

НАУЧНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ЦЕНТРАЛЬНОГО ПАРКА КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА им. М. ГОРЬКОГО

МАССОВЫЕ И БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ

1936 г.

МОСКВА

1936 г.

Удочн. Моск. библиот. № 8354

Тираж 200.

Заказ № 2424

Типо-Стеклограф. Промкомбинат Бауманского Райсовета, Москва, Литовский пр. 1.

W 490
553

801-84
15532-3

О Т Р Е Д А К Ц И И .



Настоящая памятка является частью составленной Научно-Методическим Центром ЦКПО им. М. Горького картотеки "В помощь Организаторам Культурного Отдыха", издаваемой издательством "Московский рабочий".

В связи с требованием мест и задержкой в выпуске картотеки редакции удалось возможным выпустить настоящую памятку в сокращенном виде /без иллюстраций/.

Памятка рассчитана исключительно на инструкторов и затейников знакомых с основными элементами танца и только для них может служить необходимым пособием. Пользование же памяткой лицами незнакомыми с основными элементами танца редакции не рекомендует.

— 0 —

ПРЕДИСЛОВИЕ

.....

Передача опыта работы по танцам затрудняется тем, что точная фиксация танцевального материала невозможна.

До сих пор нет еще такой системы, записи танцев, которая бы с полной точностью передавала все нюансы произведения танцевального искусства. Попытки записи танцев создали сложные системы хореографии /хореография - наука о записи танца/, но все они далеко не совершенны и не представляют большой практической ценности.

В настоящей картотеке дается литературный способ описания танцев. Он не является совершеннее других способов записи танцев, но он дает возможность изучить танец человеку, незнакомому с условными способами описания танцев.

Литературный способ описания танца во всех его деталях позволяет все же точно определить:

1. Расположение танцующих между собой в процессе танца.
2. Направление движения танцующих как в танце в целом, так и в его отдельных частях, по отношению к площадке.
3. Порядок чередования движений, составляющих данный танец.
4. Положение рук и ног у танцующих и его изменения.

Все это дает возможность правильно восстановить и исполнять танцы, описанные ниже.

Разучивать танцы следует частями, все время следя за логикой перехода из одного положения в другое.

Большая часть движений танцев, рекомендуемых данной памяткой, широко известна. Описание наиболее сложных движений дано ниже.

I. Трепак, русский и переменный шаги.

Эти шаги состоят из трех сделанных под ряд шагов и одной паузы выжидания, равной по времени одному шагу. Таким образом каждый из этих шагов состоит из четырех временных

единиц /четвертей/, из которых три первые идут на движение и четвертая на паузу, причем ритмические акценты ставятся на первой и третьей единице.

Разница между тройным, русским и переменным шагами заключается в следующем:

А. РУССКИЙ ШАГ.

Первый шаг - с большим продвижением вперед или назад на высокий носок; второй шаг - без прехождения пространства, лишь приставление ноги, тоже на носок; третий шаг - шаг с небольшим продвижением вперед, но с глубоким и резким приседанием на ногу.

Б. ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ.

Первый шаг - небольшой выпад вперед или назад на ногу, с легким скольжением; второй шаг - свободная нога приставляется, корпус слегка поднимается; третий шаг - снова выпад в том же направлении.

За первый и третий шаг проходит одинаковое пространство, корпус идет вниз, благодаря сгибу колен при выпаде.

В. ТРОЙНОЙ ШАГ.

Первый шаг - небольшой скользящий - дает направление; нога в колене прямая; второй шаг - свободная нога приставляется также с прямым коленом; третий шаг - большой скользящий также с прямым коленом.

П. Шаг полки.

Шаг полки состоит из четырех движений /четырёх четвертей/. Самое сильное движение первое - шаг с акцентом - ударом о пол; второе и третье движения - простые шаги в том

же направлении; четвертое движение - подскок на той ноге, на которую был сделан последний шаг, с выносом вперед свободной ноги, с которой и начинается следующее движение.

Следовательно шаг польки состоит из следующих движений: шаг, шаг, шаг и подпрыгивание.

III. Подскочный шаг.

Подскочный шаг состоит из двух движений: первое движение - большой шаг с перенесением тяжести тела на вынесенную вперед ногу; второе движение - подскок на ногу, которой был сделан шаг, с переносом другой ноги в любое требуемое ходом танца положение /чаще всего вперед/.

IV. Баланс.

Баланс состоит из трех движений: первое движение - падение вправо или влево с присоединением на той же ноге; второе движение - подтягивание другой ноги к ноге, на которую было совершено припадение, ноги на носки; третье движение - шаг на носок ногой делавшей первый выпад.

Таким образом движения балачное чередуются так: первое движение - вниз-сильное, проходит пространство; второе движение - вверх-слабое, не проходит пространства; Третье движение - вверх-слабое, не проходит пространства.

V. Па - де - баск.

Это движение состоит из четырех четвертей, из которых три первые идут на движение и четвертая на паузу.

Движение первое - выпад в сторону одной ногой, забрав пространство, без переноса тяжести тела на эту ногу; движение второе - другая нога проносится мимо первой и ставится впереди немного накрест, к ней приставляется другая нога; третье движение - нога, совершившая выпад, переступает сзади и целиком принимает на себя тяжесть тела; нога приставленная во втором движении освобождается. На четвертую четверть -

- пауза, за время которой танцор готовится к следующей комбинации, смотря по ходу танца.

VI. Г о л у б е ц - Кабриоль.

На счет "Раз" делаем прыжок на левой ноге в правую сторону и одновременно делаем удар /в воздухе/ правой ногой /каблуком/ ис левой ноги. Если надо делать "Голубец" в левую сторону - подпрыгиваем на правой ноге и производим узор левой ногой.

МАССОВЫЕ И БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ.

ХОРОВОД "СТРАДАНИЕ"

В первой и второй части танца построение круговое, непарное. Для выполнения третьей части танца необходимо перед его началом разбить участников на пары. Возраст участников роли не играет. Количество участников неограниченное. Танец исполняется под пение частушек "Страдание".

Исходное положение - участники стоят в общем кругу держась за руки.

I-ая часть.

Делаем шестнадцать шаркающих шагов /шестнадцать музыкальных счетов/ в направлении против движения часовой стрелки, при этом запеваю, идущий вместе с хороводом, поет частушку. На шестнадцатом музыкальном счете поворачиваемся, идем обратно шестнадцать шаркающих шагов /шестнадцать музыкальных счетов/ и все участвующие поют заранее разученный припев.

2-ая часть

На четыре музыкальных счета со словами "аа-аа", держась за руки, делаем два простых шага к центру и со словами "ах-ах-ха" топаям три раза: правой, левой, правой ногой, слегка нагибая корпус вперед, и, отпуская руки партнеров, опускаем руки вниз.

На следующие четыре музыкальных счета, не поворачиваясь, делаем четыре простых шага, двигаясь от центра, выпрямляем корпус и снова беремся за руки.

- Одновременно с этим движением все участники поют "что-ты, что-ты, что-се-ты".

Всю вторую часть танца повторяем еще один раз /восемь музыкальных счетов/.

3-я часть.

На первом музыкальном счете все пары, хлопая в ладоши, поворачиваются на четверть круга влево, и каждая берет своего партнера под правую руку, партнеры, стоя на месте, хлопают в ладоши. На следующие семь музыкальных счетов все пары кружатся на месте шаркающими шагами, по направлению движения часовой стрелки.

Всю третью часть танца повторяем еще раз в обратную сторону, взявшись под левые руки /восемь музыкальных счетов/.

ХОРОВОД "ДИКОВИНКА" /импровизация/.

Настроение круговое, непарное. Подбор движения зависит от возраста участвующих. Танец исполняется под песню шуточной песенки "У меня, молодой, муж гнедой". Движения и порядок их исполнения для каждого куплета подготавливаются руководителем заранее.

На первые восемь музыкальных счетов, под пение запевалой первого куплета, делаем по кругу, держась за руки, восемь простых шагов движения часовой стрелки, следя за движениями руководителя, находящегося в центре. На следующие восемь музыкальных счетов поем припев: "Сморщина-ягода, муж гнедой" и повторяем движения руководителя.

Затем запевало поет второй куплет, во время пения которого все участники поступают так же, как и при пении первого и т.д. до конца песни.

РУССКАЯ. -

Пестреники круговые, непарные. Возраст участвующих роли не играет. Количество участвующих не ограниченное. Танец рекомендуется повторять под ряд не более трех раз.

Исходное положение - все участники стоят левым плечом к центру, руки на бедрах.

I-я часть.

На первые четырнадцать музыкальных счетов делаем семь русских шагов против движения часовой стрелки. На первом шагу /с правой ноги/ раскрываем руки вперед - в сторону, корпус поворачиваем слегка вправо. На втором шагу руки вперед на бедра, корпус поворачиваем слегка влево и т.д.

На счет пятнадцать и шестнадцать делаем поворот на левой ноге влево так, чтобы правым плечом оказаться к центру, и одновременно с шестнадцатым музыкальным счетом топаям правой ногой.

2-я часть.

На первый, третий и пятый музыкальный счет топаям правой ногой, держа руки на бедрах, и одновременно с ударом слегка приподнимаем правое плечо. На второй, четвертый и шестой музыкальные счета выдерживаем паузу. На седьмой и восьмой музыкальные счета делаем па-дебаск с правой ноги вправо, одновременно раскрывая правую руку вверх - в сторону.

Всю вторую часть повторяем еще раз, начиная ее с левой ноги /восемь музыкальных счетов/.

3-я часть.

а/ На первые восемь музыкальных счетов делаем на месте, лицом к центру, с правой ноги вправо, с левой - влево попеременно четыре па-дебаск. На восьмом музыкальном счете вместе удара левой ногой делаем хлопок в ладоши, сгибая корпус влево.

На следующие восемь музыкальных счетов делаем восемь припаданий вправо, припадая на правую ногу, руки в стороны, ладони вверх, поворачивая голову по направлению движения.

б/ На первые восемь музыкальных счетов делаем четыре па-дебаск с левой ноги. На восьмом с музыкальным счетом

вместе последнего удара правой ногой делаем хлопок в ладоши, сгибая корпус вправо. На следующие восемь музыкальных счетов делаем на месте полный круг, припадая на левую ногу.

✓ "КАТЕНЬКА ВЕСЕЛАЯ".

В первой части танца построение круговое, непарное. Для выполнения второй части танца необходимо перед его началом разбить участников на пары. Возраст участников роли не играет. Количество участников неограниченное. Танец может быть повторен под ряд два-три раза.

I-я часть.

Двигаемся по кругу против движения часовой стрелки. На первые четыре музыкальных счета делаем два простых шага и один русский, начиная с правой ноги. На следующие четыре музыкальных счета — два простых шага и один русский с левой ноги, в том же направлении. Затем партнер и партнерша поворачиваются лицом друг к другу и на следующие четыре музыкальных счета делают хлопок в ладоши /первый счет/, хлопают друг друга по ладоням /второй счет/ и, расставив руки в стороны, три раза топают правой ногой /третий и четвертый счет/. На следующие четыре музыкальных счета ставим левую руку на бедра и, держа правую над головой, делаем на месте полный круг.

Всю первую часть повторяем еще раз, начиная с левой ноги, двигаем по направлению движения часовой стрелки. /шестнадцать музыкальных счетов./

2-я часть.

На первые четыре музыкальных счета партнер и партнерша делают два простых шага с правой ноги /она — к центру, он — от центра/ и три раза топают — правой, левой, правой ногой. Поворачиваются и идут навстречу друг к другу, делая два простых шага с левой ноги и три раза топают — левой, правой, левой ногой /восемь музыкальных счетов/. Затем, взявшись под правые руки, левые над головой, четырьмя русскими шагами делаем полный круг /восемь музыкальных счетов/.

Вторую часть повторяем еще раз /шестнадцать музыкальных счетов/.

Г О Л А К

Построение круговое, непарное. Возраст участвующих роли не играет. Количество участвующих неограниченное. Может быть повторен два-три раза.

Исходное положение - участники стоят лицом к центру,

руки опущены /или приготовлены для хлопка/.

1-я часть

На первые восемь музыкальных счетов делаем, с правой ноги в правую сторону семь маленьких шагов с таким расчетом, чтобы за все семь шагов сделать на месте один полный круг. Одновременно с первым и вторым шагами делаем перед собой два крупных, скользящих /как в медные тарелки/ хлопка в ладоши, на третьем шаге кладем руки на бедра. На восьмом музыкальном счете топаем левой ногой.

Всю первую часть повторяем еще раз, начиная ее с левой ноги /восьмь музыкальных счетов/

2-я часть.

Делаем по кругу с правой ноги против движения часовой стрелки восемь па-де-баск /шестнадцать музыкальных счетов/. На последнем музыкальном счете поворачиваемся лицом к центру и скрещиваем руки на груди.

3-я часть.

На шесть музыкальных счетов ставим правую ногу три раза: каблук-носок, каблук-носок, каблук-носок.

На следующие два музыкальных счета три раза топаем ногами - правой, левой, правой.

Всю третью часть повторяем еще раз, начиная ее с левой ноги.

4-я часть

На четыре музыкальных счета делаем к центру четыре простых шага, на следующие четыре музыкальных счета делаем поклон, оглябая корпус вперед и низко опуская руки. Одновременно с поклоном говорим: "Играй громче музыка". На следующие четыре музыкальных счета делаем четыре простых шага назад, не поворачиваясь, и на последние четыре музыкальных счета говорим: "А мы спляшем гопака".

✓ "ВО ОАДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ".

Построение круговое, непарное. Количество участвующих неограниченное. Танец может быть повторен под ряд два-три раза.

I-я часть.

На первые шестнадцать музыкальных счетов, держась за руки, делаем восемь русских шагов по направлению движения часовой стрелки. Поворачиваемся на месте на полкруга. На следующие шестнадцать музыкальных счетов повторяем то же движение в обратном направлении и поворачиваемся лицом к центру.

2-я часть.

На два музыкальных счета делаем два простых шага к центру с правой ноги. На следующие два музыкальных счета топчем три раза - правой, левой, правой ногой. На новые четыре музыкальных счета делаем назад, не поворачиваясь, с левой ноги четыре простых шага.

Вторую часть танца повторяем еще раз, начиная ее с левой ноги /восемь музыкальных счетов/.

3-я часть.

На четыре музыкальных счета хлопаем четыре раза в ладоши и одновременно топчем правой ногой. На следующие четыре музыкальных счета поднимаем правую руку над головой, левую ставим на бедро и делаем поворот кругом на месте, припадая на правую ногу /четыре припадания/.

Всю третью часть повторяем еще раз, начиная ее с левой ноги /восемь музыкальных счетов/.

КАМАРИЕНКА /танец-подражание/.

Построение круговое, непарное. Подбор движений зависит от возраста участников.

Участники повторяют все движения руководителя, находящегося в центре.

Движения и порядок их исполнения подготавливаются руководителем заранее и предварительно с участниками танца не разучиваются.

ТАНЕЦ-ПРИГЛАШЕНИЕ /импровизация/

Построение круговое, непарное. Количество участников - 35-40 человек. Возраст участников роли не играет. Исполняется под любую музыку "русская", "береня", "яблочко" и т.д.



Танец — соревнование рекомендуется проводить после веселого танца, например "яблочко", "каминская" и т.д., и исполнять не более пяти минут.

Участники стоят лицом к центру, руки опущены. Руководитель, походит к кому-либо из участвующих, танцует перед ним — импровизируя и приглашает его на танец. Приглашенный выходит на середину /приглашаемый становится на его место/ и начинает танцевать с того же движения, а затем импровизировать, приглашая кого-либо из участников и т.д.

"КАНАЗА".

Построение круглое, непарное. Количество участвующих неограниченное. Танец предназначается главным образом для молодежи.

Исходное положение — участвующие стоят по кругу, левым плечом к центру.

1-ая часть.

Делаем вперед четыре простых шага, повернув слегка голову направо, и четыре простых шага, повернув голову налево; на последнем шаге руки ставим на бедра. Затем делаем четыре русских шага, причем на первый и третий шаг поворачиваем корпус направо, а на второй и четвертый — налево /шестнадцать музыкальных счетов/.

2-ая часть.

Делаем прыжок на правую ногу, держа над головой правую руку. Выносим левую ногу вперед, подпрыгивая на правой, и три раза топчем — левой, правой, левой ногой /четыре музыкальных счета/. В музыке это будет так: раз-и, два-и, раз-два-три. Повторяем это же движение, прыгая на левую ногу /четыре музыкальных счета/. Затем на следующие восемь музыкальных счетов ставим обе руки на бедра и, притопывая, делаем полный круг направо /шаг в сторону правой, притопнуть левой, шаг левой, притопнуть правой и т.д./.

3-я часть.

На восемь музыкальных счетов с правой ноги делаем к центру четыре шага /первый-четвертый счет/ делаем на обе ноги широко их расставив /пятый счет/ и делаем полный поворот направо на правой ноге /шестой счет/, три раза топчем — правой, левой, правой ногой /седьмой и восьмой счет/.

На следующие восемь музыкальных счетов делаем, не поворачиваясь восемь шагов назад, слегка волоча ноги по полу и разводя руками, оставляя их на уровне плеч.

Всю третью часть повторяем еще раз /шестнадцать музыкальных счетов/.

НОРВЕЖСКИЙ ТАНЕЦ.

Танец изображает малоподвижного человека в деревенских башмаках.

Построение круговое, непарное. Количество участвующих неограниченное. Танец предназначается для молодежи. Может быть повторен два-три раза под ряд.

Исходное положение - все участники стоят левым плечом к центру, руки согнуты в локтях и подняты вверх в стороны, ладони вперед, пальцы разжаты; ноги широко расставлены, колени согнуты; корпус слегка наклонен вперед.

1-я часть.

Если считать под музыку, то выходит так: раз-и, два-и, три-и четыре /медленно/, раз два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, вдвое быстрее,, всего восемь музыкальных счетов.

На первые четыре музыкальных счета делаем по кругу четыре шага, начиная с правой ноги, на первый счет ставим ногу на каблуке, на счет "и" опускаем ее на всю ступню и одновременно немного приседаем на нее. На второй, третий и четвертый музыкальные счета делаем то же движение с левой, правой и левой ноги. На следующие четыре музыкальных счета бежим по кругу восемь шагов, ступая на всю ступню, нагибая слегка корпус то вправо, то влево.

Всю первую часть танца повторяем еще раз /восемь музыкальных счетов/ и на последнем счете поворачиваемся лицом к центру.

2-я часть.

На четыре музыкальных счета делаем вправо шаг с правой ноги, приставляем левую, еще раз шагаем в правую сторону с правой ноги, и подпрыгивая на ней, неуклюже поднимаем левую ногу в сторону, наклоняя корпус вправо.

Всю вторую часть повторяем с левой ноги влево /четыре музыкальных счета/, с правой ноги - вправо /четыре музыкальных счета/ и с левой ноги - влево /четыре музыкальных счета/.

3-я часть.

а/ На два музыкальных счета делаем два больших прыжка в правую сторону на расставленных ногах, оставаясь лицом к центру. Одновременно с ударом ног о землю хлещем себя руками по коленям. На следующие два музыкальных счета делаем три маленьких прыжка в том же направлении. /в музыке это будет так: раз, два, раз, два-три/.

Всю третью часть танца повторяем еще раз /четыре музыкальных счета/.

б/ На семь музыкальных счетов, начиная с правой ноги, кружимся вправо /семью прыжками, с легким выбрасыванием ног вперед/, опускаем сразу на всю ступню и наклоняя корпус то вправо, то влево. На восьмой музыкальный счет делаем левой ногой. Повторяем всю третью часть с левой ноги влево.

4-я часть.

На четыре музыкальных счета с правой ноги делаем к центру четыре шага, ставя ногу на каблук и затем опуская ее на всю ступню. На следующие четыре музыкальных счета поворачиваемся на полкруга и такими же четырьмя шагами с правой ноги отходим от центра и заканчиваем танец смешной попой.

ТАТАРСКИЙ ТАНЕЦ.

Построение круговое, непарное Танец для молодежи. Может быть повторен под ряд три-четыре раза. Количество участвующих неограниченное.

I-я часть.

Делаем хлопок в ладоши вправо, на уровне опущенных рук, одновременно топая правой ногой, затем хлопок влево, топая левой ногой /четыре музыкальных счета/.

На следующие четыре музыкальных счета четырьмя прыжками с ноги на ногу, начиная с правой ноги, делаем вправо полный круг. Во время этого движения руки опущены вниз, кисти выгнуты в сторону.

Первую часть танца повторяем еще раз, начиная с левой ноги, хлопаям влево /восемь музыкальных счетов/.

2-я часть.

Держим руки на уровне груди, ладони повернуты наружу. Выбрасываем попеременно вперед шесть раз правую и левую ногу, затем опускаем руки, наклоняясь вперед, и три раза топам - правой, левой, правой ногой /восемь музыкальных счетов/.
Всю вторую часть танца повторяем два раза.

3-я часть.

Делаем два подскочных шага к центру, хлопая в ладоши /два музыкальных счета/. Затем, выгибая кисти рук, делаем четыре прыжка с ноги на ногу /два музыкальных счета/.

На следующие четыре музыкальных счета повторяем, не поворачиваясь, всю третью часть танца, направляясь обратно на свое место.

4-я часть.

На шесть музыкальных счетов, приседая, бьем себя ладонями по коленям шесть раз. На седьмой и восьмой музыкальные счета хлопаям два раза в ладоши и громко говорим: "и к и и" /хорошо/.

Четвертую часть повторяем два раза /восемь музыкальных счетов/.

КАБАРДИНО-ЛЕЗГИНКА.

Описание круговое, парное. Танец предназначен для молодежи. Количество участников не ограничено. Танец может быть повторен под ряд не более двух раз.

Исходное положение - все участники стоят левым плечом к центру, взявшись за руки.

1-ая часть.

На двенадцать музыкальных счетов делаем вперед по кругу двенадцать подскочных шагов и на последнем музыкальном счете поворачиваемся влево на полкруга. На следующие двенадцать музыкальных счетов делаем по кругу двенадцать подскочных шагов и на последнем музыкальном счете поворачиваем вправо лицом к центру и отпускаем руки партнеров.

2-ая часть.

На первые три музыкальных счёта делаем к центру три подскочных шага. На следующие три музыкальных счёта делаем на носках шесть маленьких шагов, двигаясь назад, не поворачиваясь. Левая рука вытянута в сторону, кисть опущена к земле, правая сильно согнута в локте, локоть на высоте плеча, кисть касается правого плеча.

Всю вторую часть повторим ещё раз /шесть музыкальных счётов/.

3-я часть.

На три музыкальных счёта хлопаем шесть раз в ладоши, причем первый, третий и пятый раз сильно, а второй, четвёртый и шестой - слабо. В это время руководитель или кто-либо из участвующих исполняют сольную пляску.

ВАРИАНТ ЛЕЗГИЯКИ НА МУЗЫКУ "ЛЕЗГИЯКА ШАМИЛА".

Построение круговое, непарное. Танец предназначен для молодежи. Количество участвующих неограниченное. Танец может быть повторен под ряд не более трех раз.

Исходное положение - все участники стоят левым плечом к центру, взявшись за руки.

1-я часть.

На шестнадцать музыкальных счётов делаем вперёд по кругу шестнадцать подскочных шагов и на последнем музыкальном счёте поворачиваемся влево на полкруга. На следующие шестнадцать музыкальных счётов делаем вперёд по кругу шестнадцать подскочных шагов и на последнем музыкальном счёте поворачиваемся вправо лицом к центру и отпускаем руки партнеров.

2-я часть.

На четыре музыкальных счёта делаем к центру четыре подскочных шага, ударяя четыре раза в ладоши. На следующие четыре музыкальных счёта, не поворачиваясь, двигаясь назад, делаем на носках восемь маленьких шагов. Левую руку при этом вытягиваем в сторону, свободно опуская кисть, правую сильно сгибаем в локте, касаясь кистью правого плеча.

Всю вторую часть повторим ещё раз /восемь музыкальных счётов/.

3-я часть.

На шестнадцать музыкальных счетов хлопаем в ладоши шестнадцать раз. В это время руководитель или кто-либо из участвующих исполняет сольную пляску.

"Я Б Л О Ч К О"

Построение круговое, непарное. Количество участников неограниченное. Танец предназначается для молодежи. Вторая половина мелодии "яблочко" не повторяется.

Исходное положение - все участники стоят лицом к центру, руки на бедрах.

1-я часть.

На два музыкальных счета хлопаем два раза правой ногой. На третий музыкальный счет делаем правой ногой один короткий шаг к центру. Между третьим и четвертым музыкальными счетами приставляем левую ногу. На четвертый музыкальный счет выдерживаем паузу /в музыке это будет так: раз, два, три и четыре/.

Все это движение повторяем еще раз, начиная с левой ноги /четыре музыкальных счета/ и еще раз начиная с правой ноги /четыре музыкальных счета/ и это же движение повторяем еще раз начиная с правой ноги /4 муз.счета/.

На следующие четыре музыкальных счета, не поворачиваясь, делаем четыре простых шага назад. Одновременно с первым шагом руки с бедер переносим за спину. На последнем музыкальном счете поворачиваемся на четверть круга вправо.

2-я часть.

Делаем восемь переменных шагов против движения часовой стрелки, ставя ногу на каблук /шестнадцать музыкальных счетов/. На последнем музыкальном счете поворачиваемся лицом к центру.

3-я часть.

На восемь музыкальных счетов делаем четыре переменных шага к центру, ставя ногу на каблук. На следующие восемь музыкальных счетов, не поворачиваясь, делаем назад от центра восемь шагов "веревочкой"; руками в это время перебираем по воздуху так, как если-бы мы лезли вверх по канату. На следующие восемь музыкальных счетов делаем к центру четыре

переменных шага, ставя ногу на каблук. Затем, не поворачиваясь, делаем назад шестнадцать быстрых шагов, ставя ногу на каблук, сгибая корпус вперед, делаем руками быстрое вращательное движение около живота, изображая быстрое сматывание веревки.

ПОЛЬКА ПАРАМИ. -

Построение круговое, парное. Возраст участвующих роли не играет. Количество участвующих не ограничено. Танец может быть повторен три-четыре раза под ряд.

Исходное положение - все участвующие стоят левым плечом к центру. Партнер стоит с левой стороны, немного позади партнерши, и держит ее за кисти рук.

1-я часть.

На шестнадцать музыкальных счетов делаем вперед с правой ноги восемь шагов польки и на шестнадцатом музыкальном счете поворачиваемся на месте вправо на полкруга. На следующие шестнадцать музыкальных счетов делаем вперед с правой ноги восемь шагов польки в другую сторону отпуская на восьмом шаге руки партнеров, останавливаемся лицом друг к другу.

2-я часть.

На четыре музыкальных счета делаем шаг польки с правой ноги вправо и шаг польки с левой ноги влево. На следующие четыре музыкальных счета четыремя простыми шагами партнер и партнерша меняются местами.

Всю вторую часть танца повторяем еще один раз.

3-я часть.

На два музыкальных счета делаем два хлопка в ладоши впереди и позади себя. На следующие два музыкальных счета делаем три хлопка впереди себя.

Всю третью часть танца повторяем четыре раза под ряд /шестнадцать музыкальных счетов/, причем четвертый раз вместе трех быстрых хлопков перед собой беремся за руки, как в начале танца.

ПОЛЬКА ТРОЙКАМИ. -

Построение круговое, тройками. Возраст участвующих роли не играет. Количество участвующих не ограниченное. Танец может быть повторен два-три раза под ряд.

Исходное положение - участники каждой тройки держатся за руки. Все тройки стоят лицом против движения часовой стрелки и делают одни и те же движения.

1-я часть.

На шестнадцать музыкальных счетов делаем с правой ноги восемь шагов польки. На следующие шестнадцать музыкальных счетов, не поворачиваясь, делаем назад восемь шагов польки с правой же ноги. На последнем музыкальном счете каждая тройка растягивается на вытянутые руки.

2-я часть.

Назовем участника, стоящего в каждой тройке ближе к центру - первым, среднего-вторым и крайнего третьим партнером.

На первые восемь музыкальных счетов первый партнер, не отпуская левой руки второго, проходит подскочными шагами под правой рукой второго и левой рукой третьего партнеров и возвращается на прежнее место. Одновременно второй партнер делает на месте полный круг вправо не отпуская рук партнеров, а третий стоит на месте. На следующие восемь музыкальных счетов третий партнер, не отпуская правой руки второго, проходит под левой рукой второго и правой рукой первого партнера и возвращается на свое место. Одновременно второй партнер делает на месте полный поворот через левое плечо, не отпуская рук партнеров, а первый стоит на месте. На последний музыкальный счет танцоры каждой тройки не берясь за руки образуют самостоятельный круг стоя лицом к его центру.

3-я часть.

На первые четыре музыкальных счета в каждом кругу, не поворачиваясь, делаем назад четыре простых шага. На следующие четыре музыкальных счета делаем с правой ноги четыре шага с каблук к своему центру. На следующие восемь музыкальных счетов все это движение первый и третий партнеры повторяют еще раз, а второй партнер делает восемь простых шагов назад, не поворачиваясь, и становится в следующую тройку.

Вновь образованные тройки становятся в исходное положение первой части танца и начинают его сначала.

ПОЛЬКА-ЗВЕЗДОЧКА /импровизация/.

Построение круговое, по четыре человека. Четверка, в которой находится руководитель - ведущая. Все остальные повторяют ее движения. Движения и порядок их исполнения подготавливаются руководителем заранее.

Исходное положение - в каждой четверке все стоит, держась за руки, образуя круг.

П р и п е в . т а н ц а .

На восемь музыкальных счетов делаем в каждой группе вперед по кругу восемь шагов с правой ноги. Одновременно с первым музыкальным счетом все делают хлопок в ладоши, и на второй счет каждая четверка беретась за правые руки, левые ставя на бедра.

Эту часть танца повторяем еще раз с левой ноги, повернувшись на полкруга и взявшись за левые руки.

После первой части танца ведущая четверка на протяжении шестнадцати музыкальных счетов делает одно какое-нибудь движение лицом к центру /шаг польке, подскочные шаги и т.д. Все остальные четверки одновременно с ней повторяют это же движение. Затем все снова танцуют первую часть /припев/ танца. Ведущая четверка снова исполняет одно какое-нибудь движение и т.д.

Т Р Е П А К

Построение парное, круговое. Количество участников не ограниченное. Танец предназначается для молодежи. Может быть повторен три-четыре раза подряд.

Исходное положение - партнерша держит руки на бедрах, партнер - левую на бедре, правую на правом плече своей партнерши.

1-я часть.

Музыка очень медленная. На первые шестнадцать музыкальных счетов делаем с правой ноги вперед против движения часовой стрелки шестнадцать простых шагов.

Музыка - быстрее. На шестнадцать музыкальных счетов делаем вперед восемь па-де-баск, начиная их - партнерша с правой

партнер с левой ноги. На последнем па-де-баск соединяемся лицом друг к другу.

2-я часть.

На шестнадцать музыкальных счетов каждая пара, взявшись за руки, откинув корпус, вытянув руки, соединив вместе ноги и встав на носки, начинает мажорными шагами кружиться на месте в левую сторону. На следующие шестнадцать музыкальных счетов партнер и партнерша берутся за левые руки и, откинув корпус берут в правую сторону вокруг своей парной оси.

3-я часть /импровизация/.

На шестнадцать музыкальных счетов в каждой паре /партнер стоит спиной, а партнерша лицом к центру/ партнер начинает танцевать - импровизировать любую фигуру /коуленю, па-де-баск, присядка и т.д./, партнерша в это время весело хлопает в ладоши.

На следующие шестнадцать музыкальных счетов роли меняются: партнерша танцует - импровизирует, а партнер хлопает в ладоши.

РУССКИЙ ЛИРИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ. -

Движения круговые, парные. Количество участников не ограниченное. Возраст участвующих роли не играет. Танец может быть повторен три-четыре раза под ряд.

Исходное положение - все участники стоят лицом против движения часовой стрелки, держась за руки; левая рука партнера и правая партнерши на бедрах.

1-я часть.

На шестнадцать музыкальных счетов делаем с правой ноги вперед восемь русских шагов. На последнем счете делаем на месте полукруга влево. На следующие шестнадцать музыкальных счетов делаем восемь переменных шагов вперед, начиная также с правой ноги, но уже в обратном направлении, и на восьмом шаге поворачиваемся друг к другу лицом.

2-я часть.

На четыре музыкальных счета делаем па-де-баск с правой ноги вправо и па-де-баск с левой ноги влево. На следующие четыре музыкальных счета четырьмя простыми шагами партнер

и партнерша меняются местами, проходя правыми плечами друг к другу.

Всю вторую часть танца повторяем еще раз /восемь музыкальных счетов/.

3-я часть.

На восемь музыкальных счетов делаем хлопок в ладоши, и каждая пара, держась под правые руки, левые вытянув в сторону, кружится влево на месте, делая девять простых шагов. На следующие восемь музыкальных счетов делаем хлопок в ладоши /на первый счет/ и, держась под левые руки, кружимся вправо на месте восемью простыми шагами. На последнем счете партнер становится спиной, партнерша-лицом к центру.

4-я часть.

На восемь музыкальных счетов все партнеры восемь раз приседают, а партнерши, подперев щеку правой рукой, удивленно качают головой и пожимают плечами. На следующие восемь музыкальных счетов партнеры восемь раз хлопают в ладоши, а партнерши кружатся на месте шестнадцатью шагами: первые четыре счета /восемь шагов/ вправо, вторые четыре счета /восемь шагов/ влево.

ТАРАНТЕЛЛА.

Построение круговое, парное. Количество участников не ограниченное. Танец предназначен для молодежи и может быть повторен три-четыре раза под ряд.

Исходное положение - все участники стоят лицом против движения часовой стрелки. Партнер держит правой рукой левую руку партнерши. Все движения партнеры и партнерши начинают с одной и той же ноги.

I - я часть.

На два музыкальных счета делаем шаг с правой ноги, невысоко вынося вперед левую ногу и подпритывая на правой. На следующие два музыкальных счета повторяем это же движение, начиная его с левой ноги. Затем на четыре музыкальных счета делаем четыре шага бегом, начиная с правой ноги, слегка отбрасывая свободную ногу назад и наклоняя корпус вперед.

Всю первую часть танца повторяем еще раз.

2-я часть.

На последнем движении первой части партнер и партнерша становятся друг против друга, партнерша лицом, а партнер спиной к центру, отпустив руки.

Делаем прыжок на правую ногу, вынося вперед левую /два музыкальных счета/, прыжок на левую ногу, вынося вперед правую /два музыкальных счета/. Затем, держась за руки, меняемся местами, делая каждый по четыре простых шага, причем на четвертом шаге оказываемся - партнерша спиной, а партнер лицом к центру /четыре музыкальных счета/.

Всю вторую часть повторяем еще раз /восемь музыкальных счетов/.

3-я часть.

При повторении второй части партнер и партнерша возвращаются в исходное положение и, отпустив руки, стоят - партнерша лицом, а партнер спиной к центру.

Внешний круг, образуемый партнершами, движется против, а внутренний круг, образуемый партнерами - по движению часовой стрелки. Стоящие в обоих кругах делают с правой ноги три шага, хлопая в ладоши на третьем шаге и одновременно все подпрыгивают на правой ноге, держа левую ногу вытянутой назад, затем делают то же движение с левой ноги /восемь музыкальных счетов/.

Партнер и партнерша берутся под правые руки, левые отставляя в сторону, и восемью простыми шагами бегом меняются местами /восемь музыкальных счетов/.

По окончании этого движения партнер и партнерша снова возвращаются на место и повторяют всю третью часть танца /шестнадцать музыкальных счетов/.

КАЗАЧЕК

Построение круговое, парное. Количество участвующих не ограничено. Танец предназначается для молодежи. Может быть повторен 7-8 раз под ряд.

Исходное положение - партнер стоит с левой стороны партнерши, лицом против движения часовой стрелки и держит ее за правую руку.

I-я часть.

На четыре музыкальных счета делаем два па-де-басок партнерша с правой, партнер с левой ноги. На следующие четыре музыкальных счета танцор в каждой паре берет за руки лица друг к другу, делают два голубца /партнерша с правой, партнер с левой ноги/ и три раза топают /партнерша правой, левой, правой, а партнер левой, правой, левой ногой/. На следующие четыре музыкальных счета эта фигура повторяется еще раз, начиная партнерша с левой, партнер с правой ноги.

В конце этой фигуры партнер и партнерша становятся лицом друг к другу, партнер спиной, а партнерша лицом к центру.

2-я часть.

На первые четыре музыкальных счета делаем два па-де-басок, начиная с правой ноги. На следующие четыре музыкальных счета делаем шаг вперед навстречу и несного левее его, так что оказываемся рядом с ним правым плечом к нему; затем делаем прыжок-голубец, ударяя левой ногой, во время этого прыжка переходим на прежнее место партнера и уже на этом месте поворачиваемся к нему лицом, три раза делаем па-де-басок /левой, правой, левой/.

Эта фигура повторяется еще раз с той же ноги, причем в конце ее партнер становится в исходное положение танца.

К Р А К О В Я К

Построения круговое, парное. Возраст участников роли не играет. Количество участников неограниченное. Танец может быть повторен 5-6 раз под ряд.

Исходное положение - партнер стоит с левой стороны

партнерши, лицом против движения часовой стрелки и держит ее правой за левую руку.

I-я часть.

На восемь музыкальных счетов делаем вперед четыре па-де-басок партнерша вправо с правой ноги, партнер влево с левой ноги отходят спиной, затем партнерша влево с левой ноги, партнер вправо с правой ноги и т.д.

На восемь музыкальных счетов делаем - партнерша правой, партнер левой ногой два голубца и три раза топаем /партнер левой, правой, левой; партнерша правой, левой, правой/ пере-

хватываем руки, скрываемся лицом по движению часовой стрелки и еще раз делаем всю комбинацию движений вперед.

На последний музыкальный счет партнерша кладет кисть левой руки на правое плечо партнера, который берет ее левой рукой на правую руку.

2-я часть.

Каждая пара делает по кругу против движения часовой стрелки на польку-вальс, мягко подпрыгивая /шестнадцать музыкальных счетов/.

МА-ДЕ-ПАТНЕР. -

Построение: круговое, парное. Количество участвующих не ограниченное. Возраст участников роли не играет. Танец может быть повторен 5-6 раз под ряд.

Исходное положение - партнер стоит с левой стороны партнерши, руки у обоих соединяются крест на крест. Все участники двигаются против движения часовой стрелки.

1-я часть.

На четыре музыкальных счета делаем вперед два шага польки с правой и с левой ноги. На следующих четыре с музыкальных счета идем вперед четыре простых шага.

Все первую часть танца повторяем еще раз /восемь музыкальных счетов/, а на последнем музыкальном счете партнер и партнерша поворачиваются друг к другу лицом, он вправо, она влево.

2-я часть.

На четыре музыкальных счета делаем движение польки вправо, влево. На следующие четыре музыкальных счета в каждой паре партнер и партнерша, держась за правые руки, четырьмя простыми шагами меняются местами, проходя правым плечом друг к другу.

Всю вторую часть танца повторяем еще раз /восемь музыкальных счетов/.

ТУОТЕН.

Построение круговое, парное. Количество участвующих не ограничено. Возраст участвующих роли не играет. Танец может быть повторен 8-13 раз подряд.

Исходное положение - партнер и партнерша стоят друг против друга /партнер спиной, партнерши лицом к центру/. Положение рук - см. рисунок.

1-я часть.

На восемь музыкальных счетов выставляем ногу /партнеры левую, партнерши правую/ вперед на носок, оставляя тяжесть тела на другой ног. /первый счет/; затем, слегка припадая на ногу, на которую передана тяжесть тела /второй счет/, проносим ногу назад и выставляем ее на носок сзади /третий счет/. После этого снова припадаем на ногу, несущей тяжесть тела, проносим ногу вновь вперед /четвертый счет/ и делаем, начиная с нее же, четыре легких длинных шага против движения часовой стрелки /пятый, шестой, седьмой и восьмой счет/. Во время всех этих движений положение корпуса и рук не изменяется.

Всю эту комбинацию повторяем еще раз /восемь музыкальных счетов/.

Затем, не отпуская рук и оставаясь в том же положении, поворачиваемся слегка корпусом и лицом по направлению движения часовой стрелки и повторяем всю первую часть танца еще раз /шестнадцать музыкальных счетов/, причем последние четыре шага делаем не по прямой, а разворачиваясь в разные стороны с тем, чтобы стать лицом друг к другу /партнер спиной а партнерша лицом к центру/.

2-я часть.

На четыре музыкальных счета оставаясь лицом друг к другу, делаем: партнер с левой, партнерши с правой ноги, два переменных шага на месте. На следующие четыре музыкальных счета идем четыре простых шага против движения часовой стрелки, делая в это время один поворот кругом /партнер влево, партнерша вправо/.

Всю вторую часть повторяем еще два раза /шестнадцать музыкальных счетов/.

3-я часть.

На четыре музыкальных счета делаем по кругу против движения часовой стрелки четыре простых шага, держась за руки. На следующие четыре музыкальных счета, перехватывая руки, делаем то же движение в обратном направлении. На последнем счете принимаем исходное положение вальса.

4-я часть.

Делаем по кругу против движения часовой стрелки четыре па вальса /партнер с левой, партнерша с правой ноги/ и на последнем па принимаем исходное положение танца /восемь музыкальных счетов/.

ПА-ДЕ-КАТР. -

Построение круговое, парное. Количество участников неограниченное. Возраст участников роли не играет. Танец может быть повторен под ряд 5-6 раз.

Исходное положение - партнерша стоит лицом, а партнер спиной к центру. Все пары двигаются по кругу против движения часовой стрелки.

На четыре музыкальных счета партнер делает шаг с левой ноги, подтягивает к ней по полу правую, затем еще шаг с левой ноги и поворачивается на месте влево на полкруга, вынося правую ногу по направлению движения. Партнерша одновременно с ним делает то же движение с правой ноги вправо, поворачиваясь на полкруга и вынося левую ногу.

На следующие четыре музыкальных счета партнер делает шаг с правой ноги, подтягивает к ней по полу левую, затем шаг с правой ноги и поворачивается на полкруга влево, вынося вперед левую ногу. Партнерша одновременно с ним делает то же движение с левой ноги и поворачивается на полкруга вправо, выносит правую ногу. На последнем музыкальном счете партнеры становятся в исходное положение па вальса.

2-я часть.

Четырьмя па вальса делаем два полных круга на месте /восемь музыкальных счетов/.

ТУРБИДОН

Построение круговое, парное. Количество участвующих неограниченное. Возраст участвующих особой роли не играет. Танец может быть повторен два-три раза под ряд.

Исходное положение - партнер и партнерша стоят лицом друг к другу, партнеры синей, партнерши лицом к центру, и держатся за руки.

I-я часть.

На два музыкальных счета делаем два на-балансе /партнерша вправо-влево, партнер влево-вправо/, склоняя корпус в сторону ноги, с которой начинаем движение. На следующие два музыкальных счета делаем два прыжка - шаг на левую ногу, выносим вперед правую, одновременно подпрыгивая на правой ноге. Партнерша начинает прыжки с правой, партнер с левой ноги.

Всю первую часть танца повторяем еще раз /четыре музыкальных счета/.

2-я часть.

На четыре музыкальных счета поворачиваемся, не отпуская рук, два раза кругом, партнерша с правой ноги, партнер с левой ноги влево. На следующие двенадцать музыкальных счетов принимаем исходное положение на вальсе и четырежды на вальсе /партнерша с правой, партнер с левой ноги/ делаем полный круг против движения часовой стрелки.

ЛАУН - ТЕННИС

Построение круговое, парное. Количество участвующих неограниченное. Танец назначается для молодежи. Может быть повторен 8-10 раз под ряд.

Исходное положение - партнер стоит с левой стороны партнерши лицом против движения часовой стрелки и держит ее правой рукой за кисть левой руки.

I-я часть.

На два музыкальных счета делаем шаг с прыжком /партнерша на правую, партнер на левую ногу/. За одну ногу в это время поднимаем сзади.

На следующие два музыкальных счета делаем то же движение с другой ноги. На последнем счете поворачиваясь лицом к друг к другу беремся за руки. На следующие четыре музыкальных счета, продолжая держаться за руки, делаем два шага в том же направлении: партнерша правой ногой с подтягиванием к ней по полу левой, партнер левой ногой с подтягиванием к ней по полу правой.

Всю первую часть танца повторяем еще раз /восьмь музыкальных счетов/ и на последнем счете, закладывая руки за спину, поворачиваемся лицом друг к другу.

2-я часть.

На первые четыре музыкальных счета партнер выставляет вперед на носок правую ногу, затем, приседая на левой, переносит ее назад на носок. Партнерша одновременно делает это движение с левой ноги.

На следующие четыре музыкальных счета четырьмя простыми шагами делаем полный круг на месте /партнерша вправо с левой ноги, партнер влево с правой ноги/.

Всю вторую часть танца повторяем два раза начиная: партнер с левой, партнерша с правой ноги /шестнадцать музыкальных счетов/.

3-я часть.

На четыре музыкальных счета делаем навстречу друг другу два шага, проходя с левой стороны партнера /шаг правой, левая слегка приподымается, шаг левой правая слегка приподымается/.

На следующие четыре музыкальных счета партнерша, держа руки над головой, не поворачиваясь, делает назад с правой ноги четыре простых шага. Одновременно партнер, поворачиваясь на месте, делает четыре простых шага и берет партнершу за руки вверху, над головой.

На следующие восемь музыкальных счетов делаем с правой ноги два простых шага к центру, затем, не меняя положения корпуса и лишь слегка повернув его в другую сторону делаем два простых шага от центра. После этого, принимая исходное положение на вальса, на восемь музыкальных счетов делаем, не поворачиваясь, четыре простых шага к центру и четыре простых шага от центра /партнерша с левой ноги, лицом в сторону движения, партнер с правой ноги, спиной в сторону движения/.

Затем партнер выставляет левую ногу на носок вперед, слегка приседая на правой, переносит левую ногу назад и ставит ее на носок сзади. Партнерша одновременно выставляет правую

ногу на косок назад, затем проносит ее вперед /четыре музыкальных счета/. На следующие четыре музыкальных счета поворачиваемся на месте, делая четыре простых шага /партнерша с правой ноги назад, партнер с левой ноги вперед/. В конце третьей части становимся в исходное положение танца.

ТАИТИ - ТРОТ.

Построение круговое, парное. Количество участвующих неограниченное. Возраст участвующих особой роли не играет. Танец может быть повторен 8-16 раз по ряд.

Исходное положение - двигаемся по кругу против движения часовой стрелки. Партнерша стоит правым плечом к центру, партнер лицом к ней.

1-я часть.

На восемь музыкальных счетов делаем два простых и один тройной шаг /партнер лицом вперед с правой, партнерша назад, не оборачиваясь, с левой ноги/, затем еще два простых и один тройной шаг в том же направлении /партнер с левой, партнерша с правой ноги/. На следующие восемь музыкальных счетов делаем четыре простых шага в том же направлении /партнер с правой, партнерша с левой ноги/. На четвертом шаге партнер, продолжая то же направление и сохраняя то же положение по отношению к партнерше, сильным, плавным, удлиненным шагом переходит на место партнерши, оказываясь спиной по направлению движения, и ведет за собой партнершу в том же направлении, делая четыре простых шага /партнер с правой, партнерша с левой ноги/. На последних шагах принимается исходное положение танца, с той разницей, что теперь партнер стоит левым, партнерша правым плечом к центру.

2-я часть.

Не меняя своего взаимоположения, делаем к центру /партнер с правой, партнерша с левой ноги/ четыре длинных скользящих шага, причем на четвертом шаге поворачиваемся на полкруга и четырьмя такими же шагами возвращаемся на свое место /восемь музыкальных счетов/.

3-я часть.

На два музыкальных счета делаем шаг назад /по кругу/ левой ногой, правую слегка выносим вперед. На следующие два музыкальных счета делаем шаг вперед правой ногой, опирая ее на полупальцы, приставляем к ней левую и слегка поворачиваемся вправо вокруг своей парной оси.

Всю третью часть танца повторяем еще раз, причем на последнем музыкальном счете прижимаем исходное положение танца.