибкость, красоту тела.

О необходимости использования танцев в воспитании нового человека писал Б. Кастильоне в трактате "О придворном". По его мнению, совершенный человек должен не только уметь ездить верхом, быть физически развитым, хорошо говорить, играть на музыкальном инструменте, обладать познаниями в различных областях наук и искусств, но и танцевать, так как все поступки, манеры, поведение такого человека должны быть грациозными. Б. Кастильоне формулирует "секрет грации", который относится ко всем областям человеческой деятельности и который поможет дворянину избегать излишней аффектации и быть в любой ситуации достаточно раскованным. Танцевальное искусство использовалось для формирования особого стиля придворного поведения и танцевания, для участия в церемониях и ритуалах светского характера.

Роль ритмического воздействия на подрастающее поколение отмечал в своих работах Я. А. Коменский. В его представлении воз-



действие должно начинаться уже на первом году жизни ребенка через ритмичные движения колыбели, пение, щелканье трещотки. В дальнейшем в возрасте 2-5 лет для ребенка важнейшими средствами воспитания становятся красивые зрелища, слушание музыки, рисование.

В педагогической концепции Д. Локка, ставившего своей целью воспитание деятельного, творческого и добродетельного джентльмена, особое место отводилось танцу. Он считал, что будущего джентльмена необходимо обучать танцам, так как танцы придают детям изящество движений на всю жизнь и, что важнее всего – осанку и уверенность в себе.

В педагогической теории Ш. Фурье, выдвигающем идею о примате "строения гармонии" над "строением цивилизации", танцу отводилась немаловажная роль. Он предложил комплексную систему воспитания, обозначенную им как "кухня и опера". Под "кухней" он понимал трудовое воспитание: земледелие, кулинария, экономика и так далее), под "оперой" – весь комплекс изящных искусств: музицирование, поэзия, пение и танец.

Танцу отводилась заметная роль в системе М. Монтессори – стороннице свободного воспитания. Главную задачу воспитания она видела в пробуждении в детях чувства ритма и полагала, что танец должен строиться на простых легких ритмичных движениях.

В настоящее время в зарубежной педагогической практике танец используется как интегральная составная часть различных систем воспитания.

В западной педагогической практике танец используется для расширения кругозора учащихся по различным учебным дисциплинам.

В странах Востока традиционно танец используется для передачи какой-либо информации через семантику движений, жестов и поз. Освоение учащимися сложного комплекса условных движений и жестов помогают им лучше донести до зрителя смысл танца и более полно выразить своё видение мира, свои переживания чувства и мыс-

ли, а это в свою очередь способствует развитию эмоционально-чувственной сферы человека.

### **1.3. Развитие спортивного танца в России.**

В России расцвет танцевального искусства начинается во времена правления Петра I. Первым местом исполнения иноземных танцев стали учрежденные в 1718 году указом Петра I Ассамблеи. Согласно этому указу, придворные были обязаны устраивать у себя дома открытые собрания, на которых можно было побеседовать, поиграть в шахматы, а главное – потанцевать. Обучение танцам в аристократических кругах было обязательным и шло достаточно успешно. Отличительной чертой русского танцевания можно считать естественность движений, отсутствие чрезмерной манерности.

Ассамблеи стали первым местом исполнения "иноземных" танцев и положили начало публичным балам в России. На Ассамблеях все должны были принимать участие в танцах. Существовал строгий церемониал их исполнения. Сначала исполнялись обычные поклоны и приседания под музыку, а затем уже начинали танцевать менуэт и полонез. Движения становились плавнее, а танцы – изящнее. Вторая половина мероприятия была более подвижной и включала в себя аллеманду, контрданс и англес, которые особенно любили молодые люди. Выбиралась пара, которая вставала первой и должна была придумать новые па, а остальные повторяли за ней. Русские исполнители всегда вносили в бальный танец национальный колорит, богатые традиции русской народной пляски, что придавало ему особое очарование. Русскую публику не устраивали чинные европейские танцы и нередко в разгар бала танцующие переходили на более живые и яркие, более привычные русские народные пляски.

Характерным свидетельством общественных установок и воспитательных тенденций стал выдающийся историко-педагогический документ XVIII века "Юности честное зерцало", изданный в 1717 году – свод правил поведения, светского этикета для молодежи:

"18. Младый шляхтич или дворянин, ежели в екзерциции (в обучении) своей совершен. А наипаче в языках, в конной езде, танцовании, в шпажной битве, и может доброй розговор учинить, к тому ж красноглаголев и в книгах научен, оный может с такими досуги, прямым придворным человеком быть». [26, с.13].

В XIX веке искусству танца дворянских детей начинали обучать с 5-6 лет. Обучению танцам, носившему длительный характер, придавалось в аристократическом обществе большое значение, так как "длительная тренировка придавала молодому человеку не только ловкость во время танцев, но и уверенность в движениях, свободу и непринужденность в постановке фигуры, что определенным образом влияло на психический строй человека..." [11, с.92].

Основательное внимание обучению танцам уделялось в военных учебных заведениях. По воспоминаниям Б. М. Шапошникова, окончившего юнкерское училище в Москве, отношение к умению танцевать было самое серьезное. Во-первых, танцам будущих военных обучал профессиональный танцор из Большого театра. Во-вторых, без умения танцевать вальс в отпуск не пускали.

В начале 20-х годов в России была выработана концепция эстетического воспитания. А. Луначарский, возглавлявший её разработку и находившийся под впечатлением творчества А. Дункан, намеревался ввести в школьный учебный план предмет "Свободный танец". Однако в "Положении о единой трудовой школе" говорится лишь о занятиях ритмикой, а не собственно танцами. Причину такой подмены, по-видимому, в следующем. Обучение танцам развивает в человеке индивидуальность танцующего, с чем не могли согласиться идеологи того времени. Обучение же ритмике было направлено на то, чтобы человек осознал себя членом коллектива, умел двигаться согласованно с другими.

Кроме того, роль танца сильно ограничивалась из-за "особого тлетворного влияния Запада" на неокрепшие души отечественной молодежи (как, впрочем, и футбол). На одном из совещаний Наркомпроса по вопросу танцев говорилось: "Надо срочно урегулировать во-

прос, так как рабочая молодежь делает западный танец своей профессией и после работы до 4 часов утра танцует и приходит к 8 часам негодными работниками на работу. Под флагом западного танца скрываются чуждые люди, и в их руках находится воспитание нашей молодежи, они занимаются бытовым разложением нашей молодежи. Надо мобилизовать внимание общественности, привлечь печать, комсомол, профсоюзы на развенчание фокстрота" [22, с.217].

Из этого документа становится ясно, что бальный танец воспринимался как нечто развлекательное, как приятное времяпрепровождение, носящее буржуазный характер, как сфера контркультуры. Интерес к танцевальному искусству носил идеологический характер – на самом высоком уровне регламентировалось и определялось, что танцевать советской молодежи, каким танцам нужно учить.

Единственной возможностью приобщить подрастающее поколение к танцевальному искусству были занятия ритмикой. Если до революции в России ритмическая гимнастика оставалась уделом небольшой группы и главное распространение имела в частном порядке в некоторых музыкальных и театральных школах, то после революции ситуация изменилась. Системой ритмического воспитания, основанной на ритмической гимнастике Э. Ж. Далькроза, заинтересовались педагогические круги. По инициативе А. В. Луначарского был открыт Государственный Институт ритмического воспитания, занимавшийся не только подготовкой педагогических кадров, но также дальнейшей разработкой системы преподавания и пропагандой этого нового метода воспитания. Ритмика Ж. Далькроза была освобождена от налета крайнего аристократического интеллектуализма, трудности и стремления к виртуозности, которые на Западе делают эту систему достоянием узкого круга немногих, особо одаренных, избранных. Особо подчеркивалось, что "ритмическое воспитание есть одно из средств биосоциального воспитания, и поэтому должно быть введено в общий план педагогического строительства как равноправный член, несмотря на свою как будто бы служебную роль к другим дисципли-

нам" [22, с.134]. Занятия по ритмике проводились в художественных учебных заведениях, в школах, в детских садах.

В 30-40 годы танец не получает дальнейшего развития в системе народного образования. Канули в Лету не только уроки танцев, но и занятия ритмикой. В то время как в Европе 1930-х годов балльные танцы завоевали прочные позиции (регулярно проводились открытые чемпионаты разных стран, а также чемпионаты Европы и Мира), в Советском Союзе балльные танцы были все еще уделом энтузиастов. В начале 1930-х годов в Москве появились курсы, готовившие преподавателей балльных и западных танцев (говоря современным языком – европейских и латиноамериканских). За два года ежедневных занятий учащиеся получали весьма основательную подготовку и становились хорошими специалистами. Многие молодые педагоги стали затем учителями танцев в общеобразовательных школах, детских Домах культуры и ДК при московских предприятиях, в школах танцев при московских парках.

Начало развитию балльных танцев в Советском Союзе как вида соревновательной деятельности положил конкурс, который был проведен в 1957 году в рамках Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Колонном зале Дома Союзов. Все на нем было впервые: сам факт проведения соревнования по балльным танцам на международном уровне, приглашение для участия в конкурсе зарубежных пар (включая танцоров западных капиталистических стран), расширенный интернациональный состав судейской бригады конкурса. Для участия в показательных выступлениях была приглашена лучшая на то время пара в европейской программе, чемпионы Европы (чемпионаты мира с 1950 по 1959 год не проводились) Гарри и Дорин Смит-Хэмпшир. Для педагогов и танцоров они прочитали лекции по общественному и конкурсному танцу, которые были записаны и сняты на кинокамеры. Все это в совокупности с телевизионными и кинозаписями их выступлений способствовало возникновению той «искры», которая позднее превратилась в очаг энтузиазма.

В 1960-е годы в развитии отечественных бальных танцев началась новая эпоха. Это связано с созданием в 1962 году в Москве в Доме учителя первого в России танцевального клуба (тогда это называлось студией бальных танцев). Речь шла уже не просто о бальных, а о конкурсных бальных танцах, центральным звеном которых была международная программа. В то время практически все педагоги по бальному танцу и ведущие танцоры вышли из недр Дома учителя. Они работали в сложных условиях, с большим трудом получая необходимые материалы. В основном это была переводная литература. Для многих из них настольными книгами стали книги Уолтера Лейэрда и Алекса Мура. Переводились и тоже досконально изучались журналы серии «Ballroom Dancing Times», издаваемые в Англии, а также «Ганечны листы», издаваемые в Чехословакии. Кинозаписи выступлений лучших пар мира были практически недоступны. Проведение семинаров с известными педагогами, не говоря уже об индивидуальных уроках (наглядная демонстрация – необходимый элемент обучения бальному танцу), оставалось недостижимой мечтой.

В 1960-е годы клубы бальных танцев начали создаваться и в других городах. Стали проводиться первые московские, всероссийские и всесоюзные конкурсы. В 1965 году Министерство культуры РСФСР объявило о проведении I Всероссийского конкурса исполнителей бального танца. Он проходил поэтапно в разных городах России. Заключительный этап I Московского конкурса исполнителей бального танца состоялся 18 апреля 1965 года в ЦПКиО имени Горького.

Подлинным центром развития бальных танцев в те годы стали республики Прибалтики. Этому способствовали и национальные традиции, и исторические условия, благодаря которым Прибалтика всегда стояла особняком среди других регионов СССР, и удаленность от политического центра страны. С 1968 года значимым турниром становится международный турнир «Янтарная пара». Организаторам удавалось приглашать ведущих танцоров не только социалистических, но и капиталистических стран. Именно на этом конкурсе можно

было воочию увидеть выступление чемпионов мира, оценить технические и хореографические новинки, прочувствовать веяния современной танцевальной моды.

Наряду с танцами, традиционно входившими в международную конкурсную программу, в СССР существовала еще и чисто советская программа, обязательная для исполнения. Она включала танцы народов СССР (точнее – стилизацию под балльные танцы). Среди них: «Фигурный вальс», «Сударушка», «Русский лирический», «Риллио» (литовский), «Вару-вару» (латышский) и другие, всего около 150 танцев. Просуществовала эта программа до конца 80-х годов XX века.

В этот период в нашей стране еще не существовало, как на Западе, деления танцоров на любителей и профессионалов. Но с ростом объема информации, усложнением программ танцорам требуется все больше времени проводить на паркете. Практически все ведущие танцоры начинают вести педагогическую работу в танцевальных студиях. Да и организаций, объединяющих танцоров, тоже ещё не было. Тем не менее, общественный интерес к балльным танцам был настолько высок, что на телевидении появились посвященные им передачи: «Танцуйте с нами» и «Танцевальный зал». 1970-е годы стали для балльных танцев временем, которое можно определить как борьба за выживание. Идеологические органы объявили им откровенную войну. В то же время жизнь брала свое: по всей стране шел рост числа клубов балльных танцев. Они появлялись теперь уже не только в Прибалтике, которая продолжала демонстрировать высокий уровень танцевального мастерства, но и в Ленинграде, Горьком, Минске, Ростове, Таганроге, Киеве, Новосибирске и других городах.

В 1972 году состоялся I Всесоюзный конкурс балльных танцев с включением танцев международной программы. Он проходил в Москве в Ледовом дворце спорта ЦСКА и собрал более 200 участников. Программа конкурса состояла из нескольких частей: международной (10 танцев, но вместо Джайва включалась полька), исторической (4 танца) и советской (36 танцев). Следует заметить, что в то время звание лауреата Всесоюзного конкурса для советского танцора,

занимающегося бальными танцами, было высшим титулом, к которому он мог стремиться (доступ на зарубежные турниры был закрыт). Проведение I Всесоюзного конкурса означало признание бальных танцев на союзном уровне.

В 1975 году в Карлмаркштадте (ГДР) прошел Первый официальный чемпионат социалистических стран по бальным танцам. Советские танцоры получили возможность не от случая к случаю, а систематически встречаться на соревнованиях с зарубежными парами. А в 1979 году Советский Союз впервые принимал чемпионат социалистических стран в Москве. Впервые в программу были включены танцы Полька и Рилио. Советские танцоры показали прекрасные результаты. Турнир продемонстрировал, что, несмотря на сложные условия, бальные танцы достигли в нашей стране высокого уровня развития.

В целом 70-е годы отмечены очень важным фактом в истории бальных танцев: в нашей стране сформировалась система управления бальными танцами (профессиональных и любительских организаций еще не было). В целом развитие бальных танцев курировалось отделами пропаганды и культуры партийных органов разного уровня, вплоть до ЦК КПСС. Наряду с конкурсами исполнителей бальных танцев в 1970-е годы министерством культуры РСФСР проводились смотры-конкурсы танцевальных площадок. На них определялись лауреаты и дипломанты по нескольким позициям: ансамбли бального танца; оркестры, сопровождающие танцевальные вечера; распорядители танцевальных вечеров; танцевальные площадки. Развиваясь в сфере культуры, бальные танцы в конце 70-х годов делали первые шаги в направлении той сферы, в которую полностью перейдут в 1990-е годы – сферы спорта. И как результат – впервые в Единой спортивной классификации на 1977-1980-е годы между «современным пятиборьем» и «стендовой стрельбой» появилась строка – «спортивные танцы».

Таким образом, с 80-х годов XX века с бального танца было снято своеобразное "вето", он получил признание в нашей стране,



стал развиваться и на сегодняшний день является одним из популярных и востребованных направлений танцевального искусства по нескольким причинам.

Во-первых, по сравнению с другими жанрами хореографического искусства спортивный бальный танец демократичен и доступен для освоения в любом возрасте. Например, в классическом танце от исполнителей требуются отличная техническая подготовка (упражнения у станка, на середине зала и так далее), определенные врожденные антропометрические данные и физические качества (рост, вес, выворотность, осанка, прыгучесть и т.д.). Язык классического танца для современного человека, особенно школьника, достаточно "сух", труден для понимания и исполнения. Народные танцы, несмотря на то, что они развивают эмоциональность и знакомят с культурой разных народов, но также не учитывают современных изменений в танцевальных предпочтениях школьников. Простота и "понятность" спортивного бального танца способствует развитию интереса и включению человека в самостоятельную танцевально-спортивную деятельность.

Во-вторых, спортивный бальный танец очень пластичен и эмоционально насыщен, что позволяет танцующим выразить в движении широкий диапазон чувств: радость, любовь, веселье, ревность и так далее. Это способствует развитию эмоционально-чувственной сферы, эстетического вкуса, красоты движений и жестов.

В-третьих, в отличие от других танцевальных жанров, умения и навыки бального танцевания могут реализовываться не только в соревнованиях и фестивалях, но и в повседневной жизни, например на дискотеках, вечерах, балах и так далее.

В 1980-е годы начинается новый этап: советские пары стали регулярно принимать участие в международных турнирах в социалистических странах. С конца 80-х – начала 90-х годов XX века лучшие пары страны регулярно представляют СССР на официальных любительских и профессиональных турнирах: чемпионатах мира и Европы по европейской и латиноамериканской программам и по 10 танцам.

До этого времени выступления носили нерегулярный характер и касались только профессионалов, которые получали личные приглашения от организаторов турниров. Любители такого права до 1989 года не имели. В этот период в стране создаются профессиональная и любительская организации, что позволило СССР выйти на международный уровень и влиться в существовавшую в то время структуру международных организаций. В свою очередь, это дало возможность танцорам почувствовать себя участниками единого мирового танцевального процесса.

Во второй половине 1990-х годов российские танцоры – и профессионалы, и любители – начинают завоевывать ведущие позиции на крупнейших международных турнирах. В любительском танце бурно развивается детское и юниорское направление, что составляет одно из отличий танцевального спорта России от других стран. Во всем мире балльные танцы окончательно переходят в спортивное русло. В нашей стране формируется соответствующая этому система турниров, охватывающая все уровни, начиная клубным и заканчивая всероссийским.

## **2. Спортивно-танцевальные дисциплины и виды соревнований.**

Спортивные танцы как вид спорта включают в себя следующие спортивно-танцевальные дисциплины: европейская программа танцев, латиноамериканская программа танцев, программа 10 танцев, программа Формейшн и программа Секвей.

### **2.1. Европейская программа танцев.**

В программу европейских танцев (стандарт) входят пять танцев (в порядке исполнения на соревнованиях):

- медленный вальс;
- танго;
- венский вальс;

- медленный фокстрот;
- быстрый фокстрот (или квикстеп).

В европейской программе в течение всего танца сохраняется плотный контакт между мужчиной и женщиной, который осуществляется за счет правильной постановки корпуса. Танцы европейской программы имеют самое разнообразное историческое и географическое происхождение, различный ритмический рисунок и характер, но имеют и общие черты: все они исполняются парой – мужчиной и дамой, находящимися на протяжении всего танца в закрытой позиции и в постоянном контакте друг с другом. Закрытая позиция при исполнении европейской программы состоит из пяти точек соприкосновения между танцорами, сохраняемая на протяжении всего танца:

1. Левая кисть партнера держит правую кисть партнерши.
2. Левая кисть партнерши лежит на руке партнера ниже плеча (в танго за рукой).
3. Правая кисть партнера расположена на левой лопатке партнерши.
4. Левый локоть партнерши касается правого локтя партнера.
5. Правые части корпуса (в области диафрагмы) обоих партнеров находятся в постоянном соприкосновении.

Считается идеальным, если руки дамы, равно как и руки мужчины, составляют прямую горизонтальную линию, проходящую у каждого исполнителя от одного локтя до второго. Это позволяет мужчине руководить движением в паре ("вести пару"), а даме следовать за мужчиной, не мешая ему. Такое поведение характерно для танцев, берущих начало в странах Западной Европы, вследствие того, что эти танцы изначально танцевались на королевских балах со строгими правилами придворного этикета. Вертикальное и статическое положение верхней части корпуса танцоров имеет то же самое происхождение.

Закрытая позиция сформировалась в те времена, когда мужчины постоянно носили мечи и шпаги. Они крепили её к поясу на бедре с левой стороны, чтобы обеспечить быстрый доступ к шпаге правой ру-

кой. Поэтому мужчина, обнимая даму во время танца, делал это правой рукой, прижимая её к своему правому бедру, чтобы не перекрывать доступ к шпаге, расположенной на левом бедре. Естественно, что в таком положении даме было удобно, положив левую руку поверх правой руки мужчины и прижавшись к нему, оставить правую руку свободной для жестикуляции при разговоре.

Вследствие того, что в Западной Европе в средние века права женщины были социально ограничены, мужчина обязан был во всём брать инициативу в свои руки, в том числе и во время танца. А дама, приглашённая на танец, должна была принять приглашение и беспотно следовать за мужчиной.

Социальное ожидание мужской инициативы традиционно и для современного европейского бального танца – мужчина "ведёт", а дама "следует", то есть мужчина несёт персональную ответственность, как за хореографию, так и за направление перемещения по танцевальному залу при исполнении танца.

Во время проведения соревнований по европейской программе танцев танцоры должны подчиняться строгим правилам этикета.

Мужчина должен танцевать во фраке, представляющем из себя классический парадный костюм из чёрной ткани, с пиджаком, укороченным до талии спереди, и удлиненным сзади двумя длинными фалдами. Фрак, сшитый для танца, отличается от повседневного тем, что имеет специальный покрой, исключая появление на нём неэстетичных складок в связи с тем, что во время исполнения танца руки у мужчины постоянно подняты и разведены в стороны. Под фрак мужчина надевает белую сорочку с накрахмаленными манжетами и воротничком, а также бабочку белого цвета. На ногах у мужчины чёрные лакированные туфли с каблуком высотой 2 см и подошвой из нескользящей замши.

Дама выходит на танец в изысканном бальном платье, подчеркивающим женственность и изящество движения дамы: обтягивающий корсаж, утянутая талия, широкая, но не очень длинная юбка. Платье украшают вышивкой, стразами, бисером или блёстками, а

также боа из перьев страуса. На ногах у дамы туфли классической формы (лодочки) из кожи золотого цвета или в тон платья. Высота каблука 4-6 см, подошва выполнена из нескользящей замши.

### **2.1.1. Медленный вальс.**

История вальса началась в 70-е годы XVIII века. Этот танец появился благодаря культурному наследию европейских народов. В различных странах местные традиции накладывали свой отпечаток на хореографию этого танца. Так и возникали разновидности его исполнения. Истоки вальса можно обнаружить в чешских танцах матеник и фурианте. Корни вальса просматриваются и во французском вольте.

На территории современной Германии, на земле под названием Landler возник танец линдлер. Первоначально эта разновидность вальса исполнялась танцорами, обутыми в тяжелые ботинки, что повлекло за собой изменение характера танца. Его стали танцевать, печатая шаги и выполняя сложные повороты под руками друг друга. Всё это привело к тому, что музыка, под которую танцевали, стала звучать медленнее, а танец стал более спокойным.

Именно этот вариант танца вальс получил дальнейшее развитие в Англии в начале XX столетия. Здесь танцоры стали активно использовать преимущества медленного темпа, чтобы разнообразить танец. Они добавили большое количество новых фигур, некоторые из которых стали исполняться с дополнительными синкопированными ударами, некоторые с медленными шагами, такими, например, как "Раскачивание" (Sway), "Большое Раскачивание" (Oversway) и другие. Всё это привело к возникновению нового танца, названного Медленный Вальс, интересного и зрелищного как для исполнителя, так и для зрителя. В Медленном вальсе пары стали двигаться мягко и изящно, словно скользить по волнам. Сложность танцевальных фигур и утонченность Медленного вальса делают его необычайно зрелищным, доставляя публике истинное наслаждение.

Характеристика Медленного Вальса: движение свинговое, мягкое, плавное, широкое, по 6 позиции ног, со спусками и подъемами, по кругу; музыкальный размер – 3/4; темп 29-30 тактов в минуту.

Основными фигурами Медленного Вальса являются:

– Правый поворот (*Natural Turn*) – последовательность шагов, в ходе которых танцевальная пара за один такт совершает поворот на три четверти в правую сторону;

– Обратный поворот (*Reverse Turn*) – последовательность шагов, в ходе которых танцевальная пара за один такт совершает поворот на три четверти в левую сторону;

– Перемена Хэзитейшн (*Hesitation Change*) – движение, при котором один из шагов задерживается в процессе своего выполнения и распределяется на следующие доли такта;

– Натуральный спин-поворот (*Natural Spin Turn*) – последовательность шагов, в ходе которых танцевальная пара совершает полный или на три четверти поворот в правую сторону;

– Виск (*Wisk*) – быстрый (за один такт) переход из закрытой позиции в положение променада. По рисунку шагов напоминает перемену, завершающуюся изящным вензелем в движении ног;

– Импетус-поворот (*Impetus Turn*) – интенсивная разновидность быстрого импульсивного (за один такт) поворота вправо. Исполняется для совершения манёвра в углу танцевального зала;

– Плетение (*Weave*) – поворот пары, построенный на длинных наружных проходящих шагах. В этой фигуре траектории шагов партнёра и партнёрши как бы переплетаются между собой;

– Телемарк (*Telemark*) – быстрый поворот в левую сторону, в конце которого партнёр и партнёрша на мгновение зависают в «падающем» шаге.

### **Танцевальный практикум.**

***Учебная танцевальная композиция танца Медленный вальс:***  
Натуральный поворот (*Natural Turn*) → Перемена (*Change*) → Фолло-

вэй (*Follaway*) → Обратный поворот (*Reverse Turn*) → Обратное шассэ (*Reverse Chasse*) → Виск (*Wisk*) → Обратное шассэ (*Reverse Turn*).

### Описание движений партнера.

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>НАТУРАЛЬНЫЙ ПОВОРОТ (<i>Natural Turn</i>)</b>						
1	1	Шаг ПН вперёд по диагонали к стене, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо / каблук-стопа	$\frac{3}{8}$ вправо	нижнее положение → подъём	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали к стене; <i>финальное положение:</i> основное положение, спиной по линии танца.
	2	Шаг ЛН вперёд и влево по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок		равномерный подъём	
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа		верхнее положение → снижение	
2	1	Шаг ЛН назад по линии танца, вес на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ вправо	нижнее положение → подъём	<i>начальное положение:</i> основное положение, спиной по линии танца; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали в центр зала.
	2	Шаг ПН назад и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок		равномерный подъём	
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа		верхнее положение → снижение	
<b>ПЕРЕМЕНА (<i>Change</i>)</b>						
3	1	Шаг ПН вперёд по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	нет / каблук-стопа	нет	нижнее положение → подъём	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали в центр зала; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали в центр зала.
	2	Шаг ЛН вперёд и влево в центр зала, вес тела на ЛН.	нет / носок		равномерный подъём	
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа		верхнее положение → снижение	

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>ФОЛОВЭЙ (Followay)</b>						
<b>4</b>	1	Шаг ЛН вперёд по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / каблук-стопа	$\frac{1}{8}$ влево	нижнее положение → подъём	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали в центр зала; <i>промежуточное положение:</i> положение Фоловэй, лицом в центр зала; <i>финальное положение:</i> основное положение, спиной по линии танца.
	и	Шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок-стопа	нет	равномерный подъём	
	2	Шаг ЛН назад и право по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок			
	3	ПН подносится к ЛН со смещением на длину стопы назад, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	$\frac{1}{4}$ влево	верхнее положение → снижение	
<b>ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ (Reverse Turn)</b>						
<b>5</b>	1	Шаг ПН назад по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ влево	нижнее положение → подъём	<i>начальное положение:</i> основное положение, спиной по линии танца; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали к стене.
	2	Шаг ЛН назад и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок		равномерный подъём	
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа		верхнее положение → снижение	
<b>ОБРАТНОЕ ШАССЭ (Reverse Chasse)</b>						
<b>6</b>	1	Шаг ЛН вперёд по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	нет / каблук-стопа	$\frac{1}{4}$ влево	нижнее положение → подъём	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали к стене; <i>промежуточное положение:</i> основное положение, лицом по линии танца
	и	Шаг ПН вперёд и вправо к стене, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок		равномерный подъём	
	2	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок			



Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>6</b>	3	Шаг ПН назад и вправо по диагонали из центра зала, вес тела на ПН.	1/8 влево / носок-стопа	1/4 влево	верхнее положение → снижение	<i>финальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали в центр зала.
	<b>ВИСК (Wisk)</b>					
	1	Шаг ЛН назад по диагонали из центра зала, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет	нижнее положение → подъём	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали в центр зала; <i>финальное положение:</i> променадное положение, лицом по диагонали к стене.
2	Шаг ПН назад и вправо к стене, вес тела на ПН.	1/8 вправо / носок	1/4 вправо	равномерный подъём		
3	ЛН подставляется со смещением назад и вправо, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа		верхнее положение → снижение		
<b>ОБРАТНОЕ ШАССЭ (Reverse Chasse)</b>						
<b>8</b>	1	Шаг ПН вперёд и влево по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	1/8 влево / каблук-стопа	нет	нижнее положение → подъём	<i>начальное положение:</i> променадное положение, лицом по диагонали к стене; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом в центр зала.
	и	Шаг ЛН вперёд и влево по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	нет / носок	1/4 влево	равномерный подъём	
	2	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок			
	3	Шаг ЛН вперёд и влево по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа		верхнее положение → снижение	

## Описание движений партнерши.

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>НАТУРАЛЬНЫЙ ПОВОРОТ (<i>Natural Turn</i>)</b>						
<b>1</b>	1	Шаг ЛН назад по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ вправо	нижнее положение → подъём	<i>начальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали к стене; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом по линии танца.
	2	Шаг ПН назад и вправо по диагонали к стене, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок		равномерный подъём	
	3	Шаг ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа		верхнее положение → снижение	
<b>2</b>	1	Шаг ПН вперёд по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо / каблук-стопа	$\frac{3}{8}$ вправо	нижнее положение → подъём	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом по линии танца;  <i>финальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали в центр зала.
	2	Шаг ЛН вперёд и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок		равномерный подъём	
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа		верхнее положение → снижение	
<b>ПЕРЕМЕНА (<i>Change</i>)</b>						
<b>3</b>	1	Шаг ЛН назад по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет	нижнее положение → подъём	<i>начальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали в центр зала;  <i>финальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали в центр зала.
	2	Шаг ПН назад и вправо в центр зала, вес тела на ПН.	нет / носок		равномерный подъём	
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа		верхнее положение → снижение	
<b>ФОЛОВЭЙ (<i>Follaway</i>)</b>						
<b>4</b>	1	Шаг ПН назад по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	$\frac{1}{8}$ влево	нижнее положение → подъём	<i>начальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали в центр зала;

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
4	и	Шаг ЛН назад и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет	равномерный подъём	<i>промежуточное положение:</i> положение Фоловэй, спиной в центр зала;
	2	Шаг ПН назад и влево по линии танца, вес тела на ПН.	нет / носок			
	3	ЛН подставляется со смещением на $\frac{1}{2}$ длины стопы назад, натуральный поворот на носках.	нет + $\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{1}{4}$ влево	верхнее положение → снижение	<i>финальное положение:</i> основное положение, лицом по линии танца.
<b>ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ (<i>Reverse Turn</i>)</b>						
5	1	Шаг ЛН вперёд по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / каблук-стопа	$\frac{3}{8}$ влево	нижнее положение → подъём	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом по линии танца;
	2	Шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок		равномерный подъём	
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа		верхнее положение → снижение	
<b>ОБРАТНОЕ ШАССЭ (<i>Reverse Chasse</i>)</b>						
6	1	Шаг ПН назад по диагонали к стене, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	$\frac{1}{4}$ влево	нижнее положение → подъём	<i>начальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали к стене;
	и	Шаг ЛН назад и влево к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок		равномерный подъём	
	2	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок			верхнее положение → снижение
	3	Шаг ЛН вперёд и влево по диагонали из центра зала, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок-стопа			

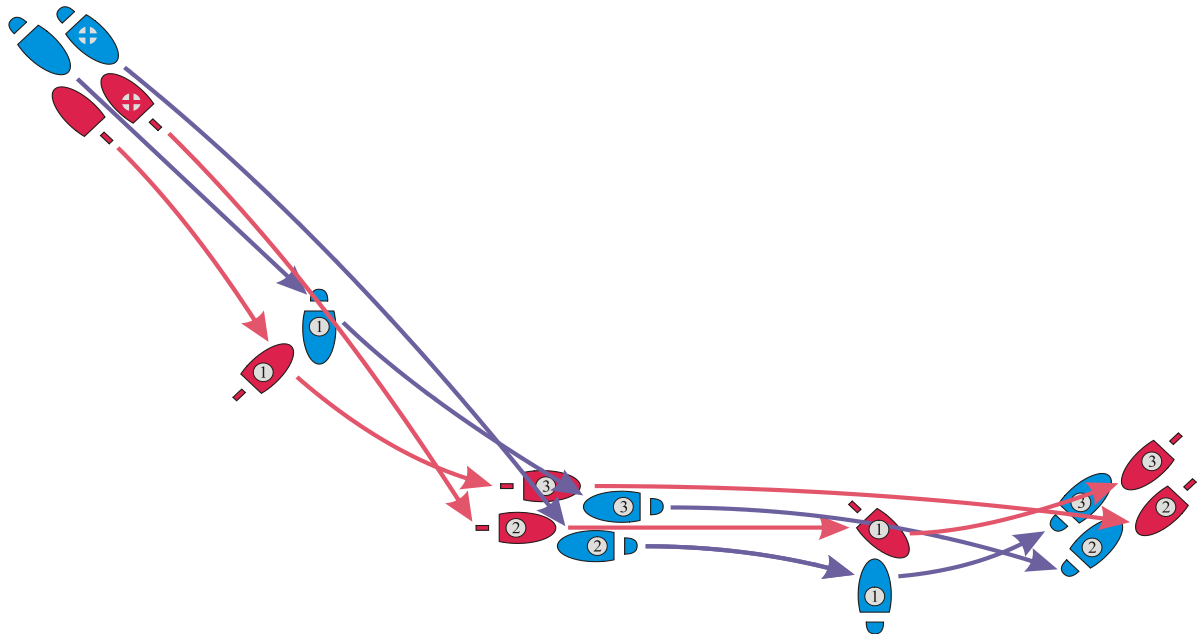
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>ВИСК (Wisk)</b>						
<b>7</b>	1	Шаг ПН вперёд по диагонали из центра зала, вес тела на ПН.	нет / каблук-стопа	$\frac{1}{4}$ вправо	нижнее положение → подъём	<i>начальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали в центр зала; <i>финальное положение:</i> променадное положение, спиной по диагонали к стене.
	2	Шаг ЛН вперёд и влево к стене, пивот на ЛН, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8} + \frac{1}{4}$ вправо / носок		равномерный подъём	
	3	ПН подставляется со смещением назад и влево, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа		верхнее положение → снижение	
<b>ОБРАТНОЕ ШАССЭ (Reverse Chasse)</b>						
<b>8</b>	1	Шаг ЛН вперёд и вправо по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / каблук-стопа	нет	нижнее положение → подъём	<i>начальное положение:</i> променадное положение, спиной по диагонали к стене; <i>финальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали в центр зала.
	и	Шаг ПН вперёд и вправо по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок	$\frac{1}{4}$ влево	равномерный подъём	
	2	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок		верхнее положение → снижение	
	3	Шаг ПН назад и вправо по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок-стопа			

Далее танцоры исполняют всю танцевальную композицию с начала.

Схема исполнения танцевальных шагов.

**НАТУРАЛЬНЫЙ ПОВОРОТ (Natural Turn)**

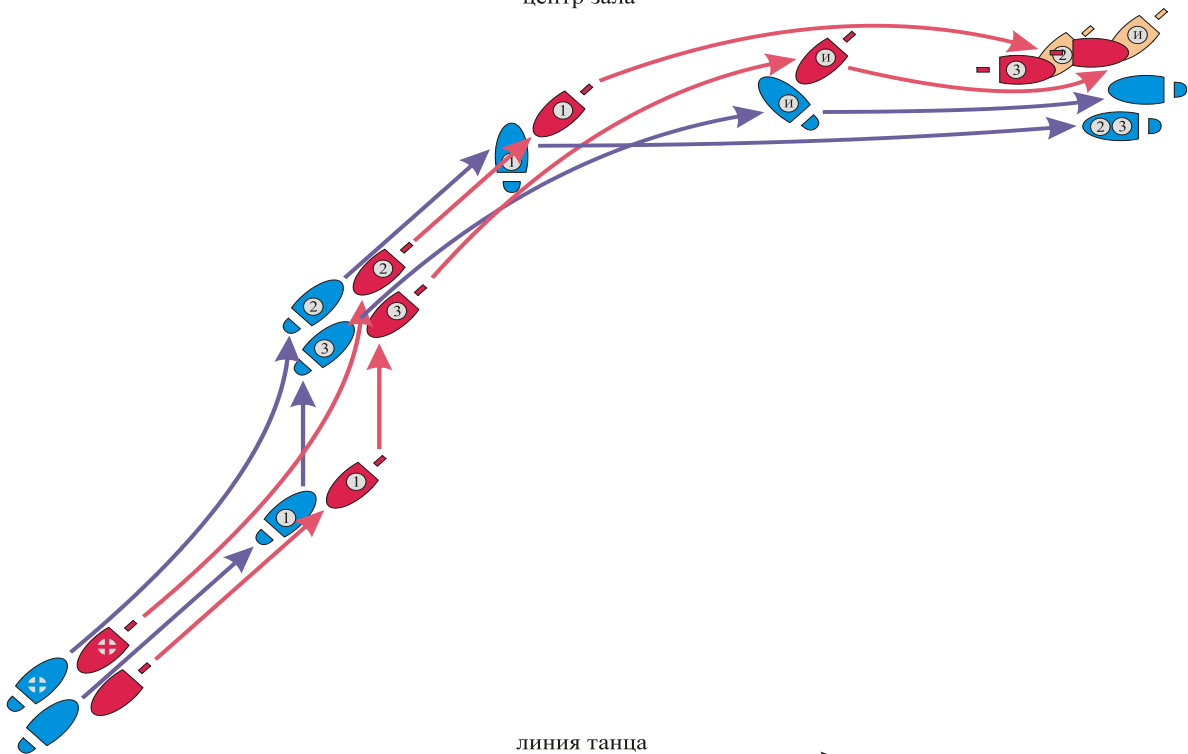
центр зала



линия танца

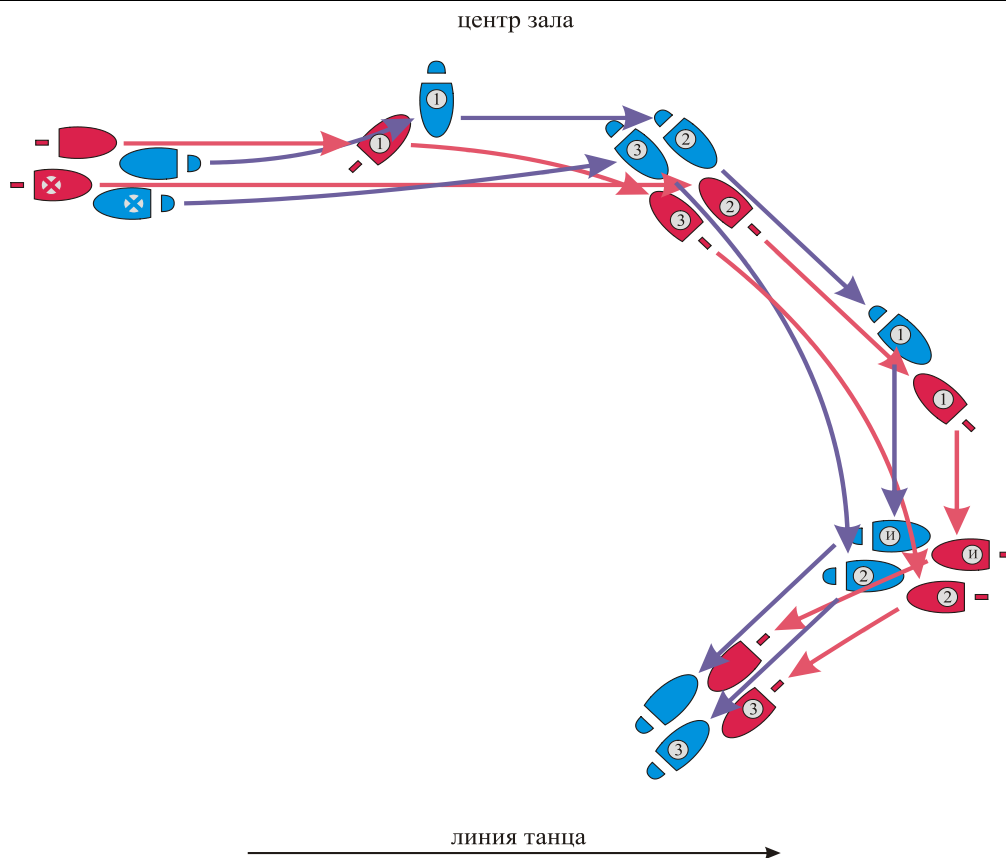
**ПЕРЕМЕНА (Change) + ФОЛОВЭЙ (Followaway)**

центр зала

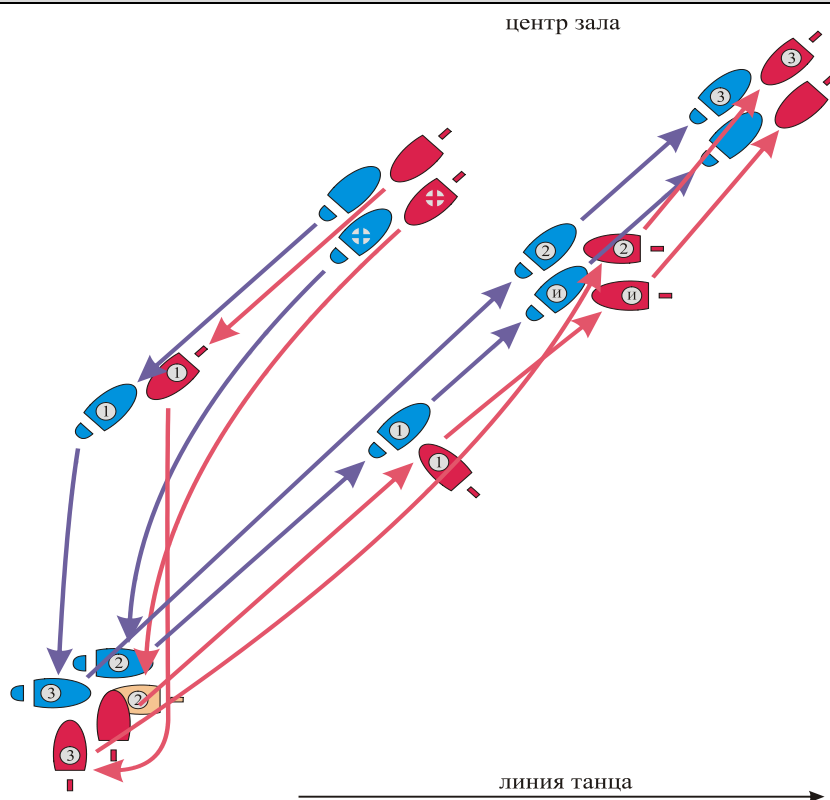


линия танца

**ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ (*Reverse Turn*) +  
ОБРАТНОЕ ШАССЭ (*Reverse Chasse*)**



**ВИСК (*Wisk*) + ОБРАТНОЕ ШАССЭ (*Reverse Chasse*)**



### 2.1.2. Танго.

Все знают, что родина Танго – Аргентина. Тем не менее, оно не является чистым продуктом культуры именно этой страны, напротив, соединило в себе различные веяния, принесенные многочисленными волнами эмиграции.

Так, одновременно с завоеванием Южной Америки переселенцы из Испании привезли с собой на этот континент энергичный испанский танец Фламенко (Flamenco), хотя лишь немногие исследователи соглашаются, что именно этот танец со временем трансформировался в Танго. Наиболее вероятным предшественником считается африканский танец Tangano, завезённый в Америку вместе с африканцами, которых испанцы использовали в качестве рабов. По прошествии времени оба танца стали трансформироваться, впитывая в себя характерные черты других танцев Нового Света, в частности, кубинского танца Habanera, который танцевали в Аргентине в трущобах Буэнос-Айреса.

В результате в конце XIX века в Аргентине появился танец Milonga. И хотя первоначально этот танец был популярен только среди низших слоёв общества, уже в конце XX столетия его стали танцевать во всех танцевальных залах Аргентины. В Европу этот танец попал благодаря звёздам французского мюзик-холла, которые продемонстрировали его в Париже в 1910 году. Это было подобно взрыву бомбы и мгновенно танец, получивший в Европе название Tangomania, стали танцевать не только в Париже, но и в Лондоне и в Нью-Йорке.

В Париже в 30-е годы в танец были внесены изменения, позиция стала более бальной и танец приобрел акцентированный характер. Визуальный акцент переместился с ног на голову и движения туловища и рук, при этом отдельные акценты в ногах (типа киков) сохранились, но исполняются существенно реже.

В истории развития танго были разные периоды: невероятная популярность по всему миру в 30-е – 50-е годы («золотой век танго») и последующий спад интереса, возобновление популярности в 80-е

годы XX века, начавшееся в Америке. А с 30 сентября 2009 года танго был объявлен объектом Всемирного наследия ЮНЕСКО. Помимо множества поклонников, были и яростные противники, требовавшие запретить возмутительно близкий контакт партнеров во время танца. Особенно настаивали на запрете представители церкви. Не жаловала танго и пресса. Так, в 1915 году газета «Нью-Йорк Таймс» опубликовала статью с обличительным заголовком «Опасность танго больше, чем немецкий империализм!».

Можно сказать, что Танго – результат слияния латиноамериканского фольклора с европейскими танцами. Танго – это особенный танец, и не только из-за его явной чувственности и эротичности, но и из-за оригинальной техники, сильно отличающейся от других танцев европейской программы. Чередование быстрых и медленных тактов, внезапные изменения направления движения, акцентированные вращения корпуса и быстрые перемещения, чередующиеся с медленными движениями и паузами, резкие движения головой не только со стороны дамы, но мужчины, придают этому танцу неповторимое очарование. Паузы в танце можно интерпретировать как любовные предложения и порывы желания, а изменения направления движения и ритма танца как способ избежать и уклониться от них. Это настоящая игра в соблазнение партнёрами друг друга, после чего следуют резкие отказы и дальнейшие намёки. Таким образом, Танго – это чудесное выражение самых крайних человеческих чувств и взрывной страсти.

Также как вальс, Танго вдохновило композиторов на создание произведений, которые не только исполнялись в танцевальных заведениях, но и ещё и просто слушались. С этого момента музыка к Танго развивалась в двух направлениях: произведения для танца и сочинения просто ради музыки как таковой – со словами или без. В тех случаях, когда в песнях присутствовали слова, они часто были окрашены грустью и ностальгией. Неудивительно, что танец Танго стал настоящим символом боли и страданий. Разрывающая страсть, ярость любви, глубокая ностальгия и экзальтация чувств являются для него



необходимыми составляющими. Это объясняет то, что Танго является потрясающе драматическим танцем.

Характеристики Танго: движение в танце стаккатированное, компактное, с резким движением головы, с внезапными остановками, изменениями направления движения, быстрой сменой от медленного к быстрому; музыкальный размер –  $2/4$ ; темп – 31-33 такта в минуту; счет «медленно» равен одному удару музыки, счет «быстро» –  $1/2$  удара музыки. Позиция рук в Танго аналогична позиции рук в других европейских танцах, но она более контактная: партнер смещает даму немного больше вправо, кисть правой руки охватывает спину дамы несколько больше, чем в остальных европейских танцах, кончики пальцев правой руки партнера заходят за линию позвоночника дамы, линия предплечья правой руки направлена под небольшим углом вниз.

Основными фигурами Танго являются:

– Променадное звено (*Promenade Link*) – короткая последовательность шагов, посредством которой пара переходит в позицию Променада;

– Открытый променад (*Open Promenade*) – представляет собой серию шагов, которые пара начинает из позиции Променада и завершает в закрытой позиции. В конце движения свободная нога «открывается» к следующему шагу, поэтому в названии присутствует термин «открытый»;

– Закрытый променад (*Closed Promenade*) – состоит из четырёх шагов, которые пара начинает из позиции Променада и завершает в закрытой позиции. На последнем шаге стопа свободной ноги закрывается к опорной ноге – поэтому в названии фигуры присутствует термин «закрытый»;

– Кортэ (*Corte*) – пауза в движениях. В основу положена остановка между шагами, позволяющая образной позой подчеркнуть характер танца и, заодно, выбрать направление дальнейшего движения;

– Форстеп (*Four Step*) – последовательность из четырех быстрых шагов. Начинается в закрытой позиции и завершается в позиции Променада. Для изменения ракурса пары, шаги Форстепа можно выполнить с поворотом влево;

– Файвстеп (*Five Step*) – последовательность из пяти быстрых шагов. Начинается и завершается в позиции Променада;

– Свивл (*Swivel*) – поворотное действие одного из танцоров на подушечке опорной ноги, в результате которого меняется ракурс и свободная нога получает другое направление для шага;

– Браш Тэп (*Brush Tap*) – связка из шага вперед, шага в сторону, касания свободной стопой опорной ноги (Браш) и её выведения вбок с лёгким, без веса, ударом о пол (Тэп). Может выполняться как в закрытой позиции, так и с переходом в позицию Променада;

– Обратный поворот (*Reverse Turn*) – последовательность шагов, в ходе которых танцевальная пара совершает поворот в левую сторону.

### Танцевальный практикум.

**Учебная танцевальная композиция танца Танго:** Променадное звено (*Promenade Link*) → Закрытый променад (*Closed Promenade*) → Обратный поворот (*Reverse Turn*) → Файф стэп (*Five Step*) → Закрытый променад (*Closed Promenade*).

#### Описание движений партнера.

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>ПРОМЕНАДНОЕ ЗВЕНО (<i>Promenade Link</i>)</b>						
<b>S</b>	1	Шаг ЛН вперёд по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	нет / каблук-стопа	нет	верхнее положение без подъёма стопы	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали к стене;
	2					
<b>S</b>	3	Шаг ПН вперёд по диагонали к стене, вес тела на ПН.	нет / каблук-стопа			
	4					

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
Q	5	Небольшой шаг ЛН вперёд по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	нет / каблук-стопа	нет	верхнее положение без подъёма стопы	<i>финальное положение:</i> променадное положение, лицом по диагонали к стене.
Q	6	ПН подставляется со смещением на 2 ширины стопы вправо и на ½ длины стопы назад, вес тела на ПН.	¼ влево / носок-стопа (ЛН – носок)			
<b>ЗАКРЫТЫЙ ПРОМЕНАД (<i>Closed Promenade</i>)</b>						
S	7	Шаг ЛН вперёд и влево по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	¼ влево / каблук-стопа	нет	верхнее положение без подъёма стопы	<i>начальное положение:</i> променадное положение, лицом по диагонали к стене; <i>финальное положение:</i> основное положение
	8					
Q	1	Шаг ПН вперёд и влево по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	нет / каблук-стопа			
Q	2	Шаг ЛН вперёд и влево по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	¼ вправо / носок-стопа	¼ влево		
S	3	ПН подставляется к ЛН, вес на ПН.	нет / носок-стопа	нет	верхнее положение без подъёма стопы	лицом по линии танца.
	4					
<b>ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ (<i>Reverse Turn</i>)</b>						
Q	5	Шаг ЛН вперёд по линии танца, вес тела на ЛН.	¼ влево / каблук-стопа	¾ влево	верхнее положение без подъёма стопы	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом по линии танца; <i>промежуточное положение:</i> променадное положение, спиной по диагонали к стене;
Q	6	Шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	¼ влево / носок-стопа	¾ влево		
S	7	Шаг ЛН назад и вправо по линии танца, вес тела на ЛН.	¼ влево / носок-стопа			
	8					
Q	1	Небольшой шаг ПН назад и вправо по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	¼ влево / носок-стопа	½ влево		

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>Q</b>	2	Шаг ЛН назад и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{1}{2}$ влево	верхнее положение без подъёма стопы	<i>финальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали к стене.
<b>S</b>	3 4	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет		
<b>ФАЙВ СТЕП (Five Step)</b>						
<b>Q</b>	5	Шаг ЛН вперёд по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	нет / каблук-стопа	$\frac{1}{4}$ влево	верхнее положение без подъёма стопы	<i>начальное положение:</i> «основное положение», лицом по диагонали к стене;
<b>Q</b>	6	Шаг ПН вперёд и вправо к стене, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок-стопа			
<b>Q</b>	7	Небольшой шаг ЛН назад и вправо по диагонали из центра зала, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок-стопа			
<b>Q</b>	8	ПН подставляется со смещением на 2 ширины стопы вправо и на $\frac{1}{2}$ длины стопы назад, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет		<i>промежуточное положение:</i> «основное положение», лицом по диагонали в центр зала;
<b>S</b>	1 2	Движения нет.	нет / ЛН – носок ПН – стопа	$\frac{1}{8}$ вправо нет		<i>финальное положение:</i> «променадное положение», лицом по линии танца.
<b>ЗАКРЫТЫЙ ПРОМЕНАД (Closed Promenade)</b>						
<b>S</b>	3 4	Шаг ЛН вперёд и влево в центр зала, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / каблук-стопа	нет	верхнее положение без подъёма стопы	<i>начальное положение:</i> променадное положение, лицом по линии танца;
<b>Q</b>	5	Шаг ПН вперёд и влево в центр зала, вес тела на ПН.	нет / каблук-стопа			
<b>Q</b>	6	Шаг ЛН вперёд и влево в центр зала, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок-стопа	$\frac{1}{8}$ влево		<i>финальное положение:</i> основное положение, лицом диагонали в центр зала.
<b>S</b>	7 8	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет		

## Описание движений партнерши.

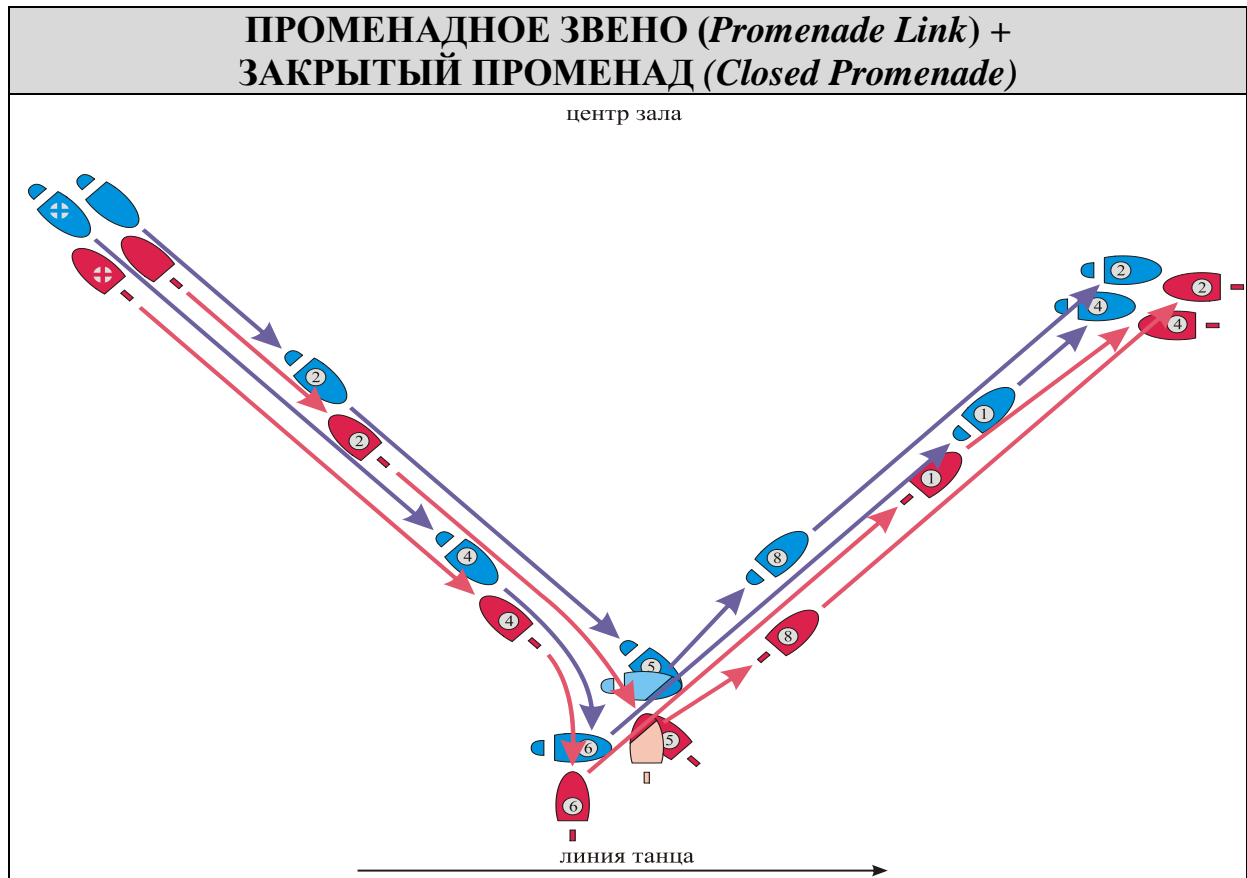
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>ПРОМЕНАДНОЕ ЗВЕНО (<i>Promenade Link</i>)</b>						
<b>S</b>	1	Шаг ПН назад по диагонали к стене, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет	верхнее положение без подъёма стопы	начальное положение: основное положение, спиной по диагонали к стене; <i>финальное положение:</i> променадное положение, спиной по диагонали к стене.
	2					
<b>S</b>	3	Шаг ЛН назад по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет		
	4					
<b>Q</b>	5	Небольшой шаг ПН назад по диагонали к стене, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет		
<b>Q</b>	6	ЛН подставляется со смещением на 2 ширины стопы влево и на ½ длины стопы назад, вес тела на ЛН.	¼ вправо / носок-стопа (ПН – носок)	нет		
<b>ЗАКРЫТЫЙ ПРОМЕНАД (<i>Closed Promenade</i>)</b>						
<b>S</b>	7	Шаг ПН вперёд и вправо по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	¼ вправо / каблук-стопа	нет	верхнее положение без подъёма стопы	начальное положение: променадное положение, спиной по диагонали к стене; <i>начальное положение:</i> променадное положение, спиной по диагонали к стене; <i>финальное положение:</i> основное положение, спиной по линии танца.
	8					
<b>Q</b>	1	Шаг ЛН вперёд и вправо по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	нет / каблук-стопа	нет	верхнее положение без подъёма стопы	
<b>Q</b>	2	Шаг ПН вправо по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	¼ влево / носок-стопа	¾ влево		
<b>S</b>	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет		
	4					
<b>ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ (<i>Reverse Turn</i>)</b>						
<b>Q</b>	5	Шаг ПН назад по линии танца, вес тела на ПН.	¼ влево / носок-стопа	¾ влево	верхнее положение без подъёма стопы	начальное положение: основное положение,

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
Q	6	Небольшой шаг ЛН назад и влево по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ влево	верхнее положение без подъёма стопы	спиной по линии танца; <i>промежуточное положение:</i> контрпроменадное положение лицом по диагонали к стене, смещение в сторону правой руки партнера; <i>финальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали к стене.
	S	7	Шаг ПН вперёд и влево снаружи партнёра, вес тела на ПН.			
Q	1	Небольшой шаг ЛН вперёд по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / каблук-стопа	$\frac{1}{2}$ влево		
	2	Шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа			
S	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет		
	4	ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа			
<b>ФАЙВ СТЕП (Five Step)</b>						
Q	5	Шаг ПН назад по диагонали к стене, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	$\frac{1}{4}$ влево	верхнее положение без подъёма стопы	<i>начальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали к стене; <i>промежуточное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали в центр зала; <i>финальное положение:</i> променадное положение, спиной по линии танца.
Q	6	Шаг ЛН назад и влево к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок-стопа			
Q	7	Небольшой шаг ПН вперёд и влево снаружи партнёра по диагонали из центра зала, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево / каблук-стопа			
Q	8	ЛН подставляется со смещением на 2 ширины стопы вправо и на $\frac{1}{2}$ длины стопы вперёд, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет		
S	1	Поворот на носках.	$\frac{1}{4}$ вправо / ПН+ЛН носок-стопа	$\frac{1}{4}$ вправо		
	2	Движения нет.	нет / ПН – носок ЛН – стопа	нет		

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>ЗАКРЫТЫЙ ПРОМЕНАД (<i>Closed Promenade</i>)</b>						
<b>S</b>	3	Шаг ПН вперёд и вправо в центр зала, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо / каблук-стопа	нет	верхнее положение без подъёма стопы	<i>начальное положение:</i> променадное положение, спиной по линии танца; <i>финальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали в центр зала.
	4					
<b>Q</b>	5	Шаг ЛН вперёд и вправо в центр зала, вес тела на ЛН.	нет / каблук-стопа			
	6	Шаг ПН вправо в центр зала, вес тела на ПН.	$\frac{3}{8}$ влево / носок-стопа	$\frac{1}{8}$ влево		
<b>S</b>	7	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет		
	8					

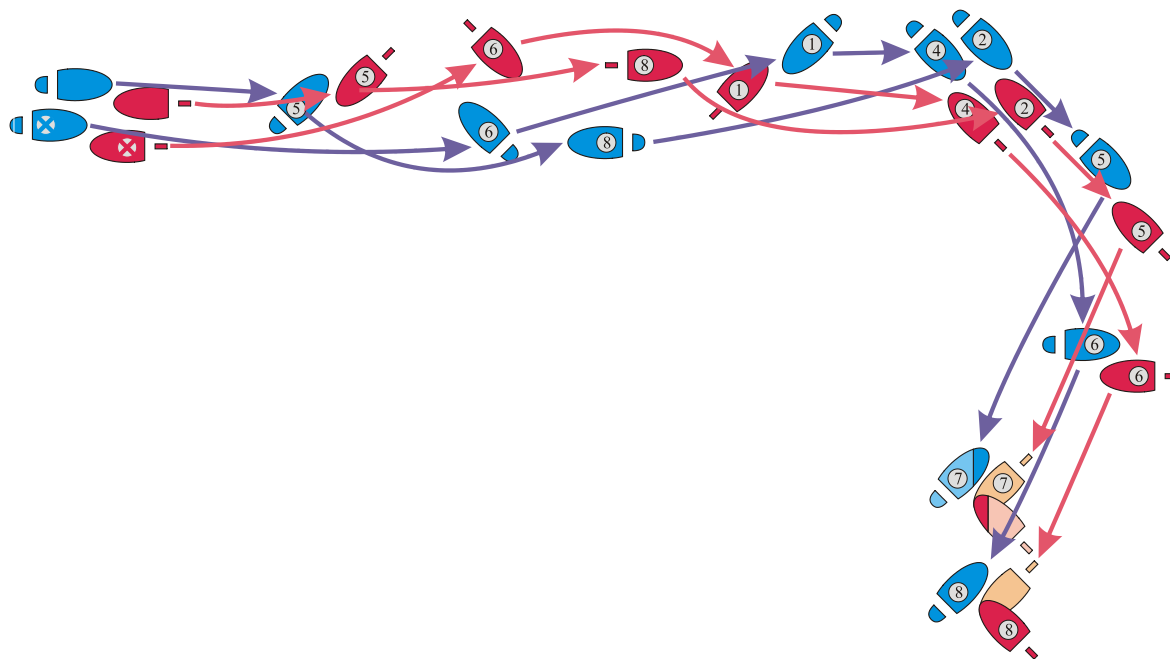
Далее танцоры исполняют всю танцевальную композицию с начала.

**Схема исполнения танцевальных шагов.**



## ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ (*Reverse Turn*) + ФАЙВ СТЕП (*Five Step*)

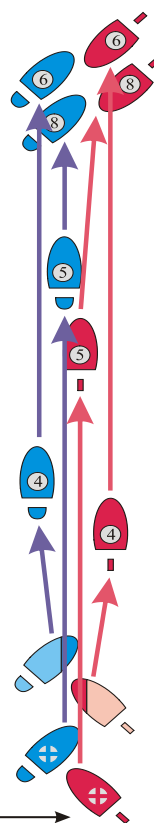
центр зала



линия танца

## ЗАКРЫТЫЙ ПРОМЕНАД (*Closed Promenade*)

центр зала



линия танца



### 2.1.3. Венский вальс.

Предшественниками Вальса называют большое число танцев. Тут и немецкая Аллеманда (от франц. «Allemande» – немецкий), и итальянская Вольта (от итал. «Voltare» – поворачиваться), и французская Куранта (от франц. «Courante» – бегущая, текучая), и чешская Суседска (от чешск. «Sousedska» – соседский), и польский Куявяк (от польск. «Kujawiak» – название польской области Куявии), и австрийский Лендлер (от нем. «Ländler» – сельский). Последний большинством исследователей считается истинным прародителем Вальса. Родился Венский вальс в Вене в 1780-ых годах и очень быстро стал любимым развлечением светского общества и очень быстро распространился по всей Европе, а после и по всему миру.

Основным элементом танца были повороты. Поэтому исполнение этого танца приводило к тому, что танцующие, чтобы сохранить равновесие, должны были плотно прижиматься друг к другу и танцевать в крепких объятиях. Власти, особенно церковные, выражали свое крайнее недовольство этими «грешными забавами». Именно поэтому быстрые танцы в близком контакте, описанные как «дикие изгибы и вращения взрослых и несовершеннолетних женщин», время от времени запрещались.

В одной из рукописей, датированной 1799 годом есть такое описание этого танца: "Дамы подхватывали свои платья, чтобы они не мешали им танцевать, поднимали их высоко, и подобно плащу, прикрывали себя и мужчину и танцевали настолько близко друг к другу, насколько это возможно". Таким образом, танец дарил людям противоположного пола возможность почти интимного общения, когда они были на какое-то время максимально близки, не нарушая при этом тогдашних правил хорошего тона.

В начале XIX столетия Вальс стал популярным в Германии и Австрии, а вскоре и во всей Европе, распространяемый войсками Наполеона. Но по настоящему популярным этот танец стал в Вене благодаря музыке Иоганна Штрауса.

И все-таки в Европе существовала страна, которая длительное время проявляла известную сдержанность в его признании – речь идёт об Англии. Впервые Венский вальс попал в Англию в 1812 году под именем "Немецкий Вальс". Несмотря на восторженные отзывы противники немецкого вальса вели себя столь яростно, что потребовалось определённое вмешательство королевы Елизаветы для узаконивания этого танца. Несмотря на все сложности, в 1816 году музыка Вальса прозвучала на балу, устроенном принцем-регентом, что спровоцировало гнев английской прессы, которая сочла скандальным видеть аристократию, опустившуюся до подобной непристойности.

Тем не менее, Вальс не переставал завоёвывать в Англии всё новых и новых поклонников, и наиболее важная персона страны – принцесса Виктория, выступила своеобразным гарантом этого танца. В день её коронации 28 июня 1838 года в Англию был приглашен Иоганн Штраус и его оркестр. Празднества продлились три недели, и Штраус в течение всего этого времени играл вальс в различных дворцах и замках Лондона и его окрестностей.

Основной особенностью венского вальса является то, что этот танец, по сути, уникален в своей простоте. В нем сочетаются элегантность движений, повторяющихся друг за другом, достаточное количество смен вращений. Партнеры могут на постоянном движении продемонстрировать качество взаимодействия при быстром темпе – это является основной идеей этого танца. Для специалистов и зрителей уже после 20 секунд танца пары четко видны уровень качества и глубина навыков танцевального дуэта.

Характеристика Венского Вальса: движение свинговое, летящее, мягкое, плавное, по кругу; музыкальный размер –  $3/4$ ; темп – 58-60 тактов в минуту.

Вальс стал основой огромного количества других бальных танцев. Позже начали развиваться другие разновидности Вальса: вальс-бостон, Вальс-хезитейшн, вальс-мазурка, вальс-альман. В спортивную программу бальных танцев еще в СССР в 60-х годах XX века включался Фигурный вальс, характеризующийся выполнением строгих фигур.

## Танцевальный практикум.

### *Учебная танцевальная композиция танца Фигурный Вальс:*

Балансэ в сторону → Поворот → Балансэ в сторону → Поворот → «Свечка» → Смена мест → «Свечка» → Смена мест → Вальсовая дорожка → Натуральный поворот.

Перед началом танца из-за такта (на последний счёт «3» вступления) оба танцора поднимаются на носки в «верхнее положение».

### *Описание движений партнера.*

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса	
<b>БАЛАНСЭ</b>							
<b>1</b>	1	Шаг ЛН влево по линии танца, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет	снижение → нижнее положение	<i>исходное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки образуют положение «лодочка».	
	2	ПН подставляется со смещением на длину стопы назад, вес тела на ПН.	нет / носок		подъём		
	3	Небольшой шаг ЛН вправо против линии танца, вес тела на ЛН.			верхнее положение		
<b>2</b>	1	Шаг ПН вправо против линии танца, вес тела на ПН.			нет / носок-стопа		снижение → нижнее положение
	2	ЛН подставляется со смещением на длину стопы назад, вес тела на ЛН.	нет / носок		подъём		
	3	Небольшой шаг ПН влево по линии танца, вес тела на ПН.			верхнее положение		

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>ПОВОРОТ</b>						
<b>3</b>	1	Шаг ЛН влево по линии танца, вес на тела ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ влево	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки танцоров образуют положение «лодочка»; <i>промежуточное положение:</i> руки танцоров образуют положение «самолёт»; <i>финальное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки танцоров образуют положение «лодочка».
	2	Шаг ПН вперёд по линии танца, вес тела на ПН.		$\frac{3}{8}$ влево	положение без подъёма в стопе	
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ влево	положение без подъёма в стопе	
<b>4</b>	1	Шаг ПН вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{5}{8}$ влево		положение без подъёма в стопе
	2	Шаг ЛН назад и влево по линии танца, вес тела на ЛН.				
	3	ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.	нет / носок	верхнее положение		
<b>БАЛАНСЭ</b>						
<b>5</b>	1	Шаг ПН вправо против линии танца, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет	снижение → нижнее положение	<i>исходное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки образуют положение «лодочка». <i>финальное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки образуют положение «лодочка».
	2	ЛН подставляется со смещением на длину стопы назад, вес тела на ЛН.	нет / носок		подъём	
	3	Небольшой шаг ПН влево по линии танца, вес тела на ПН.			верхнее положение	
<b>6</b>	1	Шаг ЛН влево по линии танца, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет	снижение → нижнее положение	«визави» лицом к стене, руки образуют положение «лодочка».
	2	ПН подставляется со смещением на длину стопы назад, вес тела на ПН.	нет / носок		подъём	

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
6	3	Небольшой шаг ЛН вправо против линии танца, вес тела на ЛН.	нет / носок	нет	верхнее положение	
<b>ПОВОРОТ</b>						
7	1	Шаг ПН вправо против линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки танцоров образуют положение «лодочка»;  <i>промежуточное положение:</i> руки танцоров образуют положение «самолёт»;
	2	Шаг ЛН вперёд против линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо	$\frac{3}{8}$ вправо		
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет			
8	1	Шаг ЛН влево против линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа	$\frac{5}{8}$ вправо	верхнее положение	<i>финальное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки танцоров образуют положение «зиг-заг».
	2	Шаг ПН назад и вправо против линии танца, вес тела на ПН.				
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок			
<b>«СВЕЧКА»</b>						
9	1	Шаг ПН вперёд к партнёрше, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет	снижение → нижнее положение	<i>начальное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки танцоров образуют положение «зиг-заг»;  <i>промежуточное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки танцоров образуют положение «свечка»;
	2	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок		подъём	
	3	Перенос веса тела на ПН.			верхнее положение	
10	1	Шаг ЛН назад в центр зала (от партнёрши), вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа		снижение → нижнее положение	

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
10	2	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок	нет	подъём	<i>финальное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки танцоров образуют положение «зиг-заг».
	3	Перенос веса тела на ЛН.			верхнее положение	
<b>СМЕНА МЕСТ</b>						
11	1	Шаг ПН вперёд и влево по диагонали к стене к партнёрше, вес н тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки танцоров образуют положение «зиг-заг»; <i>промежуточное положение:</i> положение «визави» спиной по диагонали к стене, руки танцоров образуют положение «свечка»;
	2	Шаг ЛН влево к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа			
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ вправо		
12	1	Шаг ЛН назад и влево к стене от партнёрши, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок-стопа	$\frac{1}{8}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>финальное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки танцоров образуют положение «зиг-заг».
	2	Шаг ПН назад к стене от партнёрши, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет		
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок			
<b>«СВЕЧКА»</b>						
13	1	Шаг ПН вперёд в центр зала к партнёрше, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет	снижение → нижнее положение	<i>начальное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки танцоров образуют положение «зиг-заг»; <i>промежуточное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки танцоров
	2	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.			подъём	
	3	Перенос веса тела на ПН.			верхнее положение	
14	1	ЛН назад к стене (от партнёрши), вес на ЛН.			снижение → нижнее положение	

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
14	2	Шаг ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок	нет	подъём	образуют положение «свечка»; <i>финальное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки танцоров образуют положение «зиг-заг».
	3	Перенос веса тела на ЛН.			верхнее положение	
<b>СМЕНА МЕСТ</b>						
15	1	Шаг ПН вперёд и влево по диагонали от стены к партнерше, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок-стопа	$\frac{1}{4}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки танцоров образуют «зиг-заг»; <i>промежуточное положение:</i> положение «визави» лицом по линии танца, руки танцоров образуют положение «свечка»; <i>финальное положение:</i> лицом по линии танца, партнерша справа; правая рука партнёра держит над головой правую руку партнерши.
	2	Шаг ЛН влево в центр зала, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок-стопа			
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			
16	1	Шаг ЛН влево в центр зала от партнерши, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок-стопа	нет		
	2	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / стопа			
	3	Движения нет.	ПН + ЛН стопа			
<b>ВАЛЬСОВАЯ ДОРОЖКА</b>						
17	1	Шаг ЛН вперед по линии танца, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> лицом по линии танца, партнерша справа; правая рука партнёра держит над головой правую руку партнерши;
	2	Шаг ПН вперед по линии танца, вес тела на ПН.				
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ПН.				

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
18	1	Шаг ПН вперед по линии танца, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> лицом по линии танца, партнера справа; правая рука партнёра держит над головой правую руку партнерши; <i>финальное положение:</i> «основное положение», лицом к стене.
	2	Шаг ЛН вперед по линии танца, вес тела на ЛН.				
	3	ПН подставляется к ЛН, вес на ПН.				
19	1	Шаг ЛН вперед по линии танца, вес тела на ЛН.				
	2	Шаг ПН вперед по линии танца, вес тела на ПН.				
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ПН.				
20	1	Шаг ПН вперед по линии танца, вес тела на ПН.				
	2	Шаг ЛН вперед по линии танца, вес тела на ЛН.				
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.				
21	1	Шаг ЛН вперед по линии танца, вес тела на ЛН.				
	2	Шаг ПН вперед по линии танца, вес тела на ПН.				
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.				
22	1	Шаг ПН вперед по линии танца, вес тела на ПН.				
	2	Шаг ЛН вперед по линии танца, вес тела на ЛН.				
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.				



Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
23	1	Шаг ЛН вперед по линии танца, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> лицом по линии танца, партнёрша справа; правая рука партнёра держит над головой правую руку партнёрши; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом к стене.
	2	Шаг ПН вперед по линии танца, вес тела на ПН.				
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.				
24	1	Шаг ПН вперед по линии танца, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет	положение без подъёма в стопе	
	2	Шаг ЛН вперед по линии танца, вес тела на ЛН.				
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.				
<b>НАТУРАЛЬНЫЙ ПОВОРОТ</b>						
25	1	Шаг ЛН назад и влево по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом в центр зала; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом к стене.
	2	Шаг ПН назад и вправо по линии танца, вес тела на ПН.				
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.				
26	1	Шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / каблук-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо	положение без подъёма в стопе	
	2	Шаг ЛН вперёд и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа			
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
27	1	Шаг ЛН назад и влево по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом к стене; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом в центр зала.
	2	Шаг ПН назад и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа			
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа			
28	1	Шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / каблук-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом в центр зала; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом к стене.
	2	Шаг ЛН вперёд и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа			
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			
29	1	Шаг ЛН назад и влево по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом к стене; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом в центр зала.
	2	Шаг ПН назад и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа			
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа			
30	1	Шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / каблук-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом в центр зала; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом к стене.
	2	Шаг ЛН вперёд и влево по линии танца, вес на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа			
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
31	1	Шаг ЛН назад и влево по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	¼ влево / носок-стопа	½ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом к стене; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом в центр зала.
	2	Шаг ПН назад и вправо по линии танца, вес на ПН.	¼ вправо / носок-стопа			
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа			
32	1	Шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес на ПН.	¼ вправо / каблук-стопа	½ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом в центр зала; <i>финальное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки образуют положение «лодочка».
	2	Шаг ЛН вперёд и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	¼ вправо / носок-стопа			
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			

### Описание движений партнерши.

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>БАЛАНСЭ</b>						
1	1	Шаг ПН вправо по линии танца, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет	снижение → нижнее положение	<i>исходное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки образуют положение «лодочка».
	2	ЛН подставляется со смещением на длину стопы назад, вес тела на ЛН.	нет / носок		подъём	
	3	Небольшой шаг ПН влево против линии танца, вес тела на ПН.			верхнее положение	
2	1	Шаг ЛН влево против линии танца, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа		снижение → нижнее положение	

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
2	2	ПН подставляется со смещением на длину стопы назад, вес тела на ПН.	нет / носок	нет	подъём	<i>финальное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки образуют положение «лодочка».
	3	Шаг ЛН вправо по линии танца, вес тела на ЛН.			верхнее положение	
<b>ПОВОРОТ</b>						
3	1	Шаг ПН вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки танцоров образуют положение «лодочка»; <i>промежуточное положение:</i> руки танцоров образуют положение «самолёт»;
	2	Шаг ЛН вперёд по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо			
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет			
4	1	Шаг ЛН влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа	$\frac{5}{8}$ вправо	верхнее положение	<i>финальное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки танцоров образуют положение «лодочка».
	2	Шаг ПН назад и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа			
	3	ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.	нет / носок			
<b>БАЛАНСЭ</b>						
5	1	Шаг ЛН влево против линии танца, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет	снижение → нижнее положение	<i>исходное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки образуют положение «лодочка». <i>финальное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки образуют положение «лодочка».
	2	ПН подставляется со смещением на длину стопы назад, вес тела на ПН.	нет / носок		подъём	
	3	Небольшой шаг ЛН вправо по линии танца, вес тела на ЛН.	нет / носок		верхнее положение	

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
6	1	Шаг ПН вправо по линии танца, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет	снижение → нижнее положение	<i>исходное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки образуют положение «лодочка». <i>финальное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки образуют положение «лодочка».
	2	ЛН подставляется со смещением на длину стопы назад, вес тела на ЛН.	нет / носок		подъём	
	3	Небольшой шаг ПН влево против линии танца, вес тела на ПН.			верхнее положение	
<b>ПОВОРОТ</b>						
7	1	Шаг ЛН влево против линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ влево	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки образуют положение «лодочка»; <i>промежуточное положение:</i> руки танцоров образуют положение «самолёт»;
	2	Шаг ПН вперёд против линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа			
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа			
8	1	Шаг ПН вправо против линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{5}{8}$ влево	положение без подъёма в стопе	<i>финальное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки образуют положение «лодочка».
	2	Шаг ЛН назад и влево против линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа			
	3	ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.	нет / носок		верхнее положение	
<b>«СВЕЧКА»</b>						
9	1	Шаг ПН вперёд к партнёру, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет	снижение → нижнее положение	<i>начальное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки танцоров в положении «зиг-заг»;
	2	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок		подъём	

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
9	3	Перенос веса тела на ПН.	нет / носок	нет	верхнее положение	<i>промежуточное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки танцоров образуют положение «свечка»; <i>финальное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки танцоров образуют положение «зиг-заг».
	1	Шаг ЛН назад от партнёра, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа		снижение → нижнее положение	
	2	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок		подъём	
	3	Перенос веса тела на ЛН.	нет / носок		верхнее положение	
<b>СМЕНА МЕСТ</b>						
11	1	Шаг ПН вперёд и влево к партнеру, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки танцоров образуют положение «зиг-заг»; <i>промежуточное положение:</i> положение «визави» лицом по диагонали к стене, руки танцоров образуют положение «свечка»; <i>финальное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки танцоров образуют положение «зиг-заг».
	2	Шаг ЛН влево в центр зала, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ вправо		
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			
12	1	Шаг ЛН назад и влево от партнера, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок-стопа	$\frac{1}{8}$ вправо	нет	
	2	Шаг ПН назад в центр зала (от партнера), вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок		верхнее положение	
<b>«СВЕЧКА»</b>						
13	1	Шаг ПН вперёд к партнёру, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет	снижение → нижнее положение	<i>начальное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки танцоров образуют поло-

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
13	2	Шаг ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок	нет	подъём	жение «зиг-заг»; <i>промежуточное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки танцоров образуют положение «свечка»; <i>финальное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки танцоров образуют положение «зиг-заг».
	3	Перенос веса тела на ПН.			верхнее положение	
14	1	Шаг ЛН назад от партнёра, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа		снижение → нижнее положение	
	2	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок		подъём	
	3	Перенос веса тела на ЛН.			верхнее положение	
<b>СМЕНА МЕСТ</b>						
15	1	Шаг ПН вперёд к партнеру, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок-стопа	$\frac{1}{4}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> положение «визави» лицом к стене, руки танцоров образуют положение «зиг-заг»; <i>промежуточное положение:</i> положение «визави» спиной по линии танца, руки танцоров образуют положение «свечка»; <i>финальное положение:</i> лицом по линии танца, партнер слева; правая рука партнёрши над головой держит правую руку партнера.
	2	Шаг ЛН влево к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа			
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			
16	1	Небольшой шаг ЛН назад от партнёра, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок-стопа	нет		
	2	Небольшой шаг ПН назад от партнёра, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок			
<b>ВАЛЬСОВАЯ ДОРОЖКА</b>						
17	1	Шаг ПН вперёд по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо / каблук-стопа	$\frac{1}{4}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом по линии танца;

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
17	2	Шаг ЛН вперёд и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок-стопа	$\frac{1}{4}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>финальное положение:</i> «основное положение», лицом к стене.
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			
18	1	Шаг ЛН назад и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо		<i>начальное положение:</i> «основное положение», лицом к стене; <i>финальное положение:</i> «основное положение», лицом в центр зала.
	2	Шаг ПН назад и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа			
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа			
19	1	Шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / каблук-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо		<i>начальное положение:</i> «основное положение», лицом в центр зала; <i>финальное положение:</i> «основное положение», лицом к стене.
	2	Шаг ЛН вперёд и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа			
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			
20	1	Шаг ЛН назад и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо	<i>начальное положение:</i> «основное положение», лицом к стене; <i>финальное положение:</i> «основное положение», лицом в центр зала.	
	2	Шаг ПН назад и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа			
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа			
21	1	Шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / каблук-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо	<i>начальное положение:</i> «основное положение», лицом в центр зала;	



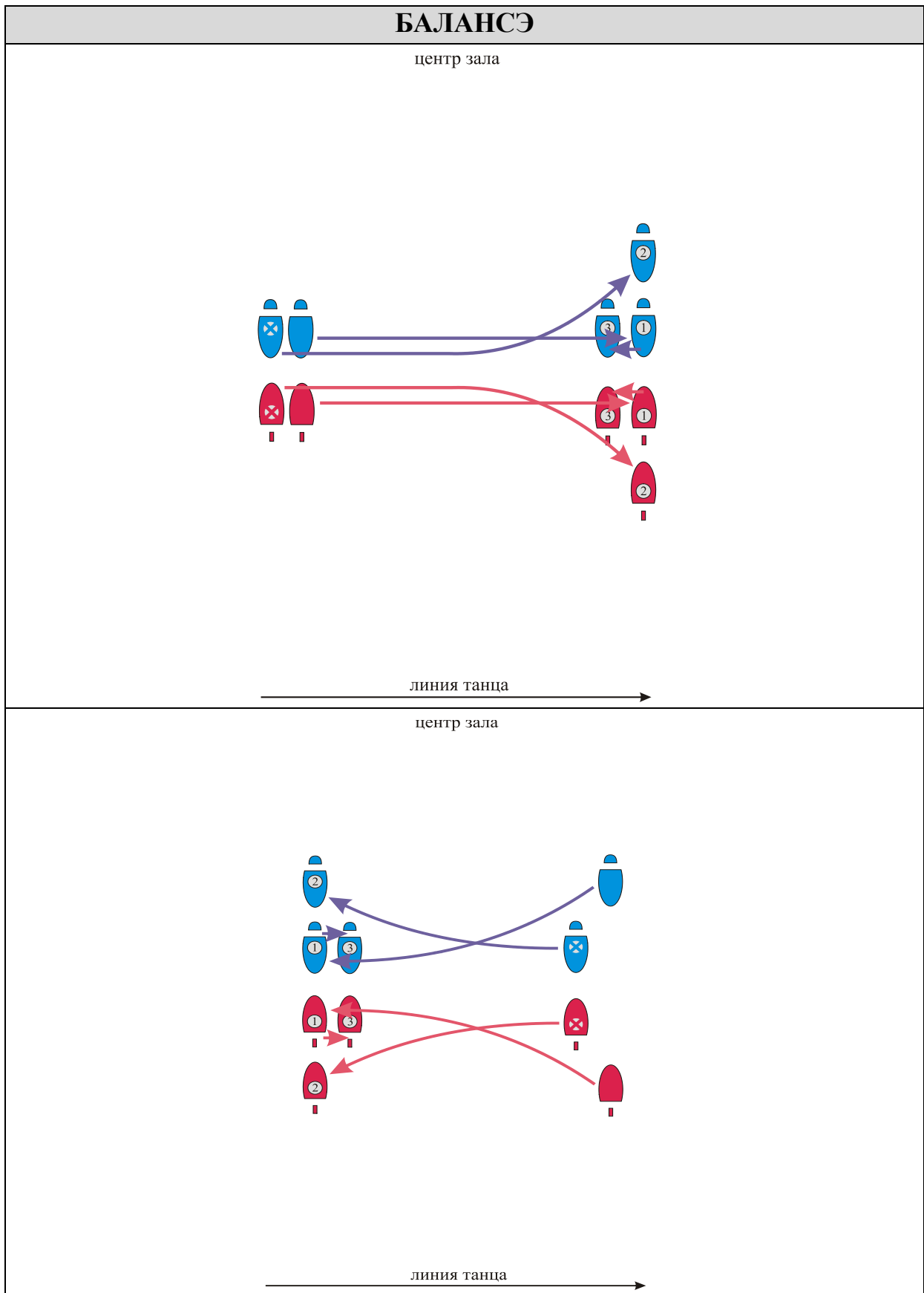
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
	2	Шаг ЛН вперёд и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо		<i>финальное положение:</i> «основное положение», лицом к стене.
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			
22	1	Шаг ЛН назад и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> «основное положение», лицом к стене; <i>финальное положение:</i> «основное положение», лицом в центр зала.
	2	Шаг ПН назад и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа			
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа			
23	1	Шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / каблук-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо		<i>начальное положение:</i> «основное положение», лицом в центр зала; <i>финальное положение:</i> «основное положение», лицом к стене.
	2	Шаг ЛН вперёд и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа			
	3	Шаг ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			
24	1	Шаг ЛН назад и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо		<i>начальное положение:</i> «основное положение», лицом к стене; <i>финальное положение:</i> «основное положение», лицом в центр зала.
	2	Шаг ПН назад и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо		
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа			
<b>НАТУРАЛЬНЫЙ ПОВОРОТ</b>						
25	1	Шаг ПН вперёд по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / каблук-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо	без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> основное по-

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса	
25	2	Шаг ЛН вперёд и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо	положение без подъёма в стопе	ложение, лицом в центр зала; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом к стене.	
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа				
26	1	Шаг ЛН назад и влево по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо		положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом к стене; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом в центр зала.
	2	Шаг ПН назад и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа				
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа				
27	1	Шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / каблук-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо		положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом в центр зала; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом к стене.
	2	Шаг ЛН вперёд и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа				
	3	ПН подставляется к ЛН, вес на ПН.	нет / носок-стопа				
28	1	Шаг ЛН назад и влево по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо	положение без подъёма в стопе		<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом к стене; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом в центр зала.
	2	Шаг ПН назад и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа				
	3	ЛН подставляется к ПН, вес на ЛН.	нет / носок-стопа				
29	1	Шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / каблук-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо		положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом в центр зала;
	2	Шаг ЛН вперёд и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа				

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
29	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>финальное положение:</i> основное положение, лицом к стене.
	1	ЛН назад и влево по диагонали к стене, вес на ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{1}{2}$ вправо		положение без подъёма в стопе
30	2	Шаг ПН назад и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа			
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа			
31	1	Шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / каблук-стопа	$\frac{3}{8}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом в центр зала; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом к стене.
	2	Шаг ЛН вперёд и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа			
	3	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			
32	1	Шаг ЛН назад и влево по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ вправо	положение без подъёма в стопе	<i>начальное положение:</i> «основное положение», лицом к стене; <i>финальное положение:</i> положение «визави» лицом в центр зала, руки образуют положение «лодочка».
	2	Шаг ПН назад и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа			
	3	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа			

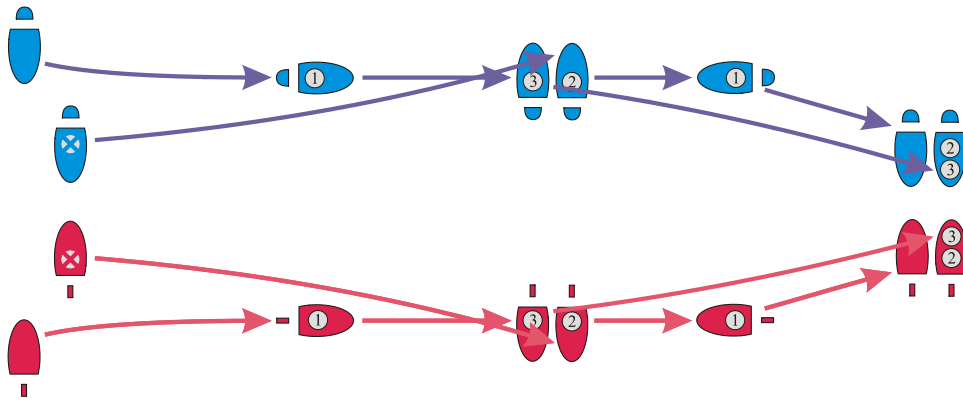
Далее танцоры исполняют всю танцевальную композицию с начала.

*Схема исполнения танцевальных шагов.*



# ПОВОРОТ

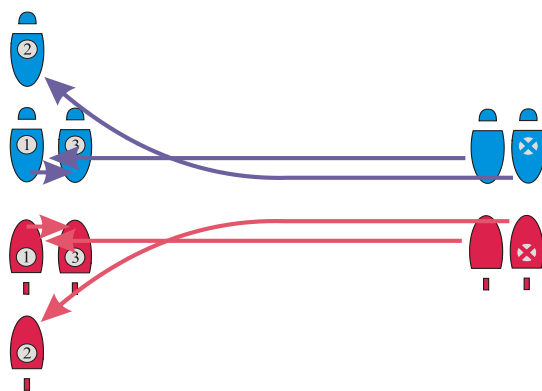
центр зала



линия танца

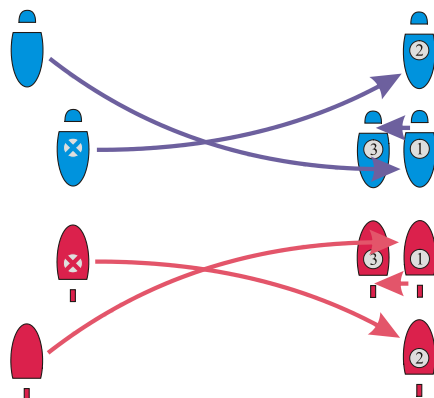
# БАЛАНСЭ

центр зала



линия танца

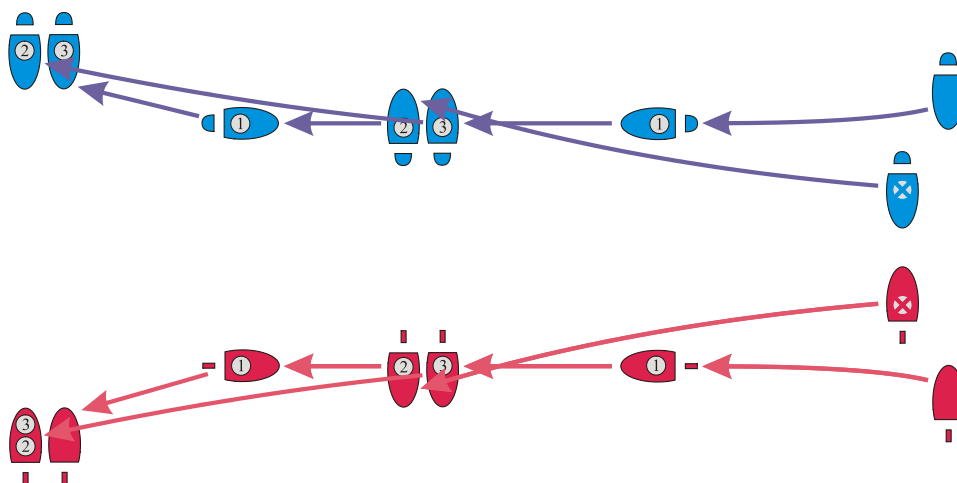
центр зала



линия танца

## ПОВОРОТ

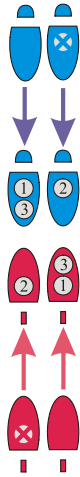
центр зала



линия танца

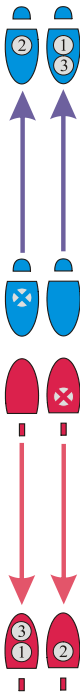
# СВЕЧКА

центр зала



линия танца

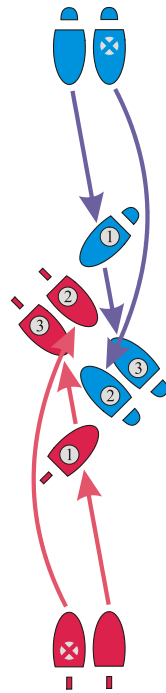
центр зала



линия танца

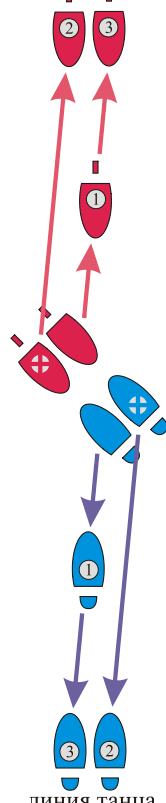
# СМЕНА МЕСТ

центр зала



линия танца

центр зала

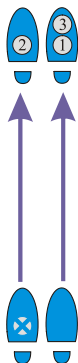


линия танца



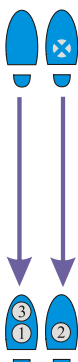
# СВЕЧКА

центр зала



линия танца

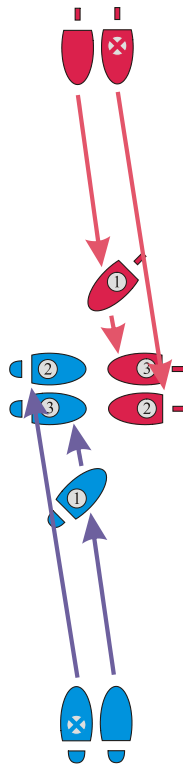
центр зала



линия танца

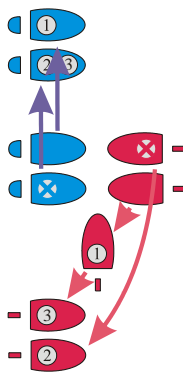
# СМЕНА МЕСТ

центр зала



линия танца

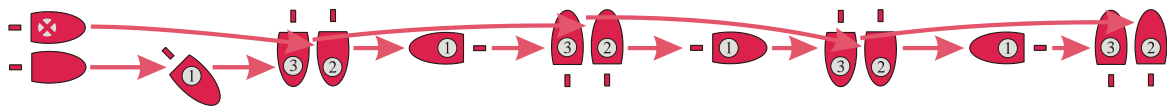
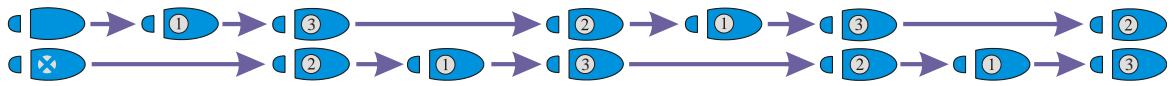
центр зала



линия танца

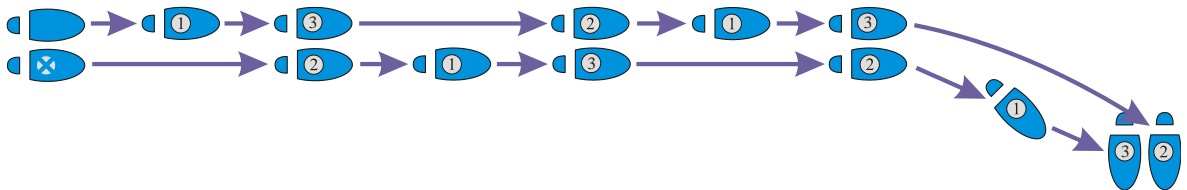
# ВАЛЬСОВАЯ ДОРОЖКА

центр зала



линия танца

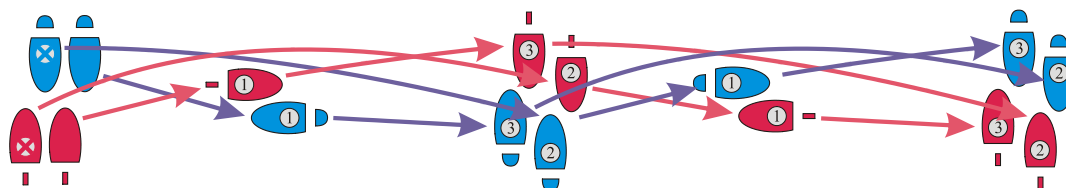
центр зала



линия танца

## НАТУРАЛЬНЫЙ ПОВОРОТ

центр зала



линия танца

### 2.1.4. Медленный фокстрот.

В начале XX века в Америке бурно развивались такие музыкальные направления афро-американской культуры как Блюз (Blues), Регтайм (Ragtime) и Джаз (Jazz). Впоследствии из этого музыкального коктейля возникло много танцев: Фокстрот (Foxtrot), Чарльстон (Charleston), Свинг (Swing) и другие, которые стали необычайно популярными в Америке, а затем и в Европе.

Существует мнение, что название танца Фокстрот происходит от английского слова «fox» (лиса), в связи с чем название танца иногда переводят как "лисий шаг". Но есть и другие версии о происхождении словосочетания «Foxtrot».

По одной версии, первоначально термин «Foxtrot» возник в обиходе военных в штате Миссури в Америке и обозначал разновидность "конной походки". Связано это с тем, что обычно при беге лошадь отталкивается и приземляется поочередно на две ноги, находящиеся по

диагонали (например: передняя левая и правая задняя). Таким образом, существуют моменты, когда все четыре ноги лошади оторваны от земли, поэтому возникают рывки и удары при движении лошади, что быстро приводит к усталости наездника. Заслуга военных заключалась в том, что они переучивали своих лошадей другой манере шага, при которой одна из четырёх ног лошади всегда находилась в контакте с землёй, то есть лошадь не прыгала, а "скользила" над землёй. Этот стиль движения лошади был необычайно "гладок", что позволяло наезднику долго находиться в седле и совершать длительные переходы. Лошадей с такой походкой военные называли Missouri Fox Trotter, а походку лошади обозначали словом Foxtrot. Неудивительно, что манеру танцоров плавно двигаться, "скользить" по паркету во время исполнения танца американцы стали обозначать уже знакомым им словом Foxtrot.

По другой версии происхождение названия этого танца связывают с именем американского актера Гарри Фокса (Harry Fox), который занимался популяризацией Фокстрота в Америке. В начале своей артистической карьеры он много ездил по Америке, исполняя отрывки из водевилей и танцы между сеансами в кино для привлечения зрителей. В 1914 году он стал выступать в одном из кинотеатров Нью-Йорка. Гарри Фокс и его "Американские красотки" выходили на сцену в перерывах между показами фильма и танцевали перед зрителями, чтобы у киномеханика было время перемотать плёнку. Актер в танце исполнял шаги «рысью» (trotting) под музыку ragtime, и публика называла его танец «Fox's trot 14». Эти шаги отличались необыкновенной гладкостью. И в настоящее время гладкость – одна из основных характеристик фокстрота.

Бесконечные вариации ритма, доступные всем движения привели к тому, что Фокстрот стал пользоваться невероятным успехом.

Различные танцевальные оркестры исполняли Фокстрот с различным музыкальным темпом, варьируя его от 25 до 50 тактов в минуту. Многие музыканты и исполнители, такие как Френк Синатра, Нат Кинг Хол, Глен Миллер и др. включали в свои выступления

Фокстроты с замедленным темпом. В 1927-му году разновидность танца Фокстрот (Foxtrot) с музыкальным ритмом 4/4 и приблизительным темпом 30 тактов в минуту была стандартизирована Имперским Обществом Преподавателей Танца и получила название Медленный Фокстрот (Slow Foxtrot), который характеризуется гладкими скользящими движениями танцоров. При этом учителя танцев подвергли его некоторым изменениям – убрали из него движения, которые казались слишком несдержанными, и ввели фигуры, отвечавшие канонам эпохи и заимствованные в основном из Медленного Вальса.

Характеристика Медленного Фокстрота: движение линейное, поступательное, непрерывное, свинговое; музыкальный размер – 4\4; темп – 29–30 тактов в минуту.

Основными фигурами Медленного Фокстрота являются:

– Шаг-перо (*Feather*) – ряд установленных шагов по рисунку изогнутого птичьего пера. В хорошем исполнении передаёт эффект воздушной лёгкости перемещения пары;

– Тройной шаг (*Three Step*) – последовательность из трёх плавных шагов в ритме «быстро – быстро – медленно». Партнёр начинает фигуру с шага вперёд с правой ноги или с шага назад с левой ноги;

– Натуральный поворот (*Natural Turn*) – последовательность шагов, в ходе которых пара совершает оборот в правую сторону;

– Обратный поворот (*Reverse Turn*) – последовательность шагов, в ходе которых танцевальная пара совершает поворот в левую сторону;

– Импетус-поворот (*Impetus*) – вид быстрого (за один такт) поворота вправо;

– Телемарк (*Telemark*) – быстрый поворот в левую сторону, в конце которого партнёр и партнёрша, двигаясь из променадной позиции, на мгновение зависают в «контролируемом падении»;

– Плетение (*Weave*) – поворот пары (вправо или влево), построенный на длинных проходящих шагах. При этом линии движения партнёра и партнёрши как бы переплетаются между собой.

### Танцевальный практикум.

**Учебная танцевальная композиция танца Медленный Фокстрот:** Натуральное кортэ (*Natural Corte*) → Обратный поворот (*Reverse Turn*) → Обратное Шассэ (*Reverse Chasse*) → Натуральный Ховер Кросс Экшн (*Natural Hover Cross Action*) → Слип Пивот и обратный Пивот-поворот (*Slip Pivot and Reverse Pivot Turn*) → Обратное Шассэ (*Reverse Chasse*).

#### Описание движений партнера.

Счёт	Ритм	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>НАТУРАЛЬНОЕ КОРТЭ (<i>Natural Corte</i>)</b>						
<b>S</b>	1	Шаг ЛН назад по диагонали из центра зала, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет	верхнее положение без подъема стопы	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали в центр зала;  <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом к стене
	2					
<b>Q</b>	3	ПН подставляется со смещением на ½ длины стопы назад, баланс.	нет / стопа	¾ вправо	равномерный подъём	
<b>Q</b>	4	Натуральный каблучный поворот, свинг на ПН.	¾ вправо / ПН+ЛН каблук-носок		верхнее положение	
<b>S</b>	5	Шаг ЛН назад в центр зала, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет	верхнее положение без подъема стопы	
	6					
<b>ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ (<i>Reverse Turn</i>)</b>						
<b>S</b>	7	Шаг ПН назад в центр зала, вес тела на ПН.	¼ влево / носок-стопа	¾ влево	верхнее положение без подъема стопы	<i>начальное положение:</i> основное положение, спиной в центр зала;
	8					

Счёт	Ритм	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса	
Q	1	Шаг ЛН назад и влево в центр зала, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок		верхнее положение	<i>финальное положение:</i> променадное положение, лицом по линии танца, партнёрша смещена в сторону правой руки партнёра	
Q	2	Шаг ПН вперёд и влево снаружи партнёрши по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ влево	снижение → верхнее положение без подъема стопы		
<b>ОБРАТНОЕ ШАССЭ (<i>Reverse Chasse</i>)</b>							
S	3	Шаг ЛН вперёд по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	нет / каблук-стопа	$\frac{3}{8}$ влево	верхнее положение без подъема стопы	<i>начальное положение:</i> променадное положение, лицом по линии танца, партнёрша смещена в сторону правой руки партнёра;	
	4				равномерный подъём		
Q	5	Шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок		верхнее положение		
Q	6	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок		снижение → верхнее положение без подъема стопы		<i>финальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали к стене.
S	7	Шаг ПН назад и вправо по диагонали к стене, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок-стопа				
	8						
<b>НАТУРАЛЬНЫЙ ХОВЕР КРОСС ЭКШН (<i>Natural Hover Cross Action</i>)</b>							
S	1	Шаг ЛН назад по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок-стопа	$\frac{1}{4}$ вправо	верхнее положение без подъема стопы	<i>начальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали к стене; <i>промежуточное положение:</i> контрпроменадное положение, лицом по диагонали в центр зала, партнёрша смещена в сторону левой руки партнёра;	
	2						
Q	3	Шаг ПН назад и вправо по диагонали к стене, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа				
Q	4	Шаг ЛН вперёд и вправо снаружи партнёрши по линии танца, вес тела на ЛН.	нет / каблук-стопа				



<b>Q</b>	5	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	$\frac{1}{4}$ вправо	верхнее положение без подъема стопы	<i>финальное положение:</i> основное положение, лицом по линии танца
<b>Q</b>	6	Шаг ЛН назад и вправо против линии танца, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	$\frac{1}{8}$ влево		
<b>СЛИП ПИВОТ и ОБРАТНЫЙ ПИВОТ-ПОВОРОТ</b> <i>(Slip Pivot and Reverse Pivot Turn)</i>						
<b>S</b>	7	Небольшой шаг ПН назад и вправо к стене, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ влево	снижение	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом по линии танца;
	8				нижнее положение	
<b>Q</b>	1	Шаг ЛН вперёд и влево по диагонали от стены, обратный Пивот на ЛН, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8} + \frac{1}{4}$ влево/ каблук-носок	$\frac{3}{8}$ влево	подъём → верхнее положение	
<b>Q</b>	2	Небольшой шаг ПН назад и вправо по диагонали от стены, обратный Пивот на ПН, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4} + \frac{1}{8}$ влево/ носок-стопа	$\frac{3}{8}$ влево	снижение → верхнее положение без подъема стопы	<i>финальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали в центр зала
<b>ОБРАТНОЕ ШАССЭ (Reverse Chasse)</b>						
<b>S</b>	3	Шаг ЛН вперёд по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / каблук-стопа	$\frac{1}{4}$ влево	верхнее положение без подъема стопы	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали в центр зала;
	4					
<b>Q</b>	5	Шаг ПН вперёд и вправо по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок		равномерный подъём	
<b>Q</b>	6	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок		верхнее положение	
<b>S</b>	7	Шаг ПН назад и вправо по диагонали к стене, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок-стопа	снижение → верхнее положение без подъема стопы		

## Описание движений партнерши.

Счёт	Ритм	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса		
<b>НАТУРАЛЬНОЕ КОРТЭ (<i>Natural Corte</i>)</b>								
<b>S</b>	1	Шаг ПН вперёд по диагонали из центра зала, вес тела на ПН.	нет / каблук-стопа	нет	верхнее положение без подъема стопы	<i>начальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали в центр зала; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом в центр зала.		
	2							
<b>Q</b>	3	Шаг ЛН вперёд и влево по диагонали из центра зала, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок	$\frac{3}{8}$ вправо	равномерный подъём			
<b>Q</b>	4	Пивот на ЛН, ПН подносится к ПН, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок		верхнее положение			
<b>S</b>	5	Шаг ПН вперёд в центр зала, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет	снижение → верхнее положение без подъема стопы			
	6							
<b>ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ (<i>Reverse Turn</i>)</b>								
<b>S</b>	7	Шаг ЛН вперёд в центр зала, вес на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / каблук-стопа	$\frac{3}{8}$ влево	верхнее положение без подъема стопы	<i>начальное положение:</i> основное положение лицом в центр зала; <i>финальное положение:</i> контрпроменадное положение, спиной по линии танца, партнёр смещен в сторону правой руки партнерши.		
	8							
<b>Q</b>	1	Шаг ПН назад и вправо по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок		верхнее положение			
<b>Q</b>	2	Шаг ЛН назад и влево по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа		снижение → верхнее положение без подъема стопы			
<b>ОБРАТНОЕ ШАССЭ (<i>Reverse Chasse</i>)</b>								
<b>S</b>	3	Шаг ПН назад по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа		$\frac{3}{8}$ влево		верхнее положение без подъема стопы	<i>начальное положение:</i> контрпроменадное положение, спиной по линии танца, партнёр смещен в сторону правой руки партнерши;
	4							
<b>Q</b>	5	Небольшой шаг ЛН назад и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок	равномерный подъём				

Счёт	Ритм	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>Q</b>	6	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок	$\frac{3}{8}$ влево	верхнее положение	<i>финальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали к стене.
<b>S</b>	7	Шаг ЛН вперёд и влево по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок-стопа		снижение →	
	8				верхнее положение без подъема стопы	

### НАТУРАЛЬНЫЙ ХОВЕР КРОСС ЭКШН

*(Natural Hover Cross Action)*

<b>S</b>	1	Шаг ПН вперёд по диагонали к стене, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо / каблук-стопа	$\frac{1}{4}$ вправо	верхнее положение без подъема стопы	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали к стене; <i>промежуточное положение:</i> контрпроменадное положение спиной по диагонали к стене, партнёр смещен в сторону правой руки партнёрши; <i>финальное положение:</i> основное положение, спиной по линии танца.	
	2	Шаг ЛН вперёд и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа				
<b>Q</b>	3	Шаг ПН назад и влево по линии танца, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа				
<b>Q</b>	4	Небольшой шаг ЛН влево к стене, вес тела на ЛН.	нет / каблук-стопа				
<b>Q</b>	5	Шаг ПН вперёд и влево против линии танца снаружи партнёра, вес тела на ПН	нет / каблук-стопа				$\frac{1}{8}$ влево
<b>Q</b>	6						

### СЛИП ПИВОТ и ОБРАТНЫЙ ПИВОТ-ПОВОРОТ

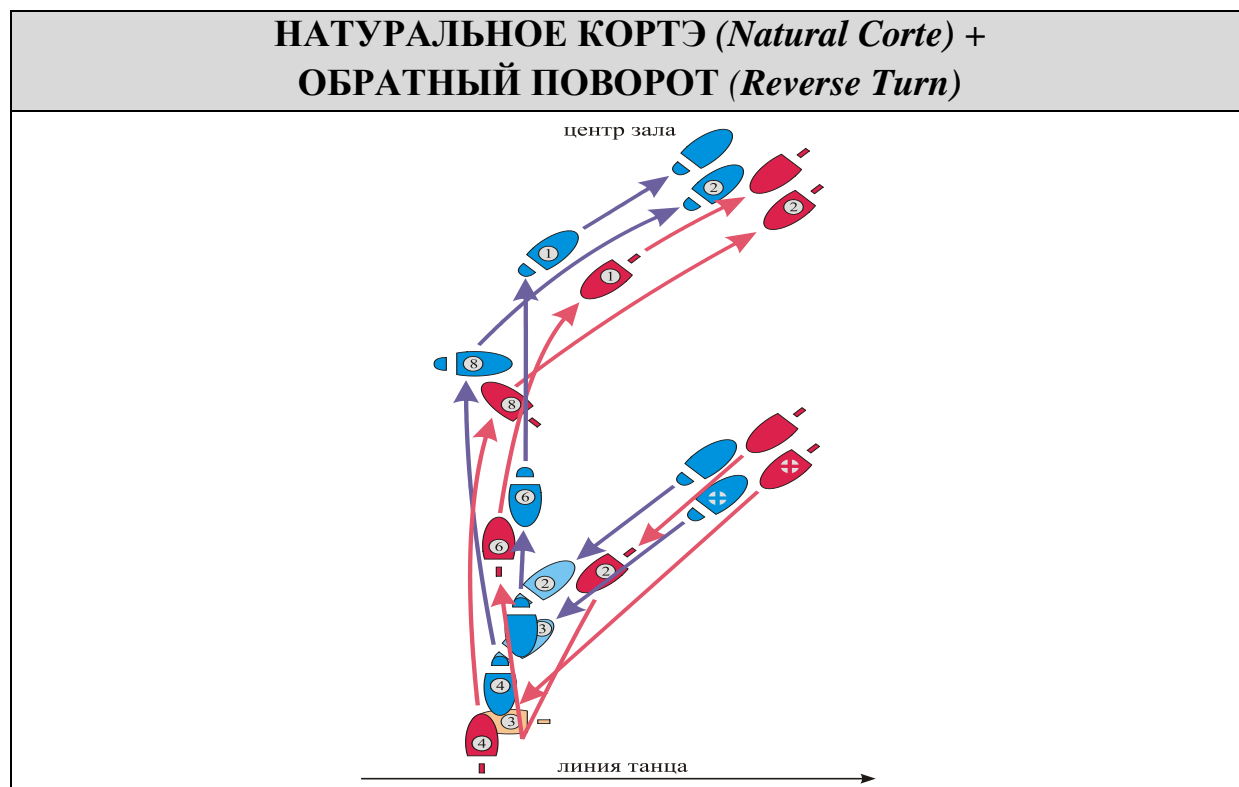
*(Slip Pivot and Reverse Pivot Turn)*

<b>S</b>	7	Небольшой шаг ЛН вперёд против линии танца.	нет / каблук-стопа	$\frac{3}{8}$ влево	снижение	<i>начальное положение:</i> основное положение, спиной по линии танца;
	8	Обратный Пивот на ЛН, вес тела на ЛН	$\frac{3}{8}$ влево / носок-стопа		нижнее положение	
<b>Q</b>	1	Шаг ПН назад по диагонали, обратный Пивот на ПН, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8} + \frac{1}{4}$ влево / носок-стопа		верхнее положение без подъема стопы	

Счёт	Ритм	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
Q	2	Небольшой шаг ЛН вперёд в центр зала, обратный Пивот на ЛН, вес тела на ЛН.	$\frac{3}{8}$ влево / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ влево	верхнее положение без подъема стопы	<i>финальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали в центр зала.
<b>ОБРАТНОЕ ШАССЭ (<i>Reverse Chasse</i>)</b>						
S	3	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	$\frac{1}{4}$ влево	верхнее положение без подъема стопы	<i>начальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали в центр зала;
	4				равномерный подъём	
Q	5	$\frac{1}{8}$ влево / носок	верхнее положение		<i>финальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали к стене.	
Q	6	нет / носок	снижение → верхнее положение			
S	7	Шаг ЛН вперёд и влево, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок-стопа			
	8					

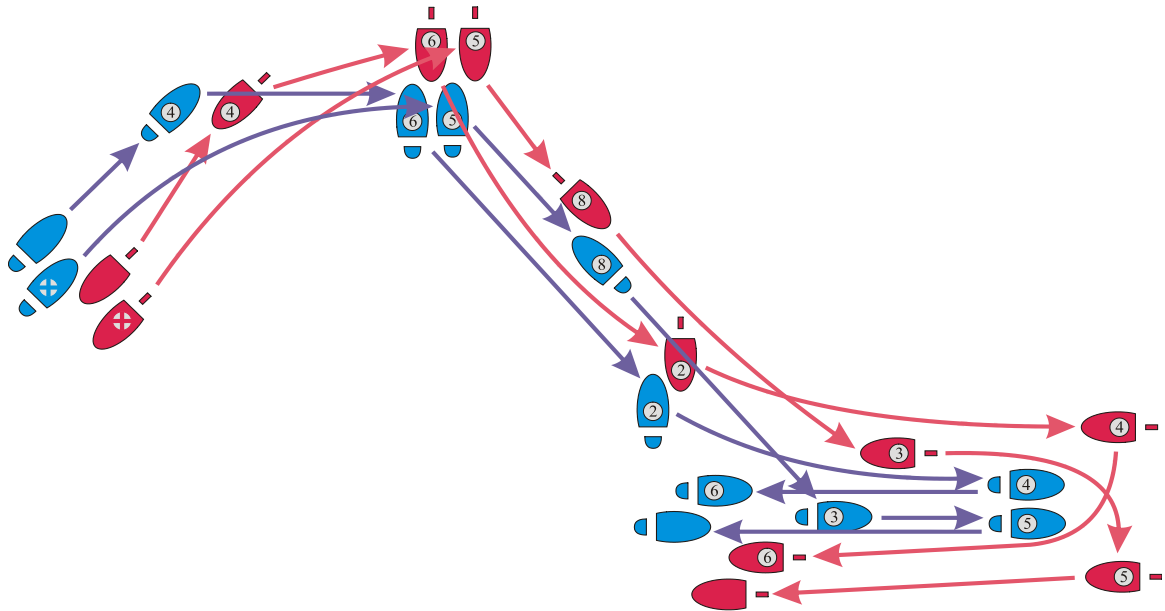
Далее танцоры исполняют всю танцевальную композицию с начала.

**Схема исполнения танцевальных шагов.**



**ОБРАТНОЕ ШАССЭ (*Reverse Chasse*) +  
ХОВЕР КРОСС ЭКШН (*Hover Cross Action*)**

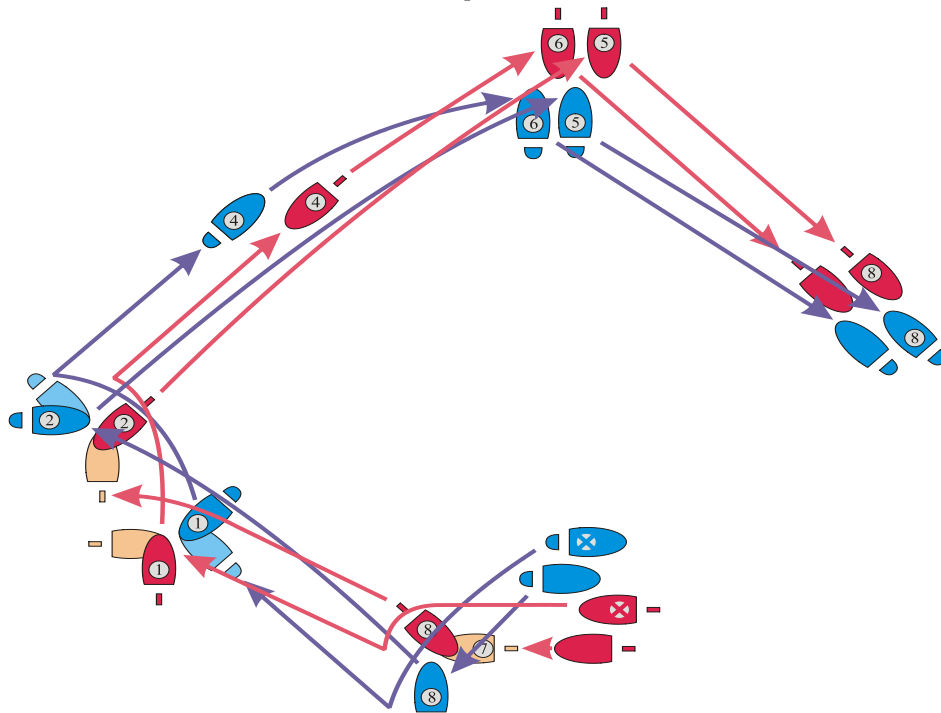
центр зала



линия танца

**СЛИП ПИВОТ и ОБРАТНЫЙ ПИВОТ-ПОВОРОТ (*Slip Pivot and Reverse Pivot Turn*) + ОБРАТНОЕ ШАССЭ (*Reverse Chasse*)**

центр зала



линия танца

### 2.1.5. Быстрый фокстрот

Современные движения Фокстрота (прыжки в продвижении и на месте, цепочки ходов и другие оригинальные движения в паре), основанные когда-то на шагах, попали в Квикстеп из трех танцев – Чарльстон (Charleston), Шимми (Shimmy) и Black Bottom.

Чарльстон родом с островов Кабо-Верде. Название танца идет от порта Чарльстон, в котором негритянские докеры танцевали энергичный круговой танец (типа «яблочка»). Впервые на сцене Чарльстон был представлен широкой публике в Нью-Йорке Джорджем Уайтом в его негритянском шоу "Чёрном Ревю" в 1922 году. Во время танца исполнители совершали немыслимые быстрые движения руками, одновременно сопровождаемые "пинками" ног (Kicks), выполняемыми под музыку с ритмом от 50 до 60 тактов в минуту. Среди белого населения Америки этот танец стал популярным после тура по США шоу "Running Wild" в 1923 году. Популярность в Европе к Чарльстону пришла в двадцатые годы, после выступлений Джозефины Бейкер в Париже. Этот танец исполнялся в ритме 200-240 ударов в минуту с размахиваниями руками и ногами, киками и чем-то напоминал современные молодежные дискотеки. Танец быстро завоевал весь мир, но еще долго в солидных танцевальных залах его запрещали, ограничивали или сопровождали комментариями и иногда даже табличками «PCQ» (Please Charleston Quietly) – «Поспокойнее Чарльстон, если можно...».

Танец Шимми (Shimmy) произошёл от нигерийского танца *Shika*, который привезли в Америку рабы из Африки. Шимми был очень популярным в США с 1910 до 1920 годы и стал национальным безумием в Америке после его исполнения американской актрисой и танцовщицей польского происхождения Джильдой Грей в 1922 году. На вопросы журналистов о происхождении названия танца, она сказала, что назвала его так от слова «chemise» (женская сорочка), которая свободно подпрыгивала на ней во время исполнения, делая темпераментный танец в её исполнении необычайно сексуальным.

Танец *Bleak Bottom* приобрёл популярность после показа в Новом Орлеане в 1926 году шоу Джорджа Уайта "Скандал 1926". Танец исполнялся под музыку с темпом от 35 до 40 тактов в минуту и включал в себя изгибы и колебания туловища, быстрые движения рук и ног, раскачивания корпуса, сгибание-разгибание колен и кики.

Быстрый Фокстрот, без всякого сомнения, является самым весёлым и динамичным танцем европейской программы. При его исполнении танцоры часто исполняют скрещивания ног при движении и небольшие прыжки, исполненные лёгкости, словно хотят оторваться от земли. Основные движения – это прогрессивные шаги, шассе, повороты, многие другие движения, заимствованные из фокстрота. Базовое движение для начинающих – четвертные повороты. Но основным отличием от других европейских танцев являются «прыжки», как в продвижении, когда пара как бы «стелется вдоль паркета», на месте и с поворотами, с оригинальными киками и более сложными движениями.

Характеристика Быстрого Фокстрота: движение быстрое, легкое, воздушное, стремительное, скоростное; музыкальный размер – 4\4; темп – 50 тактов в минуту.

Основными фигурами Быстрого Фокстрота являются:

– Четвертной поворот (*Quarter Turns*) – последовательность шагов, в ходе выполнения которых пара разворачивается то на четверть круга вправо, то на четверть круга влево. Считается, что в раннем Фокстроте таким способом пары продвигались в тесноте ресторанных столиков;

– Твист-поворот (*Twist Turn*) – особый тип поворота пары в закрытой позиции, выполняется с небольшим скручиванием (твистом) в корпусе партнёра, что подчёркивает импульсивный характер танца;

– Пивот-поворот (*Pivot Turn*) – шаг и поворот на опорной ноге, выполняемый за счёт набранной вращательной инерции тела. Во время поворота свободная нога сохраняет своё вытянутое положение вперёд или назад. В тот момент, когда партнёр выполняет каблучный

Пивот, партнёрша выполняет носковый Пивот и наоборот. Для эффективного широко продвижения Пивот-поворот может быть исполнен два-три раза подряд.

– Спин-поворот (*Spin*) – стремительный поворот танцевальной пары вокруг собственной оси.

– Локстеп (*Lock Step*) – последовательность шагов, в ходе исполнения которых происходит закрепление ступней (Лок). Различают Лок-Степ Вперёд и Лок-Степ Назад.

### Танцевальный практикум.

**Учебная танцевальная композиция танца Быстрый Фокстрот:** Четвертной поворот (*Quarter Turns*) → Четвертной поворот (*Quarter Turns*) → Натуральный поворот с окончанием твист (*Natural Turn with Twist Finish*) → Твист поворот (*Twist Turn*) → Обратное плетение (*Reverse Weave*) → Фиш тэйл (*Fish Tail*).

#### Описание движений партнера.

Счёт	Ритм	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>ЧЕТВЕРТНОЙ ПОВОРОТ (<i>Quarter Turns</i>)</b>						
<b>S</b>	1	Шаг ПН вперёд по диагонали к стене, вес тела на ПН.	нет / каблук-стопа	нет	верхнее положение без подъема стопы	начальное положение: основное положение, лицом по диагонали к стене;  финальное положение: основное положение, спиной по диагонали в центр зала.
	2					
<b>Q</b>	3	Небольшой шаг ЛН вперёд и влево по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	¼ вправо / носок	¼ вправо	равномерный подъём	
<b>Q</b>	4	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок		верхнее положение	
<b>S</b>	5	Шаг ЛН назад по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет	снижение → верхнее положение без подъема стопы	
	6					



Счёт	Ритм	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>S</b>	7	Шаг ПН назад по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет	верхнее положение без подъема стопы	<i>начальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали в центр зала; <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали к стене.
	8					
<b>Q</b>	1	ЛН подставляется со смещением на ½ длины стопы назад, вес тела на ЛН.	нет / стопа	¼ влево		
<b>Q</b>	2	Обратный каблучный пулл, баланс, свинг на ПН.	¼ влево / ЛН: носок-стопа ПН: каблук-стопа			
<b>S</b>	3	Шаг ЛН вперёд по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	нет / каблук-стопа	нет		
	4					
<b>НАТУРАЛЬНЫЙ ПОВОРОТ С ОКОНЧАНИЕМ ТВИСТ</b> <i>(Natural Turn with Twist Finish)</i>						
<b>S</b>	5	Шаг ПН вперёд по диагонали к стене, вес тела на ПН.	¼ вправо / каблук-стопа	¾ вправо	верхнее положение без подъема стопы	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали к стене; <i>финальное положение:</i> основное положение, спиной по линии танца, корпусной наклон вправо.
	6					
<b>Q</b>	7	Шаг ЛН вперёд и влево по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	¼ вправо / носок-стопа	¾ вправо	равномерный подъём	
<b>Q</b>	8	ПН подставляется назад и влево, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	¾ вправо	верхнее положение	
<b>ТВИСТ-ПОВОРОТ (Twist Turn)</b>						
<b>S</b>	1	Натуральный твист поворот, баланс, свинг на ЛН.	¾ вправо / ЛН: каблук-стопа ПН: носок-стопа	¾ вправо	верхнее положение	<i>начальное положение:</i> основное положение, спиной по линии танца, партнёрша смещена в сторону правой руки партнёра;
	2					
<b>S</b>	3				снижение	

Счёт	Ритм	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>S</b>	5	Шаг ПН вперёд и влево по диагонали в центр зала снаружи партнёрши, вес тела на ПН.	нет / каблук-стопа	$\frac{1}{8}$ влево	верхнее положение без подъема стопы	<i>финальное положение:</i> променадное положение, лицом по линии танца, партнёрша смещена в сторону правой руки партнёра.
	6					
<b>ОБРАТНОЕ ПЛЕТЕНИЕ (Reverse Weave)</b>						
<b>Q</b>	7	Шаг ЛН вперёд по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	нет / каблук-стопа	$\frac{3}{8}$ влево	верхнее положение без подъема стопы	<i>начальное положение:</i> променадное положение, лицом по линии танца, партнёрша смещена в сторону правой руки партнёра;
<b>Q</b>	8	Шаг ПН вперёд и вправо по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа			
<b>Q</b>	1	Шаг ЛН назад и вправо по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок-стопа			
<b>Q</b>	2	Шаг ПН назад по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок-стопа			
<b>Q</b>	3	Шаг ЛН назад и влево по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ влево	верхнее положение без подъема стопы	<i>финальное положение:</i> променадное положение, лицом к стене, партнёрша смещена в сторону правой руки партнёра.
<b>Q</b>	4	Шаг ПН вперёд и влево снаружи партнёрши по диагонали к стене, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			
<b>ФИШ ТЭЙЛ (Fish Tail)</b>						
<b>S</b>	5	Шаг ЛН вперёд по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	нет / каблук-стопа	$\frac{1}{8}$ влево	верхнее положение	<i>начальное положение:</i> променадное положение, лицом к стене, партнёрша смещена в сторону правой руки партнёра;
	6					
<b>Q</b>	7	Шаг ПН вперёд и вправо к стене, вес тела на ПН	$\frac{1}{4}$ влево / носок			

Счёт	Ритм	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
Q	8	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа		верхнее положение без подъема стопы	<i>финальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали в центр зала, корпусной наклон влево.

### Описание движений партнерши.

Счёт	Ритм	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>ЧЕТВЕРТНОЙ ПОВОРОТ (<i>Quarter Turns</i>)</b>						
S	1	Шаг ЛН назад по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	нет	верхнее положение без подъема стопы	<p><i>начальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали к стене;</p> <p><i>финальное положение:</i> основное положение, лицом по диагонали в центр зала.</p>
	2					
Q	3	ПН подставляется со смещением на ½ длины стопы назад, вес тела на ПН.	нет / стопа	¼ вправо	равномерный подъём	
Q	4	Натуральный каблукный поворот, баланс, свинг на ЛН.	¼ вправо / ЛН+ПН каблук-носок		верхнее положение	
S	5	Шаг ПН вперёд по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа	нет	снижение → верхнее положение без подъема стопы	
	6					
S	7	Шаг ЛН вперёд по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	нет / каблук-стопа	нет	верхнее положение без подъема стопы	
	8					
Q	1	Небольшой шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	¼ вправо / носок-стопа	¼ вправо		
Q	2	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа			
S	3	ПН назад по диагонали к стене, вес на ПН.	нет / носок-стопа	нет		
	4					

Счёт	Ритм	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
<b>НАТУРАЛЬНЫЙ ПОВОРОТ С ОКОНЧАНИЕМ ТВИСТ</b> <i>(Natural Turn with Twist Finish)</i>						
<b>S</b>	5	Шаг ЛН назад по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо / носок-стопа		верхнее положение без подъема стопы	<i>начальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали к стене;  <i>финальное положение:</i> основное положение, лицом по линии танца, партнёр смещен в сторону правой руки партнёрши.
	6					
<b>Q</b>	7	Небольшой шаг ПН назад и вправо по диагонали к стене, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок-стопа		$\frac{3}{8}$ вправо	
<b>Q</b>	8	ЛН подставляется со смещением на $\frac{1}{2}$ длины стопы вперёд, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа		верхнее положение	
<b>ТВИСТ-ПОВОРОТ (Twist Turn)</b>						
<b>Q</b>	1	Небольшой шаг ПН вперёд по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок	$\frac{3}{8}$ вправо	верхнее положение	<i>начальное положение:</i> основное положение, лицом по линии танца, партнёр смещен в сторону правой руки партнёрши;  <i>финальное положение:</i> контрпроменадное положение, спиной по линии танца, партнёр смещен в сторону правой руки партнёрши.
<b>Q</b>	2	Небольшой шаг ЛН вперёд к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок			
<b>S</b>	3	Шаг ПН вперёд и вправо снаружи партнера по диагонали из центра зала, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо / носок -стопа			
	4					
<b>S</b>	5	Шаг ЛН назад и вправо – по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа	$\frac{1}{8}$ влево	верхнее положение без подъема стопы	
	6					
<b>ОБРАТНОЕ ПЛЕТЕНИЕ (Reverse Weave)</b>						
<b>Q</b>	7	Шаг ПН назад и вправо в центр зала, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа	$\frac{3}{4}$ влево	верхнее положение без подъема стопы	<i>начальное положение:</i> контрпроменадное положение,

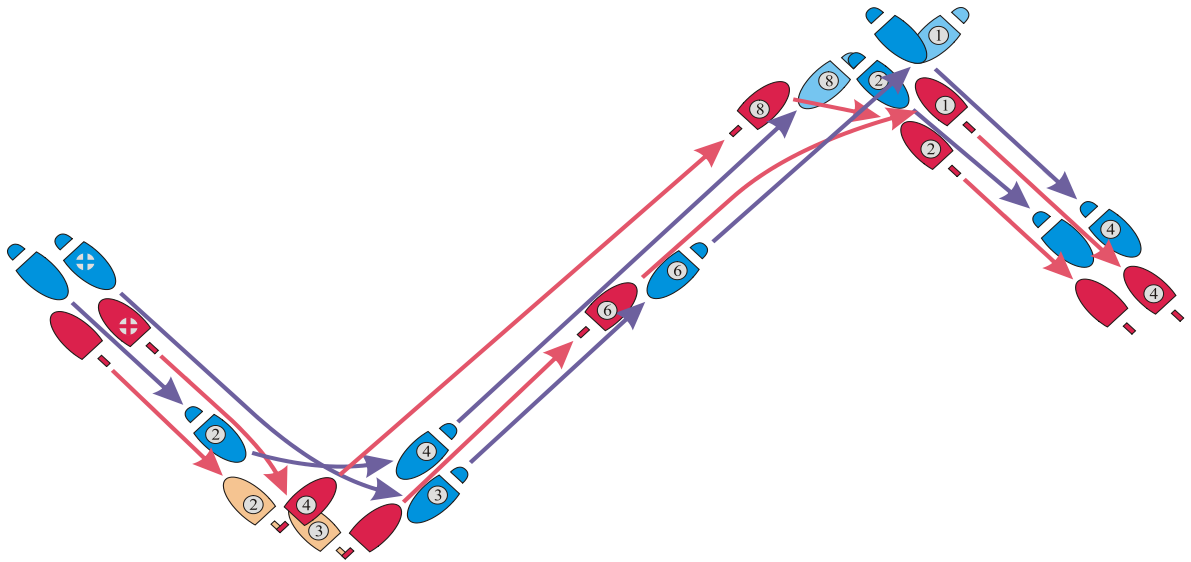
Счёт	Ритм	Движение ног	Поворот / работа стопы	Поворот корпуса	Подъём/ снижение корпуса	Положение корпуса
Q	8	Шаг ЛН назад и влево по диагонали в центр зала, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок-стопа	$\frac{3}{4}$ влево	верхнее положение без подъема стопы	спиной по линии танца, партнёр смещен в сторону правой руки партнёрши;  <i>финальное положение:</i> контрпроменадное положение, лицом в центр зала, партнёр смещен в сторону правой руки партнёрши.
Q	1	Шаг ПН вперёд и влево снаружи партнера по линии танца, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			
Q	2	Небольшой шаг ЛН вперёд по линии танца, вес тела на ЛН.	нет / носок-стопа			
Q	3	Шаг ПН вперёд и вправо по диагонали к стене, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево / носок-стопа			
Q	4	Шаг ЛН назад и вправо по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок-стопа			
<b>ФИШ ТЭЙЛ (Fish Tail)</b>						
S	5	Шаг ПН назад и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок-стопа	$\frac{3}{8}$ влево	верхнее положение без подъема стопы	<i>начальное положение:</i> контрпроменадное положение, лицом в центр зала, партнёр смещен в сторону правой руки партнёрши;  <i>финальное положение:</i> основное положение, спиной по диагонали к стене, корпусной наклон вправо.
	6				верхнее положение	
Q	7	Шаг ЛН влево к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево / носок		верхнее положение без подъема стопы	
Q	8	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет / носок-стопа			

Далее танцоры исполняют всю танцевальную композицию с начала.

Схема исполнения танцевальных шагов.

**ЧЕТВЕРТНОЙ ПОВОРОТ (*Quarter Turns*)**

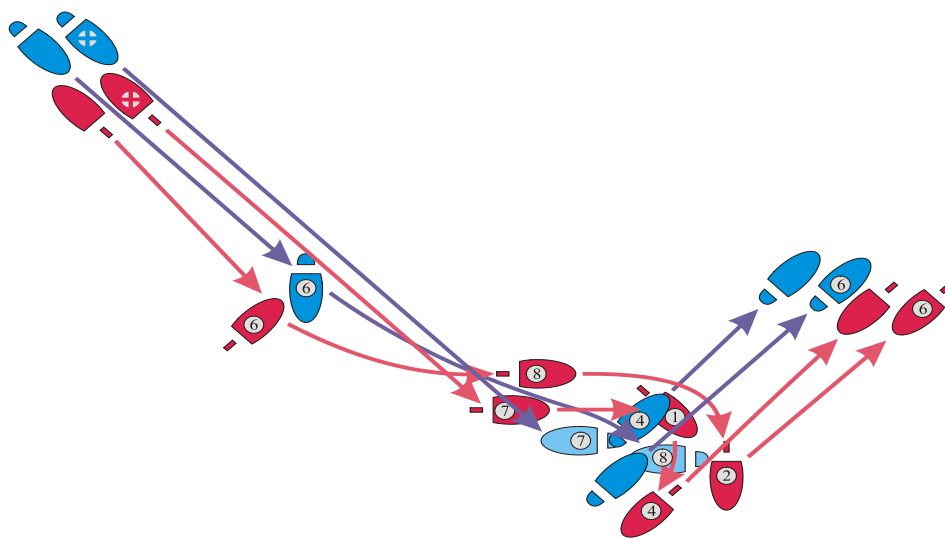
центр зала



линия танца

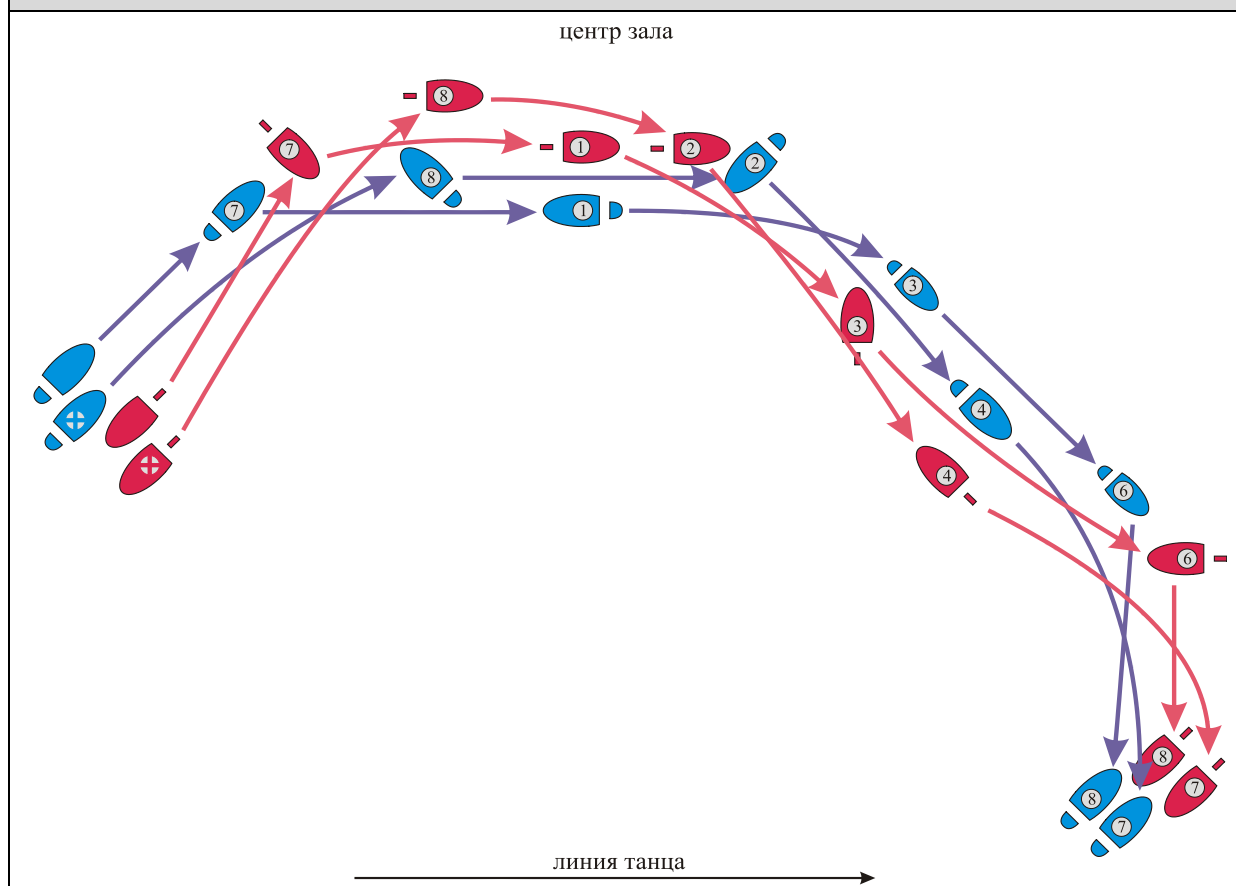
**НАТУРАЛЬНЫЙ ПОВОРОТ С ОКОНЧАНИЕМ ТВИСТ  
(*Natural Turn with Twist Finish*) + ТВИСТ-ПОВОРОТ (*Twist Turn*)**

центр зала



линия танца

## ОБРАТНОЕ ПЛЕТЕНИЕ (*Reverse Weave*) + ФИШ ТЭЙЛ (*Fish Tail*)



### 2.2. Латиноамериканская программа танцев

Корни латиноамериканских танцев уходят в культуру различных стран и континентов: Бразилии, Мексики, Кубы, Испании и даже Африки. Благодаря такому происхождению, латиноамериканские танцы приобрели свою эффектность и красоту.

На рубеже XVII-XVIII столетий в центральной части американского континента сформировалась новая раса – креолы, которые имели не только отличные внешние черты, но отличную от других наций культуру, вобравшую в себя черты местных (центрально-американских), европейских и негритянских культур. И поскольку каждый из народов, давший начало культуре креолов, импортировал в Центральную Америку и свои танцы, как часть своей национальной культуры, то в результате возник симбиоз танцевальных движений,

исполняемых под своеобразный, приятный для восприятия и воспроизведения в движении, синкопированный ритм.

К латиноамериканским танцам относят танцы латиноамериканского и кубинского происхождения, например мамба, сальса, меренга, ламбада, каримбо, макарена, ча-ча-ча, румба, самба, болеро, чакарера, гато, кумбия и др.

Латиноамериканские танцы исполняются в Европе с начала XX столетия. Эти танцы берут своё происхождение в XIX веке, когда испано-португальские, африканские и индийские музыкальные стили смешались в Америке. Пасодобль имеет корни в Испании, в то время как джайв – обычный североамериканский танец.

Из всех танцев только пять стандартизированы и исполняются в программе соревнований по спортивному танцу: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв.

Большинство латиноамериканских танцев не связаны с перемещениями в пространстве. К исключениям можно отнести самбу и пасодобль.

Музыка, которую используют в латиноамериканских танцах обычно имеет размер четыре четверти. Музыка может быть как латиноамериканской, так и современной популярной, как правило, у нее строгий темп с определенным количеством ударов в минуту.

Пары стоят в исходной позиции лицом к лицу, удерживая друг друга обеими руками, так чтобы между ними оставалось пространство. В этом основное отличие от европейских танцев, где тела соприкасаются. Т.е. в латиноамериканской программе контакт более свободный, чаще всего осуществляется за счет соединенных рук и иногда может как вообще теряться, так и усиливаться за счет поддержек и других фигур.

### **2.2.1. Самба.**

История Самбы – это история слияния африканских танцев, которые пришли в Бразилию с рабами из Африки, с испанскими и пор-



тугальскими танцами, привезенными из Европы завоевателями Южной Америки.

Португальцы в XVI столетии привозили с собой в Бразилию много рабов из Анголы и Конго, которые в свою очередь привезли с собой национальные танцы Caterete, Embolada, Zemba и Batuque.

Все эти танцы, являясь обрядовыми (например Zemba – танец плодородия), воспринимались европейцами как греховные, поскольку при их исполнении допускалось касание пупков и бёдер танцующих. Но, несмотря на это, в народе они стали очень популярны. Например, Batuque был настолько популярен, что король Испании Мануэль I (Manuel I) выпустил закон, запрещающий этот танец.

Сложный танец, образованный из комбинирования движений этих танцев с дополнительными колебаниями корпуса и бедер, в 1830-ых годах назывался Lundu. Позднее в танец были привнесены шаги, которые делают участники карнавала в Рио-де-Жанейро (прогрессивные, локи и т.п.), которые назывались Сорасабана (название пляжа около Рио-де-Жанейро). Постепенно высшее общество Рио-де-Жанейро также стало танцевать этот танец, хотя он был изменен, чтобы можно было танцевать в закрытой танцевальной позиции (которая тогда считалась единственно возможной и правильной). Танец тогда назывался Zemba Quesa, и был описан в 1885 году как "изящный бразильский танец".

С конца XIX века танец Самба превратился в истинное знамя бразильской цветной общины, которые через этот танец демонстрировали свои культурные ценности. Однако известной Самба стала исключительно благодаря успеху и славе бразильского карнавала. До начала XX века городская буржуазия не особенно почитала Самбу и танцоры, как правило, чернокожие или мулаты, считались чуть ли не преступниками и одно время даже преследовались полицией. В то время карнавал в Рио-де-Жанейро был предназначен только для элиты и, протестуя против этого, танцоры Самбы прибывали из барачных городков, расположенных вокруг Рио, смешивались с толпой и портили праздник белому населению, отвлекая их от официальной части

карнавала, демонстрируя всем свой эротически завлекательный танец. Эти танцоры производили на зрителей неизгладимое впечатление, так как они, и мужчины и женщины, скидывали с себя одежду, оставаясь только в набедренных повязках, и демонстрировали такую технику владения телом, такой каскад движений, что зрители смотрели только на них, наслаждаясь красотой их тела. Именно отсюда и берёт начало традиция при проведении карнавалов исполнять Самбу не на специальных площадках, а прямо среди зрителей, вовлекая их в это волшебное действо.

В Европе танец Самба стал популярным и узнаваемым в Англии в 50-х годах XX столетия благодаря принцессе Маргарет, которая играла ведущую роль в Британском обществе. Танец Самба был описан и формализован для международного распространения и пропаганды в 1956 году. В его современной хореографии сохраняются своеобразные, стилизованные движения, основанные на синкопированном ритме, на движениях торсом и продвижением вперёд на слегка согнутую в колене ногу; исполняются разнообразные ритмические рисунки, предавая гетерогенное происхождение танца.

Происхождение названия "Samba" неоднозначно. Слово «самба» в африканской этимологии означает «движение пупка». При активной работе бедер, характерной для этого танца, пупок покачивается из стороны в сторону в такт движению.

По другой версии, европейцы, приезжающие конце XIX столетия из Бразилии, рассказывали о танцах, называющихся *Zemba Quesa* и *Mesemba*. Возможно, из этих понятий и возникло название танца Самба (Samba).

Некоторые исследователи связывают это название со словом *Zambo*, что означает человека, родившегося от негра и бразильской женщины.

Характерная особенность самбы – баунс. Это ритмичное вертикально пружинящее движение в ногах, которое сопровождается эластичными движениями в бёдрах и в корпусе танцора, прежде всего, акцентированным снижением вниз.

Характеристика Самбы: движение быстрое, ритмичное, стелющееся; музыкальный размер – 2/4; темп – 50-52 тактов в минуту.

Основными фигурами танца «Самба» являются:

– Самба-баунс (*Samba Bounce*) – пружинящее действие в ногах, при выполнении которого каблук опорной ноги отрывается от пола, а бёдра танцора совершают эластичное действие назад-вперёд;

– Самба-ход (*Samba Walk*) – переступание с выносом свободной ноги назад или в сторону. Вес частично переносится на свободную ногу и тут же возвращается на обратно на опорную ногу. Самба-Ход может выполняться с продвижением (боковой Самба-Ход) или на месте (стационарный Самба-Ход);

– Самба-виск (*Samba Whisk*) – последовательность из шага в сторону, перекрёстного шага ногой за ногу и переступания на месте. В ходе этих шагов ноги исполнителя рисуют на полу своеобразный «вензель». Исполняется вправо или влево, с соблюдением синкопированного ритма Самбы и пружинящего действия Самба-Баунс;

– Обратный поворот (*Reverse Turn*) – парное вращение влево в близкой позиции. Исполняется с соблюдением ритма Самбы и обязательным присутствием Самба-Баунс;

– Бота-фого (*Botafogo*) – шаг партнёра и партнёрши накрест линии танца, последующий шаг с разворотом друг к другу и завершающий шаг на месте;

– Вольта (*Volta*) – припадающий ход партнёра и партнёрши вокруг друг друга в открытой позиции. По направлению движения в паре различают Вольту влево и Вольту вправо;

– Корта-джака (*Corta Jaca*) – элемент, построенный на шагах вперёд-назад. Вперёд нога ставится на каблук, назад – на подушечку стопы. Выполняется на месте, прямо либо с поворотами.

### **Танцевальный практикум.**

**Учебная танцевальная композиция танца Самба:** Самба-ход (*Samba Walk*) → Самба-виск (*Samba Whisk*) → Бота-фого (*Botafogo*) →

Крисс кросс (*Criss Cross*).

*Исходное положение пары:* пара находится в положении визави на расстоянии 20см друг от друга.

Партнер стоит лицом по линии танца в закрытой позиции: правая кисть партнера “лодочкой” располагается на левой лопатке партнерши, правая рука при этом плавно изогнута, а локоть находится на уровне грудной клетки. Левая рука мужчины плавно изогнута в локте и направлена вверх.левой кистью (с прямым запястьем) партнер легко держит правую кисть партнерши. Замок левой кисти партнера и правой кисти партнерши должен находиться на уровне его глаз на линии, лежащей между партнерами.

Вес тела партнера находится на левой согнутой в колене ноге, правая нога – сзади на носке. Корпус расположен над опорной ногой.

Партнерша стоит лицом к партнеру спиной по линии танца в закрытой позиции: левая рука лежит на правой руке партнера, повторяя ее плавный изгиб, а левая кисть лежит на правом плече партнера. Правая рука партнерши плавно изогнута в локте и направлена вверх. Правая кисть (с прямым запястьем) находится в левой кисти партнера. Замок правой кисти партнерши и левой кисти партнера находится на уровне глаз партнера на линии, лежащей между партнерами.

Вес тела находится на правой согнутой в колене ноге, левая нога – сзади на носке. Корпус расположен над опорной ногой.

### **Описание движений партнера.**

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>САМБА-ХОД (<i>Samba Walk</i>)</b>					
<b>1</b>	1	Подставить ПН к ЛН, перенести вес тела на ПН.	нет	визави лицом по линии танца	закрытая позиция
	и	Вынести ЛН назад, частично перенести на неё вес тела			
	2	Переступить на ПН, все тела полностью на ПН.			
	3	Подставить ЛН к ПН, перенести вес тела на ЛН.			

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
1	и	Вынести ПН назад, частично перенеся на неё вес тела.	нет	визави лицом по линии танца	закрытая позиция
	4	Переступить на ЛН, все тела полностью на ЛН.			
	5	Подставить ПН к ЛН, перенести вес тела на ЛН.			
	и	Вынести ЛН назад, частично перенеся на неё вес тела			
	6	Переступить на ПН, все тела полностью на ПН.			правая прямая рука направлена в сторону, левая рука поднята и держит правую кисть партнерши
	7	Подставить ЛН к ПН, перенести вес тела на ЛН.			
	и	Вынести ПН назад, частично перенеся на неё вес тела.			
	8	Переступить на ЛН, все тела полностью на ЛН.			
2	1	Подставить ПН к ЛН, перенести вес тела на ПН.	нет	визави лицом по линии танца	закрытая позиция
	и	Вынести ЛН назад, частично перенеся на неё вес тела			
	2	Переступить на ПН, все тела полностью на ПН.			
	3	Подставить ЛН к ПН, перенести вес тела на ЛН.			
	и	Вынести ПН назад, частично перенеся на неё вес тела.			
	4	Переступить на ЛН, все тела полностью на ЛН.			
	5	Подставить ПН к ЛН, перенести вес тела на ЛН.			правая рука направлена в сторону, левая рука поднята и держит правую кисть партнерши
	и	Вынести ЛН назад, частично перенеся на неё вес тела			
	6	Переступить на ПН, все тела полностью на ПН.			
	7	Подставить ЛН к ПН, перенести вес тела на ЛН.			
и	Вынести ПН назад, частично перенеся на неё вес тела.	закрытая позиция			
8	Переступить на ЛН, все тела полностью на ЛН.				
<b>САМБА-ВИСК (<i>Samba Whisk</i>)</b>					
3	1	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет	визави	закрытая позиция

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук		
3	и	Подставить ЛН назад накрест за ПН, вес тела на ЛН.	нет	визави лицом по линии танца	закрытая позиция		
	2	Перенести вес тела на ПН.					
	3	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.					
	и	Подставить ПН назад накрест за ЛН, вес тела на ПН.			нет	визави лицом по линии танца	закрытая позиция
	4	Перенести вес тела на ЛН.					
	5	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.					
	и	Подставить ЛН назад накрест за ПН, вес тела на ЛН.					правая прямая рука направлена в сторо- ну, левая рука поднята и держит правую кисть парт- нерши
	6	Перенести вес тела на ПН.					
	7	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.					
и	Подставить ПН назад накрест за ЛН, вес тела на ПН.	закрытая позиция					
8	Перенести вес тела на ЛН.						
4	1	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет	визави лицом по линии танца	закрытая позиция		
	и	Подставить ЛН назад накрест за ПН, вес тела на ЛН.					
	2	Перенести вес тела на ПН.					
	3	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.			нет	визави лицом по линии танца	закрытая позиция
	и	Подставить ПН назад накрест за ЛН, вес тела на ПН.					
	4	Перенести вес тела на ЛН.					
	5	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.					
	и	Подставить ЛН назад накрест за ПН, вес тела на ЛН.					правая рука направ- лена в сторону, левая рука согнута в локте и держит левую кисть партнерши
	6	Перенести вес тела на ПН.					
7	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.						
и	Вынести прямую ПН назад, вес тела частично на ПН.	закрытая позиция					
8	Перенести вес тела на ЛН.						
<b>БОТА-ФОГО (<i>Botafogo</i>)</b>							
5	1	Шаг ПН вперед накрест влево, вес тела на ПН.	нет	лицом по линии танца, не- много сза- ди и слева от дамы	правая прямая рука направлена в сторо- ну, левая рука согну- та в локте и держит левую кисть парт- нерши		
	и	Вынести прямую ЛН влево на носок, вес тела частично на ЛН.					

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
5	2	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{8}$ вправо	лицом по линии танца, немного сзади и слева от партнерши	правая прямая рука направлена в сторону, левая рука согнута в локте и держит левую кисть партнерши
	3	Шаг ЛН вперед накрест вправо, вес тела на ЛН.	нет		
	и	Вынести прямую ПН вправо на носок, вес тела частично на ПН.			
	4	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{8}$ влево		
5	5	Шаг ПН вперед накрест влево, вес тела на ПН.	нет	лицом по линии танца немного сзади и слева от партнерши	правая прямая рука направлена в сторону, левая рука согнута в локте и держит левую кисть партнерши
	и	Вынести прямую ЛН влево на носок, вес тела частично на ЛН.			
	6	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{8}$ вправо		
	7	Шаг ЛН вперед накрест вправо, вес тела на ЛН.	нет		
	и	Вынести прямую ПН вправо на носок, вес тела частично на ПН.			
	8	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{8}$ влево		
6	1	Шаг ПН вперед накрест влево, вес тела на ПН.	нет	лицом по линии танца	правая прямая рука направлена в сторону, левая рука согнута в локте и держит правую кисть партнерши
	и	Вынести прямую ЛН влево на носок, вес тела частично на ЛН.			
	2	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{8}$ вправо		
	3	Шаг ЛН вперед накрест вправо, вес тела на ЛН.	нет		
	и	Вынести прямую ПН вправо на носок, вес тела частично на ПН.			
	4	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{8}$ влево		
	5	Шаг ПН вперед накрест влево, вес тела на ПН.	нет		
	и	Вынести прямую ЛН влево на носок, вес тела частично на ЛН.			
	6	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{8}$ вправо		
	7	Кик ЛН вперед, вес тела на ПН.	нет		
и	Вынести прямую ЛН назад на носок, вес тела частично на ЛН.				
8	Перенос веса тела на ПН.				

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук		
<b>КРИСС КРОСС (<i>Criss Cross</i>)</b>							
7	1	Шаг ЛН по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	нет	спиной в центр зала	правая прямая рука направлена в сторону, левая рука согнута в локте и держит правую кисть партнерши, повороты партнерши исполняются под левой рукой партнера		
	и	Шаг ПН по диагонали к стене, вес тела на ПН.					
	2	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ влево	лицом в центр зала			
	3	Шаг ПН по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	нет	лицом в центр зала			
	и	Шаг ЛН по диагонали в центр зала, вес на ЛН.					
	4	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ вправо	спиной в центр зала			
	и	Шаг ЛН по линии танца, вес тела на ЛН.	нет				
	5	Подставить ПН накрест перед ЛН, вес тела на ПН.					
	и	Шаг ЛН по линии танца, вес тела на ЛН.					
	6	Подставить ПН накрест перед ЛН, вес тела на ПН.					
	и	Шаг ЛН по линии танца, вес тела на ЛН.					
	7	Подставить ПН накрест перед ЛН, вес тела на ПН.					
и	Шаг ЛН по линии танца, вес тела на ЛН.						
8	Подставить ПН накрест перед ЛН, вес тела на ПН.						
8	1	Шаг ЛН по диагонали к стене, вес тела на ЛН.			нет	спиной в центр зала	правая прямая рука направлена в сторону, левая рука согнута в локте и держит правую кисть партнерши, повороты партнерши исполняются под левой рукой партнера
	и	Шаг ПН по диагонали к стене, вес тела на ПН.					
	2	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом корпуса.			$\frac{1}{2}$ влево	лицом в центр зала	
	3	Шаг ПН по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.		нет			
	и	Шаг ЛН по диагонали в центр зала, вес на ЛН.					
	4	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ вправо	спиной в центр зала			



Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
8	5	Шаг ЛН по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	нет	спиной в центр зала	правая прямая рука направлена в сторону, левая рука согнута в локте и держит правую кисть партнерши, повороты партнерши исполняются под левой рукой партнера
	и	Шаг ПН по диагонали к стене, вес тела на ПН.			
	6	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ влево	лицом в центр	
	7	Кик вперед ПН, вес тела на ЛН.	нет	лицом по линии танца	
	и	Вынести прямую ПН назад на носок, вес тела частично на ПН.			
	8	Перенос веса тела на ЛН.			

### Описание движений партнерши.

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук		
<b>САМБА-ХОД (<i>Samba Walk</i>)</b>							
1	1	Подставить ЛН к ПН, перенести вес тела на ЛН.	нет	визави спиной по линии танца	закрытая позиция		
	и	Вынести ПН назад, частично перенеся на неё вес тела					
	2	Переступить на ЛН, все тела полностью на ЛН.					
	3	Подставить ПН к ЛН, перенести вес тела на ПН.					
	и	Вынести ЛН назад, частично перенеся на неё вес тела.					
	4	Переступить на ПН, все тела полностью на ПН.					
	5	Подставить ЛН к ПН, перенести вес тела на ЛН.					
	и	Вынести ПН назад, частично перенеся на неё вес тела					
	6	Переступить на ЛН, все тела полностью на ЛН.			$\frac{1}{2}$ вправо	спиной к партнеру	левая прямая рука направлена в сторону, правая рука поднята вверх, кисть лежит в левой кисти партнера
	7	Небольшой шаг ПН вправо, вес тела на ПН.					
и	Шаг ЛН по линии танца с одновременным поворотом корпуса, вес тела на обеих ногах.						
8	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ вправо	визави спиной по линии танца				

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
2	1	Подставить ЛН к ПН, перенести вес тела на ЛН.	нет	визави спиной по линии танца	закрытая позиция
	и	Вынести ПН назад, частично перенеся на неё вес тела			
	2	Переступить на ЛН, все тела полностью на ЛН.			
	3	Подставить ПН к ЛН, перенести вес тела на ПН.			
	и	Вынести ЛН назад, частично перенеся на неё вес тела.			
	4	Переступить на ПН, все тела полностью на ПН.			
	5	Подставить ЛН к ПН, перенести вес тела на ЛН.			
2	и	Вынести ПН назад, частично перенеся на неё вес тела	нет	визави спиной по линии танца	закрытая позиция
	6	Переступить на ЛН, все тела полностью на ЛН.			
	7	Небольшой шаг ПН вправо, вес тела на ПН.			
	и	Шаг ЛН по линии танца с одновременным поворотом корпуса, вес тела на обеих ногах.	$\frac{1}{2}$ вправо	спиной к партнеру	левая прямая рука направлена в сторону, правая рука поднята вверх и лежит в левой кисти партнера
8	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ вправо	визави спиной по линии танца		
<b>САМБА-ВИСК (<i>Samba Whisk</i>)</b>					
3	1	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет	визави спиной по линии танца	закрытая позиция
	и	Подставить ПН назад накрест за ЛН, вес тела на ПН.			
	2	Перенести вес тела на ЛН.			
	3	Шаг ПН влево, вес тела на ПН.			
	и	Подставить ЛН назад накрест за ПН, вес тела на ЛН.			
	4	Перенести вес тела на ПН.			
	5	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.			
	и	Подставить ПН назад накрест за ЛН, вес тела на ПН.			
6	Перенести вес тела на ЛН.			левая прямая рука направлена в сторону,	
7	Небольшой шаг ПН вправо, вес тела на ПН.				

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>3</b>	и	Шаг ЛН по линии танца с одновременным поворотом корпуса, вес тела на обеих ногах.	$\frac{1}{2}$ вправо	спиной к партнеру	правая рука поднята вверх и находится в левой руке партнера
	8	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ вправо	визави	
<b>4</b>	1	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет	визави спиной по линии танца	закрытая позиция
	и	Подставить ПН назад накрест за ЛН, вес тела на ПН.			
	2	Перенести вес тела на ЛН.			
	3	Шаг ПН влево, вес тела на ПН.			
	и	Подставить ЛН назад накрест за ПН, вес тела на ЛН.			
	4	Перенести вес тела на ПН.			
	5	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет	визави	закрытая позиция
	и	Подставить ПН назад накрест за ЛН, вес тела на ПН.			
6	Перенести вес тела на ЛН.				
7	Небольшой шаг ПН вперед, вес тела на ПН.	$\frac{1}{2}$ влево	лицом по линии танца справа от партнера	правая прямая рука направлена в сторону, левая полусогнутая рука находится в левой руке партнера	
8	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ЛН.				
<b>БОТА-ФОГО (Botafogo)</b>					
<b>5</b>	1	Шаг ПН вперед накрест влево, вес тела на ПН.	нет	лицом по линии танца справа и немного впереди от партнера	правая прямая рука направлена в сторону, левая полусогнутая рука находится в левой руке партнера
	и	Вынести прямую ЛН влево на носок, вес тела частично на ЛН.			
	2	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{8}$ вправо		
	3	Шаг ЛН вперед накрест вправо, вес тела на ЛН.	нет		
	и	Вынести прямую ПН вправо на носок, вес тела частично на ПН.			
	4	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{8}$ влево		
	5	Шаг ПН вперед накрест влево, вес тела на ПН.	нет		
и	Вынести прямую ЛН влево на носок, вес тела частично на ЛН.				
6	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{8}$ вправо			
7	Шаг ЛН вперед, вес тела на ЛН.	нет			

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
5	8	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ влево	визави спиной по линии танца	левая прямая рука направлена в сторону, правая рука поднята на уровень плеча и находится в левой руке партнера
6	1	Шаг ЛН назад накрест вправо, вес тела на ЛН.	нет	визави спиной по линии танца	левая прямая рука направлена в сторону, правая рука поднята на уровень плеча и находится в левой руке партнера
	и	Вынести прямую ПН вправо на носок, вес тела частично на ПН.			
	2	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{8}$ вправо		
	3	Шаг ПН назад накрест влево, вес тела на ПН.	нет		
	и	Вынести прямую ЛН влево на носок, вес тела частично на ЛН.			
	4	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{8}$ влево		
	5	Шаг ЛН назад накрест вправо, вес тела на ЛН.	нет		
	и	Вынести прямую ПН вправо на носок, вес тела частично на ПН.			
	6	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{8}$ вправо		
	7	Кик вперед ПН, вес тела на ЛН.	нет		
и	Вынести прямую ПН назад, вес тела частично на ПН.				
8	Перенести вес тела на ЛН.				
<b>КРИСС КРОСС (Criss Cross)</b>					
7	1	Шаг ПН по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	нет	лицом в центр зала	левая прямая рука направлена в сторону, правая рука поднята вверх и находится в левой руке партнера, все повороты выполняются под левой рукой партнера
	и	Шаг ЛН по диагонали в центр зала, вес на ЛН.			
	2	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ вправо	спиной в центр зала	
	3	Шаг ЛН по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	нет		
	и	Шаг ПН по диагонали к стене, вес тела на ПН.			
	4	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ влево	лицом в центр зала	
	и	Шаг ПН по линии танца, вес тела на ПН.	нет		

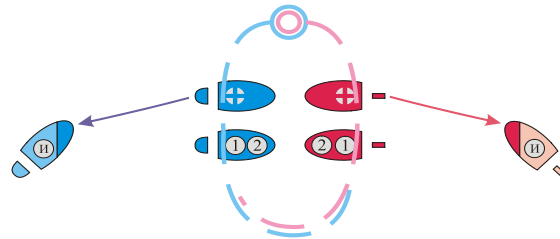
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
7	5	Подставить ЛН накрест перед ПН, вес тела на ЛН.	нет	лицом в центр зала	левая прямая рука направлена в сторону, правая рука поднята вверх и находится в левой руке партнера, все повороты исполняются под левой рукой партнера
	и	Шаг ПН по линии танца, вес тела на ПН.			
	6	Подставить ЛН накрест перед ПН, вес тела на ЛН.			
	и	Шаг ПН по линии танца, вес тела на ПН.			
	7	Подставить ЛН накрест перед ПН, вес тела на ЛН.			
	и	Шаг ПН по линии танца, вес тела на ПН.			
	8	Подставить ЛН накрест перед ПН, вес тела на ЛН.			
8	1	Шаг ПН по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	нет	лицом в центр зала	левая прямая рука направлена в сторону, правая рука поднята вверх и находится в левой руке партнера, все повороты исполняются под левой рукой партнера
	и	Шаг ЛН по диагонали в центр зала, вес на ЛН.			
	2	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ вправо		
	3	Шаг ЛН по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	нет	спиной в центр зала	
	и	Шаг ПН по диагонали к стене, вес тела на ПН.			
	4	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ влево	визави лицом в центр зала	
	5	Шаг ПН по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.	нет		
	и	Шаг ЛН по диагонали в центр зала, вес на ЛН.			
	6	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ вправо	визави спиной в центр зала	
	7	Кик вперед ЛН, вес тела на ПН.	нет		
и	Вынести прямую ЛН назад, вес тела частично на ЛН.				
8	Перенести вес тела на ПН.			закрытая позиция	

Далее танцевальная композиция исполняется сначала.

**Схема шагов танцевальной композиции танца Самба.**

**САМБА-ХОД (Samba Walk) – 1 такт, счёт 1, и, 2**

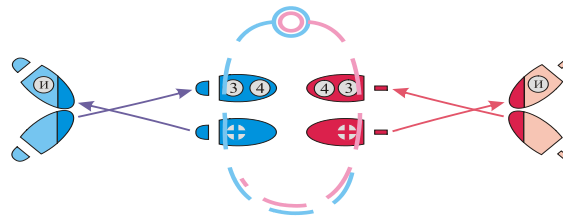
центр зала



линия танца

**САМБА-ХОД (Samba Walk) – 1 такт, счёт 3, и, 4**

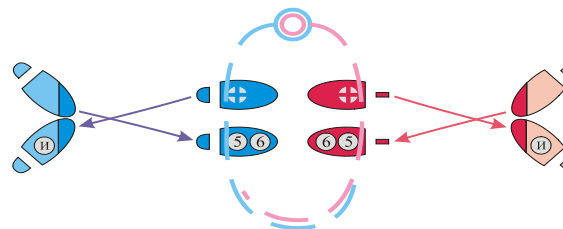
центр зала



линия танца

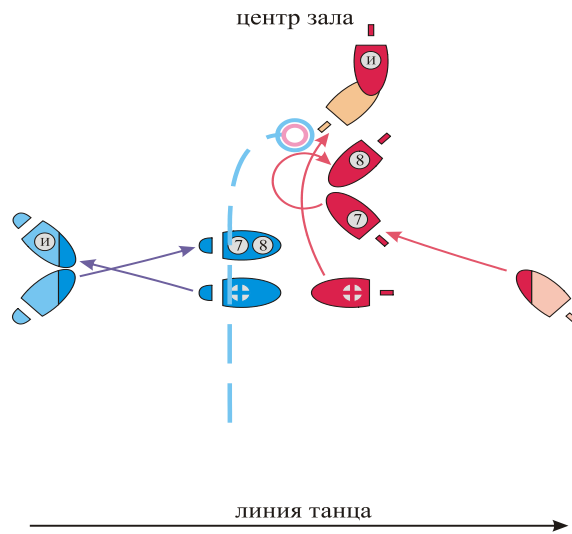
**САМБА-ХОД (Samba Walk) – 1 такт, счёт 5, и, 6**

центр зала

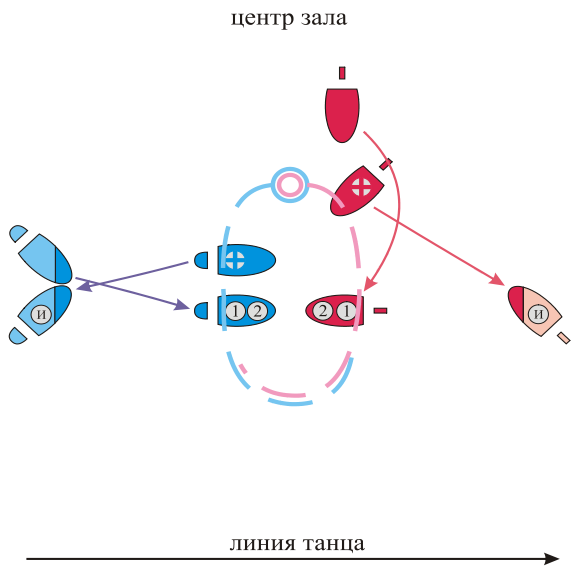


линия танца

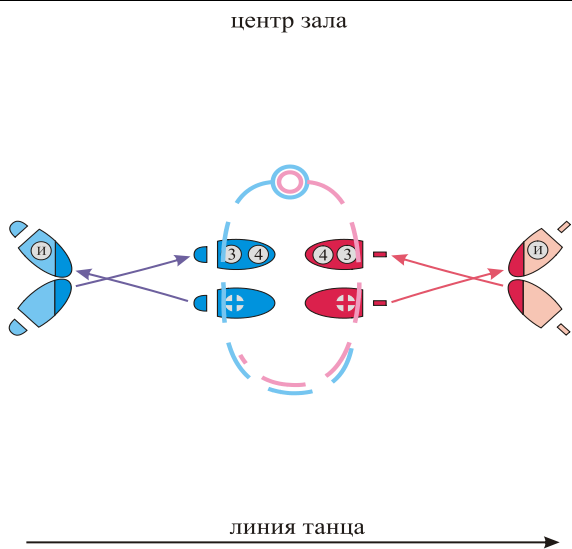
**САМБА-ХОД (Samba Walk) – 1 такт, счёт 7, и, 8**



**САМБА-ХОД (Samba Walk) – 2 такт, счёт 1, и, 2**

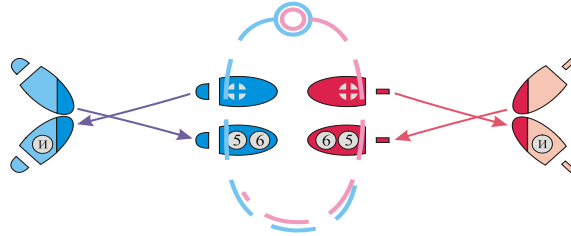


**САМБА-ХОД (Samba Walk) – 2 такт, счёт 3, и, 4**



**САМБА-ХОД (*Samba Walk*) – 2 такт, счёт 5, и, 6**

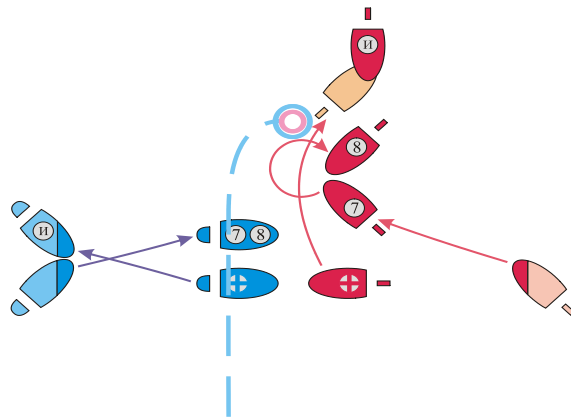
центр зала



линия танца

**САМБА-ХОД (*Samba Walk*) – 2 такт, счёт 7, и, 8**

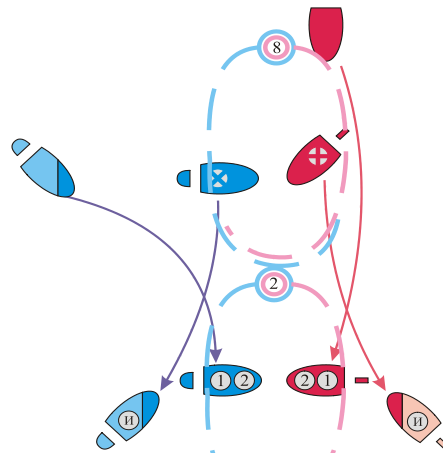
центр зала



линия танца

**САМБА-ВИСК (*Samba Whisk*) – 3 такт, счёт 1, и, 2**

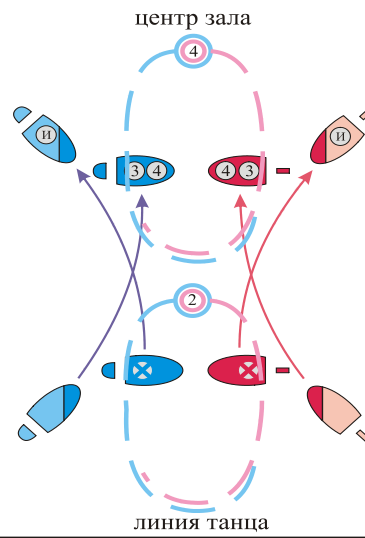
центр зала



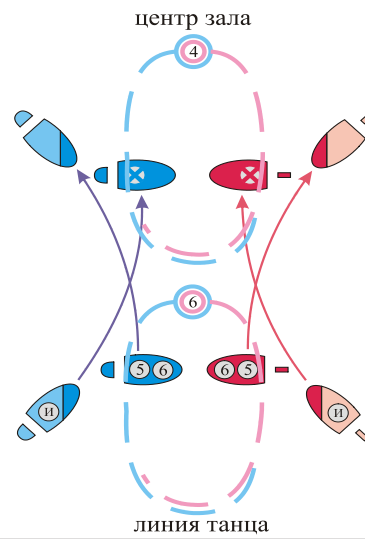
линия танца



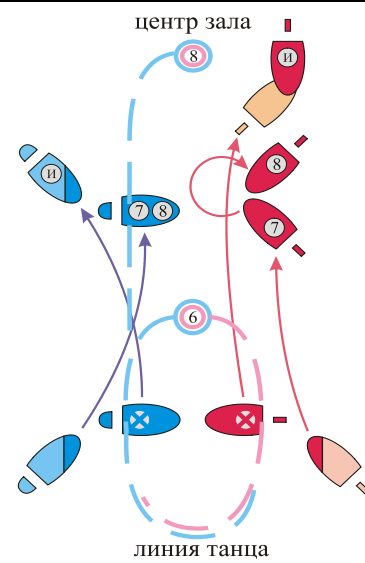
**САМБА-ВИСК (*Samba Whisk*) – 3 такт, счёт 3, и, 4**



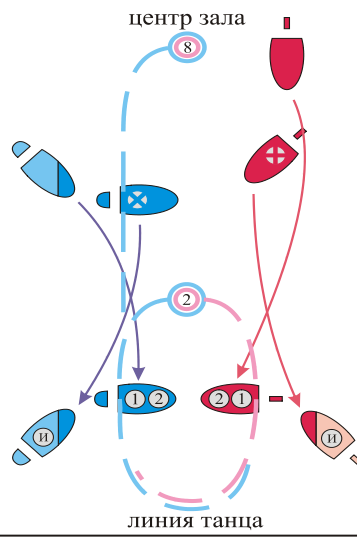
**САМБА-ВИСК (*Samba Whisk*) – 3 такт, счёт 5, и, 6**



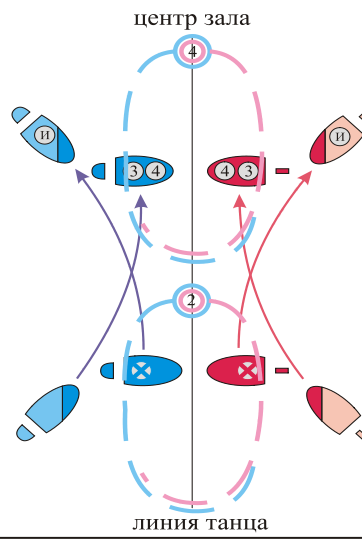
**САМБА-ВИСК (*Samba Whisk*) – 3 такт, счёт 7, и, 8**



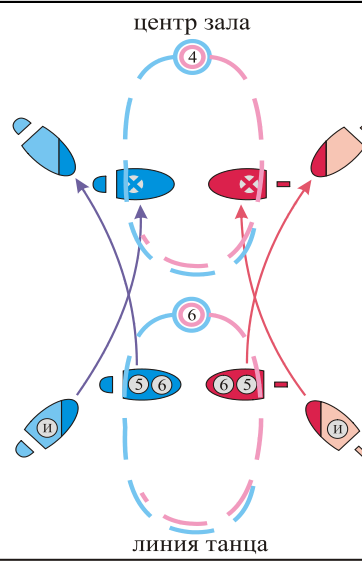
**САМБА-ВИСК (*Samba Whisk*) – 4 такт, счёт 1, и, 2**



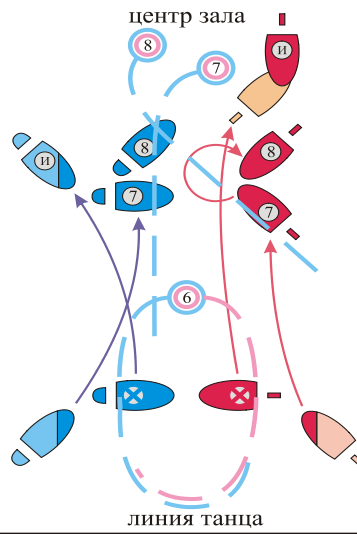
**САМБА-ВИСК (*Samba Whisk*) – 4 такт, счёт 3, и, 4**



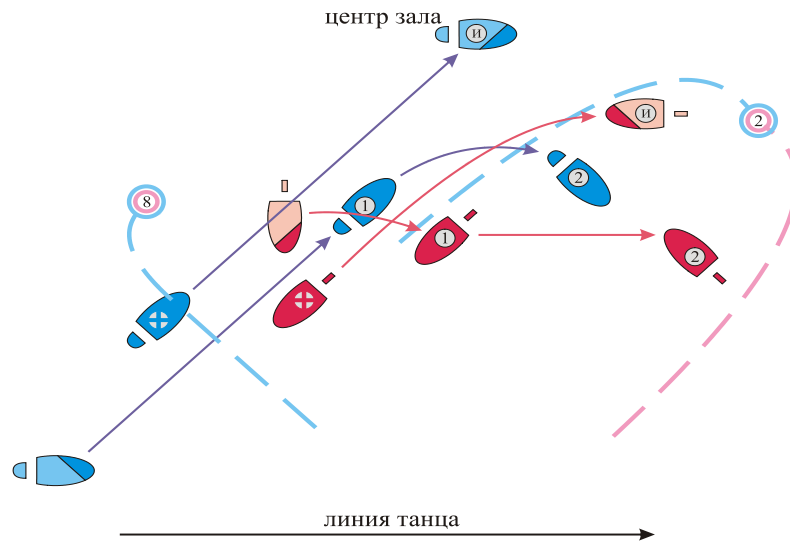
**САМБА-ВИСК (*Samba Whisk*) – 4 такт, счёт 5, и, 6**



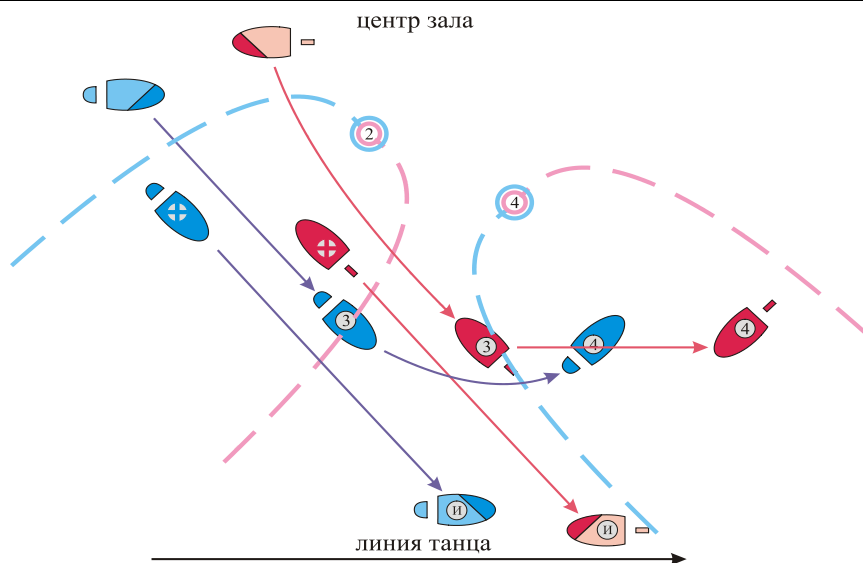
**САМБА-ВИСК (Samba Whisk) – 4 такт, счёт 7, и, 8**



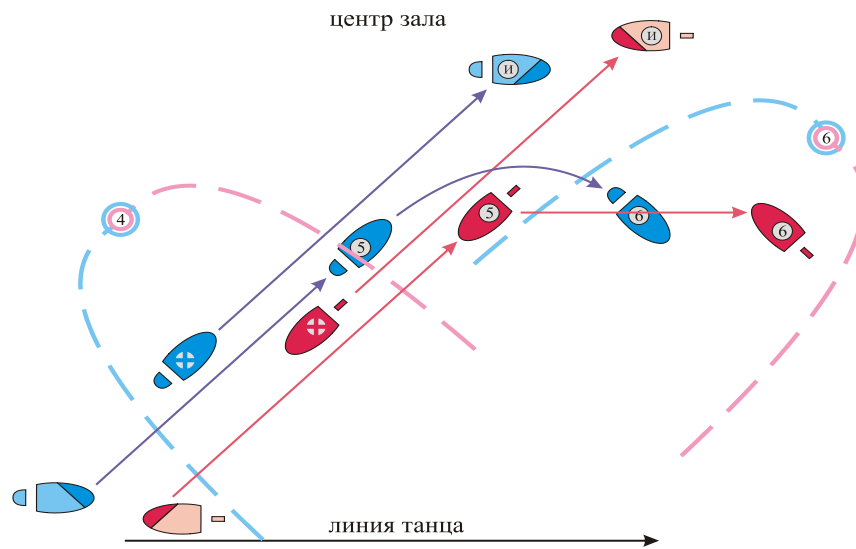
**БОТА-ФОГО (Botafogo) – 5 такт, счёт 1, и, 2**



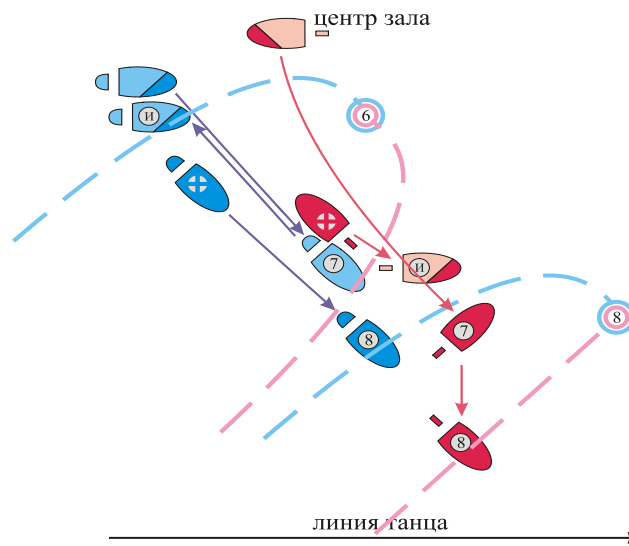
**БОТА-ФОГО (Botafogo) – 5 такт, счёт 3, и, 4**



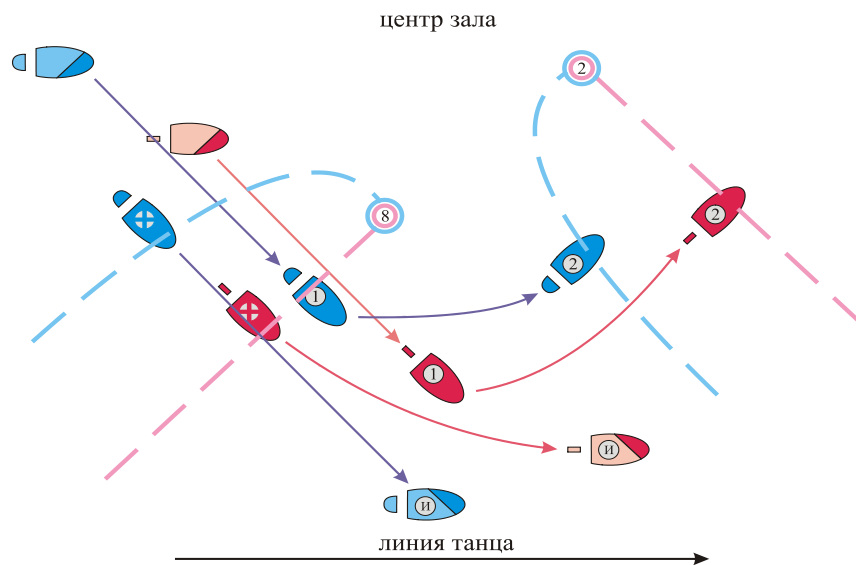
**БОТА-ФОГО (Botafogo) – 5 такт, счёт 5, и, 6**



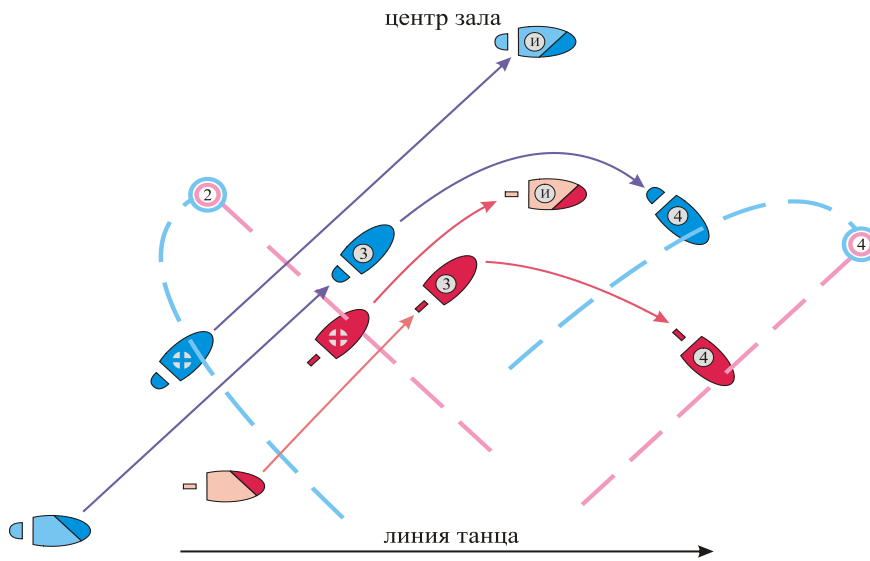
**БОТА-ФОГО (Botafogo) – 5 такт, счёт 7, и, 8**



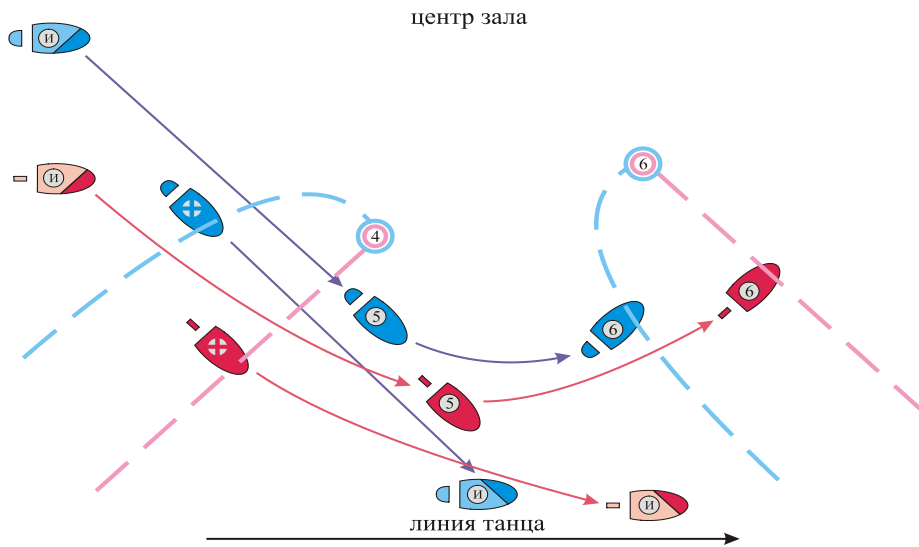
**БОТА-ФОГО (Botafogo) – 6 такт, счёт 1, и, 2**



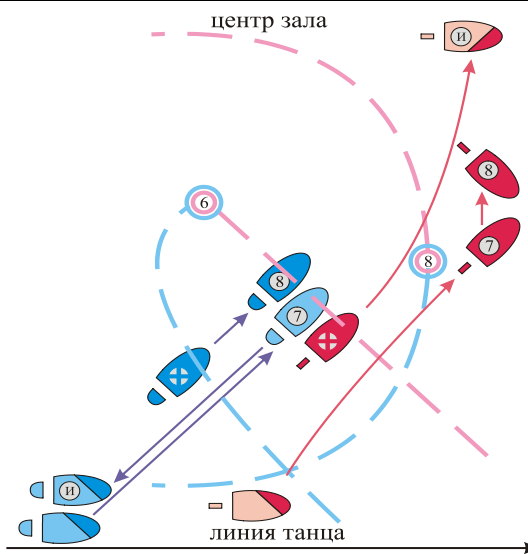
**БОТА-ФОГО (Botafogo) – 6 такт, счёт 3, и, 4**



**БОТА-ФОГО (Botafogo) – 6 такт, счёт 5, и, 6**

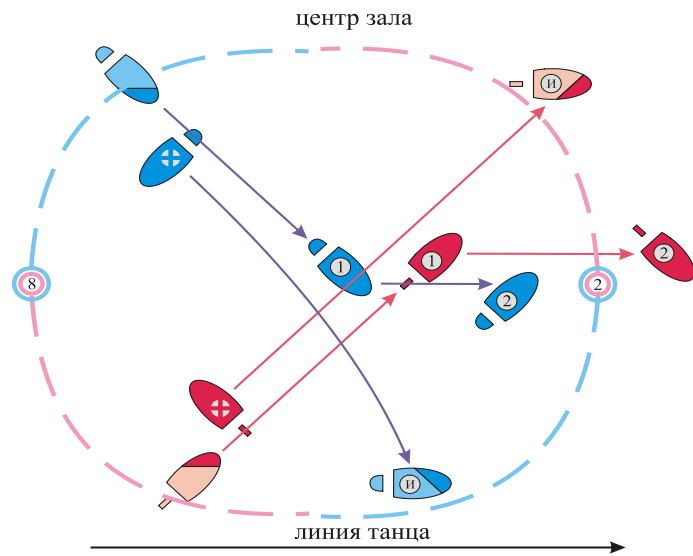


**БОТА-ФОГО (Botafogo) – 6 такт, счёт 7, и, 8**

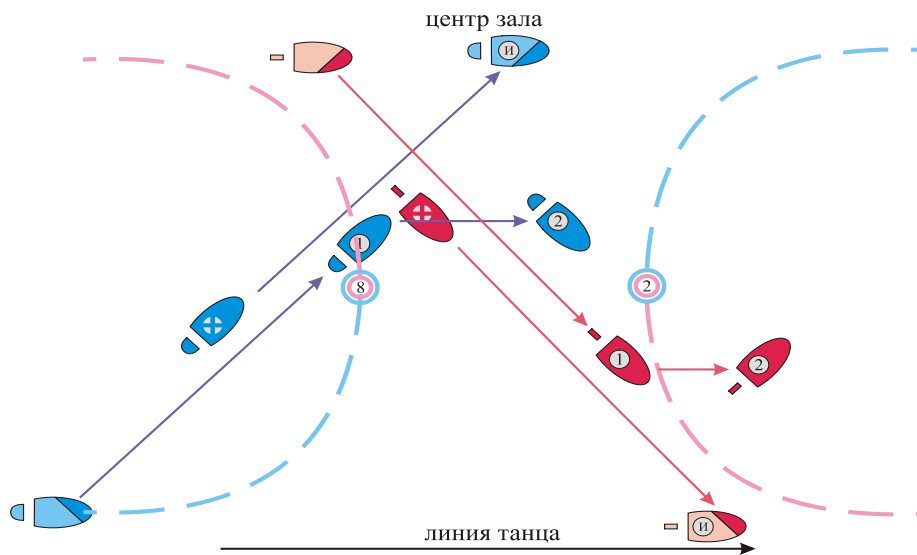




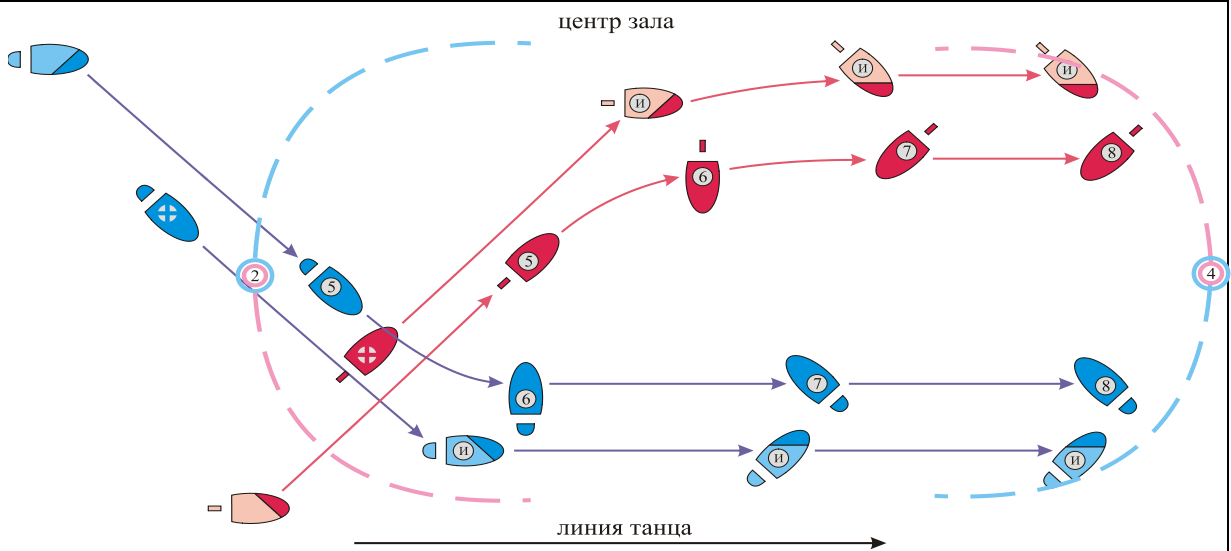
**КРИСС КРОСС (Criss Cross) – 8 такт, счёт 1, и, 2**



**КРИСС КРОСС (Criss Cross) – 8 такт, счёт 3, и, 4**



**КРИСС КРОСС (Criss Cross) – 8 такт, счёт 5, и, 6, и, 7, и, 8**



### 2.2.2. Ча-ча-ча.

Ча-ча-ча – кубинский танец, получивший также широкое распространение в латиноамериканских странах Карибского бассейна, а также в тех из латиноамериканских общин США, где преобладают выходцы из этих стран.

В 1952 году известный английский преподаватель бальных танцев Пьер Лавелл посетил Кубу и увидел оригинальный вариант исполнения танца Румба с дополнительными шагами. Впоследствии им был описан танец Мамбо с гуэро-ритмом. Гуэро (guiro) представляет собой музыкальный инструмент, сделанный из пустой высушенной тыквы с имеющимся в ней отверстием, в которое вставляется зазубренная палка. В самой тыкве находились высушенные семена, и при перемещении палки внутри тыквы этот музыкальный инструмент издавал звуки, нащёптывающие – ча-ча-ча. Возможно, что именно этим звукам танец обязан своим названием.

Танец Мамбо первоначально возник на Гаити. Слово "Mambo" обозначало имя жрицы в религии Вуду (Voodoo), привезённой с собой неграми из Африки. Существовало три формы танца Мамбо: сингл, дабл и трипл. При исполнении Трипл Мамбо танцоры совершали пять шагов на один музыкальный такт, и именно эта версия танца Мамбо развилась впоследствии в Ча-Ча-Ча. Таким образом, танец Ча-Ча-Ча ведёт своё происхождение от религиозных ритуальных танцев народов Западной Африки.

Ча-ча-ча имеет свои особенности исполнения. Многие движения Ча-ча-ча похожи на движения Мамбо и на движения Румбы. Однако, само название танца говорит о том, что он построен на остром четырехдольном ритме, который невозможно спутать ни с каким другим.

Шаги выполняются на каждый удар, с сильным движением бедер и сторон корпуса, колени выпрямляются на каждом шаге. Вес расположен впереди, на носках, все шаги выполняются с носка, движение происходит вдоль пола без подъемов и снижений. Шассе исполняется на счет «4 и», используется, чтобы подчеркнуть шаг на



счет «раз», который длиннее других шагов по музыке. Ча-ча-ча можно танцевать в паре и на расстоянии друг от друга.

Характеристика Ча-ча-ча: движение быстрое, ритмичное, четкое; музыкальный размер – 4/4; темп – 30-32 тактов в минуту.

Основными фигурами танца «Ча-ча-ча» являются:

– Тайм Степ (*Time Step*) – переступания на месте в основном ритме музыки;

– Основное движение (*Basic Movement*) – базовое движение танца Ча-ча-ча. Представляет собой шаги вперед и назад, перемежающиеся боковым шассе-шагом;

– Хип твист (*Hip Twist*) – серия шагов, где главным элементом является шаг со скручиванием в бёдрах, посредством которого партнёрша разворачивается приблизительно на 90° относительно партнёра;

– Плечо к плечу (*Shoulder to shoulder*) – разворотная фигура, выполняемая по схеме: шаг вбок, с разворотом назад – шаг, завершающий разворот – обратный шаг – шаг, возвращающий в закрытую позицию;

– Алемана (*Alemana*) – полный поворот партнёрши под рукой партнёра. В отличие от обычного поворота на месте шаги партнёрши распределены по-другому: она продвигается вперед, потом от партнёра и обратно к партнёру;

– Веер (*Fan*) – последовательность шагов, выполняя которые, партнёр и партнёрша двигаются под прямым углом друг к другу. В итоге, пара «распахивается» в открытую веерную позицию;

– Нью-йорк (*New York*) – кросс-шаг назад (Чек), при выполнении которого пара раскрывается, партнёр и партнёрша разворачиваются лицом в одном направлении. На последующих шагах они возвращаются в положение визави;

– Спот-поворот (*Spot Turn*) – обоюдный поворот партнёра и партнёрши, выполняемый с противоположных ног (зеркально). Выполняется на трёх шагах, с возвращением на своё место;

– Ключка (*Hockey Stick*) – партнёрша начинает движение из позиции Веера и, после левостороннего поворота под рукой партнёра, оказавшись спиной к нему, шагает далее по траектории в форме хоккейной клюшки. Партнёр следует за ней.

### **Танцевальный практикум.**

**Учебная танцевальная композиция танца Ча-ча-ча:** Тайм Степ (*Time Step*) → Основное движение (*Basic Movement*) → Нью-Йорк (*New York*) → Плечо к плечу (*Shoulder to shoulder*) → Спот-поворот (*Spot Turn*) → Поворот Алемана (*Aleman*).

*Примечание:* поворот Алемана исполняется только партнершей. Партнер в это время исполняет основное движение.

*Исходное положение пары:* пара находится в положении визави на расстоянии 20см друг от друга.

Партнер стоит лицом в центр зала в закрытой позиции: правая кисть партнера “лодочкой” располагается на левой лопатке партнерши, правая рука при этом плавно изогнута, а локоть находится на уровне грудной клетки. Левая рука мужчины плавно изогнута в локте и направлена вверх.левой кистью (с прямым запястьем) партнер легко держит правую кисть партнерши. Замок левой кисти партнера и правой кисти партнерши должен находиться на уровне его глаз на линии, лежащей между партнерами.

Вес тела партнера находится на левой выпрямленной в колене ноге, правая нога – рядом на носке. Корпус расположен над опорной ногой.

Партнерша стоит лицом к партнеру спиной в центр зала в закрытой позиции: левая рука лежит на правой руке партнера, повторяя ее плавный изгиб, а левая кисть лежит на правом плече партнера. Правая рука партнерши плавно изогнута в локте и направлена вверх. Правая кисть (с прямым запястьем) находится в левой кисти партнера. Замок правой кисти партнерши и левой кисти партнера находится на уровне глаз партнера на линии, лежащей между партнерами.

Вес тела находится на правой выпрямленной в колене ноге, левая нога – рядом на носке. Корпус расположен над опорной ногой.

**Описание движений партнера.**

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>ТАЙМ СТЕП (Time Step)</b>					
<b>1</b>	1	Шаг ПН вправо, вес на ПН.	нет	визави лицом в центр зала	закрытая позиция
	2	ЛН подстать к ПН, перенести вес тела на ЛН.			
	3	Движения нет, перенос веса тела на ПН.			
	4	Небольшой шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.			
	и	ПН подставить к ЛН, вес на ПН.			
<b>2</b>	1	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет	визави лицом в центр зала	закрытая позиция
	2	ПН подставить к ЛН, перенести вес тела на ПН.			
	3	Движения нет, перенос веса тела на ЛН.			
	4	Небольшой шаг ПН вправо, вес тела на ПН.			
	и	ЛН подставить к ПН, вес тела на ЛН.			
<b>ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ (Basic Movement)</b>					
<b>3</b>	1	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет	визави лицом в центр зала	закрытая позиция
	2	ЛН подносится к ПН, шаг ЛН вперед, вес тела на ЛН.			
	3	Движения нет, перенос веса тела на ПН.			
	4	Небольшой шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.			
	и	ПН подставить к ЛН, вес на ПН.			
<b>4</b>	1	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет	визави лицом в центр зала	закрытая позиция
	2	ПН подносится к ЛН, шаг ПН назад, вес тела на ПН.			
	3	Движения нет, перенос веса тела на ЛН.			
	4	Небольшой шаг ПН вправо, вес тела на ПН.			
	и	ЛН подставить к ПН, вес тела на ЛН.			

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>НЬЮ-ЙОРК (New York)</b>					
<b>5</b>	1	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет	визави лицом в центр зала	положение «лодочка»
	2	ЛН проносится мимо ПН с одновременным поворотом корпуса, вес ЛН, ПН ставится на носок сзади.	$\frac{1}{4}$ вправо	лицом по линии танца	в левой руке партнер держит правую руку партнерши, рука слегка согнута в локте и направлена по линии танца, прямая правая рука вынесена в сторону
	3	Перенос веса тела на ПН с одновременным разворотом корпуса, ЛН перед ПН без веса на носке.	$\frac{1}{4}$ влево	визави лицом в центр зала	положение «лодочка»
	4	Небольшой шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет		
	и	ПН подставить к ЛН, вес тела на ПН.			
<b>6</b>	1	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет	визави лицом в центр зала	положение «лодочка»
	2	ПН проносится мимо ЛН с одновременным разворотом на линию танца в открытую позицию, вес ПН, ЛН ставится на носок сзади.	$\frac{1}{4}$ влево	спиной по линии танца	в правой руке партнер держит левую руку партнерши, рука слегка согнута в локте и направлена по линии танца, левая правая рука вынесена в сторону
	3	Перенос веса тела на ЛН с одновременным разворотом корпуса, ПН перед правой без веса.	$\frac{1}{4}$ вправо	визави лицом в центр зала	положение «лодочка»
	4	Небольшой шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет		
	и	ЛН подставить к ПН, вес тела на ЛН.			
<b>ПЛЕЧО К ПЛЕЧУ (Shoulder to shoulder)</b>					
<b>7</b>	1	Шаг ПН вправо с одновременным разворотом корпуса, вес на ПН, ЛН впереди на носке.	$\frac{1}{4}$ влево	спиной по линии танца	в правой руке партнер держит левую руку партнерши, ру-

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
7	2	Шаг ЛН назад, вес на ЛН, ПН впереди на носке.	нет	спиной по линии танца	ка слегка согнута в локте и направлена по линии танца, левая правая рука вынесена в сторону
	3	Движения нет, перенос веса тела на ПН, ЛН сзади на носке			
	4	Шаг с ЛН влево, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо	визави лицом в центр зала	положение «лодочка»
	и	ПН подставить к ЛН, вес тела на ПН.	нет		
8	1	Шаг ЛН влево с одновременным разворотом корпуса, вес на ЛН, ПН впереди на носке.	$\frac{1}{4}$ вправо	лицом по линии танца	в левой руке партнер держит правую руку партнерши, рука слегка согнута в локте и направлена по линии танца, правая рука вынесена в сторону
	2	Шаг ПН назад, вес на ПН, ЛН впереди на носке.	нет		
	3	Движения нет, перенос веса тела на ЛН, ПН сзади на носке.			
	4	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево	визави лицом в центр зала	положение «лодочка»
	и	ЛН подставить к ПН, вес тела на ЛН.	нет		
<b>СПОТ-ПОВОРОТ (<i>Spot Turn</i>)</b>					
9	1	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет	визави лицом в центр зала	положение «лодочка»
	2	ЛН ставится накрест перед ПН, выполняется поворот на месте, вес тела на обеих ногах, после поворота вес тела на ЛН, ПН впереди на носке.	$\frac{3}{4}$ вправо	спиной по линии танца	в правой руке находится кисть левой руки партнерши, левая прямая рука вынесена в сторону
	3	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом.	$\frac{1}{4}$ вправо	визави лицом в центр зала	положение «лодочка»
	4	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет		
	и	ПН подставить к ЛН, вес тела на ПН.			
10	1	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет	визави лицом в центр зала	положение «лодочка»
	2	ПН ставится накрест перед ЛН, выполняется поворот на месте, вес тела обеих ногах, после поворота вес тела на ПН, ЛН впереди на носке.	$\frac{3}{4}$ влево	лицом по линии танца	в левой руке находится кисть правой руки партнерши, правая прямая рука вынесена в сторону

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>10</b>	3	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом.	$\frac{1}{4}$ влево	визави лицом в центр зала	положение «лодочка»
	4	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет		
	и	ЛН подставить в ПН, вес тела на ЛН.			
<b>11</b>	1	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет	визави лицом в центр зала	положение «лодочка»
	2	ЛН ставится накрест перед ПН, выполняется поворот на месте, вес тела на обеих ногах, после поворота вес тела на ЛН, ПН впереди на носке.	$\frac{3}{4}$ вправо	спиной по линии танца	в правой руке находится кисть левой руки партнерши, левая прямая рука вынесена в сторону
	3	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом.	$\frac{1}{4}$ вправо	лицом в центр зала	положение «лодочка»
	4	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет	визави лицом в центр зала	положение «лодочка»
	и	ПН подставить к ЛН, вес тела на ПН.			
<b>ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ (Basic Movement)</b>					
<b>12</b>	1	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет	визави лицом в центр зала	левая рука поднята вверх, правая рука – в стороне
	2	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.			
	3	Движения нет, перенос веса тела на ЛН.			
	4	Небольшой шаг ПН вправо, вес тела на ПН.			
	и	ЛН подставить к ПН, вес тела на ЛН.			закрытая позиция

### *Описание движений партнерши.*

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>ТАЙМ СТЕП (Time Step)</b>					
<b>1</b>	1	Шаг с ЛН влево, вес на ЛН.	нет	визави спиной в центр зала	закрытая позиция
	2	ПН подставить к ЛН, перенести вес тела на ПН.			
	3	Движения нет, перенести вес тела на ЛН.			
	4	Шаг с ПН вправо, вес тела на ПН.			
	и	ЛН подставить к ПН, вес на ЛН.			

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
2	1	Шаг ПН вправо, вес на ПН.	нет	визави спиной в центр зала	закрытая позиция
	2	ЛН подставить к ПН, перенести вес тела на ЛН.			
	3	Движения нет, перенос веса тела на ПН.			
	4	Небольшой шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.			
	и	ПН подставить к ЛН, вес на ПН.			
<b>ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ (<i>Basic Movement</i>)</b>					
3	1	Шаг с ЛН влево, вес на ЛН.	нет	визави спиной в центр зала	закрытая позиция
	2	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.			
	3	Движения нет, перенести вес тела на ЛН.			
	4	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.			
	и	ЛН подставить к ПН, вес тела на ЛН.	нет	визави спиной в центр зала	закрытая позиция
4	1	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет	визави спиной в центр зала	закрытая позиция
	2	Шаг ЛН вперед, вес тела на ЛН.			
	3	Движения нет, перенос веса тела на ПН.			
	4	Небольшой шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.			
	и	ПН подставить к ЛН, вес на ПН.			
<b>НЬЮ-ЙОРК (<i>New York</i>)</b>					
5	1	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет	визави спиной в центр зала	закрытая позиция
	2	ПН проносится мимо ЛН с одновременным разворотом на линию танца в открытую позицию, вес на ПН, ЛН ставится на носок сзади.	$\frac{1}{4}$ влево	лицом по линии танца	правая рука находится в левой руке партнера, рука слегка согнута в локте и направлена по линии танца, прямая левая рука вынесена в сторону
	3	Перенос веса тела на ЛН с одновременным разворотом корпуса, ПН перед ЛН без веса на носке.	$\frac{1}{4}$ вправо	визави спиной в центр зала	положение «лодочка»
	4	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет		
	и	ЛН поднести к ПН, вес тела на ЛН.			

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>6</b>	1	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет	визави	положение «лодочка»
	2	ЛН проносится мимо ПН с одновременным разворотом на линию танца в открытую позицию, вес на ЛН, ПН ставится на носок сзади.	$\frac{1}{4}$ вправо	спиной по линии танца	левая рука находится в правой руке партнера, рука слегка согнута в локте и направлена по линии танца, прямая правая рука вынесена в сторону
	3	Перенос веса тела на ПН с одновременным разворотом корпуса, ЛН перед ПН без веса на носке.	$\frac{1}{4}$ влево	визави спиной в центр зала	положение «лодочка»
	4	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет		
	и	ПН подставить к ЛН, вес тела на ПН.			
<b>ПЛЕЧО К ПЛЕЧУ (<i>Shoulder to shoulder</i>)</b>					
<b>7</b>	1	Шаг ЛН влево с одновременным разворотом корпуса, вес на ЛН, ПН впереди на носке.	$\frac{1}{4}$ вправо	спиной по линии танца	левая рука находится в правой руке партнера, рука слегка согнута в локте и направлена по линии танца, прямая правая рука вынесена в сторону
	2	Шаг ПН назад, вес на ПН, ЛН впереди на носке.	нет		
	3	Движения нет, перенос веса тела на ЛН, ПН сзади на носке.			
	4	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево	визави спиной в центр зала	положение «лодочка»
	и	ЛН подставить к ПН, вес тела на ЛН.	нет		
<b>8</b>	1	Шаг ПН вправо с одновременным разворотом корпуса, вес на ПН, ЛН впереди на носке.	$\frac{1}{4}$ влево	лицом по линии танца	правая рука находится в левой руке партнера, рука слегка согнута в локте и направлена по линии танца, прямая левая рука вынесена в сторону
	2	Шаг ЛН назад, вес на ЛН, ПН впереди на носке.	нет		
	3	Движения нет, перенос веса тела на ПН, ЛН сзади на носке			
	4	Шаг с ЛН влево, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо	визави спиной в центр зала	положение «лодочка»
	и	ПН подставить к ЛН, вес тела на ПН.	нет		

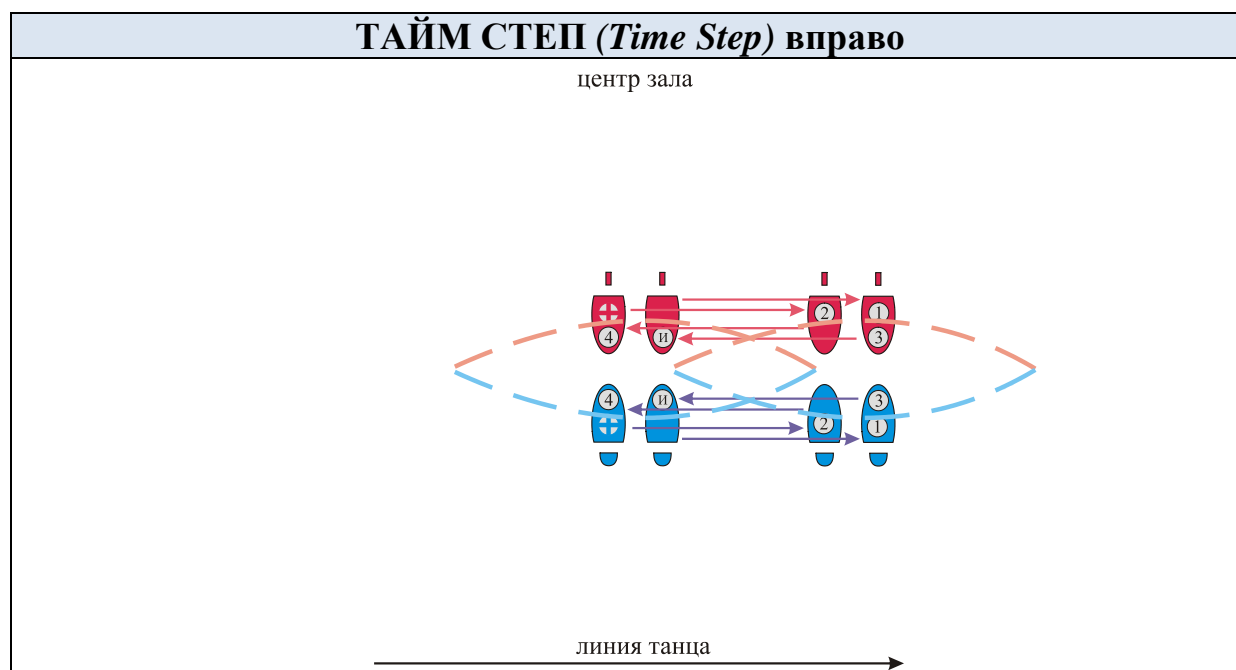


Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>СПОТ-ПОВОРОТ (<i>Spot Turn</i>)</b>					
<b>9</b>	1	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет	визави спиной в центр зала	положение «лодочка»
	2	ПН ставится накрест перед ЛН, выполняется поворот на месте, вес тела обеих ног, после поворота вес тела на ПН, ЛН впереди на носке.	$\frac{3}{4}$ влево	спиной по линии танца	левая рука слегка согнутая в локте и находится в правой руке партнера на уровне диафрагмы, правая прямая рука вынесена в сторону
	3	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом.	$\frac{1}{4}$ влево	визави спиной в центр зала	положение «лодочка»
	4	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет		
	и	ЛН подставить в ПН, вес тела на ЛН.	нет		
<b>10</b>	1	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет	визави спиной в центр зала	положение «лодочка»
	2	ЛН ставится накрест перед ПН, выполняется поворот на месте, вес тела на обеих ногах, после поворота вес тела на ЛН, ПН впереди на носке.	$\frac{3}{4}$ вправо	лицом по линии танца	правая рука слегка согнутая в локте и находится в левой руке партнера на уровне диафрагмы, левая прямая рука вынесена в сторону
	3	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом.	$\frac{1}{4}$ вправо	визави спиной в центр зала	положение «лодочка»
	4	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет		
	и	ПН подставить к ЛН, вес тела на ПН.	нет		
<b>11</b>	1	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет	визави спиной в центр зала	положение «лодочка»
	2	ПН ставится накрест перед ЛН, выполняется поворот на месте, вес тела обеих ног, после поворота вес тела на ПН, ЛН впереди на носке.	$\frac{3}{4}$ влево	спиной по линии танца	левая рука слегка согнутая в локте и находится в правой руке партнера на уровне диафрагмы, правая прямая рука вынесена в сторону
	3	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом.	$\frac{1}{4}$ влево	визави спиной в центр зала	положение «лодочка»

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
11	4	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет	визави спиной в центр зала	положение «лодочка»
	и	ЛН подставить в ПН, вес тела на ЛН.			
<b>ПОВОРОТ АЛЕМАНА (<i>Aleman</i>)</b>					
12	1	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет	визави спиной в центр зала	правая рука поднята вверх и находится в левой руке партнера, левая рука – в стороне.
	2	Шаг ЛН накрест перед ПН, перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом, ПН впереди без веса на носке.	$\frac{3}{4}$ вправо	лицом по линии танца	
	3	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом.	$\frac{1}{4}$ вправо	визави спиной в центр зала	
	4	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет		закрытая позиция
	и	ПН подставить к ЛН, вес тела на ПН.			

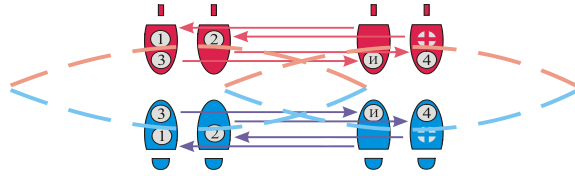
Далее танцевальная композиция повторяется сначала.

**Схема шагов танцевальной композиции танца ЧА-ЧА-ЧА.**



## ТАЙМ СТЕП (*Time Step*) влево

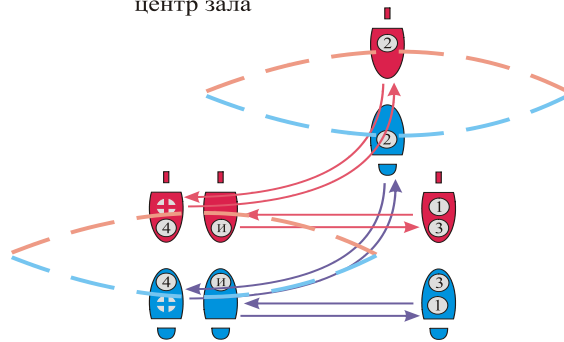
центр зала



линия танца

## ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ (*Basic Movement*) вправо

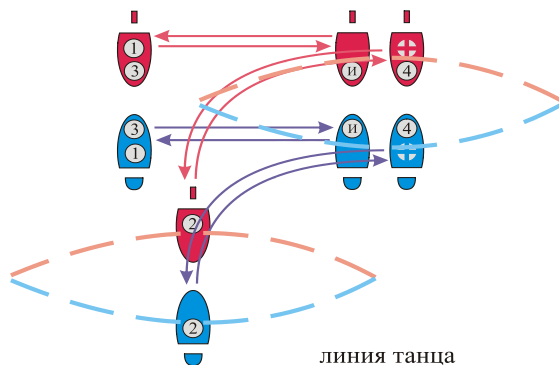
центр зала



линия танца

## ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ (*Basic Movement*) влево

центр зала

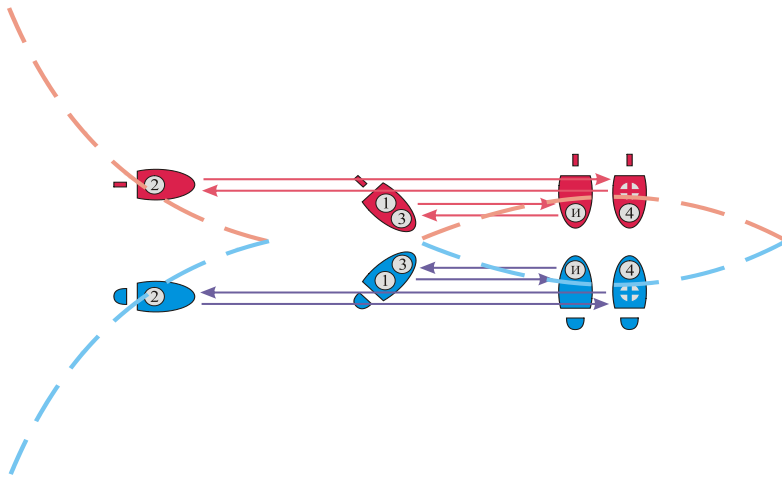


линия танца



### ПЛЕЧО К ПЛЕЧУ (*Shoulder to shoulder*) влево

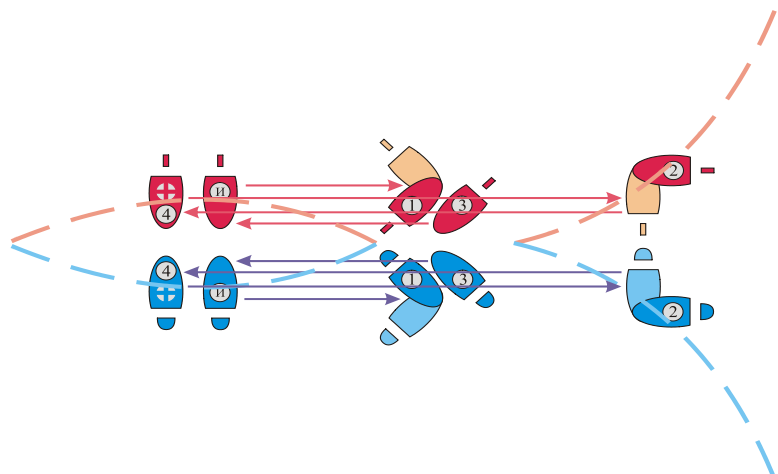
центр зала



линия танца

### СПОТ-ПОВОРОТ (*Spot Turn*) вправо

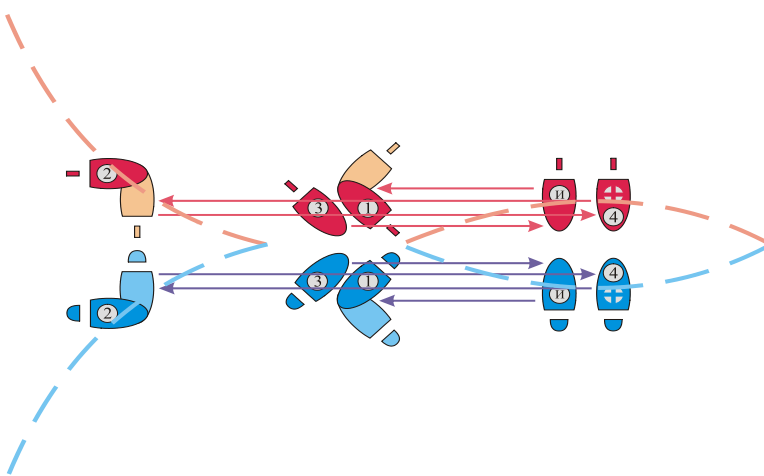
центр зала



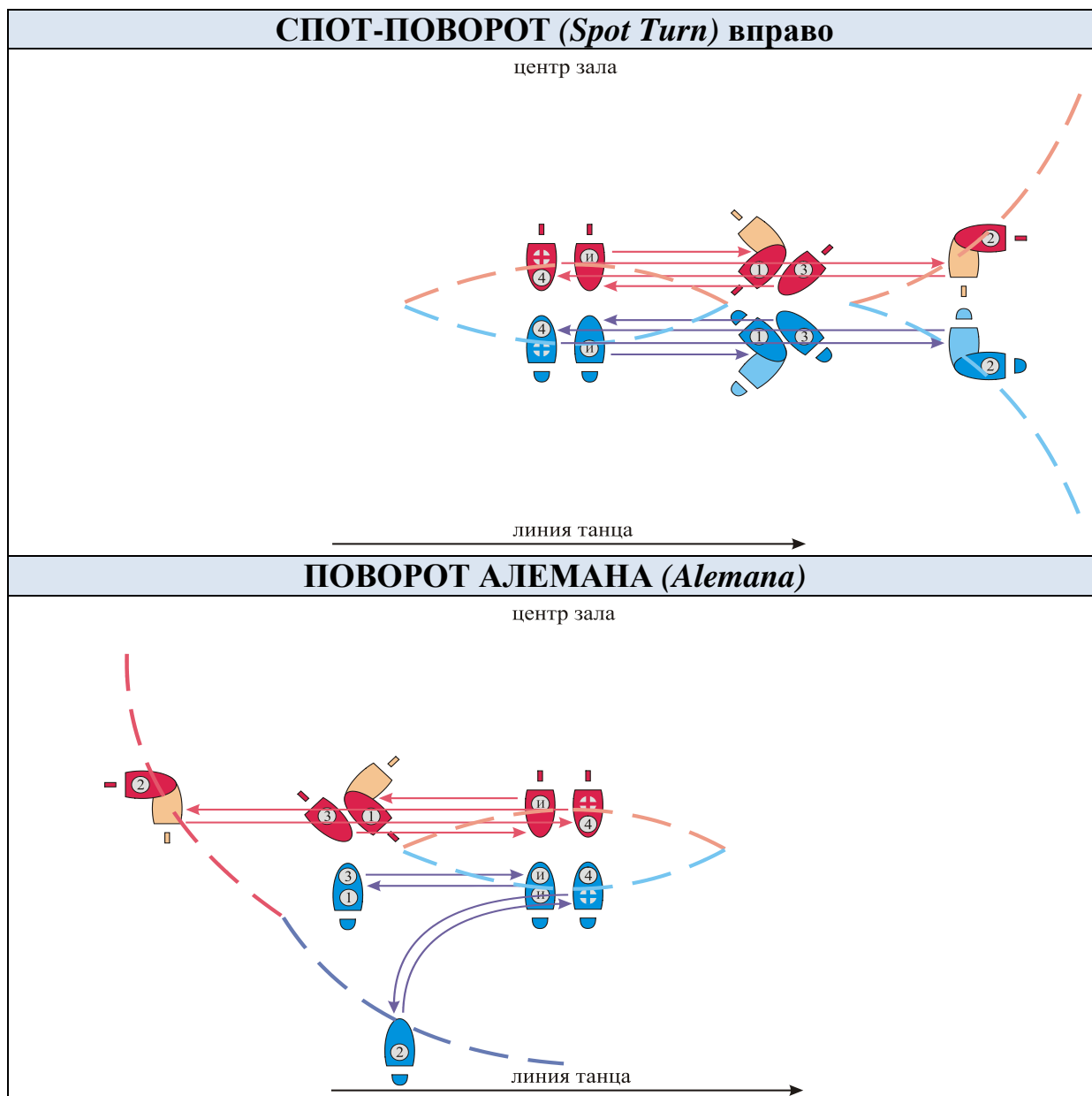
линия танца

### СПОТ-ПОВОРОТ (*Spot Turn*) влево

центр зала



линия танца



Далее танцевальная композиция исполняется сначала.

### 2.2.3. Румба.

Танец Румба (Rumba) был зарожден на Кубе. Это танец африканских негров, привезенных на Кубу в конце XVIII века. Они привезли с собой танцы, исполняемые на полусогнутых ногах, с быстрыми разнообразными движениями бёдрами. Мелодия при исполнении таких танцев не имела особого значения, важен был ритм, задаваемый ударами горшков, ложек, бутылок и пр. Поэтому нет ничего удивительного в том, что богатое музыкальными традициями африканское

влияние превратило Кубу (как самый большой и известный остров Карибского архипелага) в родину большинства танцев, основанных на латиноамериканских ритмах.

Есть много предположений относительно того, как возникло название танца Румба. Одни исследователи полагают, что оно возникло из словосочетания *Rumboso Orquesta*, которым стали называть танцевальные оркестры в Гаване в 1807 году. В тоже время по-испански, слово "Rumbo" означает "маршрут" или "направление движения", а слово "Rhum", которым называют крепкий, опьяняющий ликёр, известно любому в Карибском бассейне.

Первоначально Румба – сексуальная пантомима, исполняемая в быстром ритме с преувеличенными движениями бедер в характере сексуальных агрессивных домогательств мужчины и защитных движений со стороны женщины.

Вариант румбы, похожий на тот, который танцуется сегодня, появился в США в 30-ых годах XX века, как соединение сельской румбы с *Guaracha*, *Cuban Bolero*.

После первой мировой войны появился "Son" – танец кубинского среднего класса с ритмом помедленнее и с движениями попримечнее. Еще медленнее был "Danzon" – танец богатого, солидного Кубинского общества с очень маленькими шагами, когда партнерши почти не выводят бедра, но тщательно сгибают и разгибают ноги, показывая их стройность, грациозность и длину.

В Европе Румба появилась благодаря энтузиазму и блестящим интерпретациям Пьера Лавелла – ведущего английского преподавателя латиноамериканских танцев. Он посетил Гавану в 1947 году и увидел, что Румбу на Кубе танцуют с акцентом на счет "два", а не на "раз", как в американской Румбе. Эту технику он стал преподавать в Англии.

Нововведение в танце – только перенос веса на счет "раз" без фактического шага – изменил характер танца: он стал более чувственным и романтическим. Счет "раз" – самый сильный счет в Румбе, и не делая шаг на этот счет, танцоры заполняют музыку активны-

ми движениями бедер. Шаги делаются на счет 2, 3 и 4. Колени выпрямляются и сгибаются на каждом шаге, повороты выполняются между счетами. Вес корпуса находится впереди, все шаги делаются с носка.

Характеристика Румбы: плавное, скользящее, с акцентами; музыкальный размер – 4/4; темп – 27-31 тактов в минуту.

Основными фигурами Румбы являются:

– Основное движение (*Basic Movement*) – базовое движение танца Румба. Представляет собой шаги вперед и назад, перемежающиеся боковым шагом с выдержанным переносом веса с ноги на ногу. Все шаги выполняются с качанием бедра;

– Раскрытие (*Opening Out*) – переход пары на шагах в сторону и назад из положения визави в раскрытое разомкнутое положение с удержанием за одну руку. Другое название – Плечом к Плечу;

– Веер (*Fan*) – последовательность шагов и поворотов, выполняя которые партнер и партнерша двигаются под прямым углом друг к другу. В итоге, пара «распахивается» в открытую веерную позицию;

– Алемана (*Alemana*) – полный поворот партнерши под рукой партнера. В отличие от обычного поворота на месте, здесь шаги партнерши распределены по-особому. Сначала из позиции Веера она шагает вперед, потом следует шаг от партнера и шаг к партнеру;

– Кукарача (*Cucaracha*) – шаг в сторону и два переступающих шага на месте. Все шаги выполняются с подчеркнутым надавливающим усилием на стопу. Исполняется без продвижения;

– Нью-Йорк (*New York*) – кросс-шаг с остановкой, при выполнении которого партнер и партнерша зеркальным образом раскрываются в одном направлении. На последующих шагах они возвращаются обратно в положение визави. Другое название – Чек;

– Правый волчок (*Natural Top*) – правое парное вращение вокруг оси, расположенной в общем пространстве между ступнями



партнёра и партнёрши. Поворотные шаги следуют тому же базовому ритму, что и все остальные движения Румбы;

– Спот-поворот (*Spot Turn*) – обоюдный поворот партнёра и партнёрши вокруг своей оси, выполняемый зеркально с противоположных ног. Состоит из трёх шагов;

– Ключка (*Hockey Stick*) – партнёрша начинает движение из веерной позиции и, после левого поворота под рукой партнёра, оказавшись спиной к нему, шагает далее по траектории в форме хоккейной клюшки. Партнёр следует за ней.

### **Танцевальный практикум.**

**Учебная танцевальная композиция танца Румба:** Основное движение (Basic Movement) → Алемана (Alemana) → Раскрытие (Opening Out) → Нью-Йорк (New York) → Алемана (Alemana) → Правый волчок (Natural Top) → Кукарача (Cucaracha) → Алемана (Alemana).

Примечание: поворот Алемана исполняется только партнершей. Партнер в это время исполняет основное движение.

Исходное положение пары: пара находится визави в закрытом положении.

Партнер стоит лицом в центр зала. Левая рука поднята вверх, кистью он держит кисть правой руки партнерши. Правая рука согнута в локте, параллельна полу. Партнер держит даму за лопатку. Вес тела партнера находится на левой выпрямленной в колене ноге, правая нога – рядом на носке. Корпус расположен над опорной ногой.

Партнерша стоит лицом к партнеру спиной в центр зала на расстоянии вытянутой руки. Правая рука поднята вверх, кисть лежит в кисти левой руки партнера. Левая рука согнута в локте, параллельна полу. Кисть свободно лежит на правом плече партнера. Вес тела находится на правой выпрямленной в колене ноге, левая нога – рядом на носке. Корпус расположен над опорной ногой.

### Описание движений партнера.

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук	
<b>ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ (<i>Basic Movement</i>)</b>						
<b>1</b>	1	Перенести вес тела на ПН.	нет	визави лицом в центр зала	закрытая позиция	
	2	Шаг ЛН вперед, вес тела на ЛН.				
	3	Перенести вес тела на ПН.				
	4	Шаг ЛН влево, перенести вес тела на ЛН.				
<b>2</b>	2	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.	нет	визави лицом в центр зала	закрытая позиция	
	3	Перенести вес тела на ЛН.				
	4	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.				
	1					
<b>3</b>	2	Шаг ЛН вперед, вес тела на ЛН.	нет	визави лицом в центр зала	закрытая позиция	
	3	Перенести вес тела на ПН.				
	4	Шаг ЛН влево, перенести вес тела на ЛН.			левая рука поднята вверх и держит правую руку партнерши, правая рука – в стороне	
	1					
<b>4</b>	2	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.	нет	визави лицом в центр зала		левая рука поднята вверх и держит правую руку партнерши, правая рука – в стороне
	3	Перенести вес тела на ЛН.				
	4	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.				
	1	Поворот корпуса, вес тела на ПН, ЛН впереди на носке.	$\frac{1}{4}$ влево	слева от партнерши спиной по линии танца	правая рука слегка согнута в локте и держит левую руку партнерши на уровне груди, левая рука – в стороне	
	<b>РАСКРЫТИЕ (<i>Opening Out</i>)</b>					
<b>5</b>	2	Шаг ЛН назад, вес тела на ЛН.	нет	слева от партнерши спиной по линии танца	правая рука слегка согнута в локте и держит левую руку партнерши на уровне груди, левая рука – в стороне	
	3	Перенос веса тела на ПН, ЛН сзади на носке.				
	4	Вынести ЛН вперед на носок, вес тела на ПН.				

	1	Перенос вес тела на ЛН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ вправо	справа от партнерши лицом по линии танца	левая рука слегка согнута в локте и держит правую руку партнерши на уровне груди, правая рука – в стороне
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
6	2	Шаг ПН назад, вес тела на ПН, ЛН впереди на носке.	нет	справа от партнерши лицом по линии танца	левая рука слегка согнута в локте и держит правую руку партнерши на уровне груди, правая рука – в стороне
	3	Перенести вес тела на ЛН, ПН сзади на носке.			
	4	Вынести ПН вперед на носок, вес тела на ЛН.			
	1	Перенос вес тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ влево	слева от партнерши спиной по линии танца	правая рука слегка согнута в локте и держит левую руку партнерши на уровне груди, левая рука – в стороне
7	2	Шаг ЛН назад, вес тела на ЛН.	нет	визави лицом в центр зала	положение «лодочка»
	3	Перенос веса тела на ПН, ЛН сзади на носке.			
	4	Шаг ЛН вперед с одновременным переносом веса тела на ЛН и поворотом корпуса.	$\frac{1}{4}$ вправо		
	1				
<b>НЬЮ-ЙОРК (New York)</b>					
8	2	ПН проносится мимо ЛН с одновременным поворотом корпуса, вес на ПН, ЛН ставится на носок сзади.	$\frac{1}{4}$ влево	слева от партнерши спиной по линии танца	правая рука слегка согнута в локте и держит левую руку партнерши на уровне груди, левая рука – в стороне
	3	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом корпуса, ПН перед ЛН накрест на носке.	$\frac{1}{4}$ вправо	визави лицом в центр зала	
	4	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет		положение «лодочка»
	1				
9	2	ЛН проносится мимо ПН с одновременным поворотом корпуса, вес на ЛН, ПН ставится на носок сзади.	$\frac{1}{4}$ вправо	справа от партнерши лицом по линии танца	левая рука слегка согнута в локте и держит правую руку партнерши на уровне груди, правая рука – в стороне
	3	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса, ЛН перед ПН накрест на носке.	$\frac{1}{4}$ влево	визави лицом в центр зала	
	4	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет		левая рука поднята вверх и держит пра-

	1				вую руку партнерши, правая рука – в стороне
<b>ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ (<i>Basic Movement</i>)</b>					
	2	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.	нет	визави	левая рука поднята вверх и держит пра-
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>10</b>	3	Перенести вес тела на ЛН.	нет	визави лицом в центр зала	вую руку партнерши, правая рука – в стороне
	4	Небольшой шаг ПН накрест перед ЛН с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо		закрытая позиция
	1				
<b>ПРАВЫЙ ВОЛЧОК (<i>Natural Top</i>)</b>					
<b>11</b>	2	Шаг ЛН влево с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{2}$ вправо	визави спиной в центр зала	закрытая позиция
	3	Небольшой шаг ПН накрест перед ЛН с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.			
	4	Шаг ЛН влево с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ЛН.			
1					
<b>12</b>	2	Небольшой шаг ПН накрест перед ЛН с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.	$\frac{1}{2}$ вправо	визави лицом в центр зала	закрытая позиция
	3	Шаг ЛН влево с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ЛН.			
	4	Небольшой шаг ПН накрест перед ЛН с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.			
1					
<b>КУКАРАЧА (<i>Cucaracha</i>)</b>					
<b>13</b>	2	Шаг ЛН влево, ПН в стороне на носке, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево	слева от партнерши лицом в центр зала	правой рукой партнер обхватывает партнершу за талию, левая рука – в стороне
	3	Перенос веса тела на ПН, ЛН в стороне на носке.	нет		
	4	Поднести ЛН к ПН на носок.		визави лицом в центр зала	закрытая позиция
	1	Перенести вес тела на ЛН.			

<b>14</b>	2	Шаг ПН вправо, ЛН в стороне на носке, вес тела на ПН.	нет	справа от партнерши лицом в центр зала	левой рукой партнер обхватывает парт- нершу за талию, пра- вая рука – в стороне
	3	Перенос веса тела на ЛН, ПН в стороне на носке.			
	4	Поднести ПН к ЛН на носок.		визави лицом в центр зала	закрытая позиция
	1	Перенести вес тела на ПН.			
Такт	Счёт	Движение ног	Пово- рот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>15</b>	2	Шаг ЛН влево, ПН в стороне на носке, вес тела на ЛН.	нет	слева от партнерши лицом в центр зала	правой рукой парт- нер обхватывает парт- нершу за талию, левая рука – в сто- роне
	3	Перенос веса тела на ПН, ЛН в стороне на носке.			
	4	Перенести вес тела на ЛН.		визави лицом в центр зала	левая рука поднята вверх и держит пра- вую руку партнерши, правая рука – в сто- роне
	1				
<b>ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ (<i>Basic Movement</i>)</b>					
<b>16</b>	2	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.	нет	визави лицом в центр зала	левая рука поднята вверх и держит пра- вую руку партнерши, правая рука – в сто- роне
	3	Перенести вес тела на ЛН.			
	4	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.			
	1				закрытая позиция

### *Описание движений партнерши.*

Такт	Счёт	Движение ног	Пово- рот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ (<i>Basic Movement</i>)</b>					
<b>1</b>	1	Перенести вес тела на ЛН.	нет	визави спиной в центр зала	закрытая позиция
	2	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.			
	3	Перенести вес тела на ЛН.			
	4	Шаг ПН вправо, перенести вес тела на ПН.			
	1				
<b>2</b>	2	Шаг ЛН вперед, вес тела на ЛН.	нет	визави спиной в центр зала	закрытая позиция
	3	Перенести вес тела на ПН.			
	4	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.			
	1				
<b>3</b>	2	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.	нет	визави спиной в	закрытая позиция
	3	Перенести вес тела на ЛН.			

	4			центр зала	правая рука поднята вверх и находится в левой руке партнера, левая рука – в стороне
	1	Шаг ПН вправо, перенести вес тела на ПН.			
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>АЛЕМАНА (<i>Alemana</i>)</b>					
4	2	Шаг ЛН накрест перед ПН, перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом, ПН впереди без веса на носке.	$\frac{3}{4}$ вправо	лицом по линии танца	правая рука поднята вверх и находится в левой руке партнера, левая рука – в стороне.
	3	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом.	$\frac{1}{4}$ вправо	визави спиной в центр зала	
	4	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет		
	1	Поворот корпуса, вес тела на ЛН, ПН впереди на носке.	$\frac{1}{4}$ вправо	справа от партнера спиной по линии танца	левая рука находится в правой руке партнера на уровне груди, слегка согнута в локте, правая рука – в стороне
<b>РАСКРЫТИЕ (<i>Opening Out</i>)</b>					
5	2	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.	нет	справа от партнера спиной по линии танца	левая рука находится в правой руке партнера на уровне груди, слегка согнута в локте, правая рука – в стороне
	3	Перенос веса тела на ЛН, ПН сзади на носке.			
	4	Вынести ПН вперед на носок, вес тела на ЛН.			
	1	Перенос вес тела на ПН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ влево	слева от партнера лицом по линии танца	правая рука находится в левой руке партнера на уровне груди слегка согнута в локте, левая рука – в стороне
6	2	Шаг ЛН назад, вес тела на ЛН, ПН впереди на носке.	нет	справа от партнера спиной по линии танца	левая рука находится в правой руке партнера на уровне груди слегка согнута в локте, правая рука – в стороне
	3	Перенести вес тела на ПН, ЛН сзади на носке.			
	4	Вынести ЛН вперед на носок, вес тела на ПН.			
	1	Перенос вес тела на ЛН с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{2}$ вправо	справа от партнера спиной по линии танца	левая рука находится в правой руке партнера на уровне груди слегка согнута в локте, правая рука – в стороне
7	2	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.	нет	справа от партнера спиной по линии танца	левая рука находится в правой руке партнера на уровне груди слегка согнута в локте, правая рука – в стороне
	3	Перенос веса тела на ЛН, ПН сзади на носке.			

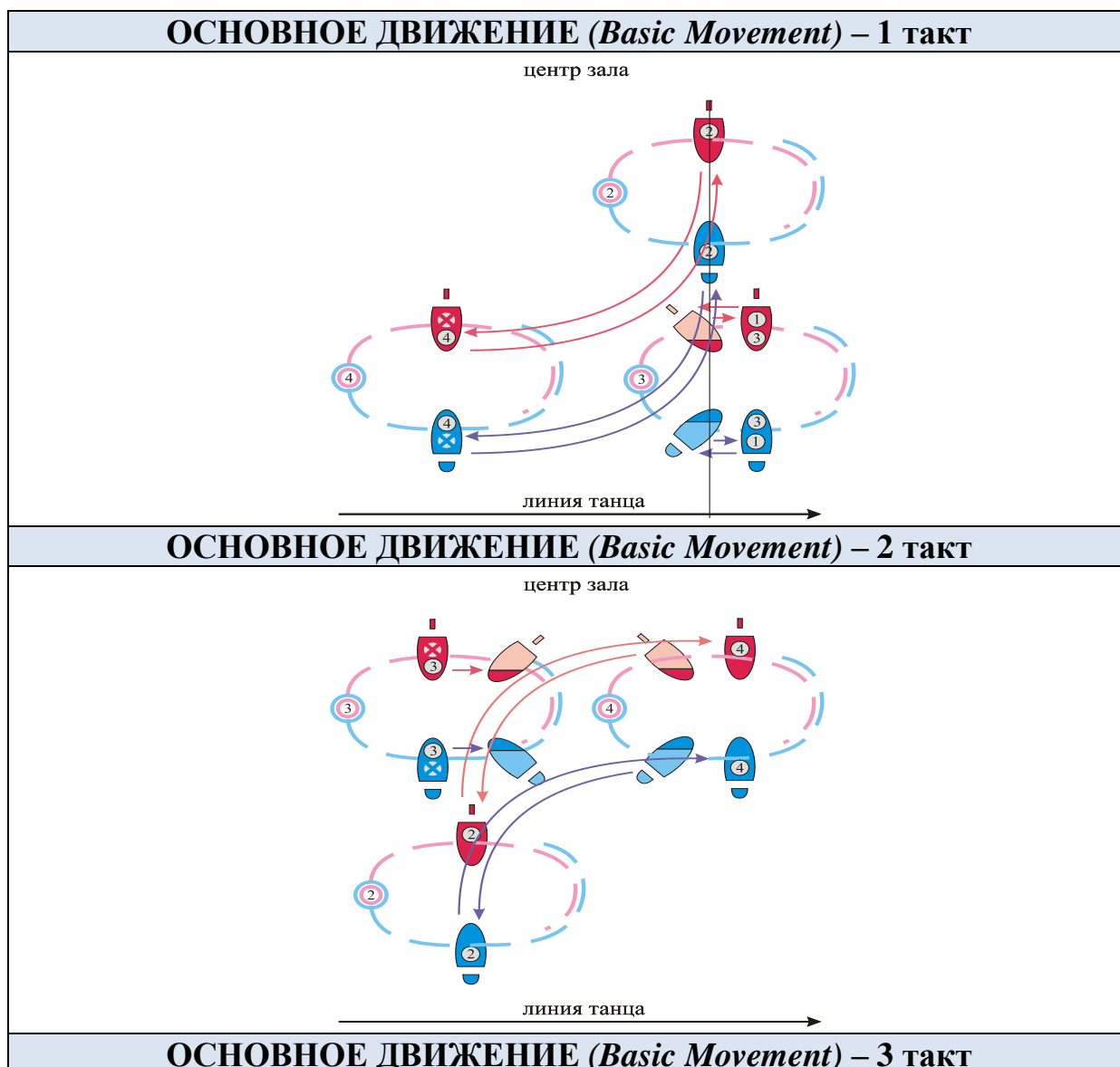
	4	Шаг ПН вперед с одновременным переносом веса тела на ПН и поворотом корпуса.	$\frac{1}{4}$ влево	визави спиной в центр зала	правая рука слегка согнута в локте и находится в левой руке партнера на уровне груди, левая рука – в стороне.
	1				
Такт	Счет	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>НЬЮ-ЙОРК (New York)</b>					
8	2	ЛН проносится мимо ПН с одновременным поворотом корпуса, вес на ЛН, ПН ставится на носок сзади.	$\frac{1}{4}$ вправо	справа от партнера спиной по линии танца	левая рука слегка согнута в локте и находится в правой руке партнера на уровне груди, правая рука – в стороне.
	3	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом корпуса, ЛН перед ПН накрест на носке.	$\frac{1}{4}$ влево	визави спиной в центр зала	
	4 1	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет		
9	2	ПН проносится мимо ЛН с одновременным поворотом корпуса, вес на ПН, ЛН ставится на носок сзади.	$\frac{1}{4}$ влево	слева от партнера лицом по линии танца	правая рука слегка согнута в локте и находится в левой руке партнера на уровне груди, левая рука – в стороне.
	3	Перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом корпуса, ПН перед правой накрест на носке.	$\frac{1}{4}$ вправо	визави спиной в центр зала	
	4 1	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.	нет		
<b>АЛЕМАНА (Alemana)</b>					
10	2	Шаг ЛН накрест перед ПН, перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом, ПН впереди без веса на носке.	$\frac{3}{4}$ вправо	лицом по линии танца	правая рука поднята вверх и находится в левой руке партнера, левая рука – в стороне
	3	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом.	$\frac{1}{4}$ вправо	визави спиной в центр зала	
	4 1	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо		закрытая позиция
<b>ПРАВЫЙ ВОЛЧОК (Natural Top)</b>					

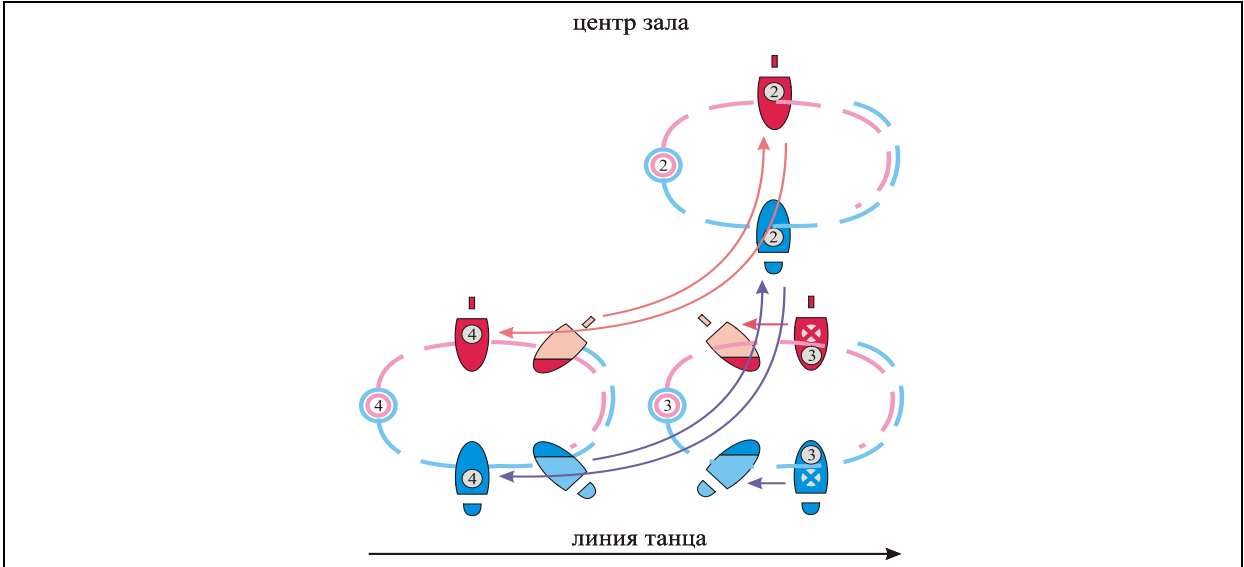
<b>11</b>	2	Небольшой шаг ПН накрест перед ЛН с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.	$\frac{1}{2}$ вправо	визави лицом в центр зала	закрытая позиция
	3	Шаг ЛН влево с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ЛН.			
	4	Небольшой шаг ПН накрест перед ЛН с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.			
	1	Небольшой шаг ПН накрест перед ЛН с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.			
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>12</b>	2	Шаг ЛН влево с одновременным поворотом корпуса, вес на ЛН.	$\frac{1}{2}$ вправо	визави	закрытая позиция
	3	Небольшой шаг ПН накрест перед ЛН с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.	$\frac{1}{2}$ вправо	визави спиной в центр зала	закрытая позиция
	4	Шаг ЛН влево с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ЛН.			
	1	Шаг ЛН влево с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ЛН.			
1	Шаг ЛН влево с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ЛН.				
<b>КУКАРАЧА (<i>Cucaracha</i>)</b>					
<b>13</b>	2	Шаг ПН назад и вправо с одновременным поворотом корпуса, ЛН в стороне на носке, вес тела на ПН.	$\frac{3}{8}$ вправо	справа от партнера лицом в центр зала	левая рука на плече партнера, правая рука – в стороне
	3	Перенос веса тела на ЛН.	нет		
	4	Шаг ПН вперед и влево с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.	$\frac{3}{8}$ влево	визави спиной в центр зала	закрытая позиция
	1	Шаг ПН вперед и влево с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.			
<b>14</b>	2	Шаг ЛН влево с одновременным поворотом корпуса, ПН в стороне на носке, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{2}$ влево	слева от партнера лицом в центр зала	правая рука на плече партнера, левая рука – в стороне
	3	Перенос веса тела на ПН.	нет		
	4	Шаг ЛН вперед и вправо с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ЛН.	$\frac{3}{8}$ вправо	визави спиной в центр зала	закрытая позиция
	1	Шаг ЛН вперед и вправо с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ЛН.			
<b>15</b>	2	Шаг ПН назад и вправо с одновременным поворотом корпуса, ЛН в стороне на носке, вес тела на ПН.	$\frac{3}{8}$ вправо	справа от партнера лицом в центр зала	левая рука на плече партнера, правая рука – в стороне
	3	Перенос веса тела на ЛН.	нет		
	4	Шаг ПН вперед и влево с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.	$\frac{3}{8}$ влево	визави спиной в центр зала	правая рука поднята вверх и находится в левой руке партнера, левая рука – в сто- роне
	1	Шаг ПН вперед и влево с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.			



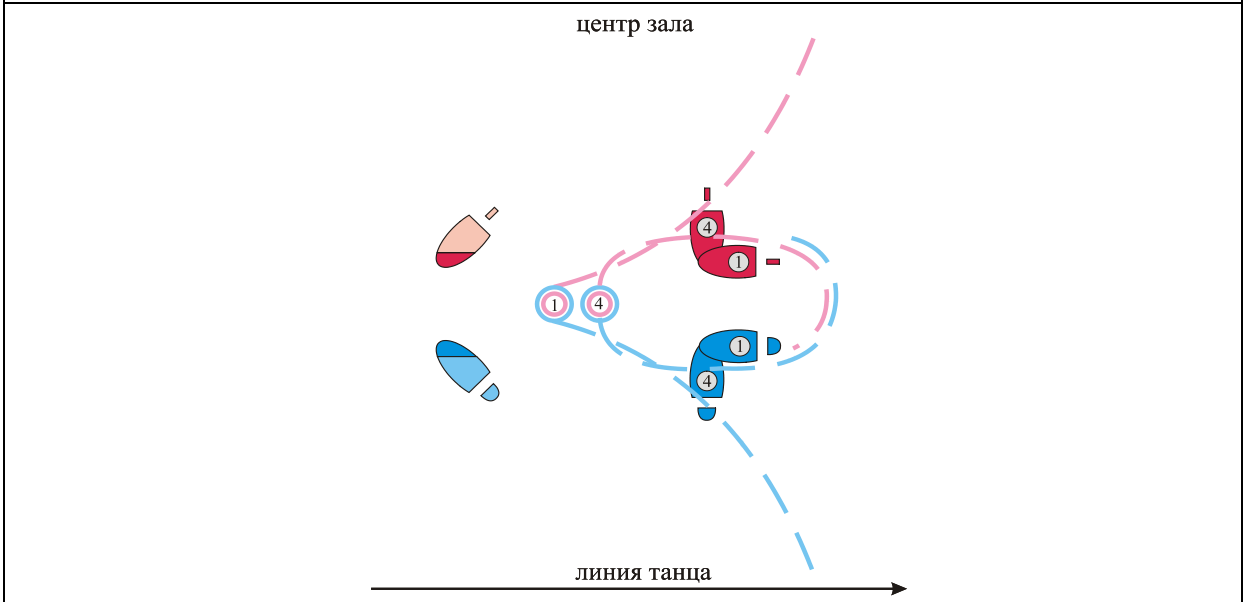
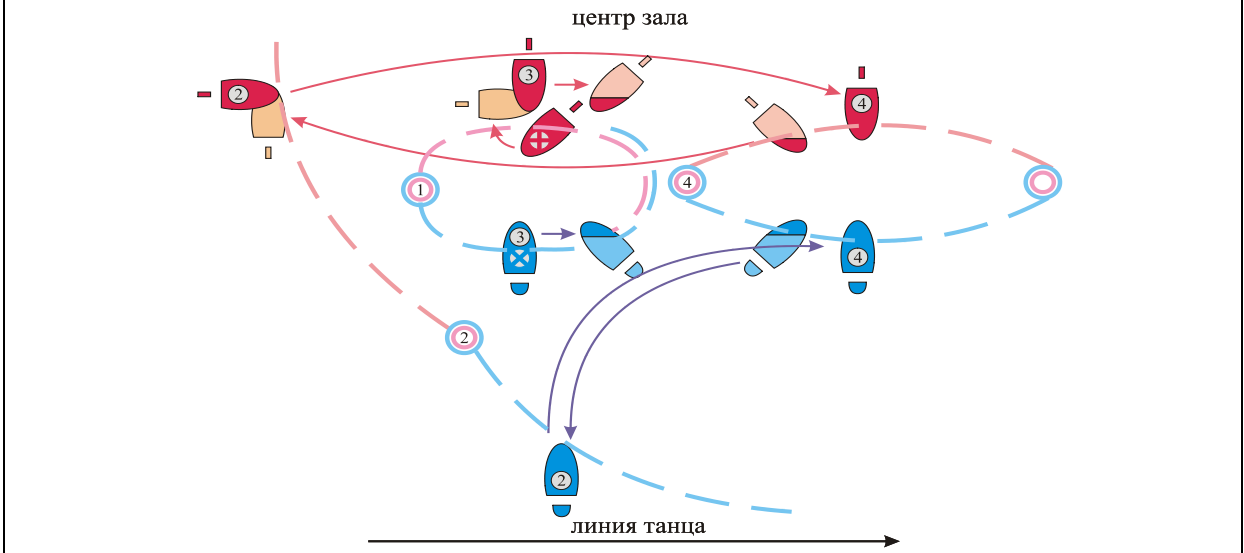
АЛЕМАНА ( <i>Alemana</i> )					
16	2	Шаг ЛН накрест перед ПН, перенос веса тела на ЛН с одновременным поворотом, ПН впереди без веса на носке.	$\frac{3}{4}$ вправо	лицом по линии танца	правая рука поднята вверх и находится в левой руке партнера, левая рука – в стороне
	3	Перенос веса тела на ПН с одновременным поворотом.	$\frac{1}{4}$ вправо	визави спиной в центр зала	
	4	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет		закрытая позиция
	1				

**Схема шагов танцевальной композиции танца Румба.**

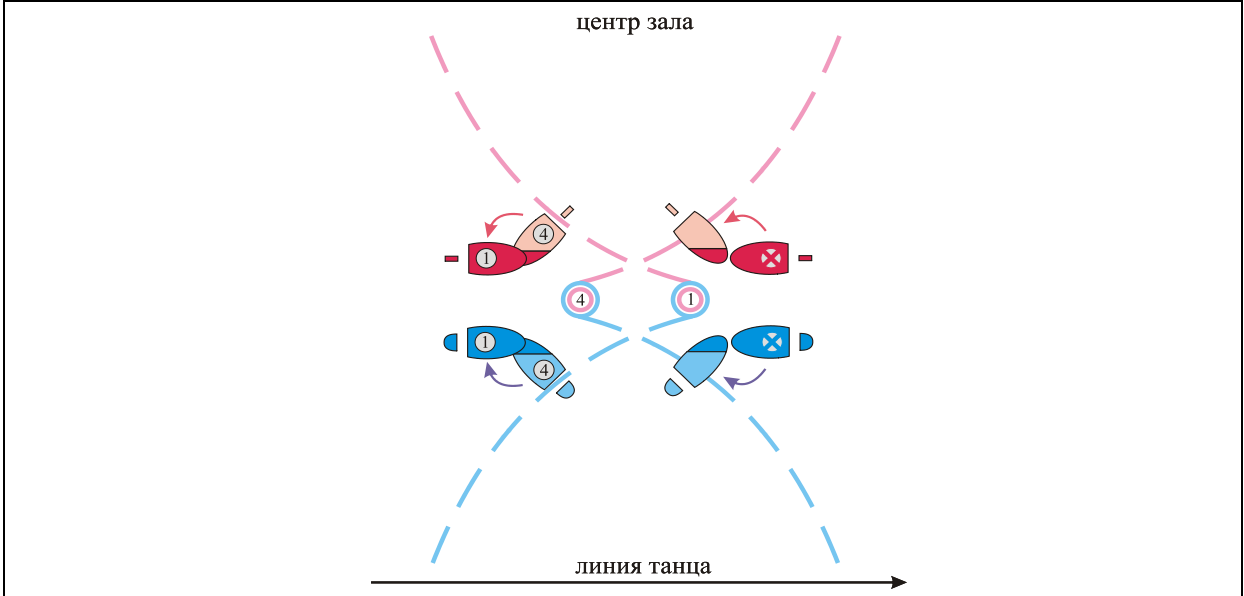
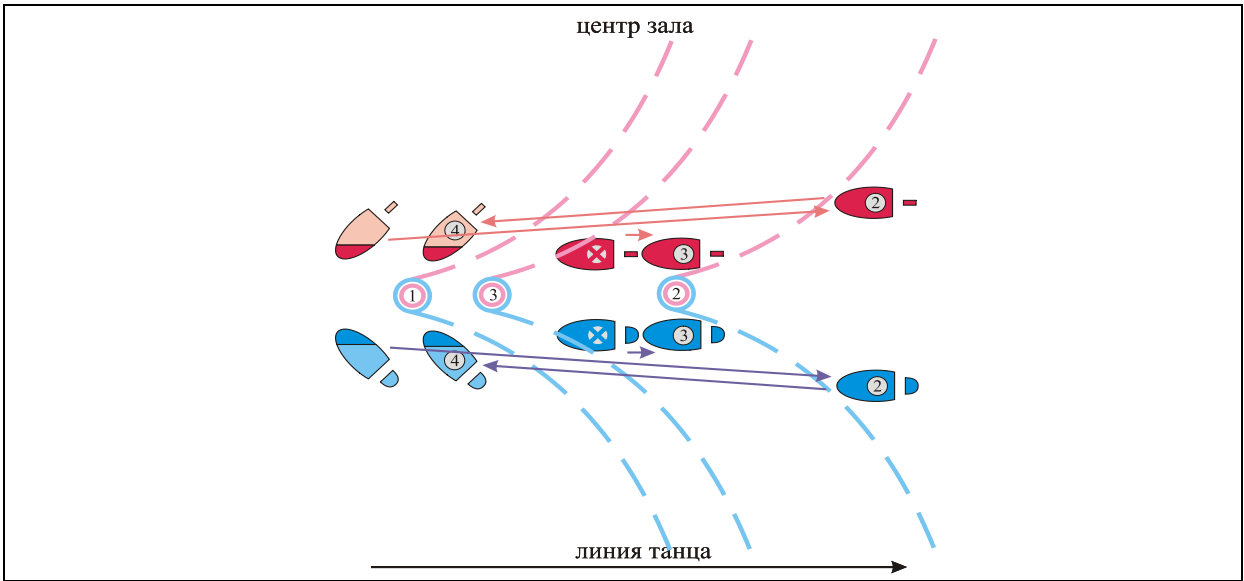




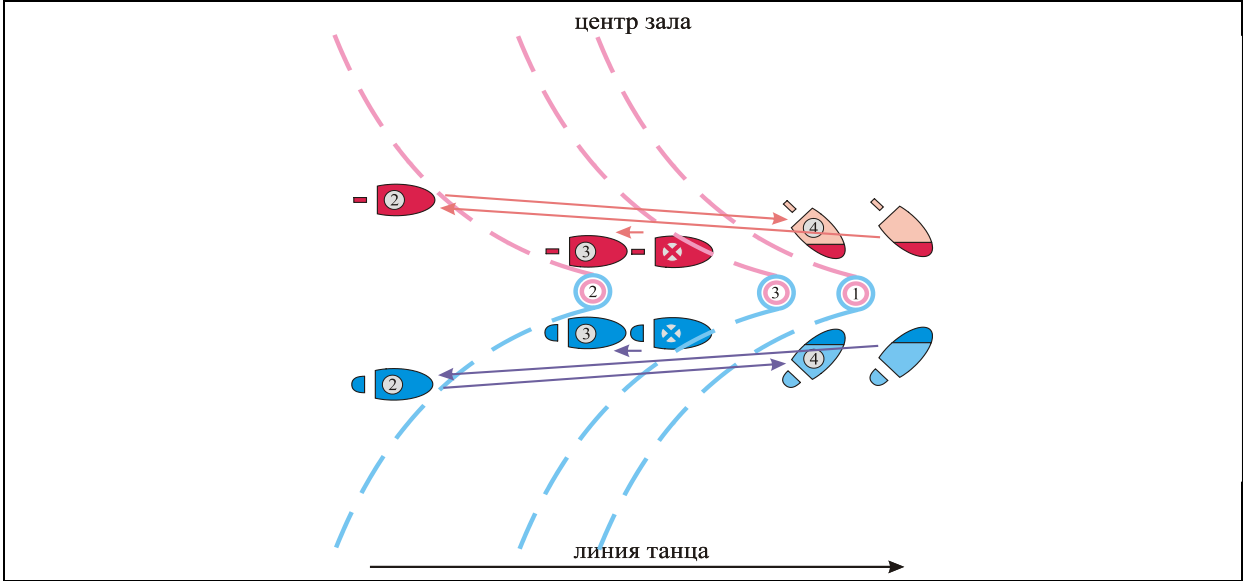
**ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ (*Basic Movement*) – 4 такт**

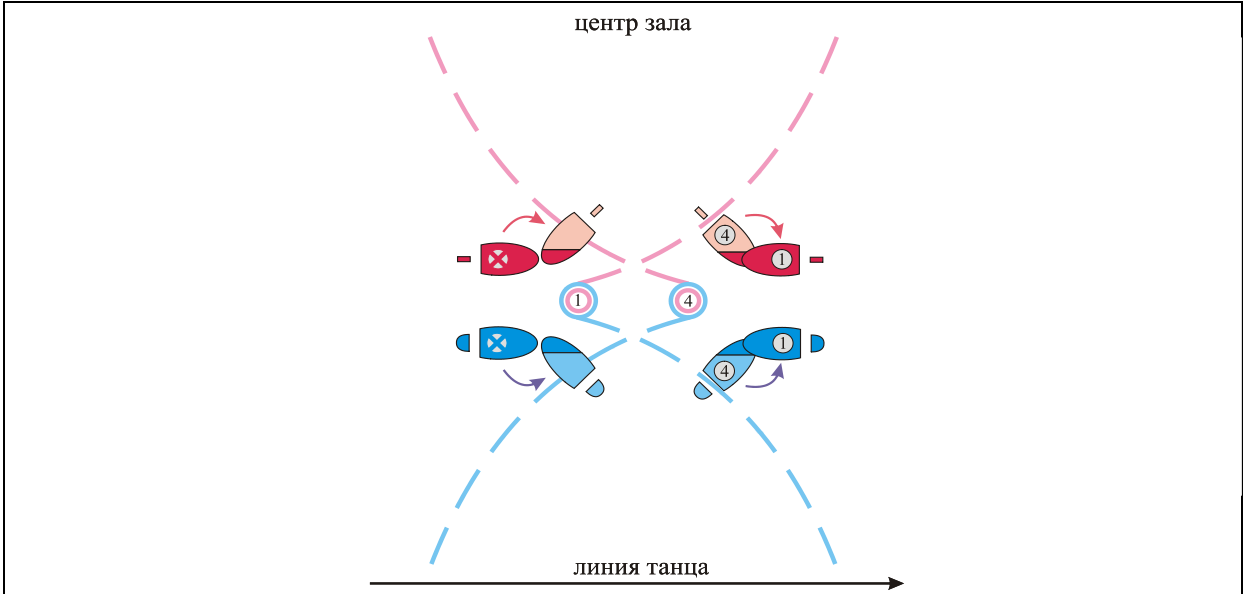


**РАСКРЫТИЕ (*Opening Out*) – 5 такт**

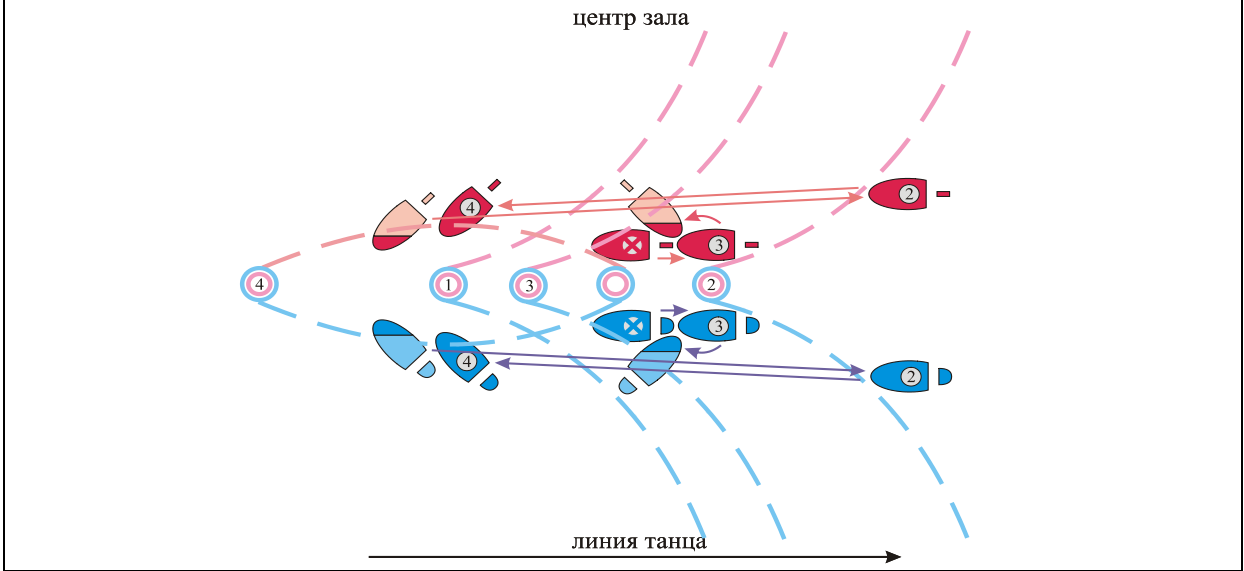


**РАСКРЫТИЕ (*Opening Out*) – 6 такт**

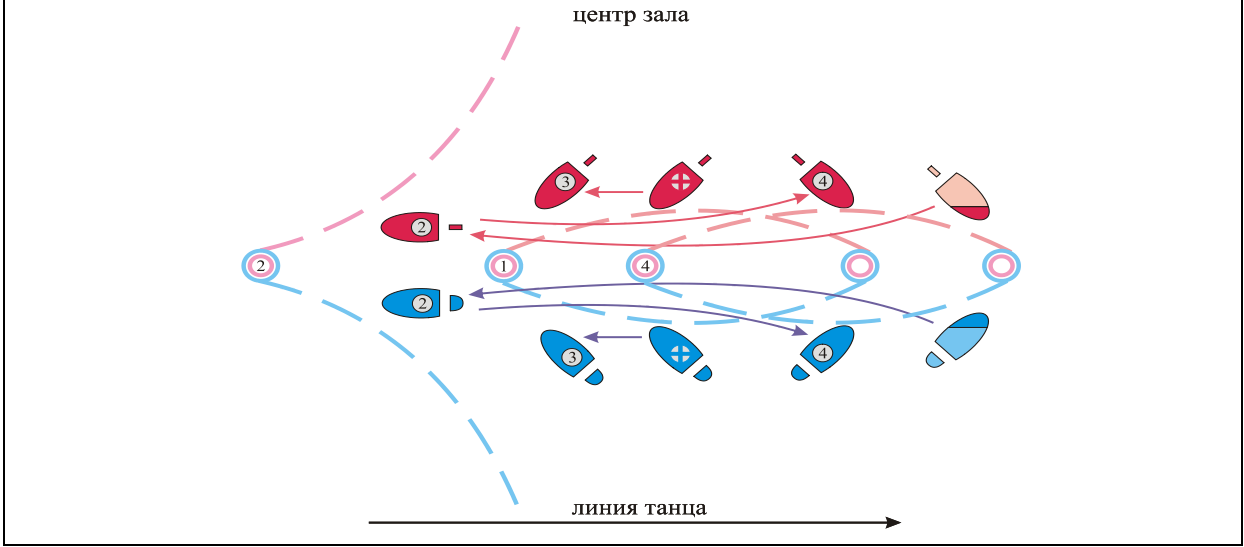




**РАСКРЫТИЕ (*Opening Out*) – 7 такт**

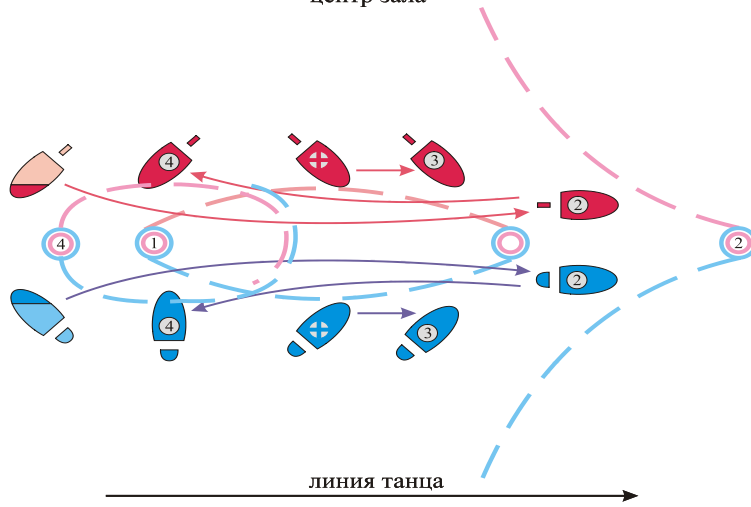


**НЬЮ-ЙОРК (*New York*) – 8 такт**



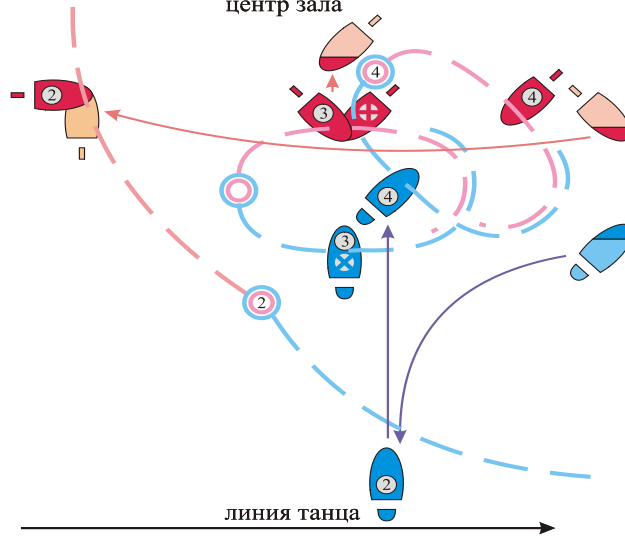
## НЬЮ-ЙОРК (*New York*) – 9 такт

центр зала



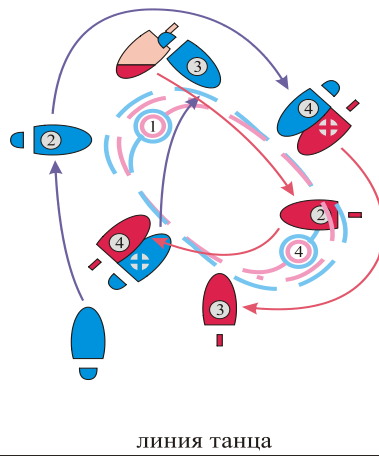
## АЛЕМАНА (*Alemana*) – 10 такт

центр зала



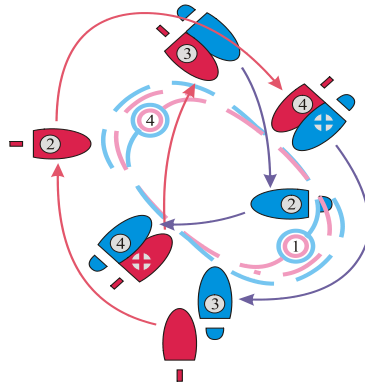
## ПРАВЫЙ ВОЛЧОК (*Natural Top*) – 11 такт

центр зала



**ПРАВЫЙ ВОЛЧОК (Natural Top) – 12 такт**

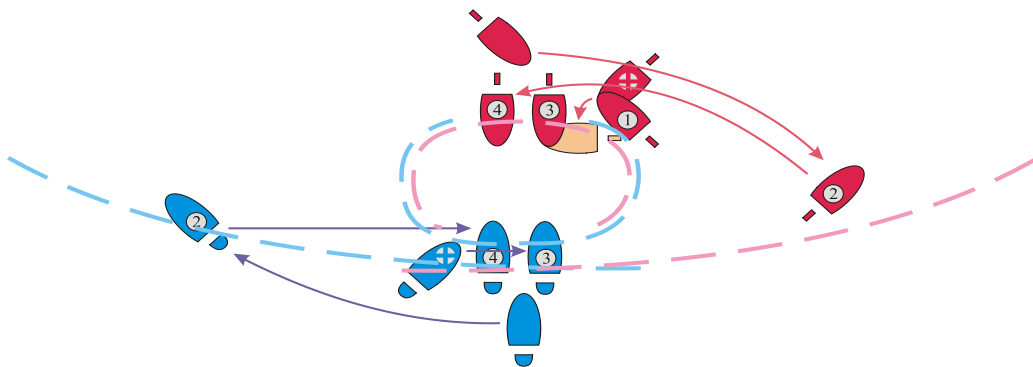
центр зала



линия танца

**КУКАРАЧА (Cucaracha) – 13 такт**

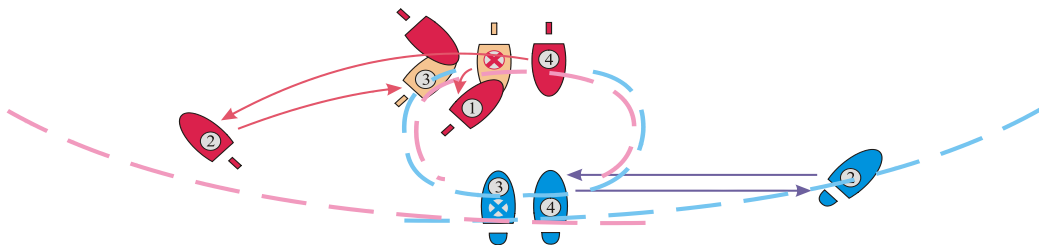
центр зала



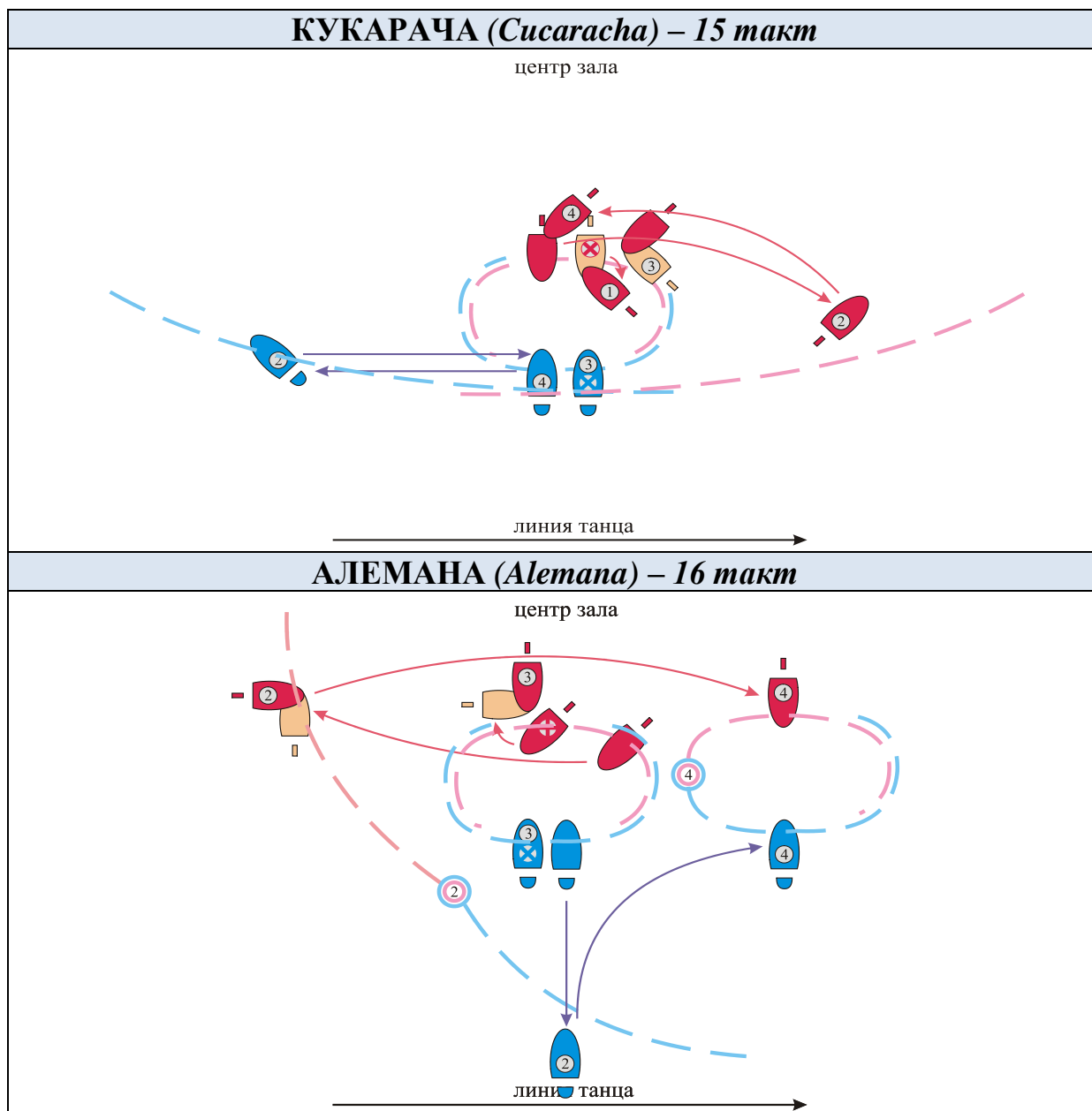
линия танца

**КУКАРАЧА (Cucaracha) – 14 такт**

центр зала



линия танца



Далее танцевальная композиция исполняется сначала.

#### 2.2.4. Посадобль

Пасодобль является одним из многих испанских народных танцев, связанных с различными аспектами испанской жизни. Основан он на изображении корриды. Бой с быком во все времена был необычайно популярен в Испании. Партнер изображает матадора на бою с быком, партнерша – его плащ. В этом танце внимание акцентируется на создании, свойственной матадору, позиций корпуса с добавлением движений танца Фламенко в руках, локтях, запястьях и пальцах. Сто-

пы, или точнее каблук, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию.

В этом танце исполнители двигаются под характерную музыку в ритме марша, используемого в начале корриды во время выхода на арену квадрильи – группы участников корриды во главе с матадором. Партнер танцует Пасодобль с широко расправленной грудью и опущенными вниз плечами, с головой, слегка наклонённой вперёд и набок, которая всегда сохраняет направление взгляда "глаза в глаза" с быком. Шаги выполняются с каблука с чётким переносом веса на опорную ногу. Весь танец разделён на три части, контрастно обозначенных в музыке. Эти части всегда согласованы между собой в хореографии, и при переходе от одной части к другой танцоры позируют, добавляя неповторимый колорит к захватывающей природе танца.

Слово «Пасодобль» в испанском языке дословно означает "два шага". Музыкальный размер большинства фрагментов танца – две четверти, музыкальная фраза состоит из двух тактов, каждый из которых слагается из двух долей. Каждый шаг в танце равен одной доле такта и исполняется на простых "идущих" шагах, при чередовании шагов с левой и правой ноги.

В других описаниях этот танец фигурирует под названием "Один испанский шаг" (Spanish One Step), названный так потому, что на один удар музыки танцором исполнялся только один шаг.

Танец впервые был исполнен во Франции в 1920 году, стал популярным в высшем парижском обществе, поэтому многие шаги и фигуры имеют французские названия.

В отличие от Самбы, Ча-ча-ча и Румбы, которые многими педагогами интерпретируются как танцы, где главную роль исполняет партнерша, Пасодобль – типично мужской танец, основной акцент в котором делается на движения партнера-тореодора, а партнерша, как в европейских танцах, просто следует за ним.

Характеристика Пасодобля: движение ритмичное, мощное, стиля Фламенко; музыкальный размер – 2/4; темп – 60-62 такта в минуту.

Основными фигурами Пасодобля являются:



- Аппель (*Appel*) – короткий акцентированный удар всей ступнёй с последующим переступанием на неё. По смыслу корриды, представляет собой сигнал для привлечения внимания быка;
- Атака (*Attack*) – представляет собой стилизацию профессионального приёма тореро в бою с разъярённым быком. При выполнении этой фигуры партнёр воображает себя тореадором и управляет партнёршей, как будто она является его плащом;
- Шассе (*Shasse*) – последовательность простых шагов и шагов с приставкой, в ходе выполнения которых пара принимает характерные «испанские» позы. Шаги выполняются вправо и влево;
- Испанская линия (*Spanish Line*) – совместный ход пары вперёд, раздельный разворот обратно и принятие партнёром и партнёршей испанской позы – партнёр и партнёрша стоят, развернувшись спиной друг к другу;
- Ку-де-пик (*Coup de Pique*) – последовательность шагов, включающая характерные острые выведения ноги, шаги накрест и, не менее характерные, шаги вбок. Другое название – Пике;
- Разделение (*Separation*) – танцевальная фигура, в ходе выполнения которой партнёр делает один небольшой шаг вперёд, а затем совершает шаги на месте. В это время партнёрша, в характерной манере Пасодобля, быстро отодвигается от партнёра на расстояние вытянутой руки, а затем постепенно приближается и встаёт в Закрытую Позицию в паре.

### **Танцевальный практикум.**

**Учебная танцевальная композиция танца Пасодобль:** Аппель (*Appel*) → Плащ (*Huit*) → Атака (*Attack*).

*Исходное положение пары:* пара находится визави в закрытом положении. Партнер стоит лицом к стене, партнерша – лицом в центр зала на расстоянии вытянутой руки от партнера.

Левая рука партнера направлена вверх. Кистью левой рукой партнер держит кисть правой руки партнерши. Его правая рука слегка согнута в локте и находится на спине партнерши.

Правая рука партнерши направлена вверх. Кисть её правой руки лежит в кисти левой руки партнера. Левая рука слегка согнута в локте, её кисть лежит на правом плече партнера.

### *Описание движений партнера.*

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>АППЕЛЬ (<i>Appel</i>)</b>					
<b>1</b>	1	На ПН небольшой подъём, ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево	лицом по диагонали к стене	правая рука находится на спине партнерши, левая – в сторону влево
	2	Шаг ЛН вперёд и влево по линии танца, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.	нет		
	3	Шаг ПН вперёд и влево по линии танца, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо	лицом к стене	
	4	Шаг ЛН влево по диагонали к стене, прямая ПН указывает направление против линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо	спиной по линии танца	левая прямая рука направлена вверх, правая – на спине партнерши
	5	ПН подставляется к ЛН со смещением на длину стопы назад, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо	лицом в центр зала	левая прямая рука направлена вверх, правая – в сторону по линии танца
	6	Небольшой шаг ЛН снаружи партнерши вперёд и вправо по линии танца, вес тела на ЛН.	нет		

	7	Небольшой шаг ПН вперёд по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо	лицом по диагонали в центр зала	левая прямая рука направлена вверх, правая – по диагонали к стене	
	8	Небольшой шаг ЛН вперёд по линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо	лицом по линии танца		
2	1	ПН небольшой подъём, ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево	лицом по диагонали в центр зала	левая рука в сорону влево, правая – на спине партнерши	
	2	ЛН вперёд и влево – в центр зала, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.	нет			
	3	ПН вперёд и влево – в центр зала, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо	лицом по линии танца		
	4	ЛН влево – по диагонали в центр зала, прямая ПН указывает направление к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо	спиной в центр зала		левая прямая рука направлена вверх, правая – на спине партнерши
	5	ПН подставляется к ЛН со смещением на 1 длину стопы назад, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо	спиной по линии танца		левая прямая рука направлена вверх, правая – в центр зала
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук	
2	6	ЛН маленький шаг снаружи дамы вперёд и вправо – в центр зала, вес тела на ЛН.	нет	спиной по линии танца	левая прямая рука направлена вверх, правая – в центр зала	
	7	ПН вперёд – по диагонали от стены, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо	спиной по диагонали к стене	левая прямая рука направлена вверх, правая – по диагонали в центр зала	
	8	Натуральный пивот на ПН, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.	$\frac{3}{8}$ вправо	лицом по линии танца	левая рука направлена в сторону влево, правая – на талии партнерши	
<b>ПЛАЦ (Huit)</b>						
3	1	Небольшой шаг ЛН назад и влево по диагонали от стены, вес тела на ЛН.	$\frac{3}{8}$ вправо	спиной по диагонали в центр зала	левая рука направлена в сторону влево, правая – на спине партнерши	
	2	Шаг ПН вперёд и вправо против линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо	спиной по диагонали к стене		
	3	Шаг ЛН влево против линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо	лицом в центр		

	4	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.		зала	
	5	Небольшой шаг ЛН влево против линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо	лицом по диагонали в центр зала	левая рука направлена вперёд и влево, правая – на спине партнерши
	и	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.			
	6	Шаг ЛН назад и влево против линии танца, прямая ПН указывает направление по линии танца, вес тела на ЛН.	нет		левая рука направлена вперёд и влево, правая – вперёд и вправо
	7	Перенос веса на согнутую ПН, прямая ЛН указывает направление против линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево	спиной по диагонали к стене	
	8	Перенос веса на ЛН, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево	спиной по линии танца	

### АТАКА (*Attack*)

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
4	1	ПН небольшой подъём, ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет	спиной по линии танца	левая рука направлена вперёд, правая – вниз
	2	Шаг ЛН вперёд против линии танца, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.	нет	спиной по линии танца	левая рука направлена вперёд, правая – вперёд и вниз
	3	Небольшой шаг ПН вперёд против линии танца, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.			левая рука направлена вперёд, правая – вперёд и вверх
	4	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.			левая рука направлена вперёд, правая – вверх
	5	Небольшой шаг ПН назад по линии танца, вес тела на ПН.			левая и правая руки направлены вверх
	6	Небольшой шаг ЛН назад по линии танца, вес тела на ЛН.			
	7	Небольшой шаг назад и вправо в центр зала, вес тела на ПН.			$\frac{1}{4}$ влево
	8	Небольшой шаг ЛН влево по линии танца, вес тела на ЛН.	нет		левая рука направлена вверх, правая – в сторону вправо

### *Описание движений партнерши.*

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>АППЕЛЬ (Appel)</b>					
<b>1</b>	1	ЛН небольшой подъём, ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо	лицом по диагонали в центр зала	правая рука направлена в сторону вправо, левая рука находится на плече правой руки партнера
	2	Шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.			
	3	Шаг ЛН вперёд и вправо по линии танца, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо	лицом по линии танца	
	4	Шаг ПН вперёд по линии танца, прямая ЛН указывает направление против линии танца, вес тела на ПН.			
	5	Небольшой шаг ЛН вперёд по линии танца, натуральный спираль-поворот, вес тела на ЛН.			
<b>Такт</b>	<b>Счёт</b>	<b>Движение ног</b>	<b>Поворот корпуса</b>	<b>Положение корпуса</b>	<b>Положение рук</b>
<b>1</b>	6	Небольшой шаг ПН вперёд и вправо по линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо	лицом по линии танца	правая рука направлена вверх, левая – в сторону влево
	7	Небольшой шаг ЛН вперёд и вправо по линии танца, натуральный спираль-поворот, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{2}$ вправо	спиной по линии танца	правая рука направлена вверх, левая – вниз и влево к стене
	8	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет		правая рука направлена вверх, левая – в сторону влево
<b>2</b>	1	ЛН небольшой подъём, ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо	спиной по диагонали к стене	правая рука направлена в сторону вправо, левая – на плече правой руки партнера
	2	Шаг ПН вперёд и вправо в центр зала, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.			
	3	Шаг ЛН вперёд и вправо в центр зала, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ вправо		
	4	Шаг ПН вперёд в центр зала, прямая ЛН указывает направление к стене, вес тела на ПН.			

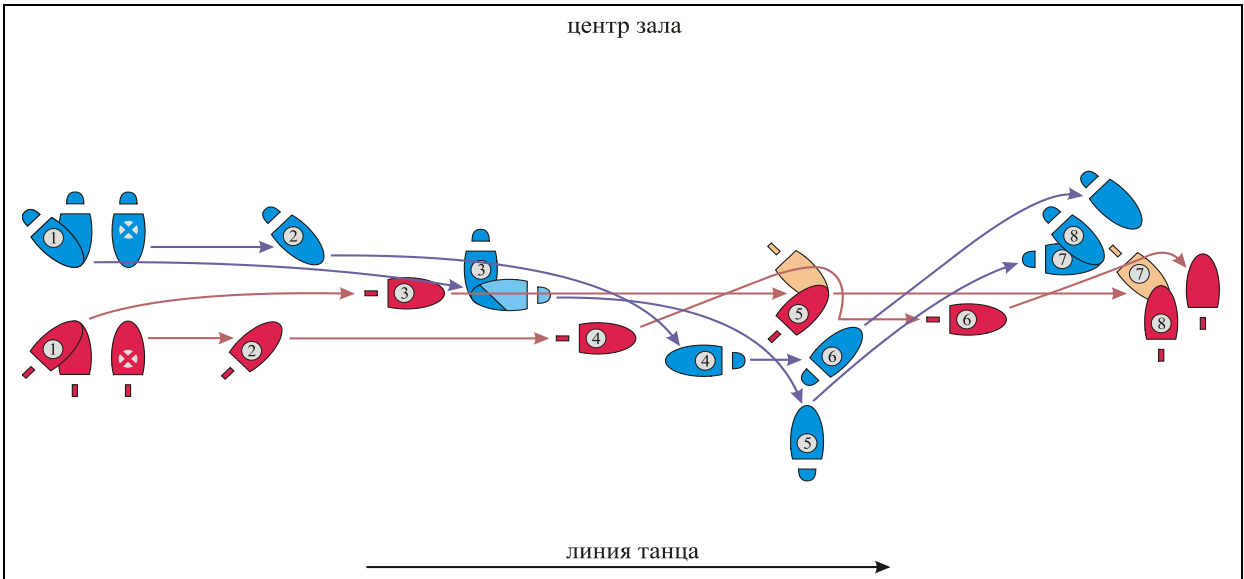
	5	Небольшой шаг ЛН вперёд в центр зала, натуральный спираль-поворот, вес тела на ЛН.	$\frac{3}{4}$ вправо	спиной по линии танца	правая рука направлена вверх, левая – вниз и влево
	6	Небольшой шаг ПН вперёд и вправо в центр зала, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо	лицом в центр зала	правая рука направлена вверх, левая – в сторону влево
	7	Небольшой шаг ЛН вперёд и вправо в центр зала, натуральный спираль-поворот, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{2}$ вправо	лицом к стене	правая рука направлена вверх, левая – вниз и влево
	8	ПН подставляется к ЛН, натуральный поворот на носках, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо	спиной по линии танца	правая рука – на талии партнера, левая – в сторону влево
<b>ПЛАЦ (Huit)</b>					
<b>3</b>	1	Небольшой шаг ПН вперёд против линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{3}{8}$ вправо	лицом по диагонали в центр зала	правая рука находится на талии партнера, левая рука направлена в сторону влево
	2	Шаг ЛН назад и влево по диагонали к стене, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо	лицом по диагонали к стене	
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>3</b>	3	Шаг ПН вправо против линии танца, вес на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо	лицом к стене	правая рука находится на талии партнера, левая рука направлена в сторону влево
	4	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.			
	5	Небольшой шаг ПН вправо против линии танца, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо	спиной по диагонали в центр зала	
	и	ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.			
	6	Небольшой шаг ПН вперёд и вправо против линии танца, прямая ЛН указывает направление по линии танца, вес тела на ПН.	нет		правая рука находится на талии партнера, левая рука направлена вперёд и вправо
	и	Небольшой шаг ЛН вперёд и вправо снаружи партнера против линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево	лицом к стене	правая рука в закрытой позиции направлена вперёд и вправо, левая рука – в закрытой позиции вперёд и вправо
	7	Небольшой шаг ПН вправо против линии танца, вес тела на ПН.			
и	Шаг ЛН назад и вправо против линии танца, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$ влево	лицом по линии		

	8	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево	танца	правая рука в закрытой позиции направлена в сторону вперёд, левая небольшой шаг в сторону влево
<b>АТАКА (Attack)</b>					
<b>4</b>	1	ЛН небольшой подъём, ЛН подставляется к ПН, вес тела на ЛН.	нет	лицом по линии танца	правая рука в закрытой позиции направлена вперёд, левая – вниз
	2	Шаг ПН назад против линии танца, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.			правая рука в закрытой позиции направлена вперёд, левая – назад и вверх
	3	Шаг ЛН назад против линии танца, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.			
	4	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ вправо	лицом по диагонали к стене	правая рука в закрытой позиции направлена вперёд, левая – вверх
	5	ЛН поднимается (носок ЛН касается колена ПН), небольшой шаг ЛН вперёд и вправо по диагонали к стене, вес тела на ЛН.			
	6	ПН поднимается (носок ПН касается колена ЛН), небольшой шаг ПН вперёд и влево по диагонали в центр зала, вес тела на ПН.			
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>4</b>	7	Шаг ЛН вперёд и вправо по диагонали к стене, натуральный спираль-поворот, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4} + \frac{5}{8}$ вправо	лицом по диагонали к стене	правая рука в закрытой позиции направлена вперёд, левая – вверх
	8	ПН подставляется к ЛН, вес тела на ПН.	нет	лицом в центр зала	правая рука в закрытой позиции направлена вверх, левая – в сторону влево

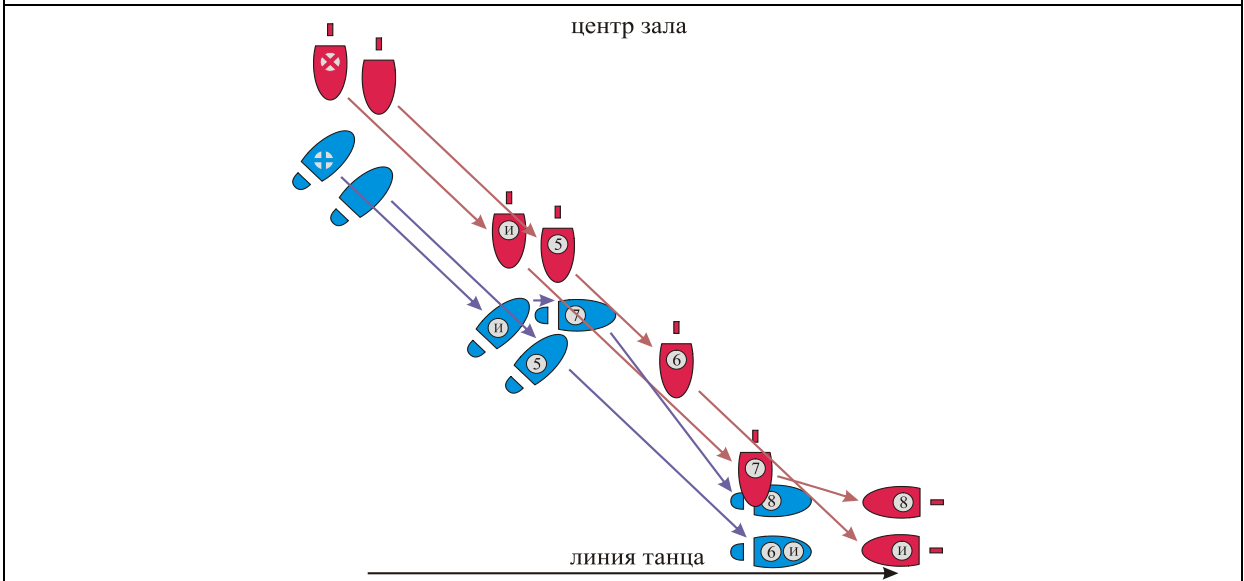
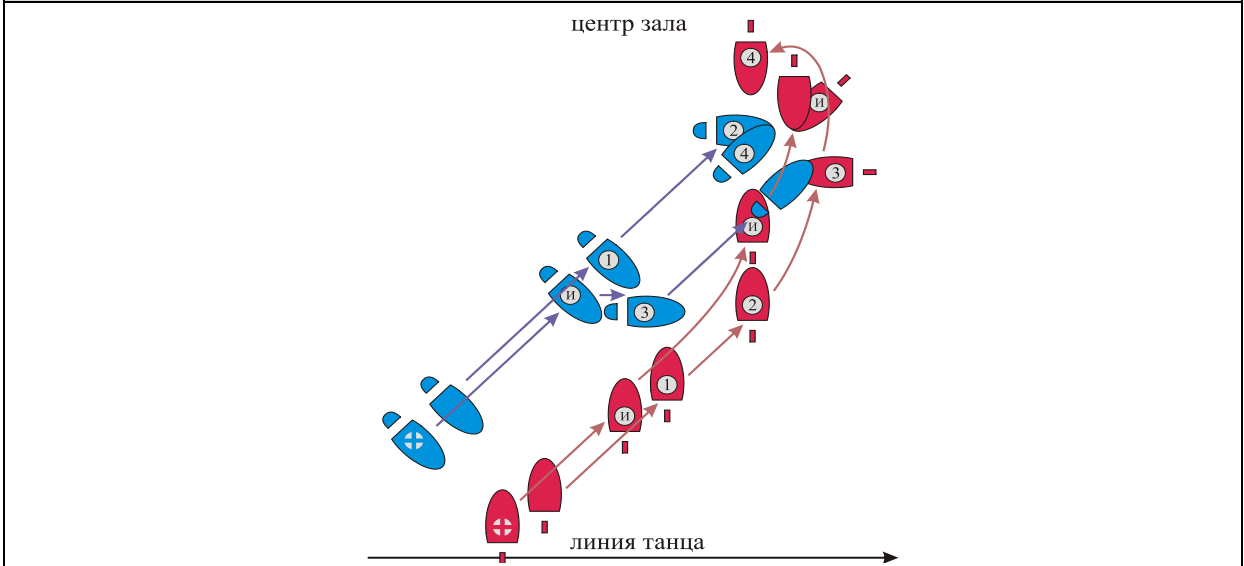
Далее танцевальная композиция исполняется сначала.

**Схема шагов танцевальной композиции танца Пасодобль.**

<b>АПШЕЛЬ (Appel)</b>
-----------------------

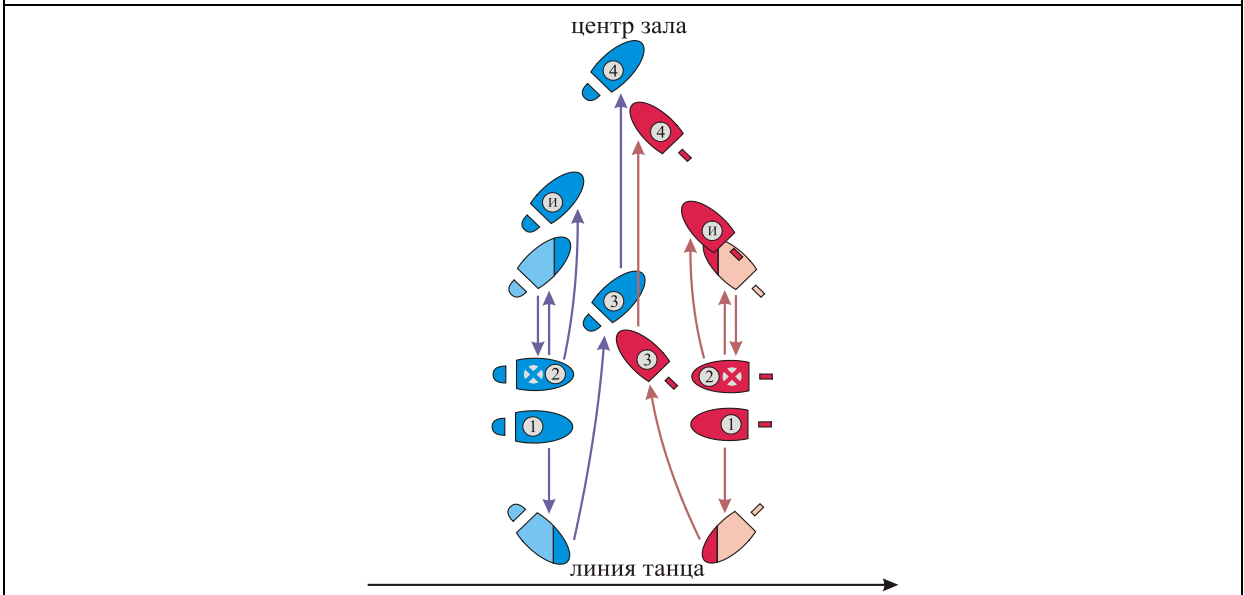
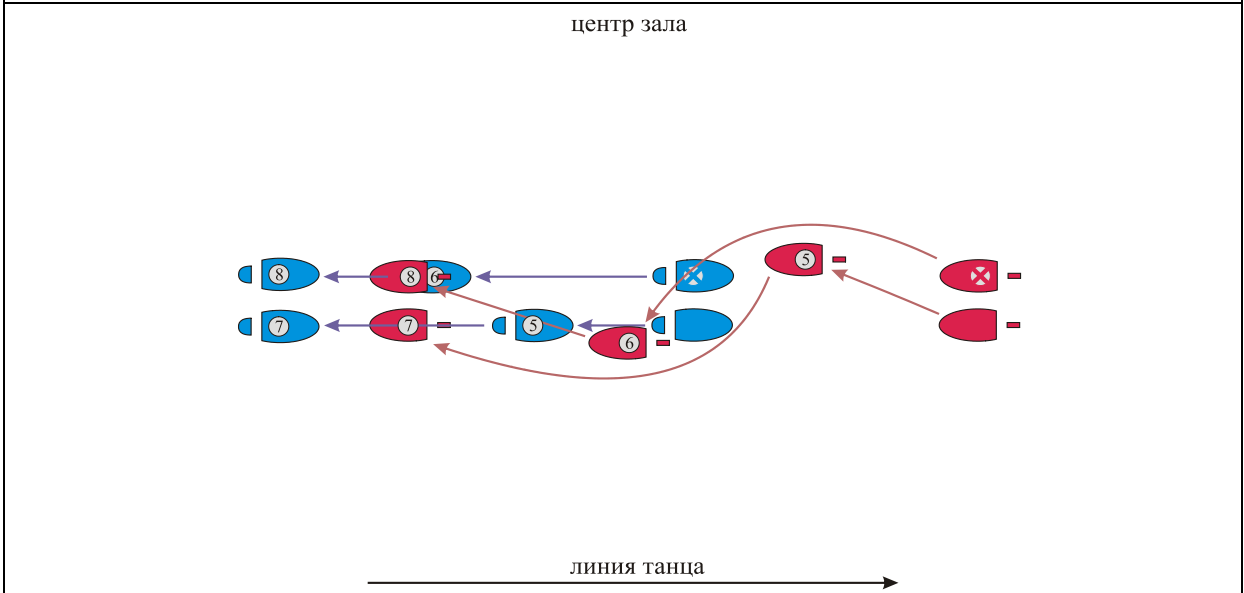
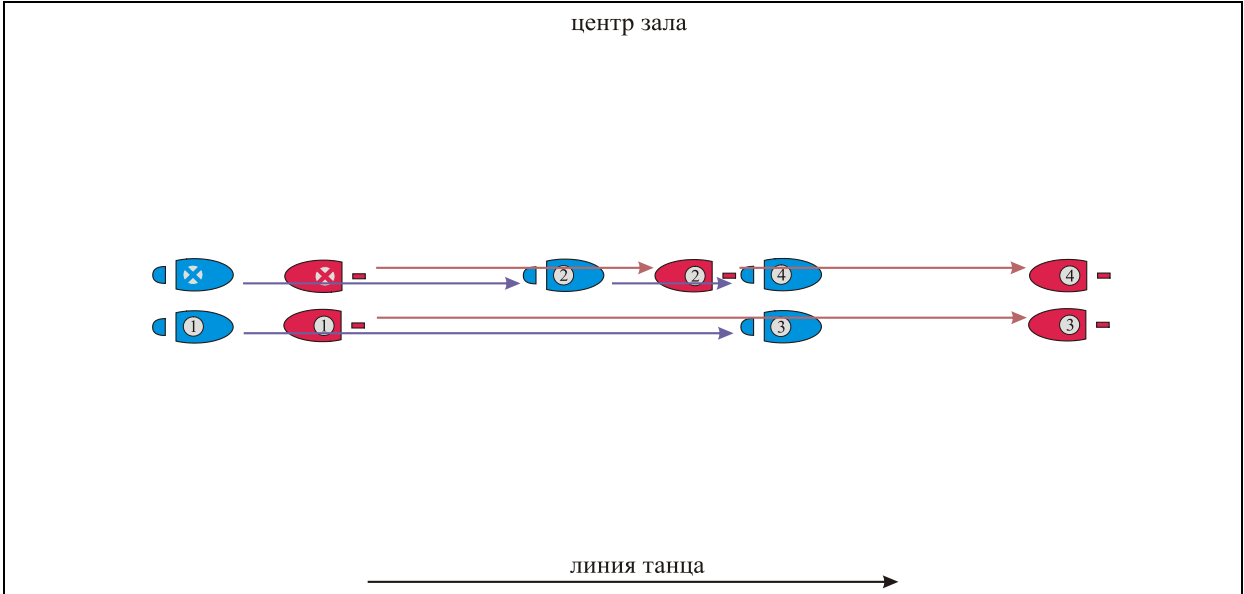


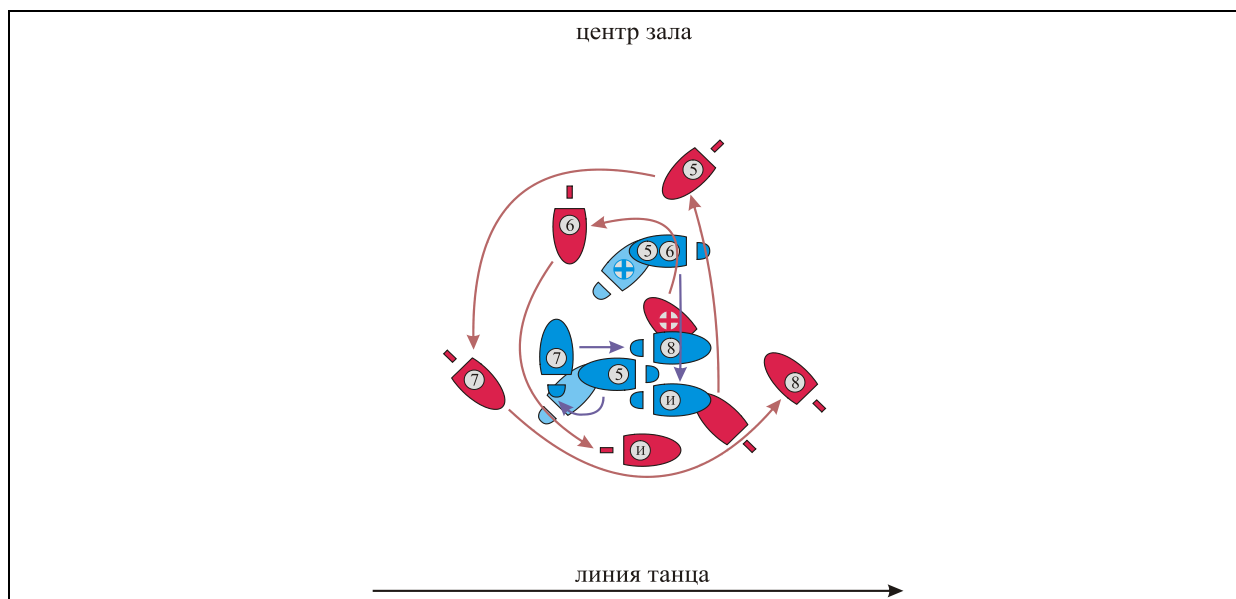
**ПЛАЦ (Huit)**



**АТАКА (Attack)**







### 2.2.5. Джайв.

Джайв появился в XIX веке на юге-востоке США. По одной версии этот танец зародился среди негритянского населения Америки, которые скопировали этот танец у индейцев-семинолов, живших во Флориде и исполнявшие его вокруг пойманного бледнолицего или его черепа. По другой версии, негры танцевали его еще в Африке и индейцы скопировали этот танец и стали танцевать. Последнее наиболее вероятно, поскольку слово «джайв» возможно произошло от «Jev», что на языке жителей южной Африки означает "говорить пренебрежительно". Слово «джайв» также имело подобное значение и в негритянском сленге – «обман», «хитрость». Хотя возможно происхождение от английского "Jibe", что на современном негритянском сленге означает "дешевые товары", "марихуана".

В 1880 году на юго-востоке США прошли первые соревнования среди негров, которые исполняли Джайв. Этот конкурс состоял из двух частей, выполняемых поочередно: торжественной процессии пар-участников, и исполнения собственно танца. Участники танцевали в специально сшитых костюмах. Музыка, сопровождающая этот танец, называлась Регтайм (Ragtime, от англ. «rag» – тряпка), возможно, потому, что участники одевали их лучшие "тряпки" (одежду), а

возможно и потому, что музыка была "рваная" и имела явно выраженный синкопированный ритм.

Современная версия Джайва имеет основные шаги, составленные из быстрого синкопированного шассе (шаг, приставка, шаг) влево и вправо и более медленного шага назад с возвращением вперед. Бедра выводятся на счет "и" после каждого шага, вес находится сильно впереди на всех шагах, причем все шаги делаются с носка. Во время шассе (например, влево) стопа ноги, с которой делается шаг (левой), поднимается на уровень колена опорной ноги, при этом далее правая нога поднимается так же сильно и создается оптическая иллюзия «лунных шагов», танцоры при этом кажутся невесомыми.

В Джайве ведёт всегда партнер, а партнерша следует за ним, выполняя серию вращений вокруг своей оси, совершая большое количество мелких синкопированных шагов, оставаясь при этом под руководством партнёра.

Следует отметить, что сложные синкопированные ритмы являются своеобразной, отличительной чертой всех латиноамериканских танцев.

Джайв – очень быстрый, потребляющий много энергии танец. Его последним танцуют на соревнованиях, и танцоры должны показать, что они не устали и готовы исполнить его с большей отдачей.

Характеристика Джайва: движение ритмичное, быстрое, свинговое; музыкальный размер – 4/4; темп – 42-44 такта в минуту.

Основными фигурами Джайва являются:

– Джайв-Шассе (*Jive Chasse*) – тип Шассе, где второй шаг выполняется синкопировано и без приставки;

– Рок Степ (*Rock Step*) – переступающий перенос веса тела с ноги на ногу по принципу «туда-и-обратно», без изменения местоположения исполнителя;

– Смена Мест (*Change of Place*) – последовательность шагов, в ходе которых партнёр и партнёрша переходят со своего места слева на право или справа налево, партнёрша при этом выполняет поворот под рукой партнёра;

- Смена Рук За Спinoй (*Change of Hands Behind Back*) – последовательность шагов, в ходе которых партнёрша проходит позади партнёра, а тот успевает перехватить её руку за спиной. Другое название: Турецкое Полотенце;
- Хлыст (*Whip*) – последовательность шагов, в ходе которых пара из открытого положения неожиданно переходит к быстрому повороту в закрытом положении;
- Спин-Поворот (*Spin*) – стремительный поворот партнерши вокруг собственной оси на 360°;
- Раскручивание (*Rolling off The Arm*) – последовательность ритмичных шагов, в ходе которых партнёр раскручивает партнёршу под рукой перед собой.

### **Танцевальный практикум.**

**Учебная танцевальная композиция танца Джайв:** Основное Фоллауэй Движение (*Basic in Fallaway*) → Раскрытие (*Opening Out*) → Спин-Поворот (*Spin*) → Стоп энд Гоу (*Stop and Go*) → Смена Мест (*Change of Place*) → Раскручивание (*Rolling off The Arm*).

*Исходное положение пары:* пара стоит визави, руки находятся в свободном положении: слегка согнуты в локте, кисти свободно лежат в кистях партнера (партнерши). Партнер стоит лицом по линии танца, партнерша – лицом к мужчине на расстоянии согнутой руки.

Левая рука партнера слегка согнута в локте, локоть касается талии, предплечье находится параллельно плоскости паркета, кистью левой руки партнер держит кисть правой руки партнерши. Правая рука партнера согнута в локте и держит даму за талию.

Правая рука партнерши слегка согнута в локте, локоть касается талии, предплечье параллельно плоскости паркета, кисть правой руки партнерши лежит в кисти левой руки партнера. Левая рука согнута и лежит на правой руке партнера.

**Описание движений партнера.**

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>ОСНОВНОЕ ФОЛЛАВЭЙ ДВИЖЕНИЕ (<i>Basic in Fallaway</i>)</b>					
<b>1</b>	1	Шаг ЛН назад, вес тела на ЛН.	нет	визави	свободное положение
	2	Перенос веса тела на ПН.			
	3	Шаг ЛН влево на носок, вес тела на ЛН.			
	и	Подставить ПН к ЛН, вес тела на ПН.			
	4	Шаг ЛН влево, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.			
	3	Шаг ПН вправо на носок, вес тела на ПН.			
	и	Подставить ЛН к ПН, вес тела на ЛН.			
4	Шаг ПН вправо, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.				
<b>РАСКРЫТИЕ (<i>Opening Out</i>)</b>					
<b>1</b>	1	Шаг ЛН назад, вес тела на ЛН.	нет	визави	свободное положение
	2	Перенос веса тела на ПН.			
<b>2</b>	3	Шаг ЛН влево на носок, вес тела на ЛН.	нет	визави	левая рука согнута в локте, поднята вверх и держит правую кисть партнерши, правая рука – в стороне
	и	Подставить ПН к ЛН, вес тела на ПН.			
	4	Шаг ЛН влево, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.			
	3	Шаг ПН вправо на носок, вес тела на ПН.		справа от партнерши	левая рука свободно держит правую руку партнерши, правая рука – в сторону
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>2</b>	и	Подставить ЛН к ПН, вес тела на ЛН.	нет	справа от партнерши	левая рука свободно держит правую руку партнерши, правая рука – в стороне
	4	Шаг ПН вправо, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.			
	1	Шаг ЛН назад, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$	справа от партнерши	левая рука свободно держит правую руку партнерши, правая рука – в стороне
	2	Перенос веса тела на ПН.			
	3	Шаг ЛН влево на носок, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$	справа от партнерши	левая рука свободно держит правую руку партнерши, правая рука – в стороне
и	Подставить ПН к ЛН, вес тела на ПН.				
			влево		
			вправо		

	4	Шаг ЛН влево, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.					
<b>3</b>	3	Шаг ПН вправо на носок, вес тела на ПН.	нет				
	и	Подставить ЛН к ПН, вес тела на ЛН.					
	4	Шаг ПН вправо, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.					
	1	Шаг ЛН назад, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$				
	2	Перенос веса тела на ПН.	влево				
	3	Шаг ЛН влево на носок, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{8}$			вправо	
	и	Подставить ПН к ЛН, вес тела на ПН.					
	4	Шаг ЛН влево, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.	нет			визави	правая рука держит правую руку партнерши на уровне талии, левая рука – в стороне
	3	Шаг ПН вправо на носок, вес тела на ПН.					
	и	Подставить ЛН к ПН, вес тела на ЛН.					
4	Шаг ПН вправо, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.						
<b>СПИН ПОВОРОТ (<i>Spin Turn</i>)</b>							
<b>4</b>	1	Шаг ЛН назад, вес тела на ЛН.	нет	визави	правая рука держит правую руку партнерши на уровне талии, левая рука – в стороне		
	2	Перенос веса тела на ПН.					
	3	Шаг ЛН влево на носок, вес тела на ЛН.					
	и	Подставить ПН к ЛН, вес тела на ПН.					
	4	Шаг ЛН влево, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.					
	3	Шаг ПН вправо на носок, вес тела на ПН.				за партнершей	контакта в руках нет
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук		
<b>4</b>	и	Подставить ЛН к ПН, вес тела на ЛН.	нет	за партнершей	контакта в руках нет		
	4	Шаг ПН вправо, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.					
	1	Шаг ЛН назад, вес тела на ЛН.		визави		правая рука держит правую руку партнерши на уровне талии, левая рука – в	
	2	Перенос веса тела на ПН.					
<b>5</b>	3	Шаг ЛН влево на носок, вес тела на ЛН.					

	и	Подставить ПН к ЛН, вес тела на ПН.			стороне		
	4	Шаг ЛН влево, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.					
	3	Шаг ПН вправо на носок, вес тела на ПН.					
	и	Подставить ЛН к ПН, вес тела на ЛН.					
	4	Шаг ПН вправо, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.					
<b>СТОП ЭНД ГОУ (Stop and Go)</b>							
5	1	Шаг ЛН назад, вес тела на ЛН.	нет	визави	левая рука свободно держит правую руку партнерши, правая рука – в стороне		
	2	Перенос веса тела на ПН.	нет				
	3	Шаг ЛН влево на носок, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо			за партнершей	левая рука слегка согнута в локте, поднята над головой партнерши и держит её правую кисть, правая рука – в стороне
	и	Подставить ПН к ЛН, вес тела на ПН.					
	4	Шаг ЛН влево, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.					
5	Шаг ПН вперед накрест перед ЛН, вес тела на ПН	слева и немного впереди от партнерши					
6	6	Перенос веса тела на ЛН	нет	слева и сзади от партнерши	левая рука слегка согнута в локте, поднята над головой партнерши и держит её правую кисть, правая рука – в стороне		
	7	Шаг ПН вправо на носок, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево				
	и	Подставить ЛН к ПН, вес тела на ЛН.					
	Такт	Счёт	Движение ног			Поворот корпуса	Положение корпуса
6	8	Шаг ПН вправо, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево	визави	левая рука свободно держит правую руку партнерши, правая рука – в стороне		
<b>СМЕНА МЕСТ (Change of Place)</b>							
6	1	Шаг ЛН назад, вес тела на ЛН.	нет	визави	свободное положение		
	2	Перенос веса тела на ПН.					

	3	Шаг ЛН влево на носок с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо	за партнершей	левая рука слегка согнута в локте и держит кисть правой руки партнерши над её головой, правая рука держит кисть левой руки пратнерши на уровне талии
	и	Подставить ПН к ЛН, вес тела на ПН.			
	4	Шаг ЛН влево, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.			
7	3	Шаг ПН вправо на носок с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо	визави	свободное положение
	и	Подставить ЛН к ПН, вес тела на ЛН.			
	4	Шаг ПН вправо, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.			
	1	Шаг ЛН назад, вес тела на ЛН.	нет		
	2	Перенос веса тела на ПН.			
	3	Шаг ЛН влево на носок с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо	за партнершей	левая рука слегка согнута в локте и держит кисть правой руки партнерши над её головой, правая рука держит кисть левой руки пратнерши на уровне талии
	и	Подставить ПН к ЛН, вес тела на ПН.			
	4	Шаг ЛН влево, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.			
	3	Шаг ПН вправо на носок с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо	визави	свободное положение
	и	Подставить ЛН к ПН, вес тела на ЛН.			
4	Шаг ПН вправо, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.				
<b>РАСКРУЧИВАНИЕ (<i>Rolling Off The Arm</i>)</b>					
8	1	Шаг ЛН назад, вес тела на ЛН.	нет	визави	свободное положение
	2	Перенос веса тела на ПН.			
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
8	3	Шаг ЛН влево на носок с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо	за партнершей	левая рука слегка согнута в локте и держит кисть правой руки партнерши над её головой, правая рука держит кисть левой руки пратнерши на уровне талии
	и	Подставить ПН к ЛН, вес тела на ПН.	нет	слева от партнерши	



	4	Шаг ЛН влево одновременным поворотом корпуса, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.	¼ вправо		левая рука держит кисть правой руки партнерши, а правая рука держит кисть левой руки пратнерши на уровне талии
	5	Шаг вперед с ПН с одновременным поворотом пары, вес тела на ПН	¼ вправо		
	6	Шаг вперед с ЛН с одновременным поворотом пары, вес тела на ЛН	¼ вправо		
	7	Шаг ПН вправо на носок, вес тела на ПН.	нет	визави	свободное положение
	и	Подставить ЛН к ПН, вес тела на ЛН.			
	8	Шаг ПН вправо, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.			

### Описание движений партнерши.

Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>ОСНОВНОЕ ФОЛЛАВЭЙ ДВИЖЕНИЕ (<i>Basic in Fallaway</i>)</b>					
<b>1</b>	1	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.	нет	визави	свободное положение
	2	Перенос веса тела на ЛН.			
	3	Шаг ПН вправо на носок, вес тела на ПН.			
	и	Подставить ЛН к ПН, вес тела на ЛН.			
	4	Шаг ПН вправо, ЛН подносится к ПН, вес тела на ПН.			
	3	Шаг ЛН влево на носок, вес тела на ЛН.			
	и	Подставить ПН к ЛН, вес тела на ПН.			
4	Шаг ЛН влево, ПН подносится к ЛН, вес тела на ЛН.				
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
<b>РАСКРЫТИЕ (<i>Opening Out</i>)</b>					
<b>1</b>	1	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.	нет	визави	свободное положение
	2	Перенос веса тела на ЛН.			
<b>2</b>	3	Шаг ПН вправо на носок, вес тела на ПН.			
	и	Подставить ЛН к ПН.			правая рука поднята вверх и находится в левой руке партнера,

3	4	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.			левая рука – в стороне.	
	и	Поворот на опорной ПН.	$\frac{1}{2}$ вправо	слева от партнера	правая рука полусогнута в локте и находится в левой руке партнера на уровне груди, левая прямая рука – в стороне	
	3	Шаг ЛН влево на носок, вес тела на ЛН.	нет			
	и	Подставить ПН к ЛН.				
	4	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.				
	1	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.				
	2	Перенос веса тела на ЛН.				
	3	Шаг ПН вправо на носок, вес тела на ПН.				
	и	Подставить ЛН к ПН.				
	4	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.				
	3	Шаг ЛН влево на носок, вес тела на ЛН.				нет
	и	Подставить ПН к ЛН.				
	4	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.				
	1	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.				
2	Перенос веса тела на ЛН.					
3	Шаг ПН вправо на носок, вес тела на ПН.					
и	Подставить ЛН к ПН.					
4	Шаг ПН вправо, вес тела на ПН.					
и	Поворот на опорной ПН.	$\frac{1}{2}$ влево	визави	свободное положение		
3	Шаг ЛН влево на носок, вес тела на ЛН.	нет				
и	Подставить ПН к ЛН.					
4	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.					
и	Подставить ПН к ЛН.					
4	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.					
<b>СПИН ПОВОРОТ (<i>Spin Turn</i>)</b>						
4	1	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.	нет	визави	свободное положение	
	2	Перенос веса тела на ЛН.			правая рука находится в правой руке партнера, левая рука – в стороне	
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук	
4	3	Небольшой шаг ПН вперед к партнеру, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево	визави	правая рука находится в правой руке партнера, левая рука – в стороне	
	и	ЛН подставить к ПН, вес тела на ЛН.	нет			
	4	Небольшой шаг ПН вперед к партнеру, вес тела на ПН.				

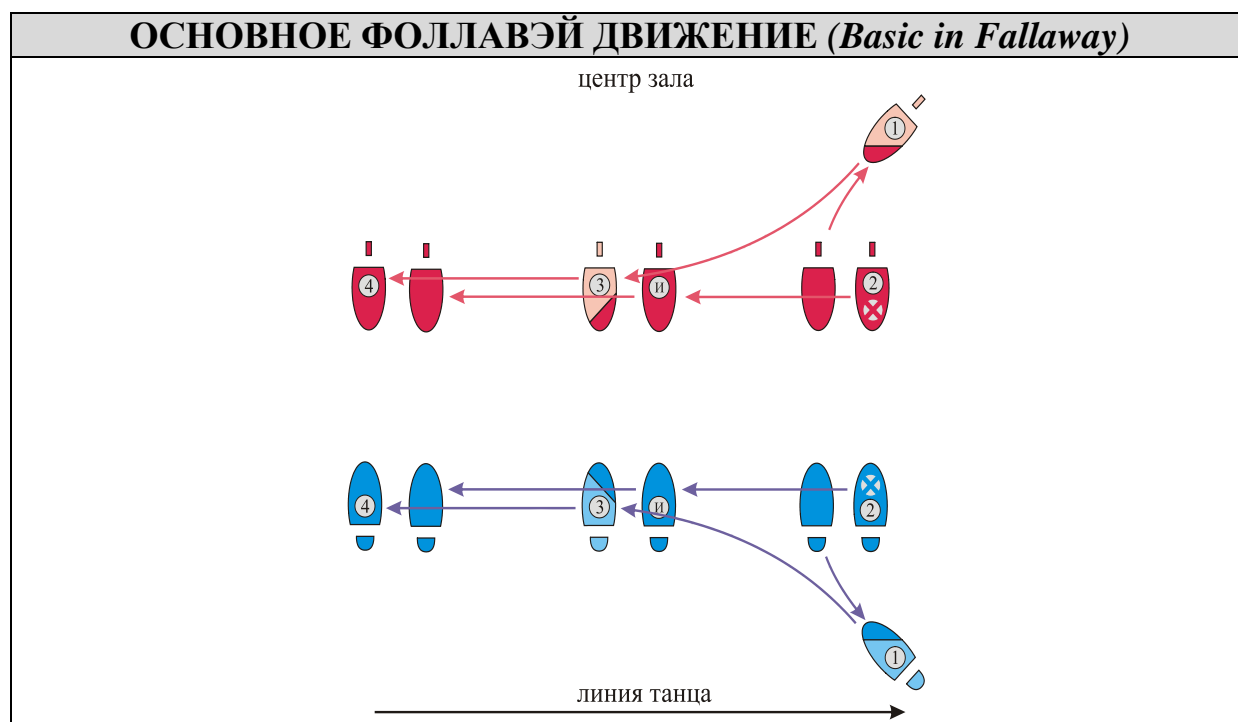
	и	Поворот на опорной ПН.	$\frac{1}{2}$ вправо	спиной к партнеру	контакта в руках с партнером нет
	3	Небольшой шаг ЛН вперед, вес тела на ЛН.	$\frac{3}{8}$ вправо		
	и	Подставить ПН к ЛН,			
	4	Небольшой шаг ЛН вперед, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо	свободное положение	
	и	Поворот на опорной ЛН.			
	1	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.			нет
2	Перенос веса тела на ЛН.				
5	3	Небольшой шаг ПН вперед к партнеру, вес тела на ПН.	$\frac{1}{8}$ влево	визави	правая рука находится в правой руке партнера, левая рука – в стороне
	и	ЛН подставить к ПН, вес тела на ЛН.	нет		
	4	Небольшой шаг ПН вперед к партнеру, вес тела на ПН.		$\frac{1}{2}$ вправо	спиной к партнеру
	и	Поворот на опорной ПН.			
	3	Небольшой шаг ЛН вперед, вес тела на ЛН.			
	и	Подставить ПН к ЛН,	$\frac{3}{8}$ вправо		
4	Небольшой шаг ЛН вперед, вес тела на ЛН.				
и	Поворот на опорной ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо	визави	свободное положение	
<b>СТОП ЭНД ГОУ (Stop and Go)</b>					
5	1	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.	нет	визави	свободное положение
	2	Перенос веса тела на ЛН.			
	3	Небольшой шаг ПН вперед с одновременным поворотом корпуса	$\frac{1}{2}$ влево	слева от партнера	руки разведены в стороны
	и	Подставить ЛН к ПН			
	4	Небольшой шаг ПН вправо с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.			
6	5	Шаг ЛН назад с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ влево		
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
6	6	Перенос веса тела на ПН.	нет	слева от партнера	руки разведены в стороны
	7	Шаг ЛН вперед с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{4}$ вправо		
	и	Подставить ПН к ЛН.	нет		

	8	Небольшой шаг ЛН влево с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{4}$ вправо	визави	свободное положение
<b>СМЕНА МЕСТ (Change of Place)</b>					
6	1	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.	нет	визави	свободное положение
	2	Перенос веса тела на ЛН.			
	3	Небольшой шаг ПН вперед с одновременным поворотом корпуса	$\frac{1}{4}$ влево	спиной к партнеру	правая рука поднята вверх над головой и находится в левой руке партнера, левая рука согнута на уровне талии и находится в правой руке партнера
	и	Подставить ЛН к ПН.	нет		
4	Небольшой шаг ПН вправо с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево	визави	свободное положение	
3	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет			
и	Подставить ПН к ЛН.				
4	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.				
1	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.				
2	Перенос веса тела на ЛН.				
7	3	Небольшой шаг ПН вперед с одновременным поворотом корпуса	$\frac{1}{4}$ влево	спиной к партнеру	правая рука поднята вверх над головой и находится в левой руке партнера, левая рука согнута на уровне талии и находится в правой руке партнера
	и	Подставить ЛН к ПН.	нет		
	4	Небольшой шаг ПН вправо с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево	визави	свободное положение
	3	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.	нет		
и	Подставить ПН к ЛН.				
4	Шаг ЛН влево, вес тела на ЛН.				
<b>РАСКРУЧИВАНИЕ (Rolling Off The Arm)</b>					
8	1	Шаг ПН назад, вес тела на ПН.	нет	визави	свободное положение
	2	Перенос веса тела на ЛН.			
Такт	Счёт	Движение ног	Поворот корпуса	Положение корпуса	Положение рук
8	3	Шаг ПН вперед с одновременным поворотом корпуса.	$\frac{1}{4}$ влево	спиной к партнеру	Правая рука слегка согнута в локте над

и	Подставить ЛН к ПН, вес тела на ЛН.	нет		головой и находится в левой руке партнера, левая рука – в правой руке партнера на уровне талии
4	Шаг ПН вперед с одновременным поворотом корпуса, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ влево	справа от партнера	правая рука находится в левой руке партнера, а левая – в правой руке партнера на уровне талии
5	Шаг назад с ЛН с одновременным поворотом пары, вес тела на ЛН.	$\frac{1}{4}$ вправо		
6	Шаг назад с ПН с одновременным поворотом пары, вес тела на ПН.	$\frac{1}{4}$ вправо		
7	Шаг влево с ЛН, вес тела на ЛН.	нет	визави	свободное положение
и	Подставить Пн к ЛН, вес тела на ПН.			
8	Шаг влево с ЛН, вес тела на ЛН.			

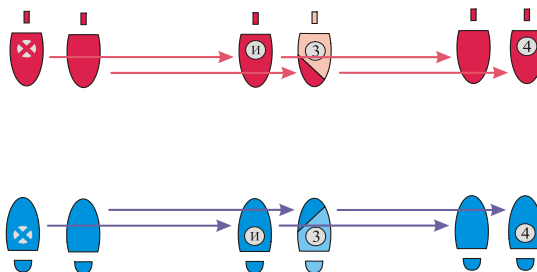
Далее танцевальная композиция исполняется сначала.

**Схема шагов танцевальной композиции танца Джайв.**



## ОСНОВНОЕ ФОЛЛАВЭЙ ДВИЖЕНИЕ (*Basic in Fallaway*)

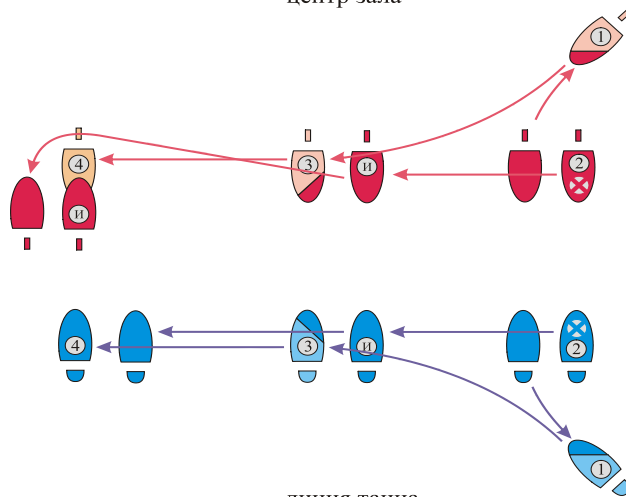
центр зала



линия танца

## РАСКРЫТИЕ (*Opening Out*) – 1+2 такт, счёт 1,2,3,и,4

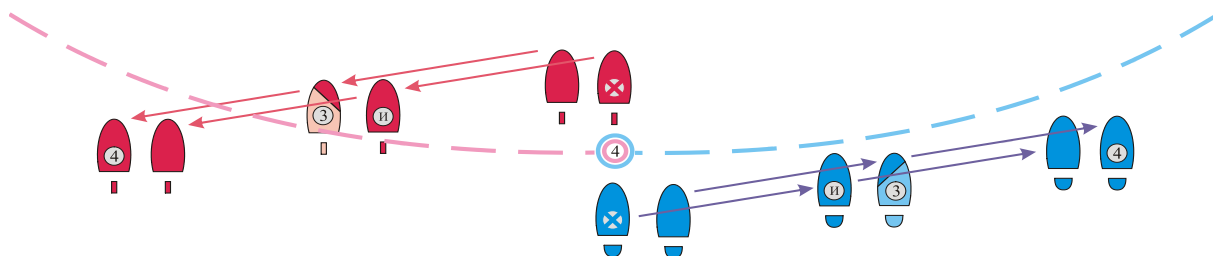
центр зала



линия танца

## РАСКРЫТИЕ (*Opening Out*) – 2 такт, счёт 3,и,4

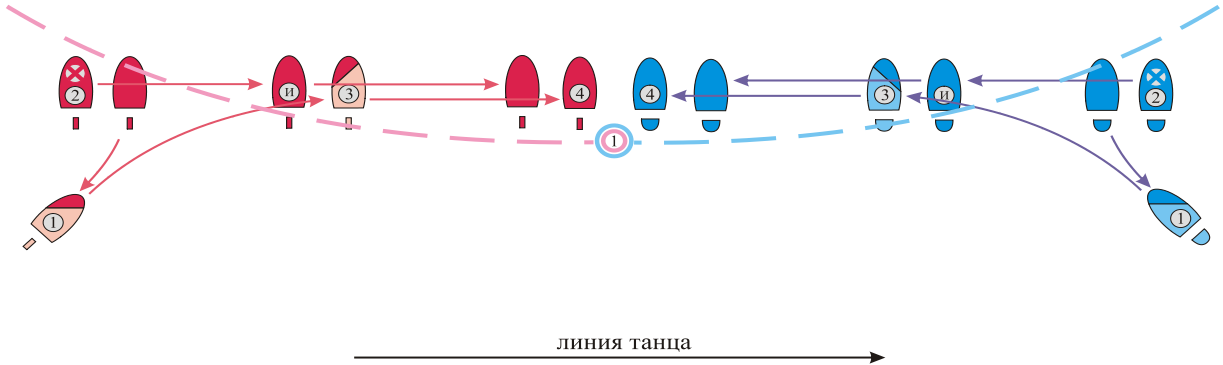
центр зала



линия танца

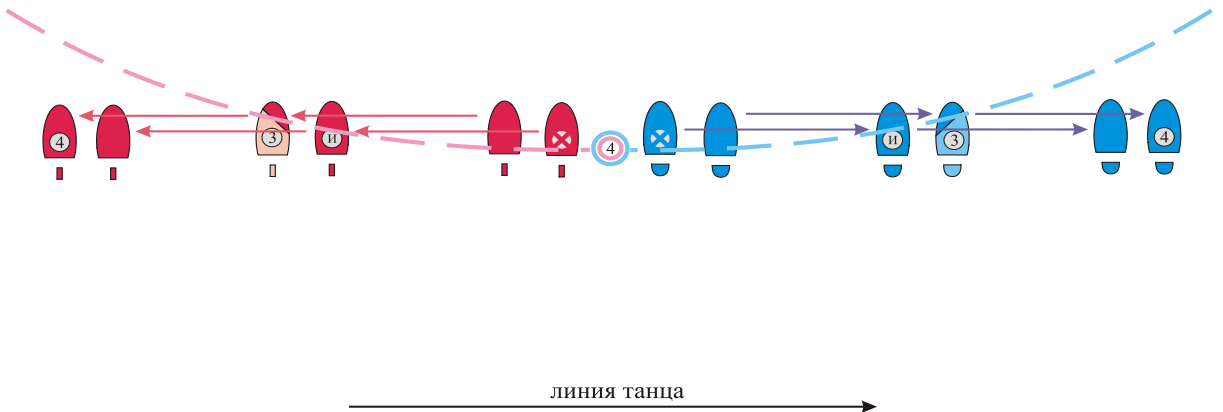
**РАСКРЫТИЕ (*Opening Out*) – 2+3 такт, счёт 1,2,3,и,4**

центр зала



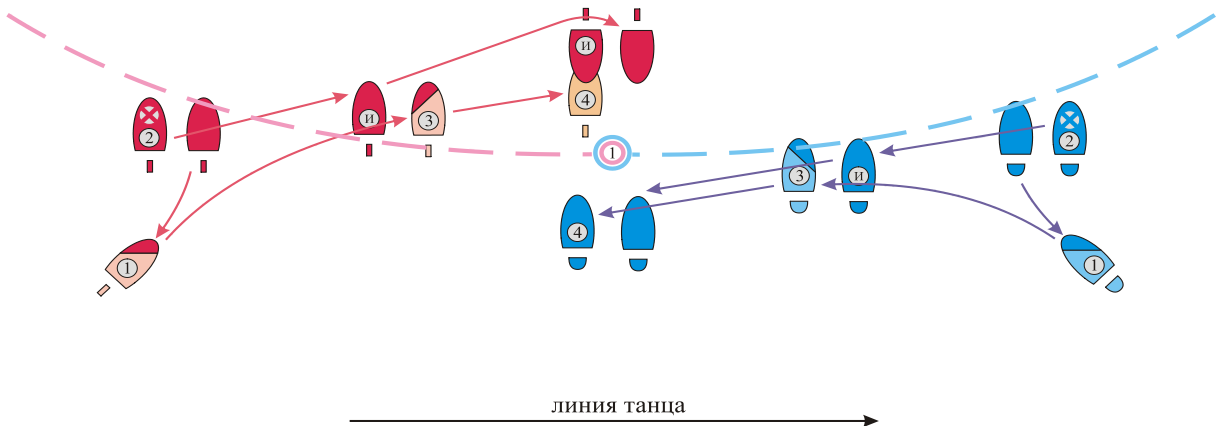
**РАСКРЫТИЕ (*Opening Out*) – 3 такт, счёт 3,и,4**

центр зала



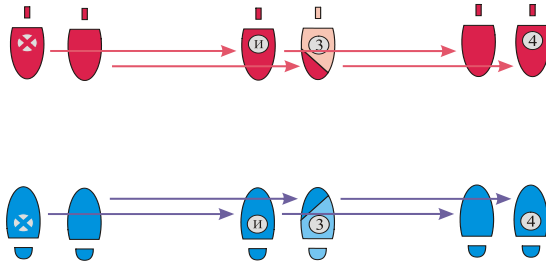
**РАСКРЫТИЕ (*Opening Out*) – 3 такт, счёт 1,2,3,и,4**

центр зала



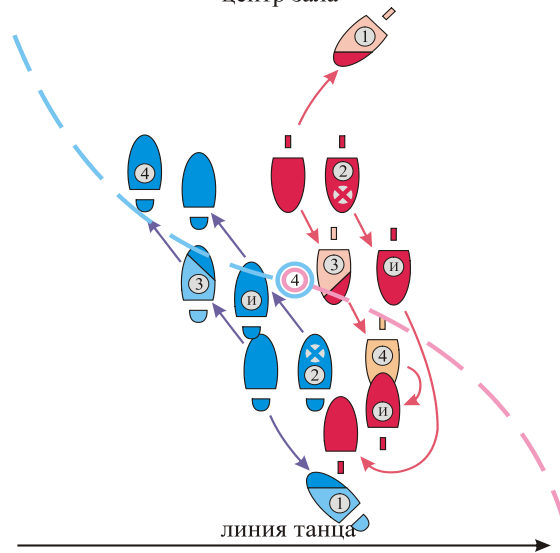
**РАСКРЫТИЕ (*Opening Out*) – 3 такт, счёт 3,и,4**

центр зала



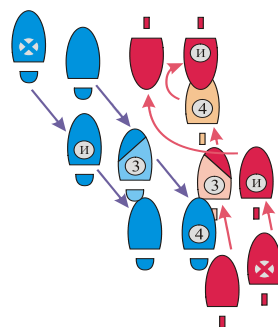
**СПИН ПОВОРОТ (*Spin Turn*) – 4 такт, счёт 1,2,3,и,4**

центр зала



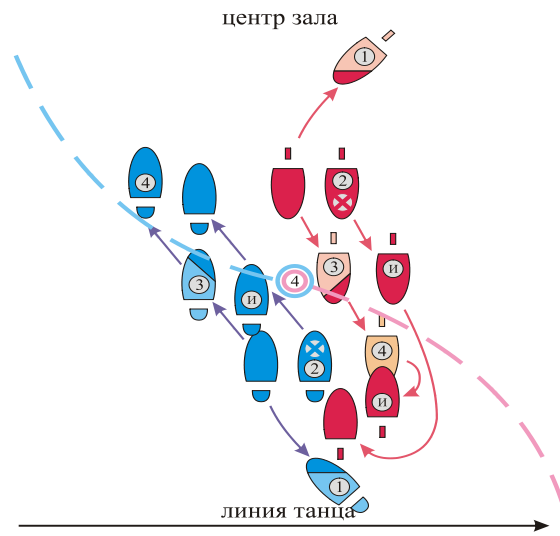
**СПИН ПОВОРОТ (*Spin Turn*) – 4 такт, счёт 3,и,4**

центр зала

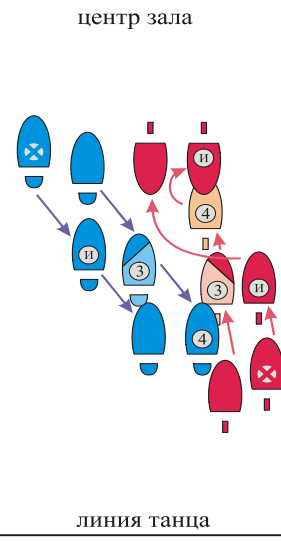




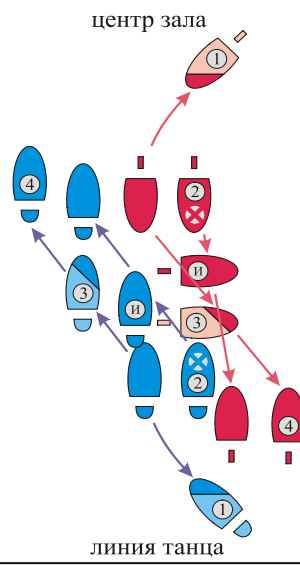
**СПИН ПОВОРОТ (*Spin Turn*) – 4+5 такт, счёт 1,2,3,и,4**



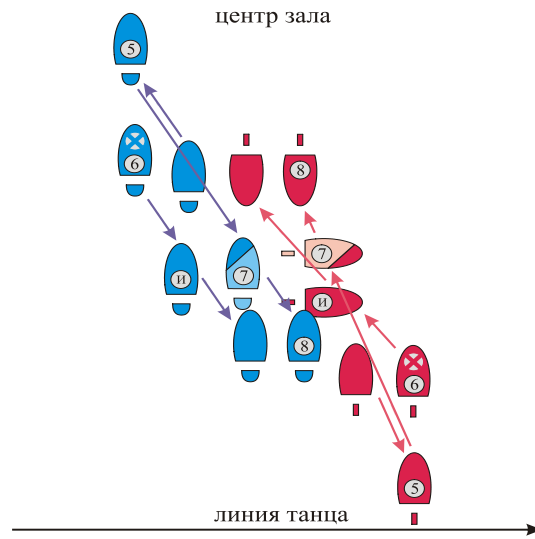
**СПИН ПОВОРОТ (*Spin Turn*) – 4 такт, счёт 3,и,4**



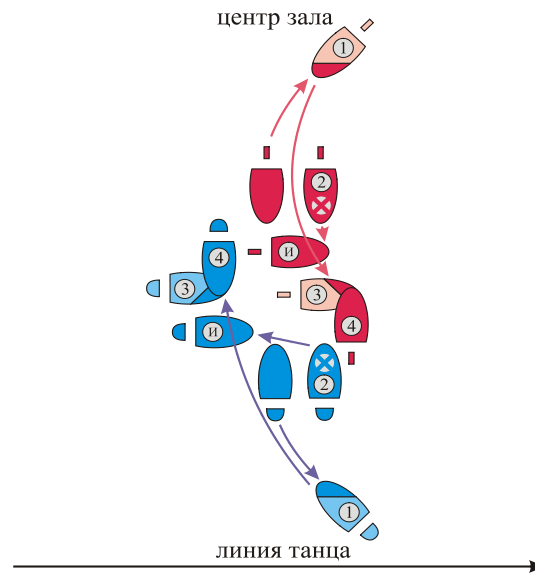
**СТОП ЭНД ГОУ (*Stop and Go*) – 5 такт, счёт 1,2,3,и,4**



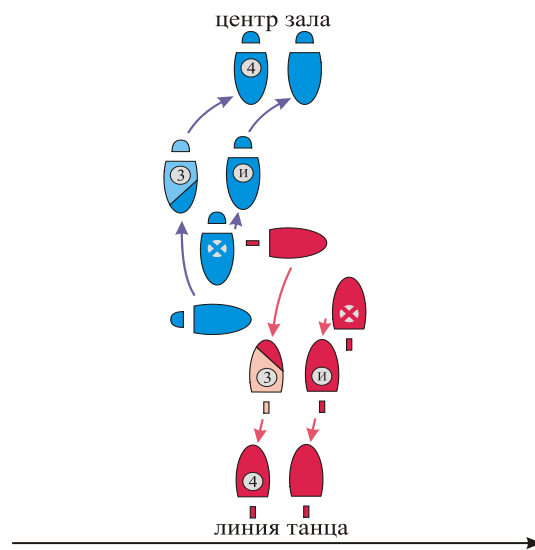
**СТОП ЭНД ГОУ (Stop and Go) – 6 такт, счёт 5,6,7,и,8**



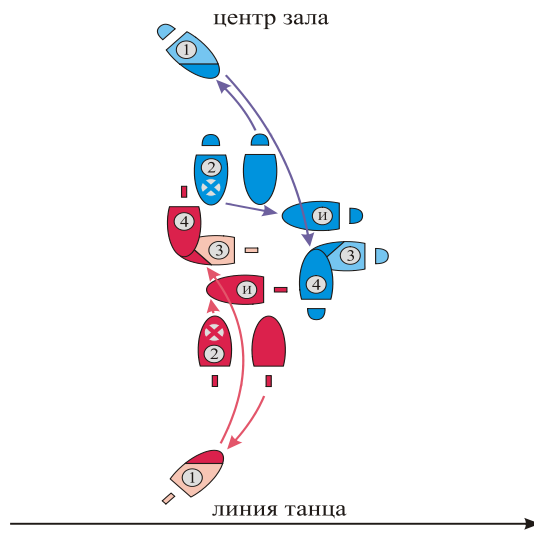
**СМЕНА МЕСТ (Change of Place) – 6 такт, счёт 1,2,3,и,4**



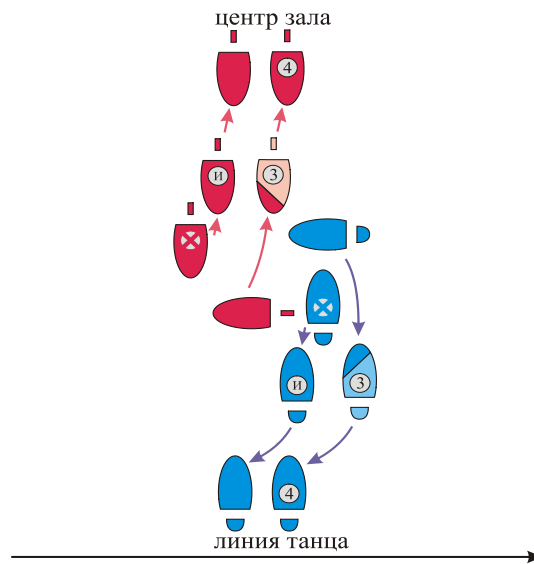
**СМЕНА МЕСТ (Change of Place) – 7 такт, счёт 3,и,4**



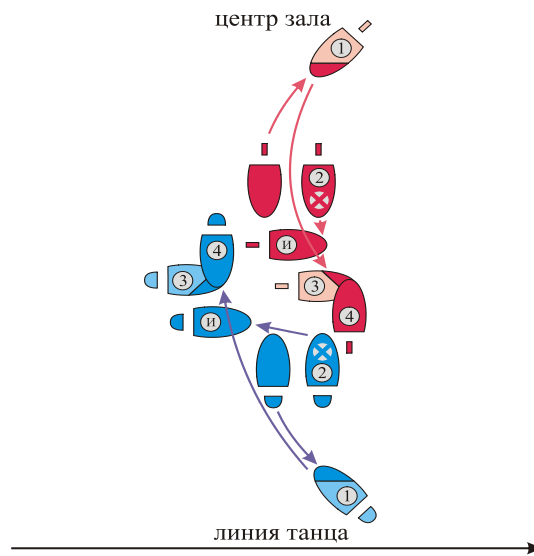
**СМЕНА МЕСТ (Change of Place) – 7 такт, счёт 1,2,3,и,4**



**СМЕНА МЕСТ (Change of Place) – 7 такт, счёт 3,и,4**

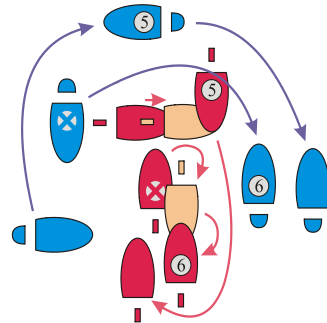


**РАСКРУЧИВАНИЕ (Rolling Off The Arm) – 8 такт, счёт 1,2,3,и,4**



**РАСКРУЧИВАНИЕ (*Rolling Off The Arm*) – 8 такт, счёт 5,6**

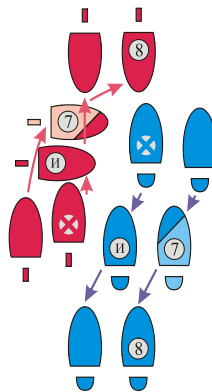
центр зала



линия танца

**РАСКРУЧИВАНИЕ (*Rolling Off The Arm*) – 8 такт, счёт 7,и,8**

центр зала



линия танца

### **2.3. Программа 10 танцев**

Программа 10 танцев – это соревнования танцевальных дуэтов с общим зачётом в стандартных (Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Медленный фокстрот, Быстрый фокстрот) и латиноамериканских (Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв) танцах.

### **2.4. Программа Формейшн**

Формейшн – соревнования по командным постановкам в стандартных или латиноамериканских танцах.

Термином «Формейшн» называют танцевальную композицию, исполняемую одновременно группой из шести или восьми пар. Такая композиция строится на основе стандартной или латиноамериканской группы танцев. Танцевальное выступление в Формейшн представляют собой геометрически выверенные перестроения пар, выполняемые с исключительной точностью.

Общее время танцевального представления не должно превышать 6 минут, включая вход и выход пар с танцевальной площадки. Из указанных 6 минут не менее 4,5 минут должна длиться танцевальная часть, непосредственно оцениваемая судьями. На протяжении всего времени выступления танцы сменяют друг друга как правило с быстрого на медленный и наоборот. Для придания выступлению большего эффекта зачастую используется яркий контраст переходов в скорости исполнения танцев и при их смене, что требует от танцоров высокого мастерства в технике.

Нередко в турнирах Формейшн используются поддержки, фигуры и трюки, которые не являются обязательными в привычной конкурсной программе индивидуальных пар и требуют более высокого уровня подготовки партнеров.

Основным моментом в Формейшн является синхронность движений танцоров, и это касается не только одновременности выполнения смещения влево или вправо, а всего на что ложится оценивающий

взгляд судей: начиная от работы стопы и заканчивая взглядом танцоров.

Не менее важным моментом в Формейшн является выдержанность линий корпусов танцоров. Все шестнадцать танцоров (8 пар) находятся практически в непрерывном движении и время от времени меняют свою геометрию размещения на площадке, образуя четко читаемую зрителем картинку. Последовательность перемен может быть самая разная. За отведенные для выступления шесть минут, пары (танцоры) должны совершить не менее пяти перемен геометрического размещения на паркете.

В Формейшн допускается сольное исполнение. Сольное исполнение одной парой в группе европейских танцев должно быть ограничено максимально 8 тактами в одном фрагменте любого танца. Максимум сольного исполнения в одном танцевальном представлении суммарно не должен превышать 24 такта. Это требование не относится к композиции на основе латиноамериканских танцев, в которых сольное исполнение танцевальных движений отдельными парами является обычным.

На любом из отборочных туров, включая финал, допускается замена до четырех пар из резерва команды в соответствии заявкой полного состава команды, оформленного до начала соревнования.

Для организации звукового сопровождения танцевального представления представитель выступающей команды должен предоставить организаторам заранее подготовленную фонограмму.

Каждой выступающей команде до начала соревнования организаторами должно быть предоставлено равное количество времени на танцевальной площадке для проведения репетиции. Председатель судейской бригады в обязательном порядке должен присутствовать на репетициях и обязан предупредить любую команду, нарушающую правила проведения соревнований. Если данные правила будут нарушены уже в ходе соревнования, Председатель судейской бригады вправе дисквалифицировать команду после консультации с судьями.

## 2.5. Программа Секвей.

Термином «Секвей» называют произвольную композицию, единую по замыслу шоу-программу, исполняемую одной парой в течение трех минут  $\pm$  15 секунд. Различают латиноамериканский и европейский Секвей. Композиция может содержать фрагменты хореографии всех пяти танцев одной из программ.

Смысловая направленность программы Секвей заключается в передаче зрителю художественного образа композиции с помощью техники европейских и латиноамериканских танцев в процессе создания на площадке разнообразных и постоянно изменяющихся в соответствии с музыкальным сопровождением, движущихся или на мгновение замирающих, при этом хорошо хореографически прорисованных образов выбранной композиции посредством использования обширного набора специфических танцевальных движений.

Хотя Секвей и похож больше на шоу, чем на обычные конкурсные танцевальные композиции, определенные правила и ограничения здесь все же действуют:

- не допускается использование во время танца предметов, не являющихся составляющей частью костюма (трость, зонтик, стул и пр.). Если же такой предмет есть, например, шляпа, то нельзя менять его место расположения в течение всей композиции;

- допускается не более трех поддержек (движение, в ходе которого происходит отрыв от паркета обеих ног одного партнера с помощью или при поддержке другого) с продолжительностью не более 10 секунд каждая в европейском Секвее и не более 15 секунд – в латиноамериканском Секвее. Поддержки допускаются только во вступительной части композиции (первые 8 тактов) и в заключительной части (последние 8 тактов);

- допускается раздельное исполнение танцевальных фигур в европейском Секвее в течение четырех тактов во вступительной и в заключительной частях, а также между танцевальными фрагментами.

Для латиноамериканского Секвея подобных ограничений не предусмотрено.

– конкурсное платье, костюм, макияж, прическа могут демонстрировать основную идею хореографии танцевального номера, но с сохранением стиля европейской или латиноамериканской программы.

В соответствии с правилами Международной Федерацией Танцевального Спорта Секвей проводится только среди профессиональных исполнителей. Однако в России, начиная с 2000 года, подобные соревнования проводятся и среди любителей.

### **3. Организация соревнований по танцевальному спорту.**

#### **3.1. Формы и статус соревнований.**

В сфере спортивного танца проходят несколько мероприятий.

**Конкурс** – мероприятие, целью которого является определение Лауреатов и Дипломантов среди участников конкурса. Номинации и критерии конкурсного отбора, правила проведения, финансовые и прочие условия определяются исключительно организаторами.

**Фестиваль** – мероприятие, проводимое для танцоров и педагогов для организации их творческого общения, обмена информацией, творческими достижениями. Все условия проведения и участия в фестивале определяются исключительно организаторами.

**Конгресс** – мероприятие, целью которого является распространение методических новинок и педагогических приёмов информации среди тренеров (педагогов).

**Семинар** – мероприятие, на котором ведущие тренеры (педагоги) и исполнители дают уроки мастерства для других исполнителей.

**Соревнование** – мероприятие, результатом которого является определение абсолютного победителя по заявленной дисциплине, а так же чёткая классификация каждого участника по отношению к другим участникам чемпионата, которая выражается в занятом им месте относительно общего количества участников. Соревнования про-



водятся в строгом соответствии с правилами, разработанными и утверждёнными Международной Федерацией Танцевального Спорта.

По форме соревнования по спортивному танцу подразделяются на:

- классификационные – проводимые среди танцоров одного класса в определенных возрастных группах, в строгом соответствии с классификационными требованиями по фигурам, элементам, техническим действиям и программе танцев;

- классификационно-рейтинговые – соревнования, по результатам которых лучшие 6-8 пар в классе, отобранные судейской коллегией в классификационных соревнованиях, имеют право принять участие в более высоком классе;

- рейтинговые – соревнования, проводимые совместно для танцоров разных классов, в определенных возрастных группах.

По характеру соревнования подразделяются на:

- личные – результаты каждой участвующей пары определяются с выведением занятого ею места;

- командные – результаты отдельных пар-участников данной команды суммируются в общий результат с последующим определением занятых командами мест;

- лично-командные – результаты выводятся одновременно как отдельным парам-участникам, так и командам с последующим определением занятых ими мест.

Существуют различные способы проведения соревнований. Соревнования по европейской, латиноамериканской программам танцев, а также по 10 танцам могут проводиться с одним финалом и с финалом в каждом танце.

При проведении соревнований с одним финалом итоги каждого тура определяются по сумме результатов во всех танцах данного вида соревнований.

На всех предварительных турах, предшествующих 1/2 финала, разрешается исключать один из танцев программы. С полуфинала

программа исполняется без сокращений. На Чемпионатах, Первенствах и Кубковых соревнованиях исключать танцы из программы во всех турах не допускается.

При проведении соревнований с финалом в каждом танце, по каждому танцу проводится отдельный турнир (включающий предварительные туры и финал по данному танцу), окончательный итог вида соревнований подводится по сумме мест в отдельных танцах. Программа исполняется без сокращений.

Статус соревнований определяют условия допуска спортсменов на определённые соревнования по территориальному признаку. Соревнования по спортивному танцу могут проводиться со следующим территориальным статусом: международные, всероссийские, межрегиональные, региональные и местные (городские, муниципальные и т.п.).

Соревнования могут быть открытые и закрытые. Открытыми называются соревнования, в которых могут принимать участие представители любых регионов России и стран вне зависимости от принадлежности к каким-либо общественным организациям. В закрытых соревнованиях могут принимать участие представители только определённой организации или страны.

Основными спортивными терминами в Российской Федерации, определяющими ранг соревнований являются:

– **Чемпионат** – высшие соревнования среди взрослых, проводящиеся в соответствии с территориальным статусом один раз в год;

– **Первенство** – высшие соревнования среди молодёжи, юниоров, ювеналов, сеньоров, а также классификационные соревнования среди всех возрастных групп, проводящиеся в соответствии с территориальным статусом один раз в год;

– **Кубок** – соревнования, проводящиеся в соответствии с территориальным статусом на основании Положения о данных соревнованиях принятых соответствующими организациями.

Кроме того, проводятся турниры по приглашению (или товарищеские встречи) – соревнования по договорённости между руководителями двух и более клубов и клубные соревнования, проводящиеся внутри одного танцевального коллектива.

### **3.2. Участники соревнований**

Участники соревнований подразделяются на следующие возрастные группы:

- ювеналы I – 9 лет и моложе;
- ювеналы II – 10-11 лет;
- юниоры I – 12-13 лет;
- юниоры II – 14-15 лет;
- молодежь I – 6-18 лет;
- молодежь II – 19-20 лет;
- взрослые – 19 лет и старше;
- синьоры – 35 лет и старше;
- гранд синьоры – 45 лет и старше.

Принадлежность участника к возрастной группе определяется по дате рождения. Для ювеналов, юниоров, молодежи и взрослых возраст определяется по старшему из партнеров. В группе синьоров и гранд сеньоров возраст определяется по младшему в паре.

В соответствии с международной практикой совершенствования в спортивных танцах участники соревнований, в зависимости от их подготовленности, подразделяются на классы исполнительского мастерства: «E» класс (Beginner); «D» класс (Novice); «C» класс (Advanced); «B» класс (Intermediate); «A» класс (Pre-Championship); «S» класс (Championship). Класс исполнительского мастерства пары определяется по высшему классу, разряду одного из партнёров.

Для танцоров «E» класса (Beginner), «D» класса (Novice), «C» класса (Advanced) и возрастной группы «ювеналы» предъявляются определённые требования по программе танцев, исполняемым фигурам и вариациям, а также к костюмам участников. Для пошива ко-

стюмов этой категории танцоров нельзя использовать блестящие, люрексковые, ленточные ткани и ткани с фактурным узором. Также в костюме не допускаются любые (традиционные или стилизованные) головные уборы, перчатки, повязки (платки, косынки) на голову, украшение бантами или пуговицами, отделка из блесток, камней, бисера, стекляруса, перьев и пуха страуса, марабу и других экзотических птиц, любые ювелирные украшения и бижутерия, сетчатые колготки.

На танцевальных костюмах разрешается размещение рекламных нашивок спонсоров, при этом размеры их не должен быть более 10 см в длину и 4 см в высоту на каждого спонсора. Размещение рекламы на костюме партнёра возможно на талии, груди или рукавах, а также на любом месте платья партнёрши. Размещение рекламы организаторов соревнований на номерах участников возможно при условии, что она занимает не более 20% от площади номера.

### **3.3. Место проведения и музыкальное сопровождение соревнований.**

Место проведения соревнований должно обеспечивать удобство подготовки и выступления участников турнира, работы судей и размещения зрителей. Помещение для выступления танцевальных пар, помимо площадки для выступления, должно также иметь место для работы судейской коллегии и места для зрителей. Полезная площадь танцевального паркета не может быть менее:

- 100 кв. метров для классификационных турниров, с длиной стороны не менее 8 м;
- 150 кв. метров для рейтинговых турниров, с длиной стороны не менее 8 м;
- 200 кв. метров для первенств, чемпионатов, межрегиональных и всероссийских турниров;
- 250 кв. метров для международных соревнований.

Количество мест для зрителей должно быть не менее 50% от предполагаемого числа участников. Зрительские места должны обеспечивать удобный просмотр выступлений танцоров.

Танцевальная площадка должна быть оснащена аудио аппаратурой, достаточной для озвучивания объема данного помещения. Освещенность помещения должна соответствовать норме зрительного восприятия.

На официальных соревнованиях необходимо наличие видеокамеры, расположенной в удобном месте, откуда хорошо просматривается танцевальная площадка, для съемки всего хода турнира.

Для информации о ходе соревнований используется стенд, который находится в помещении для выступления танцевальных пар или в отдельном доступном для всех участников соревнований помещении. В данном месте на стенде должны постоянно находиться: программа турнира, результаты предварительных выступлений и другая информация. Право вывешивания и изъятия информации со стенда имеют только главный судья турнира, его заместитель, главный секретарь и члены секретариата.

Музыкальное сопровождение каждого танца на соревновании может исполняться как танцевальным оркестром, так и воспроизводиться с фонограмм. В программах Формейшн и Секвэй танцоры исполняют свою танцевальную композицию под заранее подготовленную ими фонограмму, а в остальных программах соревнований конкретная фонограмма каждого танца определяется исключительно организаторами чемпионата – танцоры не знают заранее, под какую мелодию они будут танцевать тот или иной танец. Однако музыка должна соответствовать характеру и стилю танцев (например: в латиноамериканских танцах не должна использоваться музыка в стиле диско). Темпы музыкальных произведений, используемых на турнирах, должны соответствовать международным нормам:

Медленный вальс	28-30 такт/мин.	84-90 удар/мин.
Танго	31-33 такт/мин.	124-132 удар/мин.

Венский вальс	58-60 такт/мин.	174-180 удар/мин.
Медленный фокстрот	28-30 такт/мин.	112-120 удар/мин.
Квикстеп	48-50 такт/мин.	192-200 удар/мин.
Ча-ча-ча	30-32 такт/мин.	120-128 удар/мин.
Самба	50-52 такт/мин.	100-104 удар/мин.
Румба	25-27 такт/мин.	100-108 удар/мин.
Пасодобль	60-62 такт/мин.	120-124 удар/мин.
Джайв	42-44 такт/мин.	168-176 удар/мин.

Длительность турнирного танца без учета вступления должна быть не меньше 1 мин. 30 сек., Венский вальс и Джайв – не меньше 1 мин. Вступление не должно превышать 10 секунд. Окончание мелодии должно соответствовать музыкальной фразе или должно быть смикшировано в течение 2-5 секунд.

Пасодобль должен быть акцентирован стандартно: I часть – 44 такта; II часть – 35 тактов; III часть – 43 такта. Окончание мелодии Пасодобля должно совпадать с музыкальным акцентом в конце 2-ой или 3-ей части. В предварительных турах допускается исполнение Пасодобля без последней части. В финале Пасодобль должен звучать полностью. В предварительных турах между заходами должны быть паузы, необходимые для выхода и ухода пар. Мелодия Пасодобля должна начинаться после того, как участники захода вышли на площадку и заняли исходное положение.

Музыкальное сопровождение на турнире должно воспроизводиться без искажений и шумов, уровень громкости должен соответствовать объему помещения.

### **3.4. Организация судейства на соревнованиях**

Состав судейской коллегии соревнований зависит от статуса, ранга, соревнований и формируется из членов Коллегий судей РТС, общественных организаций спортивного танца и их танцевальных коллективов.

Задача судейской коллегии соревнований – подготовка и проведение соревнований, определение результатов и подведение общих итогов соревнований.

В состав судейской бригады соревнований по спортивным танцам входят:

- главный судья;
- заместитель (или заместители) главного судьи;
- главный секретарь;
- комендант;
- судейская бригада: арбитры - судьи, оценивающие исполнительское мастерство;
- секретариат;
- судья-информатор (ведущий);
- судьи при участниках;
- судья на музыкальном сопровождении (звукооператор);
- врач.

Состав судейской коллегии является постоянным на все время данных соревнований. Замена судьи допускается лишь в случае болезни или других обстоятельств, не позволяющих ему выполнение своих обязанностей.

Судейская коллегия координирует проведение соревнований, составляет план-сценарий мероприятия, проводит совещания с представителями команд, принимает решения по спорным вопросам проведения соревнований, контролирует выполнение участниками правил по программе сложности исполняемых фигур, рассматривает протесты от представителей и принимает по ним решения, а также принимает решение о временном перерыве или прекращении соревнований при обстоятельствах, которые мешают их нормальному проведению.

Судейскую коллегия возглавляет Главный судья, который руководит соревнованиями и отвечает за их проведение. Главным судьей принимаются решения о последовательности турниров по классам,

возрастам и видам соревнований; по предварительным турам; по количеству заходов; по числу пар, выводимых в следующий тур. В случае необходимости Главный судья определяет персональный состав бригад судей.

Главному судье в проведении соревнования помогает Заместитель главного судьи, в круг обязанностей которого входит подготовка танцевальной площадки в соответствии с техническими требованиями по площади и освещенности, необходимого для проведения соревнований инвентаря и оборудования, наградного материала, музыкального сопровождения в соответствии с установленными темпами мелодий.

Непосредственно исполнительское мастерство спортивно-танцевальных пар оценивают арбитры соревнований. Количество арбитров на соревнованиях должно быть не менее пяти на классификационных соревнованиях и не менее семи на рейтинговых соревнованиях, чемпионатах и первенствах. В отдельных случаях количество арбитров может быть увеличено. Все возникающие проблемы арбитр решает только через главного судью соревнований.

Во время оценки исполнительского мастерства арбитры располагаются по всему периметру спортивно-танцевальной площадки, свободно перемещаясь по ней, но не мешая нормальному ходу соревнований.

В задачу арбитров входит оценка исполнительского мастерства танцевальных пар по отношению друг к другу путем сравнения.

Оценивание происходит субъективно по следующим критериям.

1. Ритм танцевального движения – исполнение танцевальных шагов и движений корпуса в соответствии с ритмической структурой основных фигур и элементов, характерных для данного танца. Соблюдение основной ритмической структуры означает, что шаг и движение корпуса в базисных фигурах и элементах делаются на соответствующие удары такта и выполняются с определенной длительностью: на целый удар или несколько ударов, на  $3/4$  удара, на  $1/2$  удара, на  $1/4$  удара. При этом окончание шага, движения корпуса предпола-



гают подготовку к началу следующего шага, движения корпуса. Усложнение ритмической структуры фигур, элементов и технических действий должно проходить в сочетании с основной ритмической структурой шагов, движений корпуса. Оно должно усиливать отражение музыкальной структуры такта и характера исполняемого танца.

2. Темп танцевального движения – степень быстроты шагов и движения корпуса для наиболее глубокого, характерного для данного танца заполнения музыкальной структуры такта (сильных и слабых долей, акцентирования, дробления, синкопирования).

3. Техника работы ног и стопы – позиции стоп; распределение веса на опорной стопе; направление движения ног по отношению к корпусу в соответствии с рисунком исполняемой фигуры, элемента; позиции противодвижения корпуса; контроль движения стопой маховой ноги; постановка стопы на носок, подушечку, каблук, плоско и т.п. в соответствии с описанием фигур, элементов и технических действий; работа ног на подъем корпуса без подъема в стопе, с подъемом в стопе; состояние маховой и опорной ноги (прямая, согнутая и т.п.), а также стоп в процессе движения согласно технике исполняемого танца.

4. Линии корпуса – естественные линии пары, соответствующие хореографии стилизованных бальных, спортивных танцев. К ним относятся: линия позвоночника; линии бедер (положение таза); линии плеч; линии шеи и позиции головы; позиции рук; боковые линии корпуса; положение корпуса, характерное для исполняемого танца; позиции корпуса. Все линии корпуса рассматриваются в стандартных танцах в контактной позиции, в латиноамериканских танцах в позициях, характерных для данной спортивно-танцевальной дисциплины. Потеря линий корпуса, связанная с внешним воздействием (например, столкновением), ошибкой не считается.

5. Динамика движения пары означает баланс, ведение, амплитуду и объем движения, соответствующие основной ритмической структуре фигур, элементов и технических действий, характеру стилизованного бального танца.

6. Музыкальность – эмоциональная отзывчивость на музыку, артистизм, возможность пары в едином психологическом состоянии путем создания образов и построения сюжета раскрыть характер и настроение звучащей мелодии в соответствии с ритмической основой исполняемого танца.

Традиционная система оценки осуществляется при контроле арбитром исполнительского мастерства танцевальных пар по отношению друг к другу путем сравнения в последовательности всех заданных критериев, причем ошибки в основном ритме и темпе не могут быть компенсированы отсутствием ошибок по другим критериям.

Оценка исполнения каждого танца начинается с момента, когда пара заняла исходную танцевальную позицию, и оканчивается с последним аккордом музыкального сопровождения. Если пара не явилась для выступления в танце или преждевременно прекратила его исполнение, то она получает за него самую низкую оценку.

Арбитр оценивает исполнение парами только конкретного танца. На оценку судьи не должны влиять выступления пар в предыдущих турах и танцах, их титулы и звания, положение в рейтинг-листе и т.д.

Подведение итогов соревнований осуществляется счетной комиссией соревнований в соответствии с правилами «Скейтинг-системы».

### **3.5. Этапы соревнований.**

Регистрация танцевальных пар на соревнования начинается за 1,5 часа и заканчивается за 30 минут до начала турнира. Также предусмотрена предварительная регистрация участников. Проведение турнира определяется планом-сценарием, который утверждается главной судейской коллегией.

В начале турнира проводятся Парад и представление участников. Возможно также представление участников при выходе на площадку для исполнения первого танца, при этом называется фамилия и имя партнера и партнерши.

Перед началом турнира в обязательном порядке проводится представление судейской коллегии соревнований с объявлением: имени, фамилии судьи; его статуса; города, региона, страны, которые он представляет.

Этапами соревнований по спортивному танцу являются предварительные туры, полуфинал и финал.

В соревнованиях по спортивному бальному танцу принимает участие, как правило, большое количество танцевальных пар. Предварительные туры и полуфинал служат для отбора сильнейших участников соревнований в каждом отдельном танце. Для этого все танцевальные пары проходящих через "сито" отборочных туров, например: восьмая финала, четвертьфинал, полуфинал и финал. Количество отборочных туров определяется организаторами в зависимости от количества танцевальных пар, принимающих участие в соревновании.

В предварительных турах участники равномерно распределяются по заходам. Допустимое количество пар в заходе зависит от размеров танцевальной площадки и определяется из расчета минимум 16-20 квадратных метров на пару в зависимости от возраста и класса участников.

Количество пар, отбираемых арбитрами для участия в следующем туре, определяется главным судьей. Обычно это не более  $2/3$ , но не менее  $1/2$  пар, участвующих в туре. В соответствии с этим решением каждый судья должен выбрать в каждом танце указанное количество пар. Например, если в  $1/16$  чемпионата необходимо из 41 пары выбрать 28 для участия в  $1/8$ , то это означает, что каждый судья в каждом танце должен отобрать 28 пар. При этом, естественно, в различных танцах номера выбираемых одним судьёй пар могут быть различными. Если пары танцуют, например, в четырёх заходах, то количество и номера выбираемых пар в разных заходах и в разных танцах могут быть различными.

Если пары, участвующие в отборочном туре, в каждом танце разделены организаторами на несколько заходов, то количество пар,

отбираемых каждым судьей в каждом из заходов, определяется только самим судьей. При этом общее число выбранных пар должно быть равно заданному количеству.

В каждом из отборочных туров каждая пара исполняет пять танцев той или иной программы (европейской или латиноамериканской), по которой они соревнуются. Продолжительность исполнения каждого танца составляет от 1,5 до 2 минут. В каждом туре "отсеивается", как правило, от 1/3 до 1/2 участников, (в полуфинале отсеивается 1/2 участников) и в финал выходят 6 лучших пар. В заключительном, финальном, туре все шесть пар танцуют одновременно, в то время как в предварительных турах в каждом танце все участники делятся на несколько заходов. Например, если на начальном этапе в соревнованиях принимает участие 40 танцевальных пар, организаторы могут разбить их в 1/8 финала на четыре захода по 10 пар в каждом. Причём в разных танцах одного тура формируются разные заходы, то есть пары, танцующие танго в одном заходе, при исполнении фокстрота должны оказаться в различных заходах и так далее. Количество пар, одновременно танцующих в одном заходе, составляет от шести пар и более, и определяется организаторами соревнования, как правило, в зависимости от размеров танцевальной площадки.

В случае, когда по результатам подсчёта получилось, что несколько пар набрали одинаковое количество баллов и претендуют на выход в следующий тур, а количество пар при этом превышает допустимое для данного тура, то окончательное решение принимает главный судья соревнований. Как правило, решение принимается в пользу пар, претендующих на выход в следующий тур, то есть может быть принято решение, что в 1/8 выходят не 28, а, например, 30 пар. При этом из 1/8 финала в четвертьфинал судьи будут все равно выводить только 18 пар.

Во всех отборочных турах, включая полуфинал, судьи выставляют парам не оценки, отражающие уровень их исполнительского мастерства, а просто выбирают пары по принципу «за» или «против»,

отмечая пары, которые, по их мнению, должны танцевать в следующем туре.

По результатам просмотра каждого отборочного тура каждый судья высказывает своё личное мнение (независимое от мнения других судей) о том, достойна ли данная пара выйти в следующий тур соревнований. Каждый судья может дать каждой паре только по одному голосу за каждый танец (максимально 5 голосов за один тур по каждой программе танцев). Общее количество пар, которые один судья может вывести в следующий тур, определяются тем, в каком туре танцуют участники, например, из 1/16 в 1/8 финала каждый судья выводит 18 пар из 27-35, а из 1/8 финала в 1/2 – 12 пар из 18, из 1/2 в финал – 6 пар из 12. Каждый судья заполняет специальный бланк отборочного тура, на котором напечатан полный перечень номеров от 1 до 100.

Каждый судья должен просто отметить (вычеркнуть) номера пар, которые он выбирает для участия в следующем туре. Таким образом, каждый судья голосует за лучшие пары, а не «выкидывает» худшие.

Голоса всех судей по результатам отборочного тура суммируются по каждой паре в отдельности и в следующий тур выходят пары, набравшие наибольшее количество голосов судей по всем пяти танцам одной программы.

В финальном туре чемпионата в каждой из программ принимают участие 6 пар. В исключительных случаях, по решению главного судьи чемпионата, до участия в финале может быть допущено 7 пар.

В финале соревнующиеся пары должны быть расставлены каждым судьёй в каждом танце по местам согласно уровню их исполнительского мастерства. Каждой паре в финале чемпионата судья выставляет место. Лучшей паре в каждом танце финала каждый судья присваивает первое место, следующей за ней по мастерству – второе и так далее. В финале судьи не имеют права ни в одном из танцев поставить двум или более парам одинаковые места.

В финальном туре судьи оценивает сразу все шесть финальных пар, танцующих одновременно на одной паркетной площадке. По окончании каждого танца судьи должны расставить пары строго по рейтингу, то есть выставить определённое место каждой паре с I по VI. Судья должен за время просмотра каждого танца точно определить своё мнение и он не может выставить двум парам одно и то же место, например первое.

Каждый судья, оценивая выступление танцевальной пары, высказывает своё субъективное мнение, однако в результате большого количества таких субъективных оценок рассчитывается единое, объективное, мнение судейской бригады.

При расчёте общего места, как за отдельный танец, так и за финальное выступление в целом, которое выставляется танцевальной паре, используется специальная система подсчёта, получившая название "Скейтинг" (Skating System). По правилам этой системы выполняется не простое арифметическое суммирование мест, выставленных одной паре всеми судьями по итогам каждого танца, а используется принцип статистического расчёта, позволяющий ориентироваться и оперировать на мнение большинства судей. При такой системе подсчёта исключается вероятность того, что один судья из-за своей некомпетентности, что маловероятно, или преднамеренной необъективности, повлияет на общее мнение всей судейской бригады.

После окончания каждого турнира проводится церемония награждения с выходом на паркет всех финалистов в соответствующих турнирных костюмах. При объявлении итогов финалисты должны быть представлены полностью: фамилия и имя партнера и партнерши; название коллектива, спортивного общества (организации); город, регион, страна, которые представляет пара.

### **3.6. Определение результата соревнований**

Для подведения итогов соревнований по спортивному бальному танцу применяется специальная система "Скейтинг" (Skating System). Это достаточно сложная система подсчета. Здесь представлены общие

принципы и наиболее часто встречающиеся случаи подсчета. Для понимания принципа подсчета результатов финальных соревнований необходимо определить некоторые термины.

Большинство – мнение большинства членов судейской бригады, то есть мнение 3 и более судей при составе судейской бригады из 5 человек; 4 и более судей при составе бригады из 7 человек и так далее.

Большее (меньшее) большинство – ситуация, когда, например, судейская бригада из 7 человек при подсчёте 1-3 мест за присвоение 3-го места одной из пар высказались 5 судьи, а другой паре – четыре. В этом случае мнение 5 судей называется большим большинством, а мнение 4 судей – меньшим большинством.

Абсолютное большинство – ситуация, когда все члены судейской бригады выставили одной паре одинаковые места, например – 2.

**Правило 1.** Если пара получила большинство или абсолютное большинство 1-х мест, то она получает I место.

*Пример.*

№ пар	Мнение судей							Кол-во мест						Место за танец
	A	B	C	D	E	F	G	1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	
8	3	1	2	2	3	1	2	2	<b>5</b>	–	–	–	–	II
10	5	5	6	6	6	6	3	0	0	1	1	3	<b>7</b>	VI
16	1	4	1	1	2	2	1	<b>4</b>	–	–	–	–	–	I
25	4	2	5	3	4	4	5	0	1	2	<b>5</b>	–	–	IV
31	2	3	3	4	1	3	4	1	2	<b>5</b>	–	–	–	III
47	6	6	4	5	5	5	6	0	0	0	1	<b>4</b>	–	V

В рассматриваемом примере судейская коллегия состоит из 7 человек, поэтому большинство судей равно 4 и более судьям, меньшее большинство – 4 судьи, абсолютное большинство – 7 судей.

Паре №16 присуждается I место по большинству (4) первых мест.

Паре №8 присуждается II место по большинству (5) 1-2-х мест.

Паре №31 присуждается III место по большинству (5) 1-3-х мест.

Паре №25 присуждается IV место по большинству (5) 1-4-х мест.

Паре №47 присуждается V место по большинству (4) 1-5-х мест.

Паре №10 присуждается VI место по большинству (7) 1-6-х мест.

**Правило 2.** Если ни одна из пар не получила большинства или абсолютного большинства 1-х мест, то I место определяется по результатам рассмотрения большинства 1-2-х мест.

*Пример.*

№ пар	Мнение судей							Кол-во мест						Место за танец
	A	B	C	D	E	F	G	1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	
8	3	2	4	2	4	3	2	0	3	<b>5</b>	–	–	–	III
10	5	5	6	4	5	5	3	0	0	1	2	<b>6</b>	–	V
16	2	1	2	1	3	2	6	2	<b>5</b>	–	–	–	–	I
25	4	4	3	5	1	1	4	2	2	3	<b>6</b>	–	–	IV
31	6	6	5	6	6	6	5	0	0	0	0	2	<b>7</b>	VI
47	1	3	1	3	2	4	1	3	<b>4</b>	–	–	–	–	II

В рассматриваемом примере ни одна пара не набрала необходимого большинства первых мест, поэтому переходим к рассмотрению колонки 1-2 мест. Пара №16 набрала большее большинство 1-2-х мест (5), а пара №47 набрала меньшее большинство (4). Поэтому I место присуждается паре №16, а II место – паре №47.

Паре №8 присуждается III место по большинству (5) 1-3-х мест.

Паре №25 присуждается IV место по большинству (6) 1-4-х мест.

Паре №10 присуждается V место по большинству (6) 1-5-х мест.

Паре №31 присуждается VI место по большинству (7) 1-6-х мест.

**Правило 3.** Если при определении 2-го, 3-го и последующих мест в случае, когда две и более пар набирают не одинаковое большинство голосов судей, лучшее место получает пара, получившая абсолютное большинство голосов



судей, затем идёт пара, получившая большее большинство, а затем пара с меньшим большинством голов судей.

*Пример.*

№ пар	Мнение судей							Кол-во мест						Место за танец
	A	B	C	D	E	F	G	1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	
8	3	3	4	5	6	4	4	0	0	2	<b>5</b>	–	–	IV
10	1	1	1	2	1	2	1	<b>5</b>	–	–	–	–	–	I
16	4	4	3	3	4	3	5	0	0	3	<b>6</b>	–	–	III
25	2	2	2	1	1	2	2	2	<b>7</b>	–	–	–	–	II
31	6	6	5	4	3	5	3	0	0	2	3	<b>5</b>	–	V
47	5	5	6	6	5	6	6	0	0	0	0	3	<b>7</b>	VI

В рассматриваемом примере паре №10 присуждается I место по большинству (5) 1-х мест.

Паре №25 присуждается II место по абсолютному большинству (7) 1-4-х мест.

При рассмотрении колонки 1-3-х мест видим, что ни одна пара не набрала необходимого большинства, поэтому переходим к рассмотрению колонки 1-4-х мест. Пара №16 набрала большее большинство (6) 1-4-х мест, а пара №8 набрала меньшее большинство (5) 1-4-х мест. Поэтому III место присуждается паре №16, а IV место – паре №8.

Паре №31 присуждается V место по большинству (5) 1-5-х мест.

Паре №47 присуждается VI место по большинству (7) 1-6-х мест.

**Правило 4.** Если две пары набирают одинаковое большинство голосов судей с одинаковой суммой мест, составляющих это большинство, то этим двум парам выставляется дробное место.

*Пример.*

№	Мнение судей	Кол-во мест	Место
---	--------------	-------------	-------

пар	A	B	C	D	E	F	G	1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	за танец
8	4	6	3	2	1	5	1	2	3	4 <sub>(7)</sub>	–	–	–	I <sup>1/2</sup>
10	5	1	4	5	5	1	6	2	2	2	3	6	–	VI
16	6	3	1	4	4	2	5	1	2	3	5	–	–	V
25	1	5	2	1	3	6	4	2	3	4 <sub>(7)</sub>	–	–	–	I <sup>1/2</sup>
31	2	2	6	6	6	3	2	0	3	4 <sub>(9)</sub>	–	–	–	III
47	3	4	5	3	2	4	3	0	1	4 <sub>(11)</sub>	–	–	–	IV

В рассматриваемом примере ни одна пара не набрала необходимого большинства первых мест, поэтому переходим к рассмотрению колонки 1-2-х мест и видим, что и по результатам 1-2-х мест ни одна пара тоже не набрала большинства мест. Далее переходим к рассмотрению колонки 1-3-х мест и обнаруживаем, что сразу четыре пары набрали большинство мест (4), поэтому применяем анализ составляющих "большинства голосов судей" путем суммирования мест. Выполнив данный анализ, видим, что пары №8 и №25 имеют равную сумму 1-3-х мест – 7. Применяя данное правило, выставляем парам №8 и №25 одинаковое место – 1 ½.

Пары №31 имеет сумму мест равную 9, а пара №47 – 11. Поэтому пара №31 занимает III место, а пара №47 – IV место.

Паре №16 присуждается V место по большинству (5) 1-4-х мест.

Паре 10 присуждается VI место по большинству (6) 1-5-х мест.

**Правило 5.** Первое место по результатам всех танцев присуждается паре, имеющей наименьшую общую сумму мест (суммируются итоговые места, полученные парами за все танцы). Второе место присуждается паре, имеющей наименьшую общую сумму мест из оставшихся пар и так далее.

*Пример.*

№ пары	Самба								Ча-ча-ча							
	A	B	C	D	E	F	G	Место за танец	A	B	C	D	E	F	G	Место за танец
11	4	4	3	6	5	4	4	IV	4	6	5	6	4	6	6	VI
17	1	1	1	1	3	3	2	I	1	2	2	1	1	3	1	I
20	6	6	6	5	4	6	6	VI	6	5	4	5	6	4	4	V

36	5	3	2	3	1	2	1	<b>III</b>	2	1	1	3	5	2	2	<b>II</b>
38	2	2	5	2	2	1	5	<b>II</b>	3	4	6	2	2	1	3	<b>III</b>
42	3	5	4	4	6	5	3	<b>V</b>	5	3	3	4	3	5	5	<b>IV</b>

№ пары	Румба								Пасодобль							
	A	B	C	D	E	F	G	Место за танец	A	B	C	D	E	F	G	Место за танец
11	3	5	4	4	6	5	3	<b>V</b>	4	6	5	6	4	6	6	<b>VI</b>
17	1	1	1	1	3	3	2	<b>I</b>	1	2	2	1	1	3	1	<b>I</b>
20	6	6	6	5	4	6	6	<b>VI</b>	6	5	4	5	6	4	4	<b>V</b>
36	2	2	5	2	2	1	5	<b>II</b>	2	1	1	3	5	2	2	<b>II</b>
38	5	3	2	3	1	2	1	<b>III</b>	3	4	6	2	2	1	3	<b>III</b>
42	4	4	3	6	5	4	4	<b>IV</b>	5	3	3	4	3	5	5	<b>IV</b>

№ пары	Джайв								Место за танец					Сумма мест за 5 танцев	Место в финале
	A	B	C	D	E	F	G	Место за танец	Самба	Ча-ча-ча	Румба	Пасодобль	Джайв		
11	4	4	3	6	5	4	4	<b>IV</b>	4	6	5	6	4	<b>25</b>	<b>V</b>
17	1	1	1	1	3	3	2	<b>I</b>	1	1	1	1	1	<b>5</b>	<b>I</b>
20	6	6	6	5	4	6	6	<b>VI</b>	6	5	6	5	6	<b>28</b>	<b>VI</b>
36	5	3	2	3	1	2	1	<b>III</b>	3	2	2	2	3	<b>12</b>	<b>II</b>
38	2	2	5	2	2	1	5	<b>II</b>	2	3	3	3	2	<b>13</b>	<b>III</b>
42	3	5	4	4	6	5	3	<b>V</b>	5	4	4	4	5	<b>22</b>	<b>IV</b>

В данном случае не возникает сомнений в том, какая пара заняла какое место, так как сумма мест по итогам пяти танцев в финале у всех пар различная. Однако существует большая вероятность того, что две или более пары завершат соревнования с одинаковой общей суммой мест, то есть будут претендовать на получение одного и того же места. Порядок определения финальных мест в данной ситуации следующий.

**Правило 6.** Если в финале две пары, имеющие одинаковую общую сумму мест (суммируются итоговые места, полученные парами за все танцы), претендуют на первое место, победителем становится пара, получившая наибольшее количество 1-х мест по всем танцам.

*Пример.*

№ пары	Самба								Ча-ча-ча							
	A	B	C	D	E	F	G	Место за танец	A	B	C	D	E	F	G	Место за танец
8	4	4	3	6	5	4	4	<b>4</b>	4	6	5	6	4	6	6	<b>6</b>
9	①	①	①	①	3	3	2	<b>1</b>	①	2	2	①	①	3	①	<b>1</b>
11	6	6	6	5	4	6	6	<b>6</b>	6	5	4	5	6	4	4	<b>5</b>
15	5	3	2	3	①	2	①	<b>3</b>	2	①	①	3	5	2	2	<b>2</b>
17	2	2	5	2	2	1	5	<b>2</b>	3	4	6	2	2	1	3	<b>3</b>
21	3	5	4	4	6	5	3	<b>5</b>	5	3	3	4	3	5	5	<b>4</b>

№ пары	Румба								Пасодобль							
	A	B	C	D	E	F	G	Место за танец	A	B	C	D	E	F	G	Место за танец
8	3	5	4	4	6	5	3	<b>5</b>	6	5	4	5	6	4	4	<b>5</b>
9	①	①	①	①	3	3	2	<b>1</b>	3	4	6	2	2	①	3	<b>3</b>
11	6	6	6	5	4	6	6	<b>6</b>	4	6	5	6	4	6	6	<b>6</b>
15	2	2	5	2	2	①	5	<b>2</b>	①	2	2	①	①	3	①	<b>1</b>
17	5	3	2	3	1	2	1	<b>3</b>	2	1	1	3	5	2	2	<b>2</b>
21	4	4	3	6	5	4	4	<b>4</b>	5	3	3	4	3	5	5	<b>4</b>

№ пары	Джайв								Место за танец					Сумма мест за 5 танцев	Сумма первых мест	Место в финале
	A	B	C	D	E	F	G	Место за танец	Самба	Ча-ча-ча	Румба	Пасодобль	Джайв			
8	6	6	6	5	4	6	6	<b>6</b>	4	6	5	5	6	26		<b>V</b>
9	5	3	2	3	①	2	①	<b>3</b>	1	1	1	3	3	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>I</b>
11	3	5	4	4	6	5	3	<b>5</b>	6	5	6	6	5	28		<b>VI</b>
15	①	①	①	①	3	3	2	<b>1</b>	3	2	2	1	1	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>II</b>

17	2	2	5	2	2	1	5	2	2	3	3	2	2	12		III
21	4	4	3	6	5	4	4	4	5	4	4	4	4	21		IV

Пара №9 и пара №15 набрали одинаковую сумму мест по итогам пяти танцев – 9. Но у пары №9 пятнадцать 1-х мест по всем танцам, а у пары № 15 – тринадцать. Поэтому пара № 9 занимает I место, а пара №15 – II место.

Если две пары претендуют на одно из следующих мест (II, III и т.д.), то вопрос о распределении мест решается аналогично.

В основе метода присуждения финального места лежит принцип, согласно которому считается, что пары, имеющие одинаковое значение общих сумм мест, полученные парами за все танцы, выступили одинаково успешно. И для того, чтобы правильно решить вопрос о том, кому из этих пар присуждать место, на которое они претендуют, необходимо учесть, какая из пар наиболее успешно выступила в большем количестве танцев (при этом учитываются места, равные месту, на которое претендуют пары, и более высокие места).

#### **4. Основы обучения танцевальным движениям.**

Теоретическими основами обучения танцевальным движениям является общая теория познания. В ходе обучения танцу активизируется чувственная, рациональная и практическая форма познания. Тренер-преподаватель в ходе занятий опирается на законы высшей нервной деятельности человека, принципы дидактики и спортивной тренировки. Также основой обучения является теория информации, так как педагог передает имеющийся опыт средствами как вербальной, так и невербальной коммуникации.

Цель обучения танцевальным движениям, как любого педагогического процесса, состоит в организации планомерной деятельности студентов под руководством тренера-преподавателя для формирования у них двигательных навыков, умений и приобретения ими специальных знаний. В процессе обучения танцевальным движениям решаются следующие задачи:

- формирование двигательных навыков, имеющих значение для общей двигательной и спортивной подготовки занимающихся;
- воспитание физических качеств: сила, быстрота, гибкость, координационные способности, выносливость;
- формирование профессионально-педагогических навыков.

Движения, которые осваиваются на занятиях спортивными бальными танцами, очень разнообразны: от простых движений отдельными частями тела, несложных поз и положений до сложнокоординированных двигательных действий, связанных с максимальным проявлением физических и двигательных способностей. Поэтому овладение одними движениями происходит относительно легко и для их освоения достаточно визуализации того или иного движения. Овладение же другими (более сложными) движениями связано с продолжительной и напряженной работой на тренировочном занятии.

Успешное освоение танцевальных движений невозможно без развития танцевальных способностей, главным из которых является чувство ритма. Во время занятий спортивными танцами и во время участия в соревнованиях все участники демонстрируют понимание музыки и ритма. Чувство ритма – это способность точно воспроизводить и направленно изменять скоростно-силовые и пространственные параметры движений. Чувство ритма развивается благодаря музыке и ритмизованным движениям. Проблема ритмичности исполнения танца состоит в том, что сначала ухо танцора слышит удар ритма и только после этого его тело начинает двигаться. Поэтому, какова бы ни была скорость реакции танцора, он все равно будет опаздывать, хоть и на мельчайшую долю временного интервала. Тренировка восприятия и исполнения ритма заключается в том, чтобы научиться предугадывать следующий удар ритма, готовиться к движению до удара и совершать движения таким образом, чтобы самый устойчивый момент (баланс, пауза, вставание на ногу), пришелся точно на удар.

К танцевальным способностям также относят: выразительность движений (артистичность), точность исполнения движений, взаимодействие (синхронность) в паре. Помимо этого при оценке выступле-

ния пары на соревнованиях оценке подлежит музыкальность – умение размещать танцевальные движения в музыкальной восьмерке.

Обучение конкретному танцевальному движению можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

**На первом этапе** происходит ознакомление с изучаемым движением, создание о нем предварительного представления. В результате первичных сведений о новом движении (его форме, амплитуде, направлении действия, отдельных положениях и др.) и собственного двигательного опыта обучающегося устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий. Четкость представления об изучаемом упражнении, его образ служит основой сознательного овладения упражнением. Формирование образа танцевального движения происходит в соответствии с теорией отражения: чувственная форма его познания дополняется рациональной (осознанной) и результаты обеих форм познания проверяются в практике. Представление о танцевальном движении формируется на основе информации, поступающей в центральную нервную систему от сенсорных систем. В результате начинают функционировать психические процессы: ощущения, восприятия, представления (чувственная форма познания) вплоть до активной мыслительной деятельности и включения в процесс познания личностных свойств танцора (формируется отношение к изучаемому движению). И после того, как вся информация о движении будет переработана, и создан живой образ упражнения, танцор получает основания для его осознанного выполнения. Успех зависит от четкости сформированного представления и способностей танцора выполнить танцевальное движение в соответствии с его образом. Для создания у танцоров предварительного представления о танцевальном движении используются следующие методические приемы: название танцевального движения, показ, объяснение его значения и техники исполнения, опробование.

**На втором этапе** происходит непосредственное разучивание движения, уточняются полученные ранее представления о нем по

возможно большему числу параметров техники движений, устанавливается самоконтроль за движениями, устраняются ошибки в технике исполнения, совершенствуется культура движений, происходит овладение основами техники танцевального движения. Методика обучения на этом этапе складывается, в основном, из методов целостного выполнения изучаемого упражнения с избирательным совершенствованием деталей техники. Для уточнения представления об упражнении большое значение имеет взаимодействие в работе сенсорных систем: двигательной, зрительной, слуховой, вестибулярной, тактильной. В каждом конкретном случае ведущую роль играет какая-либо одна из них. В первых попытках исполнения сложного упражнения трудно избежать неточных, ошибочных движений. Поэтому большое значение имеет своевременное исправление допущенных неточностей. Для этого педагогу необходимо постоянно уточнять представления танцоров о танцевальном движении, их собственных возможностях выполнять его, научить осуществлять контроль и самоконтроль за своими действиями, своевременно вводить дополнительные объяснения техники движений. Причинами ошибки может быть и непонимание техники исполнения танцевального движения, и слабо развитые способности, и недисциплинированность, и отсутствие целеустремленности. Нельзя допускать ошибочных действий, так как впоследствии очень сложно устранить наработанное неправильное движение.

Продолжительность этапа разучивания танцевального движения зависит от сложности его структуры, от уровня общей и специальной подготовленности занимающихся к овладению им, от типа их нервной системы и от методического мастерства педагога. Данный этап обычно заканчивается, когда танцоры могут правильно выполнить разучиваемое танцевальное упражнение, хотя при этом еще возможны отдельные неточности в выполнении некоторых деталей техники танцевальных движений.

**На третьем этапе**, заключительном, происходит закрепление и совершенствование техники исполнения танцевальных движений.



После устранения ошибок, когда движение выполняется уже достаточно уверенно и точно, переходят к совершенствованию техники его исполнения. В этом случае могут быть использованы следующие методические приемы:

- соединение изученного движения с другими или включение его в различные комбинации, выполнение их на тренировках в непривычных для занимающихся условиях;
- выполнение упражнений на фоне утомления, эмоционального возбуждения или угнетения и др.;
- искусственное затягивание времени выполнения вариации.

Все это позволяет довести степень владения движением до уровня прочного автоматизированного навыка, благодаря которому танцоры могут выполнять движения в различных условиях (турниры и выступления) на протяжении длительного промежутка времени. После завершения процесса обучения танцевальному движению основные усилия могут быть направлены на выполнение вариантов освоенного движения, имеющих сходные детали с предыдущим; на изменение условий выполнения, например, в различных соединениях с другими упражнениями.

Четкую границу между этапами провести трудно, но их выделение удобно для уточнения частных задач и подбора методических приемов для их решения.

В процессе обучения танцевальным движениям целесообразно применять следующие методы: словесный, наглядной демонстрации и метод упражнения. Уже в самих названиях методов заложена направленность их применения.

С помощью **словесного метода** (описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда и т.п.) оказывается воздействие преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения танцевальными движениями танцоры побуждаются к активной мыслительной деятельности.

**Метод наглядной демонстрации** реализуется в показе упражнения, демонстрации наглядных пособий, кино- и видеофильмов, ис-

пользовании внешних ориентиров. В данном случае преимущественное воздействие на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У танцоров создается зрительный образ танцевального движения, и в сознании остается отпечаток, слепок от показанного движения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного движения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит.

**Метод упражнения** позволяет воздействовать на двигательную сферу танцоров. При этом постепенно формируется образ движения, двигательное умение, а затем и навык. Чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Их сочетание позволяет тренеру быстрее научить танцевальному движению.

Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения. При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод имеет несколько разновидностей:

- самостоятельное выполнение изучаемого движения;
- выполнение упражнения с направляющей помощью;
- замедленная или быстрая проводка.

С помощью расчлененного метода изучаются технически сложные танцевальные движения. Они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части, и каждая из них изучается отдельно. Принято выделять две основные разновидности метода расчленения движения:

- собственно расчлененный метод с использованием относительно крупных двигательных заданий, охватывающих одну часть или несколько фаз изучаемого движения;

– метод решения узких двигательных задач, применяемых для уточнения представлений о фазах движения, осанке, величине суставных углов, моменте количества движения, о способах исправления ошибки в движениях.

При использовании того или иного метода приходится учитывать индивидуальные особенности, способности и подготовленность танцоров, квалификацию тренера и его творческую активность.

Обучение танцевальным движениям будет успешно, если будут соблюдены следующие организационно-педагогические условия.

Первое условие успешной организации обучения танцевальному движению – точная оценка степени готовности танцора. В связи с этим оценка потенциальных возможностей проводится по следующим параметрам:

– двигательная подготовка (объем и характер освоенных движений, типичные затруднения при разучивании движений, наличие в арсенале двигательного опыта движений, сходных с новым);

– физическая подготовка (уровень развития тех качеств, которые имеют решающее значение для овладения новым движением);

– развитие психических качеств (реакции ученика на длительное нервное напряжение и других личностных качеств).

Характер оценки способностей ученика зависит от того, какое именно упражнение будет изучаться. А поскольку танцевальные движения очень разнообразны, то определение возможностей ученика может изменяться в каждом конкретном случае при изучении нового движения.

Второе условие – составление программы обучения на основе анализа структуры движения и знания индивидуальных особенностей занимающихся. Программа обучения представляется в виде алгоритмического предписания в линейной или разветвленной форме. Эффективность обучающих программ возрастает по мере усложнения техники танцевальных движений.

Третье условие – умелое управление процессом освоения движения, которое осуществляет педагог на основе анализа результатов

действия ученика и выбора корректирующих команд и контрольных заданий.

Четвертое условие – наличие соответствующих условий и средств обучения. К ним относятся:

- помещение (зал, площадка);
- методические средства обучения (схемы, рисунки, видеоматериалы, методические разработки по технике и методике обучения и др.);
- средства технического обеспечения (видеокамера, ноутбук, измерительные устройства и приборы типа динамометров, гониометров и т. п., музыкальные центры и др.).

## Словарь терминов

### 1. Виды движения:

*Поступательное движение (Progressive movement)* – движение, при котором танцоры перемещаются по танцевальному залу в определённом направлении.

*Вращательное движение (Rotation movement)* – движение, при котором танцоры выполняют вращение в определённом направлении.

*Пивот (Pivot)* – вращательное движение, выполняется танцором с опорой на одну ногу (верхнее положение).

*Поворот на носках (Toes turn)* – вращательное движение, выполняется танцором с опорой на две ноги (баланс, верхнее положение).

*Оверспин (Overspin)* – вращательное и поступательное движение, выполняется танцором с опорой на две ноги (верхнее положение).

*Каблучный поворот (Heel turn)* – вращательное движение, выполняется танцором с опорой на две ноги (баланс, верхнее положение без подъёма в стопе).

*Натуральное вращение (Natural rotation)* – вращение по направлению движения часовой стрелки.

*Обратное вращение (Reverse rotation)* – вращение против направления движения часовой стрелки.

### 2. Направления движения:

*Линия танца (Line of dance)* – условная линия, проведённая по периметру танцевального зала. В пределах одной стороны танцевального зала линия танца представляет собой прямую линию.

*Центр зала (Center of a hall)* – условная точка, расположенная в центре танцевального зала.

*Стена (Wall)* – условное пространство, находящееся за пределами танцевального зала.

*Диагональ (Diagonal)* – условная линия, развёрнутая на  $\frac{1}{8}$  вправо или влево относительно линии танца

*Вперёд (Forward)* – направление движения танцора соответствует тому, куда указывает грудь танцора.

*Назад (Back)* – направление движения танцора соответствует тому, куда указывает спина танцора.

*Вправо (To the right)* – направление движения танцора соответствует тому, куда указывает локоть правой руки танцора (корпус танцора – основное положение).

*Влево (To the left)* – направление движения танцора соответствует тому, куда указывает локоть левой руки танцора (корпус танцора – основное положение).

*По линии танца (In a line of dance)* – движение по прямой, проходящей параллельно стене танцевального зала в направлении, противоположном направлению движения часовой стрелки.

*Против линии танца (Against a line of dance)* – движение по прямой, проходящей параллельно стене танцевального зала в направлении, совпадающем с направлением движения часовой стрелки.

*К стене (To a wall)* – движение по прямой, проходящей перпендикулярно линии танца в направлении из центра танцевального зала.

*В центр зала (In a center of a hall)* – движение по прямой, проходящей перпендикулярно линии танца в направлении от стены.

*По диагонали к стене (On a diagonal to a wall)* – движение по прямой, проходящей по диагонали между направлением по линии танца и направлением к стене в направлении из центра зала к периферии.

*По диагонали от стены (On a diagonal from a wall)* – движение по прямой, проходящей по диагонали между направлением по линии танца и направлением к стене в направлении от периферии в центр зала.

*По диагонали в центр зала (On a diagonal in a center of a hall)* – движение по прямой, проходящей по диагонали между направлением

по линии танца и направлением в центр зала в направлении от периферии в центр зала.

*По диагонали из центра зала (On a diagonal from a center of a hall)* – движение по прямой, проходящей по диагонали между направлением по линии танца и направлением в центр зала в направлении из центра зала к периферии.

### **3. Подъёмы и снижения:**

*Подъём (Rise)* – движение, при котором танцор изменяет высоту положения корпуса в направлении снизу вверх.

*Снижение (Fall)* – движение, при котором танцор изменяет высоту положения корпуса в направлении сверху вниз.

*Верхнее положение (Top position)* – нога прямая, танцор стоит на носке, каблук не касается паркета.

*Верхнее положение без подъёма в стопе (Top position without rise in a foot)* – нога прямая, танцор стоит на стопе, каблук касается паркета.

*Нижнее положение (Bottom position)* – нога согнута, танцор стоит на стопе, каблук касается паркета.

### **4. Положения головы:**

*Голова в основном положении (Head in the basic position)* – голова повёрнута на  $\frac{1}{8}$  влево.

*Голова влево (Head to the left)* – голова повёрнута максимально влево.

*Голова вправо (Head to the right)* – голова повёрнута максимально вправо.

### **5. Положения и движения стопы:**

*Каблук (Heel)* – носок поднят вверх, нога касается паркета одной точкой – каблуком.

*Носок (Toes)* – каблук поднят вверх, нога касается паркета одной точкой – носком.

*Стопа (Foot)* – носок и каблук касаются паркета.

*Каблук-носок (танцор выполняет шаг вперёд)* – нога касается паркета каблуком→нога касается паркета стопой→нога касается паркета носком.

*Носок-каблук (танцор выполняет шаг назад)* – нога касается паркета носком→нога касается паркета стопой→нога касается паркета каблуком.

*Баланс (Balance)* – равномерное распределение веса на обе ноги.

*Свинг (Swing)* – исходное положение баланс; перемещение веса на одну ногу без выполнения шага.

*Слип (Slip)* – толчковая нога подносится к опорной ноге в шестую позицию и продолжает движение в том же направлении.

*Браш (Brought)* – толчковая нога подносится к опорной ноге в шестую позицию и продолжает движение в перпендикулярном или противоположном направлении.

*Подтянуть (Tighten)* – толчковая нога подносится к опорной ноге настолько, чтобы перенести вес на опорную ногу.

*Подставить (Tap)* – толчковая нога подставляется к опорной ноге в шестую позицию с одновременным переносом веса на эту ногу.

*Кик (Kick)* – движение ногой похожее на удар по мячу или попытку пнуть что-либо.

## **6. Положения корпуса:**

*Лицом (Face)* – положение корпуса танцора, при котором грудь танцора указывает направление к указанному ориентиру.

*Спиной (His back)* – положение корпуса танцора, при котором спина танцора указывает направление к указанному ориентиру.

*Основное положение (Basic position)* – партнер и партнерша стоят лицом друг к другу, партнерша смещена на  $\frac{1}{3}$  ширины корпуса в сторону правой руки партнера. Корпус партнера находится параллельно корпусу партнерши. Партнер стоит лицом к стене, партнерша – лицом в центр зала. Голова партнера повернута на  $\frac{1}{8}$  влево (лицом по диагонали к стене), у партнерши –  $\frac{1}{8}$  влево (лицом по диагонали от стены). Стопы находятся в смещённой шестой позиции: у партнера –



к стене, у партнерши – в центр зала. Вес находится на любой ноге в зависимости исполняемой танцевальной фигуры.

*Променадное положение (Promenade position)* – партнер и партнерша стоят лицом друг к другу, партнерша смещена на  $\frac{1}{3}$  ширины корпуса в сторону правой руки партнера. Корпус партнера и корпус партнерши образуют букву "V" (угол  $\frac{1}{8}$ ): партнер –  $\frac{1}{16}$  влево относительно положения лицом к стене, партнерша –  $\frac{1}{16}$  вправо относительно положения лицом в центр зала. Голова партнера повернута влево (по линии танца), голова партнерши – вправо (по линии танца). Ноги расположены в смещённой шестой позиции по линии танца. Вес партнера находится на левой ноге, правая нога смещена вперёд, вес партнерши – на правой ноге, левая нога смещена назад.

*Положение Виск (Whisk position)* – партнер и партнерша стоят лицом друг к другу, партнерша смещена на  $\frac{1}{3}$  ширины корпуса в сторону правой руки партнера. Корпус партнера и корпус партнерши образуют букву "V" (угол  $\frac{1}{8}$ ): партнер –  $\frac{1}{16}$  влево относительно положения лицом к стене, дама –  $\frac{1}{16}$  вправо относительно положения лицом в центр зала. Голова партнера повернута влево (по линии танца), партнерши – вправо (по линии танца). В ногах – смещённая шестая позиция: партнер – по диагонали к стене, партнерша – по диагонали в центр зала. Вес партнера находится на левой ноге, правая нога смещена вперёд и влево, вес партнерши – на правой ноге, левая нога смещена вперёд и вправо.

*Контрпроменадное положение (Contrary promenade position)* – партнер и партнерша стоят лицом друг к другу, партнерша смещена на  $\frac{1}{3}$  ширины корпуса в сторону правой руки партнер. Корпус партнера и корпус партнерши образуют букву "V" (угол  $\frac{1}{8}$ ): партнер –  $\frac{1}{16}$  вправо относительно положения лицом к стене, партнерша –  $\frac{1}{16}$  влево относительно положения лицом в центр зала. Голова партнера повернута влево (по линии танца), партнерши – вправо (по линии танца). В ногах – смещённая шестая позиция: партнер и партнерша – против линии танца. Вес партнера находится на правой ноге, левая нога сме-

щена назад, вес партнерши – на левой ноге, правая нога смещена вперёд.

*Положение Фоловей (Fallaway position)* – партнер и партнерша стоят лицом друг к другу, партнерша смещена на  $\frac{1}{3}$  ширины корпуса в сторону правой руки партнера. Корпус партнера и корпус партнерши образуют букву "V" (угол  $\frac{1}{8}$ ): партнер –  $\frac{1}{16}$  влево относительно положения лицом к стене, партнерша –  $\frac{1}{16}$  вправо относительно положения лицом в центр зала. Голова партнера повернута влево (по линии танца), голова партнерши – вправо (по линии танца). В ногах – смещённая шестая позиция: у партнера – по линии танца, у партнерши – по линии танца. Вес партнера распределен на левой ноге, правая нога смещена вперёд и влево, партнерши – на правой ноге, левая нога смещена вперёд и вправо.

*Положение Контр Фоловей (Contra fallaway position)* – партнер и партнерша стоят лицом друг к другу, партнерша смещена на  $\frac{1}{3}$  ширины корпуса в сторону правой руки партнера. Корпус партнера и корпус партнерши образуют букву "V" (угол  $\frac{1}{8}$ ): партнер –  $\frac{1}{16}$  вправо относительно положения лицом к стене, партнерши –  $\frac{1}{16}$  влево относительно положения лицом в центр зала. Голова партнера повернута вправо (против линии танца), партнерши – влево (против линии танца). В ногах – смещённая шестая позиция: у партнера – против линии танца, у партнерши – против линии танца. Вес у партнера распределяется на правой ноге, левая нога смещена вперёд и вправо, у партнерши – вес на левой ноге, правая нога смещена вперёд и влево.

*Визави* – партнеры стоят напротив друг друга, лицом к лицу.

## **7. Положения рук**

*Зиг-заг* – прямая правая рука партнера вытянута вперёд на уровне плеча, кисть руки расположена ладонью вверх; левая рука согнута, заведена за спину, внешней стороной кисти касается поясницы. Прямые руки партнерши подняты на уровне плеча, правая рука направлена вперёд, левая рука – влево, кисти рук расположены ладонями вниз, правая ладонь лежит на правой ладони партнера.

*Свечка* – правая рука партнера слегка согнута в локте и поднята вперёд и вверх, кисть руки расположена ладонью вверх, левая рука согнута, заведена за спину, внешней стороной кисти касается поясницы. Правая рука партнерши слегка согнута в локте и поднята вперёд в диагональ, левая рука влево, кисти рук расположены ладонями вниз, правая ладонь партнерши лежит на правой ладони партнера.

*Лодочка* – слегка согнутые в локте руки партнера разведены в стороны на уровне плеча, кисти рук расположены ладонями вверх. Руки партнерши разведены в стороны на уровне плеча, кисти рук – ладонями вниз, лежат на ладонях мужчины.

*Свободное положение* – руки партнеров слегка согнуты в локте, кисти свободно лежат в кистях партнера (партнерши).

*Корзинка* – партнер стоит лицом по линии танца. Левая рука согнута, кистью левой руки партнер держит кисть правой руки партнерши. Правая рука – выпрямлена, рядом с талией партнерши, кистью правой руки партнер держит кисть левой руки партнерши. Левая рука партнерши согнута вправо рядом с талией, кисть левой руки партнерши лежит в кисти правой руки партнера. Правая рука согнута влево рядом с талией, кисть правой руки партнерши лежит в кисти левой руки партнера, согнутая правая рука выше согнутой левой руки.

**Контрольные вопросы для проверки знаний**

1. Техника исполнения венского вальса.
2. Основные базовые фигуры исполнения танца медленный вальс.
3. Национальный колорит танго.
4. Особенности исполнения Медленного фокстрота.
5. Позиции рук, ног в европейском танце.
6. Поклоны (мужской, женский).
7. Технические особенности исполнения Румбы.
8. Национальные особенности исполнения танца Пасодобль.
9. Позиции рук, ног в латиноамериканской программе.
10. Общая характеристика Европейской программы танцев.
11. Вальс, его происхождение и феномен популярности.
12. Отличительные особенности исполнения Медленного и Венского вальсов.
13. Особенности костюма в Европейской программе танцев.
14. Костюм в латиноамериканской программе танцев.

**Контрольный тест-билет.**

УКАЗАНИЯ: все задания имеют 3 варианта ответа, из которых правильный только один. Номер выбранного Вами ответа отметьте "галочкой".

№1. Первые упоминания о танце встречаются в:

- 1) "Законах" Платона
- 2) Сборнике гимнов "Ригведа"
- 3) Поэме "Рамаяна"

№2. Основной формой исполнения первобытного танца было:

- 1) Шествие
- 2) Круг
- 3) Парное исполнение

№3. В России бальные танцы получили распространение во времена правления:

- 1) Ивана Грозного
- 2) Петра Первого
- 3) Анны Иоанновны

№ 4. Теоретическая часть программы подготовки спортсмена-танцора включает в себя:

- 1) Многократное повторение шагов, движений корпуса, рук, опускания и подъёмы для достижения естественных и изящных движений
- 2) Создание психологического настроения в паре, формирование эмоционального рисунка танца
- 3) Овладение терминологией, усвоение принципов соединения танцевальных фигур и составление танцевальной композиции

№5. Взаимопонимание между танцорами, использование танца как средства эстетической передачи информации от одного танцора к другому или от танцоров к зрителю отрабатывается на этапе:

- 1) Теоретической подготовки танцора
- 2) Эмоциональной подготовки танцора
- 3) Общефизической подготовки танцора

№6. Спортивный танец был признан Международным Олимпийским Комитетом самостоятельным видом спорта в:

- 1) 1988 году
- 2) 1997 году
- 3) 2000 году

№7. Мероприятие, целью которого является распространение методических новинок и педагогических приёмов среди тренеров-педагогов, а также различной информации среди тренеров называется:

- 1) Фестиваль
- 2) Семинар
- 3) Конгресс

№8. Согласно правилам IDSF на официальных соревнованиях танцы европейской программы исполняются в следующей последовательности:

- 1) Медленный фокстрот, Венский Вальс, Медленный вальс, Танго, Быстрый фокстрот
- 2) Танго, Медленный вальс, Венский Вальс, Быстрый фокстрот, Медленный фокстрот
- 3) Медленный вальс, Танго, Венский Вальс, Медленный фокстрот, Быстрый фокстрот

№9. Согласно правилам IDSF на официальных соревнованиях танцы латиноамериканской программы исполняются в следующей последовательности:

- 1) Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв
- 2) Джайв, Пасодобль, Ча-ча-ча, Самба, Румба
- 3) Ча-ча-ча, Самба, Пасодобль, Румба, Джайв

№10. Основной фигурой танца "Венский вальс" является:

- 1) Пивот – поворот
- 2) Натуральный поворот
- 3) Рок – поворот

№11. Фигурой танца "Ча-ча-ча" является:

- 1) Аппель
- 2) Стоп – энд – гоу
- 3) Чек

№12. К конкурсной латиноамериканской программе танцев относится:

- 1) Танго
- 2) Самба
- 3) Мамбо

№13. К конкурсной европейской программе танцев относится:

- 1) Чарльстон
- 2) Сальса
- 3) Венский вальс

№14. Программа "Секвэй" исполняется:

- 1) 8 парами
- 2) 4 парами
- 3) 1 парой

№15. По своему происхождению танец Румба:

- 1) Бразильский
- 2) Кубинский
- 3) Гавайский

№16. По своему происхождению танец Танго:

- 1) Испанский
- 2) Аргентинский
- 3) Американский

№17. На соревнованиях по спортивному бальному танцу под заранее подготовленное спортсменами музыкальное сопровождение исполняется:

- 1) Латиноамериканская программа танцев
- 2) Программа Формейшн
- 3) Программа 10 танцев

№ 18. Минимальное количество членов судейской бригады на соревнованиях по спортивному танцу составляет:

- 1) 5 человек
- 2) 6 человек
- 3) 7 человек

№ 19. В финальном туре соревнования судьи, оценивая мастерство пар, выставляют им:

- 1) балл
- 2) место
- 3) оценку

№ 20. Расставить места парам по итогам одного танца:

№ пары	судья					место
	1	2	3	4	5	
7	2	3	1	2	2	
12	3	5	3	6	6	



15	4	1	2	1	3	
16	5	6	5	4	4	
22	1	4	4	3	1	
36	6	2	6	5	5	

№ 21. Расставить места парам по итогам пяти танцев:

№ пары	танец					место
	самба	ча-ча-ча	румба	пасодобль	джайв	
7	4	2	1	2	1	
12	1	1	3	4	2	
15	6	3	4	5	3	
16	2	5	2	1	4	
22	5	6	5	3	6	
36	3	4	6	6	5	

№ 22. После исполнения танца "Танго" судьи выставили следующие места танцевальным парам.

№ пары	Танго				
	Судья №1	Судья №2	Судья №3	Судья №4	Судья №5
7	2	1	1	2	3
12	5	5	5	3	5
15	3	3	3	4	1
16	4	6	4	6	4
22	1	4	2	1	2
36	6	2	6	5	6

По итогам исполнения танца "Танго" второе место заняла пара:

- 1) № 7
- 2) № 22
- 3) № 15

№ 23. После исполнения европейской программы танцев спортивные пары по отдельным танцам заняли следующие места.

№ пары	танец				
	М. Вальс	Танго	В. Вальс	М. Фокстрот	Б. Фокстрот
7	3	2	3	4	5
12	1	1	1	2	2

<i>15</i>	6	6	6	5	6
<i>16</i>	2	3	2	1	1
<i>22</i>	5	4	4	6	4
<i>36</i>	4	5	5	3	3

По итогам исполнения европейской программы танцев четвертое место заняла пара:

1) № 7

2) № 22

3) № 36

**Образец судейской карточки для отборочных туров**

Судья №1 \_\_\_\_\_ Тур: 1/ \_\_\_\_\_ финала  
(Ф.И.О.)

Возрастная группа \_\_\_\_\_ Танец: \_\_\_\_\_

Выбрать \_\_\_\_\_ пар из \_\_\_\_\_ пар

1	11	21	31	41	51	61	71	81	91
2	12	22	32	42	52	62	72	82	92
3	13	23	33	43	53	63	73	83	93
4	14	24	34	44	54	64	74	84	94
5	15	25	35	45	55	65	75	85	95
6	16	26	36	46	56	66	76	86	96
7	17	27	37	47	57	67	77	87	97
8	18	28	38	48	58	68	78	88	98
9	19	29	39	49	59	69	79	89	99
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Судья № 1 \_\_\_\_\_  
(подпись)

**Образец судейской карточки для финальных туров**

Судья №1 \_\_\_\_\_

Возрастная группа: \_\_\_\_\_

Финал \_\_\_\_\_ программы

№ пары	Место за танец				
	Самба	Ча-ча-ча	Румба	Пасодобль	Джайв

Судья № 1 \_\_\_\_\_  
(подпись)

## Образец протокола счетной комиссии для отборочных туров

1/ \_\_\_\_\_ финала \_\_\_\_\_ программы

Возрастная группа \_\_\_\_\_

№ пары	Самба								Ча-ча-ча							
	A	D	C	F	T	F	G	Сумма	A	D	C	F	T	F	G	Сумма

№ пары	Румба								Пасодобль							
	A	D	C	F	T	F	G	Сумма	A	D	C	F	T	F	G	Сумма

№ пары	Джайв								Сумма за 5 танцев	Пары, вышедшие в следующий тур	Примечания
	A	D	C	F	T	F	G	Сумма			

Председатель счетной комиссии \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Главный судья соревнований \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## Образец протокола счетной комиссии для финальных туров

Финал \_\_\_\_\_ программы

Возрастная группа \_\_\_\_\_

№ пары	Самба								Ча-ча-ча							
	A	D	C	F	T	F	G	Место	A	D	C	F	T	F	G	Место

№ пары	Румба								Пасодобль							
	A	D	C	F	T	F	G	Место	A	D	C	F	T	F	G	Место

№ пары	Джайв								Сумма мест за 5 танцев	Место в финале	Примечания
	A	D	C	F	T	F	G	Место			

Председатель счетной комиссии \_\_\_\_\_ « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.

Главный судья соревнований \_\_\_\_\_ « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.

## Список литературы

1. Александрова, В. А. Оценка координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в бальных танцах [Текст] / В. А. Александрова, В. В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 58-60.
2. Воронин, Р.Е. Философские категории как смыслообразующие понятия в раскрытии природы спортивных танцев [Текст] : учебно-методическое пособие / Р. Е. Воронин. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Астерион, 2014. – 67 с.
3. Гомер. Илиада. Одиссея [Текст] / Гомер. – Москва: Издательство ЭКСМО, 2013. – 896 с.
4. Еремина-Соленикова, Е.В. Старинные бальные танцы. Новое время [Текст] / Е.В. Еремина-Соленикова. – СПб.: Планета музыки: Лань, 2010. – 251с.
5. Ивановский, Н. П. Бальный танец XVI-XIX веков [Текст] / Н. П. Ивановский. – Калининград: Янтарный сказ, 2004. – 207 с.
6. Картавых, Н. Школа танцев. Вальс, самба, ча-ча-ча, хип-хоп [Текст] / Н.Картавых, О.Карпович, О.Кобленц.– Санкт-Петербург: Ленинградское изд-во, 2011. – 222с.
7. Кауль, Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы [Текст] / Н.Кауль. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 350с.
8. Краткий словарь танцев [Текст] / Авт.-сост.: Летягова Т. В. и др.; под ред. А. В. Филиппова. – 2-е изд., стереотип. – Москва: ФЛИНТА: Наука, 2011. – 270с.
9. Латиноамериканские танцы: Румба и ча-ча-ча [Текст] / Авт.-сост. О.В.Иванникова. – М.: АСТ: Сталкер, 2013. – 62с.
10. Лопухов, А. В. Основы характерного танца [Текст] / А. В. Лопухов, А. В. Ширяев, А. И. Бочаров. – Изд. 4-е, стер. – Санкт-Петербург: Планета музыки: Лань, 2010 – 343 с.
11. Лотман, Ю. М. Беседы о русской культуре: быт и традиции русского дворянства (XVIII – начало XIX века) / Ю М. Лотман. – СПб.: Искусство, 1994. – 399с.
12. Лукиан. Избранная проза. – Москва: Правда, 1991. – 719с.

13. Лэйэрд У. Техника латиноамериканских танцев [Текст] / У. Лэйэрд. – М.: Артис, 2005. – 324с.
14. Максин, А. Изучение бальных танцев [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. Максин. – Электронные текстовые данные. – СПб. : Лань, Планета музыки, 2010. – 48с. – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=1962](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1962)
15. Мальми, В.Г. Все о танце [Текст] / В.Г. Мальми. – Петрозаводск: Карелия, 2010. – 335с.
16. Михайлова-Смольникова, Е.С. Старинные бальные танцы. Эпоха Возрождения [Электронный ресурс] : учебник / Е.С. Михайлова-Смольникова. – Электронные текстовые данные. – СПб. : Лань, Планета музыки, 2010. – 196 с. – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=1965](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1965)
17. Мур, А. Бальные танцы [Текст] / А.Мур. // Пер. с англ. С. Ю. Бардиной. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 319 с.
18. Платон. Государство. Законы. Политик / Предисл. Е. И. Темнова. – Москва: Мысль, 1998. -798с.
19. Погорелов, В.П. Историко-бытовые бальные танцы (базовые танцы) [Текст] : самоучитель / В. П. Погорелов. – Москва: Век информации, 2012. – 150с.
20. Попов, С.Г. Танцуйте и будьте счастливы! Танцуйте и будьте здоровы! [Текст] : учебно-практическое пособие / С.Г. Попов, С.П.Ковалев, Е.Р. Яшина. – Москва: Издательство «Альянс Медиа Стратегия», 2013. – 100с.
21. Путинцева, Е.В. Начальная подготовка в спортивных танцах [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В.Путинцева, Г.Н.Пшеничникова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Электронные текстовые данные. – Омск : Издательство СиГУФК, 2010. – 148с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277363>
22. Революция – искусство – дети: Из истории эстетического воспитания в советской школе: Материалы и документы: Кн. для учителя: В 2-х частях. Ч.2 (1924-1929г.г.) / Сост. Н. П. Старосельцева. 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1988. - 366с.

23. Регаццони, Г. Бальные танцы [Текст] : Пер.с фр. / Г. Регаццони, А. М. Росси, А. Маджони. – М.: БММ АО, 2011. – 192с.
24. Регаццони, Г. Латиноамериканские танцы [Текст] : Пер.с фр. / Г. Регаццони, А. М. Росси, А. Маджони. – М.: БММ АО, 2011. – 192с.
25. Шульгина, А. Н. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней [Текст] / А. Н. Шульгина. – Москва: ГИТИС, 2012. – 300с.
26. Юности честное зеркало. Факсимильное издание. – М.: Художественная литература, 1976. – 88с.
27. Alex Moor. The Revised Technique of Ballroom Dancing. London WC1H 8BE.
28. Clarke B., Crisp C. The History of Dance, Orbis, London (2011).
29. Collier, s., Cooper, A., Azzi, M.S., & Martin, R., (2012) "Tango", Thames & Hudson, London.
30. Hancock Sh. Dance technique and injury prevention / Justin Howse, Shirley Hancock; Forew. by Dame Ninette de Valois. New York: Theatre art books / Routledge, 2012. – 196p.
31. Herbison-Evans, D., (2011) "A Revised Grammar for the Fox-trot", Technical Report 371, Basser Department of Computer Science, University of Sydney.
32. Imperial Society of Teachers of Dancing. The Revised Technique of Latin American Dancing. London WC1H 8BE.



Учебное издание

Монахова Елена Геннадьевна

## **СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ**

Учебное пособие  
для студентов очной и заочной форм обучения  
по направлению подготовки  
44.03.01 «Педагогическое образование»  
по профилю подготовки "Физическая культура"  
(квалификация «бакалавр»).

Редактор Т. И. Головки

Подписано в печать ----- . Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Бумага писчая. Ризография. Уч.-изд. л. -----

Тираж ---- экз. Заказ -----.

Новокузнецкий институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
«Кемеровский государственный университет»

654000, г. Новокузнецк, просп. Metallургов, 19, тел.: 74-15-41.

Центр издательской деятельности

Цена договорная