

**Методический комплекс к программе «Европейский экзерсис и современные тенденции исполнения в группах спортивного совершенствования»**

**Педагог дополнительного образования МАОУ ДОД «Рязанский городской Дворец детского творчества»**

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

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

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

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

**2. Общеразвивающие упражнения**

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

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

Вариант разминочного блока.

1. Demi-plié по 6 позиции в сочетании с работой головы:

- а) повороты вправо – центр – влево – центр,
- б) наклоны вперед – центр – назад – центр,
- в) поворот вправо – наклон назад – поворот влево – наклон назад,
- г) поворот вправо – наклон вниз – поворот влево – наклон вниз,
- д) квадратом: вправо – назад – влево – вниз.

2. Releve по 6 позиции в сочетании с работой рук:
  - а) руки вытянуты в локтях на уровне плеч, пальцы сжаты в кулак – вращение кистей,
  - б) вращение предплечья (внутрь, наружу)
  - в) вращение всей руки типа «мельница».
3. Наклоны торса вперед с прямой спиной (Table Top).
4. Лифт вниз (стопа-колени), лифт вверх (колени-стопа), руки держат «рамку» (Frame) европейских танцев, кисти рук сжимаются и разжимаются.
5. Grand plie по 1 позиции.
6. «Гармошка» - открытие и закрытие стоп носком и пяткой по очереди:
  - а) ЛН – на месте, «гармошка» ПН, ПН – на месте, «гармошка» ЛН;
  - б) «гармошка» вправо (ЛН – каблук, ПН – носок), «гармошка» влево (ПН – каблук, ЛН – носок);
  - в) двойная «гармошка» вправо, влево;
  - г) различные варианты рук в стиле тектоник.
7. Маленькие прыжки.

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

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

- ритма;
- тонуса и постановки корпуса;
- распределения веса в пространстве;
- механики движения;
- взаимодействия и ведения.

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

#### ***Медленный вальс.***

1. Стоя в шестой позиции «лифт» вверх и вниз (то же со скручиванием корпуса).
2. Шаг вперед с ПН, поднятие ЛН, шаг назад с ЛН, подтягивание ПН.
3. «Качели».
4. Подъем в ступне, шаг в сторону с ПН с подъемом, подтягивание левой ноги.

5. Давление в пол, шаг в сторону с ПН с подъемом, подтягивание ЛН, опускание.
6. «Закрытый квадрат» (правый и левый).
7. «Открытый квадрат» (правый и левый).
8. «Развернутый квадрат» (правый и левый).
9. Перемены с ПН и ЛН (в линию, по кругу).

#### ***Квикстеп.***

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

#### ***Венский вальс.***

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

#### ***Танго.***

1. Левый квадрат (кортэ вперед и назад).
2. Левый большой квадрат (поворот влево на кортэ по четвертям).
3. «Ход» по маленькому кругу, поворачиваясь влево (вперед и назад).
4. Рок (покачивание назад и вперед).
5. «Ход» с ЛН вперед (М), «ход» с ПН вперед (М), кортэ вперед (ББМ), «ход» с ПН назад (И), «ход» с ЛН назад (М), кортэ назад (ББМ).

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

#### **Осанка:**

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

#### **Четыре блока веса**

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

Схема грамотного построения четырех блоков веса.

Схема 1.

### Центр тяжести

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

### Стойка

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

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

	передняя часть подушечки, носки	диафрагма
Танго (Т)	Середина правой стопы, пятка левой стопы	Колено, бедро, диафрагма

### Закрытая позиция

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

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

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

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

\* см. выше «Закрытая позиция»:

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

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

- существуют плоскости (вертикальная, горизонтальная, санетальная), которые пересекаются в центре тяжести;
- руки (кисти, локти) связаны с этими плоскостями, а, следовательно, и с центром тяжести (т.о. центр тяжести инициирует движение, а руки являются проводниками информации для ведения партнера);
- левая рука (кисть партнера) связана с вертикальной плоскостью, она находится дальше от центра вращения, чем кисть правой

руки (т.е. рыча больше), левая кисть является проводником вращательного движения (а правая рука – тянущего);

- правая рука партнера связана с санетальной плоскостью, является проводником движения вперед – назад;
- локти связаны с горизонтальной плоскостью, являются проводником движения вверх – вниз и проводниками наклонов (свеев).

### **Упражнения.**

- Упражнения по тренингу осанки:
  - Стоя спиной к стене (по 6 позиции), дотронуться до стены копчиком, поясницей, лопатками, затылком (тем самым, выпрямив изгибы позвоночника);
  - То же, что и в первом упражнении + выстроить форму рук, характерную для закрытой позиции в стандарте (т.е. растяжение горизонтальной и вертикальной линий спины);
  - Исходное положение – голова опущена вниз, задача – почувствовать вес опущенной вниз головы, поднять вес головы вверх (а не голову и подбородок), тем самым растянуть позвоночник и выстроить на одной оси четыре блока веса.
- Упражнения по тренингу осанки и формы рук, характерной для закрытой позиции в стандарте:
  - Выстроив танцевальную осанку и форму рук, исполнить учебную или конкурсную вариацию (по одному на время);
  - То же, что и в первом упражнении + одеть отяжелители на кисти рук (или взять в руки гантели).
- Упражнения для правильного распределения веса в стойке и соблюдение контактных зон:
  - Стоя лицом к стене (по 6 позиции), дотронуться до стены коленями, бедрами, диафрагмой (растянув позвоночный столб);
  - То же, что и в первом упражнении + добавить подъемы и опускания в стопах или подъемы и опускания в стопе с выводом другой ноги назад (как бы готовясь к шагу назад);
  - Стоя лицом друг к другу, партнеры подают колени, бедра и диафрагму к общему воображаемому центру (таким образом, образуется контакт);
  - То же, что и в предыдущем упражнении + пара может осуществлять различные виды движения (подъемы и опускания в стопах, перемещение в сторону по дуге, движение вперед – назад)
  - Пара исполняет вариацию, соблюдая контроль друг друга в контактных зонах (без помощи рук).

- Упражнения, направленные на тренинг закрытой позиции в стандартных танцах:
  - Постановка пары в закрытую позицию на начальном этапе – вертикальная постановка;
  - Постановка пары в закрытую позицию на зрелом этапе мастерства – выстраивание дамой диагонали влево, внесение элементов артистизма при постановке в пару (например: визуальный контакт, смена ракурсов взгляда и пр.);
  - Увеличение левостороннего растяжения пары при правостороннем контакте (без Hold в руках), используя третий закон Ньютона (Действию всегда есть равное и противоположное противодействие, иначе: взаимодействия двух тел друг на друга между собой равны и направлены в противоположные стороны);
  - То же, что и в предыдущем упражнении + добавить фиксацию дамы правой кистью партнера; если провести перпендикуляр от ладони правой руки партнера, согнутой в локте, к совместной оси вращения танцевальной пары, то давление дамы на его ладонь в этом направлении не будет отрицательно сказываться на линиях партнера (но будет как бы фиксировать партнеров);
  - Исполнение учебных и конкурсных вариаций, фиксируя даму только левой кистью, только правой кистью;
  - Исполнение учебных и конкурсных вариаций, когда только дама фиксирует партнера кистями рук, а партнер лишь поддерживает форму рук и спины (в контакте, без контактных зон);
  - Исполнение учебных и конкурсных вариаций в закрытой позиции, остановка, оставаясь в контакте, опустить руки (чтобы освободить мышечное напряжение рук, чтобы проверить баланс), вновь создать закрытую позицию и продолжить танец;
  - Сохранение линий и формы пары в сложнокоординированных позициях (ПП, фоллзевей позиция, позиция в два плана – связь левой стороны партнера с его правой кистью);
  - Сохранение линий и формы пары в сложнокоординированных движениях и фигурах.

## **5. Музыкально-ритмическая подготовка**

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

С совершенствованием танцевального мастерства растут и требования к музыкально-ритмической подготовке пар. Что диктуется и критериями оценки исполнительского мастерства на соревнованиях. Наряду с главным

критерием судейства «Ритмичность» все большую роль приобретает критерий «Музыкальность».

Поэтому основными целями музыкально-ритмической подготовки являются:

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

#### Методические рекомендации:

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

### **Блок 1.**

#### Музыка.

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

#### Танец.

- вид искусства;
- основное средство создания художественного образа – движение под музыку или без нее (один из аспектов);



- под движением понимается динамическое действие тела в пространстве, а значит танец – динамическое действие тела в пространстве под музыку.

## **Блок 2.**

### Тезисы.

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

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

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

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

### Музыкальные размеры стандартных танцев:

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

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

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

## **Блок 3.**

### Тезисы.

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

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

МВ 28 – 30

Т 31 – 39

ВВ 58 – 60

МФ 28 – 30

БФ 50 – 52

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

## **Блок 4.**

### Тезисы.

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



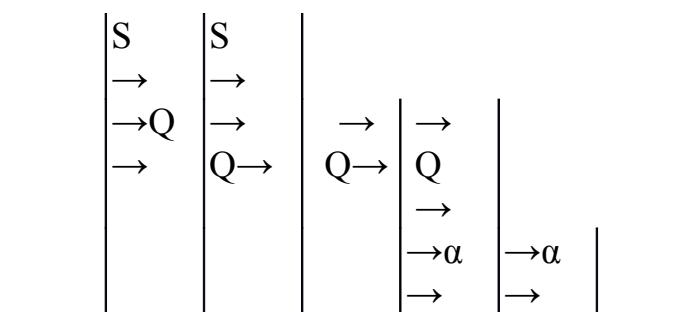


Таблица ритмов базовых фигур МВ.

1	1 такт	1→ →	2→ →	3→ →					Счет в долях такта. Закр. переменна с ПН, Закр. переменна с ЛН, Виск, Лев. кортэ, Задний виск, Внеш. перемена, Внешн. спин, Телемарк, Импетус, Лев. виск, Закр. крыло
2	2 такта	1→ →	2→ →	3→ →	1→ →	2→ →	3→ →		Лев. п-т, Прав. п-т Прав. спин-поворот Плетение в ритме вальса, Плетение из РР Правый фоллэвей- поворот
3	1 такт	1→ →	2→ →  ½ д	4→ →  ½ д	3→ →				Шассе из РР Поступательное шассе Двойной лев. спин Лок степ
4	1 такт	1→ → ½ д	4→ → ½ д	2→ → 1 доля	3→ → 1 доля			Лок в повороте Лок в повороте вправо	
5	1 такт	1→ → 1 доля	2→ → 1 доля	3→ → ½ д	4→ → ½ д				Лев. фоллэвей и слип пивот
6	1 такт	1→ → 1 доля	2→ → ½ д	4→ → ½ д	3→ → ½ д	4→ → ½ д			Бегущий спин-поворот

Таблица ритмов базовых фигур МВ.

1	1 т	1→ → S→ → 1 д	2→ → S→ → 1 д	1→ → S→ → 1 д	1→ → S→ → 1 д	Счет в долях такта, Шаг вперед-назад
2	½ т	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д			Поступательное звено
3	1 т	Q→	Q→	S→		Поступат. боков. шаг,

		→ ½ д	→ ½ д	→ 1 д				Рок с ЛН, Рок с ПН	
4	1 т	Q→ → ½ д		Q→ → ¼ д	α→ → ¼ д	S→ → 1 д		Браш-гэп	
5	2 т	Q→ → ½ д		Q→ → ½ д	S→ → 1 д	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	S→ → 1 д	Основной лев. пов-т, Открытый лев. пов-т
6	1 ½ т	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	S→ → 1 д	S→ → 1 д			Оверсвей	
7	1 т	Q→ → ½ д		Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д		Форстеп, Форстеп-перемена, Фоллэвей-форстеп	
8	1 ½ т	Q→ → ½ д		Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	S→ → 1 д	Файвстеп, Мини-файвстеп	
9	1 т	S→ → 1 д	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д					
10	1 ½ т	S→ → 1 д	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	S→ → 1 д			Закр. променад, Откр. променад, Заднее кортэ, Прав. пром. пов-т, Задний открыт. пром.	
11	2 т	S→ → 1 д		Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	S→ → 1 д	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	Правый твист-поворот, Фоллэвей-променад
12	2 т	S→ → 1 д		Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	Q→ → ½ д	S→ → 1 д	Чейс

Таблица ритмов базовых фигур БФ.

1	1 т	1→ → 1 д	2→ → 1 д	3→ → 1 д	4→ → 1 д				Счет в долях такта
2	½ т	S→ → 2 д							Левый пивот, ш. 4 правого пивот поворота
3	1 т	S→ → 2 д		S→ → 2 д					Кросс-свивл Зиг-заг
4	1 ½ т	S→ → 2 д		S→ → 2 д		S→ → 2 Д			Перемена направления,ховер- кортэ, телемарк, ш. 4-6 пр. п-та с хэзитейшн, ш. 4-6 пр. спин –та
5	1 ½ т	S→ → 2 д		S→ → 2 д		Q→ → 1 д	Q→ → 1 д		Двойноц лев. спин
6	1 т	S→ → 2 д		Q→ → 1 д	Q→ → 1 д				Ш. 1-3 пр. п-та лев. шассе п-т, быстр. откр. левый; четверт. п-т влево, кросс-шассе
7	1 ½ т	S→ →	→	Q→ →	Q→ →	S→ →	→		Четвертн. п-т вправо,

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

Таблица ритмов базовых фигур МФ.

1	1 T	1 → → 1 д	2 → → 1 д	3 → → 1 д	4 → → 1 д					Счет в долях такта	
2	½ T	S →	→ 2 д							Внешний св. левый пивот (м.б. Q и α)	
3	1 ½ T	S →	→ 2 д	S →	→ 2 Д	S →	→			Перемена направления 4-6 пр. п-та	
4	1 T	S →	→ 2 д	Q → → 1 д	Q → → 1 д					Шаг перо, тройн. шаг, импетус, ш. пр. п-та, пер. окончание, ховер-телем. изогнут. пер. тройной шаг дуге	
5	2 T	S →	→ 2 д	Q → → 1 д	Q → → 1 д	S →	→	Q →	Q →	Лев. поворот прав. ховер-телемарк	
6	2 T	S →	→ 2 д	Q → → ½ д	α → → ½ д	Q → → 1 д	S →	→ 2 д	Q → → 1 д	Q → → 1 д	Бь ое пр. пл. ни пр. тв. по от
7		S →	→ 2 д	Q → → 1 д	Q → → 1 д	Q → → 1 д				Лев. фоллэв слип-пивот	
8	1 ½ T	S →	→ 2 д	Q → → 1 д	Q → → 1 д	Q Q → → 1 д				Прав. телемарк прав. зиг-заг РР	
9	1 ½ T	S →	→ 2 д	Q → → ½ д	α → → ½ д	Q → → 1 д	Q → → 1 д	Q → → 1 д		Бь . от т. ле по от	



Q Q α Q α Q  
2 и а 2 а и

α S S  
а 1и 2и

1 т

1 т

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

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

6. Музыкальность:

- критерий судейства;
- распределение динамического действия тела в пространстве внутри определенных интервалов времени, т.е. как происходит движение в музыкальном пространстве и пространстве объема;
- ритмичность – касание стопой пола на удар, а как заполняется это временное пространство – музыкальность;
- музыкальность индивидуальна, но существуют границы музыкальных интервалов (ритм); движение, соответствующее этому времени не должно выходить за эти границы, но внутри оно может быть очень разным (это и есть индивидуальность);
- музыкальность – движения вообще  
– в построении вариаций
- музыкальность реализуется через:
  - а) хорошее «ухо» (мы хотим слышать, музыкальные фразы, музыкальные акценты);
  - б) физические действия (баланс, использование дв-я веса для создания тайминга);
  - в) различные типы движения (меняем намерения → меняем движения)
    - свинг – скорость движения в середине
    - импульс – скорость вначале → затухание
    - константа постоянное, непрерывное движение (по свинг. траектории, по прямой, по вертикальной прямой)
    - импэкт – удар



- отскок = rebound

Например:

	свинг
МВ	импульс
	константа
	постоянство
Т	импэкт
	импульс

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

Например:

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

7. Музыкальная форма – строение, структура музыкального произведения:  
 Фраза – два и более мотивов,  
 Предложение – из фраз,  
 Период – два предложения.

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

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

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

Структура построения мелодии МВ и Ф:

$$\begin{aligned}
 1 \text{ тип мелодии} &= 32 \text{ т. мысль} \times 3 \text{ р.}, \text{ где } 32 \text{ т. мысль} = 16 \text{ т.} + 16 \text{ т.} \\
 & \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad \text{выражение} \quad \text{выражение} \\
 & \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad \text{(тема)} \quad \text{(завершение)} \\
 2 \text{ тип мелодии} &= 16 \text{ т. выражения}, \text{ где } 16 \text{ т. выражения} = 8 \text{ т.} + 8 \text{ т.}
 \end{aligned}$$

фраза фраза  
(тема) (завершение)

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

3 тип мелодии =	8 т. фраза,	где 8 т. фраза =	4 т.	+	4 т.
			предложение		предложение
1 вариант =	4 т. вопрос	+			4 т. ответ
2 вариант =	2 т. и 2 т.	+			2 т. и 2 т.
	слово		слово		слово
	вопрос		ответ		вопрос
2 т. форма –	1 т.	+			1 т.
слово =					
	слог				слог
-	стаккато	+			стаккато
	(дискретно)				
-	легато	+			легато
	(слитно)				
-	легато	+			стаккато
-	стаккато	+			легато

Для построения хореографии все начинается не со слов, а с предложений.

10. В танго – музыкальность больших частей хореографии (f.e. мелодия «Hernando's Hideaway»)

32 т. мысль =	16 т.	+	16 т.
	выражение		выражение
	стаккато	+	легато, лирика

11. VW:

- 4 т. или 8 т. вступление
- 16 т. выражение = 8 т. фраза + 8 т. фраза
- смена музыкального материала

Поэтому, должна быть разная лексика на разный музыкальный материал. В классике VW – хорошо выделен восьмой такт как начало следующей фразы (поэтому можно применять пивоты).

12. Q. Музыкальная структура из 16 т. выражений = 8 т. фраза + 8 т. фраза

1 т.	2 т.	3 т.	4 т.	5 т.	6 т.	7 т.	8 т.	–	1 т.
сильн.	слаб.	сильн.	слаб.	сильн.	слаб.	сильн.	сильн.		сильн.
									в конце первой восьмерки это бывает не всегда, но в конце второй - - всегда.

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

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

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

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

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

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

Важно, чтобы работа по изучению лексического материала шла осознанно:

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

### **Медленный вальс.**

#### **Фигуры.**

**Английский вариант**

**Русский вариант**

**Класс**

Closed Changes

Закрытые переменны

(«Е»)

Natural Turn	Правый поворот	(«Е»)
Reverse Turn	Левый поворот	(«Е»)
Natural Spin Turn	Правый спин-поворот	(«Е»)
Hesitation Change	Перемена хезитейшн	(«Е»)
Whisk	Виск	(«Е»)
Back Whisk	Виск назад	(«Е»)
Progressive Chasse	Поступательно шассе	(«Е»)
Outside Change	Наружная перемена	(«Е»)
Progressive Chasse toRight	Поступательное шассе вправо	(«Е»)
Chasse from PP	Шассе из ПП	(«Е»)
Forward and Backward Lock Step	Лок-степ вперед и назад	(«Е»)
Reverse Corte	Левое кортэ	(«Е»)
Drag Hesitation	Дрэг хезитейшн	(«Д»)
Telemark	Телемарк	(«Д»)
Open Telemark	Открытый телемарк	(«Д»)
Cross Hesitation	Кросс хезитейшн	(«Д»)

Wing	Крыло	(«Д»)
Impetus Turn	Импетус поворот	(«Д»)
Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот	(«Д»)
Chasse in PP	Шассе в ПП	(«Д»)
Weave	Плетение	(«Д»)
Weave from PP	Плетение из ПП	(«Д»)
Double Reverse Turn	Двойной левый спин	(«Д»)
Turning Chasse to Right	Шассе с поворотом вправо	(«Д»)
Turning Lock	Лок с поворотом	(«Д»)
Reverse Pivot	Левый пивот	(«Д»)
Curved Feather	Изогнутое перо	(«С»)
Curved Tree Step	Изогнутый тройной шаг	(«С»)
Turning Chasse to Left	Шассе с поворотом влево	(«С»)
Left Whisk	Левый виск	(«С»)
Closed Wing	Закрытое крыло	(«С»)
Natural Hairpin	Правая шпилька	(«С»)

Outside Spin	Наружный спин	(«С»)
Turning Lock to Back Lock	Лок с поворотом в боковой лок	(«С»)
Fallaway & Slip Pivot	Левый фоллэвей и слип пивот	(«С»)
Fallaway Whisk	Фоллэвей виск	(«С»)
Natural Twist Turn	Правый твист-поворот	(«С»)
Overtuned Turning Lock	Перекрученный лок с поворотом	(«С»)
Double Open Telemark	Двойной открытый телемарк	(«С»)
Fallaway Natural Turn	Фоллэвей правый поворот	(«С»)
Running Spin Turn	Бегущий спин поворот	(«С»)
Double Natural Spin	Двойной правый спин	(«С»)
Extra Spin	Экстра спин	(«открыт»)
Standing Spin	Стэндинг спин	(«открыт»)
Telespin	Телеспин	(«открыт»)
Pivots	Пивоты	(«открыт»)
Big Top	Биг топ	(«открыт»)
Turning Lock to SlowLock to PP, Sway Chage	Поворотный лок в медленный лок в ПП, перемена наклона	(«открыт»)

Running Finish with Additional Steps	Бегущее окончание с дополнительным шагом	(«открыт»)
Syncopated Spins	Синкопированные спины	(«открыт»)
Overturn Spin Turn	Перекрученный спин-поворот	(«открыт»)
Double Reverse Overspin	Двойной левый оверспин	(«открыт»)

#### Учебные вариации.

A.

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

B.

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

#### Конкурсные вариации.

A.

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

B.

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

<b>Английский вариант</b>	<b>Танго Фигуры. Русский вариант</b>	<b>Класс</b>
Walk	Ход	(“Д”)
Progressive Side Step	Поступательный боковой шаг	(“Д”)
Rock on LF, on LF	Рок на ЛН, на ПН	(“Д”)
Rock Turn	Рок-поворот	(“Д”)
Back Corte	Кортэ назад	(“Д”)
Closed Promenade	Закрытый променад	(“Д”)
Open Promenade	Открытый променад	(“Д”)
Back Open Promenade	Открытый променад назад	(“Д”)
Promenade Link	Променадное звено	(“Д”)
Basic Reverse Turn	Основной левый поворот	(“Д”)
Open Reverse Turn (Lady outside, Lady in line)	Открытый левый поворот (дама сбоку, дама в линию)	(“Д”)
Progressive Side Step Reverse Turn	Левый поворот на поступательном боковом шаге	(“Д”)
Progressive Link	Прогрессивное звенго	(“Д”)
Four Step	Форстеп	(“Д”)
Mini Five Step	Мини-файвстеп	(“Д”)
Five Step	Файвстеп	(“Д”)



Whisk	Виск	(“Д”)
Brush tap	Браш-тэп	(“Д”)
Outside Swivel	Внешний свивл	(“Д”)
Four Step Change	Форстеп-перемена	(“Д”)
Natural Twist Turn	Правый твист-поворот	(“Д”)
Natural Promenade Turn	Правый променадный поворот	(“Д”)
Natural FourStep	Форстеп с поворотом	(“С”)
Fallaway Four Step	Фоллэвей форстеп	(“С”)
Left Whisk	Левый виск	(“С”)
Outside Spin	Наружный спин	(“С”)
Open Telemark	Открытый телемарк	(“С”)
Chasse	Шассе	(“С”)
Quick Chasse to Right	Быстрое шассе вправо	(“С”)
QuickBackward Lock	Быстрый лок назад	(“С”)
Right Spins	Правые спины	(“С”)
Reverse Fallaway & Slip Pivot	Левый фоллэвей и слип пивот	(“С”)
Outside SwivelTurning to Left	Наружный свивл с поворотом влево	(“С”)
Chase	Чейс	(“С”)

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

#### Учебные вариации.

A.

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

B.

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

#### Конкурсные вариации.

A.

1. Мини файвстеп. QQQQ S
  2. Закрытый променад. S QQ S
  3. Быстрый открытый левый поворот (дама сбоку) и слип-pivot. QQQQ
  4. Синкопированный основной левый поворот. QQ<sub>α</sub>QQ<sub>α</sub>
  5. Телемарк с закрытым окончанием. QQQQ
  6. Прогрессивное звено. QQ
  7. Правый променадный поворот во внешний спин. S QQ QQQQ
  8. Двойной чейс. S<sub>α</sub>QQ S<sub>α</sub>QQ
  9. Быстрое шассе вправо. Q<sub>α</sub>Q
  10. Прогрессивное звено. QQ
- В.**
1. Два медленных шага, ЛН, ПН. S S
  2. Открытый левый поворот (дама - в линию). QQ S
  3. Слип-pivot. α
  4. Файвстеп. QQ S<sub>α</sub> S
  5. Шаг – подставка в ПП. S<sub>α</sub>
  6. Три стокин шага в ПП. S S S S S S
  7. Закрытое окончание. QQ S
- С.**
1. Мини файвстеп. QQQQ S
  2. Флик бол чейндж в боковой кросс. S QQ<sub>α</sub>QQ<sub>α</sub>
  3. Левый фоллэвей и слип-pivot. QQQQ
  4. Файвстеп. QQ S<sub>α</sub> S
  5. Правый променадный поворот в правый твист-поворот. S QQ QQ Q<sub>α</sub>  
Q S
- Д.**
1. Натуральный променадный поворот ш. 1-3. S QQ
  2. Пивоты. QQ
  3. Синкопированные локи назад и хезитейшн. Q<sub>α</sub>Q S
  4. Лок в ш. 4-6 синкопированного основного левого поворота. αQQ<sub>α</sub>
  5. Левый фоллэвей и слип-pivot. QQQQ
  6. Открытый левый поворот (дама - сбоку) с дополнительными шагами.  
QQ Q<sub>α</sub>Q QQ S

### Венский вальс.

Фигуры.

Английский вариант	Русский вариант	Класс
Natural Turn	Правый поворот	(“Е”)
Reverse Turn	Левый поворот	(“Д”)

Forward Change Steps – Natural to Reverse	Перемена вперед – из Правого поворота в Левый	(“Д”)
Forward Change Steps – Reverse to Natural	Перемена вперед – из Левого поворота в Правый	(“Д”)
Backward Change Steps – Natural to Reverse	Перемена назад – из Правого поворота в Левый	(“С”)
Backward Change Steps – Reverse to Natural	Перемена назад – из Левого поворота в Правый	(“С”)
Reverse Fleckerl	Левый флекерл	(“открыт”)
Natural Fleckerl	Правый флекерл	(“открыт”)
Contra Check	Контра-чек – 1 такт – 2 такта	(“открыт”)
Pivots	Пивоты	(“открыт”)
Left Whisk	Левый виск – 2 такта	(“открыт”)

#### Учебная вариация.

1. Правый поворот (1 – 7 такт).
2. Перемена назад – из правого поворота в левый (8 такт).
3. Левый поворот (1 – 7 такт).
4. Перемена вперед – из левого поворота в правый (8 такт).

#### Конкурсные вариации.

A.

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

B.

1. Поклон (1 – 4 такт).
2. Правый поворот (1 – 7 такт).
3. Пивоты ( 8 такт).
4. Правый поворот (1 – 8 такт).

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

С.

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

### **Медленный фокстрот.**

#### Фигуры.

<b>Английский вариант</b>	<b>Русский вариант</b>	<b>Класс</b>
Feather Step	Перо-шаг	(«С»)
Feather Finish	Перо-финиш (из 3х шагов в один план, из 4х шагов в два плана)	
Feather Ending	Перо-окончание	
Hover Feather	Ховер-перо	
Curved Feather	Изогнутое перо	

Backward Feather	Перо назад
Three Step	Тройной шаг
Curved Three Step	Изогнутый тройной шаг
Natural Turn	Правый поворот
Open Natural Turn from PP	Открытый правый поворот из ПП
Natural Twist Turn	Правый твист-поворот
Hover Cross	Ховер кросс
Reverse Turn	Левый поворот
Quick Open Reverse Turn	Быстрый открытый левый поворот
Reverse Wave	Левая волна
Extended Reverse Wave	Продолженная левая волна

Double Reverse Spin	Двойной левый спин	(«открыт»)
Change of Direction	Перемена направления	
Impetus Turn	Импетус поворот	
Open Impetus Turn	Открытый импетус поворот	
Telemark	Телемарк	
Open Telemark	Открытый телемарк	
Hover Telemark	Ховер телемарк	
Natural Telemark	Правый телемарк	
Natural Hover Telemark	Правый ховер телемарк	
Weave from PP	Плетение из ПП	
Natural Weave	Правое плетение	

Natural Fallaway Weave	Правой фоллэвей плетение	
Weave	Плетение	
Quick Natural Weave	Быстрое правое плетение	(«открыт»)
Whisk	Виск	
Whisk to Left	Виск влево	
Fallaway Whisk	Фоллэвей виск	
Reverse Fallaway & Slip Pivot	Левый фоллэвей и слип пивот	
Reverse Bounce in Fallaway	Левый баунс фоллэвей	(«открыт»)
Outside Swivel	Наружный свивл	
Natural Zig Zag from PP	Правый зиг-заг из ПП	
Progressive Chasse to Right	Прогрессивное шассе вправо	(«открыт»)



Checked Reverse Turn	Приостановленный левый поворот	(«открыт»)
Checked Natural Turn	Приостановленный правый поворот	(«открыт»)
Telespin	Телеспин	(«открыт»)
Quick Pull Step to Curved	Быстрый пулл-степ в изогнутое перо	(«открыт»)
Quick Outside Spin	Быстрый внешний спин	(«открыт»)

#### Учебные вариации.

A.

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

B.

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

#### Конкурсные вариации.

A.

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

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

### Быстрый фокстрот.

#### Фигуры.

Английский вариант	Русский вариант	Класс
Quarter Turn to Right	Четвертной поворот вправо	(«Е»)
Quarter Turn to Left	Четвертной поворот левый	
Progressive Chasse	Прогрессивное шассе	
Natural Turn	Правый поворот	
Natural Hesitation Turn	Правый поворот с хезитейшн	
Natural Spin Turn	Правый спин-поворот	
Chasse Reverse Turn	Левый шассе поворот	

Lock Step Forward & Backward	Лок степ вперед и назад	
Progressive Chasse to Right	Прогрессивное шассе вправо	
Tipple Chasse to Right	Типпл шассе вправо	
Natural Pivot Turn	Правый пивот поворот	
Cross Chasse	Кросс шассе	
Zig Zag	Зиг заг	
Running Finish	Бегущее окончание	(«Д»)
Reverse Pivot	Левый пивот	
Running Zig Zag	Бегущий зиг-заг	
Change of Direction	Перемена направления	
Cross Swivel	Кросс свивл	

Running Right Turn	Бегущий правый поворот	
Telemark	Телемарк	
Impetus Turn	Импетус поворот	
Four Quick Run	Четыре быстрых бегущих	
Tipple Chasse to Left	Типпл шассе влево	
V 6	В 6	
Double Reverse Spin	Двойной левый спин	
Tipsy	Типси	(«С»)
Quick Open Reverse	Быстрый открытый левый поворот	
Open Impetus	Открытый импетус	
Open Telemark	Открытый телемарк	

Hover Corte	Ховер корте	
Six Quick Run	Шесть быстрых бегущих	
Turning Lock	Лок с поворотом	
Natural Hairpin	Правая шпилька	
Overtured Turning Lock	Перекрученный лок с поворотом	
Rumba Cross	Румба кросс	
Fish Tail	Фиш тейл	
Drag	Дрэг	
Running Spin Turn	Бегущий спин поворот	
Outside Spin	Наружный спин	
Step Hop	Степ-хоп	(«открыт»)

Step Hop with Turn	Степ-хоп с поворотом	
Step Hop in PP	Степ-хоп в ПП	
Woodpecker	Вудпекер	
Pepper Pot	Пеппер пот	
	Чарльстон	
	Скупэ шассе	
	Скатэ шассе	

Учебные вариации.

A.

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

B.

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

7. Скупэ шассе влево  $S_{\alpha} S$  + Скатэ шассе вправо  $Q_{\alpha} Q_{\alpha} S$  + Пеппер пот вперед.  $Q_{\alpha} Q$   $QQ$

### Конкурсные вариации.

A.

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

B.

1. Перекрученный правый спин поворот.  $S$   $QQ$   $S$   $QQ$
2. ш. 5 – 6 правого спин поворота.  $S$   $S$
3. Перекрученный лок с поворотом.  $QQQQ$
4. Синкопированное шассе в ПП – 2 р.  $S$   $Q_{\alpha} Q$
5. Степ хоп с поворотом с ПН  $S_{\alpha}$ , Степ хоп с поворотом с ЛН.  $S_{\alpha}$
6. Пеппер пот.  $Q_{\alpha} Q$   $QQ$
7. Бегущее окончание.  $S$   $QQ$
8. Открытый правый поворот.  $S$   $QQ$
9. Бегущее окончание ДЦ.  $S$   $QQ$
10. Быстрый открытый левый поворот.  $S$   $S$   $QQ$
11. Шесть быстрых бегущих.  $QQQQQQ$

### Позы.

Классификация некоторых поз.

I. Позы влево:

A.

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

B. Хинч (Hinge – “петля”).

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

C. Испанский дрэг (Spanish Drag).

II. Позы вправо:

А.

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

В. Хинч (Hinge).

С. Эрос-лайн (“Eros”-line).

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

Особенности исполнения позировок в зависимости от европейского танца.

Например: Contra Check Line.

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

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

Например: Контрчек

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

Например: Оверсвей

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

Например: Левый хинч

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

### Каскады из поз.

Например:

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

Например:

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

### Сокращения, принятые в тексте:

Впд – вперед

Нзд - назад

ПН - правая нога

ЛН – левая нога

ЛТ – линия танца

ДЦ – диагональ к центру

ДС – диагональ к стене



Ц - центр  
ВП – вправо  
ВЛ – влево  
ПП – променадная позиция  
КПП – контр променадная позиция  
ППДК – позиция противодвижения корпуса  
ПДК - противодвижение корпуса  
М – медленно  
Б – быстро