

Крылов В.Н. и Беляев Г.И.

**ПАМЯТКА
ПО
СОВРЕМЕННОМУ
ТАНЦУ**



Госфилармония на КМВ — Кисловодск — 1937.

КРЫЛОВ В. Н. и БЕЛЯЕВ Г. И.

ПАМЯТКА

ПО

СОВРЕМЕННОМУ ТАНЦУ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ДАНСИНГА на КМВ
с рисунками и диаграммами.

В В О Д Н А Я Ч А С Т Ь

Кисловодский] дансинг, организуя культурный отдых и развлечение, ставит задачей научить основам танцевальной грамотности и так подготовить учащихся, чтобы они смогли критически разобраться в каждом танце.

Современный танец строится жизнерадостно, четко, просто, легко и весело. В нем надо во всех движениях соблюдать чувство меры и, главное, давать рисунок танца в точном соответствии с музыкой.

В цикле западных танцев, Кисловодский дансинг устранил все элементы движения, органически чуждые нашему танцу и создающие упадочнический „кабаретный“ стиль в танце (например: покачивание бедрами, резкие противодвижения, вертикальные качания плеч, перегибы и изломы корпуса и т. д.)

Все перечисленные в памятке танцы, состояются из простейших элементов движения импровизационно—творчески.

Танцующие создают рисунок танца, согласно музыкальному сопровождению и своему индивидуальному представлению о художественной выразительности той или иной создаваемой ими музыкально-танцевальной фразы.

В нашей памятке кратко описаны такие танцы:

1. Венский вальс
2. Танец конькобежцев (па де патинер)
3. Фокс-блюз
4. Фокс-марш
5. Английский вальс
6. Танго
7. Квик-стэп (быстрый фокстрот).

ПРИМЕЧАНИЕ: Тренировочные движения, как по бальным, так и по западным танцам обязательно проводившиеся на всех занятиях, описаны отдельно в памятке для инструкторов по танцу.

Вик. Крылов

Г. Беляев

Сокращения, употребляемые в описании танцев и схемах:

- | | | |
|-------------------|----------------|---|
| 1. П-р—партнер | 6. М ($1/4$) | Движения по четвертям, медленные или умеренно-быстрые в зависимости от темпа. |
| 2. П-ша—партнерша | | |
| 3. П-ры—партнеры | 7. Б ($1/8$) | Движения по восьмым, умеренно быстрые и быстрые в зависимости от темпа. |
| 4. ПН—правая нога | 8. ЛТ | Линия танца |
| 5. ЛН—левая нога | 9. ПП | Позиция променада |

Движения во всех танцах, кроме венского вальса и па де патинер описаны для п-ра. У п-ши движения противоположны, т. е. если у п-ра отмечен шаг вперед ПН, то у п-ши будет шаг назад ЛН и т. д.

І. ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

(для групп повышенного типа)

Счет 3/4

Поза танцующих перед началом танца: п-ры стоят друг против друга. П-р правой рукой держит п-шу за талию, левой рукой держит правую руку п-ши. Ноги танцующих в 3-й позиции (правая нога впереди левой). Правое плечо п-ра находится против правого плеча п-ши. Правая рука п-ши направлена к левому плечу п-ра. Начинает вальс п-р спиной по направлению движения, п-ша лицом.

І-й такт. 1-я четверть.

П-р делает левой ногой шаг назад по диагонали, а п-ша правой ногой шаг вперед по направлению к партнеру.

2-я четверть.

Правую ногу п-р заносит за левую (тяжесть корпуса остается на левой ноге), поворачивается на полупальцах левой ноги, поддерживая равновесие носком правой ноги (правая нога впереди).

П-ша скользящим шагом делает поворот корпуса на левой ноге, также поднимаясь на полупальцах.

3-я четверть.

П-р опускается в 3-ю позицию, п-ша подставляя правую ногу к левой опускается с полупальцев также в 3-ю позицию (правая нога впереди левой).

II-й такт.

Все движения повторяются в следующем полутуре у каждого п-ра с другой ноги.

Вальс в левую сторону танцуется аналогично описанному выше. Все движения начинаются с другой ноги, причем танцующий поворачивается налево, двигаясь по кругу танца.

В вальс входит, как составная часть его — па балансэ. Па балансэ есть тройное перенесение веса корпуса с одной ноги на другую.

На первую четверть делается мягкий шаг в сторону, на вторую четверть подставляется нога в 3-ю позицию с подъемом на полупальцы, на 3-ю четверть переступают на другую ногу.

При движении па балансэ вперед первый шаг делается по диагонали, второй и третий вперед. При движении назад шаги делаются в обратном направлении (1-й шаг по диагонали, второй и третий назад).

ПРИМЕЧАНИЕ: Полувыворотные позиции и подготовительные движения к вальсу даются в тренаже.

II. ТАНЕЦ КОНЬКОБЕЖЦЕВ ИЛИ ПА ДЕ ПАТИНЕР

(Для начальных групп)

Танец конькобежцев—парный танец, составлен на музыку в 2/4. Танец состоит из 2-х фигур, при чем каждая фигура повторяется два раза. Если нет нот „па де патинер“ можно танцевать под музыку польки.

1-я фигура: Танцующие стоят попарно, держась крестообразно за руки. Рука п-ши находится поверх руки п-ра, ноги в 3-й позиции, правая нога впереди. Головы обращены друг к другу.

1-й и 2-й такты: Танцующие делают по диагонали шассэ с правой, затем с левой ноги.

3-й и 4-й такты: Танцующие делают 4 простых шага (па марше) вперед по движению танца. Оба начинают с правой ноги. На этом кончается первая фигура.

5-й, 6-й, 7-й и 8-й такты: Повторяется снова первая фигура танца. На 2-ю четверть 8-го такта танцующие опускают руки, перенося их за спину и одновременно поворачиваются лицом друг к другу.

II-я фигура:

9-й такт: Танцующие делают в сторону друг от друга па шассэ, начиная с правой ноги, одновременно поворачивая корпус немного вправо (поворот головы налево).

10-й такт: Танцующие делают па-шассе влево, одновременно поворачивая корпус на $1/4$ оборота в левую сторону.

11-й и 12-й такты: Танцующие, начиная с правой ноги, делают 4 шага (па марше), переходя на место п-ра, встречаясь правым плечом и останавливаясь лицом друг к другу.

13-й и 14-й такты: Повторяются па-шассэ 2-й фигуры, но только на месте п-ра.

15-й и 16-й такты: Повторяется переход 2-й фигуры на свое место. На последнюю четверть 16-го такта танцующие принимают первоначальную позу и танец начинается сначала.

III. Ф О К С-Б Л Ю З

Фокс-блюз, как музыкальная форма появился прежде всех остальных видов музыки для новых танцев.

Да и как танец он появился в Америке раньше всех других фокстротов, вальса бостон, румбы и т. д.

Музыка написана на $4/4$, играется в медленном темпе от 26 до 36 ударов в минуту. Отличается музыка строгим и четким ритмом в аккомпанименте и напевностью.

Ф о к с-б л ю з можно танцевать и под музыку медленного (с л о у) ф о к с а, музыкальной разновидностью которого он и является.

Танец строится в основном на шассэ и на сочетании шассэ и прямолинейных шагов.

Ход вперед организуется с носка на всю ступню.

Шаги немного резкие, при чем остающаяся сзади после шага вперед нога отрывается носком от пола в самый последний момент.

ПРИМЕЧАНИЕ: Как в этом танце, так и во всех последующих правильное построение корпуса, правильная постановка и работа ног, организация шага и организация танцующих в паре даются в тренировочных упражнениях.

Напоминаем вкратце, что во всех танцах фигура должна быть подтянута, грудная клетка развернута, голова посажена прямо, плечи оттянуты вниз и откинuty назад, спина упруга.

Ступни ног в этом и во всех следующих танцах должны быть параллельны, в невыворотной позиции. Колени естественно расслаблены, но не согнуты и не вытянуты, как ходули.

В паре танцующие сохраняют те-же линии и стоят друг против друга „носок в носок“. Правая рука п-ра чуть ниже левой лопатки партнерши. Левая рука п-ши свободно и без опоры на локоть п-ра лежит на его правой руке, немного ниже его плеча.

Локти правой руки п-ра и левой п-ши приподняты.

В левой руке п-р держит правую руку п-ши так, чтобы ладони не соприкасались и кисти рук были немного выше левого плеча п-ра и ближе к этому его плечу.

Показ как этого, так и всех последующих танцев осуществляется п-ром тем, что своими руками (главным образом правой) без толчков корпусом, он ведет перед собой партнершу, указывая ей направление танца во всех деталях своевременными посылками. П-ша, слегка опираясь спиной на правую руку п-ра, воспринимает этот показ направления и чередования медленных и быстрых движений.

Основные элементы в ФОКС-БЛЮЗЕ такие:

1. ПРЯМОЛИНЕЙНЫЕ ШАГИ

Шаг должен быть в меру возможности ученика длинным и энергичным, делается шаг прямой ногой от бедра, как вперед, так и назад на естественно расслабленных коленях.

2. Ш А С С Э

Это такой элемент движения, в котором дается сочетание двух быстрых и одного медленного движения соответственно двум восьмым и одной четверти в ритме танца.

Шаги в сторону при шассэ значительно меньше, чем шаги вперед по Л. Т.

Смотреть схемы №№ 1-4

(Приставки идут не полукругом по линии стрелок, а прямолинейно.)

3. СОЧЕТАНИЕ ШАГОВ И ШАССЭ В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ

Смотреть схему № 10

(Номера схем оставлены такими же, под которыми учащиеся их знают по постоянной выставке при Центральном дансинге).

4. ОРГАНИЗАЦИЯ ОСНОВНОГО ПОВОРОТА ВПРАВО

На ритме в $3/4$, $4/4$ и $2/4$ или $4/8$, сначала по четвертям (вальс, фокс-марш), а затем и в сочетании движений по четвертям и восьмым (фокс-блюз, танго).

Смотреть схему № 6

5. ПОЛУПОВОРОТЫ ВПРАВО

Смотреть схему № 13

6. ПЕРЕСЕЧЕННОЕ (КРОСС) ШАССЭ

Смотреть схемы №№ 1 и 4

ДЛЯ ГРУПП ПОВЫШЕННОГО ТИПА

7. ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ

Смотреть схему № 7

8. СОЧЕТАНИЕ ПРАВОГО И ЛЕВОГО ПОВОРОТОВ

9. ЧЕТВЕРТНОЙ ПОВОРОТ

Медленный шаг вперед ПН поворачиваясь вправо, быстрый шаг в бок ЛН продолжая поворачиваться, быстро приставить ПН к ЛН, медленный шаг ЛН диагонально назад, медленный шаг ПН поворачиваясь влево, быстрый шаг вбок ЛН продолжая поворачиваться, быстро приставить ПН к ЛН и медленный шаг вперед ЛН.

Все движение идет, как бы по линии зубцов гигантской пилы. Начинается движение диагонально к стене и также заканчивается.

На первых четырех движениях ($1/4$, $1/8$, $1/8$, $1/4$) делается четверть поворота (90°) вправо и на следующих четырех движениях в том же ритмическом чередовании делается четверть поворота влево (четвертной поворот, таким образом, состоит из первой половины правого поворота, одного медленного промежуточного шага назад по диагонали и второй половины левого поворота).

10. ЩЕТКА-„БРАШ“

Два медленных шага с ПН вперед ($1/4$, $1/4$), два быстрых коротких приставных шага ($1/8$, $1/8$) и один медленный шаг чуть больше ($1/4$) в сторону, (все под прямым углом к ЛТ) и щетка левой (очередной) ногой вперед ($1/4$).

IV. ФОКС-МАРШ

Счет 4/4

Темп быстрый от 48 до 54 ударов в минуту. Каждый шаг на один удар музыки.

Эта разновидность фокстрота, развившаяся из уанстэпа, благодаря своей простоте, все еще занимает одно из первых мест по распространенности. Движения строятся исключительно по четвертям, что вытекает из маршеобразного ритма музыкального сопровождения.

1. ПРЯМОЛИНЕЙНЫЕ ШАГИ

Шаги в соответствии с темпом короткие, скользящие (однако без шарканья по полу). Шаги идут с вытянутого носка.

2. БОКОВОЙ ГЛИССАД

смотреть схему № 1

3. ОСНОВНОЙ ПОВОРОТ

смотреть схему № 6

4. КРОСС-ГЛИССАД

Организуется так же, как и пересеченное (кросс) шассэ, но только все шаги идут в равных музыкальных отрезках времени (по четвертям).

смотреть схемы №№ 1-4

ДЛЯ ГРУПП ПОВЫШЕННОГО ТИПА

5. ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ

смотреть схему № 7

6. ЧЕТВЕРТНОЙ ПОВОРОТ

Смотреть описание этого движения в фокс-блюзе (п. 9-й). Разница лишь в том, что все движения идут в равных музыкальных отрезках времени (по четвертям — на 8 четвертей).

7. ПРОМЕНАДНЫЙ ПОВОРОТ

Два шага вперед с ПН, затем подготовка с ПН, выход ЛН в ПП и поворот с ПН в 4/4 с приставкой ЛН к ПН на последнем глиссаде.

V. АНГЛИЙСКИЙ ВАЛЬС

с ч е т 3/4

Темп медленный от 30 до 34 ударов в минуту. Так же как в фокс-марше каждый шаг приходится на один удар

музыки (за редким исключением в сложных движениях). Ударение на каждом первом из трех шагов (поэтому первый шаг всегда удлиняется). Так-как любое па вальса должно заканчиваться так, чтобы колени были не согнуты и, следовательно, начинается движением корпуса вниз, получается небольшое волнистое движение, что и является одной из отличительных черт английского вальса. На поворот в какую либо сторону идет лишь $3\frac{1}{4}$ поворота. Если поворот начиняется диагонально лицом к стене, то заканчивается он диагонально к центру з а л а.

Поворот в одну какую либо сторону в отличие от венского вальса и вальса-бостон можно делать, следовательно, только один раз.

1. ПЕРЕМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ

Первый шаг (на счет „раз“) делается ПН вперед, т. е. почти под прямым углом к линии плеч.

На втором шаге (на счет „два“) отставляем ЛН коротко по диагонали в сторону и на 3-м шаге (на счет „три“) неторопливо приставляем ПН к ЛН.

Тоже самое делаем с ЛН, при чем 1-й и 3-й шаг всегда делается одной и той-же ногой.

2. ОСНОВНОЙ ПОВОРОТ

смотреть схему № 6

3. ПОЛУПОВОРОТЫ ВПРАВО И ВЛЕВО

Полповорота вправо (счет 1, 2, 3), на 3-м шаге приставка, затем три ровных шага назад с ЛН, полповорота влево с ПН с приставкой и с ЛН перемена направления вправо.

ДЛЯ ГРУПП ПОВЫШЕННОГО ТИПА

4. ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ

смотреть схему № 7

5. Т Е Л Е М А Р К

Усложнение поворота соединением двух половин поворота в один такт (примерно на 270°).

На первую четверть (на счет „раз“) идет поворот на одной ноге, затем на вторую четверть (счет „два“) идет поворот на второй ноге и на третью четверть (счет „три“) шаг на месте и перемена направления.

6. ОТКРЫТЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ В ВАЛЬСЕ

В этих положениях вальс идет на полуповоротах (смотреть выше движение № 3), но ноги партнеров идут не друг против друга, а рядом (партнер сбоку).

VI. ТАНГО

счет 4|8 или 2|4

Темп медленный от 28 до 34 ударов в минуту.

Современное танго, ведущее свое начало от южно-американского танго, сводится сейчас в значительной степени к танцевальному материалу фокс-блюза и слоу-фокса. От южно-американского танго осталась пружинная, эластичная, как бы крадущаяся походка.

Медленные движения чередуются в танго с быстрыми, имеются паузы на приставках и балансирующие движения („пружины“).

В манере держаться нет изменений. П-ру можно лишь чуть больше отвести назад левое плечо и руку.

В променадных позициях носок приставляемой ноги еле заметно поворачивается внутрь.

1. Ш А Г И

В шагах танго ноги отрываются немного от пола и ставятся на все точки ступни сразу. Скользящих шагов нет.

2. „ПРУЖИНА“ (РОКК)

Движение „пружиной“ состоит в том, что на любом шаге остающаяся сзади (обычно почти всегда левая) нога п-ра, оставаясь прямой в колене отодвигается носком назад на 5-10 сантиметров и делает мышцами ступни эластичное движение, напоминающее вдавливание в пол тугой пружины.

Это движение не должно сопровождаться заваливанием корпуса назад или выставлением таза.

Корпус должен все время балансировать в вертикальном положении.

П-ша отмечает „пружину“ мягко и постепенно, сгибая колено впереди стоящей ноги, оставляя другую ногу вытянутой назад и совершенно прямой. Передняя нога п-ши продвигается вперед настолько, насколько п-р отставляет свою ногу назад.

„Пружина“ может быть присоединена к любому танцевальному движению танго и занимает ритмически две четверти: одна четверть идет на вдавливание, а другая на возвращение.

3. П Е Р Е Б Е Ж К А

состоит из трех шагов в любом направлении, которые в отличие от шассэ не имеют приставки и все пропускные. Идет перебежка на ритме: две восьмые и четверть, т. е. представляет сочетание двух быстрых пропускных шагов и одного медленного.

4. КОРТЭ или „КОНЦОВКА“

смотреть схему № 8

5. СОЧЕТАНИЕ ШАГОВ, ПЕРЕБЕЖКИ, „ПРУЖИНЫ“ И КОНЦОВКИ (КОРТЭ)

1-я музыкально-танцевальная фраза танго (фразы в танце составлены условно, элементы движения можно сочетать произвольно в любой последовательности) на 8 четвертей, которая обычно повторяется два раза.

Два медленных шага вперед, перебежка, „пружина“ и концовка (кортэ).

6. ПОВОРОТ ТАНГО

Шаг диагонально вперед ПН поворачиваясь вправо (1|8), шаг вбок ЛН продолжая поворачиваться (1|8), приставить ПН к ЛН (1|4), шаг диагонально назад с ЛН поворачиваясь вправо (1|8), шаг вбок с ПН продолжая поворачиваться (1|8), приставить ЛН к ПН (1|4).

смотреть схему № 6

7. СОЧЕТАНИЕ ШАГОВ, ПЕРЕБЕЖКИ, КОНЦОВКИ (КОРТЭ) и ПОВОРОТОВ

2-я музыкально-танцевальная фраза танго на 16 четвертей. Два медленных шага вперед, перебежка, концовка, поворот, два медленных шага вперед, поворот.

8. ПРОМЕНАД

смотреть схему № 9

9. СОЧЕТАНИЕ ПРОМЕНАДА ПОЛУПОВОРОТОВ ВПРАВО, „ПРУЖИНЫ“ и КОНЦОВКИ.

3-я музыкально-танцевальная фраза танго на 16 четвертей

Два медленных шага вперед, подготовка с ПН (1|4), променад (1|4, 1|8, 1|8, 1|4) на втором променаде полповорота вправо (1|4, 1|8, 1|8, 1|4), вторая половина поворота вправо, медленный шаг вперед, „пружина“, концовка.

ДЛЯ ГРУПП ПОВЫШЕННОГО ТИПА

10. УСЛОЖНЕННЫЙ ПРАВЫЙ ПОВОРОТ ТАНГО

Из позиции променада партнер делает шаг вперед ЛН (1|4), шаг вперед ПН в ПП поворачиваясь вправо (1|8), шаг вбок ЛН продолжая поворачиваться (1|8), скрестить ПН за ЛН (1|4), кружение на каблуках на 270° вправо с основным весом на ПН (1|8, 1|8), после чего идти в боковой променаде.

ПРИМЕЧАНИЕ: Партнерша в этом движении, когда партнер скрещивает ПН за ЛН, делает шаг вперед ЛН, ставя ногу сбоку партнера (1|4), а в момент кружения партнера на каблуках на 270° вправо делает шаг вперед ПН сбоку партнера, поворачиваясь вокруг него в ПП (1|8) и приставляет ЛН к ПН, продолжая поворачиваться (1|8).

11. ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ ТАНГО И КОНЦОВКА (КОРТЭ)

Шаг вперед ПН (1|4), короткий шаг ЛН поворачиваясь влево (1|8), шаг вбок ПН продолжая поворачиваться (1|8), шаг назад ЛН (1|4), шаг назад ПН поворачиваясь влево (1|8), шаг вбок ЛН продолжая поворачиваться (1|8), шаг ПН вперед по ЛТ (1|4) и кортэ (1|8, 1|8, 1|4). (По кортэ смотреть схему № 8)

VII. К В И К-С Т Э П

(быстрый фокстрот)

с ч е т 4/4

Темп умеренно быстрый от 38 до 48, а иногда и более ударов в минуту. Живой, веселый танец очень популярный. Строится на сочетании простых шагов и шассэ. Шассэ же, как мы отмечали описывая шассэ фокс-блюза, называется всякое движение на ритме 2|8-1|4, когда имеется быстрый скользящий шаг одной ноги, быстрая приставка к ней другой ноги и опять медленный шаг ногой, которой был сделан первый шаг во всех направлениях.

1. ПРЯМОЛИНЕЙНЫЕ ШАГИ

и сочетание шассэ и шагов в любой последовательности.

2. ПОВОРОТЫ, ВПРАВО И ВЛЕВО

смотреть схемы №№ 6 и 7

3. ЧЕТВЕРТНОЙ ПОВОРОТ

строится так же, как в фокс-блюзе, только в умеренно быстром, а не в медленном темпе.

4. КРОСС-ШАССЭ

смотреть схемы №№ 1-4

НАШИ СОВЕТЫ УЧАЩИМСЯ

Надо сказать, что если танцующий усвоил те основные элементы движения и танцы, которые здесь описаны, то самые усложненные вариации для него уже не могут представлять большой трудности.

Помните, что способность п-ра определяется не только его способностью ловко вести партнершу между других пар, но и чувством линии, хорошо развитым чувством ритма, умением держать партнершу так, чтобы не стеснять ее движений.

Оба танцующие, помогая друг другу организовать движение, заботятся о том, чтобы отдельные элементы этого движения и целые музыкально-танцевальные фразы выполнялись точно, но без напряжения. В их танце должна быть грация, т. е. попросту умение пользоваться инстинктивно на практике законами сохранения равновесия.

Танцующая пара не должна забывать, что в дансинге, а также в домашней обстановке не все танцуют, что есть и наблюдающие и надо позаботиться о том, чтобы у них осталось хорошее впечатление от вашего танца.

Чтобы хорошо, легко и правильно танцевать—рекомендуем всем запомнить наши простые советы:

1. Не смотреть на пол.
2. Не наклонять корпус.
3. Не раскачивать корпуса и бедер.
4. Не держать напряженно руки.
5. Не сутулить плечи и не поднимать одно плечо выше другого.
6. Не держать партнершу так, чтобы стеснять ее движения, а дать ей возможность свободно двигаться.
7. Не делать большого наклона назад, так как тогда ноги ведут корпус, а не наоборот.
8. Не танцевать только с прямыми коленами.
9. Не танцевать только с согнутыми коленами.
10. Не приседать на каждом шаге, вместо того, чтобы двигаться на одном и том же уровне.
11. Не танцевать на широко расставленных ногах.
12. Не танцевать на полу-выворотных позициях ног в западных танцах и на сомкнутых (невыворотных) позициях в бальных танцах (венский вальс, па де патинер).

Консультацию по всем вопросам танца можно летом получить ежедневно в Кисловодском дансинге; зимой же письменно или по телефону по адресам:

К Р Ы Л О В, Виктор Николаевич—Москва, Петровский бульвар 5, кв. 9, телефон 5-54-16,
Б Е Л Я Е В, Георгий Иванович—Москва, Скатертный пер. д. 22, кв. 26, телеф. 2-57-81

По этим же адресам, просьба направлять все отзывы, поправки, предложения и критические замечания по этой памятке.

ИСТОЧНИКИ, которыми пользовались авторы при составлении памятки:

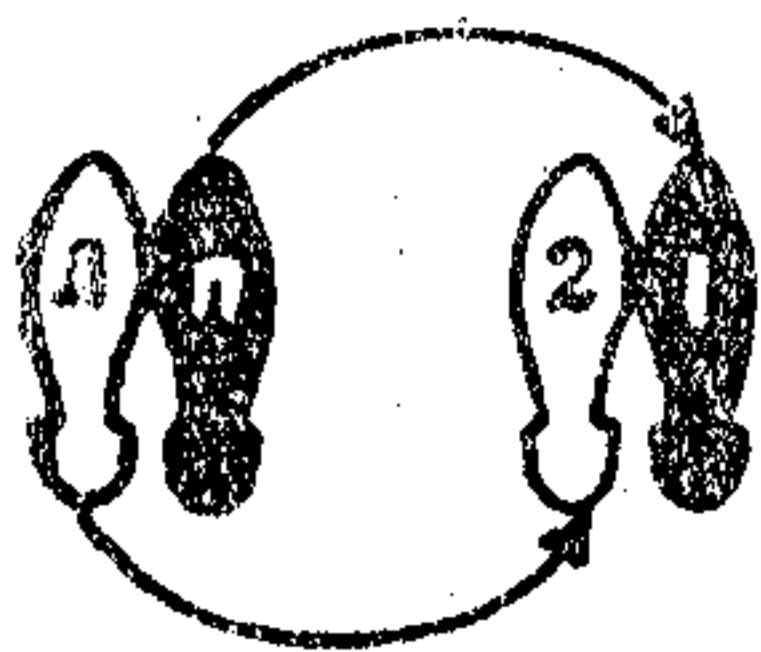
1. Методические объяснения по курсу современного западно-европейского танца, преподавателя Гос. И-та Театр. искусства В. А. ЛАВРЕНТЬЕВА.

2. Сборник бальных танцев арт. ГАБТ—А. М. ГАВРИЛОВА, С. В. ЧУДИНОВА и С. Я СТЕПАНОВА (часть 1-я).

СХЕМЫ №№ 1—4 (глиссад и шассэ).

СХЕМА № 1

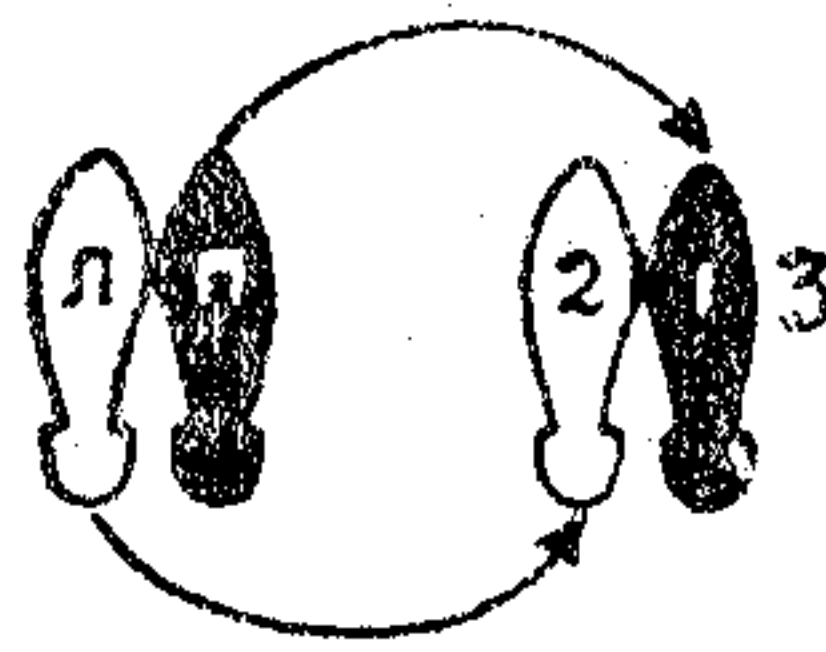
боковой глиссад



- 1-ПН шаг влево — ЛН
- 2-ЛН приставить к ПН — ЛН

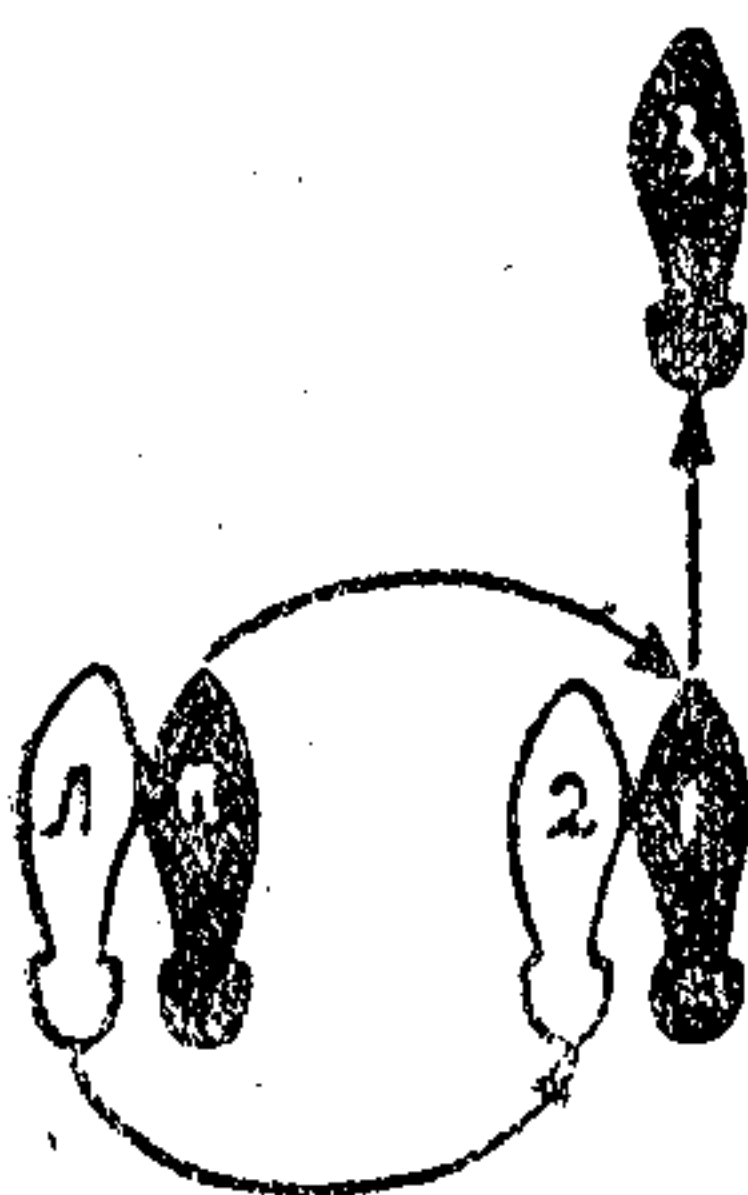
СХЕМА № 2

шассэ для тренажа



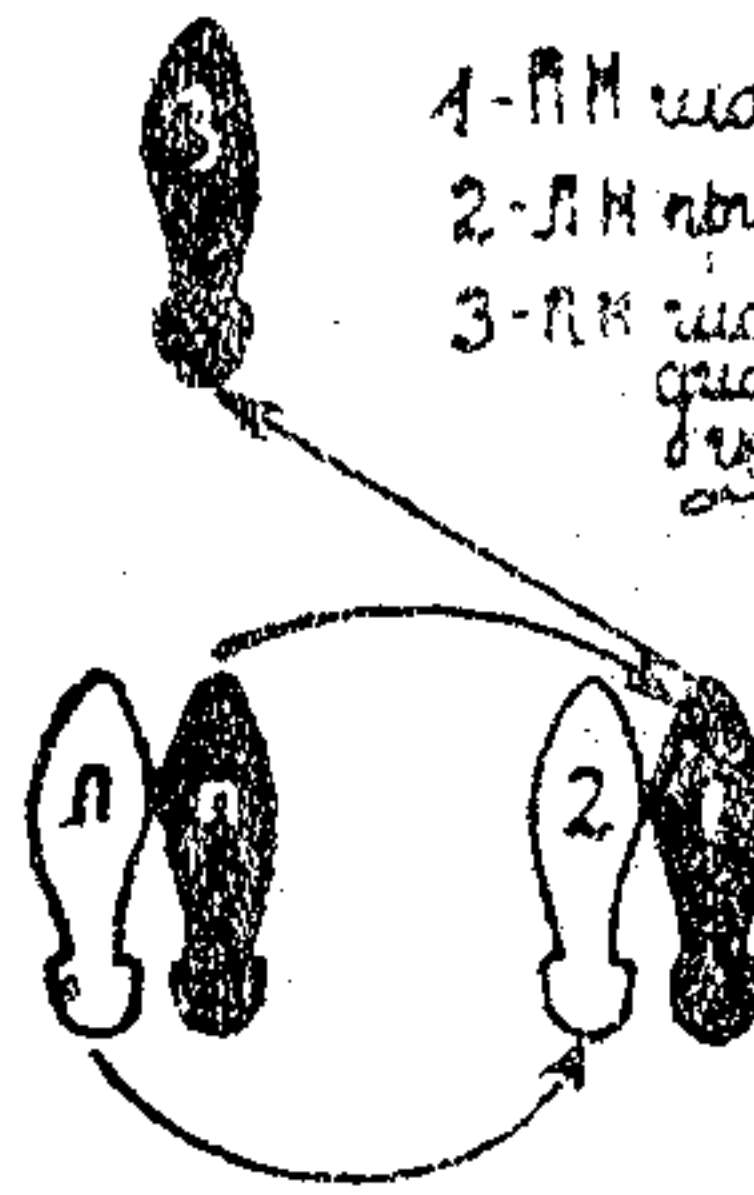
- 1-ПН шаг влево — ЛН
- 2-ЛН приставить к ПН — ЛН
- 3-ПН шаг на месте — ЛН

Схема № 3. Лошаное шассэ.



- 1-ПН шаг влево — ЛН
- 2-ЛН приставить к ПН — ЛН
- 3-ПН шаг вперед — ЛН

Схема № 4. Шассэ — круазэ.



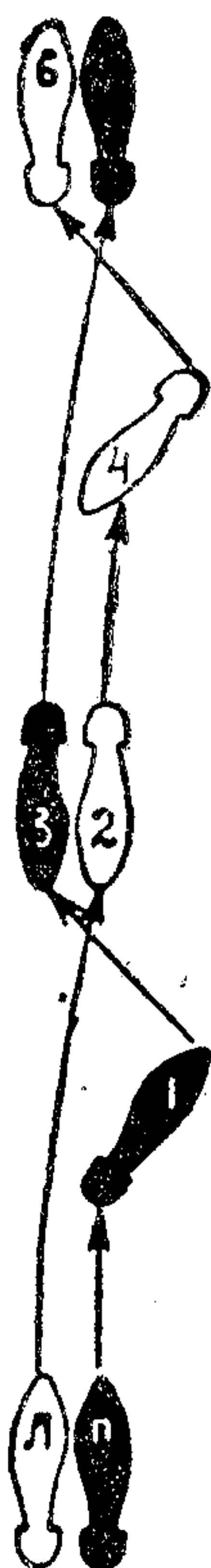
- 1-ПН шаг влево — ЛН
- 2-ЛН приставить к ПН — ЛН
- 3-ПН шаг вперед по диагонали к центру — ЛН

Примечания

- ЛН — Исходное положение ног
- ПН — Правая нога
- ЛН — Левая нога
- ЛН — Движение по четвертой (медленно)
- ЛБ — Движение по восьмой (быстро)

Составил
преподаватель
танцев
Э.И. Беляев

СХЕМА № 6 поворот вправо

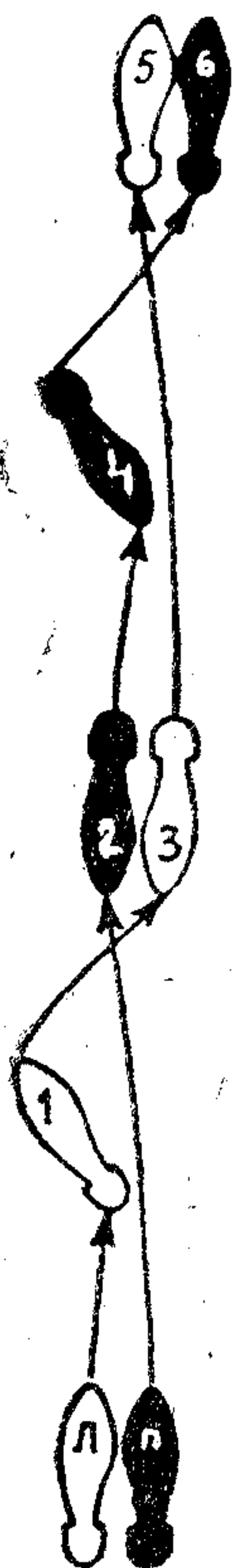


- 1 — П.Н. шаг вперед, поворачиваясь вправо — М
- 2 — Л.Н. шаг в бок, продолжая поворачиваться — Б
- 3 — приставить П.Н. к Л.Н. — Б
- 4 — Л.Н. шаг назад, поворачиваясь вправо — М
- 5 — П.Н. шаг в бок, продолжая поворачиваться — Б
- 6 — приставить Л.Н. к П.Н. — Б

Составил
преподаватель танцев Г.И. Беляев

СХЕМА № 7

поворот влево

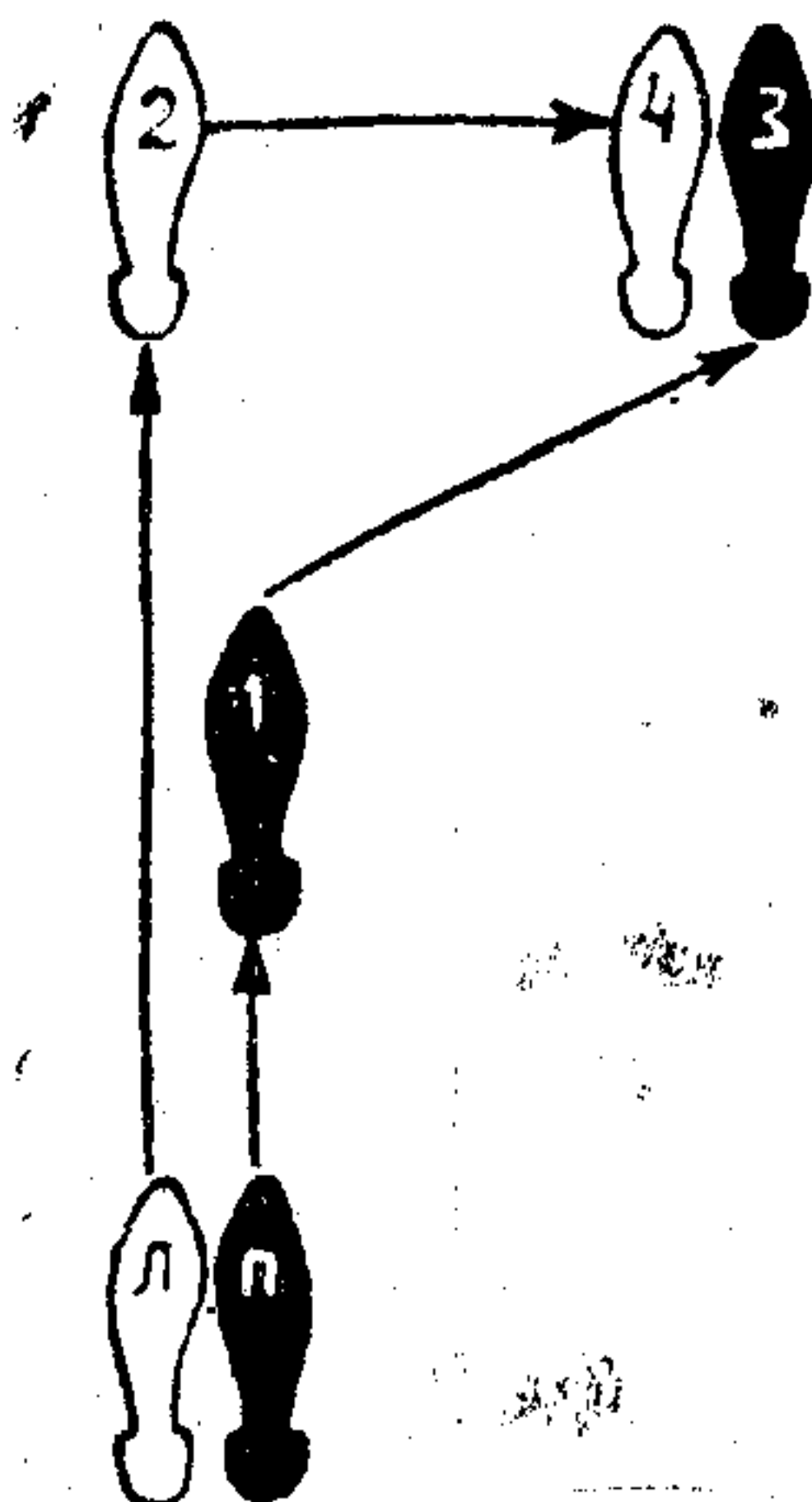


- 1 - ЛН шаг вперед - поворачиваясь влево - 1М.
- 2 - ПН шаг вбок продолжая поворачиваться - 1Б
- 3 - Приставить ЛН к ПН - 1Б
- 4 - ПН шаг назад поворачиваясь влево - 1М
- 5 - ЛН шаг вбок продолжая поворачиваться - 1Б
- 6 - Приставить ПН к ЛН - 1Б

Составил
преподаватель танцев Т.И. Желазев

СХЕМА № 8

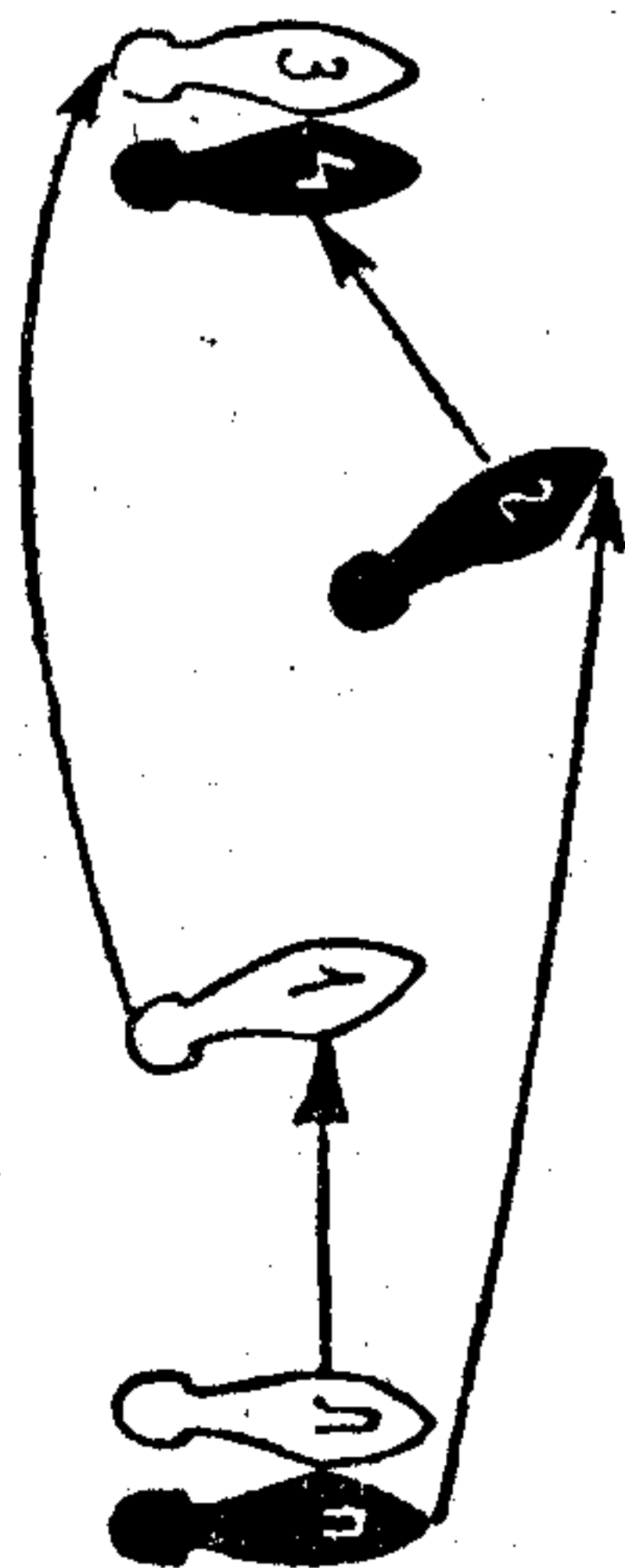
Кортэ в танго („концовка“).



- 1 — Л.Н. шаг вперед — ЛМ
- 2 — Л.Н. шаг вперед — ЛБ
- 3 — Л.Н. шаг вправо — ЛБ
- 4 — Приставить Л.Н. к П.Н. — ЛМ

Схема № 9

Боковой ход круазэ
/ променада /

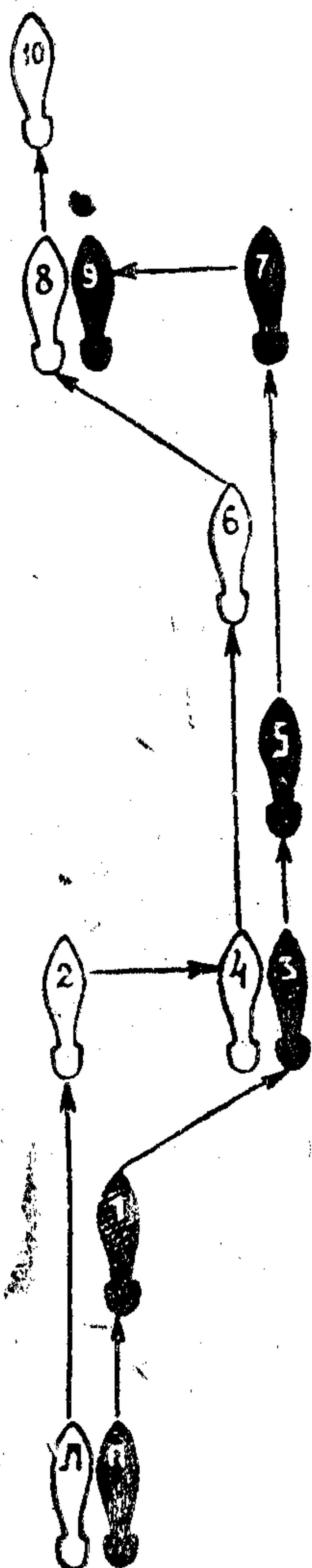


- 1 — Л.Н. шаг влево — ЛМ
- 2 — П.Н. шаг влево скрестно над Л.Н. — ЛБ
- 3 — Л.Н. шаг влево — ЛБ
- 4 — Приставить П.Н. к Л.Н. — ЛМ

Составил
преподаватель танцев Г.И. Беляев

СХЕМА № 10

сочетание шагов и шассэ в обе стороны в фокс-блюзе.



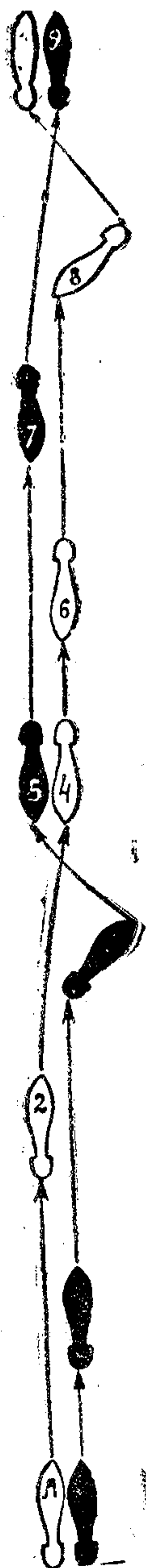
Два шага вперед
Шассэ вправо
Два шага вперед
Шассэ влево
(См. схему шассэ № 3)

- | | | |
|----------------------|---|---|
| 1 ПН шаг вперед | — | М |
| 2 ЛН шаг вперед | — | М |
| 3 ПН шаг вправо | — | Б |
| 4 Приставить ЛН к ПН | — | Б |
| 5 ПН шаг вперед | — | М |
| 6 ЛН шаг вперед | — | М |
| 7 ПН шаг вперед | — | М |
| 8 ЛН шаг влево | — | Б |
| 9 ПН приставить к ЛН | — | Б |
| 10 ЛН шаг вперед | — | М |

Составил
преподаватель танцев ГИ. Гелазев

СХЕМА № 13

полуповороты фокс-блюза и квик-стэпа.



Два шага вперед
на поворота направо
Два шага спиной
на поворота направо
(См схему поворота № 6)

- 1-ЛН шаг вперед — ЛМ
- 2-ЛН шаг вперед — ЛМ
- 3-ЛН шаг вперед — ЛМ
- 4-ЛН шаг в бок поворот — ЛБ
- 5-Прислать ЛН к ЛН. — ЛБ
- 6-ЛН шаг назад — ЛМ
- 7-ЛН шаг назад — ЛМ
- 8-ЛН шаг назад, подготовка к повороту — ЛМ
- 9-ЛН шаг в бок поворот — ЛБ
- 10-Прислать ЛН к ЛН. — ЛБ

Составил
преподаватель танцев Телеев ТИ

Техред. Айбазов Х. Н.

Коррек. Бродская

Кисловодск, типогр. Кароблнаниздата Зак. № 1704-5000-37 г.

Уп. Орджоникидзевского крайлит № 15856.