

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ КАК ВИД ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА.....	6
1.1. Исторические аспекты зарождения и развития бального танца	6
1.2. Танцы, входящие в программу спортивных бальных танцев	255
ГЛАВА 2. ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТАНОВКИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ КОМПОЗИЦИЙ НА МАТЕРИАЛЕ БАЛЬНОГО ТАНЦА.....	24
2.1. Хореографическая композиция «Аргентинское танго».....	24
2.2. Хореографическая композиция «Маленькая история».....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	64

ВВЕДЕНИЕ

Бальный танец – это танец, предназначенный для массового развлечения в исполнении пары или же большего количества танцоров на танцевальных балах и вечерах. Его также называют бытовым танцем. Но, несмотря на такое тривиальное имя, понятие «бытовой» или «бальный танец» воплощает в себе сочетание самых ярких и самых чувственных танцев мира, которые исполняются в паре. Эта хореографическая постановка создает просто невообразимо красивое и грациозное зрелище.

Танец как синкретический вид искусства возник еще в древности, в условиях первобытнообщинного строя. Танцевальное действо было необходимой частью любого обряда, сопровождавшего важные события в жизни архаического человека – сбор плодов, начало и удачное завершение охоты, обряд инициации, военный поход, рождение и свадьбу.

В настоящее время спортивные бальные танцы являются одним из самых красивых и зрелищных видов спорта.

Спортивный бальный танец – активно развивающийся вид танцевального искусства, который, с одной стороны, представляет собой хореографическое искусство, а с другой – результат своеобразного синтеза искусства и спорта.

Используя неисчерпаемые возможности пластики человеческого тела, хореография на протяжении многих веков шлифовала и разрабатывала выразительные танцевальные движения. В результате этого сложного процесса возникла система собственно хореографических движений, особый художественно-выразительный язык пластики, составляющий созидательный материал танцевальной образности.

Обучение детей языку танца – это, прежде всего, обучение языку человеческих чувств; танцевальное движение скорее не обозначает, а выражает реалии человеческой жизни.

Изобразительно-выразительные средства танца, используемые на занятиях, характеризуются обобщенностью и условностью, раскрываясь в единстве с музыкой и драматургией.

Цель выпускной квалификационной работы: выявить и изучить специфику бального танца и осуществить постановку хореографических композиций на материале бального танца.

Объект выпускной квалификационной работы: процесс постановки хореографических композиций на материале бального танца.

Предмет выпускной квалификационной работы: технология создания хореографических композиций на материале бального танца.

В соответствии с указанной целью **задачами** выпускной квалификационной работы являются:

1. На основе анализа литературы выявить сущность понятия «бальный танец».
2. Исследовать исторические этапы возникновения и развития бального танца.
3. Изучить основные виды бальных танцев.
4. Определить специфику постановки хореографических композиций на материале бального танца.
5. Осуществить постановку хореографических композиций «Аргентинское танго» и «Маленькая история».

Ключевые слова – ТАНЕЦ, БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ, ТЕХНОЛОГИЯ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ КОМПОЗИЦИЯ, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО, ПОСТАНОВКА ТАНЦА.

Методы исследования:

- теоретические: изучение и анализ научной и учебно-методической литературы по теме исследования, моделирование этапов постановочной работы, проектирование содержания хореографических композиций.

- эмпирические: постановка хореографических композиций, разработка эскизов костюмов.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы:

данные хореографические композиции можно использовать в репертуаре танцевальных коллективов, в учреждениях, как общего, так и дополнительного образования, а также в любительских танцевальных студиях.

Апробация выпускной квалификационной работы осуществлялась в ИМХО УрГПУ со студентами 4 курса заочного отделения, обучающихся по направлению «Народная художественная культура», профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом».

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка.

ГЛАВА 1. БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ КАК ВИД ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА

1.1. Исторические аспекты зарождения и развития бального танца

Слово «бал» имеет французские происхождение и, в свою очередь, уходит к латинскому ballare, что значит – «танцевать» [1, с. 266].

Рассмотрим роль танца как вид особого искусства в различные исторические эпохи. Танец как синкретический вид искусства возник еще в древности, в условиях первобытнообщинного строя. Танцевальное действо было необходимой частью любого обряда, сопровождавшего важные события в жизни архаического человека – сбор плодов, начало и удачное завершение охоты, обряд инициации, военный поход, рождение и свадьбу.

Особое развитие танец получает в эпоху Возрождения. Возникают новые танцевальные формы: медленные, плавные (павана, куранта) и быстрые (галларда, вольта). В эпоху Просвещения в Европе широко распространяются бальные танцы – гавот, полонез, менуэт. В 18 веке танец приобретает развитую сюжетно-драматическую эмоциональную основу, что способствует развитию танцевального искусства.

С середины XIX в. самым популярным бальным танцем стал вальс. В конце XIX - начале XX вв. значительное влияние на развитие бального танца оказали страны Северной и Южной Америки. Появились тустеп, уанстеп, блюз, фокстрот, квикстеп, чарльстон и другие, затем бостон, танго, а после первой мировой войны - румба, самба. Для современного бального танца характерна импровизация, танцующие свободно варьируют бальные па. Со второй половины XX в. интерес к импровизационным бальным танцам значительно возрос [19, с. 293].

Большинство бальных танцев 60-70-х гг. – танцы свободной композиции (твист и другие).

Бальный танец лендлер. Это австрийский и немецкий народный парный круговой танец. Слово "лендлер" переводят как "деревенский танец",

однако, вероятно, происхождение связано с названием местности в Австрии - Ландль. Музыкальный размер $3/4$ или $3/8$, темп умеренный, движения с прыжками. Под названием "лендлер" к началу XIX в. объединились многочисленные разновидности австрийских и немецких народных танцев, известных по хореографическим описаниям с XVI в. Лендлер как жанр популярен со второй половины XVIII в. Использовался венскими композиторами, часто фигурировал в их произведениях под названием "немецкий танец" [25, с. 223].

Бальный танец мазурка. Это польский народный танец. Музыкальный размер $3/4$ или $3/8$, темп быстрый. Часты резкие акценты, смещающиеся на вторую, а иногда и на третью долю такта. В XVII в. мазурка вошла в цикл польских крестьянских танцев. В XIX в. мазурка получила распространение как бальный танец в других странах Европы. Постепенно слилась с обереком. Мазурке принадлежала огромная роль в процессе утверждения самобытности польской музыкальной культуры.

Бальный танец менуэт. Это старинный французский народный танец. Произошел от "бранля Пуату" (народный хороводный танец провинции Пуату). При Людовике XIV стал придворным танцем (около 1670 г) Музыкальный размер $3/4$. В России появился в начале XVIII в. (менуэт танцевали на ассамблеях Петра I).

Бальный танец мюзет. Это французский старинный народный танец. Музыкальный размер $2/4$, $6/4$ или $6/8$. Темп быстрый. Исполнялся под аккомпанемент волынки, отсюда название. В XVIII в. вошел в придворные оперно-балетные дивертисменты.

Бальный танец павана. Это танец, распространенный в XVI в. в Европе. По одной из версий, павана, или падуана, появилась в г. Падуя, по другой – танец испанского происхождения, наименование которого - от латинского *pravo* (павлин) - связано с торжественным и горделивым характером танца. В начале XVI в. павана стала одним из самых популярных придворных танцев. Для паваны характерны четкость строения, нередко квадратность

метроритмической структуры, преимущественно аккордовое изложение, иногда расцвеченное пассажами. Музыкальный размер 4/4, 4/2, темп медленный. Со второй половины XVI в. до конца XVII в. павана существовала как самостоятельная инструментальная пьеса. Нередко объединялась в сюитное последование с быстрыми трехдольными танцами - гальярдой, сальтарелло, пивой [34, с. 626].

Бальный танец паспье. Это старинный французский танец, возникший, по-видимому, в Северной Бретани. В народном быту музыка танца исполнялась на волынке или пелась. С середины XVII в. паспье стал придворным танцем. Музыкальный размер придворного паспье 3/4 или 3/8, начинается с затакта. Паспье близок к менуэту, но исполнялся в более быстром темпе. Включался в инструментальную сюиту между ее основными танцевальными частями (обычно между сарабандой и жигой).

Бальный танец пассакалья. Это песня, позднее танец испанского происхождения, первоначально исполнявшийся на улице в сопровождении гитары при отъезде гостей с праздника (отсюда название). В XVII в. пассакалья получила распространение во многих европейских странах и, исчезнув из хореографической практики, стала одним из ведущих жанров инструментальной музыки. Ее определяющие черты: торжественно-траурный характер, медленный темп, трехдольный метр, минорный лад.

Бальный танец пассамеццо. Это старинный итальянский танец. Происхождение названия не установлено. Возник в начале XVI в., вскоре обрел известность и за пределами Италии. По музыкальному стилю близок паване, которую он вытеснил с ее традиционного первого места в танцевальной сюите. Сложились определенные гармоничные модели пассамеццо – "старинный" (antico) и "временный" (moderno). Равномерная ритмическая пульсация аккордов (гармоническая формула пассамеццо) сочетается с фигурационной, нередко виртуозной мелодической линией. Обе гармонические формулы не встречаются в источниках ранее 1540 г. Во

второй половине XVI-XVII вв. пассамеццо создаются лишь на основе двух главных разновидностей.

Бальный танец полонез. Это польский танец. Развился на основе народного "пешего" танца-шествия степенного, торжественного характера. Первоначально был четырехдольным, сопровождался небольшим инструментальным ансамблем. В XVIII в. распространился по всей Европе. Полонезом открывались торжественные танцевальные вечера и придворные балы. В процессе эволюции стал трехдольным [35, с. 156].

Бальный танец полска. Это шведский и финский народный танец польского происхождения в трехдольном или дудольном метре, по ритму близкий мазурке. В Швеции известен с конца XVI в. как крестьянский танец, в Финляндии – несколько позже. С начала XVIII в. стал бальным танцем. В XIX в. вытеснен вальсом, но остался одним из любимых танцев деревенских жителей.

Бальный танец полька. Один из наиболее популярных чешских национальных танцев. Другое название польки – нимра, мадера. Предполагается, что слово "polka" связано с возросшим интересом к Польше во время Польского восстания 1830-31 гг. Согласно другой точке зрения, название происходит от чешского pulka – "полшага". Полька обобщила типичные черты танцевальной культуры Чехии. Живой и простой по форме танец в начале XIX в. стал популярен в Словакии, Сербии, Венгрии, Австрии, с 1840-х гг. распространился по всей Европе как бальный танец.

Бальный танец ригодон. Это французский танец. Музыкальный размер 2/2, allabreve. Включает 3-4 повторяющихся раздела с неравным количеством тактов. Получил распространение в начале XVII в. Название, согласно Ж.Ж. Руссо, происходит от имени его предполагаемого создателя Риго (Rigaud). Представляет собой видоизменение старинного южно-французского народного хороводного танца.

Бальный танец рок-н-ролл. Это песенно-танцевальная форма, возникшая в США в начале 1950-х гг. В основе рок-н-ролла - упрощенный

вариант негритянской танцевальной бытовой музыки "ритм-энд-блюз" в сочетании с элементами "кантри-энд-вестерн", "буги вуги" и стиля диксиленд. Рок-н-ролл дал жизнь новым танцевальным жанрам рубежа 50-60-х гг. (твист, шейк, мэдисон, джайв) [37, с. 304].

Бальный танец румба. Это афро-американский песенно-танцевальный жанр. Современная румба сложилась на Кубе в среде городских и отчасти сельских негров. Румба включает пение солиста, реплики хора и собственно танец (мимико-акробатический импровизированный) под аккомпанемент ударных и шумовых инструментов. Танец исполняется парой или солистом в центре круга зрителей и музыкантов. В музыкальном отношении представляет собой многократное повторение, обычно вариантное, 8-тактового периода. Музыкальный размер двудольный, ритм остросинкопированный, с акцентами на слабых долях такта, темп от умеренно подвижного до быстрого. В конце 1920-х гг. румба получила распространение в США и странах Европы как эстрадно-бытовой танец. Разновидности румбы – иамбу, гуагуанко, колумбия.

Бальный танец сальтарелло. Это итальянский танец народного происхождения, подвижный, трех – или шестидольный, с прыжками. Близокгальярде, турдиону, куранте, вольте. Исполнялся парой танцоров под аккомпанемент гитары и тамбурина. Включал быстрые двойные шаги, которые прерывались поклонами, приходящимися на кадансы (заключительные мелодические обороты). Наиболее ранние образцы сальтарелло относятся к XIV в. В XV-XVI вв. сальтарелло – часть танцевальной сюиты, следующая за умеренным (неторопливым) плавным танцем в четном размере (бас-данс, аллеманда, пассамеццо, павана).

Бальный танец самба. 1) афро-бразильский парный танец. Сопровождался пением (солист и хор) и ударно-шумовыми инструментами. Музыкальный размер 2/4, ритм остросинкопированный. С середины XX в. танец не исполняется. 2) Современный бразильский танец городского происхождения. Появился в начале XX в. Музыкальный размер 2/4, темп

подвижный. Сопровождается пением и инструментальным ансамблем.3) Бразильская песня, основанная на тех же мелодических и ритмических элементах, что и танец, но менее подвижная и более лиричная.4) (zamba) – название самакуэки (креольского танца) в Аргентине и Перу.

Бальный танец сарабанда. Это старинный испанский танец. Упоминается с 1569 г. В 1583 г. запрещен в Испании. В эпоху Возрождения исполнялся озорно, темпераментно под аккомпанемент барабана, кастаньет, гитары, сопровождался пением. Музыкальный размер 3/4. Сарабанда 1618 г. в Испании - придворный танец, приобрел торжественный, величественный характер. Во Франции с середины XVII в. сарабанда уподобилась менуэту, получила распространение также как инструментальная пьеса. Введение в качестве номера в оперу и балет способствовало кристаллизации ее жанровых признаков, хотя в XVII в. в европейских странах сосуществовали различные виды сарабанды (в характере торжественного шествия и более подвижный). С середины XVII в. стала постоянной частью инструментальной танцевальной сюиты, исполнялась перед жигой. Для жанра сарабанды характерен трехдольный метр (3/4 или 3/2) с акцентом на второй доле такта, медленный темп.

Бальный танец танго. 1) Андалусийское танго - шуточная, иногда сатирическая уличная песенка, популярная в Севилье в 1850-80-х гг. Андалусийское танго имеет общие черты с кубинской хабанерой, распространившейся в Испании около середины XIX в. В конце 1870 - начале 1880-х гг. андалусийское танго проникло в Аргентину. 2) Креольское танго, или танго портеньо (tangoporteno, то есть буэносайресское танго), возникло в Буэнос-Айресе и его пригородах в 1880-х гг. от смешения мелодических и ритмических элементов андалусийского танго, кубинской хабанеры и аргентинской милонги. Поначалу было песней, в конце 1880-х – начале 1890-х гг. приобрело хореографию, близкую хабанере и милонге, превратившись в парный танец типа контрданса. 3) Аргентинское танго - парный танец, сложившийся в Буэнос-Айресе в конце 1890-х гг. в результате изменения

хореографии креольского танго. В 1910 аргентинское танго проникло в Париж (где и получило название "аргентинское танго"), откуда, усовершенствованное хореографами, распространилось повсеместно как салонный и эстрадно-бытовой танец.

Бальный танец твист. Это современный танец. Относится к танцам группы рок-н-ролла. Отличается быстрым темпом, четким ритмом. Музыкальный размер 4/4, сильные доли акцентированы. Приобрел известность с начала 1960-х гг. благодаря американскому певцу и танцору Ч. Чекеру, исполнявшему песню "The Twist" Х. Бэлларда (1960). К началу 70-х гг. распространился среди молодежи во многих странах мира.

Бальный танец тустеп. Это танец, распространившийся около 1900 г. в США, затем в странах Европы. Для него характерны быстрый темп, маршеобразность, двудольный метр (2/4), по ритму близок польке. Был вытеснен уанстепом в 1910-е гг.

Бальный танец уанстеп. Это быстрый маршеобразный танец. Возник на основе упрощенных танцевальных движений тустепа. Распространился с 1910 в США, затем в странах Европы в различных вариантах. Музыкальный размер 2/4, реже 6/8. Уанстеп – один из предшественников фокстрота.

Бальный танец фокстрот. Это бальный танец. Возник из регтайма, тустепа и уанстепа в США, в 1910-х гг. распространился в Европе. Темп умеренно быстрый, музыкальный размер 4/4, ритмика маршеобразная, синкопированная. В 1920-х гг. происходит разделение на "быстрый фокстрот" (quickfoxtrot), или квикстеп (quickstep – "быстрый шаг"), и обычный фокстрот в умеренно быстром движении, который стали называть "медленный фокстрот" – слоу-фокстрот (от англ. slow – "медленный"). Фокстрот породил также другие танцы с элементами джазовой музыки, например, чарльстон, шимми [31, с. 392].

Бальный танец фолья. Это народный танец и танцевальная песня португальского происхождения. Впервые упоминается в XV в., была карнавальным танцем, подобным мореске. Исполнялась мужчинами в

женских костюмах, сопровождалась погремушками, кастаньетами и другими инструментами, производящими шум. Музыка ранних фоллий быстрая и темпераментная, с преобладанием мажора. Позднее по своему строю фоллия приблизилась к сарабанде, мажор сменился минором, темп замедлился. В конце XVI – начале XVII вв. популярна не только в Португалии и Испании, но и в других странах Западной Европы, как танец любовного содержания, сопровождавшийся игрой на гитаре. Музыкальный размер 3/4.

Бальный танец чакона. Это первоначально народный танец, известный в Испании с конца XVI в. Музыкальный размер 3/4 или 3/2, темп живой. Сопровождался пением и игрой на кастаньетах. Со временем чакона распространилась по Европе, стала медленным танцем величавого характера, как правило, в миноре, с акцентом на второй доле. В Италии чакона сближается с пассакальей. Чакона имеет много общего также с сарабандой, фоллией, английским граундом. Темы чаконны небольшие (4-8 тактов), с ясной танцевально-метрической основой. В XX в. чакона практически перестала отличаться от пассакальи.

Бальный танец чардаш. Это венгерский народный танец. Музыкальный размер 2/4 или 4/4. Состоит из двух контрастных частей – медленной, патетической, сопровождающей мужскую круговую пляску (венг. lassu), и быстрой, стремительной (венг. friss), сопровождающей зажигательную парную пляску. Для чардаша характерны острая, часто синкопированная ритмика, виртуозная импровизация. С 30-х гг. XIX в. был наиболее популярен как бальный танец, как народный танец существует в Венгрии и поныне.

Бальный танец чарльстон. Это бальный танец. Возник в 1922 в г. Чарльстон (США, штат Южная Каролина, отсюда название). Основой чарльстона послужили танцы из негритянских ревю. По происхождению связан с джазом и регтаймом, представляя собой быструю разновидность фокстрота. Музыкальный размер 4/4, ритм синкопированный. Был популярен в США и Европе до конца 1930-х гг. и в 1960-70-х гг.

Бальный танец шимми. Это бальный танец американского происхождения. Название связано с характерными движениями танцоров, словно пытающихся стряхнуть с плеч свои рубашки. Был популярен в начале 1910-20 х гг. в США. Музыкальный размер 2/4 [36, с. 134].

Бальный танец экосез. Это старинный шотландский народный танец. Первоначально музыкальный размер 3/2, 3/4, темп умеренный, сопровождался волынкой. В конце XVII в. появился во Франции, затем под общим названием "англез" распространился по всей Европе (в России при Петре I назывался "английским танцем"). Позднее стал веселым парно-групповым танцем быстрого темпа, в двудольном размере. Под названием "экосез" известен с 1726 г. во Франции, особенно популярен в первой трети XIX в. (как разновидность контрданса). Музыкальная форма экосеза представляет собой две повторяющиеся 8-ми или 16-титактовые части.

В России бальные танцы получили распространение во времена Петра Первого. Учрежденные им ассамблеи стали первым местом исполнения "иноземных" танцев. Однако русские исполнители всегда вносили в бальный танец национальный колорит, богатые традиции русской народной пляски, что, по свидетельству современников, придавало ему особое очарование.

В начале прошлого века арсенал бальных танцев пополнили вальс, полька, галоп. В Вене впервые была создана бальная форма вальса. Позднее стали модными танго, фокстрот и другие танцевальные формы.

Таким образом, в танце отражается дух времени, каждая эпоха имела свой танцевальный стиль и репертуар. Танец отражает также особенности национального характера.

В то же время, искусство танца всегда дает возможность для выражения индивидуальности, – исполняя разнообразные по ритму и настроению танцы, плавные лирические или бурно-темпераментные, танцор сознательно или неосознанно выражает в них свойства собственного характера и настроения (М.Н. Афасижев и др., 1975, Ю.Н. Боров, 1988, Р.В.

Захаров, 1983, И.К. Кучмаева, 1987, Г.Ф. Сунугян, 1976, Н. Эльяш, 1970 и др.).

Необходимо отметить, что при составлении программ по танцевальной подготовке необходимо делать акцент на рассмотрение танцевального образа как особой, метафорической формы отражения действительности, художественного пересоздания мира [27, с. 80].

Используя неисчерпаемые возможности пластики человеческого тела, хореография на протяжении многих веков шлифовала и разрабатывала выразительные танцевальные движения.

В результате этого сложного процесса возникла система собственно хореографических движений, особый художественно-выразительный язык пластики, составляющий созидательный материал танцевальной образности.

Изобразительно-выразительные средства танца, используемые на занятиях, характеризуются обобщенностью и условностью, раскрываясь в единстве с музыкой и драматургией. (Е.П. Валукин, 1992, Ю.В. Слонимский, 1988, Н.И. Тарасов, 1981, СВ. Филатов, 1993, С. Холфина, 1990).

1.2. Танцы, входящие в программу спортивных бальных танцев.

В настоящее время спортивные бальные танцы являются одним из самых красивых и зрелищных видов спорта.

Спортивный бальный танец – активно развивающийся вид танцевального искусства, который, с одной стороны, представляет собой хореографическое искусство, а с другой – результат своеобразного синтеза искусства и спорта.

Бальные танцы – это 2 программы: европейская и латиноамериканская. В них входит 10 прекраснейших танцев, у каждого из которых свой характер [37, с. 5].

Танцы европейской программы.

Среди танцев европейской программы медленный вальс считается наиболее красивым и элегантным. Кроме того, он имеет самую длинную историю. Так появились венский, фигурный, медленный вальс и вальс-бостон.

Танго – танец не менее эффектный и, пожалуй, самый эмоциональный из всей европейской программы с ярко выраженным ритмом и четким шагом. Можно сказать, что танго выделяется среди других европейских танцев тем, что в основе его лежит не плавное ступание с пятки на носок (как бы перетекание), а шаг на всю стопу ("припечатанный" шаг).

Европейскую программу бальных танцев завершают два фокстрота - медленный и быстрый (квикстеп – англ. "быстрый шаг"). Современный медленный фокстрот считается достаточно сложным танцем, так как состоит из цепочки быстрых и медленных шагов, исполняемых под спокойную музыку. Смена направлений и интенсивности движения требует некоторого умения и хорошей координации, поэтому на начальном этапе в школе медленных бальных танцев фокстрот не изучается.

Быстрый фокстрот, напротив, учащиеся постигают с самого первого занятия. Это очень живой, искрометный танец, часто с элементами прыжков, подскоков, и если пара "станцована", у зрителей создается впечатление, что она "порхает" по паркету.

Танцы латиноамериканской программы

Латиноамериканские танцы пленяют своей эмоциональностью и фонтанирующей энергией. Быстрый темп, головокружительные вращения и зажигательные мелодии, – все это делает латиноамериканские танцы очень популярными.

Самба – один из самых известных латиноамериканских танцев. Этот танец по праву считается самым зажигательным латиноамериканским танцем. В основе его лежит пружинистый шаг с разворотом бедра. Кроме того, это очень ритмичный и задорный танец. Глядя на него со стороны, вы не сможете устоять и сами начнете пританцовывать.

Еще один не менее ритмичный танец – ча-ча-ча - родился в результате совмещения движений нескольких танцев, в частности мамбо и румбы. Легкая и ритмичная музыка ча-ча-ча создает непринужденную обстановку и позволяет расслабиться, а выразительные движения бедер придают этому танцу особую изюминку [33, с. 160].

Из всех танцев латиноамериканской программы, отличительной чертой которых является быстрый темп, выделяется один – румба. Без преувеличения можно сказать, что это самый красивый танец, проникнутый чувством, и даже с некоторыми элементами эротизма. Несмотря на это, научиться танцевать его достаточно просто – по сравнению с другими латиноамериканскими танцами румба – относительно медленный танец с несложным основным движением. Однако танцевать его нейтрально, не вкладывая душу, совершенно невозможно. Танцуя румбу, каждая пара рассказывает свою историю любви. Появившись еще в 19 веке в Америке, этот танец уже тогда завоевал популярность, однако был под запретом, так как считался достаточно фривольным. В настоящее время румба сильно стандартизирована, но это не мешает ей завоевывать все большую популярность среди любителей бальных танцев.

Пасодобль – это танец тореадора, подразумевающий стилизацию его движений во время корриды. В отличие от остальных латиноамериканских танцев, где партнер, как правило, танцует для партнерши, в пасодобле главную роль принадлежит партнеру, а партнерша в данном случае выполняет вспомогательную функцию.

Завершает латиноамериканскую программу искрометный, прыгучий джайв. Если вы любите рок-н-ролл, то джайв – это как раз то, что придется вам по душе. Не менее зажигательный, чем самба или ча-ча-ча, сходный по темпу и основным движениям с рок-н-роллом, джайв пришел в Европу во время Второй Мировой войны и был несколько упрощен. В результате такого эксперимента появилось несколько танцев, активно исполнявшихся на

танцплощадках середины XX века, в том числе и невероятно популярный рок-н-ролл. [26, с. 128].

Характерное отличие латиноамериканской программы от европейской программы состоит в характере исполнения танцев. В Европейскую программу (стандарт) входят 5 танцев (как указывалось выше): медленный вальс (темп – 28-30 тактов в минуту), танго (темп – 31-33 тактов в минуту), венский вальс (темп – 58-60 тактов в минуту), медленный фокстрот (темп – 28-30 тактов в минуту) и квикстеп (быстрый фокстрот) (темп – 50-52 тактов в минуту). Все танцы Европейской программы танцуются с продвижением по линии танца (по кругу против часовой стрелки). Дамы должны быть одеты в специальные, соответствующие требованиям, бальные платья. Кавалеры должны быть одеты во фраки черного или темно-синего цвета и носить галстук-бабочку. В Латиноамериканскую программу входят танцы: самба (темп – 50-52 тактов в минуту), ча-ча-ча (темп – 30-32 тактов в минуту), румба (темп – 25-27 тактов в минуту), пасодобль (темп – 60-62 тактов в минуту) и джайв (темп – 42-44 тактов в минуту). Из Латиноамериканских танцев только самба и пасодобль танцуются с продвижением по линии танца. В остальных танцах танцоры более или менее остаются на одном месте, хотя и в этих танцах возможно перемещение танцоров по танцевальной площадке с возвратом к исходной точке или без. Платья дам, как правило, короткие, очень открытые и облегчающие (в соответствии с теми же требованиями). Костюмы кавалеров тоже очень облегчающие, часто (но не всегда) черного цвета. Смысл таких костюмов – показать работу мышц спортсменов [6, с. 20].

Для стремления к максимальному уравниванию шансов на победу и создания участникам танцевального конкурса справедливых условий на паркете во время спортивных турниров танцоров принято классифицировать. Классы в бальных спортивных танцах определяются по двум основным показателям: возрастная планка спортсменов и уровень их технического мастерства.

Классификация танцоров по возрастным критериям

Следует заметить, что возрастной диапазон в спортивных бальных танцах достаточно широк и по сути не имеет границ. Это позволяет приобщиться к данному виду спорта практически на любом жизненном этапе. Поэтому по возрасту танцевальные пары подразделяются на пять категорий: дети, юниоры, молодежь, взрослые танцоры и сеньоры. Категория дети, юниоры и сеньоры имеют также внутреннюю градацию.

Дети 0 – старшему в текущем году исполняется 6 лет и младше

Дети 1 – старшему в текущем году исполняется 7–9 лет

Дети 2 – старшему в текущем году исполняется 10–11 лет

Юниоры 1 – старшему в текущем году исполняется 12 – 13 лет

Юниоры 2 – старшему в текущем году исполняется 14 – 15 лет

Молодёжь – старшему в текущем году исполняется 16 – 18 лет

Взрослые – старшему в текущем году исполняется 19 лет и старше

Сеньоры – младшему в текущем году исполняется 35 лет и старше

Принадлежность пары к той или иной возрастной группе определяется по возрасту старшего в паре. Один из партнеров в паре может быть моложе в Дети 2, Юниоры 1, Юниоры 2 на два года, Молодёжь максимум на четыре года, в категории Взрослые – максимум на пять лет. Оба партнера в категории сеньоры должны быть не моложе 35 лет. Классификация Сеньоров может делиться на «Сеньоры 1» = 35-45 лет, «Сеньоры 2» = 45-55 лет, «Сеньоры 3» = 55-65 лет и Гранд-Сеньоров=65 и более.

Классификация по уровню мастерства

По степени подготовленности танцоры распределяются по классам. Класс в бальных спортивных танцах – это определенный уровень физического развития, психологической, технической и музыкально-эстетической готовности танцора, обеспечивающие ему способность использовать в своих композициях фигуры более высокой степени сложности. Классы имеют следующее латинские обозначение: “E”, “D”, “C”, “B”, “A”, “S” и «M». Для участия в конкурсных соревнованиях

первоначально спортсменам присваивается один из классов низшей ступени мастерства: Н [Hobby], который они в дальнейшем могут изменить на более высокий, отличившись на соревнованиях и заработав определенное количество очков. В низших классах существуют ограничения по танцевальным фигурам и сложности композиций. Чем выше класс в бальных танцах, тем больше движений исполняется на соревнованиях, тем сложнее технически и эмоционально танцевальные композиции.

Н класс (Hobby – Начинающие)

Стартовый класс, в котором танцорами исполняется от 3 до 5 танцев: медленный вальс, квикстеп, самба, ча-ча-ча и джайв. Набор танцевальных элементов ограничен базовыми движениями.

Е класс

Следующий класс, который также может быть стартовым. В нем исполняются шесть танцев: медленный вальс, венский вальс и квикстеп в Европейской программе и ча-ча-ча, самба и джайв – в Латиноамериканской. Набор танцевальных элементов также предельно ограничен правилами федерации. Для перехода в следующий класс танцор должен набрать 16 – 23 очков на соревнованиях.

Д класс

Следующая ступень в данной классификационной системе. На паркете исполняется восемь танцев: медленный вальс, танго, венский вальс и квикстеп – Европейская программа (Стандарт); самба, ча-ча-ча, румба, джайв – Латиноамериканская. В «D» классе разрешены некоторые более сложные элементы, однако ограничения преобладают. Для перехода в следующий класс танцору следует набрать 18-28 очков.

С класс

С этого класса подразумевается серьезная карьера танцоров. Танцевальная программа состоит из обязательных десяти танцев: медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот и квикстеп –Стандарт; самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль и джайв – Латина. Разрешено исполнение

хореографии не из базового списка, однако ограничения по фигурам все еще присутствуют. Для перехода в следующий класс необходимо набрать 20-30 очков на соревнованиях.

Более высокие классы

Далее следуют классы в бальных танцах В, А, S и М. Начиная с класса В танцоры могут выступать отдельно в следующих видах: европейской программе, латиноамериканской программе или двоеборье (десять танцев) и получают возможность выполнять позы и поддержки. Количество очков для перехода из В в А класс 22-32. А класс – класс профессионалов. S класс: – «особый» – присваивается решением Президиума национальной федерации по результатам национального Чемпионата или Первенства. М класс: Международный, мастер класс – высший в танцевальном спорте, существует только в России. К этому наивысшему классу стремятся танцоры, для которых бальный танец стал образом и смыслом жизни.

Классификационная группа определяет предельно допустимый высший класс мастерства для танцора в той или иной возрастной категории. Различают восемь классификационных групп.

Классы в бальных спортивных танцах помогает судьям при оценке на соревнованиях. Кроме того, она становится некоторым стимулом для самих танцоров проявить весь свой потенциал и стать профессионалами в мире танцев.

Открытые и закрытые классы

Возрастная категория и класс мастерства определяют собой два вида соревнований в ФТСР:

- соревнования открытого класса, в которых участвуют танцоры только одной и той же возрастной категории, но разных классов мастерства (начиная с самого высшего и заканчивая самым низшим).
- соревнования закрытого класса, на которых соревнуются танцоры только одного и того же класса мастерства и одной и той же возрастной категории.

В спортивных бальных танцах имеет значение такое понятие как «танцевальный класс пары». Для вновь созданной пары по правилам федерации класс определяется по классу партнера.

Таким образом, разработанная классификация в танцевальном спорте позволяет более качественно оценивать танцевальные пары на соревнованиях и объективно поощрять танцоров разного уровня мастерства.

Как и любой вид спорта, бальные танцы положительно влияют на физическое развитие человека – делают организм выносливым, сильным, здоровым, стройным, красивым, пластичным, гибким. Бальные танцы также воспитывают морально-волевые, эстетические качества: терпение, настойчивость, стремление достичь заданной цели, чувство уверенности в себе, чувство уважения к другим танцорам и своему тренеру, чувство товарищества, ответственность перед партнером.

Как и в любом виде спорта бальные танцы имеют свои спортивные организации. Самой главной организацией является федерация “IDSF”, которая осуществляет общий контроль за деятельностью организаций, входящих в нее.

В каждой стране (регионе, области, городе) созданы структурные единицы, отвечающие за организацию и функционирование спортивных студий бального танца. Также проводятся соревнования, как мирового, так и регионального уровня. Существуют свои специальные правила, а также система рангов судейской категории.

Как и любой вид спорта, бальные танцы имеют свои индивидуальные

особенности:

- спортивные бальные танцы не имеют строгих возрастных
- ограничений (от 5 до 50 лет) по сравнению с другими видами
- спорта (фигурное катание);
- яркие и очень красивые костюмы;
- эстетичность и элегантность данного вида спорта.

Так как бальные танцы стали спортивными, большое значение имеет планирование программы подготовки по спортивным танцам, также развитие общей, специальной, физической, хореографической, технической, музыкальной и психологической подготовки.

ГЛАВА 2. ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТАНОВКИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ КОМПОЗИЦИЙ НА МАТЕРИАЛЕ БАЛЬНОГО ТАНЦА

2.1. Хореографическая композиция «Аргентинское танго»

Танго – загадочный и страстный танец, покоривший весь мир своей сдержанностью и неповторимостью. Сначала аргентинское танго представляло собой комбинацию примитивных движений, ничем не отличающихся от других парных танцев. Постепенно танго стало превращаться в сложный, уникальный и неповторимый танец, который полюбили представители различных социальных слоев. Первоначальное танго было с элементами дерзости и вульгарности, поскольку исполнялось преимущественно в дешевых тавернах и публичных домах. Позже танго покорило богатое сословие и стало неотъемлемой частью культурной жизни Аргентины [8, с. 224].

Этот танец, в отличие от почти всех остальных, не подчиняется жесткому ритму. В предлагаемом номере есть как быстрые, так и медленные фрагменты. Танго больше танцуется под мелодию, а не ударник. Поэтому в танго нужно вслушиваться, чтобы почувствовать мелодию и «спеть» её ногами и телом партнёрши.

В танго применяются дальние и ближние позиции. В постановке следует постоянно поддерживать виртуальный контакт в корпусах. Это значит, что грудные клетки партнёра и партнёрши постоянно должны быть направлены друг на друга.

Первый куплет

1. Уже при подходе партнёров друг к другу нужно установить контакт в корпусах.
2. Когда исполнители становятся в пару, обнять друг друга нужно неторопливо и красиво.

3. Поскольку музыка куплета сравнительно медленная, желательно пользоваться ближней позицией.
4. Первую проходку и партнёр, и дама начинают лицом с левой ноги.
5. Вторую – с правой.
6. Партнёр помогает даме исполнить шаги с поворотом для красивого раскрытия пары.
7. Для быстрого закрытия партнёр аккуратно тянет даму на себя.

Припев

1. Начинается с открытой позиции. В ней партнёры должны быть полуоткрыты к зрителям корпусом и ступнями.
2. Когда партнёр вращает даму, желательно делать это не руками, а всем корпусом.
3. Первый раз партнёр останавливает шаги партнёрши назад с вращением (фигура называется «очо назад») своей ступней (фигура называется «сэндвич»).
4. Синхронный обход партнёров друг вокруг друга можно заменить обходом дамы вокруг партнера.
5. После обхода партнёр останавливает «очо назад» партнёрши не ступней, а бедром.
6. Самая красивая комбинация припева так называемый «диалог в ногах».

Второй куплет

1. Партнёр двумя руками помогает даме выйти ей на исходную позицию.
2. При движении в открытой позиции не забывайте об ориентации корпусов пары. Пара должна быть только полуоткрыта к зрителям, при сохранении надёжного контакта друг с другом.
3. При движении партнёров по кругу необходимо сохранить виртуальный контакт в корпусах.

4. При исполнении танго-выпада (позы) у партнёрши ноги и бедра должны двигаться быстрее корпуса. Так достигается большая амплитуда и зрелищность исполнения. Чтобы этого было легче достигнуть, партнёр подаёт свою левую ногу к партнёрше. А дама должна своей правой ногой как бы к ней «приклеиться». Тогда партнёр, сделав шаг назад, увлечёт за собой даму в красивую и характерную позу.
5. Сразу после выпада паре нужно выполнить раскрытие. Партнёру нужно помочь даме выйти из позы и повернуться.

Второй припев

1. По исполнению ничем не отличается от первого. Единственное отличие – во время «диалога» в ногах музыка замедляется. Соответственно нужно будет притормозить и исполнение движений.
2. Заканчивается номер поддержкой. Исполнители стоят в позе всё время пока продолжаются аплодисменты. Снимать позу следует лишь тогда, когда хлопки становятся реже.
3. Обязательно поклон пары после окончания номера.

Шаги лежат в основе большинства фигур танго. Аргентинское танго использует некоторые схемы шагов, встречающиеся и в других танцах, таких, как свободный фокстрот, пасадобль, квикстеп и даже тexasский тустеп. Но вы моментально можете отличить эти танцы от танго по тому, как танцоры двигаются и взаимодействуют со своими партнерами.

Начиная шаг с передней части стопы, а не с каблука, как это обычно происходит при ходьбе и в других танцах.

Вне зависимости от того, идет исполнитель вперед или назад, необходимо сохранять вес над передней частью ступней. Можно попробовать ходить на носках, чтобы быстрее развить стабилизирующие мускулы пальцев, ступней и щиколоток. Это также поможет развить привычку танцевать так, чтобы ваш вес был смещен вперед. Но когда начинаем танцевать, не нужно делать это на носках, это слишком

утомительно и не даст привыкнуть использовать каблуки, что бывает нужно при исполнении более сложных элементов танго.

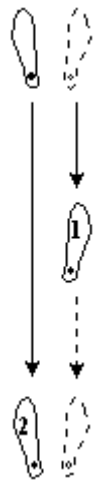

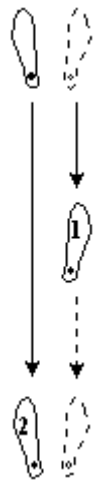

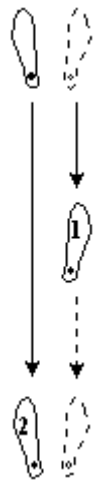

Никакой другой танец не соединяет людей ближе, чем Аргентинское Танго, как эмоционально, так и физически. Частью этого является танцевальная позиция. Лица повернуты в одном направлении (женское – вправо, мужское – влево), так что танцуются почти щека к щеке. Исполнители обнимают друг друга на протяжении всего танца.

Встав партнером в стандартную танцевальную позицию. Сохраняя корпус выпрямленным, сместите вес на переднюю часть стоп. Этот слегка сблизит вас с партнером, помогая объединить вас в пару.

Паузы – важная часть Аргентинского танго. Медленные движения и паузы дают вам возможность бросить беглый или долгий взгляд на партнера и выразить реальные или имитируемые эмоции – нежность, гнев, страсть, грусть, умиротворение или что-то еще. Это может быть и некоторая придурковатость, если вы так чувствуете. Во время остановок можно делать различные украшения, например *Zarandeo* ("Встряхивание"). Слегка скрутите корпус влево, используя в качестве оси позвоночник, затем – вправо и завершите движение в прямом положении.

Основные элементы хореографической композиции «Аргентинское танго» и подробное описание их выполнения можно увидеть в таблице 2.1.

Таблица 2.1. Основные элементы фигур хореографической композиции «Аргентинское танго»

Описание и техника выполнения основных элементов	Схематичное изображение последовательности шагов				
<p>Элемент "Шагания" - двухшаговое прохождение. У него существует несколько версий; наиболее широко используется <i>elPaseo</i> ("Прогулка"). Чтобы выполнить этот элемент, встаньте в начальную позицию. Это значит, что ваши ступни прижаты друг к другу, и основная часть вашего веса перенесена на одну из ступней, давая возможность другой начать движение. Партнерша делает шаг назад правой ногой, затем назад левой. Партнер идет вперед с левой ноги, затем опять вперед правой.</p> <p>Не оставляйте ваши ноги несоединенными после второго шага. Вместо этого поднесите свободную ногу (правую для партнерш и левую для партнеров) к ноге, на которой стоите. Не переносите вес на свободную ногу.</p>	<p><i>elPaseo</i> (Прогулка)</p> <table border="1" data-bbox="837 555 1476 1227"> <thead> <tr> <th data-bbox="837 555 1193 622">Шаги партнерши</th> <th data-bbox="1193 555 1476 622">Шаги партнера</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="837 622 1193 1227">  </td> <td data-bbox="1193 622 1476 1227">  </td> </tr> </tbody> </table>	Шаги партнерши	Шаги партнера		
Шаги партнерши	Шаги партнера				
					

<p>Это снова приведет вас в начальную позицию, сбалансировав вас так, что вы можете сделать еще одно двухшаговое прохождение или какую-нибудь другую фигуру.</p> <p>Фигуры можно изменять разными способами. Один из них - изменяя длину каждого шага.</p>													
<p>Если оба шага предыдущей фигуры вы сделаете на месте, никуда не смещаясь, у вас получится <i>laCadencia</i> ("Шаг отсчета каденций").</p>	<p><i>laCadencia</i> ("Шаг отсчета каденций")</p> <table border="1" data-bbox="837 884 1476 1064"> <tr> <th data-bbox="837 884 1173 952">Шаги партнерши</th> <th data-bbox="1173 884 1476 952">Шаги партнера</th> </tr> <tr> <td data-bbox="837 952 1173 1064">  </td> <td data-bbox="1173 952 1476 1064">  </td> </tr> </table>	Шаги партнерши	Шаги партнера										
Шаги партнерши	Шаги партнера												
													
<p>Если второй шаг двухшагового прохождения вы сделаете на месте, около другой ноги, у вас получится <i>laCaza</i> ("Преследование" или "Шассе"). В бальных танцах это называется <i>Chasse</i> ("преследование" по-французски), т.к. одна нога преследует другую.</p> <p>Если вы измените направление второго шага, вернувшись таким образом на начальную позицию, получится <i>laCunita</i> ("Колыбельный" или "Качающийся" шаг).</p>	<table border="1" data-bbox="837 1131 1476 1758"> <tr> <td data-bbox="837 1131 1157 1265"><i>laCaza</i> ("Шассе")</td> <td colspan="3" data-bbox="1157 1131 1476 1265"><i>laCunita</i> ("Качание")</td> </tr> <tr> <th data-bbox="837 1265 1013 1467">Шаги партнерши</th> <th data-bbox="1013 1265 1157 1467">Шаги партнера</th> <th data-bbox="1157 1265 1332 1467">Шаги партнерши</th> <th data-bbox="1332 1265 1476 1467">Шаги партнера</th> </tr> <tr> <td data-bbox="837 1467 1013 1758">  </td> <td data-bbox="1013 1467 1157 1758">  </td> <td data-bbox="1157 1467 1332 1758">  </td> <td data-bbox="1332 1467 1476 1758">  </td> </tr> </table>	<i>laCaza</i> ("Шассе")	<i>laCunita</i> ("Качание")			Шаги партнерши	Шаги партнера	Шаги партнерши	Шаги партнера				
<i>laCaza</i> ("Шассе")	<i>laCunita</i> ("Качание")												
Шаги партнерши	Шаги партнера	Шаги партнерши	Шаги партнера										
													

<p><i>ElCirculo</i> ("Круг") - еще одна простая фигура, составляемая из двухшагового прохождение. Просто делайте две (или три или четыре) "прогулки", поворачиваясь после каждого шага налево, таким образом завершив круг там, где вы его начали. (Можно также поворачиваться направо). Как и "качающиеся" фигуры, "круг" позволяет вам продолжить танец, если вы заблокированы во всех направлениях, но он дает вам другие физические и эмоциональные ощущения. Также сосредоточьтесь на партнере и вашей связи с ним. Попробуйте, но не очень сильно, создать хорошее объятие. Прислушайтесь к "языку" его тела и представьте, что он может сейчас чувствовать. Сопровождайтесь (как можно слабее и нежнее) усилиям ведущего. Это на самом деле поможет ему вести вас и облегчит вам следование за ним</p>							
<p>Фигура, отмечающая начало, называется <i>Salida</i>. Часто используемая <i>Salida</i> - фигура в форме буквы U, состоящая из двух</p>	<table border="1"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="839 1823 1474 1899"><i>laSalida</i> (Начало)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="839 1899 1187 1975">Шаги партнерши</td> <td data-bbox="1187 1899 1474 1975">Шаги пратнера</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="839 1975 1474 2069"></td> </tr> </table>	<i>laSalida</i> (Начало)		Шаги партнерши	Шаги пратнера		
<i>laSalida</i> (Начало)							
Шаги партнерши	Шаги пратнера						

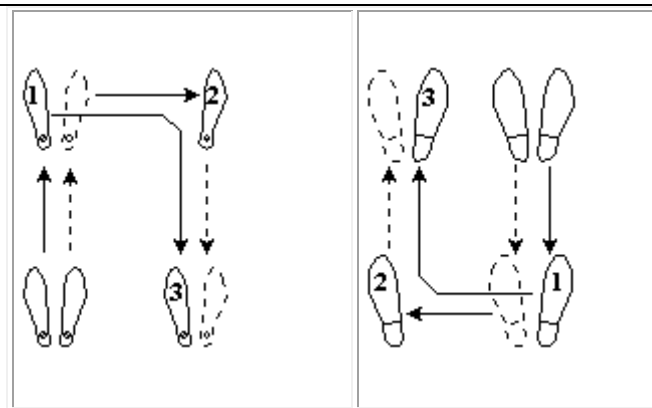
частей.

Начните из нейтральной позиции (ступни соединены), распределив вес на ОБЕ ступни.

Первая часть *Salida* - одиночный шаг назад - один шаг в направлении против линии танца.

Партнерша шагает вперед левой ногой, партнер - назад правой. Потом - как это должно быть в каждой фигуре - сделайте "завершение" свободной ногой (правой для партнерши, левой для партнера), поднеся ее к другой ноге. Не переносите совсем никакого веса на свободную ногу.

Вторая часть - двойной шаг в виде буквы L. Если вы - партнерша, шагните в сторону правой ногой, поднесите левую ногу к правой и шагните назад левой. Если вы - партнер, шагните в сторону левой ногой, поднесите правую ногу к левой и шагните вперед правой. Завершите движение свободной ногой, поднеся ее к опорной ноге.



Трехшаговая фигура, называемая *laResolucion* (Резолюция). Она также часто называется "Окончание в танго" (theTangoClose), поскольку похожа на фигуру Европейского танго с таким названием.

Партнерша идет назад правой ногой, подносит левую ногу к правой и идет в сторону левой, затем подносит правую ногу к левой и завершает фигуру, распределив вес на обе ноги.

Партнер идет вперед левой ногой, подносит правую ногу к левой и идет в сторону правой, после чего подносит левую ногу к правой и завершает фигуру, распределив вес на обе ноги.

Очень важно завершать фигуру так, чтобы вес был распределен на обе ноги.

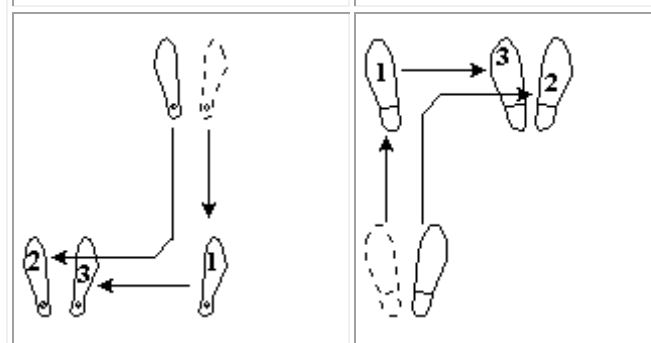
Существует несколько способов перейти из позиции "правая нога внутри" в "правая нога снаружи" и обратно. Простейший - на первом шаге *elPaseo* ("Прогулки")

Партнер на первом шаге идет левой ногой вперед и немного по

laResolucion (Окончание в танго)

Шаги партнерши

Шаги партнера



Наружу в *elPaseo* | Внутри в *elPaseo*

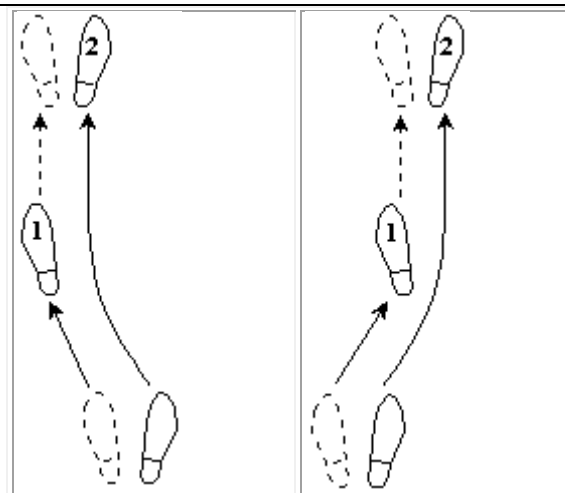
диагонали влево, так, чтобы на втором шаге его правая ступня оказалась вне (а не между) ступней партнерши (справа). Не забудьте немного скрутить корпус вправо.

Партнерша просто идет прямо назад, слегка скручивая корпус вправо на середине первого шага.

Назад вы можете вернуться таким же образом. Партнер на первом шаге идет левой ногой вперед и немного по диагонали вправо, так, чтобы на втором шаге его правая ступня оказалась между ступней партнерши.

Партнерша идет прямо назад, как обычно, слегка раскручивая корпус в середине первого шага.

Попробуйте эти перемещения наружу и внутрь, для начала так, как описано выше.



Часто используется способ выйти в наружную позицию через L-образный шаг, обычно когда он является частью *Salida*. Есть также способ попасть во внутреннюю позицию, который вы должны выучить - вариация шассе, заканчивающаяся крестом

Наружу через L-образную "прогулку"	Внутрь через "шассе"
------------------------------------	----------------------

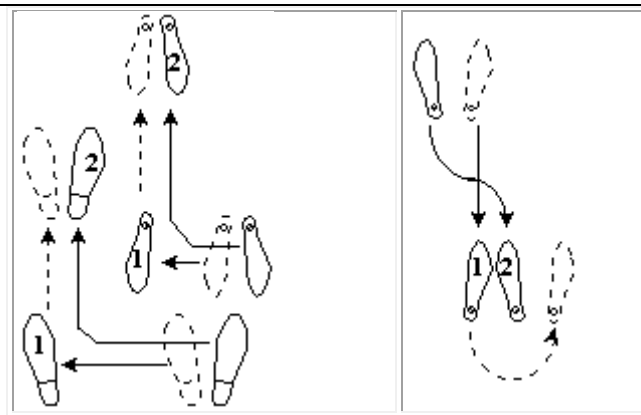
(*Cruzada*).

Партнер делает шаг влево немного длиннее, чем обычно, скручивая корпус немного вправо. Эта скрутка сдерживает движение партнерши, и ее шаг получается немного короче обычного.

Партнерша должна почувствовать, когда партнер удерживает ее, и сделать немного более короткий, чем обычно, шаг вправо. Не забудьте скрутить корпус, чтобы быть параллельно партнеру.

Шагните прямо назад правой ногой, перекрестите левую ногу перед правой и опустите ступню рядом с опорной, так чтобы внешние части ваших стоп тесно соприкасались. Это - крест (*laCruzada*). Когда ваш вес перейдет на левую ногу, икра левой ноги двинет правую ногу назад. Переместите ее по кругу и приставьте к левой, оказавшись в нейтральной позиции (вес - на левой ноге).

Когда партнерша делает шаги шассе, вам может помочь счет РАЗ,



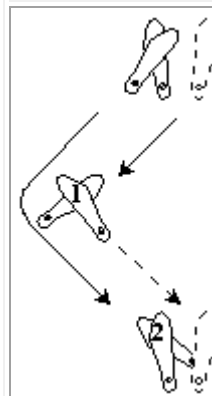
И, ДВА, И. На РАЗ делается первый шаг, первое И - вы переходите в крест, ДВА - смена веса как бы для второго шага, второе И - правая нога возвращается в нейтральную позицию.

Партнер должен делать обычные шаги "шассе", но правильно вести партнершу в "крест". Считайте РАЗ, И, ДВА, И. РАЗ - ваш первый шаг. Первое И - раскрутите корпус в прямое положение, как в позиции "правая нога внутри". Это ведет партнершу в крест. На ДВА сделайте второй шаг "шассе". На втором И - это очень важно - дождитесь, когда партнерша полностью окажется в нейтральной позиции.

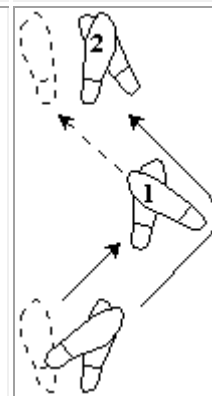
В аргентинском танго используется множество шагов с поворотами, когда вы скручиваете тело влево или вправо перед или после шага и отрываете каблук от пола. Закрутка разворачивает ваше тело в соответствующем направлении на передней части стопы. Вы останавливаете разворот,

Зигзаг

Шаги партнерши



Шаги партнёра



контролируя скорость и силу закрутки и опуская каблуки на пол, когда вы достигаете места, в котором хотели бы остановиться.

Зигзаг - основная фигура, использующая повороты. Это - еще один вариант двухшагового прохождения. Партнёр движется вперед по линии танца, партнерша - назад.

Партнерша начинает с разворота на 45 градусов. Затем - шаг назад правой ногой и разворот влево на 90 градусов. Шаг назад левой и разворот вправо на 45 градусов. Правая делает "завершение" рядом с левой, и партнерша приходит в нейтральную позицию

Партнер начинает с разворота вправо на 45 градусов. Шаг вперед левой и разворот влево на 90. Шаг вперед правой и разворот вправо на 45. Левая нога подтягивается к правой - нейтральная позиция.

Два поворота на 45 градусов и поворот на 90 нивелируют друг друга, и вы оказываетесь развернуты так же, как и в начале движения.

Зигзаг назад

Вы можете делать и зигзаг назад (назад с точки зрения того, кто ведет в танце). Чтобы сохранять движение в направлении линии танца, перед зигзагом назад партнер должен развернуться и развернуть партнершу. Существует несколько способов сделать это. Один из них - партнер делает вариацию "качающегося" шага вперед, партнерша - вариант "качающегося" шага назад.

Партнер разворачивается на 45 градусов влево. Делает шаг вперед левой ногой и разворачивается на 90 градусов влево. Шагает назад правой и снова разворачивается на 45 градусов влево.

Партнерша разворачивается на 45 градусов влево. Шаг назад правой и разворот на 90 градусов влево. Шаг вперед левой ногой и еще поворот на 45 влево.

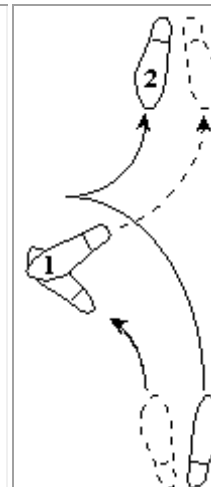
И партнер и партнерша дважды разворачиваются влево на 45 градусов и один раз - на 90. Всего получается 180, так что вы заканчиваете движение

Поворот в "качающемся" шаге

Шаги партнерши



Шаги партнёра



<p>развернутыми на 180 градусов по отношению к положению, с которого начинали.</p> <p>Партнер начинает с разворота влево на 45 градусов. Шаг назад левой ногой и разворот вправо на 90. Шаг назад правой и разворот влево на 90. Левая нога подтягивается к правой - нейтральная позиция.</p> <p>Партнерша начинает с разворота влево на 45 градусов. Шаг вперед правой ногой, разворот вправо на 90. Шаг вперед левой и разворот влево на 45. Правая нога подходит к левой - нейтральная позиция.</p>	
--	--

Для того чтобы исполнить танец Аргентинское танго, необходимо знать определенные основы этого танца. Этот танец состоит из элементов, которые, как слова в песне, можно составлять в ряды, чередовать, повторять.

Можно придумывать новые элементы. Все элементы Аргентинского танго, как правило, – ведомые. Это значит, что партнер и партнерша перед исполнением очередного элемента не договариваются о нем, а сразу слаженно исполняют. Это возможно по той причине, что партнеры знают основные техники танца. Техники – это буквы, алфавит. На основе техник исполняются элементы танца – это слова. Из слов строится песня — сам танец [2, с.204].

2.2. Хореографическая композиция «Маленькая история»

Румба несет в себе очень глубокое содержание, проявляется оно через эмоции танцоров, их артистизм. Но танцоры обязаны знать, что Румба – не танец любви и страсти, Румба выражает страдания одиночества, несчастную любовь. Зрителя привлекает контрастность драматической окраски музыки и неповторимой эротики танца Румба – создается уникальная эстетическая комбинация. [10, с. 160]

В постановке выражаются чувства кавалера, который ухаживает за дамой, он ищет возможность как можно ближе прикоснуться к своей партнерше, соприкоснуться с ней бедрами, а дама делает все, чтобы этого не произошло, избегает плавных захватов мужчины и объятий.

Румба наполнена эротическими движениями, широкими шагами. Главное в румбе – движения бедрами. Сначала партнеры делают шаг, а потом переносят вес всего тела на эту ногу. Конечно, нужно следить за тем, чтобы осанка была ровная, спина выгнута, а подбородок поднят вверх.

Делая шаг, мы переносим все тело на эту ногу, делаем шаг другой ногой в другую сторону и также перемещаем тело на ногу. Это мы проделываем в обратном порядке – на этот раз нога ставится назад, потом за ней идет тело. И вторая нога. Это главное движение в румбе, на которое как бы «наматывается» слой чувств.

Музыкальный размер Румбы - 4/4 с ярко выраженным акцентом на 4-ом ударе каждого такта. Танец надо начинать с исполнения шага на 4-ый удар такта.

Темп 27/29 тактов в минуту

Ритм: Румба - это танец “тела”. Движения бедер делаются благодаря контролируемому переносу веса со стопы на стопу. Каждое перемещение стопы выполняется на 1/2 удара музыки. Перенос веса или движение корпуса делаются на вторую половину удара во 2-ом и 3-ем ударах такта. На шагах, исполняемых на два удара музыки, перенос веса или движение корпуса

используют 1.5 удара. Для понимания такой ритмической интерпретации, отсчет ритма для каждой фигуры начинается с подготовительного шага на счет 4, например: 4 и 1 и 2 и 3 и 4 и 1 ...

Обозначения:

Л-лево

П-право

ЛС-левая стопа

ПС-правая стопа

ш- шаг

Закр.Поз-закрытая позиция

Откр. Поз-открытая позиция

Тен.Поз.-теневая позиция

Осн.Движ-основное движение

Основные элементы танца

Прогрессивный Ход ProgressiveWalks

Основой всех движений, танцуемых в Румбе, является Прогрессивный Ход. Т.к. этот базовый элемент очень важен, дано детальное описание принципов, используемых для хорошего исполнения Хода вперед и Хода назад.

Ход вперед (мужчина и дама) ForwardWalks

Прежде, чем начать двигаться, добейтесь правильного положения в корпусе и распределения веса. Вес полностью поместите над опорной стопой, скажем, ПС и вытяните ЛС назад без веса.

Чтобы начать Ход вперед, позволим корпусу двигаться вперед со слегка смещенной вперед верхней частью тела, благодаря соответствующему распределению веса.

Непосредственно перед тем, как будет достигнуто неустойчивое положение, двигаем Л ногу вперед, скользя носком по полу, затем подушечкой стопы, оказывая давление на пол. Перед тем, как завершить шаг, выпрямляем Л ногу и начинаем опускать каблук. Затем доносим вес на ЛС со

скоростью, определяемой тем, на сколько ударов музыки исполняется Ход вперед – один или два.

Физическое усилие прикладывается к П ноге, которая остается без веса, но прямой. В конце шага бедро и носок П ноги будут развернуты примерно на 1/16 поворота.

То же самое повторяется для исполнения Хода вперед с ПС.

Ход назад (мужчина и дама) BackwardWalks

Прежде, чем начать Ход назад, добейтесь правильного положения в корпусе и распределения веса. Вес полностью поместите над опорной стопой, скажем, ПС и вытяните ЛС вперед без веса.

Чтобы начать Ход назад, двигаем ЛС назад, без изменения положения корпуса, сначала подушечкой, потом носком стопы с небольшим давлением на пол, в точку, куда будет удобно перенести вес на опорную ногу, колено которой будет выпрямляться. Колено Л ноги слегка согнуто. Каблук опускается, Л нога выпрямляется по мере того, как вес переносится со скоростью, определяемой тем, на сколько ударов музыки исполняется Ход назад – один или два. В конце шага Л нога выпрямится и будет перпендикулярна полу. Л бедро и носок развернуты примерно на 1/16 поворота. Физическое усилие направлено в ПС (теперь оставшуюся без веса), которая будет прямой, а П каблук касается пола или чуть приподнят над полом.

Прерванный Ход вперед Checked Forward Walk

В Румбе, когда на шаге вперед необходимо сделать остановку в продвижении вперед использовать обычный Ход вперед затруднительно, т.к. при завершении обычного шага вперед вес распределяется таким образом, что тело начинает двигаться вперед на следующий шаг. В этом случае применяется Прерванный Ход вперед, который отличается от Хода вперед следующим:

1. Шагающей стопе позволяется оказаться в конце шага в позиции, когда она находится впереди корпуса;

2. Происходит только частичный перенос веса на двигающуюся стопу;
3. Колено другой ноги может быть согнуто, но при этом прижато к колену двигающейся ноги;
4. Носок шагающей стопы развернут, примерно на 1/16.

Во всем остальном этот технический элемент не отличается от обычного Хода вперед, т.е. работа стопы та же, колено двигающейся ноги выпрямляется до переноса веса (полного или частичного), и также имеет место работа бедра.

Замедленный Ход Delayed Walks

При исполнении определенных фигур, в основном в Румбе применяется особый тип шагов для того, чтобы изменить скорость движения корпуса и стопы, что позволяет более качественно отобразить ритмическую интерпретацию.

Такой ход называется Замедленный Ход и бывает трех типов:

1. Замедленный Ход вперед, колено выпрямлено;
2. Замедленный Ход вперед, колено согнуто;
3. Замедленный Ход назад, колено согнуто.

При исполнении этих ходов, сначала стопа выводится в положение без полного переноса веса. Вес переносится позже, чем обычно и поворот, если он есть, делается позже.

Определим позиции при Замедленном Ходе вперед: колено двигающейся ноги или выпрямлено (как при обычном Ходе вперед), или согнуто, пока вес не перенесен полностью; колено опорной ноги всегда выпрямлено, когда вес переносится полностью.

При Замедленном Ходе назад колено двигающейся ноги всегда согнуто, пока вес не перенесен полностью.

В таблицах обозначены все позиции, в которых может быть использован Замедленный Ход.

В замечаниях к таблицам указано - согнуто или выпрямлено колено до переноса веса.

Поворотный Ход вперед ForwardWalkTurning.

Когда необходимо сделать поворот, двигаясь вперед, чтобы на следующем шаге двигаться вперед, но в другом направлении или назад без прерывания обычного движения бедра и корпуса, применяется Поворотный Ход вперед. Изменение направления достигается исполнением Хода вперед, но с крутым поворотом в требуемом направлении, сделанном во время переноса веса.

Примером использования Поворотного Хода вперед для продолжения движения вперед в другом направлении является последний шаг в партии мужчины во всех фигурах, заканчивающихся в Веерной Поз в Румбе.

Когда Поворотный Ход вперед используется для смены направления от движения вперед до движения назад, максимальная степень поворота, которая может быть сделана – 3/8. При этом Позиция стоп в конце этого шага будет “Назад и немного в сторону”. Если исполняемая фигура требует большего поворота, то это достигается во время уже следующего шага назад. Пример этому имеет место в Румбе во время последних двух шагов в партии дамы во всех фигурах, заканчивающихся в веерной или Открытой позициях.

Кукарача Cucarachas

Кукарача определяется как “шаги с давлением” и танцуется, в основном, мужчиной. Движение состоит из группы трех шагов, обычно исполняемых без поворота, с приставкой на третьем шаге.

На первом шаге стопа движется дальше, чем корпус, и оказывается давление на пол, при этом часть веса остается на опорной стопе. Двигаться можно вперед, диагонально вперед, в стороны, диагонально назад или назад. Носок в конце этого шага будет немного развернут.

На втором шаге вес полностью возвращается на стоящую на месте опорную ногу.

На третьем шаге двигавшаяся стопа приставляется к опорной ноге. При исполнении Кукарачи каблук опорной стопы не отрывается от пола. Работа стопы следующая: шаг 1- подушечка, плоско; шаг 2- плоско; шаг 3-

подушечка, плоско. Однако это не так в случае Кукарачи вперед, здесь на всех шагах: подушечка, плоско.

Первый шаг. Кукарачи вперед – это Прерванный Ход вперед.

Соединения для Хода вперед

Мужчина. Шесть шагов вперед (ЛПЛ, ПЛП).

Счет. 2 3 4.1 2 3 4.1

Дама. Шесть шагов назад (ПЛП, ЛПЛ).

Степень поворота. У мужчины и дамы. Шаги могут быть исполнены без поворота или по дуге.

Положение в паре шагаи 1-6 в закрытой позиции.

Предшествующие шагаи 4-6 основного движения, но шагб исполняется вправо.

Последующие. Основное движение.

Соединения для Хода назад

Мужчина. Шесть шагов назад (ПЛП, ЛПЛ).

Счет. 2 3 4.1 2 3 4.1

Дама. Шесть шагов вперед (ЛПЛ, ПЛП).

Степень поворота. У мужчины и дамы. Шаги могут быть исполнены без поворота или по дуге в П или в Л.

Положение в паре. ш. 1-6 в Закр. Поз.

Предшествующие. ш. 1-3 Осн. Движ, но ш. 3 исполняется назад, а ш. 6 исполняется в П.

Последующие. ш. 4-6 Осн. Движ, веер.

Описанные шагаи вперед и назад обычно танцуются в таких соединениях только как экзерсис, чтобы сделать этот важный базовый технический элемент доступным для практической отработки начинающими учениками. Однако, шесть шагов назад у партнера (вперед у дамы) очень часто исполняется, но в Откр. Поз с замком кистей Л к П. С другой стороны, можно использовать замок кистей П к Л на первых трех шагах, меняя на замок Л к П на следующих трех шагах.

Положение в паре.ш.1-6 в Откр. Поз, с замком кистей или без него.

Предшествующие. ш.1-3 Осн. Движ, но ш.3 исполняется назад, освобождая П кисть; ш.1-3 Откр. Хип-твиста, делая ш.3 назад.

Последующие. Поворот под рукой ВП, Спот-поворот ВЛ. Если ш.6 сделать в сторону и немного назад, то Нат Волчок.

Ход вперед в Теневой позиции ForwardWalksinShadowPosition

Подробное описание представлено в таблице 2.2.

Таблица 2.2Ход вперед в Теневой позиции

шаг	ритм	длит	позиция стоп	работа стопы	технический элемент	поворот
мужчина						
1	2	1	ЛС впр, носок развернут	Подуш. плоско	Остановленный Ход вперед	нет
2	3	1	ПС на месте	Подуш. плоско	перенос веса на месте	немного ВЛ
3	4.1	2	ЛС в сторону и немного нзд	Подуш. плоско	Задний поворотный шаг	ВЛ (1/8)
4	2	1	ПС нзд	Подуш. плоско	Ход назад	нет
5	3	1	ЛС на месте	Подуш. плоско	перенос веса на месте	немного ВЛ
6	4.1	2	ПС в сторону и немного впр	Подуш. плоско	Передний поворотный шаг	ВЛ
дама						
1	2	1	ПС нзд	Подуш. плоско	Ход назад	нет

2	3	1	ЛС на месте	Подуш. плоско	перенос веса на месте	немного ВЛ
3	4	1/2	ПС в сторону и немного впр	Подуш. плоско	Поворотный ход вперед	ВЛ (1/8)
4	&	1/2	ЛС впр, носок развернут	Подуш. плоско	Остановленный ход вперед	нет
5	1	1	ПС на месте	Подуш. плоско	перенос веса на месте	немного ВЛ
6	2	1	ЛС в сторону и немного нзд	Подуш. плоско	Задний поворотный шаг	ВЛ

Ход вперед можно исполнить в Теневой позиции, используя три стандартные замка кистей для Тен. Поз.

При исполнении танца в этой позиции дама тоже исполняет Ход вперед, и техника исполнения не меняется.

Положение в паре.ш.1-6 в Тен. Поз или с замком Л к П и П к Л, или с замком Л к П и П к П плечу, или с замком одноименных рук.

Предшествующие. Если на ш.3 Спирали перевести даму в Тен. Поз, после чего она завершит Спиральное закрепление, то шаг после этого начинается с ПС (у дамы с ЛС).

Последующие. Закончив Ход вперед на счет 4.1 на ЛС, переводит вес на ПС на месте, танцуя ш.4-6Осн. Движ и ведя даму в Л сторону, чтобы закончить в Веерную позицию. Счет 2 3 4.1.

Положение в паре: Закр. Поз на ш.1-6.

Полная степень поворота: примерно 1/4 влево у мужчины и дамы.

Предшествующее: Осн. Движ, Спот-поворот в Л, Нат Волчок, Обр. Волчок.

Последующее: Осн. Движ, Шаги в П, Обр. Волчок. После ш.3: Веер, Шаги Нзд, Нат. Волчок.

Замечания:

1. Так как Ход назад и Прерванный ход вперед не соответствуют друг другу по амплитуде движения, расстояние между партнерами при исполнении Осн. Движ будет колебаться.
2. Если дальше исполняются шаги нзд, то ш.3 исполняется нзд (у дамы – в П). Если дальше – Нат. Волчок, то ш.3 у дамы исполняется в П между стоп партнера. ш.6 исполняется в П (у дамы - назад) перед Шагами в П. Перед Обр. Волчком на ш.5,6 поворот на 3/8 влево.

Альтернативное Основное Движение Alternative Basic Movement

Танцуется только мужчиной после того, как он исполнит шаг, закончившийся “ПС в сторону” в Откр. поз и продолжающийся:

1. ЛС приставляется к ПС счет 2
2. Перенос веса на месте счет 3
3. ЛС в сторону и немного назад счет 4.1

Для исполнения в таком варианте, надо заменить ш.1-3 Осн. Движ, чтобы перейти из Откр. Поз в Закр. Поз. При этом дама приставляет ПС к ЛС на ш.1, затем ЛС в П на ш.2.

ВeerFan подробное описание этого элемента представлено в таблице

2.3

Таблица 2.3 Вeer

шаг	ритм	длит	позиция стоп	работа стопы	технический элемент	поворот
мужчина						
1	2	1	ПС нзд	Подуш. плоско	Задний шаг	нет
2	3	1	ЛС на месте	Подуш. плоско	перенос веса на месте	1/ 8 ВЛ
3	4.1	2	ПС в сторону	Подуш.	Передний	

			немного впр	плоско	поворотный шаг	
дама						
1	2	1	ЛС впр	Подуш. плоско	Передний шаг	нет
2	3	1	ПС в сторону и немного нзд	Подуш. плоско	Передний поворотный шаг	1/8 ВЛ
3	4	1/2	ЛС нзд	Подуш. плоско	Ход назад	1/4 ВЛ

Положение в паре: ш.1: начинаем в Закр. Поз, затем Л рукой ведем даму в более плотную позицию. ш.2: Освобождаем П кисть. ш.3: Верная Поз.

Предшествующее: ш.1-3 Осн. Движ, шаги назад, шаги вП в Теневой Поз.

Последующее: Хоккейная клюшка, Алемана, Скользящие дверцы, Три Алеманы.

Замечания:

1. Мужчина может повернуться на 3/8 в Л на ш.2,3, чтобы закончить в Откр. Поз. Тогда последующие: Алемана, ш.1-3 Осн. Движ или Альтернативное Осн. Движ с Нат. Волчком, Откр. Хип-твист, Закрутка (см. замеч. 2).
2. Если в фигуре, заканчивающейся в Откр. Поз, мужчина на последнем шаге не двигается за дамой, то позиция стоп на первых двух шагах дамы в следующей фигуре будет: 1. ПС приставляется к ЛС; 2. ЛС в П.

Хоккейная клюшка HockeyStick. Описание элемента представлено в таблице 2.4

Таблица 2.4 Хоккейная клюшка.

шаг	ритм	длит	позиция стоп	работа стопы	технический элемент	поворот
мужчина						
1	2	1	ЛС впр, носок развернут	Подуш. плоско	Кукарача впр	нет
2	3	1	ПС на месте	Подуш. Плоско		нет
3	4.1	2	ЛС приставляется к ПС	Подуш. плоско		нет
4	2	1	ПС нзд	Подуш. плоско	Ход назад	1/8 ВП
5	3	1	ЛС на месте	Подуш. плоско	перенос веса на месте	
6	4.1	2	ПС впр	Подуш. плоско	Ход назад	
дама						
1	2	1	ПС приставляется к ЛС	Подуш. плоско	Стопа приставляется с весом	нет
2	3	1	ЛС впр	Подуш. Плоско	Ход вперед	нет
3	4.1	2	ПС впр	Подуш. плоско	Ход вперед	нет

4	2	1	ЛС впр	Подуш. плоско	Ход вперед	1/8 ВЛ
5	3	1	ПС в сторону и немного назад	Подуш. плоско	Поворотный ход вперед	3/8 ВЛ
6	4.1	2	ЛС нзд	Подуш. плоско	Ход нзд	1/8 ВЛ

Положение в паре: ш.1. Начинаем в Веер Поз.ш.3. Л рука поднимается, обозначая поворот дамы в Л. ш.6. Заканчиваем в Откр. Поз с замком Л к П. Предшествующие: Веер, Закр. Хип-твист, Откр. Хип-твист, Спираль, заканчиваемая в Веер Поз, Закрутка, Продолженный Круговой Хип-твист. Последующие: ш.1-3 Осн. Движ с Поворотом под Рукой в П или с Нат. Волчком, Алемана, Откр. Хип-твист, Закрутка.

Хоккейная клюшка, заканчиваемая в Откр КПП

Хоккейная клюшка может быть закончена в Откр. КПП, если мужчина увеличит поворот дамы на ш.5 за счет усилия Л руки, ведя даму в Откр. КПП. У мужчины поворот на 1/8 ВП на ш.4. У дамы 3/4 в Л на ш.5 со Спиральным Кроссом. Оба партнера двигаются диаганаль в П на ш.6, заканчивая в Откр. КПП с последующим исполнением Чека из Откр. КПП.

Поворот под Рукой в правую сторону UnderArmTurntoRight подробное описание выполнения элемента смотрите в таблице 2.5

Таблица 2.5 Поворот под Рукой в правую сторону

шаг	ритм	длит	позиция стоп	работа стопы	технический элемент	повор от
мужчина						
1	2	1	ЛС вперед накрест,	Подуш.	Поворотный Ход	Один

			в конце ЛС назад немного в сторону	плоско	вперед	полн ый повор от ВП
2	3	1	ПС на месте	Подуш. Плоско	перенос веса на месте	
3	4.1	2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Поворотный Ход вперед	
дама						
1	2	1	ПС вперед накрест, в конце ПС назад немного в сторону	Подуш. плоско	Поворотный Ход вперед	Один полн ый повор от ВЛ
2	3	1	ЛС на месте	Подуш. Плоско	перенос веса на месте	
3	4.1	2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Поворотный Ход вперед	

Вместо Спот-поворота в Л мужчина исполняет ш.4-6 Осн. Движ без поворота, обозначая даме поворот в П своей Л рукой. Л кисть мужчины, которая держит П кисть дамы, движется по кругу над П плечом дамы, позволяя ей повернуться в П. На ш.3 можно выйти в Закр. Поз.

Дама исполняет Спот-поворот в свою П сторону.

Предшествующее: ш.1-3 Осн. Движ, Спот-поворот в П, Поворот под Рукой в Л, Чек из Откр. КПП.

Последующие: Осн. Движ, Спот-поворот в П. Если закончить в Откр. КПП - Поворот под Рукой в Л, Чек из Откр. КПП.

Предшествующие: Осн. Движ с поворотом на 3/8 в Л на ш.5,6, Закр. Хип-твист с поворотом на 3/8 (у дам на 5/8) в Л на ш.5,6, выходя в Закр. Поз. Откр. Хип-твист, Закрутка, Спираль, заканчивающаяся в Веер Поз. (все) с поворотом на 3/8 (у дамы на 5/8) в Л на ш.5,6, выходя в Закр Поз. На ш.6 во всех фигурах позиция стоп у мужчины: ПС в сторону и немного вперед. У дамы: ЛС закрепляется позади ПС. Замедленный Ход назад, Латинское закрепление.

Последующие: Осн. Движ. После ш.3, ш.4-6 Спирали (См. предшествующие для Спирали), Фаллавей.

Замечания:

1. При исполнении этой фигуры пара вращается вокруг точки, на которой вращается подушечка ЛС партнера.
2. Для хорошей динамики и плавности исполнения вращения, в этой фигуре нет обычной работы бедер, за исключением последнего шага.

Алемана Alemana. Подробное описание смотрите в таблице 2.5

Таблица 2.5Алемана

шаг	ритм	длит	позиция стоп	работа стопы	технический элемент	поворот
мужчина						
1	2	1	ЛС вперед, носок развернут	Подуш. плоско	Кукарача вперед	нет
2	3	1	ПС на месте	Плоско		нет
3	4.1	2	ЛС приставляется к ПС	Подуш. плоско		нет

4	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Кукарача назад	нет
5	3	1	ЛС на месте	плоско		нет
6	4.1	2	ПС приставляется к ЛС	Подуш. плоско		нет
дама						
1	2	1	ПС приставляется к ЛС	Подуш. плоско	Прист.ногу переменной веса	с нет
2	3	1	ЛС вперед	Подуш. Плоско	Ход вперед	нет
3	4.1	2	ПС вперед	Носок, плоско	Ход вперед	1/8 ВП
4	2	1	ЛС вперед и накрест б/веса, затем поворот в поз ЛС нзд	нар.край носки	Задержанный Передний Ход	3/4 ВП
5	3	1	ПС вперед	Подуш. плоско	Передний Ход, затем свивл в П	3/8 ВЛ
6	4.1	2	ЛС вперед	Подуш. плоско	Ход вперед	

Положение паре: ш.1: начинаем в Веер Поз.ш.3: Л рука поднимается вверх, обозначая поворотдамы в П. ш.6: в Закр. Поз.

Предшествующие: Веер, Закр. Хип-твист, Откр. Хип-твист, Спираль, законченная в Веер Поз, Закрутка, Продолженный Круговой Хип-твист.

Последующие: Осн. Движ, Закр. Хип-твист, Откр. Хип-твист, Спираль, Раскрытие в П и в Л, Роуп-спининг, Продолженный Хип-твист, Продолженный Круговой Хип-твист.

Алемана из Откр. Поз с замком кистей Л к П

Здесь у дамы поворот распределится следующим образом: без поворота на ш.1,2,3; 1/2 в П на ш.4; 1/2 ВП на ш.5,6. Если на последнем шаге предыдущей фигуры, закончившейся в Откр. Поз, мужчина двигался за дамой, то позиция стоп на двух первых шагах будет: 1: ПС назад. 2: ЛС на месте. У мужчины все остается неизменным.

Предшествующие: Хоккейная клюшка, Спираль.

Последующие: Как у Алеманы.

Алемана, законченная в Откр. КПП

Чтобы закончить в Откр. КПП, мужчина должен на ш.5 остановить поворот дамы в П усилием своей Л руки и вывести ее в Откр. КПП. У мужчины поворот на 1/8 ВП на ш.4. У дамы 3/4 в П на ш.4. 1/4 в П на ш.5. Мужчина и дама двигаются диагональ вперед на ш.6 в Откр. КПП.

Предшествующие: как у Алеманы.

Последующие: Чек из Откр. КПП.

Алемана из Откр. Поз с замком кистей П к П

Здесь степени поворота у дамы следующие: без поворота на ш.1,2,3; 5/8 в П на ш.4; 3/8 ВП на ш.5,6. Шаги мужчины не меняются, за исключением ш.6, который выполняется вперед и накрест, поворачиваясь в П и исполняя Усложненное Раскрытие в качестве начала следующей фигуры.

Предшествующие: Хоккейная Ключка или Спираль, законченная с замком кистей П к П.

Последующие: Закр. Хип-твист, Продолженный Хип-твист или Продолженный Круговой Хип-твист с П стороны, все начинаются с Усложненного Раскрытия. Переход к замку Л к П, как правило, происходит на предпоследнем шаге каждой из этих фигур.

Положение в паре: в Откр. Поз с замком Л к П. ш.3: Л кисть подводится к Л бедру.ш.6: в Веерной Поз.

Предшествующие: Хоккейная Ключка, Спираль. Если следующие фигуры закончит в Откр. Поз, то: Веер, Закр. Хип-твист, Откр. Хип-твист, Закрутка.

последующие: Хоккейная ключка, Алемана, Скользящие Дверцы, Три Алеманы. Если на ш.5,6 мужчина повернется на 3/8 в Л (дама на 5/8), выходя в Закр. Поз, то: Обр. Волчок. Если на ш.5,6 мужчина повернется на 3/8 в Л, выходя в Откр. Поз, то: Алемана, Откр Хип-твист, Закрутка. В том и другом случае: ш.1-3Осн. Движ или Альтернативного Осн. Движ с Нат. Волчком.

Открытый Хип-твист, законченный в Откр. КПП

Открытый Хип-твист можно закончить в Откр. КПП, если, при исполнении дамой ш.5, мужчина увеличит ее поворот в Л за счет усилия его Л руки и выведет даму в Откр. КПП. Мужчина поворачивается на 1/4 в Л на ш.5,6, а дама на 3/4 в Л на ш.5,6, используя Спиральное закрепление на ш.5. Мужчина и дама двигаются диагонально вперед на ш.6, заканчивая в Откр. КПП. Далее исполняется Чек из Откр. КПП или Поворот под Рукой в Л.

Положение в паре: ш.1: начинаем в Закр. Поз, затем освобождаем Л кисть. ш.3: берем Л кистью за П лопатку дамы и освобождаем П кисть. ш.6: в Закр. Поз.

Предшествующие: Нат. Волчок, Алемана, Роуп-спиннинг, Три Алеманы, Продолженный Хип-твист.

Последующие: Закр. Хип-твист, Спираль, Продолженный Хип-твист, Продолженный Круговой Хип-твист.

Роуп-спиннинг Ropespinning. Подробное описание представлено в таблице 2.6

Таблица 2.6 Роуп-спиннинг

шаг	ритм	длит	позиция стоп	работа стопы	технический элемент	поворот
мужчина						

	1	1	На второй удар последнего шага предыдущей фигуры (обычно Нат Волчок) быстро повернуть даму ВП под Л рукой, опуская П плечо. После этого дама останется у П бока партнера лицом в противоположную сторону, продолжая далее:			
1	2	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Кукарача в сторону	нет
2	3	1	ПС на месте	плоско		нет
3	4.1	2	ЛС приставляется к ПС	Подуш. плоско		нет
4	2	1	ПС диаг назад	Подуш. плоско	Кукарача диаг назад	нет
5	3	1	ЛС на месте	плоско		нет
6	4.1	2	ПС приставляется к ЛС	Подуш. плоско		нет
дама						
	1	1	На второй удар последнего шага предыдущей фигуры сильно повернуться ВП на ЛС, позволяя ПС закрепиваться перед ЛС без веса. Дама заканчивает лицом в противоположную от партнера сторону. Лодыжки и колени вместе (Спиральное закрепивание). Продолжая далее:			
1	2	1	ПС вперед	Подуш. плоско	Ход вперед по дуге ВП	Один полный
2	3	1	ЛС вперед	Подуш.		поворот в

				плоско		П
3	4.1	2	ПС вперед	Подуш. плоско		
4	2	1	ЛС вперед	Подуш. плоско		
5	3	1	ПС вперед	Подуш. плоско		
6	4.1	2	ЛС вперед	Подуш. плоско		

Положение в паре: ш.1: Л рука поднята, тыльная сторона П кисти на Л лопатке дамы. ш.3: Л рука опускается.ш.6: Закр. Поз.

Предшествующие: Нат. Волчок, Алемана, Три Алеманы, Продолженный Хип-твист.

Последующие: Закр. Хип-твист, Спираль, Раскрытие в П и в Л, Роуп-спиннинг, Продолженный Хип-твист, Продолженный Круговой Хип-твист.

Скользящие дверцы Slidingdoors. Подробное описание выполнения элемента представлено в таблице 2.7

Таблица 2.7 Скользящие дверцы

шаг	ритм	длит	позиция стоп	работа стопы	технический элемент	поворот
мужчина						
1 - 3			Как 1-3 Хоккейной Ключки			
4	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Кукарача вперед	1/4 ВП
5	3	1	ЛС на месте	плоско		

6	4.1	2	ПС приставляется к ЛС	Подуш. плоско		
7	2	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Кукарача в сторону	нет
8	3	1	ПС на месте	плоско		нет
9	4.1	2	ЛС приставляется к ПС	Подуш. плоско		нет
10	2	1	ПС в сторону немного нзд	Подуш. плоско	Кукарача в сторону	нет
11	3	1	ЛС еаместе	плоско		нет
12	4.1	2	ПС приставляется к ЛС	Подуш. плоско		нет
шаги 7-12, включительно, можно повторить						
дама						
1 - 3			Как 1-3 Хоккейной Ключки			
4	2	1	ЛС вперед	Подуш. плоско	Ход вперед	1/8 ВЛ
5	3	1	ПС назад, немного в сторону	Подуш. Плоско	Ход назад	1/8 ВП
6	4.1	2	ЛС нзд, немного под корпусом	Подуш. плоско	Ход назад	
7	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Ход назад	нет
8	3	1	ЛС на месте	Подуш.	перенос веса	нет

				Плоско	на месте	
9	4.1	2	ПС вперед накрест	Подуш. плоско	Ход вперед	нет
10	2	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Кукарача в сторону	нет
11	3	1	ПС на месте	плоско		нет
12	4.1	2	ЛС назад, немного под корпусом	Подуш. плоско	Ход назад	нет

Положение в паре: ш.1-9 Веерная Поз.ш.3: Л рука поднимается, указывая поворот в Л. ш.4: освобождаем Л кисть, П кисть ложиться чуть выше талии дамы. ш.6: Теневая Поз с замком одноименных кистей рук.ш12: Теневая Поз.с одноименным замком.

Предшествующие: Веер, Закр. Хип-твист, Откр. Хип-твист, Спираль, законченная в Веер Поз, Продолженный Круговой Хип-твист, Закрутка.

Усложненное Раскрытие Advanced Opening out Movement. Описание элемента усложненное раскрытие представлено в таблице 2.8

Таблица 2.8 Усложненное Раскрытие

шаг	ритм	длит	позиция стоп	работа стопы	технический элемент	поворот
Мужчина						
1	2	1	ЛС вперед носок развернут	Подуш. плоско	Прерванный Ход вперед	3/8 в П
2	3	1	ПС на месте	Подуш. плоско	перенос веса на месте	1/8 в Л
3	4.1	2	ЛС закрепляется	носок	Замедленный	

			позади ПС	плоско	Ход назад Латинское закрещивание	
дама						
У дамы нет существенных изменений, кроме того, что на ш.1 партнер ведет ее в поворот на 1/4 ВП больший, чем обычно, и начинающийся на втором музыкальном ударе предыдущего шага.						

В последнее время исполнение этого движения мужчиной при ведении дамы в раскрытие на ш.1 Закр. Хип-твиста или других аналогичных фигур стало наиболее частым. Аналогичное движение используется и в Ча-ча-ча.

Усложненное Раскрытие может быть исполнено вместо: ш.1-3 Закр. Хип-твиста, ш.7-9 фигуры Скользящие Дверцы, ш.1-3 Продолженного Хип-твиста или Продолженного Кругового Хип-твиста.

Положение в паре: ш.1: начинаем в Закр. Поз, затем опускаем Л руку.ш.3: Закр. Поз.

Замечания. Для того, чтобы выйти в правильную позицию при исполнении Усложненного Раскрытия, мужчина должен изменить стандартную позицию последнего шага предшествующей фигуры, например: ш.6 Алеманы, ш.9 Нат. Волчка и ш.6 фигуры Скользящие Дверцы должны быть исполнены “ПС вперед и накрест ЛС”, поворачиваясь в П.

Продолженный Круговой Хип-твист ContinuousCircularHipTwist представлен в таблице 2.9

Таблица 2.9 Продолженный Круговой Хип-твист

шаг	ритм	длит	позиция стоп	работа стопы	технический элемент	поворот
мужчина						

1 - 3			Как 1-3 Закр Хип-твиста			
4	2	1	ПС в сторону немного назад	Подуш. плоско	Шаг в сторону	1/8 в Л
5	3	1	ЛС закрепляется позади ПС	НКН	Замедленный Ход назад. Латинское закрепление	1/8 в Л
6	4.1	2	ПС в сторону немного вперед	Подуш. плоско	Шаг в сторону	1/8 в Л
7	2	1	как ш.5			
8	3	1	как ш.6			
9	4.1	2	как ш.5	носок плоско		
10 - 12			Как 4-6 Закр. Хип-твиста			
дама						
1 - 3			Как 1-3 Закр. Хип-твиста			
4	2	1	ЛС вперед и накрест	Подуш. плоско	Ход вперед, затем свивл в Л	1/8 в Л
5	3	1	ПС вперед и накрест	носок плоско	Замедленный Ход вперед, затем свивл в Л	3/8 вЛ
6	4.1	2	как ш.4			
7	2	1	как ш.5			
8	3	1	как ш.4			

9	4.1	2	как ш.5			
10 - 12			Как 4-6 Закр. Хип-твиста			

Положение в паре: ш.1-3: как в Закр. Хип-твисте. ш.10-12: как в Закр. Хип-твисте.

Предшествующие: как в Закр. Хип-твисте.

Последующие: как в Закр. Хип-твисте.

Замечания:

1. На ш.3,5,7 и 9 нижняя часть корпуса дамы поворачивается больше, чем плечи.
2. ш.1-3 мужчины могут быть заменены Усложненным Раскрытием.
3. Только ш.3 мужчины может быть заменен ш.3 Усложненного Раскрытия.

Тазо-бедренная часть будет сильно двигаться вправо, а П нога будет оставаться прямой. Вследствие смещения таза Л нога будет казаться длиннее, чем П нога, следовательно, будет необходимо при работе Л ноги в значительной мере использовать колено и лодыжку.

В румбе очень важна работа бедрами, которыми необходимо постоянно делать восьмерки. В это время руки должны быть ниже плеч и двигаться в такт с поворотами бедер. Также в этой главе подробно описаны сложные элементы пластичной румбы, к которым следует переходить после отработки базовых элементов.

Румба – это танец эмоций, сочетание страсти, ритма, чувствительности. Широкая гамма разнообразных оттенков данного танца позволяют передать в плавных движениях все страстные чувства двух партнеров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа посвящена технологии создания хореографических композиций в жанре бального танца.

Цель выпускной квалификационной работы была раскрыта. Выявлены и изучены специфика танцевального жанра, а также осуществлены две постановки хореографических композиций в жанре бального танца.

Анализ литературы позволил сделать вывод о том, что спортивный бальный танец – активно развивающийся вид танцевального искусства, который, с одной стороны, представляет собой хореографическое искусство, а с другой – результат своеобразного синтеза искусства и спорта.

В результате сложного процесса возникла система хореографических движений, особый художественно-выразительный язык пластики, составляющий созидательный материал танцевальной образности.

Обучение детей языку танца – это, прежде всего, обучение языку человеческих чувств; танцевальное движение скорее не обозначает, а выражает реалии человеческой жизни.

Изобразительно-выразительные средства танца, используемые на занятиях, характеризуются обобщенностью и условностью, раскрываясь в единстве с музыкой и драматургией.

В первой главе мы подробно изучили бальный танец как жанр хореографического искусства, его исторические аспекты зарождения и развития. Были рассмотрены различные виды танцев. Ведь танец присутствует в любом народе, и истоки свои он берёт далеко во времени. Каждый танец отражает характер своего народа, эпоху его создания. Так же подробно познакомились с танцами, входящими в программу спортивных бальных танцев. Было выявлено, что профессионализм танцоров определяется его классом. Чем выше класс, тем больше опыт и спортивная сноровка.

Во второй главе описана технология постановки хореографических композиций в жанре бальный танец.

Первая постановка «Аргентинское танго». Танго – загадочный и страстный танец, покори́вший весь мир своей сдержанностью и неповторимостью.

Для того чтобы исполнить этот танец, необходимо знать определенные основы, которые представлены в моей работе.

Вторая хореографическая композиция «Маленькая история» несет в себе очень глубокое содержание, проявляется оно через эмоции танцоров, их артистизм. Зрителя привлекает контрастность драматической окраски музыки и неповторимой эротики танца Румба.

В настоящее время спортивные бальные танцы являются одним из самых красивых и зрелищных видов спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Барышникова Т. Албука хореографии. М.: Айрис-пресс, 2000. 266 с.
2. Баскаков В. Ю. Свободное тело. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. 204 с.
3. Бебик М. А. Использование танце-двигательной терапии в решении проблемы самопринятия. М.: МГУ, 2011. 100 с.
4. Васенина Е. История матрешки // Театр. 2015. N 20. 28-31 с.
5. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. М.: Emergency Exit, 2004. 296 с.
6. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. М.: Альманах 1, 2012. 115 с.
7. Гиршон А. Танцевальная импровизация. М.: Альманах, 2014. 96 с.
8. Горшкова Е. Выразительные движения. Танец души. / Ред. сост. Баскаков В.Ю. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 200. 224 с.
9. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. М.: Книга, 2013. 124 с.
10. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии: учебное пособие, СПб.: Лань, Планета музыки, 2017. 160 с.
11. Запора Р. Импровизация присутствует. М.: Альманах 1, 2012. 117 с.
12. Захаров Р. В. Записки балетмейстера. М.: Искусство, 2004. 351 с.
13. Зыков А.И. Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов. СПб.: Лань, Планета музыки, 2017. 344 с.
14. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. Учебное пособие. Челябинск: ЧГИК. 2002. 157 с.
15. Кнастер М. Мудрость тела. / Пер. с англ. М.: Эксмо, 2002. 496 с.
16. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. СПб.: Речь, 2006. 286 с.
17. Мессерер А. М. Танец. Мысль. Время. М.: Искусство, 2010. 265 с.
18. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2010. 608 с.

19. Настюков, Г. Вечер танца / Г. Настюков. - М.: Профиздат, 2000. 293 с.
20. Никитин В. Ю. Методика преподавания модерн танца. // Я вхожу в мир искусств. 2001. N 4. 45-50 с.
21. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. М. : ГИТИС, 2000. 245 с.
22. Никитин В.Ю. Современный танец: тенденции и перспективы // Вестник МГУКИ. 2013. N 2. 232-238 с.
23. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие. М.: ГИТИС, 2011. 472 с.
24. Панферов В.И. Мастерство хореографа. Учебное пособие. Челябинск.: ЧГИК, 2009. 367 с.
25. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца / В.М. Пасютинская. - М.: Просвещение, 2007. 223 с.
26. Передернина, Яна Жить, танцюя. Фитнес-программа Nia (плюс DVD) / Яна Передернина. - М.: Вектор, 2007. 128 с.
27. Полятков С.С. Основы современного танца. М.: Искусство, 2005, 80 с.
28. Рассел, Джесси Бальные танцы / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2012. 930 с.
29. Рунин Б. М. О психологии импровизации. М.: Альманах, 2011. 123 с.
30. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. М.: Независимая фирма «Класс», 2005. 592 с.
31. Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. Екатеринбург: Урал, 2004. 392 с.
32. Теория, методика и практика современной хореографии. Учебно-методический комплекс дисциплины. Кемерово: КемГУКИ, 2014. 96 с.
33. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2000, 160 с.
34. Худеков, С.Н. Всеобщая история танца / С.Н. Худеков. - М.: Эксмо, 2009. 626 с.

35. Хьюз, Моника История с танцем призраков / Моника Хьюз. - М.: Детская литература. Москва, 2007. 156 с.
36. ШтрасАлбом избранных танцев. Облегченное переложение для фортепиано / Штрас, Иоган. - М.: Музгиз, 2014. 134 с.
37. Шульгина, А. Н. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней / А.Н. Шульгина. - М.: ГИТИС, 2012. 304 с
38. Эндрюс, Тед Магия танца / Тед Эндрюс. - Москва: Высшая школа, 2015. 256 с.