

---

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

**Г. П. ГУСЕВ**

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ  
НАРОДНОГО ТАНЦА**

**УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА**

*Рекомендовано Министерством культуры  
Российской Федерации в качестве учебного пособия  
для вузов искусств и культуры*

**EX LIBRIS  
TATAŞHİN**

Москва

ГУМАНИТАРНЫЙ  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР  
**ВЛАДОС**

2002

ББК 85.325я73  
Г96

Рецензенты:

заведующий кафедрой народного танца Самарской государственной академии культуры и искусств, заслуженный деятель искусств России, профессор

**Г.Я. ВЛАСЕНКО;**

заведующий кафедрой пластического воспитания актера  
Высшего театрального училища им. М.С. Щепкина при Малом театре России,  
кандидат искусствоведения, профессор

**В.А. ТЕЙДЕР**

Составитель музыкального материала —  
заслуженный деятель искусств Марий Эл, доцент МГУКИ

**А.И. ОБУХОВ**

**Гусев Г.П.**

Г96      Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка: Учеб. пособие для вузов искусств и культуры. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. — 208 с.: ил.: ноты.

ISBN 5-691-00729-7.

В пособии изложена методика преподавания народного танца у станка. Учебный материал расположен последовательно. Даны рекомендации изучения упражнений, методика сочинения комбинаций и построения урока. Книга иллюстрирована, дополнена нотным материалом. Издание предназначено студентам и преподавателям хореографических факультетов вузов культуры и искусств, а также руководителям детских коллективов народного танца.

**ББК 83.325я73**

ISBN 5-691-00729-7

© Гусев Г.П., 2002  
© «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2002  
© Серийное оформление обложки.  
«Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2002

## НЕСКОЛЬКО СЛОВ О КНИГЕ

Учебное пособие «Методика преподавания народного танца» (упражнения у станка) посвящено одной из самых изучаемых дисциплин в системе профессионального хореографического образования — народно-сценическому танцу. От уровня знания этого предмета зависит статус будущего специалиста — выпускника вуза.

Книгу подготовил профессор кафедры народного танца, заслуженный деятель искусств России Г.П. Гусев. Она появилась в результате многолетней педагогической деятельности автора и анализа накопленного опыта в теории и практике предмета.

В учебном пособии подробно рассматривается комплекс упражнений, изучаемых у станка, прослеживается динамика развития каждого из них. Автор не только описывает основные движения, на которых строятся занятия, но особое внимание уделяет методике их освоения в процессе обучения. При этом предлагается учитывать такие важные методические принципы, как равномерное распределение физической нагрузки, последовательность перехода от одних упражнений к другим, целесообразность в подборе танцевальных элементов и использования их при сочинении учебных комбинаций. Такой подход, на наш взгляд, наиболее продуктивен при решении конкретных учебных задач.

В каждом из 12 разделов книги учебный материал гармонично дополняется иллюстративным материалом, примерами комбинаций и музыкального сопровождения к ним. Это значительно обогащает книгу, делая ее удобной в работе.

Еще одна важная деталь, на которую хотелось бы обратить внимание, — это то, что движения в уроке рассматриваются с точки зрения педагогической целесообразности. Они подаются с учетом часто встречающихся ошибок.

Ценность пособия Г.П. Гусева в комплексности изложения учебно-методического материала, в конкретности рекомендаций по изучению упражнений народно-сценического танца у станка.

Убежден, книга будет встречена с большим вниманием со стороны преподавателей и студентов вузов культуры и искусств, а также широкого круга любителей народного танца.

*Заведующий кафедрой теории и истории хореографического искусства МГУКИ, кандидат искусствоведения, профессор  
Г.Ф. Богданов*



---

## ОТ АВТОРА

С давних времен народный танец был одним из самых любимых видов искусства. Отношение к нему не изменилось и сегодня. В наши дни народные танцы можно увидеть в исполнении любителей и профессионалов, детей и взрослых — людей самых разных возрастов и профессий. Рожденные народом, сохраняемые в течение веков, народные танцы продолжают волновать и исполнителей, и зрителей. Они развлекают, завораживают, воспитывают, заставляют переживать или смеяться, радоваться или грустить, словом не оставляют равнодушным никого. Народные танцы, рожденные талантом народа, передаются из поколения в поколение. Некоторые из них под воздействием времени и условий жизни видоизменяются, а порой и совсем исчезают, другие же наоборот, становятся традиционными на длительное время.

«Народный танец» как предмет обучения возник в конце XIX в. в Петербургском императорском хореографическом училище. Его появление было обусловлено тем, что в балетных спектаклях исполнялись народные танцы: испанские, венгерские, польские и другие. Среди исполнителей «характерных танцев» были свои знаменитости: Ф. Кшесинский, В. Гельцер, А. Ширяев и др. Мысль о создании специальной системы (подобной системе классического танца) для подготовки исполнителей народного танца давно занимала умы хореографов. В 90-х годах XIX в. А. Ширяев по собственной инициативе сделал первую попытку создания харак-

терного тренажа. Эти уроки позднее ввели в двух старших классах Петербургской балетной школы. Вначале на «характерный танец» смотрели как на предмет второстепенный, но с течением времени отношение к нему изменилось, появились сторонники нововведения. Постепенно он сформировался в учебную дисциплину, его стали включать в учебные программы других хореографических училищ.

Начиная с 20-х годов XX в. в нашей стране создается большое количество любительских танцевальных кружков, ансамблей, студий и даже балетных театров. Проводятся смотры, конкурсы, фестивали, олимпиады художественного творчества. Возникает огромная потребность в кадрах руководителей. В решении этой проблемы значительную роль сыграли мастера старой школы, которые в новых условиях не замкнулись в себе, а активно способствовали развитию творческих способностей детей и молодежи.

Значительным событием стало появление книги А. Лопухова, А. Ширяева, А. Бочарова «Основы характерного танца», которая была издана в 1939 г. Именно этот труд, возникший в результате накопленного опыта подготовки исполнительских кадров, можно считать первым учебником по преподаванию народно-сценического танца.

После Великой Отечественной войны создается большая сеть средних специальных учебных заведений, в которых стали готовить руководителей самодеятельных творческих коллективов (в том числе



---

хореографических). Достаточно большое место в учебном процессе отводится «народному танцу». За основу предмета берется система преподавания «характерного танца». Выпускники хореографических отделений училищ культуры возглавили сотни любительских коллективов страны, сохраняя и развивая традиции народной хореографии.

В 60-х годах открываются хореографические отделения в институтах культуры, которые стали готовить кадры балетмейстеров и педагогов. И здесь народно-сценическому танцу отводится значительное место среди других профессиональных дисциплин.

Большой вклад в развитие и утверждение на практике системы воспитания исполнителей народно-сценического танца, в подготовку педагогов внесла профессор Государственного института театрального искусства им. А.В. Луначарского (ныне РАТИ) Т.С. Ткаченко. В 1954 году вышла ее книга «Народный танец» (в 1967 году книга была издана во второй раз). В разделе «Станок» Т.С. Ткаченко значительно расширила и систематизировала упражнения в уроке народного танца, применила новые названия, что значительно укрепило позиции предмета. Возникшая на основе классического танца с французской терминологией система упражнений народного танца окончательно выделилась в самостоятельную дисциплину. К этому времени предмет «народно-сценический танец» получил широкое распространение и вошел в образовательные программы различных учебных заведений. Сотни педагогов утверждают и развивают сегодня на практике систему подготовки кадров исполнителей и преподавателей народного танца.

Появились новые книги. Так, в 1966 году опубликовано учебно-методическое пособие по народно-характерному танцу, подготовленное А.Н. Блатовой, ст. преподавателем Ленинградского хореографического училища им. А.Я. Вагановой. Выпущенное небольшим тиражом, оно длительное время пользовалось успехом у педагогов народного танца, перепечатывалось, переписывалось от руки. В 1972 году выпущена книга замечательной танцовщицы и педагога Н. Стуколкиной «Четыре экзерсиса», в которой автор делится опытом преподавания предмета «характерный танец». В 1976 году опубликована 1-я часть учебно-методического пособия для средних и высших учебных заведений искусств и культуры «Народно-сценический танец», которую подготовили преподаватели Московского хореографического училища К. Зацепина, А. Климов, К. Рихтер, Н. Толстая, Ф. Фарманянц. В 1983 и 1984 гг. изданы две части книги А.А. Борзова «Танцы народов СССР» — учебное пособие по курсу «Народный танец» для студентов балетмейстерских факультетов театральных вузов (1-я часть посвящена методике разучивания русских народных танцев, 2-я часть — методике разучивания украинских и молдавских народных танцев). Кроме вышеперечисленных книг по методике преподавания народно-сценического танца, выпущено достаточно много пособий с описанием народных танцев (как традиционных, так и авторских постановок). Это книги таких авторов, как Г. Богданов, Г. Власенко, Н. Заикин, Р. Каримова, А. Климов, О. Князева, М. Мурашко, Н. Надеждина, Г. Настюков, Ю. Ошурко, Г. Тагиров, Т. Ткаченко, В. Уральская, Т. Устинова, Ю. Чурко и многих других. Ведущими педагогами страны разработа-



ны учебные планы, программы, пособия по народно-сценическому танцу с учетом задач, стоящих перед учебными заведениями. Кафедрами столичных и региональных вузов выпущены сотни хореографов, работающих в профессиональных и любительских коллективах, в учебных заведениях, учреждениях культуры и искусства. К примеру, только одна кафедра народного танца хореографического факультета Московского государственного университета культуры и искусств за 35 лет своей деятельности подготовила более 800 специалистов. Процесс дальнейшего совершенствования системы преподавания народно-сценического танца продолжается и сегодня. В течение века накоплен богатый опыт в теории и практике предмета. Тем не менее ощущается недостаток в обобщении материала, в его систематизации.

Учебное пособие «Методика преподавания народного танца» (упражнения у станка) для студентов хореографических факультетов вузов искусств и культуры — скромный вклад в это важное и нужное дело. При его создании автор во многом опирался на опыт предшественников, особенно на труды Т.С. Ткаченко, старался сохранить принятую терминологию движений, форму и стиль изложения материала, который может быть распределен на 4—5 лет обучения. Причем, одна часть учебного времени должна отводиться на практическое освоение студентами упражнений у станка, другая — на сочинение учебных комбинаций и проведение уроков под руководством педагога.

Воспитание исполнителя народного танца — процесс длительный, требующий от педагога и от тех, с кем он проводит занятия, большого каждодневного труда. Вот почему урок народного танца у стан-

ка должен быть всегда целенаправлен и методически выстроен.

Важным в процессе подготовки исполнителя является формирование его двигательного аппарата, развитие актерских способностей, освоение характера и манеры исполнения движений, чтобы в дальнейшем легко, без напряжения передавать на сцене яркую палитру того или иного народного танца.

Урок народного танца у станка, особенно в начале обучения, выстраивается не сразу. Постепенно из отдельных элементов, движений складываются учебные комбинации. Новое движение разучивается, как правило, лицом к станку, исполняется с одной, затем с другой ноги. Важно достигнуть правильности исполнения того или иного упражнения, давая определенную нагрузку на мышцы, суставы, связки. При составлении урока необходимо учитывать, в какое время дня проводится занятие, какая температура в классе и многое другое, что может повлиять на состояние учащихся. Каждый урок может включать 8—9 упражнений, построенных по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие чередуются с упражнениями быстрыми, резкими; упражнения на вытянутых ногах — с упражнениями на присогнутых ногах и т. п. Основу урока составляют приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, маленькие броски, круговые движения ног, низкие и высокие развороты ноги, дробные выстукивания, подготовка к «веревочке», раскрытие ноги на 90°, большие броски.

Начинается занятие с приседаний, которые постепенно вводят в работу суставно-связочный аппарат, а заканчивается большими бросками. В урок могут включаться упражнения других разделов. На-



---

пример, вместо маленьких бросков можно использовать каблучные упражнения, которые также исполняются на присогнутых ногах и в сочетании с подъемом пятки опорной ноги; дробные выстукивания можно чередовать с упражнениями с ненапряженной стопой или с зигзагами.

Приступая к построению урока, педагогу необходимо поставить перед собой вопросы: что нужно разучить? Какие упражнения следует дополнить или усложнить, а что из ранее пройденного материала — отработать? Разучивать в течение одного занятия весь комплекс упражнений урока нецелесообразно. Заменяя одну—две комбинации на новые, дополняя или усложняя еще три—четыре комбинации и оставляя без изменения, но закрепляя (отрабатывая) остальные можно получить хороший результат, сохранив при этом интенсивность проведения занятия.

При проведении урока педагог должен суметь донести до исполнителей все нюансы изучаемого хореографического материала. Здесь особенно важен практический показ каждого упражнения под музыку, четкая его метрическая раскладка. Желательно сохранять единый темп ведения урока. Объяснение упражнения не должно быть продолжительным, так как затянувшаяся пауза между разучиваемыми движениями приводит к переохлаждению физического аппарата исполнителей. Это особенно важно учитывать при проведении занятий в зимнее время года. Слишком высокий темп проведения занятия, большое число повторений комбинаций также недопустимы, так как это может привести к перегрузкам тех или иных групп мышц, а порой — к их заболеванию. Для того, чтобы освободить мышцы, достаточно сменить одно упражнение

на другое. Например, после исполнения маленьких бросков с большой нагрузкой на икроножную мышцу опорной ноги нужно предложить упражнение на прямой опорной ноге. Для отдыха можно также исполнить одно—два танцевальных движения на середине зала. Разнообразие предлагаемого материала, его умелое чередование и последовательность освоения, умеренная нагрузка на суставно-связочный аппарат — залог успешного проведения урока и достижения главной цели — формирования необходимых исполнительских навыков.

Важную роль в процессе воспитания играет музыкальное сопровождение, являющееся основой проведения каждого занятия.

Наиболее подходящим инструментом для музыкального сопровождения уроков народного танца является баян или аккордеон, реже — рояль. Музыка должна соответствовать движению по характеру, стилю, национальной окраске. Педагог и концертмейстер непременно должны находиться в творческом контакте, хорошо знать хореографический и музыкальный материал каждого урока. Хорошее музыкальное сопровождение поможет развить у учащихся не только ритм, слух, но и воспитать художественный вкус.

Учебные комбинации — это «кирпичики», из которых вырастает «здание» урока. Движения, выстроенные в определенной последовательности — это форма, которую необходимо наполнить содержанием. Причем недостаточно собрать в одной комбинации имеющийся в данном разделе материал. Нужно дополнить его другими движениями, каждый раз усложняя комбинацию. Однако основой комбинации должен быть главный элемент. Если



---

это упражнение на развитие подвижности стопы, то основу комбинации должны составлять упражнения данного раздела, исполняемые в заданной последовательности, музыкальном ритме, темпе и характере какого-либо народного танца. Привлекая при сочинении комбинации элементы народного танца, желательно отбирать те, которые бы соответствовали по стилю основному движению. Соединяя учебные элементы движений с танцевальными, можно получать интересные комбинации. Главное здесь — направить внимание на подготовку физического аппарата исполнителя к движениям на середине зала. Продолжительность учебной комбинации — от 8 до 32 тактов с учетом темпа исполнения. Например, такие движения, как приседания, круговые движения ногой, развороты ноги, исполняются преимущественно в медленном темпе (музыкальный размер: 3/4, 6/8, 4/4), поэтому комбинации состоят из 16—32 тактов. Причем вначале обучения они будут короче, а в дальнейшем, когда окрепнет физический аппарат, нагрузку можно увеличить.

Упражнения на развитие подвижности стопы, маленькие и большие броски, дробные выстукивания, зигзаги, исполняются в более быстром темпе (музыкальный размер 2/4), достаточно 8—16 так-

тов для построения учебной комбинации. При сочинении комбинации на материале того или иного народного танца необходимо учитывать не только характер, что конечно же является важным, но и то, какую задачу мы решаем. Если, скажем, комбинация, основанная на элементах подготовки к «веревочке» будет исполняться в характере русского, украинского, венгерского или другого народного танца, где встречается это движение, это действительно послужит *подготовкой* к исполнению данного движения на середине зала. В том же случае, когда разучиваемый элемент в народном танце не встречается, исполнение его в характере этого танца не оправдано. Нежелательна перегрузка учебной комбинации танцевальными движениями, отходами от станка, многочисленными поворотами, прыжками и т. п. Необходимо учитывать также мышечную нагрузку при исполнении упражнений на присогнутых ногах в сочетании с подъемом на полупальцы или при подъеме пятки опорной ноги, упражнений, исполняемых на подскоках, с прыжком и т. д. В сочинении учебной комбинации главным должен стать принцип — **ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ**. Этот принцип необходимо учитывать при построении урока народного танца в целом. ■

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

## ПОЗИЦИИ НОГ<sup>1</sup>

Пять открытых: I, II, III, IV, V открытые позиции народно-сценического танца соответствуют пяти позициям классического танца (рис. 1).

*I позиция* — пятки сомкнуты, носки разведены в стороны.

*II позиция* — ноги находятся на расстоянии одной ступни друг от друга, носки разведены в стороны.

*III позиция* — пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны (впереди может быть правая или левая нога).

*IV позиция* — одна нога находится впереди другой на расстоянии ступни, носки разведены в стороны. Носок ноги, стоя-

щей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади (впереди может быть правая или левая нога).

*V позиция* — пятка одной ноги приставлена к носку другой. Носки разведены в стороны (впереди может быть правая или левая нога).

Пять прямых:

*I прямая* (ранее принятое название — VI позиция) — обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

*II прямая* — ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.

*III прямая* — ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, пятка одной ноги находится у середины стопы другой.

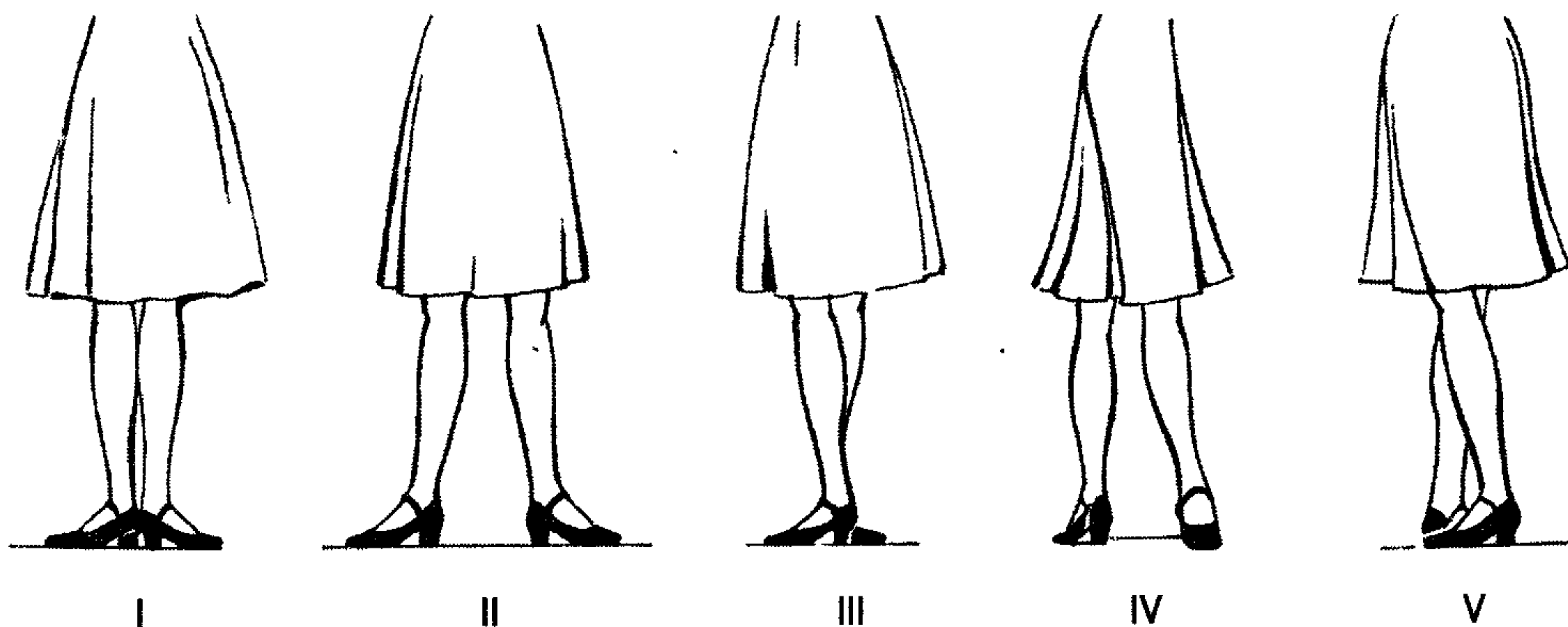


Рис. 1

<sup>1</sup> Позиции ног и рук предлагаются согласно терминологии, принятой на Всесоюзных семинарах по народно-сценическому танцу 1966 и 1971 гг.

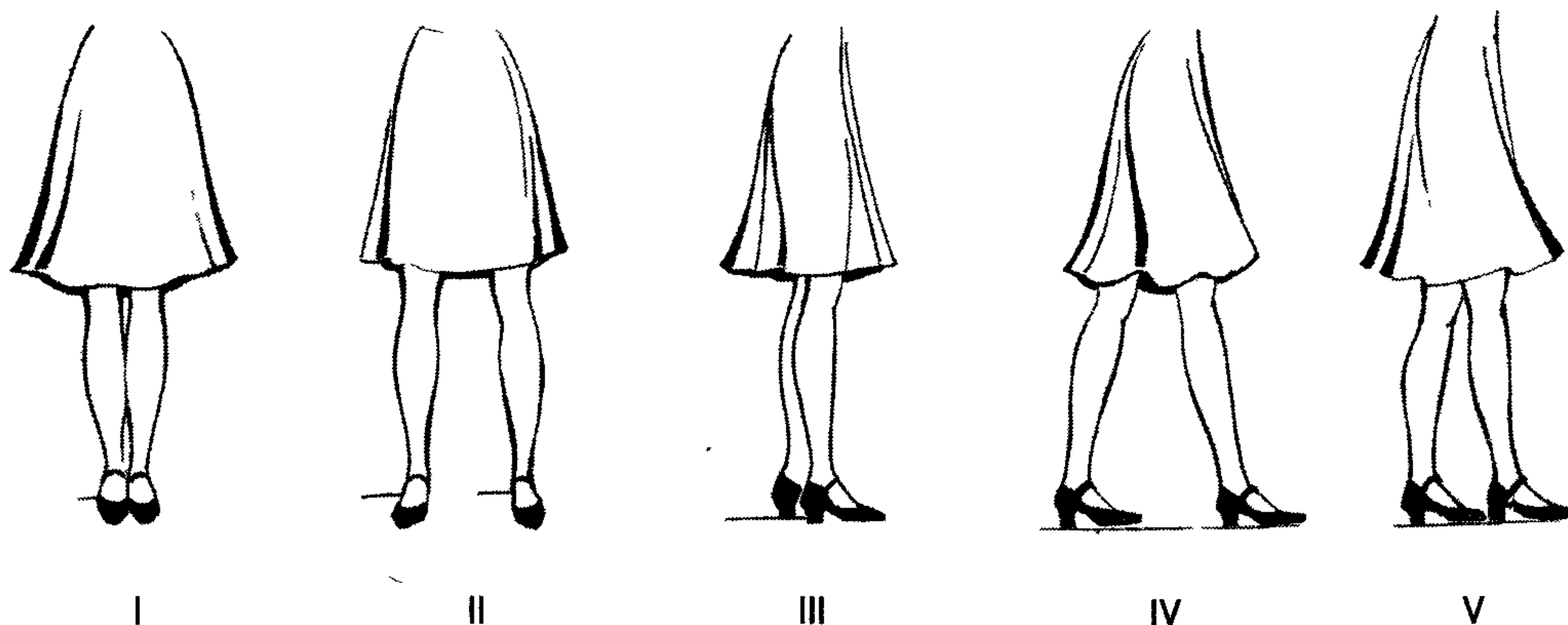


Рис. 2

*IV прямая* — ноги поставлены по прямой линии друг перед другом на расстоянии стопы.

*V прямая* — ноги поставлены по прямой линии друг перед другом, пятка одной ноги соприкасается с носком другой (рис. 2).

Две закрытые:  
*I закрытая* — носки повернуты внутрь, пятки разведены в стороны (рис. 3).

*II закрытая* — носки повернуты внутрь на расстоянии стопы друг от друга, пятки разведены в стороны.

Пять свободных:

Во всех пяти свободных позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в направлении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

Во всех перечисленных позициях тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги, ноги в коленях вытянуты.

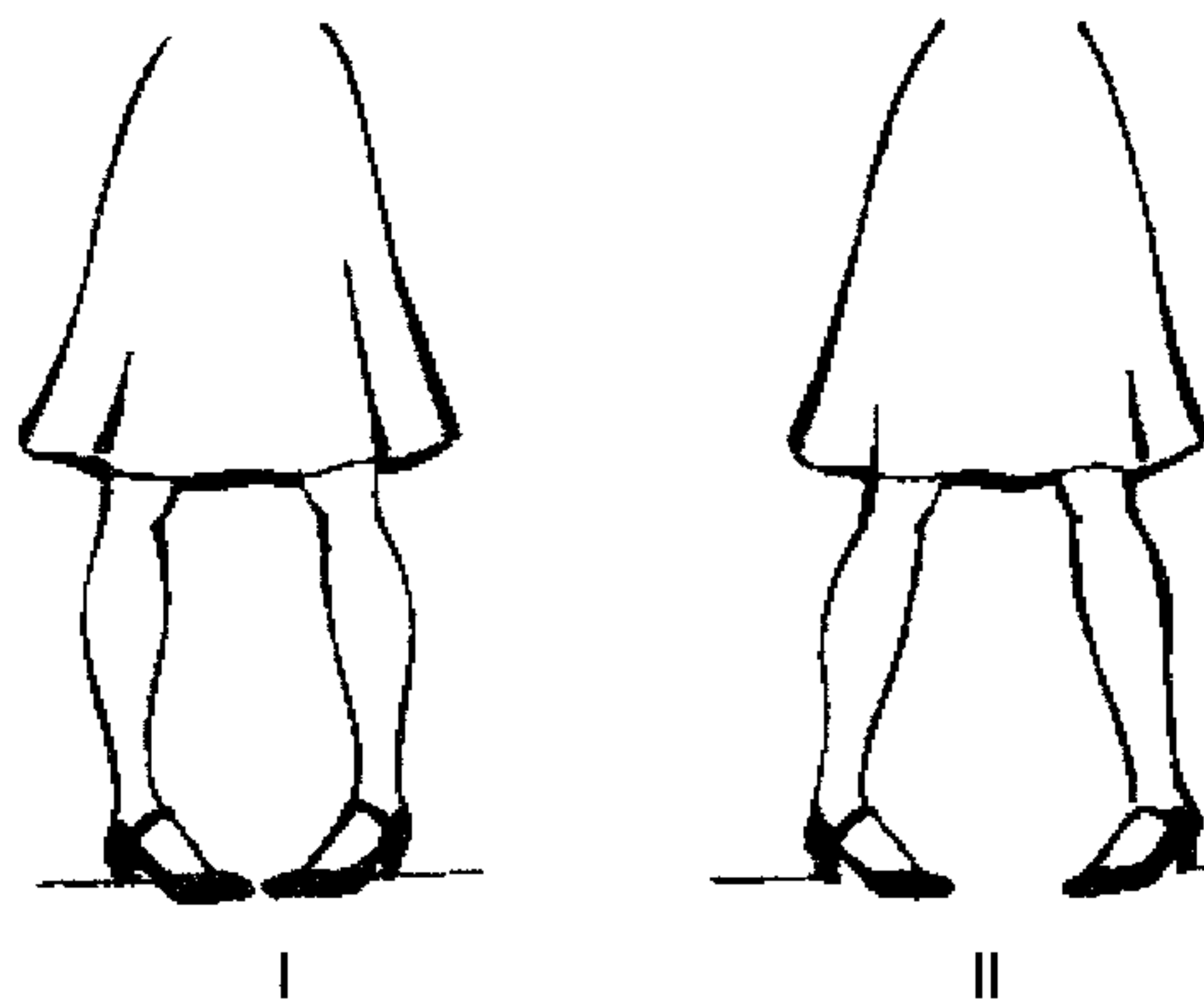


Рис. 3



## ПОЗИЦИИ РУК

*I позиция* — закругленные в локтях руки подняты впереди корпуса на уровне груди (рис. 4).

*II позиция* — руки разведены в стороны, кисти направлены вперед и чуть вверх.

*III позиция* — округленные в локтях руки подняты вверх.

*IV позиция* — согнутые в локтях руки лежат ладонями сбоку на поясе (талии): большой палец кисти — сзади, четыре других, собранных вместе, — спереди. Локти отведены в стороны.

*V позиция* — руки скрещены перед грудью, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат поверх плеча разноименной руки, чуть выше локтя (рис. 4).

*VI позиция* — руки согнуты в локтях и заведены ладонями за голову, как бы поддерживая головной убор.

*VII позиция* — руки согнуты в локтях и положены тыльной стороной кисти за спину на пояс. Одна кисть — тыльной стороной на пояс, другая — на ладони первой. Локти разведены в стороны.

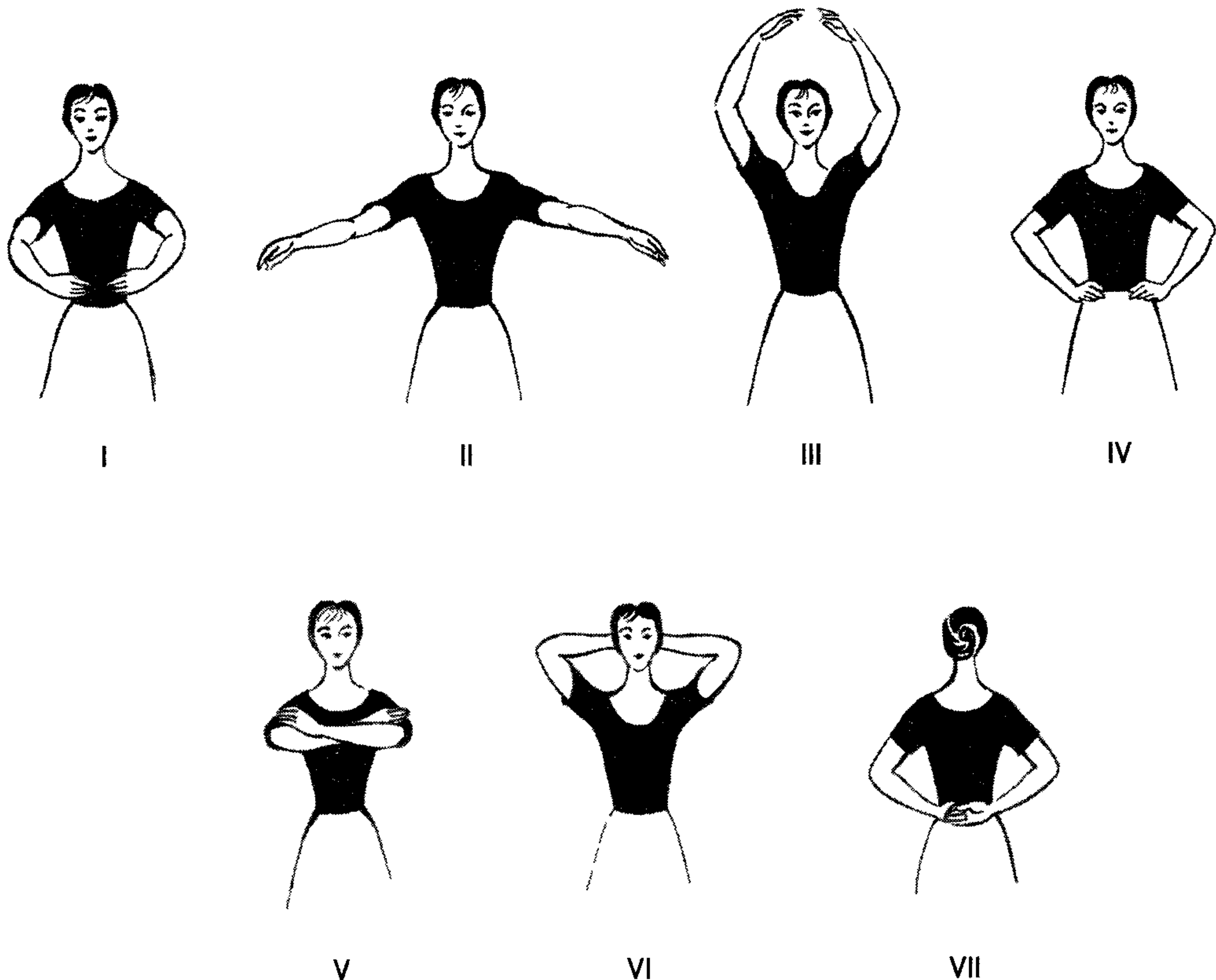


Рис. 4

**ПОЛОЖЕНИЯ НОГИ**

*Нога вытянута* — нога вытянута в колене и подъеме (рис. 5, а)

*Нога присогнута* — положение на полуприседании (б).

*Подъем вытянут* — нога вытянута в подъеме. Пальцы вытянуты (в).

*Подъем сокращен* — нога сильно сокращена в подъеме. Носок поднят (г).

*Положение скошенного подъема* — вытянутая стопа повернута в голеностопном суставе носком внутрь (д).

*Нога на ребре стопы* — положение,

когда нога ставится на ребро внешней или внутренней стороны стопы (е, ж).

*Нога на ребре каблука* — согнутая в подъеме стопа касается пола ребром каблука (з).

*Низкие полупальцы* — пятка слегка отделена от пола (и).

*Средние полупальцы* — пятка приподнята над полом (к).

*Высокие полупальцы* — пятка высоко поднята над полом (л).

*Нога на носке* — нога стоит на кончике большого пальца. Подъем вытянут (м).

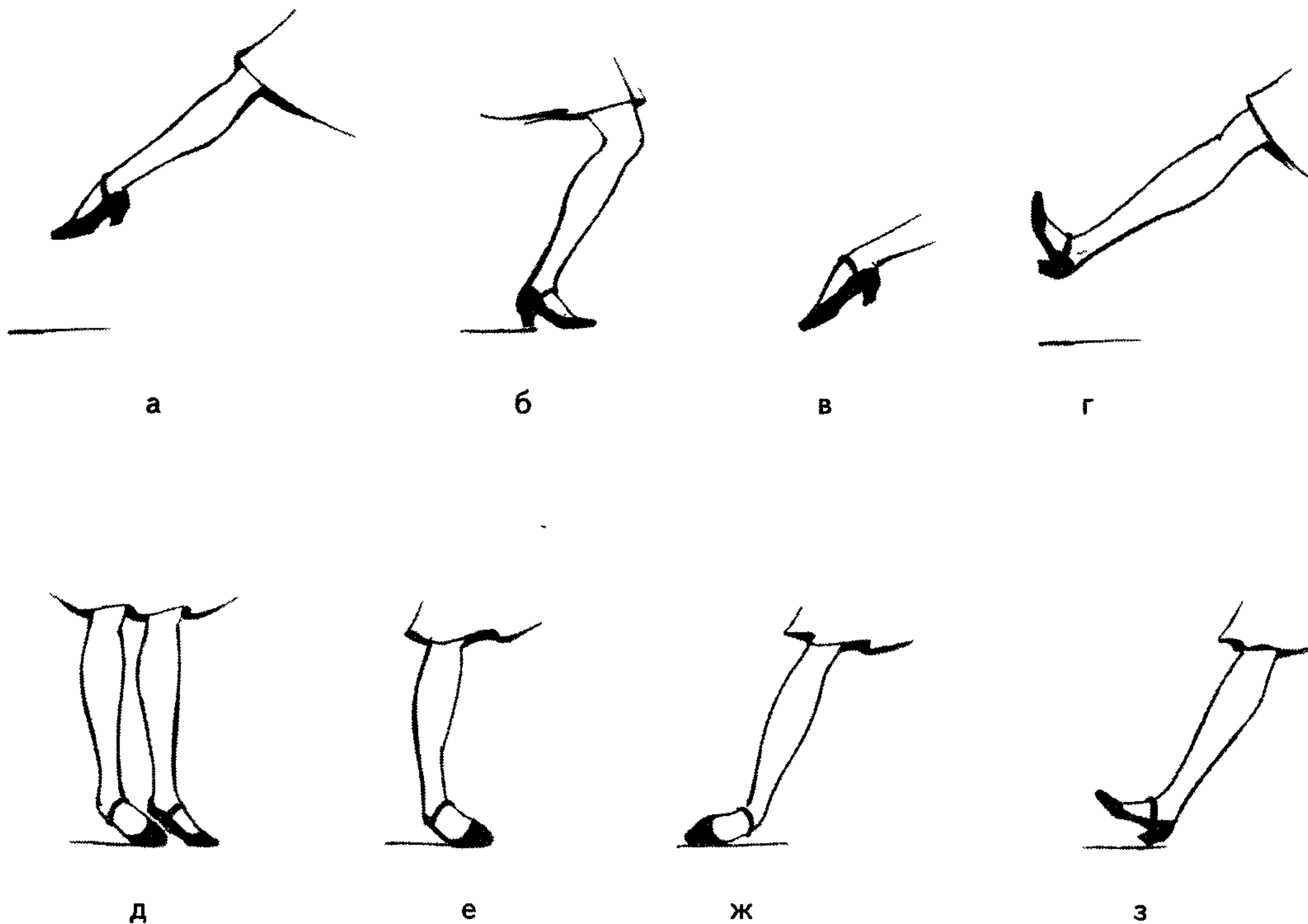


Рис. 5

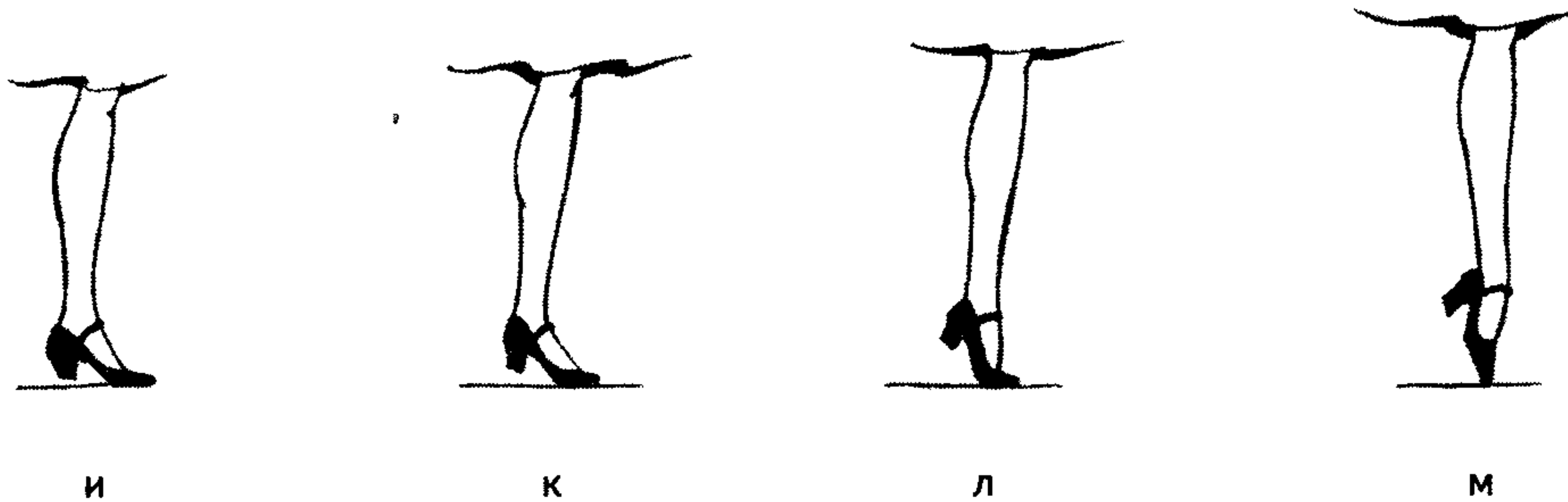


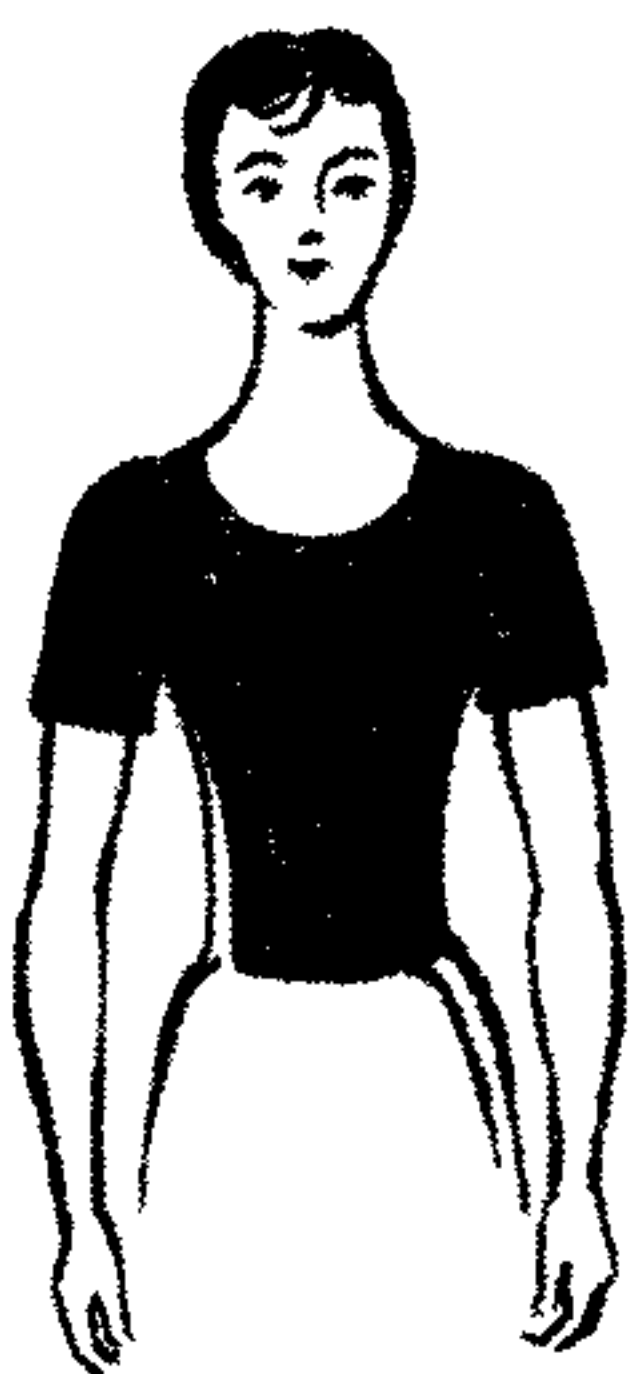
Рис. 5 (продолжение)

## ПОЛОЖЕНИЯ РУК

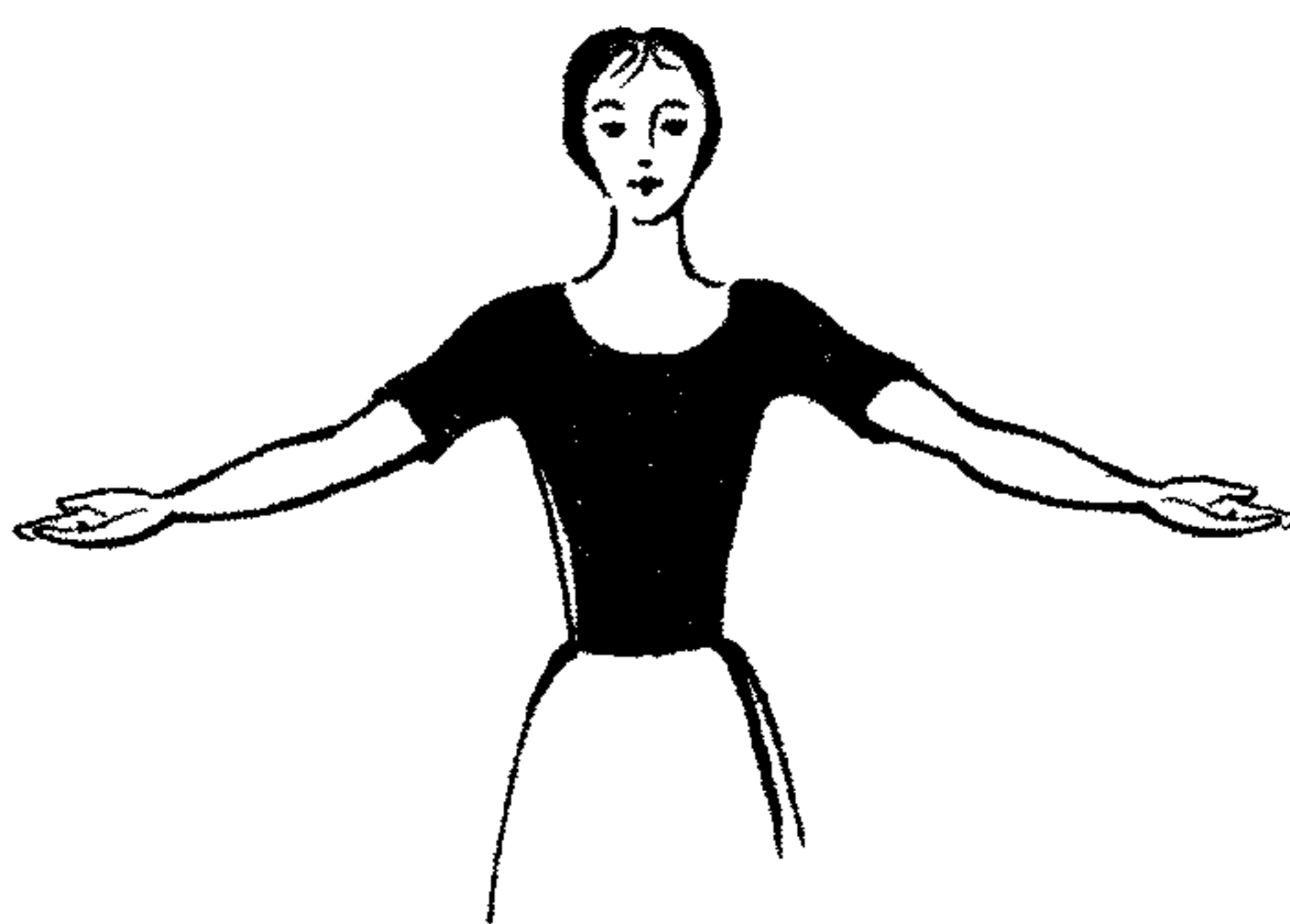
*Подготовительное положение* — руки свободно опущены (рис. 6, а).

*I положение* — руки раскрыты в стороны ладонями вверх. Пальцы собраны и вытянуты (б).

*II положение* — руки вытянуты в локтях и раскрыты в стороны на высоте между II и III позициями. Ладони повернуты вверх. Пальцы собраны и вытянуты (в).



а



б

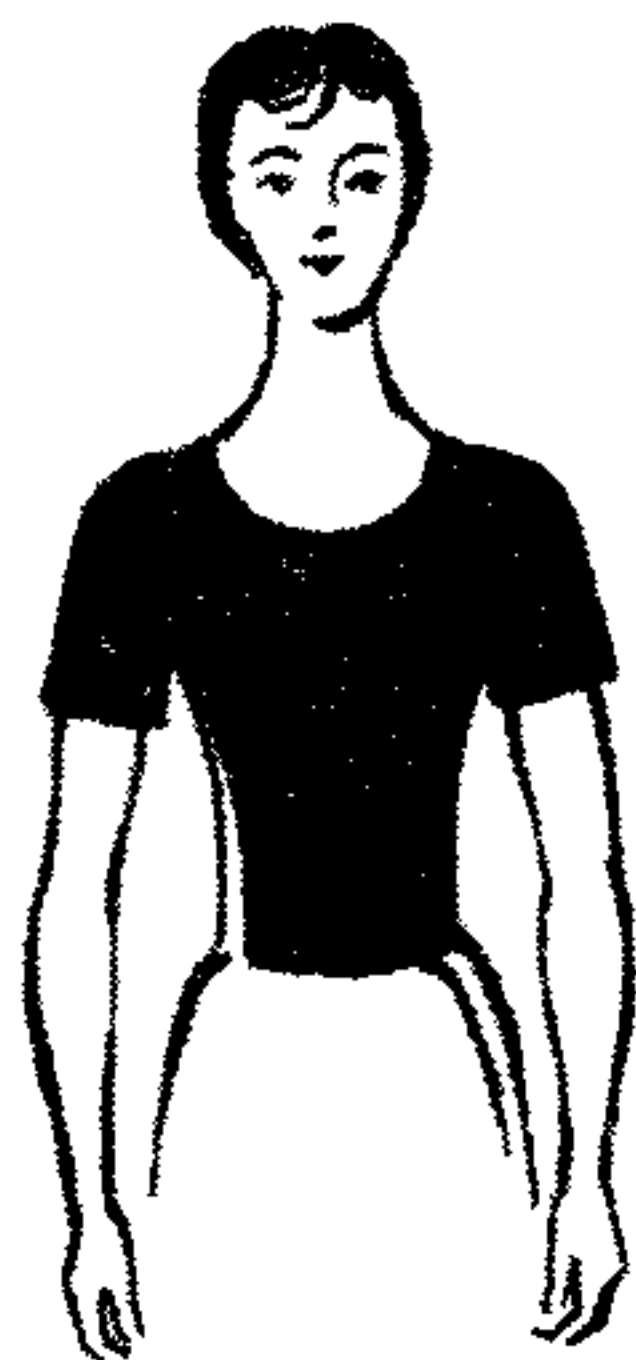


в

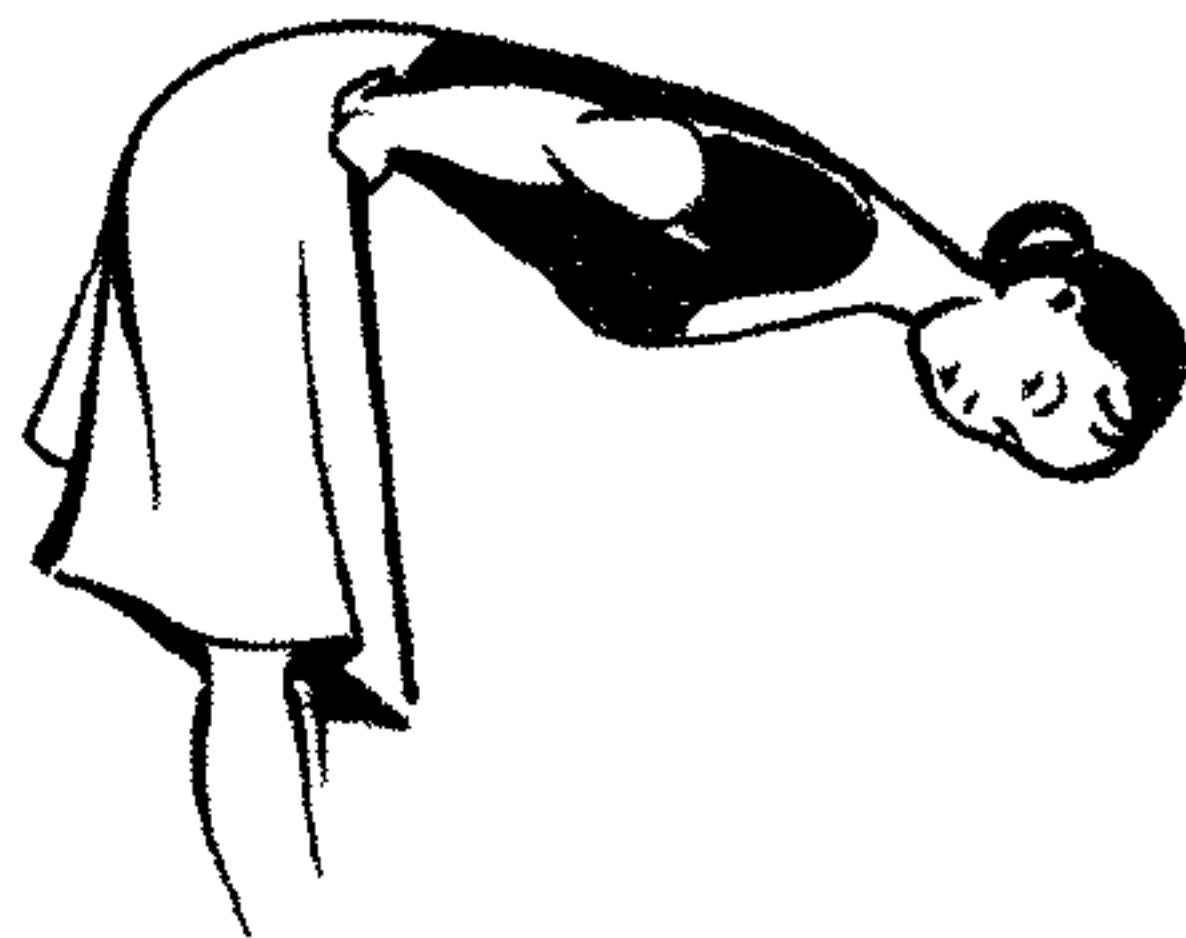
Рис. 6



**ПОЛОЖЕНИЯ КОРПУСА**



**Корпус ровный**



**Корпус от талии  
наклонен вперед**



**Корпус от талии  
отклонен назад**



**Корпус от талии  
наклонен  
в сторону  
(вправо или влево)**

**Рис. 7**

**ПОЛОЖЕНИЯ ГОЛОВЫ**



**Голова прямо**



**Голова повернута  
(вправо или влево)**



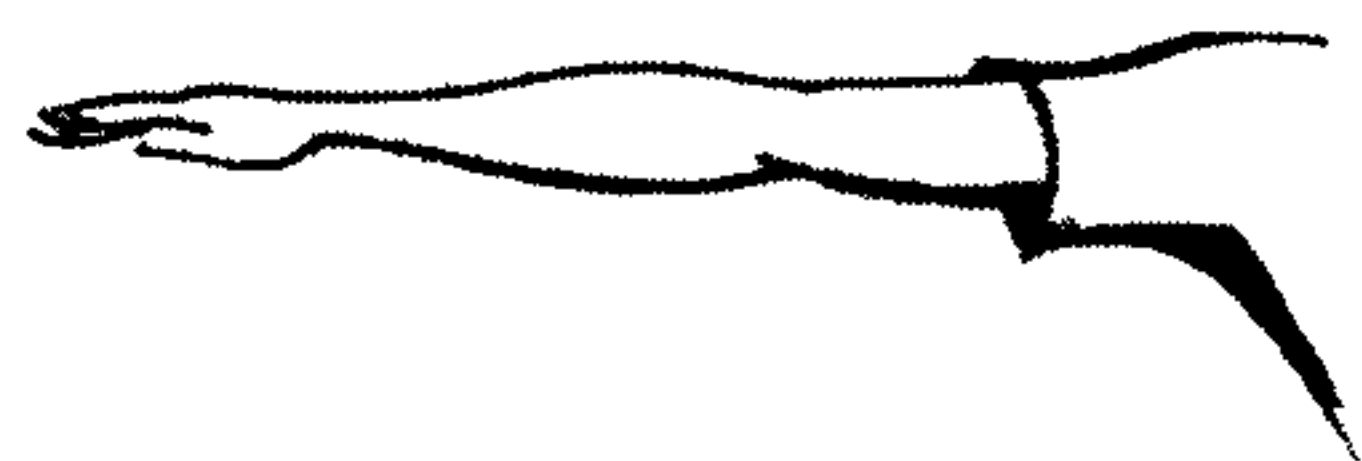
**Голова наклонена  
(вперед, направо  
или налево)**



**Голова отклонена  
назад**

**Рис. 8**

## ПОЛОЖЕНИЯ КИСТИ



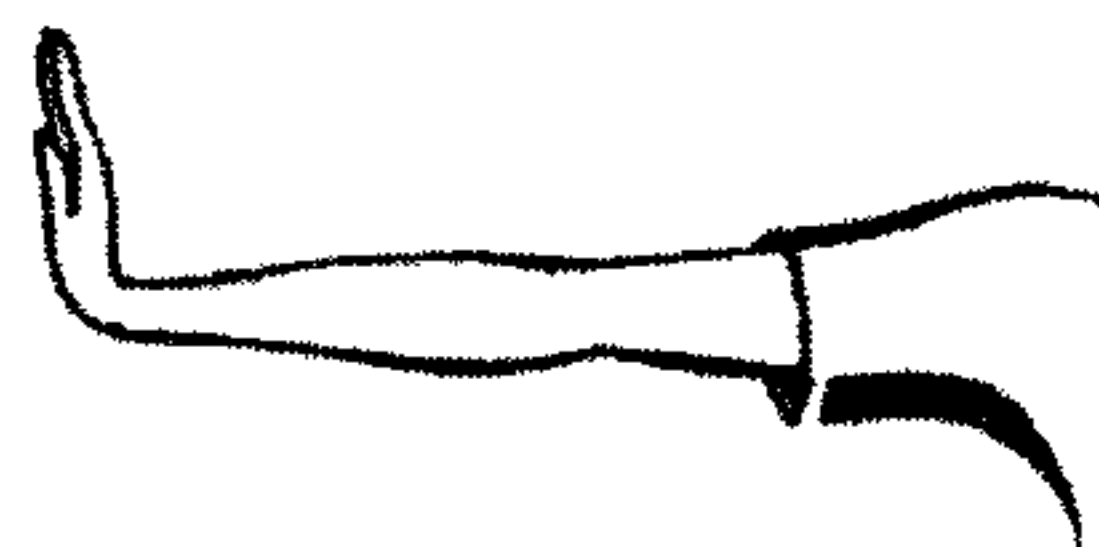
Кисть повернута  
ладонью вниз



Кисть повернута  
ладонью вверх



Кисть  
опущена вниз



Кисть  
поднята вверх

Рис. 9

## НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

*Основные:* вперед, назад, вправо, влево.

*Производные:* вперед—вправо, вперед—влево, назад—вправо, назад—влево.

ТЕРМИНОЛОГИЯ,  
ПРИМЕНЯЕМАЯ  
ПРИ ЗАПИСИ ДВИЖЕНИЙ<sup>1</sup>

*Опорной ногой* называется нога, на которую переводится центр тяжести корпуса исполнителя независимо от ее движения;

*работающей* называется нога, выполняющая движение, в то время, когда тя-

жесть корпуса исполнителя приходится на опорную ногу;

*шаг ногой* — движение, при котором одновременно с шагом переносится тяжесть корпуса на шагающую ногу;

*шаг на ногу* — применяется, если перед шагом нога была поднята;

*приставить* (ногу к ноге) применяется при одновременном распределении тяжести корпуса на обе ноги;

*подставить* (ногу к ноге) применяется при одновременном переводе тяжести корпуса на подставляемую ногу;

*поставить* — применяется при постановке ноги на носок или на пятку без переноса тяжести корпуса;

*провести* — применяется при движении ногой по трем направлениям вперед: вперед, вперед—вправо, вперед—влево, тяжесть корпуса остается на опорной ноге;

<sup>1</sup> Предложена Г.А. Настюковым.

## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

---

*отвести* — движение ноги в сторону (вправо или влево), затем назад, назад—вправо и назад—влево;

*переступить* — применяется на месте, при небольшом шаге, при подставке работающей ноги к опорной с одновременным переносом тяжести корпуса;

*притопнуть* — применяется при одновременном переносе тяжести корпуса на ударяющую об пол ногу;

*ударить* — применяется, когда удар делается без переноса тяжести корпуса на ударяющую ногу;

*поднять* — применяется при поднимании ноги с одновременным указанием положения колена и подъема;

*приподнять* — применяется при незначительном поднимании ноги также с указанием положения колена и подъема;

*подвести* (ногу к ноге) — применяется при движении работающей ноги к опорной без переноса тяжести корпуса на ра-

ботающую ногу. Движение может выполняться без отрыва ноги от пола и поднятой ногой;

*перескочить* — применяется при подмене ноги прыжком;

*бросок ногой* — применяется при резком и быстром поднимании ноги;

*вытянуть* — применяется при одновременном выпрямлении ноги в колене и подъеме;

*подскочить* (подскок) — применяется при небольшом, почти скользящем прыжке на двух или одной ноге (может быть подскок с продвижением);

*прыжок* — применяется при большом прыжке: на месте, с продвижением вперед, вправо, влево, вперед—вправо, вперед—влево, назад—вправо, назад—влево;

*выпад* — применяется при движении, имеющем характер падения на шагающую ногу с одновременным сгибанием колена работающей ноги.





## Раздел 1

### ПРИСЕДАНИЯ

Приседания делятся на два вида: полуприседания и полные приседания. Упражнения этого раздела вводят в работу коленные, голеностопные и тазобедренные суставы, укрепляют икроножные и ягодичные мышцы, мышцы бедра, пяточное (ахиллесово) сухожилие, суставы стопы, развивают мягкость, эластичность движений, силу ног. Поэтому начинать урок народного танца нужно именно с этих упражнений.

Полуприседания и полные приседания подразделяются на медленные (мягкие, плавные) и быстрые (резкие, отрывистые).

Полуприседания и полные приседания (как медленные, так и быстрые) исполняются по всем открытым и прямым позициям. Первоначально рекомендуется исполнять полуприседания и полные приседания в умеренном темпе стоя лицом к станку<sup>1</sup>. Необходимо следить за сохранением ровного корпуса и распределением его тяжести равномерно на обе ноги. Во время исполнения полуприседаний пятки от пола не отделяются. Полные приседания исполняются с отделением пяток от пола (кроме II открытой позиции), которые вновь опускаются на пол при подъеме в полуприседание.

Приседания в народном танце исполняются более энергично, чем в классическом, особенно это касается быстрых, резких приседаний.

Упражнения данного раздела подготавливают учащихся к освоению прыжковых движений. Вначале исполняются полуприседания по I, II, III или V открытым позициям (по IV позиции полуприседания исполняются позже). Затем в такой же последовательности осваиваются полные приседания по открытым позициям. После этого можно перейти к полуприседаниям и полным приседаниям по прямым позициям (по IV позиции движения исполняются позже). В дальнейшем рекомендуется комбинировать различные виды приседаний и исполнять их в характере различных народных танцев.

Музыкальный размер  $3/4$ ,  $2/4$ ,  $4/4$ ,  $6/8$ .

### ПОЛУПРИСЕДАНИЯ МЕДЛЕННЫЕ

#### *Основной вид*

Исходное положение: встать в I открытую позицию (рис. 10, а). Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер  $3/4$ .

Вступление — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3: плавно поднять обе руки перед собой.

<sup>1</sup> Каждое новое упражнение следует разучивать лицом к станку, исполняя вначале одной, затем другой ногой. После освоения движения можно переходить к исполнению, держась одной рукой за станок (см. рисунки).



Рис. 10

Такт 4: положить ладони на станок на расстоянии 15—20 см друг от друга. Локти опустить вниз<sup>1</sup>.

Движение занимает 8 тактов (при разучивании).

Такты 1—4: опуститься в полуприседание, раскрывая колени в стороны. Корпус подтянут. Голова — прямо (б).

Такты 5—8: подняться, вытягивая в коленях обе ноги (в).

Упражнение исполнить 4 раза.

Переход из одной позиции в другую осуществляется первоначально приемом перевода тяжести корпуса на опорную ногу и открывания (при переходе из I во II позицию) или закрывания (при переходе из II в I, III или V позицию) работающей ноги.

Например, после полуприседания по I открытой позиции перейти во II позицию:

Такт 1: вытянуть правую ногу на носок вправо, переводя тяжесть корпуса на опорную ногу.

Такт 2: выдержать паузу.

Такт 3: опустить пятку правой ноги на пол, распределяя тяжесть корпуса равномерно на обе ноги.

Такт 4: выдержать паузу.

Переход в III или V открытые позиции исполняется путем закрывания ноги в позицию вперед или назад.

Например, после исполнения полуприседания по II открытой позиции перейти в V открытую позицию.

Такт 1: вытянуть правую ногу на носок, переводя тяжесть корпуса на опорную ногу.

Такт 2: выдержать паузу.

Такт 3: закрыть правую ногу в V открытую позицию вперед (или назад).

Такт 4: выдержать паузу.

Переход из I открытой позиции во II и далее в III или V открытые позиции можно выполнить другим приемом. Например, из I открытой позиции во II:

<sup>1</sup> К упражнениям, разучиваемым стоя боком к станку, дается соответствующее музыкальное вступление и подготовка для руки.



Такт 1: повернуть носки обеих ног вперед до I прямой позиции.

Такт 2: развести пятки в стороны, переходя в I закрытую позицию.

Такт 3: раскрыть носки в стороны во II открытую позицию.

Такт 4: выдержать паузу.

Из II открытой позиции — в III открытую позицию:

Такт 1: повернуть носки вперед до II прямой позиции.

Такт 2: перенести тяжесть корпуса на носки, чуть отделяя пятки от пола (низкие полупальцы).

Такт 3: повернуть пятки внутрь, образуя III открытую позицию (если завести ступню правой ноги вперед, получим III открытую позицию, правая нога впереди, а если завести ступню левой ноги вперед, получим III открытую позицию, левая нога впереди).

Такт 4: выдержать паузу.

Чтобы образовать V открытую позицию, необходимо на 3 такт повернуть пятки внутрь, подтягивая пятку одной ноги до носка другой.

Переход из III или V открытой позиции во II открытую позицию:

Такт 1: развести пятки в стороны до II прямой позиции.

Такт 2: раскрыть носки на II открытую позицию.

Переход из V открытой позиции, правая нога впереди в V открытую позицию, левая нога впереди можно исполнить через II прямую позицию.

Переход из любой открытой позиции в соответствующую прямую позицию осуществляется поворотом носков обеих ног вперед.

После освоения полуприседания можно перейти к исполнению движения на 2 такта — вниз, на 2 такта — вверх, сохраняя при этом ровный корпус и выворотность ног.

Последним исполняется вариант движения: на 1 такт — вниз, на 1 такт — вверх.

### *С подъемом на полупальцы*

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Полуприседания медленные (основной вид).

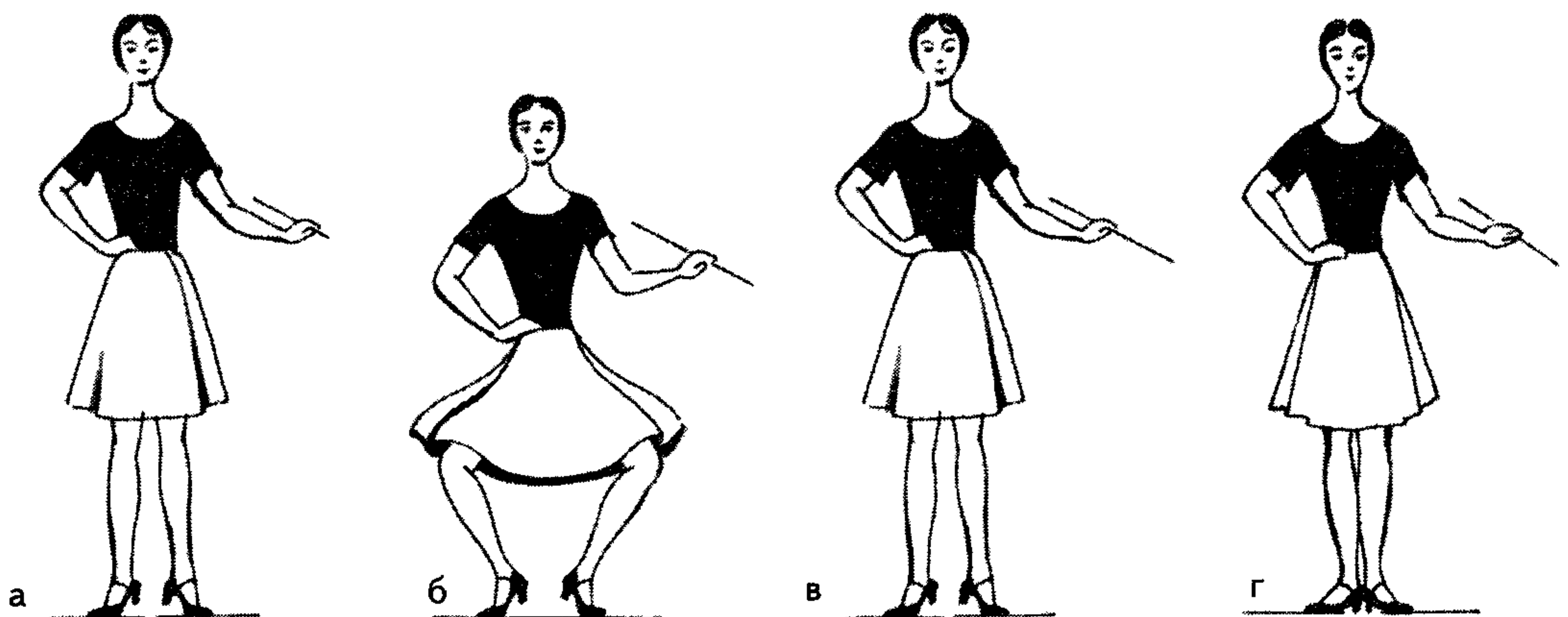


рис. 11



Музыкальный размер 3/4.

Движение занимает 8 тактов (при разучивании).

**З а т а к т:**

*три* — подняться на полупальцы обеих ног (рис. 11, а).

**Т а к т ы 1—4:** опуститься в полуприседание, раскрывая колени в стороны.

Корпус держать ровно. Голова — прямо (б).

**Т а к т ы 5—7:** подняться, вытягивая ноги в коленях (в).

**Т а к т 8:**

*раз, два* — опуститься с полупальцев на всю ступню (г).

Упражнение исполнить 4 раза. Вначале разучить по всем открытым позициям отдельно, затем исполнить 2 раза по одной позиции и перейти на другую, дополнив упражнение движением руки. В дальнейшем разучивать движение по всем прямым позициям. После этого движение можно исполнять на 4 такта, на 2 такта.

### ***С наклонами корпуса***

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Вторую комбинацию движений (с. 26).

Музыкальный размер 3/4.

Движение занимает 8 тактов (при разучивании).

**З а т а к т:**

*три* — правую руку повернуть ладонью вниз.

**Т а к т ы 1—2:** начать полуприседание, наклоняя корпус вправо и опуская правую руку вниз. Голову повернуть вправо, провожая взглядом движение руки.

**Т а к т ы 3—4:** продолжить полуприседание, выпрямляя корпус. Руку округлить в локте. Голову повернуть прямо.

**Т а к т ы 5—6:** начать подниматься из полуприседания, наклоняя корпус влево и поднимая правую руку влево—вверх. Голову повернуть влево, взгляд — за рукой.

**Т а к т ы 7—8:** подняться из полуприседания, проводя руку через III позицию во II ладонью вверх и возвращая корпус в исходное положение. Выпрямить в коленях обе ноги. Голову повернуть вправо.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда: опустить руку вниз. После паузы упражнение начать с другой ноги. Исполнять движение следует по всем открытым позициям: вначале отдельно по каждой позиции, затем 2 раза по одной позиции и перейти на другую позицию. В дальнейшем исполнять на 4 такта, на 2 такта.

**П р и м е ч а н и е:** при исполнении наклонов корпуса (вправо или влево) сохранять равномерное распределение тяжести корпуса на обе ноги.

### ***С подъемом на полупальцы и наклонами корпуса***

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Вторую комбинацию движений (с. 26).

Музыкальный размер 3/4.

Движение занимает 8 тактов (при разучивании) (рис. 12).

**З а т а к т:**

*три* — подняться на полупальцы обеих ног. Руку повернуть ладонью вниз (а).

**Т а к т ы 1—2:** начать полуприседание, наклоняя корпус вправо и опуская правую руку вниз. Голову повернуть вправо, провожая взглядом движение руки (б).

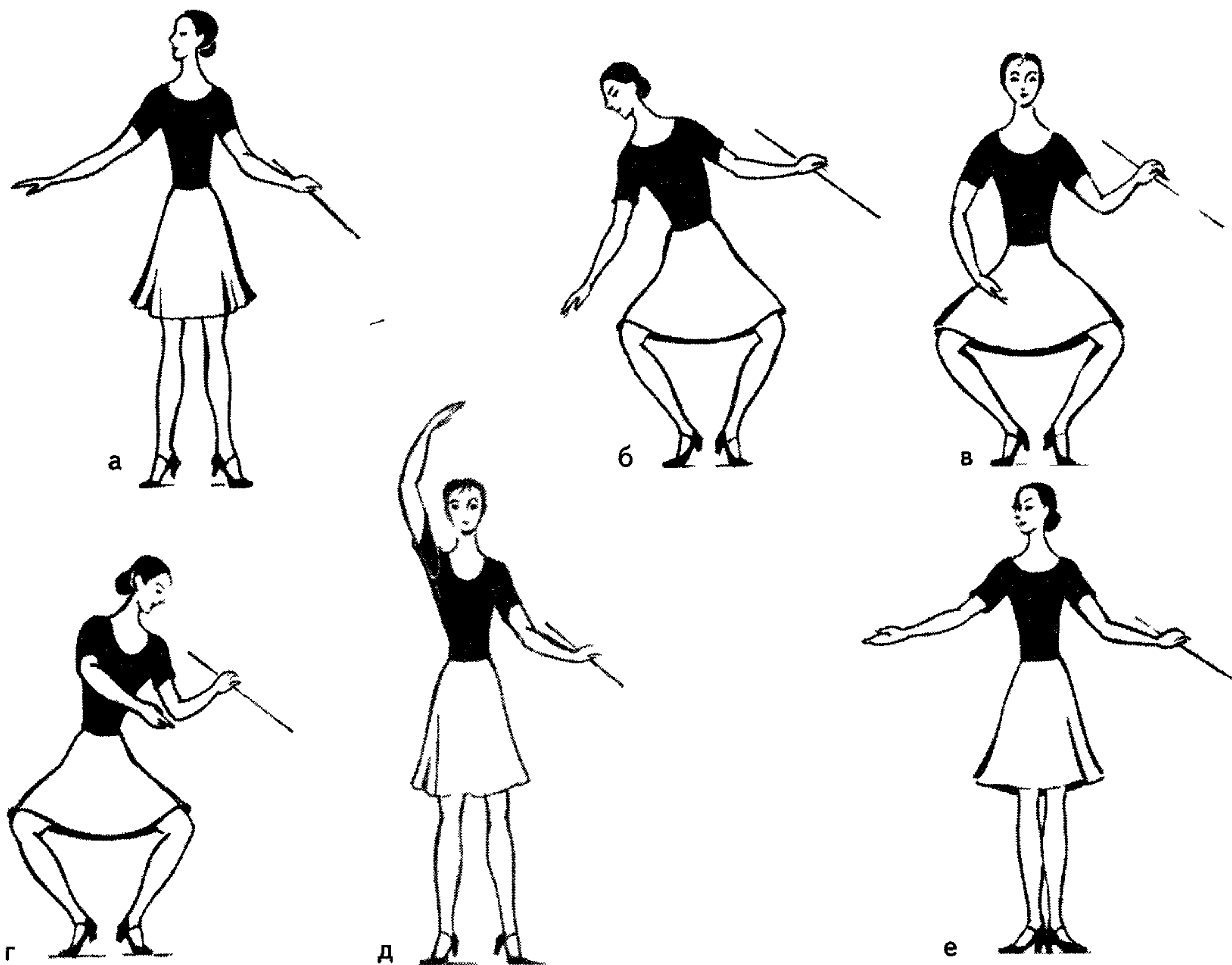


Рис. 12

Такты 3—4: продолжить полуприседание, выпрямляя корпус. Руку закруглить в локте. Голову повернуть прямо (в).

Такты 5—6: начать подниматься из полуприседания, наклоняя корпус влево и поднимая руку влево—вверх. Голову повернуть влево, взгляд направлен на руку (г).

Такт 7: выпрямить в коленях обе ноги (оставаясь на полупальцах), подняв руку в III позицию, взгляд направлен на ладонь (д).

Такт 8: опуститься с полупальцев, раскрывая руку на II позицию ладонью

вверх. Голову повернуть вправо, взгляд — на ладонь (е).

Далее исполнять так же, как предыдущее упражнение.

Примечание: полуприседания по IV открытой и IV прямой позициям исполняются после освоения движения по I, II, III и V позициям, так как здесь особенно важно равномерно распределить тяжесть корпуса на обе ноги, стоящие на расстоянии друг от друга. Правила исполнения остаются такими же, как и по другим позициям.



## ПОЛУПРИСЕДАНИЯ БЫСТРЫЕ

В а р и а н т 1 (с акцентом вниз).

Исходное положение и вступление см. Полуприседания медленные — основной вид.

Музыкальный размер 3/4.

Движение занимает 2 такта.

Такт 1:

*раз* — опуститься в полуприседание;

*два—три* — остаться в этом положении.

Такт 2:

*раз—два—три* — подняться, вытягивая ноги в коленях.

В а р и а н т 2 (с акцентом вверх).

Исходное положение и вступление — те же, что и в предыдущем упражнении.

Музыкальный размер 3/4.

Движение занимает 2 такта.

Такт 1:

*раз—два—три* — опуститься в полуприседание.

Такт 2:

*раз* — подняться, вытягивая ноги в коленях;

*два—три* — остаться в этом положении.

Исполнив два-три полуприседания по одной позиции перейти на другую позицию одним из предложенных выше приемов. В дальнейшем быстрые полуприседания исполнять на 1 такт:

*раз* — сделать полуприседание;

*два* — остаться в этом положении;

*три* — подняться, вытягивая ноги в коленях.

Полезно сочетание медленных, мягких, плавных полуприседаний с быстрыми, резкими. Полуприседания с акцентом вниз чередовать с полуприседаниями с акцентом вверх.

## ПОЛНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ МЕДЛЕННЫЕ

### Основной вид

Вступление к упражнению см. Полуприседания медленные — основной вид.

Музыкальный размер 3/4.

Упражнение занимает 16 тактов (при разучивании) (рис. 13).

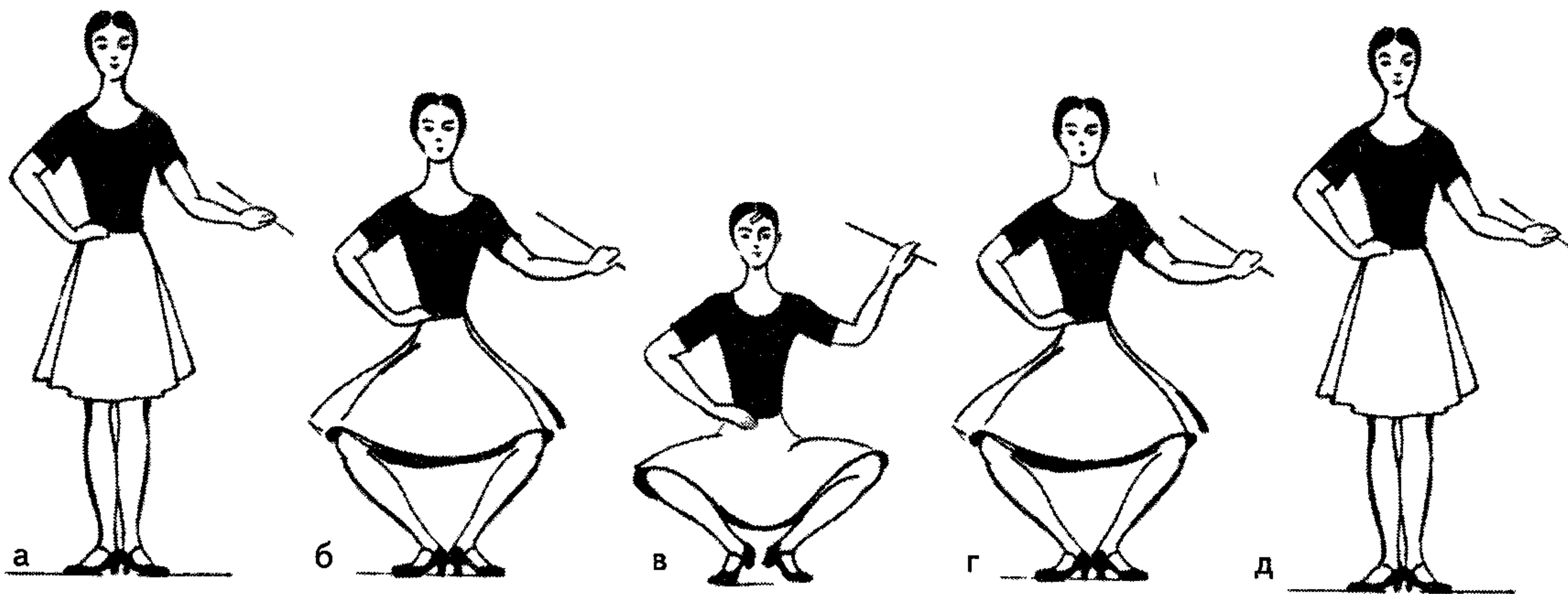


Рис. 13



Такты 1—4: опуститься в полуприседание, раскрывая колени в стороны. Корпус держать ровно, голову — прямо (б).

Такты 5—8: опуститься в полное приседание, приподнимая пятки обеих ног (в).

Такты 9—12: подняться до полуприседания, опуская пятки на пол (г).

Такты 13—16: подняться в исходное положение, вытягивая ноги в коленях (д).

Упражнение исполнить 4 раза.

Полные приседания по IV открытой позиции исполняются последними. В дальнейшем можно исполнять полные приседания 1—2 раза по одной позиции с переходом на другую позицию. Постепенно перейти к исполнению полных приседаний по прямым позициям. Дополнить движением руки: во время полного приседания руку опустить вниз или поднять в III позицию, а во время подъема в исходное положение раскрыть на II позицию. Далее перейти к исполнению полных приседаний на 8 тактов, на 4 такта.

**Примечание:** при исполнении полных приседаний по II открытой позиции пятки от пола не отрывать; при исполнении полных приседаний по I, II, III или V открытым позициям не допускать «завала» на большие пальцы стоп, сохраняя выворотное положение коленей обеих ног и ровный корпус; при исполнении полных приседаний по I или II прямой позиции упражнение можно усложнить опусканием на оба колена в сочетании с наклонами и перегибами корпуса.

### **С подъемом на полупальцы**

Исходное положение и вступление к упражнению см. Полуприседания медленные — основной вид.

Музыкальный размер 3/4.

Упражнение занимает 16 тактов (при разучивании).

**Затакт:**

*три* — подняться на полупальцы обеих ног.

Такты 1—4: исполнить полуприседание.

Такты 5—8: опуститься в полное приседание, оставаясь на полупальцах.

Такты 9—12: подняться до полуприседания.

Такты 13—15: вытянуть ноги в коленях.

**Такт 16:**

*раз—два* — опустить пятки на пол.

Далее исполнять так же, как предыдущее упражнение.

### **С наклонами корпуса**

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Вторую комбинацию движений (с. 26).

Музыкальный размер 3/4.

Упражнение занимает 16 тактов (при разучивании).

**Затакт:**

*три* — руку повернуть ладонью вниз.

Такты 1—4: опуститься в полуприседание, наклоняя корпус вправо и опуская правую руку вниз. Голову повернуть вправо, провожая взглядом движение руки.

Такты 5—8: опуститься в полное приседание, выпрямляя корпус. Руку закруглить в локте. Голову повернуть прямо.

Такты 9—12: подняться до полуприседания, наклоняя корпус влево и поднимая руку влево—вверх. Голову повернуть влево, взгляд следит за рукой.

Такты 13—16: подняться из полуприседания, проводя руку через III позицию на II и возвращая корпус в исходное положение. Выпрямить в коленях обе ноги. Голову повернуть вправо.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда руку опустить вниз. После паузы повернуться и исполнить движения с другой ноги. Исполнять следует по всем открытым позициям: вначале по каждой отдельно, затем 1—2 раза по одной позиции и перейти на другую. В дальнейшем можно исполнять на 8 тактов, на 4 такта.

**Примечание:** при исполнении наклонов корпуса (вправо или влево) сохранять равномерное распределение тяжести корпуса на обе ноги.

### ***С подъемом на полупальцы и наклонами корпуса***

Исходное положение и вступление — см. Вторую комбинацию движений.

Музыкальный размер 3/4.

Упражнение занимает 16 тактов (при разучивании).

**Затакт:**

*три* — подняться на полупальцы обеих ног. Руку повернуть ладонью вниз.

Такты 1—4: опуститься в полуприседание, наклоняя корпус вправо и опуская руку вниз. Голову повернуть вправо, провожая взглядом движение руки.

Такты 5—8: опуститься в полное приседание, выпрямляя корпус. Руку закруглить в локте. Голову повернуть прямо.

Такты 9—12: подняться до полуприседания, наклоняя корпус влево и поднимая руку влево—вверх. Голову повернуть влево, взгляд за рукой.

Такты 13—16: подняться из полуприседания, проводя руку через III позицию на II и опускаясь с полупальцев. Корпус вернуть в исходное положение. Выпрямить в коленях обе ноги. Голову повернуть вправо.

Далее исполнять так же, как предыдущее упражнение.

## **ПОЛНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ БЫСТРЫЕ**

Исходное положение и вступление к упражнению см. Полуприседания медленные — основной вид.

Музыкальный размер 3/4.

Упражнение занимает 2 такта.

**Такт 1:** опуститься в полное приседание, поднимая пятки обеих ног. Колени — в выворотном положении. Корпус ровный. Голова прямо.

**Такт 2:** подняться, выпрямляя ноги в коленях.

Выдержать 2 такта паузу и повторить упражнение. Исполнять 2—4 раза по одной позиции. Затем разучить упражнение по прямым позициям. Дополнить движением руки:

**Вариант 1.**

**Такт 1:** опустить руку вниз.

**Такт 2:** раскрыть через I позицию на II.

**Вариант 2.**

**Такт 1:** опустить руку вниз и поднять через I позицию в III.

**Такт 2:** раскрыть на II позицию.

**Вариант 3.**

**Такт 1:** поднять руку в III позицию.

**Такт 2:** раскрыть на II позицию.



Вариант 4.

Такт 1: поднять руку в III позицию.

Такт 2: раскрыть через I позицию на II.

Такт 4: подняться из полуприседания, поворачивая колени вправо, пятки влево (д).

Упражнение выполнить 4—8 раз, выдерживая после каждого раза паузу 4 такта. На два заключительных аккорда опуститься с полупальцев и опустить руку вниз. Движения дополняются поворотами головы в направлении поворота коленей. В дальнейшем темп можно ускорить: на две восьмые — вниз, на две восьмые — вверх. При музыкальном размере 2/4 упражнение исполняется на 2 такта, на 1 такт.

## ПОЛНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ С ПОВОРОТОМ КОЛЕНЕЙ

Упражнение исполняется на полупальцах по I прямой позиции (как вариант может исполняться по II прямой позиции). Разучивается лицом к станку.

Музыкальный размер 3/4.

Упражнение занимает 4 такта (при разучивании) (рис. 14).

Затакт:

*три* — подняться на полупальцы и повернуть пятки влево (а).

Такт 1: опуститься в полуприседание, поворачивая колени влево, пятки вправо (б).

Такт 2: опуститься в полное приседание, поворачивая колени вправо, пятки влево (в).

Такт 3: подняться до полуприседания, поворачивая колени влево, пятки вправо (г).

### ПЕРВАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в I открытую позицию. Левую руку положить на станок, правую свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 3/4. Выполняется в характере русского танца.

Вступление к упражнению — 8 тактов (при разучивании).

Такт 1: поднять правую руку в I позицию.

Такт 2: пауза.

Такт 3: раскрыть на II позицию ладонью вверх.

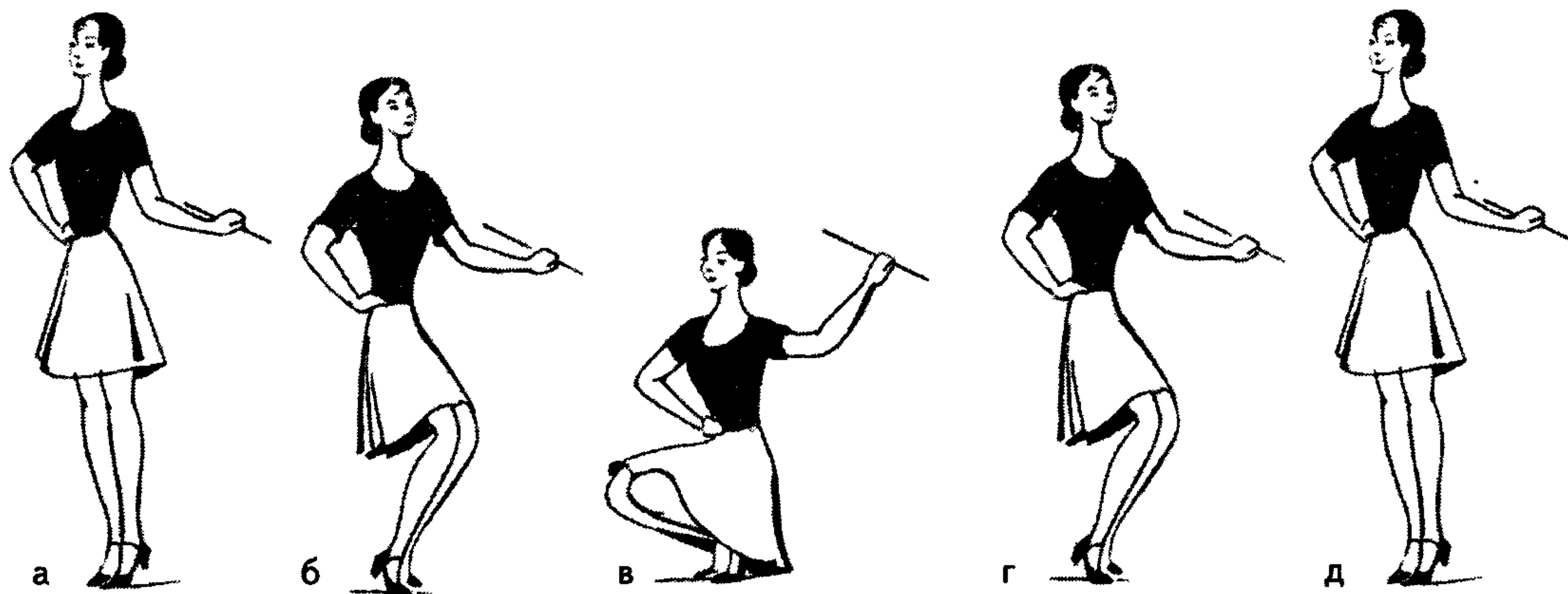


Рис. 14



## ПРИСЕДАНИЯ

Такт 4: пауза.

Такт 5: провести руку в I позицию, поворачивая ладонь вниз.

Такт 6: пауза.

Такт 7: закрыть руку ладонью на пояс, провожая движение взглядом и чуть наклоняя голову вправо—вниз.

Такт 8: приподнять голову, взгляд направить к центру зала. (В дальнейшем подготовку к упражнению исполнять на 4 такта.)

Комбинация движений на 16 тактов.

Такты 1—4: опуститься в полуприседание, раскрывая колени в стороны.

Корпус ровный. Голову повернуть прямо.

Такты 5—8: подняться, вытягивая ноги в коленях.

Такты 9—10: опуститься в полуприседание.

Такты 11—12: подняться, вытягивая ноги в коленях.

Такт 13: вытянуть правую ногу на носок вправо, переводя тяжесть корпуса на левую ногу.

Такт 14: пауза.

Такт 15: опустить пятку правой ноги на пол, распределяя тяжесть корпуса равномерно на обе ноги.

Такт 16: пауза.

Далее комбинацию исполнить по II и V открытым позициям, закончить в I открытой позиции.

На два заключительных аккорда.

*раз* — опустить руку вниз, чуть наклоняя голову вправо—вниз;

*два* — поднять голову, взгляд направить к центру зала.

## ВТОРАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в I открытую позицию. Левую руку положить на станок, правую свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 3/4. Выполняется в характере русского танца.

Вступление к упражнению — 8 тактов.

Такты 1—4: прослушать музыкальное вступление.

Такт 5: поднять правую руку в I позицию.

Такт 6: пауза.

Такт 7: раскрыть руку на II позицию ладонью вверх.

Такт 8: пауза.

Комбинация движений на 16 тактов.

Такты 1—2: опуститься в полуприседание, раскрывая колени в стороны.

Корпус ровный. Голову повернуть прямо. Руку — в I позицию.

Такты 3—4: подняться, вытягивая в коленях обе ноги. Руку закрыть ладонью на пояс.

Такты 5—8: повторить движения 1—4 тактов. Руку оставить на поясе.

Такт 9: повернуть носки вперед, образуя I прямую позицию.

Такт 10: пауза.

Такт 11: отвести пятки в стороны, образуя I закрытую позицию.

Такт 12: пауза.

Такт 13: раскрыть носки в стороны на II открытую позицию.

Такт 14: пауза.

Такт 15: руку провести в I позицию.

Такт 16: раскрыть на II позицию.

Далее комбинацию исполнить по II открытой позиции, после чего перейти через II прямую позицию в III открытую и ис-

полнить комбинацию по III открытой позиции, правая нога впереди. Затем перейти из III открытой позиции, правая нога впереди через II прямую в III открытую позицию, левая нога впереди. Исполнить комбинацию по III открытой позиции, левая нога впереди и переходом через II прямую вернуть правую ногу вперед.

На два заключительных аккорда:

*раз* — опустить руку вниз, чуть наклоня голову вправо—вниз;

*два* — поднять голову, взгляд направить к центру зала.

### ТРЕТЬЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере русского танца.

Вступление к упражнению — 2 такта.

Такт 1: прослушать музыкальное вступление.

Такт 2:

*раз-и* — поднять правую руку в I позицию;

*два* — раскрыть на II позицию ладонью вверх.

Комбинация движений на 16 тактов.

З а т а к т :

*и* — согнуть в колене правую ногу, отводя ступню вправо. Колено рабочей ноги — у колена опорной. Руку провести в I позицию. Корпус повернуть влево, голову вправо, взгляд — на пятку рабочей ноги.

Такт 1:

*раз* — поставить рабочую ногу на полупальцы, закрывая руку ладонью на пояс;

*и* — поднять правую ногу невысоко вправо, поворачивая в выворотное положение. Колено и подъем вытянуть.

Корпус вернуть в исходное положение; *два* — поставить рабочую ногу на ребро каблука, приседая на опорной ноге. Подъем рабочей ноги сократить. Взгляд — на носок;

*и* — поднять рабочую ногу невысоко над полом, вытягивая в колене опорную ногу. Подъем рабочей ноги вытянуть.

Такт 2:

*раз-и* — закрыть рабочую ногу в V позицию вперед, опускаясь в полуприседание на обе ноги. Руку провести в I позицию.

*два-и* — подняться из полуприседания, раскрывая руку на II позицию.

Такт 3: сделать полное приседание, опуская руку вниз.

Такт 4:

*раз-и-два* — подняться, вытягивая ноги в коленях. Руку через I позицию провести на II ладонью вверх;

*и* — подняться на полупальцы обеих ног, поворачиваясь немного вправо.

Такт 5:

*раз-и* — провести скользящим движением носком по полу правую ногу вперед—вправо, приседая на опорной ноге. Корпус отклонить назад. Руку отвести вправо, голову повернуть влево; *два-и* — подняться на полупальцы, вытягивая ноги в коленях. Корпус и голову вернуть в исходное положение.

Такт 6:

*раз-и* — отвести скользящим движением носком по полу левую ногу назад—вправо, приседая на опорной ноге. Корпус наклонить вперед. Руку прове-



сти через I позицию и закрыть ладонью на пояс. Голову повернуть вправо;

*два-и* — подняться на полупальцы, вытягивая ноги в коленях. Корпус и голову вернуть в исходное положение.

Такт 7:

*раз* — опуститься в полуприседание на обе ноги;

*и* — провести скольжением носком по полу правую ногу вперед. Колени и подъем вытянуть. Руку провести в I позицию;

*два* — провести правую ногу вытянутым носком по полукругу назад.

Руку раскрыть на II позицию ладонью вверх;

*и* — закрыть работающую ногу в V позицию назад, поднимаясь на полупальцы обеих ног. Колени вытянуть.

Такт 8:

*раз* — опуститься в полуприседание на обе ноги;

*и* — отвести работающую ногу скольжением носком по полу назад. Колени и подъем вытянуть;

*два* — провести правую ногу вытянутым носком по полукругу вперед. Руку провести в I позицию;

*и* — закрыть работающую ногу в V позицию вперед, поднимаясь на полупальцы обеих ног. Колени вытянуть.

Такт 9:

*раз* — опустить пятку опорной ноги на пол, сгибая работающую ногу в колене. Колени опорной ноги согнуть, колени работающей ноги приблизить к колену опорной, ступню отвести вправо. Корпус повернуть влево, голову вправо, взгляд — на пятку опорной ноги;

*и* — поставить работающую ногу на полупальцы, затем повернуть в выворотное положение и поставить на реб-

ро каблука. Корпус вернуть в исходное положение;

*два* — перевести правую ногу на носок, вытягивая в коленях обе ноги. Тяжесть корпуса — на опорной ноге;

*и* — закрыть правую ногу в I открытую позицию.

Такт 10:

*раз-и* — опуститься в полуприседание, проводя руку в I позицию;

*два-и* — подняться, вытягивая ноги в коленях. Руку раскрыть на II позицию ладонью вверх.

Такт 11: опуститься в полное приседание, наклоня корпус вправо и опуская руку вниз. Голову повернуть вправо, затем опустить вниз.

Такт 12:

*раз-и-два* — подняться из приседания, наклоня корпус налево и поднимая руку влево—вверх, затем через III позицию раскрыть руку на II позицию. Голову повернуть влево и через верх — вправо.

*и* — вытянуть работающую ногу на носок вправо.

Такт 13: опуститься в полное приседание по II открытой позиции, наклоня корпус направо и опуская руку вниз. Голову повернуть вправо, затем опустить вниз.

Такт 14:

*раз-и-два* — подняться из приседания, наклоня корпус влево и поднимая руку влево—вверх, затем через III позицию раскрыть руку на II позицию. Голову повернуть влево и через верх — вправо;

*и* — подняться на полупальцы опорной ноги, поднимая работающую ногу невысоко вправо. Колени и подъем вытянуть.



Такт 15:

*раз* — шаг на правую ногу вперед—влево, приподнимая левую сзади правой и прижимая пяткой чуть выше щиколотки. Колено отвести влево. Корпус повернуть влево, голову повернуть вправо;

*и* — поставить левую ногу с легким ударом на полупальцы сзади правой;

*два* — переступить на всю ступню опорной ноги, приподнимая работающую ногу невысоко вперед—вправо. Колено опорной ноги согнуть, колено работающей ноги вытянуть, подъем сократить;

*и* — поставить работающую ногу на ребро каблука. Руку провести через I на II позицию. Голову повернуть вправо.

Такт 16:

*раз-и* — закрыть работающую ногу в V позицию вперед, поднимаясь на полупальцы обеих ног. Исполнить полповорота влево, переводя правую руку на станок, левую — на пояс;

*два* — опуститься с полупальцев на ступни обеих ног.

Далее комбинацию исполнить с другой ноги.

На два заключительных аккорда опустить руку вниз.

#### ЧЕТВЕРТАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в I открытую позицию.

Выполняется в характере польского танца.

Музыкальный размер 3/4.

Вступление к упражнению — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3: поднять правую руку в I позицию.

Такт 4: раскрыть руку на II позицию ладонью вверх.

Комбинация движений на 16 тактов.

Такт 1:

*раз* — опуститься в полуприседание по I прямой позиции, поворачивая носки обеих ног вперед. Руку провести через I позицию и закрыть ладонью на пояс; *два-три* — пауза.

Такт 2:

*раз* — подняться из полуприседания, вытягивая ноги в коленях;

*два-три* — пауза.

Такты 3—4: повторить движения 1—2-го тактов (на *три* 4-го такта исполнить полуприседание по I прямой позиции).

Такт 5:

*раз* — подняться из полуприседания, вытягивая ноги в коленях;

*два* — пауза;

*три* — опуститься в полуприседание.

Такт 6:

*раз* — подняться, вытягивая ноги в коленях;

*два-три* — пауза.

Такт 7:

*раз-два-три* — опуститься в полуприседание, проводя правую руку в I позицию.

Такт 8:

*раз-два* — подняться, раскрывая руку на II позицию ладонью вверх;

*три* — раскрыть носки в I открытую позицию.

Такты 9—10:

опуститься в полное приседание по I открытой позиции, правую руку опустить вниз.

## ПРИСЕДАНИЯ

---

Такты 11—12: подняться, вытягивая ноги в коленях. Руку через I позицию раскрыть на II позицию.

Такты 13—14: опуститься в полное приседание, поднимая руку в III позицию.

Такт 15: подняться, вытягивая ноги в коленях. Руку опустить в I позицию.

Такт 16:

*раз* — провести правую ногу на носок вправо. Руку раскрыть на II позицию;

*два* — опустить правую ногу на всю ступню по II открытой позиции;

*три* — пауза.

Далее комбинацию исполнить по II прямой позиции (полуприседания), по II открытой позиции, по III прямой (полуприседания) и III открытой позициям (полные приседания) — вначале правая нога впереди, затем левая нога впереди. На два заключительных аккорда опустить руку. После паузы повернуться и исполнить всю комбинацию с другой ноги.

Примечание: переход из позиции в позицию исполнять одним из предложенных выше приемов.



## Раздел 2

# УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ СТОПЫ

Упражнения этого раздела способствуют развитию подвижности голеностопного сустава. Движение заключается в переводе стопы с носка на пятку и обратно, при этом колени обеих ног вытянуты. Исполняются варианты упражнения, включающие в себя сочетания основного движения с другими — полуприседанием на опорной ноге в момент перевода работающей ноги с носка на пятку; полуприседанием в момент возвращения работающей ноги в позицию; подъемом пятки опорной ноги при возвращении работающей ноги в позицию; ударом работающей ногой об пол и полуприседанием на обе ноги; с двойным ударом работающей ногой об пол; проведением работающей ногой по полукругу и переводом ее с носка на пятку и обратно и др. Упражнение на развитие подвижности стопы можно комбинировать с «маленькими бросками», «каблучными» упражнениями, выполнять в характере русского, белорусского, грузинского и других народных танцев.

Упражнение исполняется по I, III, V открытым и по I, III прямым позициям. Когда движения будут освоены, можно увеличить темп исполнения, включая в упражнения движения руки, повороты головы и др.

Музыкальный размер 2/4, 3/4, 6/8.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди (рис. 15а). Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление к упражнению — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3: поднять обе руки перед собой.

Такт 4: положить ладони на станок.

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — провести правую ногу скольжением ступней по полу на носок. Вытянуть ногу в колене и подъеме (б).

*два-и* — пауза.

Такт 2:

*раз-и* — закрыть правую ногу скольжением ступней по полу в V позицию (в).

*два-и* — пауза.

Далее движение исполнить правой ногой вправо, назад, вправо. На два заключительных аккорда руки опустить вниз. После паузы упражнение начать с другой



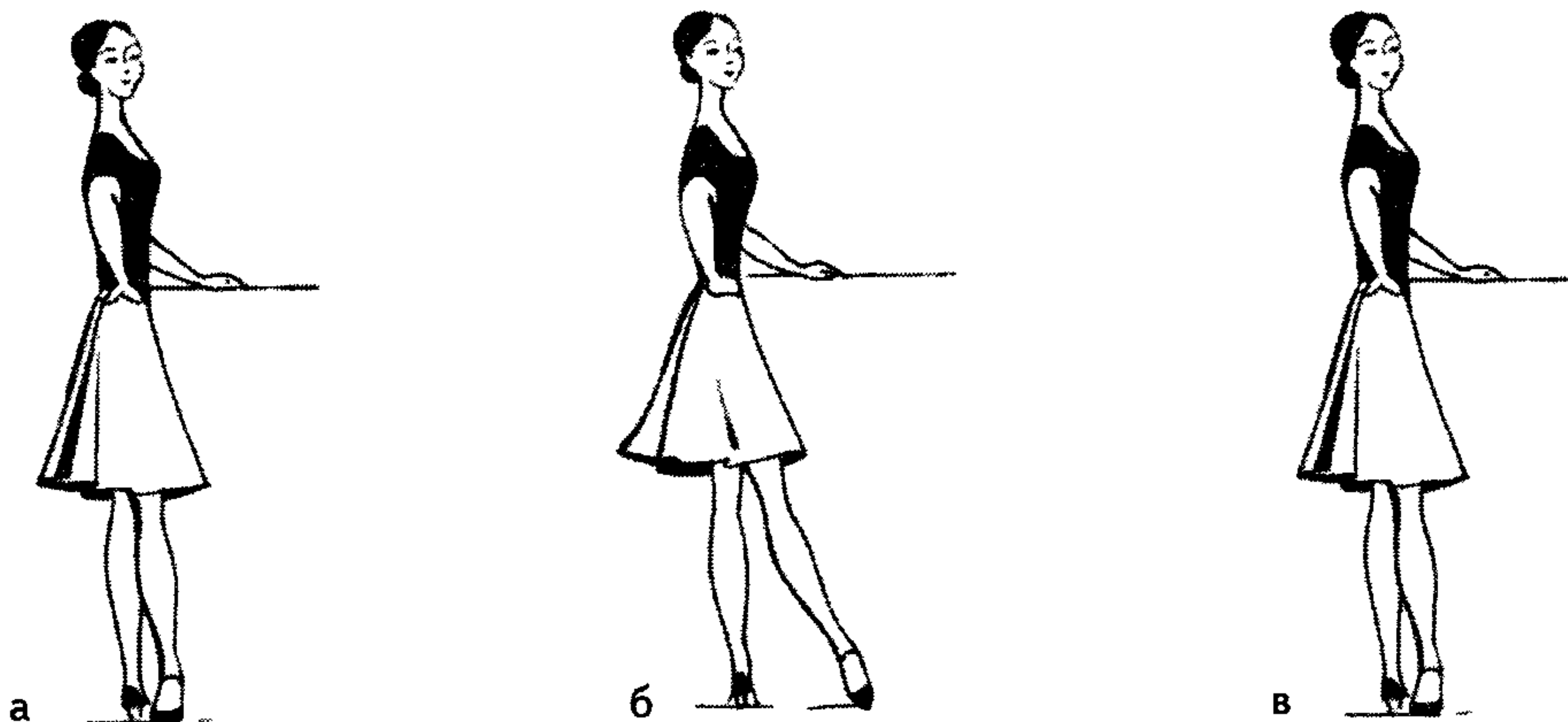


Рис. 15

ноги. В дальнейшем можно исполнять движения на 1 такт, на 1/2 такта, из-за такта на 1/4 такта. Упражнение подготавливает к исполнению других видов движения, а также может включаться в разные комбинации.

## ПЕРЕВОД НОГИ С НОСКА НА ПЯТКУ И ОБРАТНО

### Основной вид

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Подготовительное упражнение к данному разделу.

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 4 такта (при разучивании) (рис. 16).

Такт 1:

*раз-и* — провести правую ногу на носок вперед (а);

*два-и* — пауза.

Такт 2:

*раз-и* — перевести ногу на пятку (б);

*два-и* — пауза.

Такт 3:

*раз-и* — перевести ногу на носок (в);

*два-и* — пауза.

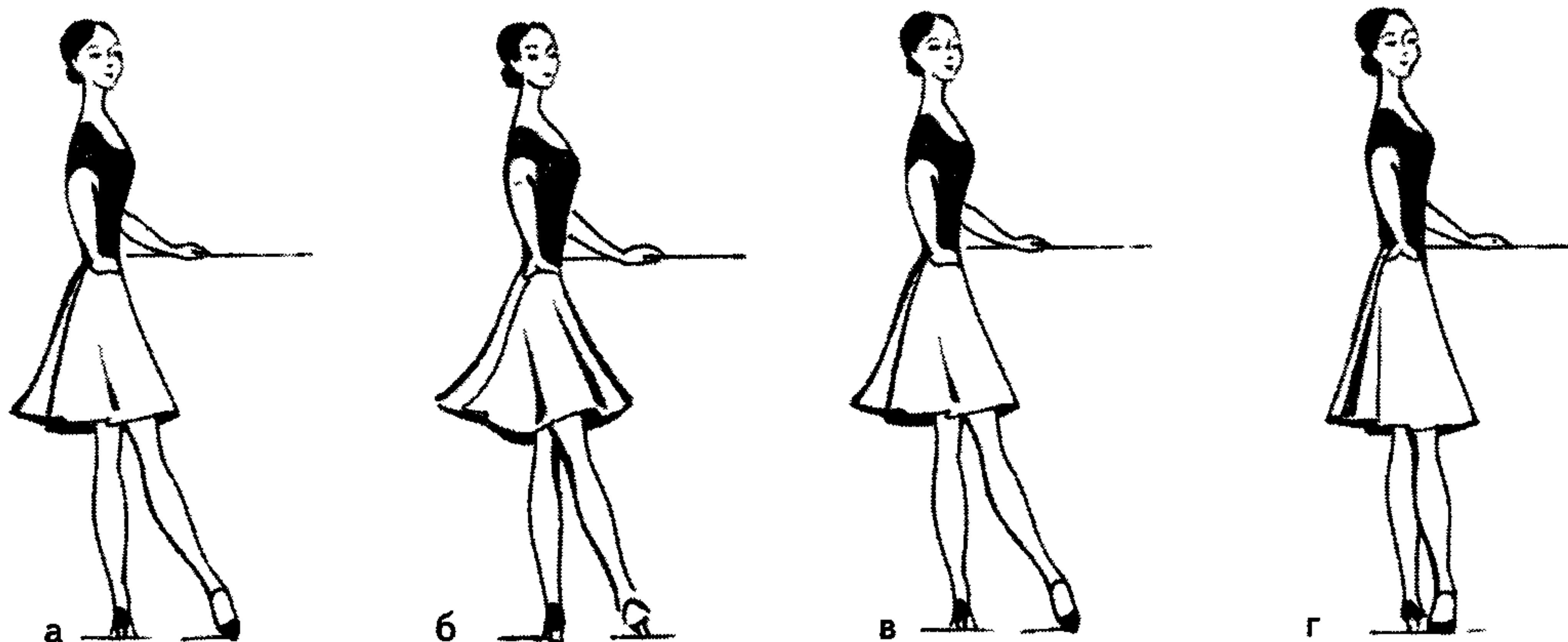


Рис. 16

Такт 4:

*раз-и* — закрыть в V позицию вперед (г);  
*два-и* — пауза.

Далее движение исполнить правой ногой вправо, назад, вправо. На два заключительных аккорда руки опустить вниз. После паузы упражнение начать с другой ноги. В дальнейшем движения можно исполнять на 2 такта, на 1 такт.

Примечание: упражнение можно выполнять, проводя работающую ногу по полукругу, до II позиции или до положения «назад» в момент перевода ноги с носка на пятку и обратно.

### **С полуприседанием на опорной ноге**

Исходное положение и вступление — см. Подготовительное упражнение к данному разделу.

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — провести правую ногу на носок вперед;  
*два-и* — пауза.

Такт 2:

*раз-и* — перевести правую ногу на пятку, опускаясь в полуприседание на опорной ноге (рис. 17);  
*два-и* — пауза.

Такт 3:

*раз-и* — перевести ногу на носок, вытягивая в колене опорную ногу;  
*два-и* — пауза.

Такт 4:

*раз-и* — закрыть правую ногу в V позицию вперед;  
*два-и* — пауза.



Рис. 17

Примечание: данный вид упражнения можно выполнить, проводя работающую ногу по полукругу до II позиции или до положения «назад» в момент перевода ноги с носка на пятку и обратно (с полуприседанием на опорной ноге).

Такт 1:

*раз* — провести правую ногу на носок вперед;  
*и* — пауза;

*два* — перевести работающую ногу на пятку, проводя ее по полукругу до II позиции и опускаясь в полуприседание на опорной ноге;  
*и* — пауза.

Такт 2:

*раз* — перевести на носок, вытягивая в колене опорную ногу;  
*и* — пауза;

*два* — закрыть в V позицию назад;  
*и* — пауза.

Затем движение исполняется обратно. В дальнейшем упражнение можно исполнять на 2 такта, на 1 такт.

**С полуприседанием в момент  
возвращения ноги в позицию**

Исходное положение и вступление — см. Подготовительное упражнение к данному разделу.

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — провести правую ногу на носок вперед;

*два-и* — пауза.

Такт 2:

*раз-и* — перевести на пятку,

*два-и* — пауза.

Такт 3:

*раз-и* — перевести на носок;

*два-и* — пауза.

Такт 4:

*раз-и* — закрыть правую ногу в V позицию вперед, приседая на обеих ногах (рис. 18);

*два-и* — пауза.

В дальнейшем можно упражнение исполнять на 2 такта, на 1 такт.

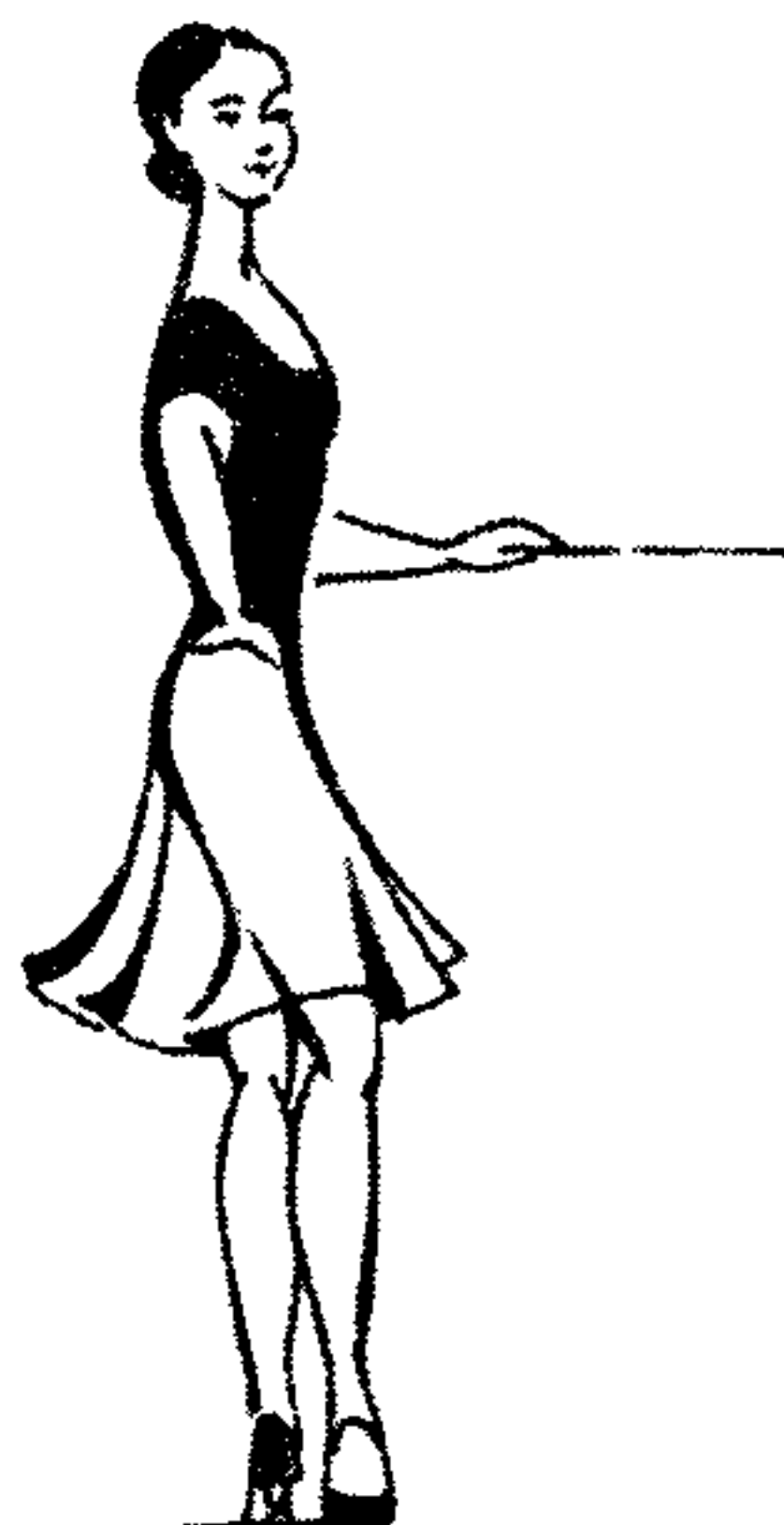


Рис. 18

**С подъемом пятки опорной ноги**

Вариант 1 (основной вид).

Исходное положение и вступление — см. Подготовительное упражнение к данному разделу.

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — провести правую ногу на носок вперед;

*два-и* — пауза.

Такт 2:

*раз-и* — перевести на пятку;

*два-и* — пауза.

Такт 3:

*раз-и* — перевести на носок;

*два-и* — пауза.

Такт 4:

*раз-и* — вернуть прямую работающую ногу в V позицию, поднимая пятку опорной ноги (рис. 19);

*два-и* — пауза.

Далее упражнение исполнить вправо, назад, влево. После паузы движения повто-

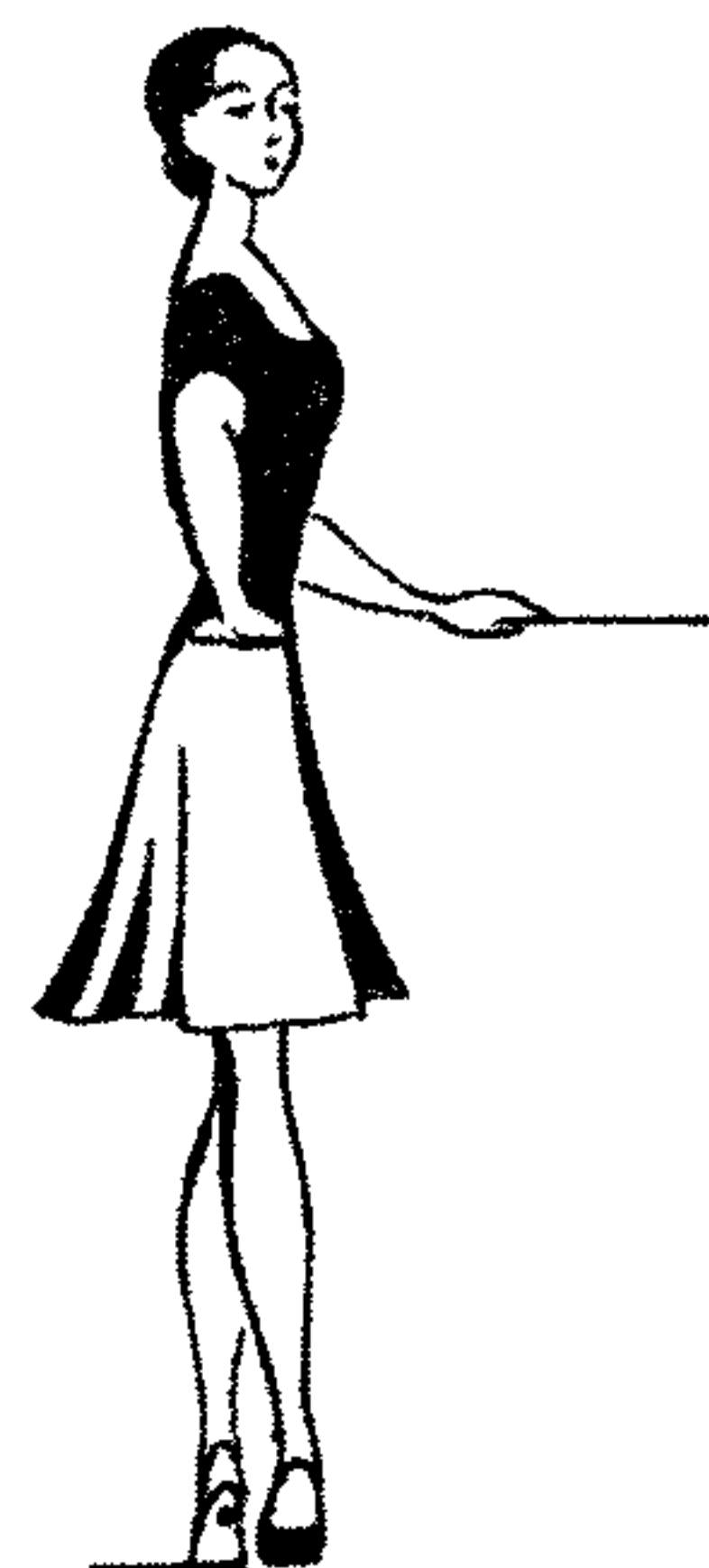


Рис. 19



ряются с другой ноги. В дальнейшем упражнение можно исполнять на 2 такта, на 1 такт.

**Примечание:** при выполнении упражнения необходимо следить за сохранением ровного корпуса, не допускать подъемов и приседаний на опорной ноге.

**Вариант 2** (с переводом тяжести корпуса на работающую ногу).

Исходное положение и вступление — как в предыдущем варианте.

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

**Такт 1:**

*раз-и* — провести правую ногу на носок вперед;

*два-и* — пауза.

**Такт 2:**

*раз-и* — опустить пятку правой ноги на пол, переводя тяжесть корпуса на прямую правую ногу и приподнимая пятку левой ноги (рис. 20);

*два-и* — пауза.

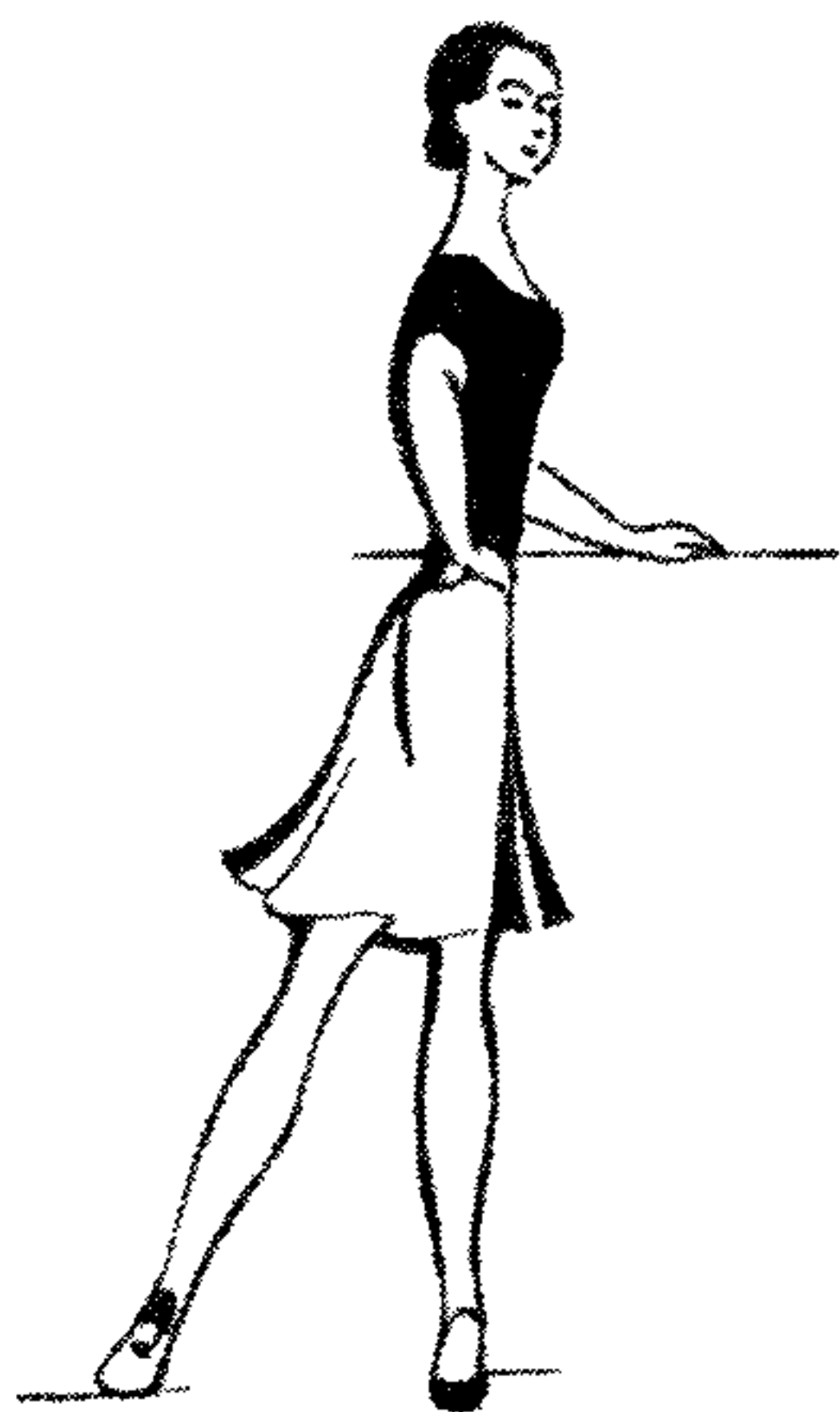


Рис. 20

**Такт 3:**

*раз-и* — перевести тяжесть корпуса на левую ногу, опуская пятку на пол и вытягивая в подъеме работающую ногу;

*два-и* — пауза.

**Такт 4:**

*раз-и* — вернуть прямую работающую ногу в V позицию, поднимая пятку опорной ноги;

*два-и* — пауза.

Далее упражнение повторяется вправо, назад, вправо. В дальнейшем движение можно исполнять на 2 такта, на 1 такт.

**Вариант 3** (с поворотом пятки работающей ноги)

Исходное положение и вступление — как в предыдущем варианте.

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 4 такта (при разучивании)

**Такт 1:**

*раз-и* — провести правую ногу на носок вперед;

*два-и* — пауза.



Рис. 21

Такт 2:

*раз-и* — опустить пятку правой ноги на пол, поворачивая ее вправо и приподнимая при этом пятку опорной ноги (рис. 21);

*два-и* — пауза.

Такт 3:

*раз-и* — опустить пятку опорной ноги на пол, вытягивая работающую ногу в подъем и поворачивая пятку влево. Колено опорной ноги вытянуть;

*два-и* — пауза.

Такт 4:

*раз-и* — вернуть прямую работающую ногу в V позицию, поднимая пятку опорной ноги;

*два-и* — пауза.

Далее упражнение выполняется как предыдущие.

В а р и а н т 4 (с переводом тяжести корпуса на работающую ногу и поворотом пятки работающей ноги).

Исполняются варианты 2 и 3 одновременно (рис. 22).

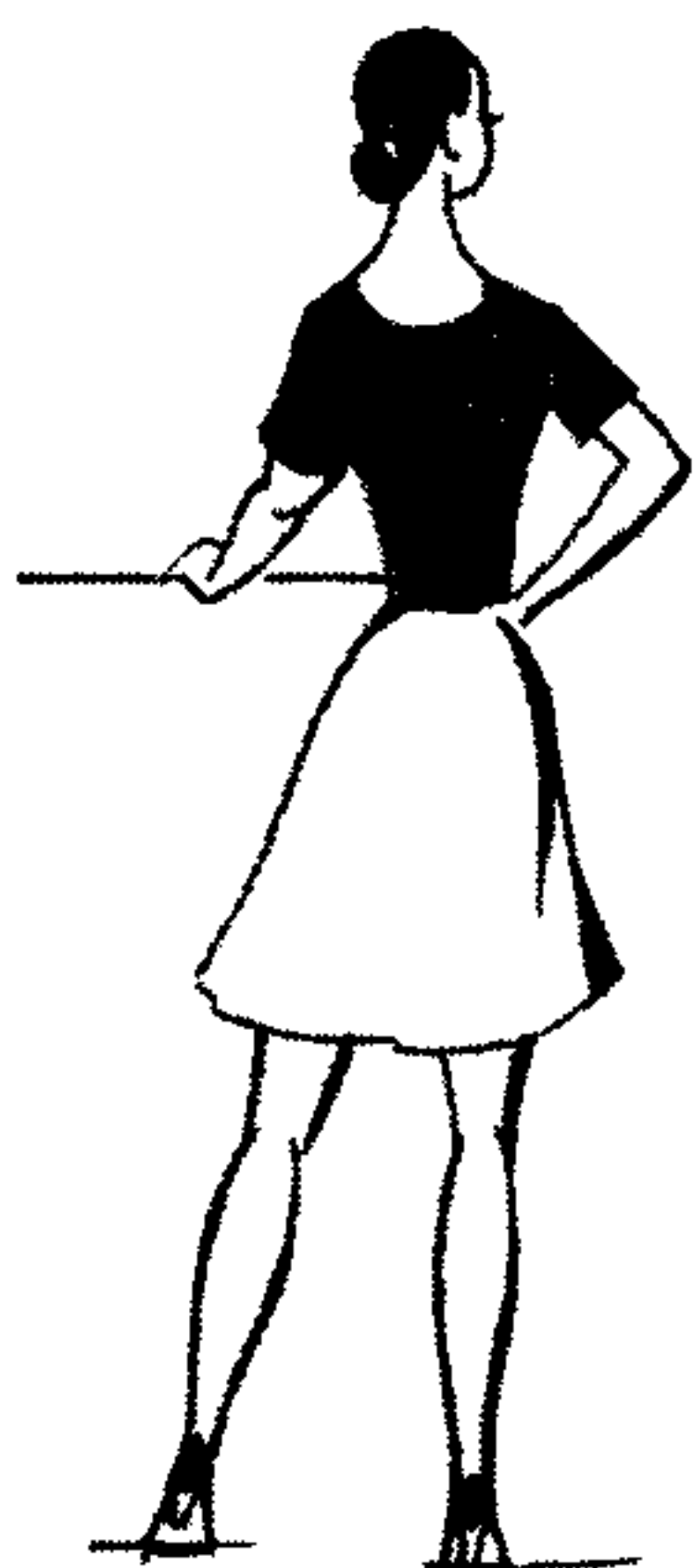


Рис. 22

**С ударом работающей ноги об пол**

В а р и а н т 1 (с одним ударом).

Исходное положение и вступление — см. Подготовительное упражнение данного раздела.

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз* — провести правую ногу на носок вперед;

*и* — пауза;

*два* — перевести на пятку;

*и* — пауза.

Такт 2:

*раз* — на носок;

*и* — подвести сокращенным подъемом правую ногу к щиколотке опорной спереди, приседая на опорной ноге;

*два* — ударить об пол ступней правой ноги по V позиции впереди левой;

*и* — пауза.

Далее упражнение выполняется вправо, назад, вправо. После паузы начать с другой ноги. В дальнейшем движения можно исполнять на 1 такт.

В а р и а н т 2 (с двумя ударами).

Исходное положение и вступление — как в предыдущем упражнении.

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз* — провести правую ногу на носок вперед;

*и* — пауза;

*два* — перевести на пятку;

*и* — пауза.

Такт 2:

*раз* — на носок;

*и* — ударить ступнёй правой ноги по V позиции впереди левой, приседая на обеих ногах;

*два* — еще раз ударить ступнёй правой ноги впереди левой;

*и* — пауза.

Далее упражнение выполняется так же, как предыдущее.

#### ПЕРВАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Выполняется в характере белорусского танца.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такты 3—4: исполнить подготовительное движение рукой и закрыть ладонью на пояс.

Комбинация на 16 тактов.

Такт 1:

*раз-и* — провести правую ногу на носок вперед;

*два-и* — перевести на пятку.

Такт 2:

*раз-и* — на носок;

*два-и* — закрыть в V позицию вперед, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 3:

*раз-и* — провести правую ногу на носок вперед, опуская пятку опорной ноги на пол;

*два-и* — закрыть в V позицию вперед, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 4:

*раз-и* — провести правую ногу на носок вправо, опуская пятку опорной ноги на пол;

*два-и* — закрыть в V позицию назад, приподнимая пятку опорной ноги.

Такты 5—8: исполнить движения 1—4 тактов «обратно».

Такт 9:

*раз-и* — провести правую ногу на носок вперед. Правую руку открыть в I позицию;

*два-и* — перевести правую ногу на пятку вправо, приседая на опорной ноге.

Руку раскрыть на II позицию ладонью вверх.

Такт 10:

*раз-и* — перевести правую ногу на носок, вытягивая в колене опорную ногу.

Руку вернуть в I позицию;

*два-и* — закрыть в V позицию назад. Руку закрыть ладонью на пояс.

Такты 11—12: исполнить движения 9—10 тактов «обратно».

Такт 13:

*раз-и* — провести правую ногу на носок вперед. Руку вернуть в I позицию;

*два-и* — перевести правую ногу на пятку вправо, приседая на опорной ноге. Руку раскрыть на II позицию ладонью вверх.

Такт 14:

*раз-и* — отвести правую ногу на носок назад, вытягивая в колене опорную ногу.

*два-и* — перевести на пятку вправо, приседая на опорной ноге.

Такт 15:

*раз-и* — провести на носок вперед, вытягивая в колене опорную ногу;

*два-и* — перевести на пятку вправо, приседая на опорной ноге.

Такт 16:

*раз-и* — перевести правую ногу на носок, вытягивая в колене опорную ногу.



Руку вернуть в I позицию;

*два-и* — закрыть в V позицию назад.

Руку закрыть ладонью на пояс.

Комбинацию исполнить «обратно». На два заключительных аккорда: руку опустить вниз. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги.

#### ВТОРАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в I прямую позицию.

Выполняется в характере грузинского танца.

Музыкальный размер 6/8.

Вступление — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз* — поднять прямую правую руку вправо (кисть немного выше уровня плеча). Пальцы сжать в кулак, опустить вниз;

*два* — пауза.

Такт 4:

*раз* — опустить руку вниз и сразу поднять до пояса спереди (рука в положении «на рукоятке кинжала»);

*два* — пауза.

Комбинация на 16 тактов.

Такт 1:

*раз* — выдвинуть правую ногу скользящим движением на носок вперед. Колени и подъем вытянуть;

*два* — перевести на пятку (подъем сократить).

Такт 2:

*раз* — перевести на носок (подъем вытянуть);

*два* — закрыть скользящим движением в I прямую позицию.

Такты 3—4: исполнить движение 1—2-го тактов левой ногой, но на *два* 4-го такта вернуть левую ногу скользящим движением в исходное положение, проводя правую скользящим движением на носок вперед.

Такт 5 («гасма»):

*раз* — вернуть правую ногу скользящим движением в исходное положение, выдвигая левую скользящим движением на носок вперед.

Вернуть левую ногу скользящим движением в исходное положение, выдвигая правую скользящим движением на носок вперед;

*два* — вернуть правую ногу скользящим движением в исходное положение, выдвигая левую скользящим движением на носок вперед.

**Примечание:** во время исполнения движения «гасма» колени свободны, ступни скользят по полу четко, но без напряжения. Корпус ровный.

Такт 6: исполнить движения 5-го такта («гасма») с другой ноги.

Такты 7—8: повторить движения 5—6-го тактов (т. е. «гасма» выполняется еще раз с одной, затем с другой ноги).

Такт 9:

*раз* — подвести правую ногу скользящим движением на полупальцы к середине стопы левой ноги, поворачивая пятки обеих ног вправо, а колени — влево. Тяжесть корпуса — на левой ноге. Голову повернуть влево;

*два* — выдвинуть скользящим движением правую ногу на носок вперед, поворачивая ступни обеих ног в исходное положение. Правую руку раскрыть вправо. Кисть — немного выше уров-

ня плеча. Пальцы сжать в кулак и согнуть его вниз. Голову повернуть прямо. Такт 10: исполнить движения 5-го такта («гасма»).

Такт 11: исполнить движения 9-го такта с другой ноги.

**Примечание:** во время исполнения движения добавляется движение рукой: на *раз* — правую руку согнуть в локте, подводя кисть, сжатую в кулак, к правой стороне груди (к газырям). Голову повернуть вправо. На *два* — правую руку раскрыть вправо. Локоть выпрямить. Голову повернуть прямо.

Такт 12: исполнить движения 5-го такта («гасма») с другой ноги.

Такты 13—14: повторить движения 5—6-го тактов («гасма»).

Такт 15:

*раз* — перевести правую ногу с носка на пятку, приседая на левой ноге. Правую руку опустить на пояс (положение «на рукоятке кинжала»).

Исполнить небольшой подскок на левой ноге, переводя правую ногу с пятки на носок и подставляя ее рядом с левой (носки рядом);

*два* — перескочить на всю ступню правой ноги, выдвигая левую ногу на пятку вперед. Колено правой ноги слегка согнуть, колено левой — вытянуть.

Исполнить небольшой подскок на правой ноге, переводя левую ногу с пятки

на носок и подставляя ее рядом с правой (носки рядом).

Такт 16:

*раз* — шаг с выпадом на левую ногу вперед—влево, левую руку кистью, сжатой в кулак, подвести к левой стороне груди (к газырям), правую руку отвести вправо—вверх (кисть также сжата в кулак и согнута вниз). Колено правой ноги вытянуть, стопа на полу. Голову повернуть влево. Шаг с выпадом на правую ногу вперед—вправо, правую руку кистью, сжатой в кулак, подвести к правой стороне груди (к газырям). Колено левой ноги вытянуть, стопа — на полу. Голову повернуть вправо;

*два* — опустить обе руки вниз, раскрывая кисти и поворачивая их вперед—вверх.

Правую руку подвести кистью, сжатой в кулак, к правой стороне груди (к газырям). Левую руку раскрыть влево—вверх (кисть сжата в кулак). На два заключительных аккорда: перевести тяжесть корпуса на левую ногу, подставляя правую в исходное положение. Левую руку положить на станок, правую свободно опустить вниз. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги.





## Раздел 3

### МАЛЕНЬКИЕ БРОСКИ

Упражнения этого раздела развивают подвижность в коленном и голеностопном суставах, укрепляют икроножные мышцы. При исполнении движения на полуприседании в работу включается пятка опорной ноги, которая при броске работающей ноги опускается на пол, а в момент возвращения ее в позицию, переводится на полупальцы. Маленькие броски исполняются резко, четко, с небольшой фиксацией работающей ноги в воздухе. Выполняются из I, III, V открытых позиций вперед, в сторону, назад, из I прямой позиции — вперед. Возможно исполнение маленьких бросков по производным направлениям. Комбинации состояются из разных видов упражнения, а также в сочетании с другими движениями: «каблучными упражнениями», «дробными выстукиваниями», «подготовкой к “веревочке”». Выполнять упражнение можно в характере русского, белорусского, украинского, польского,

итальянского и других народных танцев. Музыкальный размер 2/4, 3/4.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вариант 1.

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3: поднять обе руки перед собой.

Такт 4:

*раз-и* — положить ладони на станок;  
*два-и* — пауза.

Движение занимает 4 такта (при разучивании) (рис. 23).

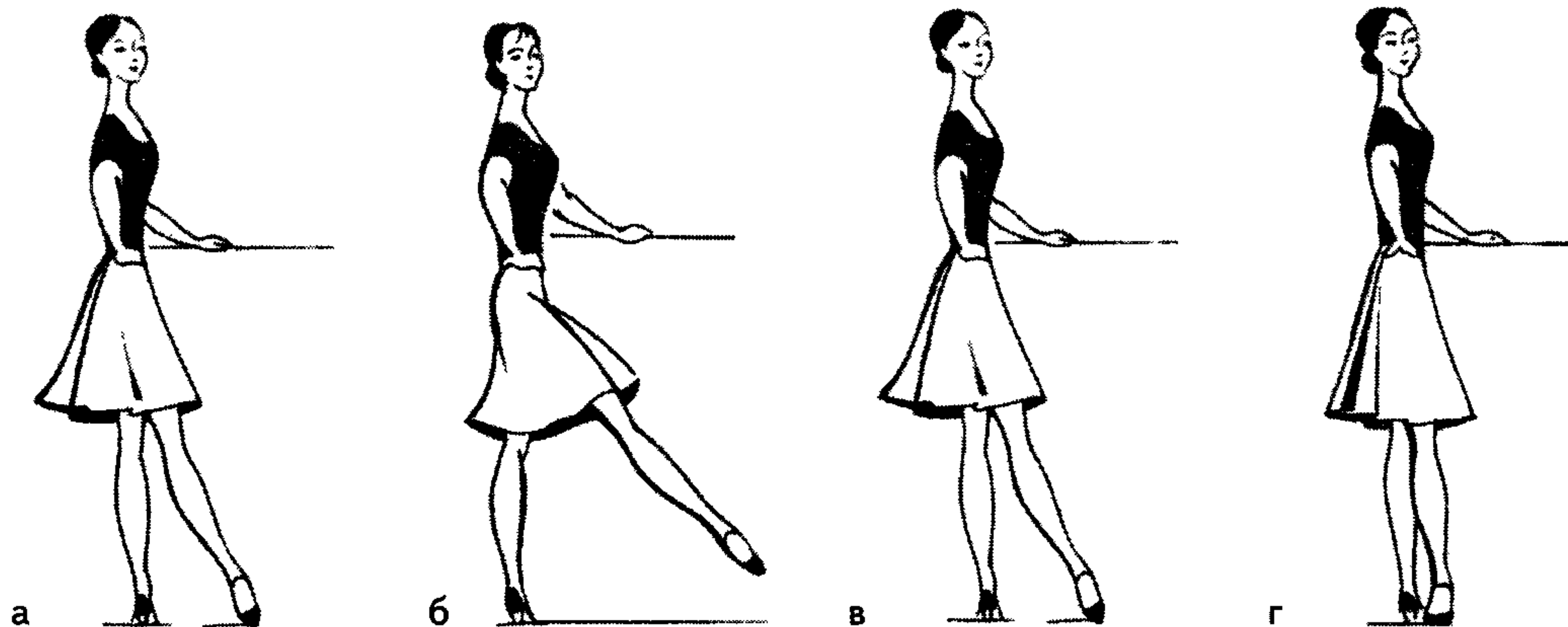


Рис. 23



Такт 1:

*раз-и* — провести правую ногу на носок вперед (а);

*два-и* — пауза.

Такт 2:

*раз* — резко приподнять невысоко вперед (исполнить маленький бросок (б));

*и-два-и* — пауза.

Такт 3:

*раз* — опустить ногу на носок (в);

*и-два-и* — пауза.

Такт 4:

*раз-и* — закрыть в V позицию (г);

*два-и* — пауза.

Далее упражнение исполнить вправо, назад, вправо. На два заключительных аккорда руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. В дальнейшем упражнение можно исполнять на 2 такта, затем на 1 такт.

В а р и а н т 2.

Исходное положение и вступление к упражнению — такие же, как в варианте 1.

Движение занимает 1 такт (при разучивании).

*раз* — маленький бросок правой ногой вперед;

*и* — пауза;

*два* — закрыть ногу в V позицию вперед;

*и* — пауза.

Далее упражнение исполнить вправо, назад, вправо. На два заключительных аккорда руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. В дальнейшем упражнение можно исполнять на 1/2 такта или два броска на 1 такт, а также из-за такта, т.е. бросок на *и* предыдущего такта.

## МАЛЕНЬКИЕ БРОСКИ

### Основной вид

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз-и* — поднять обе руки перед собой;

*два-и* — положить ладони на станок.

Такт 4:

*раз-и* — опуститься в полуприседание на обеих ногах;

*два-и* — поднять пятку левой ноги (рис. 24, а).

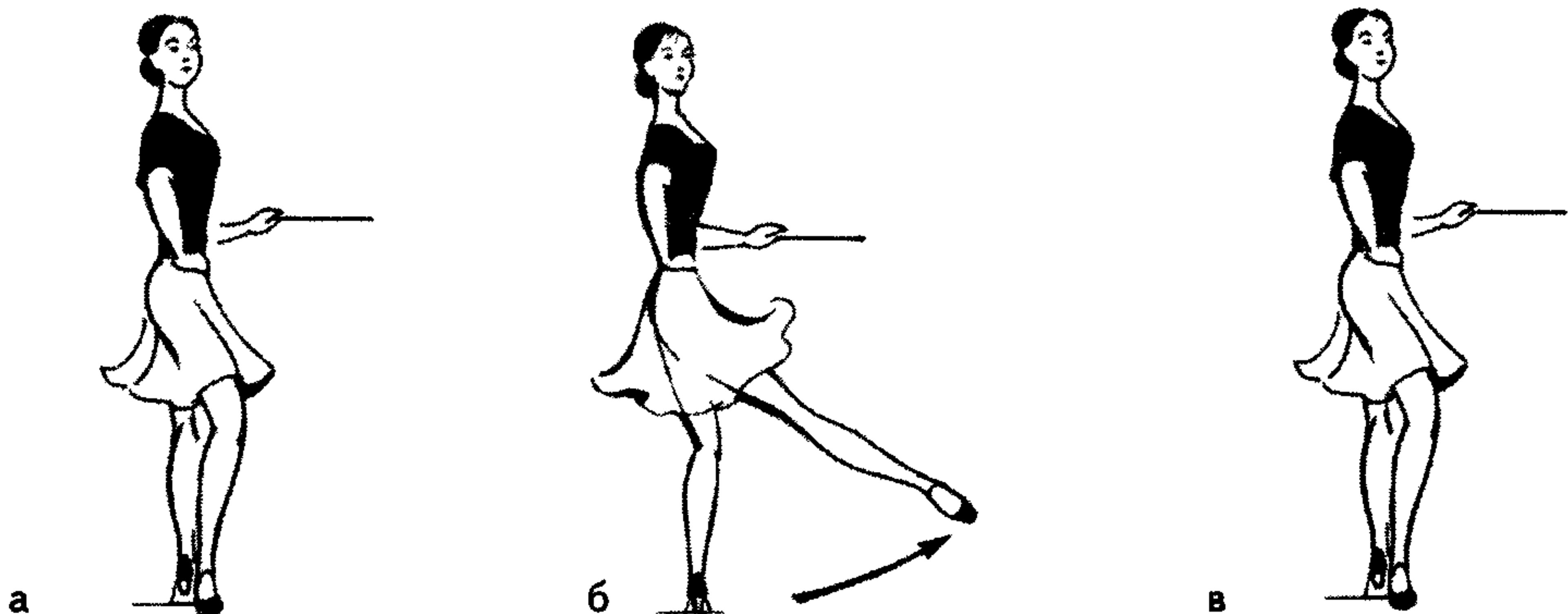


Рис. 24

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз* — исполнить маленький бросок правой ногой невысоко вперед, опуская пятку опорной ноги на пол (б);

*и-два-и* — выдержать паузу.

Такт 2:

*раз* — закрыть правую ногу в позицию, поднимая пятку опорной ноги (в);

*и-два-и* — пауза.

**Примечание:** при исполнении маленьких бросков необходимо сохранять ровный корпус. Первоначально исполнять по 2—4 броска в одном направлении: вперед, в сторону, назад, в сторону. Затем также — другой ногой. Далее перейти к исполнению на 1 такт, на 1/2 такта.

### **С касанием пола вытянутым носком работающей ноги**

**Вариант 1** (с одним касанием).

Движение исполняется на полуприседании с опусканием и подъемом пятки опорной ноги.

Исходное положение и вступление — см. Основной вид данного раздела.

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 1 такт:

*раз* — исполнить маленький бросок правой ногой невысоко вперед, опуская пятку опорной ноги на пол;

*и* — коснуться вытянутым носком правой ноги об пол, приподнимая пятку опорной ноги (рис. 25);

*два* — резко приподнять правую ногу невысоко вперед, опуская пятку опорной ноги на пол;

*и* — закрыть правую ногу в V открытую позицию вперед, приподнимая пятку опорной ноги.

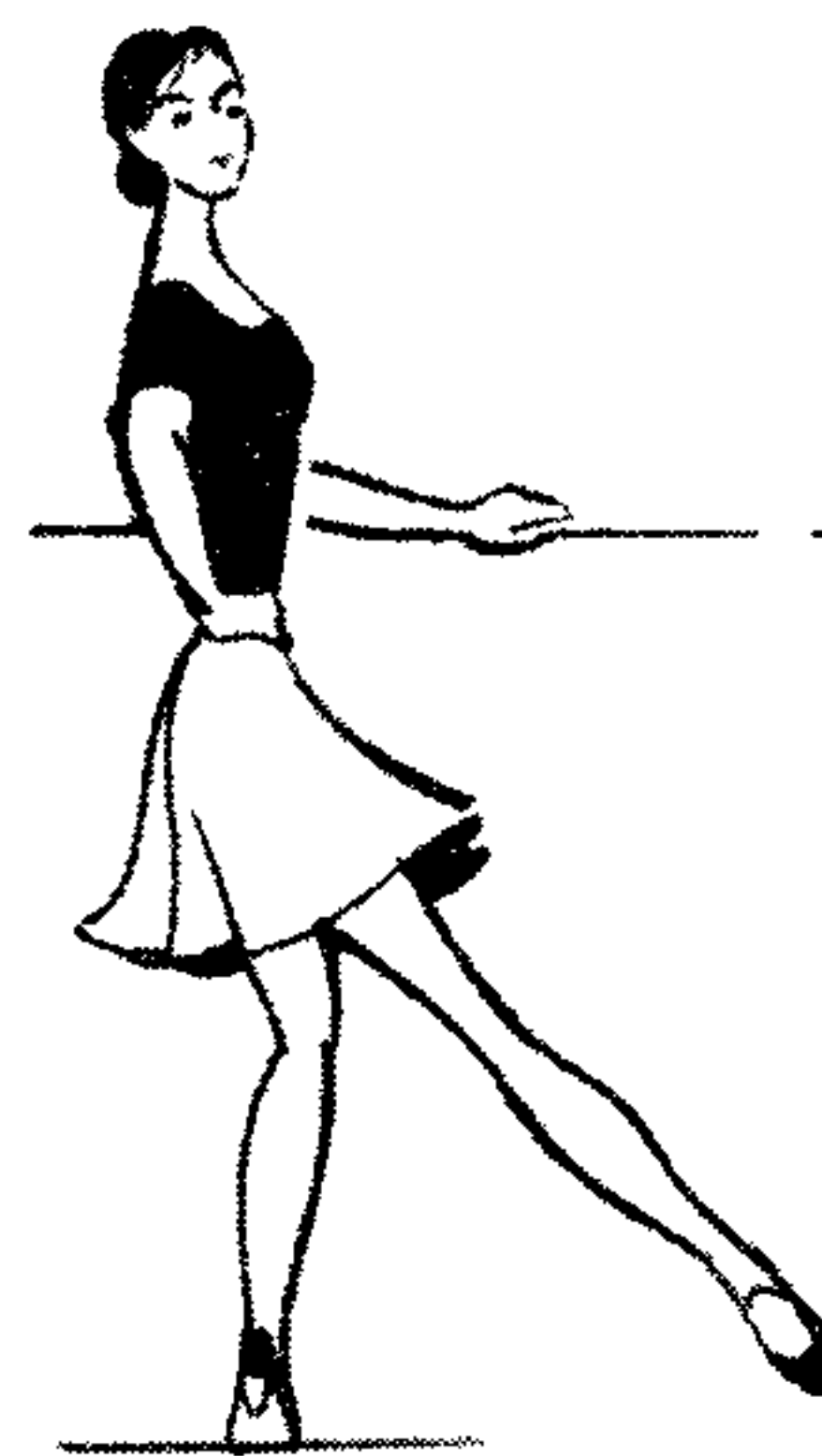


Рис. 25

Далее движение выполнить правой ногой вправо, назад, вправо. На два заключительных аккорда подняться из полуприседания, опуская пятку опорной ноги на пол. После паузы движение выполнить левой ногой.

**Вариант 2** (с двумя касаниями).

Исходное положение и вступление — как в предыдущем упражнении.

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 2 такта.

Такт 1:

*раз* — сделать маленький бросок правой ногой невысоко вперед, опуская пятку опорной ноги на пол;

*и* — коснуться вытянутым носком правой ноги об пол, приподнимая пятку опорной ноги;

*два* — резко приподнять правую ногу невысоко вперед, опуская пятку опорной ноги на пол;

*и* — коснуться вытянутым носком правой ноги об пол, приподнимая пятку опорной ноги.



Такт 2:

*раз* — резко приподнять правую ногу невысоко вперед, опуская пятку опорной ноги на пол;

*и* — пауза;

*два* — закрыть правую ногу в V открытую позицию вперед, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Далее выполнять так же, как предыдущее упражнение.

Примечание: как вариант маленькие броски можно исполнять с касанием пола пяткой работающей ноги (в этот момент ногу в подъеме сократить).

## МАЛЕНЬКИЕ «СКВОЗНЫЕ» БРОСКИ

### Основной вид

Маленькие броски можно исполнять поочередно вперед—назад, проводя работающую ногу через I открытую позицию. Пятку опорной ноги в момент броска опустить на пол, а в момент возвращения в позицию — приподнять. Такие броски называются «сквозными».

Исходное положение и вступление — см. Маленькие броски — основной вид.

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 2 такта.

Такт 1:

*раз* — исполнить маленький бросок правой ногой невысоко вперед, опуская пятку опорной ноги на пол;

*и* — закрыть правую ногу в I открытую позицию, приподнимая пятку опорной ноги;

*два* — исполнить маленький бросок правой ногой невысоко назад, опуская пятку опорной ноги на пол;

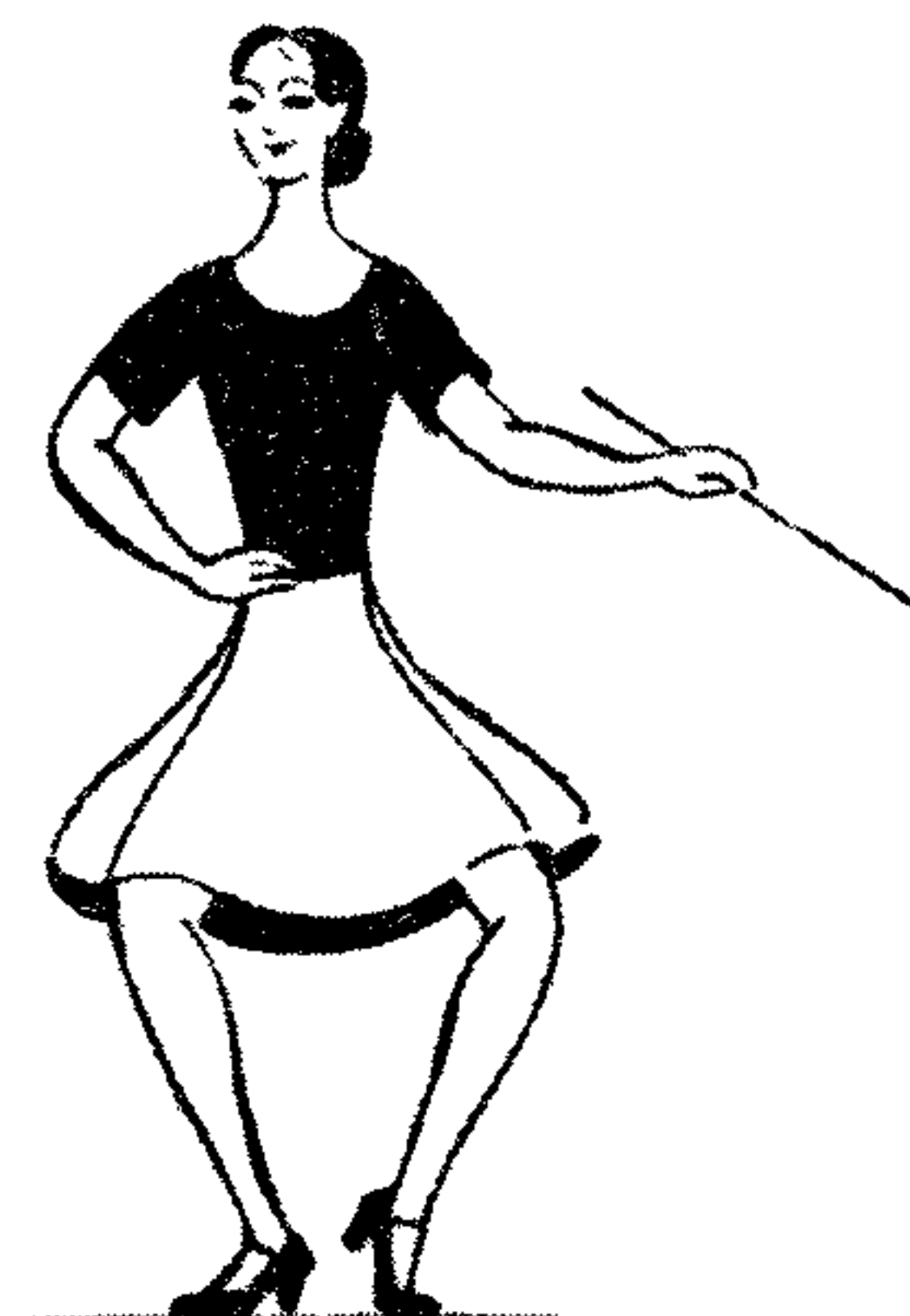


Рис. 26

*и* — закрыть правую ногу в I открытую позицию, приподнимая пятку опорной ноги (рис. 26).

Такт 2:

*раз* — исполнить маленький бросок правой ногой невысоко вперед, опуская пятку опорной ноги на пол;

*и* — пауза;

*два* — закрыть правую ногу в V открытую позицию, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Движение можно повторить несколько раз. На два заключительных аккорда подняться из полуприседания, опуская пятку опорной ноги на пол. Затем так же исполнить «сквозные» броски левой ногой. После этого движение выполнить поочередно правой и левой ногой «обратно», т.е. начиная бросок назад.

Примечание: при исполнении упражнения необходимо следить за сохранением ровного корпуса. Движение работающей ноги должно быть четким.



**С проскальзыванием  
на опорной ноге**

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Левую руку положить на станок, правую свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — 4 такта (при разучивании).

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз* — поднять правую руку в I позицию. Голову немного наклонить налево, взгляд — на ладонь;

*и* — пауза;

*два* — раскрыть во II позицию ладонью вверх, поворачивая голову вправо;

*и* — пауза.

Такт 4:

*раз* — провести правую руку в I позицию, поворачивая ладонь вниз;

*и* — пауза;

*два* — закрыть руку ладонью на пояс. Голову наклонить вправо—вниз, взгляд направить на кисть руки;

*и* — опуститься в полуприседание на обеих ногах, приподнимая пятку левой ноги. Голову приподнять, взгляд — к центру зала.

В дальнейшем подготовку для руки можно исполнять на 2 такта, на 1 такт.

Движение занимает 2 такта (рис. 27).

Такт 1:

*раз* — сделать маленький бросок правой ногой невысоко вперед, опуская пятку на пол и проскальзывая на опорной ноге назад. Корпус отклонить назад (а);

*и* — закрыть правую ногу в I открытую позицию (б);

*два* — сделать маленький бросок правой ногой невысоко назад, проскальзывая на опорной ноге вперед. Корпус наклонить вперед (в);

*и* — закрыть правую ногу в I открытую позицию.

Такт 2:

*раз* — сделать маленький бросок правой ногой невысоко вперед, проскальзывая на опорной ноге назад. Корпус отклонить назад;

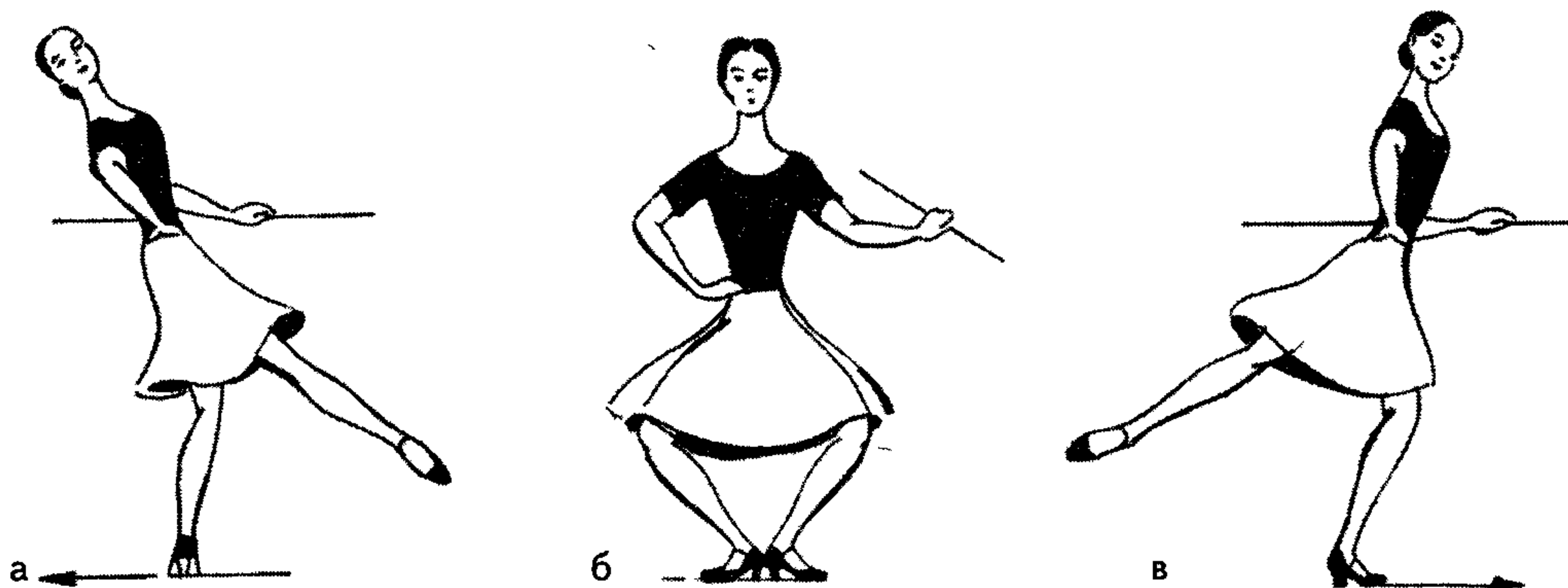


Рис. 27

*и* — пауза;  
*два* — закрыть правую ногу в V открытую позицию, приподнимая пятку опорной ноги;  
*и* — пауза.

Далее движения выполнять так же, как в предыдущем упражнении.

Примечание: лицом к станку упражнение не выполняется.

## МАЛЕНЬКИЕ БРОСКИ С ПОДСКОКОМ НА ОПОРНОЙ НОГЕ («ВЕЕР»)

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога сзади. Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — 4 такта (при разучивании).

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз-и* — поднять обе руки перед собой;

*два-и* — положить ладони на станок.

Такт 4:

*раз-и* — согнуть в колене правую ногу, прижимая пяткой немного выше щико-

лотки опорной сзади. Подъем рабочей ноги вытянуть;

*два* — исполнить полуприседание на опорной ноге (28, а).

Движение занимает 2 такта (при разучивании) (рис. 28).

Затяг:

*и* — исполнить подскок на полупальцах опорной ноги, поворачивая колено рабочей ноги влево;

Такт 1:

*раз* — сделать маленький бросок правой ногой вперед—влево, вытягивая ее в колене и подъеме (б);

*и* — исполнить подскок на опорной ноге, сгибая в колене рабочую ногу и подводя вытянутую в подъеме ступню к щиколотке опорной ноги спереди. Колени — в выворотном положении;

*два* — сделать маленький бросок правой ногой вперед, вытягивая ее в колене и подъеме (в);

*и* — исполнить подскок на опорной ноге, сгибая в колене рабочую ногу и подводя вытянутую в подъеме

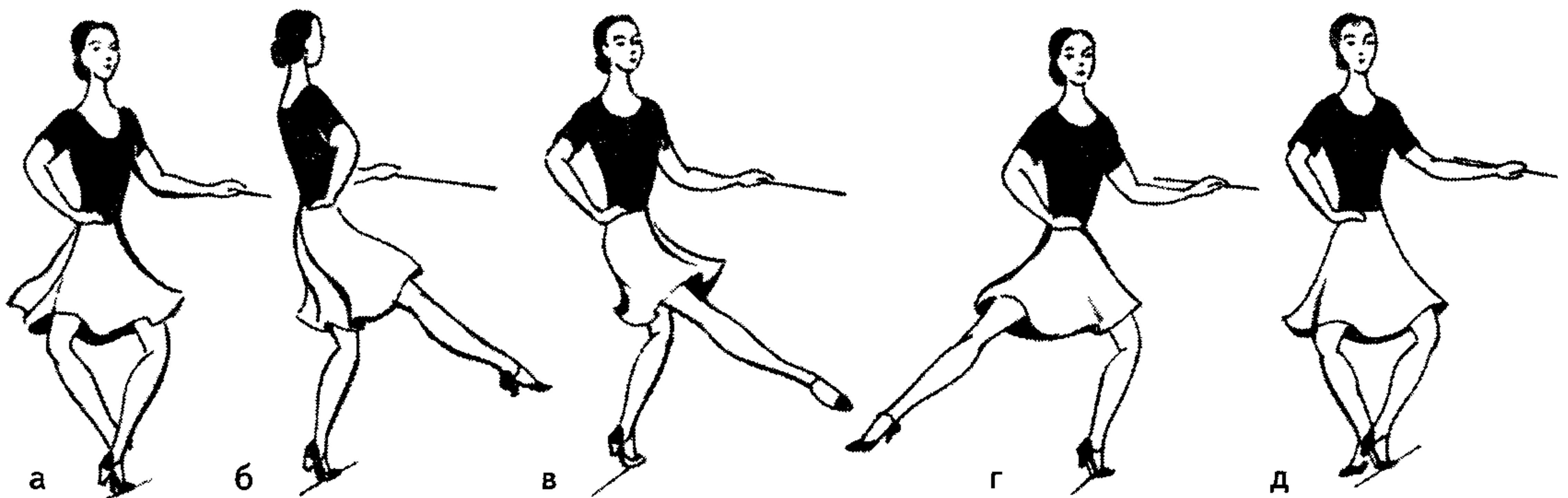


Рис. 28



ступню к щиколотке опорной спереди.  
Колени — в выворотном положении.

**Такт 2:**

*раз* — сделать маленький бросок правой ногой вправо, вытягивая ее в колене и в подъеме (г);

*и* — исполнить подскок на опорной ноге, сгибая в колене работающую ногу и подводя вытянутую в подъеме ступню к щиколотке опорной сзади;

*два* — соскочить на полупальцы обеих ног по III позиции (д).

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда вытянуть в коленях обе ноги, опуская пятки на пол. Руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. Дополнить поворотами головы: налево — при броске вперед—влево; прямо — при броске вперед; вправо — при броске вправо. При соскоке на полупальцы обеих ног повернуть корпус влево и прогнуться назад—влево, взгляд направить на пятку правой ноги. В дальнейшем «веер» можно исполнять в более быстром темпе: на 1 такт (три броска) или на 2 такта (шесть бросков), распределяя броски равномерно по полукругу.

#### **ПЕРВАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ**

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Левую руку положить на станок, правую свободно опустить вниз. Выполняется в характере русского танца.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — 8 тактов.

**Такты 1—4:** прослушать музыкальное вступление.

**Такт 5:**

*раз-и* — поднять правую руку в I позицию. Голову немного наклонить налево, взгляд на ладонь;

*два-и* — пауза.

**Такт 6:**

*раз-и* — раскрыть на II позицию ладонью вверх, поворачивая голову вправо;

*два-и* — пауза.

**Такт 7:**

*раз-и* — провести руку в I позицию, поворачивая ладонь вниз. Голову повернуть прямо;

*два-и* — пауза.

**Такт 8:**

*раз-и* — закрыть руку ладонью на пояс. Голову наклонить вправо—вниз, взгляд — на кисть руки;

*два-и* — опуститься в полуприседание на обеих ногах, приподнимая пятку левой ноги. Голову приподнять, взгляд направить в центр зала.

Комбинация на 16 тактов.

**Такт 1:**

*раз* — маленький бросок правой ногой невысоко вперед, опуская пятку опорной ноги;

*и* — пауза;

*два* — закрыть правую ногу в V открытую позицию вперед, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

**Такт 2:** исполнить движения 1-го такта.

**Такт 3:**

*раз* — маленький бросок правой ногой невысоко вправо, опуская пятку опорной ноги на пол. Голову повернуть прямо;

*и* — пауза;

*два* — поднять носок правой ноги вверх (подъем сокращен);

*и* — пауза.

**Такт 4:**

*раз* — вытянуть носок правой ноги;

*и* — пауза;



*два* — закрыть правую ногу в V позицию назад, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Такты 5—8: исполнить движения 1—4-го тактов «обратно». При броске ноги назад — голову повернуть вправо, при броске вправо — повернуть прямо.

Такт 9:

*раз* — маленький бросок правой ногой вперед, опуская пятку опорной ноги на пол. Голову повернуть вправо;

*и* — пауза;

*два* — закрыть правую ногу в V позицию вперед, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Такт 10:

*раз* — маленький бросок правой ногой невысоко вправо, опуская пятку опорной ноги на пол. Голову повернуть прямо;

*и* — пауза;

*два* — закрыть правую ногу в V позицию назад, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Такт 11:

*раз* — маленький бросок правой ногой невысоко назад, опуская пятку опорной ноги. Голову повернуть вправо;

*и* — пауза;

*два* — закрыть правую ногу в V позицию назад, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Такт 12:

*раз* — маленький бросок правой ногой невысоко вправо, опуская пятку опорной ноги на пол. Голову повернуть прямо;

*и* — пауза;

*два* — закрыть правую ногу в V позицию вперед, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Такт 13:

*раз* — маленький бросок правой ногой невысоко вправо, опуская пятку опорной ноги на пол;

*и* — пауза;

*два* — поднять носок правой ноги вверх (подъем сокращен);

*и* — пауза.

Такт 14:

*раз* — вытянуть носок правой ноги;

*и* — пауза;

*два* — закрыть правую ногу в V позицию назад, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Такт 15:

*раз* — маленький бросок правой ногой невысоко вправо, опуская пятку опорной ноги на пол;

*и* — пауза;

*два* — поднять носок правой ноги (подъем сокращен);

*и* — пауза.

Такт 16:

*раз* — вытянуть носок правой ноги;

*и* — пауза;

*два* — закрыть правую ногу в V позицию вперед, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

На два заключительных аккорда:

*раз* — подняться из полуприседания, опуская пятку опорной ноги. Правую руку свободно опустить вниз, наклоня голову вправо—вниз;

*два* — поднять голову, взгляд к центру зала. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги.

### ВТОРАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере русского танца.

Вступление — 8 тактов.

Такты 1—4: прослушать музыкальное вступление.

Такт 5: поднять правую руку в I позицию.

Такт 6: раскрыть ее на II позицию, поворачивая ладонь вверх.

Такт 7: провести руку в I позицию, поворачивая ладонь вниз.

Такт 8:

*раз-и* — закрыть руку ладонью на пояс, чуть наклоняя голову вправо—вниз.

*два-и* — опуститься в полуприседание на обеих ногах, приподнимая пятку опорной ноги. Голову приподнять, взгляд направить к центру зала.

Комбинация на 8 тактов.

Такт 1:

*раз* — исполнить маленький бросок правой ногой вперед, опуская пятку опорной ноги на пол;

*и* — пауза;

*два* — закрыть правую ногу в V позицию, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Такт 2:

*раз* — бросок вправо, опуская пятку опорной ноги на пол;

*и* — пауза;

*два* — закрыть ногу в V позицию назад, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Такт 3:

*раз* — бросок назад, опуская пятку опорной ноги на пол;

*и* — коснуться пола вытянутым носком работающей ноги, приподнимая пятку опорной ноги;

*два* — резко приподнять правую ногу невысоко назад, опуская пятку опорной ноги на пол;

*и* — закрыть работающую ногу в I открытую позицию, приподнимая пятку опорной.

Такт 4:

*раз* — бросок вперед, опуская пятку опорной ноги;

*и* — пауза;

*два* — закрыть ногу в V позицию вперед, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Такт 5:

*раз* — бросок вправо, опуская пятку опорной ноги;

*и* — пауза;

*два* — закрыть ногу в V позицию назад, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Такт 6:

*раз* — бросок вправо, опуская пятку опорной ноги;

*и* — пауза;

*два* — закрыть ногу в V позицию вперед, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Такт 7:

*раз* — бросок правой ногой вправо, опуская пятку опорной ноги;

*и* — коснуться пола вытянутым носком работающей ноги, приподнимая пятку опорной;

*два* — резко приподнять правую ногу невысоко вправо, опуская пятку опорной;

*и* — коснуться пола вытянутым носком работающей ноги, приподнимая пятку опорной.



Такт 8:

*раз* — резко приподнять правую ногу невысоко вправо, опуская пятку опорной ноги;

*и* — пауза;

*два* — закрыть ногу в V позицию назад, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Далее комбинацию исполнить «обратно». На два заключительных аккорда опустить руку вниз. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги. В дальнейшем исполнение комбинации можно усложнить движением руки:

Такты 1—2: руку раскрыть через I позицию на II, поворачивая ладонь вверх.

Такты 3—4: держать руку в этом положении.

Такты 5—6: закрыть руку на пояс, плавно проводя через I позицию.

Такты 7—8: держать в этом положении.

### ТРЕТЬЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Выполняется в характере русского танца.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — 8 тактов (4 такта — музыкальное вступление, 4 такта — подготовка для руки).

Комбинация на 8 тактов.

Такт 1:

*раз* — резко поднять правую ногу невысоко вперед (маленький бросок).

Колено и подъем вытянуть;

*и* — пауза;

*два* — сократить подъем;

*и* — пауза.

Такт 2:

*раз* — вытянуть подъем правой ноги;

*и* — пауза;

*два* — закрыть ногу в V позицию;

*и* — пауза.

Такты 3—4: повторить движения 1—2-го тактов.

Такт 5:

*раз* — резко поднять правую ногу невысоко вперед. Колено и подъем вытянуть;

*и* — пауза;

*два* — закрыть в I открытую позицию;

*и* — пауза.

Такт 6:

*раз* — резко поднять правую ногу невысоко назад. Колено и подъем вытянуть;

*и* — пауза;

*два* — закрыть ногу в I открытую позицию;

*и* — пауза.

Такт 7:

*раз* — резко поднять правую ногу невысоко вправо. Колено и подъем вытянуть;

*и* — пауза;

*два* — сократить подъем;

*и* — пауза.

Такт 8:

*раз* — вытянуть подъем;

*и* — пауза;

*два* — закрыть ногу в V позицию назад;

*и* — пауза.

Такты 9—16: комбинацию исполнить «обратно».

На два заключительных аккорда опустить руку вниз.

После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги.



**ЧЕТВЕРТАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ**

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере украинского танца.

Вступление — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз-и-два-и* — поднять правую руку вправо до II позиции ладонью вниз.

Такт 4:

*раз-и* — подвести кистью собранными в кулак пальцами к правой стороне груди (как бы взяться за жилет), сгибая руку в локте;

*два-и* — опуститься в полуприседание на обеих ногах, приподнимая пятку опорной ноги.

Комбинация на 16 тактов.

Такт 1:

*раз* — сделать маленький бросок правой ногой вперед, опуская пятку опорной ноги;

*и* — закрыть правую ногу в V позицию, приподнимая пятку опорной ноги;

*два* — сделать бросок вправо, опуская пятку опорной ноги;

*и* — закрыть правую ногу в V позицию назад, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 2:

*раз* — сделать бросок назад, опуская пятку опорной ноги;

*и* — пауза;

*два* — закрыть работающую ногу в V позицию назад, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Такт 3:

*раз* — сделать бросок назад, опуская пятку опорной ноги;

*и* — закрыть правую ногу в I открытую позицию, приподнимая пятку опорной ноги;

*два* — сделать бросок вперед, опуская пятку опорной ноги;

*и* — закрыть правую ногу в I открытую позицию, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 4:

*раз* — сделать бросок назад, опуская пятку опорной ноги;

*и* — пауза;

*два* — закрыть правую ногу в V позицию назад, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Такты 5—8: исполнить движения 1—4-го тактов «обратно».

Такт 9:

*раз* — сделать небольшой подскок на левой ноге, приподнимая работающую ногу вверх по опорной. Колено правой ноги отвести вправо, подъем вытянуть. Корпус повернуть вправо, голову — влево;

*и* — встать на полупальцы правой ноги сзади левой по III позиции, чуть приподнимая левую ногу впереди правой;

*два* — переступить на всю ступню левой ноги, чуть приподнимая правую ногу сзади левой;

*и* — пауза.

Такт 10:

*раз* — перескочить на всю ступню правой ноги впереди левой, проведя ее по полукругу невысоко над полом («упадание» на ногу). Ступню левой ноги прижать сзади к щиколотке правой ноги. Корпус повернуть влево, голову — вправо;

*и* — пауза;

*два* — встать на всю ступню опорной ноги, резко открывая работающую

ногу невысоко вправо. Колено и подъем правой ноги вытянуть;

*и* — пауза.

Такт 11:

*раз* — закрыть правую ногу в V позицию назад, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — сделать маленький бросок вправо, опуская пятку опорной ноги;

*два* — закрыть правую ногу в V позицию вперед, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — сделать бросок вправо, опуская пятку опорной ноги.

Такт 12:

*раз* — перескочить на всю ступню правой ноги рядом с левой, приподнимая левую ногу рядом с правой. Колени повернуть вправо. Ступню левой ноги прижать вытянутым подъемом к внутренней стороне правой ноги около щиколотки;

*и* — пауза;

*два* — подскочить на правой ноге, резко вытягивая левую ногу невысоко вперед.

Колено и подъем левой ноги вытянуть;  
*и* — пауза.

Такты 13—15: исполнить поочередно правой и левой ногой 12 маленьких бросков вперед по I прямой позиции (один бросок на 1/8), поворачиваясь на пол-оборота вправо. Левую руку снять со станка и согнуть в локте так же, как правую, и подвести кисть с собранными в кулак пальцами к левой стороне груди. Локти приподнять. Корпус наклонить вперед.

Такт 16:

*раз* — перескочить на левую ногу, сгибая правую ногу рядом с левой;

*и* — пауза;

*два* — притопнуть всей ступней правой ноги по I прямой позиции, вытягивая колени обеих ног;

*и* — пауза.

На два заключительных аккорда руки опустить вниз.

После паузы встать в V открытую позицию, левая нога впереди и все исполнить с другой ноги.





## Раздел 4

# КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГОЙ ПО ПОЛУ ИЛИ ПО ВОЗДУХУ

Движения данного раздела являются важной составной частью урока народного танца у станка. При исполнении круговых движений ступня работающей ноги проводится ребром внешней стороны от пятки до носка опорной ноги (положение скошенного подъема) и далее вытянутым подъемом проводится по полукругу до II позиции или назад. В результате попеременного сокращения мышц внутренней и наружной стороны голеностопного сустава развиваются и укрепляются мышцы стопы, вырабатывается подвижность в голеностопном и тазобедренном суставах. Круговые движения ногой исполняются по полу носком или пяткой, тяжесть корпуса — на вытянутой в колене опорной ноге. Движения могут усложняться полуприседанием на опорной ноге, поворотом пятки опорной ноги, «восьмеркой», «растяжкой». Круговые движения ногой по воздуху исполняются с вытянутым подъемом, с сокращенным подъемом, с добавлением полуприседания на опорной ноге, с поворотом пятки опорной ноги, с подъемом на полупальцы, с подскоком, с подскоком и поворотом пятки опорной ноги. Темп исполнения умеренный, но по мере освоения движений возрастает. Важно учитывать возможности исполнителей, их уровень подготовки. Круговые движения

ногой могут исполняться в характере русского, белорусского, украинского, татарского, молдавского и других народных танцев. Музыкальный размер 3/4, 2/4.

Есть несколько вариантов подготовки ноги к упражнениям этого раздела:

**В а р и а н т 1.** Из V открытой позиции, правая нога сзади:

*раз-и* — поднять правую ногу и прижать пяткой чуть выше щиколотки опорной ноги. Колени — в выворотном положении. Пальцы оттянуть назад;  
*два* — пауза.

**В а р и а н т 2.** Из V открытой позиции, правая нога сзади:

*раз-и* — отвести правую ногу на носок назад. Колено и подъем вытянуть;  
*два* — подвести к опорной ноге и прижать пяткой чуть выше щиколотки. Колени — в выворотном положении. Пальцы оттянуть назад.

**В а р и а н т 3.** Из V открытой позиции, правая нога впереди:

*раз-и* — отвести правую ногу на носок вправо. Колено и подъем вытянуть;  
*два* — подвести работающую ногу скольжением ступнёй по полу к опорной сзади и прижать пяткой чуть выше щиколотки. Колени — в выворотном положении. Пальцы оттянуть назад.



## КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПО ПОЛУ НОСКОМ

### Основной вид

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога сзади. Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — 4 такта (при разучивании).

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз-и* — поднять руки перед собой;

*два-и* — положить ладони на станок.

Такт 4: исполнить 1-й вариант подготовки (29, а).

Примечание: в дальнейшем подготовку к упражнению можно исполнять на 2 такта.

Движение занимает 4 такта (при разучивании) (рис. 29).

Затакт:

*и* — положить ступню работающей ноги на ребро внешней стороны ступни и подвести носком к пятке опорной ноги (б).

Такт 1:

*раз-и-два-и* — провести вдоль ступни опорной ноги спереди (в).

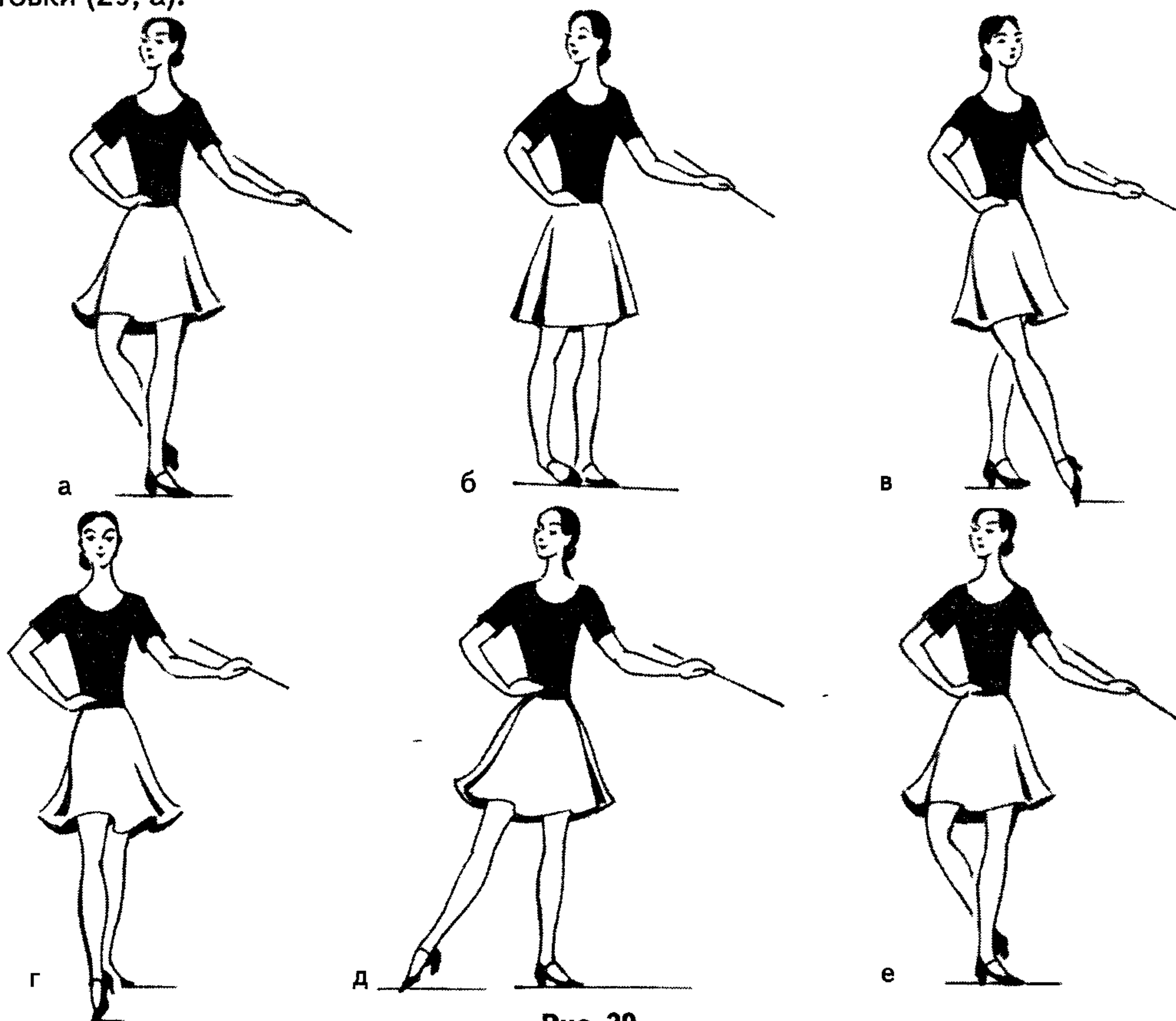


Рис. 29

Такт 2:

*раз-и-два-и* — провести носком правой ноги по полукругу вперед, вытягивая ее в колене и подъеме (г).

Такт 3:

*раз-и-два-и* — провести носком правой ноги по полукругу до II позиции (д).

Такт 4:

*раз-и-два* — подвести работающую ногу скольжением ступней по полу к опорной ноге сзади и прижать пяткой немного выше щиколотки. Колени в выворотном положении. Подъем работающей ноги вытянуть, пальцы оттянуть назад (е).

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда: *раз* — опустить ногу в V позицию назад. Руки опустить вниз, сопровождая движение наклоном головы; *два* — поднять голову. После паузы исполнить с другой ноги. Далее круговое движение ноги сопровождать поворотом головы, не наклоняя ее вниз. После этого можно исполнять круговые движения носком по полукругу до положения «назад». В дальнейшем круговые движения носком по полу исполнять в более быстром темпе: на 2 такта, на 1 такт.

Примечание: при исполнении круговых движений удерживать ровный корпус, не допуская поворота бедра работающей ноги.

### ***С полуприседанием на опорной ноге***

Выполнение этого упражнения соответствует основному виду круговых движений, но в момент проведения носком ноги по полукругу, нужно исполнить полуприседание на опорной ноге. Возвращая

ногу в исходное положение, подняться из полуприседания, вытягивая в колене опорную ногу.

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога сзади. Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 3/4.

Вступление — 8 тактов (при разучивании):

Такты 1—4: прослушать музыкальное вступление.

Такт 5: поднять руки перед собой.

Такт 6: положить ладони на станок.

Такты 7—8: исполнить вариант 2 подготовки ноги.

Примечание: в дальнейшем подготовку к упражнению можно исполнять на 4 такта.

Движение занимает 4 такта (при разучивании)

3 такт:

*три* — положить ступню правой ноги на ребро внешней стороны и подвести носком к пятке опорной ноги.

Такт 1: провести ребром ступни вдоль ступни опорной ноги спереди.

Такт 2: провести носком по полукругу вперед, вытягивая ногу в колене и подъеме. Начать полуприседание на опорной ноге.

Такт 3: провести носком по полукругу до II позиции (или до положения «назад»), продолжая полуприседание на опорной ноге.

Такт 4:

*раз* — подвести работающую ногу к опорной сзади и прижать пяткой немного выше щиколотки, вытягивая в колене опорную ногу. Колени — в вы-



воротном положении. Подъем работающей ноги вытянуть, пальцы оттянуть назад;

*два* — пауза.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда: *раз* — опустить ногу в V позицию назад, руки опустить вниз, провожая наклоном головы; *два* — поднять голову. После паузы исполнить все с другой ноги. В дальнейшем упражнение можно исполнять на 2 такта, затем на 1 такт.

### **С поворотом пятки опорной ноги**

Исходное положение и вступление — см. Основной вид (с. 53).

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

**З а т а к т:**

*и* — повернуть правую ногу носком влево, начиная поворачивать пятку опорной ноги также влево.

**Т а к т 1:**

*раз-и* — провести ребром внешней стороны ступни правой ноги через ступню левой, продолжая поворачивать пятку опорной ноги влево (рис. 30);

*два-и* — провести носком правой ноги по полукругу до II позиции, возвращая пятку опорной ноги в исходное положение.

**Т а к т 2:**

*раз-и* — подвести работающую ногу скольжением ступней по полу к опорной сзади и прижать пяткой чуть выше щиколотки. Колени — в выворотном положении. Подъем работающей ноги вытянуть, пальцы оттянуть назад;

*два* — пауза.



Рис. 30

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда ногу поставить в позицию, руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. Круговые движения носком до положения «назад» с поворотом пятки опорной ноги необходимо выполнять более активно. В дальнейшем упражнение можно исполнять на 1 такт, делая круговое движение на 1/4, на 1/8.

### **С полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги**

Этот вид упражнения выполняется также, как предыдущий, но с добавлением полуприседания на опорной ноге.

Исходное положение и вступление — см. Основной вид (с. 53).

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

**З а т а к т:**

*и* — повернуть правую ногу носком влево, начиная поворачивать пятку опорной ноги тоже влево и слегка сгибая в колене опорную ногу.



Такт 1:

*раз-и* — провести ребром ступни через ступню левой, продолжая поворачивать пятку опорной ноги влево;

*два-и* — провести носком правой ноги по полукругу до II позиции, исполняя полуприседание и возвращая пятку опорной ноги в исходное положение.

Такт 2:

*раз-и* — подвести работающую ногу скольжением ступней по полу к опорной сзади, вытягивая в колене опорную ногу;

*два* — пауза.

Далее исполнять так же, как предыдущее упражнение.

## КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПО ПОЛУ ПЯТКОЙ

### Основной вид

Подготовительные движения ноги перед началом упражнения — см. Подготовку к круговым движениям носком по полу. При круговых движениях по полу пяткой исполнитель начинает движение (как и предыдущее) вытянутым носком, но по-

том сокращает ногу в подъеме, переводит на пятку и проводит по полукругу ребром пятки до II позиции. Круговое движение пяткой до положения «назад» более эффективно, когда исполняется в сочетании с полуприседанием на опорной ноге.

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — 4 такта (при разучивании).

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз-и* — поднять обе руки перед собой;

*два-и* — положить ладони на станок.

Такт 4: исполнить 3-й вариант подготовки к упражнению.

Примечание: в дальнейшем подготовку можно исполнять на 2 такта.

Движение занимает 4 такта (при разучивании) (рис. 31).

3 такт:

*и* — положить ступню работающей ноги на ребро внешней стороны и подвести носком к пятке опорной ноги (а).

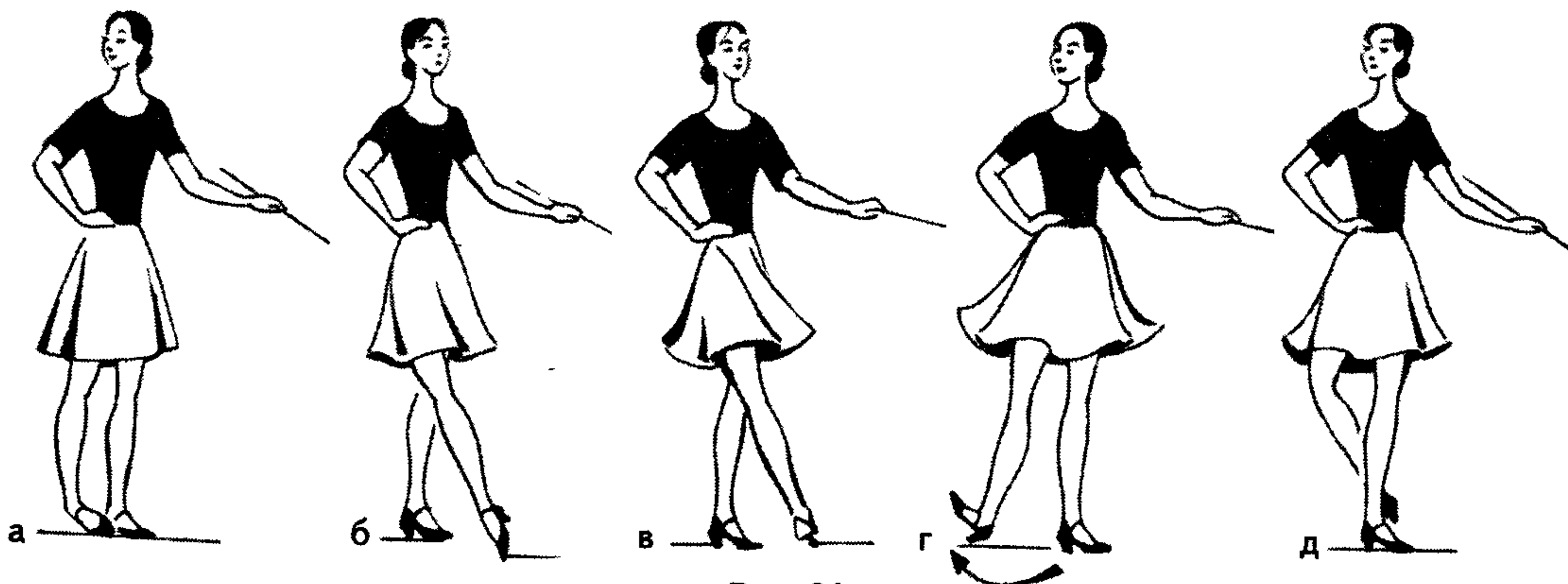


Рис. 31

**Такт 1:** провести вдоль ступни опорной ноги спереди, к концу движения пятка работающей ноги находится у носка опорной (б).

**Такт 2:** перевести ступню работающей ноги на ребро пятки (высоко подняв носок) и провести по полукругу вперед, вытягивая ногу в колене (в).

**Такт 3:** провести пяткой по полукругу до II позиции (г).

**Такт 4:**

*раз-и-два* — подвести ногу скольжением ступней по полу к опорной сзади и прижать пяткой немного выше щиколотки. Колени — в выворотном положении. Подъем работающей ноги вытянуть, пальцы оттянуть назад (д).

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда поставить ногу в позицию и опустить руки вниз. После паузы повернуться и начать с другой ноги. В дальнейшем упражнение можно исполнять на 2 такта, затем на 1 такт.

### ***С полуприседанием на опорной ноге***

Выполнение этого упражнения соответствует основному виду круговых движений, но в момент проведения пяткой работающей ноги по полукругу нужно сделать полуприседание на опорной ноге (рис. 32). Возвращая работающую ногу в исходное положение, подняться из полуприседания, вытягивая в колене опорную ногу.

### ***С поворотом пятки опорной ноги***

Упражнение соответствует основному виду данного движения. Добавляется лишь поворот пятки опорной ноги.



**Рис. 32**

Исходное положение и вступление — см. Основной вид (с. 53).

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

**Затакт:**

*и* — повернуть работающую ногу носком влево, начиная поворачивать пятку опорной ноги тоже влево.

**Такт 1:**

*раз-и* — провести ребром ступни правой ноги через ступню левой, продолжая поворачивать пятку опорной ноги влево;

*два-и* — перевести ступню работающей ноги на ребро пятки (высоко подняв носок) и провести по полукругу до II позиции возвращая пятку опорной ноги в исходное положение.

**Такт 2:**

*раз-и* — подвести ногу скольжением ступней по полу к опорной сзади, вытягивая в колене опорную ногу;

*два* — пауза.



Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда поставить ногу в позицию, руки опустить вниз, после паузы повернуться и исполнить все с другой ноги. Исполнение круговых движений пяткой до положения «назад» малоэффективно. В дальнейшем упражнение можно исполнять на 1 такт, делая круговое движение на  $1/4$ , на  $1/8$ .

### ***С полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги***

Этот вид упражнения выполняется так же, как предыдущий, но с добавлением полуприседания на опорной ноге.

Исходное положение и вступление — см. Основной вид (с. 53).

Музыкальный размер  $2/4$ .

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

**З а т а к т:**

*и* — повернуть работающую ногу носком влево, начиная поворачивать пятку опорной ноги тоже влево и слегка сгибая в колене опорную ногу.

**Т а к т 1:**

*раз-и* — провести ребром ступни правой ноги через ступню левой, продолжая поворачивать пятку опорной ноги влево;

*два-и* — перевести ступню работающей ноги на ребро пятки (высоко подняв носок) и провести по полукругу до II позиции, углубляя полуприседание и возвращая пятку опорной ноги в исходное положение.

**Т а к т 2:**

*раз-и* — подвести работающую ногу скольжением ступней по полу к опорной сзади, вытягивая в колене опорную ногу;

*два* — пауза.

Далее исполнять так же, как предыдущее упражнение.

**П р и м е ч а н и е:** в дальнейшем при исполнении круговых движений ногой по полу (носком или пяткой) можно включать в упражнение движения рукой, что будет способствовать развитию координации движений. Комбинации на основе круговых движений ногой выстраивать по принципу соединения различных видов упражнения, чередуя медленные и быстрые движения носком или пяткой, на вытянутой опорной ноге и в сочетании с полуприседанием, усложняя поворотом пятки опорной ноги, дополняя движением руки и т. д. Не следует стремиться включать в одну комбинацию все варианты упражнения. Надо взять за основу один-два вида и, многократно повторяя их, добиваться наибольшего результата в развитии и укреплении суставно-связочного аппарата. Дозировать нагрузку на мышцы, суставы, связки необходимо в разумных пределах.

Рассмотрим еще один вид упражнения — так называемую «восьмерку», — которым завершается разучивание круговых движений ногой по полу. Исполняется «восьмерка» первоначально на вытянутой в колене опорной ноге, затем с полуприседанием на ней, в сочетании с «растяжкой». Можно заканчивать исполнение упражнения подъемом на полупальцы.

### **«ВОСЬМЕРКА»**

#### ***Основной вид***

Исходное положение и вступление — см. Основной вид круговых движений (с. 53).



## КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГОЙ ПО ПОЛУ ИЛИ ПО ВОЗДУХУ

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 2 такта (при разучивании) (рис. 33).

З а т а к т:

*и* — из исходного положения (рис. 33, а) положить ступню работающей ноги на ребро внешней стороны и подвести носком к пятке опорной ноги (б).

Т а к т 1:

*раз-и* — провести ребром ступни вдоль ступни опорной ноги спереди (в);

*два-и* — провести носком правой ноги по полукругу до II позиции, вытягивая ее в колене и подъеме (г).

Т а к т 2:

*раз* — закрыть правую ногу в V позицию назад (д);

*и-два* — открыть правую ногу на носок назад (е) и вывести по полукругу до II позиции (ж).

Упражнение повторить несколько раз. На два заключительных аккорда ногу закрыть в позицию, руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. Упражнение выполнять ровно, без рывков, как бы рисуя ногой «восьмерку» на полу. В дальнейшем «восьмерка» исполняется в более быстром темпе, т.е. на 1 такт.

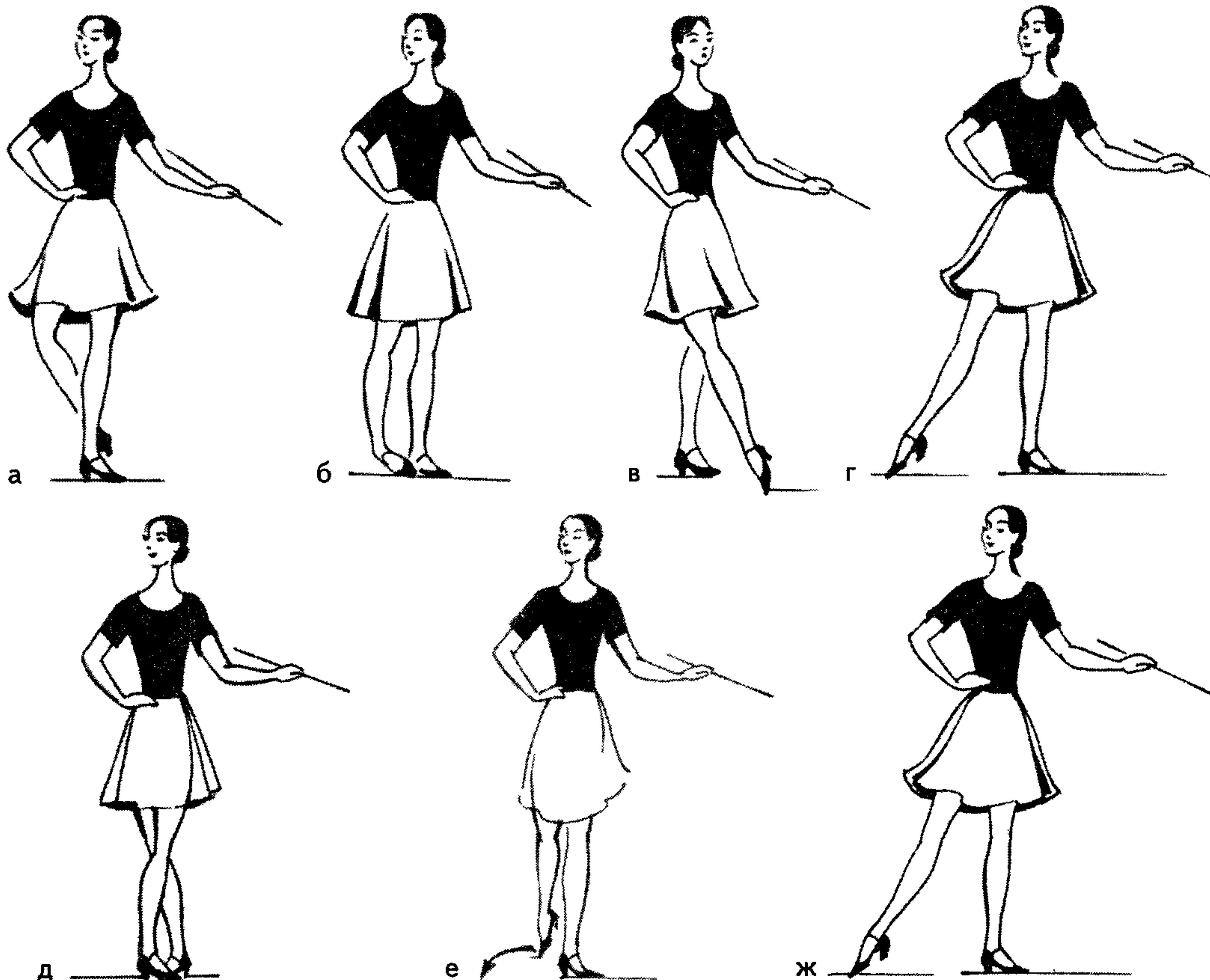


Рис. 33

### ***С полуприседаниями на опорной ноге***

Упражнение выполняется так же, как основной вид, но во время исполнения «восьмерки» опорная нога два раза сгибается и вытягивается в колене.

Исходное положение и вступление — см. Основной вид (с. 53).

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 2 такта.

З а т а к т:

*и* — положить ступню работающей ноги на ребро и подвести носком к пятке опорной ноги.

Т а к т 1:

*раз-и* — провести ребром ступни вдоль ступни опорной ноги спереди, приседая на ней;

*два-и* — провести носком до II позиции, вытягивая в коленях обе ноги.

Т а к т 2:

*раз* — закрыть ногу в V позицию назад, приседая на опорной ноге;

*и-два* — открыть на носок назад и вывести по полукругу до II позиции, вытягивая в коленях обе ноги.

Далее исполнить, как предыдущее упражнение.

### ***В сочетании с «растяжкой»***

Упражнение «восьмерка» первого или второго вида (с полуприседаниями) имеет продолжение, т. е. работающая нога не задерживается во II позиции, а проводится вперед и далее через I прямую позицию (скольжением всей ступней с переходом на полупальцы) отводится назад в сочетании с полуприседанием (или полным приседанием — для мужского класса) на опорной ноге. Затем работающая нога возвращается в I прямую позицию, а опор-

ная вытягивается в колене. Повернув работающую ногу в V открытую позицию, нужно отвести ее вправо на носок и вернуть в исходное положение. Разучивается упражнение лицом к станку.

Исходное положение и вступление — см. Основной вид (с. 53).

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 4 такта (рис. 34).

Т а к т ы 1—2: исполнить «восьмерку», на *и-два-и* 2-го такта, открыть правую ногу на носок назад и вывести по полукругу через II позицию вперед, поворачивая пятку опорной ноги чуть влево, до I прямой позиции (а).

Т а к т 3: «растяжка».

*раз-и* — провести правую ногу скольжением всей ступней через I прямую позицию назад, опускаясь в полуприседание (или полное приседание) на опорной ноге. При «растяжке» работающая нога переводится на полупальцы, тяжесть корпуса — на опорной ноге (б);

*два-и* — подняться на опорной ноге, проводя скольжением ступней ногу через I прямую позицию вперед (пятка у носка опорной ноги; рис. 34, в).

Т а к т 4:

*раз* — повернуть носок правой и пятку левой ноги вправо, образуя V открытую позицию (г);

*и* — вывести правую ногу на носок вправо, переводя тяжесть корпуса на левую ногу (д);

*два* — подвести работающую ногу скольжением ступней по полу к опорной сзади и прижать пяткой немного выше щиколотки. Подъем вытянуть, пальцы оттянуть назад (е).



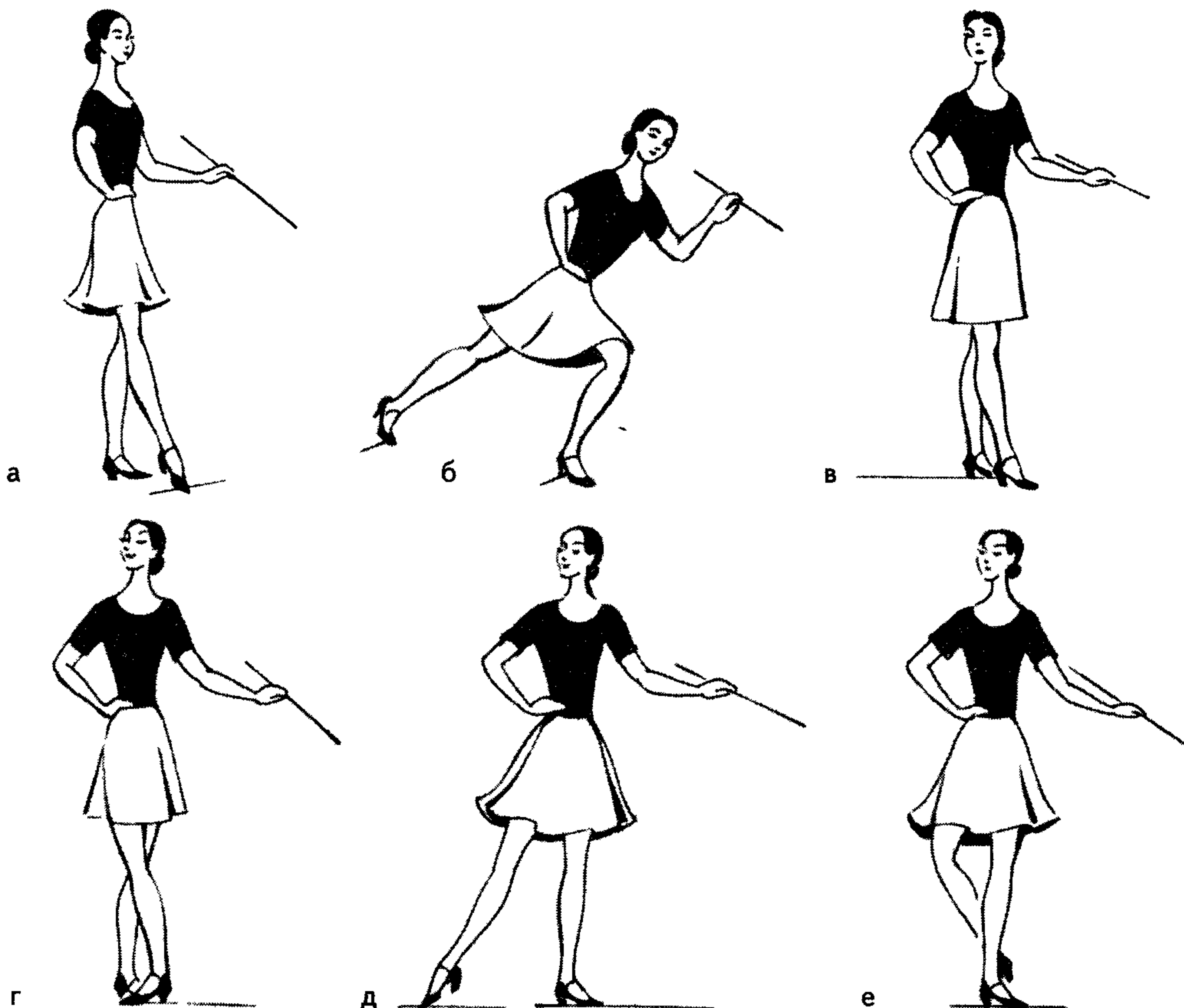


Рис. 34

Упражнение повторить 4 раза. На два заключительных аккорда ногу поставить в позицию, руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. В дальнейшем «восьмерку» в сочетании с «растяжкой» можно исполнять в более быстром темпе, т. е. на 2 такта. «Восьмерка» в сочетании с «растяжкой» может исполняться так: в первой части упражнения добавляются полуприседания, а «растяжка» исполняется без изменения.

## КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГОЙ ПО ВОЗДУХУ С ВЫТЯНУТЫМ ПОДЪЕМОМ

### *Основной вид*

Исходное положение и вступление к упражнению — см. 3-й вариант подготовки к «разворотам ноги» (с. 88).

Музыкальный размер 3/4.

Движение занимает 4 такта (при разучивании) (рис. 35).

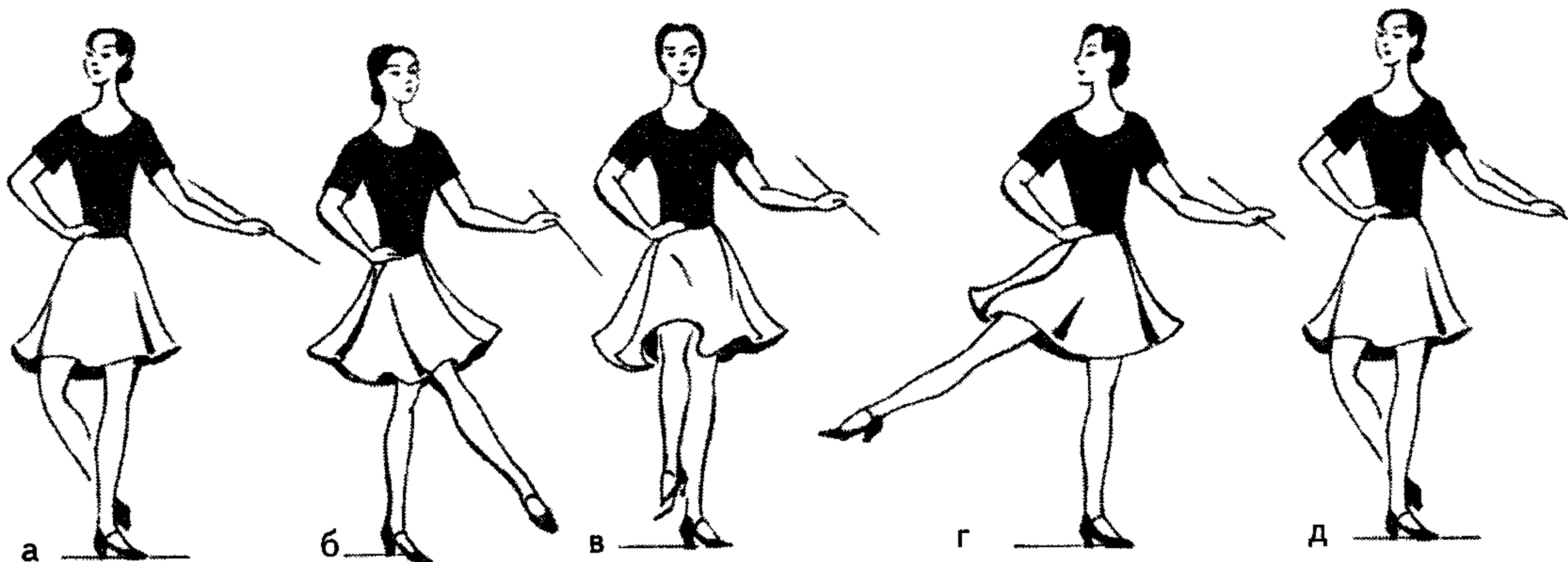


Рис. 35

**З а т а к т:**

*три* — повернуть колени работающей ноги влево.

**Т а к т 1:** вытянуть ногу невысоко вперед—влево (б).

**Т а к т 2:** провести по полукругу вперед (в).

**Т а к т 3:** провести по полукругу вправо (г).

**Т а к т 4:**

*раз* — подвести работающую ногу скольжением полупальцами к опорной сзади и прижать пяткой. Подъем вытянуть (д);

*два* — пауза.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда: работающую ногу поставить в V позицию, руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. Дополнить поворотом головы, поворачивать (не наклоняя) ее в направлении движения работающей ноги. Можно проводить ногу по полукругу назад (в этом случае нога без скольжения полупальцами подводится к опорной сзади и прижимается пяткой). В дальнейшем упражне-

ние можно исполнять в более быстром темпе: на 2 такта, на 1 такт. Дополнить движением руки, раскрывая ее через I позицию на II во время движения ноги по полукругу и закрывая на пояс вместе с подведением работающей ноги к опорной.

**На полуприседании;  
в сочетании с полуприседанием**

В а р и а н т 1 (на полуприседании).

Исходное положение и вступление к упражнению — см. 3-й вариант подготовки к «разворотам ноги» (с. 88).

Музыкальный размер 3/4.

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

**З а т а к т:**

*три* — повернуть колени правой ноги влево, приседая на опорной ноге.

**Т а к т 1:** вытянуть ногу невысоко вперед—влево.

**Т а к т 2:** провести по полукругу вперед.

**Т а к т 3:** провести по полукругу вправо.

**Т а к т 4:**

*раз* — подвести скольжением полупальцами по полу к опорной сзади



и прижать пяткой, вытягивая в колене опорную ногу;

*два* — пауза.

Далее исполняется так же, как предыдущее упражнение.

**В а р и а н т 2** (в сочетании с полуприседанием).

Исполняется как основной вид, но на 3-й такт — провести ногу по полукругу вправо (или назад), приседая на опорной ноге.

### ***С поворотом пятки опорной ноги***

Исходное положение и вступление к упражнению — см. 3-й вариант подготовки к «разворотам ноги» (с. 88).

Музыкальный размер 3/4.

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

**Т а к т 1:** вытянуть работающую ногу невысоко вперед—влево, приседая на опорной ноге и поворачивая пятку опорной ноги тоже влево.

**Т а к т 2:** провести по полукругу вперед, поворачивая пятку опорной ноги вправо.

**Т а к т 3:** провести по полукругу вправо, возвращая пятку опорной ноги в исходное положение.

**Т а к т 4:**

*раз* — подвести работающую ногу скольжением полупальцами к опорной сзади и прижать пяткой, вытягивая в колене опорную ногу;

*два-три* — пауза.

Далее исполнять, как круговые движения ногой по воздуху с вытянутым подъемом (основной вид).

### ***С подскоком***

Исходное положение и вступление к упражнению — см. 3-й вариант подготовки к «разворотам ноги» (с. 88).

**П р и м е ч а н и е:** упражнение исполняется на полупальцах согнутой в колене опорной ноги.

Музыкальный размер 3/4.

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

**Т а к т 1:**

*раз* — исполнить подскок на опорной ноге, вытягивая работающую ногу невысоко вперед—влево;

*два-три* — провести правую ногу по полукругу вперед.

**Т а к т 2:**

*раз-два* — провести ногу по полукругу вправо (или назад);

*три* — исполнить подскок на опорной ноге, сгибая работающую ногу в колене и прижимая пяткой к опорной сзади. Подъем вытянуть.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда поставить работающую ногу в V позицию, опускаясь с полупальцев и вытягивая в коленях обе ноги. Руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. Дополнить поворотом головы. В дальнейшем упражнение можно исполнять на 1 такт, подключив движение руки (см. Основной вид).

### ***С подскоком и поворотом пятки опорной ноги***

Исходное положение и вступление к упражнению — те же, что и в предыдущем упражнении.

Музыкальный размер 3/4.

Упражнение занимает 2 такта (при разучивании) (рис. 36).

**Т а к т 1:**

*раз* — подскокнуть на опорной ноге, поворачивая пятку влево. Работающую ногу вытянуть невысоко вперед—влево (б);

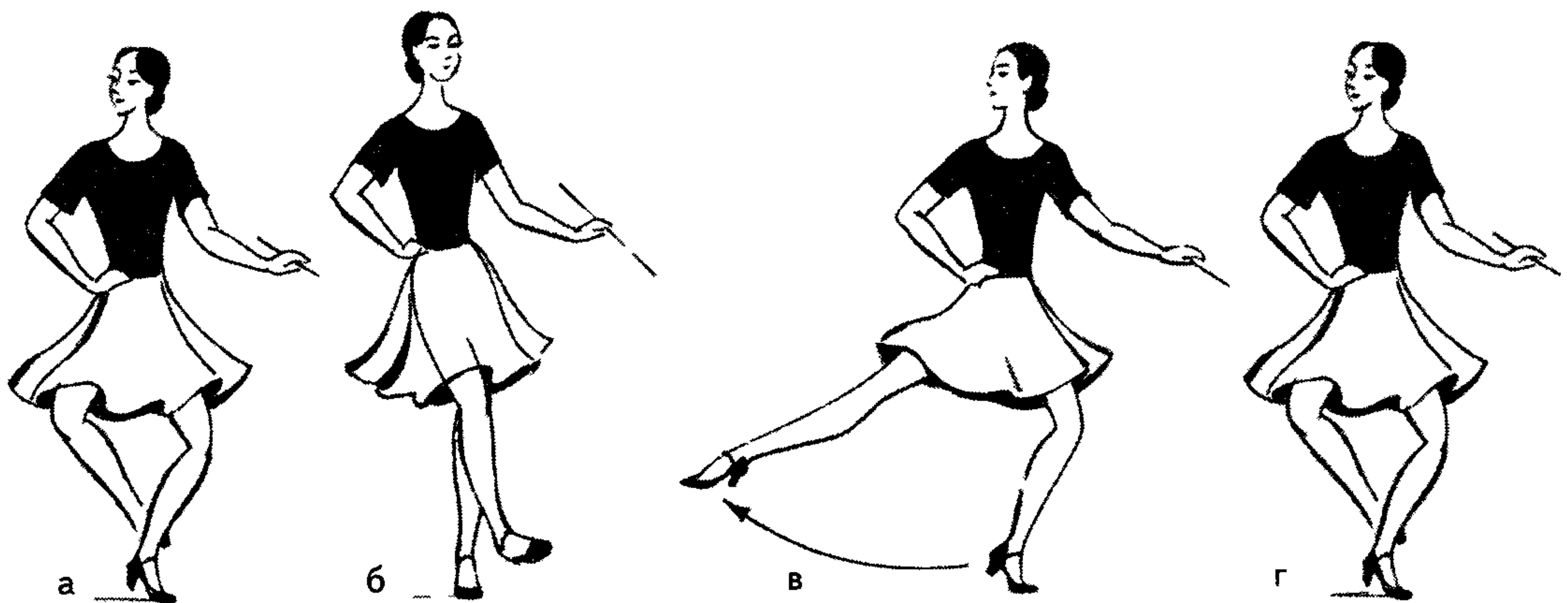


Рис. 36

*два-три* — провести правую ногу по полукругу вперед, поворачивая пятку опорной ноги вправо.

Такт 2:

*раз-два* — провести ногу по полукругу вправо (или назад), возвращая пятку опорной ноги в исходное положение (в);

*три* — подскокить на опорной ноге, сгибая работающую ногу в колене и прижимая пяткой к опорной сзади.

Подъем вытянуть (г).

Далее исполнять так же, как предыдущее упражнение.

В дальнейшем движения можно исполнять на 1 такт: подскок на *раз* и на *три*; подскок на каждую четверть такта.

## КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГОЙ ПО ВОЗДУХУ С СОКРАЩЕННЫМ ПОДЪЕМОМ

### Основной вид

Исходное положение и вступление к упражнению — см. 3-й вариант подготовки к «разворотам ноги» (с. 88).

Музыкальный размер 3/4.

Движение занимает 4 такта (при разучивании) (рис. 37).

3 такт:

*три* — повернуть колено правой ноги влево.

Такт 1: вытянуть ногу невысоко вперед—влево (б).

Такт 2: сократить ногу в подъеме и провести по полукругу вперед (в, г).

Такт 3: провести по полукругу вправо (д).

Такт 4:

*раз* — подвести скольжением полупальцами к опорной ноге сзади и прижать пяткой. Подъем вытянуть (е);

*два* — пауза.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда поставить работающую ногу в V позицию, руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. Можно проводить ногу по полукругу до положения «назад». В дальнейшем исполнять на 2 такта, на 1 такт. Дополнить



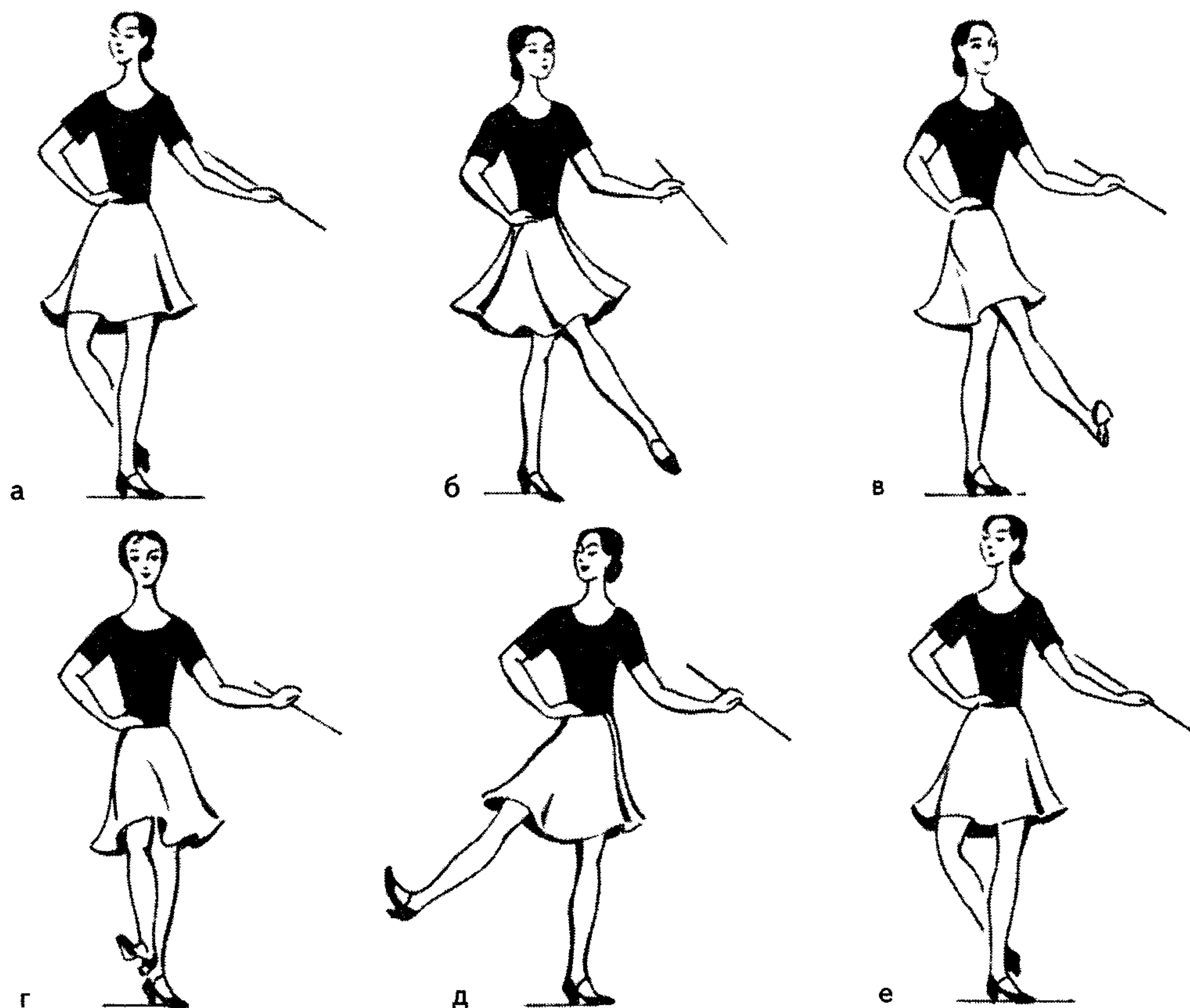


Рис. 37

поворотом головы, подключив движение руки, раскрывая ее через I позицию на II во время движения ноги по полукругу и закрывая на пояс вместе с подведением работающей ноги к опорной.

**На полуприседании;**

**В сочетании с полуприседанием**

Вариант 1 (на полуприседании).

Исходное положение и вступление к упражнению — см. 3-й вариант подготовки к «разворотам ноги» (с. 88).

Музыкальный размер 3/4.

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

3 такт:

*три* — повернуть колено правой ноги влево, приседая на опорной ноге.

Такт 1: вытянуть невысоко вперед— влево.

Такт 2: сократить в подъеме и провести по полукругу вперед.

Такт 3: провести по полукругу вправо.

Такт 4:

*раз* — подвести скольжением полупальцами к опорной сзади и прижать

пяткой, вытягивая в колене опорную ногу. Подъем вытянуть;  
*два* — пауза.

Далее исполнять так же, как предыдущее упражнение.

**В а р и а н т 2** (в сочетании с полуприседанием).

Исполняется, как основной вид, но на 3-й такт провести ногу по полукругу вправо (или назад), приседая на опорной ноге.

### ***С поворотом пятки опорной ноги***

Исходное положение и вступление к упражнению — см. 3-й вариант подготовки к «разворотам ноги» (с. 88).

Музыкальный размер 3/4.

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

**Т а к т 1:** вытянуть работающую ногу невысоко вперед—влево, приседая на опорной ноге и поворачивая пятку опорной ноги тоже влево.

**Т а к т 2:** сократить в подъеме и провести по полукругу вперед, поворачивая пятку опорной ноги вправо.

**Т а к т 3:** провести правую ногу по полукругу вправо, возвращая пятку опорной ноги в исходное положение.

**Т а к т 4:**

*раз* — подвести работающую ногу скольжением полупальцами к опорной сзади и прижать пяткой, вытягивая в колене опорную ногу;

*два-три* — пауза.

Далее исполнять как круговые движения ногой по воздуху с сокращенным подъемом (основной вид).

### ***С подскоком***

Исходное положение и вступление к упражнению — см. 3-й вариант подготовки к «разворотам ноги» (с. 88).

**П р и м е ч а н и е:** упражнение исполняется на полупальцах согнутой в колене ноги.

Музыкальный размер 3/4.

Упражнение занимает 2 такта (при разучивании).

**Т а к т 1:**

*раз* — исполнить подскок на опорной ноге, вытягивая работающую ногу невысоко вперед—влево.

*два-три* — сократить правую ногу в подъеме и провести по полукругу вперед.

**Т а к т 2:**

*раз-два* — провести по полукругу вправо (или назад);

*три* — исполнить соскок на опорной ноге, сгибая работающую ногу в колене и прижимая пяткой к опорной сзади. Подъем вытянуть.

Далее исполнять, как круговые движения ногой по воздуху (основной вид), но в дальнейшем исполнять на 1 такт.

### ***С подскоком и поворотом пятки опорной ноги***

Исходное положение и вступление к упражнению — такие же, как к предыдущему упражнению.

Музыкальный размер 3/4.

Упражнение занимает 2 такта (при разучивании) (рис. 38).

**Т а к т 1:**

*раз* — подскокнуть на опорной ноге, поворачивая пятку влево. Работающую ногу вытянуть невысоко вперед—влево (б);

*два-три* — сократить в подъеме и провести по полукругу вперед, поворачивая пятку опорной ноги вправо.

**Т а к т 2:**

*раз-два* — провести ногу по полукругу вправо (или назад), возвращая пятку опорной ноги в исходное положение (в);



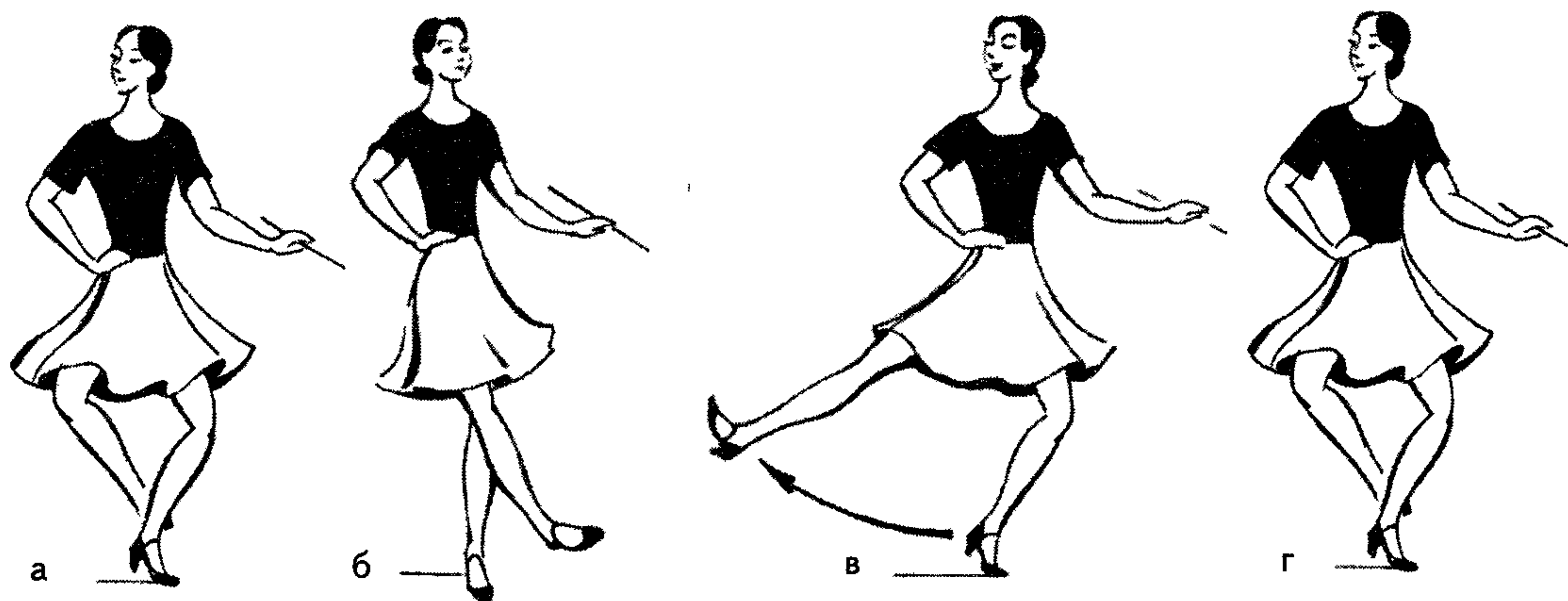


Рис. 38

*три* — исполнить соскок на опорной ноге, сгибая работающую ногу в колене и прижимая ее к опорной сзади. Подъем вытянуть (г).

Далее исполнять, как круговые движения ног по воздуху (основной вид), но в дальнейшем можно исполнять на 1 такт: подскок на *раз* и на *три*; подскок на каждую четверть такта.

#### ПЕРВАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 3/4. Выполняется в характере польского танца.

Вступление — 4 такта.

Такт 1: музыкальное вступление.

Такт 2:

*раз* — пауза;

*два* — поднять правую руку вправо до уровня II позиции ладонью вниз. Голову повернуть вправо;

*три* — провести правую руку влево—вниз, поворачивая голову влево. Приподнять правую руку, поворачивая кисть ладонью вверх.

Такт 3:

*раз* — провести руку вправо—вниз и поднять до уровня II позиции. Голову повернуть вправо;

*два-три* — пауза.

Такт 4:

*раз* — открыть правую ногу на носок вправо, закрывая правую руку через I позицию ладонью на пояс;

*два* — согнуть правую ногу в колене и прижать вытянутым подъемом к опорной ноге сзади.

Комбинация на 16 тактов.

3 такт:

*три* — провести ребром внешней стороны стопы правой ноги от пятки до носка опорной ноги спереди. Правую руку провести в I позицию.

Такт 1:

*раз* — провести носком по полукругу назад, опускаясь в полуприседание на опорной ноге. Руку раскрыть во II позицию;

*два-три* — пауза.

Такт 2:

*раз* — согнуть ногу в колене и прижать вытянутым подъемом к опорной ноге сзади, вытягивая в колене опорную ногу. Правую руку закрыть ладонью на пояс;

*два* — пауза;

*три* — провести ребром стопы правой ноги от пятки до носка опорной ноги спереди. Правую руку провести в I позицию.

Такты 3—4: исполнить движения 1—2-го тактов.

Такт 5:

*раз* — провести ребром каблука правой ноги по полукругу вправо до II позиции, опускаясь в полуприседание на опорной ноге. Правую руку раскрыть на II позицию ладонью вверх;

*два* — согнуть правую ногу в колене и прижать вытянутым подъемом к опорной ноге сзади, вытягивая в колене опорную ногу. Руку закрыть ладонью на пояс;

*три* — провести ребром внешней стороны стопы правой ноги от пятки до носка опорной ноги спереди.

Такт 6:

*раз* — провести ребром каблука правой ноги по полукругу вправо до II позиции, опускаясь в полуприседание на опорной ноге. Правую руку раскрыть на II позицию ладонью вверх;

*два* — согнуть правую ногу в колене и прижать вытянутым подъемом к опорной ноге сзади, вытягивая в колене опорную ногу. Руку закрыть ладонью на пояс;

*три* — опуститься в полуприседание на опорной ноге. Правую руку провести в I позицию.

Такт 7:

*раз* — сделать широкий шаг правой ногой назад, исполняя двойной удар всей ступней. Колени обеих ног вытянуть. Тяжесть корпуса — на правой ноге. Подъем левой ноги вытянуть. Правую руку раскрыть вправо—вверх. Корпус повернуть вправо, голову — влево;

*два* — закрыть левую ногу в V открытую позицию вперед;

*три* — приподнять левую ногу у опорной спереди.

Такт 8:

*раз* — сделать широкий шаг левой ногой вперед, исполняя двойной удар всей ступней. Колени обеих ног вытянуть. Тяжесть корпуса перевести на левую ногу. Подъем правой ноги вытянуть. Правую руку закрыть ладонью на пояс, возвращая корпус и голову в исходное положение;

*два* — согнуть правую ногу в колене и прижать вытянутым подъемом к опорной ноге сзади;

*три* — провести ребром стопы правой ноги от пятки до носка опорной ноги спереди, приседая на опорной ноге. Голову повернуть влево.

Такт 9:

*раз* — провести носком правой ноги по полукругу вправо до II позиции, вытягивая в колене опорную ногу. Голову повернуть вправо;

*два* — пауза;

*три* — закрыть правую ногу в V открытую позицию назад, приседая на опорной ноге.

Такт 10:

*раз* — вытянуть правую ногу на носок назад и вывести по полукругу вправо



до II позиции, выпрямляя в колене опорную ногу;

*два* — провести правую ногу носком по полукругу вперед—влево;

*три* — закрыть правую ногу в I прямую позицию, поворачивая пятки обеих ног чуть влево. Голову повернуть прямо.

Такт 11:

*раз-два-три* — исполнить «растяжку» правой ногой назад, опускаясь в полуприседание на опорной ноге. Голову повернуть вправо.

Такт 12:

*раз-два* — подняться из приседания, возвращая скольжением ступней правую ногу в I прямую позицию. Затем провести вперед (пятка правой ноги у носка левой);

*три* — развернуть ступню правой ноги в V открытую позицию, приседая на опорной ноге. Корпус и голову вернуть в исходное положение.

Такт 13:

*раз* — сделать широкий шаг правой ногой назад—вправо, исполняя двойной удар всей ступней. Колени обеих ног вытянуть. Тяжесть корпуса — на правой ноге. Подъем левой ноги вытянуть. Правую руку раскрыть вправо—вверх. Корпус повернуть вправо, голову — влево;

*два* — пауза;

*три* — прижать вытянутым подъемом левую ногу к правой сзади, приседая на опорной ноге.

Такт 14:

*раз* — сделать широкий шаг левой ногой вперед—влево, исполняя двойной удар всей ступней. Колени обеих ног вытянуть. Тяжесть корпуса — на левой ноге. Подъем правой ноги вытянуть.

Руку провести в I позицию. Корпус и голову вернуть в исходное положение;

*два* — согнуть правую ногу в колене и прижать вытянутым подъемом к опорной ноге сзади. Колени — в выворотном положении;

*три* — резко поднять правую ногу невысоко вправо. Колени и подъем вытянуть. Голову повернуть вправо. Руку раскрыть во II позицию.

Такт 15: («заключение» в повороте):

*раз* — встать на прямую правую ногу впереди левой, исполняя полповорота влево и подводя носок левой ноги к носку правой. Корпус и голову наклонить вправо. Правую руку положить на станок, левую закрыть ладонью на пояс;

*два* — пауза;

*три* — встать на прямую левую ногу, подводя носком правую ногу к носку левой. Колени — в выворотном положении. Корпус и голову наклонить налево.

Такт 16:

*раз* — повернуть носки внутрь, соединяя колени. Корпус и голову вернуть в исходное положение;

*два* — соединить пятки, вытягивая колени обеих ног. Голову повернуть влево.

После паузы комбинацию исполнить с другой ноги.

На два заключительных аккорда руку опустить вниз.

### ВТОРАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере татарского танца.

Вступление — 4 такта.

Такты 1—2: музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз-и* — поднять правую руку вправо до II позиции ладонью вниз;

*два-и* — вывести правую ногу на носок вправо.

Такт 4:

*раз-и* — руку поднять вверх, сгибая в локте под прямым углом. Пальцы немного собрать (как бы держась за край платка);

*два* — согнуть работающую ногу в колене и прижать пяткой к опорной сзади немного выше щиколотки. Колено отвести вправо, пальцы оттянуть назад.

Примечание: для мужского класса — руку поднять до II позиции и закрыть тыльной стороной кисти за спину.

Комбинация на 16 тактов.

Затакт:

*и* — провести ребром ступни работающей ноги по полу от пятки до носка опорной ноги (положение скошенного подъема). Голову повернуть влево.

Такт 1:

*раз-и* — провести носком по полукругу до II позиции. Голову повернуть вправо;

*два-и* — согнуть работающую ногу в колене и прижать пяткой к опорной ноге сзади.

Такт 2:

*раз-и* — опуститься в полуприседание на опорной ноге;

*два* — подняться из полуприседания, вытягивая опорную ногу в колене;

*и* — провести ребром ступни по полу от пятки до носка опорной ноги. Голову повернуть влево.

Такт 3:

*раз-и* — провести носком по полукругу до положения «назад». Голову повернуть вправо;

*два-и* — согнуть ногу в колене и прижать пяткой к опорной сзади.

Такт 4:

*раз-и* — подняться на полупальцы опорной ноги;

*два* — опуститься на всю ступню опорной ноги;

*и* — пауза.

Такт 5:

*раз-и* — соединить носки обеих ног, образуя I закрытую позицию (носок левой ноги повернуть вправо, носок правой подвести к левой);

*два-и* — соединить пятки обеих ног, поворачивая пятку левой ноги и носок правой вправо. Голову повернуть влево.

Такт 6:

*раз-и* — соединить носки, поворачивая пятку левой и носок правой ноги влево.

*два* — повернуть носок опорной ноги влево, сгибая в колене работающую ногу и прижимая ее пяткой к опорной сзади. Голову повернуть вправо;

*и* — провести ребром ступни через ступню опорной ноги спереди, поворачивая пятку опорной ноги влево. Колени немного согнуть. Голову повернуть влево.

Такт 7:

*раз-и* — провести ребром каблука по полукругу до II позиции, поворачивая пятку опорной ноги вправо. Колено работающей ноги вытянуть, подъем сократить. Голову повернуть вправо;

*два* — подвести работающую ногу пяткой к опорной ноге сзади, вытягивая в колене опорную ногу. Подъем вытянуть;



*и* — провести ребром ступни работающей ноги через ступню опорной спереди, поворачивая пятку опорной ноги влево. Колени немного согнуть. Голову повернуть влево.

Такт 8:

*раз-и* — провести ребром каблука по полукругу до II позиции, поворачивая пятку опорной ноги вправо. Колено работающей ноги вытянуть, подъем сократить. Голову повернуть вправо;

*два* — подвести пяткой к опорной ноге сзади, вытягивая в колене работающую ногу. Подъем вытянуть;

*и* — повернуть колено работающей ноги влево. Подвести носок к пятке опорной ноги. Голову повернуть влево.

Такт 9: («восьмерка»):

*раз-и* — провести ребром стопы по полу от пятки до носка опорной ноги, опускаясь в полуприседание на ней;

*два-и* — провести носком по полукругу до II позиции, вытягивая в колене опорную ногу. Голову повернуть вправо.

Такт 10:

*раз* — закрыть работающую ногу в V позицию назад, приседая на опорной ноге;

*и* — отвести работающую ногу на носок назад;

*два* — провести по полукругу до II открытой позиции, вытягивая в колене опорную ногу. Колено и подъем работающей ноги вытянуть;

*и* — повернуть колено работающей ноги влево. Подвести носок к пятке опорной ноги. Голову повернуть влево.

Такты 11—12: повторить движения 9—10-го тактов. На счет *и* 12-го такта подвести работающую ногу скользящим движением полупальцами по полу

«к себе» в I прямую позицию, поворачивая пятку опорной ноги влево. Колени немного согнуть.

Такт 13:

*раз* — подскокить на опорной ноге, приподнимая работающую ногу невысоко вперед и отведя колени вправо;

*и* — провести работающую ногу по полу скользящим движением полупальцами «от себя»;

*два* — подскокить на опорной ноге, приподнимая работающую ногу невысоко вправо. Колени — рядом;

*и* — подвести работающую ногу скользящим движением полупальцами по полу «к себе».

Такт 14:

*раз* — подскокить на опорной ноге, приподнимая работающую ногу невысоко вперед. Колени отвести вправо;

*и* — провести работающую ногу скользящим движением полупальцами по полу «от себя»;

*два* — подскокить на опорной ноге, приподнимая работающую ногу невысоко вправо. Колени — рядом;

*и* — подвести работающую ногу к опорной (не опуская на пол).

Такт 15:

*раз* — сделать небольшой шаг на пятку правой ноги вправо, поворачивая корпус к центру зала. Левую руку снять со станка и также согнуть в локте. Носок правой ноги поднять вверх;

*и* — подставить левую ногу на пятку рядом с правой по I прямой позиции. Колени вытянуть;

*два* — переступить на полупальцы правой ноги с небольшим шагом назад. Колени немного согнуть;

*и* — переступить на полупальцы левой ноги, подставляя ее к правой.

**Такт 16:**

*раз-и* — повернуть корпус вправо и исполнить шаг правой ногой вперед. Правую руку положить на станок;

*два* — подвести левую ногу пяткой к опорной сзади. Колено отвести влево, пальцы оттянуть назад.

Далее комбинацию исполнить с другой ноги.

На два заключительных аккорда поставить работающую ногу в V позицию. Руку опустить через II позицию вниз.

### ТРЕТЬЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере эстонского танца.

Вступление — 2 такта.

**Такт 1:** прослушать музыкальное вступление.

**Такт 2:**

*раз-и* — приподнять правую ногу невысоко вправо, опускаясь в полуприседание на опорной ноге. Правую руку поднять вправо до уровня II позиции ладонью вниз. Голову повернуть вправо;

*два* — сделать подскок на полупальцах левой ноги, подводя правую вытянутым подъемом к щиколотке опорной сзади. Руку оставить без изменения для женского класса (как бы держась за край платья), для мужского класса — положить руку тыльной стороной кисти за спину.

Комбинация на 8 тактов.

**3 такт:**

*и* — повернуть колени правой ноги влево.

**Такт 1:**

*раз* — провести правую ногу невысоко вперед—влево, исполняя подскок на полупальцах опорной ноги. Колени правой вытянуть, подъем сократить. Голову повернуть влево;

*и* — провести правую ногу по воздуху вправо, исполняя подскок на полупальцах опорной ноги. Голову повернуть вправо;

*два* — сделать подскок на полупальцах левой ноги, подводя правую вытянутым подъемом к щиколотке опорной сзади;

*и* — пауза.

**Такт 2:** исполнить движения 1-го такта.

**Такт 3:**

*раз* — провести правую ногу невысоко вперед—влево, исполняя подскок на полупальцах опорной ноги и поворачивая пятку влево. Колени правой ноги вытянуть, подъем сократить. Голову повернуть влево;

*и* — провести правую ногу по воздуху (по полукругу) назад, поворачивая пятку опорной ноги в исходное положение. Голову повернуть вправо;

*два* — сделать подскок на полупальцах левой ноги, подводя правую вытянутым подъемом к щиколотке опорной сзади;

*и* — пауза.

**Такт 4:** исполнить движения 3-го такта.

**Такт 5:**

*раз* — провести правую ногу невысоко вперед—влево, исполняя подскок на полупальцах опорной ноги и поворачивая пятку влево. Колени правой ноги вытянуть, подъем сократить. Голову повернуть влево;

*и* — провести правую ногу по воздуху вправо, исполняя подскок на полупаль-



## КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГОЙ ПО ПОЛУ ИЛИ ПО ВОЗДУХУ

цах опорной ноги и поворачивая пятку в исходное положение. Голову повернуть вправо;

*два* — сделать подскок на полупальцах левой ноги, подводя правую ногу вытянутым подъемом к щиколотке опорной сзади;

*и* — переступить на всю ступню правой ноги, слегка приподнимая левую ногу рядом с правой.

Такт 6: исполнить движения 5-го такта.

Такт 7:

*раз* — встать на всю ступню левой ноги, приподнимая согнутую в колене правую ногу невысоко вперед—влево. Положение правой ноги — выворотное (колени направлено вправо, подъем вытянут). Голову повернуть влево;

*и* — подскок на левой ноге.

*два* — встать на всю ступню правой ноги, приподнимая согнутую в колене левую ногу невысоко вперед—вправо. Положение левой ноги — выворотное (колени направлено влево, подъем вытянут). Голову повернуть вправо;

*и* — подскок на правой ноге.

Такт 8:

*раз* — перескочить на левую ногу по I прямой позиции, сгибая правую в колене. Корпус наклонить вперед. Начать поворот влево;

*и* — перескочить на правую ногу, сгибая левую в колене. Закончить полповорота влево. Правую руку положить на станок, левую открыть влево и взяться за край платья (для женского класса) или закрыть за спину (для мужского класса);

*два* — исполнить подскок на полупальцах правой ноги, проводя левую по воздуху вперед—влево и подводя ее вытянутым подъемом к щиколотке опорной ноги сзади. Корпус вернуть в исходное положение.

Комбинацию исполнить с другой ноги. На два заключительных аккорда ногу поставить в V позицию, вытягивая колени обеих ног. Руку опустить вниз.



## Раздел 5

### КАБЛУЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения выполняются на полуприседании. При этом участие в выполнении упражнения принимают обе ноги. Работая нога раскрывается на пятку и возвращается в позицию, а пятка опорной ноги то опускается на пол, то вновь поднимается над полом (т. е. ступня переводится на полупальцы). Каблучные упражнения можно разделить на низкие, средние и высокие. Они развивают подвижность в коленных, тазобедренных суставах, укрепляют голеностоп, ахиллесово сухожилие, икроножную мышцу, мышцы бедра. Каблучные движения в основном выполняются из III или V открытых позиций, но возможно выполнение упражнения и по I прямой позиции. Могут сочетаться с переступаниями, «ковырялочкой», прыжком. Комбинируются с «маленькими бросками», «дробными выстукиваниями», «подготовкой к «веревочке»». Выполняются в харак-

тере русского, белорусского и других народных танцев. Музыкальный размер 2/4.

### КАБЛУЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НИЗКИЕ

#### Основной вид

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Вступление и подготовка к упражнению — см. «Маленькие броски» — основной вид.

Движение занимает 2 такта (при разучивании) (рис. 39).

Такт 1:

*раз* — из исходного положения (рис. 39, а) приподнять правую ногу и прижать сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди, опуская на пол пятку опорной ноги (б);

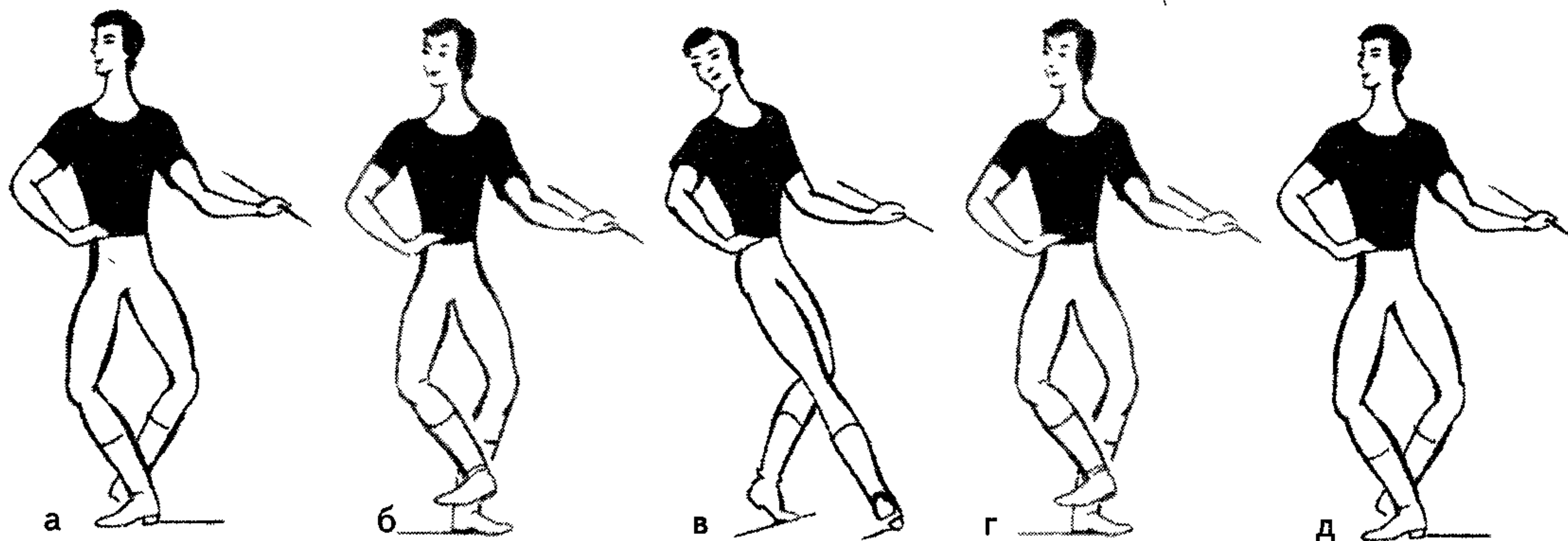


Рис. 39



*и* — пауза;

*два* — поставить на пятку вперед, приподнимая пятку опорной ноги. Колено правой вытянуть (в);

*и* — пауза.

Такт 2:

*раз* — прижать сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди, опуская пятку опорной ноги на пол (г);

*и* — пауза.

*два* — ударить всей ступней правой ноги по III открытой позиции впереди левой, приподнимая пятку опорной ноги (д);

*и* — пауза.

Далее каблучные упражнения исполняются с раскрытием ноги вправо, назад, вправо. На два заключительных аккорда подняться из полуприседания, вытягивая ноги в коленях и опуская на пол пятку опорной ноги. Руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. При исполнении каблучного упражнения правой ногой вперед или назад голову повернуть вправо, при исполнении вправо — повернуть прямо. В дальнейшем возможно исполнение каблучного упражнения в более быстром темпе, т. е. на 1 такт. При исполнении упражнения с двойным ударом ступней работающей ноги (первый вид, движение на 2 такта) выполняются следующим образом.

Такт 1: выполнить без изменения.

Такт 2:

*раз* — выполнить без изменения;

*и* — ударить всей ступней работающей ноги по III позиции впереди левой и вновь приподнять;

*два* — ударить ступней по III позиции, приподнимая пятку опорной ноги.

При исполнении упражнения с двойным ударом ступней работающей ноги (первый вид, движение на 1 такт):

*раз* — приподнять правую ногу и прижать сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди, опуская пятку опорной ноги на пол;

*и* — поставить ногу на пятку вперед, приподнимая пятку опорной ноги;

*два* — прижать сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди, опуская пятку опорной ноги;

*и* — исполнить двойной удар всей ступней по III позиции, приподнимая пятку опорной ноги.

Упражнение можно дополнить движением руки:

Такт 1:

*раз* — правую руку поднять в I позицию;

*и* — пауза;

*два* — раскрыть на II позицию;

*и* — пауза.

Такт 2:

*раз* — провести в I позицию;

*и* — пауза;

*два* — закрыть ладонью на пояс;

*и* — пауза.

Примечание: при исполнении упражнения необходимо удерживать ровный корпус, не допускать подъемов и приседаний на опорной ноге.

### ***С поочередным переводом ноги с пятки на носок и обратно***

Упражнение выполняется только вправо правой ногой или только влево левой ногой.

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

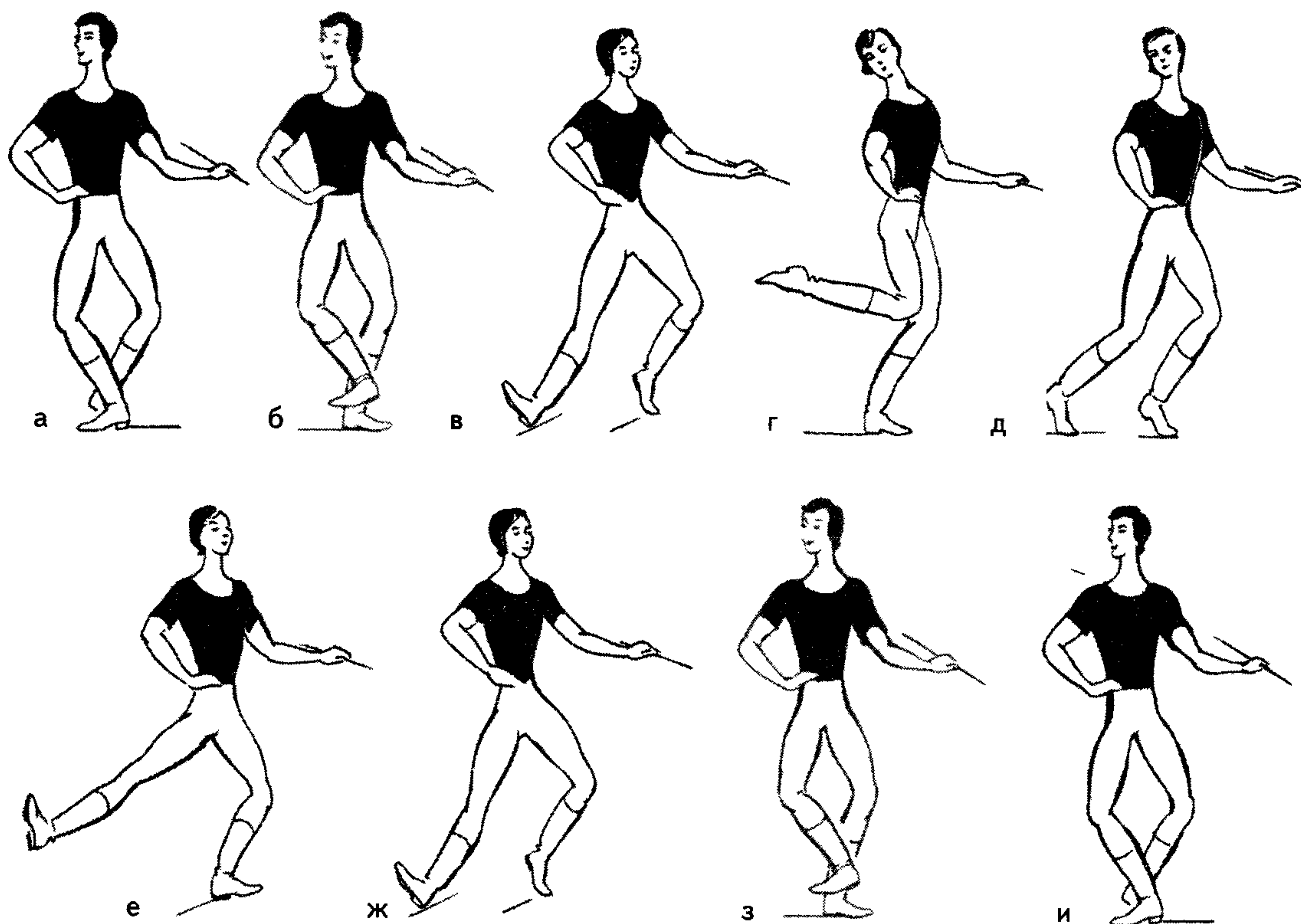


Рис. 40

Вступление и подготовка к упражнению — см. Маленькие броски (основной вид).

Движение занимает 4 такта (при разучивании) (рис. 40).

Такт 1:

*раз* — из исходного положения (рис. 40, а) приподнять правую ногу и прижать сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди, опуская на пол пятку опорной ноги (б);

*и* — пауза;

*два* — открыть правую ногу на пятку вправо, приподнимая пятку опорной ноги. Колено правой ноги вытянуть (в);

*и* — пауза.

Такт 2:

*раз* — опустить на пол пятку опорной ноги, поворачивая колено работающей ноги влево. Ступню правой немного приподнять, колено немного согнуть (г);

*и* — пауза;

*два* — поставить правую ногу на полупальцы, приподнимая пятку опорной ноги (д);

*и* — пауза.

Такт 3:

*раз* — опустить на пол пятку опорной ноги, поворачивая правую вытянутым коленом вверх (е);



*и* — пауза;

*два* — поставить правую ногу на пятку, приподнимая пятку опорной ноги (ж);

*и* — пауза.

Такт 4:

*раз* — приподнять правую ногу и прижать сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди, опуская пятку опорной ноги (з);

*и* — пауза;

*два* — ударить всей ступней правой ноги по III позиции спереди левой, приподнимая пятку опорной ноги (и);

*и* — пауза.

Исполнить движение 4 раза. На два заключительных аккорда вытянуть в коленях обе ноги, опуская пятку опорной ноги на пол. Руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. Дополнить движением руки.

Такт 1:

*раз* — провести правую руку в I позицию;

*и* — пауза;

*два* — раскрыть на II позицию;

*и* — пауза.

Такт 2:

*раз* — провести в I позицию;

*и* — пауза;

*два* — закрыть ладонью на пояс;

*и* — пауза.

Такт 3:

*раз* — провести руку в I позицию;

*и* — пауза;

*два* — раскрыть на II позицию;

*и* — пауза.

Такт 4:

*раз* — провести в I позицию;

*и* — пауза;

*два* — закрыть ладонью на пояс;

*и* — пауза.

В дальнейшем перейти к исполнению упражнения на 2 такта.

## КАБЛУЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СРЕДНИЕ

### Основной вид

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Вступление и подготовка к упражнению — см. Маленькие броски (основной вид).

Движение занимает 2 такта (при разучивании) (рис. 41).

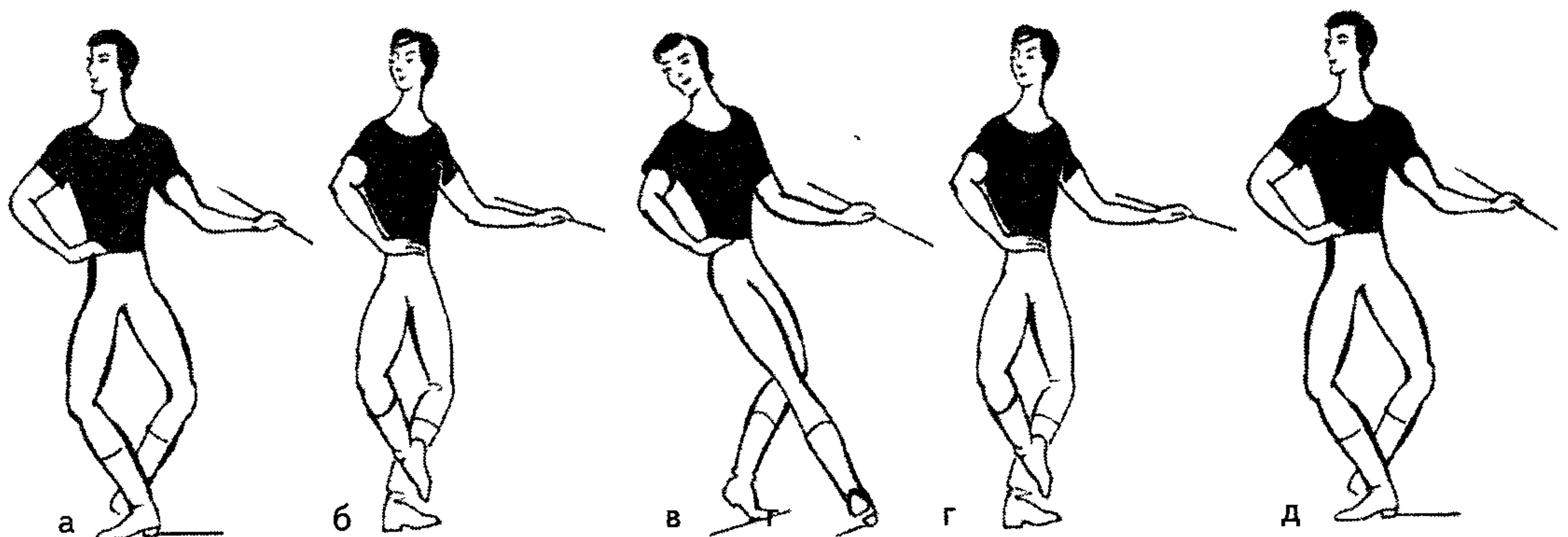


Рис. 41

Такт 1:

*раз* — поднять правую ногу скольжением ступнёй по опорной вверх до середины икроножной мышцы, опуская на пол пятку опорной ноги. Подъем работающей ноги вытянуть (б);

*и* — пауза;

*два* — поставить на пятку вперед, поднимая пятку опорной ноги. Колени работающей ноги вытянуть, подъем сократить (в);

*и* — пауза.

Такт 2:

*раз* — поднять правую ногу и подвести внешней стороной ступни к середине икроножной мышцы опорной ноги, опуская на пол пятку опорной ноги. Работающую ногу согнуть в колене, подъем вытянуть (г);

*и* — пауза;

*два* — ударить всей ступнёй по V позиции, поднимая пятку опорной ноги (д);

*и* — пауза.

Далее упражнение исполнить с раскрытием ноги вправо, назад, вправо. На два заключительных аккорда подняться из полуприседания, вытягивая в коленях обе ноги и опуская на пол пятку опорной ноги. Руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. В дальнейшем упражнение исполняется в более быстром темпе, т. е. на 1 такт (с одним или двумя ударами ступнёй). Дополнить движением руки.

Как вариант: возможно проведение прямой работающей ноги по воздуху и опускание на пятку вправо или назад и обратно. Движение выполняется в сочетании с подъемом и опусканием пятки опорной ноги.

### ***Со скользящим ударом полупальцами работающей ноги***

Исходное положение: встать в V позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Вступление и подготовка к упражнению — см. Маленькие броски (основной вид).

Упражнение занимает 1 такт:

*раз* — поднять правую ногу скольжением внешней стороны ступни по опорной вверх до середины икроножной мышцы, опуская на пол пятку опорной ноги. Подъем работающей ноги вытянуть;

*и* — поставить правую ногу на пятку вперед, поднимая пятку опорной ноги и сразу исполнить скользящий удар полупальцами «к себе»;

*два* — прижать ступнёй правую ногу к опорной немного выше щиколотки, опуская на пол пятку опорной ноги. Колени — в выворотном положении. Подъем работающей ноги вытянуть;

*и* — ударить всей ступнёй работающей ноги по V позиции, поднимая пятку опорной ноги.

Далее исполнить, как предыдущее упражнение.

### ***С переступаниями на полупальцах***

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Вступление — 2 такта.

Такт 1: прослушать музыкальное вступление.

Такт 2:

*раз-и* — поднять руки перед собой;

*два* — положить ладони на станок;

*и* — приподнять правую ногу, приседая на опорной. Подъем работающей ноги вытянуть.



Движение занимает 1 такт (исполняется на присогнутых ногах).

*раз* — встать на твердые полупальцы правой ноги, приподнимая левую ногу. Переступить на полупальцы левой ноги, приподнимая правую ногу;

*и* — переступить на полупальцы правой ноги, приподнимая левую ногу;

*два* — встать на всю ступню левой ноги, приподнимая правую скольжением внешней стороны ступни вверх, до середины икроножной мышцы опорной ноги. Подъем работающей ноги вытянуть;

*и* — поставить правую ногу на пятку вперед. Колено работающей ноги вытянуть, подъем сократить.

Далее упражнение исполнить с раскрытием ноги вправо, назад, вправо. На два заключительных аккорда:

*раз* — вытянуть в коленях обе ноги (тяжесть корпуса на опорной ноге);

*два* — закрыть работающую ногу в III позицию вперед. Руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. Дополнить движением руки: *раз-и* — держать руку на поясе, *два-и* — провести через I позицию на II ладонью вверх. Далее: *раз-и* — провести через I позицию и закрыть ладонью на пояс, *два-и* — раскрыть на II позицию и т.д.

### С «ковырялочкой»

В а р и а н т 1 (с одним ударом).

Выполняется упражнение только вправо — правой ногой или только влево — левой ногой.

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Вступление и подготовка к упражнению — 2-го такта.

Т а к т 1: прослушать музыкальное вступление.

Т а к т 2:

*раз-и* — поднять обе руки перед собой;

*два* — положить ладони на станок;

*и* — опуститься в полуприседание, поднимая пятку опорной ноги.

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

Т а к т 1:

*раз* — опустить на пол пятку опорной ноги, сгибая в колене работающую ногу и отводя ступню невысоко вправо (подъем вытянуть). Колено работающей ноги повернуть влево к колену опорной ноги. Корпус повернуть влево и прогнуться назад. Голову повернуть вправо, взгляд направить на пятку правой ноги;

*и* — поставить правую ногу на высокие полупальцы, поднимая пятку опорной ноги;

*два* — опустить пятку опорной ноги на пол, раскрывая правую ногу невысоко вправо и вытягивая в колене и подъеме. Корпус выпрямить;

*и* — поставить правую ногу на пятку (подъем сократить), приподнимая пятку опорной ноги.

Т а к т 2:

*раз* — подвести работающую ногу ступней спереди к опорной чуть выше щиколотки, опуская ляжку опорной ноги. Подъем работающей ноги вытянуть;

*и* — пауза;

*два* — ударить всей ступней по III позиции впереди левой, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Исполнить движение 4 раза. На два заключительных аккорда: подняться из полуприседания, вытягивая ноги в коленях и опуская пятку опорной ноги на пол. Руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. В дальнейшем упражнение исполняется в более быстром темпе, т. е. на 1 такт. Выполнять движение четко, твердо ставить работающую ногу на полупальцы или пятку. Пятка опорной ноги также твердо опускается на пол. Дополнить упражнение движением руки.

Такт 1:

*раз-и* — держать руку на поясе;

*два-и* — провести через I позицию на II ладонью вверх.

Такт 2:

*раз-и* — провести в I позицию;

*два-и* — закрыть ладонью на пояс.

В а р и а н т 2 (с двумя ударами).

На *и-два* 2-го такта исполнить два удара всей ступнёй работающей ноги по III позиции спереди.

## КАБЛУЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫСОКИЕ

### *Основной вид*

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Вступление и подготовка к упражнению — 2 такта (такие же, как в предыдущем упражнении).

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — поднять работающую ногу вверх до колена скольжением ступнёй

по опорной спереди, опуская пятку опорной ноги;

*два-и* — раскрыть работающую ногу через верх на пятку вперед, поднимая пятку опорной ноги. Вытянуть в колене работающую ногу, подъем сократить.

Такт 2:

*раз-и* — поднять правую ногу вверх и подвести ступнёй к колену опорной, опуская на пол пятку опорной ноги;

*два-и* — поставить работающую ногу в III позицию вперед, приподнимая пятку опорной ноги.

Далее исполнять так же, как каблучные упражнения (средние — основной вид).

### *С перескоками и раскрытием в прыжке ноги на пятку*

Упражнение исполняется на полуприседании при сохранении выворотного положения коленей. После нескольких перескоков с ноги на ногу сделать прыжок и раскрыть работающую ногу на пятку в каком-либо направлении.

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Вступление и подготовка к упражнению — 2 такта (такие же, как к каблучным упражнениям (средним — с переступаниями на полупальцах).

Движение занимает 1 такт:

*раз* — перескочить на правую ногу, приподнимая левую сзади правой. Перескочить на левую ногу, приподнимая правую впереди левой;

*и* — перескочить на правую ногу, приподнимая левую сзади правой. Оттолкнуться правой ногой;



*два* — подпрыгнуть вверх, сгибая правую ногу в колене и подводя ступнёй к колену опорной ноги;

*и* — раскрыть правую ногу на пятку вперед, опускаясь с прыжка на присогнутую в колене опорную ногу. Колено работающей ноги вытянуть, подъем сократить.

Далее упражнение исполнять, раскрывая работающую ногу вправо, назад, вправо. На два заключительных аккорда: на *раз* — вытянуть в коленях обе ноги (тяжесть корпуса — на опорной ноге), подъем работающей ноги также вытянуть; на *два* — закрыть работающую ногу в III позицию вперед, руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. Дополнить движением руки.

Такт 1:

*раз-и* — держать руку на поясе;

*два-и* — раскрыть на II позицию ладонью вверх.

Такт 2:

*раз-и* — закрыть ладонью на пояс;

*два-и* — раскрыть на II позицию.

Примечание: (как вариант) — к вышеописанным движениям можно добавлять наклоны корпуса. При раскрывании работающей ноги вперед корпус отклонить назад, при раскрывании ноги назад — наклонить вперед, при раскрывании в сторону — держать прямо.

## КАБЛУЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ I ПРЯМОЙ ПОЗИЦИИ

Каблучные упражнения из I прямой позиции можно выполнять поочередно одной, затем другой ногой вперед. Это могут быть низкие, средние или высокие каблучные упражнения с одним или двумя ударами ступнёй. Тяжесть корпуса — на опорной ноге, пятка поднимается или опускается на пол (рис. 42).

Возможно сочетать разные движения: поставить ногу на пятку вперед (в), вернуть в позицию (д), затем поставить на полупальцы назад (ж) и вернуть в позицию (и). Упражнение можно дополнять наклонами корпуса, движением руки, поворотами головы и т. д., исходя из темпа, характера музыки и танца. Все вышперечисленные

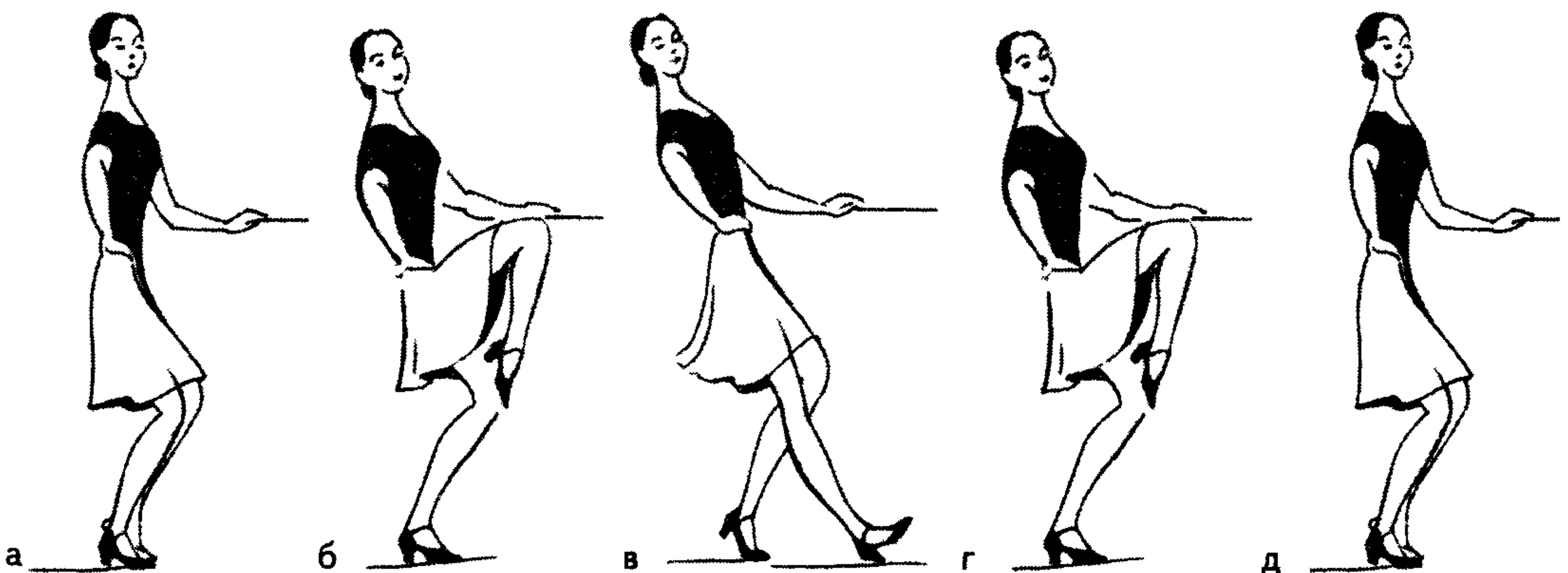


Рис. 42

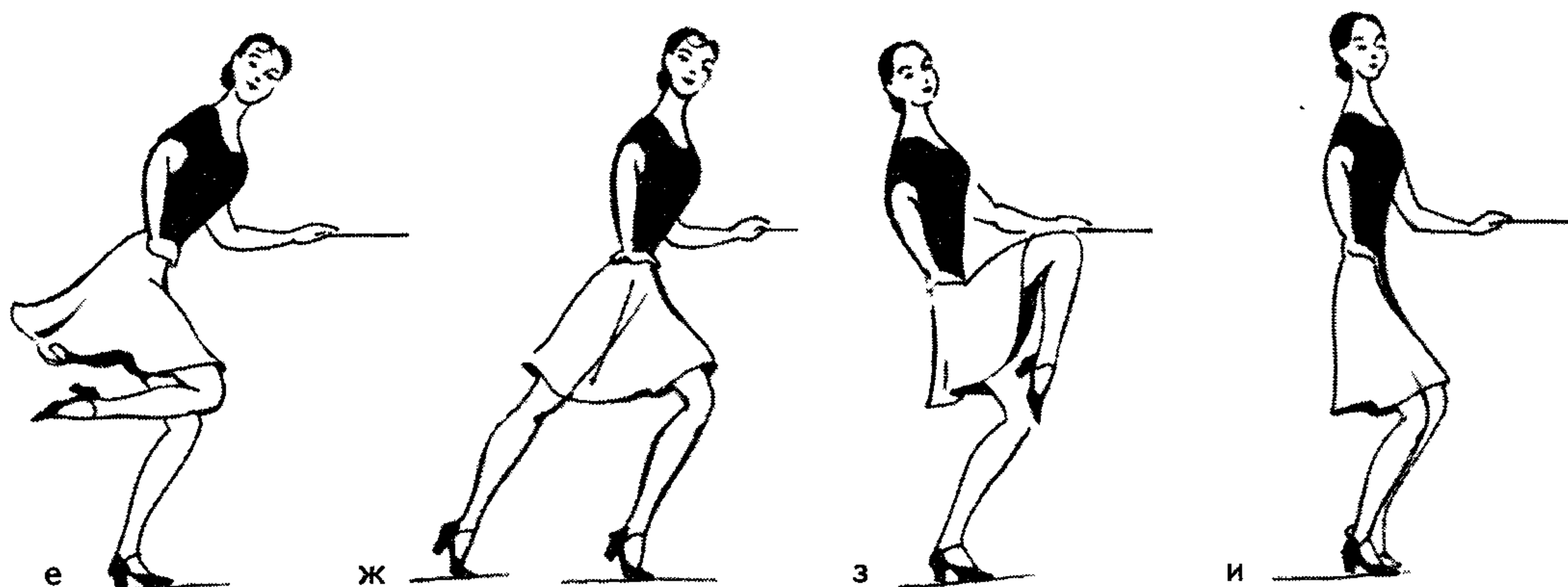


Рис. 42 (продолжение)

варианты упражнения можно комбинировать, исполняя движения в медленном или быстром темпе, с одним ударом ступней или двумя, низкие или высокие, на переступаниях или перескоках. На уроке «каблучные упражнения» из I прямой позиции можно сочетать с «маленькими бросками», «дробными выстукиваниями» и др.

#### ПЕРВАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере русского танца.

Вступление — 4 такта (см. Вторую комбинацию движений (с. 84).

Комбинация на 8 тактов.

Такт 1:

*раз* — опустить пятку опорной ноги на пол, прижимая правую ногу сокращенным подъемом к щиколотке левой;

*и* — поставить работающую ногу на каблук вперед, приподнимая пятку опорной ноги;

*два* — опустить пятку опорной ноги на пол, приподнимая работающую ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорой. Руку раскрыть на II позицию;

*и* — ударить всей ступней правой ноги по III позиции впереди левой, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 2:

*раз* — опустить пятку опорной ноги на пол, приподнимая работающую ногу рядом с опорной. Колено правой ноги повернуть влево. Подъем сократить. Руку провести в I позицию;

*и* — ударить всей ступней правой ноги об пол по I прямой позиции, поворачивая голову влево. Закрыть руку ладонью на пояс;

*два* — ударить ступней правой ноги по III открытой позиции, приподнимая пятку опорной ноги. Голову повернуть вправо;

*и* — пауза.

Такт 3:

*раз* — опустить пятку опорной ноги на пол, прижимая правую ногу сокращен-



ным подъемом к щиколотке опорной спереди;

*и* — поставить правую ногу на каблук вправо, приподнимая пятку опорной ноги;

*два* — опустить пятку опорной ноги на пол, прижимая правую ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной сзади;

*и* — ударить всей ступнёй работающей ноги по III открытой позиции сзади, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 4:

*раз* — опустить пятку опорной ноги на пол, прижимая правую ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной сзади;

*и* — поставить правую ногу на каблук вправо, приподнимая пятку опорной ноги;

*два* — опустить пятку опорной ноги на пол, прижимая правую ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди;

*и* — ударить всей ступнёй работающей ноги по III открытой позиции спереди, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 5:

*раз* — опустить пятку опорной ноги на пол, поднимая работающую ногу ступнёй до колена опорной ноги. Колени — в выворотном положении. Подъем работающей ноги вытянуть. Руку провести в I позицию;

*и* — поставить работающую ногу на каблук вперед, приподнимая пятку опорной ноги. Подъем работающей ноги сократить, колено вытянуть. Руку раскрыть на II позицию;

*два* — опустить пятку опорной ноги на пол, поднимая работающую ногу ступ-

нёй до колена опорной. Колени — в выворотном положении. Подъем работающей ноги вытянуть;

*и* — поставить работающую ногу в III позицию вперед, поднимая пятку опорной ноги.

Такт 6:

*раз* — опустить пятку опорной ноги на пол, поднимая работающую ногу ступнёй до колена опорной. Колени — в выворотном положении. Подъем работающей ноги вытянуть;

*и* — поставить работающую ногу на каблук вправо, приподнимая пятку опорной ноги. Подъем работающей ноги сократить, колено вытянуть;

*два* — опустить пятку опорной ноги, поднимая работающую ногу ступнёй до колена опорной сзади. Подъем работающей ноги вытянуть;

*и* — поставить работающую ногу в III позицию назад, поднимая пятку опорной ноги.

Такт 7:

*раз* — опустить пятку опорной ноги на пол, приподнимая работающую ногу рядом с опорной, сгибая ее в колене. Колено повернуть влево (колени рядом), ступню отвести вправо. Корпус повернуть влево, голову — вправо, взгляд — на пятку правой ноги. Руку провести в I позицию;

*и* — поставить правую ногу на полупальцы вправо, приподнимая пятку опорной ноги. Руку закрыть ладонью на пояс;

*два* — опустить пятку опорной ноги на пол, приподнимая правую ногу невысоко вправо. Подъем работающей ноги сократить, колено вытянуть. Корпус вернуть в исходное положение;

*и* — поставить правую ногу на каблук вправо, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 8:

*раз* — опустить пятку опорной ноги на пол, прижимая работающую ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной ноги;

*и* — ударить правой ступней по III открытой позиции спереди, поднимая пятку опорной ноги;

*два* — поднять работающую ногу скользящим движением внешней стороны стопы по опорной до колена, опуская пятку опорной ноги на пол;

*и* — с ударом поставить работающую ногу в III позицию назад, приподнимая пятку опорной ноги.

Далее комбинацию исполнить «обратно». На два заключительных аккорда подняться из полуприседания, вытягивая в коленях обе ноги. Опустить руку вниз. После паузы все исполнить с другой ноги.

### ВТОРАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в I прямую позицию.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере молдавского танца.

Вступление — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз-и* — поднять правую руку в I позицию;

*два-и* — раскрыть на II позицию.

Такт 4:

*раз-и* — провести в I позицию;

*два-и* — закрыть ладонью на пояс, опускаясь в полуприседание на обеих ногах и приподнимая пятку левой ноги.

Комбинация на 16 тактов.

Такт 1:

*раз* — опустить пятку опорной ноги на пол, сгибая правую ногу в колене рядом с левой;

*и* — поставить правую ногу на ребро каблука вперед, приподнимая пятку опорной ноги. Колено правой вытянуть, подъем сократить;

*два* — опустить пятку опорной ноги на пол, сгибая правую в колене рядом с левой;

*и* — поставить с ударом ногу на всю ступню по I прямой позиции, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 2:

*раз* — опустить пятку опорной ноги на пол, сгибая правую ногу в колене рядом с левой;

*и* — поставить ногу на полупальцы назад, приподнимая пятку опорной ноги. Колено правой ноги вытянуть;

*два* — опустить пятку опорной ноги на пол, сгибая правую ногу в колене рядом с левой;

*и* — поставить с ударом правую ногу по I прямой позиции, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 3:

*раз* — опустить пятку опорной ноги на пол, сгибая правую ногу в колене рядом с левой;

*и* — поставить ногу на ребро каблука вперед, приподнимая пятку опорной ноги. Колено правой ноги вытянуть, подъем сократить;

*два* — перевести по воздуху правую ногу вправо, опуская пятку опорной ноги на пол;

*и* — поставить ногу на ребро каблука вправо, приподнимая пятку опорной ноги.



**Такт 4:**

*раз* — опустить пятку опорной ноги на пол, сгибая правую ногу в колене рядом с левой;

*и* — ударить всей ступнёй правой ноги по I прямой позиции, приподнимая пятку опорной ноги;

*два* — опустить пятку опорной ноги, приподнимая правую ногу рядом с левой;

*и* — ударить всей ступнёй правой ноги по I прямой позиции, приподнимая пятку опорной ноги.

**Такты 5—8:** — исполнить комбинацию «обратно».

**Такт 9:**

*раз* — опустить пятку опорной ноги, сгибая в колене правую ногу рядом с левой. Правую руку раскрыть в I позицию;

*и* — поставить ногу на ребро каблука вперед, приподнимая пятку опорной ноги. Руку раскрыть на II позицию ладонью вверх. Колено правой ноги вытянуть, подъем сократить. Руку закрыть ладонью на пояс;

*два* — опустить пятку опорной ноги на пол, сгибая правую ногу в колене рядом с левой. Руку провести в I позицию;

*и* — поставить правую ногу на полупальцы по I прямой позиции. Руку закрыть ладонью на пояс.

**Такт 10:** исполнить движения 9-го такта левой ногой.

**Такты 11—12:** исполнить движения 3—4-го тактов, раскрывая руку на II позицию, затем закрыв ладонью на пояс.

**Такты 13—14:** исполнить движения 9—10-го тактов назад.

**Такты 15—16:** исполнить движения 3—4-го тактов, начиная правой ногой назад.

На два заключительных аккорда опустить пятку опорной ноги на пол, вытягивая в коленях обе ноги. Опустить руку вниз. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги.

### ТРЕТЬЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере белорусского танца.

Вступление — 4 такта (см. Вторую комбинацию движений — с. 84).

Комбинация на 16 тактов.

**Такт 1:**

*раз-и* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, прижимая работающую ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди. Правую руку провести в I позицию;

*два-и* — открыть правую ногу на каблук вперед, приподнимая пятку опорной ноги. Руку раскрыть на II позицию ладонью вверх.

**Такт 2:**

*раз-и* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, прижимая работающую ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди;

*два-и* — ударить всей ступнёй работающей ноги по III позиции впереди опорной, приподнимая пятку опорной ноги.

**Такт 3:**

*раз* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая работающую ногу рядом с опорной. Колено повернуть влево, ступня — рядом с щиколоткой опорной ноги. Провести руку в I позицию;

*и* — ударить всей ступнёй работающей ноги по I прямой позиции, приподнимая

пятку опорной ноги. Закрывать руку ладонью на пояс;

*два* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая работающую ногу невысоко впереди левой. Колено отвести вправо. Ступня — у щиколотки опорной ноги;

*и* — ударить всей ступней работающей ноги по III позиции впереди опорной, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 4:

*раз-и* — опустить с ударом пятку опорной ноги, поднимая работающую ногу скольжением внешней стороны стопы по опорной;

*два-и* — ударить всей ступней правой ноги по III позиции сзади опорной, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 5:

*раз-и* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, прижимая работающую ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной сзади. Правую руку провести в I позицию;

*два-и* — открыть правую ногу на каблук назад, приподнимая пятку опорной ноги. Руку раскрыть на II позицию ладонью вверх.

Такт 6:

*раз-и* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, прижимая работающую ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной сзади;

*два-и* — ударить всей ступней работающей ноги по III позиции сзади опорной, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 7:

*раз* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая работающую ногу рядом с опорной. Колено повернуть влево, прижимая к колену

опорной ноги. Ступню с вытянутым подъемом отвести вправо—вверх. Голову повернуть вправо, взгляд — на пятку работающей ноги. Руку провести в I позицию;

*и* — поставить с ударом правую ногу на полупальцы. Руку закрыть ладонью на пояс;

*два* — перевести работающую ногу на каблук. Колено вытянуть, подъем сократить;

*и* — приподнять правую ногу невысоко вправо.

Такт 8:

*раз-и* — перескочить на всю ступню правой ноги по III позиции впереди левой, немного приседая на ней. Левую ногу согнуть в колене и прижать внутренней стороной стопы сзади правой. Колено отвести влево, подъем вытянуть. Голову повернуть влево;

*два-и* — перескочить на всю ступню левой ноги по I прямой позиции, приподнимая правую высоко вперед. Колено левой ноги присогнуть, колено правой — вытянуть. Руку через I позицию раскрыть на II.

Такт 9:

*раз* — перескочить на низкие полупальцы правой ноги по I прямой позиции, приподнимая левую ногу рядом с правой. Колени обеих ног присогнуть. Руку провести через I позицию и закрыть ладонью на пояс. Корпус наклонить вперед;

*и* — переступить на низкие полупальцы левой ноги, приподнимая правую рядом с левой;

*два* — переступить на низкие полупальцы правой ноги, приподнимая левую ногу рядом с правой;

*и* — пауза.



Такт 10:

*раз-и* — перескочить на всю ступню левой ноги, приподнимая правую ногу коленом вверх. Корпус выпрямить;

*два-и* — раскрыть правую ногу на каблук вперед. Руку через I позицию раскрыть на II. Голову повернуть вправо.

Такт 11:

*раз* — перескочить на низкие полупальцы правой ноги по III открытой позиции впереди левой, приподнимая левую ногу сзади. Колени присогнуть и раскрыть в выворотное положение.

Правую руку провести через I позицию и закрыть ладонью на пояс. Голову повернуть прямо;

*и* — переступить на низкие полупальцы левой ноги по III позиции сзади правой, приподнимая правую ногу впереди левой;

*два* — переступить на низкие полупальцы правой ноги по III позиции впереди левой, приподнимая левую ногу сзади правой;

*и* — пауза.

Такт 12:

*раз-и* — перескочить на всю ступню левой ноги, приподнимая правую ногу коленом вверх:

*два-и* — раскрыть правую ногу на каблук вправо. Руку через I позицию раскрыть на II.

Такт 13:

*раз-и* — перескочить на низкие полупальцы правой ноги по III позиции сзади левой, вытягивая левую ногу невысоко влево. Руки сложить перед грудью, голову повернуть вправо. Начать полуповорот вправо;

*два-и* — подскочить на низких полупальцах правой ноги, сгибая в колене

левую ногу и подводя вытянутой в подъеме стопой к правой сзади. Повернуться лицом к центру зала.

Такт 14:

*раз-и* — перескочить на низкие полупальцы левой ноги по III позиции, вытягивая правую ногу невысоко вправо. Голову повернуть влево;

*два-и* — подскочить на низких полупальцах левой ноги, сгибая в колене правую ногу и подводя вытянутой в подъеме стопой к левой сзади.

Такт 15:

*раз-и* — перескочить на всю ступню правой ноги, открывая левую ногу невысоко влево. Колено правой присогнуть, колено левой вытянуть, подъем сократить. Закончить полуповорот вправо;

*два-и* — поставить левую ногу на каблук влево, приподнимая пятку опорной ноги. Правую руку положить на станок, левую раскрыть на II позицию.

Такт 16:

*раз* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, поворачивая согнутую в колене левую ногу вправо. Руку закрыть на пояс;

*и* — ударить всей ступней левой ноги по I прямой позиции рядом с правой;

*два* — ударить всей ступней левой ноги по III открытой позиции спереди, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Комбинацию исполнить с другой ноги. На два заключительных аккорда: пятку опорной ноги опустить на пол, вытягивая колени обеих ног. Руку опустить вниз.



## Раздел 6

# НИЗКИЕ И ВЫСОКИЕ РАЗВОРОТЫ НОГИ

Как видно из названия, есть два вида упражнения: низкие и высокие развороты ноги. По характеру и темпу исполнения их можно разделить на медленные и быстрые. Упражнения этого раздела развивают прежде всего плавность движений, подвижность в коленных и тазобедренных суставах, укрепляют икроножные мышцы, мышцы бедра. Каждое упражнение может выполняться отдельно по несколько раз или комбинироваться с другими. Важным является чередование медленных и быстрых разворотов ноги, которые могут усложняться подъемом на полупальцы, наклонами и перегибами корпуса, «растяжками», прыжком. На уроке низкие и высокие развороты ноги комбинируются с «круговыми движениями», с «раскрыванием ноги на 90°». Исполнять низкие и высокие развороты можно в характере русского, белорусского, молдавского, украинского и других народных танцев. Музыкальный размер 3/4, 6/8, 2/4.

Подготовка ноги к упражнению имеет 3 варианта: 1 и 2-й варианты — см. подготовку к упражнению «круговые движения ног по полу и по воздуху»; в 3-м варианте движения несколько изменены.

Из V открытой позиции, правая нога впереди:

*раз* — отвести правую ногу на носок вправо. Колени и подъем вытянуть;

*и* — приподнять ногу невысоко вправо; *два* — подвести работающую ногу скольжением полупальцами по полу к опорной сзади и прижать пяткой. Колени — в выворотном положении. Подъем вытянуть, пальцы оттянуть назад.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

В связи с тем, что при выполнении основного вида упражнения в работу включаются сразу обе ноги, нужно предварительно исполнить отдельно каждый элемент, т.е. повернуть колени влево, развернуть вправо, опуститься в полуприседание на опорной ноге и раскрыть работающую ногу невысоко вправо, поднимаясь из полуприседания.

Музыкальный размер 3/4.

Вступление и подготовка к упражнению — 4 такта (вариант 1).

Движение занимает 4 такта.

Такт 1: повернуть колени правой ноги влево. Ступня находится сбоку у щиколотки опорной ноги.

Такт 2: развернуть колени правой ноги вправо. Ступню прижать ребром внешней стороны к опорной спереди.

Такт 3: опуститься в полуприседание на опорной ноге, сохраняя положение работающей ноги.



Такт 4:

*раз-два* — раскрыть правую ногу невысоко вправо, вытягивая в колене опорную ногу;

*три* — подвести работающую ногу скольжением ступнёй по полу к опорной сзади и прижать пяткой. Колени — в выворотном положении. Подъем вытянуть, пальцы оттянуть назад.

Упражнение выполнить 4 раза. На два заключительных аккорда ногу закрыть в позицию, руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги.

## НИЗКИЕ РАЗВОРОТЫ НОГИ МЕДЛЕННЫЕ

### Основной вид

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога сзади. Руки свободно опустить вниз (рис. 43, а).

Музыкальный размер 3/4.

Вступление и подготовка к упражнению — 4 такта (вариант 1).

Движение занимает 4 такта.

Такт 1: повернуть колено правой ноги вправо, начиная полуприседание на опорной ноге (б).

Такт 2: развернуть колено правой ноги вправо, продолжая полуприседание на опорной ноге. Ступню правой ноги прижать ребром внешней стороны к щиколотке опорной ноги спереди (в).

Такт 3: раскрыть правую ногу невысоко вправо, вытягивая в колене опорную ногу (г).

Такт 4:

*раз* — подвести работающую ногу скольжением ступнёй по полу к опорной сзади и прижать пяткой. Колени — в выворотном положении. Подъем вытянуть, пальцы оттянуть назад (д);

*два-три* — пауза.

Упражнение выполнить 4 раза. Исполнять нужно мягко, без рывков, сохраняя ровный корпус. Тяжесть корпуса — на опорной ноге. На два заключительных аккорда поставить ногу в позицию, руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. В дальнейшем при исполнении

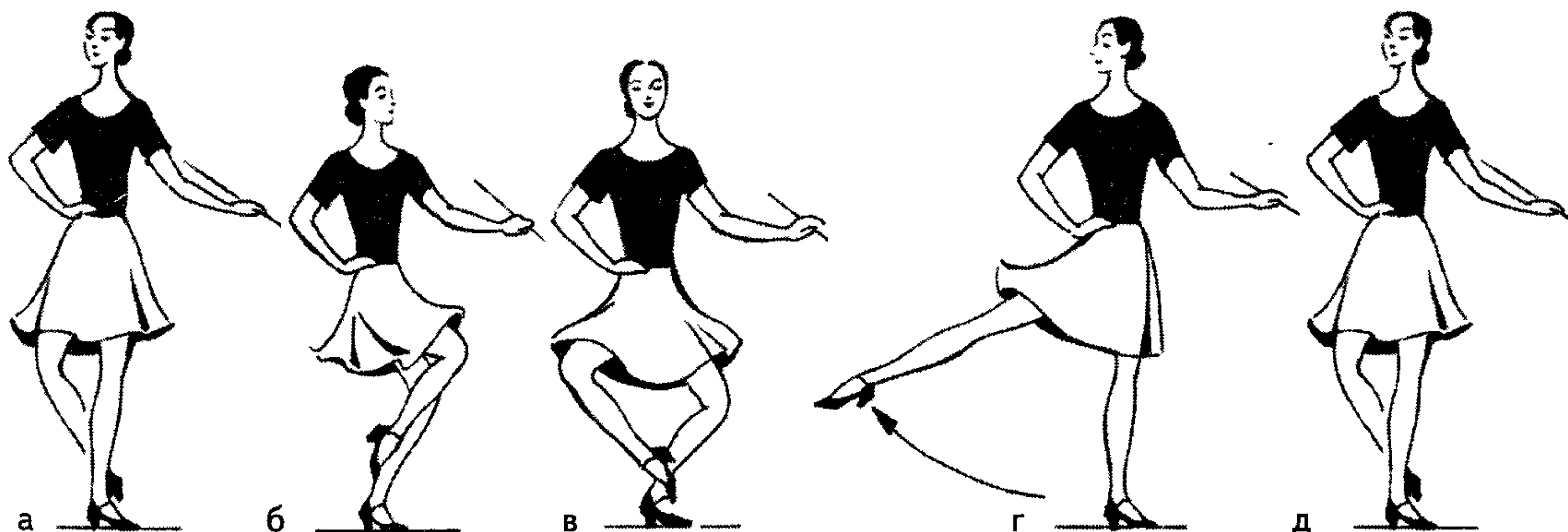


Рис. 43

упражнения добавить повороты головы в сторону движения колена работающей ноги.

### **С подъемом на полупальцы**

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога сзади. Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 3/4.

Вступление и подготовка к упражнению — 4 такта (вариант 2).

Движение занимает 4 такта.

Такт 1: повернуть колено правой ноги влево, начиная полуприседание на опорной ноге.

Такт 2: развернуть вправо, продолжая полуприседание на опорной ноге.

Такт 3: раскрыть правую ногу невысоко вправо, поднимаясь на полупальцы опорной ноги (рис. 44). Колени обеих ног вытянуть.

Такт 4:

*раз* — подвести работающую ногу скольжением ступней по полу к опорной сзади, опускаясь с полупальцев, затем приподнять ногу и прижать пят-

кой к опорной сзади, поднимаясь на полупальцы опорной ноги;  
*два-три* — пауза.

## НИЗКИЕ РАЗВОРОТЫ НОГИ БЫСТРЫЕ

### **Основной вид**

Этот вид упражнения выполняется более активно (из-за такта) в момент поворота колена работающей ноги влево и разворота вправо. Нога на некоторое время прижимается вытянутым подъемом к опорной спереди чуть выше щиколотки и раскрывается невысоко вправо.

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 3/4.

Вступление и подготовка к упражнению — 4 такта (вариант 3).

Движение занимает 2 такта.

3 такт:

*три* — повернуть колено правой ноги влево, начиная полуприседание на опорной ноге.

Такт 1:

*раз* — развернуть колено правой ноги вправо, продолжая приседание на опорной ноге;

*два* — пауза;

*три* — раскрыть правую ногу невысоко вправо, вытягивая в колене опорную ногу.

Такт 2:

*раз* — подвести работающую ногу скольжением полупальцами по полу к опорной сзади и прижать пяткой;

*два* — пауза.

Далее исполнять как предыдущее упражнение. В комбинации (как вариант) ногу можно раскрывать вперед.



Рис. 44



**С подъемом на полупальцы**

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 3/4.

Вступление и подготовка к упражнению — 4 такта (вариант 3: подвести работающую ногу к опорной и подняться на полупальцы опорной ноги).

3 такт:

*три* — повернуть колено правой ноги влево, опускаясь с полупальцев опорной ноги на всю ступню и начиная полуприседание на ней.

Такт 1:

*раз* — развернуть колено вправо, приседая на опорной ноге;

*два* — пауза;

*три* — раскрыть правую ногу невысоко вправо, поднимаясь на полупальцы опорной ноги. Вытянуть в коленях обе ноги.

Такт 2:

*раз* — подвести работающую ногу скольжением полупальцами по полу к опорной сзади и прижать пяткой;

*два* — пауза.

Далее исполнять так же, как низкие развороты (медленные) — основной вид. При исполнении этого упражнения возможен следующий вариант.

Такт 2:

*раз* — подвести работающую ногу к опорной скольжением полупальцами по полу, опускаясь с полупальцев на всю ступню и сразу прижать пяткой к опорной сзади, поднимаясь на полупальцы опорной ноги.

В комбинации (как вариант) ногу можно раскрывать вперед.

**ВЫСОКИЕ РАЗВОРОТЫ НОГИ МЕДЛЕННЫЕ**

Повороты и развороты работающей ноги исполняются выше, ступня — на уровне колена опорной ноги. Одновременно с полуприседанием на опорной ноге работающую ногу опустить ступней до щиколотки опорной спереди и раскрыть высоко вправо, вытягивая в колене опорную ногу.

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 3/4.

Вступление и подготовка к упражнению — 4 такта (вариант 3: подвести работающую ногу к опорной и поднять ступней под колено сзади).

Движение занимает 4 такта.

Такт 1: повернуть колено правой ноги влево, начиная полуприседание на опорной ноге. Ступня работающей ноги — перед коленом опорной.

Такт 2:

*раз* — развернуть колено работающей ноги вправо, продолжая полуприседание на опорной ноге;

*два-три* — опустить работающую ногу ступней до щиколотки опорной спереди, продолжая полуприседание на опорной ноге.

Такт 3: раскрыть правую ногу высоко вправо, вытягивая в колене опорную ногу.

Такт 4:

*раз* — подвести работающую ногу скольжением ступней по полу к опорной сзади;

*два-три* — поднять ступней под колено сзади.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда ногу поставить в позицию, руки опустить вниз. После паузы исполнить движение с другой ноги. В дальнейшем усложнить подъемом на полупальцы опорной ноги (на 3-й такт: раскрыть правую ногу высоко вправо, поднимаясь на полупальцы опорной ноги). В комбинации (как вариант) ногу можно раскрыть вперед.

### ВЫСОКИЕ РАЗВОРОТЫ НОГИ БЫСТРЫЕ

Этот вид упражнения выполняется так же, как предыдущий, но более активно (из-за такта).

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 3/4.

Вступление и подготовка к упражнению — 4 такта (вариант 3: подвести работающую ногу к опорной и поднять ступнёй под колено сзади).

Движение занимает 2 такта.

3 такт:

*три* — повернуть колено правой ноги влево, начиная полуприседание на опорной ноге. Ступня работающей ноги — перед коленом опорной.

Такт 1:

*раз* — развернуть колено правой ноги вправо, приседая на опорной ноге;

*два* — опустить работающую ногу ступней до щиколотки опорной спереди, продолжая приседание на опорной ноге;

*три* — раскрыть правую ногу высоко вправо, вытягивая в колене опорную ногу.

Такт 2:

*раз* — подвести работающую ногу скольжением полупальцами по полу к опорной сзади и прижать пяткой;

*два* — поднять ступнёй под колено опорной ноги.

Далее исполнять как предыдущее упражнение.

### НАКЛОНЫ И ПЕРЕГИБЫ КОРПУСА

#### Основной вид

Низкие и высокие развороты ноги можно исполнять в сочетании с наклонами и перегибами корпуса: на прямой опорной ноге, с подъемом на полупальцы. Выполнять упражнение нужно ровно, слитно, без рывков, плавно переходя из одного положения в другое.

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Левую руку положить на станок, правую опустить вниз.

Музыкальный размер 3/4.

Вступление — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3: поднять правую руку в I позицию.

Такт 4:

*раз* — отвести правую ногу на носок вправо, раскрывая правую руку на II позицию ладонью вверх;

*два* — пауза;

*три* — приподнять правую ногу невысоко вправо (рис. 45, а).

Упражнение занимает 8 тактов.

Такт 1: согнуть правую ногу в колене, подводя носком к колену опорной





Рис. 45

ноги спереди. Правую руку поднять вправо—вверх. Голову повернуть вправо (б).

Такт 2: повернуть колено влево (в).

Такт 3: наклонить корпус к колену, опускаясь в полуприседание на опорной ноге. Правую руку опустить вперед—вниз (г).

Такт 4: выпрямить корпус, вытягивая в колене опорную ногу. Руку поднять вверх (д).

Такт 5: прогнуться корпусом назад. Голову повернуть вправо (е).

Такт 6: выпрямить корпус, поворачивая колено правой ноги вправо.

Правую руку закруглить в III позицию (ж). Такт 7: опуститься в полуприседание на опорной ноге, подводя ступню рабочей ноги к щиколотке опорной спереди. Руку опустить в I позицию (з).

Такт 8: раскрыть правую ногу невысоко вправо, вытягивая в колене

опорную ногу. Руку раскрыть на II позицию (и).

На два заключительных аккорда закрыть работающую ногу в V позицию, опуская руку вниз.

### **С подъемом на полупальцы**

Упражнение можно усложнить: в этом случае на счет *три* 4-го такта вступления подняться на полупальцы опорной ноги. На *раз* 7-го такта — опуститься на всю ступню опорной ноги. На *раз* 8-го такта — подняться на полупальцы опорной ноги.

### **ПЕРВАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ**

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Левую руку положить на станок, правую закрыть ладонью на пояс.

Музыкальный размер 3/4. Выполняется в характере польского танца.

Вступление и подготовка к упражнению — 4 такта (вариант 3).

Комбинация на 16 тактов.

**Такт 1:** повернуть колено правой ноги влево, начиная полуприседание на опорной ноге.

**Такт 2:** развернуть колено правой ноги вправо, продолжая полуприседание на опорной ноге.

**Такт 3:** раскрыть правую ногу вправо, вытягивая в колене опорную ногу.

**Такт 4:**

*раз* — подвести работающую ногу скольжением ступней по полу к опорной сзади и прижать пяткой;

*два-три* — пауза.

**Такты 5—7:** исполнить движения 1—3-го тактов.

**Такт 8:** раскрыть правую руку через I во II позицию ладонью вверх.

**Такт 9:** провести прямую ногу невысоко вперед, приседая на опорной ноге. Голову повернуть вправо.

**Такт 10:** провести ногу невысоко вправо, вытягивая в колене опорную ногу.

**Такт 11:** отвести прямую ногу невысоко назад, приседая на опорной ноге.

**Такт 12:** подвести ступней правую ногу к опорной сзади и прижать пяткой, вытягивая в колене опорную ногу.

**Такт 13:** повернуть колено правой ноги влево, начиная полуприседание на опорной ноге. Руку провести в I позицию.

**Такт 14:** развернуть колено правой ноги вправо, продолжая приседать на опорной ноге. Руку закрыть ладонью на пояс.

**Такт 15:** раскрыть правую ногу невысоко вправо, вытягивая в колене опорную ногу.

**Такт 16:**

*раз* — подвести работающую ногу скольжением ступней по полу к опорной сзади и прижать пяткой;

*два-три* — пауза.

На два заключительных аккорда поставить ногу в позицию, руку опустить вниз. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги. В дальнейшем в комбинацию движений можно внести изменения. Например, вариант 1: на 9-й такт провести правую ногу невысоко вперед, приседая на опорной ноге. Подъем правой ноги сократить. На 11-й такт — отвести правую ногу невысоко назад, приседая на опорной ноге. Подъем правой ноги сократить. Вариант 2: на 9-й такт — провести невысоко вперед, приседая на опорной ноге. Работающую ногу согнуть в колене; на 11-й такт отвести невысо-



ко назад, приседая на опорной ноге. Работаящую ногу согнуть в колене.

#### ВТОРАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Левую руку положить на станок, правую опустить вниз.

Музыкальный размер 3/4. Выполняется в характере эстонского танца.

Вступление и подготовка к упражнению — 4 такта (вариант 3).

Комбинация на 16 тактов.

Такт 1: повернуть колено правой ноги влево, начиная полуприседание на опорной ноге.

Такт 2: развернуть колено вправо, продолжая полуприседание на опорной ноге.

Такт 3: раскрыть ногу невысоко вперед, поднимаясь на полупальцы левой ноги.

Такт 4: пауза.

Такт 5: провести ногу по полукругу назад, приседая на опорной ноге.

Такт 6: провести ногу через I открытую позицию вперед, поднимаясь на полупальцы опорной ноги.

Такт 7: провести ногу через I позицию назад, приседая на опорной ноге.

Такт 8: подвести к опорной сзади и прижать пяткой.

Такт 9: повернуть колено влево, начиная полуприседание на опорной ноге. Руку провести в I позицию.

Такт 10: развернуть колено вправо, продолжая приседать на опорной ноге. Руку закрыть ладонью на пояс.

Такт 11: раскрыть ногу невысоко вправо, поднимаясь на полупальцы опорной ноги.

Такт 12: подвести ступнёй правую ногу к опорной сзади и прижать пяткой, вытягивая в колене опорную ногу.

Такт 13: отвести невысоко назад, приседая на опорной ноге.

Такт 14: вывести ногу невысоко вправо, поднимаясь на полупальцы опорной ноги.

Такт 15: подвести ступнёй к опорной сзади и прижать пяткой.

Такт 16: пауза.

На два заключительных аккорда ногу поставить в позицию, руку опустить вниз. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги.

#### ТРЕТЬЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере русского танца.

Вступление — 8 тактов.

Такты 1—4: прослушать музыкальное вступление.

Такт 5:

*раз-и* — поднять правую руку в I позицию;

*два-и* — пауза.

Такт 6:

*раз-и* — раскрыть руку на II позицию ладонью вверх;

*два-и* — пауза.

Такт 7:

*раз-и* — провести правую ногу на носок вправо. Колено и подъем вытянуть. Руку провести в I позицию.

*два-и* — пауза.

Такт 8:

*раз-и* — закрыть руку ладонью на пояс. Ногу немного приподнять от пола;

*два-и* — подвести легким скольжением полупальцами по полу и прижать пяткой к опорной сзади. Колено отвести вправо, пальцы оттянуть назад.

Комбинация на 16 тактов.

Такт 1:

*раз-и* — повернуть колено правой ноги влево, начиная полуприседание на опорной ноге. Ступня работающей ноги — у щиколотки опорной спереди;  
*два-и* — развернуть колено в выворотное положение, продолжая полуприседание на опорной ноге.

Такт 2:

*раз-и-два-и* — раскрыть ногу невысоко вправо, вытягивая колени обеих ног. Руку провести через I на II позицию ладонью вверх.

Такт 3:

*раз-и* — провести прямую ногу вперед, приседая на опорной ноге;  
*два-и* — провести вправо, вытягивая опорную ногу в колене.

Такт 4:

*раз-и* — провести назад, приседая на опорной ноге;  
*два* — подвести к опорной и прижать пяткой сзади, вытягивая колено опорной ноги. Руку провести через I позицию и закрыть ладонью на пояс;  
*и* — повернуть колено влево, начиная полуприседание на опорной. Ступня у щиколотки опорной спереди.

Такт 5:

*раз* — развернуть колено в выворотное положение, углубив полуприседание на опорной ноге;  
*и* — раскрыть ногу невысоко вправо, вытягивая колени обеих ног;  
*два* — подвести ступней к опорной и прижать пяткой сзади, вытягивая колено опорной ноги;  
*и* — повернуть колено влево, начиная полуприседание на опорной ноге. Ступня — у щиколотки опорной спереди.

Такт 6:

*раз* — развернуть колено в выворотное положение, углубив полуприседание на опорной ноге;  
*и* — раскрыть работающую ногу невысоко вправо, вытягивая колени обеих ног;  
*два* — подвести ступней работающую ногу к опорной и прижать пяткой сзади, вытягивая колено опорной ноги;  
*и* — пауза.

Такт 7:

*раз-и* — повернуть колено правой ноги влево, начиная полуприседание на опорной ноге. Ступня работающей ноги — у щиколотки опорной спереди;  
*два-и* — развернуть колено работающей ноги в выворотное положение, продолжая полуприседание на опорной.

Такт 8:

*раз-и* — раскрыть работающую ногу невысоко вправо, вытягивая колени обеих ног;  
*два-и* — руку провести через I на II позицию.

Такт 9:

*раз-и* — согнуть работающую ногу в колене, подводя носком к колену опорной ноги. Руку поднять вправо — вверх;

*два-и* — повернуть колено правой ноги влево, поворачивая корпус тоже влево.

Такт 10:

*раз-и* — опуститься в полуприседание на опорной ноге, поднимая колено работающей ноги вверх. Ступня работающей ноги — рядом с коленом опорной. Корпус наклонить вперед к колену правой ноги. Руку опустить вперед — вниз;  
*два-и* — выпрямить корпус, вытягивая в колене опорную ногу. Руку поднять вверх.



Такт 11:

*раз-и* — прогнуться назад, повернув голову вправо;

*два-и* — выпрямить корпус, разворачивая колено работающей ноги вправо. Руку повернуть в III позицию.

Такт 12:

*раз-и* — опустить ступню работающей ноги до щиколотки опорной, приседая на опорной ноге. Руку опустить в I позицию;

*два-и* — раскрыть работающую ногу невысоко вправо, вытягивая в колене опорную ногу. Руку раскрыть на 2-ю позицию.

Такты 13—16: исполнить движения 9—12-го тактов.

На два заключительных аккорда работающую ногу закрыть в V позицию вперед. Руку опустить вниз.

#### ЧЕТВЕРТАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 4/4. Выполняется в характере белорусского танца.

Вступление — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз-два-три-четыре* — плавно поднять правую руку вправо—вверх. Кисть повернуть ладонью вниз и чуть опустить.

Такт 4:

*раз* — провести правую ногу на носок вправо. Колено и подъем вытянуть;

*два* — приподнять невысоко над полом;

*три* — скользящим движением закрыть в V открытую позицию назад, плавно опуская руку вниз;

*четыре* — приподнять правую ногу сзади левой, поднимаясь на полупальцы опорной ноги. Подъем правой ноги вытянуть и прижать сзади к левой (носок почти касается пола), колено отвести вправо, руку тоже отвести вправо и, закруглив в локте, подвести кистью «к себе» чуть сзади (имитируя крыло птицы).

Комбинация на 16 тактов.

Такт 1:

*раз-два* — повернуть колено правой ноги влево, подводя внутренней стороной стопы к щиколотке опорной ноги спереди. Подъем вытянуть. Начать полуприседание на опорной ноге, опускаясь с полупальцев на всю ступню;

*три-четыре* — развернуть колено в выворотное положение, прижимая внешней стороной стопы к опорной ноге спереди. Продолжить полуприседание на опорной ноге.

Такт 2:

*раз-два* — вытянуть работающую ногу невысоко вправо, поднимаясь на полупальцы опорной ноги. Колени обеих ног выпрямить;

*три* — скользящим движением закрыть правую ногу в V открытую позицию назад, опускаясь с полупальцев опорной ноги на всю ступню;

*четыре* — приподнять правую ногу сзади левой, поднимаясь на полупальцы опорной ноги. Подъем правой ноги вытянуть и прижать сзади к левой (носок почти касается пола). Колено отвести вправо.

Такт 3:

*раз-два* — повернуть колено правой ноги влево, подводя внутренней стороной стопы к щиколотке опорной ноги спереди. Подъем вытянуть. Начать по-

луприседание на опорной ноге, опускаясь с полупальцев на всю ступню;  
*три-четыре* — развернуть колено правой ноги в выворотное положение, прижимая внешней стороной стопы к опорной ноге спереди. Продолжить полуприседание на опорной ноге.

Такт 4:

*раз-два-три-четыре* — медленно вытянуть работающую ногу высоко вперед, поднимаясь из полуприседания на полупальцы опорной ноги. Колени обеих ног вытянуть.

Такт 5:

*раз-два* — исполнить мягкий выпад на правую ногу вперед, сгибая ее в колене. Колени и подъем левой ноги вытянуть. Корпус немного наклонить вперед. Правую руку поднять вправо—вверх. Голову повернуть вправо («под крыло»);  
*три-четыре* — вернуться на полупальцы опорной ноги, поднимая правую ногу высоко вперед. Колени обеих ног вытянуть.

Такт 6:

*раз-два* — провести работающую ногу через I открытую позицию невысоко назад, приседая на опорной ноге (с полупальцев опуститься на всю ступню). Колени и подъем работающей ноги вытянуть. Руку опустить вниз, округлить в локте и подвести кистью «к себе» («крыло»);

*три* — подняться на полупальцы опорной ноги, вытягивая ее в колене. Работающую ногу подвести внутренней стороной стопы к опорной сзади. Подъем вытянуть (носок почти касается пола). Колени отвести вправо;

*четыре* — повернуть колено работающей ноги влево, подводя внутренней стороной стопы к щиколотке опорной спереди. Подъем вытянуть.

Такт 7:

*раз* — развернуть работающую ногу в выворотное положение впереди опорной, опускаясь в полуприседание;  
*два* — вытянуть невысоко вправо, поднимаясь на полупальцы опорной ноги. Колени обеих ног вытянуть;

*три* — скользящим движением подвести работающую ногу сзади к опорной, поднимаясь на полупальцы;

*четыре* — повернуть колено влево, подводя внутренней стороной стопы к щиколотке опорной ноги спереди. Подъем вытянуть.

Такт 8:

*раз* — развернуть работающую ногу в выворотное положение впереди опорной, опускаясь в полуприседание;  
*два* — вытянуть высоко вправо, поднимаясь на полупальцы опорной ноги. Колени обеих ног вытянуть;

*три* — скользящим движением подвести сзади к опорной, поднимаясь на полупальцы;

*четыре* — вытянуть правую ногу невысоко вправо, поднимая правую руку вправо—вверх.

Такт 9:

*раз* — исполнить выпад на правую ногу вправо, поворачивая корпус к центру зала. Колени и подъем левой ноги вытянуть. Левую руку снять со станка и поднять влево—вверх. Сделать легкий взмах кистями обеих рук, чуть опустив их вниз;

*два* — плавно поднять обе руки на прежнюю высоту;

*три* — еще раз сделать легкий взмах руками («крыльями»);

*четыре* — выпрямить правую ногу в колене, плавно приподнимая обе руки вверх.



Такт 10:

*раз-два* — исполнить выпад на левую ногу влево, поворачивая корпус к станку. Колено и подъем правой ноги вытянуть. Сделать легкий взмах руками («крыльями»);

*три-четыре* — скользящим движением подвести правую ногу к левой сзади, поднимаясь на полупальцы опорной ноги. Левую руку положить на станок, правую опустить «крылом» вниз.

Такт 11:

*раз-два* — повернуть колени правой ноги влево, подводя внутренней стороной стопы к щиколотке опорной. Подъем вытянуть. Начать полуприседание на опорной ноге, опускаясь с полупальцев на всю ступню;

*три-четыре* — развернуть колени правой ноги в выворотное положение, прижимая внешней стороной стопы к опорной спереди. Продолжить полуприседание на опорной ноге.

Такт 12:

*раз-два* — вытянуть правую ногу высоко вправо, поднимаясь на полупальцы левой ноги. Колени обеих ног вытянуть;

*три-четыре* — скользящим движением подвести ступню правой ноги к левой сзади (пальцы почти касаются пола), поднимаясь на полупальцы опорной ноги.

Такт 13:

*раз* — поднять правую ногу вверх скользящим движением внутренней стороны стопы по опорной ноге сзади (под колени). Колени правой ноги отвести вправо, подъем вытянуть. Правую руку поднять вправо—вверх. Голову повернуть вправо;

*два* — повернуть колени правой ноги влево, прижимая ребром внутренней стороны стопы к внутренней стороне опорной ноги (на уровне колена). Корпус и голову повернуть на 1/4 влево;

*три* — наклонить корпус вниз (к колену работающей ноги), приседая на опорной ноге. Руку опустить вперед—вниз до уровня I позиции;

*четыре* — выпрямить корпус, вытягивая колени опорной ноги. Руку поднять вперед—вверх.

Такт 14:

*раз-два* — прогнуться назад. Голову повернуть вправо;

*три* — выпрямить корпус;

*четыре* — повернуть корпус на 1/4 вправо, отводя колени правой ноги вправо и вытягивая ее назад.

Такт 15:

*раз-два* — исполнить выпад на работающую ногу назад, поднимая обе руки — крылья вверх;

*три-четыре* — исполнить полповорота вправо, подворачивая пятку правой ноги вперед. Колени и подъем левой ноги вытянуть. Положение рук не менять. Голову повернуть влево.

Такт 16:

*раз-два* — подвести левую ногу внутренней стороной стопы к правой ноге сзади, сгибая колени обеих ног. Правую руку положить на станок. Левую — опустить «крылом» вниз;

*три-четыре* — подняться на полупальцы правой ноги, вытягивая ее в колени.

Комбинацию исполнить с другой ноги. На два заключительных аккорда поставить правую ногу в V позицию, опускаясь с полупальцев на всю ступню опорной ноги.

## Раздел 7

# ДРОБНЫЕ ВЫСТУКИВАНИЯ

Упражнения этого раздела подготавливают учащихся к исполнению дроби на середине зала. Дробные выстукивания исполняются всей ступней, каблуком, ребром каблука, либо в сочетании ударов каблуком и полупальцами и, как правило, на присогнутых в коленях ногах. Движения развивают четкость, ритмичность, силу ног, укрепляют мышцы стопы, икроножные мышцы. Исполняются преимущественно в характере русского, испанского, мексиканского и других народных танцев, в которых много различных дробных элементов движений. Дробные выстукивания исполняются по I прямой и III открытой позициям. Могут комбинироваться с «каблучными упражнениями», исполняться в сочетании с подъемом на полупальцы, с подскоком, переступаниями. Музыкальный размер 2/4, 3/4.

## ПО I ПРЯМОЙ ПОЗИЦИИ

### *Всей ступнёй*

1. *Одинарные удары всей ступнёй поочередно одной и другой ногой.*

Исходное положение: встать в I прямую позицию. Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — 4 такта (при разучивании).

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз-и* — поднять обе руки перед собой;

*два-и* — положить ладони на станок.

Такт 4:

*раз-и* — опуститься в полуприседание;  
*два* — приподнять левую ногу рядом с правой;

*и* — пауза.

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз* — встать на левую ногу, приподнимая правую рядом с левой;

*и* — пауза;

*два* — ударить всей ступнёй правой ноги по I прямой позиции.

Приподнять правую ногу рядом с левой;  
*и* — пауза.

Такт 2: упражнение исполнить с другой ноги.

Далее исполнять в более быстром темпе — на 1 такт, на 1/4 такта. В дальнейшем при построении комбинации необходимо сочетать движения в медленном и быстром темпах. На два заключительных аккорда ногу поставить в позицию, вытягивая в коленях обе ноги. Руки опустить вниз.

2. *Одинарные удары всей ступнёй с подъемом пятки опорной ноги.*

Исходное положение и вступление — см. 1. (с. 100), но на *два-и* 4-го такта приподнять пятку левой ноги.

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 1 такт (при разучивании) (рис. 46):



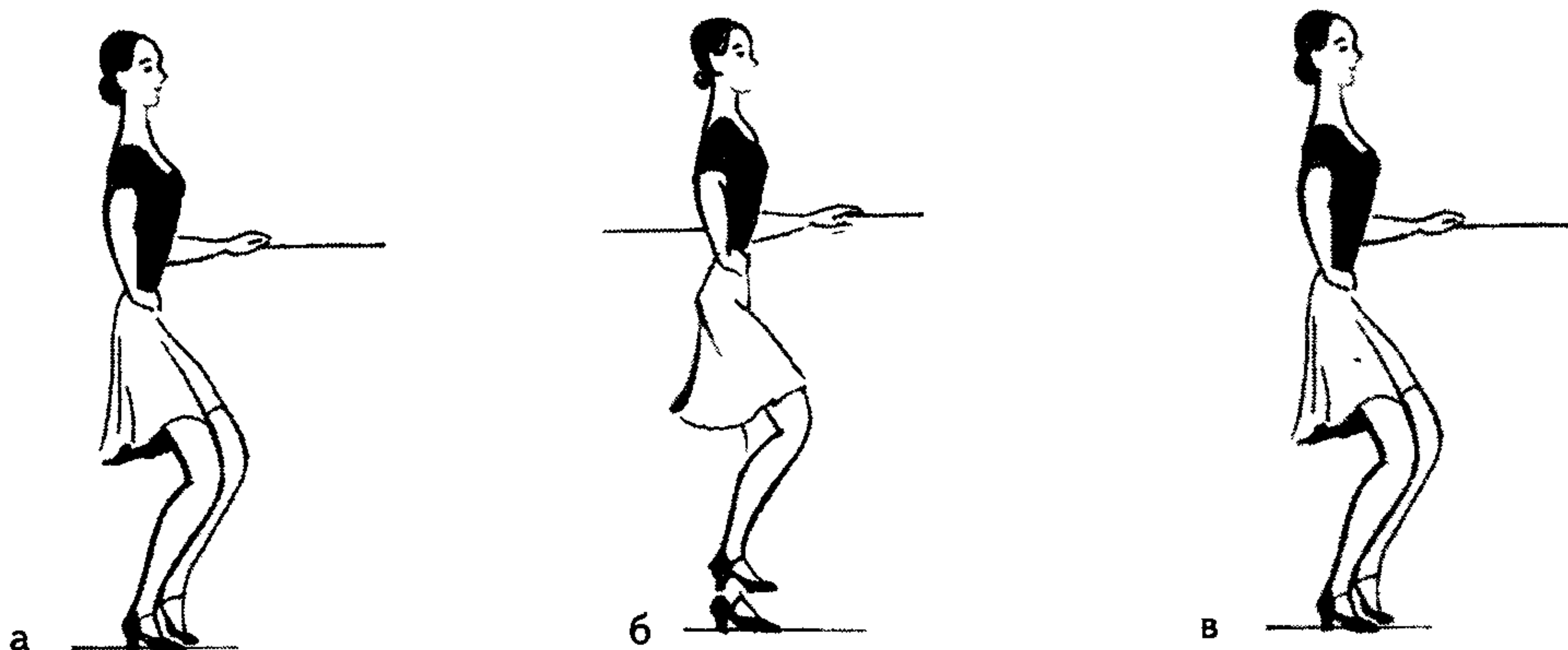


Рис. 46

*раз* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая правую ногу рядом с левой (б);

*и* — пауза;

*два* — притопнуть всей ступнёй правой ноги по I прямой позиции, приподнимая пятку опорной ноги (в);

*и* — пауза.

Упражнение исполнить 8 раз. На два заключительных аккорда поставить пятку на пол, вытягивая в коленях обе ноги. Руки опустить вниз. После паузы начать движение с другой ноги. В дальнейшем исполнять на  $1/4$ , на  $1/8$  такта, в сочетании разных темпов.

### 3. Одинарные удары всей ступнёй с подскоком на опорной ноге.

Исходное положение и вступление — см. 1 (с. 100), но на *два-и* 4-го такта — пауза.

Музыкальный размер  $2/4$ .

Движение занимает 1 такт (при разучивании).

Такт 1:

*раз* — подскокнуть на левой ноге, приподнимая правую ногу рядом с левой;

*и* — пауза;

*два* — притопнуть всей ступнёй правой ноги по I прямой позиции;

*и* — пауза.

Движение повторить.

Упражнение исполнить 4 раза с другой ноги. На два заключительных аккорда вытянуть в коленях обе ноги. Руки опустить вниз. В дальнейшем исполнять на  $1/4$  такта, из-за такта на  $1/4$  такта.

### 4. Одинарные удары всей ступнёй с подскоком и переступаниями.

Исходное положение и вступление — см. 1 (с. 100), но на *два-и* 4-го такта — пауза.

Музыкальный размер  $2/4$ .

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз* — подскокнуть на левой ноге, приподнимая правую ногу рядом с левой;

*и* — пауза;

*два* — ударить всей ступнёй правой ноги по I прямой позиции. Приподнять правую ногу рядом с левой;

*и* — пауза.

Такт 2:

*раз* — притопнуть правой ногой, приподнимая левую;

*и* — пауза;

*два* — притопнуть левой ногой;

*и* — пауза.

Движения повторить с другой ноги. Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда вытянуть в коленях обе ноги. Руки опустить вниз. В дальнейшем исполнять на 1 такт.

*5. Двойные удары всей ступнёй с подъемом пятки опорной ноги.*

Упражнение выполняется так же, как упражнение 2 (с. 100). На счет *два* исполнить двойной удар всей ступнёй работающей ноги. В дальнейшем движения можно исполнять на  $1/4$  такта.

*6. Двойные удары всей ступнёй с подскоком на опорной ноге.*

Упражнение выполняется так же, как упражнение 3 (с. 101). На счет *два* исполнить двойной удар всей ступнёй работающей ноги. В дальнейшем можно исполнять на  $1/4$  такта, из-за такта на  $1/4$  такта.

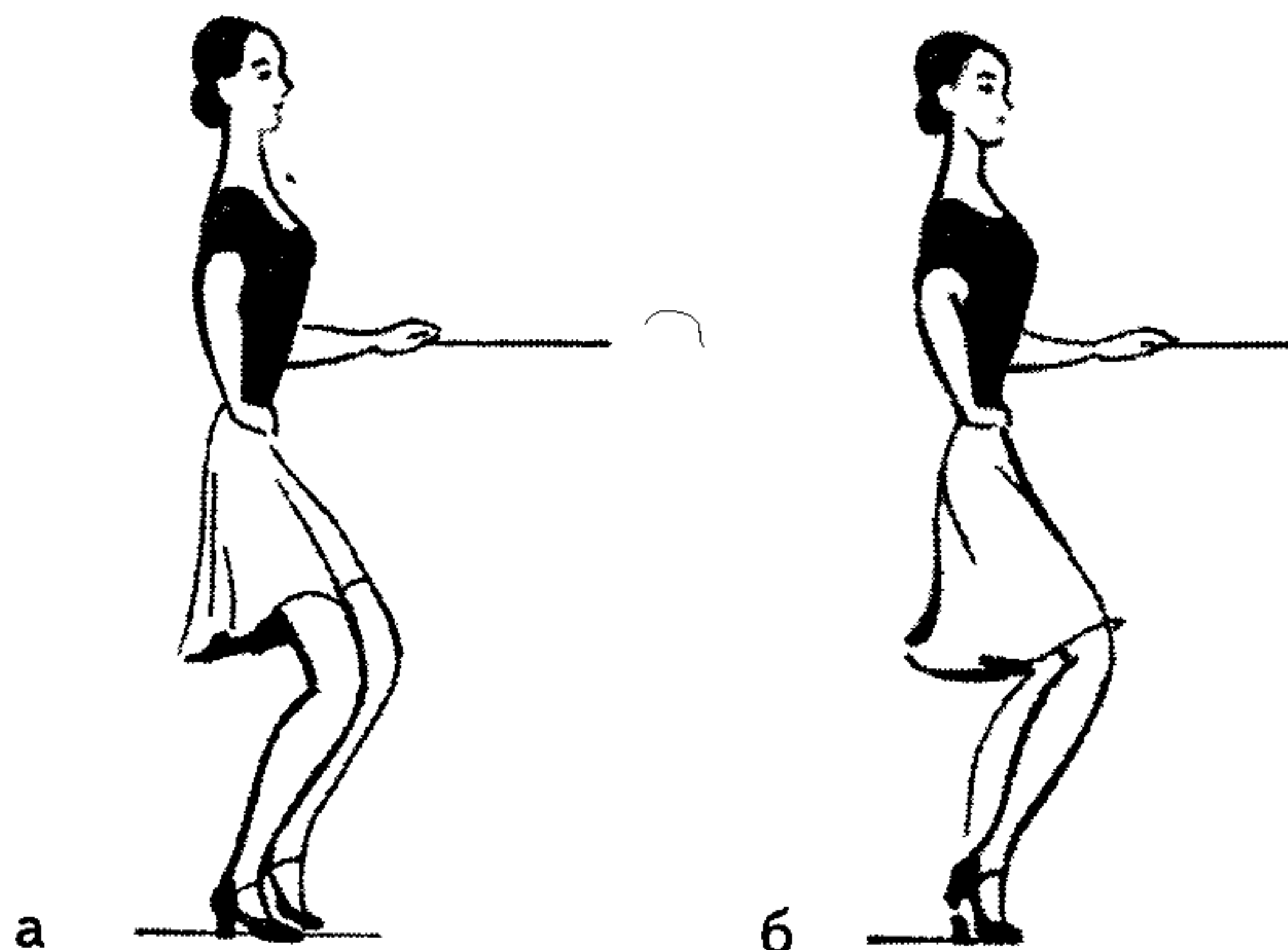


Рис. 47

*7. Двойные удары всей ступнёй с подскоком и переступаниями.*

Упражнение выполняется так же, как упражнение 4 (с. 101). На счет *два* 1-го такта исполнить двойной удар всей ступнёй работающей ноги. В дальнейшем можно исполнять на 1 такт, из-за такта на 1 такт.

### Каблуком

*1. Выстукивания каблуками поочередно одной и другой ногой.*

Исходное положение и вступление — см. 2 (с. 100).

Музыкальный размер  $2/4$ .

Движение занимает  $1/2$  такта (при разучивании) (рис. 47):

*раз* — опустить с ударом пятку левой ноги на пол, приподнимая пятку правой ноги (б);

*и* — пауза.

Упражнение повторить с другой ноги. В дальнейшем выстукивания каблуками можно исполнять в различных темпах и ритмах.

*2. Поочередные удары каблуками с переносом тяжести корпуса с ноги на ногу.*

Исходное положение и подготовка к упражнению — см. 1 (с. 100).

Музыкальный размер  $2/4$ .

Движение занимает 1 такт (при разучивании):

*раз* — встать на левую ногу рядом с правой;

*и* — пауза;

*два* — ударить каблуком правой ноги по I прямой позиции и приподнять рядом с левой, сильно сократив в подъеме;

*и* — пауза.



Далее исполнить с другой ноги. Повторить движения 4—8 раз. В дальнейшем исполнять на  $1/4$  такта.

**3. Поочередные удары каблуками с перескоками с ноги на ногу.**

Данное упражнение исполняется так же, как предыдущее, на перескоках с ноги на ногу.

**4. Поочередные удары каблуками с переступаниями.**

Исходное положение и подготовка к упражнению — см. 1 (с. 100).

Музыкальный размер  $2/4$ .

Движение занимает 2 такта (при разучивании):

Такт 1:

*раз* — встать на левую ногу рядом с правой;

*и* — пауза;

*два* — ударить каблуком правой ноги по I прямой позиции. Приподнять правую ногу рядом с левой, сильно сократив в подъеме;

*и* — пауза.

Такт 2:

*раз* — переступить на правую ногу, приподнимая левую рядом с правой;

*и* — пауза;

*два* — переступить на левую ногу, приподнимая правую рядом с левой;

*и* — пауза.

Далее упражнение исполнить с другой ноги. Повторить 4—8 раз. В дальнейшем исполнять на 1 такт.

**5. Удар каблуком с двумя перескоками с ноги на ногу.**

Данное упражнение исполняется так же, как предыдущее, но переступания нужно заменить перескоками с ноги на ногу. В дальнейшем исполнять на 1 такт.

**Каблуком и полупальцами**

**1. Поочередные удары каблуком и полупальцами с подъемом пятки опорной ноги.**

Исходное положение и вступление — см. 2 (с. 100).

Музыкальный размер  $3/4$ .

Движение занимает 1 такт (при разучивании) (рис. 48):

*раз* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая правую ногу невысоко рядом с левой (б);

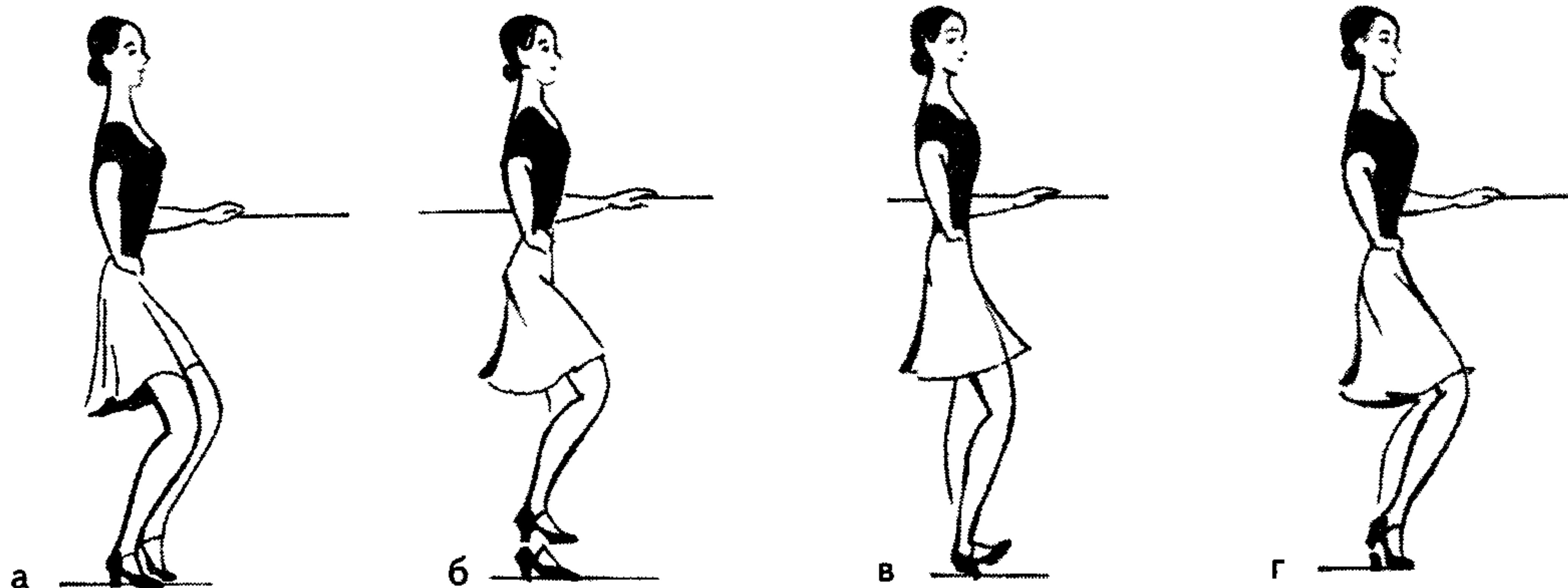


Рис. 48

*два* — ударить каблуком правой ноги рядом с каблуком левой (в);

*три* — ударить полупальцами правой ноги рядом с левой (г).

Далее упражнение исполнить с другой ноги.

**2. Поочередные удары каблуком и полупальцами с подскоком.**

Исходное положение и вступление — см. 3 (с. 101).

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 2 такта.

Такт 1:

*раз* — подскочить на левой ноге, приподнимая правую ногу рядом с левой;

*и* — ударить каблуком правой ноги по I прямой позиции;

*два* — подскочить на левой ноге, приподнимая правую рядом с левой;

*и* — ударить полупальцами правой ноги по I прямой позиции.

Такт 2:

*раз* — перескочить на правую ногу, приподнимая левую рядом с правой;

*и* — ударить каблуком левой ноги по I прямой позиции;

*два* — подскочить на правой ноге, приподнимая левую рядом с правой;

*и* — ударить полупальцами левой ноги по I прямой позиции.

**Из I прямой позиции вперед**

**1. Удары всей ступнёй вытянутой вперед ноги (поочередно одной и другой ногой).**

Исходное положение: встать в I прямую позицию. Вступление — см. 1 (с. 100).

Музыкальный размер 2/4;

*раз* — встать на левую ногу, приподнимая правую невысоко вперед. Вытянуть работающую ногу в колене и подъеме (б);

*и* — пауза;

*два* — ударить всей ступнёй правой ноги об пол (в);

*и* — приподнять правую ногу невысоко вперед (г).

Далее движения исполнить с другой ноги. Повторить 4—8 раз. В дальнейшем исполнять на 1/4 такта.

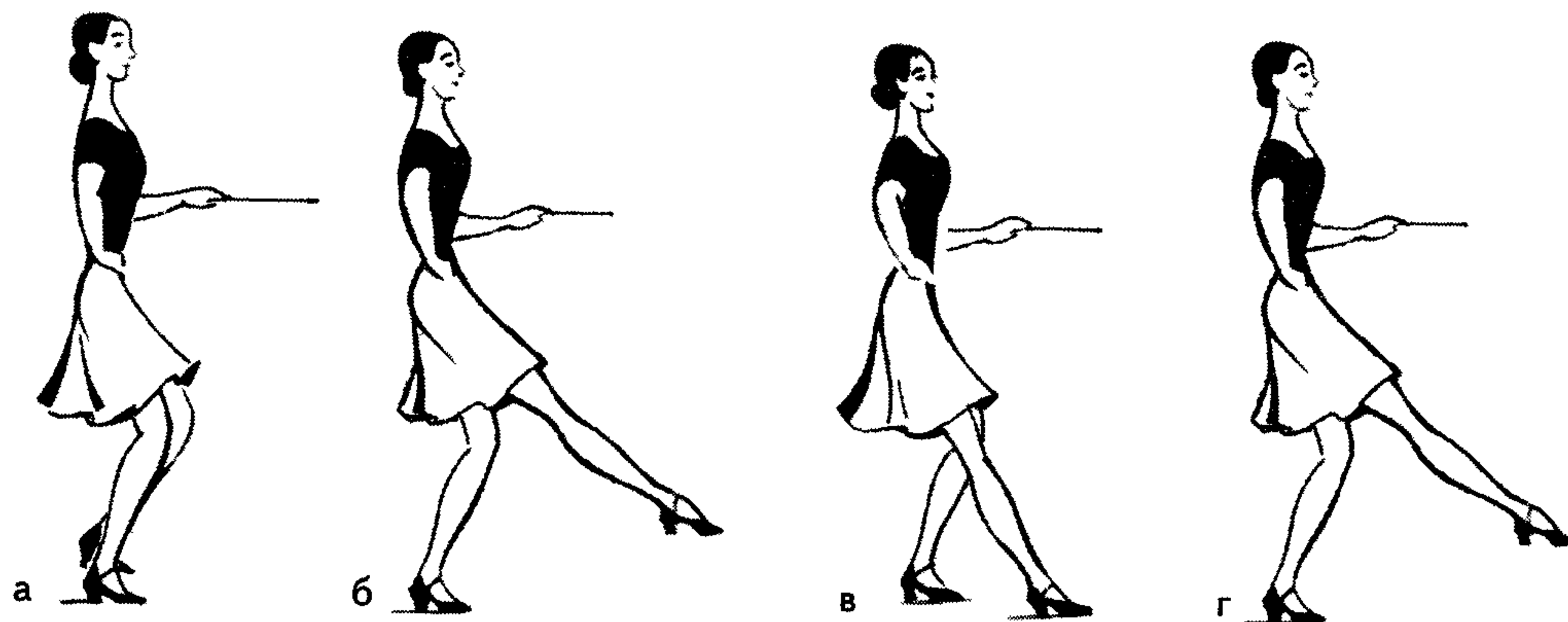


Рис. 49



2. *Один или несколько ударов всей ступнёй вытянутой вперед ноги с подскоком на опорной ноге.*

Данное упражнение выполняется так же, как предыдущее, но удары производятся в сочетании с подскоком на опорной ноге. Исполнять на 1/4 такта.

## ПО III ОТКРЫТОЙ ПОЗИЦИИ

### Всей ступнёй

1. *Одинарные удары всей ступнёй работающей ноги с подъемом пятки опорной ноги.*

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди.

Вступление — см. 1 (с. 100), но на два-и 4-го такта приподнять пятку левой ноги.

Упражнение исполняется так же, как по I прямой позиции.

2. *Одинарные удары всей ступнёй с подъемом пятки опорной ноги и поворотами колена из выворотного в невыворотное положение и обратно.*

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди (рис. 50, а).

Вступление — такое же, как к предыдущему упражнению.

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая правую ногу (б);

*и* — повернуть колени правой ноги влево;

*два* — исполнить удар всей ступнёй правой ноги по I прямой позиции, приподнимая пятку опорной ноги (в);

*и* — пауза.

Такт 2:

*раз* — опустить с ударом пятку опорной ноги, приподнимая правую ногу;

*и* — развернуть колени правой ноги вправо (г);

*два* — исполнить удар всей ступнёй правой ноги по III открытой позиции (д);  
*и* — пауза.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда опустить пятку опорной ноги на пол, вытягивая в коленях обе ноги. Руки опустить вниз. После паузы

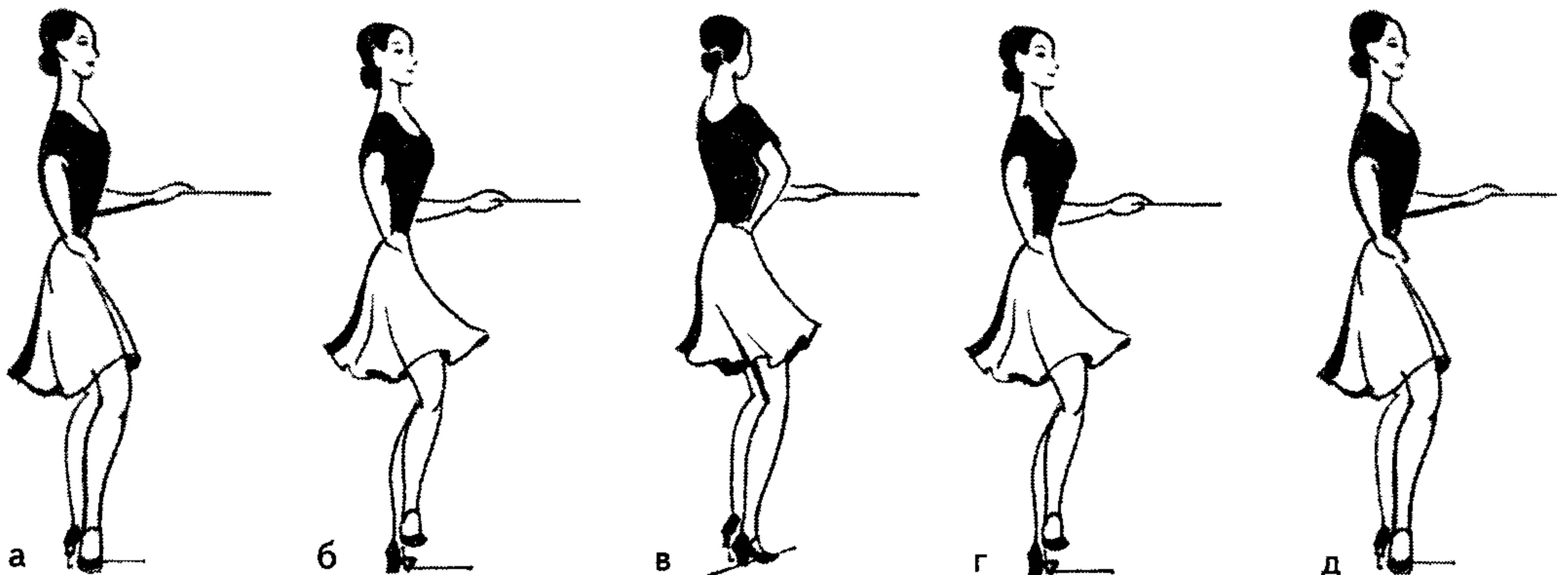


Рис. 50

зы повторить с другой ноги. В дальнейшем движения исполнять на 1 такт. Дополнить поворотом и наклоном корпуса влево—вниз при повороте колена влево. При развороте колена вправо корпус вернуть в исходное положение. При исполнении движения боком к станку дополнить движениями руки: во время наклона корпуса к станку руку закрыть ладонью на пояс, при возвращении в исходное положение — раскрыть руку на II позицию.

### *3. Двойные удары всей ступнёй с подъемом пятки опорной ноги.*

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — см. 1 (с. 100), но на *два-и* 4-го такта поднять пятку левой ноги.

Упражнение исполняется по III открытой позиции. На счет *два* исполнить двойной удар всей ступнёй работающей ноги. В дальнейшем исполнять на 1/4 такта.

### *4. Двойные удары всей ступнёй работающей ноги с подъемом пятки опорной ноги и поворотами колена.*

Данное упражнение исполняется так же, как одинарные удары — см. 2. (с. 105), но на счет *два* 1-го и 2-го такта исполнить двойной удар работающей ногой. В дальнейшем исполнять на 1 такт.

## ***Каблуком и полупальцами***

### *1. Поочередные удары каблуком и полупальцами с подъемом пятки опорной ноги.*

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — см. 2 (с. 100).

Движение занимает 1 такт:

*раз* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая правую ногу (пятка у щиколотки опорной ноги);  
*и* — ударить каблуком правой ноги по III открытой позиции и сразу приподнять;

*два* — ударить полупальцами правой ноги по III открытой позиции, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда опустить пятку на пол, вытягивая в коленях обе ноги. Руки опустить вниз. После паузы повторить с другой ноги. В дальнейшем можно исполнять два движения на 1 такт.

### *2. Поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена и подъемом пятки опорной ноги.*

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — см. 2 (с. 100).

Движение занимает 1 такт (при разучивании):

*раз* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая правую ногу и поворачивая колено влево;

*и* — ударить каблуком правой ноги по III прямой позиции и сразу приподнять, разворачивая колено вправо;

*два* — ударить полупальцами правой ноги по III открытой позиции, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Упражнение исполнить 8 раз. На два заключительных аккорда опустить пятку опорной ноги на пол, вытягивая в коленях обе ноги. Руку опустить вниз. После паузы



зы движения повторить с другой ноги. В дальнейшем можно исполнять два движения на 1 такт.

*3. Поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена и переступаниями на полупальцах.*

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога сзади.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — см. 1 (с. 100), но на *два* 4-го такта приподнять правую ногу, поворачивая колено влево.

Движение занимает 1 такт (при разучивании).

**З а т а к т :**

*и* — ударить каблуком правой ноги по III прямой позиции и сразу приподнять, разворачивая колено вправо.

**Т а к т 1:**

*раз* — ударить полупальцами правой ноги по III открытой позиции, приподнимая левую ногу;

*и* — переступить на полупальцы левой ноги по III позиции (левая нога сзади), приподнимая правую ногу;

*два* — переступить на полупальцы правой ноги, приподнимая левую ногу и поворачивая колено вправо.

Упражнение повторить с другой ноги 4 раза. На два заключительных аккорда вытянуть в коленях обе ноги, опуская пятки на пол. Руки опустить вниз. В дальнейшем исполнять два движения на 1 такт.

*4. Поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с поворотом колена работающей ноги и перескоком с ноги на ногу.*

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — см. 1 (с. 100), но на счет *два* 4-го такта приподнять левую ногу, на *и* — пауза.

Движение занимает 1 такт (при разучивании):

*раз* — перескочить на левую ногу, приподнимая правую и поворачивая колено влево;

*и* — ударить каблуком правой ноги по III прямой позиции и сразу приподнять, разворачивая колено вправо;

*два* — перескочить с ударом на полупальцы правой ноги по III открытой позиции, приподнимая левую ногу;

*и* — пауза.

Упражнение исполнить 8 раз правой ногой. На два заключительных аккорда поставить левую ногу в позицию, вытягивая в коленях обе ноги. Руки опустить вниз. После паузы повторить с другой ноги. В дальнейшем можно исполнять из-за такта — два движения на 1 такт.

*5. Поочередные удары каблуком и полупальцами в сочетании с подъемом на полупальцы работающей ноги.*

Исходное положение и вступление — те же, что и к предыдущему упражнению. Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 1 такт (при разучивании) (рис. 51):

*раз* — встать на левую ногу, приподнимая правую впереди левой (пятка правой ноги у щиколотки левой, б);

*и* — ударить каблуком правой ноги по III открытой позиции и сразу приподнять (в);

*два* — встать с ударом на полупальцы правой ноги, сгибая в колене левую ногу и поднимая ее ступней до колена сзади опорной. Опорную ногу вытянуть в колене (г);

*и* — пауза.

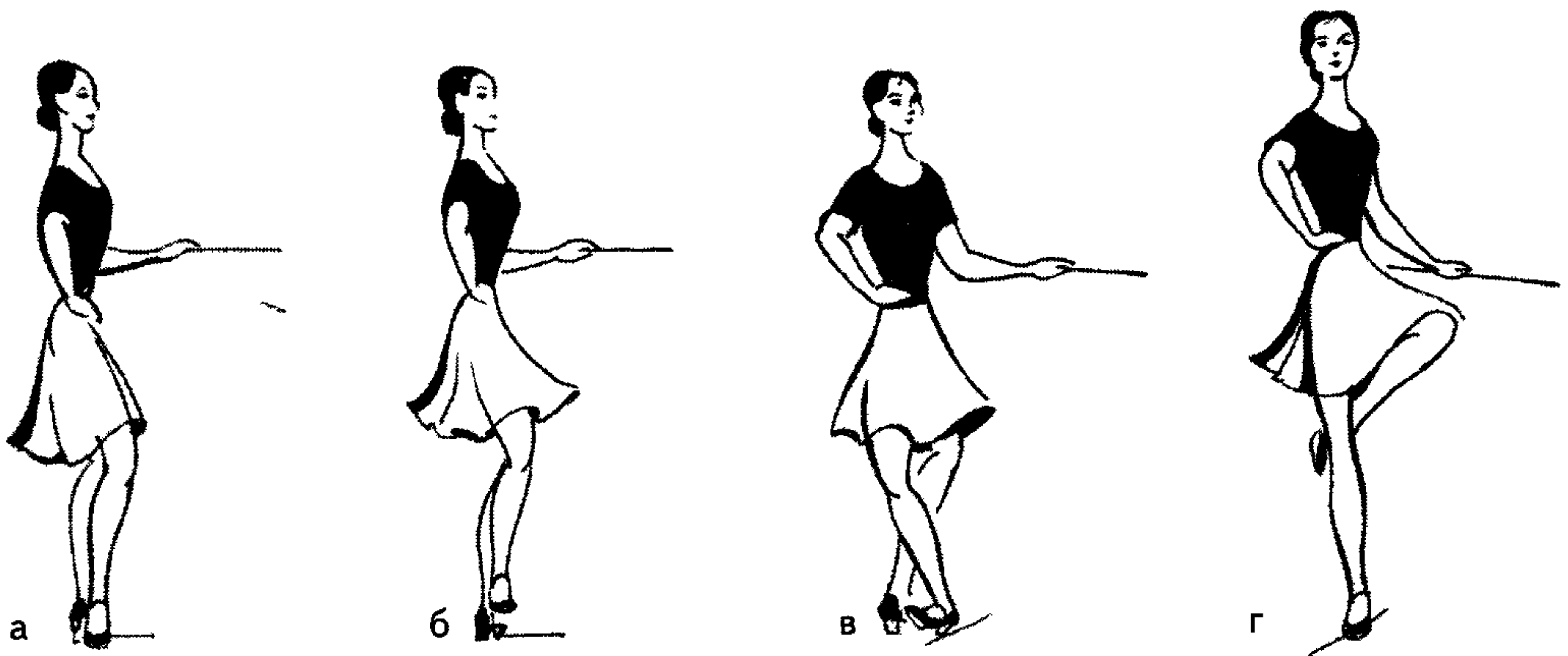


Рис. 51

Далее исполнять как в предыдущем упражнении. Дополнить наклоном корпуса: на *раз-и* — корпус и голову наклонить вправо. На *два* — поднять.

#### ПЕРВАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере русского танца.

Вступление 8 тактов — такое же, как к упражнению «маленькие броски» (см. с. 46).

Комбинация на 16 тактов.

Такт 1:

*раз-и* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая работающую ногу невысоко рядом и поворачивая колено влево. Ступня правой ноги — на уровне щиколотки опорной ноги. Голову повернуть влево;

*два-и* — ударить всей ступней по I прямой позиции, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 2:

*раз-и* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая работающую ногу невысоко рядом и поворачивая колено вправо. Ступня работающей ноги — на уровне щиколотки опорной. Голову повернуть вправо;

*два-и* — ударить ступней по III открытой позиции, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 3:

*раз* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая работающую ногу невысоко рядом с левой;

*и* — ударить ребром каблука работающей ноги по III открытой позиции;

*два* — ударить полупальцами по III открытой позиции, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Такт 4: исполнить движения 3-го такта.

Такты 5—8: исполнить движения 1—4-го тактов.



Такт 9:

*раз* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая работающую ногу невысоко рядом и поворачивая колени влево. Ступня правой ноги — на уровне щиколотки опорной. Голову повернуть влево;

*и* — ударить ребром каблука по III открытой позиции;

*два* — ударить полупальцами по III открытой позиции, приподнимая пятку опорной ноги. Голову повернуть вправо;

*и* — пауза.

Такт 10:

*раз* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, приподнимая работающую ногу невысоко впереди левой. Подъем сократить;

*и* — ударить ребром каблука по III открытой позиции;

*два* — ударить всей ступней по III открытой позиции, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Такты 11—12: исполнить движения 9—10-го тактов.

Такты 13—16: исполнить движения 1—4-го тактов.

На два заключительных аккорда опустить пятку опорной ноги на пол, вытягивая колени обеих ног. Руку опустить вниз. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги.

#### ВТОРАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере русского танца.

Вступление — 4 такта.

Такт 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз-и* — поднять правую руку в I позицию;

*два-и* — раскрыть на II позицию.

Такт 4:

*раз-и* — провести руку в I позицию;

*два-и* — закрыть ладонью на пояс.

Опуститься в полуприседание и поднять пятку опорной ноги.

Комбинация на 16 тактов.

Такт 1:

*раз-и* — опустить с ударом пятку опорной ноги на пол, сгибая в колени работающую ногу. Колени — рядом. Ступню правой ноги отвести вправо. Голову повернуть вправо, взгляд — на пятку;

*два-и* — поставить правую ногу на полупальцы. Приподнять, поворачивая в выворотное положение.

Такт 2:

*раз-и* — перевести правую ногу на ребро каблука, вытягивая в колени, подъем сократить, подвести ступней к щиколотке опорной спереди;

*два-и* — ударить всей ступней по III позиции впереди опорной.

Такт 3:

*раз-и* — поднять правую ногу скольжением внешней стороны ступни вверх, вытягивая в колени опорную ногу;

*два-и* — поставить на всю ступню в III позицию назад.

Такт 4:

*раз-и* — поднять скольжением внутренней стороны ступни по опорной вверх;

*два-и* — поставить на всю ступню в III позицию вперед, сгибая колени обеих ног и приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 5:

*раз-и* — опустить с ударом пятку опорной ноги, приподнимая работающую ногу и поворачивая колено влево;

*два-и* — ударить всей ступнёй правой ноги по I прямой позиции, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 6:

*раз-и* — опустить с ударом пятку опорной ноги, приподнимая работающую ногу и поворачивая колено в выворотное положение;

*два-и* — ударить всей ступнёй, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 7:

*раз* — опустить с ударом пятку опорной ноги, приподнимая работающую ногу впереди опорной;

*и* — ударить ребром каблука работающей ноги по III позиции. Подъем сократить;

*два* — ударить полупальцами правой ноги по III позиции, приподнимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза.

Такт 8:

*раз-и* — опустить с ударом пятку опорной ноги, приподнимая работающую ногу;

*два-и* — ударить всей ступнёй по III позиции, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 9:

*раз-и* — опустить с ударом пятку опорной ноги, приподнимая правую ногу впереди левой;

*и* — ударить ребром каблука работающей ноги по III позиции;

*два* — встать на полупальцы правой ноги по III позиции, сгибая в колене левую ногу и приподнимая ее ступнёй

до колена правой ноги сзади. Колено правой вытянуть. Колено левой отвести влево, подъем вытянуть;

*и* — пауза.

Такты 10—12: исполнить «дробное выстукивание с подъемом на полупальцы» еще три раза.

Такт 13:

*раз-и* — встать на всю ступню левой ноги, немного сгибая ее в колене. Правую ногу согнуть, подводя колено к колени опорной ноги. Ступню правой ноги отвести невысоко вправо. Голову повернуть вправо, взгляд — на пятку работающей ноги;

*два-и* — поставить правую ногу на полупальцы вправо.

Такт 14:

*раз-и* — перевести правую ногу на ребро каблука в выворотное положение. Колено вытянуть, подъем сократить;

*два-и* — ударить всей ступнёй правой ноги по III позиции впереди левой.

Такт 15:

*раз-и* — поднять правую ногу скольжением ребром внутренней стороны ступни по опорной ноге вверх, вытягивая в колене опорную ногу;

*два-и* — повернуть колено работающей ноги влево. Голову повернуть влево.

Такт 16:

*раз-и* — повернуть колено работающей ноги вправо. Голову повернуть вправо;

*два-и* — поставить правую ногу в III позицию вперед.

На два заключительных аккорда опустить на пол пятку опорной ноги, вытягивая колени обеих ног. Руку опустить вниз. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги.



**ТРЕТЬЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ**

Исходное положение: встать в I прямую позицию.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере румынского танца.

Вступление — 4 такта.

Такты 1—3: прослушать музыкальное вступление.

Такт 4:

*раз-и* — поднять правую руку вправо до II позиции ладонью вниз;

*два-и* — опуститься в полуприседание и приподнять левую ногу рядом с правой.

Кисть правой руки приподнять вверх.

Комбинация на 12 тактов.

Такт 1:

*раз* — встать на всю ступню левой ноги, приподнимая правую ногу невысоко вперед. Колено и подъем вытянуть;

*и* — ударить всей ступней правой ноги, приподнимая левую ногу;

*два* — встать с ударом на всю ступню левой ноги, приподнимая правую невысоко вперед;

*и* — ударить всей ступней правой ноги, приподнимая левую ногу.

Такт 2:

*раз* — встать с ударом на всю ступню

левой ноги, приподнимая правую ногу и проводя ее над полом вправо;

*и* — ударить всей ступней правой ноги.

Голову повернуть вправо;

*два-и* — пауза.

Такт 3:

*раз* — исполнить соскок по I прямой позиции на обеих ногах. Голову повернуть прямо;

*и* — чуть подскочить на обеих ногах;

*два* — исполнить двойной соскок по I прямой позиции;

*и* — приподнять правую ногу.

Такты 4—6: повторить движения 1—3-го тактов левой ногой.

Такты 7—9: повторить движения 1—3-го тактов правой ногой.

Такты 10—12: наклонить корпус вперед—вниз, руки свободно опустить. Исполнить пол-оборота вправо мелким бегом (шаг на 1/16), закончив «притопом». Правую руку положить на станок, левую поднять до II позиции ладонью вниз, кисть приподнять. Корпус выпрямить.

Комбинацию исполнить с другой ноги. На два заключительных аккорда руку опустить вниз. Колени обеих ног выпрямить.



## Раздел 8

# УПРАЖНЕНИЯ С НЕНАПРЯЖЕННОЙ СТОПОЙ

Упражнения этого раздела подготавливают учащихся к исполнению на середине зала чечеточных движений. Развивают подвижность в голеностопном и коленном суставах, укрепляют икроножные мышцы, пяточное ахиллесово сухожилие. Движения исполняются на вытянутой в колене опорной ноге в сочетании с полуприседанием, подскоком, переступанием на работающую ногу, с акцентом «от себя» и «к себе». Комбинируются из видов, которые даны в разделе, а также с «подготовкой к веревочке», с «зигзагами», «большими бросками». Исполняются из I прямой и III открытой позиций в характере цыганского, матросского танца, в стиле «кантри» и др. После освоения движений реко-

мендуется исполнять упражнения с напряженной стопой. Музыкальный размер 2/4.

### «ОТ СЕБЯ» И «К СЕБЕ»

#### Основной вид

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Вступление — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3: поднять руки перед собой.

Такт 4:

*раз-и* — положить ладони на станок;

*два-и* — согнуть правую ногу в колене и прижать сокращенным подъемом,



Рис. 52



к щиколотке опорной ноги. Колени — в выворотном положении (рис. 52, а). Движение занимает 1 такт (при разучивании).

*раз* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «от себя», вытягивая ногу в колене и подьеме невысоко вперед (б);

*и* — пауза;

*два* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «к себе», прижимая ногу сокращенным подьемом к щиколотке опорной спереди. Колени в выворотном положении (в);

*и* — пауза.

Далее исполнить упражнение вправо, назад—вправо (назад упражнение не исполняется), вправо. Движение повторить. На два заключительных аккорда ногу поставить в III позицию, руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. В дальнейшем можно исполнять два движения на 1 такт, т.е. без пауз. Дополнить поворотом головы: при исполнении движения вперед и назад—вправо голову повернуть вправо, при исполнении в сторо-

ну — повернуть прямо. Усложнить движением руки (при движении на 1 такт: руку на *раз* раскрыть на II позицию, на *два* закрыть ладонью на пояс). Упражнение можно исполнять из I прямой позиции поочередно правой и левой ногой вперед и в сторону.

### **С ударом полупальцами работающей ноги**

Исходное положение и вступление к упражнению: см.: «от себя» и «к себе» — основной вид (с. 112).

Движение занимает 1 такт (при разучивании) (рис. 53):

*раз* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «от себя», вытягивая ногу в колене и подьеме невысоко вперед (б);

*и* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «к себе», прижимая ногу сокращенным подьемом к щиколотке опорной. Колени — в выворотном положении (в);

*два* — ударить полупальцами правой ноги по III позиции (г);

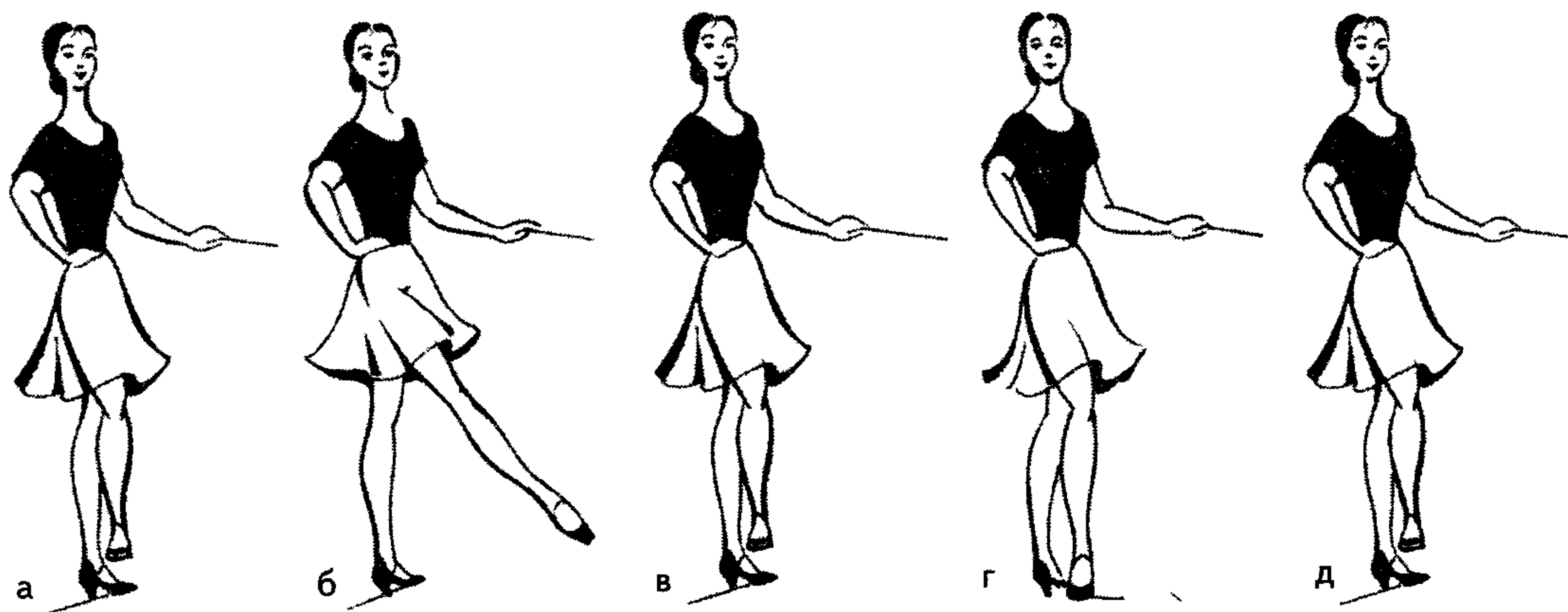


Рис. 53

*и* — приподнять правую ногу, прижимая сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди. Колени — в выворотном положении (д).

Далее исполнить как предыдущее упражнение.

### **С подскоками на опорной ноге**

Исходное положение и вступление: см. «От себя» и «к себе» — основной вид (с. 112). Дополнить на счет *два-и* 4-го такта: опуститься в полуприседание на опорной ноге.

Движение занимает 1 такт:

*раз* — подскок на опорной ноге;

*и* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «от себя», вытягивая ногу в колене и подъеме невысоко вперед;

*два* — подскок на опорной ноге;

*и* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «к себе», прижимая ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди. Колени — в выворотном положении.

Далее исполнить как основной вид «от себя» и «к себе».

### **С подскоком (акцент «к себе»)**

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид (с. 112).

Движение занимает 1/4 такта, т.е. два движения на 1 такт.

З а т а к т :

*и* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «от себя», вытягивая ногу в колене и подъеме невысоко вперед.

Т а к т 1:

*раз* — подскокнуть на опорной ноге, исполняя скользящий удар полупаль-

цами правой ноги «к себе» и прижимая ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди. Колени — в выворотном положении;

*и-два* — исполнить упражнение вправо.

### **С подскоком и переступаниями**

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид (с. 112).

Движение занимает 1 такт.

З а т а к т :

*и* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «от себя», вытягивая ногу в колене и подъеме невысоко вперед.

Т а к т 1:

*раз* — подскокнуть на опорной ноге, исполняя скользящий удар полупальцами правой ноги «к себе» и прижимая ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди. Колени в выворотном положении;

*и* — переступить на полупальцы правой ноги;

*два* — переступить на полупальцы левой ноги, прижимая правую ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди.

Далее упражнение исполнить вправо, назад—вправо, вправо. Упражнение повторить. На два заключительных аккорда поставить ногу в III позицию, руки опустить вниз. Дополнить поворотом головы. Усложнить движением руки. Упражнение можно исполнять из I прямой позиции поочередно правой и левой ногой вперед.

### **С перескоками с ноги на ногу**

Исходное положение и вступление к упражнению — см. упражнение с подскоками (с. 114).



Движение занимает 1 такт.

Данное упражнение выполняется так же, как предыдущее, но в этом случае вместо переступания (2 и 3-я восьмые) нужно перескакивать, поочередно поднимая согнутую в колене ногу вверх (ступнёй до колена). Упражнение выполняется из I прямой позиции поочередно правой и левой ногой вперед. Это же упражнение можно исполнять, переводя работающую ногу из выворотного положения в невыворотное и обратно.

З а такт:

*и* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «от себя», вытягивая ногу в колене и подъеме невысоко вперед.

Т а к т 1:

*раз* — подскочить на опорной ноге, исполняя скользящий удар полупальцами правой ноги «к себе» и поворачивая работающую ногу в невыворотное положение. Колени — рядом. Ступню работающей ноги отвести назад—вверх;

*и* — перескочить на правую ногу, сгибая в колене левую ногу;

*два* — перескочить на левую ногу, переводя правую из невыворотного в выворотное положение и прижимая сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди.

### **С переступанием и наклоном корпуса**

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид (с. 112).

Движение занимает 2 такта (при разучивании) (рис. 54).

Т а к т 1:

*раз* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «от себя», вытягивая ногу в колене и подъеме невысоко вперед;

*и* — пауза;

*два* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «к себе», прижимая ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди. Колени в выворотном положении;

*и* — пауза.

Т а к т 2:

*раз* — встать на правую ногу, сгибая в колене левую ногу. Опуститься в по-

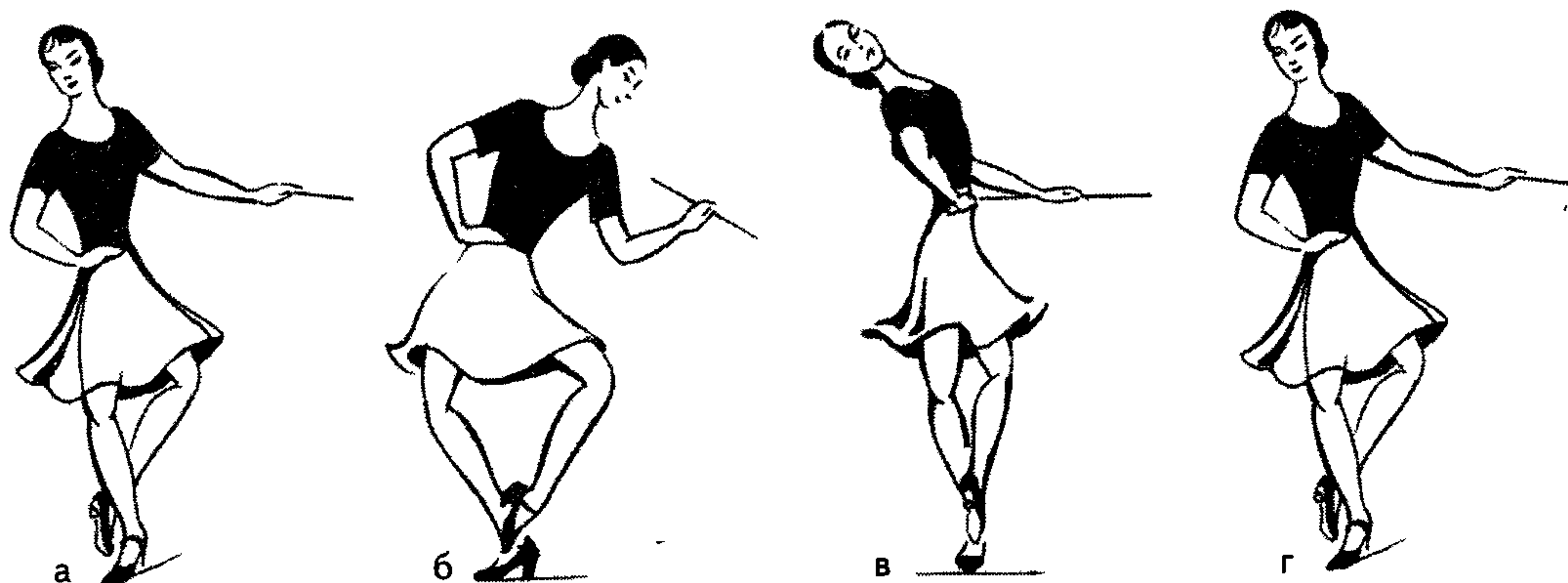


Рис. 54

луприседание на правой ноге, прижимая пяткой левую ногу к правой сзади, подъем вытянуть. Колени — в выворотном положении. Корпус и голову наклонить направо (а);

*и* — пауза;

*два* — встать на прямую левую ногу, сгибая правую ногу в колене и прижимая сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди. Корпус вернуть в исходное положение;

*и* — пауза.

Далее исполнить вправо, наклоняя корпус и голову влево (б), назад—вправо, наклоняя корпус назад (голову повернуть вправо) (в), вправо, наклоняя корпус и голову вправо (г). Упражнение повторить. На два заключительных аккорда ногу поставить в III позицию, руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. В дальнейшем упражнение можно исполнять на 1 такт.

***С переступанием, наклоном корпуса и ударом полупальцами опорной ноги***

Исходное положение и подготовка к упражнению — см. Основной вид (с. 112).

Данное упражнение выполняется также, как предыдущее, но на вторую восьмую 2-го такта нужно добавить удар полупальцами левой ноги и сразу приподнять ее. При исполнении упражнения на 1 такт начать из-за такта, а удар полупальцами выполнить на вторую восьмую такта.

***«От себя»***

***с подъемом пятки опорной ноги***

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид (с. 112).

Движение занимает 1 такт (при разучивании):

*раз* — исполнить двойной скользящий удар полупальцами правой ноги по полу вперед, вытягивая ее в колене и подъеме и поднимая пятку опорной ноги;

*и* — пауза;

*два* — опустить на пол пятку опорной ноги, сгибая работающую ногу в колене и подводя сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди. Колени в выворотном положении;

*и* — пауза.

Далее исполнять как упражнение с подскоками и переступаниями.

**ПЕРВАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ**

Исходное положение: встать в I прямую позицию.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере матросского танца «Яблочко».

Вступление — 8 тактов.

Такты 1—4: прослушать музыкальное вступление.

Такты 5—8: раскрыть правую руку на II позицию и закрыть на пояс.

Комбинация на 8 тактов.

З а т а к т:

*и* — приподнять правую ногу рядом с левой.

Т а к т 1:

*раз* — встать с ударом на правую ногу, приподнимая левую ногу. Подъем левой ноги сократить;

*и* — исполнить два скользящих удара полупальцами левой ноги «от себя» и «к себе», сгибая ее в колене рядом с правой;

*два* — встать с ударом на левую ногу, приподнимая правую ногу. Подъем правой сократить;



*и* — исполнить два скользящих удара полупальцами правой ноги «от себя» и «к себе», сгибая ее в колене.

Такт 2:

*раз* — переступить на правую ногу, приподнимая левую ногу;

*и* — переступить на левую ногу, приподнимая правую ногу;

*два* — переступить на правую ногу, приподнимая левую ногу;

*и* — пауза.

Такты 3—4: исполнить движения 1—2-го тактов с другой ноги.

Такт 5:

*раз* — встать с ударом на правую ногу, приподнимая левую ногу;

*и* — исполнить два скользящих удара полупальцами левой ноги «от себя» и «к себе», сгибая ее в колене;

*два* — переступить на левую ногу, приподнимая правую ногу;

*и* — переступить на правую ногу, приподнимая левую ногу.

Такт 6:

*раз* — исполнить два скользящих удара полупальцами левой ноги «от себя» и «к себе», сгибая ее в колене;

*и* — переступить на левую ногу, приподнимая правую;

*два* — переступить на правую ногу, приподнимая левую ногу;

*и* — пауза.

Такты 7—8: исполнить движения 5—6-го тактов с другой ноги.

Комбинацию повторить, за исключением 7—8-го тактов, на которые следует исполнить движение «ключ».

Такт 7:

*раз* — ударить всей ступней левой ноги рядом с правой;

*и* — подскочить на правой ноге, приподнимая левую ногу. Ударить левой ногой;

*два* — притопнуть левой ногой, приподнимая правую ногу;

*и* — ударить правой ногой рядом с левой.

Такт 8:

*раз* — подскочить на левой ноге, приподнимая правую ногу. Ударить правой ногой;

*и* — притопнуть правой ногой, приподнимая левую ногу;

*два* — притопнуть левой ногой;

*и* — пауза.

На два заключительных аккорда руку опустить вниз. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги.

#### ВТОРАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере цыганского танца.

Вступление — 2 такта.

Такт 1:

*раз-и* — пауза;

*два-и* — правую руку согнуть в локте и приподнять перед собой ладонью вниз.

Такт 2:

*раз* — раскрыть руку вправо, проводя ее через низ;

*и* — пауза;

*два* — правую ногу чуть приподнять впереди левой и прижать сокращенным подъемом к щиколотке. Колено отвести вправо.

Комбинация на 8 тактов.

Затакт:

*и* — исполнить два скользящих удара полупальцами правой ноги «от себя» и «к себе» вперед и возвратить ее сокращенным подъемом к щиколотке опорной ноги.

Такт 1:

*раз-и* — встать на всю ступню правой ноги по III позиции, приподнимая левую ногу сзади и прижимая ее вытянутым подъемом. Колени обеих ног немного согнуть. Корпус и голову наклонить направо. Руку опустить вниз и, согнув в локте, приподнять перед собой. Ладонь повернуть вниз;

*два* — встать на прямую левую ногу, прижимая правую сокращенным подъемом к щиколотке. Руку раскрыть вправо ладонью вниз;

*и* — исполнить два скользящих удара полупальцами правой ноги «от себя» и «к себе» вправо и возвратить ее сокращенным подъемом к щиколотке опорной сзади.

Такт 2:

*раз-и* — встать на всю ступню правой ноги по III позиции, приподнимая левую ногу спереди и прижимая ее вытянутым подъемом. Колени обеих ног немного согнуть. Корпус и голову наклонить налево. Руку поднять вправо—вверх;

*два* — встать на прямую левую ногу, прижимая правую сокращенным подъемом к щиколотке. Руку опустить до II позиции ладонью вниз;

*и* — исполнить два скользящих удара полупальцами правой ноги «от себя» и «к себе» назад—вправо и возвратить ее сокращенным подъемом к щиколотке опорной сзади.

Такт 3:

*раз-и* — встать на всю ступню правой ноги по III позиции, приподнимая левую ногу спереди и прижимая ее вытянутым подъемом. Колени ног немного согнуть. Корпусом прогнуться назад. Голову повернуть вправо;

*два* — встать на прямую левую ногу, прижимая правую сокращенным подъемом к щиколотке сзади;

*и* — исполнить два скользящих удара полупальцами правой ноги «от себя» и «к себе» вправо.

Такт 4:

*раз-и* — встать на всю ступню правой ноги по III позиции, приподнимая левую ногу и прижимая ее вытянутым подъемом сзади опорной. Колени ног немного согнуть. Корпус и голову наклонить направо. Руку опустить вниз и, согнув в локте, поднять перед собой. Ладонь повернуть вниз;

*два* — встать на левую ногу, прижимая правую сокращенным подъемом к щиколотке спереди. Колени обеих ног немного согнуть. Руку раскрыть вправо;

*и* — исполнить два скользящих удара полупальцами правой ноги «от себя» и «к себе» вперед.

Такт 5:

*раз* — подскочить на полупальцах опорной ноги, приподнимая работающую ногу сокращенным подъемом к щиколотке спереди. Колени в выворотном положении;

*и* — исполнить два скользящих удара полупальцами правой ноги «от себя» и «к себе» вправо;

*два* — подскочить на полупальцах опорной ноги, приподнимая работающую ногу сокращенным подъемом к щиколотке сзади;

*и* — исполнить два скользящих удара полупальцами правой ноги «от себя» и «к себе» назад—вправо.

Такт 6:

*раз* — подскочить на полупальцах опорной ноги, прижимая работающую



ногу сокращенным подъемом к щиколотке сзади;

*и* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «от себя» вправо, вытягивая правую ногу в колени и подъеме;

*два* — встать на всю ступню правой ноги по III позиции, приподнимая левую ногу сзади;

*и* — пауза.

Такт 7:

*раз* — встать на полупальцы левой ноги, прижимая правую сокращенным подъемом спереди. Исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «от себя» вправо;

*и* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «к себе». Переступить на полупальцы правой ноги, прижимая левую ногу сокращенным подъемом спереди;

*два* — встать на полупальцы левой ноги, прижимая правую сокращенным подъемом сзади. Исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «от себя» вправо;

*и* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «к себе». Переступить на полупальцы правой ноги, прижимая левую сокращенным подъемом сзади.

Такт 8:

*раз* — встать на полупальцы левой ноги, приподнимая правую сокращенным подъемом спереди. Исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «от себя» вправо;

*и* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «к себе». Переступить на полупальцы правой ноги, прижимая левую ногу сокращенным подъемом спереди;

*два* — встать на прямую левую ногу, прижимая правую сокращенным подъемом сзади.

Комбинацию исполнить «обратно». На два заключительных аккорда ногу поставить в позицию, руку опустить вниз. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги.

### ТРЕТЬЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере латышского танца.

Вступление — 8 тактов: на 1—4-й такты прослушать музыкальное вступление, на 5—8-й такты — подготовительное движение для руки. На последнюю четверть — приподнять правую ногу вперед и прижать сокращенным подъемом к щиколотке опорной ноги.

Комбинация на 16 тактов.

Такт 1:

*раз* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «от себя», вытягивая ее невысоко вперед. Голову повернуть вправо;

*и* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «к себе», возвращая ее в положение «у щиколотки опорной ноги», подъем сократить;

*два* — ударить полупальцами работающей ноги по III открытой позиции;

*и* — приподнять сокращенным подъемом к щиколотке опорной ноги.

Такт 2: исполнить движения 1-го такта вправо. Голову повернуть прямо.

Такт 3: исполнить движения 1-го такта назад—вправо. Голову повернуть вправо.

**Такт 4:** исполнить движения 1-го такта вправо. Голову повернуть прямо.

**Такт 5:**

*раз* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «от себя» по I прямой позиции, вытягивая ее невысоко вперед—влево. Голову повернуть вперед—влево;

*и* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «к себе», возвращая ее в положение «у щиколотки опорной ноги». Подъем сократить;

*два-и* — исполнить движение «от себя» и «к себе» вперед. Голову повернуть прямо.

**Такт 6:**

*раз-и* — исполнить движение «от себя» и «к себе» вправо. Голову повернуть вправо;

*два* — ударить полупальцами правой ноги по III позиции сзади опорной. Голову повернуть влево, взгляд — на пятку правой ноги;

*и* — пауза;

**Такты 7—8:** исполнить движения 5—6-го тактов;

**Такты 9—12:** исполнить движения 1—4-го тактов, начиная назад—вправо;

**Такты 13—16:** исполнить движения 5—8-го тактов.

На два заключительных аккорда:

*раз* — опустить пятку на пол в III позицию, руку опустить вниз, голову повернуть вправо—вниз, *два* — поднять голову, взгляд к центру зала. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги.

### ЧЕТВЕРТАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере цыганского танца.

Вступление 2 такта (такое же, как во второй комбинации).

Комбинация на 16 тактов.

**Затакт:**

*и* — исполнить два скользящих удара полупальцами правой ноги «от себя» и «к себе» вперед и подвести сокращенным подъемом к щиколотке опорной ноги спереди.

**Такт 1:**

*раз* — встать на всю ступню правой ноги по III позиции, прижимая левую ногу вытянутым подъемом сзади. Колени немного согнуть. Корпус и голову наклонить направо. Руку опустить вниз и, согнув в локте, поднять перед собой;

*и* — ударить полупальцами левой ноги; *два-и* — пауза.

**Такт 2:**

*раз* — встать на полупальцы левой ноги, прижимая правую ногу сокращенным подъемом к щиколотке спереди. Исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «от себя». Руку раскрыть вправо;

*и* — исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги «к себе». Переступить на полупальцы правой ноги, приподнимая левую сокращенным подъемом к щиколотке спереди;

*два* — встать на прямую левую ногу, прижимая правую сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди;

*и* — исполнить два скользящих удара полупальцами правой ноги «от себя» и «к себе» назад—вправо и подвести сокращенным подъемом к щиколотке опорной ноги сзади.



Такты 3—4: исполнить движения 1—2-го тактов «обратно».

Такт 5:

*раз* — подскочить на полупальцах левой ноги, приподнимая правую ногу впереди левой;

*и* — перескочить на полупальцы правой ноги по III позиции, приподнимая левую ногу сзади правой;

*два* — перескочить на полупальцы левой ноги по III позиции, прижимая правую ногу сокращенным подъемом к щиколотке спереди;

*и* — исполнить два скользящих удара полупальцами правой ноги «от себя» и «к себе» вправо.

Такт 6:

*раз* — подскочить на полупальцах левой ноги, приподнимая правую ногу впереди левой;

*и* — перескочить на полупальцы правой ноги по III позиции, приподнимая левую ногу впереди правой;

*два* — перескочить на полупальцы левой ноги по III позиции, прижимая правую ногу сокращенным подъемом к щиколотке сзади;

*и* — исполнить два скользящих удара полупальцами правой ноги «от себя» и «к себе» назад—вправо.

Такты 7—8: исполнить движения 5—6-го тактов «обратно».

Такты 9—12: исполнить движения 1—4-го тактов. На последнюю восьмую такта повернуть правую ногу в невыворотное положение. Ступня — у щиколотки опорной ноги. Корпус немного повернуть влево. Руку согнуть в локте перед собой, ладонью вниз.

Такт 13:

*раз* — исполнить двойной скользящий удар полупальцами правой ноги из

I прямой позиции «от себя» вперед, приподнимая пятку опорной ноги. Колено правой ноги вытянуть. Корпус наклонить вперед к ноге. Руку вытянуть вперед—вниз. Кисть раскрыть ладонью вниз;

*и* — опустить пятку опорной ноги на пол, прижимая работающую ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди. Колени — в выворотном положении. Руку согнуть в локте и подвести к себе;

*два* — исполнить двойной скользящий удар полупальцами правой ноги из III позиции «от себя» вперед, приподнимая пятку опорной ноги. Колено правой ноги вытянуть. Руку направить вперед—вниз;

*и* — опустить пятку опорной ноги на пол, прижимая работающую ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди. Руку согнуть в локте и подвести к себе на уровень груди.

Такт 14:

*раз* — исполнить двойной скользящий удар полупальцами правой ноги из III открытой позиции вправо—назад, приподнимая пятку опорной ноги и поворачивая корпус и голову вправо—назад. Руку вытянуть в сторону движения ноги;

*и* — опустить пятку опорной ноги на пол;

*два* — поставить правую ногу на полупальцы по III позиции сзади левой, наклоняя корпус и голову влево. Руку поднять в III позицию ладонью вверх;

*и* — пауза.

Такт 15:

*раз* — встать на полупальцы правой ноги. Исполнить скользящий удар полупальцами левой ноги «от себя» вле-

## УПРАЖНЕНИЯ С НЕНАПРЯЖЕННОЙ СТОПОЙ

---

во, начиная поворот вправо. Правую руку раскрыть вправо. Левую руку снять со станка и раскрыть влево;

*и* — исполнить скользящий удар полупальцами левой ноги «к себе». Переступить на полупальцы левой ноги, приподнимая правую ногу сзади левой;

*два* — встать на полупальцы правой ноги. Исполнить скользящий удар полупальцами левой ноги «от себя» влево;

*и* — исполнить скользящий удар полупальцами левой ноги «к себе». Переступить на полупальцы левой ноги, приподнимая правую ногу впереди левой.

Такт 16:

*раз* — встать на полупальцы правой ноги. Исполнить скользящий удар по-

лупальцами левой ноги «от себя» влево, заканчивая поворот вправо. Правую руку положить на станок;

*и* — исполнить скользящий удар полупальцами левой ноги «к себе». Переступить на полупальцы левой ноги, приподнимая правую ногу сзади левой;

*два* — встать на прямую правую ногу, прижимая левую ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной спереди. Левую руку опустить вниз и, согнув в локте, подвести к себе на уровень груди.

На два заключительных аккорда ногу поставить в позицию. Руку опустить вниз. После паузы комбинацию исполнить с другой ноги.



## Раздел 9

# ПОДГОТОВКА К «ВЕРЕВОЧКЕ»

Упражнения этого раздела развивают подвижность в коленном и тазобедренном суставах, подготавливают учащихся к исполнению движения «веревочка» на середине зала. Кроме основного вида упражнения, исполняющегося на вытянутой в колене опорной ноге, с подъемом на полупальцы опорной ноги, с полуприседанием, с прыжком, есть и другие: повороты работающей ноги из выворотного положения в невыворотное и обратно (также на вытянутой в колене опорной ноге, с подъемом на полупальцы, с полуприседанием), повороты согнутой в колене ноги к станку и от станка (тоже с подъемом на полупальцы), повороты ноги из невыворотного положения в выворотное («винт») на вытянутой в колене опорной ноге, с подъемом на полупальцы, с полуприседанием, с прыжком. Исполняются все эти упражнения по III или V открытым позициям. В уроке движения могут исполняться в различных сочетаниях между собой, а также комбинироваться с «раскрыванием ноги на 90°», «большими бросками» и др. Выполнять «подготовку к веревочке» можно в характере русского, украинского, венгерского и других народных танцев. Музыкальный размер 2/4.

### Основной вид

Суть основного вида упражнения заключается в том, чтобы работающую ногу скольжением внешней стороны ступни поднять вверх по опорной спереди и опу-

стить в позицию назад скольжением внутренней стороной ступни по опорной сзади.

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди (рис. 55, а). Руки свободно опустить вниз.

Вступление — 2 такта.

Такт 1: прослушать музыкальное вступление.

Такт 2:

*раз-и* — поднять руки перед собой;

*два-и* — положить ладони на станок.

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене и скольжением внешней стороны ступни по опорной спереди поднять вверх до колена. Подъем работающей ноги вытянуть (б);

*два-и* — пауза.

Такт 2:

*раз-и* — перевести носком работающую ногу под колено и поставить в V позицию назад скольжением внутренней стороны ступни по опорной сзади (в);

*два-и* — пауза.

Такт 3:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене и скольжением внутренней стороны ступни по опорной сзади поднять вверх

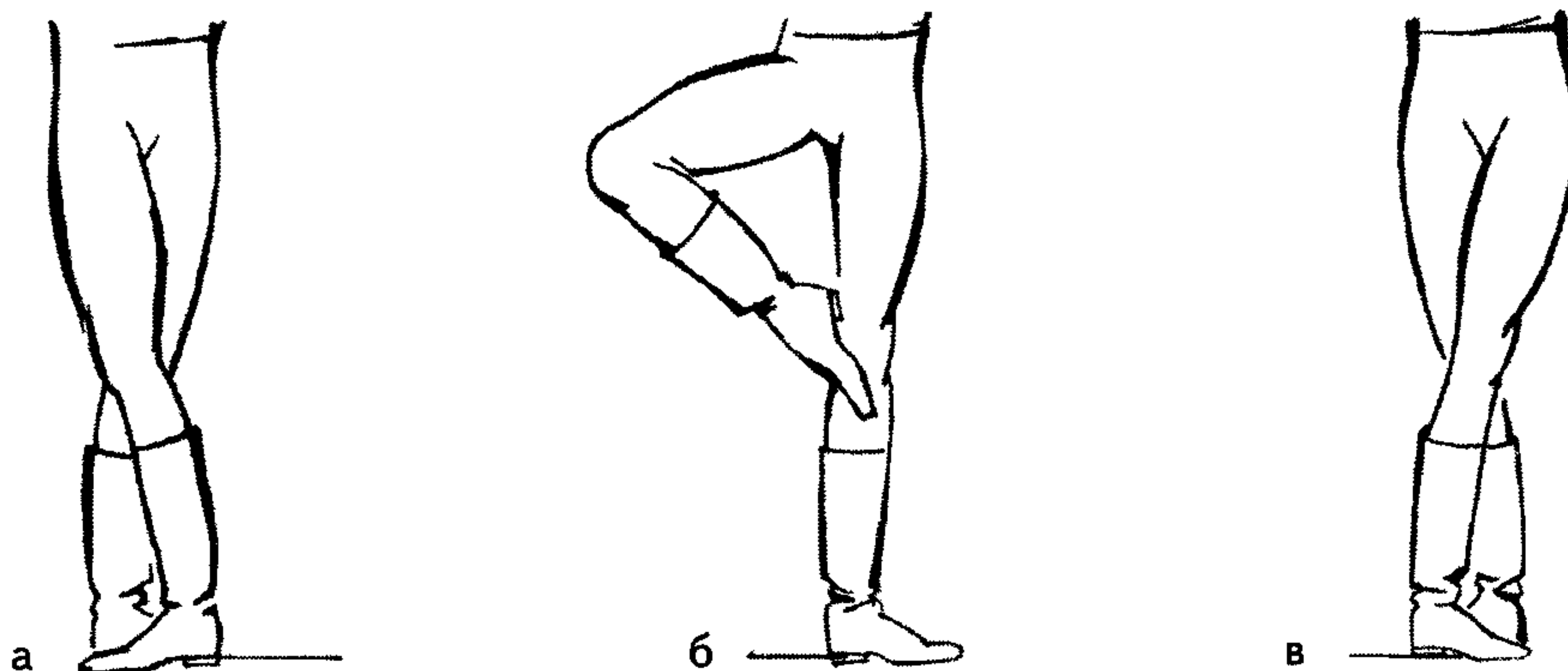


Рис. 55

под колено. Подъем работающей ноги вытянуть;

*два-и* — пауза.

Такт 4:

*раз-и* — перевести носком работающую ногу к колену и поставить в V открытую позицию вперед скольжением внешней стороны ступни по опорной спереди.

*два-и* — пауза.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда опустить руки вниз. После паузы исполнить с другой ноги. В дальнейшем упражнение проводится в более быстром темпе: на 2 такта, на 1 такт. Можно исполнить три перевода ноги на 1 такт (назад, вперед, назад), начиная из-за такта.

### ***С полуприседанием***

В а р и а н т 1 (с полуприседанием на опорной ноге в момент подъема работающей ноги вверх).

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид (с. 123).

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

Т а к т 1: согнуть правую ногу в колене и поднять ступнёй по опорной вверх, приседая на опорной ноге (рис. 56).

Т а к т 2: поставить в V позицию назад, вытягивая в коленях обе ноги.

Т а к т 3: согнуть правую ногу в колене и поднять ступнёй по опорной вверх, приседая на опорной ноге.

Т а к т 4: поставить в V позицию вперед, вытягивая в коленях обе ноги.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда опустить руки

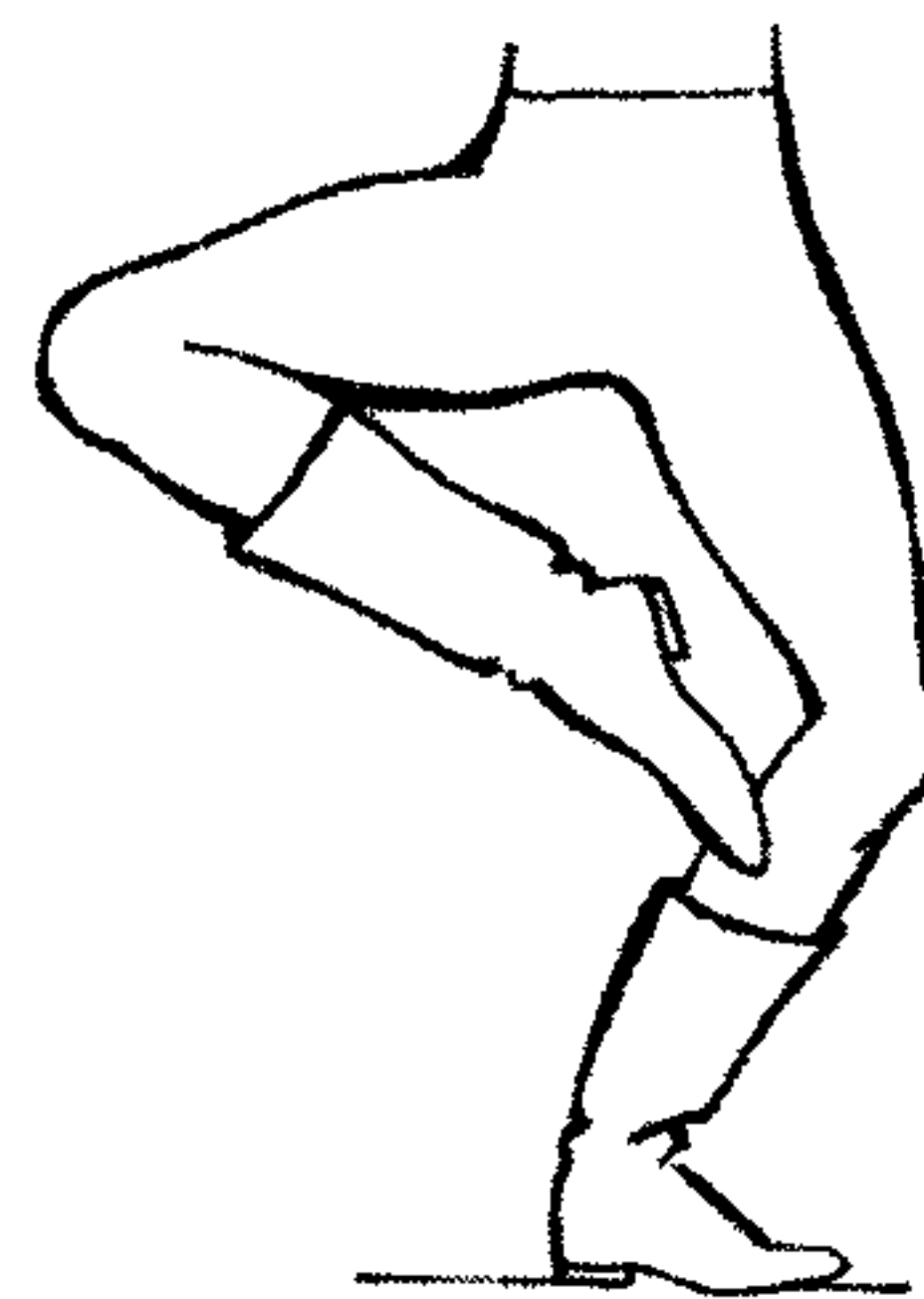


Рис. 56



вниз. После паузы исполнить с другой ноги. Постепенно перейти к исполнению упражнения на 2 такта, на 1 такт, из-за такта на 1 такт.

**В а р и а н т 2** (с полуприседанием в момент опускания работающей ноги в позицию).

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид (с. 123).

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

**Т а к т 1:** согнуть правую ногу в колене и поднять ступнёй по опорной вверх.

**Т а к т 2:** поставить ногу в V позицию назад, опускаясь в полуприседание на обе ноги (рис. 57).

**Т а к т 3:** согнуть правую ногу в колене и поднять вверх, вытягивая в колене опорную ногу.

**Т а к т 4:** поставить ногу в V открытую позицию вперед, опускаясь в полуприседание на обе ноги.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда вытянуть ноги в коленях, руки опустить вниз. После

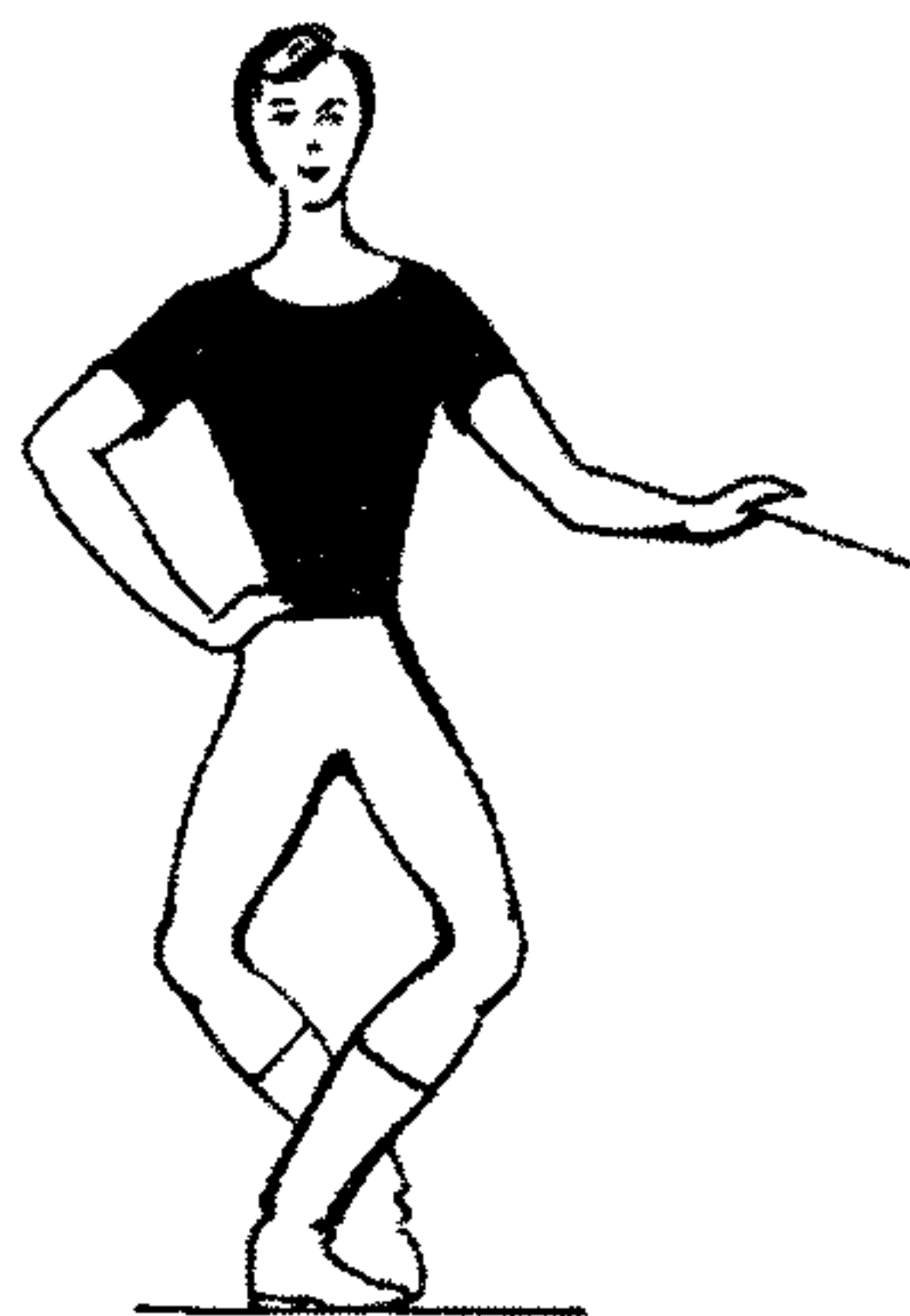


Рис. 57

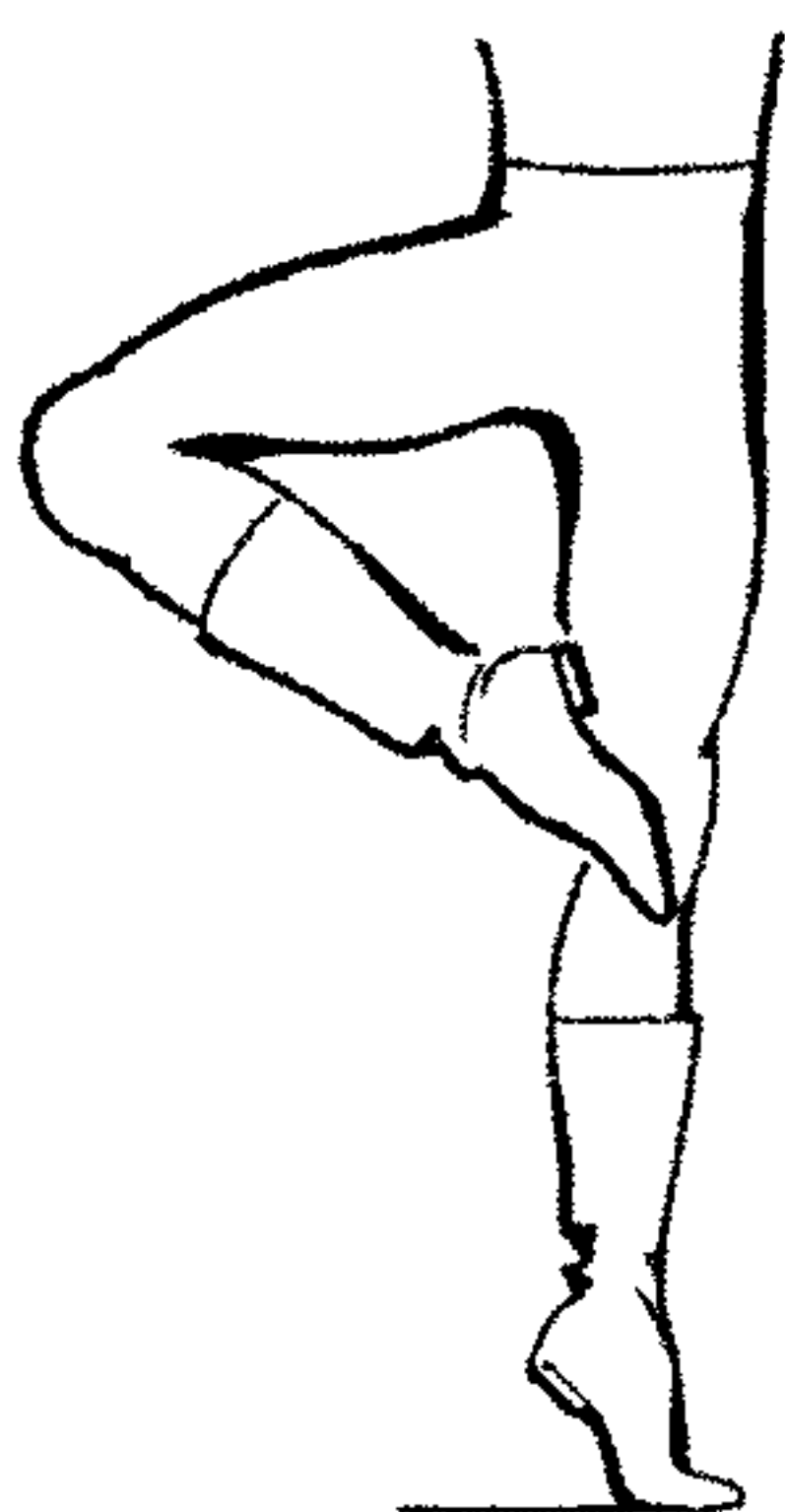


Рис. 58

паузы исполнить с другой ноги. Постепенно перейти к исполнению упражнения на 2 такта, на 1 такт, из-за такта на 1 такт.

Три перевода ноги на 1 такт исполнять следующим образом.

**З а т а к т:**

*и* — согнуть правую ногу в колене.

**Т а к т 1:**

*раз* — поставить ногу в V позицию назад и сразу согнуть в колене;

*и* — поставить ногу в V позицию вперед и сразу согнуть в колене;

*два* — поставить в V позицию назад, опускаясь в полуприседание на обе ноги.

Движение повторить, после 3-х переводов ноги правую поставить в V позицию вперед, опускаясь в полуприседание на обе ноги.

### ***С подъемом на полупальцы***

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид (с. 123).

Движение занимает 4 такта (при разучивании) (рис. 58).

**Т а к т 1:** согнуть правую ногу в колене, поднимаясь на полупальцы опорной ноги.

**Т а к т 2:** поставить ногу в V позицию назад, опускаясь с полупальцев на всю ступню.

**Т а к т 3:** согнуть правую ногу в колене, поднимаясь на полупальцы опорной ноги.

**Т а к т 4:** поставить ногу в V открытую позицию вперед, опускаясь с полупальцев на всю ступню.

Далее исполнять так же, как основной вид.

### ***С поворотами согнутой в колене ноги к станку и от станка***

**В а р и а н т 1** (на вытянутой в колене опорной ноге).

Исходное положение и вступление — см. Основной вид (с. 123).

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене и поднять ступнёй по опорной вверх;

*два-и* — пауза.

Такт 2:

*раз-и* — повернуть колено правой ноги влево (рис. 59);

*два-и* — пауза.

Такт 3:

*раз-и* — развернуть колено правой ноги вправо;

*два-и* — пауза.

Такт 4:

*раз-и* — поставить ногу в V открытую позицию вперед;

*два-и* — пауза.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда опустить руки вниз. После паузы исполнить с другой ноги. Постепенно перейти к исполнению упражнения на 2 такта, на 1 такт, из-за такта на 1 такт. Дополнить поворотами головы в направлении поворота колена.

**В а р и а н т 2.** С полуприседанием на опорной ноге в момент поворота колена.

Упражнение исполняется так же, как предыдущее, но на *раз-и* 2-го такта сделать полуприседание на опорной ноге.

### **С поворотами колена и подъемом на полупальцы**

**В а р и а н т 1** (на вытянутой в колене опорной ноге).

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид (с. 123).

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене, поднимаясь на полупальцы опорной ноги;

*два-и* — пауза.

Такт 2:

*раз-и* — повернуть колено правой ноги влево (рис. 60);

*два-и* — пауза.

Такт 3:

*раз-и* — развернуть колено правой ноги вправо;

*два-и* — пауза.

Такт 4:

*раз-и* — поставить ногу в V открытую позицию вперед, опускаясь с полупальцев опорной ноги;

*два-и* — пауза.

Далее исполнять, как предыдущее упражнение.

**В а р и а н т 2** (с полуприседанием на опорной ноге в момент поворота колена).

Упражнение выполняется так же, как предыдущее, но на *раз-и* 2-го такта исполнить полуприседание на опорной ноге.



Рис. 59

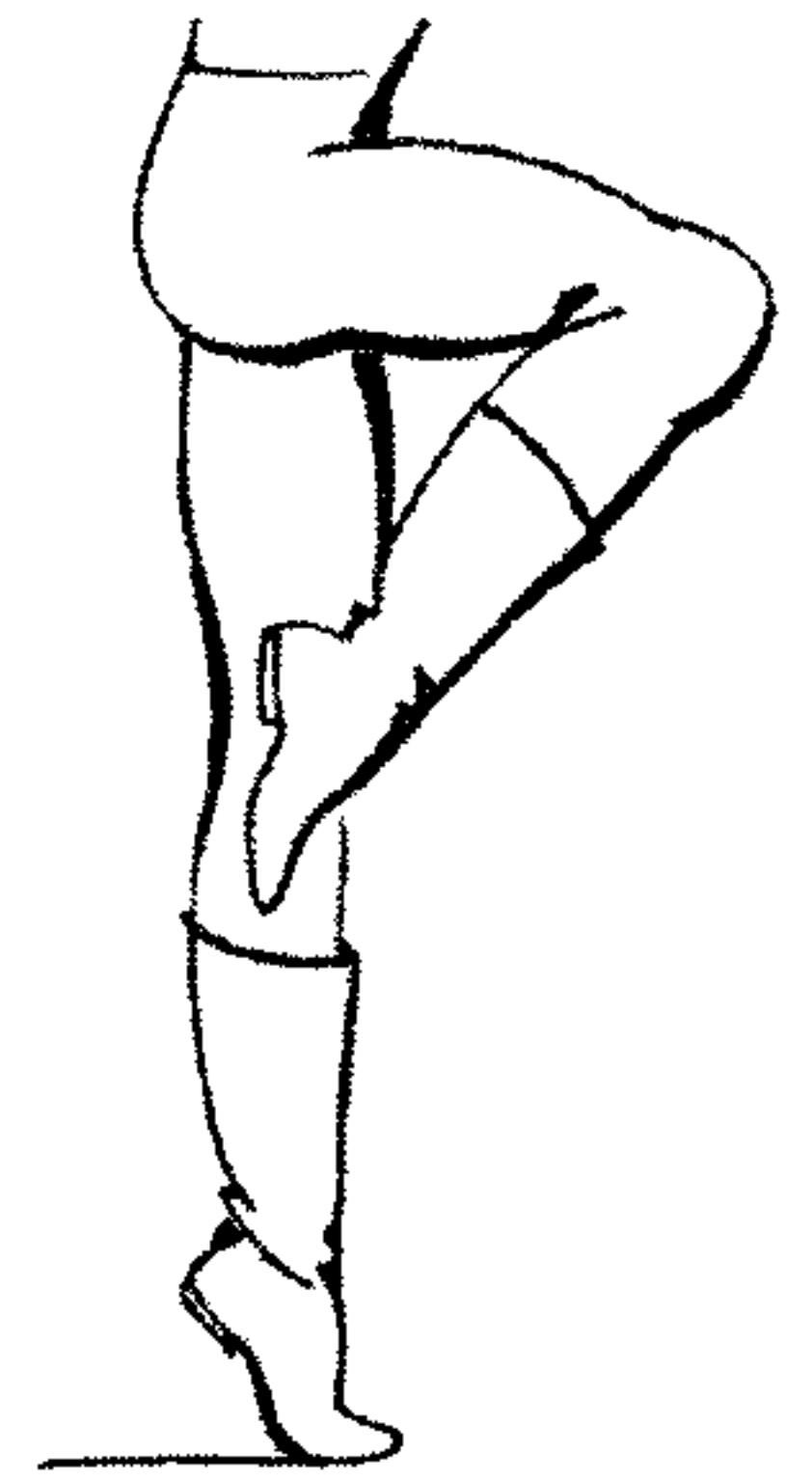


Рис. 60



### С прыжком

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид (с. 123).

Движение занимает 4 такта (при разучивании) (рис. 61).

Такт 1:

*раз-и-два* — опуститься в полуприседание на обеих ногах (а);

*и* — сделать прыжок вверх, сгибая в колене работающую ногу. Опорную ногу вытянуть в колене и подъеме (б).

Такт 2:

*раз-и* — поставить правую ногу в V позицию назад, опускаясь в полуприседание на обеих ногах (в);

*два-и* — подняться из полуприседания.

Такт 3:

*раз-и-два* — опуститься в полуприседание на обеих ногах;

*и* — исполнить прыжок вверх, сгибая в колене работающую ногу.

Опорную ногу вытянуть в колене и подъеме.

Такт 4:

*раз-и* — поставить правую ногу в V открытую позицию вперед, приседая на обеих ногах;

*два-и* — подняться из полуприседания, вытягивая в коленях обе ноги.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда опустить руки вниз. После паузы исполнить с другой ноги. Постепенно перейти к исполнению упражнения на 2 такта, из-за такта на 1 такт.

### ПОВОРОТЫ РАБОТАЮЩЕЙ НОГИ ИЗ ВЫВОРОТНОГО ПОЛОЖЕНИЯ В НЕВЫВОРОТНОЕ И ОБРАТНО

#### Основной вид

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид подготовки к «веревочке» (с. 123).

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене и поднять ступнёй по опорной спереди вверх (рис. 55, б);

*два-и* — повернуть колено влево (рис. 59).

Такт 2:

*раз-и* — поставить правую ногу в I прямую позицию (рис. 62);

*два-и* — пауза.

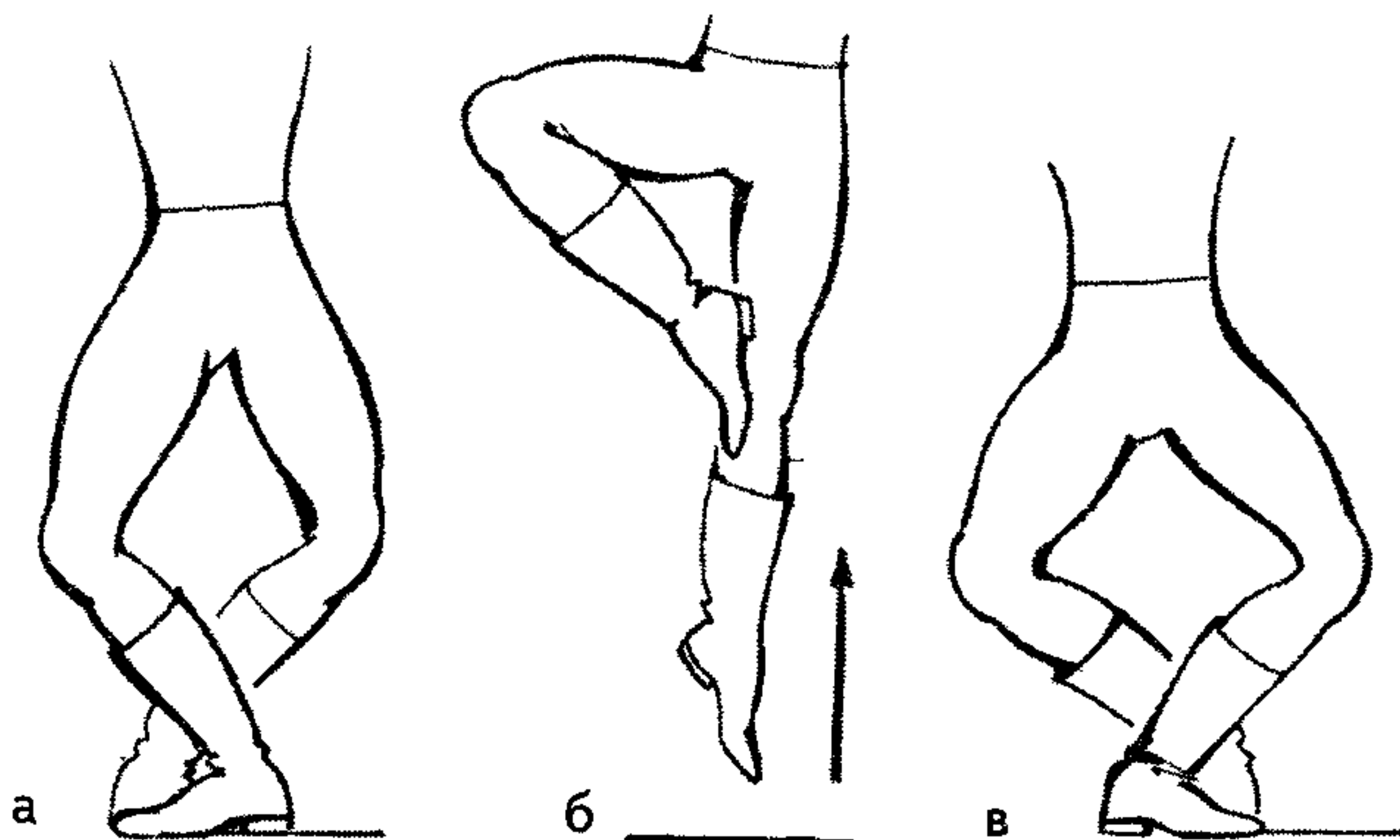


Рис. 61



Рис. 62

Такт 3:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене и поднять ступнёй по опорной сбоку вверх (рис. 59);

*два-и* — развернуть колено вправо. Ступня работающей ноги впереди колена опорной (рис. 55, б).

Такт 4:

*раз-и* — поставить правую ногу в V открытую позицию вперед (рис. 55, а);

*два-и* — пауза.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда опустить руки вниз. После паузы исполнить с другой ноги. Постепенно перейти к исполнению упражнения на 2 такта, на 1 такт, начиная из-за такта на 1 такт. Дополнить поворотами головы в направлении поворота колена.

### С полуприседанием

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид подготовки к «веревочке» (с. 123).

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене и поднять ступнёй по опорной спереди;

*два-и* — повернуть колено влево.

Такт 2:

*раз-и* — поставить правую ногу в I прямую позицию, исполняя полуприседание на обеих ногах (рис. 63);

*два-и* — вытянуть в коленях обе ноги.

Такт 3:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене, поднимаясь из полуприседания. Ступню работающей ноги подвести к колену опорной сбоку;

*два-и* — развернуть колено правой ноги вправо. Ступня работающей ноги впереди колена опорной.

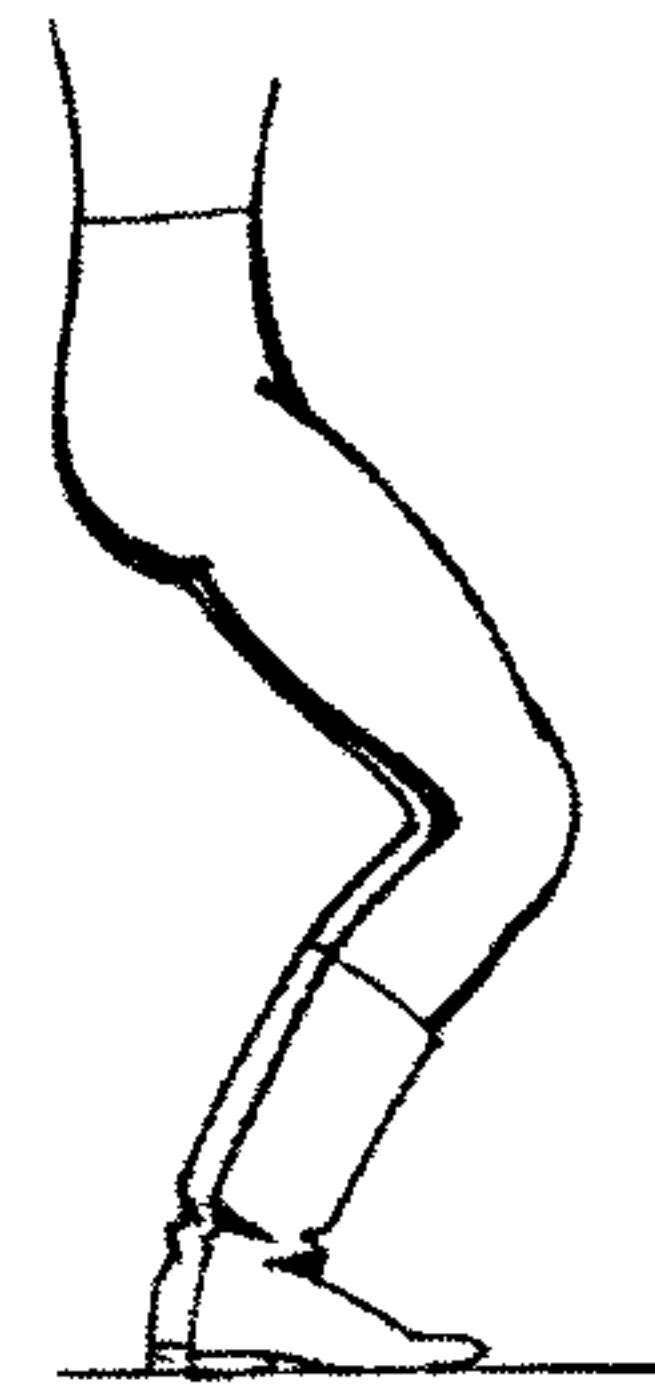


Рис. 63

Такт 4:

*раз-и* — поставить правую ногу в V открытую позицию вперед, исполняя полуприседание на обеих ногах;

*два-и* — вытянуть в коленях обе ноги. Далее исполнять как предыдущее упражнение.

### С подъемом на полупальцы

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид (с. 123).

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене, поднимаясь на полупальцы опорной ноги;

*два-и* — повернуть колено правой ноги влево.

Такт 2:

*раз-и* — поставить правую ногу в I прямую позицию, опускаясь с полупальцев на всю ступню;

*два-и* — пауза.

Такт 3:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене, поднимаясь на полупальцы опорной



ноги. Ступня работающей ноги сбоку у колена опорной;

*два-и* — развернуть колено вправо. Ступня работающей ноги впереди колена опорной.

Такт 4:

*раз-и* — поставить правую ногу в V открытую позицию вперед, опускаясь с полупальцев на всю ступню;

*два-и* — пауза.

Далее исполнять как два предыдущих упражнения.

## ПОДГОТОВКА К «ВЕРЕВОЧКЕ» С ПОВОРОТОМ ПЯТКИ ОПОРНОЙ НОГИ

### Основной вид

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид подготовки к «веревочке» (с. 123).

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — согнуть работающую ногу в колене и поднять вверх (носок у колена опорной), поворачивая пятку опорной ноги влево (рис. 64);

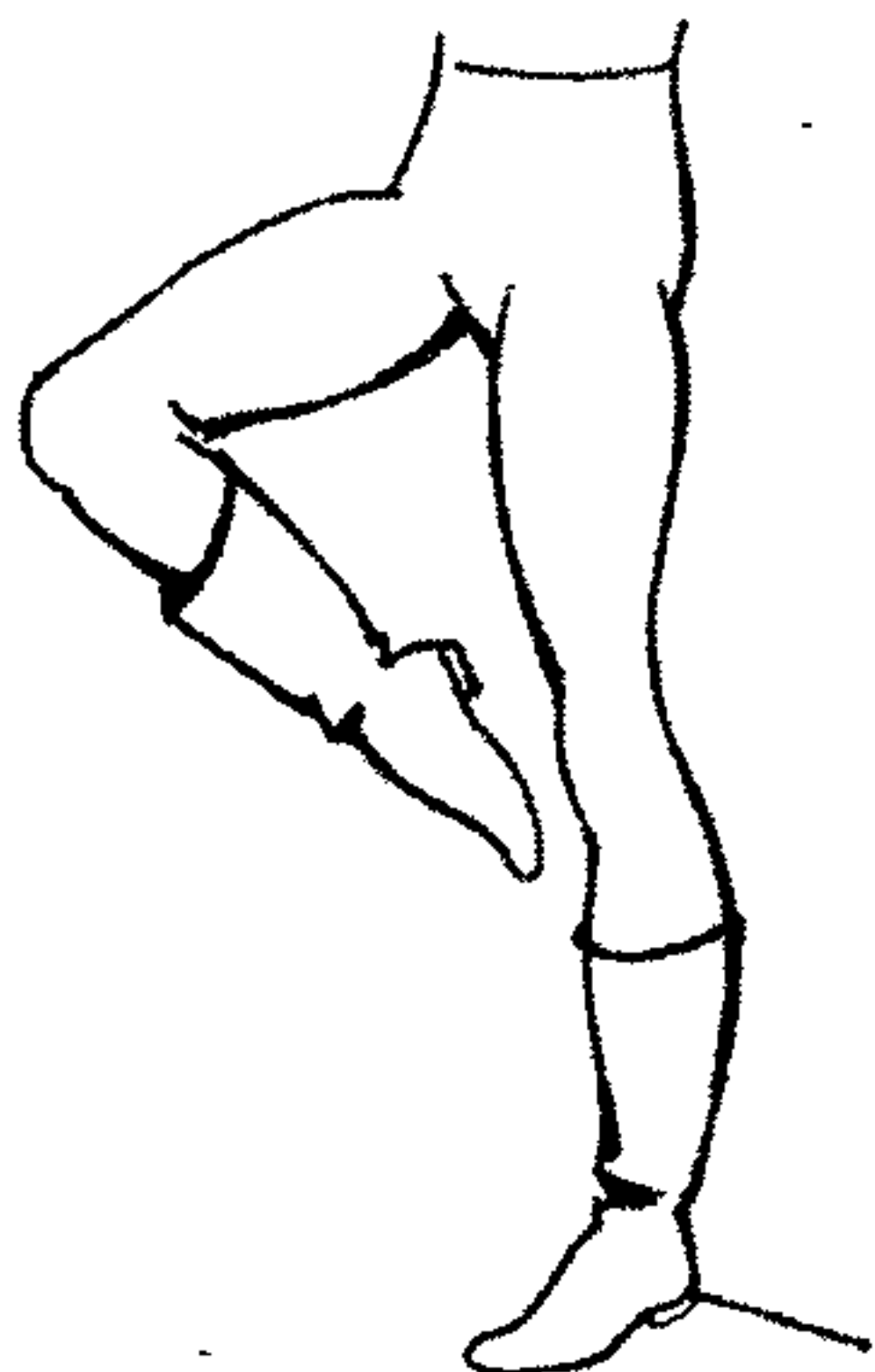


Рис. 64

*два-и* — пауза.

Такт 2:

*раз-и* — поставить работающую ногу в V позицию назад, возвращая пятку опорной ноги в исходное положение;

*два-и* — пауза.

Такт 3:

*раз-и* — согнуть работающую ногу в колене и поднять вверх (носок у колена опорной), поворачивая пятку опорной ноги влево;

*два-и* — пауза.

Такт 4:

*раз-и* — поставить работающую ногу в V открытую позицию вперед, возвращая пятку опорной ноги в исходное положение.

*два-и* — пауза.

Далее исполнять как предыдущее упражнение.

### С подъемом на полупальцы

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид подготовки к «веревочке» (с. 123).

Движение занимает 4 такта (при разучивании) (рис. 65).

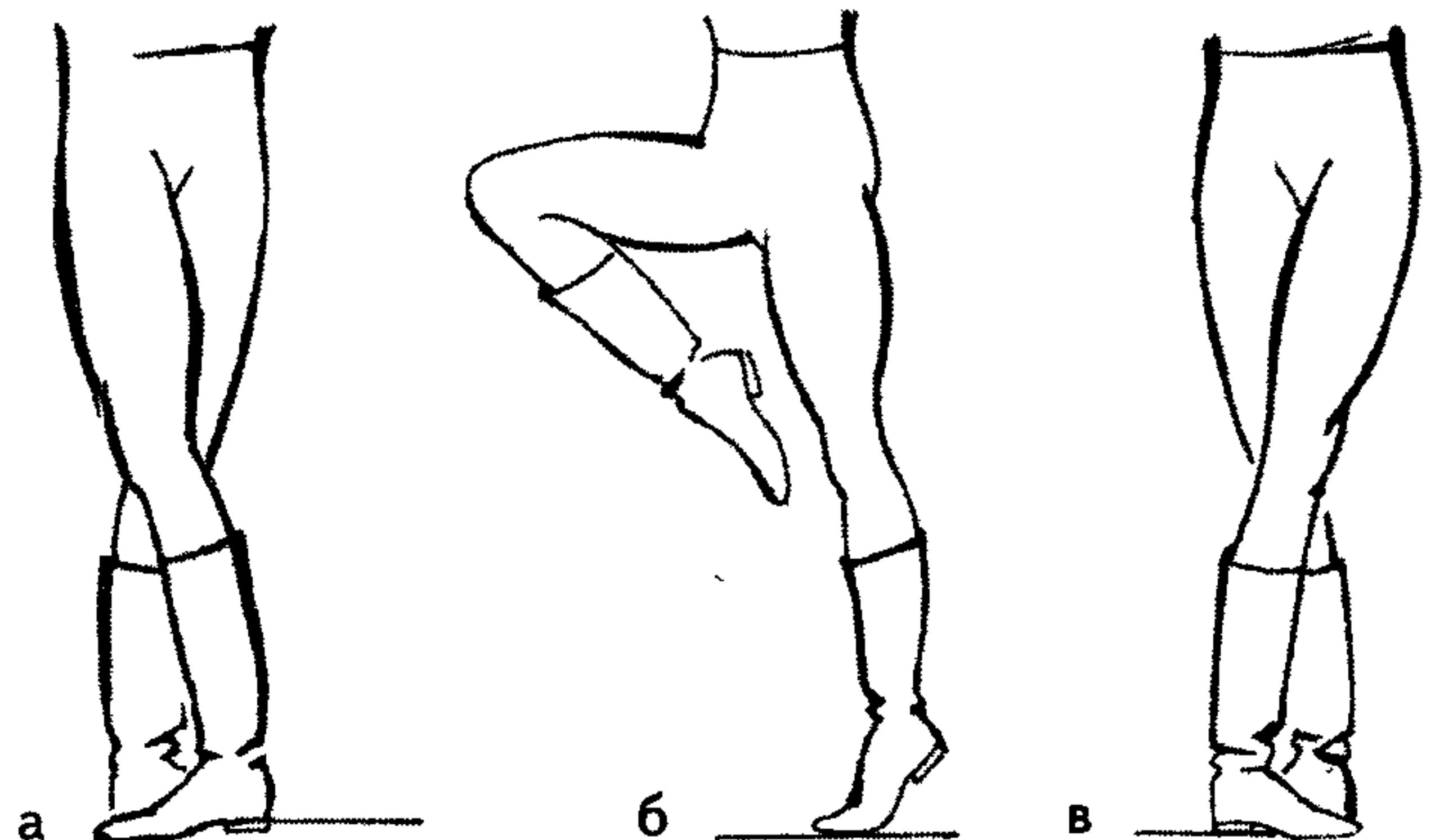


Рис. 65

Такт 1:

*раз-и* — согнуть работающую ногу в колене и поднять вверх (носок у колена опорной), поднимаясь на полупальцы и поворачивая пятку опорной ноги влево (б);

*два-и* — пауза.

Такт 2:

*раз-и* — поставить работающую ногу в V позицию назад, опускаясь с полупальцев и возвращая пятку опорной ноги в исходное положение (в);

*два-и* — пауза.

Такт 3:

*раз-и* — согнуть работающую ногу в колене и поднять вверх (носок у колена опорной), поднимаясь на полупальцы и поворачивая пятку опорной ноги влево;

*два-и* — пауза.

Такт 4:

*раз-и* — поставить работающую ногу в V открытую позицию вперед, опускаясь с полупальцев и возвращая пятку опорной ноги в исходное положение;

*два-и* — пауза.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда опустить руки вниз. После паузы исполнить с другой

ноги. Дополнить поворотом головы в направлении поворота пятки. В дальнейшем исполнять на 2 такта, на 1 такт.

## ПОВОРОТЫ НОГИ ИЗ НЕВЫВОРОТНОГО ПОЛОЖЕНИЯ В ВЫВОРОТНОЕ («ВИНТ»)

### Основной вид

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид подготовки к «веревочке» (с. 123).

Движение занимает 2 такта (при разучивании) (рис. 66).

Такт 1:

*раз-и* — повернуть носок правой ноги влево до I прямой позиции. Согнуть в колене правую ногу, поднимая скольжением ступней по опорной сбоку вверх (б, в);

*два-и* — пауза.

Такт 2:

*раз-и* — развернуть колено правой ноги вправо. Ступня работающей ноги впереди колена опорной. Поставить правую ногу в V открытую позицию вперед (г, д);

*два-и* — пауза.

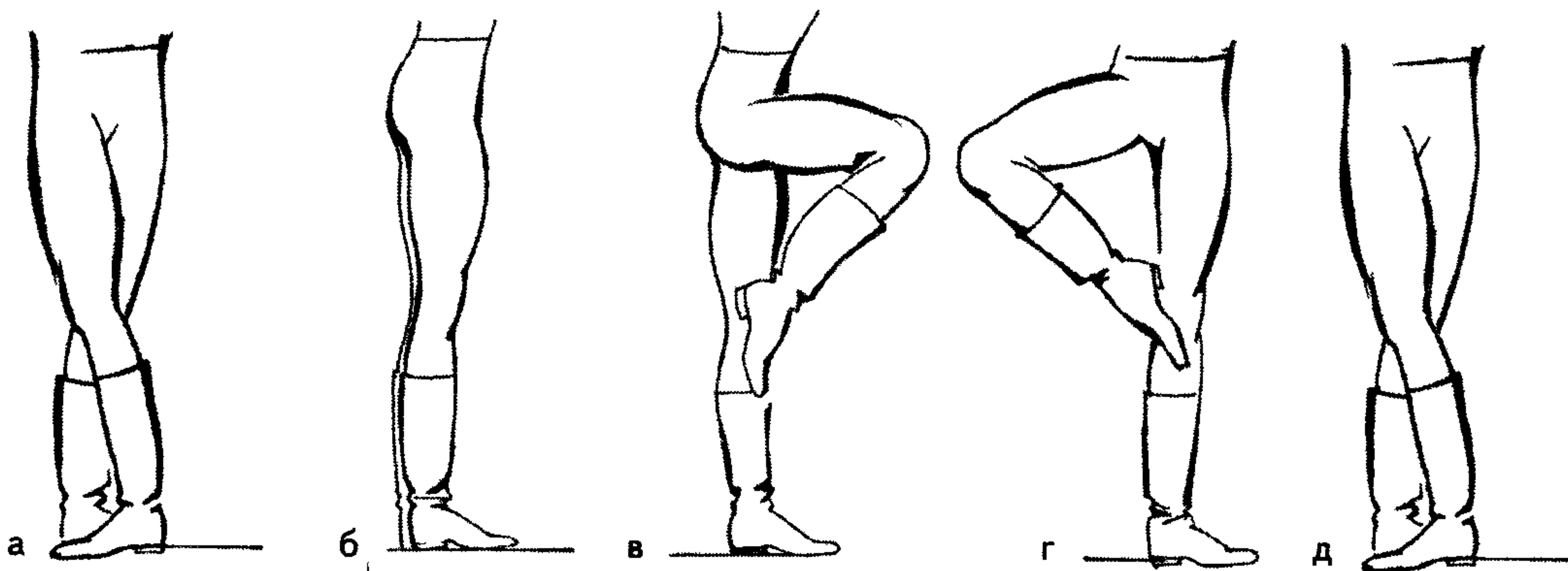


Рис. 66



Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда опустить руки вниз. После паузы исполнить с другой ноги. Постепенно перейти к исполнению упражнения на 1 такт, из-за такта на 1/4 такта. Дополнить поворотами головы в направлении поворота колена.

### С полуприседанием

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид подготовки к «веревочке» (с. 123).

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — повернуть носок правой ноги влево до I прямой позиции. Согнуть в колене правую ногу, поднимая скольжением ступней по опорной сбоку вверх;

*два-и* — развернуть колено правой ноги вправо. Ступня работающей ноги впереди колена опорной.

Такт 2:

*раз-и* — поставить правую ногу в V открытую позицию вперед, исполняя полуприседание на обеих ногах;

*два-и* — вытянуть в коленях обе ноги.

Далее исполнять как предыдущее упражнение.

### С подъемом на полупальцы

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид подготовки к «веревочке» (с. 123).

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — повернуть носок правой ноги влево до I прямой позиции. Согнуть в колене, поднимаясь на полупальцы опорной ноги. Ступня работающей ноги сбоку у колена опорной;

*два-и* — пауза.

Такт 2:

*раз-и* — развернуть колено правой ноги вправо. Ступня работающей ноги впереди колена опорной. Поставить правую ногу в V открытую позицию, опускаясь с полупальцев опорной ноги;

*два-и* — пауза.

Далее исполнять, как предыдущее упражнение.

### С прыжком

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид подготовки к «веревочке» (с. 123).

Движение занимает 2 такта (при разучивании) (рис. 67).

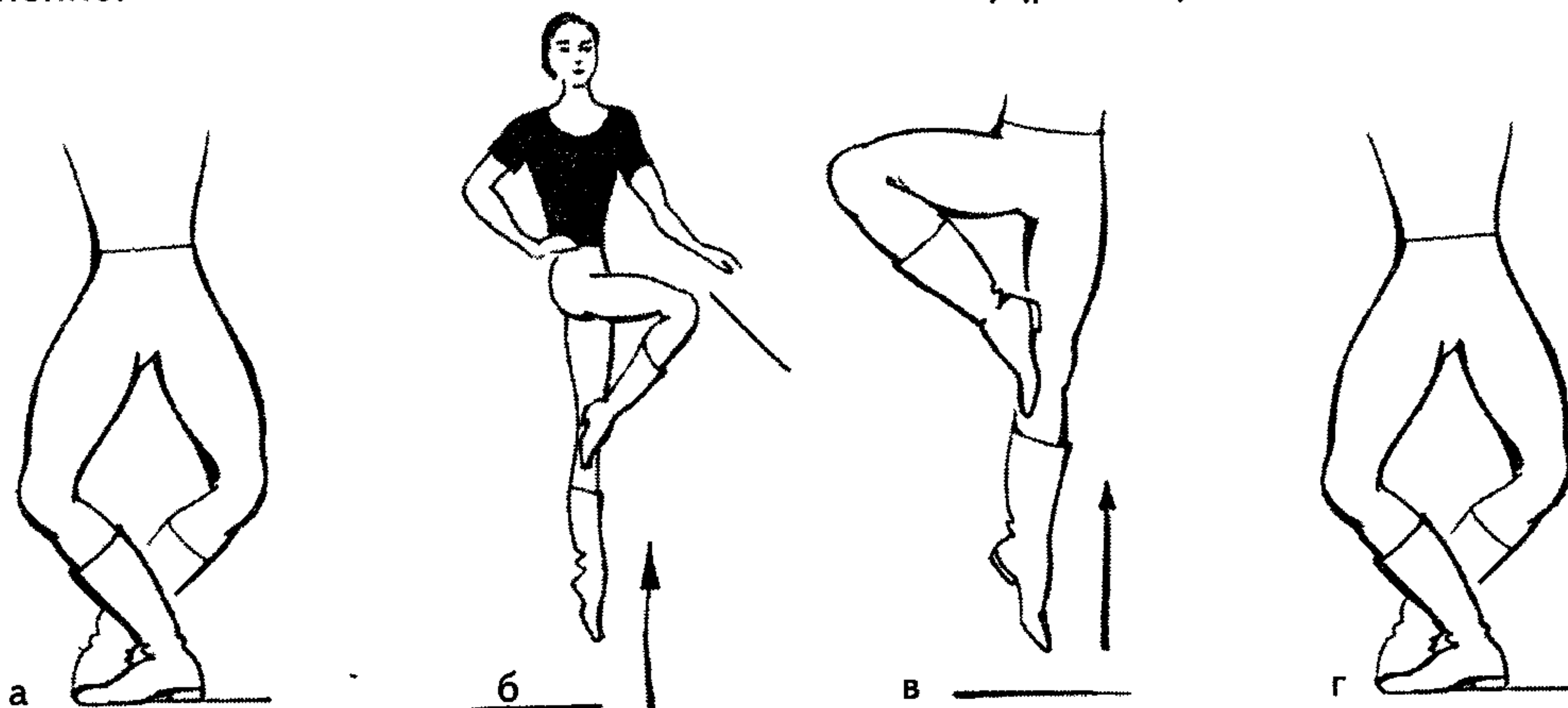


Рис. 67

Такт 1:

*раз-и-два* — опуститься в полуприседание на обеих ногах (а);

*и* — исполнить прыжок вверх, сгибая в колене правую ногу и поворачивая колено влево. Доведя ступню до колена опорной, развернуть колено правой ноги вправо. Опорную ногу вытянуть в колене и подъеме (б, в).

Такт 2:

*раз-и* — поставить правую ногу в V открытую позицию вперед, опускаясь в полуприседание на обеих ногах (г);

*два-и* — вытянуть в коленях обе ноги.

Далее исполнять как предыдущее упражнение.

#### ПЕРВАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере русского танца.

Вступление — 4 такта (подготовительное движение для руки: правую руку раскрыть на II позицию и закрыть на пояс).

Комбинация на 4 такта.

З а т а к т:

*и* — поднять правую ногу вверх скольжением ступнёй по опорной спереди. Колено отвести вправо. Подъем вытянуть.

Такт 1:

*раз* — поставить в V позицию назад;

*и* — поднять вверх скольжением ступнёй по опорной сзади. Колено отвести вправо. Подъем вытянуть;

*два* — поставить в V позицию вперед, опускаясь в полуприседание на обеих ногах;

*и* — поднять правую ногу вверх скольжением ступнёй по левой спереди, под-

нимаясь на полупальцы опорной ноги. Колено отвести вправо. Подъем вытянуть.

Такт 2:

*раз* — поставить правую ногу в V позицию назад, опускаясь с полупальцев опорной ноги;

*и* — поднять левую ногу вверх скольжением ступнёй по правой спереди, поднимаясь на полупальцы опорной ноги. Колено отвести влево. Подъем вытянуть;

*два* — поставить левую ногу в V позицию назад, опускаясь с полупальцев опорной ноги;

*и* — пауза.

Такт 3:

*раз-и* — поднять правую ногу вверх скольжением ступнёй по левой спереди, поднимаясь на полупальцы опорной ноги и поворачивая пятку влево. Колено правой ноги отвести вправо. Подъем вытянуть;

*два-и* — поставить правую ногу в V позицию назад, опускаясь с полупальцев опорной ноги и поворачивая пятку вправо.

Такт 4:

*раз-и* — поднять правую ногу вверх скольжением ступнёй по левой сзади, поднимаясь на полупальцы опорной ноги и поворачивая пятку влево. Колено отвести вправо. Подъем вытянуть;

*два* — поставить правую ногу в V позицию вперед, опускаясь с полупальцев опорной ноги и поворачивая пятку вправо;

*и* — поднять вверх скольжением ступнёй по левой спереди. Колено отвести. Подъем вытянуть.

Такты 5—8: исполнить движения 1—4-го тактов, добавляя движение



руки (на 5-й такт — правую руку раскрыть во II позицию ладонью вверх. На 6-й такт — держать без изменения. На 7-й такт — закрыть руку ладонью на пояс. На 8-й такт — держать без изменения).

Всю комбинацию исполнить еще раз. На два заключительных аккорда — опустить руку вниз. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги.

### ВТОРАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере туркменского танца.

Вступление — 2 такта.

Такт 1: прослушать музыкальное вступление.

Такт 2:

*раз-и* — поднять правую руку вправо до II позиции ладонью вниз и немного согнуть в локте;

*два* — выпрямить руку в локте и приподнять кисть вверх.

Комбинация на 16 тактов.

3 такт:

*и* — поднять правую ногу вверх скольжением ступней по опорной спереди. Колено отвести вправо, подъем вытянуть.

Такт 1:

*раз* — повернуть колени влево и опустить ногу на всю ступню в I прямую позицию. Голову повернуть влево;

*и-два* — пауза;

*и* — поднять ногу вверх скольжением ступней по опорной сбоку.

Колени направлены вперед, подъем вытянуть.

Такт 2:

*раз* — повернуть колени вправо и опустить ногу на всю ступню в V открытую позицию. Голову повернуть вправо;

*и-два* — пауза;

*и* — поднять ногу вверх скольжением ступней по опорной спереди. Колени отвести вправо, подъем вытянуть.

Такт 3:

*раз* — опустить правую ногу в V позицию назад;

*и-два* — пауза;

*и* — поднять правую ногу вверх скольжением ступней по опорной сзади.

Такт 4:

*раз* — опустить в V позицию вперед;

*и-два* — пауза;

*и* — поднять вверх скольжением ступней по опорной спереди.

Такты 5—8: исполнить движения 1—4-го тактов с подъемом на полупальцы опорной ноги (на последнюю восьмую 8-го такта подскочить на левой ноге, приподнимая правую ногу рядом с левой).

Такт 9:

*раз* — исполнить соскок на полупальцы опорной ноги, сгибая ее в колени. Работавшую ногу резко вытянуть вперед—влево—вниз. Подъем сократить. Голову повернуть влево. Правую руку согнуть в локте и подвести ладонью за голову сзади. Корпус немного повернуть влево. Подскочить на левой ноге, сгибая правую ногу в колени. Ступня — у щиколотки опорной ноги. Подъем сократить;

*и* — исполнить соскок на полупальцы опорной ноги, сгибая ее в колени. Работавшую ногу резко вытянуть вперед—влево—вниз. Подъем сократить. Согнуть правую ногу в колени. Ступню

подвести к щиколотке опорной ноги. Корпус вернуть в исходное положение. Руку раскрыть на II позицию ладонью вниз, кисть приподнять;

*два* — притопнуть полупальцами правой ноги по I прямой позиции, приподнимая левую ногу рядом с правой. Притопнуть полупальцами левой ноги по I прямой позиции, приподнимая правую ногу рядом с левой;

*и* — притопнуть полупальцами правой ноги. Подскочить на правой ноге, приподнимая левую ногу рядом с правой. Такт 10: исполнить движения 9-го такта с другой ноги. На последнюю восьмую 10-го такта притопнуть полупальцами левой ноги, приподнимая правую рядом с левой.

Такт 11:

*раз* — повернуть колено правой ноги влево, приседая на левой ноге. Ступню правой ноги подвести сокращенным подъемом под колено опорной ноги сзади. Правую руку закрыть ладонью на пояс; *и* — развернуть колено правой ноги вправо;

*два* — встать на полупальцы опорной ноги, вытягивая ее в колене. Правую руку поднять вправо—вверх ладонью «от себя» — вверх. Голову повернуть вправо—вверх;

*и* — пауза.

Такт 12: исполнить движения 11-го такта.

Такты 13—15: исполнить движения 9—11-го тактов.

Такт 16:

*раз-и-два* — выдержать паузу;

*и* — опуститься на правое колено, поворачивая корпус влево—вниз. Руку закрыть ладонью на пояс.

На два заключительных аккорда подняться и закрыть правую ногу в исходное положение. Руку опустить вниз.

### ТРЕТЬЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере венгерского танца.

Вступление — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такты 3—4: раскрыть правую руку через I на II позицию *и*, проведя через I позицию обратно, закрыть ладонью на пояс.

Комбинация на 8 тактов.

Затат:

*и* — поднять правую ногу скользящим движением ступней по левой ноге спереди вверх, поднимаясь на полупальцы опорной ноги. Колено отвести вправо, подъем вытянуть.

Такт 1:

*раз* — поставить правую ногу в V позицию назад, опускаясь с полупальцев на всю ступню;

*и* — поднять правую ногу скольжением ступней по левой сзади вверх, поднимаясь на полупальцы опорной ноги. Колено отвести вправо. Подъем вытянуть;

*два* — поставить правую ногу в V позицию вперед, опускаясь в полуприседание на обеих ногах;

*и* — исполнить прыжок вверх, сгибая правую ногу в колене и поднимая ее скольжением ступней по опорной вверх. Колено и подъем левой ноги вытянуть.



Такт 2:

*раз-и* — поставить правую ногу в V позицию назад, опускаясь в полуприседание на обеих ногах;

*два* — вытянуть колени обеих ног;

*и* — поднять правую ногу скольжением ступнёй по левой сзади вверх, поднимаясь на полупальцы опорной ноги.

Такты 3—4: исполнить движения 1—2-го тактов «обратно».

Такт 5:

*раз* — поставить правую ногу в V позицию назад, опускаясь с полупальцев на всю ступню;

*и* — поднять левую ногу скольжением по правой спереди вверх, поднимаясь на полупальцы опорной ноги;

*два* — поставить левую ногу в V позицию назад, опускаясь в полуприседание на обеих ногах;

*и* — сделать прыжок вверх, поворачиваясь немного влево и раскрывая прямые ноги в стороны.

Такт 6:

*раз* — опуститься в полуприседание на обе ноги по I прямой позиции;

*и* — сделать прыжок вверх, раскрывая прямые ноги в стороны;

*два* — опуститься в полуприседание на обе ноги по I прямой позиции;

*и* — поднять правую ногу скольжением ступнёй по левой спереди вверх, поднимаясь на полупальцы опорной ноги и поворачиваясь в исходное положение.

Такты 7—8: повторить движение 5—6-го тактов.

Комбинацию повторить. На два заключительных аккорда руку опустить вниз. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги.



## Раздел 10

### ЗИГЗАГИ (ЗМЕЙКА)

Упражнения развивают преимущественно подвижность в голеностопном суставе, подготавливают учащихся к исполнению на середине класса движений типа «гармошка», «елочка». Разучиваются два основных вида упражнения: «зигзаги» одинарные и «зигзаги» двойные, которые усложняются в дальнейшем ударами всей стопой. Выполняются из III или V открытых позиций. Могут исполняться в различных темпах и комбинироваться из разных движений этого раздела, а также сочетаться с другими упражнениями, такими, как «маленькие броски», «упражнения с ненапряженной стопой», «дробные выстукивания», усложняться подъемом на полупальцы, прыжком и т. д. Выполняются в характере венгерского, польского, калмыцкого и других народных танцев. Музыкальный размер 2/4, 4/4, 3/4.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подготовительное упражнение к движению «зигзаги» заключается в поворотах стопы из выворотного положения в невыворотное и обратно. Исполняется вначале в медленном темпе, в последующем — темп увеличивается.

Есть два варианта упражнения: 1-й вариант — упражнение выполняется одной, затем другой ногой. 2-й вариант — упражнение выполняется обеими ногами поочередно.

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз-и* — поднять руки перед собой;

*два-и* — положить ладони на станок.

Такт 4:

*раз-и* — опуститься в полуприседание на обеих ногах;

*два-и* — пауза.

В а р и а н т 1. Движение занимает 4 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — поднять пятку правой ноги;

*два-и* — поставить пятку на пол, поворачивая ее вправо.

Такт 2:

*раз-и* — поднять пятку правой ноги;

*два-и* — поставить пятку на пол, возвращая ступню в исходное положение.

Такты 3—4: выполнить упражнение левой ногой.

Упражнение требует сохранения ровного корпуса на полуприседании. Повороты ступни исполнять на высоких полупальцах. Движение повторить 4 раза. В дальнейшем можно исполнять на 2 такта, из-за такта на 1 такт.



Дополнить поворотом головы: голову поворачивать в сторону поворота пятки.

В а р и а н т 2. Движение занимает 4 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — поднять пятку правой ноги;

*два-и* — поставить пятку на пол, поворачивая ее вправо.

Такт 2:

*раз-и* — поднять пятку левой ноги;

*два-и* — поставить пятку на пол, поворачивая ее влево.

Такт 3:

*раз-и* — поднять пятку правой ноги;

*два-и* — поставить пятку на пол, возвращая ступню в исходное положение.

Такт 4:

*раз-и* — поднять пятку левой ноги;

*два-и* — поставить пятку на пол, возвращая ступню в исходное положение.

Упражнение повторить 4 раза. В дальнейшем можно исполнять на 2 такта, из-за такта на 1 такт, из-за такта на 1/4 такта. Голову держать прямо. Дополнить движением руки: 1 такт — руку раскрывать на II позицию, 1 такт — закрывать ладонью на пояс.

## ЗИГЗАГИ ОДИНАРНЫЕ

### Основной вид

Исходное положение: встать в III открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз-и* — поднять руки перед собой;

*два-и* — положить ладони на станок.

Такт 4:

*раз-и* — вывести правую ногу на носок вправо;

*два-и* — приподнять ногу невысоко вправо (а).

Движение занимает 4 такта (при разучивании) (рис. 68).

Такт 1:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене, подводя ее вытянутым носком за носок опорной ноги спереди. Колени в выворотном положении (б);

*два-и* — пауза.

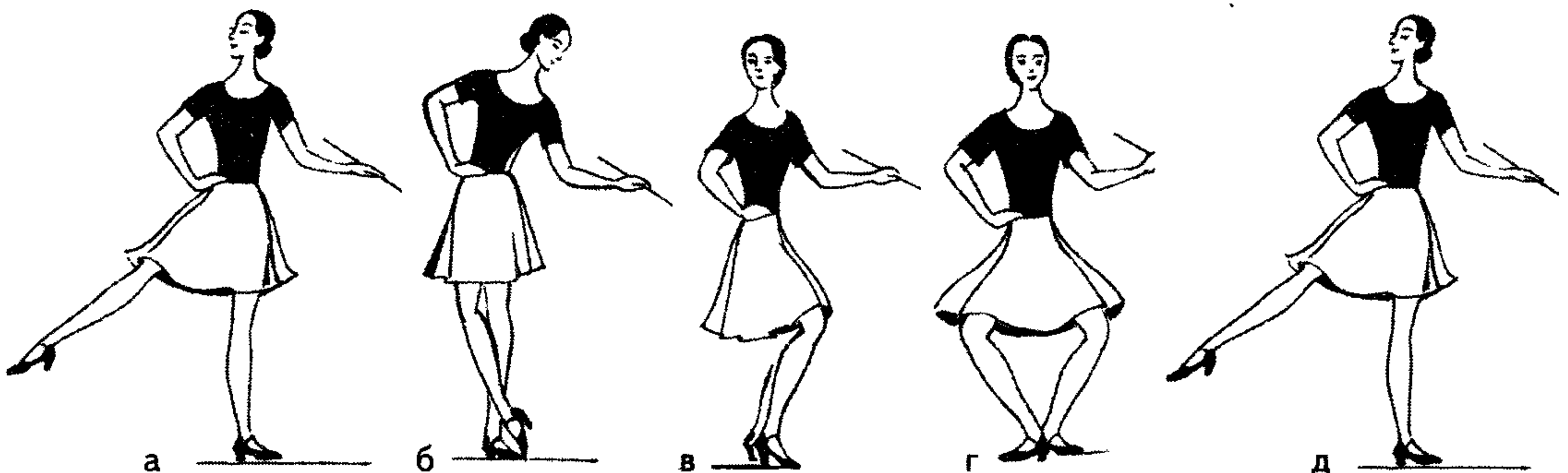


Рис. 68

Такт 2:

*раз-и* — повернуть пятку правой ноги немного вправо и опустить в III прямую позицию, начиная полуприседание на опорной ноге (в);

*два-и* — пауза.

Такт 3:

*раз-и* — развернуть носок правой ноги вправо (в III открытую позицию), углубляя полуприседание на обеих ногах (г);

*два-и* — пауза.

Такт 4:

*раз-и* — резко поднять правую ногу невысоко вправо, вытягивая в колене опорную ногу и переводя на нее тяжесть корпуса. Правую ногу вытянуть в коленеи подъеме (д);

*два-и* — пауза.

Упражнение повторить 4 раза. На два заключительных аккорда ногу опустить на носок и закрыть в III позицию, руки опустить вниз. После паузы исполнить с другой ноги. Далее дополнить поворотом головы и наклоном корпуса: на *раз-и* 1-го такта корпус и голову наклонить влево, взгляд — на пятку работающей ноги, на *раз-и* 2-го такта корпус выровнять, голову повернуть вправо, на *раз-и* 3-го такта голову повернуть прямо, на *раз-и* 4-го такта голову повернуть вправо.

В дальнейшем движения исполнять на 2 такта, на 1 такт. Усложнить подъемом на полупальцы опорной ноги при раскрывании работающей ноги вправо; прыжком вверх при раскрывании работающей ноги вправо. Обе ноги во время прыжка вытянуть в колене и подъеме.

### **С ударом ступнёй**

Исходное положение и подготовка к упражнению — см. Зигзаги, основной вид (с. 137).

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене, подводя ее вытянутым носком за носок опорной ноги спереди. Колени в выворотном положении;

*два-и* — ударить всей ступнёй правой ноги по III прямой позиции, начиная полуприседание на опорной ноге.

Такт 2:

*раз-и* — ударить всей ступнёй правой ноги по III открытой позиции, углубляя полуприседание на обеих ногах;

*два-и* — резко поднять правую ногу невысоко вправо вытягивая в колене опорную ногу и переводя на нее тяжесть корпуса.

Далее исполнять, как предыдущее упражнение.

## ЗИГЗАГИ ДВОЙНЫЕ

### **Основной вид**

Исходное положение и подготовка к упражнению — см. Зигзаги, основной вид (с. 137).

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 4 такта (при разучивании) (рис. 69).

Такт 1:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене, подводя ее вытянутым носком за носок опорной спереди. Колени в выворотном положении (б);

*два-и* — повернуть пятку правой ноги немного вправо и опустить в III прямую позицию, начиная полуприседание на обеих ногах (в).

Такт 2:

*раз-и* — развернуть носок правой ноги вправо (в III открытую позицию), немно-



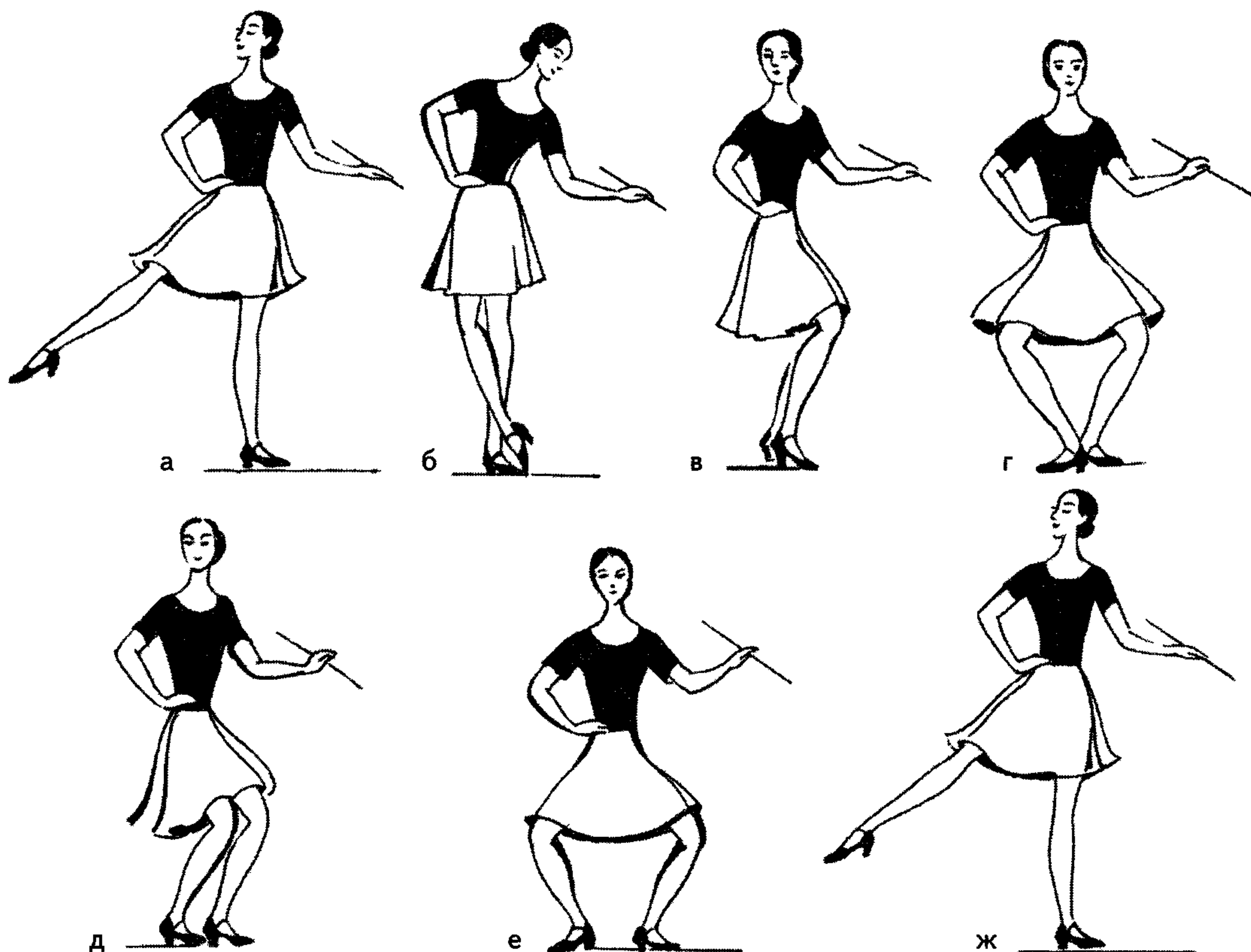


Рис. 69

го углубляя полуприседание на опорной ноге (г);

*два-и* — повернуть пятку правой ноги вправо, еще немного углубляя полуприседание на опорной ноге (д).

Такт 3:

*раз-и* — развернуть носок правой ноги вправо (во II открытую позицию), углубляя полуприседание на обеих ногах. Тяжесть корпуса равномерно распределить на две ноги (е);

*два-и* — пауза.

Такт 4:

*раз-и* — резко поднять правую ногу невысоко вправо, вытягивая в колене опорную ногу и переводя на нее тяжесть корпуса. Правую ногу вытянуть в колене и подъеме (ж);

*два-и* — пауза.

Далее исполнять, как предыдущее упражнение.

### ***С ударом ступней***

Исходное положение и подготовка к упражнению — см. Зигзаги, основной вид (с. 137).

## ЗИГЗАГИ (ЗМЕЙКА)

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 4 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене, подводя ее вытянутым носком за носок опорной спереди. Колени в выворотном положении;

*два-и* — ударить всей ступнёй правой ноги по III прямой позиции, начиная полуприседание на опорной ноге.

Такт 2:

*раз-и* — ударить всей ступнёй правой ноги по III открытой позиции, немного углубляя полуприседание на опорной ноге;

*два-и* — повернуть пятку правой ноги вправо и ударить всей ступнёй, еще немного углубляя полуприседание на опорной ноге.

Такт 3:

*раз-и* — ударить всей ступнёй по II открытой позиции, углубляя полуприседание на обеих ногах. Тяжесть корпуса равномерно распределить на две ноги;

*два-и* — пауза.

Такт 4:

*раз-и* — резко поднять правую ногу невысоко вправо, вытягивая в колене опорную ногу и переводя на нее тяжесть корпуса. Правую ногу вытянуть в колене и подъеме;

*два-и* — пауза.

Далее исполнить, как предыдущее упражнение.

### КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере калмыцкого танца.

Вступление — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз-и* — поднять правую руку в I позицию;

*два-и* — раскрыть во II позицию.

Такт 4:

*раз-и* — провести в I позицию, поворачивая тыльной стороной кисти к себе;

*два* — положить руку тыльной стороной кисти сбоку на пояс, открывая правую ногу невысоко вправо. Колени и подъем вытянуть;

*и* — пауза.

Комбинация на 16 тактов.

Такт 1:

*раз-и* — подвести правую ногу носком за носок левой ноги, сохраняя выворотное положение обеих ног. Корпус и голову наклонить влево;

*два-и* — опустить правую ногу на всю ступню по III прямой позиции, немного приседая на обеих ногах. Корпус выпрямить. Голову повернуть вправо.

Такт 2:

*раз-и* — развернуть носок правой ноги в III открытую позицию, углубляя полуприседание на обеих ногах. Голову повернуть прямо;

*два* — резко поднять правую ногу невысоко вправо, вытягивая колени обеих ног. Подъем правой ноги вытянуть. Голову повернуть вправо;

*и* — пауза.

Такт 3:

*раз-и* — закрыть правую ногу в V открытую позицию вперед, приподнимая пятку левой ноги и опускаясь в полуприседание на обеих ногах. Голову повернуть влево;



*два-и* — опустить пятку левой ноги на пол, приподнимая пятку правой ноги. Голову повернуть вправо.

Такт 4:

*раз-и* — опустить пятку правой ноги на пол, приподнимая пятку левой ноги. Голову повернуть влево;

*два* — резко поднять правую ногу невысоко вправо, вытягивая колени обеих ног. Подъем правой ноги вытянуть. Голову повернуть вправо;

*и* — пауза.

Такт 5:

*раз* — подвести правую ногу носком за носок левой ноги, сохраняя выворотное положение обеих ног. Корпус и голову наклонить влево;

*и* — опустить правую ногу на всю ступню по III прямой позиции, немного приседая на обеих ногах;

*два* — развернуть носок правой ноги в III открытую позицию, углубляя полуприседание на обеих ногах. Корпус выпрямить. Голову повернуть прямо;

*и* — повернуть пятку правой ноги вправо.

Такт 6:

*раз-и* — повернуть носок правой ноги вправо, еще немного углубляя полуприседание по II открытой позиции. Тяжесть корпуса на обеих ногах;

*два* — резко поднять правую ногу невысоко вправо, вытягивая в колене опорную ногу и переводя на нее тяжесть корпуса. Голову повернуть вправо;

*и* — пауза.

Такт 7:

*раз-и* — закрыть правую ногу в V открытую позицию вперед, приподнимая пятку левой ноги и опускаясь в полуприседание на обеих ногах. Голову повернуть влево;

*два* — резко поднять правую ногу невысоко вправо, вытягивая в колене опорную ногу. Голову повернуть вправо;

*и* — пауза.

Такт 8:

*раз-и* — закрыть правую ногу в V открытую позицию назад, приподнимая пятку левой ноги и опускаясь в полуприседание на обеих ногах. Голову повернуть влево;

*два* — резко поднять правую ногу невысоко вправо, вытягивая в колене опорную ногу. Голову повернуть вправо;

*и* — пауза.

Такт 9:

*раз* — подвести правую ногу носком за носок левой ноги, сохраняя выворотное положение обеих ног. Корпус и голову наклонить влево;

*и* — ударить всей ступней правой ноги по III прямой позиции, немного приседая на обеих ногах;

*два* — ударить всей ступней правой ноги по III открытой позиции, углубляя полуприседание на обеих ногах. Корпус выпрямить. Голову повернуть прямо;

*и* — ударить всей ступней правой ноги, поворачивая пятку вправо.

Такт 10:

*раз-и* — ударить всей ступней правой ноги по II открытой позиции, углубляя полуприседание. Тяжесть корпуса распределить равномерно на обе ноги;

*два* — резко поднять правую ногу невысоко вправо, вытягивая в колене опорную ногу и переводя на нее тяжесть корпуса. Голову повернуть вправо;

*и* — пауза.

Такты 11—12: повторить движения 9—10-го тактов.

## ЗИГЗАГИ (ЗМЕЙКА)

Такты 13—15: исполнить шесть переступаний с ноги на ногу по II прямой позиции, поворачиваясь на поворот вправо (шаг на  $1/4$ ). Ноги немного согнуть в коленях. Переступания исполняются на полупальцах. Руки опустить вниз, кисти приподнять. Во время переступаний приподнимать плечи поочередно вверх—вниз. Голову повернуть прямо.

Такт 16:

*раз-и* — исполнить соскок на полупальцы обеих ног по V открытой позиции,

левая нога впереди. Колени немного согнуть. Правую руку положить на станок, левую закрыть тыльной стороной кисти сбоку на пояс;

*два* — встать с ударом на всю ступню правой ноги, резко открывая левую ногу невысоко влево;

*и* — пауза.

Комбинацию исполнить с другой ноги. На два заключительных аккорда правую ногу закрыть в V позицию вперед, руку опустить вниз.



## Раздел 11

# РАСКРЫВАНИЕ НОГИ НА 90°

Упражнения этого раздела развивают силу ног, подвижность в тазобедренном и коленном суставах, укрепляют икроножные мышцы, ахиллесово сухожилие. Выполнять движение ноги можно как в медленном, так и в быстром темпе — на вытянутой опорной ноге, в сочетании с полуприседанием или подъемом на полупальцы опорной ноги, с ударом пятки, с прыжком и т. д. Комбинируются из тех видов движений, которые представлены в данном разделе, а также с другими упражнениями: «подготовкой к “веревочке”», «низкими и высокими разворотами ноги», «наклонами и перегибами корпуса», «большими бросками» и др. Исполняется в характере русского, украинского, венгерского, испанского и других народных танцев. Музыкальный размер 3/4, 4/4.

### Основной вид

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 4/4.

Вступление — 2 такта.

Такт 1: прослушать музыкальное вступление.

Такт 2:

*раз-и-два-и* — поднять руки перед собой;

*три-и-четыре-и* — положить ладони на станок.

Вначале раскрывание ноги на 90° исполняется в сторону поочередно правой и левой ногой (2—3 раза одной ногой, пауза, затем 2—3 раза другой). Движение ногой назад исполняется лицом к станку, вперед — держась одной рукой за станок.

Движение занимает 2 такта (при разучивании) (рис. 70).

Такт 1:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене и поднять скольжением внешней стороны ступни вверх по опорной спереди (б);

*два-и* — пауза;

*три-и* — раскрыть вправо—вверх, вытягивая в колене и подъеме (в);

*четыре-и* — пауза.

Такт 2:

*раз-и* — опустить на носок вправо (г);

*два-и* — пауза;

*три-и* — закрыть в V позицию назад (д);

*четыре-и* — пауза.

Упражнение повторить 2 раза правой ногой. На два заключительных аккорда опустить руки вниз. После паузы исполнить с другой ноги. После освоения упражнения в сторону и назад лицом к станку перейти к исполнению упражнения вперед, в сторону, назад, держась одной рукой за станок. Дополнить поворотом головы: при раскрывании ноги вперед и назад голову повернуть к центру зала, при раскрывании в сторону — прямо.

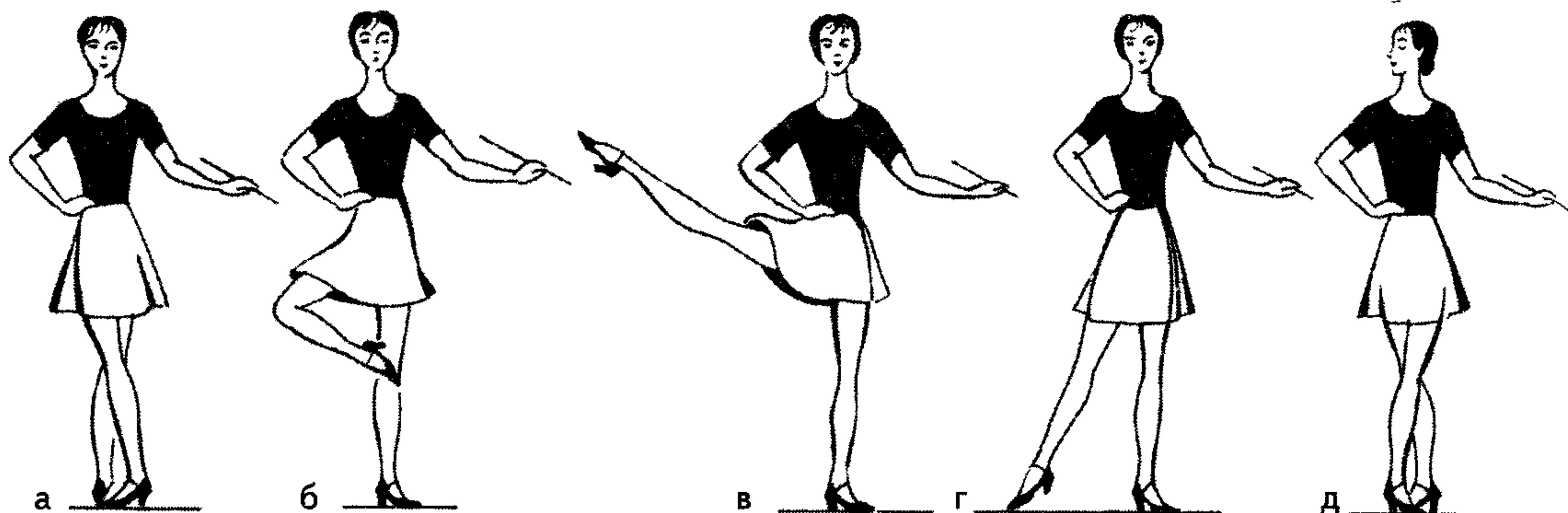


Рис. 70

В дальнейшем «раскрывание на 90°» можно исполнять на 1 такт (начиная из-за такта), делая два движения на 1 такт. Усложнить подъемом на полупальцы опорной ноги. Возможно исполнение «раскрываний» ноги без опускания в позицию. В этом случае работающую ногу нужно согнуть в колене, подводя носком к колену опорной и вновь раскрыть в каком-либо направлении.

### **С полуприседанием на опорной ноге**

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Левую руку положить на станок, правую свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 4/4.

Вступление — 4 такта.

Такт 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз-и* — поднять правую руку в I позицию. Голову немного наклонить влево, взгляд на ладонь;

*два-и* — пауза;

*три-и* — раскрыть во II позицию ладонью вверх. Голову повернуть вправо;

*четыре-и* — пауза.

Такт 4:

*раз-и* — провести в I позицию, поворачивая ладонью вниз. Голову наклонить немного влево;

*два-и* — пауза;

*три-и* — закрыть ладонью на пояс, наклоня голову вправо—вниз;

*четыре-и* — поднять голову, взгляд — к центру зала.

Движение занимает 2 такта (при разучивании) (рис. 71).

Такт 1:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене и поднять вверх скольжением внешней стороны ступни по опорной спереди (б);

*два-и* — пауза;

*три-и* — раскрыть правую ногу вперед—вверх, опускаясь в полуприседание на опорной ноге (в);

*четыре-и* — пауза.



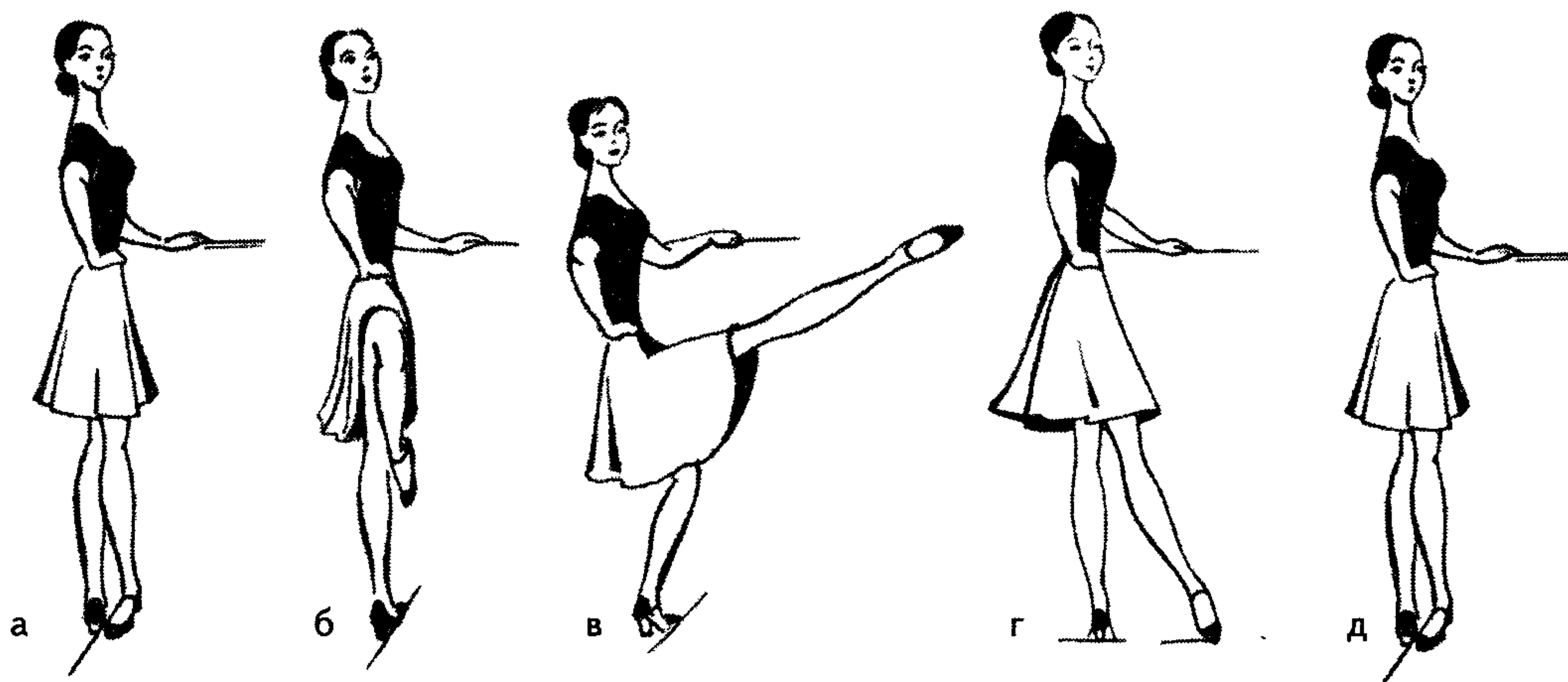


Рис. 71

Такт 2:

*раз-и* — опустить правую ногу на носок вперед, выпрямляя в колене опорную ногу (г);

*два-и* — пауза;

*три-и* — закрыть правую ногу в V позицию вперед (д);

*четыре-и* — пауза.

Далее упражнение исполнить вправо, назад, вправо. На два заключительных аккорда опустить руку вниз. После паузы повернуться и исполнить с другой ноги. Дополнить движением руки: при раскрытии ноги руку провести через I на II позицию, при закрывании — закрыть ладонью на пояс. Возможна задержка руки на II позиции. В дальнейшем можно исполнять на 1 такт (из-за такта), делая два движения на 1 такт. Дополнить поворотом головы: при раскрытии ноги вперед и назад голову повернуть вправо, при раскрытии в сторону — повернуть прямо. Усложнить подъемом на полупальцы. Можно исполнить раскрытия ноги без опускания в позицию (в этом случае ногу нужно согнуть в колене).

### **С поворотом колена к станку и от станка**

Вариант 1.

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Раскрытие ноги с полуприседанием на опорной ноге (с. 144).

Музыкальный размер 4/4.

Движение занимает 2 такта (при раскрытии).

Такт 1:

*раз-и* — согнуть правую ногу в колене и поднять вверх скольжением внешней стороны ступни по опорной спереди;

*два-и* — раскрыть вперед—вверх, вытягивая в колене и подъеме;

*три-и* — согнуть в колене, поворачивая колени влево и прижимая вытянутой в подъеме ступней к колену опорной (рис. 72);

*четыре-и* — развернуть колени правой ноги вправо, вытягивая вперед—вверх.

Такт 2:

*раз-и* — опустить на носок;

*два-и* — пауза;



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

*три-и* — закрыть в V позицию вперед;  
*четыре-и* — пауза.

Далее исполнить упражнение, раскрывая ногу вправо, назад, вправо. На два заключительных аккорда опустить руку вниз. После паузы повернуться и исполнить с другой ноги. Дополнить движением руки: при раскрывании ноги руку провести через I на II позицию. При повороте колена закрыть ладонью на пояс. Дополнить поворотом головы в сторону поворота колена. В дальнейшем можно исполнять на 1 такт (из-за такта). Усложнить подъемом на полупальцы опорной ноги.

**В а р и а н т 2.** Исполнять так же, как вариант 1, но дополнить полуприседанием на опорной ноге в момент поворота колена работающей ноги к станку (так же и на полупальцах) — рис. 73, 74.

**В а р и а н т 3.** Исполнять так же, как вариант 1, но дополнить полуприседанием на опорной ноге в момент раскрывания работающей ноги в каком-либо направлении.

### **С ударом пяткой опорной ноги**

В а р и а н т 1 (с одним ударом).

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Раскрывание ноги с полуприседанием (с. 144).

Музыкальный размер 4/4.

Движение занимает 1 такт (при разучивании) (рис. 75):

*раз-и* — поднять правую ногу вверх скольжением ступней по опорной спереди, поднимаясь на полупальцы опорной ноги. Колени — в выворотном положении (б);

*два-и* — раскрыть правую ногу вперед—вверх, опускаясь в полуприседание с одновременным ударом пяткой опорной ноги (в);

*три-и* — опустить правую ногу на носок, вытягивая в колене опорную ногу (г);

*четыре-и* — закрыть правую ногу в V позицию вперед (д).

Далее исполнять так же, как раскрывание ноги на 90° с полуприседанием на опорной ноге (с. 144).



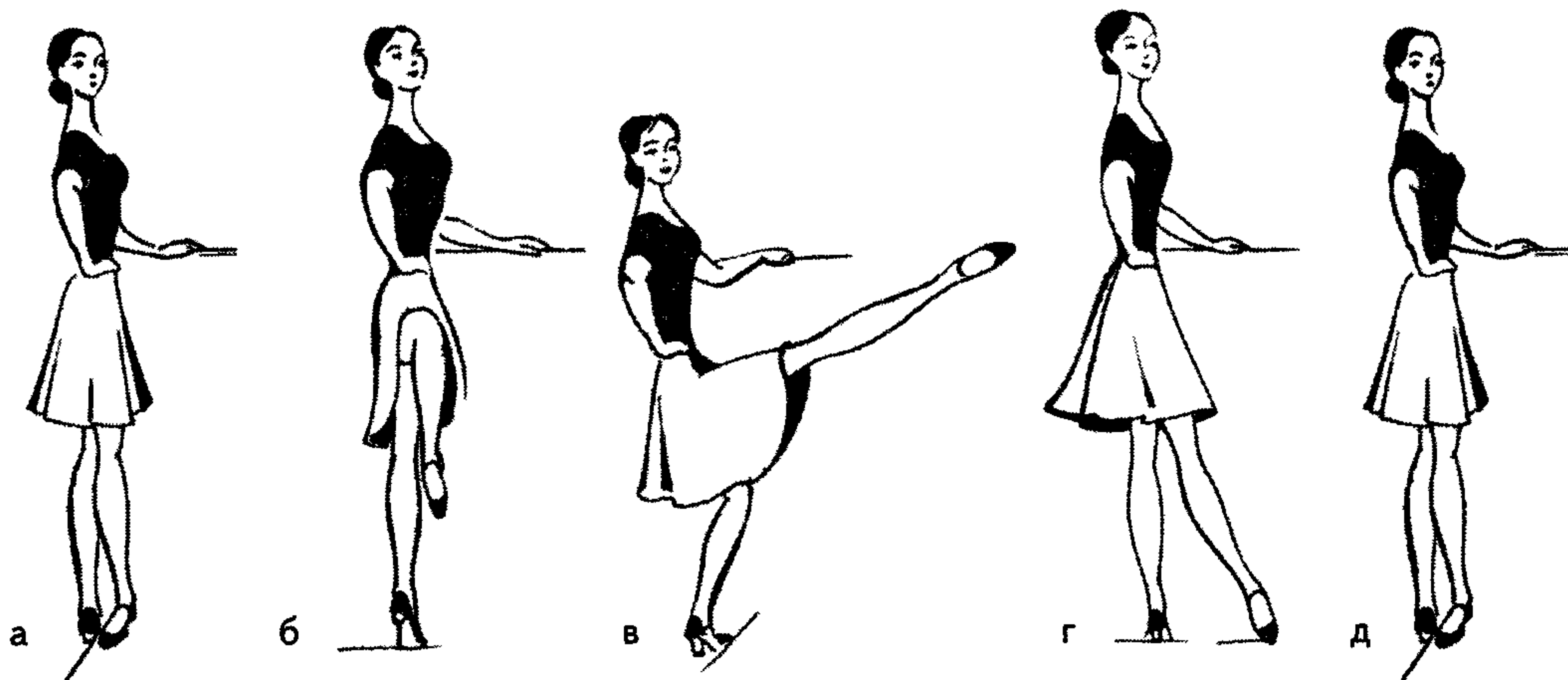


Рис. 75

**В а р и а н т 2** (с двумя ударами).

Исполняется так же, как вариант 1, но в момент раскрывания работающей ноги в каком-либо направлении нужно опуститься в полуприседание с двойным ударом пяткой опорной ноги.

### **С прыжком**

Исходное положение и вступление к упражнению — см.: Раскрывание ноги с полуприседанием (с. 144) (правую руку раскрыть на II позицию).

Музыкальный размер 4/4.

Движение занимает 1 такт (при разучивании).

**З а т а к т:**

*четыре* — опуститься в полуприседание на обеих ногах. Руку опустить вниз; *и* — исполнить прыжок вверх, сгибая правую ногу в колене и поднимая носком до колена опорной спереди. Колени — в выворотном положении. Руку поднять в I позицию.

**Т а к т 1:**

*раз-и* — раскрыть правую ногу вперед—вверх, опускаясь в полуприседа-

ние на опорной ноге. Руку раскрыть на II позицию ладонью вверх;

*два-и* — пауза;

*три-и* — закрыть правую ногу в V позицию, вытягивая в коленях обе ноги.

Далее упражнение исполнить, раскрывая работающую ногу вправо, назад, вправо. На два заключительных аккорда опустить руку вниз. После паузы повернуться и исполнить с другой ноги. В дальнейшем можно исполнять два движения на 1 такт. При этом ногу раскрывать на *раз*, а на *два* исполнять небольшой подскок на опорной ноге, закрывая работающую ногу в позицию и углубляя полуприседание на обеих ногах. Сразу за этим выполняется следующий прыжок и раскрывание ноги. Дополнить поворотом головы (см.: Раскрывание ноги с полуприседанием, с. 144).

### **С подскоком и продвижением**

Исходное положение и вступление к упражнению — см.: Раскрывание ноги с полуприседанием (с. 144) (правую руку раскрыть на II позицию).

Музыкальный размер 4/4.

Движение занимает 1 такт (исполняется с продвижением вперед или назад).

**З а т а к т :**

*четыре* — опуститься в полуприседание на обеих ногах. Руку опустить вниз; *и* — исполнить подскок, сгибая правую ногу в колене и поднимая носком до колена опорной ноги. Колени — в выворотном положении. Руку поднять в I позицию.

**Т а к т 1:**

*раз-и* — раскрыть правую ногу вперед—вверх, опускаясь в полуприседание на опорной ноге и проскальзывая вперед. Руку раскрыть на II позицию ладонью вверх;

*два-и* — сделать шаг на правую ногу вперед, вытягивая ее в колене;

*три-и* — закрыть левую ногу в V позицию назад, вытягивая в коленях обе ноги.

Упражнение исполнить левой ногой назад. Повторить 4 раза. На два заключительных аккорда руку опустить вниз. После паузы повернуться и исполнить с другой ноги. Во время исполнения движения вперед корпус отклонить назад, при движении назад — наклонить вперед.

### ПЕРВАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 6/8. Выполняется в характере молдавского танца.

Вступление — 4 такта (прослушать музыкальное вступление).

Комбинация на 16 тактов.

**Т а к т 1:**

*раз-два* — поднять правую ногу вверх скольжением ступней по опорной спе-

реди, поднимаясь на полупальцы опорной ноги. Колено отвести вправо, подъем вытянуть. Правую руку поднять в I позицию.

**Т а к т 2:**

*раз* — раскрыть правую ногу вперед—вверх, опускаясь с полупальцев опорной ноги на всю ступню и исполняя полуприседание на опорной ноге. Руку раскрыть на II позицию ладонью вверх; *два* — сократить в подъеме правую ногу.

**Т а к т 3:**

*раз* — вытянуть подъем правой ноги и снова сократить;

*два* — вытянуть подъем и снова сократить.

**Т а к т 4:**

*раз* — вытянуть в подъеме работающую ногу, опуская ее на носок. Вытянуть в колене опорную ногу;

*два* — закрыть правую ногу в V позицию вперед.

**Т а к т 5—8:** исполнить движения 1—4-го тактов, раскрывая правую ногу вправо.

**Т а к т 9—12:** исполнить раскрывание ноги назад.

**Т а к т 13—14:** провести правую руку вперед и затем вправо—вверх, проводя движение руки поворотом корпуса и головы вправо.

**Т а к т 15:** с небольшого приседания встать на полупальцы обеих ног. Колени вытянуть. Правую руку согнуть в локте и подвести ладонью за голову. Голову повернуть влево—вверх. Корпус немного отклонить назад.

**Т а к т 16:** опуститься с полупальцев на ступни обеих ног. Руку поднять вверх и закрыть ладонью на пояс. Корпус вернуть в исходное положение.



Комбинацию исполнить «обратно». На два заключительных аккорда — руку опустить вниз. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги.

#### ВТОРАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере венгерского танца.

Вступление — 4 такта: прослушать музыкальное вступление.

Комбинация на 8 тактов.

Такт 1:

*раз-и* — поднять правую ногу скольжением ступней по опорной спереди. Правую руку поднять в I позицию;

*два* — раскрыть ногу вперед—вверх, приседая на опорной ноге. Колено и подъем правой ноги вытянуть. Руку раскрыть на II позицию ладонью вверх; *и* — поднять и с ударом опустить на пол пятку опорной ноги.

Такт 2:

*раз* — поднять и с ударом опустить на пол пятку опорной ноги;

*и* — пауза;

*два* — опустить правую ногу на носок, вытягивая в колене опорную ногу. Руку провести в I позицию;

*и* — закрыть ногу в V позицию вперед, закрывая руку ладонью на пояс.

Такты 3—4: исполнить движения 1—2-го тактов левой ногой назад.

Такты 5—6: исполнить движения 1—2-го тактов правой ногой вправо—вверх. Голову повернуть прямо. Ногу закрыть в V позицию назад.

Такт 7:

*раз-и* — поднять правую ногу скольжением ступней по опорной сзади. Руку провести в I позицию;

*два-и* — раскрыть правую ногу вправо, раскрывая руку на II позицию.

Такт 8:

*раз-и* — опуститься на правое колено, поворачивая корпус и голову вправо.

Руку закрыть ладонью на пояс;

*два* — подняться, вытягивая колени обеих ног. Тяжесть корпуса — на опорной ноге. Корпус и голову вернуть в исходное положение. Руку раскрыть на II позицию;

*и* — закрыть правую ногу в V позицию назад. Руку опустить вниз.

Комбинацию исполнить «обратно», усложняя подъемом на полупальцы опорной ноги. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги.

#### ТРЕТЬЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере венгерского танца.

Вступление — 4 такта:

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз-и* — поднять руку в I позицию;

*два-и* — раскрыть на II позицию.

Такт 4:

*раз-и* — провести в I позицию;

*два* — закрыть ладонью на пояс.

Комбинация на 16 тактов.

Затем:

*и* — поднять правую ногу вверх скольжением ступней по опорной спереди. Колено отвести вправо, подъем вытянуть.

Такт 1:

*раз* — опустить в V позицию назад;

*и* — поднять правую ногу скольжением ступней по опорной сзади. Колено отвести вправо, подъем вытянуть;

*два* — опустить в V позицию вперед, приседая на обеих ногах;

*и* — исполнить прыжок вверх, сгибая правую ногу в колене и поднимая ее впереди левой. Колени — в выворотном положении. Правую руку провести в I позицию.

Такт 2:

*раз-и* — раскрыть правую ногу вперед—вверх, опускаясь с прыжка в полуприседание на опорную ногу. Колено и подъем правой ноги вытянуть. Руку раскрыть на II позицию;

*два* — закрыть правую ногу в V позицию, вытягивая в колене опорную ногу. Руку закрыть ладонью на пояс;

*и* — поднять левую ногу вверх скольжением ступнёй по опорной сзади. Колено отвести влево, подъем вытянуть.

Такт 3:

*раз* — опустить в V позицию вперед;

*и* — поднять левую ногу вверх скольжением ступнёй по опорной спереди. Колено отвести влево, подъем вытянуть;

*два* — опустить в V позицию назад, приседая на обеих ногах;

*и* — исполнить прыжок вверх, сгибая левую ногу в колене и поднимая сзади правой. Правую руку провести в I позицию.

Такт 4:

*раз-и* — раскрыть левую ногу назад—вверх, опускаясь с прыжка в полуприседание на опорную ногу. Колено и подъем левой ноги вытянуть. Руку раскрыть на II позицию;

*два* — закрыть левую ногу в V позицию, вытягивая в колене опорную ногу. Руку закрыть ладонью на пояс;

*и* — поднять правую ногу вверх скольжением ступнёй по опорной спереди.

Колено отвести вправо, подъем вытянуть.

Такт 5:

*раз* — опустить в V позицию назад;

*и* — поднять правую ногу вверх скольжением ступнёй по опорной сзади. Колено отвести вправо, подъем вытянуть;

*два* — опустить в V позицию вперед, приседая на обеих ногах;

*и* — исполнить прыжок вверх, сгибая правую ногу в колене и поднимая ее впереди левой. Колени — в выворотном положении. Правую руку провести в I позицию.

Такт 6:

*раз-и* — раскрыть правую ногу вправо—вверх, опускаясь с прыжка в полуприседание на опорную ногу. Колено и подъем правой ноги вытянуть. Руку раскрыть на II позицию;

*два* — закрыть правую ногу в V позицию назад, вытягивая в колене опорную ногу. Руку закрыть ладонью на пояс;

*и* — опуститься в полуприседание на обеих ногах. Исполнить прыжок вверх, сгибая правую ногу в колене и приподнимая ее сзади левой. Колени — в выворотном положении. Правую руку провести в I позицию.

Такт 7:

*раз* — раскрыть правую ногу вправо—вверх, опускаясь с прыжка в полуприседание на опорную ногу. Колено и подъем правой ноги вытянуть. Руку раскрыть на II позицию;

*и* — подняться на полупальцы опорной ноги, вытягивая ее в колене;

*два-и* — опуститься на колено правой ноги, поворачивая корпус влево. Голову повернуть вправо. Руку закрыть ладонью на пояс.



Такт 8:

*раз-и* — подняться в полный рост, вытягивая колени обеих ног и поворачивая корпус в исходное положение. Правую ногу перевести на носок. Руку раскрыть на II позицию;

*два* — закрыть правую ногу в V позицию назад. Руку закрыть ладонью на пояс.

Комбинацию исполнить «обратно». На два заключительных аккорда руку опустить вниз. После паузы повернуться и все исполнить с другой ноги.



## Раздел 12

### БОЛЬШИЕ БРОСКИ

Большие броски, как правило, исполняются последними в комплексе упражнений, они завершают урок у станка. Упражнения этого раздела развивают «шаг», подвижность в тазобедренном суставе, силу ног. Выполняются из I, III или V открытых позиций. Кроме основного вида больших бросков на уроке народного танца могут исполняться броски ногой с сокращенным подъемом, с наклонами корпуса, в сочетании с круговым движением ноги, с опусканием на колени, с прыжком, с растяжкой и др. Большие броски можно комбинировать из упражнений этого раздела, а также с «подготовкой к “веревочке”», «раскрыванием ноги на 90°», «упражнением с ненапряженной стопой», исполнять их в характере русского, венгерского, украинского, польского и других народных танцев. Музыкальный размер 2/4, 3/4.

#### Основной вид

Вначале большие броски исполняются лицом к станку в сторону поочередно правой и левой ногой (2-3 раза одной ногой, пауза, затем 2-3 раза другой), а также могут исполняться назад. Большие броски вперед следует исполнять, держась одной рукой за станок.

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди (а). Руки свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3: поднять обе руки перед собой.

Такт 4: положить ладони на станок.

Движение занимает 2 такта (при разучивании) (рис. 76).

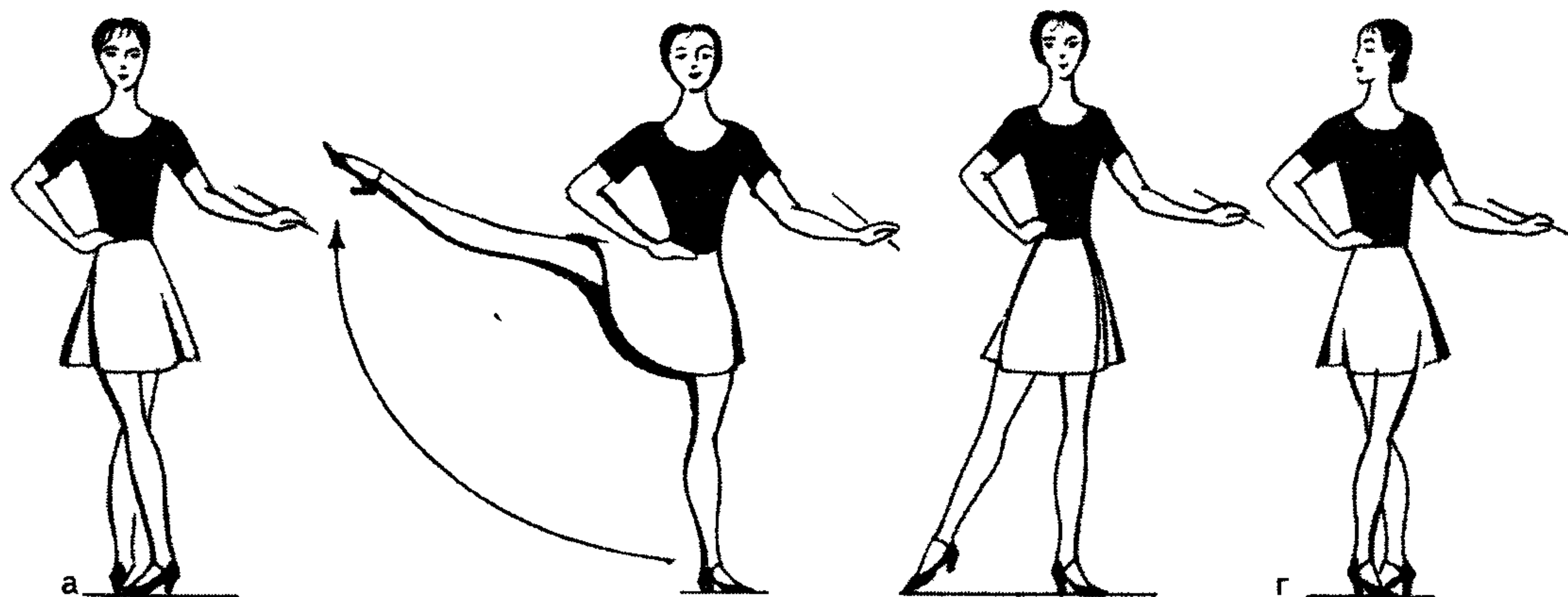


Рис. 76



Такт 1:

*раз-и* — большой бросок правой ногой вправо (б);

*два-и* — опустить ногу на носок вправо (в);

Такт 2:

*раз-и* — закрыть в V позицию назад (г);

*два-и* — пауза.

Движение исполнить 4 раза. Выдержать паузу 4 такта и повторить с другой ноги. После освоения больших бросков в сторону и назад лицом к станку, перейти к исполнению упражнения, держась одной рукой за станок: вперед, в сторону, назад, в сторону. Дополнить поворотом головы: при броске ногой вперед и назад голову повернуть к центру зала, при броске в сторону — прямо. В дальнейшем исполнять на 1 такт, из-за такта (на 1/4 такта). Можно усложнить подъемом на полупальцы опорной ноги в момент броска работающей ногой.

**Примечание:** большой бросок ногой выполнять с силой, но без напряжения. Не допускать рывков корпусом при броске ноги вперед или назад, а также подъема левого плеча при броске правой ноги вправо или правого плеча при броске левой ноги влево.

### **С полуприседанием**

**Вариант 1** (бросок ногой с вытянутым подъемом).

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди (а). Левую руку положить на станок, правую свободно опустить вниз. Музыкальный размер 2/4.

Вступление — 8 тактов.

Такты 1—4: прослушать музыкальное вступление.

Такт 5:

*раз-и* — поднять правую руку в I позицию. Голову немного наклонить влево, взгляд — на ладонь;

*два-и* — пауза.

Такт 6:

*раз-и* — раскрыть на II позицию ладонью вверх. Голову повернуть вправо;

*два-и* — пауза.

Такт 7:

*раз-и* — провести в I позицию, поворачивая ладонь вниз. Голову немного наклонить влево;

*два-и* — пауза.

Такт 8:

*раз-и* — закрыть ладонью на пояс, наклоняя голову вправо—вниз;

*два-и* — поднять голову, взгляд — к центру зала.

Движение занимает 2 такта (при разучивании) (рис. 77).

Такт 1:

*раз-и* — большой бросок правой ногой вперед—вверх, исполняя полуприседание на опорной ноге. Колено и подъем работающей ноги вытянуть (б);

*два-и* — опустить правую ногу на носок вперед, вытягивая в колене опорную ногу (в).

Такт 2:

*раз-и* — закрыть правую ногу в V позицию вперед (г);

*два-и* — пауза.

Далее исполнить большие броски вправо, назад, вправо. На два заключительных аккорда: *раз* — опустить руку вниз, наклоняя голову вправо—вниз,

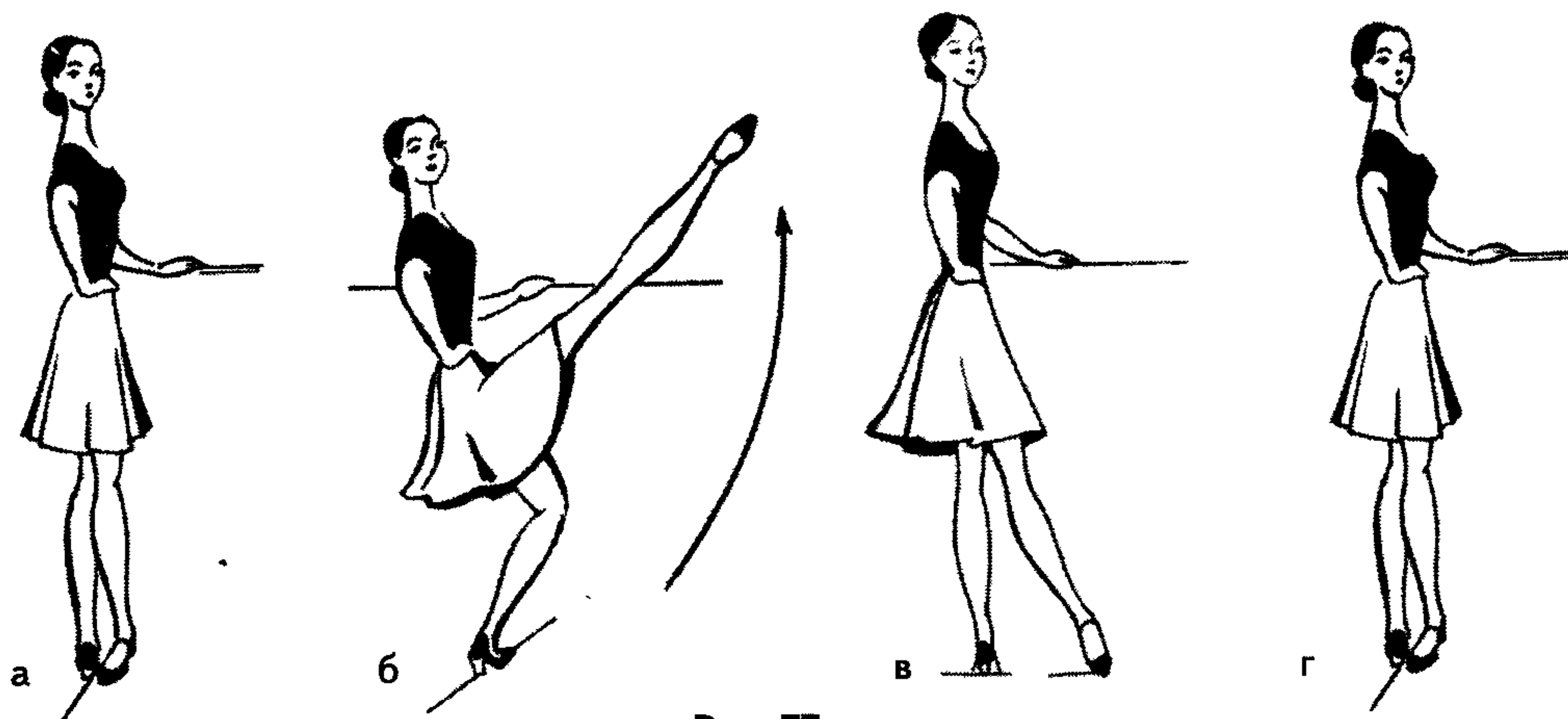


Рис. 77

*два* — поднять голову, взгляд — к центру зала. После паузы повернуться и исполнить с другой ноги. Руку при исполнении больших бросков держать раскрытой на II позицию ладонью вверх. В дальнейшем исполнять на 1 такт, из-за такта на 1/4 такта, т.е. два движения на 1 такт.

**В а р и а н т 2** (бросок ногой с сокращенным подъемом). Исполняется так же, как вариант 1, но при броске следует сильно сократить в подъеме работающую ногу.

**П р и м е ч а н и е:** при переходе на более быстрый темп изменится и подготовка к нему. Например, если упражнение будет исполняться на 1 такт, вступление и подготовка для руки займет 4 такта.

### ***С опусканием ноги на пятку и полуприседанием на опорной ноге***

Исходное положение и подготовка к упражнению — см. Большие броски с приседанием (с. 153).

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

**Т а к т 1:**

*раз-и* — большой бросок правой ногой вперед—вверх;

*два-и* — опустить правую ногу на пятку вперед, исполняя полуприседание на опорной ноге.

**Т а к т 2:**

*раз-и* — сделать большой бросок правой ногой вперед—вверх, вытягивая в колене опорную ногу;

*два-и* — закрыть правую ногу в V позицию вперед.

Далее исполнить большие броски вправо, назад, вправо. На два заключительных аккорда опустить руку вниз. После паузы повернуться и исполнить с другой ноги. В дальнейшем движение исполнять на 1 такт, из-за такта (на 1/4). Усложнить подъемом на полупальцы опорной ноги в момент броска работающей ноги.



## БОЛЬШИЕ «СКВОЗНЫЕ» БРОСКИ

### Основной вид

Исходное положение и подготовка к упражнению — см.: Большие броски с приседанием.

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 2 такта (при разучивании).

Такт 1:

*раз-и* — исполнить большой бросок правой ногой вперед—вверх;

*два-и* — исполнить большой бросок правой ногой назад—вверх, проводя ее через I открытую позицию;

Такт 2:

*раз-и* — исполнить большой бросок правой ногой вперед—вверх, проводя ее через I открытую позицию;

*два-и* — закрыть в V позицию вперед.

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда опустить руку вниз. После паузы исполнить с другой ноги. Можно делать сквозные броски, начиная назад. Упражнение выполняется по принципу маятника. В дальнейшем исполнять на 1 такт, из-за такта на 1 такт.

### С полуприседанием

Исходное положение и подготовка к упражнению — см.: Большие броски с полуприседанием (с. 153).

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 2 такта (при разучивании) (рис. 78).

Такт 1:

*раз* — сделать большой бросок правой ногой вперед—вверх, приседая на опорной ноге (б);

*и* — опустить правую ногу в I открытую позицию, вытягивая в колене опорную ногу (в);



Рис. 78

*два* — сделать большой бросок правой ногой назад—вверх, приседая на опорной ноге (г);

*и* — опустить правую ногу в I открытую позицию, вытягивая в колене опорную ногу (д).

Такт 2:

*раз-и* — исполнить большой бросок правой ногой вперед—вверх, приседая на опорной ноге (е);

*два-и* — закрыть правую ногу в V позицию вперед, вытягивая в колене опорную ногу (ж).

Далее исполнять, как основной вид упражнения.

## БОЛЬШИЕ БРОСКИ С ПЕРЕСТУПАНИЕМ НА РАБОТАЮЩУЮ НОГУ И НАКЛОНАМИ КОРПУСА

### Основной вид

Исходное положение и подготовка к упражнению — см.: Большие броски с полуприседанием (с. 153).

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 4 такта (рис. 79).

Такт 1:

*раз-и* — большой бросок правой ногой вперед—вверх (а).

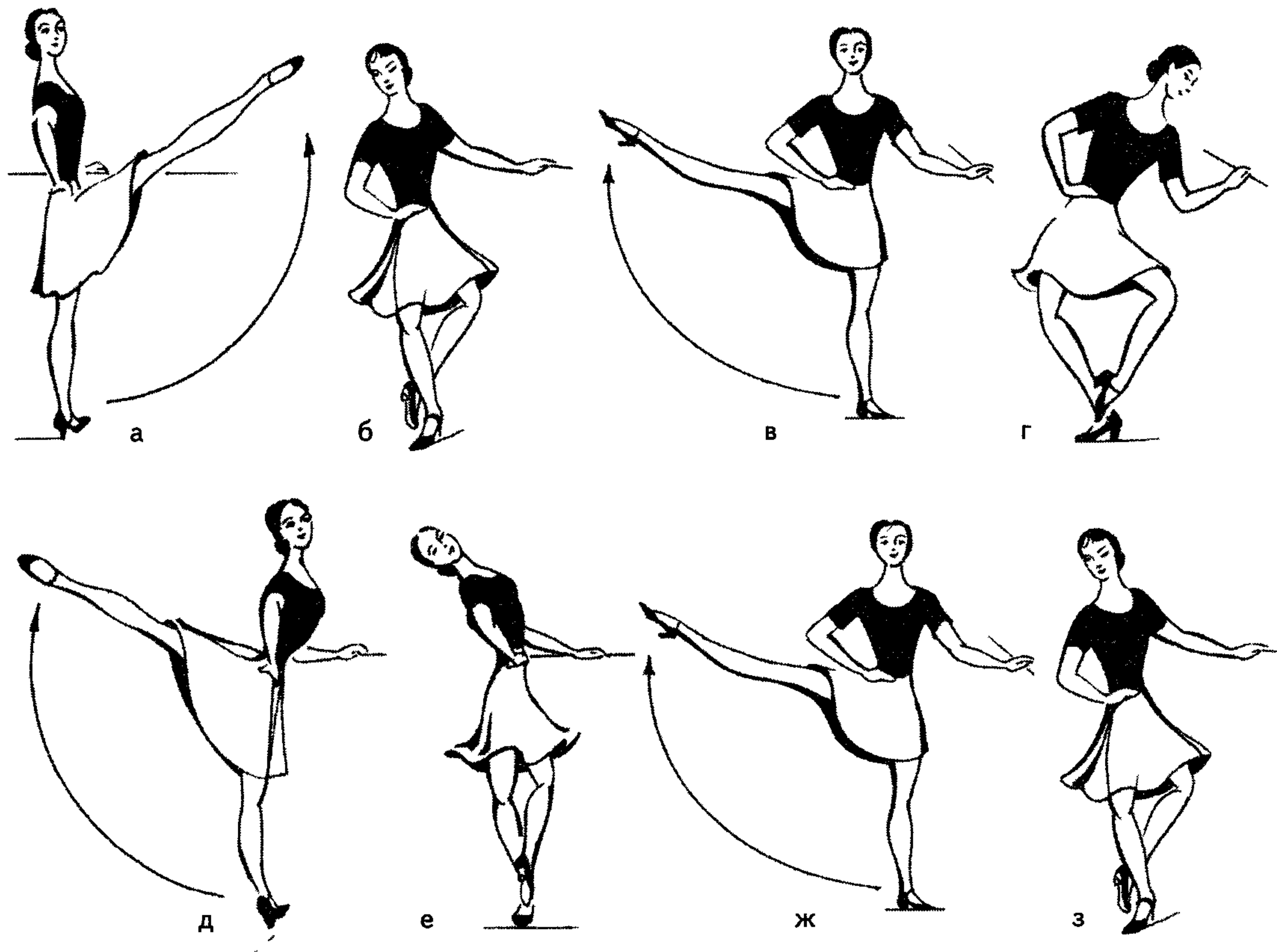


Рис. 79



*два-и* — опустить правую ногу в V позицию вперед, приседая на ней и сгибая в колене левую ногу. Колени в выворотном положении. Ступню левой ноги прижать пяткой сзади к правой, подъем вытянуть. Корпус и голову наклонить направо (б).

Такт 2:

*раз-и* — встать на левую ногу, исполняя бросок правой ногой вправо—вверх. Вытянуть в колене опорную ногу. Корпус выпрямить. Голову повернуть прямо (в);

*два-и* — опустить правую ногу в V позицию назад, приседая на ней и сгибая в колене левую ногу. Колени — в выворотном положении. Ступню левой ноги прижать к щиколотке правой спереди, подъем вытянуть. Корпус и голову наклонить влево (г).

Такт 3:

*раз-и* — встать на левую ногу, исполняя бросок правой ногой назад—вверх. Вытянуть в колене опорную ногу. Корпус выпрямить. Голову повернуть вправо (д);

*два-и* — опустить правую ногу в V позицию назад, приседая на ней и сгибая в колене левую ногу. Колени — в выворотном положении. Ступню левой ноги прижать к щиколотке правой спереди, подъем вытянуть. Корпус прогнуть назад (е).

Такт 4:

*раз-и* — встать на левую ногу, исполняя бросок правой ногой вправо—вверх. Вытянуть в колене опорную ногу. Корпус выпрямить. Голову повернуть прямо (ж);

*два-и* — опустить правую ногу в V позицию вперед, приседая на ней и сгибая в колене левую ногу. Колени —

в выворотном положении. Ступню левой ноги прижать пяткой сзади к правой, подъем вытянуть. Корпус и голову наклонить вправо (з).

Упражнение повторить еще раз. На два заключительных аккорда поставить ногу в позицию, вытягивая в коленях обе ноги. Опустить руку вниз. После паузы повернуться и исполнить с другой ноги. В дальнейшем движение исполнять из-за такта, но в таком же темпе.

### ***С ударом полупальцами опорной ноги и наклонами корпуса***

Данное упражнение выполняется так же, как предыдущее, но на четвертую восьмую каждого такта нужно добавить удар полупальцами левой ноги и сразу приподнять ее.

Например:

*раз-и* — исполнить бросок правой ногой вперед—вверх;

*два* — опустить правую ногу в V позицию вперед, приседая на ней и сгибая в колене левую ногу. Колени — в выворотном положении. Ступню левой ноги прижать пяткой сзади к правой, подъем вытянуть. Корпус и голову наклонить вправо;

*и* — ударить полупальцами левой ноги сзади правой и сразу приподнять ее.

### ***С круговым движением ногой и переступанием на нее***

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди. Левую руку положить на станок, правую свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — 4 такта.

Такты 1—2: прослушать музыкальное вступление.

Такт 3:

*раз* — поднять правую руку в I позицию;

*и* — пауза;

*два* — раскрыть на II позицию ладонью вверх;

*и* — пауза.

Такт 4:

*раз* — провести руку в I позицию;

*и* — пауза;

*два* — закрыть руку ладонью на пояс, приседая на правой ноге и сгибая в колене левую. Левую ногу прижать пяткой к опорной сзади. Колени — в выворотном положении. Корпус и голову наклонить вправо;

*и* — пауза.

Движение занимает 2 такта.

Такт 1:

*раз-и* — встать на левую ногу, исполняя большой бросок правой ногой вперед—вверх и проводя ее по полукругу назад. Правую руку провести вперед—вправо—вверх. Корпус и голову повернуть в сторону движения руки, взгляд — на ладонь;

*два-и* — опустить правую ногу в V позицию назад, приседая на ней и сгибая в колене левую ногу. Колени — в выворотном положении. Ступню левой ноги прижать к щиколотке правой спереди, подъем вытянуть. Корпус и голову наклонить влево. Руку согнуть в локте и подвести ладонью за голову.

Такт 2:

*раз-и* — встать на левую ногу, делая большой бросок правой ногой назад—вверх и проводя ее по полукругу вперед. Корпус выровнять, поднимая руку в III позицию;

*два-и* — опустить правую ногу в V позицию вперед, приседая на ней и сги-

бая в колене левую ногу. Колени — в выворотном положении. Левую ногу прижать пяткой к опорной сзади, подъем вытянуть. Корпус и голову наклонить вправо. Руку опустить в I позицию и закрыть ладонью на пояс.

Упражнение повторить еще раз. На два заключительных аккорда поставить ногу в позицию, вытягивая в коленях обе ноги. Руку опустить вниз. После паузы повернуться и исполнить с другой ноги.

### ***С круговым движением ногой и ударом полупальцами опорной ноги***

Данное упражнение выполняется так же, как предыдущее, но на четвертую восьмую каждого такта нужно добавить удар полупальцами левой ноги и сразу приподнять ее.

### ***С круговым движением и прыжком***

Исходное положение и подготовка к упражнению — см. Круговые движения с переступанием (с. 157).

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 2 такта.

Такт 1:

*раз* — встать на левую ногу, начиная большой бросок правой ногой вперед—вверх. Корпус выпрямить;

*и* — оттолкнуться левой ногой и исполнить прыжок вверх, проводя правую ногу по полукругу назад. Правую руку провести вперед—вправо—вверх. Корпус и голову повернуть в сторону движения руки, взгляд — на ладонь;

*два* — опустить правую ногу в V позицию назад, приседая на ней и сгибая в колене левую ногу. Колени — в выворотном положении. Ступню левой ноги прижать к щиколотке правой спе-



реди, подъем вытянуть. Корпус и голову наклонить влево. Руку согнуть в локте и подвести ладонью за голову;

*и* — пауза.

Такт 2:

*раз* — встать на левую ногу, начиная большой бросок правой ногой назад — вверх. Корпус выпрямить;

*и* — оттолкнуться левой ногой и исполнить прыжок вверх, проводя правую ногу по полукругу вперед. Правую руку поднять в III позицию;

*два* — опустить правую ногу в V позицию вперед, приседая на ней и сгибая в колене левую ногу. Колени — в выворотном положении. Левую ногу прижать пяткой к опорной сзади, подъем вытянуть. Корпус и голову наклонить вправо. Руку опустить в I позицию и закрыть ладонью на пояс.

*и* — пауза.

Далее исполнять так же, как предыдущее упражнение.

**С круговым движением, прыжком и ударом полупальцами опорной ноги**

Данное упражнение выполняется также, как предыдущее, но на четвертую

восьмую каждого такта нужно добавить удар полупальцами левой ноги и сразу приподнять ее.

**БОЛЬШИЕ БРОСКИ В СОЧЕТАНИИ С ОПУСКАНИЕМ НА КОЛЕНО**

Вариант 1 (опускание на колени и большой бросок). Исходное положение: встать в I открытую позицию. Левую руку положить на станок, правую свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — 2 такта.

Такт 1: прослушать музыкальное вступление.

Такт 2:

*раз* — поднять правую руку в I позицию;

*и* — пауза;

*два* — раскрыть руку на II позицию ладонью вверх. Правую ногу отвести на носок назад. Голову повернуть вправо (а);

*и* — пауза.

Движение занимает 2 такта (рис. 80).

Такт 1:

*раз-и* — опуститься на правое колени, поворачивая корпус и голову влево

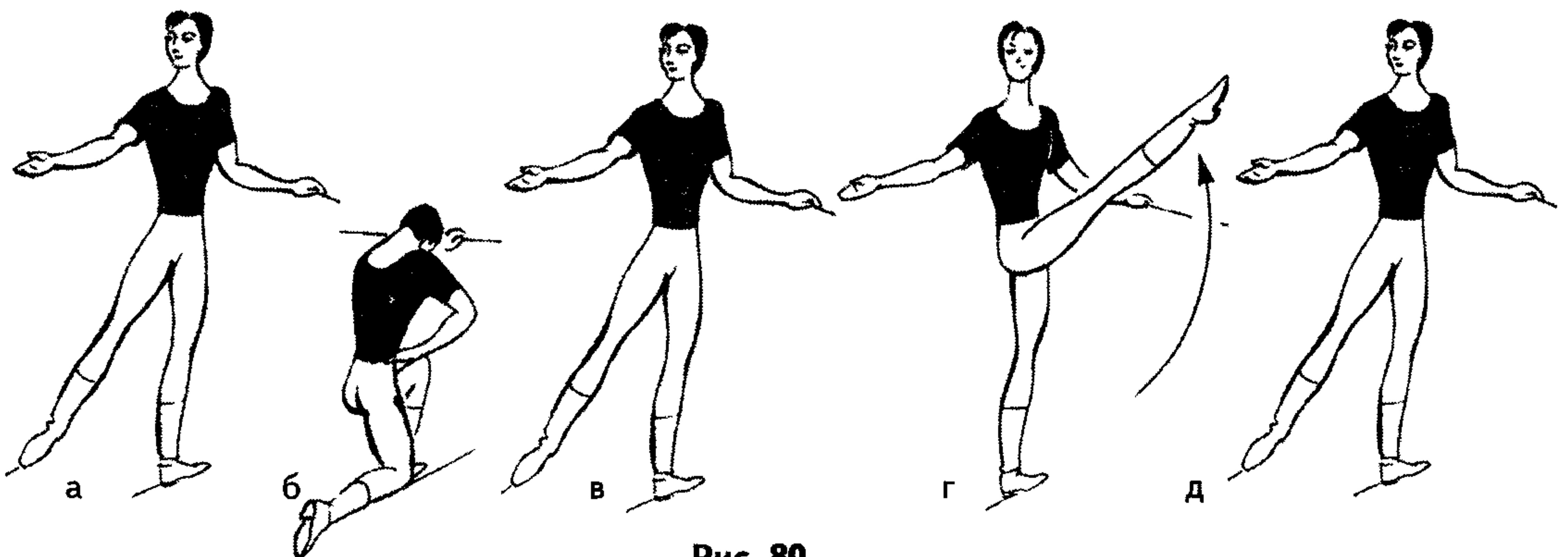


Рис. 80

и наклоняя вперед—вниз. Колено правой ноги подвести к середине ступни опорной ноги. Ступню положить на подъем и отвести в направлении центра зала. Руку провести через I позицию и закрыть ладонью на пояс (б);

*два-и* — подняться, отводя правую ногу на носок назад и возвращая корпус и голову в исходное положение. Вытянуть в колене опорную ногу. Правую руку раскрыть на II позицию ладонью вверх (в).

Такт 2:

*раз-и* — исполнить большой бросок правой ногой вперед—вверх, проводя ее через I открытую позицию (г);

*два-и* — провести правую ногу на носок назад, проводя через I открытую позицию (д).

Упражнение исполнить 4 раза. На два заключительных аккорда закрыть ногу в I открытую позицию. Опустить руку вниз. После паузы исполнить с другой ноги.

**В а р и а н т 2** (большой бросок с поворотом в прыжке и опускание на колени). Исходное положение: встать в I открытую позицию. Руку свободно опустить вниз.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление — 2 такта.

Такт 1: прослушать музыкальное вступление.

Такт 2:

*раз* — поднять правую руку в I позицию;

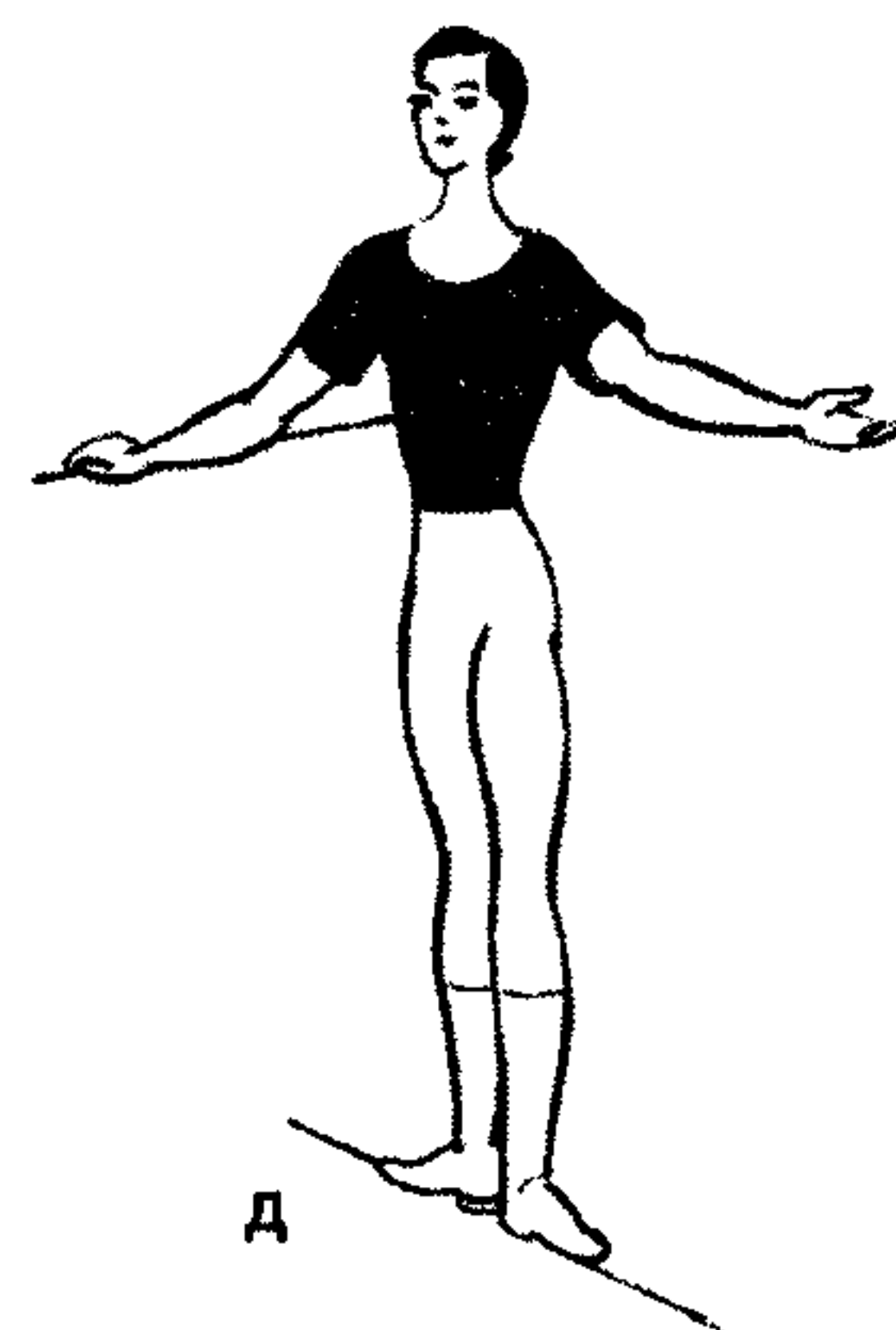
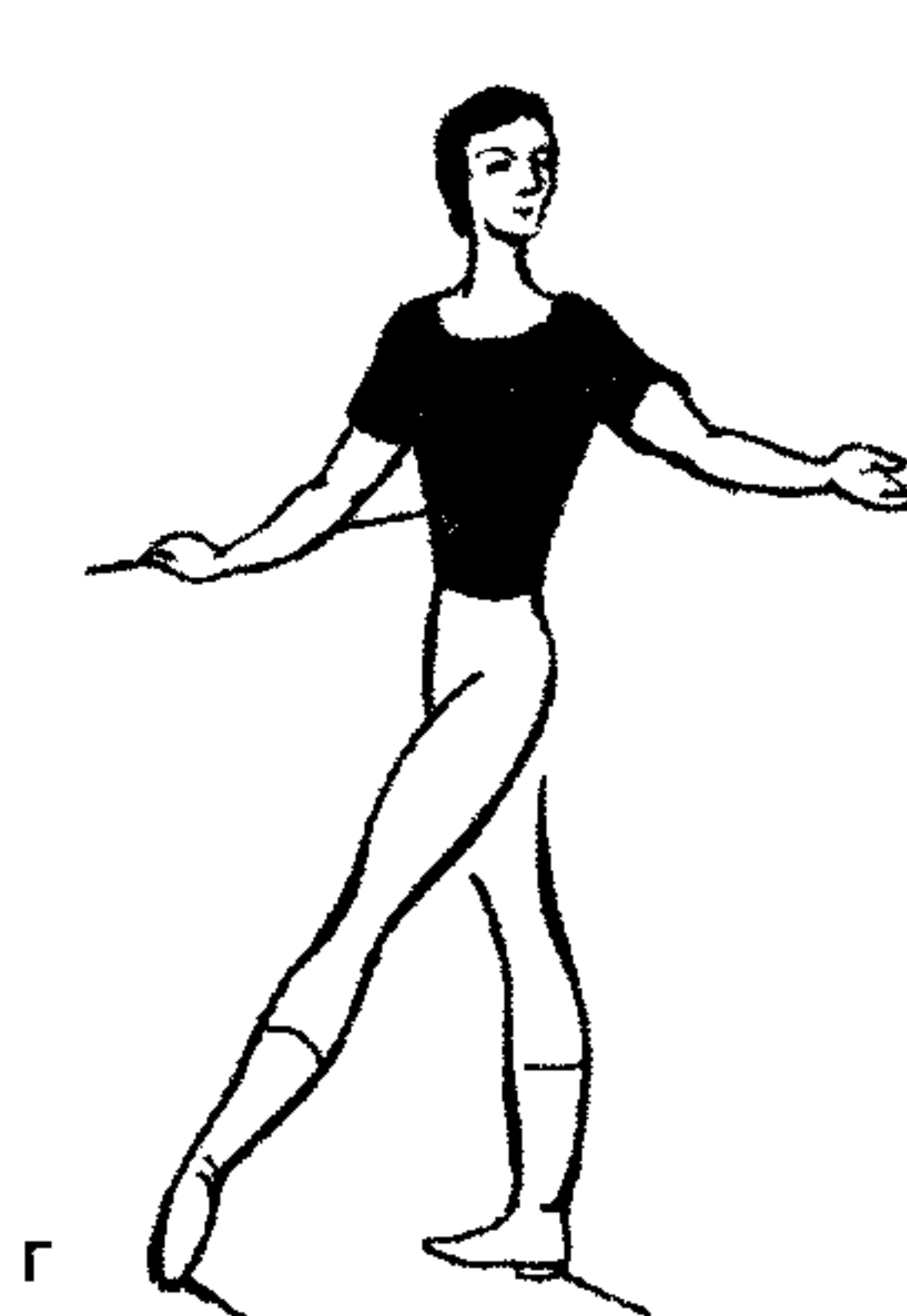
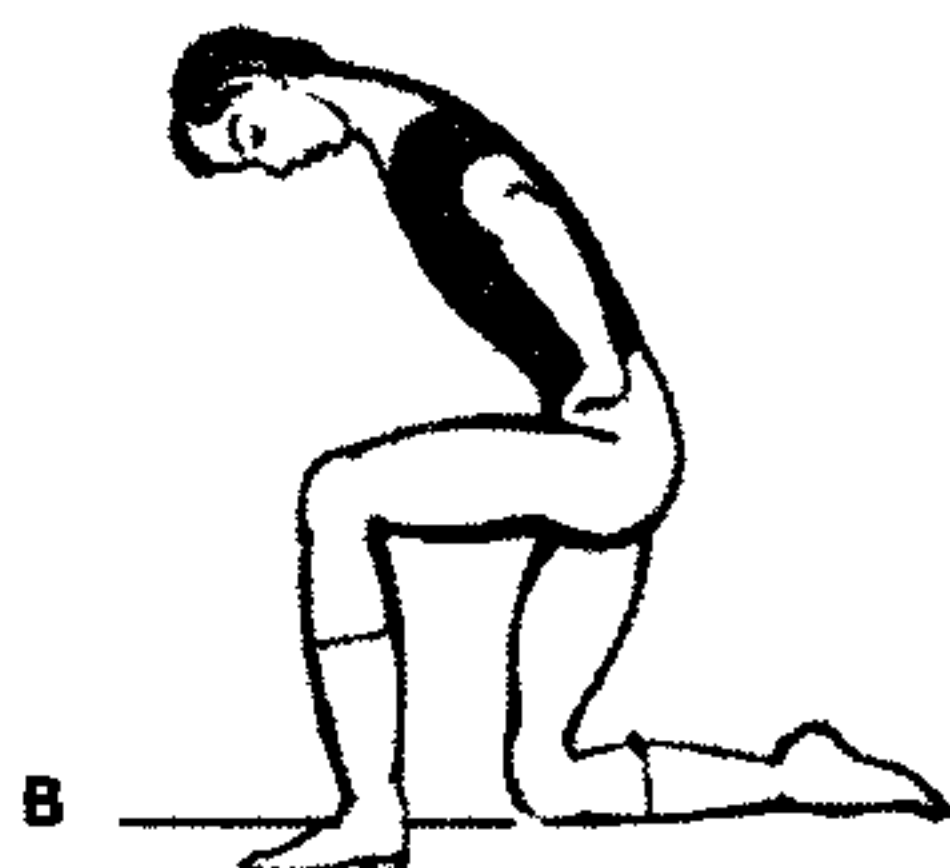
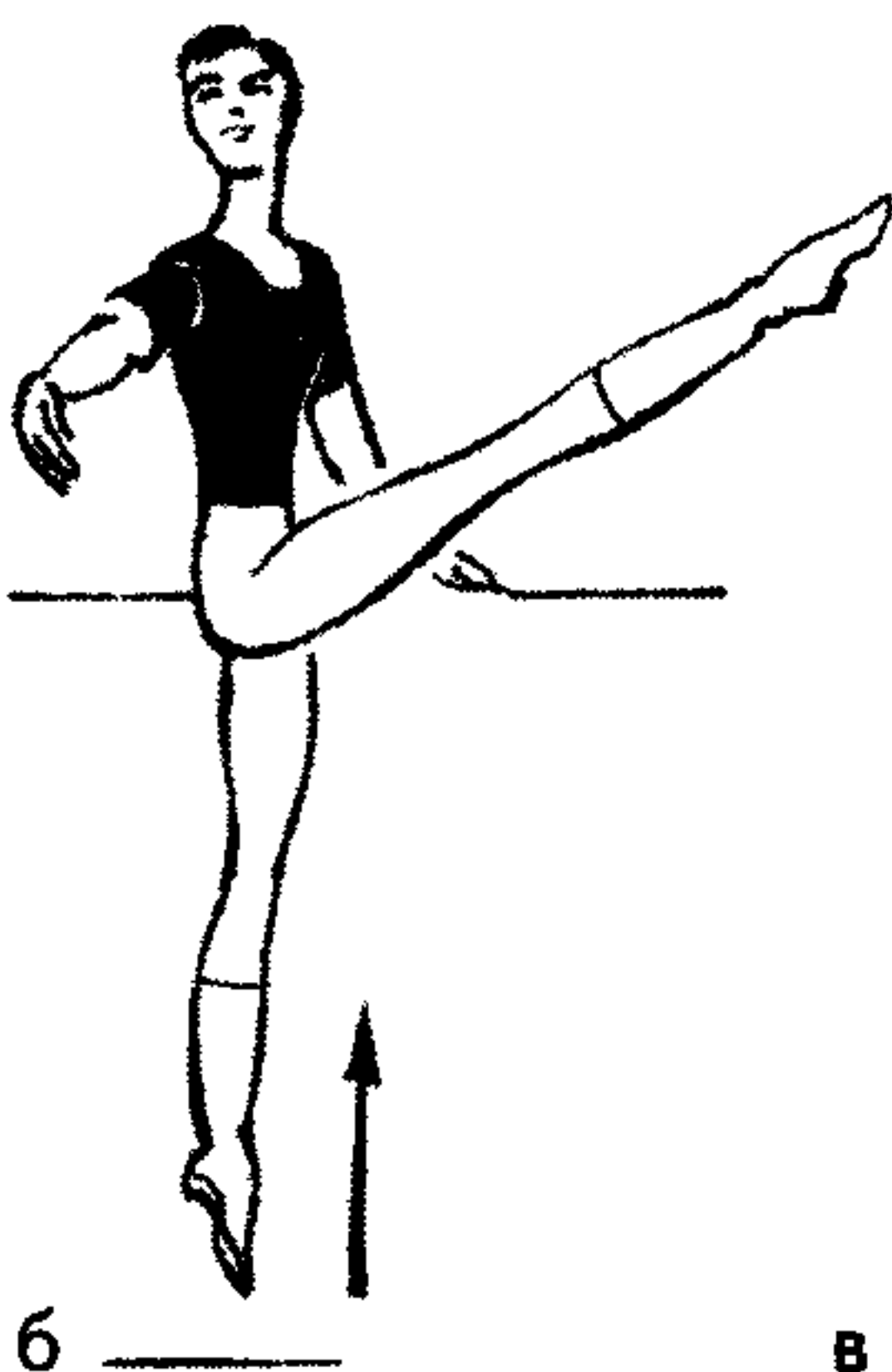
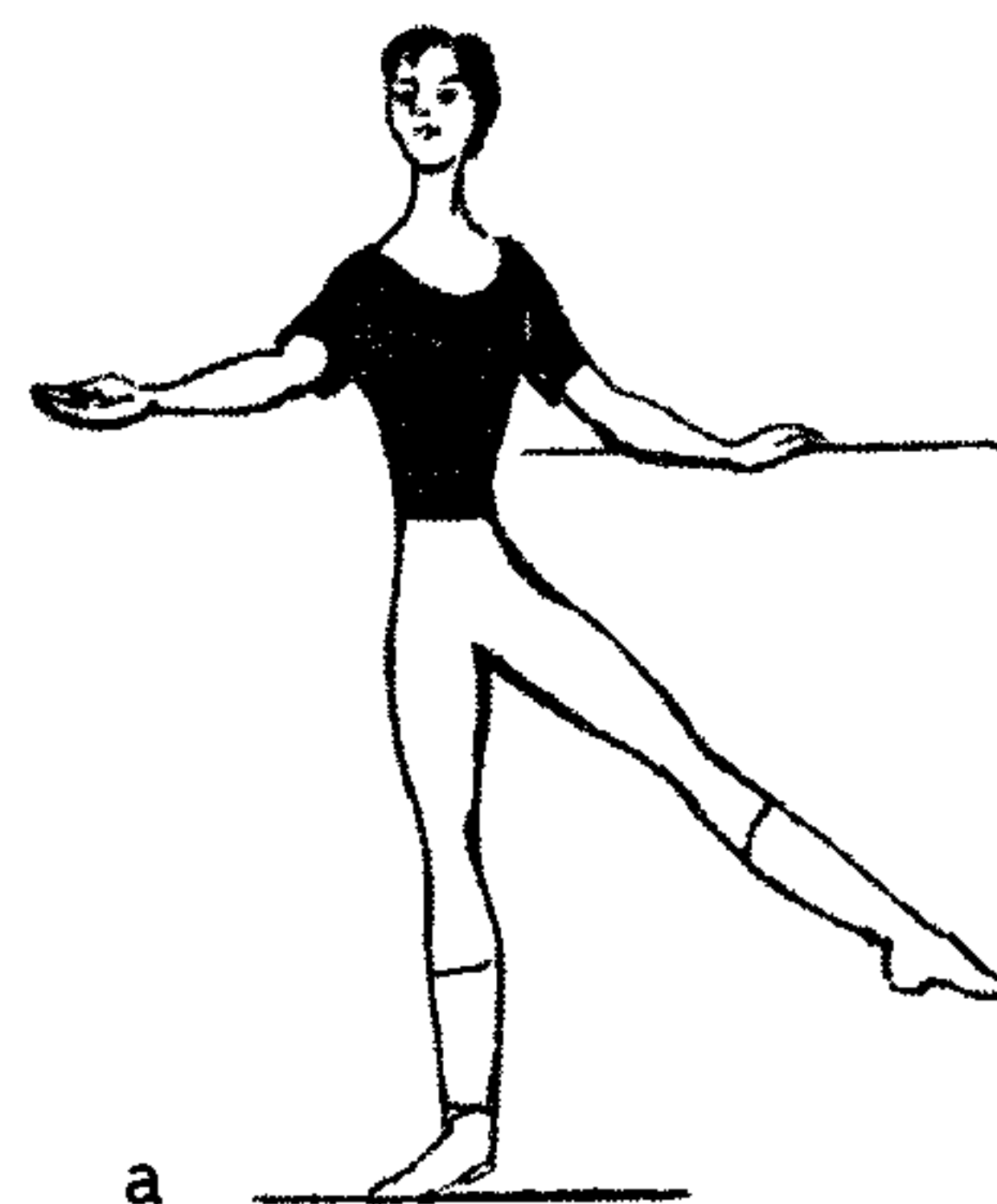
*и* — пауза;

*два* — раскрыть руку на II позицию. Голову повернуть вправо.

Движение занимает 2 такта (рис. 81).

З а т а к т:

*и* — приподнять левую ногу невысоко вперед (а).



**Рис. 81**



Такт 1:

*раз* — шагнуть на левую ногу, сгибая ее в колене. Голову повернуть прямо; *и* — сделать большой бросок правой ногой вперед—вверх, исполняя прыжок вверх. Левую ногу вытянуть в колене и подъеме (б);

*два-и* — опуститься на правое колено, исполняя пол-оборота влево. Корпус и голову наклонить вперед—вниз. Правую руку положить на станок, левую закрыть ладонью на пояс (в).

Такт 2:

*раз-и* — встать на правую ногу, смещая тяжесть корпуса и переводя на носок левую ногу. Вытянуть в коленях обе ноги. Раскрыть левую руку через I на II позицию ладонью вверх. Голову повернуть влево (г);

*два* — закрыть левую ногу в I открытую позицию (д).

Далее исполнять, как вариант 1.

## БОЛЬШИЕ БРОСКИ С «РАСТЯЖКОЙ»

Исходное положение и вступление к упражнению — см. Основной вид с полуприседанием (с. 153).

Музыкальный размер 2/4.

Движение занимает 4 такта.

Такт 1:

*раз-и* — большой бросок правой ногой вперед—вверх;

*два-и* — провести правую ногу через I открытую позицию на носок назад и опуститься в полуприседание на опорной ноге, проскальзывая на ребре большого пальца правой ноги назад. Тяжесть корпуса — на опорной ноге.

Такт 2:

*раз-и* — подняться из полуприседания, закрывая работающую ногу в V позицию назад. Вытянуть в коленях обе ноги;

*два-и* — пауза.

Такт 3:

*раз-и* — большой бросок правой ногой назад—вверх;

*два-и* — провести правую ногу через I открытую позицию на носок вперед и опуститься в полуприседание на опорной ноге, проскальзывая на ребре мизинца правой ноги вперед. Тяжесть корпуса на опорной ноге.

Такт 4:

*раз-и* — подняться из полуприседания, закрывая работающую ногу в V позицию вперед. Вытянуть в коленях обе ноги;

*два-и* — пауза.

Упражнение повторить еще раз. На два заключительных аккорда руку опустить вниз. После паузы повернуться и исполнить с другой ноги. В дальнейшем можно исполнять бросок из-за такта. Усложнить подъемом на полупальцы опорной ноги в момент броска работающей ногой.

### ПЕРВАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере русского танца.

Вступление — 2 такта.

Такт 1: музыкальное вступление.

Такт 2:

*раз-и* — поднять правую руку в I позицию;

*два* — раскрыть на II позицию ладонью вверх. Голову повернуть вправо.

Комбинация на 16 тактов.

**З а т а к т:**

*и* — большой бросок правой ногой вперед—вверх. Колено и подъем вытянуть.

**Такт 1:**

*раз-и* — провести правую ногу через I открытую позицию на носок назад, приседая на опорной ноге;

*два* — закрыть правую ногу в V открытую позицию назад, вытягивая в колене опорную ногу;

*и* — бросок правой ногой назад—вверх. Колено и подъем вытянуть.

**Такт 2:**

*раз-и* — провести правую ногу через I открытую позицию на носок вперед, приседая на опорной ноге;

*два* — закрыть правую ногу в V позицию вперед, вытягивая в колене опорную ногу;

*и* — бросок правой ногой вправо—вверх. Колено и подъем вытянуть. Голову повернуть прямо. Руку закрыть на пояс.

**Такт 3:**

*раз* — закрыть правую ногу в V открытую позицию назад;

*и* — бросок правой ногой вправо—вверх;

*два* — закрыть в V открытую позицию вперед;

*и* — бросок правой ногой вправо—вверх, поднимая правую руку в III позицию.

**Такт 4:**

*раз* — поставить правую ногу на пятку вправо, приседая на опорной ноге. Руку раскрыть на II позицию ладонью вверх. Голову повернуть вправо, взгляд — на ладонь;

*и* — перевести правую ногу на носок, вытягивая в колене опорную ногу;

*два* — закрыть правую ногу в V открытую позицию назад;

*и* — бросок правой ногой назад—вверх.

**Такты 5—8:** исполнить движения 1—4-го тактов «обратно». На счет *два* — 8-го такта закрыть правую ногу в V открытую позицию вперед, опускаясь в полуприседание на обеих ногах. Руку закрыть ладонью на пояс. Голову повернуть прямо; на *и* — приподнять правую ногу вверх скольжением ступней по опорной ноге спереди, исполняя подскок на опорной ноге. Колени в выворотном положении. Ударить полупальцами правой ноги по V открытой позиции сзади левой.

**Такт 9:**

*раз* — встать на всю ступню правой ноги сзади левой, исполняя большой бросок левой ногой вперед—вверх. Корпус отклонить назад;

*и* — исполнить большой бросок правой ногой вперед—вверх, приседая на левую ногу;

*два* — поставить правую ногу на пятку вперед. Колено вытянуть. Правую руку провести в I позицию;

*и* — исполнить соскок на всю ступню правой ноги, приподнимая согнутую в колене левую ногу. Колено правой ноги согнуть. Корпус наклонить вперед. Правую руку раскрыть на II позицию ладонью вверх.

**Такт 10:**

*раз* — встать на всю ступню левой ноги, приподнимая правую ногу вверх скольжением по опорной ноге спереди;

*и* — подскок на опорной ноге, переводя работающую ногу под колено



назад. Ударить полупальцами правой ноги по V открытой позиции сзади левой. Руку провести в I позицию;

*два* — ударить всей ступней правой ноги. Руку закрыть ладонью на пояс;

*и* — приподнять левую ногу вверх скольжением ступней по опорной ноге спереди, делая подскок на опорной ноге. Колени — в выворотном положении. Ударить полупальцами левой ноги по V открытой позиции сзади правой.

Такты 11—12: исполнить движения 9—10-го тактов с другой ноги. На последнюю восьмую 12-го такта:

*и* — исполнить большой бросок правой ногой вправо—вверх, вытягивая колени обеих ног. Правую руку поднять в III позицию.

Такт 13:

*раз* — поставить правую ногу на пятку вправо, приседая на опорной ноге. Руку раскрыть на II позицию ладонью вверх. Голову повернуть вправо, взгляд — на ладонь;

*и* — перевести правую ногу на носок, вытягивая в колене опорную ногу. Руку провести в I позицию;

*два* — закрыть правую ногу в V открытую позицию назад. Руку закрыть ладонью на пояс;

*и* — исполнить большой бросок правой ногой вправо—вверх. Голову повернуть прямо. Руку поднять в III позицию.

Такт 14:

*раз* — поставить правую ногу на пятку вправо, приседая на опорной ноге. Руку раскрыть во II позицию ладонью вверх. Голову повернуть вправо, взгляд — на ладонь;

*и* — перевести правую ногу на носок, вытягивая в колене опорную ногу. Руку провести в I позицию;

*два* — закрыть правую ногу в V открытую позицию вперед. Руку закрыть ладонью на пояс;

*и* — приподнять правую ногу невысоко вправо. Колено и подъем вытянуть. Такт 15:

*раз* — встать на правую ногу рядом с левой, исполняя пол-оборота влево и сгибая левую ногу в колене. Колено правой ноги также согнуть и подвести к колenu левой ноги. Ступню левой ноги отвести влево. Голову повернуть влево, взгляд — на пятку. Правую руку положить на станок, левую — закрыть ладонью на пояс;

*и* — поставить левую ногу на полупальцы влево. Левую руку провести в I позицию;

*два* — поставить левую ногу на пятку, переводя ее в выворотное положение. Руку раскрыть на II позицию ладонью вверх;

*и* — пауза.

Такт 16:

*раз-и* — перевести левую ногу на носок, вытягивая колени обеих ног;

*два* — закрыть левую ногу в V открытую позицию вперед. Комбинацию исполнить с другой ноги. На два заключительных аккорда руку опустить вниз.

#### ВТОРАЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в V открытую позицию, правая нога впереди.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере русского танца.

Вступление — 2 такта.

Такт 1: музыкальное вступление.

Такт 2:

*раз-и* — поднять правую руку в I позицию.

*два* — открыть на II позицию ладонью вверх.

Комбинация на 8 тактов.

**З а т а к т:**

*и* — большой бросок правой ногой вперед—вверх. Голову повернуть вправо.

**Т а к т 1:**

*раз-и* — провести правую ногу через I открытую позицию на носок назад, приседая на опорной ноге;

*два* — закрыть в V открытую позицию назад, вытягивая в колене опорную ногу;

*и* — бросок правой ногой назад—вверх.

**Т а к т 2:**

*раз-и* — провести правую ногу через I открытую позицию на носок вперед, приседая на опорной ноге;

*два* — закрыть в V позицию вперед;

*и* — бросок правой ногой вправо—вверх, вытягивая в колене опорную ногу. Голову повернуть прямо.

**Т а к т 3:**

*раз* — поставить правую ногу в V позицию назад, приподнимая левую впереди правой и прижимая вытянутым подъемом к щиколотке опорной. Колено правой согнуть. Корпус и голову наклонить влево. Руку закрыть ладонью на пояс;

*и* — ударить полупальцами левой ноги;

*два-и* — встать на всю ступню левой ноги, исполняя большой бросок правой ногой вправо—вверх. Колено левой ноги вытянуть. Колено и подъем правой ноги также вытянуть. Корпус вернуть в исходное положение.

**Т а к т 4:**

*раз* — поставить правую ногу в V позицию вперед, прижимая левую вытянутым подъемом к щиколотке опорной сзади. Колено правой согнуть. Корпус и голову наклонить вправо;

*и* — ударить полупальцами левой ноги; *два-и* — встать на всю ступню левой ноги, исполняя большой бросок правой ногой вперед—вверх и проводя ее по полукругу назад. Колено опорной ноги вытянуть. Колено и подъем работающей ноги также вытянуть. Корпус и голову вернуть в исходное положение. Руку провести через I позицию вправо—вверх.

**Т а к т 5:**

*раз* — поставить правую ногу в V открытую позицию назад, прижимая левую вытянутым подъемом к щиколотке опорной спереди. Колено правой ноги согнуть. Корпус и голову наклонить влево. Руку согнуть в локте и подвести ладонью за голову;

*и* — ударить полупальцами левой ноги;

*два-и* — встать на всю ступню левой ноги, исполняя большой бросок правой ногой назад—вверх и проводя ее по полукругу вперед. Корпус и голову вернуть в исходное положение. Руку поднять в III позицию.

**Т а к т 6:**

*раз* — поставить правую ногу в V позицию вперед, прижимая левую вытянутым подъемом к щиколотке опорной сзади. Корпус и голову наклонить вправо. Руку закрыть ладонью на пояс;

*и* — ударить полупальцами левой ноги;

*два* — встать на всю ступню левой ноги, исполняя большой бросок правой ногой вперед—вверх. Корпус и голову вернуть в исходное положение. Руку раскрыть через I позицию вправо—вверх;

*и* — исполнить прыжок вверх, оттолкнувшись левой ногой. Колено и подъем левой ноги вытянуть. Правую ногу по полукругу провести назад. Колено и подъем вытянуть.



Такт 7:

*раз* — поставить правую ногу в V позицию назад, прижимая левую вытянутым подъемом к щиколотке спереди. Колено правой ноги согнуть. Корпус и голову наклонить влево. Руку согнуть в локте и подвести ладонью за голову;

*и* — ударить полупальцами левой ноги;

*два* — встать на всю ступню левой ноги, исполняя большой бросок правой ногой назад—вверх. Корпус вернуть в исходное положение. Руку поднять в III позицию;

*и* — исполнить прыжок вверх, оттолкнувшись левой ногой. Колено и подъем левой ноги вытянуть. Правую ногу по полукругу провести вперед. Колено и подъем вытянуть.

Такт 8:

*раз* — поставить правую ногу в V позицию вперед, прижимая вытянутым подъемом к щиколотке сзади. Колено правой ноги согнуть. Корпус и голову наклонить вправо. Руку закрыть ладонью на пояс;

*и* — ударить полупальцами левой ноги;

*два* — поставить левую ногу на всю ступню в V позицию назад, вытягивая колени обеих ног. Корпус вернуть в исходное положение. Голову повернуть к центру зала.

Комбинацию повторить. После паузы повернуться и исполнить с другой ноги. На два заключительных аккорда руку опустить вниз.

### ТРЕТЬЯ КОМБИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Исходное положение: встать в I открытую позицию.

Музыкальный размер 2/4. Выполняется в характере украинского танца.

Вступление — 2 такта.

Такт 1: прослушать музыкальное вступление.

Такт 2:

*раз-и* — поднять правую руку в I позицию;

*два-и* — раскрыть руку на II позицию ладонью вверх. Правую ногу отвести на носок назад. Голову повернуть вправо.

Комбинация на 8 тактов.

Такт 1:

*раз-и* — опуститься на колено правой ноги, подводя его к середине стопы опорной ноги. Ступню положить на подъем и отвести вправо. Корпус наклонить вперед—вниз. Руку закрыть на пояс;

*два-и* — подняться, отводя правую ногу на носок назад. Руку раскрыть на II позицию. Голову повернуть вправо;

Такт 2:

*раз-и* — большой бросок правой ногой вперед—вверх;

*два-и* — провести правую ногу через I позицию на носок назад. Колено и подъем вытянуть.

Такты 3—4: исполнить движения 1—2-го тактов.

Такт 5:

*раз-и* — бросок правой ногой вперед—вверх;

*два-и* — встать на всю ступню правой ноги по III позиции впереди левой, приседая на ней. Левую ногу согнуть в колене и прижать пяткой к опорной сзади. Подъем вытянуть. Корпус наклонить вправо. Голову повернуть тоже вправо. Руку закрыть ладонью на пояс.

Такт 6:

*раз-и* — встать на прямую левую ногу, исполняя бросок правой ногой впра-

## БОЛЬШИЕ БРОСКИ

---

во—вверх. Корпус выпрямить. Колено и подъем правой ноги вытянуть. Голову повернуть прямо;

*два* — встать на всю ступню правой ноги по III позиции сзади левой, приседая на ней. Левую ногу согнуть в колене и прижать ступней спереди к щиколотке опорной ноги. Корпус наклонить влево. Голову повернуть тоже влево;

*и* — вытянуть левую ногу невысоко вперед. Колено и подъем вытянуть.

Такт 7:

*раз* — шаг левой ногой вперед, исполняя бросок правой ногой вперед—вверх. Колено и подъем вытянуть;

*и* — оттолкнуться левой ногой и прыгнуть вверх;

*два-и* — опуститься на колено правой ноги, исполняя пол-оборота влево. Правую ногу положить на подъем, правую руку — на станок. Корпус наклонить вперед—вниз.

Такт 8:

*раз-и* — встать на прямую правую ногу, делая небольшой шаг назад и переводя левую ногу на носок. Колено и подъем вытянуть. Левую руку раскрыть на II позицию;

*два-и* — провести левую ногу через I позицию на носок назад. Голову повернуть влево.

Далее комбинацию исполнить с другой ноги. На два заключительных аккорда ногу закрыть в I открытую позицию, руку опустить вниз.





# ПРИЛОЖЕНИЕ

Раздел 1. Первая комбинация

## ИВУШКА

Г. ПОНОМАРЕНКО

Умеренно

Баян

*mf* Б Б Б

Б Б Б Б

Б М М М

7 7 Б Б

First system of a musical score. The upper staff is in treble clef and contains chords. The lower staff is in bass clef and contains a melodic line with chords. The dynamic marking *f* is present. Chords are labeled with Cyrillic letters: Б, Б, М, М. There are also circled notes in the bass line.

Second system of a musical score. The upper staff is in treble clef and contains chords. The lower staff is in bass clef and contains a melodic line with chords. Chords are labeled with Cyrillic letters: М, Б, Б, Б. There is a circled note in the bass line.

Third system of a musical score. The upper staff is in treble clef and contains chords. The lower staff is in bass clef and contains a melodic line with chords. The dynamic marking *mf* is present. Chords are labeled with Cyrillic letters: М, М. There are also circled notes in the bass line.

Fourth system of a musical score. The upper staff is in treble clef and contains chords. The lower staff is in bass clef and contains a melodic line with chords. Chords are labeled with Cyrillic letters: Б, Б. There are also circled notes in the bass line.



Раздел 1. Вторая комбинация

ГРУСТЬ

Вальс

Н. БАКАЛЕЙНИКОВ

Умеренно

The first system of musical notation consists of a grand staff with a treble and bass clef. The key signature has three flats (B-flat, E-flat, A-flat) and the time signature is 3/4. The melody in the treble clef starts with a quarter note G4, followed by a quarter note A4, a half note B4, and a quarter note G4. The bass clef accompaniment features a series of chords: a triad of G2, B2, D3 (labeled 'тр'), followed by a triad of G2, B2, D3 (labeled 'М'), a triad of G2, B2, D3 with a sharp sign (labeled 'Б'), a triad of G2, B2, D3 (labeled 'М'), and a triad of G2, B2, D3 (labeled 'М').

The second system of musical notation continues the piece. The treble clef melody has a quarter note G4, a quarter note A4, a half note B4, and a quarter note G4. The bass clef accompaniment features chords: a triad of G2, B2, D3 (labeled 'М'), a triad of G2, B2, D3 (labeled 'М'), a triad of G2, B2, D3 with a sharp sign (labeled 'Б'), and a triad of G2, B2, D3 with a sharp sign (labeled 'Б').

The third system of musical notation continues the piece. The treble clef melody has a quarter note G4, a quarter note A4, a half note B4, and a quarter note G4. The bass clef accompaniment features chords: a triad of G2, B2, D3 with a sharp sign (labeled '7'), a triad of G2, B2, D3 with a sharp sign (labeled '7'), a triad of G2, B2, D3 (labeled 'М'), and a triad of G2, B2, D3 (labeled 'М').

The fourth system of musical notation continues the piece. The treble clef melody has a quarter note G4, a quarter note A4, a half note B4, and a quarter note G4. The bass clef accompaniment features chords: a triad of G2, B2, D3 with a sharp sign (labeled 'Б'), a triad of G2, B2, D3 with a sharp sign (labeled 'Б'), and a series of quarter notes G2, A2, B2, G2.

System 1: Treble clef, key signature of two flats, 4/4 time. The melody consists of a dotted quarter note, a half note, a dotted quarter note, and a half note. The bass line features chords labeled 'М' and 'Б' with a sharp sign, and includes a circled dot in the second measure. A slur covers the final two measures.

System 2: Treble clef, key signature of two flats, 4/4 time. The melody consists of a dotted quarter note, a half note, a dotted quarter note, and a half note. The bass line features chords labeled 'Б' and 'М', and includes a circled dot in the second measure. A slur covers the final two measures.

System 3: Treble clef, key signature of two flats, 4/4 time. The melody consists of a dotted quarter note, a half note, a dotted quarter note, and a half note. The bass line features chords labeled 'М' and includes a circled dot in the third measure. A slur covers the final two measures.

System 4: Treble clef, key signature of two flats, 4/4 time. The melody consists of a dotted quarter note, a half note, a dotted quarter note, and a half note. The bass line features chords labeled 'Б' and 'М', and includes a circled dot in the third measure. A slur covers the final two measures.



Раздел 1. Третья комбинация  
**БЕЛОЛИЦА, КРУГЛОЛИЦА**  
*Русская народная песня*

Спокойно

The first system of the piano accompaniment consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a 2/4 time signature. It contains a melodic line with a slur over the first two measures and a sharp sign above the final note. The lower staff is in bass clef and contains a bass line with a slur over the first two measures. Chord symbols are placed above the bass staff: *tr* above the first measure, *М* above the second measure, *М* above the third measure, and *Б* above the fourth measure.

The second system of the piano accompaniment consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a 2/4 time signature. It contains a melodic line with a slur over the first two measures and a sharp sign above the final note. The lower staff is in bass clef and contains a bass line with a slur over the first two measures. Chord symbols are placed above the bass staff: *Б* above the first measure, *Б* above the second measure, *Б* above the third measure, and *7* above the fourth measure.

The third system of the piano accompaniment consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a 2/4 time signature. It contains a melodic line with a slur over the first two measures and a sharp sign above the final note. The lower staff is in bass clef and contains a bass line with a slur over the first two measures. Chord symbols are placed above the bass staff: *М* above the first measure, *Б* above the second measure, *Б* above the third measure, and *Б* above the fourth measure.

The fourth system of the piano accompaniment consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a 2/4 time signature. It contains a melodic line with a slur over the first two measures and a repeat sign at the end. The lower staff is in bass clef and contains a bass line with a slur over the first two measures. Chord symbols are placed above the bass staff: *М* above the first measure, *Б* above the second measure, *М* above the third measure, *Б* above the fourth measure, and *М* above the fifth measure. The system is divided into two parts by a double bar line, with the first part labeled '1.' and the second part labeled '2.'.

Раздел 1. Четвертая комбинация

ПОЛОНЕЗ-МАЗУРКА

(Фрагмент)

А. ГУРИЛЕВ

Темп мазурки

The musical score is written for piano and consists of four systems of music. The first system begins with a piano (*p*) dynamic marking. The second system continues the accompaniment. The third system features first and second endings, with a sforzando (*sf*) dynamic marking. The fourth system concludes with a forte (*f*) dynamic marking and includes chord markings 'Б' and '7'.



System 1: Treble clef with a slur over the first two notes. Bass clef with chords labeled M, f, Б, Б, M. A fermata is placed over the final bass note.

System 2: Treble clef with a slur over the first two notes and a fermata over the next two. Bass clef with chords labeled p Б, f М, Б, М, М. A fermata is placed over the final bass note.

System 3: Treble clef with a slur over the first two notes. Bass clef with chords labeled М, 7, М. A fermata is placed over the final bass note.

System 4: Treble clef with a slur over the first two notes. Bass clef with chords labeled М, М, М, 7, М. A fermata is placed over the final bass note.

Раздел 2. Первая комбинация

**ВЕСЕЛУХА**

*Белорусский народный танец*

Скоро, весело

The first system of musical notation is in 2/4 time with a key signature of one sharp (F#). It consists of two staves: a treble staff and a bass staff. The treble staff begins with a forte dynamic marking (*f*) and contains several chords with accents (>). The bass staff contains chords, some of which are labeled with the Cyrillic letter 'Б'. A repeat sign with first and second endings is present. The first ending leads to a section with a fermata over a chord labeled 'Б'. The second ending leads to a section with a fermata over a chord labeled 'М'.

The second system continues the piece. It features a treble staff with a melodic line and a bass staff with accompaniment. The treble staff has a fermata over a chord labeled 'Б' and a first ending. The bass staff has a chord labeled 'Б'. A second ending in the treble staff leads to a section with a fermata over a chord labeled 'Б'.

The third system continues the piece. It features a treble staff with a melodic line and a bass staff with accompaniment. The treble staff has a fermata over a chord labeled 'Б' and a first ending. The bass staff has a chord labeled 'М'. A second ending in the treble staff leads to a section with a fermata over a chord labeled 'Б'.



Раздел 2. Вторая комбинация

**МХЕДРУЛИ**

*Грузинский народный танец*

Быстро

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two flats (B-flat and E-flat) and a 6/8 time signature. It begins with a forte dynamic marking 'f'. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. The music features a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes with accents.

The second system of musical notation continues the piece with two staves in the same key signature and time signature. The melodic line in the upper staff shows more complex rhythmic patterns, including sixteenth-note runs.

The third system of musical notation continues the piece with two staves in the same key signature and time signature, maintaining the rhythmic and melodic motifs established in the previous systems.

The fourth system of musical notation concludes the piece with two staves. It includes first and second endings, indicated by the numbers '1.' and '2.' above the staff. The first ending leads back to an earlier section, while the second ending provides a final resolution.

Раздел 3. Первая комбинация  
**ХОРОШЕНЬКИЙ, МОЛОДЕНЬКИЙ**  
*Русская народная песня*

**Живо**

Two systems of piano accompaniment for the song 'Хорошенький, Молоденький'. The first system is marked *f* and contains four measures with chords labeled Б, Б, Б, Б. The second system contains four measures with chords labeled М, М, М, М, Б, М. The music is in 2/4 time with a key signature of two sharps (F# and C#).

Раздел 3. Вторая комбинация  
**МАТАНЯ**  
*Русский народный танец*

**Подвижно**

Two systems of piano accompaniment for the dance 'Матаня'. The first system is marked *mf* and contains four measures with chords labeled Б, 7, М, 7, Б. The second system contains five measures with chords labeled Б, 7, М, 7, Б, Б. The music is in 2/4 time with a key signature of two sharps (F# and C#). The second system includes first and second endings.



Раздел 3. Третья комбинация  
**СМОЛЕНСКИЙ ГУСАЧОК**  
*Русский народный танец*

Темп польки

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a 2/4 time signature. It contains four measures of music. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. It contains four measures of music, including chords labeled 'mf M', '7', and '7'.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a 2/4 time signature. It contains four measures of music. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. It contains four measures of music, including chords labeled 'M', 'M', and '7'.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a 2/4 time signature. It contains four measures of music. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. It contains four measures of music, including chords labeled '7', 'M', 'f Б', and 'Б'.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a 2/4 time signature. It contains four measures of music, with the first two measures marked '1.' and the last two marked '2.'. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. It contains four measures of music, including chords labeled 'mf M', '7', 'M', and 'M'.

Раздел 3. Четвертая комбинация

**КОЛОМИЙКА**

*Украинский народный танец*

**Быстро**

The musical score is written for piano in 2/4 time, featuring a key signature of one flat (B-flat). It consists of four systems of music, each with a treble and bass clef staff. The tempo is marked 'Быстро' (Allegro). The first system begins with a dynamic marking of *mf*. The score includes various chords, some marked with 'М' (Major) or 'Б' (Minor), and melodic lines with slurs and accents. The bass line often features eighth-note patterns and rests. The piece concludes with a final chord marked 'М'.



Раздел 4. Первая комбинация

МАЗУРКА

*Польский народный танец*

Быстро

The first system of the Mazurka consists of two staves. The treble staff contains a melody with eighth and sixteenth notes. The bass staff provides a harmonic accompaniment with chords. The first measure is marked with a dynamic of *mf* and a chord symbol 'M'. The second measure also has a chord symbol 'M'. The third measure has a chord symbol 'M'. The fourth measure has a chord symbol 'M'. There are repeat signs at the end of the first and third measures.

The second system of the Mazurka consists of two staves. The treble staff contains a melody with eighth and sixteenth notes. The bass staff provides a harmonic accompaniment with chords. The first measure has a chord symbol 'M'. The second measure has a chord symbol 'M'. The third measure has a chord symbol '7'. The fourth measure has a chord symbol 'M'. There are repeat signs at the end of the first and third measures.

The third system of the Mazurka consists of two staves. The treble staff contains a melody with eighth and sixteenth notes. The bass staff provides a harmonic accompaniment with chords. The first measure is marked with a dynamic of *f* and a chord symbol 'Б'. The second measure has a chord symbol 'Б'. The third measure has a chord symbol 'Б'. The fourth measure has a chord symbol 'Б'. There are repeat signs at the end of the first and third measures.

The fourth system of the Mazurka consists of two staves. The treble staff contains a melody with eighth and sixteenth notes. The bass staff provides a harmonic accompaniment with chords. The first measure has a chord symbol 'M'. The second measure has a chord symbol 'M'. The third measure has a chord symbol '7'. The fourth measure has a chord symbol 'M'. There are repeat signs at the end of the first and third measures.

Раздел 4. Вторая комбинация

**ЗАЛИДА**

*Татарский народный танец*

**Подвижно**

The musical score for 'Zalida' is written in 2/4 time with a key signature of one flat (B-flat). It consists of two systems of piano accompaniment. The first system has four measures with chords labeled *f* М, Б, Б М, and #Б. The second system also has four measures with chords labeled М, М, #Б, and М. The bass line includes several notes with a circled dot below them, indicating a specific rhythmic pattern.

Раздел 4. Третья комбинация

**ЙОКСУ-ПОЛЬКА**

*Эстонский народный танец*

**Умеренно**

The musical score for 'Yoksu-Polka' is written in 2/4 time with a key signature of one sharp (F-sharp). It consists of two systems of piano accompaniment. The first system has four measures with chords labeled *mf*. The second system also has four measures with chords labeled *mf*. The bass line includes several notes with a circled dot below them, indicating a specific rhythmic pattern.



System 1: Treble clef, key signature of one sharp (F#). The right hand features a melodic line with slurs and ties. The left hand has a bass line with a chord labeled 'Б' (B) in the first measure, and a fermata over the final measure.

System 2: Treble clef, key signature of one sharp (F#). The right hand continues the melodic line with slurs and ties. The left hand has a bass line with a chord labeled 'Б' (B) in the first measure, and a fermata over the final measure.

System 3: Treble clef, key signature of one sharp (F#). The right hand features a melodic line with slurs and ties. The left hand has a bass line with a chord labeled 'Б' (B) in the first measure, and a fermata over the final measure.

System 4: Treble clef, key signature of one sharp (F#). The right hand features a melodic line with slurs and ties. The left hand has a bass line with a chord labeled 'Б' (B) in the first measure, and a fermata over the final measure.

Раздел 5. Первая комбинация

**АХ, ВЫ СЕНИ, МОИ СЕНИ**

*Русская народная песня*

**Быстро**

The first system of the piano accompaniment consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a 2/4 time signature. It begins with a quarter note G4, followed by a quarter note A4, and then a series of eighth notes: G4, A4, B4, A4, G4, F4, E4, D4. The lower staff is in bass clef and features a series of chords, each marked with the letter 'Б' (B). The first chord is B2, the second is B3, the third is B4, and the fourth is B5. A dynamic marking of *mf* is placed above the second chord.

The second system continues the accompaniment. The upper staff has a series of chords: B2, B3, B4, B5. The lower staff continues with the same chord sequence, with a circled dot '(.)' appearing below the first and third chords. The chords are marked with 'Б' and a sharp sign (#) above the second and fourth chords.

The third system continues the accompaniment. The upper staff has a series of chords: B2, B3, B4, B5. The lower staff continues with the same chord sequence, with a circled dot '(.)' appearing below the third chord. The chords are marked with 'Б' and a dynamic marking of *f* is placed above the first chord.

The fourth system concludes the accompaniment. The upper staff has a series of chords: B2, B3, B4, B5. The lower staff continues with the same chord sequence, with a circled dot '(.)' appearing below the first and third chords. The chords are marked with 'Б' and a sharp sign (#) above the second and fourth chords. The system ends with a double bar line and a fermata over the final chord.



Раздел 5. Вторая комбинация  
**ТЭБЭКЭРЯСКА**  
Молдавский народный танец

Скоро

Музыкальный фрагмент в 2/4 такте, тональность D-мажор. Начиная с *mf*. Включает три системы нот. Первая система: 4 такта, аккорды Б. Вторая система: 4 такта, аккорды Б, М, Б, М. Третья система: 4 такта, аккорды Б, М, Б, Б. Включает повторения (1. и 2.) и пометки *Fine* и *Da capo al Fine*.

Раздел 5. Третья комбинация  
**ЮРОЧКА**  
Белорусский народный танец

Скоро, весело

Музыкальный фрагмент в 2/4 такте, тональность D-мажор. Начиная с *f*. Включает одну систему нот на 4 такта с аккордами Б.

Музыкальный фрагмент, состоящий из двух систем нот. Верхняя система — скрипка, нижняя — бас. В басовой системе присутствуют аккорды, помеченные буквой «Б», и ноты с динамическим маркером *f*.

Раздел 6. Первая комбинация

**МАЗУРКА**  
(Фрагмент)

Г. ВЕНЯВСКИЙ

Темп мазурки

Музыкальный фрагмент, состоящий из двух систем нот. Верхняя система — скрипка, нижняя — бас. В басовой системе присутствуют аккорды, помеченные буквой «Б», и ноты с динамическим маркером *f*. Временная метка 3/4.

Музыкальный фрагмент, состоящий из двух систем нот. Верхняя система — скрипка, нижняя — бас. В басовой системе присутствуют аккорды, помеченные буквой «Б», и ноты с динамическим маркером *f*.

Музыкальный фрагмент, состоящий из двух систем нот. Верхняя система — скрипка, нижняя — бас. В басовой системе присутствуют аккорды, помеченные буквой «Б», и ноты с динамическим маркером *f*.



Раздел 6. Вторая комбинация

ЛЕН

Эстонский народный танец

Умеренно

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 3/4 time signature. It contains a melodic line with eighth and quarter notes. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, featuring a bass line with quarter notes and some chords. The first measure of the bass line is marked with a dynamic of *mf* and the letter 'Б'. The second and third measures of the bass line are marked with the number '7'. The fourth measure is marked with the letter 'Б'. There are repeat signs at the beginning and end of the system.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melodic line from the first system. The lower staff continues the bass line. The first measure of the bass line is marked with the letter 'Б'. The second measure is marked with the letter 'М'. The third measure is marked with the letter 'Б'. The system concludes with a first ending (marked '1.') and a second ending (marked '2.').

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff features a series of chords in the treble clef. The lower staff continues the bass line with quarter notes. The first measure of the bass line is marked with a dynamic of *mf* and the letter 'М'. The second and third measures of the bass line are marked with the number '7'. The system concludes with a first ending (marked '1.') and a second ending (marked '2.').

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff features a series of chords in the treble clef. The lower staff continues the bass line with quarter notes. The first measure of the bass line is marked with the letter 'М'. The second measure is marked with the letter 'М'. The third measure is marked with a dynamic of *f*. The system concludes with a first ending (marked '1.') and a second ending (marked '2.').

Раздел 6. Третья комбинация

**СУДАРУШКА**

*Русская народная песня*

Спокойно

Two systems of musical notation for the piece 'Сударушка'. The first system consists of two staves (treble and bass clef) with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The melody is written in the treble clef, and the accompaniment is in the bass clef. The first measure of the melody is marked with a dynamic of *mf*. Chord symbols 'М' and 'Б' are placed above the notes. The second system continues the piece with similar notation and chord symbols.

Раздел 6. Четвертая комбинация

**ПЕРЕПЕЛОЧКА**

*Белорусская народная песня*

Спокойно, певуче

Two systems of musical notation for the piece 'Перепелочка'. The first system consists of two staves (treble and bass clef) with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. The melody is written in the treble clef, and the accompaniment is in the bass clef. The first measure of the melody is marked with a dynamic of *tr*. Chord symbols 'М' and 'Б' are placed above the notes. The second system continues the piece with similar notation and chord symbols.



M M 7 M

M 7 Б 7 M

Раздел 7. Первая комбинация

**ЧТОЙ-ТО ЗВОН**

*Русская народная песня*

Не очень быстро

f Б Б Б Б Б Б

Б Б Б Б 7 Б

Раздел 7. Вторая комбинация

**ПОЛЯНКА**

*Русский народный танец*

Умеренно

Музыкальный фрагмент для «Полянка». Два системных раздела. Первый раздел начинается с динамического обозначения *f* и знака «Б». Второй раздел содержит знаки «Б».

Раздел 7. Третья комбинация

**БРЫУЛ**

*Румынский народный танец*

Умеренно

Музыкальный фрагмент для «Брыул». Два системных раздела. Первый раздел начинается с динамического обозначения *mf* и знака «Б». Второй раздел содержит знаки «Б», «М» и «7».



7 Б М 7 М

Раздел 8. Первая комбинация

ЭХ, ЯБЛОЧКО

*Матросский танец*

Умеренно

*f* 7 7 М

М Б М М

1. 2. М

Раздел 8. Вторая комбинация

ЦЫГАНСКИЙ ТАНЕЦ

Умеренно

The musical score is written in 2/4 time and consists of four systems of piano accompaniment. Each system has a treble and bass staff. The first system begins with a *mf* dynamic marking. Chords are labeled with Cyrillic letters: 'М' (Major) and 'Б' (Minor). The second system features a 'Б' chord. The third system includes 'М' and '7' (Dominant Seventh) chords. The fourth system includes 'М' and '7' chords. The score includes various musical notations such as slurs, accents, and dynamic markings.



Раздел 8. Третья комбинация

**РУЦАВИЕТИС**

*Латышский народный танец*

Умеренно

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. It begins with a dynamic marking of *mf* and a chord marked 'Б'. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. It features a series of chords, some marked with a '7' and a circled dot below the notes. The system concludes with a fermata over the final notes.

The second system continues the piece with two staves. The upper staff has a dynamic marking of *mf* and a chord marked 'Б'. The lower staff contains chords, some marked with a '7' and a circled dot. The system ends with a double bar line and a repeat sign.

The third system consists of two staves. The upper staff starts with a dynamic marking of *f* and a chord marked 'Б'. The lower staff features chords, some marked with a 'Б' and a circled dot. The system concludes with a double bar line.

The fourth system consists of two staves. The upper staff begins with a dynamic marking of *f* and a chord marked 'Б'. The lower staff contains chords, some marked with a 'Б' and a circled dot. The system ends with a double bar line.

Раздел 8. Четвертая комбинация  
ТАНЕЦ БЕССАРАБСКИХ ЦЫГАН

Умеренно

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. It contains a melodic line with eighth and sixteenth notes. The lower staff is in bass clef and contains a bass line with chords and some moving lines. The first measure of the bass line is marked with *mf* and a chord symbol 'M'. The second measure is marked with 'M'. The third measure is marked with a '7' chord symbol.

The second system continues the piece with two staves. The upper staff has a melodic line with eighth notes and some slurs. The lower staff has a bass line with chords and some notes in parentheses. The first measure of the bass line is marked with a '7' chord symbol. The second and third measures are marked with 'M' chord symbols.

The third system features two staves and includes first and second endings. The first ending is marked '1.' and the second ending is marked '2.'. The upper staff has a melodic line with slurs and accents. The lower staff has a bass line with chords and slurs. The first ending in the bass line is marked with a 'Б' chord symbol. The second ending in the bass line is also marked with a 'Б' chord symbol.

The fourth system consists of two staves. The upper staff has a melodic line with slurs and accents. The lower staff has a bass line with chords and notes in parentheses. The first measure of the bass line is marked with *f* and 'M' and '7' chord symbols. The second measure is marked with 'M' and '7' chord symbols. The third measure is marked with 'M' and '7' chord symbols.

First system of a musical score. The right hand (treble clef) features a melodic line with slurs and accidentals. The left hand (bass clef) has a bass line with chords marked 'M' and a circled note.

Second system of a musical score, including first and second endings. The right hand has a melodic line with slurs and accidentals. The left hand has a bass line with chords marked 'Б' and '7', and a circled note. The system is divided into two endings by a double bar line.

Third system of a musical score. The right hand has a melodic line with slurs and accidentals. The left hand has a bass line with chords marked 'Б' and '7', and a circled note.

Fourth system of a musical score. The right hand has a melodic line with slurs and accidentals. The left hand has a bass line with chords marked 'Б' and '7', and a circled note.



Раздел 9. Первая комбинация

ДЕВИЦА У ВОРОТ

*Русская народная песня*

Умеренно

The musical score is written for piano in 2/4 time, featuring a melody in the right hand and accompaniment in the left hand. The key signature has two flats (B-flat and E-flat). The score is divided into four systems, each with four measures. The first system begins with a dynamic marking of *mf*. Chords are indicated by letters: М (Major), Б (Minor), and 7 (Dominant Seventh). The melody consists of eighth and sixteenth notes, often beamed together. The left hand provides a steady accompaniment with chords and moving bass lines.

Раздел 9. Вторая комбинация

**НАЕЗДНИКИ**

*Туркменский народный танец*

**Оживленно**

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat (B-flat) and a 4/4 time signature. It contains two measures of music. The first measure has a melody of quarter notes: B-flat, A, G, F, E, D, C, B-flat. The second measure has a melody of quarter notes: B-flat, A, G, F, E, D, C, B-flat, with a triplet of eighth notes (G, F, E) over the final three notes. The lower staff is in bass clef and contains two measures. The first measure starts with a piano dynamic marking 'mf' and a chord marked 'M' (Major triad). The second measure has a chord marked 'M' and a circled eighth note. The final two measures of the system have chords marked 'M' and circled eighth notes.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a 4/4 time signature. It contains two measures of music. The first measure has a melody of quarter notes: B-flat, A, G, F, E, D, C, B-flat. The second measure has a melody of quarter notes: B-flat, A, G, F, E, D, C, B-flat, with a triplet of eighth notes (G, F, E) over the final three notes. The lower staff is in bass clef and contains two measures. The first measure has a chord marked 'M' and a circled eighth note. The second measure has a chord marked 'M' and a circled eighth note. The final two measures of the system have chords marked 'M' and circled eighth notes.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a 4/4 time signature. It contains two measures of music. The first measure has a melody of quarter notes: B-flat, A, G, F, E, D, C, B-flat. The second measure has a melody of quarter notes: B-flat, A, G, F, E, D, C, B-flat, with a triplet of eighth notes (G, F, E) over the final three notes. The lower staff is in bass clef and contains two measures. The first measure has a chord marked 'M' and a circled eighth note. The second measure has a chord marked 'M' and a circled eighth note. The final two measures of the system have chords marked 'M' and circled eighth notes.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat and a 4/4 time signature. It contains two measures of music. The first measure has a melody of quarter notes: B-flat, A, G, F, E, D, C, B-flat. The second measure has a melody of quarter notes: B-flat, A, G, F, E, D, C, B-flat, with a triplet of eighth notes (G, F, E) over the final three notes. The lower staff is in bass clef and contains two measures. The first measure has a chord marked 'M' and a circled eighth note. The second measure has a chord marked 'M' and a circled eighth note. The final two measures of the system have chords marked 'M' and circled eighth notes.

Раздел 9. Третья комбинация

**ЧАРДАШ**

*Венгерский народный танец*

**Быстро**

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 2/4 time signature. It begins with a forte (*f*) dynamic and contains a series of chords and melodic lines. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, featuring a bass line with chords and a 7th fret fingering (*7*) in the first measure. Chord symbols *M* are placed above the bass staff in the third and fourth measures.

The second system of musical notation continues the piece. The upper staff features a melodic line with a slur over the final two measures. The lower staff includes a 7th fret fingering (*7*) in the first measure and chord symbols *Б* in the third and fourth measures.

The third system of musical notation shows the continuation of the melody and bass line. The upper staff has a slur over the first two measures. The lower staff features chord symbols *M* in the first, second, third, and fourth measures.

The fourth system of musical notation concludes the piece. The upper staff has a slur over the final two measures. The lower staff includes 7th fret fingerings (*7*) in the first and second measures, and chord symbols *M* in the third and fourth measures.



Раздел 10. Первая комбинация  
**ХАДРИС**  
*Калмыцкий народный танец*

Подвижно

Two systems of musical notation for the first combination of 'ХАДРИС'. The first system consists of two staves: a treble clef staff with a melody and a bass clef staff with accompaniment. The melody is in 2/4 time and features a series of eighth notes. The bass line consists of chords and single notes. The second system is similar, with a treble clef staff containing chords and a bass clef staff with a melody. The music is marked with a forte 'f' dynamic.

*f* Б Б Б Б М Б

Б Б Б Б Б Б

Раздел 11. Первая комбинация  
**ХОРА**  
*Молдавский народный танец*

Умеренно

Two systems of musical notation for the first combination of 'ХОРА'. The first system consists of two staves: a treble clef staff with a melody and a bass clef staff with accompaniment. The melody is in 6/8 time and features a series of eighth notes. The bass line consists of chords and single notes. The second system is similar, with a treble clef staff containing chords and a bass clef staff with a melody. The music is marked with a mezzo-forte 'tr' dynamic.

*tr* Б У Б Б Б Б

Б У Б М 7 Б

Раздел 11. Вторая комбинация

**ЧАРДАШ (2)**

*Венгерский народный танец*

Умеренно

First system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic line with a slur over the first two measures and another slur over the last two measures. The bass clef staff contains a bass line with chords labeled 'M' in the first two measures and '7' in the last two measures. The key signature has two sharps (F# and C#).

Second system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic line with a slur over the first two measures and another slur over the last two measures. The bass clef staff contains a bass line with chords labeled 'Б' in the first two measures and '# 7' in the last two measures. The key signature has two sharps (F# and C#).

Third system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic line with a slur over the first two measures and another slur over the last two measures. The bass clef staff contains a bass line with chords labeled 'M' in the first two measures and '# 7' in the last two measures. The key signature has two sharps (F# and C#).

Fourth system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic line with a slur over the first two measures and another slur over the last two measures. The bass clef staff contains a bass line with chords labeled '# 7' in the first two measures and 'M' in the last two measures. The key signature has two sharps (F# and C#).



Раздел 11. Третья комбинация

ВЕНГЕРСКИЙ ТАНЕЦ

Быстро

First system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic line with a slur over the final two measures. The bass clef staff contains a bass line with chords. Dynamics include *mf* and chord markings М, 7, and Б.

Second system of musical notation. The treble clef staff continues the melodic line. The bass clef staff features chords and a bass line with a slur. Chord markings include Б, М, and 7.

Third system of musical notation. The treble clef staff continues the melodic line. The bass clef staff features chords and a bass line. Chord markings include Б, 7, and М.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff continues the melodic line. The bass clef staff features chords and a bass line. Chord markings include 7, М, and 7.

Раздел 12. Первая комбинация  
**ПОЙДУ ЛЬ Я, ВЫЙДУ ЛЬ Я**

*Русская народная песня*

Не спеша, с задором

The image displays a piano accompaniment for a Russian folk song. It consists of four systems of music, each with a treble and bass clef staff. The key signature is B-flat major (two flats) and the time signature is 2/4. The first system begins with a dynamic marking of *mf* and a chord labeled 'Б'. The second system features chords labeled 'М' and 'Б'. The third system features chords labeled 'Б'. The fourth system features chords labeled 'М' and 'Б'. The music is characterized by a steady, rhythmic accompaniment with a mix of chords and moving lines in both hands.

Раздел 12. Вторая комбинация

**СТРАДАНИЯ**

*Русский народный танец*

Довольно медленно

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of three sharps (F#, C#, G#) and a 2/4 time signature. It contains a melodic line with a repeat sign at the beginning. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. It features a bass line with a *mf* dynamic marking and four chords labeled 'Б' (B major) in the first four measures.

The second system continues the piece. The upper staff has a melodic line with a repeat sign. The lower staff contains a bass line with a chord labeled 'М' (D major) in the first measure, followed by two chords labeled 'Б' (B major) in the third and fourth measures.

The third system continues the piece. The upper staff has a melodic line with a repeat sign. The lower staff contains a bass line with four chords labeled 'Б' (B major) in the first, second, third, and fourth measures.

The fourth system concludes the piece. The upper staff has a melodic line with a repeat sign and a first ending bracket labeled '1.' and a second ending bracket labeled '2.'. The lower staff contains a bass line with a chord labeled '7' (F#7) in the second measure, followed by three chords labeled 'Б' (B major) in the third, fourth, and fifth measures.



Раздел 12. Третья комбинация  
**ГОПАК**  
*Украинский народный танец*

**Быстро**

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The time signature is 2/4. The key signature has one sharp (F#). The music begins with a forte (*f*) dynamic. The first two measures feature chords labeled 'Б' (B) in the bass staff. The next two measures feature chords labeled '7' (dominant seventh) in the bass staff. The system concludes with a repeat sign and a final chord labeled 'Б'.

The second system of musical notation consists of two staves. It begins with a first ending bracket labeled '1.' and a second ending bracket labeled '2.'. The first two measures feature chords labeled 'Б' (B) in the bass staff. The next two measures feature chords labeled '7' (dominant seventh) in the bass staff. The system concludes with a repeat sign and a final chord labeled '7'.

The third system of musical notation consists of two staves. The first two measures feature chords labeled '7' (dominant seventh) in the bass staff. The next two measures feature chords labeled 'М' (Major) in the bass staff. The system concludes with a repeat sign and a final chord labeled 'М'.

The fourth system of musical notation consists of two staves. It begins with a first ending bracket labeled '1.' and a second ending bracket labeled '2.'. The first two measures feature chords labeled 'М' (Major) in the bass staff. The next two measures feature chords labeled '7' (dominant seventh) in the bass staff. The system concludes with a repeat sign and a final chord labeled 'М'.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Ахметшин Ф., Тагирова М.* Уроки башкирского характерного танца. Уфа, 1978.
- Богданов А.Г.* Урок русского народного танца. М., 1995.
- Борзов А.* Танцы народов СССР, часть 1. М., 1983, часть 2. М., 1984.
- Власенко Г.* Танцы народов Поволжья. Самара, 1992.
- Гварамадзе Л.* Грузинский народный танец. Тбилиси, 1962.
- Голейзовский К.* Образы русской народной хореографии. М., 1976.
- Грикурова Л.* Осетинские танцы. Орджоникидзе, 1961.
- Гуменюк А.* Народное хореографическое искусство Украины. Киев, 1968.
- Гуменюк А.* Украинские народные танцы. Киев, 1969.
- Гусев Г.* Урок народного танца в хореографической школе. М., 1999.
- Жорницкая М.* Северные танцы. М., 1960.
- Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманянц Ф.* Народно-сценический танец. М., 1976.
- Иванов Ф.* Бурятские танцы. Улан-Удэ, 1963.
- Климов А.* Основы русского народного танца, 2-е изд., М., 1994.
- Князева О.* Танцы Урала. Свердловск, 1962.
- Курбет В., Мардарь М.* Молдавские народные танцы. Кишинев, 1969.
- Лингис Ю., Славюнас З., Якулайтис В.* Литовские народные танцы. Вильнюс, 1953.
- Лисициан С.* Старинные пляски и театральные представления армянского народа. Ереван, 1972, т. 1.
- Лопухов А., Ширяев А., Бочаров А.* Основы характерного танца. Л.-М., 1939.
- Мурашко М.* Танцы Марийского края. Йошкар-Ола, 1995.
- Ошурко Л.* Народные танцы Молдавии. Кишинев, 1957.
- Петросова Е.* Каракалпакский танец. Ташкент, 1976.
- Стариков В.* Удмуртские народные танцы. Ижевск, 1981.
- Стуколкина Н.* (совместно с Андреевым А.) Четыре экзерсиса. М., 1972.
- Суна Х.* Латышские хороводы и хороводные танцы. Рига, 1967.
- Тагиров Г.* Татарские танцы. Казань, 1960.
- Ткаченко Т.* Народный танец. 2-е изд. М., 1967.
- Ткаченко Т.* Народные танцы. М., 1975.
- Уральская В.* Природа танца. М., 1981.
- Устинова Т.* Беречь красоту русского танца. М., 1959.
- Устинова Т.* Русский народный танец. М., 1976.
- Чудак Г.* Калмыцкие танцы. Элиста, 1966.
- Чурко Ю.* Белорусский народный танец. Минск, 1972.

## СОДЕРЖАНИЕ

Несколько слов о книге. <i>Г.Ф. Богданов</i>	3
От автора .....	4

### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ .....

#### **РАЗДЕЛ 1. ПРИСЕДАНИЯ**

Полуприседания медленные:	
основной вид .....	17
с подъемом на полупальцы .....	19
с наклоном корпуса .....	20
с подъемом на полупальцы и наклонами корпуса .....	20
Полуприседания быстрые .....	22
Полные приседания медленные:	
основной вид .....	22
с подъемом на полупальцы .....	23
с наклонами корпуса .....	23
с подъемом на полупальцы и наклонами корпуса .....	24
Полные приседания быстрые .....	24
Полные приседания с поворотом коленей .....	25

#### **РАЗДЕЛ 2. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ СТОПЫ**

Подготовительное упражнение .....	31
Перевод ноги с носка на пятку и обратно:	
основной вид .....	32
с полуприседанием на опорной ноге ..	33
с полуприседанием в момент возвращения ноги в позицию .....	34
с подъемом пятки опорной ноги .....	34
с ударом работающей ноги об пол ..	36

#### **РАЗДЕЛ 3.**

##### **МАЛЕНЬКИЕ БРОСКИ**

Подготовительные упражнения .....	40
Маленькие броски:	
основной вид .....	41
с касанием пола вытянутым носком работающей ноги .....	42
Маленькие «сквозные» броски:	
основной вид .....	43
с проскальзыванием на опорной ноге	44
Маленькие броски с подскоком на опорной ноге («веер») .....	45

#### **РАЗДЕЛ 4.**

##### **КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГОЙ ПО ПОЛУ ИЛИ ПО ВОЗДУХУ**

Круговые движения по полу носком:	
основной вид .....	53
с полуприседанием на опорной ноге ..	54
с поворотом пятки опорной ноги ....	55
с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги .....	55
Круговые движения по полу пяткой:	
основной вид .....	56
с полуприседанием на опорной ноге ..	57
с поворотом пятки опорной ноги ....	57
с полуприседанием и поворотом пятки опорной ноги .....	58
«Восьмерка»:	
основной вид .....	58
с полуприседаниями на опорной ноге	60
в сочетании с «растяжкой» .....	60
Круговые движения ногой по воздуху с вытянутым подъемом:	
основной вид .....	61
на полуприседании;	
в сочетании с полуприседанием .....	62



с поворотом пятки опорной ноги . . . . .	63
с подскоком . . . . .	63
с подскоком и поворотом пятки опорной ноги . . . . .	63
Круговые движения ногой по воздуху с сокращенным подъемом:	
основной вид . . . . .	64
на полуприседании;	
в сочетании с полуприседанием . . . . .	65
с поворотом пятки опорной ноги . . . . .	66
с подскоком . . . . .	66
с подскоком и поворотом пятки опорной ноги . . . . .	66

**РАЗДЕЛ 5.  
КАБЛУЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Каблучные упражнения низкие:	
основной вид . . . . .	74
с поочередным переводом ноги с пятки на носок и обратно . . . . .	75
Каблучные упражнения средние:	
основной вид . . . . .	77
со скользящим ударом полупальцами работающей ноги . . . . .	78
с переступаниями на полупальцах . . . . .	78
с «ковырялочкой» . . . . .	79
Каблучные упражнения высокие:	
основной вид . . . . .	80
с перескоками и раскрытием в прыжке ноги на пятку . . . . .	80
Каблучные упражнения из I прямой позиции . . . . .	81

**РАЗДЕЛ 6.  
НИЗКИЕ И ВЫСОКИЕ РАЗВОРОТЫ НОГИ**

Подготовительное упражнение . . . . .	88
Низкие развороты ноги медленные:	
основной вид . . . . .	89
с подъемом на полупальцы . . . . .	90
Низкие развороты ноги быстрые:	
основной вид . . . . .	90
с подъемом на полупальцы . . . . .	91

Высокие развороты ноги медленные . . . . .	91
Высокие развороты ноги быстрые . . . . .	92
Наклоны и перегибы корпуса:	
основной вид . . . . .	92
с подъемом на полупальцы . . . . .	94

**РАЗДЕЛ 7.  
ДРОБНЫЕ ВЫСТУКИВАНИЯ**

По I прямой позиции:	
всей ступней . . . . .	100
каблуком . . . . .	102
каблуком и полупальцами . . . . .	103
из I прямой позиции вперед . . . . .	104
По III открытой позиции:	
всей ступней . . . . .	105
каблуком и полупальцами . . . . .	106

**РАЗДЕЛ 8.  
УПРАЖНЕНИЯ  
С НЕНАПРЯЖЕННОЙ СТОПОЙ**

«От себя» и «к себе»:	
основной вид . . . . .	112
с ударом полупальцами работающей ноги . . . . .	113
с подскоками на опорной ноге . . . . .	114
с подскоком (акцент «к себе») . . . . .	114
с подскоком и переступаниями . . . . .	114
с перескоками с ноги на ногу . . . . .	114
с переступанием и наклоном корпуса . . . . .	115
с переступанием, наклоном корпуса и ударом полупальцами опорной ноги . . . . .	116
«От себя» с подъемом пятки опорной ноги . . . . .	116

**РАЗДЕЛ 9.  
ПОДГОТОВКА К «ВЕРЕВОЧКЕ»**

Основной вид . . . . .	123
с полуприседанием . . . . .	124
с подъемом на полупальцы . . . . .	125
с поворотами согнутой в колене ноги к станку и от станка . . . . .	125

с поворотами колена и подъемом на полупальцы .....	126
с прыжком .....	127
Повороты работающей ноги из выворотного положения в невыворотное и обратно:	
основной вид .....	127
с полуприседанием .....	128
с подъемом на полупальцы .....	128
Подготовка к «веревочке» с поворотом пятки опорной ноги:	
основной вид .....	129
с подъемом на полупальцы .....	129
Повороты ноги из невыворотного положения в выворотное («винт»):	
основной вид .....	130
с полуприседанием .....	131
с подъемом на полупальцы .....	131
с прыжком .....	131

## **РАЗДЕЛ 10. ЗИГЗАГИ (ЗМЕЙКА)**

Подготовительные упражнения .....	136
Зигзаги одинарные:	
основной вид .....	137
с ударом ступней .....	138
Зигзаги двойные:	
основной вид .....	138
с ударом ступней .....	139

## **РАЗДЕЛ 11. РАСКРЫВАНИЕ НОГИ НА 90°**

основной вид .....	143
с полуприседанием на опорной ноге ..	144

с поворотом колена к станку и от станка .....	145
с ударом пяткой опорной ноги .....	146
с прыжком .....	147
с подскоком и продвижением .....	147

## **РАЗДЕЛ 12. БОЛЬШИЕ БРОСКИ**

основной вид .....	152
с полуприседанием .....	153
с опусканием ноги на пятку и полуприседанием на опорной ноге ..	154
Большие «сквозные» броски:	
основной вид .....	155
с полуприседанием .....	155
Большие броски с переступанием на работающую ногу и наклонами корпуса:	
основной вид .....	156
с ударом полупальцами опорной ноги и наклонами корпуса .....	157
с круговым движением ногой и переступанием на нее .....	157
с круговым движением ногой и ударом полупальцами опорной ноги .....	158
с круговым движением и прыжком ...	158
с круговым движением, прыжком и ударом полупальцами опорной ноги	159
Большие броски в сочетании с опусканием на колено .....	159
Большие броски с «растяжкой» .....	161

<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	167
<b>РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> ...	204



**Гусев Геннадий Петрович**

# **МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ НАРОДНОГО ТАНЦА**

**Упражнения у станка**

*Учебное пособие  
для вузов искусств и культуры*

Зав. редакцией *В.А. Салахетдинова*

Редактор *В.П. Рыжкова*

Зав. художественной редакцией *И.А. Пшеничников*

Художник *Л.Д. Борзых*

Компьютерная верстка *Л.М. Григорьева, В.А. Крючкова*

Корректор *Т.С. Власкина*

Отпечатано с диапозитивов, изготовленных  
ЗАО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС».

Лицензия ИД № 03185 от 10.11.2000.

Гигиеническое заключение

№ 77.99.2.953.П.13882.8.00 от 23.08.2000.

Сдано в набор 23.01.01. Подписано в печать 27.10.01.

Формат 70×90/16. Печать офсетная. Бумага газетная. Усл. печ. л. 15,21.

Тираж 10 000 экз. (1-й завод 1—5 000 экз.). Заказ № 2413

«Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС».

117571, Москва, просп. Вернадского, 88,

Московский педагогический государственный университет.

Тел. 437-11-11, 437-25-52, 437-99-98; тел./факс 932-56-19.

E-mail: [vlados@dol.ru](mailto:vlados@dol.ru)

<http://www.vlados.ru>

---

ООО «Полиграфист».

160001, Россия, г. Вологда, ул. Челюскинцев, 3.