

451729  
0-72



Осадців Т.П.

**СПОРТИВНІ  
ТАНЦІ**



Осадців Т.П.

Абонемент  
ЛДІФКХ

4517.29

0-72

# СПОРТИВНІ ТАНЦІ

Львів-2001

ББК Ш327.45я 73-1

УДК 793.32(07)

О-72

*Книга рекомендована Вченою Радою  
Львівського державного інституту фізичної культури  
як навчальний посібник (протокол №10 від 3 липня 2001 року)*

**Осадців Т.П.**

Спортивні танці. Навч. посіб.— Л.: ЗУКЦ, 2001. — 340 с.

**ISBN 966-95980-1-X**

**Рецензенти:**

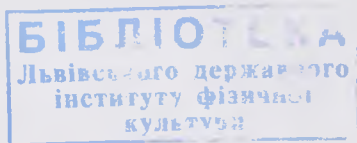
**Куц Олександр Сергійович** — акад., проф., д-р педагогічних наук, зав. каф.  
«Теорії і методики фізичного виховання» ЛДДФК.

**Петренко Константин Григорович** — канд. педагогічних наук, доц. каф.  
«Теорії і методики гімнастики» ЛДДФК.

**Бусь Ірена Василівна** — президент Укр. Ради Танцю, суддя міжнар. категорії зі  
спортивних танців, тренер найвищої проф. категорії Fellow — United Kingdom Alliance  
(Великобританія).

Це перше українське видання, в якому висвітлюються основні аспекти спортивних танців. У ньому описані стандартні та латиноамериканські танці. Книга складається з чотирьох розділів, що містять цікаві фігури і варіації всіх десяти танців обов'язкової програми змагань. Базується на віковому досвіді досліджень і праць видатних педагогів та тренерів бальних (спортивних) танців.

Призначена для танцюристів, тренерів, а також усім шанувальникам спортивних танців.



**ISBN 966-95980-1-X**

© Тарас Осадців, 2001

© Підготовлено «ПАПУГА», 2001

© ЗУКЦ, 2001

## Вступне слово від автора

Спортивні танці є відносно новим видом спорту не тільки в Україні, але і в усьому світі. Він активно розвивається і набуває все більшої популярності завдяки своїй видовищності, яка полягає у поєднанні краси, музики і мистецтва зі спортом, силою, виснажливими тренуваннями та захоплюючими змаганнями.

Наші танцюристи за досить короткий час досягли значних успіхів на міжнародній арені. Серед українських спортсменів є переможці і призери міжнародних змагань, чемпіони Європи та світу.

Спортивні танці належать до тих видів спорту, в яких спортивний результат визначається суддями за техніку виконання п'яти або десяти обов'язкових танців. Технічна підготовленість, забезпечення якої є основною метою підготовки спортсменів-танцюристів проявляється в красі їх рухів, їх виразності і точності. Технічна підготовка у спортивних танцях ускладнюється необхідністю засвоєння великої кількості складних за структурою рухових дій, що виконуються в парах під музичний супровід. Отже, в підготовці спортсменів-танцюристів основним компонентом є техніка, що потребує найбільш раціональної методики навчання.

В Україні працюють багато клубів і гуртків спортивного танцю і актуальною є проблема забезпечення їх необхідною навчально-методичною літературою, необхідної розробки методики технічної підготовки спортсменів.

Ця книга є першою спробою в Україні в друкованій формі донести до танцюристів і тренерів основні аспекти спортивних танців. Книга складається з 4 розділів.

В I розділі викладений матеріал, набутий за багатолітню світову практику в навчанні спрощеної системи танцю. Цим розділом можуть скористатись люди, які ніколи не танцювали, але хочуть швидко навчитись танцювати. Ми хочемо також допомогти навчитись танцювати тим людям, які в силу різноманітних причин не можуть скористатися допомогою професійного вчителя (тренера) танців. Радимо звернути увагу на цей розділ і тренерам початківцям, які працюють в школах масового навчання спортивних танців.

В II розділі досліджується історія розвитку бальних (спортивних) танців у світі та Україні, описуються багаторічні протиріччя та налагодження співпраці між професійною та аматорською танцювальними організаціями. Також подається історія розвитку спортивного танцю в Україні за десять років її незалежності.

III розділ написаний за матеріалами досліджень, які лягли в основу дипломної роботи аспірантки Львівського державного інституту фізичної культури (ЛДІФК) Джали Т.Р. Цей розділ надасть суттєву методичну допомогу тренерам в процесі занять із танцюристами-початківцями.

В IV розділі, який поділений на дві частини, подається опис кожного з десяти обов'язкових танців світової програми. Цей розділ призначений в першу чергу для професійних тренерів та вчителів спортивного танцю. Також цей розділ дозволить досвідченим танцюристам збагатити свої знання з історії кожного танцю та дасть можливість ознайомитися з детальним описом техніки виконання найбільш використовуваних фігур кожного танцю.



## РОЗДІЛ I

### Спрощена система танцю, або короткий семінар для всіх

Спрощену систему танцю жартівливо можна назвати “танцювальною швидкою допомогою”.

Перед тим, як представити Вам цю систему, ми спочатку коротко відповімо на питання, яке турбує багатьох: що і як танцювати?

Навчання танців з книжки не є легкою справою, особливо на початку виникає багато труднощів. Але не варто знеохочуватись, а успішно долати труднощі за допомогою порад, вказаних у методичних вказівках.

Маючи бажання і певну дозу терпіння, можна в дуже короткий час освоїти декілька найпростіших кроків кількох популярних в даному середовищі танців. Щоправда не треба сподіватись, що початківець відразу вразить оточення рівнем свого танцю, але можна мати надію, що він не буде стояти в куті, підпирати стіни, і безпорадно спостерігати, як дівчина, до якої він відчуває симпатію радісно кружляє в обіймах доброго танцюриста.

Навчання танців для початківців поділимо на етапи:

- а) уважно читаємо опис танцю, зауваження і деталі, а також пристосовуємося до черговості вступних вправ;
- б) вивчаємо окремі кроки і фігури методичним способом, спочатку самостійно, потім удвох;
- в) спочатку проробляємо окремі кроки і фігури у повільному темпі, а вже потім у потрібному, весь час перевіряючи і порівнюючи з описом;
- г) вчимося поєднувати кроки і фігури в окремі композиції, які урізноманітнюють танець, використовуючи вказівки, які знаходяться у запропонованих поєднаннях;
- д) отримавши певні навички тренуємося під звуки музики.

Зацікавлені можуть використовувати книжку в довільний спосіб:

- а) зміцнювати свої навички, або збільшувати їх кількість в області вже відомих танців;
- б) навчатись нових фігур і танців;
- в) користуватись вказівками, які стосуються техніки танцю, танцювального ритму, характерних рис окремих танців, їх стилю, і т.д.;
- г) поповнювати свої танцювальні зацікавлення і знання за допомогою літератури з історії і походження танців.

Спрощена система танцю перш за все призначена для тих, хто не вміє танцювати, але змушений обставинами, наприклад: весілля, виїзд на відпочинок (де танець — одна з екзотичних форм відпочинку), участь у вечірці, бажання познайомитись з особою, яка любить танцювати, тобто для тих, хто захотів навчитись танцювати “ще сьогодні, або найпізніше — завтра”. Ми хочемо також допомогти навчитись танцювати тим людям, які в силу різноманітних причин не можуть скористатися з допомоги професійного вчителя танців. Ми також хочемо заохотити танцювати тих, хто не вірячи у власні сили і здібності, не маючи бажання наражатись на посміховисько, не пробують

танцювати; а також спробувати повернути на паркет тих, хто спостерігаючи за молодіжними танцями, виробили собі блідий образ сучасного танцю і надто поспішили, покинувши танцювальний паркет.

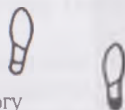
## Список використовуваних скорочень

- БН — без навантаження; крок без перенесення ваги тіла
- ВП — вихідна позиція
- ЗПП — зворотна позиція променаду
- ЛН — ліва нога
- ПН — права нога
- ЛТ — лінія танцю
- П — повільно
- Ш — швидко
- ПзП — партнер поруч з партнеркою
- ПП — позиція променаду
- П-р — партнер
- П-ка — партнерка

## Відтворення танцю на рисунках

### Елементи рисунків

Світла ступня означає праву ногу



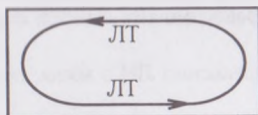
Ступня з темною п'ятою означає ліву ногу

Мала ступня означає ступню партнерки, велика — партнера.



ВП означає вихідну позицію, тобто пункт, з якого починаємо танцювати.

Лінія із стрілками, позначена літерами ЛТ означає лінію танцю.



Лінії із стрілками, які з'єднують ступні означають напрям, в якому рухаються ноги. Цифри біля ніг означають послідовність кроків. Ступня, нарисована пунктиром, показує позицію ноги при виконанні кроку або поворот між вихідною і кінцевою позиціями.

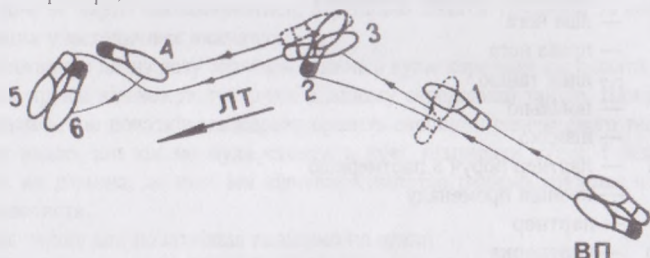
## Відтворення напрямку руху ніг

1. Спочатку потрібно знайти ВП і визначити його залежність від напрямку ЛТ.

2. Спробувати виконувати танцювальні кроки в поданій черговості, а, отже спочатку крок перший, потім — другий, і т. д. , ідучи в тому напрямі, в якому ідуть лінії із стрілками.

3. Потрібно пам'ятати, що ступня, на якій виконується поворот має два рисунки: звичайний, позначений суцільною лінією, і додатковий, штрих-пунктирною лінією, яка утворює лінію кроку чи повороту.

Для прикладу візьмемо рисунок, який відтворює поворот у правий бік в повільному вальсі (кроки партнера).



З'єднаємо ступні і, згідно з ВП на рисунку, повертаємо праворуч, під кутом до ЛТ, яка рівновіддалена від стіни, в напрямі, протилежному до руху годинникової стрілки.

На рахунок «один» — ставимо ПН вперед, ведучи її по позначеній стрілкою лінії (яка проходить під кутом до стіни), що з'єднує два світлі рисунки, на місце, позначене цифрою 1.

На рахунок «два» — повертаємо праворуч на підшві ПН, (яка є віссю повороту) поки не опинимося в позиції, позначеній пунктиром. Одночасно виконуємо рух ЛН по лінії, позначеній стрілкою, і переносимо її з вихідної позиції до місця, позначеного цифрою 2. Тепер ступні розміщені рівномірно, обидві на однаковій висоті, в досить широкій стійці. Плечі партнера повернуті під кутом до центру залу.

На рахунок «три» — незначно повертаємося праворуч на підшві ЛН (яка є віссю повороту), поки не опинимося в позиції, позначеній пунктиром. Одночасно виконуємо рух ПН, переміщуючи її з місця, позначеного цифрою 1 на місце, позначене цифрою 3.

Ступні тепер з'єднані. Партнер повернений спиною в напрямі до лінії танцю.

Ми виконали першу частину повороту праворуч на протязі одного такту.

На рахунок «чотири» — переносимо ЛН назад, з місця, позначеного цифрою 2 на місце, позначене цифрою 4.

На рахунок «п'ять» — переносимо ПН з місця, позначеного цифрою 3 на місце, позначене цифрою 5.

На рахунок «шість» — переносимо ЛН з місця, позначеного цифрою 4 на місце, позначене цифрою 6.

Партнер з'єднав ступні разом і зараз він повернутий лицем, під кутом до середини залу.

Ми виконали другу частину повороту праворуч на протязі другого такту. Ознайомлення з описанням кроків і рисунком повинно дати чітке уявлення про танцювальну фігуру.

## Танцювальна термінологія

В термінології танців в основному застосовуються назви і терміни англійською мовою. Тому поруч з українськими назвами ми будемо подавати англійські терміни.

Терміни “П’ятка” (Каблук), “Підошва”, “Пальці”.



“П’ятка” (каблук) означає крок, поставлений від п’ятки.



“Підошва” означає крок, виконаний на підошві (“напіввисоко”).



“Плоско” означає крок, виконаний на ційлі ступні.



“Пальці” означають крок, виконаний на пальцях (високо)

У підйманні і опусканні бере участь ціле тіло, а не тільки ноги. Ми підіймаємося вгору, поступово переходячи з п’ятки на підошву, а потім на пальці. Піднесення ми досягаємо за рахунок напруження м’язів і вирівнювання суглобів, опускання — шляхом розслаблення.

### Напрямок руху

Необхідно розрізнити два поняття напрямку руху:

- 1) рух ніг по відношенню до тіла;
- 2) рух тіла по відношенню до лінії танцю.

Наприклад, може бути крок, поставлений вперед (це означає по відношенню до



тіла), але одночасно виконаний по лінії, яка проходить під кутом до лінії танцю (під кутом до стіни, або під кутом до середини залу).

### Визначення

Крок вперед (або лицем) під кутом до середини залу, або крок назад (або спиною) під кутом до середини залу означає що: танцюрист повертається передом (лицем і пальцями ніг), або задом (спиною і п'ятками) в напрямку лінії, яка проходить під кутом до середини залу і ставить крок вперед (або назад) по проміжній лінії, яка проходить між лінією танцю, і лінією, що веде до середини залу. Нога рухається вперед (або назад) по відношенню до тіла, але під кутом по відношенню до лінії танцю.

Кроки вперед, або назад ми також можемо виконати по проміжній лінії, яка проходить між лінією танцю, і лінією, що веде до стіни.

а Лицем по лінії танцю (або спиною в напрямі, протилежному до лінії танцю).

б Лицем під кутом до середини залу (або спиною під кутом до стіни в напрямі, протилежному до лінії танцю).

в Лицем під кутом до стіни (або спиною під кутом до середини залу в напрямі, протилежному до лінії танцю).

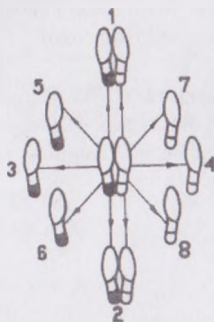
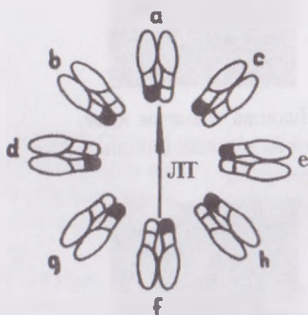
г Лицем до середини залу (або спиною до стіни).

д Лицем до стіни (або спиною до середини залу).

е Спиною по лінії танцю (або лицем в напрямі, протилежному до лінії танцю).

ж Спиною під кутом до стіни (або лицем під кутом до середини залу в напрямі, протилежному до лінії танцю).

з Спиною під кутом до середини залу (або лицем під кутом до стіни в напрямі, протилежному до лінії танцю).



### Визначення

Крок під кутом вперед (ЛН або ПН) означає виконання кроку по проміжній лінії між кроком вперед і кроком в сторону (поз.5 і поз.7).

Крок під кутом назад (ЛН або ПН) означає виконання кроку по проміжній лінії між кроком назад, і кроком в сторону (поз.6 і поз.8).

Нога рухається під кутом по відношенню до тіла.

## Розміщення ваги тіла

Частина ваги тіла на ЛН означає перенесення на ЛН тільки частини ваги тіла. Такий крок переважно використовується, як відштовхування. Він використовується, наприклад у віденському вальсі на “два кроки”. У кубинській румбі такий крок носить назву *cucaracha*.

Крок ЛН БН означає, що ліва нога доторкається підлоги без перенесення на неї ваги тіла, повна вага тіла в такому випадку лежить на правій нозі. Ліва нога виконає наступний крок. Ті самі вказівки стосуються також до кроку правою ногою без навантаження.

Крок БН:

- а) виконаний на місці цілою ступнею або підшвою, подібний до тупотіння, називається *tap*;
- б) виконаний висуненою ногою в сторону (або в іншому напрямку), коли тільки пальці (або внутрішня сторона підшви) впирають у підлогу називається *point*.
- в) виконаний висуненою ногою вгору, без впирання на підлогу (подібний до руху скидання взуття з ноги) називається *kick*.



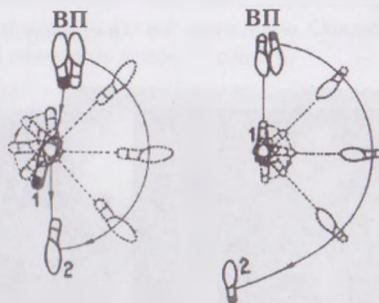
Позиція *kick*.

## Повороти

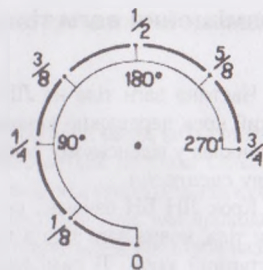
Осьовий поворот праворуч — це для танцюриста однокроковий поворот на місці на висуненій назад лівій нозі. Одночасно танцюристка виконує крок вперед правою ногою і повертається на ній праворуч, тримаючи ліву ногу позаду. Закінчуючи поворот вона висуває ліву ногу трохи в сторону. Техніка цього повороту називається “момент осьового повороту” (*pivot action*).

Виконуючи поворот ліворуч, танцюрист повертається на правій нозі, висуненій назад, тримаючи попереду ліву ногу; танцюристка — на висуненій вперед лівій нозі, тримаючи праву ногу позаду. Обидва танцюристи закінчують поворот, ставлячи ноги в лінію.

Кут повороту визначається між двома кроками, він стосується повороту ніг, а не тіла. У типових поворотах, які починаються кроком вперед, кут повороту ніг між двома першими кроками збігається з поворотом тіла. В поворотах, які починаються кроком назад, ноги виконують заданий кут повороту між двома першими кроками в той момент



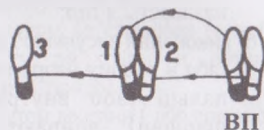
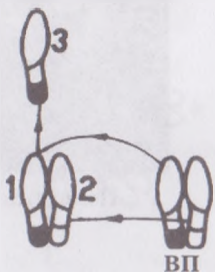
часу, коли тіло повертається пізніше і доповнює поворот між другим і третім кроком. Кут повороту складається з суми кутів повороту кількох кроків, що утворюють фігуру. В танцях прийнято рахувати суму кутів повороту не в градусах, а в частинах повного повороту ( $360^\circ$ ), виражених дробами, наприклад  $\frac{1}{2}$  повного повороту означає  $180^\circ$ ,  $\frac{1}{4}$  —  $90^\circ$ , і т.п.



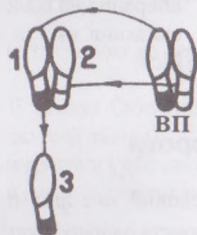
## Шасце (Chasse)

Завжди складається з трьох кроків, в яких другий крок — з'єднання ніг. Майже завжди це танцюють в ритмі Ш Ш П. *Chasse* можна танцювати:

в сторону, з'єднати ноги, в сторону:



в сторону, з'єднати ноги, вперед:



в сторону, з'єднати ноги, назад:



а



б

В *chasse* також можна виконувати всі кроки вперед, або назад.

*Chasse*, в яких третій крок танцюється в сторону і трохи вперед, є рухом, який готує вихід танцюриста в сторону танцюристки (або танцюриста до боку танцюриста) (світл. а).

Крок поруч з правим боком (танцюриста або танцюристки) називається — *outside partner* (світл. б)

## ПОЗИЦІЇ В ПАРІ

### Відкрита позиція (*open position*).

Ця позиція використовується в латиноамериканських танцях. Танцюрист і танцюристка стають один навпроти одного досить далеко від себе. Танцюрист не обіймає танцюристку правою рукою, а витягує руку в сторону, танцюристка — витягує ліву руку в сторону. З'єднані руки (ліва танцюриста і права танцюристки) знаходяться на висоті стегон.

Використовуються також інші відкриті позиції:

- партнер тримає своєю правою рукою ліву руку партнерки (*alternative holding*)
- партнер подає обидві руки партнерці (*double hold*)
- партнер і партнерка подають собі праві руки (*shake hands*)
- танцюристи стоять навпроти, але не з'єднують рук (*open position not holding*)



### Позиція променаду (*promenade position*).

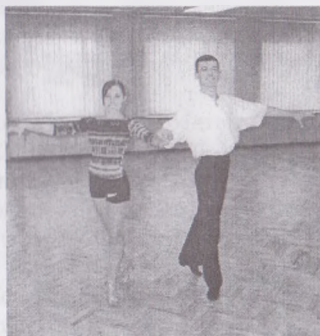
У стандартних танцях з основної стійки партнер повертається трохи вліво, а партнерка трохи вправо, внаслідок чого танцюристка знаходиться з правої сторони партнера. Ліве стегно партнерки і праве партнера знаходяться в тісному контакті, причому праве стегно танцюриста більше висунуте вперед. Пальці ніг партнера повернуті під кутом до стіни, а пальці ніг партнерки — під кутом до середини залу. Плечі і голови легко відхилені від себе назовні. Лице партнера повернене по лінії танцю, партнерка повертає голову трохи більше в праву сторону через своє праве плече. Обидва партнери танцюють вздовж лінії танцю. Їхні тіла утворюють літеру V (світл. а).



а



б



в

В позиції променаду, яку використовують в латиноамериканських танцях, партнер і партнерка легко віддалені від себе, а пальці ніг в окремих фігурах можуть бути напрямлені в напрямку лінії танцю. Руки можуть бути з'єднані (світл. б), або в деяких фігурах — роз'єднані (світл. а).



### Позиція зворотнього променаду (*counter promenade position*).

З основної стійки партнер повертається трохи праворуч, а партнерка — трохи ліворуч, і тому вона знаходиться з лівого боку від партнера. Праве стегно партнерки і ліве партнера знаходяться в тісному контакті. Плечі і голови легко відхилені від себе назовні. Обидва партнери танцюють вздовж лінії танцю. Їхні тіла утворюють літеру V.



а



б

В позиції зворотнього променаду, яку використовують в латиноамериканських танцях, партнер і партнерка легко віддаленні від себе, а пальці ніг напрямлені в напрямку лінії танцю. Руки можуть бути з'єднані (світл. а), або в деяких фігурах — роз'єднані (світл. б).

**Позиція заднього променаду (*fallaway promenade*)** — це така позиція, в якій танцюрист з танцюристкою роблять кроки назад.

## ТАНЦЮВАЛЬНА СТІЙКА

Основна стійка в стандартних танцях (*modern dancing*): повільному вальсі, фокстроті, квікстепі, танго, віденському вальсі — виглядає таким чином:

— партнер і партнерка стають один навпроти одного на близькій відстані. Осанки вирівняні, м'язи розслаблені, голови піднесені (підборіддя поставлене рівномірно до підлоги), передпліччя лагідно опущені, лікті розставлені трохи в сторони і незначно піднесені вгору.

— партнер обіймає партнерку правою рукою, кладучи праву долоню під ліву лопатку. Партнерка опирає ліву руку на правому передпліччі партнера. З'єднані руки (лівий великий палець танцюриста знаходиться між великим і вказівним пальцями правої долоні партнерки) підносять вгору на висоту очей



танцюристики і висувають трохи в сторону, під легко розкритим кутом. Лінія ліктів партнера повинна бути продовженням лінії його плечей. Права рука партнерки утворює плавну лінію овалу.

Для того, щоб отримати правильну поставу і контакт тіла від стегон до грудей, необхідно поставити правий носок взуття між носками свого партнера, стегна висунути вперед, а вагу тіла перенести на передню частину ступні.

В аргентинському танго танцюристи часто обіймають партнерок правою рукою трохи глибше. Вони розміщуються близько і рівномірно, але права сторона кожного з них є більш висуненою вперед. Носки правих ніг ставляться навпроти один одного.



Ноги легко зігнуті в колінах, стегна висунені вперед, вага тіла, однак, розміщена на задній частині ступні. Ліва ступня (в партнера і в партнерки) зміщена вперед по відношенню до правої, на пів ступні.

Основна стійка в латиноамериканських танцях: румбі, самбі, ча-ча-ча, пасодоблі.

Основні стійки в танцях обох стилів: стандартних і латиноамериканських відрізняються тільки кількома деталями. В латиноамериканських танцях нема контакту між стегнами, партнери танцюють на відстані, близько 15 см. Партнер обіймає партнерку правою рукою і розміщує свою праву долоню досить високо на лопатці, а танцюристка свою ліву руку на правому плечі партнера. Права рука танцюриста і ліва танцюристки утворюють овал. З'єднані руки (ліва партнера і права партнерки) поставлені рівномірно до тіла танцюриста, під прямим кутом на висоті голови партнерки. Голови високо піднесені, тіла природньо вирівняні.



## Спрощена система танцю

Існують дві спрощені системи танцю: чотирикорокова, і трикорокова.

Перша з них, чотирикорокова, була опрацьованою відомим лондонським вчителем танців і диригентом танцювального оркестру BBC — Віктором Сільвестром. Про практичне застосування цієї системи свідчить той факт, що вона використовується у цілому світі.

Друга система, трикорокова, була опрацьованою професійним танцюристом, чемпіоном світу з латиноамериканських танців уродженцем Лондона Волтером Леїрдою.

Спируючись на досвід, набутий багатолітньою практикою, ми радимо використовувати чотирикорокову систему у таких танцях: квікстел, фокстрот. Трикорокова система використовується в повільному і віденському вальсах, румбі, самбі і ча-ча-ча.

Чи багато часу треба витратити, щоб навчитись танцювати?

Це залежить від вимог, які поставлені перед людиною. В танцях “на кожний день” ці вимоги скромні. Малий, як правило переповнений простір, виділений для танців у ресторанах, чи інших танцювальних майданчиках, не дозволяє танцювати просторово-рухові танці. Тут нема місця на такого роду танець, він буде заважати іншим танцювальним парам. Тому, зважаючи на обставини, танцюємо на місці, часто обмежуючи рухи до перенесення ваги тіла з ноги на ногу. Такий спосіб танцювання вимагає ритмічного руху цілим тілом, який полегшує виконання танцю, і рухове узгодження. Для того, щоб полегшити навчання танців трикороковою або чотирикороковою системою спочатку проведемо рухові вправи.

## Ритмічно-рухові вправи

### Чотирикрок на місці

Вихідна позиція: основна стійка, танцюрист обіймає партнерку правою рукою. Ноги на невеликій відстані одна від одної.

1. П-р: переносить вагу тіла на ліву ногу, залишаючи праву ногу на місці без навантаження.

П-ка: переносить вагу тіла на праву ногу.

Крок повільний, рахуємо помірно: 1, 2.

2. П-р: переносить вагу тіла на праву ногу, залишаючи ліву ногу на місці без навантаження.

П-ка: переносить вагу тіла на ліву ногу.

Крок повільний, рахуємо помірно: 3, 4.

3. П-р і П-ка виконують крок 1.

Крок швидкий, рахуємо 1 або 5.

4. П-р і П-ка виконують крок 2.

Крок швидкий, рахуємо 2 або 6.

### *Зауваження:*

Всі 4 кроки (2 повільні і 2 швидкі) виконуємо на протязі півтора такту. Вправу повторюємо багато разів для набуття вправності.

Перенесення ваги тіла з ноги на ногу започатковане рухом стегон в сторону.

Більш поглиблений, але одночасно більш ритмічний спосіб танцювання на місці може бути підкріплений рухами згинання і вирівнювання ніг в колінах. Згинаємо ноги в колінах, рахуючи, 2, 4, 6, вирівнюємо їх, рахуючи 1, 3, 5.

Танцювальний ритм чотирикroku.

Спосіб рахування кроків	а.	П	П	Ш	Ш	П	і т.д.
	б.	1-2,	3-4,	5,	6,	1-2	і т.д.

## Трикрок на місці

### Трикрок з лівої ноги

Вихідна позиція: основна стійка, танцюрист обіймає партнерку правою рукою, ноги на невеликій відстані одна від одної.

1. П-р: переносить вагу тіла на ліву ногу, залишаючи праву ногу на місці БН.

П-ка: переносить вагу тіла на праву ногу.

Крок повільний, рахуємо помірно: 1, 2.

2. П-р: переносить вагу тіла на праву ногу, залишаючи ліву ногу на місці.

П-ка: переносить вагу тіла на праву ногу.

Крок швидкий, рахуємо: 3.

3. П-р: переносить вагу тіла на ліву ногу, залишаючи праву ногу на місці.

П-ка: переносить вагу тіла на праву ногу.

Крок швидкий, рахуємо : 4.

### Трикрок з правої ноги

Повторюємо кроки і рухи, які описані в *Трикroku з лівої ноги*, розпочинаючи нправу від перенесення ваги тіла на праву ногу, потім на ліву, і знову на праву.

#### **Зауваження:**

Весь трикрок (1 крок повільний і 2 швидкі) виконуємо на протязі 1 такту. Вправу повторюємо багато разів для набуття вправності.

Перенесення ваги тіла з ноги на ногу починається з руху стегон в сторону.

Танцюємо на місці або дуже повільно робимо поворот ліворуч чи праворуч.

Танцювальний ритм трикroku (для музики в такті  $\frac{4}{4}$ ).

Спосіб рахування кроків	а	П	Ш	Ш	і т.д.
	б	1-2,	3,	4.	і т.д.

Танцювальний ритм трикroku (для музики в такті  $\frac{3}{4}$ ).

Спосіб рахування кроків	1	2	3	і т.д.
-------------------------	---	---	---	--------

## Універсальний чотирикрок

Універсальний чотирикрок, який танцюється в ритмі П П Ш Ш застосовується для музики фокстроту, квікстепу, танго і для кожного танцю ритмічної музики (бітової).

Вихідна позиція: основна стійка, танцюрист обіймає партнерку правою рукою. Починаємо в довільному місці.



1. П-р: ліва нога під кутом назад, залишає праву ногу попереду.  
П-ка: права нога вперед між обидві ступні партнера, залишає ліву ногу позаду.  
Крок повільний, рахуємо помірно :1, 2.
2. П-р: переносить вагу тіла вперед, на праву ногу, трохи видовжуючи крок (між обидві ступні партнерки).  
П-ка: переносить вагу тіла назад, на ліву ногу, висовуючи її трохи в сторону.  
Крок повільний, рахуємо помірно: 3, 4.
3. П-р: ліва нога в сторону, і трохи перед.  
П-ка: права нога в сторону, і трохи назад.  
Крок швидкий, рахуємо: 5.
4. П-р: Ставить праву ногу біля лівої.  
П-ка: Ставить ліву ногу біля правої.  
Крок швидкий, рахуємо : 6.

### **Зауваження.**

Всі 4 кроки (2 повільні і 2 швидкі) виконуємо в півтора такту.

Вправу повторюємо. Танцюємо малими обертами в праву сторону.

Для музики аргентинського танго інколи танцюристи танцюють універсальний чотирикрок в ритмі: П Ш Ш П.

Для ритмічної музики (бітової) використовуємо прийом згинання і розгинання ніг в колінах, ритмічно згинаємо ноги в колінах на 2, 4, 6, розгинаємо на 1, 3, 5.

## **Універсальний трикрок**

Універсальний трикрок використовуємо в повільному і віденському вальсах, румбі, самбі, ча-ча-ча.

Вихідна позиція: основна стійка, танцюрист обіймає партнерку правою рукою.

Трикрок в ліву сторону. (світл. а)

1. П-р: ліва нога в сторону.

П-ка: права нога в сторону.

Крок повільний рахуємо помірно: 1, 2 (у вальсах 1).

2. П-р: ставить праву ногу біля лівої.

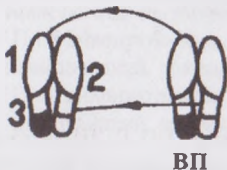
П-ка: ставить ліву ногу біля правої.

Крок швидкий, рахуємо: 3 (у вальсах 2).

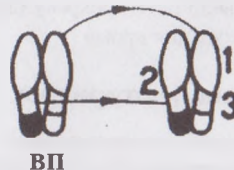
3. П-р: крок лівою ногою на місці.

П-ка: крок правою ногою на місці.

Крок швидкий, рахуємо: 4 (у вальсах 3).



Світл. а



Світл. б

Трикрок в праву сторону.(світл. б)

Повторюємо вправи, описані в *Трикroku в ліву сторону*, але розпочинаємо від кроку правою ногою в сторону, потім ставимо ліву ногу біля правої, і виконуємо крок правою ногою на місці. Партнерка ж танцює трикрок від лівої ноги.

#### **Зауваження.**

Весь трикрок (в ліву або праву сторону), танцюємо 3 кроки в одному такті.

Фігуру повторюємо, можемо її танцювати малими обертами, праворуч, або ліворуч.

#### **Танцювальні ритми трикроку для окремих танців**

1. Повільний і віденський вальс танцюємо, помірно рахуючи: 1, 2, 3.
2. Румбу танцюємо в ритмі: П Ш Ш.
3. Ча-ча-ча танцюємо в ритмі Ш Ш П.
4. Самбу танцюємо: 1 — і, 2.

#### **Спрощена система сольного танцю для ритмічної музики**

Вихідна позиція: танцюристи окремо (не тримаючись), стоять поруч, або навпроти себе, в шерензі, в колі, і т.п. Ноги на невеликій відстані одна від другої.

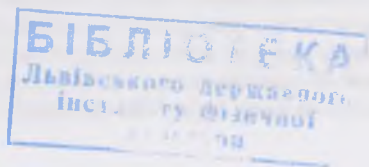
1. Ліву ногу ставимо біля правої (не тісно). Рахуємо 1.
2. Права нога в сторону БН (вага тіла залишається на лівій нозі). Рахуємо: 2.
3. Праву ногу ставимо біля лівої (не тісно). Рахуємо 3.
4. Ліва нога в сторону БН (вага тіла залишається на правій нозі). Рахуємо 4.

#### **Зауваження.**

Виконуємо 4 кроки в 1 такті. Якщо темп музичного твору для нас зашвидкий, то можемо виконати 4 кроки у 2 тактах.

Вправу повторюємо безперестанку.

На 1 і 3 згинаємо ноги в колінах і ставимо руки перед собою навхрест на висоті пояса, на 2 і 4 вирівнюємо ноги в колінах і висуваємо обидві руки в сторону.



## РОЗДІЛ II

### Аматорський і професійний танцювальні рухи

Аматорський та професійний рух в галузі бального (спортивного) танцю можна віднести до одного з багатьох феноменів нашої епохи. Він, як полум'я, охопив не тільки Європу, Америку та Австралію, а й увійшов на території, які ще не так давно були невідомими цій галузі — Азію, Південну Африку, Нову Зеландію, а також країни Далекого Сходу.

У змаганнях зі спортивних танців виконуються виключно міжнародні танці. Це танці різних народів, які, завдяки своїй красі, вийшли за межі рідних країн і стали світовим надбанням. Вони поділяються на дві програми:

1) Стандартна (Європейська), до якої входять: повільний вальс, танго, повільний фокстрот і його швидкий різновид — квікстеп, а також віденський вальс;

2) Латиноамериканська, в склад якої входять: румба, ча-ча-ча, самба, пасодобль, а також джайв.

Танцювальні пари, що беруть участь у змаганнях, залежно від досвіду і вміння, поділені на класи — E, D, C, B, A (в порядку зростання), найвищі — це танцюристи міжнародного класу S. У найнижчих класах E, D і C танцювальні пари повинні проявити відповідне опанування артистичного ремесла, особливо танцювальної техніки, а також вміння поєднувати основні фігури, що надають окремим танцям властивою стилю і характеру, в логічну цілісність. У цих класах існують певні обмеження у виконанні танцювальних фігур та обмеження по костюмах.

Від танцювальних пар вищих класів вимагається не тільки безпомилкове опанування артистичних прийомів, а й творча інтенція, що спирається перед усім на володінні основ компонування танцювальних варіацій в гармонійну рухову цілісність, а також музикальність. У спортивному танці найважливішим компонентом є рух, рухова здатність тіла і рухова сила (кінетична енергія). Спортсмен-танцюрист повинен володіти відмінними фізичними якостями і високими духовними цінностями. Спортивний танець, особливо у виконанні танцювальних пар найвищого класу — це поезія руху.

Оцінку вміння спортивним парам дають судді на підставі встановлених критеріїв. Проходження змагань регулюють правила, встановлені міжнародними танцювальними організаціями, для професіоналів — це Всесвітня Рада Танцю і Спортивного Танцю (World Dance and Dance Sport Council (WD&DSC)), для аматорів — Міжнародна Федерація Спортивних Танців (International Dance Sport Federation). Існує також координаційний комітет, створений двома Організаціями, який повинен усувати елементарні розбіжності, що існують між професійним та аматорськими рухами.

Поки врегулювалися організаційні питання всього танцювального руху і створилися вище названі міжнародні організації, змагання із спортивних танців пройшли довгу дорогу свого розвитку. Історія танцювальних турнірів починається з першого танцювального конкурсу, який відбувся у Нью-Йорку в 1892 році, і на якому танцювали *sake walk*. Як пізніше виявилось, цей танець був попередником нового стилю *rag*. Він містив елементи негритянських танців.

Організатором перших танцювальних турнірів у Європі був М. Каміл де Риналь, танцюрист, композитор, пластик, юрист, людина, яка зуміла поєднати своє захоплення бальним танцем з вимогами, які ставили корисливо настроєні спонсоризатори тих танцювальних імпрез. Бачачи зростаюче зацікавлення модними танцями жителів Парижу, а особливо багаточисельних гостей міста, курортників, туристів, що приїжджали з цілого світу на Рів'єру, він влаштовував танцювальні конкурси, в яких участь міг взяти будь-який шанувальник модних танців без попереднього показу свого вміння танцювати. Ці конкурси, особливо на початку, було скоріше приватними імпрезами, організованими при співучасті та з допомогою курортних закладів, музичних видавців, директорів театрів, танцювальних холів, а також при підтримці місцевої влади. Суддями були переважно артисти сцени і балету, а також популярні особистості. Вибираючи суддів, керувалися скоріше рекламою, ніж фаховістю.

Згідно з Філіпом Річардсоном, головним редактором "The Dancing Times", автором книжки *History of English Ballroom Dancing*, одним із засновників домінуючого до сьогодні руху спортивних танців у Великобританії, М. Каміл де Риналь організував перший турнір чемпіонату світу в 1909 році у Парижі, в залі театру Сари Бернар. Тоді там танцювали бостон, grizzly bear, turkey trot і rag (one step).

Використовуючи ту обставину, що на Рів'єрі перебували закордонні танцюристи, всі могли скористатися можливістю і взяти участь в конкурсі, де Риналь організував наступний турнір в Ніщі. Треба відмітити, що він тоді уклав угоду з П'єром Лаффіте, генеральним директором театрів Ексцельсіор і Феміна, який прийнявши пізніше громадянство Великобританії, оселився в Лондоні в районі Сохо біля Грік Стріт і заснував там школу танців, яка існує до сьогоднішнього дня. Після його смерті школою керувала його партнерка Міс Лавел. П'єр Лаффіте ввійшов до історії танців, як піонер лагіноамериканських танців.

Третій турнір чемпіонату світу відбувся в Парижі, в театрі Феміна у 1911 році. У програмі танго перемогу здобув відомий професійний танцюрист Луїс Байо, який танцював із своєю ученицею, а вальс найкраще танцював відомий професійний танцюрист Мауріс, разом із зіркою паризьких кабаре Містінгует.

Наступний турнір відбувся у 1912 році в Парижі, в Меджік Сіті. З огляду на велику кількість учасників він тривав 3 дні. Участь в конкурсі приймали понад 100 пар. Тоді організатори прийняли рішення, згідно з яким для участі в наступному чемпіонаті світу заявки треба присилати принаймні на 3 тижні раніше. У 1913 році через надмірний наплив учасників, турнір тривав більше тижня. Під час проходження турніру було підвищено вступну ціну на 50%. Ціна місця в ложі становила 20 франків, це було дуже дорого, як на ті часи. Найкращими в танго були Бернаб Сімара та Марія де ла Белла. Вони прибули на турнір з Буенос Айрес.

В 1914 році турнір відбувся в Італії, в Сан Ремо, а після початку I світової війни, в 1915 році, в одному з міланських театрів. Переможцем турніру був французький солдат, який прибув у Мілан прямо з фронту.

До 1919 року турніри чемпіонату світу не відбувалися. Тільки у 1920 році паризький театр Марієни відкрив свої двері учасникам наступного турніру чемпіонату світу. Для участі в турнірі, який відбувся під протекторатом щоденної газети "Comedia", доголосилися понад 300 пар. Тоді танцювали one-step, вальс, фокстрот, танго, maxixe (попередник сьгоднішньої самби), paso doble, spanish schottische і



shimmy. Було оголошено, що чемпіоном світу буде та пара, яка одержить найкращі оцінки у 8 танцях.

Наступний чемпіонат тривав понад 10 днів. Він відбувся в Парижі, в залі театру Єлисейських Полів. Сидяче місце для глядача коштувало 200 франків. Відомий банкір барон Ротшїлд, який завчасно не придбав вхідних квитків для сидячих місць, хоча й заплатив по 200 франків за всіх осіб, що були з ним, проте сидів на підлозі і звідти спостерігав за перебігом турніру.

В грудні 1922 року де Риналь вирішив організувати чемпіонат світу у Лондоні, оскільки він одержав підтримку журналу "Dancing Times" і його редактора Річардсона. Турнір відбувся у Queen's Hall. Згідно з англійським звичаєм, танцювальний турнір відбувся у трьох категоріях: професійній, любительській та змішаній (один учасник пари був професіоналом, інший — любителем). Переможцем серед професіоналів став Віктор Сільвестер, вчитель танців, творець теорії і танцювальної техніки, що спиралися на закони природного руху тіла та закони механіки, засновник і диригент відомого танцювального оркестру ВВС, автор першої книжки *Modern Ballroom Dancing*, яка була перекладена майже всіма мовами світу і була кілька десятків разів перевидана англійською мовою. Серед любителів найкращим був Сесіл Реубен, разом з Флорою ле Бретон. Сесіл Реубен також переміг в категорії змішаних пар, танцюючи з професійною танцюристкою Міс Берил Іветс.

У 1924-25 роках турніри відбувалися в Лондоні, а потім знову в Парижі.

Танцювальна спілка під назвою Federation Internationale de Dance (FID), утворена Камілом де Риналем почала втрачати свою монополію на організацію чемпіонатів світу. Більшість танцюристів-любителів, під впливом олімпійських ідей не хотіла брати участь у турнірах, організованих бізнесменами та імпресарію. Збираючись в танцювальних клубах і своїх спілках, вони почали самі влаштовувати танцювальні турніри для любителів. Вже у 1927 році на турнірі у Франкфурті, організованому німецькою спілкою танцюристів-аматорів на засадах подібних до сьогоднішніх, взяли участь англійські пари. Це була можливість обмінятися поглядами і обговорити вступні положення, що стосуються утворення міжнародної танцювальної організації, яка б об'єднала всі аматорські спілки. Щораз менше танцювальних пар брали участь в турнірах, організованих де Риналем, і щораз більше учасників було на турнірах, організованих спілками любителів. Під час проведення міжнародного турніру в Празі 27 серпня 1935 року відбулося чітке порозуміння між діячами аматорських спілок, в результаті якого було утворене аматорське міжнародне танцювальне товариство Federeation Internationale de Danse pour Amateurs (FIDA). До цієї організації ввійшли представники Англії, Австрії, Чехословаччини, Данії, Франції, Голландії, Югославії, Німеччини та Швейцарії. Трохи пізніше до FIDA вступили прибалтійські країни, а також Канада, Норвегія, Італія. Головою FIDA був обраний інженер Франц Бюхлер з Австрії.

Після II світової війни було поновлено діяльність деяких спілок, проте міжнародна співпраця не була добре організованою, існувало багато розбіжностей. Тільки декілька років пізніше було прикладено чимало зусиль для повторного воз'єднання аматорського танцювального руху в одній міжнародній організації. Декілька європейських та заокеанських спілок у 1950 році уклали вступний договір з представником професійного танцювального руху International Council of Ballroom Dancing, який погодився на співпрацю і визнав незалежний аматорський рух.

Щоправда у 1953 знову було реорганізовано FIDA та вибрано головою Франца Бюхлера, але єдності в аматорському русі не було. Тільки 12 серпня 1957 року у Вісбадені, за погодженням з Міжнародною Радою Бальних Танців (ICBD) утворено Міжнародну Раду Танцюристів-Аматорів (International Council of Amateur Dancers — ICAD), яка на той час була єдиним представником відродженого світу танцюристів-аматорів. Президентом був обраний інженер Отто Тейпель з ФРН. З 27 червня 1965 року президентом ICAD був обраний інженер Детлеф Хегеман, в минулому чемпіон світу серед аматорів.

Молодий, енергійний та честолюбний, він вніс свіжий струмінь в життя ICAD. Вже після трьох місяців своєї роботи на президентському кріслі, йому вдалось домовитись з професіоналами із ICBD про створення Об'єднаного Комітету з рівним кількісним представництвом аматорів та професіоналів, для співпраці між двома танцювальними організаціями. ICBD під головуванням Алекса Мура визнала доцільність створення такого Комітету і 3 жовтня 1965 року в Бремені був створений Об'єднаний Комітет, який включав спочатку по три, а потім по чотири члени від ICBD та ICAD.

Основна заслуга Об'єднаного Комітету полягала в чіткому розмежуванні прав, обов'язків та сфер впливу між професіоналами та аматорами. Вперше ICBD підтвердив, що ICAD виключно відповідальний за організацію та проведення Чемпіонатів світу, Європи, інших міжнародних змагань серед танцюристів-аматорів. Також було допущено суддів ICAD до обслуговування Чемпіонатів світу серед аматорів (хоча із 7 суддів тільки 3 були представниками ICAD, інші 4 — професіонали ICBD).

Цілі та завдання, окреслені в статуті ICAD, опирались на олімпійські ідеї, визначено було також поняття танцюриста аматора. Там же було прийнято правила змагань, розроблені єдині критерії суддівства змагань. Згідно статуту ICAD змагання проводились в трьох номінаціях: стандартна (європейська) програма, куди входило 5 танців: повільний вальс, танго, віденський вальс, фокстрот та квікстеп; латиноамериканська програма, куди входило теж 5 танців: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв; сума 10 танців, що об'єднували стандартну та латиноамериканську програми. Така структура змагань збереглась до сьогоднішнього дня.

З того часу Об'єднаний Комітет неодноразово підтверджував доцільність свого створення, згладжуючи гострі кути розбіжностей, що виникали між аматорами і професіоналами. Постійна консолідація та укріплення рядів ICAD сприяли вдосконаленню та просуванню міжнародного аматорського конкурентноздатного танцю в цілому світі. Все більше і більше Національних федерацій ставали членами ICAD. Налагодилась тісна співпраця з Міжнародним Олімпійським Комітетом (МОК).

11 листопада 1990 року ICAD була реорганізована та переіменована в International Dance Sport Federation (IDSF). На сьогодні членами цієї організації є 64 країни, а Світова федерація Rock-n-Roll — асоційованим членом IDSF. Очолює Міжнародну Федерацію Спортивного Танцю - Рудольф Бауман. 6 квітня 1995 року IDSF був прийнятий тимчасовим членом МОК. Дебют спортивних танців на Олімпійських іграх очікується в 2008 році.

В січні 1992 року до IDSF було прийнято Асоціацію Спортивного Танцю України (АСТУ — президент Святослав Влох). За 8 років членства України в IDSF ми вже маємо значні здобутки: абсолютними чемпіонами світу 1999 року серед молоді

(16—18 років) стала танцювальна пара із Сімферополя Олександр Присяжнюк та Марія Антонова (вони перемогли в стандартній та латиноамериканській програмах, а також в програмі 10 танців); чемпіонами світу в стандартній програмі в категорії Юніори-II стали львів'яни Дмитро Бойко та Ольга Урумова. Українські танцювальні пари були призерами та переможцями відкритих першостей Італії, Франції, Австрії, найбільш престижних турнірів в Манхаймі (Німеччина), Блекпулі (Англія), Алассіо (Італія), тощо. В Україні було проведено 5 Чемпіонатів Світу серед молоді та юніорів, Кубок та Чемпіонат Європи серед дорослих. Щороку в Україні відбувається 7-8 великих міжнародних турнірів серії International OPEN та OPEN to the World. Такі міста як Львів, Харків, Київ, Одеса, Ялта, Кіровоград, Донецьк стали не тільки великими танцювальними центрами України, але відіграють все помітнішу роль в світових спортивних танцях.

Однак, проблеми, які існували в світовому танцювальному русі між аматорами і професіоналами не обминули Україну.

У 1993 році в Україні було створено всеукраїнську професійну організацію - Українська Ліга професіоналів бального танцю (УЛПБТ), президентом якої обрали колишнього генерального секретаря АСТУ - Ірену Бусь (Ривак), м. Львів. Членами цієї організації були кращі тренери АСТУ, найсильніші аматорські пари та досвідчені танцювальні пари, які вирішили поміняти статус спортсмена-аматора на професіонала. Для того, щоб стати професіоналом, необхідно здати професійний іспит з європейських та латиноамериканських танців. Після здачі професійного екзамену може бути присвоєна одна з наступних професійних ступенів: найнижча - Associate, наступна Member, або найвища - Fellow. Екзаменаторами можуть бути тільки професійні вчителі найвищої ступені Fellow. Президія УЛПБТ налагодила тісний контакт з англійською професійною організацією United Kingdom Alliance, що славилася давніми традиціями підвищення професійного рівня вчителів, тренерів, танцюристів, і мала в своєму складі найкращих екзаменаторів не тільки Великобританії, а й світу.

На протязі 1993-1996 років екзаменатори з United Kingdom Alliance надали професійного статусу різного ступеню понад 200 українським тренерам, вчителям танцю та спортсменам танцюристам. І всього 11 чоловік склали професійний іспит на найвищу ступінь Fellow, що дало їм право екзаменувати своїх колег в Україні, а з них лише 3 чоловік стали екзаменаторами міжнародного рівню.

У тому ж 1993 році Міністерством юстиції України було зареєстровано ще одну професійну танцювальну організацію - Українська Рада бального танцю (УРБТ), яку очолив один з найкращих тренерів України на той час - Олексій Літвінов (м. Харків). УРБТ для набуття професійного статусу запрошувала професійних екзаменаторів з Росії.

Ці дві українські професійні організації - УЛПБТ та УРБТ - подали свої заяви для вступу у Міжнародну Раду бального танцю (її офіс в м. Лондоні). У травні 1993 року в м. Блекпулі (Великобританія) відбулося щорічне генеральне засідання МРБТ, на якому розглядалося питання про вступ в МРБТ однієї професійної організації від України. Саме у Блекпулі президентами УЛПБТ та УРБТ було задекларовано створення об'єднаної української професійної організації - Української Ради Танцю (УРТ) (співголови - Ірена Бусь та Олексій Літвінов), завдяки чому Україна отримала умовне членство в МРБТ. УРТ дуже активно розвивала професійний рух в Україні,

проводила багато змагань для професійних танцюристів, семінари для тренерів і суддів, професійні екзамени, різноманітні заходи із запрошенням провідних фахівців світового рівню та керівників МРБТ. Вперше в історії МРБТ - саме Україна отримала повноправне членство не через 3 роки (згідно Правил МРБТ), а через 2 роки.

У 1995 році на Загальних зборах УРТ, була змінена структура УРТ, яка зі спілки двох всеукраїнських організацій перетворилася в єдину професійну танцювальну організацію, президентом якої було обрано Ірену Бусь (м. Львів). МРБТ була переіменована у Всесвітню Раду танцю та спортивного танцю (ВРТСТ), повноправним членом якої і єдиним представником від України є УРТ.

УРТ має визнаний авторитет світовою танцювальною професійною громадськістю. В її рядах висококваліфіковані професіонали - тренери, судді, танцюристи, професійні екзаменатори - що надали професійного статусу тренерам Грузії, Ізраїлю, Молдови, Сербії.

УРТ проводить Чемпіонати України серед професіоналів, в яких беруть участь професійні досвідчені пари та кращі аматорські пари - в минулому багаторазові Чемпіони України серед аматорів, які досягли професійного рівню і перейшли на вищий щабель - танцюриста-професіонала. Кращі дві професійні пари України щороку офіційно направляються на Чемпіонати світу та Європи, всі професійні танцюристи мають можливість брати участь у відкритих чемпіонатах різних країн. Професійні судді УРТ міжнародної категорії ВРТСТ обслуговують офіційні Чемпіонати Європи та світу серед професіоналів, різноманітні міжнародні змагання інших країн. УРТ також є повноправним членом International Dance Organization (IDO), (офіс якої у Швеції) - міжнародної танцювальної організації, що проводить міжнародні змагання, Чемпіонати Європи та світу з сучасних танців - диско, хіп-хоп, брейк-данс, електрик, ланс-шоу, свінг, салса, мамбо та інші.

Але незважаючи на договір, який підписаний світовими професійною та аматорською організаціями щодо координації їх діяльності, в Україні співпраця між УРТ та АСТУ - не вдалась.

В середовищі танцюристів-аматорів, яких об'єднала АСТУ, щораз, то більше йшло розмежування серед тренерів. Одні, зосередивши увагу на роботі з найсильнішими танцювальними парами України і маючи реальні важелі впливу в Президії АСТУ цими організацію, фактично, до акціонерного товариства закритого типу. Вводячи все нові й нові положення в статут АСТУ, збільшували фінансовий тиск, як на організаторів клубних змагань, так і на велику масу танцюристів-початківців.

Інша група тренерів, що займалась в школах масового навчання та з танцюристами молодших класів, а також група тренерів, що мала танцювальні пари достатньо високого рівня, але не мала можливості реально відстоювати свої погляди в Президії АСТУ, не могла миритися з таким становищем.

Тому в листопаді 1996 р. була створена Українська Федерація Спортивного Танцю (УФСТ – президент Сергій Пінчук), а в березні 1999 р. – Спілка Громадських Організацій Спортивного Танцю України (СГОСТУ – президент Ігор Машин). За два роки свого існування СГОСТУ стала найбільш масовою організацією, що займається розвитком спортивного танцю в Україні та об'єднала танцювальні клуби зі всіх областей України. Проводячи виважену, демократичну політику серед танцювальних клубів, СГОСТУ сприяє не лише залученню до своїх рядів нових симпатиків спортивних танців, але створює всі умови для творчого росту як



спортивних танцювальних пар, так і підвищує рівень тренерського та суддівського корпусу своєї організації.

У 1998 році УФСТ та УРТ заснували Українську Спілку спортивного танцю (УССТ), до якої в 1999 році приєдналася і СГОСТУ. Очолив УССТ перший заступник голови Держкомспорту України, член Національного Олімпійського Комітету - Анатолій Домашенко (м. Київ). УССТ, об'єднавши зусилля аматорів і професіоналів - стала найчисельнішою танцювальною організацією України, проводить Чемпіонати України серед аматорів, активно розвиває і популяризує спортивний танець в Україні. УССТ в 1999 р. провела Чемпіонат України, в якому взяли участь понад 900 танцювальних пар. Вперше в Чемпіонаті України взяла участь така кількість танцювальних пар.

УССТ робить конкретні кроки до взаєморозуміння та спільної діяльності аматорів та професіоналів на шляху розвитку та популяризації спортивного танцю в Україні і можливості досягнення ще вищих спортивних результатів на міжнародній арені. Все це дає підстави сподіватись, що Україна посяде в перспективі визначне місце у спортивних танцях, а особливо в світлі дебюту спортивних танців на Олімпіадах.

## РОЗДІЛ III

### Методика використання основних опорних точок (ООТ) в навчанні дітей-початківців базовим фігурам та елементам спортивних танців

У наявній науково-методичній літературі відомості про методику підготовки у спортивних танцях мають здебільшого фрагментарний характер. Це, зокрема, описи основних кроків, фігур та простих композицій. У літературі не описані засоби, методи, послідовність їх вивчення і виконання.

У зв'язку з активним розвитком спортивних танців, особливо появою великої кількості клубів і шкіл необхідні розробки методики підготовки спортсменів-танцюристів. Особливо важливо визначити засоби, методи, послідовність вивчення і виконання базових фігур та елементів для танцюристів-початківців, оскільки перші навички і кроки мають визначальний вплив на подальші успіхи спортсменів-танцюристів.

Методика технічної підготовки спортсменів-танцюристів повинна враховувати особливості змагальної діяльності і ґрунтуватися на загальних закономірностях формування рухових вмій та навичок. Враховуючи особливості змагальної діяльності в спортивних танцях, найбільш адекватними на наш погляд, є методика навчання, що враховує основні опорні точки (ООТ) техніки базових фігур та елементів змагальної програми. Визначення ООТ техніки дасть можливість вдосконалити методику технічної підготовки спортсменів-танцюристів першого року навчання.

Техніка виду спорту — це спеціалізована система рухів і дій спортсмена, яка спрямована на досягнення спортивного результату. Фахівці виділяють наступні рівні володіння технікою: знання про дію, рухове вміння, рухова навичка.

В умовно-рефлекторній концепції існує методологічний недолік: живий рух пояснюється з позиції рефлексу, стереотипності. В теорії фізичного виховання до теперішнього часу рухову дію розглядають, як руховий умовний рефлекс, в основі якого - динамічний стереотип, сформований в корі великих півкуль головного мозку. В аспекті цієї теорії сформувались погляди на техніку, як на вірець, який повинен бути відтворений в результаті навчання. Саме цей підхід почав вимагати детального вивчення рухової дії до найменших елементів за самими різними характеристиками, в численних спеціально виділених з реального руху моментах, фазах тощо. Система навчання, побудована на цих принципах, дозволяє ефективно формувати умовнорухові рефлекси, однак рухові дії, вивчені таким чином, на практиці часто виявляються недостатньо ефективними. Рух, сформований по типу умовного рефлексу, завжди стандартний, стереотипний, так навіть при невеликих змінах умов виконання він різко втрачає ефективність. Тому рефлексологічний підхід до розуміння техніки рухових дій приводить до неминучого протиріччя з практикою навчання. Необхідний інший підхід до розуміння техніки, який, по-перше в більшій мірі відповідав би природі рухових дій, по-друге, задовольняв би більш повно запити практики навчання. Рухи живого біологічного об'єкта завжди зв'язані з рішенням якоїсь задачі, активним підкоренням простору і часу.

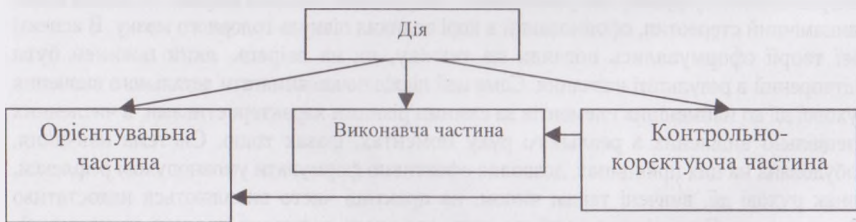
Призначення руху - забезпечити задоволення потреб організму - робить його

мотивованим і цілеспрямованим і перетворює в дію. Відриваючи рух від цілі, рефлексологи перетворюють живий рух в мертвий механізм, реакцію, результат зовнішньої ініціативності, стандартний і не здатний до пристосування.

Згідно вченню Н. А. Бернштейна, рух є орган задоволення потреб організму, його пристосування до умов існування, взаємодії середовища. Усвідомлена потреба, перетворюється в мотив діяльності, що направлена на її задоволення, породжує задачу, які вирішуються в рухах. Рухова задача — основна причина діяльності. Вона припускає досягнення результату, якого не має зараз, але він можливий в майбутньому. Щоб вирішувати рухові задачі, необхідно оволодіти основними закономірностями їх вирішення. Закономірності вирішення рухових задач існують як модель оптимального вирішення рухової задачі (а не як модель конкретної рухової дії, способу її вирішення), як суть рухової дії, його техніка. Таким чином, техніка рухової дії не повинна описувати ознаки ранньої дії, а тільки закономірності оптимізації її як методу вирішення рухової задачі. Суть рухової дії (її техніка) може бути конкретизована в описаннях прийомів вирішення рухової задачі даного класу: в тих або інших умовах, тим або іншим виконавцем. Предметом засвоєння при навчанні руховим діям є не сама рухова дія, а знання про неї (її техніка). На основі засвоєння знань про дію спортсмен будує саму дію (живий рух), варіюючи його елементи у відповідності з конкретними умовами виконання, орієнтуючись в них у відповідності зі змістом дії і її метою.

Згідно теорії управління засвоєнням знань кожна дія представляє собою єдність трьох частин: орієнтувальної, виконавчої, контрольно-коректуючої. Орієнтувальна частина виконує функції програми дії, на основі якої здійснюється виконавча частина, паралельно з виконанням здійснюється контроль: результати дії порівнюються з завданням програми і оцінюються просуванням до мети. Якщо виявляються розбіжності між орієнтувальною і виконавчою частинами дії, то в останню вносяться корективи, якщо ці частини дії співпадають, але просування до мети не задовільне то коректується орієнтувальна частина дії.

Навчання найбільш ефективно, якщо тренер керує формуванням орієнтувальної частини, основи дії.



Дія як єдність орієнтувальної, виконавчої, контрольно-коректуючої частин.

Безпосереднє оволодіння руховими діями починається з формування знання про суть рухової задачі і шляхи її вирішення. Це знання формується на основі спостережень взірця і показу, що супроводжується коментарем, мета якого виділити предмет засвоєння в об'єкті навчання. Отже, за цією методикою тренер повинен звернути увагу спортсмена саме на ті елементи дії, що вивчаються, від яких залежить успішність їх виконання. Об'єкти, які потребують концентрації уваги при виконанні дій, називають «основними опорними точками» (ООТ). А їх сукупність, що складає програму дії,

називають «орієнтувальною основою дії» (ООД). В стихійному навчанні і навчанні методом «спроб і помилок» спортсмен самостійно, в значній мірі випадково виділяє ООТ. При цьому він може включати у виконання рухів як істинні так і хибні ООТ як достатню так і не достатню або надлишкову їх кількість. Повноцінною програмою навчання буде програма, що включає необхідну і достатню кількість істинних ООТ. В неорганізованому або погано організованому навчанні процес затягується на довгий час, деколи на роки. Якщо ж тренер керує формуванням ООД і пропонує спортсменові її оптимальний варіант або вказує на шлях пошуку ООТ, то термін формування ООД скорочується в десятки разів і відповідно скорочуються терміни навчання при вищій його якості.

Формування рухового компоненту ООД зв'язане з значними труднощами. По-перше, рухова дія, що вивчається може не мати аналогів в минулому досвіді спортсмена. По-друге, дії, що вивчаються можуть бути зовнішньо схожі на відомі по минулому досвіду, хоч останні відрізнялись від об'єкта по цілях і особливостях структури. Така неправильна аналогія створює хибне відчуття засвоєння і сприяє зародженню помилки. Щоб уникнути цей негативний перенос навичку тренер повинен запропонувати спортсмену підвідні вправи.

Коли по кожній ООТ сформовані необхідні знання і повноцінні уявлення, стає можливим виконання дії в цілому на повній і усвідомленій у всіх ООТ орієнтувальної основи. Дія виконується повільно (із-за необхідності детального свідомого контролю дії по всім ООТ і неминучих корекцій елементів дії), і результат її хоч і задовільний, поки що нестабільний із-за недостатньої точності деяких операцій. Дія не стійка до збиваючих факторів: будь-які зміни умов дії приводять до її погіршення оскільки увага спортсмена зайнята контролем послідовності і якості елементів дії і він не може аналізувати і враховувати зміни умов дії. Довготривалі перерви між повторами призводять до зникнення окремих елементів, які формують уявлення, в зв'язку з чим дія в цілому порушується аж до повного забування. Цей рівень володіння дією прийнято називати «руховим вмінням».

Отже, рухове вміння - це такий рівень володіння руховою дією, який відрізняється необхідністю детального свідомого контролю за дією по всім ООТ, невисокою швидкістю, нестабільністю результатів, нестійкістю до дії збиваючих факторів і недостатнім запам'ятовуванням.

В процесі подальшого засвоєння рухової дії, зі збільшенням кількості повторень, кожний елемент і всі дії в цілому уточнюються і запам'ятовуються щораз краще. Швидкість дії збільнюється, підвищується стабільність результатів і стійкість до дії збиваючих факторів. Основна структура дії не порушується навіть при довготривалих перервах.

Отже, руховий навик - це такий рівень володіння дією, який відрізняється мінімальною участю свідомості в контролі дії по більшості ООТ, високою швидкістю, стабільністю результатів, стійкістю до збиваючих факторів, високим рівнем запам'ятовування.

В спортивних танцях техніка, як система рухів є направлена на досягнення певної форми і структури рухів, критеріями яких є складність та естетичність.

Технічна підготовленість в спортивних танцях, забезпечення якої є основною метою підготовки спортсменів-танцюристів, як і в інших складнокоординаційних видах спорту проявляється в складності, красі, точності рухів. Вони повинні бути наповнені змістом,



емоціями та виразністю. Технічна підготовка ускладнюється необхідністю засвоєння великої кількості складних за структурою рухових дій, що виконуються в парах під музичний супровід.

Оволодіння прийомами і діями технічної підготовленості характеризується трьома рівнями: наявністю рухових уявлень про прийоми, дії та способи їх виконання; поява і розвиток безпосереднього рухового вміння; закріплення рухового навички.

Ефективність технічної підготовленості визначається її відповідністю завданням, що вирішується, рівнем фізичної, тактичної і психічної підготовленості. Слід враховувати, що сучасна змагальна діяльність характеризується великою кількістю факторів впливу. Мається на увазі нерівномірність календаря змагань, прогресуюча втома, незвичні місця змагань (різні розміри та покриття танцювальних майданчиків), манера суддівства, тощо. Здатність танцювальних пар виконувати на високому рівні свою танцювальну програму в складних умовах, є основним показником стабільності їхньої технічної підготовленості.

Головними завданнями процесу вдосконалення технічної майстерності танцюристів є:

- 1) досягнення високої стабільності й раціональної варіативності виконання танцювальних фігур;
- 2) послідовне перетворення засвоєних танцювальних фігур, основ техніки в доцільні та ефективні танцювальні композиції;
- 3) вдосконалення структури рухових дій, їх динаміки, кінематики, ритму з врахуванням індивідуальних особливостей танцюристів;
- 4) підвищення надійності та результативності техніки дій танцюриста в екстремальних змагальних ситуаціях;
- 5) вдосконалення технічної майстерності танцюристів, виходячи з вимог змагальної діяльності та досягнень науково-технічного прогресу.

Засобами технічної підготовки спортсменів-танцюристів є змагальні вправи, тренувальні форми змагальних вправ, спеціальні підготовчі та допоміжні вправи, тренажерні пристрої тощо.

Однак оволодіння технікою спортивного танцю та її вдосконалення немислимі без вивчення спеціальної літератури, особливостей техніки провідних спортсменів-танцюристів, використання засобів термінової інформації, аналізу кіно-, відео- та фотоматеріалів власної техніки тощо.

Існують також словесні, наочні і практичні методи, кожен з яких використовується в залежності від кваліфікації танцюристів рівню їх підготовленості, етапу навчання.

Процес становлення й вдосконалення технічної підготовки умовно поділений на стадії:

1. Стадія створення першого уявлення про рухову дію і формування установки на його вирішення. Застосування словесних і наочних методів формує установки й основні шляхи засвоєння техніки. Інформація, яку отримує танцюрист на цій стадії, має бути загальною, але вона повинна чітко характеризувати головний механізм руху. Майже не розглядають деталі танцювальної техніки.

2. Стадія формування вміння. Орієнтація тренувального процесу спрямована на оволодіння основами техніки і загальним ритмом дій. Особлива увага приділяється усуненню побічних рухів, зайвих низових напружень. Основним методом є метод розчленованої вправи. Також використовуються різні методи орієнтування: світлові,

звуків і механічні лідери, спеціальні орієнтири, що регламентують ритм і темп, їх спрямованість тощо.

3. Стадія формування досконалого виконання рухової дії. Педагогічний процес починають спрямовувати на уточнення та індивідуалізацію деталей рухової дії. Особливу увагу приділяють методам, які засновані на використанні рухових сприймань. Також використовують методи і засоби, що спрямовані на створення цілісної дії, об'єднання в єдине ціле його частин.

4. Стадія стабілізації навички. Педагогічне завдання полягає в стабілізації рухової дії та в подальшому вдосконаленні окремих деталей. Використовується багаторазове повторення вправ у стандартних варіативних умовах. Особливу увагу слід приділити технічному вдосконаленню при різних функціональних станах організму, в тому числі в стані компенсованої і некомпенсованої втоми.

5. Стадія досягнення варіативності навички. Педагогічними завданнями цієї стадії є: вдосконалення технічної майстерності з врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів-танцюристів всієї різноманітності умов, характерних для змагальної діяльності; забезпечення максимального взаємозв'язку між руховими і вегетативними функціями; вдосконалення здатності до максимальної реалізації функціонального потенціалу при виконанні змагальних дій; ефективне застосування засвоєних дій за змінних змагальних умов, різних функціональних станів організму.

Описані стадії становлення технічної майстерності дозволяють виділити в загальній структурі процесу навчання три етапи:

Перший етап - початкове вивчення, що відповідає першим двом стадіям.

Другий етап - поглиблене вивчення, відповідає третій стадії.

Третій етап - закріплення і подальше вдосконалення, що відповідає четвертій і п'ятій стадіям становлення і вдосконалення технічної майстерності.

Метою нашої роботи було вдосконалення методики навчання базових фігур та елементів на підставі визначення ООТ для спортсменів першого року. Ми зосередили наші дослідження на латиноамериканській програмі.

Для досягнення нашої мети необхідно було виконати наступні завдання:

1. Визначити зміст технічної підготовки в латиноамериканських танцях на першому році навчання.

2. Визначити ООТ в техніці базових фігур та елементів для спортсменів першого року навчання.

3. Експериментально перевірити ефективність методики використання ООТ в навчанні базових фігур та елементів.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- метод експертних оцінок;
- математична статистика.

Характеристика методів дослідження. Нами проводився бібліографічний пошук літературних джерел з питань методики технічної підготовки спортсменів, теорії і методики спортивних танців, гімнастики та інших видів спорту, фізіологічних механізмів формування рухових навичок. В результаті аналізу науково-методичної

літератури, конкретизована мета і завдання дослідження. Опрацьовано близько 20 підручників, посібників, наукових статей, монографій. Аналіз досвіду практики, а саме: характеристика техніки окремих фігур та елементів проводився з використанням оптичних носіїв інформації. Педагогічні спостереження проводилися для визначення змісту технічної підготовки (засобів і методів) у спортивних танцях для спортсменів першого року навчання. Спостереження здійснювалися за допомогою педагогічного аналізу тренувальних занять з визначенням кількості засобів різної спрямованості, що використовуються в процесі підготовки спортсменів-танцюристів. Одним з завдань було визначення моментів руху, які є обов'язковими для виконання на різних етапах вивчення. На підставі цього аналізу було визначено опорні точки навчання базових фігур та елементів. Педагогічний експеримент проводився з метою визначення ефективності методики використання ООТ. Метод експертних оцінок використовувався для оцінювання рівня технічної підготовленості спортсменів-танцюристів контрольної та експериментальної групи. Для цього методу було розроблено п'ятибальну оціночну шкалу для кожного етапу навчання (табл. 1-3). В якості незалежних експертів були запрошені три тренери, троє суддів із спортивних танців, а також 2 викладачі кафедри ТІМ гімнастики ЛДДФК. Методи математичної статистики використовувалися для обчислення результатів дослідження, співставлення рівнів технічної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп. Кількісна оцінка статистичного взаємозв'язку між змагальним результатом та експертним оцінюванням технічної підготовленості визначалась за допомогою коефіцієнта кореляції  $r$  за Спірменом

$$\rho = 1 - \frac{6\sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

де  $d_i$  = різниця рангів;

$n$  - кількість спортсменів.

Для порівняння змагального результату та рівня технічної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп використовувався метод статистичних гіпотез. Обчислювався  $t$ -критерій Ст'юдента, порівняння якого з табличним  $t$ -критерієм Ст'юдента дало можливість зробити висновок про те, що наша гіпотеза про ефективність використання ООТ в навчанні є вірною.

Організація дослідження. В експерименті брали участь контрольна і експериментальна групи. Експериментальна група навчалась за новою методикою з використанням ООТ. Контрольна група - за звичною методикою, що полягає в стихійному навчанні і повторенні за методом «проб і помилок», де танцюрист сам вибирає основні компоненти рухів під час багаторазового повторення. Дослідження було проведене в два етапи. На першому етапі проводився бібліографічний пошук, систематизація та аналіз літературних джерел. Також розроблялися ООТ навчання деяким обраним базовим фігурам та елементам і методичні прийоми їх використання. На другому етапі, який тривав з вересня 1999р. до квітня 2000 р проходила експериментальна перевірка розробленої методики. Дослідження проводилось на базі СТК «Фламінго» та його філіалів. У дослідженні брали участь діти віком від 10 до 12 років першого року навчання. Експериментальна та контрольна групи в кількості 24 чоловік кожна.

**Таблиця 1.** Шкала оцінок для першого етапу навчання

Оцінка	Вимоги
5	Виконання дій за всіма ОТ для першого етапу
4	Неправильне виконання дій за окремими ОТ (для першого етапу), що зв'язані з роботою ступнів або колін
3	Неправильне виконання дій за окремими ОТ (для першого етапу), що зв'язані з роботою ступнів і колін
2	Неправильне виконання дій за ОТ (для першого етапу), що зв'язані з ритмом виконання, веденням або переносом ваги тіла
1	Неправильна структура виконання фігури або елемента

**Таблиця 2.** Шкала оцінок для другого етапу навчання

Оцінка	Вимоги
5	Виконання дій за всіма ОТ для першого і другого етапів навчання
4	Неправильне виконання дій за окремими ОТ (для другого і першого етапу), що зв'язані з роботою колін або стегон
3	Неправильне виконання дій за окремими ОТ (для першого і другого етапу), що зв'язані з веденням, роботою ступнів або голови
2	Неправильне виконання дій за окремими ОТ (для першого і другого етапу), що зв'язані з ритмом виконання, роботою голови, переносом ваги тіла
1	Неправильне виконання дій за всіма ОТ для другого етапу

**Таблиця 3.** Шкала оцінок для третього етапу навчання

Оцінка	Вимоги
5	Виконання дій за всіма ОТ для першого, другого і третього етапів навчання
4	Неточне виконання дій за деякими ОТ (для третього етапу), що зв'язані з роботою стегон або корпусу
3	Неточне виконання дій за окремими ОТ (для третього етапу), що стосуються роботи стегон або корпусу
2	Неправильне виконання дій за всіма ОТ для третього етапу
1	Неправильне виконання дій за всіма ОТ для третього етапу та за деякими ОТ для другого етапу

В результаті педагогічних спостережень визначено, що зміст технічної підготовки на першому році навчання включає вивчення чотирьох танців: ча-ча-ча, самба, джайв, румба. Основними засобами технічної підготовки є змагальні вправи та тренувальні форми змагальних вправ. До них належать елементарні кроки (вперед, назад, на місці), основні кроки (танців румба, ча-ча-ча, джайв, самба), нью-йорки (танців ча-ча-ча, румба), розходження в парі та зміна місць (танець джайв), повороти під рукою, алемана (танці румба, ча-ча-ча, джайв), повороти на місці (точкові), повороти в просуванні (точкові, спіральні). Також широко використовуються спеціально-підготовчі та імітаційні, рідше допоміжні вправи та тренажерні пристрої. В практичній діяльності використовуються традиційні методи навчання та вдосконалення техніки. А саме словесний (розповідь, пояснення, аналіз, обговорення); наочний (методично правильний показ окремих фігур та елементів, демонстрація відеозаписів семінарів та змагань); практичний (суворої регламентації, багаторазового повторення, змагальний).



**Таблиця 4.** Змагальний результат та динаміка якості виконання базових фігур та елементів спортсменів експериментальної групи.

№ п/п	Експертні оцінки (бали)			Результ. Змагань (місяця)
	1 етап	2 етап	3 етап	
1	5	5	5	1
2	3	4	4	7
3	3	5	5	2
4	5	4	5	1
5	3	4	5	5
6	3	4	4,3	6
7	4	3	5	3
8	5	5	5	1
9	3	5	5	4
10	5	4	5	2
11	3	4	4	6
12	2	3	4,6	9
13	3	3	4,3	7
14	3	4	4	6
15	4	4	5	1
16	3	2	4	9
17	4	5	4	3
18	5	5	5	3
19	5	4	5	3
20	5	4	5	4
21	3	3	4	5
22	3	4	4,3	4
23	3	4	5	6
24	3	4	5	4
<b>Сер.</b>	<b>3,67</b>	<b>4</b>	<b>4,6</b>	<b>4,3</b>

Розроблена методика технічної підготовки полягала у використанні ООТ в процесі вивчення базових фігур та елементів. На підставі детального аналізу багатьох фігур, для перевірки нашої методики були обрані ті базові фігури та елементи, які відрізняються між собою за структурою та особливостями виконання. Вони входять в програму першого року навчання та є основою для подальшого вивчення наступних більш складних елементів.

ООТ були розроблені для таких фігур та елементів:

- в танці румба: основний крок назад, основний крок вперед;
- в танці джайв: “фоллевей рок” (основний крок) та “американський спін”;
- в танці ча-ча-ча: “локстел”.

У відповідності з загальними закономірностями формування навиків навчання розподілялося на три етапи:

1. Етап початкового вивчення, який триває 3-4 заняття.
2. Етап поглибленого деталізованого вивчення 5-6 занять.
3. Етап закріплення і подальшого вдосконалення.

**Таблиця 5.** Змагальний результат та якість виконання базових фігур та елементів спортсменів контрольної групи.

№ п/п	Експертні оцінки (бали)	Результ. Змагань (міся)
	3 етап	
1	2	11
2	3	12
3	3	12
4	4	5
5	3	10
6	5	2
7	2	12
8	3	11
9	4,6	9
10	4	10
11	4	7
12	4	7
13	3	8
14	5	2
15	4	9
16	4,3	5
17	3	11
18	3,3	11
19	4	10
20	4	8
21	4,3	10
22	2	12
23	3	8
24	4	8
<b>Сер.</b>	<b>3,5</b>	<b>8,76</b>

Так, на першому етапі вивчення основного кроку танцю румба було запропоновано чотири опорні точки (ОТ)

1.1 Вага тіла завжди знаходиться на одній (опорній) нозі. Друга нога без ваги (безопорна).

1.2 На разувних «раз»-шуга. Продовжуємо стояти на опорній нозі.

1.3 Всі кроки виконуються з носка, стопа плоско (без піднімань і опускань).

1.4 При переході безопорної ноги з однієї точки в іншу потрібно підтягнути її до опорної.

На другому етапі розроблено також чотири ОТ:

2.1 Безопорна нога в стороні позаду чи попереду знаходиться на носку. П'ятка повернута до середини.

2.2 Безопорна нога підтягується до опорної по паркету на носку.

2.3 Коліно опорної ноги завжди пряме.

2.4 При перенесенні ваги з однієї ноги на іншу потрібно виштовхнутись носком опорної ноги, щоб швидко перенести вагу тіла та щоб безопорна нога залишилась прямою з витягнутим носком.

І третій етап, на якому техніка фігури вдосконалюється протягом всього часу, поки спортсмен займається латиноамериканськими танцями:

3.1. Кожен крок здійснюється через роботу стегон і плечей. Відстань плече-стегно при обтяженні стегна повинна скоротитися (праве плече опускається до правого стегна, ліве до лівого).

3.2. При підтяжці безопорної ноги до опорної, зігнуте коліно потрібно опустити якнайнижче. При цьому вертикальна вісь корпусу (що проходить по хребту) не повинна нахилитися.

Можливі помилки:

1. Деколи згинається опорна нога (див. ОТ 2.3)
2. Кроки виконуються з каблука (див. ОТ 1.3)
3. Деколи не підтягується нога при переведенні з однієї точки в іншу (див. 1.4)
4. Виконується крок на рахунок "раз" (див. ОТ 1.2)
5. Занадто напружений корпус (див. ОТ 3.1)
6. Вертикальна вісь корпусу постійно змінюється та нахилиється (див. ОТ 3.2).

Як вже було сказано вище, кожна фігура, що вивчалася за оригінальною методикою, лежить в основі навчання більш складних елементів. Так наприклад на базі основного кроку танцю «румба» можна вивчати такі фігури як алемана, нью-йорк, спод-поворот, віяло і т.д.

ОТ для фігури "фоллейвей рок" в танці джайв.

На першому етапі запропоновано шість ОТ:

1.1. Крок 1 одна нога ставиться навхрест за іншою.

1.2. Крок 2 вага переноситься на пряму ногу.

1.3. Крок 3 і 6 вага тіла частково переноситься на подушечку ступні, п'ятка піднята, коліно «гостре».

1.4. Крок 4 і 7 підтягується плоска ступня, коліна «м'які».

1.5. Крок 5 і 8 виконується активно і на пряму ногу.

1.6. Кроки 3-8 виконуються в шостій позиції ступнів.

На другому етапі – три ОТ:

2.1. Якщо рахунок кроків 1,2 розкласти на 1 і 2 тоді на рахунок "1" : від паркету відривається безопорна нога, носок натягнутий, коліно гостре.

2.2. Крок 4 і 7 коліно без опорної ноги "вистрілює" вверх, носок натягується.

2.3. Крок 4 і 7 в швидкому темпі майже переходить в стрибок.

Третій етап - одна ОТ:

3.1. Всі кроки виконуються м'яко, завдяки роботі колін і стегон.

Можливі помилки:

1. На деяких кроках носки ступнів завертаються до середини (див. ОТ 1.6)

2. На всіх кроках коліна зігнуті (див. ОТ 1.2, 1.5)

3. Недостатнє піднімання колін (див. ОТ 3.1)

Фоллейвей рок як і інші фігури є основою для вивчення таких фігур: зміни місць, розходження в парі, повороти партнерки під рукою, американський спіні.

ОТ для фігури "американський спіні" в танці джайв.

Перший етап.

1.1. Крок 4-5 партнерка через руку повинна дати відчутти партнеру частину своєї ваги, щоб на крок 5,6 партнер зміг повести (повернути) партнерку.

1.2. Крок 4-5 партнер повинен напружити руку, щоб партнерка змогла відштовхнутися перед поворотом.

1.3. Поворот партнерка виконує на одній нозі. Безопорна нога трохи піднята і ступнею притиснута до опорної.

Другий етап.

2.1. Техніка роботи голови, відповідає техніці повороту. А саме: під час повороту партнерка “тримає точку” на партнера. (Голова спочатку запізнюється, а потім опередує рух корпусу. Отже голова обертається набагато швидше ніж корпус).

2.2. Під час повороту партнерка повинна подати корпус вперед.

2.3. Партнер повинен взяти руку партнерки зразу після повороту.

Третій етап.

3.1. Поворот потрібно виконати якнайшвидше і точніше.

Можливі помилки.

1. Після повороту корпус партнерки завалюється назад (див. ОТ 1.3, 2.2)

2. Партнер або партнерка не відчувають ведення (див. ОТ 1.1,1.2, 2.3)

ОТ для елементу “лок степ” в танці ча-ча-ча.

На першому етапі розроблено 4 ОТ

1.1. Всі кроки робляться з носка

1.2. Крок 1 і 3 ступня плоско (крок на повну ступню).

1.3. Крок 1 і 3 коліна опорної та безопорної ноги прямі. Безопорна нога позаду на носку.

1.4. Крок 2 вага тіла однаково розподілена на обидві ноги (на лівій нозі 50 %, на правій 50% ваги тіла).

1.5. Всі кроки виконуються в третій позиції ступнів ніг.

На другому етапі – п'ять ОТ

2.1. Крок 2 обидві п'ятки високо підняті, подушечка – плоско.

2.2. Крок 2 коліна злегка зігнуті.

2.3. Крок 2 підйом на подушечки компенсується зігнутими колінами. Тому підйому на рівні корпусу не відбувається.

2.4. Крок 2 коліна повинні бути притиснуті одне до одного, передня поверхня лівого коліна торкається задньої поверхні правого (коліно в коліно).

2.5. Кроки 1 і 3 потрібно активно виштовхнутись опорною ногою, щоб швидко перенести вагу тіла, щоб подолати залишилась пряма нога та стегно відкриті назад.

На третьому етапі – одна ОТ

3.1. Локстеп з правної ноги виконується правим боком вперед. Але при цьому плечі залишаються рівно, перпендикулярно до руху (обидва плеча дивляться вперед).

Можливі помилки

1. Зігнуті коліна на крок 1 і 3 (див. ОТ 1.3)

2. Одна нога підіймається вище на крок 2 (див. ОТ 1.4)

3. Всі кроки виконуються на носках, п'ятка не ставиться на паркет (див. ОТ 1.2)

4. Носки заворачиваются до середини (див. ОТ 1.5)

5. Коліна не змикаються на крок 2 (див. ОТ 2.4)

Кожна опорна точка в тренуванні має своє слово-підказку, яка стає зрозумілою спорсмену і прискорює корекцію рухів.

Слід підкреслити, що крім розробки ОТ методика полягає у визначенні типових помилок, їх запобіганню та виправленню.

Якісь засвоєння техніки базових фігур визначали за допомогою експертних оцінок (тибл. 4,5).



Після кожного етапу та по завершенню навчання проводилося тестування, в якому за розробленою шкалою оцінок визначалась якість виконання базових фігур та елементів (табл. 1-3).

Рівень (оцінки) технічної підготовленості спортсменів порівнювався зі змагальним результатом: коефіцієнт кореляції становить 0,86, що свідчить про наявність сильного взаємозв'язку. Результати тестування та змагань представлені в таблиці.

Для спортсменів контрольної групи проводилось тестування для визначення рівня технічної підготовленості. При порівнянні рівня технічної підготовленості контрольної та експериментальної груп виявлено суттєву статистично-достовірну відмінність в результатах, на користь спортсменів експериментальної групи, що свідчить про ефективність розробленої методики.

Порівняння результатів змагань контрольної та експериментальної груп показало суттєву статистично-достовірну перевагу спортсменів експериментальної групи, що підтверджує результати експертної оцінки.

Таким чином, результати математичного (статистичного) аналізу свідчать про ефективність розробленої методики.

Отже, визначення ООТ та їх оптимальної кількості на різних етапах вивчення техніки базових фігур та елементів в спортивних танцях дозволить підвищити швидкість і якість засвоєння цих елементів.

## РОЗДІЛ IV

### Світова танцювальна програма

### World dance programme

Світова танцювальна програма була опрацьована групою видатних фахівців у сфері бальних та спортивних танців. Програму затвердила Міжнародна Федерація Спортивних Танців (МФСТ) і розповсюдила її по цілому світі. Цією програмою охоплюються тільки 10 обов'язкових танців, які сприйнялися і виконуються в цілому світі, за однаковими правилами.

### ЧАСТИНА 1

### СТАНДАРТНІ ТАНЦІ

«Переглянута техніка європейських танців» Алекса Мура протягом багатьох років була технікою, офіційно визнаною Імперським товариством вчителів танців і практично всіма іншими об'єднаннями вчителів танців у Великобританії і у всьому світі.

З розвитком стандартних (європейських) танців в останні роки з'явилася необхідність внести зміни в техніку, ввести в програму деякі популярні фігури та виключити з програми деякі фігури, що втратили свою популярність і рідко використовуються в даний час.

Відділенням європейських танців був створений спеціальний комітет, перед яким було поставлене це складне завдання. В результаті після тривалих зусиль була випущена книга під назвою «Техніка європейських танців» (The Ballroom Technique).

Опис техніки виконання фігур подається у формі таблиць. Для того щоб ними користуватись, необхідно знати, що означають основні терміни, що винесені в заголовки колонок таблиць. Значення термінів, винесених в заголовки таблиць опису техніки виконання танців "Повільний вальс", "Віденський вальс", "Фокстрот", і "Квікстеп", пояснюються нижче.

"Танго" ми розглянемо як цілком окремий танець.

### СПИСОК ВИКОРИСТОВУВАНИХ СКОРОЧЕНЬ

Пр	- правий, -а, -е
Л	- лівий, -а, -е
ВП	- вправо
ВЛ	- вліво
ПН	- права нога
ЛН	- ліва нога
ЛТ	- лінія танцю
ПП	- позиція променаду
ППРК	- позиція протируху корпусу

ПРК	- протирух корпусу
БПС	- без підйому ступні
ДС	- діагонально до стіни
ДЦ	- діагонально до центру
б/н	- без нахилу
П-ка	- партнерка
П-ер	- партнер
П	- «повільно» в описі рахунку
Ш	- «швидко» в описі рахунку
А	- Associate (початковий рівень кваліфікації вчителів танців)
М	- Member (більш високий рівень кваліфікації вчителів танців)

## ПОЗИЦІЇ СТУПНІВ

В цій частині описується позиція ступні однієї ноги стосовно позиції ступні іншої ноги.

В частині позиції ступнів використовуються також такі терміни:

1) ППРК (позиція протируху корпусу)

Це — позиція ступні у випадку, коли ступня однієї ноги ставиться вперед або назад на лінію або перетинаючи лінію іншої, опорної ноги для того, щоб підтримати лінію корпусу.

2) ПП (позиція променаду)

Це — позиція, коли права сторона корпусу партнера і ліва сторона корпусу партнерки знаходяться в контакті, а ліва сторона корпусу партнера і права сторона корпусу партнерки відкриті у формі букви "V".

3) збоку партнера (партнерки)

Крок збоку партнера (партнерки) з правої сторони від нього (неї).

4) ведуча сторона

Виведення одноіменної сторони корпусу вперед або назад разом із ногою, що рухається.

## ПОБУДОВА

В цій частині описуються позиції ступнів відносно напрямків у залі.

Терміни "лицем" (Facing) і "спиною" (Backing) використовуються тоді, коли ступні і корпус знаходяться в одній лінії. Термін "вказуючи" (Pointing) використовується тоді, коли побудова ступні відрізняється від напрямку, до якого звернений корпус.

## СТУПІНЬ ПОВОРОТУ

Ступінь повороту визначається між позиціями ступнів ніг.

### ПІДЙОМ І ЗНИЖЕННЯ

В цій частині описуються підйом і зниження, що здійснюються в ступнях ніг, у ногах і в корпусі.

## БЕЗ ПІДЙОМУ СТУПНІ

Термін “без підйому ступні” використовується для опису ситуації (яка виникає в більшість випадків під час виконання кроку назад танцюристом, який знаходиться на внутрішній стороні повороту) коли каблук опорної ноги залишається в контакті з підлогою, доки вага не буде цілком перенесена на ногу під час виконання наступного кроку.

У цьому випадку підйом відчувається тільки в корпусі та в ногах.

## РОБОТА СТУПНІ

В частині “Робота ступні” вказується та частина ступні, що знаходиться в контакті з підлогою. Зверніть увагу на те, що при описі роботи ступні в танцях “Повільний вальс”, “Віденський вальс”, “Фокстрот” і “Квікстеп” використовуються терміни “Носок” (Toe) і “Каблук” (Heel). Коли використовується термін “Носок”, то мається на увазі, що він містить у собі і “Подушечку” (Ball) ступні.

На кроках вперед робота ступні описується як “Каблук”, хоча зрозуміло, що потім використовується вся ступня. Немає необхідності говорити “Каблук”, а потім — “Плоско”.

Необхідно запам'ятати важливе правило. Коли ступня однієї ноги приставляється до ступні іншої ноги з позиції “В сторону”, носок ноги, що приставляється, буде знаходитися в контакті з підлогою.

## ППРК (ПОЗИЦІЯ ПРОТИРУХУ КОРПУСУ)

Це – рух корпусу. Цим терміном описується поворот протилежної сторони корпусу в напрямку, в якому рухається вперед або назад нога. Як правило цей рух робиться для того, щоб почати поворот.

## НАХИЛ

Нахил — це зазвичай нахил корпусу від ноги, що рухається, у напрямку до внутрішньої частини повороту. Приклад: 2-й крок фігури “Правий поворот” у “Повільному вальсі”.

Проте нахил може бути зроблений і в напрямку ноги, що рухається. Приклад: 1-й крок фігури “Ховер перо” у “Фокстроті”.

Ломаний нахил від талії вгору використовується при виконанні таких фігур, як перерване “Тіплль шассе ВП” (Checked Tipple Chasse to R).

## ПОЛОЖЕННЯ КОРПУСУ

### ПАРТНЕР

Станьте у вертикальне положення, корпус підтягнутий і тримається в тонусі в області талії, вагу треба змістити вперед у напрямку подушечок ступнів ніг, плечі розслаблені, голова піднята. Коліна повинні бути трохи зм'якшеними.

### ПАРТНЕРКА

Станьте у вертикальне положення, корпус підтягнутий і тримається в тонусі в області талії, верхня частина корпусу і голова трохи відхилена назад і трохи вліво. Ніг тримається над подушечками ступнів ніг, коліна трохи зм'якшені.



## ПОЗИЦІЯ РУК

### ПАРТНЕР

Станьте обличчям до П-ки, П-ка трохи зміщена вправо відносно корпусу партнера. Витягніть руки і підніміть їх у сторони на рівні трохи нижче рівня плечей. Зігніть праву руку в лікті і покладіть кисть правої руки на спину П-ки трохи нижче її лівої лопатки. Зігніть ліву руку в лікті і з'єднайте кисть лівої руки з кистю правої руки П-ки. Кисти з'єднаних рук тримаються приблизно на рівні очей. Передпліччя лівої руки повинне бути трохи нахилене вперед, демонструючи пряму лінію від ліктя до кисті руки.

### ПАРТНЕРКА

Покладіть кисть лівої руки на праву руку П-ра трохи нижче його плеча. Підніміть праву руку і з'єднайте кисть правої руки з кистю лівої руки П-ра.

## КРОК ВПЕРЕД

Станьте у вертикальне положення, ступні ніг — разом, вага тіла трохи зміщена вперед у напрямку подушечок ступнів ніг.

Виведіть ("Свінг") ногу вперед від стегна, спочатку подушечка ступні торкається підлоги, потім — каблук легко прослизає по підлозі, а носок трохи піднятий. Як тільки каблук ноги, що рухається вперед, пройде повз носок опорної ноги, каблук опорної ноги піднімається над підлогою. Коли крок досягне найбільшого розмаху, вага тіла буде в однаковій мірі розподілена між каблуком ноги, що зробила крок вперед, і подушечкою ноги, що залишилася позаду, при цьому коліно передньої ноги випрямлене, а коліно задньої ноги трохи зм'якшене.

Потім носок ноги, що зробив крок вперед, відразу ж опускається на підлогу, коли вага тіла буде рухатися вперед. Ступня ноги, що залишилася позаду, починає рухатися вперед, торкаючись підлоги спочатку носком, потім подушечкою, що прослизає по підлозі доти, доки ступня задньої ноги не зрівняється зі ступнею ноги, що зробила крок вперед. Потім вона продовжує рух вперед для виконання наступного кроку.

## КРОК НАЗАД

Станьте у вертикальне положення, ступні ніг — разом, вага тримається попереду над подушечками ступнів ніг.

Виведіть ногу назад, спочатку торкаючись підлоги подушечкою ступні, потім прослизаючи по підлозі носком, а потім знову опускаючи подушечку ступні. Як тільки ступня ноги, що рухається назад, пройде повз каблук опорної ноги, носок опорної ноги піднімається над підлогою. Коли крок досягне найбільшого розмаху, вага тіла буде в однаковій мірі розподілена між подушечкою ноги, що зробила крок назад, і каблуком ноги, що залишилася попереду. При цьому коліно ноги, що залишилась позаду, трохи зм'якшене, а коліно ноги, що попереду — випрямлене.

Потім ступня передньої ноги починає рухатися назад, торкаючись підлоги спочатку каблуком, а потім подушечкою ступні, що прослизає по підлозі доти, доки ступня передньої ноги не зрівняється із ступнею задньої ноги, і в цей момент каблук задньої ноги опускається на підлогу.

Дуже важливо, щоб каблук ноги, що позаду, опускався дуже повільно і під контролем.

## **КАБЛУЧНИЙ ПОВОРОТ**

Це — поворот, що спочатку починається на подушечці ноги, що робить крок, а потім продовжується на каблучці, а ступня ноги, що приставляється, увесь час знаходиться в паралельному положенні. Вага переноситься на ступню ноги, яка була приставлена, коли поворот був завершений.

## **КАБЛУЧНИЙ ПУЛЛ**

Це — тип каблучного повороту. Поворот вправо робиться на каблучці опорної ноги, рухома нога підтягується назад та в сторону відносно опорної ноги (ступні ніг знаходяться на невеликій відстані) спочатку каблучком, потім внутрішнім краєм ступні, потім ступня стає плоскою.

## **ОСОБЛИВЕ ЗАУВАЖЕННЯ**

В англійському варіанті у назві фігур використовуються терміни “Natural” та “Reverse”, що визначають напрям, у якому робиться поворот.

Всі “Natural Turns” — це повороти вправо, а всі “Reverse Turns” — це повороти вліво.

# ПОВІЛЬНИЙ ВАЛЬС

Музичний розмір: 3/4. Перший удар такту акцентований.

Кожний крок робиться на один удар музики.

Рахунок в ударах і тактах: 123; 223; 323; 423 і т. д.

Темп: 30 тактів на хвилину.

## НАРИС ІСТОРІЇ

Попередниками повільного вальсу, якого в деяких країнах називають англійським вальсом, а в Англії коротко *waltz* — були віденський вальс, і вальс бостон, який появився на початку нашого століття у Сполучених Штатах.

Віденський вальс — це танець швидкий і вихровий, а бостон був танцем повільним і прямолінійним. Кроки віденського вальсу проходять по лінії танцю, а кроки бостону — по лініях, які розміщені під кутом до лінії танцю. Три кроки віденського вальсу містяться в одному такті, а три кроки бостону — у двох тактах.

Віденський вальс живе і далі, а бостон, перші форми якого використовувались в Англії у 1903 році, припинив своє існування у 1914 році, хоча в багатьох країнах на протязі довгого часу застосовували його назву для іншого стилю танцювання вальсу у повільному темпі.

Здається, що заслугу утворення повільного вальсу можна приписати як небажанню англійців танцювати швидкі танці, так і змінам, які принесла “танцювальна революція” молодій генерації танцюристів, котрі на початку двадцятих років нашого століття покінчили з танцювальною технікою, яка полягала у відхиленні колін і повертанні носків взуття назовні.

Філіп Річардсон у своїй *A History of English Ballroom Dancing* стверджує, що бостон танцювався у так званому американському стилі, в якому танцюрист і танцюристка розташовувались боком до себе, праве стегно біля правого стегна. Танцюристка стояла з правого боку танцюриста і її обидві ноги знаходились біля ніг партнера.

Френк і Петті Спенсер у своїй книжці *Come dancing* писали, що зародком нового стилю танцювання повільного вальсу був *diagonal waltz*, творцем якого був англійський вчитель танців і керівник відомого танцювального оркестру BBC — Віктор Сільвестер. Він у 1922 році здобув звання професійного чемпіона світу з бальних танців, танцюючи, між іншим, вальс у повільному темпі у цілковито новому стилі, дуже відмінному від давнішого кружляння на місці.

Історія повільного вальсу тісно пов'язана зі створенням нового танцювального стилю, названого англійським стилем. Цей стиль утворився наступним чином: англійські вчителі танців, спостерігаючи за танцюристами, обдарованими гарними природними рухами, опрацювали нову теорію і танцювальну техніку, яка спирається на закони природного руху тіла, закони механіки і руху. Першою ластівкою нового стилю став висновок комітету танцювальних експертів, скликаного конференцією англійських вчителів танців у листопаді 1921 року, в якому було сказано, що під час виконання прогресивних кроків коліна повинні пересуватись вузько, а ступні — рівновіддалено. Саме на цій конференції визначено перші правила танцювання вальсу під вальсову музику в повільному темпі: крок, крок, з'єднати ступні. Також було сказано, що цей рух ніг використовується для руху вперед, назад, і для обертання.

Після детального визначення засад нової танцювальної техніки і прийняття чотирьох основних її правил (зворотного руху тіла, нахилів, піднесення, опускання, а також праці ніг), розвиток повільного вальсу проходив вже швидко і рівномірно. Це один з найкрасивіших танців наших днів.

Повільний вальс — це рухово-просторовий танець, який танцюється по лініях під кутом.

## ПЕРЕЛІК ФІГУР

### ОСНОВНІ ФІГУРИ (BASIC FIGURES)

#### ПРОГРАМА STUDENT (STUDENT TEACHER)

1. «Закриті переміни» (**Closed Changes**)
  - «Закрита переміна з ПН» («Закрита переміна» з «Правого повороту» в «Лівий поворот»)
  - «Закрита переміна з ЛН» («Закрита переміна» з «Лівого повороту» в «Правий поворот»)
2. «Правий поворот» (**Natural Turn**)
3. «Лівий поворот» (**Reverse Turn**)
4. «Правий спін поворот» (**Natural Spin Turn**)
5. «Віск» (**Whisk**)
6. «Шассе із ПП» (**Chasse from PP**)

#### ПРОГРАМА ASSOCIATE

7. «Закритий імпетус» (**Closed Impetus**)
8. «Затримана переміна» («Переміна хезітейшн») (**Hesitation Change**)
9. «Зовнішня переміна» (**Outside Change**)
  - «Зовнішня переміна», закінчена в ПП (**Outside Change ended in PP**)
10. «Ліве корте» (**Reverse Corte**)
11. «Віск назад» (**Back Whisk**)
12. «Основне плетиво» (**Basic Weave**)
13. «Подвійний лівий спін» (**Double Reverse Turn**)
14. «Лівий півот» (**Reverse Pivot**)
15. «Лок назад» (**Backward Lock**)
16. «Прогресивне шассе ВП» (**Progressive Chasse to Right**)

### СТАНДАРТНІ ФІГУРИ (STANDARD FIGURES)

#### ПРОГРАМА MEMBER

17. «Плетиво із ПП» (**Weave from PP**)
18. «Закритий телемарк» (**Closed Telemark**)
19. «Відкритий телемарк» і «Крос хезітейшн» (**Open Telemark and Cross Hesitation**)
20. «Відкритий телемарк» і «Крило» (Вінг) (**Open Telemark and Wing**)
21. «Відкритий імпетус» і «Крос хезітейшн» (**Open Impetus and Cross Hesitation**)
22. «Відкритий імпетус» і «Крило» (Вінг) (**Open Impetus and Wing**)
23. «Зовнішній спін» (**Outside Spin**)
24. «Поворотний лок» (**Turning Lock**)



## ОСНОВНІ ФІГУРИ (BASIC FIGURES)

### ПРОГРАМА STUDENT (STUDENT TEACHER)

#### 1. ЗАКРИТІ ПЕРЕМІНИ (CLOSED CHANGES)

##### «ЗАКРИТА ПЕРЕМІНА З ПН»

(«Закрита переміна» із «Правого повороту» у «Лівий поворот»)

##### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед	Обличчям ДЦ	—	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДЦ	—	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Обличчям ДЦ	—	Зниження наприкінці кроку 3

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПРК: на кроці 1 (невелике).

НАХИЛ: 6/н, ВП, ВП.

*Зауваження:* хоча в описі фігури зазначено, що при її виконанні повороту немає, дуже невеликий поворот ВП може бути зроблений.

##### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад	Спиною ДЦ	—	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДЦ	—	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Спиною ДЦ	—	Зниження наприкінці кроку 3

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПРК: на кроці 1 (невелике).

НАХИЛ: 6/н, ВЛ, ВЛ.

##### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** «Правий поворот» — кроки 4-6 фігури «Правий поворот» можуть бути виконані після фігури «Лок назад» або після фігури «Прогресивне шассе ВП».

**М** Фігура «Зовнішній спін», що виконана після фігури «Відкритий імпетус» або «Крос хезітейшн» і під час виконання якої робиться повний поворот для того, щоб закінчити обличчям ДЦ.

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А, М Будь-яка ліва фігура.

### «ЗАКРИТА ПЕРЕМІНА З ЛН»

(«Закрита переміна» із «Лівого повороту» у «Правий поворот»)

«Закрита переміна з ЛН» дзеркально протилежна «Закритий переміні з ПН». Виконання її починається діагонально до стіни з ЛН.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Лівий поворот» — кроки 4-6 фігури «Лівий поворот» після фігури «Правий спіт поворот» — «Подвійний лівий спіт».

**В куті залу:** кроки 4-6 фігури «Лівий поворот» після фігури «Правий спіт поворот» із меншим ступенем повороту або після фігури «Закритий імпетус» — «Затримана переміна» («Переміна хезітейшн»).

М Кроки 4-6 фігури «Лівий поворот» після фігури «Зовнішній спіт поворот» із меншим ступенем повороту.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А, М Будь-яка права фігура.

## 2. «ПРАВИЙ ПОВОРОТ» (NATURAL TURN)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛП	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН назад	Спиною по ЛП	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 4-го кроку, БПС
5	ПН в сторону	Вказуючи ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 4 і 5 Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6
6	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДЦ	Корпус завершує поворот	Зниження наприкінці кроку 6

### РОБОТА СТУПІНІ:

1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН в сторону	Вказуючи по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 4-го кроку
5	ЛН в сторону	Спиною до центру	$\frac{1}{4}$ між кроками 4 і 5	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6
6	ПН приставляється до ЛН	Спиною ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 5 і 6	Зниження наприкінці кроку 6

#### РОБОТА СТУПІНІ:

1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок.
6. Носок, каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Закрита переміна з ЛН» — «Шассе із ПП» — «Зовнішня переміна» — «Основне плетиво».

**В куті залу:** «Правий поворот».

Фігура «Ліве корте» може передувати виконанню кроків 4-6 фігури «Правий поворот».

М «Плетиво з ПП» — «Закритий телемарк» — «Зовнішній спін» — «Поворотний лок» — фігура «Крос хезтейшн» може передувати виконанню кроків 4-6 фігури «Правий поворот».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Закрита переміна з ПН».

**В куті залу:** будь-яка права фігура.

Якщо виконання фігури «Правий поворот» закінчене обличчям ДЦ, то слідом за нею можуть бути виконані кроки 1-3 фігури «Правий поворот». Закінчуйте спиною до центру. Продовжуйте виконанням фігури «Зовнішня переміна», роблячи поворот на  $\frac{1}{8}$  ВЛ.

М Після кроків 1-3 фігури «Правий поворот» може бути виконана фігура «Віск назад».

### 3. «ЛІВИЙ ПОВОРОТ» (REVERSE TURN)

#### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Спиною ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом наприкінці 4-го кроку, БПС
5	ЛН в сторону	Вказуючи ДС	$\frac{3}{8}$ між кроками 4 і 5. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6
6	ПН приставляється до ЛН	Обличчям ДС	Корпус завершує поворот	Зниження наприкінці кроку 6

#### РОБОТА СТУПІНІ:

1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок.

6. Носок, каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП.

#### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН в сторону	Вказуючи по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3.	ПН приставляється до ЛН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом наприкінці 4-го кроку
5	ПН в сторону	Спиною до стіни	$\frac{1}{4}$ між кроками 4 і 5	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6
6	ЛН приставляється до ПН	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 5 і 6	Зниження наприкінці кроку 6



РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: 6/н, ВП, ВП, 6/н, ВЛ, ВЛ.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** «Закрита переміна з ЛН» — кроки 4-6 фігури «Лівий поворот» після фігури «Правий спіт поворот» або після фігури «Закритий імпетус» — «Затримана переміна» («Переміна хезітейшн») — фігура «Подвійний лівий спіт», виконання якої закінчене ДЦ — «Лівий півот».

**М** «Крило («Вінг»).

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**А** «Закрита переміна з ЛН» — «Віск» — «Подвійний лівий спіт» — фігура «Прогресивне шассе ВП» може бути виконана після кроків 4-6 фігури «Лівий поворот», закінчених ДЦ, що виконані після фігури «Правий спіт поворот» або після фігури «Закритий імпетус» — після кроків 1-3 фігури «Лівий поворот» може бути виконана фігура «Ліве корте».

**М** Фігури «Закритий телемарк» і «Відкритий телемарк» можуть бути виконані після кроків 4-6 фігури «Лівий поворот», закінчених ДЦ, після виконання фігури «Правий спіт поворот» із меншим ступенем повороту або після фігури «Закритий імпетус».

## 4. «ПРАВИЙ СПІТ ПОВОРОТ» (NATURAL SPIN TURN)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛП	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН назад	По ЛП, носок повернений всередину	$\frac{1}{2}$ ВП на кроці 4 («Півот»)	—
5	ПН вперед в ППРК	Обличчям по ЛП	Продовжуйте поворот	Підйом наприкінці 5-го кроку
6	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 5 і 6	Верх. Зниження наприкінці кроку 6

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

4. Носок, каблук, носок. 5. Каблук, носок. 6. Носок, каблук.

ПРК: на кроках 1, 4 і 5.

НАХИЛ: 6/н, ВП, ВП, 6/н, 6/н, 6/н.

### Зауваження:

1. Хоча робота ступні на 4-му кроці описана як «Носок, каблук, носок», поворот робиться на подушечці ступні, а каблук під час повороту знаходиться в контакт з підлогою.

2. Якщо фігура «Правий спіт поворот» здійснюється в куті залу або здійснюється з меншим ступенем повороту під час руху вздовж стіни залу, ступінь повороту на «Півоті» буде  $\frac{3}{8}$  ВП, а між кроками 5 і 6 –  $\frac{1}{4}$  ВП.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН в сторону	Вказуючи по ЛП	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛП	Корпус завершує поворот	Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед	Обличчям по ЛП	$\frac{1}{2}$ ВП на кроці 4 («Піваючий рух»)	—
5	ЛН назад і трохи в сторону	Спиною по ЛП	Продовжуйте поворот	Підйом наприкінці 5-го кроку
6	ПН діагонально вперед після підтягування і торкання («Браш») ПН до ЛН	Обличчям ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 5 і 6	Верх. Зниження наприкінці кроку 6

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, б/н, б/н.

### Зауваження:

1. На 5-му кроці підйом робиться від подушечки ЛН. Важливо зауважити, що коли ПН починає підтягуватися до ЛН для того, щоб виконати «Браш», у контакт з підлогою знаходиться подушечка, а не каблук ПН.

2. Якщо фігура «Правий спіт поворот» здійснюється на куті залу або здійснюється з меншим ступенем повороту під час руху вздовж стіни залу, ступінь повороту в партії партнерки буде  $\frac{3}{8}$  ВП на «Піваючому русі» та  $\frac{1}{4}$  ВП між кроками 5 і 6.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Правий поворот».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А Кроки 4-6 фігури «Лівий поворот» — «Ліве корте» — «Лівий півот».

М «Поворотний лок».

Наближаючись до кута залу: «Основне плетиво».

## 5. «ВІСК» (WHISK)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед	Обличчям ДС	—	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДС	—	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ЛН захрещується за ПН в ПП	Обличчям ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 3

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПРК: на кроці 1 (невелике).

НАХИЛ: б/н, ВЛ, ВЛ.

*Зауваження:* позиція на 2-му кроці фігури «Віск» аналогічна позиції на 2-му кроці фігури «Закрита переміна з ЛН».

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН назад	Спиною ДС	—	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН діагонально назад	Вказуючи ДЦ	$\frac{1}{4}$ ВП між кроками 1 і 2 Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН захрещується за ЛН у ПП	Обличчям ДЦ	Корпус завершує поворот	Верх. Зниження наприкінці кроку 3

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПРК: немає.

НАХИЛ: б/н, ВП, ВП.

*Зауваження:* поворот між ступнями ніг завершується між кроками 1 і 2.

**«ВІСК»**, коли партнер робить поворот на  $\frac{1}{4}$  для Associate — тільки в куті залу для того, щоб закінчити обличчям ДС по новій ЛТ, або для Member — вздовж стіни залу для того, щоб закінчити обличчям ДЦ

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту
1	ЛН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВЛ
2	ПН діагонально вперед, Пр сторона корпусу – ведуча	Обличчям по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 1 і 2
3	ЛН захрещується за ПН в ПП	Обличчям ДС по новій ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту
1	ЛН назад, Л сторона корпусу – ведуча	—	—

Інші технічні деталі — такі ж, як описано вище. Партнерка не робить повороту.

**«ВІСК»**, коли партнер робить поворот на  $\frac{1}{8}$ , танцюючи вздовж стіни залу, для того, щоб під час виконання наступної фігури рухатися ДЦ

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту
1	ЛН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВЛ
2	ПН в сторону і трохи вперед	Обличчям по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 1 і 2
3	ЛН захрещується за ПН в ПП	Обличчям по ЛТ	—

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту
1	ПН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВЛ
2	ЛН діагонально назад	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 1 і 2
3	ПН захрещується за ЛН в ПП	Обличчям до центру	$\frac{1}{4}$ між кроками 2 і 3

Інші технічні деталі — такі ж, як у звичайному варіанті виконання фігури «Віск».

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А і М «Лівий поворот» — кроки 4-6 фігури «Лівий поворот» після фігури «Правий спіл поворот» — «Подвійний лівий поворот» — «Лівий півот»

**В куті залу:** кроки 4-6 фігури «Лівий поворот» після фігури «Правий спіл поворот» із меншим ступенем повороту або після фігури «Закритий імпетус» — «Затримана переміна» («Переміна хезітейшн»).



## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Шассе з ПП».

М «Плетиво з ПП» (виконуйте кроки 1 і 2, рухаючись до центру, після фігури «Віск», виконання якої закінчене обличчям ДЦ, або виконуйте кроки 1 і 2, рухаючись ДЦ, після виконання фігури «Віск», виконання якої закінчене обличчям по ЛТ) — «Крос хезітейшн» - «Крило» («Вінг»).

## 6. «ШАССЕ З ПП» (CHASSE FROM PP)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Обличчям ДС (рухаючись вздовж ЛТ)	—	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДС	—	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Обличчям ДС	—	—
4	ЛН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДС	—	Вверх. Зниження наприкінці кроку 4
5	ПН вперед в ППРК збоку П-ки	Обличчям ДС	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Каблук.

ПРК: на кроках 1 (невелике) і 5.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: 1. 2 і 3. 1.

МУЗИЧНА ТРИВАЛІСТЬ КРОКІВ В УДАРАХ: 1;  $\frac{1}{2}$ ;  $\frac{1}{2}$ ; 1; 1.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Обличчям ДЦ (рухаючись вздовж ЛТ)	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Спиною до стіни	$\frac{1}{8}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	—

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
4	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	–	Верх. Зниження наприкінці кроку 4
5	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	–	–

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Носок. ПРК: на кроках 1 і 5.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: 1; 2 і 3; 1.

МУЗИЧНА ТРИВАЛІСТЬ КРОКІВ В УДАРАХ: 1;  $\frac{1}{2}$ ;  $\frac{1}{2}$ ; 1; 1.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Віск» — «Зовнішня переміна», закінчена в ПП — «Віск назад» — «Основне плетиво», закінчене в ПП.

М «Відкритий телемарк» — «Плетиво з ПП», закінчене в ПП — «Поворотний лок», закінчений у ПП.

В куті залу: «Відкритий імпетус».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

Л і М Будь-яка права фігура.

## ПРОГРАМА ASSOCIATE

### 7. «ЗАКРИТИЙ ІМПЕТУС» (CLOSED IMPETUS)

#### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад	Спиною по ЛП	Починайте поворот ВП	–
2	ПП при ставленні до ЛН («Каблучний поворот»)	Обличчям ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Підйом наприкінці 2-го кроку
3	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною ДЦ проти ЛП	$\frac{1}{4}$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПП назад	Спиною ДЦ проти ЛП	–	–

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок. ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ : б/н, ВЛ, б/н, б/н.

Зауваження: якщо виконання фігури починається спиною ДС, то між кроками 1 і 2 робиться поворот на  $\frac{3}{8}$  і між кроками 2 і 3 - поворот на  $\frac{1}{8}$  ВП.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед	Обличчям по ЛП	Починайте поворот ВП	—
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Підйом наприкінці 2-го кроку
3	ПН діагонально вперед після виконання торкання («Браш») ПН з ЛН	Обличчям ДЦ проти ЛП	$\frac{1}{4}$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН вперед	Обличчям ДЦ проти ЛП	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВП, б/н, б/н.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А Кроки 1-3 фігури «Правий поворот» — «Ліве корте» із поворотом ВЛ для того, щоб закінчити спиною ДС після фігури «Правий спін поворот» із меншим ступенем повороту або після фігури «Закритий імпетус», що виконується вздовж стіни залу — «Лок назад» — «Прогресивне шассе ВП».

М «Крос хезітейшн» із поворотом ВЛ для того, щоб закінчити спиною ДС.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А Кроки 4-6 фігури «Лівий поворот» - «Ліве корте» - «Лівий півот».

М В куті залу: «Поворотний лок».

## 8. «ЗАТРИМАНА ПЕРЕМІНА» («ПЕРЕМІНА ХЕЗІТЕЙШН») (HESITATION CHANGE)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	-
5	ПН в сторону, маленький крок («Каблучний пулл»)	Обличчям ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 4 і 5	-
6	ЛН приставляється до ПН без ваги	Обличчям ДЦ	-	-

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Каблук, внутрішній край ступні, уся ступня. 6. Внутрішній край носка ЛН.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ.

Зауваження: під час виконання фігури на куті залу між кроками 4 і 5 може бути зроблений поворот на  $\frac{1}{8}$  або на  $\frac{1}{4}$  ВП.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН в сторону	Вказуючи по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	-
5	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 4 і 5	-
6	ПН приставляється до ЛН без ваги	Спиною ДЦ	-	-



РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2 Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок.  
5. Носок, каблук. 6. Внутрішній край носка ПН.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Правий поворот».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Лівий поворот» — «Подвійний лівий спін» — «Прогресивне шассе ВП».

Якщо виконання фігури «Затримана переміна» («Переміна хезітейшн») закінчене обличчям ДС по новій ЛТ:

«Закрита переміна з ЛН» — «Віск».

Якщо виконання фігури «Затримана переміна» («Переміна хезітейшн») закінчене обличчям по новій ЛТ: кроки 1-3 фігури «Лівий поворот»,

закінчуючи спиною ДС, а потім — «Основне плетиво».

М «Закритий телемарк» — «Відкритий телемарк».

## 9. «ЗОВНІШНЯ ПЕРЕМІНА» (OUTSIDE CHANGE)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад	Спиною ДЦ	—	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 2 і 3 Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед в ППРК збоку П-ки	Обличчям ДС	—	—

Робота ступні: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

ПРК: на кроках 2 і 4.

НАХИЛ: немає.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед	Обличчям ДЦ	—	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
2	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН в сторону і трохі назад	Спиною ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук 4. Носок.

ПРК: на кроках 2 і 4.

НАХИЛ немає.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**A** Кроки 1 -3 фігури «Правий поворот», виконання яких закінчене спиною ДЦ (під час виконання кроків 1-3 робиться менший ступінь повороту або їх виконання починається обличчям по ЛТ)

**В куті залу:** «Ліве корте» (в цьому випадку 1-й крок фігури «Зовнішня переміна» робиться в ППРК, партнерка — збоку).

**M** «Прогресивне шассе ВП», закінчуючи спиною ДЦ.

**На куті залу:**

«Крос хезітейшн».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**A, M** Будь-яка права фігура.

### «ЗОВНІШНЯ ПЕРЕМІНА», ЗАКІНЧЕНА В ПП (OUTSIDE CHANGE ENDED IN PP)

Техніка виконання кроків 1 і 2 у партнера і в партнерки така ж, як описано вище в основному варіанті виконання фігури.

#### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
3	ЛН в сторону в ПП	Обличчям ДС, рухаючись вздовж ЛТ	$\frac{1}{4}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Обличчям ДЦ, рухаючись вздовж ЛТ	—	—

## ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
3	ПН в сторону в ПП	Обличчям ДЦ, рухаючись вздовж ЛТ	$1/4$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Обличчям ДЦ, рухаючись вздовж ЛТ	—	—

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Шассе з ПП».

М «Крос хезітейшн» - «Крило» («Вінг») (позиція ступні на 3-ому кроці фігури «Зовнішня переміна» буде такою ж, як на 3-ому кроці фігури «Відкритий телемарк» в залежності від наступної фігури — див. (фіг. № 19 і 20 танцю «Повільний вальс»).

## 10. «ЛІВЕ КОРТЕ» (REVERSE CORTE)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	—
2	ЛН приставляється до ПН без ваги	Спиною ДЦ проти ЛТ	$3/8$ між кроками 1 і 2	Підйом на 2-ому кроці
3	Зберігайте дане положення	Спиною ДЦ проти ЛТ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 3

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук ЛН, потім — носки обох ніг.

3. Носок, каблук ПН.

*Зауваження:* під час виконання 2-го кроку поворот може робитися на подушечці ПН, при цьому ступня ПН повинна триматися плоскою.

Робота ступні, у цьому випадку на кроках 1-3 буде: 1. Носок, каблук, носок. 2. Носки обох ніг. 3. Носок, каблук ПН».

ПРК: на кроці 1.

НАХИЛ: б/н, ВП, ВП.

*Зауваження:* можливі інші варіанти побудови :

а) спиною по ЛТ:  $1/2$  ВЛ між кроками 1 і 2;

б) спиною по ЛТ:  $5/8$  ВЛ між кроками 1 і 2;

в) спиною ДЦ:  $1/4$  ВЛ між кроками 1 і 2.

## ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Обличчям до центру	$1/4$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДЦ проти ЛТ	$1/8$ між кроками 2 і 3	Зниження наприкінці кроку 3

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПРК: на кроці 1.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, ВЛ.

*Зауваження:*

1. Зверніть увагу на те, що підйом у партнерки починається трохи раніше, ніж підйом у партнера.
2. В інших варіантах побудови, перерахованих вище в зауваженні до партії партнера, ступінь повороту партнерки буде такою:
  - а) трохи більше  $1/4$  ВЛ між кроками 1 і 2, трохи менше  $1/4$  ВЛ між кроками 2 і 3;
  - б)  $3/8$  ВЛ між кроками 1 і 2;  $1/4$  ВЛ між кроками 2 і 3;
  - в)  $1/8$  ВЛ між кроками 1 і 2;  $1/8$  ВЛ між кроками 2 і 3.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

- А** Кроки 1-3 фігури «Лівий поворот» - «Правий спіт поворот». Фігури «Правий спіт поворот» із меншим ступенем повороту і «Закритий імпетус» можуть передувати фігурі «Ліве корте», якщо під час її виконання буде робитися поворот на  $1/2$  ВЛ для того, щоб закінчити спиною ДС.
- М** «Зовнішній спіт» із меншим ступенем повороту.

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

*Зауваження:* 1-ий крок усіх наступних фігур здійснюється в ППРК, партнерка — збоку.

- А** Кроки 4-6 фігури «Правий поворот» — «Віск назад». Якщо виконання фігури «Ліве корте» закінчується спиною ДС: кроки 4-6 фігури «Правий поворот» — «Закритий імпетус» — «Лок назад».

**В куті залу:**

«Зовнішня переміна» - «Віск назад» із поворотом.

- М** Якщо виконання фігури «Ліве корте» закінчується спиною ДС: «Віск назад» — «Відкритий імпетус» — «Зовнішній спіт» із меншим ступенем повороту.



## 11. ВІСК НАЗАД (BACK WHISK)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад в ППРК	Спиною ДЦ проти ЛТ	—	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2.	ПН діагонально назад	Спиною ДЦ проти ЛТ	—	Продовжуйте підйом на кроці 2
3.	ЛН захрещується за ПН в ПП	Обличчям ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 3

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПРК: на кроці 1 (невелике).

НАХИЛ: б/н, ВЛ, ВЛ.

*Зауваження:* під час виконання 3-го кроку допускається, щоб партнер починав підтягувати ЛН назад, готуючись захрестити її за ПН, тримаючи в контакті з підлогою носок або каблук ЛН.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед в ППРК збоку П-ра	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН в сторону	Обличчям до центру	$\frac{1}{8}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН захрещується за ЛН в ПП	Обличчям ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПРК: на кроці 1 (невелике).

НАХИЛ: б/н, ВП, ВП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Ліве корте».

**На куті залу:** «Лок назад» — «Прогресивне шассе ВП».

М Кроки 1-3 фігури «Правий поворот» (1-ий крок фігури «Віск назад» здійснюється в лінію) — «Крос хезітейшн».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Віск».

*Зауваження:* якщо під час виконання фігури «Віск назад» робиться поворот ВП, вищій ступні партнера на 2-ому кроці буде описуватися як «в сторону і трохи назад». Партнер може зробити поворот на  $1/4$  або на  $3/8$  між кроками 1 і 2, корпус повертається менше. Корпус завершує поворот на кроці 3. Партнерка робить поворот на  $1/4$  або на  $3/8$  між кроками 1 і 2; і на  $1/4$  між кроками 2 і 3.

## 12. «ОСНОВНЕ ПЛЕТИВО» після 3-х кроків фігури «Ліній поворот», виконання яких закінчене спиною ДС (BASIC WEAVE)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН назад	Спиною ДЦ	—	—
2	ЛН вперед	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 2-го кроку
3	ПН в сторону	Спиною по ЛТ	$1/8$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН назад в ППРК	Спиною ДЦ	$1/8$ між кроками 3 і 4	Починайте підйом наприкінці 4-го кроку, БПС
5	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Продовжуйте підйом на кроці 5
6	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	$1/4$ між кроками 5 і 6. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 6
7	ПН вперед в ППРК збоку П-ки	Обличчям ДС	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук.

ППРК: на кроках 1, 2, 5 і 7.

НАХМЛ: немає.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед	Обличчям ДС	—	—
2	ПН назад	Спиною ДЦ проти ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 2-го кроку
3	ЛН в сторону	Вказуючи ДЦ	$1/4$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
4	ПН вперед в ППРК збоку П-ра	Обличчям ДЦ	—	Починайте підйом наприкінці 4-го кроку
5	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Продовжуйте підйом на кроці 5
6	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 5 і 6. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 6
7	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук 4. Каблук, Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПРК: на кроках 1, 2, 5 і 7.

НАХИЛ: немає.

*Зауваження:*

1. Більш досвідчені виконавиці на 1-ому кроці можуть, якщо захочуть, застосувати роботу ступні «Подушечка ступні, вся ступня».

2. Краще починати виконання кроків 1-3 фігури «Лівий поворот», що передують виконанню фігури «Основне плетиво», обличчям по ЛТ.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** Кроки 1-3 фігури «Лівий поворот», виконання яких починається обличчям по ЛТ — кроки 1-3 фігури «Лівий поворот», виконання яких закінчене спиною по ЛТ поруч із кутом залу, потім під час виконання фігури «Основне плетиво» партнер робить поворот по новій ЛТ.

**М** «Правий спіт поворот» або «Зовнішній спіт» із меншим ступенем повороту, наближаючись до кута залу.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**А, М** Будь-яка права фігура.

*Зауваження:* виконання фігури «Основне плетиво» може бути закінчене в ПП.

## 13. «ПОДВІЙНИЙ ЛІВИЙ СПІН» (DOUBLE REVERSE TURN)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Спиною ДС	$\frac{3}{4}$ між кроками 1 і 2	Верх

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
3	ЛН приставляється до ПН без ваги («Носковий півот»)	Обличчям ДС	$1/2$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок ЛН, потім — носок, каблук ПН. ПРК: на кроці 1.

НАХИЛ: немає.

*Зуваження:* виконання фігури «Подвійний лівий спін» може бути почате ДЦ, ДС або по ЛТ. Ступінь повороту може коливатися від  $3/4$  до повного повороту ВЛ і розподіляється в такий спосіб:

- а)  $3/4$  :  $1/4$  між кроками 1 і 2;  $1/2$  між кроками 2 і 3 або  $3/8$  між кроками 1 і 2;  $3/8$  між кроками 2 і 3;
- б)  $7/8$  : див. таблицю вище;
- с) повний поворот:  $3/8$  між кроками 1 і 2;  $5/8$  між кроками 2 і 3.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Невеликий підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН приставляється до ПН («Каблучний поворот»)	Обличчям по ЛТ	$1/2$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН в сторону і кроки назад	Спиною до стіни	$1/4$ між кроками 2 і 3	Верх
4	ЛН захрепчується вперед ПН	Спиною ДС	$1/8$ між кроками 3 і 4	Верх. Зниження наприкінці кроку 4

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. ПРК: на кроці 1.

НАХИЛ: немає.

МУЗИЧНА ТРИВАЛІСТЬ КРОКІВ В УДАРАХ:  $1; 1/2; 1/2; 1$ .

Досвідчені танцюристи часто виконують фігуру під рахунок — 1, 2, 3 «і».

У цьому випадку музична тривалість кроків в ударах буде —  $1; 1; 1/2; 1/2$ .

*Зуваження:* при побудовах а) і с), перерахованих у зауваженні до партії партнера, розподіл ступеню повороту по кроках у партнерки буде таким:

- а)  $3/8$  між кроками 1 і 2;  $1/4$  між кроками 2 і 3;  $1/8$  між кроками 3 і 4;
- с)  $1/2$  між кроками 1 і 2;  $3/8$  між кроками 2 і 3;  $1/8$  між кроками 3 і 4.



## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** Якщо виконання фігури «Подвійний лівий спіл» починається **ДЦ**: «Закрита переміна з ПН» - кроки 4-6 фігури «Лівий поворот» після виконання фігури «Правий спіл поворот» або після фігури «Закритий імпетус» — «Затримана переміна» («Переміна хезітейшн») — «Лівий півот».

Якщо виконання фігури «Подвійний лівий спіл» починається **по ЛТ**: кроки 4-6 фігури «Лівий поворот» після виконання фігури «Правий спіл поворот» або після фігури «Закритий імпетус» — «Подвійний лівий спіл» — «Лівий півот».

Якщо виконання фігури «Подвійний лівий спіл» починається **ДС**: «Лівий поворот» - кроки 4-6 фігури «Лівий поворот» після виконання фігури «Правий спіл поворот» — «Лівий півот».

**М** «Крило» («Вінг»).

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

**А** Якщо виконання фігури закінчене **ДС**: «Закрита переміна з ЛН» - «Віск».

Якщо виконання фігури закінчене **по ЛТ**: «Подвійний лівий спіл» — кроки 1-3 фігури «Лівий поворот» в «Основне плетиво».

Якщо виконання фігури закінчене **ДЦ**: будь-яка ліва фігура — «Прогресивне шассе ВП».

**М** «Закритий телемарк» — «Відкритий телемарк».

## 14. «ЛІВИЙ ПІВОТ» (REVERSE PIVOT)

### ПАРТНЕР

Починайте спиною по ЛТ.

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН назад в ППРК (маленький крок), ЛН тримається в ППРК	ДЦ, носок повернутий всередину	До $1/2$ повороту ВЛ («Півот»)	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук, носок.

ПРК: на кроші 1.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: «i».

### ПАРТНЕРКА

Починайте обличчям по ЛТ.

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед в ППРК (маленький крок), ПН тримається в ППРК	ДЦ	До $1/2$ повороту ВЛ («Півот»)	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук.

ПРК: на кроці 1.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: «і».

*Зауваження:* якщо виконання фігури «Лівий півот» починається спиною ДЦ, то побудова «Півота» у партнера буде «до центру, носок повернений всередину». Зверніть увагу також на те, що цей крок робиться в ППРК через сильний поворот корпусу ВЛ, який робиться під час виносу («Сліп») ПН назад.

---

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А Кроки 1-3 фігури «Лівий поворот» — «Правий спіт поворот» — «Закритий імпетус».

М «Зовнішній спіт» із меншим ступенем повороту.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**Якщо виконання фігури закінчене ДС:**

А і М «Закрита переміна з ЛН» — «Віск» — «Подвійний лівий спіт»

**Якщо виконання фігури закінчене по ЛТ:**

А, М «Подвійний лівий спіт» — кроки 1-3 фігури «Лівий поворот» в «Основне плетиво» — «Прогресивне шассе ВП» ( $3/8$  повороту)

**Якщо виконання фігури закінчене ДЦ:**

А «Лівий поворот» — «Подвійний лівий спіт» — «Прогресивне шассе ВП».

М «Закритий телемарк» — «Відкритий телемарк».

## 15. «ЛОК НАЗАД» (BACKWARD LOCK)

Технічні деталі виконання фігури «Лок назад» приведені в розділі, присвяченому танцю «Квікстеп», фігура 10. У «Повільному вальсі» фігура «Лок назад» здійснюється на рахунок «1, 2 і 3. 1».

МУЗИЧНА ТРИВАЛІСТЬ КРОКІВ В УДАРАХ -  $1; 1/2; 1/2; 1; 1$ .

---

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Ліве корте» після фігури «Правий спіт поворот» із меншим ступенем повороту або фігури «Закритий імпетус», що виконується вздовж стіни залу і закінченою спиною ДС — «Прогресивне шассе ВП».

М Фігура «Крос хезітейшн» із поворотом ВЛ для того, щоб закінчити спиною ДС.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А Кроки 4-6 фігури «Правий поворот» — «Закритий імпетус».

**В куті залу:**

«Віск назад» без повороту.

М «Віск назад» — «Відкритий імпетус» — «Зовнішній спіт» із меншим ступенем повороту.

## 16. «ПРОГРЕСИВНЕ ШАССЕ ВП» (PROGRESSIVE CHASSE TO RIGHT)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Спиною до стіни	$\frac{1}{8}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	—
4	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 4
5	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 5.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: 1, 2, і, 3. 1.

МУЗИЧНА ТРИВАЛІСТЬ КРОКІВ В УДАРАХ - 1;  $\frac{1}{2}$ ;  $\frac{1}{2}$ ; 1; 1.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН в сторону	Вказуючи ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Обличчям ДС	Невеликий поворот корпусу	—
4	ЛН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 4
5	ПН вперед в ППРК збоку П-ра	Обличчям ДС	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 5.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: 1, 2 і 3, 1.

МУЗИЧНА ТРИВАЛІСТЬ КРОКІВ В УДАРАХ: 1;  $\frac{1}{2}$ ;  $\frac{1}{2}$ ; 1.

### **Зуваження:**

Л Виконання фігури «Прогресивне шассе ВП» можна розпочати обличчям по ЛТ і закінчити спиною ДС ( $3/8$  повороту). В цьому випадку розподіл ступеню повороту по кроках буде наступним:

**Партнер:**  $1/4$  між кроками 1 і 2;  $1/8$  між кроками 2 і 3  
(корпус повертається менше), далі без повороту;

**Партнерка:**  $3/8$  між кроками 1 і 2 (корпус повертається менше),  
невеликий поворот корпусу ВЛ на кроці 3, далі без повороту.

М Виконання фігури «Прогресивне шассе ВП» можна розпочати обличчям ДЦ і закінчити спиною по ЛТ ( $3/8$  повороту) або розпочати обличчям ДЦ і закінчити спиною ДЦ ( $1/2$  повороту). У випадку  $1/2$  повороту розподіл ступеню повороту по кроках буде наступним:

**Партнер:**  $1/4$  між кроками 1 і 2;  $1/8$  між кроками 2 і 3;  $1/8$  між кроками 4 і 5.

**Партнерка:**  $3/8$  між кроками 1 і 2 (корпус повертається менше); корпус завершує поворот на кроці 3;  $1/8$  повороту між кроками 3 і 4 (корпус повертається менше).

### **ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ**

А «Закрита переміна з ПН» — кроки 4-6 фігури «Лівий поворот» після фігури «Правий спін поворот» або фігури «Закритий імпетус» — «Затримана переміна» («Переміна хезітейш») — «Подвійний лівий спін» — «Лівий півот».

М «Крило» («Вінг»).

### **НАСТУПНІ ФІГУРИ**

А Кроки 4-6 фігури «Правий поворот» — «Закритий імпетус» — «Лок назад». **В куті залу:** «Віск назад» з поворотом.

М «Віск назад» — «Відкритий імпетус» — «Зовнішній спін» з меншою ступінню повороту.

**Якщо виконання фігури закінчене ДЦ:** «Зовнішня переміна».

## **СТАНДАРТНІ ФІГУРИ (STANDARD FIGURES)**

### **ПРОГРАМА MEMBER**

#### **17. «ПЛЕТИВО З ПП» після фігури «Віск», виконання якої закінчене обличчям ДЦ (WEAVE FROM PP)**

##### **ПАРТНЕР**

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед і нахрест в ПП і ППРК	Вказуючи до центру. Корпус повернений ДЦ	$1/8$ між попереднім кроком і кроком 1	Починайте підйом наприкінці кроку 1



Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
2	ЛН вперед	Обличчям до центру	Продовжуйте поворот ВЛ	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН в сторону і трохи назад	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{4}$ між кроками 2 і 3.	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН назад в ППРК	Спиною ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 3 і 4	Починайте підйом наприкінці 4-го кроку, БПС
5	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Продовжуйте підйом на кроці 5
6	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 5 і 6. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 6
7	ПН вперед в ППРК збоку П-ки	Обличчям ДС	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук.

ПРК: на кроках 2, 5 і 7.

НАХИЛ: немає.

*Зауваження:* між кроками 2 і 4 можна зробити поворот на  $\frac{1}{4}$  ВЛ для того, щоб кроки 4 і 5 виконувались спиною по ЛТ.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед в ПП і ППРК	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом наприкінці кроку 1
2	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДЦ	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДЦ	$\frac{1}{2}$ між кроками 2 і 3 Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед в ППРК збоку П-ра	Обличчям ДЦ	—	Починайте підйом наприкінці 4-го кроку
5	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Продовжуйте підйом на кроці 5

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
6	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 5 і 6. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 6
7	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПРК: на кроках 1, 5 і 7.

НАХИЛ: немає.

*Зауваження:* Виконуючи «Віск», можна зробити меншу ступінь повороту для того, щоб закінчити обличчям по ЛТ. Фігура «Відкритий імпетус» може також бути використана як попередня до фігури «Плетиво з ПП», якщо її виконання закінчене обличчям по ЛТ. Побудова фігури «Плетиво з ПП» в цих випадках буде таким самим, як в «Фокстроті», фігура 18.

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М «Віск» — «Зовнішня переміна», закінчена в ПП — «Віск назад» — «Відкритий телемарк» — «Відкритий імпетус» — «Поворотний лок», закінчений в ПП.

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М Будь-яка права фігура.

*Зауваження:* виконання фігури «Плетиво з ПП» може бути закінчене в ПП.

## 18. «ЗАКРИТИЙ ТЕЛЕМАРК» (CLOSED TELEMARK)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці кроку 1
2	ПН в сторону	Майже що спиною по ЛП	Трохи менше $\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	Трохи більше $\frac{3}{8}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед в ППРК збоку П-ки	Обличчям ДС	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, б/н, б/н.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Невеликий підйом наприкінці кроку 1, БПС
2	ЛН приставляється до ПН («Каблучний поворот»)	Обличчям по ЛП	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	$\frac{3}{8}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВП, б/н, б/н.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М «Закрита переміна з ПН» — кроки 4-6 фігури «Лівий поворот» після фігури «Правий спін поворот» з меншим ступенем повороту або після фігури «Закритий імпетус» — «Затримана переміна» («Переміна хезітейшн») — «Подвійний лівий спін» — «Лівий півот» — «Крило» («Вінг»).

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М Будь-яка права фігура.

## 19. «ВІДКРИТИЙ ТЕЛЕМАРК» І «КРОС ХЕЗІТЕЙШН» (OPEN TELEMARK AND CROSS HESITATION)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці кроку 1
2	ПН в сторону	Спиною ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН в сторону і трохи вперед в ПП	Вказуючи ДС Корпус повернений до стіни	$\frac{1}{2}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед в ПП і ППРК	Вказуючи ДС Корпус повернений до стіни	–	Починайте підйом наприкінці кроку 4
5	ЛН приставляється до ПН без ваги	Обличчям ДС	Корпус завершує поворот	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6
6	Зберігайте позицію, зайняту на кроці 5	Обличчям ДС	–	Зниження наприкінці кроку 6

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носки обох ніг. 6. Носок, каблук ПН.

ПРК: на кроці 1.

НАХИЛ: 6/н, ВЛ, 6/н, 6/н, 6/н, 6/н.

*Зауваження:* фігура «Крос хезітейшн» може бути виконана з інших позицій і з більшим ступенем повороту. Якщо «Крос хезітейшн» виконується з більшим ступенем повороту, то позиція ПН буде «вперед і нахрест». На 4-му кроці немає повороту («Світлу») ступні за винятком того випадку, коли «Крос хезітейшн» виконується з більшим ступенем повороту. Звичайне закінчення – крок ЛН назад, партнерка – збоку.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Невеликий підйом наприкінці кроку 1, БПС
2	ЛН приставляється до ПН («Каблучний поворот»)	Обличчям по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН діагонально вперед в ПП, Пр сторона корпусу – недуча	Вказуючи по ЛТ	Невеликий поворот корпусу ВЛ	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН вперед і нахрест в ПП і ППРК	Вказуючи по ЛТ (рухаючись ДС)	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом наприкінці кроку 4
5	ПН в сторону	Спиною до стіни	$\frac{1}{4}$ між кроками 4 і 5	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6
6	ЛН приставляється до ПН	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 5 і 6	Зниження наприкінці кроку 6



РОБОТА СТУПІНІВ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: 6/н, ВП, 6/н, 6/н, ВЛ, ВЛ.

Для фігури «ВІДКРИТИЙ ТЕЛЕМАРК»

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М Ті самі, що й для фігури «Закритий телемарк».

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М «Шассе із ПП» – «Плетиво із ПП» – «Крос хезітейшн» – «Крило» (Вінг)

Для фігури «КРОС ХЕЗІТЕЙШН»

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М «Віск» – «Зовнішня переміна», закінчена в ПП – «Віск назад» — «Основне плетиво», закінчене в ПП – «Плетиво з ПП», закінчене в ПП – «Відкритий телемарк» – «Відкритий імпетус» – «Поворотний лок», закінчений в ПП.

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М Кроки 4-6 фігури «Правий поворот» – «Зовнішня переміна» – «Віск назад» – «Лок назад» – «Зовнішній спін».

## 20. «ВІДКРИТИЙ ТЕЛЕМАРК» І «КРИЛО» («ВІНГ») (OPEN TELEMARK AND WING)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці кроку 1
2	ПН в сторону	Спиною ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН в сторону і трохи назад в ПП	Вказуючи ДС Корпус повернений до стіни	$\frac{1}{2}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед і навхрест в ПП і ПТРК	Вказуючи по ЛП	$\frac{1}{8}$ між кроками 3 і 4	–
5	ЛН починає приставлятися до ПН	В напрямку побудови кроку 6	Корпус повертається на кроці 5	Невеликий підйом на кроках 5 і 6, БПС
6	ЛН приставляється до ПН без ваги	Обличчям ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 5 і 6	–

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук. 5 і 6. Тиск на носок ПН, ступня ПН плоска, тиск на внутрішній край носка ЛН.

ПРК: на кроці 1.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, б/н, б/н, б/н, б/н.

*Зауваження:* фігуру «Крило» («Вінг») можна виконати з інших позицій. При виконанні фігури «Крило» («Вінг») можна зробити меншу ступінь повороту для того, щоб закінчити обличчям по ЛТ. 4-ий крок – це активний, рішучий крок. На 5-ому кроці немає повороту («Свівла») ступні, повертається лише корпус, щоб закінчити обличчям по ЛТ. Поворот («Свівл») ступні робиться для того, щоб закінчити обличчям ДЦ.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Невеликий підйом наприкінці кроку 1, БПС
2	ЛН приставляється до ПН («Каблучний поворот»)	Обличчям по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН вперед і трохи ВП в ПП, Пр сторона корпусу – ведуча	Вказуючи по ЛТ	Невеликий поворот корпусу ВЛ	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН вперед в ПП і ППРК	Обличчям ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 3 і 4	Починайте підйом наприкінці кроку 4
5	ПН вперед, готуючись зробити крок збоку П-ра з Л сторони від нього	Обличчям до центру	$\frac{1}{8}$ між кроками 4 і 5	Продовжуйте підйом на кроці 5
6	ЛН вперед в ППРК збоку П-ра з Л сторони від нього	Обличчям проти ЛТ. Продовжуйте поворот для того, щоб опинитися спиною ДЦ	$\frac{1}{4}$ між кроками 5 і 6, потім продовжуйте поворот, щоб опинитися спиною ДЦ	Верх. Зниження наприкінці кроку 6

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВП, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ.

*Зауваження:* на кроці 6 немає повороту («Свівла») на ступні ЛН.

Для фігури «ВІДКРИТИЙ ТЕЛЕМАРК»

### ПОПЕРЕДНІ ТА НАСТУПНІ ФІГУРИ

Див. в описі фігури 19 – «Відкритий телемарк» і «Крос хезітейшн».

Для фігури «КРИЛО» («ВІНГ»)

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М «Віск» – «Зовнішня переміна», закінчена в ПП – «Віск назад» – «Основне плетиво», закінчене в ПП – «Плетиво із ПП», закінчене в ПП – «Відкритий телемарк» – «Відкритий імпетус» – «Поворотний лок», закінчений в ПП.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М Будь-яка ліва фігура, 1-й крок якої робиться в ППРК збоку від партнерки з Л сторони від неї.

В куті залу: «Віск».

## 21. «ВІДКРИТИЙ ІМПЕТУС» І «КРОС ХЕЗІТЕЙШН» (OPEN IMPETUS AND CROSS HESITATION)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	–
2	ПН приставляється до ЛН («Каблучний поворот»)	Обличчям ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Підйом наприкінці кроку 2
3	ЛН діагонально вперед в ПП, Л сторона корпусу – ведуча	Вказуючи ДЦ. Корпус повернений по ЛТ	Невеликий поворот корпусу ВП	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед в ПП і ППРК	Вказуючи ДЦ. Корпус повернений по ЛТ	–	Починайте підйом наприкінці кроку 4
5	ЛН приставляється до ПН без ваги	Обличчям ДЦ	Корпус повертається ВЛ	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6
6	Зберігайте позицію, зайняту на кроці 5	Обличчям ДЦ	–	Зниження наприкінці кроку 6

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук.  
4. Каблук, носок. 5. Носки обох ніг. 6. Носок, каблук ПН.

ПРК: на кроці 1.  
 НАХИЛ: б/н, ВЛ, б/н, б/н, б/н, б/н.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед	Обличчям по ЛП	Починайте поворот ВП	—
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Підйом наприкінці кроку 2
3	ПН в сторону в ПП після підтягування і торкання («Браш») ПН до ЛН	Вказуючи до центру (рухаючись ДЦ)	$\frac{3}{8}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН вперед і навхрест в ПП і ППРК	Вказуючи до центру (рухаючись ДЦ)	Починайте поворот корпусу ВЛ	Починайте підйом наприкінці кроку 4
5	ПН в сторону	Спиною по ЛП	$\frac{1}{4}$ між кроками 4 і 5	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6
6	ЛН приставляється до ПН	Спиною ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 5 і 6	Зниження наприкінці кроку 6

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок.  
 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.  
 НАХИЛ: б/н, ВП, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ.

### Для фігури «ВІДКРИТИЙ ІМПЕТУС»

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М Ті самі, що для фігури «Закритий імпетус».

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М «Шассе із ПП» – «Плетиво із ПП» – «Крос хезітейшн» – «Крило» («Вінг»).

### Для фігури «КРОС ХЕЗІТЕЙШН»

#### ПОПЕРЕДНІ І НАСТУПНІ ФІГУРИ

Див. в описі фігури 19 – «Відкритий телемарк» і «Крос хезітейшн».



## 22. «ВІДКРИТИЙ ІМПЕТУС» І «КРИЛО» («ВІНГ») (OPEN IMPETUS AND WING)

ПАРТНЕР				
Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад	Спиною по ЛП	Починайте поворот ВП	—
2	ПН приставляється до ЛН («Каблучний поворот»)	Обличчям ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Підйом наприкінці кроку 2
3	ЛН діагонально вперед в ПП, Л сторона корпусу – ведуча	Вказуючи ДЦ. Корпус повернений по ЛП	Невеликий поворот корпусу ВП	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед в ПП і ППРК	Вказуючи ДЦ. Корпус повернений по ЛП	—	—
5	ЛН починає приставлятися до ПН	В напрямку побудови кроку 6	Корпус повертається ВЛ на кроці 5	Невеликий підйом на кроках 5 і 6, БПС
6	ЛН приставляється до ПН без ваги	Обличчям ДЦ	Корпус повертається ВЛ на кроці 6	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук. 5 і 6. Тиск на носок ПН, ступня ПН тримається плоскою, тиск на внутрішній край носка ЛН.

ПРК: на кроці 1.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, б/н, б/н, б/н, б/н.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед	Обличчям по ЛП	Починайте поворот ВП	—
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Підйом наприкінці кроку 2
3	ПН в сторону в ПП після підтягування і торкання («Браш») ПН до ЛН	Вказуючи до центру (рухаючись ДЦ)	$\frac{3}{8}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
4	ЛН вперед в ПП і ППРК	Обличчям ДЦ проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 3 і 4.	Починайте підйом наприкінці кроку 4
5	ПН вперед, готуючись зробити крок збоку П-ра з Л сторони від нього	Обличчям проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 4 і 5	Продовжуйте підйом на кроці 5
6	ЛН вперед в ППРК збоку П-ра з Л сторони від нього	Обличчям ДС проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 5 і 6	Верх. Зниження наприкінці кроку 6

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВП, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ.

#### Для фігури «ВІДКРИТИЙ ІМПЕТУС» ПОПЕРЕДНІ І НАСТУПНІ ФІГУРИ

Див. в описі фігури 21 – «Відкритий імпетус» і «Крос хезітейшн».

#### Для фігури «КРИЛО» («ВІНГ»)

#### ПОПЕРЕДНІ І НАСТУПНІ ФІГУРИ

Див. в описі фігури 20 – «Відкритий телемарк» і «Крило» («Вінг»)

### 23. «ЗОВНІШНІЙ СПІН» (OUTSIDE SPIN)

#### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад в ППРК (малий крок)	ДЦ проти ЛТ. Носок ЛН повернутий всередину	$\frac{3}{8}$ ВП на кроці 1 («Пілот»)	—
2	ПН вперед в ППРК збоку П-ки	Обличчям проти ЛТ	Продовжуйте поворот	Підйом наприкінці кроку 2
3	ЛН в сторону, закінчуючи в положенні: ЛН назад по відношенню до ПН	Обличчям ДЦ. Закінчуйте обличчям ДС	$\frac{3}{8}$ між кроками 2 і 3, $\frac{1}{4}$ на кроці 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук, носок. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук.  
 ПРК: на кроках 1 і 2.  
 НАХИЛ: немає

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед в ППРК збоку П-ра	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці кроку 1
2	ЛН приставляється до ПН	Обличчям до стіни	$\frac{5}{8}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН вперед, закінчуючи в ППРК	Обличчям проти ЛТ. Закінчуйте спиною ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 2 і 3, $\frac{1}{8}$ на кроці 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.  
 ПРК: на кроці 1.  
 НАХИЛ: немає.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М «Ліве корте» – «Крос хезітейшн».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М Будь-яка права фігура.

*Зауваження:* фігура «Зовнішній спіл» може бути виконана з меншим ступенем повороту –  $\frac{3}{4}$  або  $\frac{1}{2}$  ВП. В цьому випадку розподіл ступеню повороту буде наступним:

ПАРТНЕР:  $\frac{3}{4}$  з положення спиною ДС:  $\frac{3}{8}$  на кроці 1;  $\frac{3}{8}$  між кроками 2 і 3;  
 $\frac{1}{2}$  з положення спиною ДС проти ЛТ:  $\frac{1}{4}$  на кроці 1;  $\frac{1}{4}$  між кроками 2 і 3;  
 ПАРТНЕРКА:  $\frac{3}{4}$  з положення обличчям ДС:  $\frac{1}{2}$  на кроці 1;  $\frac{1}{4}$  між кроками 2 і 3;  
 $\frac{1}{2}$  з положення обличчям ДС проти ЛТ:  $\frac{3}{8}$  на кроці 1;  $\frac{1}{8}$  між кроками 2 і 3;

Якщо фігура «Зовнішній спіл» виконується з меншим ступенем повороту, то позиція ступні на 3-му кроці буде описуватися у партнера як «в сторону і трохи назад», а у партнерки – «діагонально вперед» так само, як на кроці 6 фігури «Правий спіл поворот» або на кроці 3 фігури «Закритий імпетус».

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М «Ліве корте», роблячи поворот на  $1/2$ , після фігури «Правий спіт поворот» з меншим ступенем повороту або фігури «Закритий імпетус», яка виконується вдовж стіни залу – «Лок назад» – «Прогресивне шассе ВП» – «Крос хезітейшн».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

М Ті самі, що й для фігури «Правий спіт поворот».

## 24. «ПОВОРОТНИЙ ЛОК» (TURNING LOCK)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН назад Пр сторона корпусу – ведуча	Спиною ДЦ	–	Починайте підйом наприкінці кроку 1
2	ЛН захрещується перед ПН	Спиною ДЦ	–	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН назад і трохі ВП	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	–
4	ЛН в сторону і трохі вперед	Вказуючи ДС	$1/4$ між кроками 3 і 4. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 4
5	ПН вперед в ППРК збоку П-ки	Обличчям ДС	–	–

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Каблук. ПРК на кроці 5.

НАХИЛ: ВЛ, ВЛ, б/н, б/н, б/н.

РАХУНОК: 1 і 2, 3, 1.

МУЗИЧНА ТРИВАЛІСТЬ КРОКІВ В УДАРАХ:  $1/2$ ;  $1/2$ ; 1; 1; 1.

*Зауваження:* робота ступні на останньому кроці попередньої фігури «Правий спіт поворот» у партнера і партнерки буде як звичайно: «Носок, каблук».

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед, Л сторона корпусу – ведуча	Обличчям ДЦ	–	Починайте підйом наприкінці кроку 1
2	ПН захрещується за ЛН	Обличчям ДЦ	–	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
3	ЛН вперед і трохи ВЛ	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	—
4	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 3 і 4. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 4
5	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Носок.

ПРК: на кроці 5.

НАХИЛ: ВП, ВП, б/н, б/н, б/н.

РАХУНОК: 1 і 2, 3, 1.

МУЗИЧНА ТРИВАЛІСТЬ КРОКІВ В УДАРАХ:  $\frac{1}{2}$ ;  $\frac{1}{2}$ ; 1; 1; 1.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М «Правий спіт поворот» – «Закритий імлетус» – «Зовнішній спіт» з меншим ступенем повороту.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М Будь-яка права фігура.

*Зауваження:* виконання фігури «Поворотний лок» може бути закінчене в ПП. Див. фігуру «Зовнішня переміна», закінчена в ПП, фігура 9, де приведені технічні деталі виконання і дані наступні фігури.



# ВІДЕНСЬКИЙ ВАЛЬС

**Музичний розмір:** 3/4. Перший удар такту акцентований.

**Кожний крок робиться на один удар музики.**

**Рахунок в ударах і тактах:** 123; 223; 323; 423 і т. д.

**Темп:** 60 тактів за хвилину.

## НАРИС ІСТОРІЇ

На протязі багатьох років вальс був королем бальних танців, предметом мрій незаміжніх панянок, джерелом насолоди старшого покоління. Обожнюваний всіма суспільними верствами, як ніякий інший танець, вальс був темою запеклих суперечок моралістів та істориків різних часів. “Витончений і спокійний”, — захоплювались одні, “ординарний і дурний”, — обурювались інші, “творіння диявола”, — грозили ще інші.

Сьогодні вальс – це, скоріше, гість на танцювальних паркетах, який рідко зустрічається. Як витвір епохи романтизму, в якій він остаточно сформувався, вальс не відповідає вподобанням частини сучасної молоді, а, отже, не займає багато місця в танцювальних програмах.

Згідно з Моско Карнера, відомим диригентом, письменником і популярним, особливо в тридцятих роках, ведучим англійського радіо, вальс – це німецький танець. Він вважає, що не буде перебільшенням твердження, згідно з яким завдяки таким композиторам, як Шуберт, Ланнер, і Штраус, вальс став символом Австрії, а точніше кажучи, її столиці – Відня.

Походження вальсу приховане в далекому минулому. Однак беззаперечним є те, що вальс не появився раптово, і не є витвором одного покоління, а формувався на протязі довгого часу. За всією правдоподібністю, вальс походить з леандлера, тобто з ще ранніх народних танців південної Німеччини. Ці танці відомі під загальною назвою *Deutsche* або *Teutsche*, що були поширеними вже у XIV столітті, а утворилися, можливо, ще раніше. Один з них, названий *Horpaldei*, походить, приблизно з XII століття.

Німецький вальс (тодішній) в Австрії мав більші можливості розвитку, ніж в Німеччині. У австрійському цісарському дворі народні пісні і танці завжди користувались великою популярністю. На балах-маскарадах, народних гуляннях, всі суспільні верстви із задоволенням танцювали вальс. Перед тим, як вступити на придворні паркети, вальс був поширеним танцем простого люду. Це підкреслив Моцарт у балетній сцені опери «Дон Джіованні»: аристократичні гості Оттавіо та Анна танцюють менует, що відповідає їхнім манерам, Дон Джіованні і Марсела контраданс – різновид танцювального компромісу між заможними і бідними, а Лепорелло і Масетто, які стоять на найнижчому шаблі суспільної драбини, танцюють вальс.

Першого разу в оперну музику вальс був включений у 1786 році, в фіналі опери «Una cosa rara», написаній іспанським композитором *Martina y Solera*. Треба відмітити, що одна з найстарших віденських вальсових мелодій «*Ach, du lieber Augustin*» дожила до сьогоднішнього дня.

Разом з проникненням вальсу у міста, переходячи з втопаної землі на дошки, а потім на слизьку підлогу, його сільський характер (*leandler*) почав змінюватись. Один

з ранніх різновидів вальсу, який танцювався на початку XIX століття, під назвою *Langaus*, використовуючи двокрокову вальсову систему танцювання, був справжнім шаленством того періоду. Віденський письменник Адольф Броерл зауважив, що танцювальна зала «*Mondschein*» у Відні набула сумної слави з причини смертельних випадків серед молодих людей, які там танцювали тільки *Langaus*. Він писав, що тоді був модним «галопуючий танцюрист», який повинен був провальсувати, разом із своєю партнеркою багато кругів навколо зали, як-найдовшими кроками без жодної перерви. Кожна пара мала бажання випередити інших, що неодноразово закінчувалося нападом апоплексії. Ці випадки призвели до втручання поліції, яка остаточно заборонила танцювати *Langaus*.

Історія вальсу – це не тільки історія танцю, це також історія тодішніх звичаїв. Подібно до англійських народних танців (*country dances*), вальс спричинився до розбиття бар'єрів класових різниць, які були дуже типовими для того часу. Придворні танці перестали задовольняти потреби мешканців міст, а бальні зали стали свідками змін, які наступали у звичаях, манерах і одязі. Ніхто не хотів спостерігати за вибраними танцюристами, кожен сам міг приєднатися до спільної забави, танцювати з ким хотів, не звертаючи уваги на ранг і суспільний стан. Вальс був простим і нескладним, він не вимагав довгого навчання і церемоніалу, як французькі танці, а, отже, володів відповідними умовами, щоб стати масовим танцем. Завдяки вальсові, публічні танцювальні зали, які породила Французька революція, заповнилися вируючими парами.

Царювання вальсу, однак, не прийшло легко і швидко. Появилися опір і протести. Чисельні публікації застерігали перед наслідками вальсування, посиляючись на значну кількість смертельних випадків, підкреслювалася неморальність цього танцю, його було названо «дияволом, народженим в Німеччині», стверджувалось, що вальс – це головне джерело слабкості тіла і духу молоді генералії. Чаванне, відомий і впливовий танцюрист, заявив, що вальс не має нічого спільного з справжнім танцем. Навіть Байрон засудив вальс гострими словами.

Коли перший раз протанцювали вальс на берлінському дворі (на це відважились майбутня королева Луїза і її сестра), ображена королева з презирством відвернула очі і заборонила своїм дочкам танцювати цей танець. Старий король, хоча був у захопленні від вальсу, не мав більше що сказати. Заборона танцювати вальс у берлінському дворі не втрималася дуже довго. У віденському дворі ображені придворні дами опускали очі до підлоги коли лунав вальс, в якому мужчини у всіх на очах відважилися обняти жінку рукою.

У царський двір вальс ввійшов тільки тоді, коли князівна Лапучіна, фаворитка Павла II, почала танцювати його на балі. Найпізніше вальс прийняли в консервативній Англії. Коли принц Девоншир, після візиту в Париж, виразив здивування, що на англійських балах ще не танцюють вальс, всі придворні дами, як після наказу почали вивчати цей танець. В цьому не було нічого дивного, оскільки принц був нежонатим і вважався найкращою партією в королівстві. Але, мабуть, вальс у виконанні англійських дам вразив пуританські звичаї принца, невдовзі після перегляду танцю він заявив: «Я ніколи не одружуся з дівчиною, яка танцює вальс». Принц дотримав свого слова і помер холостяком, бо дівчата вибрали вальс.

Багато видатних артистів і літераторів засудили вальс. Але це не змогло зупинити його наступ. Віденський конгрес пройшов під знаком вальсу, який звабив політиків у бальну залу. Російський цар танцював вальс у англійському дворі. Гьоте був змушений вивчити вальс, бо без цього він не міг бувати в товаристві. Молодь цілого

світу пропускала мимо вух всілякі застереження і заборони. Вальс почав свій триумфальний похід, цілий світ був у захопленні від нього. Жодний танець не зустрічав опору такого довгого і такого запеклого, але і жодний танець не досяг такого запаморочливого і довготривалого успіху. Жінки «непритомніли в обіймах мужчин, сп'янілі від ритму вальсу». Той, хто не танцював вальс, був диваком, чужинцем в товаристві, мало не калікою.

Поки вальс прийняв окрему форму танцювання парами, він мало чим відрізнявся від леандлера, який був фігурним танцем. На початку XIX століття в Європі сформувалися два типи вальсу – німецький та французький. Французький вальс був дуже ускладненим фігурним танцем, і складався тоді з трьох окремих танців: повільного вальсу, який танцювали в такті  $\frac{1}{8}$  /  $\frac{3}{8}$ ; досить повільного вальсу *sauteuse*, який танцювали в такті  $\frac{6}{8}$ ; а також швидкого вальсу *sauteuse*, або *jete*, який танцювали в тому самому такті. Обидва ці вальси містили стрибки і підстрибування. Два останні види вальсу часто називали *valse a' deux temps* намагаючись на два головні акценти, що містилися в одному такті.

У французькому вальсі кроки і фігури танцювались на пальцях, бо танцювальна техніка була побудована на п'яти позиціях класичного бального танцю.

Віденський вальс був абсолютною протилежністю французького вальсу. Він не був фігурним танцем, його найважливішою особливістю був поворотний рух танцювальної пари в обіймах, його танцювали на цілих ступнях, плоско.

Ранній вальс, типу леандлера мав повільний ритм, а правильний віденський вальс був швидким і, як вальс на 2 кроки, так і вальс на 3 кроки, його танцювали з використанням так званої *up beat* (відбитки) або без неї.

Провідним танцем XVIII століття був менует. У XIX столітті його роль перейняв вальс. Найдосконалішою незалежною формою вальсу – як танцю, так і музичного твору концертного характеру – став віденський вальс. Йому, також, треба приписати основну заслугу у розповсюдженні вальсу по цілому світі.

Осередками, в яких розвивався віденський вальс, спочатку були заїзди, господи, парки Відня і його передмість. Розташовані переважно над берегом Дунаю – у Віденському Лісі, Нусдорфі, Дорнбаху, Кааленберзі, Грінцінгу, Гюттельдорфі – ці місця притягували населення міста, яке прагнуло розваг і відпочинку після роботи, а також свіжого повітря. Велику роль у поширенні віденського вальсу зіграли малі музичні капели. Вони грали на човнах і барках, які пливли вздовж Дунаю, забавляючи команду і подорожуючих виконанням простих мелодій леандлерів, дрегерів, вальсів і народних пісень. Подорожуючі музиканти часто сходили на берег, щоб в набережних заїздах і парках, грати людям для танців і для розваг під час обідів. Більшість з тих музикантів були самоучками. Групи цих музикантів переважно складалися з двох скрипок (або скрипка і кларнет), гітари і ударних.

Потім почали утворюватись постійні музичні капели (Памера, Лабітського, Фарбаха та інших), які грали у великих і престижних ресторанах і кав'ярнях Відня. В цей період утворюється велика кількість танцювальних закладів. Танцювальний шал охоплює ціле місто. В січні 1832 року у Відні відбулося 772 бали, на яких танцювало понад 200.000 осіб (столиця тоді налічувала близько 500.000 мешканців).

У легкій музиці тоді царювали Йозеф Ланнер і Йоган Штраус старший. Вони обидва розпочали свою кар'єру в танцювальній капелі Міхаеля Памера, композитора вальсів і леандлерів. Йозеф Ланнер і Йоган Штраус були обдаровані великим талантом, який розвивався у твердій школі Памера.

Ланнер після певного часу покинув Памера, і, разом з братами і Штраусом, створили



новий оркестр. Потреба в музиці була настільки великою, що Ланнер і Штраус в 1825 році розділилися і створили два колективи. Відомий віденський критик Ханслік писав: «Ланнер і Штраус наситили форму танцю музичним чаром і справжньою поезією життя». Гайнріх Лаубе, відомий письменник з північної Німеччини, описуючи штраусівський вечір в Сперл, написав: «Половина ночі, проведена, слухаючи музику Штрауса, — це ключ до пізнання Відня, як міста розваг і задоволення. Нові вальси Штрауса кип'ячать кров і діють, як укус тарангула... натовп танцював, як скажений, оп'янілий від ритму вальсу...».

Попит на танцювальну музику був величезним. Ланнер і Штраус писали свої твори з великим успіхом, тому не всі вони були на належному рівні. Існувало твердження, що Ланнер був більш натхненним і поетичним композитором, ніж Штраус, і володів багатшою мелодійною уявою. Проте музика Штрауса була більш танцювальною. Цю відмінність визначали самі жителі Відня, кажучи, що музика Ланнера запрошує до танцю, а музика Штрауса змушує танцювати.

Після смерті Йогана Штрауса, три його сини Йоган, Йозеф та Едвард продовжували традиції відомого Штраусівського оркестру. Справжнім генієм вальсу і тим, хто «довів до кондиції віденський вальс», був Йоган Штраус молодший (1825-1899). Серед близько половини тисячі його творів, велику частину становлять вальси (біля 160). Багато з них здобули світову славу, наприклад: «Над гарним мудрим Дунаєм», «Весняні голоси», «Обідні троянди», «Оповідання Віденського Лісу». Музика Штрауса не була вже музикою заїздів і приміських садів, вона представляла життя Відня, а саме елегантних салонів, але джерелом її багатства все ще була народна музика.

Танцювальні форми віденського вальсу формувались дуже довго. Вальс танцювали на різноманітні способи. *Hopzer-Walz*, *Sechzer-Walz*, вальс на «два пас», вальс «на три пас» — це кілька видів цього танцю. Танцювальні форми підлягали перетворенням з багатьох причин, а саме: через використання різних музичних темпів, пристосування до танцювальних умов (втоптана земля, шорсткі дошки, гладка і слизька підлога). Ритмічний поділ кроків віденського вальсу не завжди був рівним. Ще у міжвоєнний період вальс танцювали на танцювальних турнірах наступним чином: перший крок був повільним і тривав майже на протязі двох ударів, проте другий і третій кроки танцювались, як швидкі кроки на протязі третього удару. Цей спосіб поділу кроків віденського вальсу на швидкі та повільні часто спричиняв підстрибування вгору під час приставляння ніг. Це дещо суперечило романтичному плавному кружлянню і тому ритм кроків був змінений. Сьогодні на танцювальних турнірах віденський вальс танцюють в рівному часовому поділі, в ритмі 1, 2, 3.

Незважаючи на «наступ» ритмічних танців і такої ж музики (джазової та бітрової), старий король танців епохи романтизму, віденський вальс, ще живе і має численних шанувальників. Досить подивитись фільми і телевізійні передачі про танцювальні бали та інші свята, щоб переконатись у цьому.

## ПЕРЕЛІК ФІГУР

1. «Правий поворот» (**Natural Turn**)
2. «Лівий поворот» (**Reverse Turn**)
3. «Крок-переміна з ПН» (**RF Change Step**)
4. «Крок-переміна з ЛН» (**LF Change Step**)
5. «Правий флекерл» (**Natural Fleckerl**)

6. «Лівий флекерл» (**Reverse Fleckerl**)

7. «Контра чек» («Чек з лівого флекерла в правий флекерл»)

(**Contra Check (Check from Reverse to Natural Fleckerl)**)

## 1. «ПРАВИЙ ПОВОРОТ» (NATURAL TURN)

### ПАРТНЕР

Починайте обличчям ДЦ.

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
1	ПН вперед	По ЛТ	$\frac{1}{8}$ між попереднім кроком і кроком 1	Підйом наприкінці кроку 1	Каблук, носок	Прямо
2	ЛН в сторону	Спиною до центру	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Верх на кроці 2	Носок	ВП
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Верх на кроці 3. Зниження наприкінці кроку 3	Носок, каблук	ВП
4	ЛН назад і трохи в сторону	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 3 і 4	Підйом наприкінці кроку 4, БПС	Носок, каблук	Прямо
5	ПН в сторону	Вказуючи ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 4 і 5. Корпус повертається менше	Підйом корпусу на кроках 5 і 6	Носок	ВЛ
6	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДЦ	Корпус завершує поворот	Зниження наприкінці кроку 6	Плоско	ВЛ

ПРК: на кроках 1 і 4.

*Зауваження:* партнер може зберегти невеликий нахил з попереднього кроку на початку виконання кроків 1 і 4.

### ПАРТНЕРКА

Починайте спиною ДЦ.

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
1	ЛН назад і трохи в сторону	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між попереднім кроком і кроком 1	Підйом наприкінці кроку 1, БПС	Носок, каблук	Прямо



Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
2	ПН в сторону	Вказуючи ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Підйом корпусу на кроках 2 і 3	Носок	ВЛ
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДЦ	Корпус завершує поворот	Зниження наприкінці кроку 3	Плоско	ВЛ
4	ПН вперед	По ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 3 і 4	Підйом наприкінці кроку 4	Каблук, носок	Прямо
5	ЛН в сторону	Спиною до центру	$\frac{1}{4}$ між кроками 4 і 5	Верх на кроці 5	Носок	ВП
6	ПН приставляється до ЛН	Спиною ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 5 і 6	Верх на кроці 6. Зниження наприкінці кроку 6	Носок, каблук	ВП

ПРК: на кроках 1 і 4.

Зауваження: див. зауваження до партії партнера.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

1. «Крок-переміна з ЛН».
2. «Правий поворот».
3. «Правий флекерл».
4. Кроки 1-3 фігури «Правий флекерл», а потім кроки 4-6 фігури «Правий поворот».
5. «Контра чек».
6. Кроки 1-3 фігури «Лівий поворот», «Крок-переміна назад», а потім — кроки 4-6 фігури «Правий поворот».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

1. «Крок-переміна з ПН».
2. «Правий поворот».
3. «Правий флекерл».
4. Кроки 1-3 фігури «Правий поворот», «Крок-переміна назад», а потім — кроки 4-6 фігури «Лівий поворот».

## 2. «ЛІВИЙ ПОВОРОТ» (REVERSE TURN)

### ПАРТНЕР

Починайте обличчям по ЛТ.

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці кроку 1	Каблук, носок	Прямо

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
2	ПН в сторону і трохи назад	Спиною до стіни	$1/4$ між кроками 1 і 2	Верх на кроці 2	Носок	ВЛ
3	ЛН захищується перед ПН	Спиною по ЛТ	$1/4$ між кроками 2 і 3	Верх на кроці 3. Зниження наприкінці кроку 3	Носок, каблук	ВЛ
4	ПН назад і трохи в сторону	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці кроку 4, БПС	Носок, каблук	Прямо
5	ЛН в сторону	Вказуючи між напрямками ДС і по ЛТ	Трохи більше, ніж $3/8$ між кроками 5 і 6. Корпус повертається менше	Підйом корпусу на кроках 5 і 6	Носок	ВП
6	ПН представляється до ЛН	Обличчям по ЛТ	Трохи менше, ніж $1/8$ між кроками 5 і 6. Корпус завершує поворот	Зниження наприкінці кроку 6	Плоско	ВП

ПРК: на кроках 1 і 4.

*Зауваження:* між кроками 5 і 6 партнер робить невеликий поворот («Світл») на ЛН ВЛ.

### ПАРТНЕРКА

Починайте спиною по ЛТ.

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
1	ПН назад і трохи в сторону	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці кроку 1, БПС	Носок, каблук	Прямо
2	ЛН в сторону	Вказуючи між напрямками ДС і по ЛТ	Трохи більше ніж $3/8$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Підйом корпусу на кроках 2 і 3	Носок	ВП

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
3	ПН представляється до ЛН	Обличчям по ЛТ	Трохи менше, ніж $\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3. Корпус завершує поворот	Зниження наприкінці кроку 3	Плоско	ВП
4	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці кроку 4	Каблук, носок	Прямо
5	ПН в сторону і трохи назад	Спиною до стіни	$\frac{1}{4}$ між кроками 4 і 5	Верх на кроці 5	Носок	ВЛ
6	ЛН захрещується перед ПН	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{4}$ між кроками 5 і 6	Верх на кроці 6. Зниження наприкінці кроку 6	Носок, каблук	ВЛ

ПРК: на кроках 1 і 4.

*Зауваження:* між кроками 2 і 3 партнерка робить невеликий поворот («Свівл») на ЛН ВЛ.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

1. «Крок-переміна з ПН».
2. «Лівий поворот».
3. «Лівий флекерл».
4. Кроки 1-3 фігури «Лівий флекерл», а потім — кроки 4-6 фігури «Лівий поворот».
5. Кроки 1-3 фігури «Правий поворот», «Крок-переміна назад», а потім — кроки 4-6 фігури «Лівий поворот».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

1. «Крок-переміна з ЛН».
2. «Лівий поворот».
3. «Лівий флекерл».
4. «Контра чек».
5. Кроки 1-3 фігури «Лівий поворот», «Крок-переміна назад», а потім — кроки 4-6 фігури «Правий поворот».

## 3.«КРОК-ПЕРЕМІНА З ПН» (RF CHANGE STEP)

«Крок-переміна» може виконуватися вперед або назад партнером або партнеркою.

### ПАРТНЕР АБО ПАРТНЕРКА

Починайте обличчям ДЦ

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
1	ПН вперед	ДЦ	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці кроку 1	Каблук, носок	Прямо

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
2	ЛН вперед, по дузі	В напрямку побудови кроку 3	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 1 і 3	Верх на кроці 2	Носок	ВП
3	ПН приставляється до ЛН	Обличчям по ЛТ	—	Верх на кроці 3. Зниження наприкінці кроку 3	Носок, каблук	ВП

ПРК: на кроці 1.

### ПАРТНЕРКА АБО ПАРТНЕР

Починайте спиною ДЦ.

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
1	ЛН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці кроку 1, БПС	Носок, каблук	Прямо
2	ПН назад, по дузі	В напрямку побудови кроку 3	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 1 і 3	Верх на кроці 2	Носок	ВЛ
3	ЛН приставляється до ПН	Спиною по ЛТ	—	Верх на кроці 3. Зниження наприкінці кроку 3	Носок, каблук	ВЛ

ПРК: на кроці 1

Для «Кроку-переміни» вперед:

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

«Правий поворот».

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ

«Лівий поворот».

Для «Кроку-переміни» назад:

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

Кроки 1-3 фігури «Правий поворот».

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ

Кроки 4-6 фігури «Лівий поворот».

#### 4. «КРОК-ПЕРЕМІНА З ЛН» (LF CHANGE STEP)

##### ПАРТНЕР

Починайте обличчям по ЛТ.

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці кроку 1	Каблук, носок	Прямо
2	ПН вперед, по дузі	В напрямку побудови кроку 3	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 1 і 3	Верх на кроці 2	Носок	ВЛ
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДЦ	—	Верх на кроці 3. Зниження наприкінці кроку 3	Носок, каблук	ВЛ

ПРК: на кроці 1.

##### ПАРТНЕРКА

Починайте спиною по ЛТ.

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження	Робота ступні	Нахил
1	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці кроку 1, БПС	Носок, каблук	Прямо
2	ЛН назад, по дузі	В напрямку побудови кроку 3	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 1 і 3	Верх на кроці 2	Носок	ВП
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною ДЦ	—	Верх на кроці 3. Зниження наприкінці кроку 3	Носок, каблук	ВП

ПРК: на кроці 1.

##### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

«Лівий поворот».

##### НАСТУПНІ ФІГУРИ

«Правий поворот».



## 5. «ПРАВИЙ ФЛЕКЕРЛ» (NATURAL FLECKERL)

### ПАРТНЕР

Починайте обличчям по ЛТ.

Виконання фігури можна почати також у будь-якій іншій побудові.

Крок	Позиції ступнів	Приблизна побудова	Приблизний ступінь повороту	Робота ступні
1	ПН вперед між ступнями ніг партнерки	Обличчям ДС	$\frac{1}{8}$ ВП між попереднім кроком і кроком 1	Каблук, подушечка
2	ЛН в сторону і трохи вперед, $\frac{1}{2}$ ваги, продовжуючи поворот на ПН	Обличчям ДЦ проти ЛТ	$\frac{1}{2}$ між кроками 1 і 2	Подушечка
3	Продовжуйте поворот на ПН і повністю перенесіть вагу на ПН. ЛН тримається за ПН	Обличчям по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 2 і 3	Подушечка, каблук
4	ЛН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 3 і 4	Каблук, подушечка
5	ПН захрещується за ЛН (типу «твіст поворот», $\frac{1}{2}$ ваги)	Обличчям ДЦ проти ЛТ	$\frac{1}{2}$ між кроками 4 і 5	Подушечка
6	Поверніться на ПН, виводячи ноги із захрещеного положення, потім — ЛН в сторону, маленький крок	Обличчям по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 5 і 6	Подушечка, каблук

ПРК: на кроці 1.

ПІДЙОМ І ЗНИЖЕННЯ: немає.

НАХИЛ: немає.

*Зауваження:* через сильне обертання на кожному кроці необхідно робити поворот («Свівл») на подушечці ступні, тримаючи при цьому ступню плоскою.

## ПАРТНЕРКА

Починайте спиною по ЛТ.

Виконання фігури можна почати також в будь-якій іншій побудові.

Крок	Позиції ступнів	Приблизна побудова	Приблизний ступінь повороту	Робота ступні
1	ЛН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДЦ, проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ між попереднім кроком і кроком 1	Каблук, подушечка
2	ПН захрещується за ЛН (типу «Твіст поворот», $\frac{1}{2}$ ваги)	Обличчям ДС	$\frac{1}{2}$ між кроками 1 і 2	Подушечка
3	Поверніться на ПН, виводячи ноги із захрещеного положення, потім — ЛН в сторону, маленький крок	Обличчям проти ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 2 і 3	Подушечка, каблук
4	ПН вперед між ступнями ніг партнера	Обличчям ДЦ проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 3 і 4	Каблук, подушечка
5	ЛН в сторону і трохи вперед, $\frac{1}{2}$ ваги	Обличчям ДС	$\frac{1}{2}$ між кроками 4 і 5	Подушечка
6	ПН захрещується перед ЛН	Обличчям проти ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 5 і 6	Подушечка, каблук

ПРК: на кроці 4.

ПІДЙОМ І ЗНИЖЕННЯ: немає.

НАХИЛ: немає.

Зауваження: див. зауваження до партії партнера.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

1. «Правий поворот».
2. «Контра чек».
3. «Правий флекерл».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

1. «Правий флекерл».
2. «Правий поворот».
3. Кроки 1-3 фігури «Правий флекерл», а потім — кроки 4-6 фігури «Правий поворот».

## 6. «ЛІВИЙ ФЛЕКЕРЛ» (REVERSE FLECKERL)

### ПАРТНЕР

Починайте обличчям по ЛТ.

Виконання фігури можна почати також у будь-якій іншій побудові.

Крок	Позиції ступнів	Приблизна побудова	Приблизний ступінь повороту	Робота ступні
1	Носок ЛН повертається назовні	Вказуючи до центру	$\frac{1}{4}$ ВЛ між попереднім кроком і кроком 1, корпус повертається менше	Каблук, подушечка
2	ПН в сторону і трохи назад з $\frac{1}{8}$ ваги	Обличчям ДС проти ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Подушечка
3	ЛН захрещується перед ПН.	Обличчям по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 2 і 3	Подушечка, каблук
4	ПН в сторону і трохи назад до внутрішнього краю ступні ЛН П-ки	Обличчям ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 3 і 4	Подушечка, каблук, подушечка.
5	ЛН захрещується за ПН (типу «твіст поворот», $\frac{1}{2}$ ваги)	Обличчям ДЦ проти ЛТ	$\frac{1}{2}$ між кроками 4 і 5	Подушечка
6	Закінчіть на ПН	Обличчям по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 5 і 6	Подушечка, каблук

ПРК: на кроці 1.

ПІДЙОМ І ЗНИЖЕННЯ: немає.

НАХИЛ: немає.

**Зауваження:** 1. При повторенні фігури партнер буде виконувати 1-ий крок, як крок 4 партії партнерки (ЛН підтягується до ПН, каблук ЛН приставляється до внутрішнього краю ступні ПН).

2. Через сильне обертання на кожному кроці необхідно робити поворот («Свівл») на подушечці ступні, тримаючи при цьому ступню плоскою.

## ПАРТНЕРКА

Починайте спиною по ЛТ.

Виконання фігури можна починати також у будь-якій іншій побудові.

Крок	Позиції ступнів	Приблизна побудова	Приблизний ступінь повороту	Робота ступні
1	ПН в сторону і трохи назад до внутрішнього краю ступні ЛН партнера	Обличчям ДС проти ЛТ	$1/8$ між попереднім кроком і кроком 1	Подушечка, каблук, подушечка.
2	ЛН захрещується за ПН (типу «Твіст поворот», $1/2$ ваги)	Обличчям ДЦ	$1/2$ між кроками 1 і 2	Подушечка
3	Закінчуйте на ПН	Обличчям проти ЛТ	$3/8$ між кроками 2 і 3	Подушечка, каблук
4	Підтягніть ЛН назад до ПН	Вказуючи до стіни	$1/4$ ВЛ між кроками 3 і 4, корпус повертається менше	Подушечка, каблук, подушечка
5	ПН в сторону і трохи назад, з $1/2$ ваги	Обличчям ДЦ	$3/8$ між кроками 4 і 5	Подушечка
6	ЛН захрещується перед ПН	Обличчям проти ЛТ	$3/8$ між кроками 5 і 6	Подушечка, каблук

ПРК: на кроці 4.

НАХИЛ: немає.

ПІДЙОМ І ЗНИЖЕННЯ: немає.

Зауваження: див. зауваження 2 до партії партнера.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

1. «Лівий поворот».

2. «Лівий флекерл».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

1. «Контра чек».

2. «Лівий поворот».

3. «Лівий флекерл».

4. Кроки 1-3 фігури «Лівий флекерл», а потім — кроки 4-6 фігури «Лівий поворот».

## 7. «КОНТРА ЧЕК» («ЧЕК З ЛІВОГО ФЛЕКЕРЛА В ПРАВИЙ ФЛЕКЕРЛ») (CONTRA CHECK (CHECK FROM REVERSE FLECKERL TO NATURAL FLECKERL))

### ПАРТНЕР

Починайте обличчям по ЛТ.

Виконання фігури можна почати також у будь-якій іншій побудові.

Крок	Позиції ступнів	Приблизна побудова	Приблизний ступінь повороту	Робота ступні
1	ЛН вперед, маленький крок в ППРК	Обличчям ДЦ	$\frac{1}{8}$ ВЛ між попереднім кроком і кроком 1	Плоска ступня
2	Перенесіть вагу назад на ПН	Спиною проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 1 і 2	Носок
3	ЛН назад і трохи в сторону, маленький крок, носок ЛН повернутий всередину («Пілот»)	Спиною ДЦ, закінчуючи обличчям проти ЛТ	$\frac{3}{8}$ ВП між кроками 2 і 3	Носок, каблук, носок

ПРК: на кроках 1 і 3.

НАХИЛ: немає.

ПІДЙОМ І ЗНИЖЕННЯ: немає.

### ПАРТНЕРКА

Починайте спиною по ЛТ. Виконання фігури можна почати також у будь-якій іншій побудові.

Крок	Позиції ступнів	Приблизна побудова	Приблизний ступінь повороту	Робота ступні
1	ПН назад, маленький крок в ППРК	Спиною ДЦ	$\frac{1}{8}$ ВЛ між попереднім кроком і кроком 1	Носок
2	Перенесіть вагу вперед на ЛН	Обличчям проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 1 і 2	Плоска ступня
3	ПН вперед, маленький крок між ступнями ніг партнера	Обличчям ДЦ, закінчіть спиною проти ЛТ	$\frac{3}{8}$ ВП між кроками 2 і 3 і $\frac{1}{8}$ на кроці 3	Носок, каблук

ПРК: на кроках 1 і 3.

ПІДЙОМ І ЗНИЖЕННЯ: немає.

НАХИЛ: немає.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

1 «Лівий флекерл».

2 «Лівий поворот».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

1 «Правий флекерл».

2 «Правий поворот».



# ФОКСТРОТ

Музичний розмір: 4/4. 1-ий і 3-ій удари такту акцентовані. «Повільний» крок дорівнює 2-м ударам. «Швидкий» крок дорівнює 1-му удару.

Рахунок в ударах і тактах: 1234; 2234; 3234; 4234 і так далі.

Темп: 30 тактів в хвилину.

## НАРИС ІСТОРІЇ

Як утворився фокстрот? Дехто стверджує, що творцем фокстроту був американець Гаррі Фокс, актор, який працював у колись відомому ансамблі *girlsw Ziegfield Follies*, і, здається, що це твердження найближче до правди. У 1913 році Гаррі Фокс ввів на сцену цього театру певну кількість “класичних кроків”, які танцювали під музику *rag-time*. Цей вид кроків, не відомий до того часу, одержав назву “Fox’s Trot”.

В одному з американських театрів відомий танцюрист і балетмейстер Оскар Дурица спробував вивести танцюючих “*ponny-ballet girls*” із сцени у залу для глядачів, і назад, що призвело до успіху, і популяризації нової музики і нового танцю.

У 1914 році Дурица був запрошений спілкою вчителів танців у Лондон, де він демонстрував фокстрот, і навчав цього танцю інших.

За іншою версією назва танцю походить з англійського виразу “fox trot”, що означає крок лиса, або біг чи ходьба коня.

На початку фокстрот був досить повільним танцем, який не мав встановлених правил. Танцюристи, особливо ті, хто жили і працювали в щораз більшому напруженні, вважали, що танець повинен давати певне розслаблення, а не створювати труднощі, тому вони ходили і бігали під фокстротну музику так, як хотіли. Цей, так незвично спрощений спосіб танцювання, одержав назву *go-as-you-please* (танцюй, як тобі зручно) і *Conversation Dancing*. Фокстрот сповістив появу нової ери в історії бальних танців і започаткував появу нової танцювальної техніки, що спирається на закони природного руху тіла.

Філіп Й. С. Річардсон стверджує, що фокстрот на протязі декількох місяців від появи на паркеті, танцювався на підшві з легкими підстрибуваннями (*with a springy action*), використовуючи повільні і швидкі кроки. Одним з найбільш примітивних способів танцювання був спосіб, який складався з 4 повільних кроків, що виконувалися у двох тактах, і 8 швидких кроків, які також вміщувалися у двох тактах. Останній восьмий швидкий крок був подібний на прототип кроку який називали *lock step*, оскільки танцюрист перехрещував праву ногу за лівою.

Перші музичні твори фокстроту раптово переривалися наприкінці, тоді став модним музичний *break*. Танцюристи, раптово зупинені під час руху, згинали коліно ноги, на якій стояли, а іншу ногу підносили назад і трохи вгору. Фокстротна анархія не продовжувалась надто довго. Вже у 1914 році американська спілка вчителів танців встановила перші правила танцювання фокстроту, які не дуже відрізнялись від прототипів, що використовувалися танцюристами самостійно. Рекомендована тема складалася з 4 повільних кроків, і 4 швидких, які танцювалися по прямій лінії, або обертаючись праворуч. Закінчення танцювальної теми складалося з 2 повільних кроків, з яких другий був кроком перехресним.

Англійські вчителі танців пішли трохи далі. На першій з трьох конференцій, які на

багато десятиліть визначили форму сучасного танцю, ввели у фокстрот бічні кроки *chasse* і визначили ритм цих кроків: повільно, швидко, швидко. Треба відмітити, що більш прогресивний спосіб танцювання фокстротних поворотів – відкриті повороти (*open turn*), було запроваджено замість *chasse* значно пізніше.

Фокстрот, як і інші танці, що входять до світової танцювальної програми, був пристосований до можливостей танцюючих мас. З цієї точки зору він має спрощену техніку, яка зводиться до танцювання на щільних ступнях, у вигідний спосіб, і без великої втоми. Навчання фокстроту, який може танцюватись у повільному, середньому, та швидкому темпі, не вимагає багато часу, досить засвоїти прості елементи руху: кроки вперед, назад, в сторону, а також вміння поділяти кроки на повільні та швидкі.

## ПЕРЕЛІК ФІГУР

### ОСНОВНІ ФІГУРИ (BASIC FIGURES)

#### ПРОГРАМА STUDENT (STUDENT TEACHER)

1. «Перо крок» (**Feather Step**)
2. «Потрійний крок» (**Three Step**)
3. «Правий поворот» (**Natural Turn**)
4. «Лівий поворот» ( що включає в себе «Перо-закінчення») (**Reverse Turn (incorporating Feather Finish)**)
5. «Закритий імпетус» і «Перо-закінчення» (**Closed Impetus and Feather Finish**)

#### ПРОГРАМА ASSOCIATE

6. «Праве плетиво» (**Natural Weave**)
7. «Зміна напрямку» (**Change of Direction**)
8. «Основне плетиво» (**Basic Weave**)

### СТАНДАРТНІ ФІГУРИ (STANDARD FIGURES)

#### ПРОГРАМА MEMBER

9. «Закритий телемарк» (**Closed Telemark**)
10. «Відкритий телемарк» і «Перо з ПП» (**Open Telemark and Feather Ending**)
11. «Топ спін» (в куті залу, після кроків 1-6 фігури «Лівий поворот») (**Top spin (at a corner, after 1-6 Reverse Turn)**)
12. «Ховер перо» (виконане після «Каблучного пулу») (**Hover Feather(taken after a Heel Pull)**)
13. «Ховер телемарк» (**Hover Telemark**) «Ховер телемарк», закінчуючи в ПП (**Hover Telemark to PP**)
14. «Правий телемарк» (**Natural Telemark**)
15. «Ховер крос» (**Hover Cross**)
16. «Відкритий телемарк», «Правий поворот», «Зовнішній свівл» і «Перо з ПП» (**Open Telemark, Natural Turn, Outside Swivel and Feather Ending**)
17. «Відкритий імпетус» (**Open Impetus**)
18. «Плетиво із ПП» (**Weave from PP**)
19. «Ліва хвиля» (**Reverse Wave**)

## ОСНОВНІ ФІГУРИ (BASIC FIGURES) ПРОГРАМА STUDENT (STUDENT TEACHER)

### 1. «ПЕРО КРОК» (FEATHER STEP)

#### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	—	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН вперед, готуючись зробити крок збоку П-ки, Л сторона корпусу — ведуча	Обличчям по ЛТ	—	Верх
3	ПН вперед у ППРК збоку П-ки	Обличчям по ЛТ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВП, ВП, б/н.

РАХУНОК: ПШШП.

Зауваження: фігура «Перо крок» може бути виконана також ДС або ДЦ.

#### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН назад	Спиною по ЛТ	—	Підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН назад, Пр сторона корпусу— ведуча	Спиною по ЛТ	—	Верх. БПС
3	ЛН назад у ППРК	Спиною по ЛТ	—	Верх, БПС. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН назад	Спиною по ЛТ	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок, каблук. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

РАХУНОК: ПШШП.

Зауваження: важливо, щоб при виконанні кожного кроку назад, носок ноги, що починає рух назад у напрямку опорної ноги, був піднятий над підлогою.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Правий поворот» — «Зміна напрямку».

М «Закритий телемарк» — «Ховер телемарк» — «Ліва хвиля».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Потрійний крок» — «Лівий поворот» — кроки 1-4 фігури «Лівий поворот» призупинення руху («Чек») і «Основне плетиво» — «Зміна напрямку».

М «Закритий телемарк» — «Відкритий телемарк» — «Ховер телемарк» — «Ліва хвиля» — призупинення руху («Чек») назад після 3-х кроків «Перо кроку», переходячи до виконання фігури «Топ спін» або «Зовнішній світл».

## 2. «ПОТРІЙНИЙ КРОК» (THREE STEP)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	—	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 2
3	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок, каблук. 3. Каблук.

ПРК: на кроці 3.

НАХИЛ: ВЛ, ВЛ, б/н.

РАХУНОК: ШШП.

### Зауваження:

1. Фігура «Потрійний крок» може бути виконана також ДС. У цьому випадку її виконання можна закінчити обличчям ДС, або можна виконати фігуру, рухаючись по дузі ВЛ для того, щоб закінчити обличчям по ЛТ.
2. Хоча в описі фігури це не згадано, 1-ий і 2-ий кроки потрібно виконувати із злегка ведучою правою стороною корпусу.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН назад	Спиною по ЛТ	—	Підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН назад	Спиною по ЛТ	—	Верх, БПС. Зниження наприкінці кроку 2
3	ЛН назад	Спиною по ЛТ	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок, каблук. 3. Носок.

ПРК: на кроці 3.

НАХИЛ: ВП, ВП, б/н.

РАХУНОК: ШШП.

*Зауваження:*

1. Важливо, щоб при виконанні кожного кроку назад, носок ноги, що починає рух назад у напрямку опорної ноги, був піднятий над підлогою. Таким чином, каблук ноги, що рухається, буде знаходитися в контакті із підлогою.
2. 1-ий і 2-ий кроки виконуються із злегка ведучою лівою стороною корпусу.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Перо крок» — «Лівий поворот» — «Закритий імпетус» і «Перо-закінчення» — «Праве плетиво» — «Основне плетиво».

М «Перо з ПП» — «Топ спін» — «Плетиво з ПП».

**На куті залу:** «Ховер перо» — «Праве плетиво».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Правий поворот» — «Праве плетиво».

М «Правий телемарк» — «Ховер крос».

## 3. «ПРАВИЙ ПОВОРОТ» (NATURAL TURN)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1.	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ПН назад	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	—
5	ПН в сторону, маленький крок («Пулл степ»)	Обличчям ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 4 і 5	—
6	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Поворот корпусу ВЛ	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Каблук, внутрішній край ступні, вся ступня ПН, потім – внутрішній край ступні ЛН. 6. Каблук.

ПРК: на кроках 1, 4 і 6.

НАХИЛ: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, б/н.

РАХУНОК: ПШШППП.



### Зауваження:

Побудова. Коли виконання фігури «Правий поворот» починається ДС, між кроками 1 і 2 робиться поворот на  $1/4$ , а між кроками 2 і 3 — на  $1/8$ . Якщо виконання фігури закінчується на куті залу, зробіть поворот на  $1/4$  між кроками 4 і 5 для того, щоб закінчити обличчям по новій ЛТ, або на  $1/8$  для того, щоб закінчити обличчям ДЦ по новій ЛТ.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	Невеликий підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН приставляється до ЛН («Каблучний поворот»)	Обличчям по ЛТ	$1/2$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	—
5	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$3/8$ між кроками 4 і 5	—
6	ПН назад після виконання торкання («Браш») ПН до ЛН	Спиною ДЦ	Корпус повертається ВЛ	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок. 4. Каблук, носок. 5. Носок, каблук ЛН, потім — внутрішній край носка ПН. 6. Носок.

ПРК: на кроках 1, 4 і 6.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, б/н.

РАХУНОК: ПШШППП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Потрійний крок».

М «Закритий телемарк». **На куті залу:** «Ховер телемарк».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Перо крок».

**На куті залу:** «Праве плетиво».

**Після виконання кроків 1-3 фігури:** «Закритий імпетус».

М «Праве плетиво» (вздовж стіни залу).

**Після виконання кроків 1-3 фігури:** «Відкритий імпетус».

**Після виконання кроків 1-5 фігури:** «Ховер перо».

#### 4. «ЛІВИЙ ПОВОРОТ» (ЩО ВКЛЮЧАЄ В СЕБЕ ПЕРО-ЗАКІНЧЕННЯ) (REVERSE TURN (INCORPORATING FEATHER FINISH))

##### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Спиною ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН назад	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 4-го кроку
5	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	$\frac{3}{8}$ між кроками 4 і 5. Корпус повертається менше	Верх.
6	ПН вперед у ППРКзбоку П-ки	Обличчям ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 6
7	ЛН вперед	Обличчям ДС	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук.

ПРК: на кроках 1, 4 і 7.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н.

РАХУНОК: ПШШПШШП.

##### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Невеликий підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН приставляється до ПН («Каблучний поворот»)	Обличчям по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 4-го кроку
5	ПН в сторону	Спиною до стіни	$\frac{1}{4}$ між кроками 4 і 5	Верх

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
6	ЛН назад у ППРК	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 5 і 6. Корпус повертається менше	Верх, БПС. Зниження наприкінці кроку 6
7	ПН назад	Спиною ДС	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок, каблук. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПРК: на кроках 1, 4 і 7.

НАХИЛ: 6/н, ВП, ВП, 6/н, ВЛ, ВЛ, 6/н.

РАХУНОК: ПШШПШШП.

*Зауваження:* важливо пам'ятати, що коли на кроці 7 ПН починає рухатися назад, каблук ПН повинен бути в контакті із підлогою.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Перо крок» — «Закритий імпетус» і «Перо закінчення».

М «Перо з ПП» — «Топ спін» — «Ховер перо» — «Правий телемарк» — «Ховер крос».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Потрійний крок» — «Зміна напрямку» — кроки 1-4 фігури «Лівий поворот» з більшим ступенем повороту, призупинення руху («Чек») і «Основне плетиво».

М «Ховер телемарк» — «Ліва хвиля».

**Після кроків 1-6 фігури:** призупинення руху («Чек» назад), починаючи виконання фігури «Топ спін» або «Зовнішній світл».

## «ПЕРО-ЗАКІНЧЕННЯ»

Кроки 4-7 фігури «Лівий поворот» відомі під назвою «Перо-закінчення». Їх можна виконувати й в інших побудовах, відмінних від описаних вище.

Виконуючи «Перо-закінчення», можна зробити менший ступінь повороту. «Перо-закінчення» є закінченням усіх «Плетив», а також фігур «Топ спін», «Ховер крос» і «Праве плетиво з ПП».

## 5. «ЗАКРИТИЙ ІМПЕТУС» І «ПЕРО-ЗАКІНЧЕННЯ»

### (CLOSED IMPETUS AND FEATHER FINISH)

#### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН назад	Спиною по ЛП	Починайте поворот ВП	—

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
2	ПН приставляється до ЛН («Каблучний поворот»)	Обличчям ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Підйом наприкінці 2-го кроку
3	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною ДЦ проти ЛТ	$\frac{1}{4}$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН назад	Спиною ДЦ проти ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 4-го кроку
5	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДЦ	$\frac{1}{4}$ між кроками 4 і 5. Корпус повертається менше	Верх.
6	ПН вперед у ППРК, збоку П-ки	Обличчям ДЦ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 6
7	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук

ПРК: на кроках 1, 4 і 7.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, б/н, б/н, ВП, ВП, б/н.

РАХУНОК: ПШШПШШП.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	—
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Підйом наприкінці 2-го кроку
3	ПН діагонально вперед після виконання торкання («Браш») ПН до ЛН	Обличчям ДЦ проти ЛТ	$\frac{1}{4}$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН вперед	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 4-го кроку
5	ПН в сторону	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 4 і 5	Верх
6	ЛН назад у ППРК	Спиною ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 5 і 6. Корпус повертається менше	Верх. БПС. Зниження наприкінці кроку 6
7	ПН назад	Спиною ДЦ	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок.  
5. Носок, каблук. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПРК: на кроках 1, 4 і 7.

НАХИЛ: б/н, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

РАХУНОК: ПШШПШШП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

Л Кроки 1-3 фігури «Правий поворот».

М Кроки 1-6 фігури «Лівий поворот».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Перо крок».

## ПРОГРАМА ASSOCIATE

### В. «ПРАВЕ ПЛЕТИВО» (NATURAL WEAVE)

#### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною майже ДЦ	Трохи менше $\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ПН назад, Пр сторона корпусу— ведуча	Спиною ДЦ	Невеликий поворот ВП між кроками 2 і 3	Верх
4	ЛН назад у ППРК	Спиною ДЦ	—	Верх
5	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Верх
6	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 5 і 6. Корпус повертається менше	Верх
7	ПН вперед у ППРК збоку П-ки	Обличчям ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 7
8	ЛН вперед	Обличчям ДС	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок.  
6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук.

ПРК: на кроках 1, 5 і 8.

НАХИЛ: б/н, ВП, б/н, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н.

РАХУНОК: ПШШШШШШП.

*Зауваження:*

1 Безперервність повороту між кроками 2 і 3 — дуже важлива, хоча між кроками 1 і 2 може бути зроблений менший ступінь повороту.



### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

- А «Перо крок» — «Лівий поворот» — «Праве плетиво» — «Основне плетиво».  
На куті залу: «Закритий імпетус» і «Перо-закінчення».  
М «Перо з ПП» - «Топ спін» - «Плетиво з ПП».  
На куті залу: «Ховер перо» — «Правий телемарк».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

- А «Перо крок».  
На куті залу: «Праве плетиво».  
М «Праве плетиво» (вздовж стіни залу).

## 8. «ОСНОВНЕ ПЛЕТИВО» (BASIC WEAVE)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН вперед	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН назад в ППРК	Спиною ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Верх
4	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Верх
5	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 4 і 5. Корпус повертається менше	Верх
6	ПН вперед у ППРК збоку П-ки	Обличчям ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 6
7	ЛН вперед	Обличчям ДС	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок.  
6. Носок, каблук. 7. Каблук.

ПРК: на кроках 1, 4 і 7.

НАХИЛ: 6/н, ВЛ, ВЛ, 6/н, ВП, ВП, 6/н.

РАХУНОК: ШШШШШШП.

*Зауваження:* на кроці 3 можна використовувати іншу роботу ступні — «Носок, каблук». Такий варіант виконання звичайно забезпечує більш м'який і плавний рух. У цьому випадку підйом на 4-му кроці буде — «Верх, БПС».

## ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ПН назад	Спиною ДЦ проти ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН в сторону	Вказуючи ДЦ	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Верх
3	ПН вперед у ППРК збоку П-ра	Обличчям ДЦ	—	Верх
4	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Верх
5	ПН в сторону	Спиною до стіни	$\frac{1}{8}$ між кроками 4 і 5	Верх
6	ЛН назад у ППРК	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 5 і 6. Корпус повертається менше	Верх, БПС. Зниження наприкінці кроку 6
7	ПН назад	Спиною ДС	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок, каблук. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПРК: на кроках 1, 4 і 7.

НАХИЛ: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

РАХУНОК: ШШШШШШП.

*Зауваження:* більш досвідчені виконавиці можуть, якщо хочуть, на кроці, що передує виконанню фігури, використовувати роботу ступні «Подушечка, вся ступня».

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** Кроки 1-4 фігури «Лівий поворот», виконання яких закінчене спиною ДС.

Виконайте призупинення руху («Чек») і фігуру «Основне плетиво»

— кроки 1-4 фігури «Лівий поворот», виконання яких закінчене спиною по ЛТ. Наближаючись до кута залу, виконайте призупинення руху («Чек») і фігуру «Основне плетиво», роблячи наступний ступінь повороту:  $\frac{1}{8}$ ;  $\frac{1}{8}$ ;  $\frac{3}{8}$  або  $\frac{1}{4}$ ;  $\frac{1}{8}$ ;  $\frac{1}{4}$ . Закінчіть ДС по новій ЛТ.

**М** «Ховер телемарк». Потім зробіть крок ЛН вперед, у лінію з партнеркою, на носок, починаючи виконання фігури «Основне плетиво» з більшим ступенем повороту — кроки 1-4 фігури «Ліва хвиля».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

**А, М** Ті ж, що для фігури «Лівий поворот».

## СТАНДАРТНІ ФІГУРИ (STANDARD FIGURES)

### ПРОГРАМА MEMBER

#### 9. «ЗАКРИТИЙ ТЕЛЕМАРК» (CLOSED TELEMARK)

Технічні деталі виконання фігури «Закритий телемарк» описані в «Повільному вальсі» (див. розділ, присвячений цьому танцю, фігура 18).

У «Фокстроті» ця фігура виконується під рахунок ПШШП.

##### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М Ті ж, що для фігури «Лівий поворот».

##### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М Виконуючи 1-ий крок у ППРК, збоку П-ки:

«Перо крок» — «Правий поворот» — «Праве плетиво» — «Правий телемарк».

На куті залу: «ХOVER крок».

#### 10. «ВІДКРИТИЙ ТЕЛЕМАРК» І «ПЕРО З ПП» (OPEN TELEMARK AND FEATHER ENDING)

##### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Спиною ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН в сторону і трохи вперед у ПП	Вказуючи ДС. Корпус звернений до стіни	$\frac{1}{2}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед у ПП і ППРК	Вказуючи ДС. Корпус звернений до стіни	—	Підйом наприкінці 4-го кроку
5	ЛН діагонально вперед, готуючись зробити крок збоку П-ки, Л сторона корпусу — ведуча	Обличчям ДС	—	Верх
6	ПН вперед у ППРК збоку П-ки	Обличчям ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 6
7	ЛН вперед	Обличчям ДС	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 7.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, б/н, б/н, ВП, ВП, б/н.

РАХУНОК: ПШШПШШП.

## ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Невеликий підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН приставляється до ПН («Каблучний поворот»)	Обличчям по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом наприкінці кроку 2
3	ПН діагонально вперед у ПП, Пр сторона корпусу — ведуча	Вказуючи по ЛТ	Невеликий поворот корпусу ВЛ	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вказуючи по ЛТ (рухуючись ДС)	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 4-го кроку
5	ПН в сторону і трохи назад	Спиною до стіни	$\frac{1}{4}$ між кроками 4 і 5	Верх
6	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 5 і 6. Корпус повертається менше	Верх, БПС. Зниження наприкінці кроку 6
7	ПН назад	Спиною ДС	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок, каблук. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПРК: на кроках 1, 4 і 7.

НАХИЛ: б/н, ВП, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

РАХУНОК: ПШШПШШП.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М Ті ж, що для фігури «Лівий поворот».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

М Ті ж, що для фігури «Лівий поворот».

*Зауваження:* М Фігура «Плетиво з ПП» може бути виконана після кроків 1-3 фігури «Відкритий телемарк». У цьому випадку 1-ий крок фігури «Плетиво з ПП» буде виконаний партнером ПН, вказуючи по ЛТ, а ступінь повороту буде:  $\frac{1}{8}$  між попереднім кроком і кроком 1;  $\frac{3}{8}$  між кроками 2 і 3;  $\frac{1}{8}$  між кроками 3 і 4.

Фігура «Праве плетиво із ПП» також може бути виконана після кроків 1-3 фігури «Відкритий телемарк».

**11. «ТОП СПІН» (НА КУТІ ЗАЛУ ПІСЛЯ КРОКІВ 1-6  
 ФІГУРИ «ЛІВИЙ ПОВОРОТ»)  
 (TOP SPIN (AT A CORNER, AFTER 1-6 REVERSE TURN))**

**ПАРТНЕР**

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН назад у ППРК	Спиною проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВЛ між попереднім кроком і кроком 1	Верх
2	ПН назад	Спиною ДС проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДЦ по новій ЛТ	$\frac{1}{4}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх
4	ПН вперед у ППРК збоку П-ки	Обличчям ДЦ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 4
5	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок. 2 Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Каблук.

ПРК: на кроках 2 і 5.

НАХИЛ: б/н, б/н, ВП, ВП, б/н.

РАХУНОК: ШШШШП.

*Зауваження:*

1. На 1-му кроці можна використовувати іншу роботу ступні — «Носок, каблук». Таке виконання звичайно забезпечує більш м'який і плавний рух. При такій роботі ступні на 1-му кроці підйом на 2-ому кроці буде: «Верх, БПС».
2. На 6-му кроці попередньої фігури «Лівий поворот» носок ПН повинен вказувати ДС і корпус також повинен бути звернений ДС, каблук ЛН партнерки повинен вказувати ДС і її корпус повинен бути звернений спиною ДС.

**ПАРТНЕРКА**

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ПН вперед у ППРК збоку П-ра	Обличчям проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВЛ між попереднім кроком і кроком 1	Верх
2	ЛН вперед	Обличчям ДС проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ПН в сторону	Спиною по новій ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Верх



Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
4	ЛН назад у ППРК	Спиною ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 3 і 4. Корпус повертається менше	Верх, БПС. Зниження наприкінці кроку 4
5	ПН назад	Спиною ДЦ	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук.  
5. Носок. (Див. зауваження)

ПРК: на кроках 2 і 5.

НАХИЛ: б/н, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

РАХУНОК: ШШШШП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**М** Кроки 1-6 фігури «Лівий поворот» — кроки 1-3 фігури «Перо крок» — кроки 1-3 «Перо-закінчення» — кроки 1-3 фігури «Перо з ПП» — кроки 1-2 фігури «Ховер перо».

*Зауваження:* можна виконати «Закритий імпетус» і «Перо-закінчення», роблячи на кроках 1-3 поворот на  $\frac{1}{2}$  для того, щоб закінчити спиною проти ЛТ і поворот на  $\frac{3}{8}$  при виконанні «Перо-закінчення» для того, щоб закінчити обличчям ДЦ проти ЛТ. Продовжуйте виконання фігури «Топ спін». Закінчуйте обличчям ДС.

Можна виконати «Відкритий телемарк», «Правий поворот» у «Зовнішній світл», роблячи на кроці 7 поворот тільки на  $\frac{1}{8}$  ВП (партнерка — на  $\frac{3}{8}$  ВП). Продовжуйте виконання фігури «Перо з ПП» ДЦ проти ЛТ, після чого виконайте фігуру «Топ спін».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**М** Якщо виконання фігури закінчене ДЦ:

«Лівий поворот» — «Закритий телемарк» — «Відкритий телемарк».

**На куті залу:** «Ліва хвиля».

**Якщо виконання фігури закінчене по ЛТ або ДС:**

«Потрійний крок» — «Зміна напрямку» — «Ховер телемарк» — «Ліва хвиля».

## 12. «ХОВЕР ПЕРО», ВИКОНАНЕ ПІСЛЯ «ПУЛЛ СТЕПУ»

### (HOVER FEATHER (TAKEN AFTER A HEEL PULL))

#### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН діагонально вперед, готуючись зробити крок збоку П-ки, Л сторона корпусу — ведуча	Обличчям ДЦ	—	Підйом наприкінці попереднього кроку («Пулл степ»). Верх

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
2	ПН вперед у ППРК збоку П-ки	Обличчям ДЦ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 2
3	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок. 2. Носок, каблук. 3. Каблук.

ПРК: на кроці 3.

НАХИЛ: ВЛ, б/н, б/н.

РАХУНОК: ШШП.

*Зауваження:*

1. Корпус робить трохи більший поворот («перекручується») ВП на попередньому «Пулл степі».

2. Коли виконанню фігури «Ховер перо» передує «Пулл степ», то робота ступні на «Пулл степі» буде наступною: «1. Носок, каблук. 2. Каблук, внутрішній край ступні, вся ступня, потім — носок ПН і тиск на внутрішній край носка ЛН».

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ПН діагонально назад, Пр сторона корпусу — ведуча	Спиною ДЦ	—	Підйом наприкінці «Браш степу». Верх
2	ЛН назад у ППРК	Спиною ДЦ	—	Верх, БПС. Зниження наприкінці кроку 2
3	ПН назад	Спиною ДЦ	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок, каблук. 3. Носок.

ПРК: на кроці 3.

НАХИЛ: ВП, б/н, б/н.

РАХУНОК: ШШП.

*Зауваження:*

1. Корпус робить більшу ступінь повороту («перекручується») ВП на попередньому «Браш степі».

2. Партнерка робить підйом від подушечки ЛН наприкінці «Браш степу». Каблук ЛН не торкається підлоги.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М «Каблучний пулл» — кроки 1-2 фігури «Ховер телемарк», виконані під рахунок «ПП».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М Ті ж, що для фігури «Перо крок».

### 13. «ХОВЕР ТЕЛЕМАРК» (HOVER TELEMARК)

#### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону, ЛН підтягується («Браш») до ПН	Обличчям по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед у ППРК збоку П-ки	Обличчям ДЦ	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок ПН, потім — внутрішній край носка ЛН. 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, б/н, б/н.

РАХУНОК: ПШШП.

*Зауваження:* зверніть увагу на незвичайний тип підйому, що застосовується при виконанні цієї фігури.

#### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ПН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН в сторону, ПН підтягується («Браш») до ЛН	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН назад у ППРК	Спиною ДЦ	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок ЛН, потім — внутрішній край носка ПН. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВП, б/н, б/н.

РАХУНОК: ПШШП.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М Ті ж, що для фігури «Зміна напрямку».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

М «Перо крок» (1-ий крок виконується в ППРК, збоку П-ки) — ЛН вперед, у лінію з П-кою, на носок, починаючи виконання фігури «Основне плетиво» з більшим ступенем повороту.

Після кроків 1-2 фігури, виконаних під рахунок «ПП»: «Ховер перо».

На куті залу:

будь-яка права фігура (перший крок виконується в ППРК, збоку П-ки).

## «ХОВЕР ТЕЛЕМАРК», ЗАКІНЧУЮЧИ В ПП (HOVER TELEMARK TO PP)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону, ЛН підтягується («Браш») до ПН	Обличчям по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ЛН діагонально вперед, Л сторона корпусу - ведуча, у ПП	Вказуючи ДЦ. Корпус повернений по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед у ПП і ППРК	Вказуючи ДЦ. Корпус повернений по ЛТ	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок ПН, потім — внутрішній край носка ЛН. 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, б/н, б/н.

РАХУНОК: ПШШП.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ПН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН в сторону, ПН підтягується («Браш») до ЛН	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН в сторону в ПП	Вказуючи до центру (рухаючись ДЦ)	$\frac{1}{4}$ ВП. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 3

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН вперед і п'явхрест у ПП і ППРК	Вказуючи до центру (рухаючись ДЦ)	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок ЛН, потім — внутрішній край носка ПН. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

ПРК на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВП, б/н, б/н.

РАХУНОК: ПШШП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М Ті ж, що для фігури «Ховер телемарк».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М «Праве плетиво» з більшим ступенем повороту, виконання якого починається з ПП — «Перо з ПП» — «Плетиво з ПП».

## 14. «ПРАВИЙ ТЕЛЕМАРК» (NATURAL TELEMARK)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ПН в сторону (маленький крок)	Обличчям ДЦ	$\frac{1}{2}$ між кроками 2 і 3	Верх
4	ЛН діагонально вперед, готуючись зробити крок збоку П-ки, Л сторона корпусу - ведуча	Обличчям ДЦ	—	Верх
5	ПН вперед у ППРК збоку П-ки	Обличчям ДЦ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 5
6	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок, каблук. 6. Каблук.

ПРК на кроках 1 і 6.

НАХИЛ: б/н, ВП, б/и, ВЛ, б/н, б/н.

РАХУНОК: ПШШШШП.

*Зуваження:* якщо фігура виконується на куті залу, то загальний ступінь повороту може бути зменшений до  $\frac{1}{2}$  або  $\frac{5}{8}$  ВП. У будь-якому випадку — чи починається виконання фігури обличчям по ЛТ або ДС — ступінь повороту між кроками 1 і 2 зміниться рівним  $\frac{1}{4}$  ВП.



## ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Невеликий підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН приставляється до ЛН («Каблучний поворот»)	Обличчям по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ЛН в сторону, ПН підтягується («Браш») до ЛН	Спиною ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 2 і 3	Верх
4	ПН діагонально назад, Пр сторона корпусу — ведуча	Спиною ДС	—	Верх
5	ЛН назад у ППРК	Спиною ДЦ	—	Верх, БПС. Зниження наприкінці кроку 5
6	ПН назад	Спиною ДЦ	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Носок, каблук. 6. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 6.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, б/н, ВП, б/н, б/н.

РАХУНОК: ПШШШШП.

*Зауваження:* у випадку, якщо фігура виконується з меншим ступенем повороту (див. зауваження до партії партнера), ступінь повороту партнерки між кроками 1 і 2 залишається рівною  $-\frac{3}{8}$  ВП.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М Ті ж, що для фігури «Правий поворот».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

М «Лівий поворот» — «Закритий телемарк» — «Відкритий телемарк».

На куті залу:

«Потрійний крок» — «Зміна напрямку» — «Ховер телемарк» — «Ліва хвиля».

## 15. «ХОВЕР КРОС» (HOVER CROSS)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Верх

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
3	ПН в сторону	Вказуючи ДС по новій ЛТ	$\frac{1}{2}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх
4	ЛН вперед у ППРК збоку П-ки з Л сторони від неї	Обличчям ДС по новій ЛТ	Невеликий поворот корпусу ВП	Верх
5	Перенесіть вагу назад на ПН в ППРК	Спиною ДЦ проти ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Верх
6	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДЦ	$\frac{1}{4}$ між кроками 5 і 6. Корпус повертається менше	Верх
7	ПН вперед в ППРК збоку П-ки	Обличчям ДЦ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 7
8	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук.

ПРК: на кроках 1, 5 і 8.

НАХИЛ: б/н, ВП, б/н, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н.

РАХУНОК: ПШШШШШШП.

*Зауваження:* на кроці 4 може бути зроблене невелике зниження, але каблук ЛН не повинен торкатися підлоги. Стежте за тим, щоб не зробити більший ступінь повороту («не перекрутити» корпус) на кроці 4.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Невеликий підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН приставляється до ЛН («Каблучний поворот»)	Обличчям по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ЛН в сторону	Спиною по новій ЛТ	$\frac{1}{4}$ між кроками 2 і 3	Верх
4	ПН назад у ППРК	Спиною ДС по новій ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 3 і 4. Корпус повертається менше	Верх

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
5	Перенесіть вагу вперед на ЛН у ППРК збоку П-ра з Л сторони від нього	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Верх
6	ПН в сторону	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 5 і 6	Верх
7	ЛН назад у ППРК	Спиною ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 6 і 7. Корпус повертається менше	Верх, БПС. Зниження наприкінці кроку 7
8	ПН назад	Спиною ДЦ	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПРК: на кроках 1, 5 і 8.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, б/н, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

РАХУНОК: ПШШШШШШП.

Зуваження: на кроках 4-5 партнерка може повернути голову ВП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М «Потрійний крок» — «Закритий телемарк».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М «Лівий поворот» — «Закритий телемарк» — «Відкритий телемарк».

## 16. «ВІДКРИТИЙ ТЕЛЕМАРК», «ПРАВИЙ ПОВОРОТ», «ЗОВНІШНІЙ СВІВЛ» і «ПЕРО З ПП» (OPEN TELEMARK, NATURAL TURN, OUTSIDE SWIVEL AND FEATHER ENDING)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Спиною ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН в сторону у ПП*	Обличчям ДС проти ЛТ	$\frac{1}{4}$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Обличчям ДС проти ЛТ (рухаючись до стіни)	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці 4-го кроку

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
5	ЛН в сторону	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 4 і 5	Верх
6	ПН назад, Пр сторона корпусу—ведуча	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 5 і 6	Верх. Зниження наприкінці кроку 6
7	ЛН назад у ППРК. ПН захрещується перед ЛН, без ваги. Закінчуйте в ПП	ДС. Носок ЛН повернутий всередину. Закінчуйте обличчям ДЦ	$\frac{1}{4}$ ВП на кроці 7	—
8	ПН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Обличчям ДЦ (рухаючись до центру)	—	Підйом наприкінці 8-го кроку
9	ЛН діагонально вперед, готуючись зробити крок збоку П-ки, Л сторона корпусу — ведуча	Обличчям ДЦ	—	Верх
10	ПН вперед у ППРК збоку П-ки	Обличчям ДЦ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 10
11	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	—	—

\* У даному випадку в англійському варіанті використано термін «sideways». Елізабет Ромейн у 43-ому випуску «Letter Service» за жовтень 1989 року пояснює використання цього терміну в такий спосіб. Термін «sideways» використовується для опису позиції ступні партнера при виконанні 3-го кроку фігури «Відкритий телемарк» з меншим ступенем повороту (коли між кроками 2 і 3 робиться поворот на  $\frac{1}{4}$  замість  $\frac{1}{8}$ , ВЛ). Цей термін визначає ситуацію, коли нога (у нашому випадку — ЛН партнера) рухається безпосередньо в сторону стосовно іншої ноги (до ПН). Звичайно термін «side in PP» (дослівний переклад — «в сторону ПП») означає ситуацію, коли нога (скажемо, ЛН) виводиться в сторону і тріхи вперед.

**РОБОТА СТУПІНІ:** 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок, каблук ЛН, тиск на носок ПН. 8. Каблук, носок. 9. Носок. 10. Носок, каблук. 11. Каблук.

ПРК: на кроках 1, 4, 7, 8 і 11.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, ВП, ВП, б/н.

РАХУНОК: ПШШПШШППШШП.

*Зауваження:*

1. **РОБОТА СТУПІНІ:** коли ПН починає рух, захрещуючись перед ЛН на кроці 7, в контакт з підлогою може знаходитися як каблук, так і носок ПН. Наприкінці кроку носок ПН знаходиться в контакт з підлогою, каблук ПН злегка піднятий над підлогою, ПН тримається майже випрямленою.

2. Після кроку 7 може бути виконана фігура «Плетиво з ПП». У цьому випадку побудова цієї фігури буде такою ж, як у «Повільному вальсі» (див. розділ, присвячений цьому танцю, фігура 17).

3. Коли «Зовнішній світл» виконується вздовж стіни залу і слідом за ним виконується «Перо з ПП», а потім — фігура «Топ слін», на кроці 7 зробіть поворот на  $\frac{1}{8}$  ВП, а кроки 8-10 виконуйте ДЦ проти ЛТ.

Після цього «Зовнішнього світлу», що виконується з меншим ступенем повороту, можна виконати фігуру «Плетиво з ПП». У цьому випадку партнер використовує побудову фігури «Основне плетиво».

Якщо цей «Зовнішній світл» з меншим ступенем повороту виконується на куті залу, то кроки 8-11 виконуються ДЦ по новій ЛТ. Продовжуйте так само, як після фігури «Перо крок».

4. «Зовнішній світл» (кроки 7-8) можна виконати, призупиняючи рух («Чек») збоку партнерки під час виконання будь-якого руху типу «Перо», що виконується ДЦ, і роблячи поворот на  $\frac{1}{4}$  ВП.

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ В ЦЬОМУ ВИПАДКУ:

М «Перо з ПП» — «Правий поворот» (як описано на кроках 4 - 6 вище) — «Праве плетиво з ПП».

5. «Зовнішній світл» (кроки 7-8) можна виконувати, призупиняючи рух («Чек») збоку партнерки під час виконання будь-якого руху типу «Перо», що виконується ДС, без повороту. Продовжуйте так само, як описано вище в п. 4.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Невеликий підйом на прикінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН приставляється до ПН («Каблучний поворот»)	Обличчям ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН діагонально вперед у ПП	Обличчям ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Обличчям ДС (рухаючись до стіни)	—	Підйом наприкінці 4-го кроку
5	ПН вперед	Обличчям ДС	—	Верх
6	ЛН вперед, готуючись зробити крок збоку П-ра, Л сторона корпусу—ведуча	Обличчям ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 6
7	ПН вперед у ППРК збоку П-ра. ЛН приставляється до ПН із невеликим зсувом назад, без ваги. Закінчіть в ПП	Обличчям ДС. Закінчіть обличчям ДЦ проти ЛТ	$\frac{1}{2}$ ВП на кроці 7	—
8	ЛН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Обличчям ДЦ проти ЛТ (рухаючись до центру)	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 8-го кроку



Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
9	ПН в сторону і трохи назад	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 8 і 9	Верх
10	ЛН назад у ППРК	Спиною ДЦ	$\frac{1}{8}$ між кроками 9 і 10. Корпус повертається менше	Верх, БПС. Зниження наприкінці кроку 10
11	ПН назад	Спиною ДЦ	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук, носок, каблук ПН і тиск на внутрішній край носка ЛН. 8. Каблук, носок. 9. Носок, каблук. 10. Носок, каблук. 11. Носок.

ПРК: на кроках 1, 7, 8 і 11.

НАХИЛ: б/н, ВП, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

РАХУНОК: ПШШПШШППШШП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М «Перо крок» — «Перо-закінчення» — «Перо з ПП» — «Ховер перо» — «Топ спін» — «Правий телемарк» — «Ховер крос».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М «Лівий поворот» — «Закритий телемарк» — «Відкритий телемарк».

#### На куті залу:

«Потрійний крок» — «Зміна напрямку» — «Ховер телемарк» — «Ліва хвиля».

Після кроку 7: «Плетиво з ПП».

## 17. «ВІДКРИТИЙ ІМПЕТУС» (OPEN IMPETUS)

Технічні деталі виконання фігури описані в «Повільному вальсі» (див. розділ, присвячений цьому танцю, фігури 21 і 22).

У «Фокстроті» ця фігура виконується під рахунок «ПШШП».

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М Кроки 1-3 фігури «Правий поворот» — кроки 1-6 фігури «Ліва хвиля».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М «Перо з ПП» — «Плетиво з ПП» — «Праве плетиво з ПП».

## 18. «ПЛЕТИВО З ПП» (WEAVE FROM PP)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ПН вперед у ПП і ППРК	Вказуючи ДЦ. Корпус повернений по ЛТ	—	Підйом наприкінці 1-го кроку

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
2	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Верх
3	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 2 і 3	Верх
4	ЛН назад у ППРК	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 3 і 4	Верх
5	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Верх
6	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	$\frac{3}{8}$ між кроками 5 і 6. Корпус повертається менше	Верх
7	ПН вперед в ППРК збоку П-ки	Обличчям ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 7
8	ЛН вперед	Обличчям ДС	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук.

ПРК: на кроках 2, 5 і 8.

НАХИЛ: б/н, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н.

РАХУНОК: ПШШШШШШП.

*Зауваження:*

1. Під час виконання 4-го кроку можна використовувати іншу роботу ступні — «Носок, каблук». У цьому випадку підйом на 5-ому кроці буде: «Верх, БПС».

2. Альтернативна побудова фігури «Плетиво з ПП» можна знайти в «Повільному вальсі» — див. розділ, присвячений танцю «Повільний вальс», фігура 17.

## ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вказуючи до центру (рухаючись ДЦ)	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх
4	ПН вперед у ППРК збоку П-ра	Обличчям по ЛТ	—	Верх
5	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Верх

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
6	ПН в сторону	Спиною до стіни	$\frac{1}{4}$ між кроками 5 і 6	Верх
7	ЛН назад у ППРК	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 6 і 7. Корпус повертається менше	Верх, БПС. Зниження наприкінці кроку 7
8	ПН назад	Спиною ДС	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПРК: на кроках 1, 5 і 8.

НАХИЛ: 6/н, 6/н, ВП, ВП, 6/н, ВЛ, ВЛ, 6/н.

РАХУНОК: ПШШШШШШШП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М «Відкритий телемарк» — «Ховер телемарк», виконання якого закінчене в ПП — «Зовнішній свівл» — «Відкритий імпетус».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М «Потрійний крок» — «Зміна напрямку» — «Ховер телемарк» — «Ліва хвиля».

## 19. «ЛІВА ХВИЛЯ» (REVERSE WAVE)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Спиною до стіни	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН назад	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВЛ	—
5	ЛН назад	Рухаючись по дузі в напрямку ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 4 і 6	Підйом наприкінці 5-го кроку
6	ПН назад	Спиною по ЛТ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 6
7	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	—
8	ПН в сторону, маленький крок «Каблучний пулл»	Обличчям ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 7 і 8	—
9	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Поворот корпусу ВЛ	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок, каблук. 8. Каблук, внутрішній край ступні, вся ступня ПН, потім — внутрішній край ЛН. 9. Каблук.

*Спеціальне зауваження:* хоча при виконанні 5-го кроку підйом робиться від носка ЛН, каблук ПН повинен знаходитися в контактi із підлогою, коли ПН починає рух назад для виконання кроку 6.

ПРК: на кроках 1, 4, 7 і 9.

НАХИЛ: 6/н, ВЛ, ВЛ, 6/н, ВП, ВП, 6/н, ВЛ, 6/н.

РАХУНОК: ПШШПШШППП.

*Зауваження:* Існує 5 основних варіантів побудови фігури «Ліва хвиля»:

а) Обличчям по ЛТ:

$\frac{3}{8}$  між кроками 1 і 3;  $\frac{1}{8}$  між кроками 4 і 6;

$\frac{3}{8}$  між кроками 7 і 8 (або менше при виконанні фігури на кути залу);

б) Обличчям по ЛТ:

$\frac{3}{8}$  між кроками 1 і 3;  $\frac{1}{4}$  між кроками 4 і 6, закінчуючи спиною ДС по новій ЛТ;  $\frac{1}{4}$  між кроками 7 і 8;

в) Обличчям ДС:

$\frac{1}{2}$  між кроками 1 і 3; далі продовжуйте так само, як у побудові а);

д) Обличчям ДС:

$\frac{1}{2}$  між кроками 1 і 3; далі продовжуйте так само, як у побудові б);

е) Обличчям ДЦ:

$\frac{3}{8}$  між кроками 1 і 3;  $\frac{1}{4}$  між кроками 4 і 6, закінчуючи спиною по новій ЛТ;

$\frac{3}{8}$  між кроками 7 і 8.

Побудови б), д), і е) використовуються при виконанні фігури на кути залу.

## ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
1	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Невеликий підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН приставляється до ПН («Каблучний поворот»)	Обличчям ДС	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН вперед	Обличчям ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВЛ	—
5	ПН вперед	Рухаючись по дузі в напрямку ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 4 і 6	Підйом наприкінці 5-го кроку
6	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 6
7	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	—

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпус)
8	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 7 і 8	—
9	ПН назад після виконання торкання («Браш») ПН до ЛН	Спиною ДЦ	Поворот корпусу ВЛ	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук. 5. Каблук, носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук, носок. 8. Носок, каблук ЛН, потім — внутрішній край носка ПН. 9. Носок.

ПРК: на кроках 1, 4, 7 і 9.

НАХИЛ: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, б/н.

РАХУНОК: ПШШПШШППП.

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ:

М «Перо крок» — «Перо закінчення» — «Перо із ПП» — «Ховер перо» — «Лівий поворот» — «Праве плетиво» — «Основне плетиво» — «Топ спін» — «Ховер крос» — «Плетиво із ПП».

**На куті залу:** «Правий телемарк»

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ:

М «Перо крок»

**Після кроку 4:** «Основне плетиво».

**Після кроку 6:** «Закритий імпетус» або «Відкритий імпетус».

**Після кроку 8:** «Ховер перо».



# КВІКСТЕП

Музичний розмір: 4/4, 1-ий і 3-ій удари такту акцентовані. «Повільний» крок дорівнює 2-м ударам. «Швидкий» крок дорівнює 1-му удару.

Рахунок в ударах і тактах: 1234; 2234; 3234; 4234 і так далі.

Темп: 50 тактів в хвилину.

## НАРИС ІСТОРІЇ

Квікстеп - це швидкий різновид фокстроту. До 1924 року оркестри грали фокстрот в темпі 30-32 такти за хвилину. Однак, коли лондонські оркестри почали грати фокстрот і у швидкому темпі, танцюристи, втомлені монополією повільного темпу, звернули увагу на вплив нових ритмів чарльстону на фокстротну музику. Вони пристосували до цього темпу свої кроки і назвали їх *quick-time foxtrot*. Сучасну назву "*quickstep*", назву танцю, який швидко став різновидом фокстроту, і який володіє власними характерними ознаками, і відмінним від фокстроту стилем, запропонувала міс Флоренс Пурсел під час з'їзду вчителів танців, скликаного редакцією "The Dancing Times" восени 1924. Сучасну танцювальну форму квікстеп сформував в 1924-1929 роках, поєднуючи засади *quick-time foxtrot* з "flat charleston".

## ПЕРЕЛІК ФІГУР

### ОСНОВНІ ФІГУРИ (BASIC FIGURES)

#### ПРОГРАМА STUDENT (STUDENT TEACHER)

1. «Четвертний поворот ВП» (**Quarter Turn to R**)
2. «Правий поворот» (**Natural Turn**)
3. «Правий поворот із затримкою (хезітейшн)»  
(**Natural Turn with Hesitation**)
4. «Правий півот поворот» (**Natural Pivot Turn**)
5. «Правий спіт поворот» (**Natural Spin Turn**)
6. «Прогресивне шассе» (**Progressive Chasse**)
7. «Лівий шассе поворот» (**Chasse Reverse Turn**)
8. «Лок вперед» (**Forward Lock**)

#### ПРОГРАМА ASSOCIATE

9. «Закритий імпетус» (**Closed Impetus**)
10. «Лок назад» (**Backward Lock**)
11. «Лівий півот» (**Reverse Pivot**)
12. «Прогресивне шассе ВП» (**Progressive Chasse to R**)
13. «Тіппль шассе ВП» (**Tipple Chasse to R**)
  - «Тіппль шассе ВП» (на куті залу)
  - «Тіппль шассе» з меншим ступенем повороту
  - «Тіппль шассе ВП» (вздовж стіни залу)
14. «Біжуче закінчення» (**Running Finish**)
15. «Правий поворот» і «Лок назад» (**Natural Turn and Back Lock**)
16. «Подвійний лівий спіт» (**Double Reverse Spin**)

## СТАНДАРТНІ ФІГУРИ (STANDARD FIGURES)

### ПРОГРАМА MEMBER

17. «Швидкий відкритий лівий поворот» (Quick Open Reverse Turn)
18. «Фіштейл» (Fishtail)
19. «Біжучий правий поворот» (Running Right Turn)
20. «Чотири швидких біжучих» (Four Quick Run)
21. «Ві 6» (V6)
22. «Закритий телемарк» (Closed Telemark)

## ОСНОВНІ ФІГУРИ (BASIC FIGURES)

### ПРОГРАМА STUDENT (STUDENT TEACHER)

#### 1. «ЧЕТВЕРТНИЙ ПОВОРОТ ВПРАВО» (QUARTER TURN TO R)

##### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною до центру	$1/8$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною ДЦ	$1/8$ між кроками 2 і 3	—
4	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною ДЦ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 4

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук.

ПРК: на кроці 1.

НАХИЛ: б/н, ВП, ВП, б/н.

РАХУНОК: ПШШП.

*Зауваження:* якщо виконання фігури починається обличчям по ЛТ, то між кроками 1 і 2 робиться поворот на  $1/4$  ВП, а між кроками 2 і 3 — на  $1/8$  ВП.

##### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН в сторону	Вказуючи ДЦ	$1/4$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДЦ	Невеликий поворот корпусу	—
4	ПН діагонально вперед	Обличчям ДЦ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 4

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук.

ПРК: на кроці 1.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

РАХУНОК: ПШШП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Будь-яка фігура, наприкінці виконання якої ПН виявляється вільною для того, щоб рухатись вперед.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Прогресивне шассе» — «Лівий півот».

М «Чотири швидких біжучих» — кроки 2-12 фігури «Ві 6».

*Зауваження:* Якщо слідом за фігурою «Четвертний поворот ВП» виконуються кроки 2-12 фігури «Ві 6», каблук ЛН все-таки повинен опуститися на попередньому кроці, тобто на 4-му кроці фігури «Четвертний поворот ВП».

## 2. «ПРАВИЙ ПОВОРОТ» (NATURAL TURN)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	—
5	ПН в сторону, маленький крок («Каблучний пулл»)	Обличчям ДС по новій ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 4 і 5	—
6	ЛН вперед	Обличчям ДС	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук.

5. Каблук, внутрішній край ступні, уся ступня. 6. Каблук.

ПРК: на кроках 1, 4 і 6 (невелике).

НАХИЛ: б/н, ВП, ВП, б/н, б/н, б/н.

РАХУНОК: ПШШППП.

*Зауваження:* під час виконання «Пулл степену» можна зробити менший ступінь повороту для того, щоб закінчити обличчям по новій ЛТ.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН в сторону	Вказуючи по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Верх
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	—
5	ЛН в сторону	Спиною по новій ЛТ	$\frac{1}{4}$ між кроками 4 і 5	—
6	ПН назад	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 5 і 6	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок, каблук. 6. Носок.

ПРК: на кроках 1, 4 і 6 (невелике).

НАХИЛ: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, б/н, б/н.

РАХУНОК: ПШШППП.

*Зауваження:* якщо між кроками 4 і 6 робиться поворот на  $\frac{1}{4}$ , то в цьому випадку поворот повинен бути завершений між кроками 4 і 5.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Четвертний поворот ВП».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А Будь-яка права фігура.

М Після виконання кроків 1-5 фігури «Правий поворот», виконання яких закінчене ДЦ, виконайте кроки 2-5 фігури «Лок вперед» і фігуру «Швидкий відкритий лівий поворот».

Після виконання кроків 1-5 фігури «Правий поворот», виконання яких закінчене ДС по новій ЛТ, виконайте кроки 2-5 фігури «Лок вперед» або будь-яку праву фігуру.

### 3. «ПРАВИЙ ПОВОРОТ ІЗ ЗАТРИМКОЮ (ХЕЗІТЕЙШН)» (NATURAL TURN WITH HESITATION)

Цю фігуру можна виконувати як вздовж стіни, так і на куті залу. Позиції ступнів такі ж, як у фігурі «Затримана переміна» («Переміна хезітейшн») у танці «Повільний вальс», фігура 8.

НАХИЛ: ВЛ (у партнерки — ВП) на кроках 5 і 6 не обов'язковий.  
 РАХУНОК: ПШШППП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Правий поворот».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Лівий шассе поворот» — «Прогресивне шассе ВП» — «Подвійний лівий спін».

## 4. «ПРАВИЙ ПІВОТ ПОВОРОТ» (NATURAL PIVOT TURN)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН назад (ПН тримається в ППРК)	По ЛТ, носок повернутий всередину	До $\frac{1}{2}$ ВП на кроці 4 («Пілот»)	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук, носок.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВП, ВП, б/н.

РАХУНОК: ПШШП.

*Зауваження:*

1.  $\frac{1}{2}$  — це максимальний ступінь повороту на «Півоті». Якщо фігура виконується на куті залу, то під час виконання «Півоту» робиться поворот на  $\frac{3}{8}$  ВП для того, щоб закінчити обличчям ДС по новій ЛТ.

2. Робота ступні. Хоча робота ступні на кроці 4 описана як «Носок, каблук, носок», поворот робиться на подушечці ЛН, при цьому каблук ЛН під час виконання повороту знаходиться в контакті з підлогою.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2.	ПН в сторону	Вказуючи по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Верх



Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	До $1/2$ ВП на кроці 4 («Півотуючий рух»)	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок, каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

РАХУНОК: ПШШП.

*Зауваження:*

1. При виконанні «Півотуючого руху» на кроці 4 ЛН не тримається в ППРК, але ПРК використовується при виконанні наступного кроку, за винятком випадку, коли кроки 5-6 фігури «Правий спіні поворот» виконуються слідом за «Півотом»

2. Робота ступні. Хоча робота ступні на кроці 4 описана як «Каблук, носок, каблук», каблук ПН знаходиться в контакт з підлогою.

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Правий поворот».

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А, М Будь-яка права фігура.

### 5. «ПРАВИЙ СПІН ПОВОРОТ» (NATURAL SPIN TURN)

Техніка виконання фігури «Правий спіні поворот» описана в розділі, присвяченому танцю «Повільний вальс», фігура 4.

У «Квікстепі» підйом на кроках 1-3 буде таким же, як у фігурі «Правий поворот» у танці «Квікстеп». Фігура виконується під рахунок «ПШШППП».

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Правий півот поворот».

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Прогресивне шассе» — «Лівий півот».

М «Чотири швидких біжучих» — кроки 2-12 фігури «Ві 6».

*Зауваження:* якщо слідом за фігурою «Правий спіні поворот» виконуються кроки 2-12 фігури «Ві 6», каблук ЛН все-таки повинен опуститися на попередньому кроці, тобто на 6-ому кроці фігури «Правий спіні поворот».

## 6. «ПРОГРЕСИВНЕ ШАССЕ» (PROGRESSIVE CHASSE)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН в сторону	Вказуючи ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Обличчям ДС	Невеликий поворот корпусу	—
4	ЛН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 4
5	ПН вперед у ППРК збоку П-ки	Обличчям ДС	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук.  
5. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 5.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: ПШШПП.

*Зуваження:* якщо виконання фігури починається спиною по ЛТ, то між кроками 1 і 2 робиться поворот на  $\frac{3}{8}$  ВЛ (корпус повертається менше). Положення корпусу на кроках 2-5 повинне бути: корпус звернений «між напрямками до стіни і ДС».

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Спиною до стіни	$\frac{1}{8}$ між кроками 1 і 2.	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	—
4	ПН в сторну і трохи назад	Спиною ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 4
5	ЛН назад у ППРК	Спиною ДС	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук.  
5. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 5.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: ПШШПП.

*Зауваження:* якщо виконання фігури починається обличчям по ЛТ, то між кроками 1 і 2 робиться поворот на  $\frac{1}{4}$  ВЛ, а між кроками 2 і 3 — на  $\frac{1}{8}$  ВЛ, корпус повертається менше.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Четвертний поворот ВП» — «Правий спін поворот» — «Лівий шассе поворот» — «Закритий імпетус».

М «Швидкий відкритий лівий поворот».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Лок вперед» — будь-яка фігура, виконання якої починається з кроку ПН вперед.

М «Швидкий відкритий лівий поворот» — «Фіштейл».

**На куті залу:** ЛН назад, партнерка — збоку, носок, каблук (рахунок «П»), у фігуру «Чотири швидких біжучих» або в кроки 2-12 фігури «Ві 6».

## 7. «ЛІВИЙ ШАССЕ ПОВОРОТ» (CHASSE REVERSE TURN)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Спиною ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН приставляється до ПН	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПРК: на кроці 1.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, ВЛ.

РАХУНОК: ПШШ.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН в сторону	Вказуючи по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Верх
3	ПН приставляється до ЛН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	Верх. Зниження наприкінці кроку 3

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПРК: на кроці 1.

НАХИЛ: 6/н, ВП, ВП.

РАХУНОК: ПШШ.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М «Правий поворот із затримкою (хезітейшн)» — «Лівий півот» —  
«Подвійний лівий спіт».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Прогресивне шассе» — «Лівий півот».

М «Чотири швидких біжучих».

## 8. «ЛОК ВПЕРЕД» (FORWARD LOCK)

### ПАРТНЕР АБО ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед у ППРК збоку П-ки (збоку П-ра)	Обличчям ДС	—	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН діагонально вперед	Обличчям ДС	—	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН захрещується за ЛН	Обличчям ДС	—	—
4	ЛН діагонально вперед	Обличчям ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 4
5	ПН вперед у ППРК збоку П-ки (збоку П-ра)	Обличчям ДС	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Каблук.

ПРК: на кроках 1 (невелике) і 5.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: ПШШПП.

*Зауваження:* хоча під час виконання фігури здійснюється постійне просування ДС, корпус повинен бути звернений між напрямками до стіни і ДС.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Будь-яка фігура, виконання якої закінчується кроком ПН збоку партнерки (збоку партнера).

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А Будь-яка права фігура.

М «Швидкий відкритий лівий поворот» — «Фіштейл».

**На куті залу:** ЛН назад, партнерка — збоку, носок, каблук (рахунок «П»), в фігуру «Чотири швидких біжучих» або в кроки 2-12 фігури «Ві 6».

## ПРОГРАМА ASSOCIATE

### 9. «ЗАКРИТИЙ ІМПЕТУС» (CLOSED IMPETUS)

Техніка виконання фігури «Закритий імпетус» описана в розділі, присвяченому танцю «Повільний вальс», фігура 7.

У «Квікстепі» вона виконується під рахунок «ПППП».

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Кроки 1-3 фігури «Правий поворот» — «Лок назад» — «Прогресивне шассе ВП» — «Правий поворот» і «Лок назад».

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Лівий півот» (після кроку 3).

**На куті залу:** «Прогресивне шассе».

М «Прогресивне шассе» — «Чотири швидких біжучих».

**На куті залу:** кроки 2-12 фігури «Ві 6» (після кроку 3).

*Зауваження:* якщо слідом за фігурою «Закритий імпетус» виконуються кроки 2-12 фігури «Ві 6» каблук ЛН все-таки повинен опуститися на попередньому кроці, тобто на 3-му кроці фігури «Закритий імпетус».

### 10. «ЛОК НАЗАД» (BACKWARD LOCK)

#### ПАРТНЕР АБО ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	—	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН назад	Спиною ДС	—	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН захрещується перед ПН	Спиною ДС	—	—
4	ПН діагонально назад	Спиною ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 4
5	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук.  
5. Носок.

ПРК: на кроках 1 (невелике) і 5.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: ПШШПП.

*Зауваження:*

1. Партнер (але не партнерка) може зробити підйом ступні на кроці 1. Робота ступні в цьому випадку буде «Носок, каблук, носок», але підйом каблука ЛН над підлогою не повинен бути різким. Партнерка повинна підняти носок ЛН над підлогою, коли ЛН почне рухатися назад для виконання кроку 3.



2. Під час виконання фігури корпус повинен бути весь час звернений спиною між напрямками до стіни і ДС.

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М «Прогресивне шассе ВП».

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А, М «Закритий імпетус» — «Тіплль шассе ВП» — «Біжуче закінчення».

### 11. «ЛІВИЙ ПІВОТ» (REVERSE PIVOT)

Техніка виконання фігури «Лівий півот» описана в розділі, присвяченому танцю «Повільний вальс», фігура 14.

У «Квікстепі» вона виконується під рахунок «П» або «і».

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Четвертний поворот ВП» — «Правий спін поворот» — «Лівий шассе поворот» — кроки 1-3 фігури «Закритий імпетус».

М Кроки 1-3 фігури «Швидкий відкритий лівий поворот».

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Лівий шассе поворот» — «Прогресивне шассе ВП» — «Подвійний лівий спін».

М «Швидкий відкритий лівий поворот» — «Закритий телемарк».

### 12. «ПРОГРЕСИВНЕ ШАССЕ ВПРАВО» (PROGRESSIVE CHASSE TO R)

Техніка виконання фігури «Прогресивне шассе ВП» описана в розділі, присвяченому танцю «Повільний вальс», фігура 16.

У «Квікстепі» вона виконується під рахунок «ПШШПП».

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М «Правий поворот із затримкою (хезітейшн)» — «Лівий півот» — «Подвійний лівий спін».

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Закритий імпетус» — «Лок назад» — «Тіплль шассе ВП» — «Біжуче закінчення».

М Якщо виконання фігури закінчене ДЦ або по ЛТ:  
«Чотири швидких біжучих» — кроки 6 -12 фігури «Ві 6».

### 13. «ТІПЛЬ ШАССЕ ВП» (TRIPLE CHASSE TO R)

#### «ТІПЛЬ ШАССЕ ВП» (НА КУТІ ЗАЛУ)

##### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН в сторону	Обличчям по новій ЛТ	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	—	—
4	ПН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 3 і 4	Верх. (Див. зауваження нижче)
5	ЛН діагонально вперед, Л сторона корпусу - ведуча	Обличчям ДС	—	Верх
6	ПН захрещується за ЛН	Обличчям ДС	—	Верх
7	ЛН діагонально вперед, готуючись зробити крок збоку П-ки	Обличчям ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 7
8	ПН вперед у ППРК збоку П-ки	Обличчям ДС	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 8.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: ПШШПШШПП.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною по новій ЛТ	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	—	—
4	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 3 і 4	Верх. (Див. зауваження нижче)
5	ПН назад, Пр сторона корпусу - ведуча	Спиною ДС	—	Верх
6	ЛН захрещується перед ПН	Спиною ДС	—	Верх
7	ПН діагонально назад	Спиною ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 7
8	ЛН назад у ППРК	Спиною ДС	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок.  
6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 8.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: ПШШПШШПП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Кроки 1-3 фігури «Правий поворот» — «Лок назад» — «Правий поворот» і «Лок назад».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А Ті ж, що для фігури «Лок вперед».

М **Якщо виконання фігури закінчене ДЦ:** див. зауваження нижче — «Швидкий відкритий лівий поворот» — «Фіштейл».

ЗАУВАЖЕННЯ ДЛЯ М:

### «ТІПЛЬ ШАССЕ» З МЕНШИМ СТУПЕНЕМ ПОВОРОТУ

Під час виконання фігури «Тіплъ шассе ВП» після кроків 1-3 фігури «Правий поворот» на куті залу можна на кроці 4 зробити менший ступінь повороту для того, щоб закінчити обличчям по новій ЛТ. В цьому випадку 4-й крок буде виконуватись партнером ПН «в сторону» (а не «в сторону і трохи вперед»). Коліна з'якшуються для того, щоб зупинити виконання повороту. Продовжуйте виконанням кроків 2-5 фігури «Лок вперед», рухаючись ДЦ по новій ЛТ. При такій побудові 5-ий крок повинен бути зроблений партнеркою «діагонально назад» (а не «назад»). Підйом і зниження в цьому випадку: невеликий підйом на кроках 2 і 3 — зниження на кроці 4 — починайте підйом наприкінці 4-го кроку — продовжуйте підйом на кроках 5 і 6 — верх на кроці 7 — зниження наприкінці кроку 7.

Робота ступні на 4-ому кроці буде — «Носок, каблук ПН і внутрішній край носка ЛН». Можна зробити нахил ВП і повернути голову ВП (партнерка — ВЛ). Таке ж з'єднання може бути виконане не тільки на куті, але й вздовж стіни залу. В цьому випадку на «Шассе» робиться поворот на  $\frac{3}{8}$  для того, щоб закінчити обличчям ДЦ. Продовжуйте виконанням фігури «Швидкий відкритий лівий поворот» або «Фіштейл».

### «ТІПЛЬ ШАССЕ ВП» (ВЗДОВЖ СТІНИ ЗАЛУ)

#### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад в ПРК	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН в сторону	Вказуючи по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	—

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
4	ПН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 3 і 4	Верх
5-8	Виконайте кроки 2-5 фігури «Лок вперед» так, як вони описані на кроках 5-8 «Тіплль шассе ВП» (на куті залу).			

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 8.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: ПШШПШШПП.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед в ППРК збоку П-ра	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	—
4	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 3 і 4	Верх
5-8	Виконайте кроки 2-5 фігури «Лок назад» так, як вони описані на кроках 5-8 «Тіплль шассе ВП» (на куті залу).			

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 8.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: ПШШПШШПП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А і М «Лок назад» — «Прогресивне шассе ВП» — «Правий поворот» і «Лок назад».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А Ті ж, що для фігури «Лок вперед».

М **На куті залу:**

ЛН назад, партнерка — збоку, носок, каблук (рахунок «П»), у фігуру «Чотири швидких біжучих» або в кроки 2-12 фігури «Ві 6».

## 14. «БІЖУЧЕ ЗАКІНЧЕННЯ» (RUNNING FINISH)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону і трохи вперед	Вказуючи по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Верх
3	ЛН вперед, готуючись зробити крок збоку П-ки, Л сторона корпусу - ведуча	Обличчям по ЛТ	Поворот корпусу ВП	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед у ППРК збоку П-ки	Обличчям по ЛТ	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ:  $\frac{6}{н}$ , ВЛ, ВЛ,  $\frac{6}{н}$ .

РАХУНОК: ШШПП або ПШШП.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед в ППРК збоку П-ра	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ПН назад, Пр сторона корпусу – ведуча	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН назад в ППРК	Спиною по ЛТ	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ:  $\frac{6}{н}$ , ВП, ВП,  $\frac{6}{н}$

РАХУНОК: ШШПП або ПШШП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М «Лок назад» — «Прогресивне шассе ВП» — «Правий поворот» і «Лок назад».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А Ті ж, що для фігури «Лок вперед».



М «Швидкий відкритий лівий поворот» — «Фіштейл».

**На куті залу:** ЛН назад, партнерка — збоку, носок, каблук (рахунок «П»), у фігуру «Чотири швидких біжучих» або в кроки 2-12 фігури «Ві 6».

*Зауваження:* виконання «Біжучого закінчення» може бути почате в інших побудовах. Партнер може зробити поворот на  $1/4$  між кроками 1 і 2. В цьому випадку партнерка буде робити поворот на  $1/8$  між кроками 1 і 2; і на  $1/8$  між кроками 2 і 3.

## 15. «ПРАВИЙ ПОВОРОТ» І «ЛОК НАЗАД» (NATURAL TURN AND BACK LOCK)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$1/4$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	$1/8$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН назад	Спиною по ЛТ	—	Починайте підйом наприкінці 4-го кроку, БПС
5	ПН назад, Пр сторона корпусу — ведуча	Спиною по ЛТ	—	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6
6	ЛН захрещується перед ПН	Спиною по ЛТ	—	—
7	ПН діагонально назад	Спиною по ЛТ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 7
8	ЛН назад в ППРК	Спиною по ЛТ	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПРК: на кроках 1, 4 і 8.

НАХИЛ: б/н, ВП, ВП, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н.

РАХУНОК: ПШШПШШПП.

*Зауваження:* 1. На кроці 7 права сторона корпусу залишається ведучою, зберігаючи позицію, зайняту на кроці 5.

2. На кроці 4 партнер може зробити підйом ступні — див. опис фігури 10 «Лок назад».

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці 1-го кроку, БПС

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
2	ПН в сторону	Вказуючи по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Верх
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	—	Починайте підйом наприкінці 4-го кроку
5	ЛН вперед, Л сторона корпусу – ведуча	Обличчям по ЛТ	—	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6
6	ПН захрещується за ЛН	Обличчям по ЛТ	—	—
7	ЛН діагонально вперед, готуючись зробити крок збоку П-ра	Обличчям по ЛТ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 7
8	ПН вперед у ППРК збоку П-ра	Обличчям по ЛТ	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук.

ПРК: на кроках 1, 4 і 8.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н.

РАХУНОК: ПШШПШШПП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Будь-яка фігура, наприкінці виконання якої ПН виявляється вільною для того, щоб рухатися вперед.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А, М «Закритий імпетус» — «Тіплль шассе ВП» — «Біжуче закінчення».

*Зауваження.* На куті залу: виконання кроків 1-3 фігури «Правий поворот» може бути закінчене спиною ДС по новій ЛТ. Продовжуйте виконанням фігури «Лок назад».

## 16. «ПОДВІЙНИЙ ЛІВИЙ СПІН» (DOUBLE REVERSE SPIN)

Техніка виконання фігури «Подвійний лівий спін» описана в розділі, присвяченому танцю «Повільний вальс», фігура 13.

У «Квікстепі» вона виконується під рахунок «ППШШ».

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М «Правий поворот із затримкою (хезітейшн)» — «Лівий півот» — «Подвійний лівий спін».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

Л «Лівий шассе поворот» — «Прогресивне шассе ВЛ» — «Подвійний лівий спіл».

М «Швидкий відкритий лівий поворот» — «Закритий телемарк».

## СТАНДАРТНІ ФІГУРИ

### (STANDARD FIGURES)

### ПРОГРАМА MEMBER

## 17. «ШВИДКИЙ ВІДКРИТИЙ ЛІВИЙ ПОВОРОТ» (QUICK OPEN REVERSE TURN)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Спиною ДС	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН назад в ППРК	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН назад	Спиною по ЛТ	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: 6/н, ВЛ, ВЛ, 6/н.

РАХУНОК: ПШШП.

Зауваження: 1. Якщо виконання фігури починається ДЦ, між кроками 1 і 2 робиться поворот на  $\frac{1}{4}$  ВЛ.

2. На 4-ому кроці можна виконати «Лівий пілот».

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи по ЛТ	$\frac{1}{2}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Верх
3	ПН вперед у ППРК збоку П-ра	Обличчям по ЛТ	Невеликий поворот корпусу	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

НАХИЛ: 6/н, ВП, ВП, 6/н.

РАХУНОК: ПШШП.

*Зауваження:* Якщо фігура «Прогресивне шассе», використовується як вхід у фігуру «Швидкий відкритий лівий поворот», то вона виконується після:

а) фігури «Правий спін поворот», виконану з меншим ступенем повороту, або після фігури «Імлетус поворот», то побудова фігури «Прогресивне шассе» у цьому випадку буде наступною:

1. Спиною ДЦ проти ЛТ; 2. Вказуючи ДЦ; 3,4,5. Обличчям ДЦ.

б) фігури «Правий спін поворот», виконану зі звичайним ступенем повороту, то побудова фігури «Прогресивне шассе» у цьому випадку буде:

1. Спиною ДЦ; 2. Вказуючи по ЛТ; 3,4,5. Обличчям по ЛТ.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М «Прогресивне шассе» — «Лівий півот» — «Тіпль шассе ВП» з меншим ступенем повороту — «Подвійний лівий спін» — фігура «Ві 6» з більшим ступенем повороту — кроки 1-5 фігури «Правий поворот» вздовж стіни залу в кроки 2-5 фігури «Лок вперед».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М «Прогресивне шассе» — «Лівий півот» (після кроку 3) — «Чотири швидких біжучих».

## 18. «ФІШТЕЙЛ» (FISHTAIL)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед у ППРК збоку П-ки	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН захрещується за ПН	Обличчям по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ПН вперед і трохи в сторону (маленький крок)	Обличчям ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Верх
4	ЛН діагонально вперед, Л сторона корпусу – ведуча	Обличчям ДС	—	Верх
5	ПН захрещується за ЛН	Обличчям ДС	—	Верх
6	ЛН діагонально вперед	Обличчям ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 6
7	ПН вперед у ППРК збоку П-ки	Обличчям ДС	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок.  
6. Носок, каблук. 7. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 7.

НАХИЛ: б/н, ВП, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н.

РАХУНОК: ПШШШШПП.

Зауваження: 1. Фігура «Фіштейл» може бути виконана ДС без повороту.

2. Крок 3 партнер виконує трохи з-зовні стосовно ЛН партнерки.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад в ППРК	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ПН захрещується перед ЛН	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН назад і трохи в сторону (маленький крок)	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Верх
4	ПН діагонально назад, Пр сторона корпусу - ведуча	Спиною ДС	—	Верх
5	ЛН захрещується перед ПН	Спиною ДС	—	Верх
6	ПН діагонально назад	Спиною ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 6
7	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок,  
каблук. 7. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 7.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н.

РАХУНОК: ПШШШШПП.

Зауваження: коли ПН починає захрещуватися перед ЛН на кроці 2, каблук ПН повинен знаходитися в контакт з підлогою.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М «Прогресивне шассе» — «Лок вперед» — «Тіппль шассе» — «Біжуче закінчення» — «Біжучий правий поворот» — «Чотири швидких біжучих» — «Ві 6» — «Закритий телемарк».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М Будь-яка фігура, виконання якої починається з кроку ПН вперед.

На куті залу: ЛН назад, партнерка — збоку, носок, каблук (рахунок «П»), у фігуру «Чотири швидких біжучих» або в кроки 2-12 фігури «Ві 6».



## 19. «БІЖУЧИЙ ПРАВИЙ ПОВОРОТ» (RUNNING RIGHT TURN)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{1}{4}$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 2 і 3	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ЛН назад	По ЛТ, носок повернений всередину	$\frac{1}{2}$ ВП на кроці 4 («Пілот»)	—
5	ПН вперед в ППРК	Обличчям по ЛТ	Продовжуйте поворот	Підйом наприкінці кроку 5
6	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	$\frac{3}{8}$ між кроками 5 і 6	Верх
7	ПН назад, Пр сторона корпусу – ведуча	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 6 і 7	Верх. Зниження наприкінці кроку 7
8	ЛН назад в ППРК	Спиною по ЛТ	Продовжуйте поворот	Підйом наприкінці кроку 8
9	ПН в сторону і трохи вперед	Обличчям по новій ЛТ	$\frac{1}{4}$ між кроками 8 і 9	Верх
10	ЛН вперед, готуючись зробити крок збоку П-ки, Л сторона корпусу — ведуча	Обличчям по ЛТ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 10
11	ПН вперед в ППРК збоку П-ки	Обличчям по ЛТ	—	—

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук, носок. 5. Каблук, носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Носок. 9. Носок. 10. Носок, каблук. 11. Каблук.

ПРК: на кроках 1, 4, 5, 8 і 11.

НАХИЛ: б/н, ВП, ВП, б/н, б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

РАХУНОК: ПШШППППШШПП.

Зауваження. Можливі інші варіанти побудови:

- обходячи кут залу: b)  $\frac{3}{8}$  на «Пілоті»,  $\frac{1}{2}$  на «Правому повороті»,  $\frac{3}{8}$  на «Біжучому закінченні»;
- обходячи два кути залу: c)  $\frac{3}{8}$  на «Пілоті»,  $\frac{3}{8}$  на «Правому повороті»,  $\frac{1}{4}$  на «Біжучому закінченні»;
- вздовж стіни залу: d)  $\frac{1}{2}$  на «Пілоті»,  $\frac{1}{2}$  на «Правому повороті»,  $\frac{3}{8}$  на «Біжучому закінченні».

В тому випадку, коли між кроками 8 і 9 робиться поворот на  $\frac{3}{8}$  ВП, при описі побудови кроку 9 буде використаний термін «вказуючи» замість терміну «Обличчям».

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН в сторону	Вказуючи по ЛТ	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Верх
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	Верх. Зниження наприкінці кроку 3
4	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	$\frac{1}{2}$ ВП на кроці 4 («Півотуючий рух»)	—
5	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Продовжуйте поворот	Невеликий підйом наприкінці 5-го кроку, БПС
6	ПН приставляється до ЛН, («Каблучний поворот»)	Обличчям по ЛТ	$\frac{1}{2}$ між кроками 5 і 6	Продовжуйте підйом на кроці 6
7	ЛН вперед, готуючись зробити крок збоку П-ра, Л сторона корпусу — ведуча	Обличчям по ЛТ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 7
8	ПН вперед в ППРК збоку П-ра	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	Підйом наприкінці кроку 8
9	ЛН в сторону	Спиною ДЦ по новій ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 8 і 9	Верх
10	ПН назад, Пр сторона корпусу — ведуча	Спиною по новій ЛТ	$\frac{1}{8}$ між кроками 9 і 10	Верх. Зниження наприкінці кроку 10
11	ЛН назад в ППРК	Спиною по ЛТ	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок, каблук. 5. Носок, каблук. 6. Каблук, носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук, носок. 9. Носок. 10. Носок, каблук. 11. Носок.

ПРК: на кроках 1, 4, 5, 8 і 11.

НАХИЛ: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н.

РАХУНОК: ПШШППППШШПП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М Будь-яка фігура, наприкінці виконання якої ПН виявляється вільною для того, щоб можна було рухатися вперед.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М Будь-яка права фігура, виконання якої починається з кроку ПН вперед.

### Якщо виконання фігури «Біжучий правий поворот» закінчене ДЦ:

«Швидкий відкритий лівий поворот» — «Фіштейл».

*Зауваження:* на кроках 5-7 може бути використаний альтернативний варіант рахунку — «ПШШ». У цьому випадку під час виконання «Біжучого закінчення» використовується альтернативний варіант рахунку: «ПШШП».

## 20. «ЧОТИРИ ШВИДКИХ БІЖУЧИХ» (FOUR QUICK RUN)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	$\frac{3}{8}$ між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Верх
3	ПН вперед у ППРК збоку П-ки	Обличчям ДС	Невеликий поворот корпусу ВЛ	Верх
4	ЛН діагонально вперед	Обличчям ДС	—	Верх
5	ПН захрещується за ЛН	Обличчям ДС	—	Верх
6	ЛН діагонально вперед	Обличчям ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 6
7	ПН вперед в ППРК збоку П-ки	Обличчям ДС	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук, носок. 2. Носок, 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 7.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: ПШШШШПП.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом наприкінці 1-го кроку

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
2	ПН в сторону	Спиною до стіни	$1/4$ між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	$1/8$ між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Верх
4	ПН діагонально назад	Спиною ДС	—	Верх
5	ЛН захрещується перед ПН	Спиною ДС	—	Верх
6	ПН діагонально назад	Спиною ДС	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 6
7	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	—	—

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 7.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: ПШШШШПП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**М** «Четвертний поворот ВП» — «Правий спін поворот» — «Лівий шассе поворот» — фігура «Прогресивне шассе ВП», виконання якої закінчене по ЛТ або ДЦ — «Швидкий відкритий лівий поворот».

**На куті залу:** «Закритий імлетус» — ЛН назад, партнерка — збоку, носок, каблук (рахунок «П»), після будь-якої фігури, виконання якої закінчене кроком ПН вперед, збоку партнерки.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**М** Будь-яка фігура, виконання якої починається з кроку ПН вперед.

**На куті залу:** ЛН назад, партнерка — збоку, носок, каблук (рахунок «П»), у кроки 2-12 фігури «Ві 6».

## 21. «Ві 6» (V 6)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ЛН назад	Спиною ДЦ	—	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку, БПС
2	ПН назад, Пр сторона корпусу — ведуча	Спиною ДЦ	—	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
3	ЛН захрещується перед ПН	Спиною ДЦ	—	—
4	ПН назад	Спиною ДЦ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 4
5	ЛН назад в ППРК	Спиною ДЦ	—	Починайте підйом наприкінці 5-го кроку, БПС
6	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Продовжуйте підйом на кроці 6
7	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	$\frac{1}{4}$ між кроками 6 і 7. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 7
8	ПН вперед в ППРК збоку П-ки	Обличчям ДС	—	—
9-12	Продовжуйте виконанням кроків 2-5 фігури «Лок вперед».			

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук.  
5. Носок, каблук. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук.

ПРК: на кроках 1,6 і 8.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: ПШШППШШП.

*Зауваження:* на 1-му кроці партнер може зробити підйом ступні — див. опис фігури «Лок назад», фігура 10.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	ПН вперед	Обличчям ДЦ	—	Починайте підйом наприкінці 1-го кроку
2	ЛН вперед, Л сторона корпусу — ведуча	Обличчям ДЦ	—	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН захрещується за ЛН	Обличчям ДЦ	—	—
4	ЛН вперед, готуючись зробити крок збоку П-ра	Обличчям ДЦ	—	Верх. Зниження наприкінці кроку 4
5	ПН вперед в ППРК збоку П-ра	Обличчям ДЦ	—	Починайте підйом наприкінці 5-го кроку
6	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Продовжуйте підйом на кроці 6



Крок	Позиції ступнів	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
7	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	$1/4$ між кроками 6 і 7. Корпус повертається менше	Верх. Зниження наприкінці кроку 7
8	ЛН назад у ППРК	Спиною ДС	—	—
9-12	Продовжуйте виконанням кроків 2-5 фігури «Лок назад».			

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук.  
5. Каблук, носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Носок

ПРК: на кроках 1, 6 і 8.

НАХИЛ: немає.

РАХУНОК: ПШШППШШП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**М** Кроки 1-3 фігури «Правий поворот», виконання яких закінчене спиною ДЦ. Виконанню кроків 2-12 фігури «Ві 6» можуть передувати: «Четвертний поворот ВП» — «Правий спін поворот».

**На куті залу:** «Закритий імпетус».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**М** Будь-яка фігура, виконання якої починається з кроку ПН вперед. Після виконання кроків 6-8 фігури «Ві 6» з більшим ступенем повороту, закінчених по ЛТ, можна виконати: «Швидкий відкритий лівий поворот».

**На куті залу:** ЛН назад, партнерка — збоку, носок, каблук (рахунок «П»), у фігуру «Чотири швидких біжучих».

*Зауваження:* якщо фігура «Ві 6» виконується після фігури «Четвертний поворот ВП», «Правий спін поворот» або «Закритий імпетус» то підйом і зниження на фігурі «Ві 6» будуть описуватися в такий спосіб: починайте підйом, БПС на останньому кроці попередньої фігури — продовжуйте з кроку 2 так, як описано вище.

## 22. «ЗАКРИТИЙ ТЕЛЕМАРК» (CLOSED TELEMARК)

Техніка виконання фігури «Закритий телемарк» описана в розділі, присвяченому танцю «Повільний вальс», фігура 18.

У «Квікстепі» вона виконується під рахунок «ПППП», «ПШШП» або «ШШПП» (після фігури «Лівий півот»).

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**М** «Лівий півот» — «Подвійний лівий спін».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**М** Будь-яка фігура, виконання якої починається з кроку ПН вперед.

**На куті залу:** ЛН назад, партнерка — збоку, носок, каблук (рахунок «П»), у фігуру «Чотири швидких біжучих» — кроки 2-12 фігури «Ві 6».

# ТАНГО

**Музичний розмір:** 2/4, обидва удари акцентовані.

**Темп:** 33 такти за хвилину.

**Рахунок «Повільно» дорівнює 1 удару музики,**

**рахунок «Швидко» — 1/2 удару музики.**

**Рахунок в ударах і тактах:** 1i2i; 2i2i; 3i2i; 4i2i і так далі.

## НАРИС ІСТОРІЇ

Творців танго, так як і інших модних танців ритмічного стилю слід шукати серед африканських рабів, які привозили свої танці, пісні та ритми у Південну Америку з часів колонізації в XVI столітті. Аргентинський письменник Ерос Нікола Сірі, під час проведення надзвичайно глибоких досліджень, що стосуються походження танго, дійшов до висновку, що назва танцю походить від “тангано” – танцю африканських рабів. Подальше розповсюдження цього танцю він приписує неграм з Куби і Гаїті, переселеним в Аргентину, в околиці Ріо де ла Плата. За звичаєм негрів того часу, цей танець танцювався на вулицях. Це були перші негритянські паради танго, під час яких танці виконувались під ритм бубнів. Цей конвульсивний танець був названий “кандомбе”. Танцюючи, негри співали рефрен, що починався словами “кум-тан-го...” Емігранти танцювали на свій спосіб, згідно з власними уподобаннями. Із суміші гітар, негритянських бенденеонів та іспанських мелодій утворилась “мілонга”. В свою чергу мілонга, набравши темпу від солодких і сентиментальних мелодій кубинської габанери, дала початок справжньому аргентинському танго. Під звуки гітар і бенденеонів танцювались кроки, пристосовані до високих чобіт з острогами, які тоді носили.

Історія танго доводить, що воно не народилось, як штучний твір “танцювальних лабораторій”, що воно появилось не тільки завдяки одній расі, одній країні, одному прошарку населення чи суспільному класу. Формування танго тривало віками. Його поповнювали елементи танців рабів, що працювали на плантаціях, елементи танців різних народів, примітивні і відшліфовані цивілізацією. Їх спочатку танцювали на забавах, в шинках, будинках розпусти, білі і негри, моряки, робітники і пастухи. Воно мало погану назву, і на протязі довгого часу означало табу для вищих і середніх суспільних верств. Це тривало до того часу, поки під натиском екзотичності, популярності і незвичайної життєвості цього танцю, не наважились відправити танго до салонного навчання у Париж. Коли танго було позбавлене “всіх невластивих рис” і пристосоване до тодішніх вподобань, було вирішено представити його широкому загалові. Тоді вже танго танцювали на вулицях, в тавернах, танцювальних залах, ресторанах, готелях і салонах.

Одні віддавали себе танго, даючи волю пристрастям, інші – контролюючи свої почуття і рухи, однак, ніхто не міг бути байдужим, танго вразило всіх. Танго завдало остаточного удару придворним танцям, висміяло елегантність салонних танців, перенесло танцюючих з бальних зал на паркет ресторанів і танцювальних кав'ярень, продовжило короткий період карнавалу на цілий рік. Воно витримало різноманітні напади, і пережило заборони влади, опір аристократії, пуританів, преси, Римського

Папи і церковних діячів. Ніхто з тих хто танцював не міг опиратись його ритмічній силі, змістовній і збуджуючій музиці, владній ролі танцюриста і повній неспокою атмосфері танго. Танго, безперечно, було одним з найбільших танцювальних шаленств всіх часів. Його поява викликала нечувану бурю. У Нью-Йорку влада створила спеціальний нагляд за закладами, в яких танцювали танго і часто лунали думки про заборону танго. Навіть лікарі, що виступали проти танго, застерігали надто енергійних танцюристів про грізні хвороби серця, пошкодження м'язів і т.п. Прихильники танго стверджували, що цей танець – ідеальна фізична вправа для людей середнього віку, бо вона стимулює працю великої кількості м'язів, покращує і зміцнює циркуляцію, виробляє рухливість, охайність і грацію.

Незважаючи на таку широку кампанію, особливо запеклу у 1910 – 1914 роках, танго “схопило за горло людей всіх класів”. Жодне популярне видання того часу не могло обійтись без щоденної статті про танго. Танго також стало джерелом натхнення багатьох композиторів, поетів, письменників і художників. Поет Жан Річепін перед лицем “сорока безсмертних” в паризькій Академії Мистецтв виголосив доповідь про танго.

У 1913 році була видана книжка англійської вчительки танців Гладіс Бетті Гровієр під назвою *The tango and How to Dance It*. Книжка у великій мірі спричинила до ознайомлення шанувальників танців з основними кроками танго.

У 1914 році Вернон Кастл, один з найбільших знавців танго, популяризатор, видатний танцюрист і вчитель (загинув під час першої світової війни) подав наступні вказівки, що стосуються танго:

- танго – це не тільки танець, а й стиль;
- незважаючи на те, що танго вважається найважчим бальним танцем, досить вивчити декілька основних кроків, щоб добре танцювати;
- ноги треба ставити плоско, найкраще у природній спосіб, від каблука;
- руки не треба підносити високо, хода повинна бути рівною, рух тіла плавний, без затримок;
- останній крок променаду – це повільний крок.

Частину своєї популярності танго завдячує також Рудольфо Валентіно, відомому творцеві німого кіно. Однак танець Валентіно нагадував тільки певну подібність до аргентинського танго. Жвава інтерпретація – батіг і елементи костюму створювали веселий настрій в кінотеатрах Буенос Айрес. Першу спробу визначення теорії і танцювальної техніки танго було здійснено під час конференції, присвяченій танго, скликаній в Лондоні у 1922 році. В присутності близько 300 англійських вчителів танців, а також багатьох фахівців з цілого світу було продемонстровано декілька версій танго. Було узгоджено, що такт  $2/4$  відноситься як до танго, так і до мілонгі, і що різниця між тими двома танцями знаходиться в ритмі, а не в такті. Також було встановлено, що темп танго повинен бути, близько 30 тактів за хвилину, що ноги в танці ставляться прямо (не назовні, як це відбувається в техніці класичного танцю), що крок вперед робиться не на каблук, а на пальці. Визначено назви декількох фігур: *promenade, scissors, media luna, corte, media vuella*. З того часу розвиток танго проходив у швидкому темпі.

## ПЕРЕЛІК ФІГУР

### ОСНОВНІ ФІГУРИ (BASIC FIGURES)

#### ПРОГРАМА STUDENT (STUDENT TEACHER)

1. «Відкрите закінчення» (**Open Finish**)
2. «Прогресивний боковий крок» (**Progressive Side Step**)
3. «Прогресивна ланка» (**Progressive Link**)
4. «Закритий променад» (**Closed Promenade**)
5. «Рок поворот» (**Rock Turn**)
6. «Відкритий лівий поворот, партнерка — збоку»  
(**Open Reverse Turn, Lady Outside**)
7. «Корте назад» (**Back Corte**)

#### ПРОГРАМА ASSOCIATE

8. «Відкритий лівий поворот, партнерка — в лінії»  
(**Open Reverse Turn, Lady in Line**)
9. «Лівий поворот на прогресивному боковому кроці»  
(**Progressive Side Step Reverse Turn**)
10. «Відкритий променад» (**Open Promenade**)
11. «Рок назад на ПН» і «Рок назад на ЛН»  
(**Rock Back on RF and Rock Back on LF**)
12. «Правий твіст поворот» (**Natural Twist Turn**)
13. «Правий променадний поворот» (**Natural Promenade Turn**)

### СТАНДАРТНІ ФІГУРИ (STANDARD FIGURES)

#### ПРОГРАМА MEMBER

14. «Променадна ланка» (**Promenade Link**)
15. «Фо степ» (**Four Step**)
16. «Відкритий променад назад» (**Back Open Promenade**)
17. «Зовнішні світли» (**Outside Swivel**)
  - Варіант 1 — «Зовнішній світл», що виконується після «Відкритого закінчення» і який включає в себе «Променадну ланку»;
  - Варіант 2 — «Зовнішній світл» у повороті ВЛ після «Відкритого закінчення», виконання якого закінчене ДС;
  - Варіант 3 — «Лівий зовнішній світл» (**Reverse Outside Swivel**);
  - Варіант 4.
18. «Фоллевей променад» (**Fallaway Promenade**)
19. «Зміна фо степ» («Фо степ чейнж»)(**Four Step Change**)
20. «Браш теп» (**Brash Tap**)

### ПОЛОЖЕННЯ ПАРТНЕРІВ І ПОЗИЦІЯ РУК В «ТАНГО»

Для того, щоб зрозуміти початкове положення, з якого виконується танець «Танго», станьте обличчям до стіни, ступні ніг — разом. Потім, продовжуючи тримати ступні ніг плоскими, поверніть їх на  $1/8$  ВЛ і одночасно зруште ступню ПН приблизно на 5-8 см (2-3 дюйми) назад так, щоб носок ПН опинився на рівні підйому ступні ЛН.



Позиція рук у танці «Танго» аналогічна позиції рук в інших європейських танцях (так званих «рухомих танцях» (moving dances)), але вона більш контактна:

1. Партнер зміщує партнерку трохи більше ВП, однак не потрібно це зміщення робити занадто великим.

2. Кисть ПР охоплює спину партнерки трохи більше, ніж в інших європейських танцях. Кінчики пальців ПР партнера заходять за лінію хребта партнерки, лінія передпліччя ПР спрямована під невеликим кутом вниз.

Кисть ЛР партнерки тримається за ПР партнера приблизно під Пр плечем. Кисть ПР партнерки з'єднана з кистю ЛР партнера.

## «ХІД» «ТАНГО»

Відмінності «Ходу» «Танго» від кроку («Ходу») в інших танцях:

1. В «Танго» немає підйомів і знижень.

2. Коліна тримаються трохи зм'якшеними, але при цьому тонус у м'язах ніг зберігається.

3. Через позицію, що займають партнери в танці «Танго», «Хід» ЛН вперед робиться в ППРК, а «Хід» ПН вперед робиться з ведучою Пр стороною корпусу. Аналогічно «Хід» ПН назад робиться в ППРК, а «Хід» ЛН назад робиться з Л ведучою стороною корпусу. «Хід» звичайно виконується по дузі ВЛ.

4. Ступні ніг трохи піднімаються над підлогою і ставляться як би зверху вниз при виконанні кожного кроку, а не прослизують у необхідну позицію, як в інших європейських танцях.

5. Ступні ніг рухаються вперед різким, стаккатованим рухом, а рух вперед ноги, що залишилася позаду, виконується після затримки, яку потрібно намагатися зробити як можна більш довгою — як тільки дозволить музика. Крок назад виконується аналогічним чином.

6. Виконуючи крок ЛН вперед у ППРК по дузі ВЛ, важливо стежити за тим, щоб каблук ЛН ставився на лінію, а не перетинав лінію ПН. Аналогічним чином, виконуючи крок ПН назад, потрібно стежити за тим, щоб носок ПН ставився на лінію, а не перетинав лінію ЛН.

7. Завжди, коли партнер робить крок ЛН назад з Л ведучою стороною корпусу, каблук ПН піднімається над підлогою як тільки ПН починає рух назад для виконання наступного кроку. На початку всіх інших кроків назад носок ноги, яка залишилася попереду, — піднімається над підлогою.

Коли партнерка виконує кроки назад з будь-якої ноги — носок ноги, яка залишилася попереду, — піднімається над підлогою.

## ОСОБЛИВІ ЗАУВАЖЕННЯ

### НАПРЯМОК І ПОБУДОВА

Всі кроки вперед та назад описуються в термінах напрямку за винятком двох кроків — кроку 2 у партії партнерки у фігурі «Рок поворот» і кроку 3 в партії партнерки у фігурі «Фоллевей променад». Всі інші кроки описуються в термінах побудови. Деякі кроки такі, як кроки, що виконуються в ПП або в позиції «Фоллевей», описуються в термінах напрямку і побудови.



## ПОПЕРЕДНІ І НАСТУПНІ ФІГУРИ

Якщо в описі фігури в розділі «Попередні фігури» сказано, що фігури може передувати «будь-яке «Закрите закінчення»», то під цим розуміється фігура «Закритий променад», або «Закрите закінчення» до будь-якого лівого повороту, або фігури «Корте назад» або «Рок поворот», останньою (завершальною) частиною яких є «Закрите закінчення».

## МЕТОДИ ПЕРЕХОДУ ДО ВИКОНАННЯ ПРОМЕНАДНОЇ ФІГУРИ

1. А «Прогресивна ланка».
2. А «Хід» ПН і вивід ЛН в сторону, без ваги, повертаючи партнерку в ПП на рахунок «і».
3. А «Правий твіст поворот».
4. А «Правий променадний поворот».
5. А Із «Закритого закінчення» — зберігайте ступні ніг на місці і поверніть партнерку в ПП наприкінці останнього кроку на рахунок «і».
6. А З «Відкритого закінчення» — так само, як у методі 2.
7. М «Фо степ».
8. М «Фоллевей променад».

## ОСНОВНІ ФІГУРИ (BASIC FIGURES)

### ПРОГРАМА STUDENT (STUDENT TEACHER)

#### 1. «ВІДКРИТЕ ЗАКІНЧЕННЯ» (OPEN FINISH)

«Відкрите закінчення» може бути виконане у всіх випадках замість «Закритого закінчення». Техніка виконання двох останніх кроків буде наступною:

#### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН в сторону трохи вперед	Вказуючи між напрямками до стіни і ДС	Внутрішній край ступні
2	ПН вперед у ППРК, збоку П-ки	Між напрямками до стіни і ДС	Каблук

#### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН в сторону і трохи назад	Каблук вказує між напрямками до стіни і ДС	Внутрішній край подушечки, каблук
2	ЛН назад у ППРК	Каблук вказує між напрямками до стіни і ДС	Подушечка (але як правило завжди буде — подушечка, каблук)

**СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:** при заміні «Закритого закінчення» на «Відкрите закінчення» робиться трохи менший поворот ВЛ. Хоча може бути зроблений і звичайний ступінь повороту, якщо після «Відкритого закінчення» буде виконуватися рух по дузі ВЛ або буде робитися поворот ВЛ, наприклад: «Хід» ЛН або «Зовнішній світл» в повороті ВЛ після «Відкритого закінчення» (див. «Зовнішні світли», варіант2). Див. також опис фігури «Відкритий променад» — фігура 10.

**ПОБУДОВА АБО НАПРЯМОК:** виконуючи «Відкрите закінчення», можна використовувати інші побудови і напрямки.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

Продовжуйте, рухаючись вперед, назад або в сторону. Якщо після «Відкритого закінчення» Ви будете виконувати фігуру, рухаючись вперед, 1-ий крок цієї фігури не робиться в ППРК.

#### Вперед:

А «Хід» ЛН — «Прогресивний бічний крок» — «Прогресивна ланка».

**Якщо виконання фігури закінчене ДЦ:** будь-який лівий поворот.

М «Фо степ» — «Лівий зовнішній світл» — «Зміна фо степ» («Фо степ чейндж») — «Браш теп».

#### Назад:

А «Корте назад», 1-ий крок робиться в ППРК, партнерка — збоку, ПРК — на кроках 1 і 2 — «Рок назад на ЛН» в ППРК, партнерка — збоку, без повороту або з поворотом до  $1/4$  ВП.

М «Зовнішній світл».

#### В сторону:

А, М Будь-яка променадна фігура. Для цього наприкінці «Відкритого закінчення» потрібно вивести ЛН в сторону без ваги, ведучи партнерку в поворот в ПП на рахунок «і».

## 2.«ПРОГРЕСИВНИЙ БОКОВИЙ КРОК»(PROGRESSIVE SIDE STEP)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН вперед у ППРК	Відповідно до того, як було закінчене виконання попередньої фігури	Каблук
2	ПН в сторону і трохи назад	—	Внутрішній край ступні
3	ЛН вперед в ППРК	—	Каблук

**СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:** може бути зроблений невеликий поворот ВЛ, у цьому випадку невеликий ПРК робиться на кроках 1 і 3.

ПРК: немає.

РАХУНОК: ШШП.

## ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН назад в ППРК	Відповідно до того, як було завершено виконання попередньої фігури	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону і трохи вперед	—	Внутрішній край подушечки, каблук
3	ПН назад у ППРК	—	Подушечка

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ: може бути зроблений невеликий поворот ВЛ, у цьому випадку невеликий ПРК робиться на кроках 1 і 3.

ПРК: немає (див. зауваження).

РАХУНОК: ШШП.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Хід» ПН — «Закритий променад» або будь-яке «Закрите закінчення» — «Відкритий променад» або будь-яке «Відкрите закінчення».

М «Променадна ланка» — «Зовнішній світл» — «Браш теп».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А, М «Хід» ПН — «Рок поворот».

## 3. «ПРОГРЕСИВНА ЛАНКА» (PROGRESSIVE LINK)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН вперед у ППРК	ДС	Каблук
2	ПН в сторону і трохи назад, в ПП	Обличчям ДС	Внутрішній край ступні ПН і внутрішній край подушечки ЛН

ПРК: немає.

РАХУНОК: ШШ.

Зауваження: під час виконання 2-го кроку права сторона корпусу відводиться трохи назад.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН назад в ППРК	ДС	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону і трохи назад, в ПП	Обличчям ДЦ	Внутрішній край подушечки, каблук ЛН і внутрішній край подушечки ПН

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{1}{4}$  ВП.

ПРК: немає.

РАХУНОК: ШШ.

*Зауваження:* 1. На 1-му кроці поворот на подушечці правої ноги робиться перш, ніж каблук правої ноги опуститься на підлогу.

2. Позиція ступні на 2-му кроці — «трохи назад» відносно корпусу, а не до ЛТ.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що і для фігури «Прогресивний боковий крок».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Закритий променад» — «Відкритий променад» — «Правий твіст поворот» — «Правий променадний поворот».

М «Променадна ланка» — «Відкритий променад назад» — «Фоллейв променад».

## 4. «ЗАКРИТИЙ ПРОМЕНАД» (CLOSED PROMENADE)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН в сторону у ПП	Вздвож ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
2	ПН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вздвож ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
3	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	Внутрішній край ступні
4	ПН приставляється до ЛН із невеликим зсувом назад	Обличчям ДС	Вся ступня

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ: немає.

ПРК: немає.

РАХУНОК: ПШШП.

*Зауваження:* партнер може повернутися, стаючи прямо перед партнеркою на 3 -му кроці для того, щоб закінчити спиною ДЦ (в цьому випадку партнер повинен зробити поворот на  $1/4$  ВП між кроками 2 і 3). Робота ступні в партнера в цьому випадку буде — «внутрішній край подушечки, каблук», а в партнерки — «внутрішній край ступні».

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН в сторону у ПП	Вздвож ЛТ, вказуючи ДЦ	Каблук
2	ЛН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вздвож ЛТ, вказуючи ДЦ	Каблук
3	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	Внутрішній край подушечки, каблук

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
4	ЛН приставляється до ПН із невеликим зсувом вперед	Спиною ДС	Вся ступня

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{1}{4}$  ВЛ між кроками 2 і 3.

ПРК: на кроці 2.

РАХУНОК: ПШШП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Прогресивна ланка» — «Хід» ПН, або «Закритий променад», або «Відкритий променад», або будь-яке «Закрите закінчення», або «Відкрите закінчення», виконання яких закінчується поворотом в ПП (див. «Методи переходу до виконання променадної фігури», які знаходяться на початку танцю *танго*) — «Правий твіст поворот» — «Правий променадний поворот».

М «Фо степ» — «Фоллевей променад».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Хід» ЛН — «Прогресивний боковий крок» — «Прогресивна ланка» — «Корте назад» — «Рок назад на ЛН».

**Якщо виконання фігури закінчується ДЦ:** будь-який лівий поворот.

М «Фо степ» — «Зовнішній світл» — «Зміна фо степ» («Фо степ чейндж») — «Браш теп».

## 5. «РОК ПОВОРОТ» (ROCK TURN)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН вперед	ДС	Каблук
2	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною до центру	Внутрішній край подушечки, каблук
3	Перенесіть вагу вперед на ПН, Пр сторона корпусу — ведуча	ДС проти ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
4	ЛН назад, маленький крок, Л сторона корпусу — ведуча	ДЦ	Внутрішній край подушечки, каблук
5	ПН назад у ППРК	До центру	Подушечка, каблук
6	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	Внутрішній край ступні
7	ПН приставляється до ЛН із невеликим зміщенням назад	Обличчям ДС	Вся ступня

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{1}{4}$  ВП між кроками 1 і 3;  $\frac{1}{4}$  ВЛ між кроками 4 і 6.

ПРК: на кроках 1 (невелике) і 5.

РАХУНОК: ПШШП ШШП.



## ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН назад	ДС	Подушечка, каблук
2	ПН вперед і трохи ВП	Обличчям до центру	Каблук
3	ЛН назад і трохи ВЛ, Л сторона корпусу — ведуча	ДС проти ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
4	ПН вперед, маленький крок, Пр сторона корпусу — ведуча	ДЦ	Каблук
5	ЛН вперед у ППРК	До центру	Каблук
6	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	Внутрішній край подушечки, каблук
7	ЛН приставляється до ПН із невеликим зміщенням вперед	Спиною ДС	Вся ступня

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{1}{4}$  ВП між кроками 1 і 3;  $\frac{1}{4}$  ВЛ між кроками 4 і 6.

ПРК: на кроках 1 (невелике) і 5.

РАХУНОК: ПШШП ШШП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М «Хід»ЛН — «Прогресивний боковий крок» — «Правий променадний поворот», не виводячи ЛН в сторону, без ваги, і не повертаючи партнерку в ПП на 4-му кроці. Продовжуйте виконанням фігури «Рок поворот», починаючи з кроку 2.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Закритий променад».

## 6. «ВІДКРИТИЙ ЛІВИЙ ПОВОРОТ, ПАРТНЕРКА - ЗБОКУ» (OPEN REVERSE TURN, LADY OUTSIDE)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН вперед у ППРК	ДЦ	Каблук
2	ПН в сторону	Спиною ДС	Подушечка, каблук
3	ЛН назад у ППРК	По ЛТ	Подушечка, каблук
4	ПН назад	По ЛТ	Подушечка, каблук
5	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	Внутрішній край ступні
6	ПН приставляється до ЛН із невеликим зсувом назад	Обличчям ДС	Вся ступня

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{3}{4}$  ВЛ.

ПРК: на кроках 1 і 4.

РАХУНОК: ШШП ШШП.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН назад у ППРК	ДЦ	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи по ЛТ	Вся ступня
3	ПН вперед у ППРК, збоку П-ра	По ЛТ	Каблук
4	ЛН вперед	По ЛТ	Каблук
5	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	Внутрішній край подушечки, каблук
6	ЛН приставляється до ПН із невеликим зсувом вперед	Спиною ДС	Вся ступня

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ: трохи менше  $\frac{3}{4}$  ВЛ.

ПРК: на кроках 1 і 4.

РАХУНОК: ШШП ШШП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Хід» ПН — «Закритий променад» або «Відкритий променад», будь-яке «Закрите закінчення» або «Відкрите закінчення», виконання якого закінчене ДЦ.

М «Променадна ланка з поворотом ВЛ» — фігури «Зовнішній світл», «Зміна фо степ» («Фо степ чейндж») і «Браш теп», виконання яких закінчене ДЦ.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Хід» ЛН — «Прогресивний боковий крок» — «Прогресивна ланка» — «Корте назад» — «Рок назад на ЛН» — будь-яка променадна фігура (див. «Методи переходу до виконання променадної фігури», які знаходяться на початку танцю *танго*) і опис «Відкритого закінчення» (фігура 1 танцю *танго*).

М «Фо степ» — «Зовнішній світл» — «Зміна фо степ» («Фо степ чейндж») — «Браш теп».

## 7. КОРТЕ НАЗАД (BACK CORTE)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН назад, Л сторона корпусу — ведуча	По новій ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
2	ПН назад у ППРК	ДЦ	Подушечка, каблук

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
3	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	Внутрішній край ступні
4	ПН приставляється до ЛН із невеликим зсувом назад	Обличчям ДС	Вся ступня

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $1/4$  ВЛ між кроками 2 і 3.

ПРК: на кроці 2.

РАХУНОК: ПШШП.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН вперед, Пр сторона корпусу — ведуча	По новій ЛТ	Каблук
2	ЛН вперед у ППРК	ДЦ	Каблук
3	ПН в сторону і трохи назад.	Спиною ДС	Внутрішній край подушечки, каблук
4	ЛН приставляється до ПН із невеликим зсувом вперед	Спиною ДС	Вся ступня

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $1/4$  ВЛ між кроками 2 і 3.

ПРК: на кроці 2.

РАХУНОК: ПШШП.

*Зауваження:* фігура «Корте назад» може також бути виконана вздовж стіни залу.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Закритий променад» або «Відкритий променад» — будь-яке «Закрите закінчення» або «Відкрите закінчення» — кроки 1-4 фігури «Лівий поворот на прогресивному боковому кроці» — «Рок назад на ПН» — «Правий твіст поворот».

М «Променадна ланка» — «Браш теп».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Закритий променад».

## ПРОГРАМА ASSOCIATE

### 8. «ВІДКРИТИЙ ЛІВИЙ ПОВОРОТ ПАРТНЕРКА - В ЛІНІЮ» (OPEN REVERSE TURN, LADY IN LINE)

#### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН вперед у ППРК	ДЦ	Каблук
2	ПН в сторону і трохи назад	Спиною по ЛТ	Подушечка, каблук

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
3	ЛН назад, Л сторона корпусу — ведуча	По ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
4	ПН назад у ППРК	ДЦ	Подушечка, каблук
5	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	Внутрішній край ступні
6	ПН приставляється до ЛН із невеликим зміщенням назад	Обличчям ДС	Вся ступня

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{3}{4}$  ВЛ.

ПРК: на кроках 1 і 4.

РАХУНОК: ШШП ШШП.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН назад у ППРК	ДЦ	Подушечка, каблук
2	Каблук ЛН приставляється до каблука ПН	Носок вказує по ЛТ	Вся ступня
3	ПН вперед, Пр сторона корпусу — ведуча	По ЛТ	Каблук
4	ЛН вперед у ППРК	ДЦ	Каблук
5	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	Внутрішній край подушечки, каблук
6	ЛН приставляється до ПН із невеликим зміщенням вперед	Спиною ДС	Вся ступня

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{3}{4}$  ВЛ.

ПРК: на кроках 1 і 4.

РАХУНОК: ШШП ШШП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Відкритий лівий поворот, партнерка – збоку».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Відкритий лівий поворот, партнерка – збоку».

## 9. «ЛІВИЙ ПОВОРОТ НА ПРОГРЕСИВНОМУ БОКОВОМУ КРОЦІ» (PROGRESSIVE SIDE STEP REVERSE TURN)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН вперед у ППРК	ДЦ	Каблук

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
2	ПН в сторону і трохи назад	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Внутрішній край ступні
3	ЛН вперед у ППРК	Майже проти ЛТ	Каблук
4	ПН вперед, Пр сторона корпусу — ведуча	Проти ЛТ	Каблук
5	Перенесіть вагу назад на ЛН, Л сторона корпусу — ведуча	По ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
6	Перенесіть вагу вперед на ПН, Пр сторона корпусу — ведуча	Проти ЛТ	Каблук
7	ЛН назад, маленький крок, Л сторона корпусу — ведуча	По ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
8	ПН назад у ППРК	ДЦ	Подушечка, каблук
9	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	Внутрішній край ступні
10	ПН приставляється до ЛН із невеликим зміщенням назад	Обличчям ДС	Вся ступня

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{3}{4}$  ВЛ.

ПРК: на кроках 1, 3 і 8.

РАХУНОК: ШШПП ШШП ШШП.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН назад у ППРК	ДЦ	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону і трохи вперед	Спиною ДЦ проти ЛТ	Внутрішній край ступні
3	ПН назад у ППРК	Майже проти ЛТ	Подушечка, каблук
4	ЛН назад, Л сторона корпусу — ведуча	Проти ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
5	Перенесіть вагу вперед на ПН, Пр сторона корпусу — ведуча	По ЛТ	Каблук
6	Перенесіть вагу назад на ЛН, Л сторона корпусу — ведуча	Проти ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
7	ПН вперед, маленький крок, Пр сторона корпусу — ведуча	По ЛТ	Каблук
8	ЛН вперед у ППРК	ДЦ	Каблук



Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
9	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	Внутрішній край подушечки, каблук
10	ЛН приставляється до ПН із невеликим зміщенням вперед	Спиною ДС	Вся ступня

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{3}{4}$  ВЛ.

ПРК: на кроках 1, 3 і 8.

РАХУНОК: ШШПП ШШП ШШП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Відкритий лівий поворот, партнерка — збоку».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Відкритий лівий поворот, партнерка — збоку».

*Зауваження:* Після кроків 1-4 фігури «Лівий поворот на прогресивному боковому кроці» можна виконати наступні закінчення:

1. «Корте назад» (ПШШП).
2. «Рок назад на ЛН», «Рок назад на ПН», «Корте назад» (ШШП ШШП ПШШП).

## 10. «ВІДКРИТИЙ ПРОМЕНАД» (OPEN PROMENADE)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН в сторону в ПП	Вздовж ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
2	ПН вперед і нахрест у ПП і ППРК	Вздовж ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
3.	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи між напрямками до стіни і ДС	Внутрішній край ступні
4	ПН вперед у ППРК, збоку П-ки	Між напрямками до стіни і ДС	Каблук

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ: невеликий поворот ВП між кроками 2 і 3.

ПРК: немає.

РАХУНОК: ПШШП.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН в сторону в ПП	Вздовж ЛТ, вказуючи ДЦ	Каблук
2	ЛН вперед і нахрест у ПП і ППРК	Вздовж ЛТ, вказуючи ДЦ	Каблук
3	ПН в сторону і трохи назад	Каблук вказує між напрямками до стіни і ДС	Внутрішній край подушечки, каблук
4	ЛН назад у ППРК	Між напрямками до стіни і ДС	Подушечка

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ: трохи менше  $\frac{1}{4}$  ВЛ між кроками 2 і 3.

ПРК: на кроці 2.

РАХУНОК: ПШШП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Закритий променад».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

Продовжуйте, рухаючись вперед, назад або в сторону.

#### Вперед:

А «Хід» ЛН — «Прогресивний боковий крок» — «Прогресивна ланка».

**Якщо виконання фігури закінчене ДЦ:** будь-який лівий поворот.

М «Фо степ» — «Лівий зовнішній світл» — «Зміна фо степ» («Фо степ чейндж») — «Браш теп».

#### Назад:

А «Корте назад», 1-й крок робиться в ППРК, партнерка — збоку, ПРК — на кроках 1 і 2 — «Рок назад на ЛН» в ППРК, партнерка — збоку, без повороту або з поворотом до  $\frac{1}{4}$  ВП.

М «Зовнішній світл».

#### В сторону:

А, М Будь-яка променадна фігура. Для цього наприкінці фігури «Відкритий променад» потрібно вивести ЛН в сторону без ваги, ведучи партнерку в поворот у ПП на рахунок «і».

## 11. «РОК НАЗАД НА ПН» І «РОК НАЗАД НА ЛН» (ROCK BACK ON RF AND ROCK BACK ON LF) «РОК НАЗАД НА ПН»

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН назад, у ППРК	По ЛТ	Подушечка, каблук
2	Перенесіть вагу вперед на ЛН, у ППРК	Проти ЛТ	Каблук
3	ПН назад, маленький крок, у ППРК	По ЛТ	Подушечка, каблук

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ: немає.

ПРК: немає.

РАХУНОК: ШШП.

ПОБУДОВА: фігура «Рок назад на ПН» може бути виконана по ЛТ або ДЦ.

*Зауваження:* коли фігура «Рок назад на ПН» виконується після фігури «Рок назад на ЛН», 1-ий крок фігури «Рок назад на ПН» робиться по ЛТ.

## ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН вперед у ППРК	По ЛТ	Каблук
2	Перенесіть вагу назад на ПН, у ППРК	Проти ЛТ	Подушечка, каблук
3	ЛН вперед, маленький крок, у ППРК	По ЛТ	Каблук

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ: немає.

ПРК: немає.

РАХУНОК: ШШП.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М «Хід» назад на ЛН - «Рок назад на ЛН».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А, М «Корте назад» — «Рок назад на ЛН».

## «РОК НАЗАД НА ЛН»

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН назад, Л сторона корпусу — ведуча	По ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
2	Перенесіть вагу вперед на ПН, Пр сторона корпусу — ведуча	Проти ЛТ	Каблук
3	ЛН назад, маленький крок, Л сторона корпусу — ведуча	По ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ: немає.

ПРК: немає.

РАХУНОК: ШШП.

ПОБУДОВА: фігура «Рок назад на ЛН» може бути виконана по ЛТ або ДЦ.

## ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН вперед, Пр сторона корпусу — ведуча	По ЛТ	Каблук
2	Перенесіть вагу назад на ЛН, Пр сторона корпусу — ведуча	Проти ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
3	ПН вперед, маленький крок, Пр сторона корпусу — ведуча	По ЛТ	Каблук

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ: немає.

ПРК: немає.

РАХУНОК: ШШП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Корте назад».

*Зауваження:* коли фігура «Рок назад на ЛН» виконується після «Відкритого закінчення», то «Рок назад на ЛН» буде виконуватися в ППРК, П-ка — збоку, і під час виконання може бути зроблений поворот до  $1/4$  ВП.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А, М «Закрите закінчення» або «Відкрите закінчення» — «Рок назад на ПН».

*Зауваження:* коли «Закрите закінчення» виконується після фігури «Рок назад на ЛН», 1-ий крок «Закритого закінчення» робиться ДЦ.

## 12. «ПРАВИЙ ТВІСТ ПОВОРОТ» (NATURAL TWIST TURN)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН в сторону в ПП	Вздовж ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
2	ПН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вздовж ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
3	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	Подушечка, каблук
4	ПН захрещується за ЛН	Спиною по ЛТ	Подушечка
5	Починайте поворот («Твіст») ВП, виводячи ноги із захрещеного положення	У напрямку побудови кроку 6	Починайте на подушечці ПН і каблучі ЛН
6	Ступні ніг майже приставлені, вага на ПН, в ПП	Обличчям ДС	Закінчайте на всій ступні ПН і внутрішньому краї подушечки ЛН.

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ: повний поворот ВП (див. зауваження).

ПРК: на кроці 2.

РАХУНОК: ПШШ ПШШ.

*Зауваження:*

1. Можна зробити поворот на  $7/8$  ВП, для того, щоб закінчити обличчям по ЛТ. Виконуйте наступну потім променадну фігуру, рухаючись ДЦ.

2. Виконуючи фігуру в куті залу або вздовж стіни залу можна зробити поворот на  $3/4$  ВП для того, щоб закінчити обличчям ДЦ. Виконуйте наступну потім променадну фігуру, рухаючись до центру.

3. Якщо слідом за фігурою «Правий твіст поворот» виконується фігура «Корте назад» або «Рок назад на ЛН», партнер повинен під час виконання фігури «Правий твіст поворот» зробити додатковий поворот на  $1/4$  ВП для того, щоб закінчити обличчям до партнерки.

## ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН в сторону в ПП	Вздовж ЛТ, вказуючи ДЦ	Каблук
2	ЛН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вказуючи по ЛТ	Каблук
3	ПН вперед, між ступнями ніг П-ра	По ЛТ	Каблук
4	ЛН вперед, готуючись зробити крок збоку П-ра, Л сторона корпусу — ведуча	По ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
5	ПН вперед у ППРК, збоку П-ра	До стіни	Каблук, подушечка
6	ЛН в сторону, маленький крок, у ПП	Обличчям ДЦ	Подушечка, каблук ЛН і внутрішній край подушечки ПН

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ: повний поворот.

ПРК: на кроках 3 і 5.

РАХУНОК: ПШШ ПШШ.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Закритий променад».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А, М Будь-яка променадна фігура — «Корте назад» — «Рок назад на ЛН».

## 13. «ПРАВИЙ ПРОМЕНАДНИЙ ПОВОРОТ» (NATURAL PROMENADE TURN)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН в сторону у ПП	Вздовж ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
2	ПН вперед у ПП і ППРК	ДС	Каблук
3	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною по ЛТ	Подушечка, каблук, подушечка
4	ПН вперед у ППРК. ЛН виводиться в сторону в ПП, без ваги	ДС по новій ЛТ. Закінчуйте обличчям ДС	Каблук ПН, потім - внутрішній край подушечки ЛН

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{3}{4}$  ВП (див. зауваження)

ПРК: на кроках 2 і 4.

РАХУНОК: ПШШП.

*Зауваження:* якщо фігура «Правий променадний поворот» виконується вздовж стіни залу — це одно робиться поворот на  $\frac{3}{4}$  ВП. Наступна потім променадна фігура



виконується до центру. Або на останньому кроці, виводячи ЛН в сторону від ПН, можна зробити невеликий поворот корпусу ВП для того, щоб виконати наступну потім променадну фігуру, рухаючись ДЦ.

Якщо слідом за фігурою «Правий променадний поворот» виконується фігура «Рок поворот», то 4-ий крок фігури «Правий променадний поворот» буде 1-им кроком фігури «Рок поворот». Цей крок робиться ДС по новій ЛТ у ППРК, при цьому ЛН в сторону у ПП не виводиться.

Якщо фігура «Правий променадний поворот» виконується вздовж стіни залу і слідом за нею виконується фігура «Рок поворот», то виконання фігури «Рок поворот» починається ДЦ і якщо зробити звичайний ступінь повороту — закінчиться обличчям ДЦ. Але краще між кроками 1 і 3 фігури «Рок поворот» зробити поворот на  $1/2$  ВП для того, щоб закінчити обличчям ДС.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН в сторону в ПП	Вздовж ЛТ, вказуючи ДЦ	Каблук
2	ЛН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вказуючи по ЛТ	Каблук
3	ПН вперед, між ступнями ніг П-ра	По ЛТ	Каблук
4	ЛН в сторону і трохи назад. ПН виводиться в сторону в ПП, без ваги	Спиною ДС по новій ЛТ. Закінчуйте обличчям ДЦ	Подушечка, каблук ЛН потім — внутрішній край подушечки ПН

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $3/4$  ВП.

ПРК: на кроці 3.

РАХУНОК: ПШШП.

*Зауваження:* якщо слідом за фігурою «Правий променадний поворот» виконуються кроки 2-7 фігури «Рок поворот», то на 4-ому кроці фігури «Правий променадний поворот» ПН не виводиться в сторону.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж самі, що і для фігури «Закритий променад»

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А, М Будь-яка променадна фігура – кроки 2-7 фігури «Рок поворот»

**М** Якщо фігура «Правий променадний поворот» виконується після фігури «Фоллей променад», то побудова або напрямок будуть такими:

**ПАРТНЕР:** Побудова або напрямок: 1. ДС, вказуючи до стіни.

2. До стіни.

3. Спиною ДС.

4. По ЛТ. Закінчуйте обличчям по ЛТ.

**ПАРТНЕРКА:** Побудова або напрямок: 1. ДС, вказуючи по ЛТ.

2. Вказуючи ДС.

3. ДС.

4. Спиною по ЛТ. Закінчуйте обличчям до центру.

## СТАНДАРТНІ ФІГУРИ (STANDARD FIGURES) ПРОГРАМА MEMBER

### 14. «ПРОМЕНАДНА ЛАНКА» (PROMENADE LINK)

#### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН в сторону в ПП	Вздвож ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
2	ПН вперед і нахрест у ПП і ППРК	Вздвож ЛТ, вказуючи ДС	Каблук, подушечка (ступня плоска)
3	ЛН виводиться в сторону, маленький крок, без ваги	Обличчям до стіни	Внутрішній край подушечки

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{1}{8}$  ВП.

ПРК: на кроці 2.

РАХУНОК: ПШШ.

*Зауваження:* на додаток до побудови, приведені вище, можуть використовуватись наступні варіанти:

а) починайте обличчям ДС і рухайтесь вздовж ЛТ. Партнер не робить поворот, у партнерки — поворот на  $\frac{1}{4}$  ВЛ;

б) починайте обличчям по ЛТ і рухайтесь ДЦ (**Reverse Promenade Link**). Партнер робить поворот на  $\frac{1}{8}$  ВЛ між кроками 1 і 2; партнерка — на  $\frac{3}{8}$  ВЛ між кроками 2 і 3. Продовжуйте виконанням лівої фігури.

Коли фігура виконується в побудові б), носок правої ноги на 2-му кроці буде вказувати ДЦ. На 3-му кроці ступні ніг і корпус звернені ДЦ. Коли фігура «Променадна ланка» виконується з поворотом ВЛ, вона називається «Променадна ланка з поворотом ВЛ» або «Ліва променадна ланка» (**Reverse Promenade Link**).

#### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН в сторону в ПП	Вздвож ЛТ, вказуючи ДЦ	Каблук
2	ЛН вперед і нахрест у ПП і ППРК	Вздвож ЛТ, вказуючи ДЦ	Каблук, подушечка (ступня плоска)
3	ПН виводиться в сторону, маленький крок, без ваги	Спиною до стіни	Внутрішній край подушечки

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{1}{8}$  ВЛ.

ПРК: на кроці 2.

РАХУНОК: ПШШ.

*Зауваження:* див. зауваження до партії партнера. Коли фігура виконується в побудові б), побудова 1-го і 2-го кроків партії партнерки буде «рухаючись ДЦ, вказуючи до центру». Партнерка робить поворот між кроками 2 і 3, стаючи спиною ДЦ.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М Ті ж, що для фігури «Закритий променад».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

М Ті ж, що для фігури «Закритий променад».

## 15. «ФО СТЕП» (FOUR STEP)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН вперед в ППРК	До стіни	Каблук
2	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДЦ проти ЛТ	Подушечка, каблук
3	ЛН назад у ППРК	ДЦ проти ЛТ	Подушечка, каблук
4	ПН приставляється до ЛН із невеликим зсувом назад, у ПП	Обличчям ДС	Подушечка, каблук

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $1/8$  ВЛ між кроками 1 і 2.

ПРК: на кроці 1.

РАХУНОК: ШШШШ.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН назад у ППРК	До стіни	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДЦ проти ЛТ	Вся ступня
3	ПН вперед в ППРК, збоку П-ра	ДЦ проти ЛТ	Каблук, подушечка (ступня плоска)
4	ЛН приставляється до ПН із невеликим зсувом назад, в ПП	Обличчям ДЦ	Подушечка, каблук

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $1/8$  ВЛ між кроками 1 і 2;  $1/4$  ВП між кроками 3 і 4.

ПРК: на кроках 1 і 3.

РАХУНОК: ШШШШ.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М Ті ж, що для фігури «Прогресивний боковий крок».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

М Будь-яка променадна фігура.

*Зауваження:*

1. Якщо виконання фігури «Фо степ» починається обличчям ДС, напрямком 1-го кроку буде «ДС». Партнер може потім не робити поворот між кроками 1 і 2 для того,

щоб закінчити виконання фігури як звичайно обличчям ДС, або — зробити поворот на  $\frac{1}{8}$  ВЛ між кроками 1 і 2 для того, щоб закінчити обличчям по ЛТ і продовжити виконанням променадної фігури, рухаючись ДЦ, або — зробити поворот на  $\frac{1}{4}$  ВЛ для того, щоб закінчити обличчям ДЦ і рухатися до центру.

2. Якщо виконання фігури починається обличчям ДС поруч з кутом залу, партнер може зробити поворот на  $\frac{1}{4}$  ВЛ між кроками 1 і 2 для того, щоб закінчити обличчям ДС по новій ЛТ і продовжити виконанням променадної фігури вздовж нової ЛТ, або — зробити поворот на  $\frac{1}{8}$  ВЛ між кроками 1 і 2 для того, щоб закінчити обличчям до стіни і продовжити виконанням променадної фігури, рухаючись ДС по новій ЛТ.

3. Виконання фігури «Фо степ» можна почати ДЦ і зробити різний ступінь повороту: 1)  $\frac{1}{2}$  ВЛ для того, щоб закінчити обличчям ДС проти ЛТ.

2)  $\frac{5}{8}$  ВЛ для того, щоб закінчити обличчям до стіни.

3)  $\frac{3}{4}$  ВЛ для того, щоб закінчити обличчям ДС.

4. Після 2-го кроку фігури «Фо степ» можна виконати «Зовнішній світл».

## 16. «ВІДКРИТИЙ ПРОМЕНАД НАЗАД» (BACK OPEN PROMENADE)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН в сторону в ПП	Вздовж ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
2	ПН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вздовж ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
3	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною ДЦ	Подушечка, каблук
4	ПН назад	ДЦ	Подушечка, каблук

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{1}{4}$  ВП між кроками 2 і 3, корпус повертається ВЛ на кроці 4.

ПРК: на кроці 2.

РАХУНОК: ПШШП.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН в сторону в ПП	Вздовж ЛТ, вказуючи ДЦ	Каблук
2	ЛН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вздовж ЛТ, вказуючи ДЦ	Каблук
3	ПН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДЦ	Подушечка, каблук
4	ЛН вперед	ДЦ	Вся ступня

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ: корпус повертається ВЛ на кроці 4.

ПРК: немає.

РАХУНОК: ПШШП.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А, М Ті ж, що для фігури «Закритий променад».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

М «Фо степ» — «Лівий зовнішній світл» — «Зміна фо степ» («Фо степ чейндж») — «Браш тел».

## 17. «ЗОВНІШНІ СВІВЛИ» (OUTSIDE SWIVEL)

**ВАРІАНТ 1** — «ЗОВНІШНІЙ СВІВЛ», виконаний після «Відкритого закінчення» і який включає в себе «Променадну ланку».

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН назад у ППРК, ПН захрещується перед ЛН, без ваги. Закінчіть в ПП	Між напрямками до центру і ДЦ проти ЛТ. Носок ЛН повернутий всередину. Закінчіть обличчям до стіни	Подушечка, каблук ЛН, тиск на подушечку ПН
2	ПН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вказуючи ДС	Каблук
3	ЛН виводиться в сторону, маленький крок, без ваги	Обличчям ДС	Внутрішній край подушечки

**СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:** трохи менше  $\frac{1}{8}$  ВП на кроці 1;  $\frac{1}{8}$  ВЛ між кроками 1 і 2.  
ПРК: на кроці 1.

**РАХУНОК:** ПШШ.

*Зауваження:* найбільш досвідчені танцюристи не захрещують ПН перед ЛН при виконанні 1-го кроку, а залишають її попереду.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН вперед у ППРК збоку П-ра, ЛН приставляється до ПН з невеликим зсувом назад, без ваги. Закінчіть у ПП	Між напрямками до центру і ДЦ проти ЛТ. Закінчіть обличчям по ЛТ.	Каблук, подушечка (ступня плоска) ПН і внутрішній край подушечки ЛН
2	ЛН вперед і навхрест у ПП і ППРК	ДС, вказуючи по ЛТ	Каблук, подушечка (ступня плоска)
3	ПН виводиться в сторону, маленький крок, без ваги	Спиною ДС	Внутрішній край подушечки



СТУПІНЬ ПОВОРОТУ: трохи більше  $\frac{1}{4}$  ВП на кроці 1;  $\frac{3}{8}$  ВЛ між кроками 2 і 3.

ПРК: на кроках 1 і 2.

РАХУНОК: ПШШ.

*Зауваження:* досвідчені танцюристи часто при виконанні 1-го кроку піднімають ЛН над підлогою. При цьому потрібно стежити за тим, щоб під час виконання цього «фліка» лівою ногою коліна обох ніг трималися разом.

**ВАРІАНТ 2 — «ЗОВНІШНІЙ СВІВЛ» у повороті ВЛ після «Відкритого закінчення», виконання якого закінчене ДС.**

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН назад у ППРК, ПН виводиться ВЛ перед ЛН, без ваги. Закінчуйте в ПП	Проти ЛТ. Закінчуйте обличчям по ЛТ.	Подушечка, каблук ЛН із тиском на подушечку ПН
2	ПН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вказуючи ДЦ	Каблук
3	ЛН виводиться в сторону, маленький крок, без ваги	Обличчям ДЦ	Внутрішній край подушечки

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{1}{4}$  ВЛ.

ПРК: немає.

РАХУНОК: ПШШ.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН вперед у ППРК, збоку П-ра, ЛН приставляється до ПН з невеликим зсувом назад, без ваги. Закінчуйте в ПП	Проти ЛТ. Закінчуйте обличчям до центру	Каблук, подушечка (ступня плоска) ПН і внутрішній край подушечки ЛН
2	ЛН вперед і навхрест у ПП і ППРК	ДЦ, вказуючи до центру	Каблук, подушечка (ступня плоска)
3	ПН виводиться в сторону, маленький крок, без ваги	Спиною ДЦ	Внутрішній край подушечки

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{1}{8}$  між попереднім кроком і кроком 1;  $\frac{1}{4}$  ВП на кроці 1;  $\frac{3}{8}$  ВЛ між кроками 2 і 3.

ПРК: на кроках 1 і 2.

РАХУНОК: ПШШ.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М «Відкритий променад» або будь-яке «Відкрите закінчення» — «Закритий променад» або будь-яке «Закрите закінчення» — кроки 1-2 фігури «Фо степ».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

**М** Якщо виконання фігури закінчене ДС:

ті ж, що для фігури «Закритий променад».

**Якщо виконання закінчене ДЦ:**

будь-який лівий поворот — фігура «Фо степ» з більшим ступенем повороту.

## ВАРИАНТ 3 — «ЛІВИЙ ЗОВНІШНІЙ СВИВЛ»

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН вперед у ППРК	ДЦ	Каблук
2	ПН в сторону	Спиною ДС	Подушечка, каблук
3	ЛН назад у ППРК, ПН виводиться ВЛ перед ЛН без ваги, у ПП	ДЦ. Закінчуйте обличчям ДС проти ЛТ	Подушечка, каблук ЛН із тиском на подушечку ПН
4	ПН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вказуючи до стіни	Каблук
5	ЛН виводиться в сторону, маленький крок, без ваги	Обличчям до стіни	Внутрішній край подушечки

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{1}{2}$  ВЛ між кроками 1 і 3;  $\frac{1}{8}$  між кроками 3 і 4.

ПРК: на кроці 1.

РАХУНОК: ШШПШШ.

### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН назад у ППРК	ДЦ	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи по ЛТ	Вся ступня
3	ПН вперед у ППРК, збоку П-ра, ЛН приставляється до ПН із невеликим зсувом назад, без ваги, у ПП	ДЦ. Закінчуйте обличчям ДС	Каблук, подушечка ПН (ступня - плоска) і внутрішній край подушечки ЛН
4	ЛН вперед і навхрест у ПП і ППРК	До стіни, вказуючи ДС	Каблук, подушечка (ступня плоска)
5	ПН виводиться в сторону, маленький крок, без ваги	Спиною до стіни	Внутрішній край подушечки

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{1}{2}$  ВЛ між кроками 1 і 3;  $\frac{1}{4}$  ВП на кроці 3;  $\frac{3}{8}$  ВЛ між кроками 4 і 5.

ПРК: на кроках 1, 3 і 4.

РАХУНОК: ШШПШШ.

#### ВАРІАНТ 4

На кроці 3 у варіанті 3, опис якого приводиться вище, може бути зроблений більший ступінь повороту для того, щоб вивести ЛН назад ДЦ таким чином, щоб носок ЛН вказував до стіни. Закінчіть обличчям до стіни.

*Зауваження:* на кроці 3 партнер повинен зробити різкий поворот («Свівл») на ступні ПН у той час, як ступня його ЛН буде рухатися ДЦ. Партнерка, на 3-му кроці повинна зробити поворот тільки на  $1/8$  ВП.

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М Ті ж, що для фігури «Відкритий лівий поворот, партнерка— збоку».

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М Ті ж, що для фігури «Закритий променад».

### 18. «Фоллевей Променад» (FALLAWAY PROMENADE)

#### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН в сторону у ПП	Вздвж ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
2	ПН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вздвж ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
3	ЛН в сторону у ПП	Спиною майже ДЦ	Подушечка, каблук
4	ПН назад у позиції «фоллевей», Пр сторона корпусу — ведуча	До центру, спиною ДЦ	Внутрішній край подушечки, каблук
5	ЛН назад у ППРК і позиції «фоллевей»	До центру. Носок ЛН вказує до стіни	Подушечка, каблук
6	ПН приставляється до ЛН із невеликим зсувом назад, в ПП	Обличчям до стіни	Подушечка, каблук

Виконуйте наступну потім променадну фігуру, рухаючись ДС.

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $1/4$  ВП між кроками 1 і 4;  $1/8$  ВЛ між кроками 4 і 5; корпус завершує поворот на кроці 6.

ПРК: на кроці 2.

РАХУНОК: ПШШ ПШШ.

*Зауваження:* між кроками 1 і 4 може бути зроблений більший ступінь повороту, але описана вище побудова є найкращою для звичайного виконання.

#### ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН в сторону в ПП	Вздвж ЛТ, вказуючи ДЦ	Каблук
2	ЛН в сторону і навхрест у ПП і ППРК	Вказуючи по ЛТ	Каблук
3	ПН вперед у ПП і ППРК	Обличчям майже ДС	Каблук

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
4	ЛН назад у позиції «фоллевей», Л сторона корпусу — ведуча	До центру. Спиною ДЦ проти ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
5	ПН назад у ППРК у позиції «фоллевей»	До центру. Спиною ДЦ проти ЛТ	Подушечка, каблук
6	ЛН приставляється до ПН із невеликим зсувом назад, у ПП	Обличчям по ЛТ	Вся ступня

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{1}{4}$  ВП між кроками 1 і 4;  $\frac{1}{8}$  ВЛ між кроками 5 і 6.

ПРК: на кроках 3 і 5.

РАХУНОК: ПШШ ПШШ.

*Зауваження:*

1. На 5-ому кроці поворот робиться на подушечці ПН, наприкінці кроку ступня — плоска.
2. На початку виконання 3-го кроку ПН рухається по ЛТ, але закінчується крок у положенні: носок ПН звернений майже ДС і корпус звернений майже ДС. У результаті чого крок закінчується в ППРК.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М Ті ж, що для фігури «Закритий променад».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М «Закритий променад» — «Відкритий променад» — «Правий твіст поворот» — «Правий променадний поворот» — «Променадна ланка з поворотом ВЛ».

## 19. «ЗМІНА ФО СТЕП» («ФО СТЕП ЧЕЙНДЖ») (FOUR STEP CHANGE)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН вперед у ППРК	ДС	Каблук
2	ПН в сторону і трохи назад	Обличчям ДЦ	Подушечка, каблук
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДЦ	Вся ступня
4	ПН назад, дуже маленький крок	ДС проти ЛТ	Подушечка, каблук

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{1}{4}$  ВЛ між кроками 1 і 2.

ПРК: на кроці 1.

РАХУНОК: ШШШШ або ШШіП.

МУЗИЧНА ТРИВАЛІСТЬ КРОКІВ В УДАРАХ:  $\frac{1}{2}, \frac{1}{2}, \frac{1}{2}, \frac{1}{2}$ ;

або  $\frac{1}{2}, \frac{1}{4}, \frac{1}{4}, 1$ .

*Зауваження:* на 3-му кроці можна виконати приставку ЛН до ПН із невеликим зсувом вперед (партнерка — ПН до ЛН із невеликим зміщенням назад).

## ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН назад у ППРК	ДС	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону і трохи вперед	Спиною ДЦ	Вся ступня
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною ДЦ	Вся ступня
4	ЛН вперед, дуже маленький крок	ДС проти ЛТ	Подушечка, каблук

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{1}{4}$  ВЛ між кроками 1 і 2.

ПРК: на кроці 1.

РАХУНОК: ШШШШ або ШШіП.

МУЗИЧНА ТРИВАЛІСТЬ КРОКІВ В УДАРАХ:  $\frac{1}{2}, \frac{1}{2}, \frac{1}{2}, \frac{1}{2}$ ;  
або  $\frac{1}{2}, \frac{1}{4}, \frac{1}{4}, 1$ .

Зауваження: див. зауваження до партії партнера.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М Ті ж, що для фігури «Прогресивний боковий крок» — «Відкритий променад назад».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

М «Хід» ЛН — будь-який правий поворот — «Фо степ» — «Лівий зовнішній світл».

На куті залу: «Прогресивна ланка».

## 20. «БРАШ ТЭП» (BRASH TAP)

### ПАРТНЕР

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ЛН вперед у ППРК	ДС	Каблук
2	ПН в сторону	Обличчям по ЛТ	Подушечка, каблук
3	ЛН підтягується («Браш») до ПН, без ваги	Обличчям по ЛТ	Ступня ЛН трохи піднімається над підлогою
4	ЛН виводиться в сторону, маленький крок, без ваги	Обличчям по ЛТ	Внутрішній край подушечки

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{1}{8}$  ВЛ між кроками 1 і 2.

ПРК: на кроці 1.

РАХУНОК: ШШіП.

МУЗИЧНА ТРИВАЛІСТЬ КРОКІВ В УДАРАХ:  $\frac{1}{2}, \frac{1}{4}, \frac{1}{4}, 1$ .

Зауваження: коли ЛН виводиться в сторону на кроці 4, коліно ЛН має бути звернене всередину.



## ПАРТНЕРКА

Крок	Позиції ступнів	Побудова або напрямок	Робота ступні
1	ПН назад у ППРК	ДС	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону	Спиною по ЛТ	Вся ступня
3	ПН підтягується («Браш») до ЛН, без ваги	Спиною по ЛТ	Ступня ПН злегка піднімається над підлогою
4	ПН виводиться в сторону, маленький крок, без ваги	Спиною по ЛТ	Внутрішній край подушечки

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ:  $\frac{1}{8}$  ВЛ між кроками 1 і 2.

ПРК: на кроці 1.

РАХУНОК: ШШіП.

МУЗИЧНА ТРИВАЛІСТЬ КРОКІВ В УДАРАХ:  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{4}$ , 1.

*Зауваження:* фігура може бути виконана без повороту.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

М Ті ж, що для фігури «Прогресивний боковий крок» — «Відкритий променад назад».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

М «Хід» ЛН — «Прогресивна ланка» — «Корте назад» — «Рок назад на ЛН» — «Фо степ» — «Переміна фо степ» («Фо степ чейндж»).

**Якщо виконання фігури закінчене ДЦ:**

«Хід» ЛН — будь-який лівий поворот — «Лівий зовнішній світл».

## ЧАСТИНА 2

# ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКІ ТАНЦІ

При написанні цієї частини, був вивчений та узагальнений досвід ведучих спеціалістів минулого і наших днів. Розглянуто також всі сучасні тенденції у виконанні латиноамериканських танців. Зміни в існуючій раніше техніці виконання вносились тільки в тих випадках, коли вони без сумніву покращували танець, зберігаючи його характер. Велика увага приділялась тому, щоби в опис – особливо у відношенні ритмічної виразності, використанню рук, виконанню попередніх і наступних фігур – входили тільки самі суттєві моменти. Це зроблено було для того, щоби танцюристи мали більше свободи для пошуку засобів виразності виконання із урахуванням їх індивідуальних смаків та здібностей – адже саме це приносить латиноамериканським танцям таку велику популярність.

Від видання до видання окремі фігури входили або вилучались із загального опису в залежності від їхньої популярності. Опис існуючої техніки виконання ставав все більш чітким і зрозумілим в результаті чого склалась зручна для сприйняття форма викладу у вигляді таблиць. Це допоможе вчителям танців в роботі з учнями всіх рівнів виконавської майстерності, дозволить покращити ритмічну інтерпретацію та передачу характеру танців.

## ЗАГАЛЬНІ ЗАУВАЖЕННЯ

### ЯК ВИВЧАТИ ОПИС ФІГУР

Техніка виконання фігур викладена в табличній формі. Для того, щоби розуміти опис, потрібно знати точний зміст термінів, що стоять у заголовках стовпців таблиць. Необхідні пояснення приводяться нижче.

## ПОЗИЦІЇ КОРПУСУ

Коли говорять про позиції корпусу, під цим завжди мають на увазі положення корпусу партнерки відносно корпусу партнера. Опис основних позицій рук і корпусу приводиться нижче.

## ПОЗИЦІЇ СТУПНІВ

Коли говорять про позиції ступнів, під цим мають на увазі положення однієї ступні відносно іншої, наприклад: вперед, назад, в сторону, діагонально вперед або діагонально назад, в сторону і трохи вперед і т.д. В цьому ж розділі техніки – у колонці «Позиції ступнів» – для більшої ясності можуть також бути зазначені взаємні розташування партнерів (наприклад: променадна позиція, права бік до боку позиція і т.д.), а також деякі інші пояснюючі терміни, (наприклад: «збоку партнера», «готуючись зробити крок збоку партнера», «позиція протируху корпусу» і т.д.). У цьому ж розділі (колонці) може використовуватися також термін «ліве (праве) ведуче плече», оскільки виконання кроку з ведучим плечем трохи змінює взаємне розташування ступнів.

Термін «ведуче плече» застосовується для опису ситуації, коли робиться поворот однойменної сторони корпусу в напрямку ноги, яка рухається вперед або назад. Кроки з ведучим плечем звичайно виконують перед виконанням кроку збоку партнерки (партнера).

Термін «позиція протируху корпусу» застосовується для опису ситуації, коли крок виконується, перетинаючи лінію корпусу, в той час як корпус вже знаходиться в необхідній позиції.

## **ПОБУДОВА**

Під «побудовою» розуміють позицію ступні відносно напрямків у залі. В цьому розділі техніки (у колонці із заголовком «Побудова») використовуються терміни «обличчям» («Facing»), «спиною» («Backing») і «вказуючи» («Pointing»). Термін «вказуючи» застосовується при описі кроків в сторону, коли положення корпусу відносно залу відрізняється від положення ступні. Цей термін часто використовується при описі рухів танцюристів, що знаходяться в променадній позиції. У тих випадках, коли положення ступні не відповідає напрямку, в якому робиться крок, і те і інше описується в колонці «Побудова». Особливо часто така ситуація зустрічається при описі фігур танцю «Пасодобль», коли танцюристи рухаються в променадній позиції.

Розділ (стовпчик) «Побудова» включається в таблиці з описом фігур танцю «Самба» і «Пасодобль», оскільки при виконанні цих танцю є просування вздовж залу в напрямку проти годинникової стрілки.

## **СТУПІНЬ ПОВОРОТУ**

Ступінь повороту вимірюється між ступнями послідовно виконаних кроків. Ступінь повороту приводиться в описі як основний варіант для вивчення фігур. На практиці при виконанні фігур танцюристи часто можуть робити більший або менший ступінь повороту. Якщо при виконанні фігури кроки виконуються з розгорнутим (виворітним) носком, ступінь повороту для спрощення вимірюється між послідовними положеннями корпусу. Якщо виконання кроку з несильно розгорнутим (виворітним) носком описано в колонці «Позиції ступнів» і виконання кроку в такий спосіб не приводить до повороту корпусу, то в розділі (колонці) «Ступінь повороту» вказується, що повороту немає – див., наприклад, опис фігури «Віск» у танці «Самба».

## **РОБОТА СТУПНІ**

У цьому розділі опису фігур називається та частина або ті частини ступні, що використовуються при виконанні кроку.

## **ВЕДЕННЯ**

У тих випадках, коли партія партнерки не є дзеркальним відображенням партії партнера, партнер повинен здійснювати ведення партнерки. Ведення дане як основний варіант для вивчення фігур. Незначні деталі опущені, щоб не сковувати виконавців, надавши їм волю у виборі засобів індивідуальної інтерпретації і виразності.

## СПИСОК ВИКОРИСТОВУВАНИХ СКОРОЧЕНЬ

- Л – лівий (-а, -е)  
Пр – правий (-а, -е)  
ЛН – ліва нога  
ПН – права нога  
ЛР – ліва рука  
ПР – права рука  
ВЛ – вліво  
ВП – вправо  
ПП – променадна позиція  
ППРК – позиція протируху корпусу  
П-ер – партнер  
П-ка – партнерка  
П – повільно (при описі ритму або рахунку)  
Ш – швидко (при описі ритму або рахунку)  
ЛТ – лінія танцю  
ДС – діагонально до стіни  
ДЦ – діагонально до центру  
А – Associate (початковий рівень кваліфікації вчителів танців)  
М – Member (більш високий рівень кваліфікації вчителів танців)

## ПОЗИЦІЇ РУК І КОРПУСУ

1. **ЗАКРИТА ЛИЦЬОВА ПОЗИЦІЯ (CLOSED FACING POSITION)** -партнери розташовані обличчям один до одного, на невеликій відстані, руки – в основній позиції, або ліва рука партнера з'єднана з правою рукою партнерки, а права рука партнера і ліва рука партнерки – вільні, або партнери тримаються за дві руки: ліва рука партнера з'єднана з правою рукою партнерки, а права рука партнера – з лівою рукою партнерки, або партнери не тримаються за руки.

2. **ЗІМКНУТА ЛИЦЬОВА ПОЗИЦІЯ (CLOSE FACING POSITION)** – партнери розташовані обличчям один до одного, корпус партнера – у легкому контакті з корпусом партнерки, руки – в основній позиції.

3. **ВІДКРИТА ЛИЦЬОВА ПОЗИЦІЯ (OPEN FACING POSITION)** -партнери розташовані обличчям один до одного на відстані один від одного, ліва рука партнера з'єднана з правою рукою партнерки, а права рука партнера і ліва рука партнерки – вільні, або руки – у позиції «потиску»: права рука партнера з'єднана з правою рукою партнерки, або партнери тримаються за дві руки: ліва рука партнера з'єднана з правою рукою партнерки, а права рука партнера – з лівою рукою партнерки, або партнери не тримаються за руки.

4. **ВІЯЛОВА ПОЗИЦІЯ (FAN POSITION)** – партнерка розташована під прямим кутом до партнера з лівої сторони від нього, ліва рука партнера з'єднана з правою рукою партнерки.

5. **ПРОМЕНАДНА ПОЗИЦІЯ (PROMENADE POSITION)** – корпуси партнера і партнерки знаходяться у V-подібній позиції, партнерка розташована з правої сторони від партнера.

6. **КОНТР ПРОМЕНАДНА ПОЗИЦІЯ (COUNTER PROMENADE POSITION)** – корпуси партнера і партнерки знаходяться у V-подібній позиції, партнерка розташована з лівої сторони від партнера.



7. **ФОЛЛЕВЕЙ ПОЗИЦІЯ (FALLAWAY POSITION)** – така ж, як променадна позиція, але партнер і партнерка рухаються назад.

8. **ПРАВА БІК ДО БОКУ ПОЗИЦІЯ (RIGHT SIDE-BY-SIDE POSITION)** – партнерка розташована з правої сторони від партнера, обидва партнери – і партнер, і партнерка – звернені обличчям у тому самому напрямку.

9. **ЛІВА БІК ДО БОКУ ПОЗИЦІЯ (LEFT SIDE-BY-SIDE POSITION)** -партнерка розташована з лівої сторони від партнера, обидва партнери – і партнер і партнерка – звернені обличчям в тому самому напрямку.

10. **ПРАВА ТІНЬОВА ПОЗИЦІЯ (RIGHT SHADOW POSITION)** – партнерка розташована з правої сторони від партнера і трохи вперед від нього, обидва партнери – і партнер і партнерка – звернені обличчям в тому самому напрямку, вага – на однойменних ногах, зазвичай права рука партнера знаходиться на правій лопатці партнерки, а ліва рука партнера з'єднана з лівою рукою партнерки.

11. **ПРАВА КОНТРА ПОЗИЦІЯ (RIGHT CONTRA POSITION)** – позиція, коли партнер і партнерка рухаються в напрямку до правої сторони корпусу один одного з однойменних ніг.

12. **ЛІВА КОНТРА ПОЗИЦІЯ (LEFT CONTRA POSITION)** – позиція, коли партнер і партнерка рухаються в напрямку до лівої сторони корпусу один одного з однойменних ніг.

## **ЗАУВАЖЕННЯ**

В залежності від особливостей фігур або описуваного танцю склад, зміст і, відповідно, назви розділів (колонок) табличного опису можуть трохи змінюватися. Так, наприклад, у деяких випадках для більшої ясності розділи «Позиції ступнів» і «Ведення» об'єднані в один.

## **ОПИС ФІГУР**

Рекомендовано викладати опис фігур у наступній послідовності:

1. Вихідне положення- так, як воно викладене на початку опису фігури відразу ж слідом за назвою фігури.
2. Ведення (де необхідно).
3. Опис повороту (якщо робиться поворот).
4. Все, що сказано в розділі (колонці) «Позиції ступнів».
5. Ритм або рахунок кожного кроку, що виконується.
6. Кінцева позиція, якщо вона відрізняється від вихідної позиції.

**Приклад:** повний опис фігури «Хокейна ключка» у танці «Румба», партія партнера. Починайте з в'ялової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на правій нозі. Даючи можливість партнерці виконати приставку, зробіть крок лівою ногою вперед. Рахунок «2».

Ведучи партнерку вперед, перенесіть вагу на праву ногу. Рахунок «3».

Ведучи партнерку вперед і піднімаючи ліву руку, приставте ліву ногу до правої. Рахунок «4.1».

Ведучи партнерку так, щоб вона почала поворот вліво, самі починайте поворот вправо і зробіть крок правою ногою назад. Рахунок «2».

Ведучи партнерку так, щоб вона продовжила поворот вліво, самі продовжуйте поворот вправо і перенесіть вагу на ліву ногу. Рахунок «3».

Ведіть партнерку так, щоб вона завершила свій поворот ВЛ і опускаючи свою ліву руку, зробіть крок правою ногою вперед, завершуючи свій поворот на  $\frac{1}{8}$  ВП. Закінчіть у відкритій лицьовій позиції. Рахунок «4.1».



# РУМБА

Такт: 4/4.

Темп: 27-28 тактів за хвилину.

## НАРИС ІСТОРІЇ

Румба, як і багато інших латиноамериканських танців, утворилась під впливом ритмів, пісень і танців перших африканських рабів, які близько 400 років тому були привезені на Карибські острови, в основному на Кубу.

Слово *румба* на Кубі означає народний танець, воно має іспанське походження. Народна румба — це у значній мірі еротичний танець, повний різких і звивистих рухів стегнами, руками і корпусом. На Кубі — це також екзотичний видовищний танець, що виконується солістками, чи групою дівчат на сцені, або показово на паркеті танцювальною парою, на певній відстані від себе. В цій країні румбу також танцюють парами, але там вона носить окремі назви: гуарача — це танець, що виконується в швидкому темпі, сон і болеро, що танцюються в середньому або повільному темпі. Незважаючи на те, що сон, як танець у парі, не володіє всіма ознаками народної румби, він, однак, містить такі елементи африканського танцю, як рух ніг, що нагадує розчавлення таргана (кукарача), рух стегон, який тут виконується без участі рук (залишок з часів праці рабів, під час якої неграм дозволялося співати; негрятянки, які носили вантаж на голові, тоді могли танцювати тільки стегнами), обороти на місці, які нагадують ходіння навколо обруча колеса старого возу, що лежить на землі.

В Європі румба перший раз появилася в роках 1927-29. Це відбулось в Парижі, де вона була продемонстрована групою кубинських танцюристів під супровід оригінального кубинського оркестру Дона Баретти. Музика і танець не досягли тоді гідної підтримки, бо були, як на ті часи, надто екзотичні. Однак по-іншому було у Сполучених Штатах. В тридцятих роках, під час сухого закону «спраглі» американці вирушали у подорожі навколо островів Карибського моря, а також у відпустку на Кубу, де не було заборонене вживання алкоголю. Вони мали можливість часто чути кубинську музику і бачити кубинські танці. Крім того американці мали можливість бачити негрятянські танці в своїй країні. В тридцятих роках румба дійшла також до світової танцювальної столиці — Лондона. Тут грав відомий кубинський оркестр під керівництвом Дона Аспіазо. Але і тут, подібно до того, як в Парижі, музику зустріло холодне привітання.

Розвиток румби можна сміливо приписати відомому лондонському вчителю танців П'єрові Лаффіте, відомому у танцювальному світі під псевдонімом «Монсеньйор П'єр». З походження француз, він постійно проживав у лондонському районі Сохо, де володів власною школою танців на Грік Стріт. Його партнеркою була відома танцюристка і вчитель Міс Лавел. П'єр був не тільки добрим вчителем і танцюристом, він був також видатним хореографом у буквальному розумінні цього слова. П'єр започаткував багату сьогодні світову професійну літературу в області латиноамериканських танців, досліджуючи їх походження, розвиток і фольклорні риси їхніх джерел. Ще в 1934 році він визначив, що існують різні стилі та способи танцювання румби. Наприклад, в Європі початкуючі танцюристи танцювали так звану румбу *square*, виконуючи три кроки в одному такті, в ритмі ПШШШ.

В 1936 році комітет бального танцю (Ballrum Commitee) «Imperial Society of Teachers of Dancing» визначив основні кроки румби, зауважуючи, що їх треба танцювати в ритмі ПШШ, причому ритмічна вартість першого кроку така сама, як і другого кроку. Ця румба носила наступні назви: *ballrum rumba*, *square rumba*, *rumba*. Кубинці її називали «Sistema Americano».

Оригінальна кубинська румба, як бальний танець, за твердженням П'єра, прийшла у Європу в 1947 році і одержала назву «The Cuban ballrum rumba». У Кубі цей спосіб танцювання називався «Sistema Cubano».

У п'ятдесятих роках деякі танцювальні спілки і вчителі танців використовували наступні поділи цього танцю:

- європейська румба, ритм  $1/2, 1/2, 1/4$ ; танцювалася, як правило під музичні твори, відомі серед музикантів, як *Beguine*;
- американська румба, ритм  $3/8, 3/8, 2/8$ ; танцювалася під музику з тим самим ритмом  $4/4$ ;
- кубинська румба, ритм  $1/4, 1/4, 1/2$ , рахуючи від другого удару, танцювалася під музичні твори *tambo*.

Конфлікти не обминали і танцювальний світ. Суперечки і намагання встановити один спосіб танцювання румби, відомі у танцювальному світі під назвою «The rumba controversy» і «rumba krieg», тривали протягом багатьох років. Вони закінчились перемогою кубинської румби.

Вже на протязі багатьох років на всіх танцювальних турнірах, включаючи турніри чемпіонату Європи і чемпіонату світу, танцюють тільки кубинську румбу.

Вплив джазової музики не оминув танцювальної кубинської музики і призвів до появи нового різновиду мамбо. Мамбо і надалі залишилась кубинською музикою, тільки доповнилась багатими ритмами джазу. Під впливом нової музики утворились нові рухові інтерпретації румби. Темп піддався дальшому сповільненню, рухи стали більш лінійні. Незважаючи на прийняття всіма танцювальними спілками оригінального кубинського ритму румби і відкинення американського стилю, ще існують теоретичні суперечки, а також різні назви того самого виду танцю: румба, кубинська румба, мамбо, мамбо-болеро. Однак найбільш вживаною назвою є назва, яку використовують обидві міжнародні танцювальні організації для професіоналів і для аматорів – румба.

## РИТМ

Музика танцю «Румба» зазвичай пишеться в розмірі  $4/4$ . Темп, використовуваний на іспитах на одержання кваліфікації вчителя танців і на змаганнях – 27 - 28 тактів у хвилину.

Під час виконання танцю різні музичні інструменти можуть акцентувати різні удари такту, однак серед безлічі акцентів завжди чітко виділяється і підкреслюється основний ритм - 1.2.3.4, який не завжди легко вловлюється нетренованими людьми.

Починаючим танцюристам часом важко зрозуміти, чому кроки вперед та назад робляться на другий удар такту. Однак для танцюристів, що опанували правильний рух стегон, таке виконання буде цілком природнім. При правильному виконанні на першому ударі такту (рахунок «1») танцюрист буде відчувати рух («Свінг») стегон в сторону в той час, як він почне згинати коліно ноги, що рухається. В такий спосіб здійснюється підготовка до виконання кроку. В результаті цього сам крок вперед або назад буде зроблений на другий удар такту (рахунок «2»).

## РУХ СТЕГОН

Стегна повинні плавно рухатися зі сторони в сторону в результаті згинання і випрямлення колін, а не в результаті свідомого руху самих стегон. Для того, щоб рух стегон був правильним, потрібно кожний крок починати з подушечки ступні, роблячи нею тиск на підлогу, при цьому коліно ноги, що рухається, на початку кроку повинне бути зігнутим. В міру того, як вага тіла буде переноситися на ногу, що рухається, каблук цієї ноги повинен опускатися на підлогу, а коліно – випрямлятися. Каблук опорної ноги відривається від підлоги в міру того, як стегна плавно рухаються в сторону рухомої ноги.

Описаний рух стегон повинен виконуватися під час виконання кожного кроку за винятком особливо обумовлених випадків.

## ЗВИЧАЙНЕ ПОЛОЖЕННЯ РУК

Партнери стають обличчям один до одного на відстані приблизно 15-20 сантиметрів, голови підняті, корпус добре випрямлений. Партнер кладе кисть правої руки на ліву лопатку партнерки, а партнерка легко кладе свою ліву руку на праву руку партнера. Вигин лівої руки партнерки повторює вигин правої руки партнера. Кисть лівої руки партнерки знаходиться біля правого плеча партнера. Ліва рука партнера піднята до рівня очей, лінія руки – м'яко вигнута.

Партнерка кладе кисть своєї правої руки долонею на долоню лівої руки партнера, розташовуючи зімкнуті 2, 3, 4, і 5 пальці між великим і вказівним пальцями лівої руки партнера. Партнери не сильно стискають кисті з'єднаних рук, утворюючи компактний «замок».

Це – звичайне (основне) положення рук, що далі в тексті називається «основна позиція».

Опис інших позицій рук, що згадуються в тексті описів фігур, приведений в «Загальних зауваженнях» (див. пункт «Позиції рук і корпусу»).

## ПОЗИЦІЇ РУК

Руки повинні триматися природньо. Вони не повинні впадати в око, не повинні виглядати театралью.

У багатьох фігурах партнери тримаються за одну руку. В цьому випадку вільні руки ніколи не тримаються в статичному положенні, вони повільно переводяться з однієї з 3-х описуваних нижче позицій в іншу, причому це переведення руки з однієї позиції в іншу повинне здійснюватися без видимих зусиль, плавно протягом цілого такту музики (на рахунок «2.3.4.1»).

1-а позиція – Звичайна (основна) позиція.

2-а позиція – Коли партнери рухаються один від одного, вільна рука відводиться від корпусу, кисть вільної руки тримається приблизно на рівні талії.

3-я позиція – Коли партнери рухаються в напрямку один до одного, але не з'єднують руки, стаючи в основну позицію, вільна рука злегка закрещується перед корпусом.

## ПЕРЕЛІК ФІГУР

### ПРОГРАМА STUDENT

1. «Основний рух» (**Basic Movement**)
2. «Віяло» (**Fan**)
3. «Алемана» (**Alemana**)
4. «Хокейна ключка» (**Hockey Stick**)
5. «Прогресивні кроки» вперед та назад  
(**Progressive Walks Forward and Backward**)
6. «Права дзига» (**Natural Top**)
7. «Розкриття ВП» (**Natural Opening Out Movement**)
8. «Сайд степ» (**Side Step**)
9. «Закритий хіп твіст» (**Closed Hip Twist**)
10. «Кукарача» (**Cucarachas (Pressure Steps)**)
11. «Рука до руки» (**Hand to Hand**)
12. «Повороти на місці» (**Spot Turns**):
  - «Поворот на місці ВЛ» (**Spot Turn to Left**)
  - «Поворот на місці ВП» (**Spot Turn to Right**)

### ПРОГРАМА ASSOCIATE.

13. «Ліва дзига» (**Reverse Top**)
14. «Розкриття з лівої дзиги»  
(**Opening Out from Reverse Top**)
15. «Аїда» (**Aida**)
16. «Спіраль» (**Spiral**)
17. «Відкритий хіп твіст» (**Open Hip Twist**)

### ПРОГРАМА MEMBER.

18. «Альтернативний основний рух» (**Alternative Basic Movement**)
19. «Кроки кікі» (**Kiki Walks**)
20. «Ковзаючі двері» (**Sliding Doors**)
21. «Фехтування» (**Fencing**)



## ПРОГРАМА STUDENT

### 1. «ОСНОВНИЙ РУХ» (BASIC MOVEMENT)

#### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Починайте поворот ВЛ	2
2	Перенесіть вагу на ПН	Продовжуйте поворот ВЛ	3
3	ЛН в сторону і трохи назад	Продовжуйте поворот. На кроках 1-3 зробіть поворот на $\frac{1}{8}$ ВЛ (може бути зроблений поворот до $\frac{1}{4}$ ВЛ)	4.1
4	ПН назад	Продовжуйте поворот ВЛ	2
5	Перенесіть вагу на ЛН	Продовжуйте поворот ВЛ	3
6	ПН в сторону	Продовжуйте поворот. На кроках 4-6 зробіть поворот на $\frac{1}{8}$ ВЛ (може бути зроблений поворот до $\frac{1}{4}$ ВЛ)	4.1

2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:*

Під час виконання кроків в сторону каблук ноги, що рухається, повинен опускатися на підлогу на рахунок «4». На рахунок «1» стегна повинні продовжувати рух в сторону, а ступня іншої ноги (правої ноги під час виконання кроку 3 та лівої ноги під час виконання кроку 6) повинна залишатися на місці.

#### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад	Починайте поворот ВЛ	2
2	Перенесіть вагу на ЛН	Продовжуйте поворот ВЛ	3
3	ПН в сторону	Продовжуйте поворот. На кроках 1-3 зробіть поворот на $\frac{1}{8}$ ВЛ (може бути зроблений поворот до $\frac{1}{4}$ ВЛ)	4.1
4	ЛН вперед	Продовжуйте поворот ВЛ	2
5	Перенесіть вагу на ПН	Продовжуйте поворот ВЛ	3
6	ЛН в сторону і трохи назад	Продовжуйте поворот. На кроках 4-6 зробіть поворот на $\frac{1}{8}$ ВЛ (може бути зроблений поворот до $\frac{1}{4}$ ВЛ)	4.1

2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.



## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Основний рух», «Алемана», «Прогресивні кроки вперед», «Сайд степ», «Кукарача ВЛ», кроки 1-6 фігури. «Рука до руки», «Хокейна ключка», «Поворот на місці ВЛ», «Права дзига», «Ліва дзига», «Відкритий хіп твіст», «Спіраль».

## Щоб почати виконання фігури «Основний рух» з 4-го кроку:

А Кроки 1-3 «Основного руху», «Прогресивні кроки назад», «Розкриття ВП», «Кукарача ВЛ», кроки 1-9 фігури «Рука до руки», «Поворот на місці ВП».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

Після виконання 6-го кроку фігури «Основний рух»:

А «Основний рух», «Прогресивні кроки вперед», «Віяло», «Сайд степ».

Після виконання 3-го кроку фігури «Основний рух»:

А Кроки 4-6 фігури «Основний рух», «Прогресивні кроки назад», «Права дзига», кроки 4-6 фігури «Алемана».

## 2. «ВІЯЛО» (FAN)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1-3	Кроки 1-3 фігури «Основний рух» – ЛПЛ	$\frac{1}{8}$ ВЛ на кроках 1-3	2.3.4.1
4	ПН назад	Немає	2
5	Перенесіть вагу на ЛН	Немає	3
6	ПН в сторону	Немає (див. зауваження 1)	4.1

2 такти

Закінчуйте у віялової (або відкритій лицьовій) позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

ВЕДЕННЯ: На кроці 4 ведіть партнерку вперед, роблячи невеликий тиск кистю правої руки на спину партнерки. На кроках 5 і 6 ведіть партнерку так, щоб вона рухалася назад, знімаючи праву руку зі спini партнерки і роблячи невеликий тиск кистю лівої руки на праву руку партнерки.

*Зауваження:* На кроках 1-3 може бути зроблений поворот до  $\frac{1}{4}$  ВЛ. В цьому випадку на кроках 4-6 бажано зробити поворот на  $\frac{1}{8}$  ВЛ, а 6-ий крок повинен бути виконаний партнером в сторону і трохи вперед.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг на відстані одна від одної, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1-3	Кроки 1-3 фігури «Основний рух» – ПЛП	$\frac{1}{8}$ ВЛ на кроках 1-3	2.3.4.1
4	ЛН вперед	Починайте поворот ВЛ	2
5	ПН назад і трохи в сторону	Продовжуйте поворот ВЛ	3

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
6	ЛН назад	Продовжуйте поворот. На кроках 4-6 зробіть поворот на $1/4$ ВЛ (заув. 1.)	4.1

2 такти

Закінчуйте у віяловій (або відкритій лицьовій) позиції.

**РОБОТА СТУПІНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:* 1. На кроках 1-3 може бути зроблений поворот до  $1/4$  ВЛ. В цьому випадку під час виконання кроків 4-6 бажано зробити поворот на  $3/8$  ВЛ.

2. Важливо, щоб партнерка тримала праву руку напруженою в той час, коли партнер на кроці 5 буде натискати кистю лівої руки на її праву руку.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**A** «Основний рух», «Прогресивні кроки вперед», «Алемана», «Сайд степ», «Кукарача ВП», кроки 1-6 фігури «Рука до руки», «Поворот на місці ВЛ», «Права дзига», «Ліва дзига».

**Щоб почати виконання фігури «Віяло» з 4-го кроку:**

**A** Кроки 1-6 фігури «Прогресивні кроки назад», «Розкриття ВП», «Кукарача ВЛ», кроки 1-9 фігури «Рука до руки».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**Якщо виконання фігури «Віяло» закінчене у віяловій позиції:**

**A** «Алемана», «Хокейна ключка».

**Якщо виконання фігури «Віяло» закінчене у відкритій лицьовій позиції:**

**M** «Відкритий хіп твіст», кроки 1-3 фігури «Основний рух» у «Праву дзигу» або «Прогресивні кроки назад».

## 3. «АЛЕМАНА» (ALEMANA)

### ПАРТНЕР

Починайте із віялової (або відкритої лицьової) позиції, ступні ніг — на відстані одна від одної, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Немає	2
2	Перенесіть вагу на ПН	—	3
3	ЛН приставляється до ПН	—	4.1
4	ПН назад	—	2
5	Перенесіть вагу на ЛН	—	3
6	ПН приставляється до ЛН	—	4.1

2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції (або в положенні: партнерка — під прямим кутом до партнера з правого боку від нього, тримаючи руки в основній позиції; або в правій бік до боку позиції).

**РОБОТА СТУПІНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**ВЕДЕННЯ:** Дайте можливість партнерці виконати приставку правої ноги до лівої ноги на кроці 1. Потягніть ліву руку, з'єднану з правою рукою партнерки, вверх до положення, коли вона опиниться перед Вами, для того, щоб вести партнерку вперед на кроці 2. Лінія лівої руки партнера – трохи вигнута в напрямку за годинниковою стрілкою. На кроці 3 починайте повертати партнерку ВП. Продовжуйте виконання кругового руху лівою рукою, продовжуючи вести партнерку в поворот ВП на кроках 4 і 5. На кроці 6 опустіть ліву руку в звичайне положення.

Для того, щоб закінчити виконання фігури в положенні: партнерка – під прямим кутом до партнера з правого боку від нього, на кроці 6 опустіть ліву руку до рівня талії. Для того, щоб закінчити виконання фігури в правій бік до боку позиції, на кроці 6 виведіть ліву руку вниз і ВП.

*Зауваження:* Якщо за фігурою «Алемана» виконується фігура «Рука до руки», то 6-й крок «Алемани» партнер повинен зробити в сторону.

## ПАРТНЕРКА

Починайте із в'ялової (або відкритої лицьової) позиції, ЛН знаходиться за ПН, вага - на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН приставляється до ЛН	Немає	2
2	ЛН вперед	—	3
3	ПН вперед	Починайте поворот ВП	4.1
4	ЛН вперед	Продовжуйте поворот ВП	2
5	ПН вперед	Продовжуйте поворот ВП	3
6	ЛН вперед	Продовжуйте поворот. На кроках 3-6 зробіть поворот на $1\frac{1}{4}$ ВП (див. зауваження 1)	4.1

2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції (або в положенні: партнерка під прямим кутом до партнера з правого боку від нього, тримаючи руки в основній позиції; або в правій бік до боку позиції).

**РОБОТА СТУПІНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:*

1. Ступінь повороту на кроках 3-6 залежить від позиції, в якій закінчена фігура:

- Закрита лицьова позиція –  $1\frac{1}{4}$  (див. опис фігури);
- Партнерка – під прямим кутом до партнера з правого боку від нього –  $1\frac{1}{2}$  ВП (наприкінці останнього кроку ліва нога партнерки знаходиться в положенні: в сторону і трохи назад відносно правої ноги);
- Права бік до боку позиція –  $1\frac{3}{4}$  ВП (наприкінці останнього кроку ліва нога партнерки знаходиться за правою ногою).

2. Якщо партнерка починає виконання фігури «Алемана» із положення: обличчям до партнера, то під час виконання фігури може бути зроблений повний поворот ВП.

3. Якщо після фігури «Алемана» виконується фігура «Рука до руки», то 6-й крок «Алемани» партнерка повинна зробити в сторону.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

Щоб почати виконання фігури «Алемана» з віялової позиції:

А «Віяло»; «Закритий хіп твіст»; «Розкриття з лівої дзиги»; «Спіраль» або «Відкритий хіп твіст», якщо виконання цих фігур закінчене у віялової позиції.

Щоб почати виконання фігури «Алемана» з відкритої лицьової позиції:

А «Хокейна ключка» (у цьому випадку 1-й крок фігури «Алемана» партнерка робить правою ногою назад), «Спіраль», «Відкритий хіп твіст».

Щоб почати виконання фігури «Алемана» із закритої лицьової позиції:

А Кроки 4-6 фігури «Алемана» після виконання кроків 1-3 фігури «Основний рух», «Розкриття ВП», «Кукарача ВЛ», кроки 1-3 або кроки 1-9 фігури «Рука до руки».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Основний рух», «Рука до руки», «Сайд степ» ВЛ, «Розкриття ВП», «Закритий хіп твіст», «Спіраль».

## 4. «ХОКЕЙНА КЛЮЧКА» (HOCKEY STICK)

### ПАРТНЕР

Починайте із віялової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на ПН.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Немає	2
2	Перенесіть вагу на ПН	—	3
3	ЛН приставляється до ПН	—	4.1
4	ПН назад	Починайте поворот ВП	2
5	Перенесіть вагу на ЛН	Продовжуйте поворот ВП	3
6	ПН вперед	Продовжуйте поворот. На кроках 4-6 зробіть поворот на $\frac{1}{8}$ ВП	4.1

2 такти

Закінчуйте у відкритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

ВЕДЕННЯ: Дайте можливість партнерці виконати приставку правої ноги до лівої ноги на кроці 1. На кроках 2 і 3 ведіть партнерку вперед, поступово піднімаючи ліву руку. На кроці 4 починайте повертати партнерку лівою рукою ВЛ. Продовжуйте повертати партнерку ВЛ на кроці 5. Поступово опускайте ліву руку на кроках 5 і 6.

### ПАРТНЕРКА

Починайте з віялової позиції, ліва нога знаходиться за правою ногою, вага на ЛН.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН приставляється до ЛН	Немає	2
2	ЛН вперед	—	3
3	ПН вперед	—	4.1
4	ЛН вперед	Починайте поворот ВЛ	2
5	ПН назад і трохи в сторону	Продовжуйте поворот ВЛ	3
6	ЛН назад	Продовжуйте поворот. На кроках 4-6 зробіть поворот на $\frac{5}{8}$ ВЛ	4.1

2 такти



Закінчуйте у відкритій лицьовій позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**Зауваження:** Виконання 5-го кроку повинне бути почате правою ногою вперед, шиприкінці кроку (в результаті повороту ВЛ) права нога партнерки повинна знаходитися в положенні: назад і трохи в сторону відносно лівої ноги.

---

### **ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ**

А «Віяло»; «Закритий хіп твіст»; «Розкриття з лівої дзиги»; «Спіраль» або «Відкритий хіп твіст», якщо виконання цих фігур закінчене у віялової позиції.

### **НАСТУПНІ ФІГУРИ**

А «Основний рух», кроки 1-3 фігури «Основний рух» у «Праву дзигу» або «Прогресивні кроки назад», «Алемана», «Відкритий хіп твіст».

## **5. «ПРОГРЕСИВНІ КРОКИ» ВПЕРЕД ТА НАЗАД (PROGRESSIVE WALKS FORWARD AND BACKWARD)**

«Прогресивні кроки вперед та назад» – це групи з 3-х, 6-ти або 9-ти кроків, що виконуються відповідно вперед або назад, при цьому на кожному кроці відбувається рух стегон, характерний для кроків танцю «Румба» (опис руху стегон приведений на початку танцю *румба*).

Виконання «Прогресивних кроків вперед» починається зазвичай з лівої ноги, а «Прогресивних кроків назад» – із правої ноги. Під час виконання кроків як вперед, так і назад партнери можуть знаходитися в закритій лицьовій або відкритій лицьовій позиції. Рух може виконуватись як по прямій лінії, так і по невеликій дузі ВЛ або ВП.

Кожні три кроки виконуються на один такт музики під рахунок «2.3.4.1».

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках як при русі вперед, так і при русі назад.

**Зауваження:**

Під час виконання «Прогресивних кроків назад» носок ноги, що знаходиться попереду, повинен залишатися в контакті з підлогою доти, доки ця нога не почне рухатися назад для виконання наступного кроку.

---

**Для «Прогресивних кроків вперед»:**

### **ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ**

А «Основний рух», роблячи 6-ий крок вперед.

### **НАСТУПНІ ФІГУРИ**

А «Основний рух», «Віяло».

---

**Для «Прогресивних кроків назад»:**

### **ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ**

А Кроки 1-3 фігури «Основний рух», роблячи 3-й крок назад.

### **НАСТУПНІ ФІГУРИ**

А Кроки 4-6 фігури «Основний рух», кроки 4-6 фігури «Віяло», «Права дзига».



## 6. «ПРАВА ДЗИГА» (NATURAL TOP)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН за ЛН, носок ПН – до каблука ЛН, носок ПН розгорнутий назовні	Починайте поворот ВП	2
2	ЛН в сторону	Продовжуйте поворот ВП	3
3-8	Тричі повторіть виконання кроків 1 і 2	Продовжуйте поворот. На кроках 1-8 зробіть до двох поворотів ВП	4.1,2.3 4.1.2.3
9	ПН приставляється до ЛН	—	4.1

3 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:*

1. Каблук правої ноги не повинен опускатися на підлогу доти, доки ліва нога не почне рух в сторону. Коли ступні ніг схрещені, ноги повинні бути трохи зігнутими. Коли ступні ніг знаходяться на відстані одна від одної, ноги повинні бути випрямленими.

2. Під час виконання фігури, рух стегон, характерний для кроків танцю «Румба», не виконується.

3. Під час виконання фігури поворот ВП повинен бути безперервним. При цьому корпус партнерки весь час повинен бути розташований прямо перед корпусом партнера.

4. Виконання кроків 7-9 – не обов'язкове.

5. Якщо слідом за фігурою «Права дзига» виконується фігура «Розкриття ВП», то ступінь повороту партнерки на «Правій дзизі» може бути трохи більшою, ніж ступінь повороту партнера.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, права нога знаходиться перед лівою ногою, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН в сторону	Починайте поворот ВП	2
2	ПН перед ЛН, носок ПН розгорнутий назовні	Продовжуйте поворот ВП	3
3-8	Тричі повторіть виконання кроків 1 і 2	Продовжуйте поворот. На кроках 1-8 зробіть до двох поворотів ВП	4.1.2.3 4.1.2.3
9	ЛН в сторону	—	4.1

3 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:* Див. зауваження до партії партнера.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А Кроки 1-3 фігури «Основний рух», кроки 1-6 фігури «Прогресивні кроки назад».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Основний рух», «Віяло», «Розкриття ВП», «Закритий хіп твіст». «Спіраль».

### Зауваження:

а) Якщо виконанню фігури «Права дзига» передують кроки 1-3 фігури «Основний рух», які виконуються в закритій лицьовій позиції, то партнер перериває свій поворот ВЛ, а партнерка робить 3-й крок правою ногою вперед між ступнями ніг партнера.

б) Якщо «Правій дзизи» передують кроки 1-3 фігури «Прогресивні кроки назад», то під час виконання 6-го кроку «Прогресивних кроків назад» партнер повинен зробити крок лівою ногою в сторону і трішки назад, а партнерка – правою ногою вперед між ступнями ніг партнера.

с) Для того, щоб виконати «Праву дзигу» після фігури «Хокейна ключка» або «Відкритий хіп твіст» або «Спіраль», виконання яких закінчене у відкритій лицьовій позиції, необхідно спочатку виконати кроки 1-3 фігури «Основний рух» без повороту (на 3-му кроці партнерка робить крок правою ногою вперед між ступнями ніг партнера), а потім перейти до виконання фігури «Права дзига».

## 7. «РОЗКРИТТЯ ВП» (NATURAL OPENING OUT MOVEMENT)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції (або з положення: партнерка – під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього), ступні ніг – разом, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН в сторону	Невеликий поворот корпусу ВП	2
2	Перенесіть вагу на ПН	Починайте поворот корпусу ВЛ	3
3	ЛН приставляється до ПН	Корпус повертається в початкове положення	4.1

1 такт

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**ВЕДЕННЯ:** На кроці 1 ведіть партнерку в поворот ВП, повертаючи свій корпус ВП, а на кроках 2 і 3 – у поворот ВЛ, повертаючи свій корпус ВЛ. Допомогайте поворотам партнерки кистю правої руки.

### Зауваження:

Якщо слідом за фігурою «Розкриття ВП» виконується фігура «Ліва дзига», то під час виконання 3-го кроку фігури «Розкриття ВП» партнер повинен зробити невеликий поворот корпусу ВЛ, і поставити ліву ногу перед правою ногою в положення: каблук лівої ноги – до носка правої ноги, носок лівої ноги розгорнутий назавні, підводячи партнерку до себе в зімкнуту лицьову позицію.

## ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції (або з положення: партнерка – під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього), ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на ЛН.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад	До $1/2$ ВП на ЛН	2
2	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВЛ	3
3	ПН в сторону	Продовжуйте поворот. На кроках 2-3 зробіть поворот на $1/2$ ВЛ	4.1

1 такт

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**Зауваження:** Якщо слідом за фігурою «Розкриття ВП» виконується фігура «Ліва дзига», то під час виконання 3-го кроку фігури «Розкриття ВП» партнерка повинна зробити трохи більший поворот корпусу ВЛ, закінчуючи в положенні: права нога назад і трохи в сторону відносно лівої ноги.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Права дзига», «Алемана».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А Кроки 4-6 фігури «Основний рух», кроки 4-6 фігури «Віяло», кроки 4-6 фігури «Алемана», «Ліва дзига».

## 8. «САЙД СТЕП» (SIDE STEP)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – разом, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН в сторону	Немає	2
2	ПН приставляється до ЛН	—	3
3-6	Двічі повторіть виконання кроків 1 і 2	—	4.1.2.3.4.1

2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – разом, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН в сторону	Немає	2
2	ЛН приставляється до ПН	—	3
3-6	Двічі повторіть виконання кроків 1 і 2	—	4.1.2.3.4.1

2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** «Основний рух», роблячи 6-ий крок вперед і трохи в сторону і підтягуючи («Браш») ліву ногу до правої ноги без ваги на рахунок «1»; «Алемана».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**А** «Основний рух», «Кукарача в сторону ВЛ», «Віяло».

*Зауваження:*

1. Якщо під час виконання останнього кроку попередньої фігури ступні ніг опиняються на відстані одна від одної, то партнер повинен підтягнути («Браш») ліву ногу до правої ноги, без ваги (партнерка – праву ногу до лівої ноги, без ваги) на рахунок «1», а потім почати виконання фігури «Сайд степ».

2. Якщо фігури «Сайд степ» передєе фігура «Алемана», то під час виконання 6-го кроку «Алемани» партнер повинен зробити крок правою ногою в сторону (партнерка – лівою ногою в сторону) і підтягнути («Браш») ліву ногу до правої ноги, без ваги (партнерка – праву ногу до лівої ноги, без ваги) на рахунок «1».

3. Танцюристи, починаючи з рівня золотих медалістів («Д» клас) і вище, можуть виконувати фігуру «Сайд степ», тримаючись за одну руку: ліва рука партнера з'єднана з правою рукою партнерки.

## 9. «ЗАКРИТИЙ ХІП ТВІСТ» (CLOSED HIP TWIST)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції (або з положення: партнерка – під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього), ступні ніг – разом, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН в сторону	Невеликий поворот корпусу ВП	2
2	Перенесіть вагу на ПН	Починайте поворот корпусу ВЛ	3
3	ЛН приставляється до ПН	Корпус повертається в початкове положення	4.1
4	ПН назад	Немає	2
5	Перенесіть вагу на ЛН	—	3
6	ПН в сторону	—	4.1
			2 такти

Закінчуйте у вияловій (або в зімкнутій лицьовій або у відкритій лицьовій) позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

ВЕДЕННЯ: На кроці 1 ведіть партнерку в поворот ВП, повертаючи свій корпус ВП, а на кроках 2 і 3 – у поворот ВЛ, повертаючи свій корпус ВЛ і допомагаючи поворотам партнерки кистю правої руки. На кроці 4 ведіть партнерку в поворот («Твіст») ВП, роблячи тиск на її корпус основою кисті правої руки. На кроці 5 ведіть партнерку в поворот ВЛ, знімаючи праву руку зі спини партнерки, при цьому ліва рука партнера, з'єднана з правою рукою партнерки, утримується в звичайній позиції.

*Зауваження:*

Варіанти виконання фігури із закінченням у зімкнутій лицьовій і у відкритій лицьовій позиції призначені для М. В обох випадках 6-ий крок фігури партнер повинен виконати в сторону і трохи вперед.

Ступінь повороту на кроках 5-6 залежить від позиції, у якій закінчується виконання фігури:

- a) Віялова позиція – немає (див. опис фігури);
- b) Відкрита лицьова позиція –  $\frac{1}{4}$  ВЛ (М);
- c) Зімкнута лицьова позиція –  $\frac{3}{8}$  ВЛ (М).

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції (або з положення: партнерка – під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього), ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад	До $\frac{1}{2}$ ВП на ЛН	2
2	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВЛ	3
3	ПН в сторону	Продовжуйте поворот. На кроках 2-3 зробіть поворот на $\frac{1}{2}$ ВЛ	4.1
4	ЛН вперед, маленький крок	$\frac{3}{8}$ ВП	2
5	ПН назад і трохи в сторону	Поворот ВЛ	3
6	ЛН назад	Продовжуйте поворот. На кроках 5 і 6 зробіть поворот на $\frac{5}{8}$ ВЛ	4.1

2 такти

Закінчуйте у віяловій (або в зімкнутій лицьовій або у відкритій лицьовій) позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:*

1. Варіанти виконання фігури із закінченням у зімкнутій лицьовій і у відкритій лицьовій позиції призначені для М.

Ступінь повороту на кроках 5-6 залежить від позиції, у якій закінчується виконання фігури:

- a) Віялова позиція –  $\frac{5}{8}$  ВЛ (див. опис фігури);
- b) Відкрита лицьова позиція –  $\frac{5}{8}$  ВЛ (М);
- c) Зімкнута лицьова позиція –  $\frac{3}{4}$  ВЛ (М).

2. На кроці 4 має бути зроблений сильний поворот («Твіст») ВП. Під час виконання цього кроку партнерка повинна натискати подушечкою ступні лівої ноги на підлогу, а каблук лівої ноги повинен опускатися на підлогу з невеликим запізнюванням. На цьому кроці ступня правої ноги партнерки повинна також повертатися («Свівл») ВП, при цьому партнерка повинна прагнути того, щоб утримати лінію плечей як можна більш паралельною до корпусу партнера.

5-ий крок повинен бути виконаний правою ногою вперед, наприкінці кроку (у результаті повороту ВЛ) права нога партнерки повинна знаходитися в положенні: назад і трохи в сторону відносно лівої ноги.

3. Під час виконання 3-го кроку ступня правої ноги партнерки повинна знаходитися навпроти ступні лівої ноги партнера.



## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Права дзига», «Алемана».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

Якщо виконання фігури «Закритий хіп твіст» закінчене у віяловій позиції:

А «Алемана», «Хокейна ключка».

## 10. «КУКАРАЧА» (КРОКИ З ТИСКОМ) (CUCARACHAS (PRESSURE STEPS))

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – разом, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН в сторону, частково з вагою	Немає	2
2	Перенесіть вагу на ПН	—	3
3	ЛН приставляється до ПН	—	4.1

1 такт

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Плоско. 3. Подушечка, плоско.

*Зауваження:*

1. Описана фігура зветься «Кукарача ВЛ». Аналогічна фігура, виконання якої починається з правої ноги в сторону, називається «Кукарача ВП».

2. Під час виконання 1-го кроку повинен бути зроблений сильний рух стегнами, а каблук опорної ноги не повинен відриватися від підлоги.

3. У варіаціях, призначених для досвідчених танцюристів, 1-ий крок фігури «Кукарача» може виконуватися також вперед, діагонально вперед, діагонально назад або назад.

1-ий крок фігури «Кукарача», що виконується вперед або діагонально вперед, може бути виконаний як крок у «Пресс лінію» («Пресс-лайн»): крок лівою ногою вперед або діагонально вперед на подушечку ступні, коліно лівої ноги зігнуте, права нога випрямлена, каблук правої ноги не відривається від підлоги. У цьому випадку під час виконання 1-го кроку рух стегон, характерний для кроків танцю «Румба», не застосовується.

4. Танцюристи, починаючи з рівня золотих медалістів («Д» клас) і вище, можуть виконувати фігури «Кукарача» тримаючись за одну руку: ліва рука партнера з'єднана з правою рукою партнерки.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – разом, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН в сторону, частково з вагою	Немає	2
2	Перенесіть вагу на ЛН	—	3
3	ПН приставляється до ЛН	—	4.1

1 такт

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Плоско. 3. Подушечка, плоско.  
 Зауваження: Див. зауваження до партії партнера.

Для фігури «Кукарача ВЛ»:

**ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ**

А «Сайд степ», «Кукарача ВП».

**НАСТУПНІ ФІГУРИ**

А Кроки 4-6 фігури «Основний рух», кроки 4-6 фігури «Віяло», кроки 4-6 фігури «Алемана», «Кукарача ВП».

Для фігури «Кукарача ВП»:

**ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ**

А «Кукарача ВЛ».

**НАСТУПНІ ФІГУРИ**

А «Кукарача ВЛ», «Основний рух», «Віяло».

## 11. «РУКА ДО РУКИ» (HAND TO HAND)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, тримаючись за дві руки (права рука партнера з'єднана з лівою рукою партнерки, а ліва рука партнера – з правою рукою партнерки), ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН назад в Пр бік до боку позицію	$\frac{1}{4}$ ВЛ	2
2	Перенесіть вагу на ПН	Починайте поворот ВП	3
3	ЛН в сторону	Продовжуйте поворот. На кроках 2 і 3 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВП	4.1
4	ПН назад в Л бік до боку позицію	$\frac{1}{4}$ ВП	2
5	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВЛ	3
6	ПН в сторону	Продовжуйте поворот. На кроках 5 і 6 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВЛ	4.1
7-9	Повторіть виконання кроків 1-3	Та ж, що на кроках 1-3	2.3.4.1

3 такти

Закінчіть в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

ВЕДЕННЯ: Візьміться за обидві руки (права рука партнера з'єднується з лівою рукою партнерки, а ліва рука партнера – з правою рукою партнерки) наприкінці останнього кроку попередньої фігури. Ведіть партнерку в поворот, тримаючи руки під час повороту в незмінному положенні щодо корпусу. Відпустіть праву руку партнерки зі своєї лівої руки на кроках 1 і 7, знову візьміться за обидві руки на кроках 3 і 6, відпустіть ліву руку партнерки зі своєї правої руки на кроці 4.

## ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, тримаючись за дві руки, ступні ніг – на відстані, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад в Пр бік до боку позицію	$1/4$ ВП	2
2	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВЛ	3
3	ПН в сторону	Продовжуйте поворот. На кроках 2 і 3 зробіть поворот на $1/4$ ВЛ	4.1
4	ЛН назад у Л бік до боку позицію	$1/4$ ВЛ	2
5	Перенесіть вагу на ПН	Починайте поворот ВП	3
6	ЛН в сторону	Продовжуйте поворот. На кроках 5 і 6 зробіть поворот на $1/4$ ВП	4.1
7-9	Повторіть виконання кроків 1-3	Та ж, що на кроках 1-3	2.3.4.1
			3 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:* З моменту, коли партнери з'єднують обидві руки наприкінці останнього кроку попередньої фігури, положення рук партнерки повинне залишатися незмінним щодо її корпусу.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** «Алемана» (роблячи 6-ий крок в сторону), «Поворот на місці ВЛ».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

**Після виконання 3-го або 9-го кроку фігури «Рука до руки»:**

**А** «Поворот на місці ВЛ», кроки 4-6 фігури «Закритий хіп твіст» (ведучи партнерку кистю правої руки в поворот ВП і з'єднуючи ліву руку з правою рукою партнерки наприкінці виконання фігури. Під час виконання 4-го кроку фігури «Закритий хіп твіст» партнерка робить поворот на  $1/4$  ВП, а під час виконання 5-го і 6-го кроків – на  $1/2$  ВЛ), кроки 4-6 фігури «Основний рух», кроки 4-6 фігури «Віяло», «Аїда», кроки 4-6 фігури «Алемана».

**Після виконання 6-го кроку фігури «Рука до руки»:**

**А** «Основний рух», «Поворот на місці ВП», «Віяло».

## 12. «ПОВОРОТИ НА МІСЦІ» (SPOT TURNS)

«Повороти на місці» – це групи з 3-х кроків вперед, що виконуються сольо партнером або партнеркою по колу ВЛ або ВП. Можливий також інший варіант виконання сольних поворотів, коли одна нога (ліва нога при повороті ВЛ і права нога під час виконання повороту ВП) залишається на місці, навколо якого робиться поворот. «Повороти на місці» є частиною фігури «Три трійки», вони використовуються як закінчення до фігур «Рука до руки», «Аїда», «Фехтування» і до інших фігур. Зазвичай під час виконання «Повороту на місці» робиться повний поворот ВЛ або ВП.

## «ПОВОРОТ НА МІСЦІ ВЛ» (SPOT TURN TO LEFT)

Виконання фігури зазвичай починається з правої ноги – ПЛП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Рука до руки», «Поворот на місці ВП».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Основний рух», «Віяло», «Поворот на місці ВП», «Сайд степ».

## «ПОВОРОТ НА МІСЦІ ВП» (SPOT TURN TO RIGHT)

Виконання фігури зазвичай починається з лівої ноги – ЛПЛ.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Поворот на місці ВЛ», кроки 1-6 фігури «Рука до руки».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А Кроки 4-6 фігури «Основний рух», «Прогресивні кроки назад», «Поворот на місці ВЛ».

## ПРОГРАМА ASSOCIATE

### 13. «ЛІВА ДЗИГА» (REVERSE TOP)

#### ПАРТНЕР

Починайте із зімкнутої лицьової позиції, ліва нога знаходиться перед правою ногою в положенні: каблук лівої ноги – до носка правої ноги, носок лівої ноги розгорнутий назовні, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН в сторону і трохи вперед	Починайте поворот ВЛ	2
2	Поверніться («Свівл»)на подушечці ЛН, закінчуючи в положенні: каблук ЛН навпроти носка ПН, носок ЛН розгорнутий назовні	Продовжуйте поворот ВЛ	3
3	ПН в сторону і трохи вперед	Продовжуйте поворот ВЛ	4.1
4-9	Тричі повторіть виконання кроків 2 і 3	Продовжуйте поворот. На кроках 1 -9 зробіть до 2-х поворотів ВЛ	2.3.4.1 2.3.4.1
			3 такти

Закінчайте в зімкнутій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:* Важливо, щоб під час виконання фігури подушечка лівої ноги весь час залишалась на одному місці, а поворот ВЛ був безперервним.

## ПАРТНЕРКА

Починайте із зімкнутої лицьової позиції, права нога розташована позаду і трохи в сторону від лівої ноги, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН за ПН, носок ЛН – до каблука ПН, носок ЛН розгорнутий назвні	Починайте поворот ВЛ	2
2	ПН назад і трохи в сторону	Продовжуйте поворот ВЛ	3
3	ЛН за ПН, носок ЛН – до каблука ПН, носок ЛН розгорнутий назвні	Продовжуйте поворот ВЛ	4.1
4-9	Тричі повторіть виконання кроків 2 і 3	Продовжуйте поворот. На кроках 1-9 зробіть до 2-х поворотів ВЛ	2.3.4.1 2.3.4.1 3 такти

Закінчуйте в зімкнутій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:* Якщо фігура «Ліва дзига» виконується слідом за фігурою «Розкриття ВП», важливо, щоб під час виконання 3-го кроку «Розкриття ВП» партнерка не поверталася на лівій нозі.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Розкриття ВП».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Основний рух», «Віяло».

Після виконання 6-го кроку фігури «Ліва дзига»;

А «Розкриття з лівої дзиги», «Аїда», кроки 4-6 фігури «Спіраль».

## 14. «РОЗКРИТТЯ З ЛІВОЇ ДЗИГИ» (OPENING OUT FROM REVERSE TOP)

### ПАРТНЕР

Починайте із зімкнутої лицьової позиції після виконання 6-го кроку фігури «Ліва дзига», вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН в сторону і трохи вперед	Починайте поворот ВЛ	2
2	ЛН перед ПН, каблук ЛН – до носка ПН, носок ЛН розгорнутий назвні	Продовжуйте поворот ВЛ	3
3	ПН в сторону і трохи вперед	Продовжуйте поворот. На кроках 1-Зробіть поворот на $\frac{3}{8}$ ВЛ	4.1

1 такт

Закінчуйте у віяловій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

ВЕДЕННЯ: Ведіть партнерку у віялову позицію, знімаючи праву руку зі спини партнерки наприкінці 1-го кроку і зберігаючи ліву руку, з'єднану з правою рукою партнерки, у звичайній позиції під час повороту ВЛ на кроках 1 і 2.



## ПАРТНЕРКА

Починайте із зімкнутої лицьової позиції після виконання 6-го кроку фігури «Ліва дзига», вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН за ПН, носок ЛН – до каблука ПН, носок ЛН розгорнутий назовні	Починайте поворот ВЛ	2
2	ПН назад і трохи в сторону	Продовжуйте поворот ВЛ	3
3	ЛН назад	Продовжуйте поворот. На кроках 1-3 зробіть поворот на $\frac{5}{8}$ ВЛ	4.1

1 такт

Закінчуйте у виявловій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А Кроки 1-6 фігури «Ліва дзига».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Алемана», «Хокейна ключка».

## 15. «Аїда» (AIDA)

### ПАРТНЕР

Починайте із зімкнутої лицьової позиції після виконання 6-го кроку фігури «Ліва дзига», вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1-3	3 кроки назад – ПЛП	На кроках 1-3 зробіть поворот на $\frac{3}{8}$ ВП	2.3.4.1

1 такт

Закінчуйте бік до боку у V-подібній позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

ВЕДЕННЯ: Ведіть партнерку, знімаючи праву руку зі спини партнерки на кроці 1.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із зімкнутої лицьової позиції після виконання 6-го кроку фігури «Ліва дзига», вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1-3	3 кроки назад – ЛПЛ	На кроках 1-3 зробіть поворот на $\frac{3}{8}$ ВЛ	2.3.4.1

1 такт

Закінчуйте бік до боку у V-подібній позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А Кроки 1-6 фігури «Ліва дзига», «Рука до руки».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

<b>А Закінчення 1 –</b>	«Рок на місці» – ЛПЛ (партнерка – ПЛП) і «Поворот на місці ВЛ» – ПЛП (партнерка – «Поворот на місціВП» – ЛПЛ). Ступінь повороту під час виконання «Повороту на місці» у партнера $1\frac{3}{8}$ ВЛ, у партнерки – $1\frac{3}{8}$ ВП	2.3.4.1 2.3.4.1
<b>Закінчення 2 –</b>	2 «Повороти на місці ВЛ» – ЛПЛ ПЛП партнерка – 2 «Повороти на місці ВП», ПЛП ЛПЛ). Ступінь повороту на кроках 1-6 у партнера – $2\frac{3}{8}$ ВЛ, у партнерки – $2\frac{3}{8}$ ВП.	2.3.4.1 2.3.4.1

## 16. «СПІРАЛЬ» (SPIRAL)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції (або з положення: партнерка – під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього або з правої бік до боку позиції), ступні ніг – разом, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН в сторону	Невеликий поворот корпусу ВП	2
2	Перенесіть вагу на ПН	Починайте поворот корпусу ВЛ	3
3	ЛН приставляється до ПН	Корпус повертається в початкове положення	4.1
4	ПН назад	Немає	2
5	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВЛ	3
6	ПН в сторону і трохи вперед	Продовжуйте поворот. На кроках 5-6 зробіть поворот на $\frac{1}{8}$ ВЛ	4.1

2 такти

Закінчуйте у відкритій лицьовій (або у віялової, або в зімкнутій лицьовій) позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

ВЕДЕННЯ: На кроці 1 ведіть партнерку в поворот ВП, повертаючи свій корпус ВП, а на кроках 2 і 3 – у поворот ВЛ, повертаючи свій корпус ВЛ і допомагаючи поворотам партнерки кистю своєї правої руки. Продовжуйте повертати партнерку ВЛ на кроці 3, піднімаючи ліву руку так званим «спіральним рухом» і знімаючи праву руку зі спини партнерки. На 4-му кроці в міру того, як партнерка буде продовжувати виконання повороту ВЛ, опустіть ліву руку, а потім – на кроках – 5 і 6 – виведіть ліву руку вниз і вперед у той час, як партнерка буде продовжувати виконання повороту ВЛ, закінчуючи у відкритій лицьовій позиції.

Для того, щоб закінчити виконання фігури у віялової позиції, на кроках 5 і 6 виведіть ліву руку вниз і ВЛ. Для того, щоб закінчити виконання фігури в зімкнутій лицьовій позиції, на кроках 5 і 6 переведіть ліву руку в основну позицію.

### Зауваження:

1. Під час виконання 6-го кроку фігури «Спіраль» партнер може зробити крок вперед. У цьому випадку під час виконання 1-го кроку наступної фігури партнерка повинна зробити крок назад.

2. Варіант виконання фігури із закінченням у зімкнутій лицьовій позиції зветься «Закрита спіраль». Цей варіант призначений для М.

3. Ступінь повороту на кроках 5-6 залежить від позиції, в якій закінчується виконання фігури:

а) Відкрита лицьова позиція –  $1/8$  ВЛ (див. опис фігури);

б) Віялова позиція –  $1/8$  ВЛ (див. опис фігури);

в) Зімкнута лицьова позиція –  $5/8$  ВЛ (М).

## ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції (або з положення: партнерка під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього, або з правої бік до боку позиції), ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад	До $1/2$ ВП на ЛН	2
2	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВЛ	3
3	ПН в сторону, повертаючись ВЛ. Закінчуйте в положенні: ЛН нещільно захрещена перед ПН, без ваги	Продовжуйте поворот. На кроках 2-3 зробіть поворот на $1/2$ ВЛ. Наприкінці 3-го кроку зробіть поворот ще на $1/2$ ВЛ	4.1
4	ЛН вперед	Продовжуйте поворот ВЛ	2
5	ПН назад і трохи в сторону	Продовжуйте поворот ВЛ	3
6	ЛН назад	Продовжуйте поворот. На кроках 4-6 зробіть поворот на $5/8$ ВЛ	4.1

2 такти

Закінчуйте у відкритій лицьовій (або у віяловій, або в зімкнутій лицьовій) позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: 1-2. Подушечка, плоско. 3. Подушечка, плоско ПН, носок ЛН. 4-6. Подушечка, плоско.

### Зауваження:

1. На 3-му кроці поворот робиться на подушечці правої ноги, при цьому ступня правої ноги тримається плоско. 5-ий крок повинен бути виконаний правою ногою вперед, наприкінці кроку (в результаті повороту ВЛ) права нога партнерки повинна знаходитися в положенні: назад і трохи в сторону відносно лівої ноги.

2. Варіант виконання фігури із закінченням у зімкнутій лицьовій позиції зветься «Закрита спіраль». Цей варіант призначений для М.

3. Ступінь повороту залежить від позиції, в якій закінчується виконання фігури:

а) Відкрита лицьова позиція – див. опис фігури;

б) Віялова позиція –  $7/8$  ВЛ на кроках 4-6;

в) Зімкнута лицьова позиція –  $5/8$  ВЛ на кроці 3, повний поворот ВЛ на кроках 4-6. 6-ий крок повинен бути зроблений лівою ногою за праву ногу в положення: носок лівої ноги – до каблука правої ноги, носок лівої ноги розгорнутий назавні.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Права дзига», «Алемана».

**Щоб почати виконання фігури «Спіраль» з 4-го кроку (партнер веде партнерку в «спіральный поворот» на останньому кроці попередньої фігури):**

А Кроки 1-6 фігури «Ліва дзига».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

**Якщо виконання фігури «Спіраль» закінчене у відкритій лицьовій позиції:**

А «Відкритий хіп твіст», кроки 1-3 фігури «Основний рух» у «Праву дзигу» або «Прогресивні кроки назад», «Алемана».

**Якщо виконання фігури «Спіраль» закінчене у віяловій позиції:**

А «Алемана», «Хокейна ключка».

**Якщо виконання фігури «Спіраль» закінчене в зімкнутій лицьовій позиції:**

М Кроки 4-9 фігури «Ліва дзига».

## 17. «ВІДКРИТИЙ ХІП ТВІСТ» (OPEN HIP TWIST)

### ПАРТНЕР

Починайте із відкритої лицьової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Немає	2
2	Перенесіть вагу на ПН	—	3
3	ЛН приставляється до ПН з невеликим зміщенням назад	—	4.1
4	ПН назад	—	2
5	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВЛ	3
6	ПН в сторону і трохи вперед	Продовжуйте поворот. На кроках 5-6 зробіть поворот на $1/4$ ВЛ	4.1

2 такти

Закінчуйте у відкритій лицьовій (або у віяловій, або в зімкнутій лицьовій) позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**ВЕДЕННЯ:** На кроках 2 і 3 ведіть партнерку вперед, відводячи ліву руку, з'єднану з правою рукою партнерки, назад на себе. Наприкінці 3-го кроку створіть напруження в лівій руці, роблячи опір руху партнерки. На кроці 4 ведіть партнерку в поворот («Твіст») ВП, роблячи невеликий тиск лівою рукою на праву руку партнерки. На кроці 5 ведіть партнерку в поворот ВЛ, створюючи напруження в лівій руці і здійснюючи стримуючу дію лівою рукою перед тим, як ви трохи витягнете ліву руку на кроці 6.

*Зауваження:*

1. Хоча під час виконання 3-го кроку ліва нога партнера виводиться трохи назад, нажливо, щоб партнер тримав вагу свого тіла сильно попереду.

2. Варіант виконання фігури із закінченням у зімкнутій лицьовій позиції призначений для М.



3. Ступінь повороту на кроках 5-6 залежить від позиції, в якій закінчується виконання фігури:

- Відкрита лицьова позиція –  $\frac{1}{4}$  ВЛ (див. опис фігури);
- Віялова позиція – немає (виконайте 6-й крок правою ногою в сторону);
- Зімкнута лицьова позиція –  $\frac{1}{2}$  ВЛ (М).

### ПАРТНЕРКА

Починайте із відкритої лицьової позиції з положення: ліва нога – назад, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН приставляється до ЛН	Немає	2
2	ЛН вперед	—	3
3	ПН вперед	—	4.1
4	ЛН вперед, маленький крок	$\frac{3}{8}$ ВП	2
5	ПН назад і трохи в сторону	Поворот ВЛ	3
6	ЛН назад	Продовжуйте поворот. На кроках 5-6 зробіть поворот на $\frac{5}{8}$ ВЛ	4.1

2 такти

Закінчіть у відкритій лицьовій (або у віяловій, або в зімкнутій лицьовій) позиції.

**РОБОТА СТУПІНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:*

1. Як результат ведення партнерки партнером вперед на кроках 2 і 3, партнерка переносить вагу тіла сильно вперед на 3-му кроці. На 3-му кроці партнерка повинна чинити опір тискові, який партнер здійснює лівою рукою на праву руку партнерки.

2. На кроці 4, партнерка повинна зробити сильний поворот («Твіст») стегон ВП. 4-й крок повинен виконуватися з тиском на подушечку лівої ноги, а каблук лівої ноги повинен опускатися на підлогу з невеликим запізненням. На цьому кроці ступня правої ноги партнерки повинна також зробити поворот («Свівл») ВП. При цьому партнерка повинна прагнути утримати лінію плечей як можна більш паралельною до корпусу партнера. 5-й крок повинен бути виконаний правою ногою вперед, наприкінці кроку (в результаті повороту ВЛ) права нога партнерки повинна знаходитися в положенні: назад і трохи в сторону відносно лівої ноги.

3. Варіант виконання фігури із закінченням у зімкнутій лицьовій позиції призначений для М. Якщо виконання фігури закінчується в зімкнутій лицьовій позиції, 6-й крок повинен виконуватися партнеркою наступним чином: ліва нога ставиться за правою ногою, носок лівої ноги – до каблука правої ноги, носок лівої ноги розгорнутий назовні.

Ступінь повороту на кроках 5-6 залежить від позиції, в якій закінчується виконання фігури:

- Відкрита лицьова позиція –  $\frac{5}{8}$  ВЛ (див. опис фігури);
- Віялова позиція –  $\frac{5}{8}$  ВЛ (див. опис фігури);
- Зімкнута лицьова позиція –  $\frac{7}{8}$  ВЛ (М).

4. Якщо виконанню фігури «Відкритий хіп твіст» передує фігура «Хокейна ключка», то 1-й крок фігури «Відкритий хіп твіст» повинен бути виконаний правою ногою назад.



## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Хокейна ключка», «Відкритий хіп твіст», «Спіраль».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

Якщо виконання фігури «Відкритий хіп твіст» закінчене у відкритій лицьовій позиції:

А «Відкритий хіп твіст», кроки 1-3 фігури «Основний рух» у «Праву дзигу» або «Прогресивні кроки назад», «Алемана».

Якщо виконання фігури «Відкритий хіп твіст» закінчене у віяловій позиції:

А «Алемана», «Хокейна ключка».

Якщо виконання фігури «Відкритий хіп твіст» закінчене в зімкнутій лицьовій позиції:

М Кроки 4-9 фігури «Ліва дзига».

## ПРОГРАМА MEMBER

### 18. «АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ОСНОВНИЙ РУХ» (ALTERNATIVE BASIC MOVEMENT)

#### ПАРТНЕР

Ця фігура виконується партнером замість першої половини (кроків 1-3) фігури «Основний рух», якщо партнери знаходяться у відкритій лицьовій або віяловій позиції. Ступні ніг – на відстані одна від одної, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН приставляється до ПН, з тиском на підлогу, без ваги	Немає	2
2	Зберігайте позицію зайняту на кроці 1	—	3
3	ЛН в сторону	—	4.1
			1 такт

Закінчайте в напрямку, який визначається даною фігурою.

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Плоско. 3. Подушечка, плоско.

#### ПАРТНЕРКА

В той час, як партнер виконує «Альтернативний основний рух», партнерка виконує свою звичайну партію згідно опису фігури, що виконується.

### 19. «КРОКИ КІКІ» (KIKI WALKS)

#### ПАРТНЕР

Починайте з правої бік до боку позиції, тримаючи ліву руку, з'єднану з правою рукою партнерки, попереду свого корпусу, а кисть правої руки – на правій лопатці партнерки. Вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН назад	Немає	2
2	Перенесіть вагу на ПН	—	3
3	ЛН вперед	—	4.1
4-9	6 кроків вперед, рухаючись по дузі ВЛ – ПЛП ЛПЛ	На кроках 4-9 зробіть до $1/2$ повороту ВЛ	2.3.4.1 2.3.4.1
			3 такти

Закінчуйте в напрямку, який визначається наступною фігурою.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

### ПАРТНЕРКА

Починайте з правої бік до боку позиції, ліва нога, знаходиться за правою ногою, вага на ЛН. Права рука, з'єднана з лівою рукою партнера, тримається попереду корпусу партнера. Партнерка тримає ліву руку схрещеною перед собою, не торкаючись свого корпусу.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад	Немає	2
2	Перенесіть вагу на ЛН	—	3
3	ПН вперед	—	4.1
4-9	6 кроків вперед, рухаючись по дузі ВЛ – ЛПЛ ПЛП	На кроках 4-9 зробіть до $1/2$ повороту ВЛ	2.3.4.1 2.3.4.1
			3 такти

Закінчуйте в напрямку, який визначається наступною фігурою.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**М** «Алемана».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

- М** 1. Кроки 4-6 фігури «Основний рух», ведучи партнерку перед собою справа наліво у віялову позицію, роблячи поворот на  $1/8$  ВЛ. (Партнерка виконує кроки 4-6 фігури «Віяло», роблячи поворот на  $7/8$  ВЛ).
2. Під час виконання 9-го кроку партнер і партнерка роблять крок в сторону. При цьому партнер робить поворот на  $1/4$  ВП, а партнерка на  $1/4$  ВЛ, закінчуючи в закритій лицьовій позиції.
3. Під час виконання 9-го кроку партнер приставляє ЛН до ПН, ведучи партнерку в «Спіраль». Продовжуйте виконанням кроків 4-6 фігури «Спіраль».

## 20. «КОВЗАЮЧІ ДВЕРІ» (SLIDING DOORS)

### ПАРТНЕР

Починайте із віялової позиції, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Немає	2

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
2	Перенесіть вагу на ПН	Немає	3
3	ЛН приставляється до ПН	—	4.1
4	ПН назад	Починайте поворот ВП	2
5	Перенесіть вагу на ЛН	Продовжуйте поворот ВП	3
6	ПН приставляється до ЛН	Продовжуйте поворот. На кроках 4-6 зробіть поворот на $\frac{1}{8}$ ВП	4.1
7	ЛН в сторону	Невеликий поворот корпусу ВП	2
8	Перенесіть вагу на ПН	Починайте поворот корпусу ВЛ	3
9	ЛН приставляється до ПН	Корпус повертається в початкове положення	4.1
10	ПН в сторону	Немає	2
11	Перенесіть вагу на ЛН	—	3
12	ПН приставляється до ЛН	—	4.1
13-18	Ті ж, що під час виконання фігури «Спіраль»	Та ж, що під час виконання фігури «Спіраль»	2.3.4.1 2.3.4.1 6 тактів

Закінчіть у відкритій лицьовій (або у вияловій, або зімкнутій лицьовій) позиції.

**РОБОТА СТУПІНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках (на кроках 8 і 11 робота ступні може бути «Плоско»).

**ВЕДЕННЯ:** Дайте можливість партнерці виконати приставку правої ноги до лівої ноги на кроці 1. На кроках 2 і 3 ведіть партнерку вперед, поступово піднімаючи ліву руку, з'єднану з правою рукою партнерки. На кроці 4 починайте повертати партнерку ВЛ, беручи ліву руку партнерки в свою праву руку і опускаючи праву руку (з'єднану з лівою рукою партнерки) до рівня талії на кроці 5. Продовжуйте триматися за дві руки до виконання кроку 13 включно. На кроці 7 ведіть партнерку в крок назад, повертаючи свій корпус ВП, при цьому руки повинні знаходитись в незмінному положенні відносно корпусу. На кроці 9 ведіть партнерку перед собою, повертаючи корпус в початкове положення. На кроці 10 ведіть партнерку в крок в сторону у напрямку до лівої сторони свого корпусу. На кроці 12 ведіть партнерку в крок назад і навхрест у напрямку до правої сторони свого корпусу. Далі ведення таке ж, як під час виконання фігури «Спіраль». На кроці 14 відпустіть ліву руку партнерки зі своєї правої руки.

**Зауваження:** Під час виконання фігури «Ковзаючі двері» руки можуть триматись в альтернативній позиції, а саме: партнер бере праву руку партнерки в свою праву руку наприкінці кроку 3, відпускаючи праву руку партнерки із лівої руки. На кроці 6 відпустіть праву руку партнерки з своєї правої руки і покладіть кисть правої руки на праву лопатку партнерки, беручи ліву руку партнерки в свою ліву руку. Відпустіть ліву руку партнерки зі своєї лівої руки на кроці 15 під час виконання «спірального повороту». На кроці 18 з'єднайте ліву руку з правою рукою партнерки.

## ПАРТНЕРКА

Починайте із віялової позиції, ЛН знаходиться за ПН, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН приставляється до ЛН	Немає	2
2	ЛН вперед	—	3
3	ПН вперед	—	4.1
4	ЛН вперед	Починайте поворот ВЛ	2
5	ПН в сторону і трохи назад	Продовжуйте поворот. На кроках 4-5 зробіть поворот на $1/8$ ВЛ	3
6	ЛН назад з боку П-ра з Пр сторони від нього	Немає	4.1
7	ПН назад	—	2
8	Перенесіть вагу на ЛН	—	3
9	ПН вперед і навхрест	—	4.1
10	ЛН в сторону	—	2
11	Перенесіть вагу на ПН	—	3
12	ЛН назад і навхрест збоку П-ра з Пр сторони від нього	—	4.1
13-18	Ті ж, що під час виконання фігури «Спіраль»	Та ж, що під час виконання фігури «Спіраль»	2.3.4.1 2.3.4.1 6 тактів

Закінчіть у відкритій лицьовій (або у віяловій, або зімкнутій лицьовій) позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: 1-14. Подушечка, плоско (на кроці 11 робота ступні може бути «Плоско»). 15. Подушечка, плоско ПН і носок ЛН. 16-18. Подушечка, плоско.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**М** «Віяло»; «Закритий хіп твіст», «Розкриття із лівої дзиги», «Відкритий хіп твіст» або «Спіраль», якщо виконання цих фігур закінчене у віяловій позиції. Кроки 7-18 фігури «Ковзаючі двері» можуть бути виконані після фігури «Алемана», яка виконується з більшим ступенем повороту ( $1^3/4$  повороту ВП)

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**Якщо виконання фігури «Ковзаючі двері» закінчене у відкритій лицьовій позиції:**

**М** «Відкритий хіп твіст», кроки 1-3 фігури «Основний рух» в «Праву дзигу» або «Прогресивні кроки назад», «Алемана», «Альтернативний основний рух» в «Праву дзигу».

**Якщо виконання фігури «Ковзаючі двері» закінчене у віяловій позиції:**

**М** «Алемана», «Хокейна ключка», «Фехтування».

**Якщо виконання фігури «Ковзаючі двері» закінчене у зімкнутій лицьовій позиції:**

**М** Кроки 4-9 фігури «Ліва дзига».

## 21. «ФЕХТУВАННЯ» (FENCING)

### ПАРТНЕР

Починайте із віялової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на ПН.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Немає	2
2	Перенесіть вагу на ПН	—	3
3	ЛН майже приставляється до ПН	—	4.1
4	ПН вперед і нахрест в ПП	$\frac{1}{8}$ ВЛ	2
5	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВП	3
6	ПН в сторону в контр ПП	Продовжуйте поворот. На кроках 5-6 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВП	4.1

2 такти

Закінчіть в контр променадній позиції.

**РОБОТА СТУПІНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**ВЕДЕННЯ:** Дайте можливість партнерці виконати приставку правої ноги до лівої ноги на кроці 1. На кроках 2 і 3 ведіть партнерку вперед. Різко поверніть партнерку ВП на кроці 4. Поверніть партнерку ВЛ на кроках 5 і 6. Наприкінці кроку 6 відпустіть праву руку партнерки зі своєї лівої руки.

**Зауваження:** Зробіть 4-ий крок на зм'якшене коліно, з'єднані руки (ліва рука партнера і права рука партнерки) – витягнуті вперед.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із віялової позиції, ЛН знаходиться за ПН, вага – на ЛН.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН приставляється до ЛН	Немає	2
2	ЛН вперед	—	3
3	ПН вперед	—	4.1
4	Поверніться на ПН ВП, роблячи крок ЛН вперед і нахрест в ПП	$\frac{3}{8}$ ВП	2
5	Перенесіть вагу на ПН	Починайте поворот ВЛ	3
6	ЛН в сторону в контр ПП	Продовжуйте поворот. На кроках 5-6 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВЛ	4.1

2 такти

Закінчіть в контр променадній позиції.

**РОБОТА СТУПІНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**Зауваження:** Див. зауваження до партії партнера.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**М** «Віяло»; «Закритий хіп твіст», «Розкриття із лівої дзиги», «Відкритий хіп твіст» або «Спіраль», якщо виконання цих фігур закінчене у віялової позиції.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**М** «Поворот на місці», партнер робить поворот на  $\frac{7}{8}$ ВП – ЛПЛІ (партнерка – на  $\frac{7}{8}$ ВЛ – ПЛП).



Музичний розмір: 4/4.

Темп: 30 тактів за хвилину.

## НАРИС ІСТОРІЇ

Ча-ча-ча – це ще надто молодий танець, щоб можна було говорити про його історію і традиції. Щоправда збуджуючі звуки і ритми *maracas, bongoes, claves* звучать у європейських танцювальних закладах ще з тридцятих років, але мелодії ча-ча-ча появилися у Сполучених Штатах і в Європі тільки у п'ятдесятих роках. Танцювальна форма ча-ча-ча першого разу була сформована у 1953 році.

Причиною появи музики ча-ча-ча був результат впливу джазу, свінгу та стилю off beat на кубинську танцювальну музику. Вже на початку п'ятдесятих років у Сполучених Штатах та в Європі було помічено цей новий, інспірований джазом музичний стиль. Замість давнішого ритму румби, акцентування першої, четвертої і сьомої вісімки, тепер акцентувались всі чотири удари одного такту, а найчастіше – другий і четвертий. Також появилася характерна видозміна, яка, пізніше, стала основою нового танцю ча-ча-ча.

Френсіс Руст в статті, надрукованій в «Ballroom Dancing Times» під назвою *A Sociologist Looks at Latin* висвітлює думку, що комбінація африканокубинської музики і американського джазу в результаті дала інший збуджуючий ритм, названий *мамбо*. Оскільки приваблива музика мамбо розвивалася дуже швидко, невдовзі було вже помічено три види ритмів *single, double i triple*. Як завжди, коли розвивається музика, розвивається і танець. *Triple mambo* надихнуло кубинських танцюристів до пристосування танцювальних кроків до музичних акцентів, в результаті чого ритм *triple mambo* став основою нового танцю ча-ча-ча. Лусієн Давід, відомий вчитель танців, який на протязі багатьох років формував напрям розвитку латиноамериканських танців на європейському континенті і протистояв проти домінації англійських вчителів танців у цьому танцювальному виді, в одному із своїх навчальних посібників, розмірковуючи про походження ча-ча-ча, написав, що поняття *мамбо* в Латинській Америці має багато значень. Воно походить з мови африканських племен Банту, що населяють Конго, від слова *diambo*, яке в множині звучить *мамбу* і означає діло, справу, розмову, а також забаву. Жителі Латинської Америки, вживаючи іспанську мову, під впливом Креолів перетворили це слово на *мамбо*. У танці під тією назвою, який появилася на Кубі в п'ятдесятих роках, яскраво виражене значення цього слова – забава.

Френк Борровс, автор декількох цінних праць, і один з творців теорії латиноамериканських бальних танців, між іншим стверджує, що важливою рисою мамбо є його ритм. Він вважає, що детальне визначення танцю мамбо дуже важко висловити, але легко поділити на два види: на кубинську румбу і ча-ча-ча. Френк Борровс також вважає, що ча-ча-ча є останньою еволюційною сходинкою *triple mambo*, а відповідною танцювальною рисою ча-ча-ча є *chasses* і нові фігури *challenge*, які полягають у танцюванні окремо, а також, що зустрічається досить часто, у заохоченні танцюристки повторювати рухи танцюриста.

Ніна Хант, славна вчителька передових професійних і аматорських танцювальних

пар, відома також із спроб урізноманітнення танцювальних варіацій елементами, що використовуються у фігурному катанні, стверджує, що найістотнішим елементом ча-ча-ча є сильна ритмічна інтерпретація. Талановиті танцюристи під впливом доброї музики акцентують специфічний ритм сильною рухливістю ніг і автоматично виконують характерні рухи тілом, які називаються *bouncing movement*.

Ча-ча-ча зараховують до категорії латиноамериканських танців. Його танцюють майже на місці, а не по колу залу. Танцюрист може вести танцюристку тілом, руками, одною рукою, або зовсім не вести її, не тримаючи взагалі (див. поставу). Стиль і спосіб танцювання ча-ча-ча змінювалися вже багато разів. Початковий елемент *staccato*, що полягає у гострому згинанні і розгинанні ніг в колінах, під впливом нового стилю музичних творів був замінений на трохи спокійніший, але все ще дуже ритмічний рух ніг.

## РИТМ

У музиці танцю дуже чітко можна чути ритмічне зв'язування між тактами. Основний ритм танцю: «1; 2; 3; 4 і 1; 2; 3; 4і1» і т.д. Цей ритм інтерпретується рухами ніг танцюристів на «2; 3; 4і1». Музична тривалість кроків на цих рухах в ударах – 1; 1;  
 $\frac{1}{2}$ ;  $\frac{1}{2}$ ; 1

## РУХ СТЕГОН

Кожний крок повинен виконуватися тиском подушечки ступні на підлогу. Коліно ноги, що рухається, на початку кроку повинне бути зм'якшеним. В міру того, як вага тіла буде переноситися на рухому ногу, каблук цієї ноги повинен опускатися на підлогу, а коліно – випрямлятися. Каблук опорної ноги відривається від підлоги по мірі того, як стегна плавно рухаються в сторону рухомої ноги.

Цей рух повинен виконуватися під час виконання кожного кроку за винятком випадків, що особливо обумовлюються. Цей рух менш виражений на кроках, музична тривалість яких складає  $\frac{1}{2}$  удару музики.

## «ЧА-ЧА-ЧА ШАССЕ»

В основній своїй формі «Ча-ча-ча шассе» – це рух, що складається з трьох кроків: перший крок робиться в сторону на рахунок «4», на другому кроці на рахунок «і» інша нога приставляється на половину відстані в напрямку до ноги, що зробила перший крок; третій крок на рахунок «1» робиться в сторону ногою, що зробила перший крок. На кожному кроці повинне здійснюватися повне перенесення ваги на ногу, що рухається.

«Шассе» може виконуватися як без повороту, так і з поворотом. Рух може здійснюватися в будь-якому напрямку: вперед або в сторону і так далі, а також на місці.

Більш складною формою виконання «Шассе» партнером або партнеркою є невелике схрещення ноги на рахунок «і» при русі вперед або назад – «Шассе з локом». Під час руху вперед носок ноги, що знаходиться позаду, приставляється поруч з каблуком ноги, що знаходиться попереду. При цьому носок ноги, що позаду повинен бути розгорнутий назовні. Під час руху назад – каблук ноги, що знаходиться попереду, приставляється поруч з носком ноги, що знаходиться позаду. При цьому носок ноги,

який позаду – розгорнутий назовні. Робота ступні під час виконання «Шассе» вперед: «Подушечка, плоско; подушечка; подушечка, плоско». Робота ступні під час виконання «Шассе» назад: «Подушечка; подушечка, плоско; подушечка, плоско».

## ЗВИЧАЙНЕ ПОЛОЖЕННЯ РУК

Партнери стають обличчям один до одного на відстані приблизно 15-20 сантиметрів, голови підняті, корпус добре випрямлений. Партнер кладе кисть правої руки на ліву лопатку партнерки, а партнерка легко кладе ліву руку на праву руку партнера. Вигин лівої руки партнерки повторює вигин правої руки партнера. Кисть лівої руки партнерки знаходиться біля правого плеча партнера. Кисть лівої руки партнера піднята на рівні очей, лінія руки – м'яко вигнута. Партнерка кладе кисть своєї правої руки долонею на долоню лівої руки партнера, розміщуючи зімкнуті 2, 3, 4 і 5 пальці між великим і вказівним пальцями лівої руки партнера. Партнери несильно стискають кисті з'єднаних рук, утворюючи компактний «замок».

Це – звичайне (основне) положення рук, яке надалі в тексті називається «основна позиція».

Опис інших позицій рук, які згадуються в тексті опису фігур, дано в розділі IV частини 2 книги «Загальні зауваження», присвяченої латиноамериканським танцям (див. пункт «Позиції рук і корпусу»).

## ПОЗИЦІЇ РУК

Руки повинні триматися природньо. Вони не повинні кидатися в очі, не повинні виглядати театральні.

В багатьох фігурах партнери тримаються за одну руку. В цьому випадку вільні руки ніколи не повинні триматися нерухомими, вони повільно переводяться з однієї із 3-х описаних нижче позицій в іншу, причому цей перевід руки з однієї позиції в іншу повинен здійснюватися без видимих зусиль, плавно впродовж цілого такту музики (на рахунок «2.3.4.1»).

1-а позиція – Звичайна (основна позиція).

2-а позиція – Коли партнери рухаються один від одного, вільна рука відводиться від корпусу, кисть вільної руки тримається приблизно на рівні талії.

3-я позиція – Коли партнери рухаються в напрямку один до одного, але не з'єднують руки, стаючи в основну позицію, вільна рука ледь закрещується перед корпусом.

## РИТМ «ГУАПАЧА» (вимовляється «Уапача») (GUAPACHA TIMING)

«Гуапача» – це різновид ритму, який може застосовуватися при виконанні деяких фігур, таких як наприклад: «Тайм степ» і «Крос бейзік». Опис ритму «Гуапача» приводиться нижче на прикладі фігури «Тайм степ з ЛН»:

Пауза, зберігаючи вагу на ПН	Рахунок	«2»
ЛН за ПН, носок ЛН трохи розгорнутий назовні	-<-	«1»
Перенесіть вагу на ПН	->-	«3»
ЛН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	->-	«4i1»

## ПЕРЕЛІК ФІГУР

### ПРОГРАМА STUDENT

1. «Основний рух» (Basic Movement)
2. «Віяло» (Fan)
3. «Алемана» (Alemana)
4. «Хокейна ключка» (Hockey Stick)
5. «Три ча-ча-ча» (Three Cha Cha Cha)
6. «Права дзига» (Natural Top)
7. «Розкриття ВП» (Natural Opening Out Movement)
8. «Закритий хіп твіст» (Closed Hip Twist)
9. «Рука до руки» (Hand to Hand)
10. «Повороти на місці» (Spot Turns):
  - «Поворот на місці ВЛ» (Spot Turn to Left)
  - «Поворот на місці ВП» (Spot Turn to Right)
11. «Тайм степ» (Time Steps):
  - «Тайм степ з ЛН» (LF Time Step)
  - «Тайм степ з ПН» (RF Time Step)
12. «Нью-Йорк» (New York)

### ПРОГРАМА ASSOCIATE

13. «Плече до плеча» (Shoulder to Shoulder)
14. «Ліва дзига» (Reverse Top)
15. «Розкриття з лівої дзиги» (Opening Out from Reverse Top)
16. «Аїда» (Aida)
17. «Спіраль» (Spiral)
18. «Відкритий хіп твіст» (Open Hip Twist)

### ПРОГРАМА MEMBER

19. «Розкручування канату» (Rope Spinning)
20. «Ускладнений хіп твіст» (Advanced Hip Twist)
21. «Крос бейзік» (Cross Basic)

### ПРОГРАМА STUDENT

#### 1. «ОСНОВНИЙ РУХ» (BASIC MOVEMENT)

##### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Починайте поворот ВЛ	2
2	Перенесіть вагу на ПН	Продовжуйте поворот ВЛ	3
3-5	ЛН в сторону і тріхи назад, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 1-5 зробіть поворот на $\frac{1}{8}$ ВЛ (поворот може бути збільшений до $\frac{1}{4}$ ВЛ	4 і 1



Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
6	ПН назад	Продовжуйте поворот ВЛ	2
7	Перенесіть вагу на ЛН	Продовжуйте поворот ВЛ	3
8-10	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	Продовжуйте поворот. На кроках 6-10 зробіть поворот на $\frac{1}{8}$ ВЛ (поворот може бути збільшений до $\frac{1}{4}$ ВЛ)	4i1

2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад	Починайте поворот ВЛ	2
2	Перенесіть вагу на ЛН	Продовжуйте поворот ВЛ	3
3-5	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	Продовжуйте поворот. На кроках 1-5 зробіть поворот на $\frac{1}{8}$ ВЛ (поворот може бути збільшений до $\frac{1}{4}$ ВЛ)	4i1
6	ЛН вперед	Продовжуйте поворот ВЛ	2
7	Перенесіть вагу на ПН	Продовжуйте поворот ВЛ	3
8-10	ЛН в сторону і трохи назад, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 6-10 зробіть поворот на $\frac{1}{8}$ ВЛ (поворот може бути збільшений до $\frac{1}{4}$ ВЛ)	4i1

2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Основний рух», «Алемана», «Хокейна ключка», «Три ча-ча-ча вперед», «Права дзига», кроки 1-10 фігури «Рука до руки», «Поворот на місці ВЛ», «Нью-Йорк», «Тайм степ з ПН», «Ліва дзига», «Спіраль», «Відкритий хіп твіст».

**Щоб почати виконання фігури «Основний рух» з 6-го кроку:**

А «Три ча-ча-ча назад», «Розкриття ВП», «Рука до руки», «Поворот на місці ВП», кроки 1-5 фігури «Нью-Йорк».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Основний рух», «Віяло», «Нью-Йорк», «Тайм степ з ЛН».

**Після виконання 5-го кроку фігури «Основний рух»:**

А Кроки 6-10 фігури «Алемана», «Права дзига».



## 2. «ВІЯЛО» (FAN)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1-5	Кроки 1-5 фігури «Основний рух» – ЛПІ ЛГЛЛ	$\frac{1}{8}$ ВЛ на кроках 1-5	2.3.4 і 1
6	ПН назад	Немає	2
7	Перенесіть вагу на ЛН	—	3
8-10	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	—	4 і 1

2 такти

Закінчуйте у віялової (або у відкритій лицьовій) позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**ВЕДЕННЯ:** На кроці 6 ведіть партнерку вперед, роблячи невеликий тиск кистю правої руки на спину партнерки. На кроках 7 і 8 ведіть партнерку так, щоб вона рухалася назад, знімаючи праву руку зі спини партнерки і роблячи невеликий тиск кистю лівої руки на кисть правої руки партнерки.

*Зауваження:* На кроках 1-5 може бути зроблений поворот до  $\frac{1}{4}$  ВЛ. В цьому випадку на кроках 6-10 бажано зробити поворот на  $\frac{1}{8}$  ВЛ, а останнє «Шассе» повинне бути виконане партнером в сторону і трохи вперед.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1-5	Кроки 1-5 фігури «Основний рух» – ПЛІ ПЛП	$\frac{1}{8}$ ВЛ на кроках 1-5	2.3.4 і 1
6	ЛН вперед	Починайте поворот ВЛ	2
7	ПН назад і трохи в сторону	Продовжуйте поворот ВЛ	3
8-10	ЛН назад, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	Продовжуйте поворот. На кроках 6-10 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВЛ	4 і 1

2 такти

Закінчуйте у віялової (або у відкритій лицьовій) позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:*

1. На кроках 1-5 може бути зроблений поворот до  $\frac{1}{4}$  ВЛ. В цьому випадку під час виконання кроків 6-10 бажано зробити поворот на  $\frac{3}{8}$  ВЛ.

2. Важливо, щоб партнерка тримала праву руку трохи напруженою в той час, коли партнер на кроці 7 буде натискати кистю лівої руки на кисть її правої руки.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** «Основний рух», «Алемана», «Три ча-ча-ча вперед», «Права дзига», кроки 1-10 фігури «Рука до руки», «Поворот на місці ВЛ», «Нью-Йорк», «Тайм степ із ПН», «Ліва дзига».

**Щоб почати виконання фігури «Віяло» з 6-го кроку:**

**А** «Три ча-ча-ча назад», «Розкриття ВП», «Рука до руки».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**Якщо виконання фігури «Віяло» закінчене у віяловій позиції:**

**А** «Алемана», «Хокейна ключка».

**Якщо виконання фігури «Віяло» закінчене у відкритій лицьовій позиції:**

**М** Кроки 1-5 фігури «Основний рух» у «Праву дзигу», «Відкритий хіп твіст».

## 3. «АЛЕМАНА» (ALEMANA)

### ПАРТНЕР

Починайте з віялової (або відкритої лицьової) позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Немає	2
2	Перенесіть вагу на ПН	—	3
3-5	ЛН майже приставляється до ПН, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	—	4i1
6	ПН назад	—	2
7	Перенесіть вагу на ЛН	—	3
8-10	ПН майже приставляється до ЛН, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	—	4i1

2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції (або в положенні: партнерка – під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього, тримаючи руки в основній позиції; або в правій бік до боку позиції).

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**ВЕДЕННЯ:** Дайте можливість партнерці виконати приставку правої ноги до лівої ноги на кроці 1. Ведіть партнерку вперед на кроці 2. Продовжуйте вести партнерку вперед і починайте повертати її ВП на кроках 3-5. Продовжуйте повертати партнерку ВП під піднятими руками на кроках 6-9. Візьміть руки в основну позицію на кроці 10.

Для того, щоб закінчити виконання фігури в положенні: партнерка – під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього, на кроці 10 опустіть ліву руку до рівня трохи вище рівня талі. Для того, щоб закінчити виконання фігури в правій бік до боку позиції, на кроці 10 виведіть ліву руку вниз і ВП.

*Зауваження:*

Якщо слідом за фігурою «Алемана» виконується фігура «Рука до руки», то останнє «Шассе» фігури «Алемана» повинне бути виконане в сторону.

## ПАРТНЕРКА

Починайте з віялової (або відкритої лицьової) позиції, ліва нога знаходиться за правою ногою, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН приставляється до ЛН	Немає	2
2	ЛН вперед	—	3
3-5	ПН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	Починайте поворот ВП	4i1
6	ЛН вперед	Продовжуйте поворот ВП	2
7	ПН вперед	Продовжуйте поворот ВП	3
8-10	ЛН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	Продовжуйте поворот. На кроках 3-10 зробіть поворот на $1\frac{1}{4}$ ВП	4i1

2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції (або в положенні: партнерка – під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього, тримаючи руки в основній позиції; або в правий бік до боку позиції).

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:*

1. Ступінь повороту на кроках 3-10 залежить від позиції, в якій закінчується виконання фігури:

а) Закрита лицьова позиція –  $1\frac{1}{4}$  (див. опис фігури);

б) Партнерка – під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього –  $1\frac{1}{2}$  ВП (наприкінці ліва нога партнерки знаходиться в положенні: в сторону і трохи назад відносно правої ноги);

с) Права бік до боку позиція –  $1\frac{3}{4}$  ВП (наприкінці ліва нога партнерки знаходиться за правою ногою).

2. Якщо слідом за фігурою «Алемана» виконується фігура «Рука до руки», то останнє «Шассе» фігури «Алемана» повинне бути виконане в сторону.

3. Якщо партнерка починає виконання фігури «Алемана» з положення: обличчям до партнера, то на кроках 3-10 робиться повний поворот ВП.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**Щоб почати виконання фігури «Алемана» з віялової позиції:**

А «Віяло»; «Закритий хіп твіст»; «Розкриття з лівої дзиги»; «Спіраль» або «Відкритий хіп твіст», якщо виконання цих фігур закінчене у віялової позиції.

**Щоб почати виконання фігури «Алемана» з відкритої лицьової позиції:**

А «Хокейна ключка» (у цьому випадку 1-й крок фігури «Алемана» партнерка робить правою ногою назад), «Спіраль», «Відкритий хіп твіст».

**Щоб почати виконання фігури «Алемана» з 6-го кроку з закритої лицьової позиції:**

А Кроки 1-5 фігури «Основний рух», «Розкриття ВП», «Рука до руки».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Основний рух», «Віяло», «Розкриття ВП», «Закритий хіп твіст», «Рука до руки», «Нью-Йорк», «Тайм степ з ЛН», «Спіраль»

## 4. «ХОКЕЙНА КЛЮЧКА» (HOCKEY STICK)

### ПАРТНЕР

Починайте з віялової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на ПН.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Немає	2
2	Перенесіть вагу на ПН	—	3
3-5	ЛН майже приставляється до ПН, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	—	4i1
6	ПН назад	Починайте поворот ВП	2
7	Перенесіть вагу на ЛН	Продовжуйте поворот ВП	3
8-10	ПН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	Продовжуйте поворот. На кроках 6-10 зробіть поворот на $1/8$ ВП	4i1

2 такти

Закінчіть у відкритій лицьовій (або в контр променадній або в лівій бік до боку) позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

ВЕДЕННЯ: Дайте можливість партнерці виконати приставку правої ноги до лівої ноги на кроці 1. На кроках 2-5 ведіть партнерку вперед, поступово піднімаючи ліву руку. На кроці 6 починайте повертати партнерку лівою рукою ВЛ. Продовжуйте повертати партнерку ВЛ на кроці 7. Поступово опускайте ліву руку на кроках 8-10.

### ПАРТНЕРКА

Починайте з віялової позиції, ЛН знаходиться за ПН, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН приставляється до ЛН	Немає	2
2	ЛН вперед	—	3
3-5	ПН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	—	4i1
6	ЛН вперед	Починайте поворот ВЛ	2
7	ПН назад і трохі в сторону	Продовжуйте поворот ВЛ	3
8-10	ЛН назад, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 6-10 зробіть поворот на $5/8$ ВЛ	4i1

2 такти

Закінчіть у відкритій лицьовій (або в контр променадній або в лівій бік до боку) позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Віяло»; «Закритий хіп твіст»; «Розкриття з лівої дзиги»; «Спіраль» або «Відкритий хіп твіст», якщо виконання цих фігур закінчене у віялової позиції.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Основний рух», кроки 1-5 фігури «Основний рух» у «Праву дзигу», «Тайм степ з ЛН», «Плече до плеча», «Відкритий хіп твіст», «Нью-Йорк» (після виконання фігури «Хоккейна ключка» з більшим ступенем повороту для того, щоб закінчити в контр ПП).



### *Зауваження:*

1. 7-ий крок повинен бути виконаний партнеркою ПН вперед, наприкінці кроку (в результаті повороту ВЛ), ПН партнерки повинна знаходитися в положенні: назад і трохи в сторону відносно ЛН.
2. Для того, щоб закінчити виконання фігури «Хокейна ключка» в контр ПП, партнер повинен вести партнерку так, щоб на кроках 6-10 вона зробила поворот на  $\frac{7}{8}$  ВЛ. При цьому останнє «Шассе» виконується в сторону в контр ПП.
3. Для того, щоб закінчити виконання фігури «Хокейна ключка» в лівій бік до боку позиції, партнер під час виконання кроків 8-10 повинен зробити поворот на  $\frac{1}{4}$  ВП. При цьому він повинен вести партнерку так, щоб вона на кроках 6-10 зробила повний поворот ВЛ. В цьому випадку виконання останнього «Шассе» закінчується кроком вперед.

## **5. «ТРИ ЧА-ЧА-ЧА» (THREE CHA CHA CHA)**

Фігура «Три ча-ча-ча» складається з трьох «Ча-ча-ча шассе», що виконуються в просуванні в одному напрямку під рахунок «4i1 2i3 4i1», як описано нижче:

### **«ТРИ ЧА-ЧА-ЧА ВПЕРЕД»**

а) *В закритій лицьовій позиції* – після кроків 1-7 фігури «Основний рух». Виконайте 9 кроків фігури «Три ча-ча-ча» без повороту або рухайтесь по дузі, роблячи поступовий поворот до  $\frac{3}{8}$  ВЛ – ПЛП ЛЛЛ ПЛП (партнерка – ЛЛЛ ПЛП ЛЛЛ). Продовжуйте виконанням фігури «Основний рух».

б) *У відкритій лицьовій позиції* – після кроків 1-7 фігури «Хокейна ключка». Виконайте 9 кроків фігури «Три ча-ча-ча» без повороту або рухайтесь по дузі, роблячи поступовий поворот до  $\frac{3}{8}$  ВЛ – ПЛП ЛЛЛ ПЛП (партнерка – ЛЛЛ ПЛП ЛЛЛ). Продовжуйте виконанням фігури «Основний рух», переводячи руки в основну позицію.

с) *В правій бік до боку позиції* – після кроків 1-2 або 1-12 фігури «Рука до руки». Виконайте 9 кроків фігури «Три ча-ча-ча» без повороту або зробіть на кожному з трьох «Шассе» повороти відповідно на  $\frac{1}{8}$  ВП,  $\frac{1}{8}$  ВЛ і  $\frac{1}{8}$  ВП – ЛЛЛ ПЛП ЛЛЛ (партнерка –  $\frac{1}{8}$  ВЛ,  $\frac{1}{8}$  ВП і  $\frac{1}{8}$  ВЛ, ПЛП ЛЛЛ ПЛП). Продовжуйте виконанням фігури «Поворот на місці ВЛ» (партнерка – «Поворот на місці ВП»).

д) *У лівій бік до боку позиції* – після кроків 1-7 фігури «Рука до руки». Виконайте 9 кроків фігури «Три ча-ча-ча» без повороту або зробіть на кожному з трьох «Шассе» повороти відповідно на  $\frac{1}{8}$  ВЛ,  $\frac{1}{8}$  ВП і  $\frac{1}{8}$  ВЛ – ЛЛЛ ПЛП ЛЛЛ (партнерка –  $\frac{1}{8}$  ВП,  $\frac{1}{8}$  ВЛ і  $\frac{1}{8}$  ВП, ПЛП ЛЛЛ ПЛП). Продовжуйте виконанням фігури «Поворот на місці ВП» (партнерка – «Поворот на місці ВЛ»).

### **«ТРИ ЧА-ЧА-ЧА НАЗАД»**

*В закритій лицьовій позиції або відкритій лицьовій позиції* – після кроків 1-2 фігури «Основний рух». Виконайте 9 кроків фігури «Три ча-ча-ча» без повороту або рухайтесь по дузі, роблячи поступовий поворот до  $\frac{3}{8}$  ВП або ВЛ – ЛЛЛ ПЛП ЛЛЛ (партнерка – ПЛП ЛЛЛ ПЛП). **Якщо фігура «Три ча-ча-ча назад» виконується:**

- а) без повороту – продовжуйте виконанням кроків 6-10 фігури «Основний рух»;
- б) у просуванні по дузі з поворотом ВЛ – продовжуйте виконанням кроків 6-10 фігури «Віяло»;
- с) у просуванні по дузі з поворотом ВП – продовжуйте виконанням фігури «Права дзига». В цьому випадку останній крок фігури «Три ча-ча-ча» повинен бути виконаний в сторону і трохи назад.



*Зауваження:* Під час виконання фігури «Три ча-ча-ча» вперед або назад, в закритій або у відкритій лицьовій позиції партнери можуть триматися за обидві руки: права рука партнера з'єднана з лівою рукою партнерки, а ліва рука партнера – з правою рукою партнерки.

## 6. «ПРАВА ДЗИГА» (NATURAL TOP)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН за ЛН, носок ПН – до каблука ЛН, носок ПН розгорнутий назовні	Починайте поворот ВП	2
2	ЛН в сторону	Продовжуйте поворот ВП	3
3-14	Повторіть виконання кроків 1 і 2 шість разів	Продовжуйте поворот. На кроках 1-15 зробіть до 2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> поворотів ВП	4і1.2.3. 4і1.2.3.4і
15	ПН приставляється до ЛН		1 3 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках. Каблук правої ноги не обов'язково повинен повністю опускатися на підлогу. Каблук правої ноги не повинен опускатися доти, доки ліва нога не почне рух для виконання наступного кроку.

*Зауваження:*

1. На рахунок «4і1» носок правої ноги повинен тільки рухатися в напрямку до каблука лівої ноги.
2. Під час виконання фігури рух стегон, характерний для кроків танцю «Ча-ча-ча», не застосовується.
3. Під час виконання фігури поворот ВП повинен бути безперервним. При цьому корпус партнерки весь час повинен бути розташований прямо перед корпусом партнера.
4. При бажанні можуть бути виконані тільки кроки 11-15.
5. Якщо слідом за фігурою «Права дзига» виконується фігура «Розкриття ВП», то ступінь повороту партнерки на 15-му кроці «Правої дзиги» може бути трохи більша, ніж ступінь повороту партнера.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, ПН знаходиться перед ЛН, вага – на ПН.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН в сторону	Починайте поворот ВП	2
2	ПН перед ЛН, носок ПН розгорнутий назовні	Продовжуйте поворот ВП	3

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
3-14	Повторіть виконання кроків 1 і 2 шість разів	Продовжуйте поворот. На кроках 1-15 зробіть до 2' / 2 поворотів ВП	4i1.2.3. 4i1.2.3. 4i
15	ЛН в сторону		1

3 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А Кроки 1-5 фігури «Основний рух», «Три ча-ча-ча назад».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Основний рух», «Віяло», «Розкриття ВП», «Закритий хіп твіст», «Спираль».

*Зауваження:*

1. Якщо виконанню фігури «Права дзига» передують кроки 1-5 фігури «Основний рух», що виконуються в закритій лицьовій позиції, то партнер перериває свій поворот ВЛ, а партнерка на кроках 3-5 повинна виконати «Шассе» вперед, закінчуючи кроком правої ноги вперед між ступнями ніг партнера.

2. Якщо фігури «Права дзига» передують кроки 1-5 фігури «Основний рух», виконання яких починається з відкритої лицьової позиції, то під час їхнього виконання не робить повороту. Якщо виконанню фігури «Права дзига» передують фігури «Три ча-ча-ча назад» партнер повинен зробити останній крок фігури «Три ча-ча-ча назад» лівою ногою в сторону і трохи назад, а партнерка – правою ногою вперед між ступнями ніг партнера.

## 7. «РОЗКРИТТЯ ВП» (NATURAL OPENING OUT MOVEMENT)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції (або з положення: партнерка – під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього), ступні ніг – разом, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Невеликий поворот корпусу ВП	2
2	Перенесіть вагу на ПН	Починайте поворот корпусу ВЛ	3
3-5	ЛН майже приставляється до ПН, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	На кроках 3-5 корпус вертається у вихідне положення	4i1

1 такт

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

ВЕДЕННЯ: На кроці 1 ведіть партнерку в поворот ВП, повертаючи свій корпус ВП, а на кроках 2-5 – в поворот ВЛ, повертаючи свій корпус ВЛ. Допомогайте поворотам партнерки кистю правої руки.

*Зауваження:*

- 1-ий крок може бути зроблений в сторону.
- Якщо слідом за фігурою «Розкриття ВП» виконується фігура «Ліва дзига», то 1-ий крок фігури «Розкриття ВП» партнер повинен зробити лівою ногою в сторону, а кроки 3 і 5 виконати в положенні: ліва нога перед правою ногою, каблук лівої ноги – до носка правої ноги, носок лівої ноги розгорнутий назовні. Закінчіть, підводячи партнерку до себе в зімкнуту лицьову позицію і роблячи невеликий поворот корпусу ВЛ.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції (або з положення: партнерка – під прямим кутом до партнера з Пр сторони від нього), ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на ЛН.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад	До $1/2$ ВП на ЛН	2
2	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВЛ	3
3-5	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $1/2$ ВЛ	4i1

1 такт

Закінчіть в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, пlosко на всіх кроках.

*Зауваження:* Якщо слідом за фігурою «Розкриття ВП» виконується фігура «Ліва дзига», то 5-ий крок фігури «Розкриття ВП» партнерка повинна зробити правою ногою назад і троху в сторону, повертаючи корпус троху більше ВЛ.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Права дзига», «Алемана».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А Кроки 6-10 фігури «Основний рух», кроки 6-10 фігури «Віяло», кроки 6-10 фігури «Алемана», «Ліва дзига».

## 8. «ЗАКРИТИЙ ХІП ТВІСТ» (CLOSED HIP TWIST)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції (або з положення: партнерка – під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього), ступні ніг – разом, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Невеликий поворот корпусу ВП	2
2	Перенесіть вагу на ПН	Починайте поворот корпусу ВЛ	3
3-5	ЛН майже приставляється до ПН, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	На кроках 3-5 корпус вертається у вихідне положення	4i1
6	ПН назад	Немає	2
7	Перенесіть вагу на ЛН	—	3
8-10	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	—	4i1

2 такти

Закінчіть у віяловій (або в зімкнутій лицьовій або у відкритій лицьовій) позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**ВЕДЕННЯ:** На кроці 1 ведіть партнерку в поворот ВП, повертаючи свій корпус ВП, а на кроках 2-5 – в поворот ВЛ, повертаючи свій корпус ВЛ і допомагаючи поворотам партнерки кистю правої руки. На кроці 6 ведіть партнерку в поворот («Твіст») ВП, роблячи тиск на її корпус основою кисті правої руки. На кроці 7 ведіть партнерку в поворот ВЛ, знімаючи праву руку зі спини партнерки, при цьому ліва рука партнера, з'єднана з правою рукою партнерки, утримується в звичайній позиції.

*Зауваження:*

- 1-ий крок може бути зроблений в сторону.
  - Ступінь повороту на кроках 7-10 залежить від позиції, в якій закінчується виконання фігури:
    - Віялова позиція – немає (див. опис фігури);
    - Відкрита лицьова позиція –  $1/4$  ВЛ (М);
    - Зімкнута лицьова позиція –  $3/8$  ВЛ (М).
- У варіантах b) і c) друге «Шассе» має бути виконане в сторону і трохи вперед.

## ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції (або з положення: партнерка – під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього), ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад	До $1/2$ ВП на ЛН	2
2	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВЛ	3
3-5	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $1/2$ ВЛ	4і1
6	ЛН вперед, маленький крок	$3/8$ ВП	2
7	ПН назад і трохи в сторону	Поворот ВЛ	3
8-10	ЛН назад, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 7-10 зробіть поворот на $5/8$ ВЛ	4і1

2 такти

Закінчуйте у віяловій (або в зімкнутій лицьовій або у відкритій лицьовій) позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:*

- Ступінь повороту на кроках 7-10 залежить від позиції, в якій закінчується виконання фігури:
  - Віялова позиція –  $5/8$  ВЛ (див. опис фігури);
  - Відкрита лицьова позиція –  $5/8$  ВЛ (М);
  - Зімкнута лицьова позиція –  $3/4$  ВЛ (М).
- На кроці 6 повинен бути зроблений сильний поворот («Твіст») ВП. Під час виконання цього кроку партнерка повинна натискати подушечкою лівої ноги на підлогу, а каблук лівої ноги повинен опускатися на підлогу з невеликим запізненням. На цьому кроці ступня правої ноги партнерки повинна також повертатися («Свівл») ВП, при цьому партнерка повинна прагнути до того, щоб втримати лінію плечей як можна більш паралельною до корпусу партнера.



3. Під час виконання 5-го кроку права нога партнерки повинна знаходитися навпроти лівої ноги партнера. 7-ий крок повинен бути виконаний правою ногою вперед, наприкінці кроку (у результаті повороту ВЛ) права нога партнерки повинна знаходитися в положенні: назад і трохи в сторону відносно лівої ноги.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Права дзига», «Алемана», кроки 6-10 фігури «Рука до руки».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

Якщо виконання фігури «Закритий хіп твіст» закінчене у віяловій позиції:

А «Алемана», «Хокейна ключка».

## 9. «РУКА ДО РУКИ» (HAND TO HAND)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, тримаючись за дві руки (ПР партнера з'єднана з ЛР партнерки, а ЛР партнера – з ПР партнерки), ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН назад у Пр бік до боку позицію	$\frac{1}{4}$ ВЛ	2
2	Перенесіть вагу на ПН	Починайте поворот ВП	3
3-5	ЛН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВП	4i1
6	ПН назад у Л бік до боку позицію	$\frac{1}{4}$ ВП	2
7	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВЛ	3
8-10	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	Продовжуйте поворот. На кроках 7-10 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВЛ	4i1
11-15	Повторіть виконання кроків 1-5	Той же, що на кроках 1-5	2.3.4i1

3 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

**РОБОТА СТУПІНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**ВЕДЕННЯ:** Візьміться за обидві руки наприкінці останнього кроку попередньої фігури. Ведіть партнерку в поворот, тримаючи руки під час повороту в незмінному положенні щодо корпусу. Відпустіть праву руку партнерки зі своєї лівої руки на кроках 1 і 11, знову візьміться за обидві руки на кроках 5 і 10, відпустіть ліву руку партнерки зі своєї правої руки на кроці 6.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, тримаючись за обидві руки, ступні ніг – на відстані, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад у Пр бік до боку позицію	$\frac{1}{4}$ ВП	2



Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
2	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВЛ	3
3-5	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $1/4$ ВЛ	4i1
6	ЛН назад у л бік до боку позицію	$1/4$ ВЛ	2
7	Перенесіть вагу на ПН	Починайте поворот ВП	3
8-10	ЛН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 7-10 зробіть поворот на $1/4$ ВП	4i1
11-15	Повторіть виконання кроків 1-5	Та ж, що на кроках 1-5	2.3.4i1

3 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:* З моменту, коли партнери з'єднують обидві руки наприкінці останнього кроку попередньої фігури, положення рук партнерки повинне залишатися незмінним щодо її корпусу.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**A** «Алемана», «Поворот на місці ВЛ».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**A** «Поворот на місці ВЛ», кроки 6-10 фігури «Закритий хіп твіст» (ведучи партнерку правою рукою в поворот ВП, наприкінці ліва рука партнера з'єднується з правою рукою партнерки. Під час виконання 6-го кроку фігури «Закритий хіп твіст» партнерка робить поворот на  $1/4$  ВП, а під час виконання кроків 7-10 – поворот на  $1/2$  ВЛ), кроки 6-10 фігури «Основний рух», кроки 6-10 фігури «Віяло», «Аїда», кроки 6-10 фігури «Алемана».

**Після виконання 10-го кроку фігури «Рука до руки»:**

**A** «Основний рух», «Поворот на місці ВП», «Віяло».

## 10. «ПОВОРОТИ НА МІСЦІ» (SPOT TURNS)

«Повороти на місці» – це групи з 2-х кроків вперед і «Шассе» по колу ВЛ або ВП, при цьому останній крок робиться в сторону. Вони виконуються сольо партнером і партнеркою.

Можливий і інший варіант виконання сольних поворотів, коли одна нога (ліва нога при повороті ВЛ і права нога при повороті ВП) залишається на місці, навколо якого робиться поворот. Розглянемо, як у цьому випадку буде виконуватися «Поворот на місці ВП»:

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	$1/4$ ВП	2
2	Залишаючи ПН на місці, зробіть поворот на $1/2$ ВП і перенесіть вагу на ПН	$1/2$ ВП	3

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
3-5	Виконайте «Шассе» – ЛПЛ, продовжуючи поворот. Закінчіть виконання «Шассе» у положенні: ЛН в сторону	Поворот ще на $1/4$ ВП	4i1

«Поворот на місці ВЛ» може бути виконаний аналогічно. При цьому рух починається з ПН і поворот робиться ВЛ.

### «ПОВОРОТ НА МІСЦІ ВЛ» (SPOT TURN TO LEFT)

Виконання фігури зазвичай починається з правої ноги – ПЛ ПЛП. Рахунок «2.3.4i1».

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Рука до руки», «Поворот на місці ВП», кроки 1-5 фігури «Нью-Йорк», «Тайм степ із ЛН», «Плече до плеча».

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Основний рух», «Віяло», «Поворот на місці ВП», «Тайм степ із ЛН».

### «ПОВОРОТ НА МІСЦІ ВП» (SPOT TURN TO RIGHT)

Виконання фігури зазвичай починається з лівої ноги – ЛП ЛПЛ. Рахунок «2.3.4i1».

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А Кроки 1-10 фігури «Рука до руки», «Поворот на місці ВЛ», «Нью-Йорк», «Тайм степ із ПН».

#### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А Кроки 6-10 фігури «Основний рух», «Поворот на місці ВЛ», «Тайм степ із ПН».

## 11. «ТАЙМ СТЕП» (TIME STEPS)

### ПАРТНЕР І ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, не тримаючись за руки, ступні ніг на відстані одна від одної, вага – на правій нозі або на лівій нозі у відповідності з виконуваною варіацією.

### «ТАЙМ СТЕП З ЛН» (LF TIME STEP)

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН за ПН, носок ПН трохи розгорнутий назовні	Немає	2
2	Перенесіть вагу на ПН	—	3
3-5	ЛН в сторону, виконуючи «Шассе» – ЛПЛ	—	4i1

1 такт

## «ТАЙМ СТЕП З ПН» (RF TIME STEP)

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН за ЛН, носок ЛН трохи розгорнутий назвні	Немає	2
2	Перенесіть вагу на ЛН	—	3
3-5	ПН в сторону, виконуючи «Шассе» – ПЛП	—	4i1

I такт

Закінчіть в закритій лицьовій або відкритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:*

1. Фігура «Тайм степ» може бути виконана в любий момент, коли партнери танцюють в закритій або відкритій лицьовій позиції, не тримаючись за руки, або якщо вони роз'єднали руки наприкінці попередньої фігури. Виконання фігури «Тайм степ» може бути почате з якої ноги, при цьому, якщо партнер виконує «Тайм степ з ЛН», то партнерка – «Тайм степ з ПН», і навпаки.

2. Партнер може виконувати фігуру «Поворот на місці» в той час, як партнерка виконує фігуру «Тайм степ», і навпаки.

*Наприклад:* партнер виконує «Тайм степ з ЛН», «Тайм степ з ПН», «Поворот на місці ВП» і «Тайм степ з ПН». В цей час партнерка виконує «Тайм степ з ПН», «Тайм степ з ЛН», «Тайм степ з ПН» і «Поворот на місці ВП».

## 12. «НЬЮ - ЙОРК» (NEW YORK)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед в Л бік до боку позицію	$1/4$ ВП	2
2	Перенесіть вагу на ПН	Починайте поворот ВЛ	3
3-5	ЛН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $1/4$ ВЛ	4i1
6	ПН вперед в Пр бік до боку позицію	$1/4$ ВЛ	2
7	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВП	3
8-10	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	Продовжуйте поворот. На кроках 7-10 зробіть поворот на $1/4$ ВП	4i1

2 такти

Закінчіть в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

ВЕДЕННЯ: Зніміть праву руку зі спини партнерки на попередньому «Шассе». На 1-ому кроці ведіть партнерку в ліву бік до боку позицію лівою рукою, з'єднану з

правою рукою партнерки. Під час виконання кроків 3-5 відпустіть праву руку партнерки зі своєї лівої руки і, повертаючись в закриту лицьову позицію, візьміть ліву руку партнерки у свою праву руку. На 6-ому кроці ведіть партнерку в праву бік до боку позицію правою рукою, з'єднану з лівою рукою партнерки. Під час виконання кроків 8-10 відпустіть ліву руку партнерки зі своєї правої руки і, повертаючись, щоб стати в закриту лицьову позицію, візьміть праву руку партнерки у свою ліву руку.

*Зауваження:*

1. Виконання кроків 1-10 або 1-5 може бути повторене.
2. Для того, щоб закінчити фігуру «Нью-Йорк» в лівій бік до боку позиції або кроки 1-5 фігури в правій бік до боку позиції, необхідно під час виконання останнього «Шассе» зробити додатковий поворот на  $1/4$  відповідно ВП (партнерка – ВЛ) або ВЛ (партнерка – ВП), при цьому останній крок «Шассе» повинен бути зроблений вперед.

## ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН вперед у Л бік до боку позицію	$1/4$ ВЛ	2
2	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВП	3
3-5	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $1/4$ ВП	4і1
6	ЛН вперед у Пр бік до боку позицію	$1/4$ ВП	2
7	Перенесіть вагу на ПН	Починайте поворот ВЛ	3
8-10	ЛН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 7-10 зробіть поворот на $1/4$ ВЛ	4і1

2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

**РОБОТА СТУПІНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:* Див. зауваження до партії партнера.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** «Основний рух»; «Алемана»; «Хокейна ключка», закінчена в контр ПП.

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

**А** «Основний рух», «Віяло», «Поворот на місці ВП».

**Після виконання 5-го кроку фігури «Нью-Йорк»:**

**А** «Поворот на місці ВЛ».

## ПРОГРАМА ASSOCIATE

### 13. «ПЛЕЧЕ ДО ПЛЕЧА» (SHOULDER TO SHOULDER)

#### ПАРТНЕР

Починайте з відкритої лицьової позиції, тримаючись або не тримаючись за руки, права нога знаходиться попереду, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед збоку П-ки з Л сторони від неї	Немає	2
2	Перенесіть вагу на ПН	—	3
3-5	ЛН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ. Закінчуйте ЛН в сторону і трохи вперед	$1/4$ ВЛ на кроках 3-5	4i1
6	ПН вперед збоку П-ки з Пр сторони від неї	Немає	2
7	Перенесіть вагу на ЛН	—	3
8-10	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП. Закінчуйте ПН в сторону і трохи вперед	$1/4$ ВП на кроках 8-10	4i1
11	ЛН вперед збоку П-ки з Л сторони від неї	Немає	2
12	Перенесіть вагу на ПН	—	3
13-15	ЛН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	$1/4$ ВЛ на кроках 13-15	4i1

3 такти

Закінчуйте в ПП.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:* Під час виконання кроків 3-5 і 8-10 може бути зроблений поворот на  $3/8$  відповідно ВЛ і ВП.

#### ПАРТНЕРКА

Починайте з відкритої лицьової позиції, тримаючись або не тримаючись за руки, ліва нога знаходиться позаду, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад	Немає	2
2	Перенесіть вагу на ЛН збоку П-ра з Л сторони від нього	—	3
3-5	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП. Закінчуйте ПН в сторону і трохи назад	$1/4$ ВЛ на кроках 3-5	4i1
6	ЛН назад	Немає	2
7	Перенесіть вагу на ПН збоку П-ра з Пр сторони його корпусу	—	3



Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
8-10	ЛН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ. Закінчуйте ЛН в сторону і трохи назад	$\frac{1}{4}$ ВП на кроках 8-10	4i1
11	ПН назад	Немає	2
12	Перенесіть вагу на ЛН збоку П-ра з Л сторони від нього	—	3
13-15	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	—	4i1

3 такти

Закінчуйте в ПП.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:* Див. зауваження до партії партнера.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Хокейна ключка» (рухаючись під час виконання кроків 8-10 у напрямку до лівої сторони корпусу партнерки).

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Поворот на місці ВЛ».

## 14. «ЛІВА ДЗИГА» (REVERSE TOP)

### ПАРТНЕР

Починайте із зімкнутої лицьової позиції, ліва нога знаходиться перед правою ногою в положенні: каблук лівої ноги – навпроти носка правої ноги, носок лівої ноги розгорнутий назовні, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН в сторону і трохи вперед	Починайте поворот ВЛ	2
2	Поверніться («Свівл») на подушечці ЛН, закінчуючи в положенні: каблук ЛН навпроти носка ПН, носок ЛН розгорнутий назовні	Продовжуйте поворот ВЛ	3
3-15	Повторіть виконання кроків 1-2 шість разів, а потім повторіть крок 1 (ПЛП ЛПЛЛЛ ПЛЛЛЛЛ)	Продовжуйте поворот. На кроках 1-15 зробіть до $2\frac{1}{2}$ поворотів ВЛ	4i1. 2.3.4i1; 2.3.4i1.

3 такти

Закінчуйте в зімкнутій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:* Важливо, щоб під час виконання фігури подушечка лівої ноги увесь час залишалася на одному місці, а поворот ВЛ був безперервним.

## ПАРТНЕРКА

Починайте із зімкнутої лицьової позиції, права нога розташована позаду і трохи в сторону від лівої ноги, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН за ПН, носок ЛН – до каблука ПН, носок ЛН розгорнутий назовні	Починайте поворот ВЛ	2
2	ПН назад і трохи в сторону	Продовжуйте поворот ВЛ	3
3-5	ЛН назад, носок ЛН розгорнутий назовні, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	—	4i1
6	ПН назад і трохи в сторону	—	2
7	ЛН за ПН, носок ЛН – до каблука ПН, носок ЛН розгорнутий назовні	—	3
8-10	ПН назад і трохи в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	—	4i1
11-15	Повторіть виконання кроків 1-5 - ЛПЛЛЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 1-15 зробіть до 2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> поворотів ВЛ	2.3.4i1

3 такти

Закінчіть в зімкнутої лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** «Розкриття ВП» (роблячи 1-ий крок в сторону).

**Щоб почати виконання фігури «Ліва дзига» з 6-го кроку:**

**М** «Закритий хіп твіст» або «Відкритий хіп твіст» (якщо виконання цих фігур закінчене в зімкнутої лицьовій позиції), «Закрита спіраль».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

**А** «Основний рух», «Віяло».

**Після виконання 10-го кроку фігури «Ліва дзига»:**

**А** «Розкриття з лівої дзиги», «Аїда». Під час виконання 10-го кроку фігури «Ліва дзига» ведіть партнерку в «спіральний поворот» і продовжуйте виконанням кроків 6-10 фігури «Спіраль».

## 15. «РОЗКРИТТЯ З ЛІВОЇ ДЗИГИ» (OPENING OUT FROM REVERSE TOP)

### ПАРТНЕР

Починайте із зімкнутої лицьової позиції після виконання 10-го кроку фігури «Ліва дзига», вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН в сторону і трохи вперед	Починайте поворот ВЛ	2

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
2	ЛН перед ПН, каблук ЛН – до носка ПН, носок ЛН розгорнутий назовні	Продовжуйте поворот ВЛ	3
3	ПН в сторону і трохи вперед	—	4
4	Підтягніть ЛН у напрямку до носки ПН, носок ЛН розгорнутий назовні	—	i
5	ПН в сторону і трохи вперед	Продовжуйте поворот. На кроках 1-5 зробіть поворот на $\frac{3}{8}$ ВЛ	1

1 такт

Закінчіть у віяловій позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**ВЕДЕННЯ:** Ведіть партнерку у віялову позицію, знімаючи праву руку зі спини партнерки наприкінці 1-го кроку і зберігаючи ліву руку, з'єднану з правою рукою партнерки, у звичайній позиції під час повороту корпусу ВЛ на кроках 1 і 2.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із зімкнутої лицьової позиції після виконання 10-го кроку фігури «Ліва дзига», вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН за ПН, носок ЛН – до каблука ПН, носок ЛН розгорнутий назовні	Починайте поворот ВЛ	2
2	ПН назад і трохи в сторону	Продовжуйте поворот ВЛ	3
3-5	ЛН назад, носок ЛН розгор- нутий назовні, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ. Закінчіть в положенні: ЛН назад	Продовжуйте поворот. На кроках 1-5 зробіть поворот на $\frac{5}{8}$ ВЛ	4i1

1 такт

Закінчіть у віяловій позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**A** Кроки 1-10 фігури «Ліва дзига».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**A** «Алемана», «Хокейна ключка».

## 16. «АІДА» (AIDA)

### ПАРТНЕР

Починайте із зімкнутої лицьової позиції після виконання 10-го кроку фігури «Ліва дзига», вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад	Починайте поворот ВП	2
2	ЛН назад	Продовжуйте поворот ВП	3
3-5	ПН назад, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	Продовжуйте поворот. На кроках 1-5 зробіть поворот на $\frac{3}{8}$ ВП	4i1

1 такт

Закінчуйте бік до боку у V-подібній позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

ВЕДЕННЯ: Ведіть партнерку, знімаючи праву руку зі спини партнерки на кроці 1.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із зімкнутої лицьової позиції після виконання 10-го кроку фігури «Ліва дзига», вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН назад	Починайте поворот ВЛ	2
2	ПН назад	Продовжуйте поворот ВЛ	3
3-5	ЛН назад, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 1-5 зробіть поворот на $\frac{3}{8}$ ВЛ	4i1

1 такт

Закінчуйте бік до боку у V-подібній позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А Кроки 1-10 фігури «Ліва дзига», «Рука до руки».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А **Закінчення 1** – «Рок на місці» – ЛП, а потім – маленький крок ЛН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ. (Партнерка – ПЛ ПЛП).  
2.3.4i1

Продовжуйте виконанням «Повороту на місці ВЛ» (партнерка – «Повороту на місці ВП»). Ступінь повороту в партнера –  $1\frac{3}{8}$  ВЛ, у партнерки –  $1\frac{3}{8}$  ВП.  
2.3 4i1

**Закінчення 2** – ЛН в сторону, повертаючись на  $\frac{3}{8}$  ВЛ, щоб стати обличчям до партнерки (партнерка – ПН в сторону, повертаючись на  $\frac{3}{8}$  ВП, щоб стати обличчям до партнера).  
2.

Перенесіть вагу на ПН (партнерка – на ЛН).  
3

Майже приставте ЛН до ПН, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ (партнерка – ПЛП).  
4i1.

Продовжуйте виконанням кроків 6-10 фігури «Алемана» – ПЛ ПЛП (партнерка – ЛП ЛПЛ).  
2.3.4i1.

## 17. «СПІРАЛЬ» (SPIRAL)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції (або з положення: партнерка – під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього або з правої бік до боку позиції), ступні ніг – разом, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН в сторону	Невеликий поворот корпусу ВП	2
2	Перенесіть вагу на ПН	Починайте поворот корпусу ВЛ	3
3-5	ЛН майже приставляється до ПН, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Корпус повертається в початкове положення	4і1
6	ПН назад	Немає	2
7	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВЛ	3
8-10	ПН в сторону і трохи вперед, починаючи виконання «Шассе»–ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 7-10 зробіть поворот на $1/8$ ВЛ	4і1

2 такти

Закінчуйте у відкритій лицьовій (або у віяловій, або в зімкнутій лицьовій) позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**ВЕДЕННЯ:** На кроці 1 ведіть партнерку в поворот ВП, повертаючи свій корпус ВП, а на кроці 2 – у поворот ВЛ, повертаючи свій корпус ВЛ і допомагаючи поворотам партнерки кистю своєї правої руки. Продовжуйте повертати партнерку правою рукою ВЛ на кроках 3-5, а потім – на кроці 5 – продовжуйте повертати партнерку ВЛ, піднімаючи ліву руку «спіральною рухом» і знімаючи праву руку зі спини партнерки. Продовжуйте повертати партнерку ВЛ на кроці 6, починаючи опускати ліву руку. На кроках 7-10 продовжуйте опускати ліву руку, повертаючи партнерку ВЛ. Закінчуйте у відкритій лицьовій позиції. (Для того, щоб закінчити виконання фігури у віяловій або в зімкнутій позиції, на кроках 7-10 виведіть ліву руку вниз і ВЛ).

*Зауваження:*

- 1-ий крок може бути зроблений в сторону.
- Партнер може виконати останнє «Шассе» – кроки 8-10 – вперед. В цьому випадку під час виконання 1-го кроку наступної фігури партнерка повинна зробити крок назад.
- Ступінь повороту на кроках 7-10 залежить від позиції, в якій закінчується виконання фігури:
  - а) Відкрита лицьова позиція –  $1/8$  ВЛ (див. опис фігури);
  - б) Віялова позиція –  $1/8$  ВЛ (див. опис фігури);
  - в) Зімкнута лицьова позиція –  $5/8$  ВЛ.
- Варіант виконання фігури із закінченням у зімкнутій лицьовій позиції називається «Закрита спіраль» (**Closed Spiral**).

## ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції (або з положення: партнерка під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього, або з правої бік до боку позиції), ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад	До $1/2$ ВП на ЛН	2
2	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВЛ	3



Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
3-5	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП. Закінчіть в положенні: ЛН нещільно захрещена перед ПН, без ваги	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $1/2$ ВЛ. Продовжуйте поворот, роблячи поворот ще на $1/2$ ВЛ	4i1
6	ЛН вперед	Продовжуйте поворот ВЛ	2
7	ПН назад і трохи в сторону	Продовжуйте поворот ВЛ.	3
8-10	ЛН назад, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 6-10 зробіть поворот на $5/8$ ВЛ	4i1

2 такти

Закінчіть у відкритій лицьовій (або у віяловій, або в зімкнутій лицьовій) позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1-4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка, плоско ПН, носок ЛН.  
6-10. Подушечка, плоско.

*Зауваження:*

1. На 5-му кроці поворот робиться на подушечці ступні правої ноги, при цьому ступня правої ноги тримається плоско. 7-ий крок повинен бути виконаний правою ногою вперед і закінчений (в результаті повороту ВЛ) в положенні: права нога назад і трохи в сторону відносно лівої ноги.

2. Ступінь повороту залежить від позиції, у якій закінчується виконання фігури:

а) Відкрита лицьова позиція –  $5/8$  ВЛ на кроках 6-10 (див. опис фігури);

б) Віялова позиція –  $7/8$  ВЛ на кроках 6-10;

в) Зімкнута лицьова позиція –  $5/8$  ВЛ на 5-му кроці і повний поворот ВЛ на кроках 6-10. Кроки 8-10 виконуються назад, при цьому носок лівої ноги повинен бути розгорнутим назовні.

3. Варіант виконання фігури із закінченням в зімкнутій лицьовій позиції називається «Закрита спіраль» (**Closed Spiral**).

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Права дзига», «Алемана».

**Щоб почати виконання фігури «Спіраль» з 6-го кроку (партнер веде партнерку в «спіральний поворот» на останньому кроці попередньої фігури):**

А Кроки 1-10 фігури «Ліва дзига».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

**Якщо виконання фігури «Спіраль» закінчене у відкритій лицьовій позиції:**

А «Відкритий хіп твіст», кроки 1-5 фігури «Основний рух» у «Праву дзигу», «Алемана», «Тайм степ з ЛН».

**Якщо виконання фігури «Спіраль» закінчене у віяловій позиції:**

А «Алемана», «Хокейна ключка».

**Якщо виконання фігури «Спіраль» закінчене в зімкнутій лицьовій позиції:**

М Кроки 6-15 фігури «Ліва дзига».

## 18. «ВІДКРИТИЙ ХІП ТВІСТ» (OPEN HIP TWIST)

### ПАРТНЕР

Починайте з відритої лицьової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Немає	2
2	Перенесіть вагу на ПН	—	3
3-5	ЛН приставляється до ПН з невеликим зміщенням назад, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	—	4i1
6	ПН назад	—	2
7	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВЛ.	3
8-10	ПН в сторону і трохи вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	Продовжуйте поворот. На кроках 7-10 зробіть поворот на $1/4$ ВЛ	4i1

2 такти

Закінчуйте у відкритій лицьовій (або у віяловій, або в зімкнутій лицьовій) позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**ВЕДЕННЯ:** На кроках 2-5 ведіть партнерку вперед, відводячи ліву руку, яка з'єднана з правою рукою партнерки, назад на себе. Наприкінці 5-го кроку зробіть напруження в лівій руці, протидіючи руху партнерки. На кроці 6 ведіть партнерку в поворот («Твіст») ВЛ, трохи натискаючи лівою рукою на праву руку партнерки. На кроці 7 ведіть партнерку в поворот ВЛ, створюючи напруження в лівій руці і стримуючи дію лівої руки перш, ніж Ви трохи витягнете ліву руку на кроках 8-10.

*Зауваження:*

1. Хоча під час виконання кроків 3-5 ліва нога партнера рухається трохи назад, важливо, щоб партнер тримав вагу свого тіла сильно попереду.
2. Ступінь повороту на кроках 7-10 залежить від позиції, в якій закінчується виконання фігури:
  - а) Відкрита лицьова позиція –  $1/4$  ВЛ (див. опис фігури);
  - б) Віялова позиція – немає (виконуйте останнє «Шассе» в сторону);
  - в) Зімкнута лицьова позиція –  $1/2$  ВЛ.

### ПАРТНЕРКА

Починайте з відритої лицьової позиції з положення: ЛН – назад, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН приставляється до ЛН	Немає	2
2	ЛН вперед	—	3
3-5	ПН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	—	4i1
6	ЛН вперед, маленький крок	$3/8$ ВП	2
7	ПН назад і трохи в сторону	Починайте поворот ВЛ	3

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
8-10	ЛН назад, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 7-10 зробіть поворот на $\frac{5}{8}$ ВЛ	4i1

2 такти

Закінчайте у відкритій лицьовій (або у віяловій або в зімкнутій лицьовій) позиції.

**РОБОТА СТУПІНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:*

- В результаті ведення партнерки партнером вперед на кроках 2-5, партнерка переносить вагу тіла сильно вперед на 5-му кроці. На 5-му кроці партнерка повинна опиратися тиску, який партнер чинить лівою рукою на її праву руку.
- На кроці 6 партнерка повинна зробити сильний поворот («Твіст») стегнами ВП. 6-ий крок повинен виконуватися з тиском на подушечку лівої ноги, а каблук лівої ноги повинен опускатися на підлогу з невеликим запізненням. На цьому кроці ступня правої ноги партнерки повинна також зробити поворот («Свівл») ВП. При цьому партнерка повинна прагнути до того, щоб лінія її плечей залишалася паралельною до корпусу партнера. 7-ий крок повинен бути виконаний правою ногою вперед і закінчений ( в результаті повороту ВЛ) в положенні: права нога назад і трохі в сторону відносно лівої ноги.
- Ступінь повороту на кроках 7-10 залежить від позиції, в якій закінчується виконання фігури:
  - Відкрита лицьова позиція –  $\frac{5}{8}$  ВЛ (див. опис фігури);
  - Віялова позиція –  $\frac{5}{8}$  ВЛ (див. опис фігури);
  - Зімкнута лицьова позиція –  $\frac{7}{8}$  ВЛ. (Кроки 8-10 повинні бути виконані назад, при цьому носок лівої ноги повинен бути розгорнутим назовні).
- Якщо виконанню фігури «Відкритий хіп твіст» передує фігура «Хокейна ключка», то 1-ий крок фігури «Відкритий хіп твіст» повинен бути виконаний партнеркою правою ногою назад.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**A** «Хокейна ключка», «Відкритий хіп твіст», «Спіраль».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

**Якщо виконання фігури «Відкритий хіп твіст» закінчене у відкритій лицьовій позиції:**

**A** «Відкритий хіп твіст», кроки 1-5 фігури «Основний рух» у «Праву дзигу», «Алемана», «Тайм степ з ЛН».

**Якщо виконання фігури «Відкритий хіп твіст» закінчене у віяловій позиції:**

**A** «Алемана», «Хокейна ключка».

**Якщо виконання фігури «Відкритий хіп твіст» закінчене в зімкнутій лицьовій позиції:**

**M** Кроки 6-15 фігури «Ліва дзига».

## ПРОГРАМА MEMBER

### 19. «РОЗКРУЧУВАННЯ КАНАТУ» (ROPE SPINNING)

#### ПАРТНЕР

Виконання фігури «Розкручування канату» починається на останньому кроці попередньої фігури, коли партнер веде партнерку в різкий поворот в її праву сторону під піднятою ЛР, з'єднаною з ПР партнерки. При цьому партнер робить нахил ВП і звільнює свою ПР. Партнерка закінчує поворот з Пр сторони від партнера, обличчям – в напрямку протилежному до напрямку, в якому знаходиться партнер.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН в сторону	Поворот корпусу ВП на останньому кроці попередньої фігури і на 1-ому кроці фігури «Розкручування канату»	2
2	Перенесіть вагу на ПН	Корпус починає поворот ВЛ	3
3-5	ЛН приставляється до ПН, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ. Закінчайте в Л бік до боку позиції	Корпус повертається в початкове положення	4i1
6	ПН назад	Немає	2
7	Перенесіть вагу на ЛН	—	3
8-10	ПН майже приставляється до ЛН, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	—	4i1

2 такти

Закінчіть в закритій лицьовій позиції (або в положенні: партнерка – під прямим кутом до партнера з Пр сторони від нього, руки – в основній позиції; або в правій бік до боку позиції).

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**ВЕДЕННЯ:** Ведіть партнерку в поворот типу «Спіраль» на рахунок «1» на останньому кроці попередньої фігури, повертаючи свій корпус ВП, роблячи сильний нахил ВП, піднімаючи ЛР, з'єднану з ПР партнерки, і звільнюючи свою ПР. Ведіть партнерку ЛР так, щоб вона рухалась вперед навколо Вас. Партнерка починає рух з Пр сторони від партнера, обходить його зі спини, проходить з Л сторони партнера і закінчує рух в закритій лицьовій позиції.

#### ПАРТНЕРКА

Виконання фігури «Розкручування канату» починається на останньому кроці попередньої фігури. Партнерка робить різкий поворот типу «Спіраль» на лівій нозі ВП під піднятою ПР, з'єднаною з ЛР партнера. Партнерка закінчує поворот з Пр сторони від партнера, обличчям – в напрямку протилежному до напрямку, в якому знаходиться партнер. Наприкінці повороту ПН нещільно захрещена перед ЛН, без ваги.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь поверсту	Рахунок
1-5	2 кроки вперед – ПЛ, потім – ПН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП, рухаючись по колу ВП, обходячи партнера зі спини, щоб закінчити в Л бік до боку позиції.	1 повний поворот ВП на кроках 1-10	2.3.4i1
6-10	2 кроки вперед – ЛП, потім – ЛН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ, продовжуючи рух по колу ВП, для того, щоб закінчити обличчям до П-ра	—	2.3.4i1

2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції (або в положенні: партнерка – під прямим кутом до партнера з Пр сторони від нього, руки – в основній позиції; або в правій бік до боку позиції).

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско ЛН і носок ПН на останньому кроці попередньої фігури. 1-10. Подушечка, плоско.

*Зауваження:*

1. Для того, щоб закінчити виконання фігури в положенні: партнерка – під прямим кутом до партнера з Пр сторони від нього, партнерка повинна на 10-ому кроці зробити додатковий поворот на  $1/4$  ВП. Наприкінці 10-го кроку ЛН партнерки знаходиться в положенні: в сторону і трохи назад відносно ПН.

2. Для того, щоб закінчити виконання фігури в правій бік до боку позиції, партнерка повинна на 10-ому кроці зробити додатковий поворот на  $1/2$  ВП. Наприкінці 10-го кроку ЛН партнерки знаходиться за ПН.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**М** «Права дзига», «Алемана», кроки 1-10 фігури «Рука до руки». (На 8-му кроці партнер майже приставляє ПН до ЛН починаючи виконання «Шассе» – ПЛП).

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**Якщо виконання фігури «Розкручування канату» закінчене в закритій лицьовій позиції:**

**М** «Основний рух», «Рука до руки». (Останнє «Шассе» фігури «Розкручування канату» повинне бути виконане в сторону).

**Якщо партнерка закінчує виконання фігури «Розкручування канату» під прямим кутом до партнера з Пр сторони від нього, тримаючи руки в основній позиції:**

**М** «Розкриття ВП», «Закритий хіп твіст», «Ускладнений хіп твіст», «Спіраль».

**Якщо виконання фігури «Розкручування канату» закінчене в правій бік до боку позиції:**

**М** «Спіраль».



## 20. «УСКЛАДНЕНИЙ ХІП ТВІСТ» (ADVANCED HIP TWIST)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції (або з положення: партнерка – під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього), ПН знаходиться попереду, вага на ПН.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Невеликий поворот корпусу ВП	2
2	Перенесіть вагу на ПН	Починайте дуже невеликий поворот корпусу ВЛ	3
3-5	Зробіть крок ЛН за ПН, носок ЛН – до каблука ПН, носок ЛН розгорнутий назовні, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот ВЛ	4i1
6	ПН назад	Продовжуйте поворот. На кроках 3-6 зробіть поворот на $1/8$ ВЛ	2
7	Перенесіть вагу на ЛН	Немає	3
8-10	ПН в сторону і трохи вперед, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Немає	4i1

2 такти

Закінчуйте у віяловій (або у відкритій лицьовій, або в зімкнутій лицьовій) позиції.

**РОБОТА СТУПІНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**ВЕДЕННЯ:** На кроці 1 ведіть партнерку в поворот ВП, повертаючи свій корпус ВЛ. На кроках 2-5 ведіть партнерку в поворот ВЛ, а на кроці 6 – в поворот ВП, роблячи тиск на її корпус кистю своєї ПР. На кроці 7 ведіть партнерку в поворот ВЛ, знімаючи ПР зі сплини партнерки, при цьому ЛР партнера, з'єднана з ПР партнерки, утримується в звичайній позиції.

**Зуваження:** Ступінь повороту на кроках 3-10 залежить від позиції, в якій закінчується виконання фігури:

- Віялова позиція –  $1/8$  ВЛ (див. опис фігури);
- Відкрита лицьова позиція –  $3/8$  ВЛ;
- Зімкнута лицьова позиція –  $1/2$  ВЛ.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції (або з положення: партнерка під прямим кутом до партнера з правої сторони від нього), ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад	До $1/2$ повороту ВП на ЛН	2
2	Перенесіть вагу на ЛН	Починайте поворот ВЛ	3
3-5	ПН вперед збоку П-ра з Пр сторони від нього, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ.	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $5/8$ ВЛ.	4i1
6	ЛН вперед	$1/2$ ВП	2

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
7	ПН назад і трохи в сторону	Поворот ВЛ.	3
8-10	ЛН назад, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 7-10 зробіть поворот на $\frac{3}{4}$ ВЛ	4i1

2 такти

Закінчіть у віяловій (або у відкритій лицьовій, або в зімкнутій лицьовій) позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:*

1. Сильний поворот («Твіст») стегнами повинен виконуватися на кроках 3 і 4. Кроки 3 і 4 повинні виконуватися з тиском на подушечку ступні, при цьому каблук рухомої ноги повинен опускатися на підлогу з невеликим запізненням, а опорна нога повинна робити поворот («Свівл») у напрямку повороту стегон. Під час виконання 4-го кроку партнерка повинна намагатися утримувати лінію плечей як можна більш паралельною до корпусу партнера.

2. 5-ий крок повинен виконуватися правою ногою вперед. Наприкінці кроку (в результаті повороту ВЛ) права нога партнерки повинна знаходитись в положенні: назад і трохи в сторону відносно лівої ноги.

3. Ступінь повороту на кроках 7-10 залежить від позиції, в якій закінчується виконання фігури:

- Віялова позиція –  $\frac{3}{4}$  ВЛ (див. опис фігури);
- Відкрита лицьова позиція –  $\frac{3}{4}$  ВЛ (див. опис фігури);
- Зімкнута лицьова позиція –  $\frac{7}{8}$  ВЛ.

### **ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ**

**М** «Права дзига», «Алемана», «Розкручування канату» (останній крок будь-якої з цих фігур повинен бути виконаний партнером ПН вперед).

### **НАСТУПНІ ФІГУРИ**

**Якщо виконання фігури «Ускладнений хіп твіст» закінчене у віяловій позиції:**

**М** «Алемана», «Хочейна ключка».

**Якщо виконання фігури «Ускладнений хіп твіст» закінчене у відкритій лицьовій позиції:**

**М** Кроки 1-5 фігури «Основний рух» в «Праву дзигу», «Відкритий хіп твіст», «Алемана».

**Якщо виконання фігури «Ускладнений хіп твіст» закінчене в зімкнутій лицьовій позиції:**

**М** Кроки 6-15 фігури «Ліва дзига». (В цьому випадку під час виконання фігури «Ускладнений хіп твіст» партнер не повинен знімати ПР зі спини партнерки. Партнерка виконує 2-е «Шассе» – кроки 8-10 – назад, при цьому носок лівої ноги повинен бути розгорнутий назовні).

## 21. «КРОС БЕЙЗІК» (CROSS BASIC)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН захрещується перед ПН	Починайте поворот ВЛ	2
2	ПН назад	Продовжуйте поворот ВЛ	3
3-5	ЛН в сторону і трохи вперед, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 1-5 зробіть поворот на $1/4$ ВЛ	4i1
6	ПН захрещується за ЛН	Продовжуйте поворот ВЛ	2
7	ЛН вперед	Продовжуйте поворот ВЛ	3
8-10	ПН в сторону і трохи назад, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 6-10 зробіть поворот на $1/4$ ВЛ	4i1

2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, ступні ніг – на відстані одна від одної, вага на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН захрещується за ЛН	Починайте поворот ВЛ	2
2	ЛН вперед	Продовжуйте поворот ВЛ	3
3-5	ПН в сторону і трохи вперед, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 1-5 зробіть поворот на $1/4$ ВЛ	4i1
6	ЛН захрещується перед ПН	Продовжуйте поворот ВЛ	2
7	ПН назад	Продовжуйте поворот ВЛ	3
8-10	ЛН в сторону і трохи вперед, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 6-10 зробіть поворот на $1/4$ ВЛ	4i1

2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**М** «Основний рух», «Поворот на місці ВЛ» (партнерка «Поворот на місці ВП»), «Тайм степ з ПН», «Крос бейзік».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**М** «Основний рух», «Віяло», «Крос бейзік».

**Після виконання 5-го кроку фігури «Крос бейзік»:**

**М** Кроки 6-10 фігури «Алемана», або кроки 6-10 фігури «Віяло», кроки 6-10 фігури «Спіраль» (ведучи партнерку в «спіральний поворот» на 5-му кроці).

**Після виконання 7-го кроку фігури «Крос бейзік»:**

**М** Кроки 8-10 фігури «Віяло».

# САМБА

Музичний розмір: 2/4 або 4/4.

Темп: 50 тактів за хвилину.

## НАРИС ІСТОРІЇ

Самба – це народний бразильський танець. Окрім народної самби існує також бальна самба, яка не танцюється групами, а у парі.

Походження самби, як сільської, так і міської, слід шукати у ритмах і піснях африканських рабів. Назва самби імовірно походить від африканського слова *семба*, яке, згідно з твердженням однієї групи людей, визначає танці африканського походження, що виконуються в їхньому оригінальному стилі, який вирізняється різкими рухами тіла, поєднаними з відбиттям ритму ногами і сольним танцем в середині групи, згідно з твердженням іншої групи людей, це слово означає спеціальний жест соліста, який запрошує до танцю наступного соліста. Існують і інші погляди, згідно з якими ця назва визначає рух стегон, незважаючи на те, що для визначення цього руху стегон існує окрема назва *умбігада*. Попередниками народної самби були танці: *lundu*, *тахіхе*, *batuque*, *сосо*. Для участі в карнавалі, який для мешканців бідних районів Моррос, що у Ріо де Жанейро, є об'єктом мрій, учасники готуються на протязі цілого року у спеціальних школах самби (*escolas de samba*). Вони об'єднуються в окремі групи, які представляють часто несподівані, неймовірно красиві форми сільської самби. Вони танцюють під ритм ударних інструментів, таких, як бубни і різноманітні галасливі аксесуари: глечики, шматки металу, скла, бляшаних прачок і т.п. Ці ритми надзвичайно збуджуючі, а в мистецтві їх створення ніхто не може зрівнятися з цими неосвіченими артистами.

Міська самба, яка танцюється не групами, а окремо – парами, вже має визначені форми, розвинуті з оригінальних попередників бразильської *тахіхе*, і африканської *lundu*. Бразильська *тахіхе*, перший міський танець тієї країни, у початковій своїй формі була сумішшю різних стилів і формувала свої властивості, опираючись на стрибкових кроках європейської польки, ритмах кубинської *габанери*, і бразильській манері гри на музичних інструментах. Первісна форма самби була виведена і перебільшена, але після певної модифікації самба добилась визнання її в Бразилії бальним танцем.

У Бразилії існують три типи танцювальних зал, які відрізняються між собою, і в яких можна розрізнити певні відміни бальної самби. *Gaferias* – популярні танцювальні зали в Ріо де Жанейро; *dancings* – назви англійського походження танцювальних закладів, які найчастіше відвідують чужоземці і туристи; вище згадані *escolas de samba*, заповнені жителями бідних районів Ріо де Жанейро.

В Європі першого разу самба появилась в 1914 році і добилася короткотривалого успіху. Тільки після другої світової війни настав ренесанс самби, причому в приголомшуючій формі. Бальна самба містить в собі елементи міської та сільської самби, які надають їй правдивого оригінального стилю і властивостей бразильського танцю. Деякі професійні фігури бальної самби, між іншим *brazilian maxixe variation*, *samba rolls*, *flying angel*, є творчо стилізованими танцювальними варіантами з використанням оригінальних якостей.

Джаз, негритянська музика Сполучених Штатів Америки, здійснив значний вплив

і на бразильську танцювальну музику. Існуючий контраст між вибухоподібною музикою американських негрів і “детальною” бразильською музикою походив з умов життя і праці рабів.

У Сполучених Штатах, в період рабовласництва заперечувалось існування людських якостей у негритянських рабів. В Бразилії, та в деяких інших країнах Латинської Америки, незважаючи на жорстокий і деградуючий утиск, не заперечувалась людська особистість негрів. Звідси джазова музика у США посилає елементи бунту і непокори, а музика бразильських негрів, якій було дозволено розвиватися, поєднувала музичні якості африканської музики, іспанської і португальської. Поєднання джазу і бразильської музики отримало назву *bossa nova*. Треба відмітити, що вплив *bossa nova* з усіх частин світу найбільше помітний у Бразилії. Танець *bossa nova* не досяг успіху у Європі.

На відміну від румби і ча-ча-ча, що танцюються на місці, самба є танцем прогресивним, рухово-просторовим. У Європі та інших частинах світу самба танцюється однаковим способом. Тільки у Бразилії, її рідній країні, самба виконується більшою різноманітністю способів, різними темпами.

Повна польота і краси, самба входить в програму міжнародних танців і захоплює не тільки танцюючих, а й глядачів. Говорячи про мелодійну музику самби, можна сказати, що це музичні перлини, оживлені захоплюючим ритмом.

## РИТМ

Різні інструменти в оркестрі акцентують різні удари музики, відповідно до цього фігури танцю «Самба» виконуються в ритмах «ПП», «ПШШ», «ШШШШ», «ПаП» на кожному такті музики або в комбінаціях з цих ритмів на протязі двох або більше тактів музики. Кожний з цих основних ритмів можна інтерпретувати тривалістю музичного звучання в такий спосіб:

ОДИН ТАКТ	$\frac{2}{4}$	$\frac{4}{4}$
ПП	1, 1	2, 2
ПШШ	$1, 1\frac{1}{2}, 1\frac{1}{2}$	2, 1, 1
ШШШШ	$\frac{1}{2}, \frac{1}{2}, \frac{1}{2}, \frac{1}{2}$	1, 1, 1, 1
ПаП	$\frac{3}{4}, \frac{1}{4}, 1$	$1\frac{1}{2}, 1\frac{1}{2}, 2$

Характерною рисою танцю є «баунс» – рух (від англ. bounce – стрибок, відскок, пружність), що відображає особливості музики танцю «Самба», який використовується при виконанні фігур в деяких ритмах. Специфічний корпусний підйом – «Самба баунс», який описується нижче, виконується на останній  $\frac{1}{4}$  другого удару попереднього такту на рахунок «а» (при музичному розмірі  $\frac{2}{4}$ ).

### «БЕЙЗИК БАУНС» (THE BASIC BOUNCE)

(виконується тоді, коли на один такт музики робиться 2 кроки).

*Наприклад:* перша половина (кроки 1-2) фігури «Основний рух з ПН», партія П-ра



### *Крок*

1. Тримаючи вагу на ЛН і коліна обох ніг – трохи зм'якшеними, починайте виводити ПН вперед на подушечку ступні, роблячи тиск подушечкою ЛН на підлогу, і трохи випрямляйте коліна обох ніг (рахунок «а»). Трохи зм'якшуйте коліна обидвох ніг в міру того, як вага буде переноситися на ПН, ступня ПН – плоска (рахунок «П»).
2. Починайте приставляти ЛН до ПН на подушечку ступні, трохи випрямляючи коліна обидвох ніг (рахунок «а»). Потім, трохи зм'якшуйте коліна обох ніг в міру того, як ЛН буде приставлятися до ПН. Натискайте лівою ногою на підлогу, але не переносьте на неї вагу, ступня ЛН – плоска (рахунок «П»).

Описаний вище рух можна виконати рухаючись не тільки вперед, але й назад і в сторону. Аналогічний рух можна виконати, починаючи з ЛН. «Бейзик баунс» застосовується при виконанні всіх варіантів «Основного руху» під рахунок «ПП».

## **«АЛЬТЕРНАТИВНИЙ БЕЙЗИК БАУНС» (THE ALTERNATIVE BASIC BOUNCE)**

(виконується тоді, коли на один такт музики робиться 3 кроки).

*Наприклад:* перша половина (кроки 1-3) фігури «Альтернативний основний рух з ПН», партія П-ра.

### *Крок*

1. Тримаючи вагу на ЛН і коліна обох ніг – трохи зм'якшеними, починайте виводити ПН вперед на подушечку ступні, роблячи тиск подушечкою ЛН на підлогу, і трохи випрямляйте коліна обидвох ніг (рахунок «а»). Трохи зм'якшуйте коліна обох ніг в міру того, як вага буде переноситися на ПН, ступня ПН – плоска (рахунок «П»).
2. Приставте ЛН до ПН, трохи випрямляючи коліна обидвох ніг. Каблуки обидвох ніг трохи підняті над підлогою (рахунок «а»).
3. Перенесіть вагу на ПН, трохи зм'якшуючи коліна обидвох ніг і опускаючи каблуки обидвох ніг (рахунок «П»).

*Зауваження:* Під час виконання 3-го кроку каблук ЛН опускається, але він не обов'язково повинен торкатися підлоги. Описаний рух можна виконати, рухаючись не тільки вперед, але і назад і в сторону. Аналогічний рух можна виконати, починаючи з ЛН. Всі фігури, що виконуються під рахунок «ПП», можуть також бути виконані під рахунок «ПаП». В першому випадку застосовується рух «Бейзик баунс», а в другому – «Альтернативний бейзик баунс».

«Альтернативний бейзик баунс» застосовується при виконанні не тільки варіантів фігури «Основний рух», але й інших фігур, що виконуються під рахунок «ПаП» або «ПаПаПаП». Варто пам'ятати, що на рахунок «а» робиться крок з тиском подушечкою ступні на підлогу і що при цьому каблук не опускається.

## **ЗАУВАЖЕННЯ**

«Баунс-рух («Самба баунс») не використовується при виконанні фігур під рахунок «ПШШ». Виключенням є фігура «Роки назад».

## **ЗВИЧАЙНА ПОЗИЦІЯ РУК**

Партнери стають обличчям один до одного на відстані приблизно 15-20 сантиметрів, голови підняті, корпус добре випрямлений. П-ер кладе кисть правої руки на ліву лопатку П-ки, а П-ка легко кладе свою ліву руку на праву руку П-ра. Вигин лівої руки П-ки повторює вигин правої руки П-ра. Лінія лівої руки П-ра – плавно вигнута. Кисть лівої руки П-ра піднята до рівня очей.

П-ка кладе кисть своєї правої руки долонею на долоню лівої руки П-ра, розташовуючи зімкнуті 2, 3, 4 і 5 пальці між великим і вказівним пальцями кисті лівої руки П-ра. Партнери несильно стискають кисті з'єднаних рук, утворюючи компактний «замок». Це – звичайна (основна) позиція рук, що далі в тексті називається «основна позиція».

Опис інших позицій рук, що згадуються в тексті опису фігур, подано на початку 2 частини IV розділу книги в «Загальних зауваженнях» (див. пункт «Позиції рук і корпусу»).

## **ВИЗНАЧЕННЯ ТЕРМІНУ «ЧАСТКОВО З ВАГОЮ», ЩО ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ПРИ ОПИСІ ФІГУР ТАНЦЮ «САМБА»**

Термін «частково з вагою» означає ситуацію, коли крок робиться на подушечку ступні ноги, що рухається, а вага тіла практично цілком залишається на опорній нозі (тобто вага на ногу, що рухається, переноситься лише частково). Потім при виконанні наступного кроку вага тіла моментально повністю повертається на опорну ногу.

### **ПЕРЕЛІК ФІГУР**

#### **ПРОГРАМА STUDENT**

1. «Основні рухи» (**Basic Movements**):
  - «Основний рух з ПН» (**Natural Basic Movement**)
  - «Основний рух з ЛН» (**Reverse Basic Movement**)
  - «Альтернативний основний рух з ПН» (**Natural Alternative Basic Movement**)
  - «Альтернативний основний рух з ЛН» (**Reverse Alternative Basic Movement**)
2. «Прогресивний основний рух» (**Progressive Basic Movement**)
3. «Зовнішній основний рух» (**Outside Basic Movement**)
4. «Віски» ВП і ВЛ (**Whisks to Right and Left**)
5. «Самба хід у ПП» (**Samba Walks in PP**)
6. «Бота фоґо в просуванні» (**Travelling Bota Fogos**):
  - «Бота фоґо в просуванні вперед» (**Travelling Bota Fogo Forward**)
  - «Бота фоґо в просуванні назад» (**Travelling Bota Fogo Back**)
7. «Бота фоґо в ПП і контр ПП» (**Bota Fogos to PP and CPP**)
8. «Лівий поворот» (**Reverse Turn**)
9. «Корта джака» (**Corta Jaca**)

#### **ПРОГРАМА ASSOCIATE**

10. «Закриті роки» (**Closed Rocks**)
11. «Самба хід в сторону» (**Side Samba Walk**)

12. Різновиди руху «Вольта» (**Volta Movements**):
- «Вольта в повороті ВЛ» (**Volta Turning to Left**)
  - «Вольта в повороті ВП» (**Volta Turning to Right**)
  - «Вольта в просуванні» (**Travelling Volta**)
  - «Вольта по колу» (**Circular Volta**)
  - «Вольта на місці» (**Spot Volta**)
- З'єднання рухів «Вольта» для ASSOCIATE:**
- «Кріс крос», «Мейпоул», «Сольна вольта на місці» (**Criss Cross, Maypole, Solo Spot Volta**)
13. «Тіньові бота фого» (**Shadow Bota Fogos**)
14. «Аргентинські кроси» (**Argentine Crosses**)

## ПРОГРАМА MEMBER

15. «Самба хід на місці» (**Stationary Samba Walks**)
16. «Відкриті роки» (**Open Rocks**)
17. «Роки назад» (**Back Rocks**)

## ПРОГРАМА STUDENT

### 1. «ОСНОВНІ РУХИ» (BASIC MOVEMENTS)

#### «ОСНОВНИЙ РУХ З ПН» (NATURAL BASIC MOVEMENT)

##### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, вага – на лівій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН вперед	Відповідно до того, як була закінчена попередня фігура	Без повороту або до $1/4$ ВП на кроках 1-4	1 або П
2	ЛН приставляється до ПН, роблячи тиск на підлогу, без ваги	—	—	2 або П
3	ЛН назад	—	—	1 або П
4	ПН приставляється до ЛН, роблячи тиск на підлогу, без ваги	—	—	2 або П

2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках. (Робота ступні на 1-ому кроці може бути «Каблук, плоско», але при цьому не слід виконувати цей крок з ведучим каблуком).

## ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, вага – на правій нозі. При виконанні фігури застосуйте рух «Бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН назад	Відповідно до того, як була закінчена попередня фігура	Без повороту або до $1/4$ ВП на кроках 1-4	1 або П
2	ПН приставляється до ЛН, роблячи тиск на підлогу, без ваги	—	—	2 або П
3	ПН вперед	—	—	1 або П
4	ЛН приставляється до ПН, роблячи тиск на підлогу, без ваги	—	—	2 або П

2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

**РОБОТА СТУПІНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках. (Робота ступні на 3-ому кроці може бути «Каблук, плоско», але не слід виконувати цей крок з ведучим каблуком).

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** «Основний рух з ПН»; перша половина (кроки 1-2) фігури «Основний рух з ЛН»; «Прогресивний основний рух»; «Зовнішній основний рух»; «Віск ВЛ»; «Закриті роки»; «Сольна вольта на місці»; «Тиньові бота фого»; «Аргентинські кроси»; «Корта джака», починаючи з ПН.

**Щоб почати виконання фігури «Основний рух з ПН» з 3-го кроку:**

**А** «Основний рух з ЛН», «Віск ВП», «Корта джака».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**А** «Основний рух з ПН», друга половина (кроки 3-4) фігури «Основний рух з ЛН», «Прогресивний основний рух», «Зовнішній основний рух», «Віск ВП», «Корта джака», «Закриті роки», «Бота фого в просуванні назад» – ЛПЛ.

**Після виконання першої половини (кроків 1-2) фігури «Основний рух з ПН»:**

**А** «Основний рух з ЛН», «Віск ВЛ», «Бота фого в просуванні вперед» – ЛПЛ, «Бота фого» в ПП, «Лівий поворот», «Бота фого в просуванні назад» – ЛПЛ.

## «ОСНОВНИЙ РУХ З ЛН» (REVERSE BASIC MOVEMENT)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, вага – на правій нозі. При виконанні фігури застосуйте рух «Бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Відповідно до того, як була закінчена попередня фігура	Без повороту або до $1/4$ ВЛ на кроках 1-4	1 або П
2	ПН приставляється до ЛН, роблячи тиск на підлогу, без ваги	—	—	2 або П
3	ПН назад	—	—	1 або П
4	ЛН приставляється до ПН, роблячи тиск на підлогу, без ваги	—	—	2 або П

2 такти

Закінчуюте в закритій лицьовій позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках. (Робота ступні на 1-му кроці може бути «Каблук, плоско», але не слід виконувати цей крок з ведучим каблуком).

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, вага – на лівій нозі. При виконанні фігури застосуйте рух «Бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад	Відповідно до того, як була закінчена попередня фігура	Без повороту або до $1/4$ ВЛ на кроках 1-4	1 або П
2	ЛН приставляється до ПН, роблячи тиск на підлогу, без ваги	—	—	2 або П
3	ЛН вперед	—	—	1 або П
4	ПН приставляється до ЛН, роблячи тиск на підлогу, без ваги	—	—	2 або П

2 такти

Закінчуюте в закритій лицьовій позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках. (Робота ступні на 3-му кроці може бути «Каблук, плоско», але не слід виконувати цей крок з ведучим каблуком).

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** «Основний рух з ЛН», перша половина (кроки 1-2) фігури «Основний рух з ПН», «Віск ВП», «Лівий поворот», «Закритий рок» – ПЛП.

**Щоб почати виконання фігури «Основний рух з ЛН» з 3-го кроку:**

**А** «Основний рух з ПН», «Прогресивний основний рух», «Зовнішній основний рух», «Віск ВЛ».



## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Основний рух з ЛН», друга половина (кроки 3-4) фігури «Основний рух із ПН», «Віск ВЛ», «Бота фоґо в просуванні вперед» – ЛПЛЛ, «Бота фоґо» в ПП, «Лівий поворот», «Бота фоґо в просуванні назад» – ЛПЛ.

**Після виконання першої половини (кроків 1-2) фігури «Основний рух з ЛН»:**

А «Основний рух з ПН», «Прогресивний основний рух», «Зовнішній основний рух», «Віск ВП», «Корта джака», «Закриті роки», «Боґа фоґо в просуванні назад» – ПЛП.

## «АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ОСНОВНИЙ РУХ З ПН» (NATURAL ALTERNATIVE BASIC MOVEMENT)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, ваґа – на лівій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН вперед	Відповідно до того, як була закінчена попередня фігура	Без повороту або до $1/4$ ВП на кроках 1-6	1 або П
2	ЛН приставляється до ПН	—	—	а
3	Перенесіть ваґу на ПН	—	—	2 або П
4	ЛН назад	—	—	1 або П
5	ПН приставляється до ЛН	—	—	а
6	Перенесіть ваґу на ЛН	—	—	2 або П
				2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка ЛН, каблук ПН трохи піднімається над підлогою. 3. Подушечка, плоско ПН (каблук ЛН опускається). 4. Подушечка плоско. 5. Подушечка ПН, каблук ЛН трохи піднімається над підлогою. 6. Подушечка, плоско ЛН (каблук ПН опускається).

*Зауваження:* На кроках 3 і 6 каблуки відповідно ЛН і ПН опускаються, але вони не обов'язково повинні торкатися підлоги.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, ваґа – на правій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН назад	Відповідно до того, як була закінчена попередня фігура	Без повороту або до $1/4$ ВП на кроках 1-6	1 або П
2	ПН приставляється до ЛН	—	—	а

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
3	Перенесіть вагу на ЛН	—	—	2 або П
4	ПН вперед	—	—	1 або П
5	ЛН приставляється до ПН	—	—	а
6	Перенесіть вагу на ПН	—	—	2 або П 2 такти

Закінчайте в закритій лицьовій позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка ПН, каблук ЛН трохи піднімається над підлогою. 3. Подушечка, плоско ЛН (каблук ПН опускається). 4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка ЛН, каблук ПН трохи піднімається над підлогою. 6. Подушечка, плоско ПН (каблук ЛН опускається).

*Зауваження:* На кроках 3 і 6 каблуки відповідно ПН і ЛН опускаються, але вони не обов'язково повинні торкатися підлоги.

### ПОПЕРЕДНІ І НАСТУПНІ ФІГУРИ

Ті ж, що для фігури «Основний рух з ПН».

### «АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ОСНОВНИЙ РУХ З ЛН» (REVERSE ALTERNATIVE BASIC MOVEMENT)

#### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, вага – на правій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Відповідно до того, як була закінчена попередня фігура	Без повороту або до $1/4$ ВЛ на кроках 1-6	1 або П
2	ПН приставляється до ЛН	—	—	а
3	Перенесіть вагу на ЛН	—	—	2 або П
4	ПН назад	—	—	1 або П
5	ЛН приставляється до ПН	—	—	а
6	Перенесіть вагу на ПН	—	—	2 або П 2 такти

Закінчайте в закритій лицьовій позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка ПН, каблук ЛН трохи піднімається над підлогою. 3. Подушечка, плоско ЛН (каблук ПН опускається). 4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка ЛН, каблук ПН трохи піднімається над підлогою. 6. Подушечка, плоско ПН (каблук ЛН опускається).

*Зауваження:* На кроках 3 і 6 каблуки відповідно ПН і ЛН опускаються, але вони не обов'язково повинні торкатися підлоги.

## ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, вага – на лівій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад	Відповідно до того, як була закінчена попередня фігура	Без повороту або до $\frac{1}{4}$ ВЛ на кроках 1-6	1 або П
2	ЛН приставляється до ПН	—	—	а
3	Перенесіть вагу на ПН	—	—	2 або П
4	ЛН вперед	—	—	1 або П
5	ПН приставляється до ЛН	—	—	а
6	Перенесіть вагу на ЛН	—	—	2 або П
				2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка ЛН, каблук ПН трохи піднімається над підлогою. 3. Подушечка, плоско ПН (каблук ЛН опускається). 4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка ПН, каблук ЛН трохи піднімається над підлогою. 6. Подушечка, плоско ЛН (каблук ПН опускається).

*Зауваження:* На кроках 3 і 6 каблукі відповідно ЛН і ПН опускаються, але вони не обов'язково повинні торкатися підлоги.

## ПОПЕРЕДНІ І НАСТУПНІ ФІГУРИ

Ті ж, що для фігури «Основний рух з ЛН».

## 2. «ПРОГРЕСИВНИЙ ОСНОВНИЙ РУХ» (PROGRESSIVE BASIC MOVEMENT)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, обличчям ДС, вага – на лівій нозі. При виконанні фігури застосовуйте невеликий рух «Бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Немає	1 або П
2	ЛН приставляється до ПН із тиском на підлогу, без ваги	—	—	2 або П
3	ЛН в сторону	—	—	1 або П
4	ПН приставляється до ЛН із тиском на підлогу, без ваги	—	—	2 або П
				2 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках. (Робота ступні на 1-му кроці може бути «Каблук, плоско», але не слід виконувати цей крок з ведучим каблуком).

## ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, спиною ДС, вага – на правій нозі. При виконанні фігури застосуйте невеликий рух «Бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН назад	Спиною ДС	Немає	1 або П
2	ПН приставляється до ЛН із тиском на підлогу, без ваги	—	—	2 або П
3	ПН в сторону	—	—	1 або П
4	ЛН приставляється до ПН із тиском на підлогу, без ваги	—	—	2 або П

2 такти

Закінчіть в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Основний рух із ПН», перша половина (кроки 1-2) фігури «Основний рух з ЛН», «Прогресивний основний рух», «Тіньові бота fogo».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Основний рух з ПН», друга половина (кроки 3-4) фігури «Основний рух з ЛН», «Прогресивний основний рух», «Корта джака».

## 3. «ЗОВНІШНІЙ ОСНОВНИЙ РУХ» (OUTSIDE BASIC MOVEMENT)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, обличчям до стіни, вага – на лівій нозі. При виконанні фігури застосуйте рух «Бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН вперед	Обличчям до стіни	Немає	1 або П
2	ЛН приставляється до ПН із тиском на підлогу, без ваги	Спиною ДЦ проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВЛ	2 або П
3	ЛН назад	—	Немає	1 або П
4	ПН приставляється до ЛН із тиском на підлогу, без ваги	—	—	2 або П
5	ПН вперед збоку П-ки	Обличчям ДС	Немає	1 або П
6	ЛН приставляється до ПН із тиском на підлогу, без ваги	Спиною до центру	$\frac{1}{8}$ ВП	2 або П
7	ЛН назад	—	Немає	1 або П
8	ПН приставляється до ЛН із тиском на підлогу, без ваги	—	—	2 або П

4 такти

Закінчіть в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках. (Робота ступні на 1-ому і 5-ому кроках може бути «Каблук, плоско», але не слід виконувати ці кроки з ведучим каблуком).

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, спиною до стіни, вага – на правій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повертуту	Рахунок
1	ЛН назад	Спиною до стіни	Немає	1 або П
2	ПН приставляється до ЛН із тиском на підлогу, без ваги	Обличчям ДЦ проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВЛ	2 або П
3	ПН вперед збоку П-ра	—	Немає	1 або П
4	ЛН приставляється до ПН із тиском на підлогу, без ваги	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Немає	2 або П
5	ЛН назад	Спиною ДС	—	1 або П
6	ПН приставляється до ЛН із тиском на підлогу, без ваги	Обличчям до центру	$\frac{1}{8}$ ВП	2 або П
7	ПН вперед	—	Немає	1 або П
8	ЛН приставляється до ПН із тиском на підлогу, без ваги	—	—	2 або П

4 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках. (Робота ступні на 3-ому і 7-ому кроках може бути «Каблук, плоско», але не слід виконувати ці кроки з ведучим каблуком).

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Основний рух з ПН», перша половина (кроки 1-2) фігури «Основний рух з ЛН», «Зовнішній основний рух», «Віск ВЛ», «Закриті роки» (поруч з кутом залу), «Тіньові бота фога».

**Щоб почати виконання фігури «Основний рух з ПН» з 5-го кроку:**

А «Бота фога в просуванні вперед» – ЛПЛ.

**Щоб почати виконання фігури «Основний рух з ПН» з 3-го кроку:**

А «Бота фога в просуванні назад» – ПЛП.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Основний рух з ПН», друга половина (кроки 3-4) фігури «Основний рух з ЛН», «Зовнішній основний рух», «Віск ВП», «Корта джака».

**Після виконання 4-го кроку фігури «Зовнішній основний рух»:**

а) Починайте виконання фігури «Зовнішній основний рух» обличчям по ЛТ. Після виконання 4-го кроку переходьте до виконання «Бота фога в просуванні вперед» – ПЛП.

б) Починайте виконання фігури «Зовнішній основний рух» обличчям ДС. На 4-ому кроці поверніть П-ку в ПП (на цьому кроці П-ка повинна зробити поворот на  $\frac{1}{2}$  ВП).



### Після виконання 2-го кроку фігури «Зовнішній основний рух»:

- а) Починайте виконання фігури «Зовнішній основний рух» обличчям проти ЛТ. Після виконання 2-го кроку переходьте до виконання кроків 1-3 фігури «Бота фого в просуванні назад» – ЛПЛ.
- б) Після виконання 2-го кроку фігури «Зовнішній основний рух» П-ер може виконати «Бота фого назад» без повороту, при цьому 2-ий крок фігури «Бота фого» П-ер повинен зробити назад. (П-ка виконує «Бота фого вперед», повертаючись в ПП).

## 4. «ВІСКИ» ВП І ВЛ (WHISKS TO RIGHT AND LEFT)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, обличчям до стіни, вага – на лівій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН в сторону	Обличчям до стіни	Немає	1 або П
2	ЛН за ПН, носок ЛН – до каб-лука ПН, носок ЛН трохи розгорнутий назовні	—	—	а
3	Перенесіть вагу на ПН	—	—	2 або П
4	ЛН в сторону	—	—	1 або П
5	ПН за ЛН, носок ПН – до каб-лука ЛН, носок ПН трохи розгорнутий назовні	—	—	а
6	Перенесіть вагу на ЛН	—	—	2 або П 2 такти

Виконання кроків 1-6 або 1-3 може бути повторене. Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Носок ЛН, каблук ПН трохи піднятий над підлогою. 3. Подушечка, плоско. 4. Подушечка, плоско. 5. Носок ПН, каблук ЛН трохи піднятий над підлогою. 6. Подушечка, плоско.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, спиною до стіни, вага – на правій нозі.

Виконайте «Віск ВЛ» (кроки 4.5.6 партії партнера), а потім – «Віск ВП» (кроки 1.2.3 партії партнера).

### ДЛЯ ФІГУРИ «ВІСК ВП»

#### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** «Основний рух з ПН», перша половина (кроки 1-2) фігури «Основний рух із ЛН», «Зовнішній основний рух», «Віск ВЛ», «Тіньові бота фого», «Аргентинські кроси».

**М** Самба хід на місці» – ЛПЛ.

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Основний рух з ЛН», друга половина (кроки 3-4) фігури «Основний рух з ПН», «Віск ВЛ», «Самба хід у ПП» (у цьому випадку при виконанні фігури «Віск ВП» П-ер повинен зробити поворот на  $1/4$  ВЛ, а П-ка – на  $1/4$  ВП, щоб закінчити в ПП).

## ДЛЯ ФІГУРИ «ВІСК ВЛ»

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Основний рух з ЛН», перша половина (кроки 1-2) фігури «Основний рух із ПН», «Віск ВП», «Самба хід у ПП» – ПЛП (у цьому випадку при виконанні фігури «Віск ВЛ» П-ер повинен зробити поворот на  $1/4$  ВП, а П-ка – на  $1/4$  ВЛ, щоб партнери опинилися обличчям один до одного), «Лівий поворот».

М «Самба хід на місці» – ПЛП.

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Основний рух з ПН», друга половина (кроки 3-4) фігури «Основний рух з ЛН», «Зовнішній основний рух», «Віск ВП», «Корта джака».

## 5. «САМБА» ХІД У ПП (SAMBA WALKS IN PP)

### ПАРТНЕР

Починайте із ПП, ступні ніг вказують по ЛТ, вага – на правій нозі. При виконанні фігури застосовуйте дуже невеликий рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Немає	1 або П
2	ПН назад, маленький крок, частково з вагою	—	—	а
3	Ступня ЛН трохи підтягується в напрямку до ступні ПН	—	—	2 або П
4	ПН вперед	—	—	1 або П
5	ЛН назад, маленький крок, частково з вагою	—	—	а
6	Ступня ПН трохи підтягується в напрямку до ступні ЛН	—	—	2 або П

2 такти

Виконання кроків 1-6 або 1-3 може бути повторене.

Закінчайте в ПП.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка. 3. Плоско (тиск подушечкою ступні на підлогу). 4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка. 6. Плоско (тиск подушечкою ступні на підлогу).

*Зауваження:* Застосування невеликого «баунс»-руху під час виконання описаних кроків відповідно до зазначених позицій ступнів, забезпечить природний рух стегон вперед та назад.

## ПАРТНЕРКА

Руки П-ки дзеркально протилежні рухам П-ра. Коли П-ер виконує «Самба хід у ПП», починаючи з лівої ноги (кроки 1-3), П-ка виконує «Самба хід у ПП», починаючи з правої ноги (кроки 4-6), і навпаки.

РОБОТА СТУПНІ: Така ж, як у партнера.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**Щоб почати виконання фігури з 1-го кроку** (починаючи з ЛН):

А «Віск ВП»; «Самба хід у ПП», починаючи з ПН; «Самба хід в сторону».

**Щоб почати виконання фігури з 4-го кроку** (починаючи з ПН):

А Кроки 1-4 фігури «Зовнішній основний рух»; «Самба хід у ПП», починаючи з ЛН; «Бота фоґо» у ПП; «Тіньові бота фоґо»; фігура «Бота фоґо в просуванні назад», закінчена в ПП.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**Після виконання 6-го кроку** (тобто після виконання «Самба ходу в ПП», починаючи з ПН):

А «Віск ВЛ», «Самба хід у ПП», починаючи з ЛН.

**Після виконання 3-го кроку** (тобто після виконання «Самба ходу в ПП», починаючи з ЛН):

А «Самба хід у ПП», починаючи з ПН; «Бота фоґо з ПП у контр ПП»; «Самба хід в сторону».

## 6. «БОТА ФОґО В ПРОСУВАННІ» (TRAVELLING BOTA FOGOS)

### «БОТА ФОґО В ПРОСУВАННІ ВПЕРЕД» (TRAVELLING BOTA FOGO FORWARD)

#### ПАРТНЕР АБО ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, обличчям ДЦ, вага – на лівій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН вперед збоку П-ки (збоку П-ра)	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВП	1 або П
2	ЛН в сторону, частково з вагою	Обличчям по ЛТ	Продовжуйте поворот ВП	а
3	Перенесіть вагу на ПН	Обличчям ДС	Продовжуйте поворот. На кроках 1-3 зробіть поворот на $1/4$ ВП	2 або П
4	ЛН вперед збоку П-ки (збоку П-ра) з Л сторони від неї (нього)	Обличчям ДС	Починайте поворот ВЛ	1 або П
5	ПН в сторону, частково з вагою	Обличчям по ЛТ	Продовжуйте поворот ВЛ	а

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
6	Перенесіть вагу на ЛН	Обличчям ДЦ	Продовжуйте поворот. На кроках 4-6 зробіть поворот на $1/4$ ВЛ	2 або П

2 такти

Виконання кроків 1-6 може бути повторене.

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка. 3. Подушечка, плоско. 4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка. 6. Подушечка, плоско.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А Кроки 1-4 фігури «Зовнішній основний рух».

**Щоб почати виконання фігури «Бота фоґо в просуванні вперед» з 4-го кроку** (починайте виконанням кроку в лінію з П-кою (П-ка – в лінію з П-ром)):

А Перша половина (кроки 1-2) фігури «Основний рух з ПН», «Основний рух з ЛН», «Лівий поворот».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А Кроки 5-8 фігури «Зовнішній основний рух».

### «БОТА ФОґО В ПРОСУВАННІ НАЗАД» (TRAVELLING BOTA FOGO BACK)

#### ПАРТНЕР АБО ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, спиною ДЦ, вага – на правій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВП	1 або П
2	ПН в сторону, частково з вагою	Спиною ДС (ПН)	Продовжуйте поворот ВП	а
3	Перенесіть вагу на ЛН	Спиною ДС	Продовжуйте поворот. На кроках 1-3 зробіть поворот на $1/4$ ВП	2 або П
4	ПН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВЛ	1 або П
5	ЛН в сторону, частково з вагою	Спиною ДЦ (ЛН)	Продовжуйте поворот ВЛ	а
6	Перенесіть вагу на ПН	Спиною ДЦ	Продовжуйте поворот. На кроках 4-6 зробіть поворот на $1/4$ ВЛ	2 або П

2 такти

Виконання кроків 1-6 може бути повторене.

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка. 3. Подушечка, плоско.  
4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка. 6. Подушечка, плоско.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** Кроки 1-2 фігури «Зовнішній основний рух», виконання яких почате обличчям проти ЛТ.

**Щоб почати виконання фігури «Бота фоґо в просуванні назад» з 4-го кроку** (у цьому випадку П-ка (для П-ки – П-ер) починає виконанням кроку в лінію):

**А** Перша половина (кроки 1-2) фігури «Основний рух з ЛН» або кроки 1-3 фігури «Лівий поворот».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**А** Кроки 3-8 фігури «Зовнішній основний рух».

*Зауваження:*

**А** Виконання фігури «Бота фоґо в просуванні назад» можна закінчити в ПП у такий спосіб:

Під час виконання кроків 4-6 зробіть поворот на  $1/2$  ВЛ, закінчуючи спиною (П-ка – обличчям) ДЦ проти ЛТ. Далі П-ер виконує рух типу «Бота фоґо назад» – ЛПЛ, роблячи поворот на  $1/8$  ВЛ для того, щоб закінчити обличчям по ЛТ, при цьому 2-ий крок П-ер робить назад (в цей час П-ка виконує «Бота фоґо вперед» – ПЛП, роблячи поворот на  $3/8$  ВП для того, щоб закінчити обличчям по ЛТ у ПП). Продовжуйте виконанням фігури «Самба хід у ПП» – ПЛП (П-ка – ЛПЛ).

## 7. «БОТА ФОґО В ПП І КОНТР ПП» (BOTA FOGOS TO PP AND CPP)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, обличчям до стіни, вага – на правій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Обличчям до стіни	Немає	1 або П
2	ПН в сторону, частково з вагою	Вказуючи ДС	Починайте поворот ВЛ	а
3	Перенесіть вагу на ЛН у ПП	Обличчям ДС	Продовжуйте поворот. На кроках 2-3 зробіть поворот на $1/8$ ВЛ	2 або П
4	ПН вперед і навхрест у ПП	Вздвж ЛТ обличчям ДС	Немає	1 або П
5	ЛН в сторону, частково з вагою	Обличчям до стіни	Починайте поворот ВП	а
6	Перенесіть вагу на ПН у контр ПП	Обличчям ДС проти ЛТ	Продовжуйте поворот. На кроках 5-6 зробіть поворот на $1/4$ ВП	2 або П



Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
7	ЛН вперед і навхрест у контр ПП	Рухаючись проти ЛТ обличчям ДС проти ЛТ	Немає	1 або П
8	ПН в сторону, частково з вагою	Обличчям до стіни	Починайте поворот ВЛ	а
9	Перенесіть вагу на ЛН у ПП	Обличчям ДС	Продовжуйте поворот. На кроках 8-9 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВЛ	2 або П
				3 такти

Закінчіть в ПП.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка. 3. Подушечка, плоско. 4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка. 6. Подушечка, плоско. 7. Подушечка, плоско. 8. Подушечка. 9. Подушечка, плоско.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, спиною до стіни, вага – на лівій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад	Спиною до стіни	Немає	1 або П
2	ЛН в сторону, частково з вагою	Вказуючи ДЦ	Починайте поворот ВП	а
3	Перенесіть вагу на ПН у ПП	Обличчям ДЦ	Продовжуйте поворот. На кроках 2-3 зробіть поворот на $\frac{1}{8}$ ВП	2 або П
4	ЛН вперед і навхрест у ПП	Вздовж ЛТ обличчям ДЦ	Немає	1 або П
5	ПН в сторону, частково з вагою	Обличчям до центру	Починайте поворот ВЛ	а
6	Перенесіть вагу на ЛН у контр ПП	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Продовжуйте поворот. На кроках 5-6 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВЛ	2 або П
7	ПН вперед і навхрест у контр ПП	Рухаючись проти ЛТ обличчям ДЦ проти ЛТ	Немає	1 або П
8	ЛН в сторону, частково з вагою	Обличчям до центру	Починайте поворот ВП	а
9	Перенесіть вагу на ПН у ПП	Обличчям ДЦ	Продовжуйте поворот. На кроках 8-9 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВП	2 або П
				3 такти

Закінчіть в ПП.

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка. 3. Подушечка, плоско.  
4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка. 6. Подушечка, плоско. 7. Подушечка, плоско.  
8. Подушечка. 9. Подушечка, плоско.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А Перша половина (кроки 1-2) фігури «Основний рух з ПН», «Основний рух з ЛН», «Лівий поворот».

**Щоб почати виконання фігури «Бота фоґо в ПП і контр ПП» з 4-го кроку:**

А «Самба хід у ПП», починаючи з ЛН.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Самба хід у ПП», починаючи з ПН. або «Самба хід в сторону» (у цьому випадку при виконанні кроків 7-9 фігури «Бота фоґо в ПП і контр ПП» П-ер повинен зробити поворот на  $\frac{3}{8}$  ВЛ, а П-ка – на  $\frac{3}{8}$  ВП).

## 8. «ЛІВИЙ ПОВОРОТ» (REVERSE TURN)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої (або зімкнутої) лицьової позиції, обличчям по ЛТ, вага – на правій нозі. Якщо фігура виконується у ритмі «ПШШ», «баунс»-рух не застосовується. При виконанні фігури в ритмі «1а2» застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	П або 1
2	ПН в сторону і трохи назад	Спиною до стіни	Продовжуйте поворот ВЛ	Ш або а
3	ЛН захрещується перед ПН, носок ЛН розгорнутий назовні	Спиною ДС	Продовжуйте поворот. На кроках 1-3 зробіть поворот на $\frac{3}{8}$ ВЛ	Ш або 2
4	ПН назад і трохи ВП	Спиною ДЦ	Продовжуйте поворот ВЛ	П або 1
5	Каблук ЛН приставляється до каблука ПН	Вказуючи ДС	Продовжуйте поворот ВЛ	Ш або а
6	ПН приставляється до ЛН	Обличчям ДС	Продовжуйте поворот. На кроках 4-6 зробіть поворот на $\frac{1}{2}$ ВЛ	Ш або 2

2 такти

Закінчуйте в закритій (або зімкнутій) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка. 3. Подушечка, плоско.  
4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка, плоско. 6. Подушечка, плоско. (Робота ступні на 1-ому кроці може бути «Каблук, плоско», але не слід виконувати цей крок з ведучим каблуком).

### *Зауваження:*

1. Якщо слідом за фігурою «Лівий поворот» виконується ще одна фігура «Лівий поворот», зробіть 1-ий крок другого «Лівого повороту» вперед обличчям по ЛТ, а потім продовжуйте так, як описано вище, але на кроках 1-3 зробіть поворот на  $1/2$  ВЛ.
2. При виконанні 2-го і 3-го кроків робиться невеликий нахил корпусу ВЛ, а при виконанні 5-го і 6-го кроків – невеликий нахил корпусу ВП.

### **ПАРТНЕРКА**

Починайте із закритої (або зімкнутої) лицьової позиції, спиною по ЛТ, вага – на лівій нозі. Якщо фігура виконується в ритмі «ПШШ», «баунс»-рух не застосовується. При виконанні фігури в ритмі «1а2» застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

<b>Крок</b>	<b>Позиції ступнів</b>	<b>Рекомендована побудова</b>	<b>Ступінь повороту</b>	<b>Рахунок</b>
1	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	П або 1
2	Каблук ЛН приставляється до каблука ПН	Вказуючи ДС	Продовжуйте поворот ВЛ	Ш або а
3	ПН приставляється до ЛН	Обличчям ДС	Продовжуйте поворот. На кроках 1-3 зробіть поворот на $3/8$ ВЛ	Ш або 2
4	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Продовжуйте поворот ВЛ	П або 1
5	ПН в сторону і трохи назад	Спиною до стіни	Продовжуйте поворот ВЛ	Ш або а
6	ЛН захрещується перед ПН, носок ЛН розгорнутий назвні	Спиною ДС	Продовжуйте поворот. На кроках 4-6 зробіть поворот на $1/2$ ВЛ	Ш або 2

2 такти

Закінчуйте в закритій (або зімкнутій) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка, плоско. 3. Подушечка, плоско. 4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка. 6. Подушечка, плоско. (Робота ступні на 4-му кроці може бути «Каблук, плоско», але не слід виконувати цей крок з ведучим каблуком).

### *Зауваження:*

1. Якщо слідом за фігурою «Лівий поворот» виконується ще одна фігура «Лівий поворот», зробіть 1-ий крок другого «Лівого повороту» назад і трохи ВП, спиною ДЦ. Потім продовжуйте так, як описано вище, але на кроках 1-3 зробіть поворот на  $1/2$  ВЛ.
2. При виконанні 2-го і 3-го кроків робиться невеликий нахил корпусу ВП, а при виконанні 5-го і 6-го кроків – невеликий нахил корпусу ВЛ.

### **ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ**

**А** Перша половина (кроки 1-2) фігури «Основний рух з ПН», «Основний рух з ЛН», «Лівий поворот», «Закритий рок» – ПЛП.

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Основний рух з ЛН»; «Віск ВЛ», «Бота фоґо в просуванні вперед», починаючи з ЛН; «Бота фоґо» у ПП; «Лівий поворот».

Після виконання 3-го кроку фігури «Лівий поворот»:

А «Бота фоґо в просуванні назад», починаючи з ПН.

## 9. «КОРТА ДЖАКА» (CORTA JACA)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, вага на лівій нозі, обличчям – до стіни. При виконанні цієї фігури «баунс»-рух не застосовується.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН вперед	Обличчям до стіни	Немає	П або 1
2	ЛН вперед і трохи в сторону	—	—	Ш або 2
3	ПН зміщується ВЛ	—	—	Ш або 1
4	ЛН назад і трохи в сторону	—	—	Ш або 1
5	ПН зміщується ВЛ	—	—	Ш або 1
6	ЛН вперед і трохи в сторону	—	—	Ш або 2
7	ПН зміщується ВЛ	—	—	Ш або 1

2 такти

Виконання кроків 4-7 може бути повторене. Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, плоско. 2. Каблук. 3. Плоско (тиск подушечкою ступні на підлогу). 4. Подушечка. 5. Плоско (тиск подушечкою ступні на підлогу). 6. Каблук. 7. Плоско (тиск подушечкою ступні на підлогу).

ВЕДЕННЯ: Ведення здійснюється за рахунок виконання сильного кроку правою ногою вперед. При цьому П-ер повинен тримати обидві руки трохи напруженими.

*Зауваження:* Під час виконання кроків 2-7 права нога залишається трохи зігнутою. Ліва нога вільно виводиться вперед та назад від стегна, при цьому рух повинен відчуватися головним чином від коліна.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, вага на правій нозі, спиною – до стіни. При виконанні цієї фігури «баунс» – рух не застосовується.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН назад	Спиною до стіни	Немає	П або 1
2	ПН назад і трохи в сторону	—	—	Ш або 2
3	ЛН зміщується ВП	—	—	Ш або 1
4	ПН вперед і трохи в сторону	—	—	Ш або 1
5	ЛН зміщується ВП	—	—	Ш або 1
6	ПН назад і трохи в сторону	—	—	Ш або 2
7	ЛН зміщується ВП	—	—	Ш або 1

2 такти

Виконання кроків 4-7 може бути повторене. Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА А СТУПНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка. 3. Плоско (тиск подушечкою ступні на підлогу). 4. Каблук. 5. Плоско (тиск подушечкою ступні на підлогу). 6. Подушечка. 7. Плоско (тиск подушечкою ступні на підлогу).

Зауваження: Під час виконання кроків 2-7 ліва нога залишається трохи зігнутою. Права нога вільно виводиться назад і вперед від стегна, при цьому рух повинен відчувати головним чином від коліна.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Основний рух з ПН», «Прогресивний основний рух», «Зовнішній основний рух», перша половина (кроки 1-2) фігури «Основний рух з ЛН», «Віск ВЛ», «Закриті роки» (поруч з кутом залу). «Тінюві бота фога».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А Друга половина (кроки 3-4) фігури «Основний рух з ПН».

Зауваження:

1. Виконання фігури «Корта джака» можна почати обличчям ДС, роблячи на кроках 1 і 2 поворот на  $1/8$  ВП.

2. Після виконання 7-го кроку П-ер може виконати кроки 1-7 партії П-ки фігури «Корта джака» (в цей час П-ка виконує кроки 1-7 партії П-ра). Продовжуйте виконання фігури «Основний рух з ПН». (Це з'єднання призначене для танцюристів рівня срібних медалістів («Д» клас) і вище.)

## ПРОГРАМА ASSOCIATE

### 10. «ЗАКРИТІ РОКИ» (CLOSED ROCKS)

#### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, обличчям по ЛТ, вага – на лівій нозі. При виконанні цієї фігури «баунс»-рух не застосовується.

Крок	Позиція ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Немає	П або 1
2	ЛН вперед	—	—	Ш або 2
3	Перенесіть вагу на ПН	—	—	Ш або 1
4	ЛН вперед	—	—	П або 1
5	ПН вперед	—	—	Ш або 2
6	Перенесіть вагу на ЛН	—	—	Ш або 1

2 такти

Виконання кроків 1-3 або 1-6 може бути повторене.

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках. (Робота ступні на 1-му і 4-му кроках може бути «Каблук, плоско», але не слід виконувати ці кроки з ведучим каблукком).

ВЕДЕННЯ: П-ер допомагає П-ці виконати поворот, ведучи її лівою рукою за рахунок невеликого тиску на праву руку П-ки, а правою рукою – на ліву сторону корпусу



П-ки на рівні талії. Під час виконання 2-го і 5-го кроків поворот ступнів П-ки приведе до зміни положення її стегон. При цьому П-ер і П-ка повинні прагнути того, щоб лінії їхніх плечей не поверталися.

*Зауваження:* Під час виконання кроків 3 і 6 П-ром і П-кою може також бути виконане зміщення ноги в напрямку до опорної ноги.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, спиною по ЛТ, вага – на правій нозі. При виконанні цієї фігури «баунс»-рух не застосовується.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Немає	П або 1
2	ПН назад, маленький крок, носок ПН розгорнутий назавні	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ ВП (ПН)	Ш або 2
3	Перенесіть вагу на ЛН	Спиною по ЛТ	Немає	Ш або і
4	ПН назад	Спиною по ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВЛ (ПН)	П або 1
5	ЛН назад, маленький крок, носок ЛН розгорнутий назавні	Спиною ДЦ	$\frac{1}{8}$ ВЛ (ЛН)	Ш або 2
6	Перенесіть вагу на ПН	Спиною по ЛТ	Немає	Ш або і 2 такти

Виконання кроків 1-3 або 1-6 може бути повторене.  
Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка. 3. Подушечка, плоско.  
4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка. 6. Подушечка, плоско.

*Зауваження:*

1. Дивіться ведення і зауваження до партії П-ра.
2. Під час виконання 2-го і 5-го кроків носок ноги, яка знаходиться позаду, повинен бути розташований на одній лінії (за) з каблуком ноги, що знаходиться попереду.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Основний рух з ПН», перша половина (кроки 1-2) фігури «Основний рух з ЛН».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Основний рух з ПН», «Корта джака» (поруч з кутом залу).

**Після виконання 3-го кроку фігури «Закриті роки»:**

А «Основний рух з ЛН», «Лівий поворот».

## 11. «САМБА ХІД В СТОРОНУ» (SIDE SAMBA WALK)

### ПАРТНЕР

Починайте із ПП, ступні ніг вказують по ЛТ, вага – на лівій нозі. При виконанні фігури застосовуйте дуже невеликий рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Немає	1 або П
2	ЛН в сторону, частково з вагою	—	—	а
3	Трохи підтягніть ПН у напрямку до ЛН	—	—	2 або П

1 такт

Закінчіть в ПП або в іншій позиції, необхідній для виконання наступної фігури.

**РОБОТА СТУПНІ:** 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка. 3. Плоско (тиск подушечкою ступні на підлогу).

**ВЕДЕННЯ:** На кроці 2 ведіть П-ку в сторону за рахунок невеликого тиску, щоб робиться руками.

*Зауваження:* Зробіть поворот на  $1/8$  ВП (П-ка – на  $1/8$  ВЛ) для того, щоб слідом за фігурою «Самба хід в сторону» виконати фігуру «Тіньові бота фоґо» або «Кріс крос», або поворот на  $1/4$  ВП (П-ка – на  $1/4$  ВЛ) для того, щоб продовжити виконанням фігури «Аргентинські кроси» або «Самба хід на місці». Поворот повинен бути зроблений між кроками 2 і 3 фігури «Самба хід в сторону».

### ПАРТНЕРКА

Починайте з ПП, ступні ніг вказують по ЛТ, вага – на правій нозі. При виконанні фігури застосовуйте дуже невеликий рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Немає	1 або П
2	ПН в сторону, частково з вагою	—	—	а
3	Трохи підтягніть ЛН у напрямку до ПН	Обличчям по ЛТ	Немає	2 або П

1 такт

Закінчіть в ПП або в іншій позиції, необхідній для виконання наступної фігури.

**РОБОТА СТУПНІ:** 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка. 3. Плоско (тиск подушечкою ступні на підлогу).

*Зауваження:* Див. зауваження до партії партнера.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** «Самба хід у ПП», починаючи з ЛН; «Бота фоґо», закінчуючи в ПП.

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

Наступні фігури залежать від наявності і ступеню повороту між кроками 2 і 3 при виконанні фігури «Самба хід в сторону»:

*а) Поворот не робиться, продовжуйте виконанням фігури:*

**А** «Самба хід у ПП», починаючи з ЛН.

*б) Поворот на  $1/8$ , П-ер – ВП (П-ка – ВЛ), продовжуйте виконанням фігур:*

**А** «Тіньові бота фоґо», «Кріс крос» (з'єднання рухів «Вольта» №1), «Сольна вольта на місці» (з'єднання рухів «Вольта» №4).

*с) Поворот на  $1/4$ , П-ер – ВП (П-ка – ВЛ), продовжуйте виконанням фігур:*

**А** «Аргентинські кроси». **М** «Самба хід на місці».

## 12. РІЗНОВИДИ РУХУ «ВОЛЬТА» (VOLTA MOVEMENTS):

### «ВОЛЬТА В ПОВОРОТІ ВЛ» (VOLTA TURNING TO LEFT)

Починайте в позиції й у напрямку, що визначаються попередньою фігурою виконуваної зв'язки. Вага – на правій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН перед ПН, каблук ЛН – до носка ПН (носок ЛН розгорнутий назовні)	До двох повних поворотів ВЛ на кроках 1-8	1 або П
2	ПН в сторону і трохи назад, носок ПН розгорнутий назовні		а
3	Підтягніть ЛН до ПН так, щоб ЛН опинилась перед ПН в положенні: каблук ЛН – до носка ПН (носок ЛН розгорнутий назовні)		2 або П
4-7	Повторіть виконання кроків 2-3 двічі		a1a2 або aПаП
8	Повторіть виконання кроку 2		а
			2 такти

Закінчуйте в положенні, необхідному для продовження виконуваної зв'язки.

### «ВОЛЬТА В ПОВОРОТІ ВП» (VOLTA TURNING TO RIGHT)

Починайте в позиції й у напрямку, які визначаються попередньою фігурою виконуваної зв'язки. Вага – на лівій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН перед ЛН, каблук ПН – до носка ЛН (носок ПН розгорнутий назовні)	До двох повних поворотів ВП на кроках 1-8	1 або П
2	ЛН в сторону і трохи назад, носок ЛН розгорнутий назовні		а
3	Підтягніть ПН до ЛН так, щоб ПН опинилась перед ЛН в положенні: каблук ПН до носка ЛН (носок ПН розгорнутий назовні)		2 або П
4-7	Повторіть виконання кроків 2-3 двічі		a1a2 або aПаП
8	Повторіть виконання кроку 2		а
			2 такти

Закінчуйте в положенні, необхідному для продовження виконуваної зв'язки.

**Робота ступні** під час виконання «Вольти в повороті ВЛ» і «Вольти в повороті ВП»

1. Подушечка, плоско. 2, 4, 6, 8. Подушечка. 3, 5, 7. Подушечка, плоско (тиск подушечкою ступні на підлогу).

## МУЗИЧНА ТРИВАЛІСТЬ КРОКІВ:

$\frac{3}{4}$  удару музики на кроках 1, 3, 5 і 7;  $\frac{1}{4}$  удару на кроках 2, 4, 6 і 8.

У випадку, коли виконується тільки 7 кроків, 7-ий крок робиться на цілий удар музики.

### «ВОЛЬТА В ПРОСУВАННІ» (TRAVELLING VOLTA)

«Вольта в просуванні» – це «Вольта» у просуванні по дузі ВЛ або ВП. При цьому на кроках 1-8 робиться поворот до  $\frac{3}{8}$  відповідно ВЛ або ВП.

### «ВОЛЬТА ПО КОЛУ» (CIRCULAR VOLTA)

«Вольта по колу» – це «Вольта» у повороті ВЛ або ВП. При цьому на кроках 1-8 робиться до одного повного повороту відповідно ВЛ або ВП, а ступня ноги, яка знаходиться попереду, описує невелике коло.

### «ВОЛЬТА НА МІСЦІ» (SPOT VOLTA)

«Вольта на місці» – це «Вольта» у повороті ВЛ або ВП. При цьому на кроках 1-8 робиться до 2-х повних поворотів відповідно ВЛ або ВП, а подушечка ступні ноги, що знаходиться попереду, весь час залишається на одному місці.

## З'ЄДНАННЯ РУХІВ «ВОЛЬТА» (ДЛЯ ASSOCIATE I MEMBER)

### РІЗНОВИДИ РУХУ «ВОЛЬТА В ПРОСУВАННІ»

#### 1. «КРІС КРОС» (CRISS CROSS)

Починайте після виконання фігури «Самба хід в сторону», роблячи поворот на  $\frac{1}{8}$  ВП (П-ка – на  $\frac{1}{8}$  ВЛ) і знімаючи праву руку зі спини П-ки. Пропустіть П-ку під піднятими з'єднаними руками – лівою рукою П-ра і правою рукою П-ки – перед або позаду себе так, щоб вона рухалася в напрямку до лівої сторони Вашого корпусу. При цьому виконайте кроки 1-7 фігури «Вольта в просуванні», рухаючись по дузі і роблячи поворот на  $\frac{1}{4}$  ВЛ (П-ка рухається по дузі і робить поворот на  $\frac{1}{4}$  ВП). Потім пропустіть П-ку під піднятими руками перед собою так, щоб вона рухалася в напрямку до правої сторони Вашого корпусу, виконуючи кроки 1-7 фігури «Вольта в просуванні» і рухаючись по дузі ВП (П-ка – ВЛ). При цьому ступінь повороту може бути різною в залежності від наступної фігури:

- $\frac{1}{4}$  ВП (П-ка –  $\frac{1}{4}$  ВЛ). Продовжуйте виконанням фігури «Тіньові бота фоґо»;
- $\frac{3}{8}$  ВП (П-ка –  $\frac{3}{8}$  ВЛ). Візьміть руки в основну позицію і продовжуйте виконанням фігури «Віск ВЛ» – ЛПЛ (П-ка – ПЛП).

### РІЗНОВИДИ РУХІВ «ВОЛЬТА ПО КОЛУ» І «ВОЛЬТА НА МІСЦІ»

#### 2. «МЕЙПОУЛ» (партнер робить поворот ВЛ) (MAYPOLE)

Починайте після виконання фігури «Тіньові бота фоґо» – ПЛП (П-ка – ЛПЛ).

Далі П-ер виконує кроки 1-7 (або кроки 1-8, а потім кроки 1-7) фігури «Вольта по колу», роблячи поворот ВЛ і рухаючись навколо П-ки. (В цей час П-ка виконує фігуру «Вольта на місці», роблячи поворот ВП під піднятими руками).

Візьміть руки в основну позицію і продовжуйте виконанням фігури «Віск ВП» – ПЛП (П-ка – ЛПЛ).

### 3. «МЕЙПОУЛ» (партнер робить поворот ВП)

Починайте після виконання фігури «Тіньові бота fogo» – ЛПЛ (П-ка – ПЛП).

Далі П-ер виконує кроки 1-7 (або кроки 1-8, а потім кроки 1-7) фігури «Вольта по колу», роблячи поворот ВП і рухаючись навколо П-ки. (В цей час П-ка виконує фігуру «Вольта на місці», роблячи поворот ВЛ під піднятими руками).

Візьміть руки в основну позицію і продовжуйте виконанням фігури «Віск ВЛ» – ЛПЛ (П-ка – ПЛП).

### 4. «СОЛЬНА ВОЛЬТА НА МІСЦІ» (SOLO SPOT VOLTA)

Починайте після виконання фігури «Самба хід в сторону», роблячи поворот на  $1/8$  ВП (П-ка – на  $1/8$  ВЛ) і роз'єднуючи руки.

Потім виконайте кроки 1-3 (з поворотом на  $7/8$ ) або кроки 1-7 (з поворотом на  $17/8$ ) фігури «Вольта на місці». П-ер робить поворот ВЛ (П-ка – ВП). Закінчіть поворот обличчям один до одного. Візьміть руки в основну позицію і продовжуйте виконанням фігури «Основний рух з ПН».

## ТІЛЬКИ ДЛЯ MEMBER

### РІЗНОВИДУ РУХУ «ВОЛЬТА В ПРОСУВАННІ»

#### 5. «ВОЛЬТА В ПРОСУВАННІ В ТІНЬОВІЙ ПОЗИЦІЇ» (TRAVELLING VOLTA IN R SHADOW POSITION)

(виконується в правій тіньовій позиції по дузі ВП або ВЛ)

Починайте після виконання фігури «Тіньові бота fogo» – ПЛП (П-ка – ЛПЛ).

Далі виконуйте «Зміну ніг», закінчуючи в правій тіньовій позиції. Потім виконуйте кроки 1-7 фігури «Вольта в просуванні», рухаючись по дузі ВЛ, кроки 1-7 фігури «Вольта в просуванні», рухаючись по дузі ВП, а потім – «Бота fogo» – ЛПЛ (П-ер і П-ка танцюють з однойменних ніг). Під час виконання фігури «Бота fogo» П-ер робить поворот приблизно на  $1/8$  ВЛ (П-ка – на  $5/8$  ВЛ), закінчуючи в правій контра позиції, роз'єднуючи руки і беручи їх наприкінці фігури в основну позицію.

### РІЗНОВИДУ РУХУ «ВОЛЬТА ПО КОЛУ»

#### 6. «ВОЛЬТА ПО КОЛУ В ТІНЬОВІЙ ПОЗИЦІЇ» (CIRCULAR VOLTA IN R SHADOW POSITION)

(виконується в правій тіньовій позиції в повороті ВП або ВЛ)

Після виконання кроків 1-7 фігури «Вольта в просуванні в тіньовій позиції» (або кроків 1-8, а потім кроків 1-7) у повороті ВП виконайте кроки 1-7 фігури «Вольта по колу», роблячи поворот ВЛ. Потім виконайте фігуру «Бота fogo» – ПЛП (П-ер робить поворот приблизно на  $1/8$  ВП, П-ка – на  $5/8$  ВП), закінчуючи в лівій контра позиції, роз'єднуючи руки і беручи їх наприкінці фігури в основну позицію.

#### 7. «КАРУСЕЛЬ» («РАУНДЕБАУТ») (ROUNDAABOUT)

(виконується в правій або лівій контра позиції)

Починайте після виконання «Зміни ніг із променадної у праву контра позицію».

Виконайте 2 «Контра бота fogo» – ПЛП ЛПЛ, а потім – кроки 1-8 фігури «Вольта



по колу», роблячи поворот ВП. Виконайте 3 «Контра бота fogo» – ПЛП ЛПЛ ПЛП, а потім кроки 1-8 фігури «Вольта по колу», роблячи поворот ВЛ.

Продовжуйте виконанням «Контра бота fogo» – ЛПЛ. Закінчіть в правій контра позиції. Потім виконайте «Зміну ніг із правої контра позиції в ПП».

## 8. «ЗАКРИТА ВОЛЬТА» (CLOSED VOLTA)

(виконується в ПП, обидва партнери – і П-ер, і П-ка – роблять поворот ВЛ)

Починайте після виконання фігури «Самба хід в сторону», при цьому П-ер повинен зробити поворот на  $\frac{1}{8}$  ВП (П-ка – на  $\frac{1}{8}$  ВЛ).

Далі виконайте кроки 1-7 фігури «Вольта по колу» (або кроки 1-8, а потім – кроки 1-7), при цьому П-ер і П-ка роблять поворот ВЛ, продовжуючи залишатися в ПП. (Позиції ступнів ніг П-ки – ПН перед ЛН у положенні: каблук ПН – до носка ЛН, носок ПН розгорнутий назовні, а потім – ЛН назад і т.д.).

Продовжуйте виконанням фігури «Віск ВП» – ПЛП (П-ка – ЛПЛ), стаючи обличчям один до одного.

## ЗАГАЛЬНЕ ЗАУВАЖЕННЯ

Під час виконання різновидів руху «Вольта на місці» і «Каруселі» корпус звичайно тримається прямо, однак під час виконання «Каруселі» і сольної «Вольти на місці» він може бути трохи нахилений. Під час виконання інших різновидів рухів «Вольта по колу» і «Вольта в просуванні» корпус зазвичай нахилиється до центру повороту, причому нахил тим більший, чим більший ступінь повороту.

## 13. «ТІНЬОВІ БОТА ФОГО» (SHADOW BOTA FOGOS)

### ПАРТНЕР

Починайте з ПП, знімаючи праву руку зі спини П-ки, П-ка знаходиться трохи попереду П-ра. П-ер розташований обличчям ДС, вага – на правій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВЛ	1 або П
2	ПН в сторону, частково з вагою	Обличчям по ЛТ	Продовжуйте поворот ВЛ	а
3	Перенесіть вагу на ЛН	Обличчям ДЦ	Продовжуйте поворот. На кроках 1-3 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВЛ	2 або П
4	ПН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВП	1 або П
5	ЛН в сторону, частково з вагою	Обличчям по ЛТ	Продовжуйте поворот ВП	а
6	Перенесіть вагу на ПН	Обличчям ДС	Продовжуйте поворот. На кроках 4-6 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВП	2 або П
7-9	«Самба хід на місці» – ЛПЛ	Обличчям ДС	Немає	1а2 або ПаП

3 такти

Закінчіть в закритій лицьовій (або в правій бік до боку або в променадній) позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка. 3. Подушечка, плоско. 4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка. 6. Подушечка, плоско. 7. Подушечка, плоско. 8. Подушечка. 9. Плоско (тиск подушечкою ступні на підлогу).

ВЕДЕННЯ: Ведіть П-ку лівою рукою в поворот під піднятими з'єднаними руками (ліва рука П-ра з'єднана з правою рукою П-ки) ВП – на кроці 1. ВЛ – на кроці 4 і ВП на кроці 7.

*Зауваження:*

1. Виконання кроків 1-6 може бути повторене.  
2. Ступінь повороту на кроках 7-9 залежить від позиції, в якій закінчується виконання фігури:

- а) Закрита лицьова позиція – немає (див. опис фігури);
- б) Променадна позиція –  $1/8$  ВЛ;
- в) Права бік до боку позиція –  $1/8$  ВЛ (М).

### ПАРТНЕРКА

Починайте із ПП, трохи попереду П-ра, який зняв праву руку з Вашої спини, обличчям ДЦ, вага – на лівій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВП	1 або П
2	ЛН в сторону, частково з вагою	Обличчям по ЛТ	Продовжуйте поворот ВП	а
3	Перенесіть вагу на ПН	Обличчям ДС	Продовжуйте поворот. На кроках 1-3 зробіть поворот на $1/4$ ВП	2 або П
4	ЛН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВЛ	1 або П
5	ПН в сторону, частково з вагою	Обличчям по ЛТ	Продовжуйте поворот ВЛ	а
6	Перенесіть вагу на ЛН	Обличчям ДЦ	Продовжуйте поворот. На кроках 4-6 зробіть поворот на $1/4$ ВЛ	2 або П
7-9	Кроки 1-3 фігури «Вольта поворот на місці» – ПЛП	Закінчуйте спиною ДС	$3/4$ ВП на кроках 7-9 (див. зауваження 3)	1а2 або ПаП

3 такти

Закінчуйте в закритій лицьовій (або в правій бік до боку, або в променадній) позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка. 3. Подушечка, плоско. 4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка. 6. Подушечка, плоско. 7. Подушечка, плоско. 8. Подушечка. 9. Плоско (тиск подушечкою ступні на підлогу).

*Зауваження:*

- 1. П-ка повертається під піднятими руками, проходячи перед П-ром при виконанні кожного руху «Бота фога».
- 2. Виконання кроків 1-6 може бути повторене.

3. Ступінь повороту на кроках 7-9 залежить від позиції, в якій закінчується виконання фігури:

- a) Закрита лицьова позиція –  $3/4$  ВП (див. опис фігури);
- b) Променадна позиція –  $1\ 1/8$  ВП;
- c) Права бік до боку позиція –  $1\ 1/8$  ВП (М).

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**A** «Самба хід в сторону», «Кріс крос» (з'єднання рухів «Вольта» № 1.)

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

a) Якщо виконання фігури «Тіньові бота fogo» закінчене в закритій лицьовій позиції:

**A** «Основний рух з ПН», «Прогресивний основний рух», «Зовнішній основний рух», «Корта джака», «Віск ВП».

b) Якщо виконання фігури «Тіньові бота fogo» закінчене в ПП:

**A** «Самба хід в ПП», починаючи з ПН.

**Після виконання 6-го кроку фігури «Тіньові бота fogo»:**

**A** «Мейпоул» (П-ер робить поворот ВЛ) (з'єднання рухів «Вольта» № 2).

**Після виконання 3-го кроку фігури «Тіньові бота fogo»:**

**A** «Мейпоул» (П-ер робить поворот ВП) (з'єднання рухів «Вольта» № 3).

## 14. «АРГЕНТИНСЬКІ КРОСИ» (ARGENTINE CROSSES)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, обличчям до стіни, вага – на правій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед, носок ЛН розгорнутий назвні	Обличчям до стіни	Починайте поворот ВП	1 або П
2	ПН за ЛН, носок ПН – до каблука ЛН, носок ПН розгорнутий назвні	У напрямку побудови кроку 3	Продовжуйте поворот ВП	а
3	ЛН в сторону і трохі вперед	Обличчям проти ЛТ	Продовжуйте поворот. На кроках 1-3 зробіть поворот на $1/4$ ВП	2 або П
4	ПН вперед перед ЛН, маленький крок, носок ПН розгорнутий назвні	Обличчям до центру	Продовжуйте поворот ВП	1 або П
5	ЛН в сторону і трохі назад	Обличчям ДЦ	Продовжуйте поворот ВП	а
6	ПН вперед перед ЛН, носок ПН розгорнутий назвні, маленький крок	Обличчям по ЛТ	Продовжуйте поворот. На кроках 4-6 зробіть поворот на $1/2$ ВП	2 або П

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
7-12	Повторіть виконання кроків 1-6	Повторіть виконання кроків 1-6, починаючи обличчям по ЛТ. Закінчуйте обличчям до центру	$\frac{3}{4}$ ВП на кроках 7-12	1a2 1a2 або ПаП ПаП
13-15	«Самба хід на місці» – ЛПЛ	Обличчям до центру	Немає	1a2або ПаП 5 тактів

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка. 3. Подушечка, плоско. 4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка. 6. Подушечка, плоско. 7. Подушечка, плоско. 8. Подушечка. 9. Подушечка, плоско. 10. Подушечка, плоско. 11. Подушечка. 12. Подушечка, плоско. 13. Подушечка, плоско. 14. Подушечка. 15. Плоско (тиск подушечкою ступні на підлогу).

*Зауваження:* Під час виконання кроків 1-3 і 7-9 робиться невеликий нахил корпусу ВЛ, а під час виконання кроків 4-6 і 10-12 – невеликий нахил корпусу ВП.

## ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, обличчям до центру, вага – на лівій нозі. При виконанні фігури застосовуйте рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН вперед перед ЛН, маленький крок, носок ПН розгорнутий назовні	Обличчям до центру	Починайте поворот ВП	1 або П
2	ЛН в сторону і трохи назад	У напрямку побудови кроку 3	Продовжуйте поворот ВП	а
3	ПН вперед перед ЛН, маленький крок, носок ПН розгорнутий назовні	Обличчям по ЛТ	Продовжуйте поворот. На кроках 1-3 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВП	2 або П
4	ЛН вперед, носок ЛН розгорнутий назовні	Обличчям до стіни	Продовжуйте поворот ВП	1 або П
5	ПН за ЛН, носок ПН – до каблука ЛН, носок ПН розгорнутий назовні	Обличчям ДС проти ЛТ	Продовжуйте поворот ВП	а
6	ЛН в сторону і трохи вперед	Обличчям проти ЛТ	Продовжуйте поворот. На кроках 4-6 зробіть поворот на $\frac{1}{2}$ ВП	2 або П

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
7-12	Повторіть виконання кроків 1-6	Повторіть виконання кроків 1-6, починаючи обличчям проти ЛП. Закінчіть обличчям до стіни	$\frac{3}{4}$ ВП на кроках 7-12	1a2 1a2 або ПаП ПаП
13-15	Кроки 1-3 фігури «Вольта поворот на місці ВП» – ПЛП	Закінчіть обличчям до стіни	На кроках 13-15 зробіть повний поворот ВП	1a2 або ПаП

5 тактів

Закінчіть в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка. 3. Подушечка, плоско. 4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка. 6. Подушечка, плоско. 7. Подушечка, плоско. 8. Подушечка. 9. Подушечка, плоско. 10. Подушечка, плоско. 11. Подушечка. 12. Подушечка, плоско. 13. Подушечка, плоско. 14. Подушечка. 15. Подушечка, плоско (тиск подушечкою ступні на підлогу).

*Зауваження:* Під час виконання кроків 1-3 і 7-9 робиться невеликий нахил корпусу ВП, а під час виконання кроків 4-6 і 10-12 – невеликий нахил корпусу ВЛ.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** «Самба хід в сторону» (П-ер робить поворот на  $\frac{1}{4}$  ВП, П-ка – на  $\frac{1}{4}$  ВЛ).

**М** «Самба хід на місці».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**А** «Основний рух з ПН».

## ПРОГРАМА MEMBER

### 15. «САМБА ХІД НА МІСЦІ» (STATIONARY SAMBA WALKS)

#### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, обличчям до стіни, вага – на ПН. При виконанні фігури застосуйте дуже невеликий рух «Альтернативний бейзик баунс».

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН приставляється до ПН	Обличчям до стіни	Немає	1 або П
2	ПН назад, частково з вагою	—	—	а
3	Трохи підтягніть ЛН у напрямку до ПН	—	—	2 або П
4	ПН приставляється поруч з ЛН із невеликим зміщенням вперед	—	—	1 або П
5	ЛН назад, частково з вагою	—	—	а
6	Трохи підтягніть ПН у напрямку до ЛН	—	—	2 або П

2 такти

Закінчіть в закритій лицьовій позиції.



РОБОТА СТУПІНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка. 3. Плоско (тиск на подушечку ступні). 4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка. 6. Плоско (тиск на подушечку ступні).

ВЕДЕННЯ: На останньому кроці попередньої фігури П-ер повинен створити напруження в руках. П-ер і П-ка зберігають це напруження під час виконання всієї фігури «Самба хід на місці».

*Зауваження:* Виконання кроків 1-6 може бути повторене. При повторенні П-ер виконує 1-ий крок, приставляючи ЛН до ПН із невеликим зміщенням вперед (П-ка – ПН до ЛН із невеликим зміщенням вперед).

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, обличчям до центру, вага – на лівій нозі. П-ка починає виконання «Самба ходу на місці» з правої ноги в той час, коли П-ер починає виконання «Самба ходу на місці» з лівої ноги, і навпаки. На кроці 1 П-ка приставляє праву ногу до лівої ноги.

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** «Самба хід в сторону» (П-ер робить поворот на  $1/4$  ВП, П-ка – на  $1/4$  ВЛ), «Кріс крос» (при цьому в кінці фігури «Кріс крос» можна не брати руки в основну позицію, залишивши праву руку, а П-ка – ліву руку – вільною).

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**А** «Основний рух з ЛН», «Віск ВЛ», «Аргентинські кроси».

**Після виконання 3-го кроку фігури «Самба хід на місці»:**

«Основний рух з ПН», «Віск ВП», «Корта джака».

## 16. «ВІДКРИТІ РОКИ» (OPEN ROCKS)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, обличчям по ЛТ, вага – на лівій нозі. При виконанні цієї фігури «баунс» – рух не застосовується.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Немає	1 або П
2	ЛН вперед	—	—	2 або Ш
3	Перенесіть вагу на ПН	—	—	і або Ш
4	ЛН вперед	—	—	1 або П
5	ПН вперед	—	—	2 або Ш
6	Перенесіть вагу на ЛН	—	—	і або Ш

2 такти

Виконання кроків 1-3 або 1-6 може бути повторене.

Партнери знов стають в закриту лицьову позицію на 1-му кроці наступної фігури.

РОБОТА СТУПІНІ: Подушечка, плоско на всіх кроках. (Робота ступні при виконанні 1-го і 4-го кроків може бути «Каблук, плоско», але не слід виконувати ці кроки з ведучим каблуком).

**ВЕДЕННЯ:** На 1-му кроці П-ер веде П-ку в поворот ВП кистю ЛР, створюючи невелике напруження в ЛР, а потім відразу ж відпускає ПР П-ки зі своєї ЛР. Під час виконання 2-го кроку П-ер підтримує П-ку ПР. На кроках 3 і 4 П-ер веде П-ку в поворот ВЛ кистю ПР, а потім знімає праву руку зі спини П-ки і кладе свою ЛР на спину П-ці, щоб підтримувати її під час виконання 5-го кроку. На кроці 6 П-ер веде П-ку в поворот ВП кистю ЛР, а потім відразу ж знімає ЛР зі спини П-ки.

Якщо за фігурою «Відкриті роки» виконується права фігура, П-ер бере руки в основну позицію на 1-му кроці наступної фігури.

Якщо після виконання кроків 1-3 фігури «Відкриті роки» виконується ліва фігура, П-ер з'єднує ЛР з ПР П-ки, відновлюючи основну позицію на 1-му кроці наступної фігури.

**Зауваження:** Якщо за фігурою «Відкриті роки» виконується права фігура, то П-ер повинен зробити поворот на  $1/8$  ВП між 6-им кроком фігури «Відкриті роки» і 1-им кроком наступної фігури.

Якщо після виконання кроків 1-3 фігури «Відкриті роки» виконується ліва фігура, П-ер повинен зробити поворот на  $1/8$  ВЛ між 3-ім кроком фігури «Відкриті роки» і 1-им кроком наступної фігури.

## ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, спиною по ЛТ, вага – на правій нозі. При виконанні цієї фігури «баунс» – рух не застосовується.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН назад	Спиною ДС	$1/8$ ВП	1 або П
2	ПН назад, маленький крок, носок розгорнутий назовні	Спиною до стіни	$1/8$ ВП (ПН)	2 або Ш
3	Перенесіть вагу на ЛН	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Починайте поворот ВЛ	і або Ш
4	ПН назад, і трохи в сторону	Спиною ДЦ	$1/4$ ВЛ на кроках 3 і 4	1 або П
5	ЛН назад, маленький крок, носок розгорнутий назовні	Спиною до центру	$1/8$ ВЛ (ЛН)	2 або Ш
6	Перенесіть вагу на ПН	Обличчям ДС проти ЛТ	Починайте поворот ВП	і або Ш

2 такти

Виконання кроків 1-3 або 1-6 може бути повторене.

Партнери знов стають в закриту лицьову позицію на 1-му кроці наступної фігури.

**РОБОТА СТУПІНІ:** 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка. 3. Подушечка, плоско. 4. Подушечка, плоско. 5. Подушечка. 6. Подушечка, плоско.

**Зауваження:**

1. На 1-му кроці П-ка повинна створити напруження в своїй ПР для того, щоб сприйняти ведення П-ра. П-ка повинна закінчити виконання 2-го кроку в положенні: під прямим кутом до П-ра з правої сторони від нього. При виконанні 4-го кроку П-ка кладе кисть ПР на ліве плече П-ра і відразу ж звільнює свою ЛР.

П-ка повинна закінчити виконання 5-го кроку в положенні : під прямим кутом з лівої сторони від нього.

Якщо за фігурою «Відкриті роки» виконується ще один «Відкритий рок», то при виконанні 1-го кроку цього «Відкритого року» П-ка повинна покласти кисть ЛР на праве плече П-ра і відразу ж зняти кисть ПР з лівого плеча П-ра.

2. Ступінь повороту між кроками 3 і 4 вимірюється від ЛН.

3. Під час виконання цієї фігури може бути зроблений більший ступінь повороту.

4. Якщо за фігурою «Відкриті роки» виконується ще один «Відкритий рок», або будь-яка права фігура, то між 6-им кроком «Відкритих років» і 1-им кроком наступної фігури П-ка повинна зробити поворот на  $1/4$  ВП і 1-ий крок наступної фігури повинен бути зроблений ЛН назад і трохи в сторону.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

«Основний рух із ПН», перша половина (кроки 1-2) фігури «Основний рух з ЛН», «Закриті роки».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

«Основний рух з ПН».

Після виконання 3-го кроку фігури «Відкриті роки»:

«Основний рух з ЛН», «Лівий поворот».

## 17. «РОКИ НАЗАД» (BACK ROCKS)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, спиною ДС, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	1 або П
2	«Рок» на ЛН вперед і трохи ВЛ	Обличчям ДС проти ЛТ	Продовжуйте поворот. На кроках 1 і 2 зробіть поворот на $1/4$ ВЛ	2 або Ш
3	«Рок» назад на ПН	Спиною ДЦ	Немає	і або Ш
4	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	1 або П
5	«Рок» на ПН вперед і трохи ВП	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Продовжуйте поворот. На кроках 4 і 5 зробіть поворот на $1/4$ ВП	2 або Ш
6	«Рок» назад на ЛН	Спиною ДС	Немає	і або Ш 2 такти

Виконання кроків 1-3 або 1-6 може бути повторене.

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка, плоско на всіх кроках.

**ВЕДЕННЯ:** Під час виконання кроків 2 і 5 П-ер повинен взяти руки вільніше для того, щоб дати можливість П-ці повністю перенести вагу на ногу, що знаходиться позаду.

**Зауваження:** Виконуючи кожний крок, створюйте дуже сильний тиск подушечкою ступні на підлогу, що супроводжується невеликим зниженням каблука. Це призводить до появи руху відомого під назвою «Полька – баунс».

## ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, обличчям ДС, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	1 або П
2	«Рок» на ПН назад і трохи ВП	Спиною ДС проти ЛТ	Продовжуйте поворот. На кроках 1 і 2 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВЛ	2 або Ш
3	«Рок» вперед на ЛН	Обличчям ДЦ	Немає	і або Ш
4	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	1 або П
5	«Рок» на ЛН назад і трохи ВЛ	Спиною ДЦ проти ЛТ	Продовжуйте поворот. На кроках 4 і 5 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВП	2 або Ш
6	«Рок» вперед на ПН	Обличчям ДС	Немає	і або Ш 2 такти

Виконання кроків 1-3 або 1-6 може бути повторене.  
Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Подушечка (або Подушечка, плоско).  
3. Подушечка, плоско.

*Зауваження:* Виконуючи кожний крок, робіть сильний тиск подушечкою ступні на підлогу, що супроводжується невеликим зниженням каблука, але при виконанні кроків 2 і 5 каблук може не торкатися підлоги. Це призводить до появи руху відомого під назвою «Полька – баунс».

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

Перша половина (кроки 1-2) фігури «Основний рух з ЛН», кроки 1-3 фігури «Лівий поворот».

#### Щоб почати виконання фігури «Роки назад» з 4-го кроку:

Перша половина (кроки 1-2) фігури «Основний рух з ПН».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

Друга половина (кроки 3-4) фігури «Основний рух з ЛН», кроки 4-6 фігури «Лівий поворот».

#### Після виконання 3-го кроку фігури «Роки назад»:

Друга половина (кроки 3-4) фігури «Основний рух з ПН».



# ПАСОДОБЛЬ

Музичний розмір: 2/4.

Темп: 60-62 такти за хвилину.

## НАРИС ІСТОРІЇ

Пасодобль, якого ще колись називали іспанський one step – це, як видно з назви, іспанський танець. Хоча на танцювальних турнірах пасодобль танцюють парами, стиль і властивості, притаманні цьому танцю певною мірою нагадують атмосферу кориди. Музика пасодоблю є іспанською. Музичні твори пасодоблю, пристосовані до танцю, складаються з трьох частин. Частина перша – маршова, підкреслена численними пасажами труб і фанфар, сповіщає вихід на арену всіх учасників кориди. Частина друга – більш спокійніша і мелодійна, віддзеркалює сам бій з биком, частина третя, як і перша – маршова, підкреслена звучанням фанфар і труб, сповіщає триумф матадора. На танцювальних турнірах не виконують музичних творів пасодоблю в такті  $3/4$ .

В Іспанії пасодобль виконується в різних стилях: під музику військових оркестрів (*пасодобль militar*), це типова маршова музика; під музику, що звучить на різного роду святах, під час фієсти, це музика, що має народний характер, і називається *пасодобль comun*; під музику циганських ансамблів – *пасодобль aflamencado*; під музику, що звучить на арені під час бою биків – *пасодобль torero*.

Пасодобль, що танцюють на різного роду святах і на танцювальних майданчиках в Іспанії, більше нагадує модний свого часу в деяких країнах Європи *Marschtanz*, ніж іспанський танець. Пасодобль на щодень повинен бути танцем простим і неускладненим. Постава танцюриста повинна виражати гордість, а танцюристики – жвавість. Талановиті танцюристи, виступаючи на турнірах, можуть зачарувати глядача, танцюючи таким чином, щоб відповідно до настрою, викликаного танцювальною музикою, послідовно відтворити всі контрастні епізоди кориди: розкішний марш учасників кориди, швидкі рухи бандерільєрос, що кидають в бика гострі піки, уколи, які завдають бикові кінні пікадори, естетичні, акуратні та елегантні рухи тореадора, розлючення бика червоним плащем, уникання гострих ріг, подяки за оплески після гарних епізодів, гру з небезпекою і погорда для небезпеки, і нарешті – смертельний укол і смерть бика. Турнірний пасодобль не повинен містити рухів циганських танцюристів і елементів фламенко, де використовують жваві рухи рук для вираження дикості і збудження.

Характер пасодоблю яскраво виражається в ритмічній простоті маршової музики. Танцювальна суть пасодоблю – це полум'я бою, а не галасливі веселощі, стримане панування над всіма рухами, а не безладні ривки у всіх напрямках і хаотичне махання руками. Хоча пасодобль не має характерних для негритяського танцю рухів стегнами, цей танець був зарахований до категорії латиноамериканських танців. Імовірно це сталося тому, що у стандартних танцях пара ніколи не танцює окремо.

Доріс Лавел, партнерка піонера латиноамериканських танців П'єра, стверджує, що пасодобль в основному танцюють у двох стилях: в оригінальному іспанському стилі, який все ще можна побачити в Іспанії; і в стилі, який розвинувся у Франції в довоєнний час. Другий стиль, більше пристосований до танцювання парами, став надзвичайно популярним на танцювальних турнірах. Відколи визнані виконавці пасодоблю, особливо професійні танцюристи, зацікавилися технікою іспанського пасодоблю, цей танець став більш видовищним, більш іспанським. На сьогодні танцювальна музика пасодоблю найчастіше належить до стилю "*paso doble torero*".



## МУЗИЧНИЙ РОЗМІР, РАХУНОК І ТЕМП

Зазвичай музика танцю «Пасодобль» пишеться в розмірі  $2/4$ . В цьому випадку у кожному такті музики – 2 удари. Як правило один крок виконується на один удар музики. Рахунок у відповідності зі структурою такту буде: «1.2; 1.2» і т.д.

Музика танцю може бути також написана в музичному розмірі  $3/4$  і  $6/8$ . При музичному розмірі  $3/4$  один крок зазвичай також виконується на один удар музики. В цьому випадку рахунок у відповідності зі структурою такту буде: «1.2.3; 1.2.3» і т.д. При музичному розмірі  $6/8$  на кожний крок приходиться як правило три рахунки, а рахунок у відповідності зі структурою такту буде: «123 456; 123 456» і т.д. В цьому випадку кроки виконуються на рахунок «1» і «4».

На змаганнях використовується музика танцю, написана в розмірі  $2/4$ , темп – 60-62 такти в хвилину.

В описах фігур приводиться два варіанти рахунку: рахунок у відповідності зі структурою такту, тобто рахунок від 1 до 2, і рахунок від 1 до 4 або від 1 до 8, що більш зручний з навчальної точки зору. Відповідні розділи опису називаються «Такт» («Timing») і «Рахунок» («Count»).

## МУЗИЧНА ФРАЗА

Музична фраза більшості мелодій танцю «Пасодобль», написаних в розмірі  $2/4$ , складається з 2-х тактів. (Рахунок: «1.2.3.4»). Бажано, щоб виконання кожної фігури або групи рухів починалося з початку музичної фрази. Так як не всі фігури розраховані на ціле число музичних фраз, то домогтися цього можна доповненням цих фігур рухами або фігурами – «зв'язками» (такими, як «На місці», «Основний рух», «Шассе»), що виконуються на протязі необхідного непарного числа тактів.

## ПОЛОЖЕННЯ РУК

Партнери стають обличчям один до одного, голови гордо підняті, корпус, добре випрямлений. Якщо партнери знаходяться в зімкнутій лицьовій позиції, корпуси партнера і партнерки повинні бути в легкому контакті. Якщо партнери знаходяться в закритій лицьовій позиції, то корпус партнера повинен знаходитись на віддалі від корпусу партнерки приблизно на 15 сантиметрів. Партнер кладе праву руку на ліву лопатку партнерки, а партнерка легко кладе свою ліву руку на праву руку партнера. Вигин лівої руки партнерки повторює вигин правої руки партнера. Кисть лівої руки партнерки знаходиться на правому плечі партнера.

Партнерка кладе кисть своєї правої руки долонею на долоню лівої руки партнера, розташовуючи зімкнуті 2, 3, 4 і 5 пальці між великим і вказівним пальцями лівої руки партнера. Танцюристи не сильно стискають кисті з'єднаних рук, утворюючи компактний «замок». Кисті з'єднаних рук (лівої руки партнера і правої руки партнерки) підняті до рівня очей. Лінія рук – плавно вигнута.

При русі в ПП або контр ПП, руки тримаються трохи ширше, ніж у звичайній позиції, і відстань між партнерами складає приблизно 20 або 30 сантиметрів. Якщо при цьому партнеру незручно утримувати свою праву руку на спині партнерки, він повинен змістити її так, щоб кисть його правої руки знаходилася біля лівого плеча партнерки.

При русі в ПП з'єднані руки (ліва рука партнера і права рука партнерки) зазвичай опускаються приблизно до рівня грудей, при цьому лінія рук – плавно вигнута. При

русі в контр ПП з'єднані руки зазвичай піднімаються трохи вище рівня голови, при цьому лінія рук – також плавно вигнута.

Під час виконання танцю «Пасодобль» потрібно пам'ятати, що цей танець зображує бій биків, партнер зображує матадора, а партнерка – плащ. Тому під час усього танцю партнеру необхідно зберегти горду поставу.

## **ПРОТИРУХ КОРПУСУ**

Маршові кроки вперед та назад можуть виконуватися з невеликим протирухом корпусу. Цей протирух корпусу полягає в повороті стегна і плеча, протилежних нозі, що рухається, у напрямку рухомої вперед або назад ноги.

## **ПОПЕРЕДНІ ТА НАСТУПНІ ФІГУРИ**

Невеликий перелік попередніх і наступних фігур дається наприкінці опису кожної фігури. В танці «Пасодобль» переважно використовують рух «На місці» і «Основний рух» як зв'язку між більшістю фігур.

## **ПЕРЕЛІК ФІГУР**

### **ПРОГРАМА STUDENT**

1. «На місці» (**Sur Place**)
2. «Основний рух» (**Basic Movement**)
3. «Аппель» (**Appel**)
4. «Шассе» ВП і ВЛ з підйомом і без підйому  
(**Chasses to Right and Left (With or Without Elevation)**)
  - «Шассе ВП» (**Chasses to Right**)
  - «Шассе ВЛ» (**Chasses to Left**)
  - «Підйоми» («Елєвейшнз») (**The Elevations**)
5. «Променадна ланка» (**Promenade Link**)
6. «Переміщення» (включаючи варіант за назвою «Атака»)  
(**Displacement (to include the Attack)**)
7. «Роз'єднання» (**Separation**)
8. «Фоллевей-закінчення» до «Роз'єднання» (**Fallaway Ending to Separation**)
9. «Вісім» («Плащ») (**The Huit (Cape)**)
10. «Шістнадцять» (**Sixteen**)

### **ПРОГРАМА ASSOCIATE**

11. «Променади» (**Promenades**)
12. «Велике коло» (ускладнене закінчення до «Променадів»)  
(**Grand Circle (Advanced Ending to Promenades)**)
13. «Відкритий телемарк» (**Open Telemark**)
14. «Екар» («Фоллевей віск») (**Ecart (Fallaway Whisk)**)
15. «Прохід» (**La Passe**)

## ПРОГРАМА STUDENT

### 1. «НА МІСЦІ» (SUR PLACE)

Рух, названий «На місці», являє собою серію кроків, що виконуються в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції. Кроки виконуються на подушечках ступнів, каблуки можуть злегка опускатися на підлогу, коліна повинні бути трохи зм'якшеними. Під час виконання кожного кроку вага тіла повинна переноситися з однієї ноги на іншу. Рух «На місці» може виконуватися як без повороту, так і з поступовим поворотом вправо або вліво.

При музичному розмірі  $2/4$  кожен крок виконується на один удар музики. Рухи партнерки дзеркально протилежні рухам партнера.

Рух «На місці» може використовуватись як *перед* так і *після* майже всіх фігур, включених в програму.

### 2. «ОСНОВНИЙ РУХ» (BASIC MOVEMENT)

«Основний рух» – це серія невеликих кроків вперед або назад, що виконуються в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції. Кроки виконуються на подушечках ступнів, каблуки можуть злегка опускатися на підлогу, коліна повинні бути трохи зм'якшеними. «Основний рух» може виконуватися як без повороту, так і з поступовим поворотом по дузі вправо або вліво.

При музичному розмірі  $2/4$  кожен крок виконується на один удар музики.

Рухи партнерки дзеркально протилежні рухам партнера.

«Основний рух» може використовуватись як *перед* так і *після* майже всіх фігур, включених в програму.

### 3. «АППЕЛЬ» (APPEL)

Рух, названий «Аппель» («Виклик»), – це енергійний активний крок на місці правою або лівою ногою на плоску ступню. Він виконується в якості 1-го кроку багатьох фігур танцю «Пасодобль».

Під час виконання «Аппеля», що передує кроку в ПП, партнер може зробити невеликий поворот корпусу вліво (партнерка – невеликий поворот корпусу вправо). Якщо «Аппель», що передує кроку в ПП, виконується в зімкнутій лицьовій позиції, то крок («Аппель») повинен бути зроблений двома танцюристами (і партнером і партнеркою) не на місці, а трохи назад.

Під час виконання «Аппеля» на 1-ому кроці фігур «Відкритий телемарк» і «Лівий фоллевей» партнер повинен зробити крок («Аппель») не на місці, а трохи назад (партнерка – трохи вперед). Цей рух відомий під назвою «Сліп аппель».

### 4. «ШАССЕ» ВП І ВЛ З ПІДЙОМОМ І БЕЗ ПІДЙОМУ (CHASSES TO RIGHT AND LEFT (WITH OR WITHOUT ELEVATION))

#### «ШАССЕ ВП» (CHASSES TO RIGHT)

#### ПАРТНЕР

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, обличчям до центру, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повертуту	Рахунок	Такт
1	ПН в сторону	Обличчям до центру	Немає	1	1
2	ЛН приставляється до ПН	—	—	2	2
3	ПН в сторону	Обличчям до центру	Немає	3	1
4	ЛН приставляється до ПН	—	—	4	2

2 такти

Закінчуйте в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

Фігура розрахована на одну музичну фразу (2 такти). Якщо виконання «Шассе ВП» починається з 2-го такту музичної фрази і є необхідність закінчити виконання фігури наприкінці музичної фрази, то кроки 3-4 можуть бути повторені.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка або подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:* Виконання фігури можна почати в будь-якій іншій побудові. Під час виконання фігури можна просуватися по дузі вправо або вліво.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, спиною до центру, вага — на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повертуту	Рахунок	Такт
1	ЛН в сторону	Спиною до центру	Немає	1	1
2	ПН приставляється до ЛН	—	—	2	2
3	ЛН в сторону	—	—	3	1
4	ПН приставляється до ЛН	—	—	4	2

2 такти

Закінчуйте в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** Подушечка або подушечка, плоско на всіх кроках.

*Зауваження:* Виконання фігури можна почати в будь-якій іншій побудові. Під час виконання фігури можна просуватися по дузі вправо або вліво.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

A «На місці», «Основний рух», «Променадна ланка».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

A «На місці», «Основний рух», «Відкритий телемарк».

### «ШАССЕ ВЛ» (CHASSES TO LEFT)

#### ПАРТНЕР

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, обличчям до стіни, вага — на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	«Апель» ПН	Обличчям до стіни	Немає	1	1
2	ЛН в сторону	—	—	2	2
3	ПН приставляється до ЛН	—	—	3	1
4	ЛН в сторону	—	—	4	2

2 такти

Закінчіть в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

Фігура розрахована на одну музичну фразу (2 такти). Якщо виконання «Шассе ВЛ» починається з 2-го такту музичної фрази і є необхідність закінчити виконання фігури наприкінці музичної фрази, то кроки 3-4 можуть бути повторені.

Під час виконання останнього кроку партнер може зробити поворот на  $1/8$  вліво для того, щоб закінчити в ПП.

**РОБОТА СТУПНІ:** 1. Вся ступня. 2-4. Подушечка або подушечка, плоско.

*Зауваження:* Виконання фігури можна почати в будь-якій іншій побудові. Під час виконання фігури можна просуватися по дузі вправо або вліво.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, спиною до стіни, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	«Апель» ЛН	Спиною до стіни	Немає	1	1
2	ПН в сторону	—	—	2	2
3	ЛН приставляється до ПН	—	—	3	1
4	ПН в сторону	—	—	4	2

2 такти

Закінчіть в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

Фігура розрахована на одну музичну фразу (2 такти). Якщо виконання «Шассе ВЛ» починається з 2-го такту музичної фрази і є необхідність закінчити виконання фігури наприкінці музичної фрази, то кроки 3-4 можуть бути повторені.

Під час виконання останнього кроку партнерка може зробити поворот на  $1/8$  вправо для того, щоб закінчити в ПП.

**РОБОТА СТУПНІ:** 1. Вся ступня. 2-4. Подушечка або подушечка, плоско.

*Зауваження:* Виконання фігури можна почати в будь-якій іншій побудові. Під час виконання фігури можна просуватися по дузі вправо або вліво.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**A** «На місці», «Основний рух».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**A** Приставте ПН до ЛН на рахунок «1» і продовжуйте виконанням руху «На місці». Якщо фігура «Шассе ВЛ» закінчена в ПП, продовжуйте виконанням кроків 3.4 фігури «Променадна ланка», «Вісім».



## «ПІДЙОМИ («ЕЛЕВЕЙШНЗ») (THE ELEVATIONS)

«Підйоми» («Елевейшнз») – це «Шассе ВП» або «Шассе ВЛ», що виконуються зі зміною підйому: або високо на носках з випрямленими колінами – «вгорі», або на плоских ступнях зі злегка зм'якшеними колінами – «внизу».

Ось декілька можливих комбінацій:

- 2 «Шассе» «вгорі», 2 «Шассе» «внизу»,
- 1 «Шассе» «вгорі», 1 «Шассе» «внизу»,
- 1 крок «вгорі», 1 крок «внизу».

## 5. «ПРОМЕНАДНА ЛАНКА» (PROMENADE LINK)

### ПАРТНЕР

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, обличчям по ЛТ, вага – на ЛН.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	«Апель» ПН	Обличчям по ЛТ	Немає або невеликий поворот корпусу ВЛ	1	1
2	ЛН в сторону у ПП	Рухаючись до центру, обличчям ДЦ	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 1 і 2	2	2
3	ПН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вказуючи до центру	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 2 і 3, корпус повертається менше	3	1
4	ЛН приставляється до ПН	Обличчям до центру	Корпус завершує поворот	4	2

2 такти

Закінчайте в зімкнутий (або закритий) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Вся ступня. 2. Каблук, плоско. 3. Каблук, плоско.  
4. Подушечки ступнів обох ніг або подушечка, плоско.

*Зауваження:* Виконання фігури можна почати в інших побудовах.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, спиною по ЛТ, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	«Апель» ЛН	Спиною по ЛТ	Немає або невеликий поворот корпусу ВП	1	1
2	ПН в сторону у ПП	Рухаючись до центру, обличчям ДЦ проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 1 і 2	2	2

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
3	ЛН вперед у ПП і ППРК	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Починайте поворот ВЛ	3	1
4	ПН приставляється до ЛН	Спиною до центру	$\frac{3}{8}$ ВЛ між кроками 3 і 4	4	2

2 такти

Закінчіть в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Вся ступня. 2. Каблук, плоско. 3. Каблук, плоско.  
4. Подушечки ступнів обох ніг.

*Зауваження:* Виконання фігури можна почати в інших побудовах.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** «На місці», «Основний рух».

Кроки 3-4 фігури «Променадна ланка» можуть завершувати фігури, виконання яких закінчується в ПП. При цьому ступінь повороту може бути іншим від приведеного в описі: партнер може не робити поворот або зробити поворот на  $\frac{1}{8}$  ВП між кроками 3 і 4 (партнерка – відповідно робить поворот на  $\frac{1}{4}$  або на  $\frac{1}{8}$  ВЛ між кроками 3 і 4).

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**А** «На місці», «Основний рух», «Шассе ВП», «Відкритий телемарк».

## 6.«ПЕРЕМІЩЕННЯ»(ВКЛЮЧАЮЧИ ВАРІАНТ ЗА НАЗВОЮ «АТАКА») (DEPLACEMENT (TO INCLUDE THE ATTACK))

### ПАРТНЕР

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, обличчям по ЛТ, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Немає	1	1
2	ЛН вперед	—	—	2	2
3	ПН в сторону	Обличчям до центру	$\frac{1}{4}$ ВЛ між кроками 2 і 3	3	1
4	ЛН приставляється до ПН	—	Немає	4	2

2 такти

Закінчіть в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1-2.Каблук, плоско. 3-4. Подушечка або подушечка, плоско.  
*Зауваження:*

1. Виконання цієї фігури можна почати також обличчям ДЦ або ДС.

### 2. Альтернативні варіанти виконання фігури:

а) 3 кроки вперед – ПЛП, роблячи поворот на  $\frac{1}{4}$  ВЛ, рахунок: «1.2.3», і приставка ЛН до ПН на рахунок «4». Робота ступні на 3-ому кроці – «Каблук, плоско».

б) 3 кроки вперед – ПЛП, без повороту, рахунок: «1.2.3», і приставка ЛН до ПН на рахунок «4». Робота ступні на 3-ому кроці – «Каблук, плоско».

с) «Атака». На 1-ому кроці виконайте «Апель» ПН (робота ступні – «Вся ступня»), а потім продовжуйте виконання фігури відповідно до основного опису. 3. Виконання фігури буде більш цікавим, якщо на 3-ому кроці опустити ліву руку, з'єднану з правою рукою партнерки, круговим рухом всередину, а потім – назвни приблизно до рівня поясу. При цьому можна зробити нахил корпусу вліво.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, спиною по ЛТ, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Немає	1	1
2	ПН назад	—	—	2	2
3	ЛН в сторону	Спиною до центру	$1/4$ ВЛ між кроками 2 і 3	3	1
4	ПН приставляється до ЛН	—	Немає	4	2

2 такти

Закінчуйте в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: 1-2. Подушечка, плоско. 3-4. Подушечка або подушечка, плоско.  
*Зауваження:* Див. зауваження до партії партнера та альтернативні методи виконання, включаючи варіант «Атака». Рухи партнерки дзеркально протилежні рухам партнера.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «На місці».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «На місці».

## 7. «РОЗ'ЄДНАННЯ» (SEPARATION)

### ПАРТНЕР

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, обличчям по ЛТ, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	«Апель» ПН	Обличчям по ЛТ	Немає	1	1
2	ЛН вперед	—	—	2	2
3	ПН приставляється до ЛН	Обличчям по ЛТ	Немає	3	1
4	«На місці» ЛН	—	—	4	2
5-8	4 рухи «На місці» – ПЛПЛ	—	—	5.6. 7.8	1.2. 1.2

4 такти

Закінчуйте в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Вся ступня. 2. Каблук, плоско. 3-7. Подушечка.  
8. Подушечка, плоско.

ВЕДЕННЯ: Починайте вести партнерку від себе на 2-ому кроці, опускаючи ліву руку. На 3-ому кроці зніміть праву руку зі спини партнерки і продовжуйте вести партнерку від себе лівою рукою. Ведіть партнерку вперед на кроках 5-8, поступово повертаючи ліву руку в звичайне положення. Візьміть праву руку в звичайне положення на кроці 8.

*Зауваження:* 4-ий крок може бути виконаний з підйомом («Елевейшн»). У цьому випадку на кроках 5-8 робиться поступове зниження.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, спиною по ЛТ, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	«Апель» ЛН	Спиною по ЛТ	Немає	1	1
2	ПН назад	—	—	2	2
3	ЛН назад	—	—	3	1
4	ПН приставляється до ЛН	—	—	4	2
5-8	«Основний рух» вперед – ЛП/ЛП	Обличчям проти ЛТ	—	5.6. 7.8	1.2. 1.2

4 такти

Закінчуйте в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Вся ступня. 2. Подушечка, плоско. 3-7. Подушечка.  
8. Подушечка, плоско.

*Зауваження:* 4-ий крок може бути виконаний з підйомом («Елевейшн»). У цьому випадку на кроках 5-8 робиться поступове зниження.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

A «На місці», «Роз'єднання».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

A «На місці», «Основний рух», «Роз'єднання», «Фоллейвей-закінчення» до «Роз'єднання».

## 8. «Фоллейвей - Закінчення» до «Роз'єднання» (FALLAWAY ENDING TO SEPARATION)

### ПАРТНЕР

Починайте обличчям по ЛТ після виконання фігури «Роз'єднання». На кроках 5-8 фігури «Роз'єднання» ведіть партнерку в напрямку до правої сторони свого корпусу. Візьміть праву руку в звичайну позицію на кроці 8. Вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	ПН вперед збоку П-ки	Обличчям до стіни	$1/4$ ВП на кроці 1	1	1
2	ЛН вперед збоку П-ки	Обличчям проти ЛТ	$1/4$ ВП між кроками 1 і 2	2	2
3	ПН назад і трохи в сторону в позиції «фоллевей»	Рухаючись по ЛТ, спиною ДС	$1/8$ ВП між кроками 2 і 3	3	1
4	ЛН назад в позиції «фоллевей» в ППРК	Рухаючись по ЛТ, спиною ДС	Немає	4	2
5	ПН в сторону	Обличчям до центру	$1/8$ ВП між кроками 4 і 5	5	1
6	ЛН приставляється до ПН	Обличчям до центру	Немає	6	2
7	ПН в сторону	Обличчям до центру	Немає	7	1
8	ЛН приставляється до ПН	Обличчям до центру	—	8	2

4 такти

Закінчуйте в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1-2. Каблук, плоско або подушечка, плоско. 3-4. Подушечка, плоско. 5-8. Подушечка або подушечка, плоско.

### ПАРТНЕРКА

Починайте обличчям проти ЛТ після виконання фігури «Роз'єднання». На кроках 5-8 фігури «Роз'єднання» рухайтесь вперед у напрямку до правої сторони корпусу партнера. Візьміть ліву руку в звичайну позицію на кроці 8. Вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	ЛН вперед збоку П-ра	Обличчям до центру	$1/4$ ВП на кроці 1	1	1
2	ПН вперед збоку П-ра	Обличчям по ЛТ	$1/4$ ВП між кроками 1 і 2	2	2
3	ЛН назад і трохи в сторону в позиції «фоллевей»	Рухаючись по ЛТ спиною ДЦ	$3/8$ ВП між кроками 2 і 3	3	1
4	ПН назад в позиції «фоллевей» у ППРК	Рухаючись по ЛТ спиною ДЦ	Немає	4	2
5	ЛН в сторону	Спиною до центру	$1/8$ ВЛ між кроками 4 і 5	5	1
6	ПН приставляється до ЛН	Спиною до центру	Немає	6	2
7	ЛН в сторону	Спиною до центру	—	7	1
8	ПН приставляється до ЛН	Спиною до центру	—	8	2

4 такти

Закінчуйте в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.



РОБОТА СТУПНІ: 1-2. Каблук, плоско або подушечка, плоско. 3-4. Подушечка, плоско. 5-8. Подушечка або подушечка, плоско.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Роз'єднання».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «На місці», «Основний рух», «Відкритий телемарк».

## 9. «ВІСІМ» («ПЛАЦ») (THE HUIT (CARPE))

### ПАРТНЕР

Починайте обличчям ДС в ПП, ступні ніг – на невеликій відстані одна від одної, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	ПН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Рухаючись вздовж ЛТ обличчям ДС	Немає	1	1
2	ЛН приставляється до ПН	Обличчям до стіни	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 1 і 2	2	2
3-8	«На місці» – ПЛП ЛПЛ	Обличчям до стіни	Немає	3,4,5 6,7,8	1.2.1. 2.1.2

4 такти

Закінчуйте в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, плоско. 2-7. Подушечка, плоско. 8. Подушечки ступнів обох ніг, або подушечка, плоско.

ВЕДЕННЯ: Ведіть партнерку ВЛ, роблячи невеликий поворот корпусу ВЛ, і – ВП, роблячи невеликий поворот корпусу ВП. Ведення супроводжується напруженням, яке партнер створює у своїх руках і зберігає під час виконання усієї фігури.

### ПАРТНЕРКА

Починайте обличчям ДЦ в ПП, ступні ніг – на невеликій відстані, вага – на ПН

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	ЛН вперед і навхрест в ПП і ППРК	Рухаючись вздовж ЛТ, обличчям ДЦ	Немає	1	1
2	ПН в сторону	Обличчям до центру	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 1 і 2	2	2
3	Перенесіть вагу на ЛН	Обличчям ДЦ проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВЛ (ЛН) між кроками 2 і 3	3	1
4	ПН вперед і навхрест у ППРК	Рухаючись проти ЛТ, обличчям ДЦ проти ЛТ	Немає	4	2

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
5	ЛН в сторону	Обличчям до центру	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 4 і 5	5	1
6	Перенесіть вагу на ПН	Обличчям ДЦ	$\frac{1}{8}$ ВП (ПН) між кроками 5 і 6	6	2
7	ЛН вперед у напрямку до П-ра	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	7	1
8	ПН приставляється до ЛН	Обличчям до центру	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 7 і 8	8	2

4 такти

Закінчіть в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Каблук, плоско. 2. Подушечка. 3. Подушечка, плоско.  
4. Каблук, плоско. 5. Подушечка. 6. Подушечка, плоско.  
7. Каблук, плоско. 8. Подушечки ступнів обох ніг.

*Зауваження:* Під час виконання всієї фігури партнерка повинна зберігати напруження в руках для того, щоб сприймати ведення партнера.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «На місці» правою ногою, а потім – лівою ногою в сторону (маленький крок) у ПП; «Шассе ВЛ», роблячи останній крок в сторону у ПП; «Променади»; «Екар».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «На місці», «Основний рух».

## 10. «ШІСТНАДЦЯТЬ» (SIXTEEN)

### ПАРТНЕР

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, обличчям до стіни, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	«Апель» ПН	Обличчям до стіни	Немає або невеликий поворот корпусу ВЛ	1	1
2	ЛН в сторону у ПП	Рухаючись вздовж ЛТ, обличчям ДС	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 1 і 2	2	2
3	ПН вперед і навхрест у ПП і ППРК	По ЛТ, обличчям ДС	Починайте поворот ВП	3	1
4	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною по ЛТ	$\frac{3}{8}$ ВП між кроками 3 і 4	4	2
5	ПН назад, готуючись вести П-ку збоку від себе	Спиною по ЛТ	Немає	5	1

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
6	ЛН назад у ППРК, П-ка – збоку	По ЛТ, закінчуючи майже спиною ДС	Починайте поворот ВП	6	2
7	ПН приставляється до ЛН	Обличчям до центру	$\frac{1}{4}$ ВП на кроках 6 і 7	7	1
8	«На місці» ЛН	Обличчям до центру	Немає	8	2
9-16	8 рухів «На місці» ПЛПЛ ПЛПЛ	Обличчям до центру	—	1.2.3. 4.5.6. 7.8	1.2.1. 2.1.2. 1.2

8 тактів

Закінчайте в зімкнутий (або закритий) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Вся ступня. 2-3. Каблук, плоско. 4-15. Подушечка, плоско.

16. Подушечки ступнів обох ніг, або подушечка, плоско.

ВЕДЕННЯ: Партнер повинен зробити невеликий поворот корпусу ВП, ведучи партнерку до правої сторони свого корпусу на кроці 7, роблячи при цьому опір руками. Продовжуйте вести партнерку так само, як під час виконання фігури «Вісім».

Зауваження: Хоча робота ступні на кроці 6 – «Подушечка, плоско», каблук ЛН не опускається на підлогу до завершення повороту ВП.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, спиною до стіни, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	«Апель» ЛН	Спиною до стіни	Немає або невеликий поворот корпусу ВП	1	1
2	ПН в сторону в ПП	Рухаючись вздовж ЛТ, обличчям ДЦ	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 1 і 2	2	2
3	ЛН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вказуючи по ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 2 і 3, корпус повертається менше	3	1
4	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	4	2
5	ЛН вперед, готуючись зробити крок збоку П-ра	Обличчям по ЛТ	Немає	5	1

Крок	Позиції ступнів	Рекомендова- на побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
6	ПН вперед збоку П-ра в ППРК	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	6	2
7	ЛН в сторону	Обличчям до стіни	$\frac{1}{4}$ ВП між кроками 6 і 7	7	1
8	Перенесіть вагу на ПН	Обличчям ДС проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВП (ПН) між кроками 7 і 8	8	2
9	ЛН вперед і навхрест у ППРК	Рухаючись проти ЛТ, обличчям ДС проти ЛТ	Немає	1	1
10	ПН в сторону	Обличчям до стіни	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 9 і 10	2	2
11	Перенесіть вагу на ЛН	Обличчям ДС	$\frac{1}{8}$ ВЛ (ЛН) між кроками 10 і 11	3	1
12	ПН вперед і навхрест у ППРК	Рухаючись вздвж ЛТ, обличчям ДС	Немає	4	2
13	ЛН в сторону	Обличчям до стіни	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 12 і 13	5	1
14	Перенесіть вагу на ПН	Обличчям ДС проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВП (ПН) між кроками 13 і 14	6	2
15	ЛН вперед у напрямку до П-ра	Обличчям ДС проти ЛТ	Починайте поворот ВЛ	7	1
16	ПН приставляєть- ся до ЛН	Обличчям до стіни	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 15 і 16	8	2

8 тактів

Закінчують в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Вся ступня. 2-6. Каблук, плоско. 7. Подушечка. 8. Подушечка, плоско. 9. Каблук, плоско. 10. Подушечка. 11. Подушечка, плоско. 12. Каблук, плоско. 13. Подушечка. 14. Подушечка, плоско. 15. Каблук, плоско. 16. Подушечки ступнів обох ніг.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «На місці», «Основний рух».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «На місці», «Основний рух», «Відкритий телемарк».

## ПРОГРАМА ASSOCIATE

### 11. «ПРОМЕНАДИ» (PROMENADES)

#### ПАРТНЕР

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, обличчям до стіни, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	«Апель» ПН	Обличчям до стіни	Немає або невеликий поворот корпусу ВЛ	1	1
2	ЛН в сторону у ПП	Рухаючись вздовж ЛТ, обличчям ДС	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 1 і 2	2	2
3	ПН вперед і навхрест в ПП і ППРК	По ЛТ, обличчям ДС	Починайте поворот ВП	3	1
4	ЛН назад і трохи в сторону	Спиною по ЛТ	$\frac{3}{8}$ ВП між кроками 3 і 4	4	2
5	ПН в сторону в контр ПП	Рухаючись до центру, обличчям ДЦ проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 4 і 5	5	1
6	ЛН вперед і навхрест у контр ПП і ППРК	Вказуючи до центру	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 5 і 6, корпус повертається менше	6	2
7	ПН вперед і трохи в сторону	Обличчям до центру	Корпус завершує поворот	7	1
8	ЛН в сторону в ПП	Рухаючись проти ЛТ, обличчям ДЦ проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 7 і 8	8	2

4 такти

Закінчуйте в ПП.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Вся ступня. 2-3. Каблук, подушечка. 4. Подушечка, плоско. 5-8. Каблук, плоско.

#### ПАРТНЕРКА

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, спиною до стіни, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	«Апель» ЛН	Спиною до стіни	Немає або невеликий поворот корпусу ВП	1	1
2	ПН в сторону в ПП	Рухаючись вздовж ЛТ, обличчям ДЦ	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 1 і 2	2	2



Крок	Позиції ступнів	Рекомендова- на побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
3	ЛН вперед і нав- хрест у ПП і ППРК	Вказуючи по ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВП між крока- ми 2 і 3, корпус по- вертається менше	3	1
4	ПН вперед і тро- хи в сторону	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	4	2
5	ЛН в сторону у контр ПП	Рухаючись до центру, об- личчям ДЦ	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 4 і 5	5	1
6	ПН вперед і нав- хрест у контр ПП і ППРК	До центру, обличчям ДЦ	Починайте поворот ВП	6	2
7	ЛН назад і трохи в сторону	Спиною до центру	$\frac{3}{8}$ ВП між кроками 6 і 7	7	1
8	ПН в сторону в ПП	Рухаючись проти ЛТ, обличчям ДС проти Л Т	$\frac{1}{8}$ між кро- ками 7 і 8	8	2

4 такти

Закінчуйте в ПП.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Вся ступня. 2-6. Каблук, плоско. 7. Подушечка, плоско.  
8. Каблук, плоско.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «На місці», «Основний рух».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А Кроки 3-4 фігури «Променадна ланка», «Вісім», «Велике коло».

## 12. «ВЕЛИКЕ КОЛО» (УСКЛАДНЕНЕ ЗАКІНЧЕННЯ ДО «ПРОМЕНАДІВ») (GRAND CIRCLE (ADVANCED ENDING TO PROMENADES))

### ПАРТНЕР

Починайте обличчям ДЦ проти ЛТ у ПП, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендова- на побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	«Крос» ПН перед ЛН в ПП	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Немає	1	1
2-8	Поворот («Твіст») ВЛ, залишаючи сту- пні ніг на місці. Закінчуйте у поло- женні: ЛН попереду в ПП, вага – на ЛН	Закінчуйте обличчям ДС	Поступово повертайтеся ВЛ, роблячи поворот на $\frac{1}{2}$ на кроках 2-8	2.3.4. 5.6.7. 8	2.1.2. 1.2.1. 2

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
9	ПН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вказуючи по ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 8 і 9, корпус повертається менше	1	1
10	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	2	2

5 тактів

Закінчіть в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, плоско. 2-8. Тиск на подушечки ступнів обох ніг, ступня передньої ноги – плоска. 9. Каблук, плоско. 10. Подушечки ступнів обох ніг, або подушечка, плоско.

*Зауваження:*

1. Виконання фігури можна почати в інших побудовах. Ступінь повороту може бути при бажанні збільшена.
2. Під час виконання повороту («Твісту») ВЛ партнер може опускати рахунок «7.8». У цьому випадку фігура буде виконана на 4 такти музики (рахунок: «1.2.3.4.5.6.7.8»).

### ПАРТНЕРКА

Починайте обличчям ДС проти ЛТ в ПП, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	ЛН вперед у ПП в ППРК	Обличчям ДС проти ЛТ	Починайте поворот ВЛ	1	1
2-8	7 маленьких кроків вперед, обходячи П-ра по колу і залишаючись у ПП – ПЛП ЛПЛ П	Закінчіть обличчям ДЦ	Продовжуйте поворот ВЛ, завершуючи поворот на $\frac{1}{2}$ на кроках 2-8	2.3.4. 5.6.7. 8	2.1.2. 1.2.1. 2
9	ЛН вперед у ПП і ППРК	Обличчям ДЦ	Продовжуйте поворот ВЛ	1	1
10	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	$\frac{3}{8}$ ВЛ між кроками 9 і 10	2	2

5 тактів

Закінчіть в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Каблук, плоско. 2-7. Подушечка. 8. Подушечка, плоско. 9. Каблук, плоско. 10. Подушечки ступнів обох ніг.

*Зауваження:*

1. Виконання фігури можна почати в інших побудовах. Ступінь повороту може бути при бажанні збільшена.
2. Кроки 7-8 можуть не виконуватися. У цьому випадку фігура буде виконана на 4 такти музики (рахунок: «1.2.3.4.5.6.7.8»).

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Променеди»; «Шассе ВЛ», закінчене в ПП; «Екар».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «На місці», «Основний рух».

### 13. «ВІДКРИТИЙ ТЕЛЕМАРК» (OPEN TELEMARK)

#### ПАРТНЕР

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, обличчям ДЦ, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	«Сліп аппель» ПН	Спиною до стіни	$\frac{1}{8}$ ВЛ	1	1
2	ЛН вперед	Обличчям до центру	Продовжуйте поворот ВЛ	2	2
3	ПН в сторону	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 2 і 3	3	1
4	ЛН в сторону і трохи назад в ПП	Вказуючи ДС	$\frac{1}{2}$ ВЛ між кроками 3 і 4, корпус повертається менше	4	2
5	ПН вперед і навхрест у ПП і ППРК	Вказуючи по ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 4 і 5, корпус повертається менше	5	1
6	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	6	2
7	ПН в сторону	Обличчям по ЛТ	Немає	7	1
8	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	—	8	2

4 такти

Закінчуйте в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1. Подушечка, плоско. 2. Каблук, плоско. 3-4. Подушечка, плоско. 5. Каблук, плоско. 6. Подушечки ступнів обох ніг, або подушечка, плоско. 7-8. Подушечка або Подушечка, плоско.

*Зауваження:* Виконання фігури можна почати обличчям до центру. В цьому випадку не слід робити поворот на кроці 1.

#### ПАРТНЕРКА

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, спиною ДЦ, вага – на ПН.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	«Сліп аппель» ЛН	Обличчям до стіни	$\frac{1}{8}$ ВЛ	1	1
2	ПН назад	Спиною до центру	Продовжуйте поворот ВЛ	2	2

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
3	Каблук ЛН приставляється до каблука ПН	Носок ЛН вказує по ЛТ	$\frac{1}{4}$ ВЛ між кроками 2 і 3, корпус повертається менше	3	1
4	ПН вперед і трохи ВП в ПП, Пр плече – ведуче	Вказуючи по ЛТ	Невеликий поворот корпусу ВЛ	4	2
5	ЛН вперед у ПП і ППРК	Обличчям ДЦ	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 4 і 5	5	1
6	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	$\frac{3}{8}$ ВЛ між кроками 5 і 6	6	2
7	ЛН в сторону	Спиною по ЛТ	Немає	7	1
8	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	—	8	2

4 такти

Закінчують в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПНІ: 1-2. Подушечка, плоско. 3. Вся ступня. 4-5. Каблук, плоско.

6. Подушечки ступнів обох ніг. 7-8. Подушечка, або подушечка, плоско.

*Зауваження:* Виконання фігури можна почати спиною до центру. В цьому випадку не слід робити поворот на кроці 1.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**Щоб почати виконання фігури «Відкритий телемарк» обличчям ДЦ:**

А «На місці».

**Щоб почати виконання фігури «Відкритий телемарк» обличчям до центру:**

А «Шассе ВП», «Променадна ланка», «Фоллевей-закінчення» до «Роз'єднання», «Шістнадцять».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «На місці», «Основний рух».

## 14. «ЕКАР» (Фоллевей Віск») (ECART (FALLAWAY WHISK))

### ПАРТНЕР

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, обличчям до стіни, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	«Апель» ПН	Обличчям до стіни	Немає	1	1
2	ЛН вперед	Обличчям до стіни	—	2	2
3	ПН в сторону і трохи назад в позиції «фоллевей»	Вказуючи ДС	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 2 і 3, корпус повертається менше	3	1

Крок	Позиції ступнів	Рекомендова- на побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
4	ЛН захрещується за ПН («Віск») в позиції «фоллей»	Обличчям ДС	Корпус завершує поворот	4	2

2 такти

Закінчуйте в позиції «фоллей».

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Вся ступня. 2. Каблук, плоско. 3-4. Подушечка, плоско.

*Зауваження:* Виконання фігури можна також почати обличчям ДС або по ЛТ.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, спиною до стіни, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендова- на побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1	“Аппель” ЛН	Спиною до стіни	Немає	1	1
2	ПН назад	Спиною до стіни	—	2	2
3	ЛН в сторону і трохи назад у позиції «фоллей»	Вказуючи ДЦ	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 2 і 3, корпус повертається менше	3	1
4	«Крос» ПН за ЛН («Віск») у позиції «фоллей»	Обличчям ДЦ	Корпус завершує поворот	4	2

2 такти

Закінчуйте в позиції «фоллей».

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Вся ступня. 2-4. Подушечка, плоско.

*Зауваження:* Виконання фігури можна також почати спиною ДС або по ЛТ.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «На місці», «Основний рух».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Вісім», кроки 3.4 фігури «Променадна ланка», «Велике коло».

## 15. «ПРОХІД» (LA PASSE)

### ПАРТНЕР

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, обличчям до стіни, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендова- на побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1-5	Кроки 1-5 фігури «Шістнадцять»	Та ж, що на кроках 1-5 фігури «Шістнадцять»	Та ж, що на кроках 1-5 фігури «Шістнадцять»	1.2.3. 4.5	1.2.1. 2.1



Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
6	ЛН назад в ППРК, П-ка – збоку	Спиною ДС	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 5 і 6	6	2
7	ПН вперед	Обличчям до центру	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 6 і 7	7	1
8-9	Зберігайте положення, зайняте на кроці 7, вага – на ПН	Обличчям до центру	Немає	8.1	2.1
10	ЛН вперед	Обличчям до центру	—	2	2
11-12	Зберігайте положення, зайняте на кроці 10, вага – на ЛН	Обличчям до центру	—	3.4	1.2
13	ПН вперед	Обличчям до центру	—	5	1
14-15	Зберігайте положення, зайняте на кроці 13, вага – на ПН	Обличчям до центру	—	6.7	2.1
16	ЛН приставляється до ПН	Обличчям до центру	Немає	8	2

8 тактів

Закінчують в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

**РОБОТА СТУПНІ:** 1. Вся ступня. 2-3. Каблук, плоско. 4-6. Подушечка, плоско. 7. Каблук, плоско, або подушечка, плоско. 8-9. Плоско. 10. Каблук, плоско, або подушечка, плоско. 11-12. Плоско. 13. Каблук, плоско, або подушечка, плоско. 14-15. Плоско. 16. Подушечки ступнів обох ніг.

**ВЕДЕННЯ:** Ведення таке ж, як під час виконання фігури «Шістнадцять». Ліва рука, з'єднана з правою рукою партнерки, може бути опущена трохи нижче рівня грудей на кроці 7, піднята трохи вище рівня голови на кроці 10 і знову опущена трохи нижче рівня грудей на кроці 13.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із зімкнутої (або закритої) лицьової позиції, обличчям до центру, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
1-5	Кроки 1-5 фігури «Шістнадцять»	Та ж, що на кроках 1-5 фігури «Шістнадцять»	Та ж, що на кроках 1-5 фігури «Шістнадцять»	1.2.3. 4.5	1.2.1 2.1
6	ПН вперед збоку П-ра в ППРК	Обличчям ДС	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 5 і 6	6	2
7	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною до центру	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 6 і 7	7	1
8	ПН в сторону	Рухаючись ДЦ проти ЛП, обличчям ДС проти ЛП	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 7 і 8	8	2

Крок	Позиції ступнів	Рекомендована побудова	Ступінь повороту	Рахунок	Такт
9	ЛН вперед і нахрест в ППРК	Рухаючись проти ЛТ, обличчям ДС проти ЛТ	Немає	1	1
10	ПН в сторону і трохи назад	Спиною до центру	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 9 і 10	2	2
11	ЛН в сторону	Рухаючись ДЦ, обличчям ДС	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 10 і 11	3	1
12	ПН вперед і нахрест в ППРК	Рухаючись вздовж ЛТ, обличчям ДС	Немає	4	2
13	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною до центру	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 12 і 13	5	1
14	ПН в сторону	Рухаючись ДЦ проти ЛТ, обличчям ДС проти ЛТ	$\frac{1}{8}$ ВП між кроками 13 і 14	6	2
15	ЛН вперед у напрямку до П-ра	Обличчям ДС проти ЛТ	Починайте поворот ВЛ	7	1
16	ПН приставляється до ЛН	Обличчям до стіни	$\frac{1}{8}$ ВЛ між кроками 15 і 16	8	2

8 тактів

Закінчують в зімкнутій (або закритій) лицьовій позиції.

РОБОТА СТУПІНІ: 1. Вся ступня. 2-6. Каблук, плоско. 7. Подушечка. 8. Подушечка, плоско. 9. Каблук, плоско. 10. Подушечка. 11. Подушечка, плоско. 12. Каблук, плоско. 13. Подушечка. 14. Подушечка, плоско. 15. Каблук, плоско. 16. Подушечки ступнів обох ніг.

*Зауваження:* Під час виконання всієї фігури партнерка повинна зберігати напруження в руках для того, щоб сприймати ведення партнера.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «На місці», «Основний рух».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «На місці», «Основний рух».

Музичний розмір: 4/4.

Темп: 44 такти за хвилину.

## НАРИС ІСТОРІЇ

Такі історики бального танцю як П. Річардсон і А. Френкс стверджують, що вже на початку нашого століття появились перші незначні сигнали танцювальної революції, яку започаткувала молода генерація, яка відкинула стереотипні форми і танцювальну техніку, що базуються на основах класичного танцю. Особливо старомодна специфіка «смертельно серйозних танців» вже не відповідала вподобанням молоді великих міст. Ця молодь рішуче відкидала танці, які танцювали люди вищих і середніх сфер, і які вже не відповідали вподобанням людей, що жили в час розвитку демократії.

А. Френкс у своїй книжці *Social Dance* пише, що з того часу, коли у Великобританії робітничий клас почав брати участь у літніх розвагах з використанням танців, «цілковито змінилося все британське узбережжя». До 1910 року бальний танець був тільки сезонною розвагою під час новорічних балів. Влітку про нього згадували тільки люди з вищих сфер під час відпочинку в різноманітних санаторіях і курортах. Однак часи змінилися.

Дітьми танцювальної революції і основоположниками сучасних танців були: *two step* і *one step*, що походять із Сполучених Штатів Америки. Характерною рисою *two step* були *chasse*, що танцювалися у всіх напрямках, а характерною рисою *one step* були прогулянкові кроки.

*Two step* народився в першому десятилітті ХХ-го століття і появилвся в європейських танцювальних салонах у 1910 році. Він відкрив дорогу танцеві *one step*, який започаткував новий танцювальний стиль *go as you please* – «танцюй, як тобі зручно». В основному завдяки Ірені та Вернонові Кастле, яких можна назвати піонерами сучасного бального танцю, і чия нью-йоркська танцювальна школа стала синонімом сучасного стилю, *one step* розвинувся так прекрасно. Створені ними різновиди *one step*, між іншим *castle walk*, стали основоположниками танцю *rhythm walk*.

Під час танцювальної революції, разом з танцювальним стилем змінилася також танцювальна музика. Під кінець минулого століття утворюється *ragtime*, а скорочено – *rag*, фортепіанна музика, провідним творцем якої був Скотт Джоплін, і з якої, між іншим, бере свій початок джаз. Такі композитори, як І. Берлін, С. Портер чи Г. Гершвін у своїх творах використовують нові ритми. Вже у 1912 році *one step* часто називали *rag*. Перші звістки про джазову музику дійшли до танцювального світу тільки у 1917 році. Тоді вона була означена, як *the delirium tremens of syncopation*. П. Річардсон у *A History of English Ballroom Dancing* пише, що в Англії на протязі довгого часу термін «джаз» використовувався, як назва нового складу танцювальних кроків. Ще протягом багатьох років, для розрізнення сучасних і давніх танців, нові танці називали джазовими. Під час однієї з конференцій вчителів бальних танців, яка відбулась в Лондоні у 1918 році, Ірена Кастле сказала, що джазу важко дати визначення. Згідно з її твердженням негритянські оркестри кожную мелодію переробляють на джазову манеру, та що хоча у США і танцюють під джазову музику, цей танець ще не має визначених кроків. Вона

повідомила учасників конференції про те, що там появився новий дуже ритмічний танець, і що йому надано назву *shaking the shimmy*. При цьому Кастле додала, що джаз був визначений американською пресою, як «строгий ритм без мелодії» (*strict rhythm without melody*).

У цей час танцювальну музику грали, як хто умів, переважно на свою манеру. Річардсон пише, що Пол Вайтмен був першим диригентом джазового оркестру, який вимагав від своїх музикантів дотримуватися того, що написано в партитурі. Щоправда до нього деякі керівники джазових оркестрів планували певну співзвучність окремих партій інструментів, але джазові музиканти ще не були схильні дотримуватися такої дисципліни. Танцювальна джазова музика у виконанні таких диригентів, як Пол Вайтмен, Герман Даревський, Джек Гілтон, також спонукала до розвитку джазового танцю, названого пізніше ритмічним танцем.

Новий вид танцювальної джазової музики під назвою *swing* появився в Європі у 1937 році. Свінг танцювався наступним чином:

1 – ліва нога вперед, 2 – права нога вперед, 3-4 – послабити коліно правої ноги, відштовхнутися з правої ноги і стрибнути на ліву, якою виконуємо крок в сторону. Майже одночасно ставимо праву ногу навхрест перед лівою ногою, 5 – ліва нога назад, 6 – права нога назад, 7-8 – виконуємо кроки, описані в пунктах 3-4.

Безпосереднім наступником свінгу був *jitterbug*. Молоді танцюристи вважали, що цей різновид музики повинен знайти танцювальне відбиття в експресивних рухах і акробатичній еволюції. Тому партнерок підносили високо вгору, перевертали їх через плече, через стегно, і т. д. Цей танець викликав у лондонських танцювальних закладах не тільки шок, а й страх. Консервативні англійці не могли погодитися з такою ексцентричною танцювальною формою і хотіли шляхом заборони не допустити його розвитку. Однак це не дало їм бажаного результату, нове шаленство охопило танцювальні маси, особливо молодь.

Практичні, незважаючи на свій консерватизм, англійські вчителі танців однак знайшли розв'язок цієї проблеми. Група видатних фахівців, між іншим Міс Бредлі, М. П'єр, В. Сільвестр і А. Мур, опрацювала «салонну» версію танцю *jitterbug*, усунувши акробатичні фігури, залишаючи танцювальний ритм, який так захоплював танцюристів. Цю версію в 1944 році опублікував відомий англійський вчитель бальних танців Віктор Сільвестр, про якого А. Френкс написав: «...це живий символ росту популярності бального танцю у масах». Важко описати історію джайву без його постаті.

В передмові до книжки Віктора Сільвестра *This is Jive*, виданій в 1944 році, Роберт Тірл пише, що Віктор Сільвестр народився у Вемблі. Семилітнім юнаком він почав вчитися грати на фортепіано. У віці 14 років він утік із школи в армію і брав участь у першій світовій війні. Після поранення, яке він одержав, Сільвестр був демобілізований. Він опинився без роботи і намагався заробляти на прожиття танцюристом, отримуючи 1 фунт щотижня. Тоді, як пише Роберт Тірл, його танцювальні навички були «майже жалюгідними», але Сільвестр дуже старанно тренувався, а оскільки він мав немалі танцювальні та музичні здібності, вже через 3 роки Лондон побачив його переможцем танцювального турніру чемпіонату світу.

У двадцятих роках Віктор Сільвестр активно здобував музичну освіту і закінчив дві музичні школи: Trinity College of Music і London College of Music. У 1924 році секція бального танцю Imperial Society of Teachers of Dancing, за участю Віктора



Сільвестра, опрацювала теорію і техніку сучасного бального танцю, що спираються на закони природного руху тіла. Його книжки *Theory and Technique of Ballroom Dancing*, *The Art of Ballroom Dancing*, *Modern Ballroom Dancing* досягли мільйонного тиражу. Книжка *Modern Ballroom Dancing* на протязі двадцяти років перевидавалась більш як 20 разів, і була перекладена майже всіма мовами світу, в тому числі і японською.

Коли Віктор Сільвестр помітив, що керівники музичних груп, які грають на танцювальних турнірах не дуже рахуються з тим, що для танців треба грати у суворо визначеному темпі, він у 1934 році утворив власний оркестр в Parlophon Gramophone Company. Пластинки із записами оркестру Віктора Сільвестра зразу стали бестселерами, оскільки створений ним новий музичний стиль відповідав музичним вподобанням танцюристів. Напевно не було і нема такого танцювального оркестру, в якого було б стільки записів.

Віктор Сільвестр писав, що коли він перший раз побачив jitterbug, то цей танець не створив особливого враження. Однак, коли він виступав із своїм оркестром в лютому 1940 року в лондонському танцювальному холі Paramount, і бачив танцюючих jitterbug під супровід джазового оркестру, який грав по чергово з його оркестром, то він переконався, який шал охоплює танцюристів під цю музику. Ті, хто ще не вмів танцювати jitterbug ставали довкола досвідчених танцюристів і, поїдаючи їх поглядом, намагались навчитися. Сільвестр згадує, що він був вражений не танцем і його акробатичними фігурами, які з багатьох причин йому не дуже подобалися, а атмосферою, яка панувала серед танцюристів і глядачів. Як музикант і танцюрист він зрозумів, що музичні танцювальні ритми jitterbug мають незвичайну силу, яка приголомшує всіх. З цього моменту він присвятив багато часу на спостереження за танцюристами і готував jitterbug до потреб «салонного» танцю. В цей час, коли його попросили висловити думку фахівця у сфері танців, він написав: «В цьому танці зосереджена вітальна сила, яку, однак, треба модифікувати. Всі піднесення, кидки та інші перебільшені рухи повинні бути цілковито усунені. Акробатичні рухи не відповідають бальному танцеві. Якщо цей вид танцю має втриматися, треба визначити для нього основні правила і декілька його основних фігур».

Після II світової війни, в 1946 році виявився новий ритм танцювальної джазової музики під назвою *boogie woogie*, для якого характерна басова фігура, складена з 8 ударів, що постійно повторюється. Ми її назвали «граючими басами». Але під цю музику, як і під музику всіх наступних танцювальних стилів джазу, переважно танцювали джайв.

Основні правила танцю джайв (а саме під такою назвою з'явилася нова версія jitterbug) витримали життєві випробування і існують до сьогодення. Джайв – це вже класичний джазовий танець, який впливає на утворення нових танцювальних варіацій. Всі вони здебільшого є тимчасовими явищами, але джайв залишається і кожного разу стає ще привабливішим після збагачення новими руховими елементами.

## РИТМ

Музика танцю «Джайв» має розмір  $\frac{4}{4}$ , при цьому акцентованими можуть бути різні удари такту, наприклад: 1.2.3.4; 1.2.3.4; 1.2.3.4; 1a2a3a4a (акцентовані удари виділені).



## РИТМІЧНА ВИРАЗНІСТЬ

Кожний крок повинен починатися з подушечки ступні, коліно ноги, що рухається, на початку кроку повинне бути зігнути. В міру того, як вага тіла буде переноситися на ногу, що рухається, каблук цієї ноги повинен опускатися, коліно – випрямлятися, а стегна – плавно рухатися в сторону ноги, що рухається. При цьому каблук іншої (опорної) ноги відривається від підлоги.

Цей рух менш виражений на кроках, музична тривалість яких складає  $\frac{3}{4}$  удару, і ще менш виражений на кроках, музична тривалість яких складає  $\frac{1}{4}$  удару музики.

### «ШАССЕ» «ДЖАЙВУ»

В основній своїй формі «Шассе» «Джайву» – це рух, що складається з трьох кроків: перший крок робиться в сторону на рахунок «1» (музична тривалість кроку –  $\frac{3}{4}$  удару), на другому кроці на рахунок «а» інша нога приставляється на половину відстані в напрямку до ноги, що зробила перший крок (музична тривалість кроку –  $\frac{1}{4}$  удару), третій крок робиться в сторону на рахунок «2» в тому ж напрямку, що і перший крок (музична тривалість кроку – 1 удар).

«Шассе» «Джайву» може виконуватися як без повороту, так і з поворотом. Рух може здійснюватися не тільки в сторону, але і вперед, і назад, а також на місці. В описі фігур іноді використовується словосполучення: «Шассе», роблячи поворот вправо або вліво». При цьому позиція ступні на кожному кроці не описується, оскільки вона істотно залежить від особливостей повороту.

Більш складною формою виконання «Шассе» партнером або партнеркою є невелике схрещування ноги на рахунок «а» при русі вперед або назад – «Шассе з локом». При русі від партнера партнерка може навіть виконати три маленьких «біжучих» кроки.

Іноді «Шассе» «Джайву» (що виконується під рахунок «ШаШ») може бути замінене виконанням одного кроку (рахунок «П») або рухами «крок – «Теп» (рахунок «ШШ») або «Теп» – крок» (рахунок «ШШ»). При цьому бажано, щоб у кожному з цих випадків у колінах відчувався основний ритм – «ШаШ».

## РОБОТА СТУПНІ

Вага тіла повинна весь час триматися сильно попереду – над подушечками ступнів, і хоч робота ступні на кожному кроці описується зазвичай як «Подушечка, плоско» (що робиться з метою забезпечення ритмічно правильної роботи колін), каблук повинні тільки знижуватися в напрямку до підлоги. В повільному темпі робота ступні під час виконання «Шассе» може бути «Подушечка, плоско» на кожному з 3-х кроків або «Подушечка, плоско; подушечка; подушечка, плоско». При більш швидкому темпі музики робота ніг під час виконання «Шассе» приймає більш пружний характер, що призводить до зміни роботи ступні на «Подушечка; подушечка; подушечка, плоско».

В описі фігур робота ступні подається тільки в тих випадках, коли вона відрізняється від звичайної.

## ЗВИЧАЙНЕ ПОЛОЖЕННЯ РУК

Партнери стають обличчям один до одного на відстані приблизно 15-20 сантиметрів. Партнер кладе кисть правої руки на спину партнерки під її ліву лопатку. Кисть лівої

руки партнера, з'єднана з кистю правої руки партнерки, тримається трохи вище рівня талії, лінія рук – м'яко вигнута. Партнерка легко кладе свою ліву руку на праву руку партнера. Вигин лівої руки партнерки повторює вигин правої руки партнера. Кисть лівої руки партнерки знаходиться біля правого плеча партнера.

## РАХУНОК

В описі фігур на додаток до ритму дається рахунок, використання якого більш зручне в навчальних цілях.

## ПЕРЕЛІК ФІГУР

### ПРОГРАМА STUDENT

1. «Фоллей рок» (**Fallaway Rock**)
2. «Фоллей троуей» (**Fallaway Throwaway**)
3. «Лінк рок» і «Ланка» («Лінк»)
  - «Лінк рок» (**Link Rock**)
  - «Ланка» («Лінк») («**Link**»)
4. «Зміна місць справа наліво» (**Change of Places Right to Left**)
5. «Зміна місць зліва направо» (**Change of Places Left to Right**)
6. «Зміна рук за спиною» (**Change of Hands behind back**)
7. «Американський спін» (**American Spin**)
8. «Кроки» (**The Walks**)
9. «Батіг» («Віп») (**The Whip**)

### ПРОГРАМА ASSOCIATE

10. «Батіг троуей» («Віп троуей») (**Whip Throwaway**)
11. «Стоп енд гоу» (**Stop and Go**)
12. «Вітряк» (**Windmill**)
13. «Іспанські руки» (**Spanish Arms**)
14. «Розкручування» (**Rolling off the Arm**)

### ПРОГРАМА MEMBER

15. «Простий спін» (**Simple Spin**)
16. «Хід курчати» (**Chicken Walks**)

### ПРОГРАМА STUDENT

#### 1. «Фоллей рок» (**FALLAWAY ROCK**)

##### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1	ЛН назад в позиції «фоллей», повертаючи П-ку ВП	$\frac{1}{8}$ ВЛ на кроці	1	Ш
2	Перенесіть вагу вперед на ПН у ПП, починаючи повертати П-ку ВЛ	Починайте поворот ВП	2	Ш

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
3-5	ЛН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ, продовжуючи повертати П-ку ВЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $\frac{1}{8}$ ВП	3а4	ШаШ
6-8	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Немає	3а4	ШаШ

1,5 такту

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

#### Зауваження:

1. Альтернативні варіанти виконання фігури «Фоллевей рок»:

а) Починайте і закінчуйте в ПП – без повороту;

б) Починайте із закритої лицьової позиції, закінчуйте в ПП –  $\frac{1}{8}$  ВЛ на кроці 1, далі – без повороту;

с) Починайте в ПП, закінчуйте в закритій лицьовій позиції –  $\frac{1}{8}$  ВП на кроках 2-5.

2. У випадку, коли партнер не робить поворот ВП на кроках 2-5 (див. альтернативні варіанти а) і б)), 3-й крок повинен бути виконаний ЛН діагонально вперед.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1	ПН назад в позиції «Фоллевей»	$\frac{1}{4}$ ВП	1	Ш
2	Перенесіть вагу вперед на ЛН в ПП	Починайте поворот ВЛ	2	Ш
3-5	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВЛ	3а4	ШаШ
6-8	ЛН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Немає	3а4	ШаШ

1,5 такту

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

#### Зауваження:

Альтернативні варіанти виконання фігури «Фоллевей рок»:

а) Починайте і закінчуйте в ПП – без повороту;

б) Починайте із закритої лицьової позиції, закінчуйте в ПП –  $\frac{1}{4}$  ВП на кроці 1,  $\frac{1}{8}$  ВЛ на кроках 2-5;

с) Починайте в ПП, закінчуйте в закритій лицьовій позиції –  $\frac{1}{8}$  ВП на кроці 1,  $\frac{1}{4}$  ВЛ на кроках 2-5.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Фоллевей рок», «Лінк рок», «Батіг» («Віп»).

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Фоллевей рок», «Фоллевей троуевей», «Зміна місць справа наліво», «Кроки».

Після виконання 5-го кроку фігури «Фоллевей рок» можуть бути виконані фігури «Батіг» («Віп») і «Батіг троуевей» («Віп троуевей»). (У цьому випадку

під час виконання кроків 2-5 фігури «Фоллевей рок» партнер повинен зробити поворот приблизно на  $\frac{3}{8}$  ВП, а партнерка не робить поворот, закінчуючи виконання «Шассе» правою ногою вперед, між ступнями ніг партнера).

## 2. «ФОЛЛЕВЕЙ ТРОУЕВЕЙ» (FALLAWAY THROWAWAY)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-5	Кроки 1-5 фігури «Фоллевей рок» – ЛП ЛПЛ. На кроці 5 опустіть з'єднані руки і трохи нахиліть корпус ВЛ	$\frac{1}{8}$ ВЛ на кроці 1. Кроки 2-5 – без повороту	1.2 3а4	ШШШ ШаШ
6-8	ПН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП, ведучи П-ку від себе і знімаючи ПР зі спини П-ки	$\frac{1}{8}$ ВЛ на кроках 6-8	3а4	ШаШ

1,5 такту

Закінчайте у відкритій лицьовій позиції.

*Зауваження:* На кроках 1-8 може бути зроблений поворот на  $\frac{3}{8}$  ВЛ.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-5	Кроки 1-5 фігури «Фоллевей рок» – ПЛ ПЛП. На кроці 5 трохи нахиліть корпус ВП	$\frac{1}{4}$ ВП на кроці 1. Починайте поворот ВЛ на кроці 2. На кроках 2-5 зробіть поворот на $\frac{3}{8}$ ВЛ	1.2 3а4	ШШШ ШаШ
6-8	ЛН назад, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	$\frac{1}{8}$ ВЛ на кроках 6-8	3а4	ШаШ

1,5 такту

Закінчайте у відкритій лицьовій позиції.

*Зауваження:* Якщо під час виконання фігури партнер робить поворот на  $\frac{3}{8}$  ВЛ, то партнерка робить поворот на  $\frac{5}{8}$  ВЛ на кроках 2-8.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Фоллевей рок», «Лінк рок», «Батіг» («Віп»).

**Щоб почати виконання фігури «Фоллевей троуевей» з 3-го кроку:**

А «Кроки».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Ланка» («Лінк»), «Лінк рок», «Зміна місць зліва направо», «Зміна рук за спиною», «Американський спін», «Стоп енд гоу»

### 3. «ЛІНК РОК» І «ЛАНКА» («ЛІНК»)

#### 3а. «ЛІНК РОК» (LINK ROCK)

##### ПАРТНЕР

Починайте із відкритої лицьової позиції, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1	ЛН назад	Немає	1	Ш
2	Перенесіть вагу вперед на ПН	—	2	Ш
3-5	ЛН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ, ведучи П-ку вперед	—	3а4	ШаШ
6-8	ПН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП, і беручи руки в основну позицію	—	3а4	ШаШ

1,5 такту

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

##### ПАРТНЕРКА

Починайте із відкритої лицьової позиції, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1	ПН назад	Немає	1	Ш
2	Перенесіть вагу вперед на ЛН	—	2	Ш
3-5	ПН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП	—	3а4	ШаШ
6-8	ЛН в сторону, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ, і беручи руки в основну позицію	Немає	3а4	ШаШ

1,5 такту

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.

#### 3.б. «ЛАНКА» («ЛІНК») (LINK)

##### ПАРТНЕР

Починайте із відкритої лицьової позиції, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1	ЛН назад	Немає	1	Ш
2	Перенесіть вагу вперед на ПН	—	2	Ш
3-5	ЛН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ, ведучи П-ку в «Шассе» вперед. Закінчуйте в положенні: ЛН діагонально вперед. Візьміть руки в основну позицію	—	3а4	ШаШ

1 такт

Закінчуйте в закритій лицьовій позиції.



*Зауваження:* Виконання кроків 1-2 може бути повторене – ЛП, після чого виконуються описані вище кроки 3-5 – ЛПЛ.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із відкритої лицьової позиції, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1	ПН назад	Немає	1	Ш
2	Перенесіть вагу вперед на ЛН	—	2	Ш
3-5	ПН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП. Закінчайте кроком ПН вперед між ступнями ніг П-ра, беручи руки в основну позицію	—	3а4	ШаШ

1 такт

Закінчайте в закритій лицьовій позиції.

*Зауваження:* Виконання кроків 1-2 може бути повторене – ПЛ, після чого виконуються описані вище кроки 3-5 – ПЛП.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

(для фігур «ЛІНК РОК» і «ЛАНКА» («ЛІНК»))

А «Фоллевей троуевей», «Зміна місць справа наліво», «Зміна місць зліва направо», «Зміна рук за спиною», «Американський спіл», «Батіг троуевей» («Віп троуевей»), «Іспанські руки», «Вітряк».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

Для фігури «ЛІНК РОК»

А «Фоллевей рок», «Фоллевей троуевей», «Зміна місць справа наліво», «Кроки».

Для фігури «ЛАНКА» («ЛІНК»):

А «Батіг» («Віп»), «Батіг троуевей» («Віп троуевей»).

## 4. «ЗМІНА МІСЦЬ СПРАВА НАЛІВО» (CHANGE OF PLACES RIGHT TO LEFT)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-5	Кроки 1-5 фігури «Фоллевей рок» – ЛП ЛПЛ. На кроці 5 підніміть з'єднані руки і починайте повертати П-ку ВП	$\frac{1}{8}$ ВЛ на кроці 1. Кроки 2-5 – без повороту	1.2 3а4	ШШ ШаШ
6-8	ПН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП, ведучи П-ку в повний поворот ВП під піднятими руками і знімаючи ПР зі спини П-ки. Наприкінці повороту П-ки опустіть з'єднані руки	$\frac{1}{8}$ ВЛ на кроках 6-8	3а4	ШаШ

1,5 такту

Закінчайте у відкритій лицьовій позиції.

## **Ведення під час виконання фігури «Зміна місць справа наліво зі зміною рук»:**

Виконайте кроки 1-4 так само, як описано вище. На 5-ому кроці починайте повертати партнерку ВП, відпускаючи ПР партнерки зі своєї ЛР, потім продовжуйте повертати партнерку ВП своєю правою рукою, відразу ж знімаючи її зі спини партнерки. Наприкінці повороту партнерки «піймайте» праву руку партнерки своєю правою рукою (позиція «рукоствискання»).

**Альтернативний варіант виконання фігури «Зміна місць справа наліво»:** Ведіть партнерку так само, як описано вище, але наприкінці повороту партнерки ВП візьміть руки в позицію «рукоствискання» (права рука партнера з'єднується з правою рукою партнерки).

## **ПАРТНЕРКА**

Починайте із закритої лицьової позиції, вага – на лівій нозі.

<b>Крок</b>	<b>Позиції ступнів і ведення</b>	<b>Ступінь повороту</b>	<b>Рахунок</b>	<b>Ритм</b>
1-5	Кроки 1 -5 фігури «Фоллевей рок» – ПЛ ПЛП. На кроці 5 починайте поворот ВП	$\frac{1}{4}$ ВП на кроці 1. Починайте поворот ВЛ на кроці 2. На кроках 2-3 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВЛ. На кроці 5 починайте поворот ВП	1.2 3а4	ШШ ШаШ
6-8	Продовжуйте поворот ВП під піднятими руками, виконайте «Шассе» – ЛПЛ, закінчуючи в положенні: ЛН за ПН	Продовжуйте поворот. На кроках 5-8 зробіть поворот на $\frac{3}{4}$ ВП	3а4	ШаШ

1,5 такту

Закінчуйте у відкритій лицьовій позиції.

*Зауваження:* Див. розділ «Ведення під час виконання фігури «Зміна місць справа наліво зі зміною рук» після опису партії партнера.

## **ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ**

А «Фоллевей рок», «Лінк рок», «Батіг» («Віп»).

**Щоб почати виконання фігури «Зміна місць справа наліво» з 3-го кроку:**

А «Кроки».

## **НАСТУПНІ ФІГУРИ**

А «Ланка» («Лінк»), «Лінк рок», «Зміна місць зліва направо», «Зміна рук за спиною», «Американський спін», «Стоп енд гоу».

## **5. «ЗМІНА МІСЦЬ ЗЛІВА НАПРАВО» (CHANGE OF PLACES LEFT TO RIGHT)**

### **ПАРТНЕР**

Починайте із відкритої лицьової позиції, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-2	Кроки 1-2 фігури «Ланка» – ЛП	Починайте поворот ВП на кроці 2	1.2	ШШШ
3-5	Майже приставте ЛН до ПН, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ, повертаючись ВП і ведучи П-ку в поворот ВЛ під піднятими руками	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $1/4$ ВП	3а4	ШаШ
6-8	ПН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП, ведучи П-ку в повний поворот ВЛ і опускаючи з'єднані руки наприкінці повороту П-ки	Немає	3а4	ШаШ

1,5 такту

Закінчуйте у відкритій лицьовій позиції.

*Зауваження:* На кроках 3-5 партнер може зробити поворот на  $3/8$  ВП.

**Ведення під час виконання фігури «Зміна місць зліва направо зі зміною рук»:**

Починайте виконання фігури, тримаючи руки в позиції «рукостискання»: права рука партнера з'єднана з правою рукою партнерки. Наприкінці кроку 2 ведіть партнерку правою рукою в поворот ВЛ, потім продовжуйте повертати партнерку ВЛ, відразу ж відпускаючи праву руку партнерки зі своєї правої руки. Наприкінці повороту партнерки «піймайте» праву руку партнерки своєю лівою рукою.

## ПАРТНЕРКА

Починайте із відкритої лицьової позиції, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-2	Кроки 1-2 фігури «Ланка» – ПЛ	Починайте поворот ВЛ на кроці 2	1.2	ШШШ
3-5	«Шассе» – ПЛП, повертаючись ВЛ під піднятими руками	Продовжуйте поворот ВЛ	3а4	ШаШ
6-8	Продовжуючи поворот ВЛ, зробіть крок ЛН назад, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ	Продовжуйте поворот на кроці 6. На кроках 2-6 зробіть поворот на $3/4$ ВЛ	3а4	ШаШ

1,5 такту

Закінчуйте у відкритій лицьовій позиції.

*Зауваження:* Якщо партнер робить поворот на  $3/8$  ВП, то партнерка на кроках 2-6 повинна зробити поворот на  $5/8$  ВЛ.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Фоллевей троуевей», «Зміна місць справа наліво», «Зміна рук за спиною», «Американський спін», «Батіг троуевей» («Віп троуевей»), «Стоп енд гоу», «Іспанські руки», «Вітряк», «Розкручування».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Ланка» («Лінк»), «Лінк рок», «Зміна місць зліва направо», «Зміна рук за спиною», «Американський спін», «Стоп енд гоу», «Іспанські руки», «Вітряк», «Розкручування».

## 6. «ЗМІНА РУК ЗА СПИНОЮ» (CHANGE OF HANDS BEHIND BACK)

### ПАРТНЕР

Починайте із відкритої лицьової позиції, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-2	Кроки 1-2 фігури «Ланка» – ЛП	Немає	1.2	ШШ
3-5	Відпускаючи ПР П-ки зі своєї ЛР і кладучи ПР на ПР П-ки, зробіть крок ЛН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ, ведучи П-ку вперед у напрямку до Пр сторони свого корпусу	Починайте поворот ВЛ	За4	ШаШ
6-8	Перекладаючи ПР П-ки з ПР у ЛР за своєю спиною, виконайте «Шассе», повертаючись ВЛ – ПЛП. Закінчуйте в положенні: ПН за ЛН	Продовжуйте поворот. На кроках 3-8 зробіть поворот на $1/2$ ВЛ	За4	ШаШ

1,5такту

Закінчуйте у відкритій лицьовій позиції.

*Зауваження:* На 3-ому кроці партнер може покласти кисть ПР партнерки собі на талію, знімаючи кисть своєї ПР з кисті ПР партнерки і даючи можливість кисті ПР партнерки ковзати навколо своєї талії під час свого повороту. Завершивши поворот, «піймайте» ПР партнерки своєю ЛР.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із відкритої лицьової позиції, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-2	Кроки 1-2 фігури «Ланка» – ПЛ	Немає	1.2	ШШ
3-5	ПН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП, рухаючись в напрямку до Пр сторони корпусу П-ра і починаючи поворот ВП	Починайте поворот ВП	За4	ШаШ
6-8	«Шассе», повертаючись ВП – ЛПЛ. Закінчуйте в положенні: ЛН за ПН	Продовжуйте поворот. На кроках 3-8 зробіть поворот на $1/2$ ВП	За4	ШаШ

1,5 такти

Закінчуйте у відкритій лицьовій позиції.

*Зауваження:* Див. зауваження до партії партнера.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**А** «Фоллевей троуевей», «Зміна місць справа наліво», «Зміна місць зліва направо», «Зміна рук за спиною», «Батіг троуевей» («Віп троуевей»), «Стоп енд гоу», «Іспанські руки».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Ланка» («Лінк»), «Лінк рок», «Зміна місць зліва направо», «Зміна рук за спиною», «Американський спін», «Стоп енд гоу».

## 7. «АМЕРИКАНСЬКИЙ СПІН» (AMERICAN SPIN)

### ПАРТНЕР

Починайте із відкритої лицьової позиції, тримаючи руки в позиції «рукостискання» – права рука партнера з'єднана з правою рукою партнерки, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-2	Кроки 1-2 фігури «Ланка» – ЛП	Немає	1.2	ШШ
3-5	Майже приставте ЛН до ПН, починаючи виконання «Шассе» на місці – ЛПЛ, ведучи П-ку вперед і створюючи напруження в своїй ПР. На 5-ому кроці ведіть П-ку в поворот ВП, відпускаючи ПР П-ки зі своєї ПР	—	3а4	ШаШ
6-8	«Шассе» на місці – ПЛП. Наприкінці повороту П-ки знову візьміть ПР П-ки у свою Пр або Л руку	—	3а4	ШаШ

1,5 такту

Закінчіть у відкритій лицьовій позиції.

### Альтернативні варіанти виконання фігури «Американський спін»:

- Без зміни позиції рук наприкінці попередньої фігури. В цьому випадку під час виконання фігури «Американський спін» партнер веде партнерку лівою рукою.
- Якщо виконанню фігури «Американський спін» передує фігура «Зміна місць зліва направо», то наприкінці цієї фігури не змінюйте позицію рук, тобто залишіть ліву руку з'єднаною з правою рукою партнерки. Наприкінці 5-го кроку фігури «Американський спін» підніміть з'єднані руки і ведіть партнерку в поворот під піднятими руками. Наприкінці повороту партнерки опустіть з'єднані руки.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із відкритої лицьової позиції, тримаючи руки в позиції «рукостискання» – права рука партнерки з'єднана з правою рукою партнера, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-2	Кроки 1-2 фігури «Ланка» – ПЛ	Немає	1.2	ШШ
3-5	ПН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП, трохи нахилившись до ПР П-ра. Наприкінці 5-го кроку зробіть поворот на ПН ВП	Приблизно $1/2$ повороту ВП на кроці 5	3а4	ШаШ
6-8	«Шассе» – ЛПЛ, продовжуючи поворот ВП. Закінчіть в положенні: ЛН за ПН	Продовжуйте поворот. На кроках 5-8 зробіть повний поворот ВП	3а4	ШаШ

1,5 такту

Закінчіть у відкритій лицьовій позиції.



### Зауваження:

1. Див. зауваження до партії партнера, що стосується альтернативних варіантів виконання фігури і ведення.
2. На 5-му кроці партнерка може зробити більший ступінь повороту, ніж зазначено в описі фігури.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

- А «Зміна місць справа наліво», «Зміна місць зліва направо», «Фоллевей троуевей», «Зміна рук за спиною», «Американський спін», «Стоп енд гоу», «Іспанські руки».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

- А «Ланка» («Лінк»), «Лінк рок», «Зміна місць зліва направо», «Зміна рук за спиною», «Американський спін», «Стоп енд гоу».

## 8. «КРОКИ» (THE WALKS)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, вага на – правій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-2	Кроки 1-2 фігури «Фоллевей рок» – ЛП	$\frac{1}{8}$ ВЛ на кроці 1	1.2	ШШ
3-5	ЛН діагонально вперед, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ, повертаючи П-ку ВЛ	Немає	3а4	ШШШ
6-8	ПН вперед і навхрест у ПП, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП, повертаючи П-ку ВП	—	3а4	ШШШ

1,5 такту

Виконання кроків 3-8 може бути повторене.

Закінчіть в ПП.

**Альтернативний варіант виконання фігури «Кроки»** – це заміна «Шассе» простими кроками.

Виконайте кроки 1-8 відповідно до опису, приведеного вище. Далі продовжуйте:

ЛН діагонально вперед, повертаючи П-ку ВЛ *Рахунок* 1 або Ш

ПН вперед і навхрест у ПП, повертаючи П-ку ВП *Рахунок* 2 або Ш

Виконання цих двох кроків може бути повторене один або два рази.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-2	Кроки 1-2 фігури «Фоллевей рок» – ПЛ	$\frac{1}{4}$ ВП на кроці 1. Починайте поворот ВЛ на кроці 2	1.2	ШШ
3-5	«Шассе», починаючи з ПН в сторону – ПЛП, повертаючись ВЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 2-3 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВЛ. Починайте поворот ВП на кроці 5	3а4	ШШШ

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
6-8	ЛН вперед у ПП, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ, повертаючись ВП	Продовжуйте поворот. На кроках 5-6 зробіть поворот на $1/4$ ВП. Починайте поворот ВЛ на кроці 8	3а4	ШаШ

1,5 такту

Виконання кроків 3-8 може бути повторене.

Закінчуйте в ПП.

**Альтернативний варіант виконання фігури «Кроки»** – це заміна «Шассе» простими кроками.

Виконайте кроки 1-8 відповідно до опису, приведеного вище. Далі продовжуйте:

ПН в сторону, повертаючись на  $1/4$  ВЛ *Рахунок* 1 або Ш

ЛН вперед у ПП, повертаючись на  $1/4$  ВП *Рахунок* 2 або Ш

Виконання цих двох кроків може бути повторене один або два рази.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**A** «Фоллевей рок», «Лінк рок», «Батіг» («Віп»).

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

**A** Кроки 3-8 фігури «Фоллевей троуевей», кроки 3-8 фігури «Зміна місць справа наліво».

Після виконання кроків 1-8 фігури «Кроки» партнер може виконати «Шассе» в сторону – ЛПЛ, роблячи поворот на  $3/8$  ВП (при цьому партнера виконує «Шассе» вперед – ПЛП, без повороту, закінчуючи в положенні: ПН вперед, між ступнями ніг партнера). Продовжуйте виконання фігури «Батіг» («Віп») або «Батіг троуевей» («Віп троуевей»).

## 9. «БАТІГ» («ВІП») (THE WHIP)

### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1	ПН захрещується за ЛН, носок ПН розгорнутий назовні	$1/4$ ВП на останньому кроці попередньої фігури і кроці 1	1	Ш
2	ЛН в сторону	$1/4$ ВП між кроками 1 і 2	2	Ш
3-5	ПН в сторону, дуже маленький крок, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП. Закінчуйте в позиції «фоллевей»	Продовжуйте поворот. На кроках 3-5 зробіть поворот на $1/8$ ВП	3а4	ШаШ

1 такт

Закінчуйте в позиції «фоллевей».

### Зауваження:

1. Під час виконання фігури можна зробити інший ступінь повороту. Мінімальний ступінь повороту –  $\frac{5}{8}$ , максимальний –  $1\frac{1}{8}$  ВП. Більша частина повороту робиться на кроках 1 і 2.

2. Виконання кроків 1-2 може бути повторене – ПЛ. Потім продовжуйте виконанням описаних вище кроків 3-5 – ПЛП.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, вага на – правій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1	ЛН вперед у напрямку до Пр сторони корпусу П-ра	$\frac{1}{4}$ ВП на останньому кроці попередньої фігури і кроці 1	1	Ш
2	ПН вперед між ступнями ніг П-ра, маленький крок	$\frac{1}{4}$ ВП між кроками 1 і 2	2	Ш
3-5	«Шассе», починаючи з ЛН в сторону – ЛПЛ. Закінчіть в позиції «фоллейвей»	Продовжуйте поворот. На кроках 3-5 зробіть поворот на $\frac{3}{8}$ ВП	3а4	ШаШ

1 такт

Закінчіть в позиції «фоллейвей».

### Зауваження:

1. Під час виконання фігури можна зробити інший ступінь повороту.

Мінімальний ступінь повороту –  $\frac{7}{8}$ , максимальний –  $1\frac{3}{8}$  ВП. Більша частина повороту робиться на кроках 1 і 2.

2. Виконання кроків 1 – 2 може бути повторене – ЛП. Потім продовжуйте виконанням описаних вище кроків 3-5 – ЛПЛ.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Ланка» («Лінк»), кроки 1-5 фігури «Фоллейвей рок», «Кроки».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Фоллейвей рок», «Фоллейвей троуевей», «Зміна місць справа наліво», «Кроки».

## ПРОГРАМА ASSOCIATE

### 10. «БАТІГ ТРОУЕВЕЙ» («ВІП ТРОУЕВЕЙ») (WHIP THROWAWAY)

#### ПАРТНЕР

Починайте із закритої лицьової позиції, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1	ПН захрещується за ЛН, носок ПН розгорнутий назовні	$\frac{1}{4}$ ВП на останньому кроці попередньої фігури і на кроці 1	1	Ш
2	ЛН в сторону, знімаючи ПР зі спини П-ки	$\frac{1}{4}$ ВП між кроками 1 і 2	2	Ш

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
3-5	Майже приставте ПН до ЛН, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП, ведучи П-ку від себе	Продовжуйте поворот. На кроках 3-5 зробіть поворот на $1/4$ ВП	3а4	ШаШ

1 такт

Закінчуйте у відкритій позиції, обличчям – майже до П-ки.

*Зауваження:* Виконання кроків 1 і 2 може бути повторене – ПЛ (руки тримаються в основній позиції). Потім продовжуйте виконанням описаних вище кроків 3-5 – ПЛП.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із закритої лицьової позиції, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1	ЛН вперед у напрямку до Пр сторони корпусу П-ра	$1/4$ ВП на останньому кроці попередньої фігури і на кроці 1	1	Ш
2	ПН вперед між ступнями ніг П-ра, маленький крок	$1/4$ ВП між кроками 1 і 2	2	Ш
3-5	ЛН в сторону і трохи назад, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ. Закінчуйте в положенні: ЛН за ПН	Продовжуйте поворот. На кроках 3-5 зробіть поворот на $1/8$ ВП	3а4	ШаШ

1 такт

Закінчуйте у відкритій позиції, обличчям – майже до П-ра.

*Зауваження:* Виконання кроків 1 і 2 може бути повторене – ЛП (руки тримаються в основній позиції). Потім продовжуйте виконанням описаних вище кроків 3-5-ЛПЛ.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Ланка» («Лінк»), кроки 1-5 фігури «Фоллевой рок», «Кроки».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Ланка» («Лінк»), «Лінк рок», «Зміна рук за спиною» (під час виконання кроків 2-5 кожної з 3-х перерахованих фігур П-ка повинна зробити поворот на  $1/8$  ВП). «Зміна місць зліва направо», «Стоп енд гоу» (під час виконання кроків 2-5 кожної з 2-х перерахованих фігур П-ка повинна зробити на  $1/8$  повороту ВЛ менше, ніж зазначено в описі відповідної фігури).

## 11. «СТОП ЕНД ГОУ» (STOP AND GO)

### ПАРТНЕР

Починайте із відкритої лицьової позиції, вага – на правій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-2	Кроки 1-2 фігури «Ланка» – ЛП	Немає	1.2	ШШ

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
3-5	ЛН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ, повертаючи П-ку під піднятими руками ВЛ, щоб закінчити в Пр бік до боку позиції. На 5-ому кроці перервіть поворот П-ки ВЛ, кладучи кисть своєї ПР на спину П-ки. Опустіть з'єднані руки	Немає	3а4	ШаШ
6	ПН вперед, ведучи П-ку в крок назад	—	1	Ш
7	Перенесіть вагу назад на ЛН, ведучи П-ку вперед і починаючи повертати її ВП	—	2	Ш
8-10	ПН назад (маленький крок), починаючи виконання «Шассе» – ПЛП, повертаючи П-ку ВП під піднятими руками. Опустіть з'єднані руки наприкінці повороту П-ки	—	3а4	ШаШ

2 такти

Закінчуйте у відкритій лицьовій позиції.

*Зауваження:* Коли з'єднані руки (ліва рука П-ра і права рука П-ки) опускаються на 5-му кроці, вони повинні бути трохи витягнуті вперед нижче рівня грудей.

### ПАРТНЕРКА

Починайте із відкритої лицьової позиції, вага – на лівій нозі.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-2	Кроки 1-2 фігури «Ланка» – ПЛ	Починайте поворот ВЛ на кроці 2	1.2	ШШ
3-5	«Шассе» – ПЛП, повертаючись під піднятими руками ВЛ, щоб закінчити в Пр бік до боку позиції	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $1/2$ ВЛ	3а4	ШаШ
6	ЛН назад	Немає	1	Ш
7	Перенесіть вагу вперед на ПН	Починайте поворот ВП	2	Ш
8-10	Виконуючи «Шассе» – ЛПЛ, продовжуйте поворот ВП під піднятими руками. Закінчуйте в положенні: ЛН за ПН	Продовжуйте поворот. На кроках 7-10 зробіть поворот на $1/2$ ВП	3а4	ШаШ

2 такти

Закінчуйте у відкритій лицьовій позиції.



## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Фоллевей троуевей», «Зміна місць справа наліво», «Зміна місць зліва направо», «Зміна рук за спиною», «Американський спін», «Батіг троуевей» («Віп троуевей»), «Стоп енд гоу», «Іспанські руки», «Вітряк».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Зміна місць зліва направо», «Зміна рук за спиною», «Американський спін», «Стоп енд гоу».

## 12. «ВІТРЯК» (WINDMILL)

### ПАРТНЕР

Починайте з відкритої лицьової позиції, тримаючись за дві руки: права рука П-ра з'єднана з лівою рукою П-ки, а ліва рука П-ра – з правою рукою П-ки, вага – на ПН.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-2	Кроки 1-2 фігури «Ланка» – ЛП	Починайте поворот ВЛ на кроці 2	1.2	ШШ
3-5	ЛН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ. Руки тримаються витягнутими від ліктів. П-ер веде П-ку так, щоб вона рухалася вперед, і трохи нахилиє свій корпус ВЛ	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВЛ	3а4	ШаШ
6-8	ПН в сторону і трохи вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП. Закінчуйте в положенні: ПН попереду. Ведіть П-ку так, щоб вона рухалася назад. Випрямте корпус і переведіть руки в звичайне положення	Продовжуйте поворот. На кроках 6-8 зробіть поворот на $\frac{1}{8}$ ВЛ	3а4	ШаШ

1,5 такту

Закінчуйте у відкритій лицьовій позиції, тримаючись за дві руки.

### ПАРТНЕРКА

Починайте з відкритої лицьової позиції, тримаючись за дві руки: права рука П-ки з'єднана з лівою рукою П-ра, а ліва рука П-ки – з правою рукою П-ра, вага – на ЛН.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-2	Кроки 1-2 фігури «Ланка» – ПЛ	Починайте поворот ВЛ на кроці 2	1.2	ШШ
3-5	ПН діагонально вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП, трохи нахилиючи корпус ВП. Закінчуйте в положенні: ПН в сторону і трохи за ЛН	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВЛ	3а4	ШаШ
6-8	ЛН назад, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ, випрямляючи корпус	Продовжуйте поворот. На кроках 6-8 зробіть поворот на $\frac{1}{8}$ ВЛ	3а4	ШаШ

1,5 такту

Закінчуйте у відкритій лицьовій позиції, тримаючись за дві руки.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Зміна місць зліва направо», «Іспанські руки», «Вітряк».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Ланка» («Лінк»), «Лінк рок», «Зміна місць зліва направо», «Стоп енд гоу», «Іспанські руки», «Розкручування», «Вітряк».

## 13. «ІСПАНСЬКІ РУКИ» (SPANISH ARMS)

### ПАРТНЕР

Починайте з відкритої лицьової позиції, тримаючись за дві руки: права рука П-ра з'єднана з лівою рукою П-ки, а ліва рука П-ра – з правою рукою П-ки, вага – на ПН.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-2	Кроки 1-2 фігури «Ланка» – ЛП	Починайте поворот ВП на кроці 2	1.2	ШШ
3-5	Майже приставте ЛН до ПН, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ. Одночасно підніміть ЛР, з'єднану з ПР П-ки, і поверніть П-ку під піднятими руками ВЛ так, щоб вона закінчила поворот перед Вами трохи змістившись до ПР сторони Вашого корпусу, обличчям – в тому ж напрямку, що і Ви. Наприкінці 5-го кроку починайте повертати П-ку ВП	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВП	3а4	ШаШ
6-8	ПН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ПЛП. Продовжуйте повертати П-ку ВП і опустіть з'єднані руки	Продовжуйте поворот. На кроках 6-8 зробіть поворот на $\frac{1}{8}$ ВП	3а4	ШаШ

1,5 такту

Закінчуйте у відкритій лицьовій позиції, тримаючись за дві руки.

### Зауваження:

1. П-ер повинен взяти ліву руку П-ки у свою праву руку наприкінці попередньої фігури. Таким чином, партнери починають виконання фігури «Іспанські руки», тримаючись за дві руки. Партнери продовжують триматися за дві руки під час виконання усієї фігури. Після завершення повороту П-ки ВЛ на кроках 2-5 ліва рука П-ки буде перетинати її корпус попереду на рівні талії. Наприкінці кроку 5 П-ер веде П-ку в поворот ВП за рахунок того, що він трохи тягне її ліву руку своєю правою рукою і допомагає повороту П-ки лівою рукою, яка знаходиться над головою П-ки. Опустіть з'єднані руки на кроках 6 і 7.

2. На кроках 6-8 П-ер може зробити поворот на  $\frac{1}{4}$  ВП.

### «Спін-закінчення» до фігури «Іспанські руки»:

Наприкінці 5-го кроку П-ер може більш сильно потягнути ліву руку П-ки своєю правою рукою, а потім відразу ж відпустити ліву руку П-ки зі своєї правої руки,

продовжуючи повертати П-ку ВП лівою рукою, яка знаходиться над головою П-ки. Потім П-ер виконує «Шассе» на місці – ПЛП, без повороту, у той час, як П-ка продовжує поворот ВП, а потім опускає з'єднані руки, закінчуючи у відкритій лицьовій позиції.

## ПАРТНЕРКА

Починайте з відкритої лицьової позиції, тримаючись за дві руки: права рука П-ки з'єднана з лівою рукою П-ра, а ліва рука П-ки – із правою рукою П-ра, вага – на ЛН.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-2	Кроки 1-2 фігури «Ланка» – ПЛ	Починайте поворот ВЛ на кроці 2	1.2	ШШ
3-5	«Шассе» – ПЛП, роблячи поворот ВЛ під піднятими руками так, щоби закінчити обличчям – у тому ж напрямку, що і П-ер, перед ним і трохи зміщеною до Пр сторони його корпусу. Наприкінці 5-го кроку поверніться на ПН ВП	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВЛ. Потім наприкінці кроку 5 зробіть поворот приблизно на $\frac{1}{2}$ ВП	3а4	ШаШ
6-8	ЛН назад, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ. Продовжуйте поворот ВП	Продовжуйте поворот. На кроках 5-8 зробіть поворот на $\frac{5}{8}$ ВП	3а4	ШаШ

1,5 такту

Закінчайте у відкритій лицьовій позиції, тримаючись за дві руки.

### Зауваження:

1. Див. зауваження 1 до партії партнера.
2. Якщо на кроках 6-8 партнер зробіть поворот на  $\frac{1}{4}$  ВП, то партнерка на кроках 5-8 повинна зробити поворот на  $\frac{3}{4}$  ВП.

### «Спін-закінчення» до фігури «Іспанські руки»:

Наприкінці 5-го кроку зробіть на правій нозі майже повний поворот ВП, а потім виконайте «Шассе» – ЛПЛ, продовжуючи поворот ВП. На кроках 5-8 зробіть поворот на  $1\frac{1}{2}$  ВП. Закінчайте в положенні: ліва нога назад, у відкритій лицьовій позиції.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Зміна місць зліва направо», «Вітряк», «Іспанські руки».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Ланка» («Лінк»), «Лінк рок», «Зміна місць зліва направо», «Зміна рук за спиною», «Американський спін», «Стоп енд гоу», «Іспанські руки», «Розкручування», «Вітряк».

## 14. «РОЗКРУЧУВАННЯ» (ROLLING OFF THE ARM)

### ПАРТНЕР

Починайте з відкритої лицьової позиції, тримаючи ЛР П-ки у своїй ПР.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-2	Кроки 1-2 фігури «Ланка» – ЛП	Починайте поворот ВП на кроці 2	1.2	ШШ
3-5	Майже приставте ЛН до ПН, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ. Одночасно поверніть П-ку ВЛ так, щоб вона закінчила поворот у Пр бік до боку позиції з Пр сторони від Вас, «завернувшись» на свою ЛР, з'єднану з Вашою ПР	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $1/4$ ВП	3а4	ШШШ
6-7	2 кроки вперед – ПЛ, залишаючись у Пр бік до боку позиції і ведучи П-ку в кроки назад. Наприкінці 7-го кроку починайте повертати П-ку ВП	Продовжуйте поворот. На кроках 6-7 зробіть поворот на $1/2$ ВП	1.2	ШШ
8-10	ПН вперед, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ, продовжуючи повертати П-ку ВП, тобто «розкручуючи» П-ку	Продовжуйте поворот. На кроках 8-10 зробіть поворот на $1/8$ ВП.	3а4	ШШШ

2 такти

Закінчайте у відкритій лицьовій позиції, тримаючи ЛР П-ки у своїй правій руці.

### Зауваження:

1. П-ер бере ЛР П-ки в свою ПР, відпускаючи ПР П-ки зі своєї ЛР наприкінці попередньої фігури. Ця позиція рук зберігається під час виконання всієї фігури «Розкручування». Наприкінці кроку 7 П-ер веде П-ку в поворот ВП – «розкручує» П-ку, злегка потягнувши правою рукою ЛР П-ки.

2. На кроках 8-10 П-ер може зробити поворот на  $1/4$  ВП.

### 3. Альтернативні варіанти виконання фігури «Розкручування»:

**Варіант 1.** Починаючи виконання фігури, візьміть руки в позицію «рукостискання»: ПР П-ра з'єднана з ПР П-ки. Праві руки партнерів залишаються з'єднаними під час виконання всієї фігури.

**Варіант 2.(Для М).** Починайте виконання фігури, тримаючи руки в позиції «рукостискання», як у варіанті 1. Наприкінці 7-го кроку підніміть ПР, з'єднану з ПР П-ки, і більш сильно поверніть П-ку ВП під піднятими руками для того, щоб на кроках 7-10 вона зробила, на щільний поворот більше, ніж звичайно.

### ПАРТНЕРКА

Починайте з відкритої лицьової позиції, ЛР П-ки з'єднана з ПР П-ра.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-2	Кроки 1-2 фігури «Ланка» – ПЛ	Починайте поворот ВЛ на кроці 2	1.2	ШШ

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
3-5	«Шассе» – ПЛП, роблячи поворот ВЛ, щоб закінчити в Пр бік до боку позиції, «завернувшись» на свою ЛР, з'єднану з Пр П-ра	Продовжуйте поворот. На кроках 2-5 зробіть поворот на $\frac{1}{4}$ ВЛ	За4	ШаШ
6-7	2 кроки назад – ЛП, залишаючись у Пр бік до боку позиції і повертаючись ВП. Продовжуйте поворот на ПН ВП наприкінці кроку 7	Продовжуйте поворот. Зробіть поворот на $\frac{1}{2}$ ВП на кроках 6 і 7 і приблизно на $\frac{1}{2}$ ВП наприкінці кроку 7	1.2	ШШ
8-10	ЛН назад, починаючи виконання «Шассе» – ЛПЛ, продовжуючи поворот ВП	Продовжуйте поворот. На кроках 7-10 зробіть поворот на $\frac{5}{8}$ ВП	За4	ШаШ

2 такти

Закінчуйте у відкритій лицьовій позиції, ЛР П-ки і надалі з'єднана з Пр П-ра.

*Зауваження:*

1. Якщо на кроках 8-10 П-ер зробіть поворот на  $\frac{1}{4}$  ВП, то П-ка на кроках 7-10 повинна зробити поворот на  $\frac{3}{4}$  ВП.

2. **Альтернативні варіанти виконання фігури «Розкручування»:**

**Варіант 1.** Починаючи виконання фігури, візьміть руки в позицію «рукоштовання»: Пр П-ки з'єднана з Пр П-ра. Праві руки партнерів залишаються з'єднаними під час виконання всієї фігури.

**Варіант 2. (Для М).** Починайте виконання фігури, тримаючи руки в позиції «рукоштовання», як у варіанті 1. Зробіть поворот під піднятою Пр, з'єднану з Пр П-ра. Наприкінці 7-го кроку поверніться на ПН приблизно на  $1\frac{1}{8}$  ВП, а потім виконайте «Шассе» – ЛПЛ, продовжуючи поворот ВП. На кроках 7-10 зробіть поворот на  $1\frac{5}{8}$  ВП. Закінчуйте у відкритій лицьовій позиції в положенні: ЛН за ПН.

## ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

А «Зміна місць зліва направо», «Іспанські руки», «Вітряк», «Розкручування».

## НАСТУПНІ ФІГУРИ

А «Зміна місць зліва направо зі зміною рук» (у цьому випадку П-ер веде П-ку в поворот ВЛ правою рукою, а потім відразу ж відпускає ліву руку П-ки зі своєї правої руки. Наприкінці повороту П-ки партнер бере праву руку П-ки в свою ліву руку). «Розкручування».

## ПРОГРАМА MEMBER

### 15. «ПРОСТИЙ СПІН» (SIMPLE SPIN)

#### ПАРТНЕР

Починайте з контр ПП, тримаючи Пр П-ки у своїй ЛР, вага – на ПН.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1	Приставте ЛН до ПН трохи повертаючись ВЛ і ведучи П-ку в поворот ВП сторону, а потім відразу ж відпускаючи Пр П-ки зі своєї ЛР	Починайте поворот ВЛ	1	Ш



Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
2	Перенесіть вагу на ПН продовжуючи трохи повертатись ВЛ і знову з'єднуючи ЛР з ПР П-ки наприкінці повороту П-ки	Продовжуйте поворот. На кроках 1-2 зробіть поворот на $1/4$ ВЛ	2	Ш

0.5 такту

Закінчайте у відкритій лицьовій позиції.

*Зауваження:* Фігура «Простий спіл» як правило виконується після фігури «Зміна місць зліва направо». Під час виконання останнього «Шассе» в сторону (кроків 6-8 фігури «Зміна місць зліва направо») П-ер повинен зробити поворот на  $1/8$  ВП для того, щоб закінчити в контр ПП, при цьому П-ер повинен повернути П-ку в контр ПП, виводячи з'єднані руки вниз і навхрест, попереду корпусу.

### ПАРТНЕРКА

Починайте з контр ПП, ПР П-ки з'єднана з ЛР П-ра, вага – на ЛН.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1	Поверніться на ЛН ВЛ, а потім – ПН вперед, маленький крок	$1/2$ ВП на кроці 1	1	Ш
2	Продовжуйте поворот на ПН ВП, а потім зробіть крок ЛН назад і трохи в сторону	$1/2$ ВП між кроками 1 і 2	2	Ш

0.5 такту

Закінчайте у відкритій лицьовій позиції.

*Зауваження:* Фігура «Простий спіл» як правило виконується після фігури «Зміна місць зліва направо». Під час виконання останнього «Шассе» в сторону (кроків 6-8 фігури «Зміна місць зліва направо») П-ка повинна зробити додатковий поворот на  $1/8$  ВЛ для того, щоб закінчити в контр ПП. На кроках 2-8 фігури «Зміна місць зліва направо» П-ка повинна зробити поворот на  $7/8$  ВЛ.

### ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ

**М** «Зміна місць зліва направо».

### НАСТУПНІ ФІГУРИ

**М** «Ланка» («Лінк»), «Лінк рок», «Зміна місць зліва направо», «Зміна рук за спиною», «Американський спіл», «Стоп енд гоу».

## 16. «ХІД КУРЧАТИ» (CHICKEN WALKS)

### ПАРТНЕР

Починайте з відкритої лицьової позиції, вага – на ПН.

Крок	Позиції ступнів і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1-4	4 маленьких кроки назад – ЛПЛП, ведучи П-ку вперед	Немає	1.2.3.4.	ШШШШШ

1 такт

Закінчайте в закритій лицьовій позиції, далі тримаючи ЛР з'єднаною з ПР партнерки.



**ВЕДЕННЯ:** На останньому кроці попередньої фігури створіть напруження в своїй ЛР для того щоб запобігти виконання П-кою наступного кроку назад, при цьому тримайте ЛР внизу трохи зігнутою. Зберігайте це напруження в ЛР під час виконання перших 3-ох кроків. На кроці 4 ведіть П-ку до себе.

*Зауваження:*

1. **Робота ступні.** Хоча робота ступні на всіх кроках – «Подушечка, плоско», під час виконання кроків фігури «Хід курчати» каблук рухомої ноги повинен опускатися з деяким запізненням.

2. Шість кроків фігури «Хід курчати» можуть бути виконані в ритмі «ГППШШШШ».

3. **Більш складний популярний варіант ведення при вході у фігуру «Хід курчати»:**

На 5-ому кроці попередньої фігури «Фоллевей троуевей» П-ер переключує П-ку ВЛ. Він робить це, повертаючи свою ЛР вправо від зап'ястка до того часу, поки долоня ЛР не буде звернена назовні, таким чином П-ер трохи закручує ПР П-ки. П-ка продовжує поворот ВЛ на кроках 6-8 фігури «Фоллевей троуевей» для того, щоб опинитися обличчям у тому ж напрямку, що і П-ер. На останньому кроці П-ер повертає П-ку ВП таким чином, щоб вона знову опинилась обличчям до нього. П-ер робить це за рахунок повороту своєї ЛР ВЛ, причому рука повертається доти, доки долоня не опиниться догори.

## ПАРТНЕРКА

Починайте з відкритої лицьової позиції, вага – на ЛН.

Крок	Позиції ступні і ведення	Ступінь повороту	Рахунок	Ритм
1	Повертаючись ВП на ЛН, зробіть крок ПН вперед	$1/8$ ВП	1	Ш
2	Повертаючись ВЛ на ПН, зробіть крок ЛН вперед	$1/4$ ВЛ	2	Ш
3	Повертаючись ВП на ЛН, зробіть крок ПН вперед	$1/4$ ВП	3	Ш
4	Повертаючись ВЛ на ПН, зробіть крок ЛН вперед у напрямку до П-ра	$1/8$ ВЛ	4	Ш

1 такт

Закінчіть в закритій лицьовій позиції, ПР П-ки далі з'єднана з ЛР партнера.

*Зауваження:*

1. **Робота ступні.** Під час виконання кроків 1-3 – «Каблук, плоско» (або «Подушечка, плоско»), під час виконання кроку 4 – «Подушечка, плоско».

2. Під час виконання перших 3-ох кроків П-ка повинна відчувати напруження в ПР. Виконуючи ці кроки, П-ка повинна трохи відхилити корпус назад, тримаючи стегна трохи назад.

3. Шість кроків фігури «Хід курчати» можуть бути виконані в ритмі «ГППШШШШ».

4. **Більш складний популярний варіант входу у фігуру «Хід курчати»:**

На 5-ому кроці попередньої фігури «Фоллевей троуевей» П-ер сильно повертає П-ку в її ліву сторону. Під час виконання «Шассе» вперед – ЛПЛ (кроків 6-8 фігури «Фоллевей троуевей») П-ка робить додатковий поворот ще на  $5/8$  ВЛ для

того, щоб закінчити обличчям в тому ж напрямку, що і партнер, рухаючись перед ним. Кроки 6-8 можуть бути виконані П-кою як «Шассе з локом» вперед (несильно захрещуючи ПН за ЛН на кроці 7), або як 3 маленьких біжучих кроки вперед (рахунок «За4»). Наприкінці останнього кроку П-ка повинна зробити поворот на ЛН приблизно на  $1/2$  ВП для того, щоб опинитися обличчям до П-ера перед тим, як виконати крок ПН вперед, який буде 1-им кроком фігури «Хід курчати».

---

### **ПОПЕРЕДНІ ФІГУРИ**

**М** «Фоллей троувей».

### **НАСТУПНІ ФІГУРИ**

**М** Кроки 3-8 фігури «Фоллей троувей» (при цьому ПР партнера і ПР партнерки тримаються вільними).

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н. А. Очерки о физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966.
2. Бюген М. М. Обучение двигательным действиям. - М.: «Физкультура и спорт», 1985. - 192 с.
3. Губа В. П. Зависимость спортивных движений и особенностей физического развития детей // ТиПФК, 1982, №4, С. 34-35.
4. Дени Г., Дасвилль Л. Все танцы. Киев: «Музична Україна», 1987.
5. Alex Moore. Kingston-on-Thames. International Council of Ballroom Dancing and Official Board of Ballroom Dancing: The World Dance Programme. London 1968.
6. Marian Wiczysty. Tanczyc moze kazdy. Polskie Wydawnictwo Muzyczne 1986.
7. Джала Т. Р. Опорні точки у вивченні базових фігур та елементів у спортивних танцях / Молода спортивна наука України. Зб. наук. статей. Львів, ЛДІФК, 2000 р., С. 215-254.
8. Осадців Т. П. Історія розвитку спортивних танців. Зб. Наукових статей ЛДІФК. Львів 1999 р. С. 45-48.
9. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
10. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. - М.: «Педагогика», 1974.
11. Мазниченко В. Д. Двигательные навыки в спорте (Метод разработки для студентов спортивного факультета). - Малаховка, МОГИФК, 1981.
12. Платонов В. М. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: «Олимпийская литература». -1997. - 583 с.
13. The Ballroom Technique. The Imperial Society of Teachers of Dancing. - Euston Hall, Birkenhead Street, London WC1H 8BE.
14. The Revised Technique of Latin-American Dancing. Published by Order of Council: The Imperial Society of Teachers of Dancing. - Euston Hall, Birkenhead Street, London WC1H 8BE.
15. Walter Laird: Technigue of Latin American Dancing. London 1964.

# ЗМІСТ

ВСТУПНЕ СЛОВО ВІД АВТОРА .....	3
РОЗДІЛ I.	
СПРОЦЕНА СИСТЕМА ТАНЦЮ, АБО КОРОТКИЙ СЕМІНАР ДЛЯ ВСІХ .....	4
Відтворення танцю на рисунках .....	5
Відтворення напрямку руху ніг .....	6
Танцювальна термінологія .....	7
Позиції в парі .....	11
Танцювальна стійка .....	12
Спрощена система танцю .....	14
Ритмічно-рухові вправи .....	14
РОЗДІЛ II.	
АМАТОРСЬКИЙ І ПРОФЕСІЙНИЙ ТАНЦЮВАЛЬНІ РУХИ .....	18
РОЗДІЛ III.	
МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ОСНОВНИХ ОПОРНИХ ТОЧОК (ООТ) В НАВЧАННІ ДІТЕЙ-ПОЧАТКІВЦІВ БАЗОВИМ ФІГУРАМ ТА ЕЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ .....	25
РОЗДІЛ IV.	
СВІТОВА ТАНЦЮВАЛЬНА ПРОГРАМА .....	37
Частина I. СТАНДАРТНІ ТАНЦІ .....	37
Список використовуваних скорочень .....	37
Позиції ступнів .....	38
Побудова .....	38
Робота ступні .....	39
Нахил .....	39
Положення корпусу .....	39
Позиція рук .....	40
Крок вперед .....	40
Крок назад .....	40
Каблучний поворот .....	41
Особливе зауваження .....	41
ПОВІЛЬНИЙ ВАЛЬС .....	42
ВІДЕНСЬКИЙ ВАЛЬС .....	81
ФОКСТРОТ .....	96

КВІКСТЕП .....	128
ТАНГО .....	154
Частина 2. ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКІ ТАНЦІ .....	184
Загальні зауваження .....	184
Список використовуваних скорочень .....	186
Позиції рук і корпусу .....	186
Опис фігур .....	187
РУМБА .....	188
ЧА-ЧА-ЧА .....	218
САМБА .....	251
ПАСОДОБЛЬ .....	287
ДЖАЙВ .....	310
ЛІТЕРАТУРА .....	336



ББК Ш 327.45я 73-1

УДК 793.32(07)

О-72

Навчальний посібник  
Осадців Тарас Петрович  
СПОРТИВНІ ТАНЦІ

*Технічний редактор Шульгін Павло  
Літературний редактор Тарас Осадців*

Завано на складання 30.07.2001. Підписано до друку 20.08.2001. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Друк офсетний.  
Умов. друк. арк. 19,65. Умов. фарбовідб. 20,11. Обл.-вид. арк. 28,5.  
Наклад 500. Ціна договірна. Замовлення № 342.

Видавництво ТзОВ «ЗУКЦ»  
79005, м.Львів, вул. М.Драгоманова, 18,  
тел./факс: 72-56-06, 72-86-69  
Підготовлено до друку ТзОВ «ПАПУГА»  
79007, м.Львів, вул. Л.Курбаса, 6/23, тел.: 97-00-78

**Осадців Т.П.**

Спортивні танці: Навч. посіб. – Л.: ЗУКЦ, 2001. – 340 с.

**ISBN 966-95980-1-X**

## Львівський державний інститут фізичної культури

проводить набір зі спеціалізації  
спортивні танці та хореографія.

Термін навчання:  
денної форми 4 роки  
заочної форми 5 років.

Під час навчання студенти отримують поглиблені знання зі спортивної медицини, анатомії, фізіології, біомеханіки, а також ЛФК та лікувального масажу.

Набір проводиться з 25.06 - 15.07.  
Вступні іспити з 16 по 31 липня.

Майстри спорту України та відмінники навчання на базі середньої освіти зараховуються за результатами співбесіди.

За детальнішою інформацією і з питань придбання книги звертатись за телефоном: (0322) 70-64-17.

## *Осадців Тарас Петрович*



*Народився 22 грудня 1962 року.  
Закінчив Державний університет  
"Львівська Політехніка" та Львівський  
державний інститут фізичної культури.  
Дворазовий Чемпіон України з спортивних  
танців у складі команд-формейшн.  
Майстер спорту України.*

*З 1995 року працює викладачем спортивних  
танців та хореографії на кафедрі  
гімнастики Львівського державного  
інституту фізичної культури.*

*Віце-президент СТК "Фламінго".*

*Професійний тренер вищої категорії  
(Member), дипломований екзаменаторами  
United Kingdom Alliance (Великобританія).*

*За 12 років тренерської діяльності  
виховав 7 майстрів спорту України і  
4 КМС із спортивних танців.*

*Суддя вищої національної категорії із  
спортивних танців.*