МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра культурології та хореографічного мистецтва

О. Кашевський

Композиція та постановка сучасного бального танцю

Методичні рекомендації до навчальної дисципліни

Луцьк – 2018

УДК 793.33(072)
К31

Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 6 від 21 березня 2018 р.)

Рецензенти:
Ігнатова Л.П. **–** кандидат музикознавства, доцент, завідувач кафедри історії, теорії мистецтв та виконавства факультету культури і мистецтв СНУ імені Лесі Українки;
Мойсіюк В.В. – заслужений діяч мистецтв України, викладач Волинського коледжу культури і мистецтв імені І.Ф. Стравінського.

К31 **Кашевський О.В.** Є Композиція та постановка сучасного бального танцю: методичні рекомендації до навчальної дисципліни / Олександр Васильович Кашевський – Луцьк : Надстир'я, 2018. – 57 с.

Навчальна дисципліна «Композиція та постановка сучасного бального танцю» спрямована на забезпечення теоретичної і практичної готовності студентів до творчої, організаційно-педагогічної, художньо-продуктивної професійної самореалізації, оволодіння знаннями щодо вивчення основних теоретичних положень і понять зі сфери сучасної бальної хореографії та у засвоєнні практичних навичок фахового виконання танців, які входять до конкурсних програм.

Методичні рекомендації розроблені відповідно до навчального плану підготовки бакалавра 02 «Культура і мистецтво», спеціальності 024 «Хореографія», за освітньою програмою Хореографія.

Рекомендовано студентам та викладачам мистецьких навчальних закладів.

УДК 793.33(072)

© Кашевський О.В. 2018
© Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки, 2018

Вступ

Танець – один із найдавніших видів мистецтва. Скільки існує людство, стільки існує і потреба виразити свої почуття у русі. Людина, яка танцює, виражає настрої та емоції в пластично красивій та естетично довершеній формі. Свобода і легкість рухів, краса і пластичність радують і танцівників, і глядачів. Танець відіграє значну роль у вихованні внутрішньої культури людини та формуванні її художніх смаків. Чим раніше починається процес залучення людини до занять бальною хореографією, тим культурнішою та інтелігентнішою вона стає у спілкуванні.

Навчальна дисципліна «Композиція та постановка сучасного бального танцю» є однією із найважливіших дисциплін професійного навчання бакалавра хореографії, що передбачає вивчення теорії і методики викладання сучасних бальних танців.

Мета курсу полягає у вивченні основних теоретичних положень і понять зі сфери сучасної бальної хореографії та у засвоєнні практичних навичок фахового виконання танців, які входять до конкурсних програм.

Основними компетенція ми визначено:

- оволодіння знаннями з історії виникнення та розвитку сучасних бальних танців;
- ознайомлення з характером і стилем виконання сучасних бальних танців, що входять до конкурсних програм;
- засвоєння правильної постановки корпусу, рук, ніг, голови;
- засвоєння методики виконання та пояснення програмних рухів танців: Європейська та Латиноамериканська програми.

Основними джерелами, на які спираємося в описі танців, є праця Алекса Мура “Техніка бальних танців“, видана в 1930-х роках у Лондоні і перевидана 1999 року в Москві, та праця таких авторів як В. Міщенко й О. Тимошенко “Спортивні бальні танці для початківців”, видана 2003 року в Харкові.

Сподіваємося що методичні рекомендації допоможуть студентам спеціальності 024 “Хореографія” – майбутнім керівникам колективів – отримати потрібні знання для використання у роботі зі своїми учнями.

Важливе значення а організації викладання навчальної дисципліни набуває практично-творча, нестандартна креативно-продуктивна, індивідуально-особистісна діяльність, яка ґрунтується на успішності і естетичній насолоді.

Методичні рекомендації

до практичних занять з навчальної дисципліни

«Європейські бальні танці, теорія та методика викладання»

Тема 1. Вступ до танцю.

Кожен, хто хоче навчитися танцювати і володіє достатньою заповзятістю у навчанні, може стати справжнім танцівником. Танець складається з декількох простих фігур, якими без особливих труднощів можуть оволодіти всі охочі. Поза сумнівом, варіації рухів прикрашають танець, але це тільки доповнення. Краще танцювати прості фігури, підкоряючись ритму, ніж складні варіації, але в приблизному ритмі. Саме завдяки ритму ми отримуємо дійсне задоволення від танцю. Щоб подолати скутість, достатньо освоїти декілька вправ, які розвивають гнучкість та еластичність вашого тіла. Навчіться під час танцю глибоко дихати і підтримувати бесіду (але не безперервно) зі своєю партнеркою. Навіть якщо ви танцюєте не більше двох разів на тиждень, найбоязкішому достатньо місяця, щоб знайти впевненість в рухах. Людина, яка вміє танцювати, завжди хоче зустріти гідного партнера. Гомер з усіх задоволень віддавав перевагу сну, коханню і танцю, але тільки танець вважав бездоганним. Коли бачать добре підібрану і легко танцюючу пару, яка зачаровує глядачів красою і гармонією рухів, вважають, що такий успіх зумовлений тривалим сумісним тренуванням партнерів. Проте, це помилково. Хороший танцівник або танцівниця, що вивчили танці в танцювальній школі, можуть зустрітися вперше і, навіть розмовляючи на різних мовах, легко розуміти один одного на танцювальному майданчику.

Танець у правилах гарного тону. Танець – одна із розваг, який дає змогу людям вступати в контакти, допомагає їх знайомству. Проте в місцях, де танцюють, необхідно дотримуватися таких правила:

— представтесь господині будинку і вітайте спочатку її, а потім решту присутніх;

— запросіть потанцювати, хоч би раз, дочку господині будинку, не відкладаючи це до останніх танців;

— якщо серед гостей є дівчина, яка прийшла на вечір одна, не забудьте запросити потанцювати і її.

На танцювальному вечорі в громадському місці пані, яку супроводжує чоловік, можна запросити тільки з його дозволу. Жінка може відмовитися від запрошення в тому випадку, якщо вона вирішила взагалі не танцювати протягом вечора або танцювати з одним партнером, наприклад, з чоловіком або нареченим. Якщо жінка втомилася, вона повинна пояснити це і, вибачившись, сказати: “Пізніше, будь ласка”. Коли ж через деякий час чоловік повторює запрошення, потрібно його прийняти. Дуже наполегливому партнерові жінка має право відмовити в наступному танці, не пояснюючи причину. Після танцю партнер повинен провести партнерку на місце і подякувати їй. На молодіжних вечорах неприємне враження справляють незручність, зайва сором’язливість і хвастощі. Розпорядник вечора повинен вибирати танцювальні мелодії з урахуванням смаку всіх присутніх.

Тема 2. Ритм.

Насамперед, щоб засвоїти ритм і зберегти його в танці, потрібно зрозуміти, що це таке. Ритм – це чергування звуків різної тривалості у музиці. За допомогою музичних засобів різні ритми відрізняються акцентами. Проте, слід розглянути певні нюанси. Подібно до кольору, в якому є основні тони і їх складові, у танці є основні ритми та їх відтінки. Ритм кожної людини індивідуальний. Він залежить від характеру і особливостей особи. Наприклад, людина флегматичного складу виконуватиме рухи танцю сповільнено, сангвінік танцює швидше і жвавіше, тоді як у холерика руху різкі, поривчасті, деколи навіть безладні; меланхолік також проявляє себе відповідно до свого темпераменту. Проте, який би не був ваш темперамент, насамперед потрібно зрозуміти механізм кожного руху (па). Потім ви повинні засвоїти ритм, але в повільному варіанті. Темп прийде пізніше.

Якщо ви хочете розвинути відчуття ритму або переконатися в тому, чи воно у вас є, давайте разом пограємо в наступну гру. Поставте на ваш програвач по черзі 10 дисків. Прослуховує декілька тактів першого диска, спробуйте вгадати назву танцю. Виконайте те ж саме з рештою дисків. Якщо ви 7 разів з 10 відповісте правильно, у вас хороший слух, 8 – це дуже добре, а якщо 9 – чудово. Навпаки, якщо правильних відповідей буде менше семи, доведеться знову і знову повторювати цей тест. Радимо уникати дисків, які відтворюють незвичайну з погляду темпу танцю оркестровку. Не хитріть, підглядаючи на етикетку диска, і не чекайте, поки співак або співачка вимовить назву танцю. Перш ніж приступити до техніки, корисно ознайомитися з ритмом кожного танцю або групи танців.

Тема 3. Головні уміння танцівника.

Уміння ходити. Для того, щоб вчитися танцювати, навчіться красиво ходити. Наша хода часто залишається недосконалою, і відбувається це за таких причин:

— напруженість у ступнях, колінах і стегнах;

— недостатня м'язова сила;

— погана координація рухів, обумовлена неправильною постановкою стоп, зайвим розмахуванням рук, сутулою спиною або поганою рівновагою.

Якщо ви хочете додати своїй ході елегантності, прагніть скоординувати рухи стегон, колін і ступень. Правильне положення корпусу – одна з головних умов красивої ходи. Під час ходи ми переносимо тіло на 40–50 см уперед. Якщо центр тяжіння вашого тіла зміщений, хода стає важкою і хиткою. Однією з перших вправ для набуття красивої ходи є переміщення вузькою дошкою або проходження прямою лінією. Досвід показує, що в людей, які звикли пересуватися вузькою стежиною, хода легка. Учіться ходити так, щоб ступні були паралельними, а опорою слугували поперекові хребці. Тримайте лопатки зближеними, груди злегка піднятими, одночасно не піднімаючи плечі.

Зрозуміло, правильна хода має важливе значення для нормального функціонування всього організму. Вона додає гнучкості суглобам і м'язам, покращує кровообіг і дихання, підвищує тонус м'язів спини. Танець включає рухи, які примушують працювати всі групи м'язів, тому його можна рекомендувати як прекрасну вправу для підтримки здоров'я.

Уміння добре триматися. Для красивої ходи і, отже, доброго танцю, потрібно мати правильну поставу. Хребет є основною опорою нашого тіла. Це слід враховувати, насамперед, для того, щоб навчитися правильно стояти. Прагніть поступово позбавлятися від тих чи інших звичок, які приводять до викривлення хребта, що згубно впливає на здоров'я. Зверніть увагу, що слід робити і чого необхідно уникати:

— навчіться ставити ступні ніг паралельно на відстані 4 см одна від одної. Якщо ваші коліна обернені всередину, розверніть ступні більше;

— положення із зміщеними п'ятами не можна визнати якнайкращим, оскільки у цьому випадку корпус усією своєю вагою спирається тільки на них, що обтяжує рухи і сприяє плоскостопості;
— корпус повинен завжди спиратися на передню частину п’ятки і на подушечку ступні;
— правильне положення живота залежить від хребта, точніше, від його попереково-крижового відділу. Прагніть підтягти поперековий відділ хребта вгору, злегка прогніться назад, потім підніміть грудну клітку – і ви відчуєте напругу м’язів черевної стінки; опустіть лопатки, уникаючи підйому плечей, і поверніть передпліччя злегка назовні, опустивши руки уздовж корпусу.

Уміння рухатися ритмічно. Розподіл ваги тіла змінюється з кожним кроком та ускладнюється в танці, оскільки крім просування вперед (1) і назад (2) додаються протилежні рухи корпусу (3), дуже точна робота ступнями (4) і підйом на півпальці (5). Розглянемо ці рухи.

1. Просування вперед.

У стандартизованних танцях, де партнер веде свою партнерку в закритій позиції, він починає просуватися вперед, стежачи за тим, щоб центр тяжіння тіла був також направлений уперед.

Перший крок. Виставте ногу вперед, починаючи від стегна, і наступіть на каблук. Коли ви виконуєте цей широкий крок, центр тяжіння повинен потрапити точно в середину простору між каблуком висунутої ноги і носком ноги, що знаходиться позаду. Як тільки виставлена нога опускається на підлогу, центр тяжіння повністю переноситься на неї. Швидкість руху ноги завжди більша, ніж корпусу. Якщо нога трохи випереджає рух корпусу, центр тяжіння залишається позаду, внаслідок чого можна впасти назад.

Коліна повинні бути розслаблені. У момент виконання широкого кроку вони майже випрямлені, але не напружені, потім знову розслаблені. Коли стопа працюючої ноги проходить біля опорної стопи, кісточки ніг вільні. Ступні розташовані паралельно і виконують характерний рух “щітки”. Цей термін допомагає наочно уявити рух стопи, яка переміщається в кроці вперед

або назад, пересуваючись уздовж іншої стопи від п'ятки до носка або від носка до п'ятки. У такий спосіб пересування крок виглядає особливо елегантно, оскільки ноги танцюристів синхронно рухаються строго по лінії танцю.

2. Просування назад.

Це значно важче. Якщо просування вперед майже не відрізняється від простої ходи, то при русі назад м’язи ніг використовуються дещо незвично. Саме тому танцюристи-початківці часто виглядають незграбними. Чітке поступове опускання п’ятки назад забезпечує рівновагу і створює враження легкості. Коли партнерка починає просуватися назад у закритій позиції, вона стежить, щоб центр тяжіння залишався на опорній нозі, й не втрачався контакт із партнером. М’язи сідниць повинні бути сильно скорочені, спина злегка відхилена назад, голова також злегка відкинута і повернена трохи вліво, руки на рівні плечей. Усе це сприяє відновленню рівноваги центру ваги.

Перший крок. Після сильного скорочення сідничних і задніх м’язів стегна ногу відводять назад і першим ставлять на підлогу носок. Потім стопа плавно опускається з повною опорою на всю ногу.

Другий крок. Коли перший крок закінчений, друга нога підтягується до першої рухом “щітки”, і партнерка може продовжувати рух назад з іншої ноги. Саме в досконалому виконанні просування назад партнер відрізняє хорошу партнерку, легку як пір’їнка. Оскільки партнерка прагне торкнутися підлоги позаду свого центру тяжіння, партнер ніколи не наступить їй на ноги. Основна помилка початківців полягає в тому, що вони дуже швидко опускають ногу на підлогу, тим самим заважаючи партнерові, який у цей момент виконує рух вперед, унаслідок чого ноги танцюючих стикаються. Зазвичай у цьому винен той, хто виконує рух назад.

3. Протилежні рухи корпусу (ПРК).

У стандартизованих танцях найчастіше їх використовують для досягнення особливої елегантності па. Проте, марно їх виконувати, не оволодівши основами техніки. Уточнимо тільки, що протилежний рух корпусу полягає в русі плеча, протилежного до ноги, яка переміщається. Цей

рух не рекомендують давати початківцям, оскільки неправильне його виконання приводить до нестійкої пози, що спотворює танець.

Існує декілька теорій, що пропонують виконання протилежних рухів і в плечах, і в стегнах (ППРК). Цю позицію особливо часто виконують у переходах (збоку партнера), щоб партнерка, яка знаходиться зовні від партнера, зберігала з ним тісний контакт під час виконання руху в парі.

4. Робота ступнями.

Ця робота є основною. Дебютант зазвичай починає рух усією ступнею, поки його не поправить викладач. Необхідно навчити його разом із партнеркою виконувати всі кроки вперед з каблука, після чого переходити на всю ступню.

Примітка. Рухи на півпальцях досить рідкісні у початківців. М'якого руху на всю ступню зазвичай буває достатньо. Тільки в деяких па рух з підйомом на півпальці виглядає дуже елегантно.

5. Підйом на півпальці.

Танцівники, які знаходяться поза контролем досвідченого викладача, повинні використовувати ці рухи рідко та з обережністю. Насправді, півпальці вимагають чіткої кординації роботи колін і ступнів, що набувається тільки під час тривалої практики.

Уміння розслабитися. Ви вже переконалися, що танець вимагає контролю над всім тілом. Арабське прислів'я свідчить: "Танець починається з манер". Вправи, які ми приводимо нижче, допоможуть вам краще танцювати або, в усякому разі, слугуватимуть основою засвоєння вільної манери триматися. Вони поліпшать вашу ходу і поставу, полегшать виконання всіх основних рухів.

А зараз перейдемо до послідовного розгляду положення голови і плечей, жестів рук і кистей, положення корпусу, талії і стегон, позиції ніг і ступнів.

Гнучкість корпусу

Передусім перегляньте все сказане раніше відносно постави. Після цього беріться за наступну вправу: опустіть і підніміть голову, шию, плечі, корпус, нахиляючись вперед, назад і в сторони. Зробіть також коливальні рухи, так

звана “Ейфелева башта”: корпус витягнутий вгору, ступні міцно упираються в підлогу; спробуйте, не втрачаючи рівноваги і не відриваючи ступнів від підлоги, максимально відхилятися вперед, назад, в сторони, а потім з поворотом справа наліво і зліва направо.

Шия

Для краси й елегантної постановки голови робіть наступні вправи: повільно поверніть голову 8 разів направо і 8 разів наліво. Повторіть те ж саме, але швидше. У ритмі на дві чверті нахиліть голову вперед, абсолютно розслабивши м’язи шиї, а потім якомога більше закиньте голову. А ось цікава вправа для обох: обертання голови спочатку направо, потім – наліво. Повторіть цей рух швидше в ритмі ча-ча-ча (“раз”, “два” – “ча-ча-ча”). Станьте поряд із партнером та, якщо ви обертатимете голову направо, то він – наліво. І наостанок – дуже важка вправа для розвитку гнучкості шийного відділу хребта: не рухаючи шиєю, переміщайте голову направо, а потім наліво. Це рух кампучійських танцівниць, які оволодівають ним із раннього дитинства.

Наступна вправа дає змогу набути грації. Вона полягає в послідовному повороті всіх частин корпусу. Починають рух із повороту голови, потім по черзі підключають усі частини корпусу. Для кращого виконання уявіть, що вас гукають з різних кутів кімнати, в якій ви знаходитеся, але ви повертаєтеся не відразу, а поступово.

Руки і кисті

Грація рук має велике значення і в танці, і для осанки. Ось декілька вправ для рук. Витягніть праву руку в сторону. У цьому положенні зробіть 4 коливальних рухи вперед-назад пальцями, потім кистю, нарешті від ліктя і від плеча. Стежте, щоб під час вправи спина залишалася випрямленою. Повторіть це ж саме лівою рукою, потім одночасно обома руками. Ця вправа може також виконуватися в ритмі ча-ча-ча: “раз”, “два” – “ча-ча-ча”. Потім витягніть обидві руки в сторони і уявіть, що по них справа наліво, а потім зліва направо проходить хвиля, що примушує кожен суглоб послідовно рухатися. Спробуйте виконати позиції рук класичного балету, наприклад, у ритмі

англійського вальсу, стежачи за тим, щоб ваші кисті продовжували рухатися. У думках уявляйте лінію, яку ваші руки описують у просторі. Якщо ви віддаєте перевагу менш зграбним позиціям, виберіть положення, характерні для неокласичного балету. Виконайте їх у ритмі блюзу, фіксуючи кожне положення. Ці сучасні позиції не позбавлені гармонії, але їх потрібно виконувати дуже чітко і навіть геометрично: пальці повинні бути витягнуті, великий палець сполучений з іншими.

Якщо у вас напружені лікті та плечі, підійдіть до стіни і зіпріться об неї кистями рук, утворивши в зап'ясті прямий кут. У цьому положенні, не відриваючись від опори, похитуйте ліктем, а потім плечем справа наліво. Повторіть це ж іншою рукою.

Погляд

Ніщо так не розчаровує, як порожній або бігаючий погляд, якому ні на чому зупинитися. Виконайте наступні вправи для очей: подивитеся якнайдалі вправо, потім вліво. Зробіть повний круг очима на 8 частин такту, затримуючись потрохи у кожній позиції. У ритмі ча-ча-ча виконайте бокові рухи: "раз", "два", потім швидше – "раз" , "два", "три", починаючи один раз враво, інший – вліво.

Талія

Для того, щоб танцювати легко, необхідно мати гнучку талію. Ось декілька вправ: у положенні стоячи, піднявши руки над головою, спробуйте максимально повертати верхню половину корпусу управо і вліво, зберігаючи абсолютно нерухомими ноги і таз. Опустіться на коліна, а потім сядьте на п'яти. Постарайтеся переміщати корпус управо і вліво без допомоги рук. Лежачи на спині, витягніть руки в сторони, торкніться лівою ступнею правої кисті, зберігаючи спину щільно притиснутою до підлоги. Зробіть те ж в інший бік, торкаючись правою ступнею лівої кисті.

Стегна

Стегна, як і талія, грають важливу роль у поставі танцівника. У положенні стоячи поставте ноги на ширині плеч і, поклавши руки на голову, виконайте маленький танець живота, похитуючи тазом спочатку вперед – назад, назад –

вперед, а потім направо і наліво. У тому ж положенні зробіть обертальний рух стегнами: управо, назад, вліво і вперед. Зафіксуйте всі 4 позиції. Повторіть це ж вліво. Виконайте запропоновану вправу, зафіксувавши 8 позицій – 4 описаних вище і 4 діагональних: діагональ вперед – вправо, вправо, діагональ назад-вправо, назад, діагональ назад – вліво, вліво, діагональ вперед – вліво, вперед. Виконайте це ж, помінявши напрям. Повторіть вправу 4 рази.

Ноги

Хочете танцювати гнучко? Для цього потрібні "легкі" ноги. Зробіть декілька кроків вперед і назад уздовж лінії, накресленої на паркеті, або уздовж стрічки, розгорненої на підлозі. Бажано виконувати цю вправу, поклавши щонебудь на голову, наприклад, небиткий диск. Після цього зробіть декілька кроків вперед і назад, поклавши диск на тильну сторону витягнутих вперед рук. Уздовж тієї ж лінії на підлозі пройдіть дрібними кроками убік, прискорюючи темп. Тепер можна приступити до вправ, які професійні танцюристи для підтримки форми щодня виконують біля станка. Зіпріться однією рукою на масивні меблі на рівні стегон. Іншу руку витягніть убік.

Вправа 1. Ступні ніг разом. Різким рухом ногу, випрямлену в коліні, підніміть вперед до рівня стегна під кутом 90°, потім приставте її. Зробіть той же рух убік, потім назад. Повторіть кілька разів. Оберніться на 180° і виконайте це ж саме іншою ногою.

Вправа 2. Почніть рух як у попередній вправі, а потім, не приставляючи ногу, ковзаючим рухом відкиньте її якомога вище назад. Повторіть декілька разів. Виконаєте це ж іншою ногою.

Вправа 3. Підніміть ногу вперед і, не опускаючи її, опишіть у повітрі півколо і приставте ззаду. Зробіть той же рух, піднімаючи ногу назад. Повторіть рух кілька разів однією та іншою ногою.

Кісточки і ступні

Хороші танцівники повинні мати не тільки гнучкі кісточки, але й еластичні ступні ніг. У положенні "біля станка" сядьте як можна нижче, не відриваючи п'ят від підлоги, а потім підніміться:

— зі сполученими ступнями;

— виставивши одну ступню вперед.

Виконайте цю ж вправу на півпальцях, прагнучи максимально напружувати підйом ступні:

— зі сполученими ступнями;

— виставивши одну ступню вперед.

Станьте лицем до опори, візьміться за неї обома руками, злегка розверніть ступні та якомога вище підніміть п’ятку однієї ступні, а іншу притискайте до підлоги. Рух повторюйте по черзі правою і лівою ступнею в ритмі ча-ча-ча (“раз”, “два” – “ча-ча-ча”).

Сядьте на підлогу, максимально витягнувши ноги вперед; пальцями стоп намагайтеся описати круг: права ступня управо, ліва – вліво. Кожні 4 рази міняйте напрям. Особи, які мають плоскостопість: пальцями ніг намагайтеся піднімати з підлоги дрібні предмети (пробки, котушки, кульки та ін.).

Позиції

Ви вже набули хорошої постави та відчуття ритму. Часто повторювані вправи додали вашому тілу гнучкість і відчуття легкості. Тепер, перш ніж приступити до виконання тих або інших рухів, необхідно вивчити різноманітні позиції танцю. Кожен танець або категорії танців вимагають від партнерів чіткої позиції.

Тема 4.Танцювальна пара. Позиції в парі.

Перш ніж закінчити цей загальний розділ і вийти на танцювальний майданчик, поговоримо про танцювальну пару та позиції в парі.

Якщо ви партнер

Ведіть вашу партнерку вміло і делікатно, ніколи не порушуючи принципу “залізна рука в оксамитовій рукавичці”. Кожній жінці приємна люб’язність і доречний комплімент, але не розсипайте їх дуже багато. Усією поведінкою партнер повинен підкреслювати достоїнства своєї партнерки. Він уміло веде її по майданчику, попереджаючи зіткнення з іншими парами. Партнерка повинна виконувати рухи одночасно з вами (секунда в секунду), хоча ви їй про них не оголошуєте, а говорите абсолютно про інше. Ведіть її граціозно та

елегантно. Цього легко досягнути, попереджуючи її рухи, даючи зрозуміти, з якої ноги починаєте наступне па.

Не притискуйте партнерку дуже сильно, але й не ведіть її розслаблено. І основне – не виходьте з ритму. Не піддайте вашу партнерку жахливому випробуванню танцювати поза ритмом! Якщо вона музикальна, такий танець замість задоволення доставить їй одне розчарування. Хороший танцівник – той, хто танцює правильно, відповідно до музики. Не обов'язково бути віртуозом, але варто правильно і ритмічно виконувати всі рухи і делікатно поводитися з партнеркою.

Якщо ви партнерка

Порада єдина: чуйно вловлюйте рухи партнера і дайте змогу йому вести вас у танці. І ще – уникайте розмови про когось, хто танцює краще за вашого партнера.

Європейські танці. У цих танцях є такі позиції:

— закрита позиція;
— протирух корпусу в поворотних фігурах (ПРК);
— позиція протируху корпусу (ППРК);
— позиція променад.

Ці виключно динамічні позиції підходять для таких танців: квікстеп, повільний фокстрот, англійський вальс і віденський вальс. В інших танцях, що відносяться до стандартизованих, допустимі деякі варіанти: у танго використовують ті ж класичні позиції, але партнерка знаходиться трохи правіше від партнера і трішки прогинаючись. Коліна в пари зігнуті. Танцівник кладе праву руку на талію партнерки, а ліву злегка відводить назад. Лікоть партнера утворює гостріший кут, як у класичних позиціях.

Латиноамериканські танці. Деякі з них виконуються в довільній позиції, інші – в положенні, яке ми називаємо "позиція румби". Румба вважається основною серед латиноамериканських танців.

Позиція румби

Партнер підтримує партнерку пальцями правої руки, яка знаходиться на спині партнерки на рівні її лівої лопатки; зап'ястя вільне, рука витягнута без

напруги. Лівою рукою партнер тримає праву руку партнерки на рівні очей. Лікті опущені. Права рука партнерки вільно піднята, плечі відведені назад, ліва кисть спирається на праве плече партнера. У позиції румби положення корпусу має величезне значення, оскільки центр тяжіння тіла повинен бути позаду п’ят обох партнерів. Це відносимо також до рухів, які виконуються в довільній позиції.

У позиції румби виконують наступні танці: румба болеро, самба, мамбо, байон, ча-ча-ча, каліпсо, меренга, конга. Разом із позицією румби відомі деякі інші варіанти. Наприклад, ча-ча-ча, як і каліпсо, меренгу, конгу, іноді танцюють у довільній позиції, а бамбу – з руками за спиною. Босса-нова виконується з руками, що розгойдуються. Тамуре вимагає, щоб танцівник своїми руками врівноважував надмірні рухи в стегнах і колінах. У пасодоблі також використовують класичні позиції, але в цьому випадку витримують невелику відстань між партнерами. У деяких варіаціях сполучені руки партнерів, опускаючись, описують рух, що нагадує латинську букву S.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Що таке ритм і яку роль він відіграє у танці?
2. Які головні уміння танцівника?
3. Опишіть технологію просування вперед, назад, протилежних рухів корпусу, роботи ступнями, підйому на півпальці, що використовується для вироблення уміння рухатися ритмічно.
4. Назвіть позиції європейських танців, охарактеризуйте позицію румби.
5. Які основні вимоги до партнерів у танці?

Рекомендована література

1. Бекина С. И. Музыка и движение / С. И. Бекина. – М. : Просвещение, 1984. – 288 с.
2. Боттомер П. Уроки танца : смотрите, читайте, зпнимайтесь / Пол Боттомер [пер. с англ. К. Молькова]. – М. : Изд-во Эксмо, 2004. – 256 с.
3. Голдрич О. Хореографія : [посібник з основ хореографічного мистецтва та композиції танцю] / Олег Голдрич. – Л. : Край, 2003. – 177 с.
4. Денні Г. Всі танці / Гі Денні, Люк Дассвіль. – К. : Музична Україна, 1983. – 342 с.
5. Латиноамериканские танцы. Румба и Ча-ча-ча / [авт.-сост. О. В. Иванникова]. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2005. – 62 с.
6. Мищенко В. А. Спортивные бальные танцы для начинающих/ В. А. Мищенко, О. А. Тимошенко. – Х. : Синтекс, 2003. – 190 с.
7. Мур А. Бальные танцы / Алекс Мур ; [пер. с англ. С. Ю. Бардиной]. – М. : ООО “Издательство АСТ“, ООО “Издательство Астрель“, 2004. – 319 с.
8. Осадців Т. П. Спортивні танці : [навчальний посібник] / Тарас Осадців. – Л. : ЗУКЦ, 2001. – 340 с.
9. Поляков С. С. Основы современного танца / С. С. Поляков. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 80 с.
10. Роман с танцем / [сост. М. Ю. Ерёмина]. – СПб : ООО ТФ “Созвездие”, 1998. – 252 с.
11. Стриганова В. М. Современные бальные танцы / В. М. Стриганова, В. И. Уральская. – М., 1982. – 288 с.
12. Танаев В. Психология спортивного танца / В. Танаев // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : [Тезисы доклада на Международном конгрессе]. – М., 1998. – Т. 2. – С. 383–394.

ЗМІСТ

1. Вступ…….……3

2. Методичні рекомендації до практичних занять з навчальної дисципліни «Композиція та постановка сучасного бального танцю»…….…….17

3. Контрольні завдання до курсу……..…….……18

4. Рекомендована література……..19