

Державний вищий навчальний заклад
«Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»
Навчально-науковий інститут мистецтв
кафедра Сценічного мистецтва і хореографії

СКОБЕЛЬ Ю.М.

Методичні рекомендації з дисципліни

**УКРАЇНСЬКИЙ НАРОДНО-СЦЕНІЧНИЙ ТАНЕЦЬ
(ЗАХІДНИЙ РЕГІОН)**

І, ІІ рік навчання

Напрямок підготовки 02 «Культура і мистецтво»
спеціальність 024 Хореографія
спеціалізація Хореографія



Івано-Франківськ – 2019 рік

ЗМІСТ

Вступ.....	5 с.
Предмет і завдання курсу, класифікація та характеристика українських танців. Етнографічні регіони України.....	6 с.
Основні завдання першого року навчання.....	11 с.
Методика виконання вправ тренажу для першого року навчання.....	14 с.
Характерні особливості танців Гуцульщини.....	42 с.
<i>Основні положення рук для сольних, парних та масових танців Гуцульщини.....</i>	<i>43 с.</i>
<i>Основні танцювальні рухи Гуцульщини.....</i>	<i>46 с.</i>
Характерні особливості танців Буковини.....	67 с.
<i>Основні положення рук для сольних, парних та масових танців Буковини.....</i>	<i>68 с.</i>
<i>Основні танцювальні рухи Буковини.....</i>	<i>70 с.</i>
Вправи тренажу на уроках «українського народно - сценічного танцю» другого року навчання.....	93 с.
Характерні особливості танців Закарпаття.....	114с.
<i>Основні положення рук для сольних, парних та масових танців Закарпаття.....</i>	<i>115 с.</i>
<i>Основні танцювальні рухи Закарпаття.....</i>	<i>118 с.</i>
Використана література.....	127 с.

Рекомендовано до друку Вченою радою Навчально-наукового інституту мистецтв ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

Протокол № 2 від 30 жовтня 2019 року

Рецензенти:

1. Грицан А.В. - директор Навчально-наукового інституту мистецтв, заслужений діяч мистецтв України, кандидат історичних наук.
2. Курилюк І.В. – головний балетмейстер Національного академічного гуцульського ансамблю пісні і танцю «Гуцулія», голова Івано-Франківського обласного осередку національної хореографічної спілки України, народний артист України.

Скобель Ю.М. Український народно-сценічний танець: Методичні рекомендації з дисципліни український народно-сценічний танець (західний регіон) I, II рік навчання 024 Хореографія / Юрій Мирославович Скобель. – Івано-Франківськ: Навчально-науковий інститут мистецтв ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019 – 128с.

Методичні рекомендації розроблені на основі навчального плану та програми Навчально-наукового інституту мистецтв ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» і призначені для надання методичної та практичної допомоги в процесі вивчення дисципліни «Український народно-сценічний танець». У рекомендаціях вкладені: лекційний матеріал, методика виконання вправ екзерсису біля станка, характерні особливості хореографічного мистецтва Західної України, опис основних положень, та танцювальних рухів, рекомендована література.

Методичні рекомендації призначені для студентів напряму підготовки 024 «Хореографія».

ББК 85.327 (Укр)

© Скобель Ю.М., 2019 р.

© ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».

ВСТУП

У даній праці пропонуються методичні рекомендації з дисципліни "Український народно – сценічний танець" для студентів та викладачів мистецьких вузів.

Предметом його вивчення являється танцювальна культура різних регіонів нашої держави, особливості танцювальної стилістики, лексики, манери виконання, різноманітність жанрів та форм української народної хореографії.

Метою вивчення предмету є:

1. Опанування теорією та методикою виконання, викладання та складання тренувальних вправ біля станка та на середині залу на основі рухів українських народних танців.

2. Оволодіння студентами лексичним матеріалом народних танців, манерою виконання, характерною для різних регіонів України.

3. Формування навичок складання вправ, комбінацій та етюдів на матеріалі українських народних танців.

У ході лекційного курсу студенти знайомляться з історією, теорією та методикою українського народного танцю.

Даний предмет розрахований на п'ять років навчання і включає в собі сукупність теоретичних, практичних, індивідуальних занять, а також самостійну роботу студентів.

На практичних заняттях з даного предмету студенти вивчають елементи українського народного танцю, особливості манери їх виконання та методику викладання, знайомляться з українськими танцями у сценічній обробці та постановці провідних балетмейстерів. Вони створюють танцювальні комбінації, проводять уроки з однокурсниками та студентами інших курсів.

Індивідуальні заняття передбачають більш поглиблене засвоєння танцювальної техніки.

В ході самостійних занять студенти оволодівають навичками індивідуального опрацювання додаткового матеріалу, що поглиблює основну тему занять.

Дисципліна "Український народно – сценічний танець" спрямований на збереження та розвиток танцювальної культури України і займає особливе місце в системі підготовки фахівців - хореографів.

**ПРЕДМЕТ І ЗАВДАННЯ КУРСУ, КЛАСИФІКАЦІЯ ТА
ХАРАКТЕРИСТИКА УКРАЇНСЬКИХ ТАНЦІВ.
ЕТНОГРАФІЧНІ РЕГІОНИ УКРАЇНИ.**

Предметом вивчення курсу " Український народно – сценічний танець " є танцювальна культура різних регіонів нашої держави, особливості танцювальної стилістики, лексики, манери виконання, різноманітність жанрів та форм української народної хореографії.

Завданням даної дисципліни є:

- вивчення елементів українського народного танцю різних регіонів та головних особливостей манери їх виконання;
- опанування теорією та методикою виконання, викладання та складання тренувальних вправ біля станка та на середині залу на основі рухів українських народних танців. Оволодіння студентами лексичним матеріалом народних танців, манерою виконання, характерною для різних регіонів України;
- формування навичок складання вправ, комбінацій та етюдів на матеріалі українських народних танців.

Український танець — величезний світ найрізноманітніших емоційних барв, сюжетів, настроїв, співзвучних характерові і духовним багатствам нашого народу, в якому найшли своє відображення радість творчої праці, героїзм боротьби і велич перемог, завзяття, веселість, м'який гумор та інші риси притаманні українському національному характеру.

Всебічне вивчення українського танцю від його фольклорних витоків до сучасних інтерпретацій творів на основі української традиційної лексики, а також композицій, узагальнюючих хореографічних картин із життя і побуту українського народу можливе тільки за допомогою принципів,

методів, прийомів та форм, що найшли своє відображення в дисципліні “ Український народно - сценічний танець ”.

Джерела українського хореографічного мистецтва сягають у глибину віків. Століттями український народ творив і примножував танцювальне мистецтво України.

На ранніх етапах свого розвитку український танець був тісно пов'язаний з піснями. У різноманітних формах пісня і танець зливались в єдине ціле. Особливо цей зв'язок відчувається на прикладі хоріводів, які прийшли до нас ще з давньослов'янських часів, в яких розвинулись музично - хореографічні елементи, що згодом увійшли в танцювальну лексику і є першоджерелом усього танцювального мистецтва України.

Переважає більшість хоріводів супроводжувалась співом, чи це збирання урожаю, чи обряд весілля, чи оспівування природних явищ, або краси природи. Всі ці процеси були закладені в текстах пісень і відображались в хореографічних малюнках того чи іншого танцю.

Усі хоріводи, які побутують на Україні, можна поділити на три групи:

- хоріводи в яких відображаються трудові процеси (“А ми просо сіяли”, “Шевчик”, “Боднар”);
- хоріводи де відбито родинно-побутові відносини народу (“Перепілка”, “Ой гілля, гілочки”);
- хоріводи в яких оспівується краса і неповторність рідної природи (“А вже весна”, “Марена”).

Але український народно - сценічний танець не зводиться тільки до вивчення хоріводів, поряд з ними існують і інші його жанри, які займають чільне місце у великій спадщині українського танцювального мистецтва. До таких жанрів відносяться побутові та сюжетні танці.

Побутові танці як жанр беруть свій початок в період формування української народності, вони становлять основу

української народної хореографії. В них відображаються основні риси характеру українського народу: волелюбність, героїзм, сміливість тощо. Саме в побутових танцях сформувались основні елементи танцювальних рухів, що характеризують національну своєрідність та неповторність української хореографії.

До жанру побутових танців належать: метелиці, гопакі, козачки, гуцулки, коломийки і їх можна розподілити за стилістичними особливостями хореографії та музики на три групи:

- метелиці, гопакі, козачки, які переважають здебільшого в центральних областях України;
- танці що побутують в західних регіонах (коломийки, гуцулки, верховини);
- польки, кадрилі, що переважно зустрічаються на східній Україні.

За допомогою цих танців майбутнім хореографам вдасться пізнати характер українського народу, порівняти за стилістичними особливостями танці різних регіонів та етнічних груп України, ознайомитись і передати манеру виконання народних танців.

До третього жанру танцювального мистецтва України відносяться сюжетні танці. Цей жанр, порівняно з хороводами та побутовими танцями, з'явився в художньому житті України значно пізніше. В ньому засобами народної хореографії відображаються конкретні явища природи, різноманітні ситуації та події з історично-побутового життя народу, а також яскраво виражені звички та риси характеру і поведінки взяті з життя тварин та птахів. В загальній композиції танців, що відносяться до цього жанру, а саме у послідовності танцювальних фігур абсолютно точно прослідковується логічний і чіткий розвиток сюжетної лінії.

Всі сюжетні танці, за їхньою тематикою можна поділити на п'ять основних груп:

- танці на тему праці (“Шевчик”, “Коваль”, “Косар”);
- танці, в яких переважає народно-патріотична героїка (“Опришки”, “Аркан”);
- танці основною темою яких є побут українського народу (“Катерина”, “Коханочка” та інші);
- танці які відображають окремі явища природи, та показують виробничі знаряддя людини в дії (“Гонивітер”, “Зіронька”, “Віз”);
- танці що показують нам звичай птахів і тварин (“Гусак”, “Козлик”, “Бичок”).

У сиву давнину на українських землях проживали різні слов’янські племена. Протягом багатьох століть на цих землях відбувалося багато історичних подій. тож кожному краю, або, як кажуть науковці, етнічно-історичному регіону, народ дав свою власну назву, яка вирізняла цей край серед інших. Ці назви нагадували про племена, які тут колись проживали, чи про історичні події, що відбувались, або розповідали про географічне розташування краю чи його природу тощо. Назви етнографічних українських регіонів існують донині — якщо не на географічних картах, то в усному мовленні, народній творчості, літературних творах.

Всі етнографічні регіони України за їх хореографічними ознаками можна поділити на такі:

- **„ГУЦУЛЬЩИНА“** — територія України, де живе етнографічна група українців — гуцули. До Гуцульщини належать гірські райони Івано-Франківської, Чернівецької областей та Рахівський район Закарпатської області.
- **„ЗАКАРПАТТЯ“** — історичний регіон, до якого належать землі нинішньої Закарпатської області.
- **„БУКОВИНА“** — назва з’явилась у XIV ст.. і походить від великих букових лісів, що росли на цих землях. До Буковини належить сучасна Чернівецька область.
- **„ПОДІЛЛЯ“** — історико-географічна частина України між Південним Бугом і Дністром. До складу Поділля

входять сучасна Хмельницька, Вінницька області та східна частина Тернопільської.

- **„ВОЛИНЬ“** — давньоукраїнська історична область у верхів'ях Бугу та південних притоках Прип'яті. В VII— X ст.. тут жили слов'янські племена дулібів, пізніша назва волиняни — звідси і походить назва Волинь. До Волині належать: північна частина Тернопільської області, частина Волинської, Рівненської областей.
- **„ПОЛІССЯ“** — до Полісся належать : частина Волинської області (від міста Володимира-Волинського до Луцька), Житомирська, Рівненська, частина Київської , Полтавської, Вінницької областей.
- **„ЦЕНТРАЛЬНА УКРАЇНА“** — частина України до якої можна віднести землі Київської, Черкаської, Полтавської, Дніпропетровської, Запорізької областей.
- **„СЛОБОЖАНЩИНА“** — до Слобожанщини належать області: Харківська, частина Полтавської, Чернігівської, Сумської (до р. Сейм), Донецької (до р. Бахмутки), Луганської (до р. Айдар).
- **„ПІВДЕННА УКРАЇНА ТА ТАВРІЯ (Крим)“** — до цього регіону можна віднести Херсонську, Миколаївську, Одеську області, південні райони Запорізької та Донецької областей та автономну республіку Крим.

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ.

Основним завданням першого року навчання є: постановка корпусу та голови, вивчення основних позицій ніг та рук, вивчення основних вправ тренажу в «Українському народно - сценічному танці», а також ознайомлення з характерними особливостями танцювального мистецтва Гуцульщини, та Буковини.

ПОСТАНОВКА КОРПУСУ, РУК, ГОЛОВИ.

Вивчення екзерсису в «Українському народно - сценічному танці» розпочинається, як і в класичному, з постановки корпусу, рук, голови. Цей етап вивчення даного предмету є дуже важливим, так як вірна постановка швидко принесе бажаний результат: танцівник буде грамотно і чітко виконувати всі завдання, які на нього покладаються, і навпаки зневажливе відношення до постановочного процесу позначиться на непрофесійному виконанні подальшого вивченого матеріалу.

КОРПУС.

Корпус танцівника повинен бути максимально підтягнутим вверх. Підтягуватись потрібно починаючи з самого низу, і поступово закріплювати ікро ніжні м'язи, ягодиці, поясницю, підтягнути і розправити грудну клітку. Педагог може запропонувати учневі згорбитися, після чого підняти плечі наверх і відвести їх назад вниз, але ні в якому випадку не з'єднуючи лопатки, а просто відтягуючи їх вниз (м'язи під лопатками повинні бути зібраними). В такому положенні грудна клітка обов'язково подається вперед і трохи на верх.

ГОЛОВА.

Голова відіграє велику роль в танці. Невірна постановка голови позбавляє танець органічності. Складні і безперервні рухи ніг відбиваються на положенні голови затискають м'язи шії. Тому, починаючи з першого заняття слід чітко контролювати всі положення голови:

- голова в положенні анфас. Шийні хребці випрямлені, підборіддя в нормальному положенні (підборіддя не витягнуте і не опущене);

- голова в повороті в сторону на 90° (слідкувати щоб був виконаний саме поворот, а не нахил голови, який в подальшому буде спотворювати всі позування).

Спеціальні вправи для голови можна не робити, так як дуже скоро у всі вправи тренажу будуть введені руки, а голова буде супроводжувати кожен їхній рух.

РУКИ.

В «Українському народно - сценічному танці», так як і в народно - сценічному існують три основні позиції рук які по своїй формі ідентичні.

Для прикладу ми подаємо вправу для роботи рук.

Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення: ноги в першій вільній позиції. Корпус підтягнутий, голова в повороті в центр класу. Ліва рука на станку, права рука вільно опущена повздовж корпусу.

1— й такт — права рука заокруглюється в класичне підготовче положення і піднімається в I позицію. Голова дещо нахилена вправо. Погляд в долоню.

2— й такт — права рука дещо «подовжується» (подається) вперед, при відкриваючи при цьому долоню і пальці (які є ведучими) наверх, відводиться в II позицію, яка знаходиться дещо попереду плеча. Лікоть при цьому не опускається, передпліччя утримується на тому самому рівні. Голова супроводжує рух руки, повертаючись до її рівня направо.

3— й такт — права рука злегка подаючись вперед, згинається в лікті і приводиться в I позицію. Голова дещо нахилена вправо. Погляд в долоню.

4— й такт — права рука приводиться на талію. Великий палець знаходиться на талії з заді, а 4 пальці з'єднані разом на

талії з переді. Лікоть дещо поданий вперед. А плече назад. Голова повертається в сторону, піднімаючи підборіддя наверх.

Примітка:

У всіх положеннях руки (при підйомі руки в 1.поз., відведенні на 2 поз. і закритті руки на талію), плече робочої руки «вставлене» і вперед не подається.

ПОЗИЦІЇ НІГ.

Слід зазначити що позиції ніг використовуються ті самі що й народно - сценічному танці, а саме:

1) П'ять виворотних I, II, III, IV, V позиції аналогічні тим які використовуються в класичному та народно - сценічному танцях.

2) П'ять прямих

I пряма — дві ноги поставлені поряд і стикаються внутрішніми сторонами стоп.

II пряма — дві ноги поставлені паралельно на відстані стопи одна від одної.

III пряма — дві ноги поставлені поряд і стикаються внутрішніми сторонами стоп; каблук однієї ноги знаходиться біля середини іншої.

IV пряма — дві ноги поставлені на одній прямій лінії одна перед одною на відстані стопи.

V пряма — дві ноги поставлені на одній прямій лінії одна перед одною; каблук однієї ноги стикається с носком іншої.

Також існує безліч варіантів положень стоп.

Натягнута стопа — це напружена стопа з максимально витягнутим підйомом і пальцями.

Скорочена стопа — це напружена стопа з скороченим підйомом и сильно піднятими вверх пальцями.

Вільна стопа — це нога, розслаблена від гомілковостопного суглобу до пальців.

При підході до вивчення вправ тренажу студентам слід чітко знати поняття опорної і робочої ноги.

Опорна нога — це нога, на якій знаходиться вага корпусу.

Робоча нога — це нога, яка виконує вправу.

Також слід зазначити, що існує безліч положень ніг, відповідно до того чи іншого характеру чи регіону України.

МЕТОДИКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ ТРЕНАЖУ ДЛЯ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ.

Екзерсис в Українському народно - сценічному танці, його ціль і завдання.

На уроках Українського народно - сценічного танцю так як і класичного, — екзерсис біля станка спрямований на розігрів зв'язок і м'язів танцівника. Підготовка всього опорно-рухового апарату до виконання комбінацій, етюдів на середині залу, також налаштовує студента на сприйняття любих завдань балетмейстера основаних на матеріалі українських танців. Екзерсис розвиває рухливість суглобів, еластичність зв'язок, силу м'язів, виробляє техніку виконання, пластичність і координацію рухів. Беручи до уваги те, що кожна комбінація виконується в характері певного регіону України, слід зазначити велику роль тренажу у виробленні манери виконання танцівника, та створення навичок вираження експресії танцю через пластичний малюнок самого руху.

Слід зазначити, що тренаж з Українського народно - сценічного танцю будується на класичній основі, і тісно пов'язаний з «Народно-сценічним танцем». Він вимагає правильно поставленого корпусу, виворотності ніг, дотримування точних позицій рук. Частина вправ екзерсису біля станка виникла в результаті запозичення і обробки рухів класичного тренажу *Plié*, *Battement tendu*, *Battement tendu jete*, та інші. Але ці вправи відрізняються від класичного екзерсису, так

як вони спрямовані на розвиток якостей необхідних для виконання характерних танців, в яких часто зустрічається різке і акцентоване plié, прямі та не виворотні позиції ніг, рухи які виконуються повністю на plié, вправи з заворотом та обертами стопи, заворотом стегна чи коліна в невиворотньому положенні.

Поряд з загально прийнятою в хореографії французькою термінологією в екзерсис вводяться вправи які мають образно-народні назви («Вірьовочка», «Вистукування»).

Таким чином, тренаж біля станка повністю підготовлює тіло танцівника до виконання комбінацій на середині залу, які на уроці Українського народно - сценічного танцю носять не стільки тренувальний, як яскраво виражений танцювальний характер.

Комбінації характерного екзерсису будуються таким чином, щоб виявити чітку цільову направленість кожного руху. Основний рух у комбінації повинен бути домінуючим, він може виконуватись в різних ритмічних малюнках, і поєднуватись з іншими його різновидами. В комбінацію також можуть входити рухи, однорідні по цільовому напрямку з основним рухом. Характер комбінації може бути підкреслений за рахунок введення в неї різноманітних поз, а також танцювальних елементів різних регіонів України. Слід зазначити, що вводити танцювальні елементи в екзерсис біля станка потрібно дуже обережно: вони можуть бути з'єднувальним елементом, або доповненням до основного руху (розвивати ті самі якості, що і основна вправа), а не перетворюватись в прості підтанцювки.

Комбінації екзерсису будуються одна за одною в переважно в такому ж порядку, як на уроці класичного танцю. Але потрібно звертати увагу на те, щоб комбінації взаємно доповнювали одна одну, тобто були контрастними по характеру і по розподіленню навантаження на різні групи м'язів. Так після сильних, широких рухів — має йти вправа яка буде розвивати дрібну техніку ніг.

З самого початку вивчення вправ тренажу слід добиватись органічного руху ніг, корпусу, рук і голови, тому, що

Український народно - сценічний танець потребує максимальної виразності і грамотного поєднання рухів всіх частин тіла.

Вправи тренажу на уроках «Українського народно - сценічного танцю» першого року навчання.

Plié.

Вправа тренувальна. Розвиває еластичність м'язів, силу ніг, і рухливість суглобів. Екзерсис біля станка передбачає декілька форм Demiі та Grand plié. Першочергово ми вивчаємо цю вправу по виворотнім позиціям.

Вправа виконується по всіх правилах класичного танцю, рівномірно. Якщо виконуємо на 2 такти 2/4, то опускання вниз відбувається на перший, а піднімання на другий такт музичного супроводу.

Комбінується з пор де бра, різноманітними позуваннями, а також з танцювальними елементами танців Гуцульщини, Буковини та Закарпаття («Припадання характерне», «Боковий тропіток» та ін. рухами які відповідають характеру вправи).

Характер вправи може бути різноманітний, але першочергово ми рекомендуємо використовувати музичні розміри 4/4,2/4.

BATTEMENT TENDU.

Вправа тренувальна. Розвиває силу ніг, техніку, рухливість і еластичність гомілковостопного суглобу, ритм. Виконується під музичний супровід 2/4, 4/4.

На уроках «Українського народно - сценічного танцю» вивчаються декілька варіантів цієї вправи:

Battement tendu з переводом стопи з носка на п'ятку.

Вивчається спочатку обличчям до станка по 1 виворотній позиції вбік, вперед і назад, пізніше з 5 поз. однією рукою за станок у всіх напрямках.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. І позиція ніг. Обличчям до станка.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди — — руки кладемо на станок.

1— й такт — робоча нога *battement tendu* відкривається в сторону;

2— й такт — зберігаючи натягнутість, силою подати пальці робочої ноги вгору, скоротивши при цьому стопу і перевести її на п'ятку;

3— й такт — натягуючи підйом робочої ноги, перевести її на носок;

4— й такт — закрити робочу ногу в 1 поз.

За такою самою схемою вправа вивчається вперед і назад, з правої і лівої ноги. Однією рукою за станок вправа виконується на 1— й такт 2/4, по 5 позиція ніг.

Примітка:

Під час виконання вправи вага тіла постійно перебуває на опорній нозі, робоча нога в положенні витягнутого підйому і скороченої стопи максимально напружена, постійно витягнута в коліні.

Вправа ускладнюється за рахунок *Demi plié* на опорній нозі в момент скорочення стопи робочої ноги. Роботи корпусу (*battement tendu* вперед — корпус назад або дещо вперед; *battement tendu* назад — корпус дещо вперед, або під лопатками назад; *battement tendu* в сторону — корпус до ноги, або від неї). Голова працює по всіх правилах класичного танцю.

Ще одним різновидом цієї вправи є:

Battement tendu з роботою п'ятки опорної ноги.

Цей рух базується на основі класичної форми battement tendu. Виконується у всіх напрямках.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди — рука закривається на пояс.

1— й такт.

На «раз і» — робоча нога battement tendu відкривається в заданному напрямку.

На «два і» — робоча нога зтягується в 5 поз., одночасно п'ятка опорної ноги за рахунок згинання коліна відривається від підлоги. Робоча нога ніби збиває п'ятку опорної;

2— й такт.

На «раз і» — п'ятка опорної ноги різко опускається на підлогу, коліно витягується. Одночасно робоча нога battement tendu відкривається в заданному напрямку.

На «два і» — повторюємо рухи «два і» 1— го такту.

Примітка:

а) вага тіла постійно знаходиться на опорній нозі, та ні в якому разі не переноситься на робочу (особливо під час закриття в 5 поз.). Для перевірки слід в 5 поз. при піднятті робочу ногу від підлоги, та відпустити станок.

б) корпус максимально підтягнутий;

в) коліно робочої ноги сильно витягнуто і не згинається під час закриття в 5 поз.

г) рухи обох ніг синхронні і чіткі.

При складанні комбінації battement tendu на першому році навчання, ці два різновиди вправи комбінуються між собою. А також, використовуються положення рук, та елементи танців в

гуцувського і буковинського характері, які по своїй структурі найбільш наближені до даної вправи («дрібні переступання з п'ятки на носок», «підскоки характерні», «поворот з підскоком (характерний)», «танцювальні закінчення (характерні)» та інші.

BATTEMENT TENDU JETE.

Вправа тренувальна. Розвиває силу ніг, техніку, рухливість і еластичність стопи, ритм, добре розігріває ноги. Виконується під музичний супровід 2/4, 4/4. характер музики різкий.

На першому році навчання, поряд з класичною формою, використовуються ще декілька різновидів цієї вправи, які ми розглянемо нижче.

Battement tendu jete з роботою п'ятки опорної ноги.

Цей рух базується на основі класичної форми battement tendu jete. Виконується у всіх напрямках.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди — рука закривається на пояс.

1— й такт.

На «раз і» — різким кидком відкрити робочу ногу на 25° в заданому напрямку.

На «два і» — робоча нога, через великий палець, зтягується в 5 поз., одночасно п'ятка опорної ноги за рахунок згинання коліна відривається від підлоги.

2— й такт.

На «раз і» — п'ятка опорної ноги різко опускається на підлогу, коліно витягується. Одночасно робоча нога різким кидком на 25° відкривається в заданному напрямку.

На «два і» — повторюємо рухи «два і» 1— й такту.

Примітка:

а) вага тіла постійно знаходиться на опорній нозі, і ні в якому разі не переноситься на робочу (особливо під час закриття в 5 поз.).

б) кидок ноги відбувається за рахунок сили м'язів ноги, корпус максимально підтягнутий, закріплений і нерухомий;

в) коліно робочої ноги сильно витягнуто і не згинається під час закриття в 5 поз.

г) рухи обох ніг синхронні і чіткі.

Battement tendu jete з скороченням стопи у повітрі.

Виконується у всіх напрямках. Голова працює по всіх правилах класичного танцю.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однею рукою за станок.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди — рука закривається на пояс.

1— й такт.

На «раз і» — різким кидком відкрити робочу ногу на 25° в заданому напрямку;

На «два і» — зберігаючи висоту та виворотність, скоротити стопу робочої ноги;

2— й такт.

На «раз і» — зберігаючи висоту, натягнути підйом робочої ноги;

На «два і» — стримано, через великий палець, закрити робочу ногу в 5 поз.

Примітка:

а) вага тіла постійно знаходиться на опорній нозі, і ні в якому разі не переноситься на робочу.

б) кидок ноги відбувається за рахунок сили м'язів ноги, корпус максимально підтягнутий, закріплений і нерухомий;

в) в момент скорочення та витягування стопи, робоча нога зберігає висоту 25°.

г) коліно робочої ноги сильно витягнуто і не згинається під час закриття в 5 поз.

д) рухи обох ніг синхронні і чіткі.

Battement tendu jete з з опусканням на п'ятку та plié на опорній нозі.

Виконується у всіх напрямках. Голова працює по всіх правилах класичного танцю.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди — рука закривається на пояс.

1— й такт.

На «раз і» — різким кидком відкрити робочу ногу на 25° в заданому напрямку;

На «два і» — виконати різке plié на опорній нозі, одночасно скорочуючи стопу робочої ноги, поставити її на підлогу;

2— й такт.

На «раз і» — виступи з пліе на опорній нозі, одночасно витягуючи підйом робочої ноги різким кидком на 25° відкрити її в заданому напрямку ;

На «два і» — стримано, через великий палець, закрити робочу ногу в 5 поз.

Примітка:

а) вага тіла постійно знаходиться на опорній нозі, і ні в якому разі не переноситься на робочу, особливо під час опускання робочої ноги на п'ятку.

б) рухи обох ніг синхронні і чіткі.

При складанні комбінації *battement tendu jete* на першому році навчання, різновиди цієї вправи комбінуються між собою. Голова працює по всіх правилах класичного танцю. А також, використовуються положення рук, та елементи танців в гуцульському, закарпатському і буковинському характері, які по своїй структурі найбільш наближені до даної вправи. («чесанка», «танцювальні закінчення (характерні)», «основний крок танцю "Березнянка"» та інші).

ROND DE JAMBE PAR TERRE.

Вправа тренувальна. Розвиває рухливість в тазостегновому та гомілкоступневому суглобах. Виконується під музичний супровід 2/4, 3/4, 4/4.

На першому році навчання використовується декілька видів цієї вправи, а саме:

Rond de jambe par terre (demi rond).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. 1 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

чотири акорди.

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вверх і повертається в клас;

3— й акорд — робоча нога *battement tendu* відводиться назад на носок;

4— й акорд — робоча нога різким мазком по підлозі приводиться в положення *Cou de pied* з заді до опорної.

1— й такт.

На «раз» — робоча нога внутрішньою частиною стопи охоплює опорну в положенні *Cou de pied*, витягується в коліні і опускається на підлогу до опорної на ребро;

На «і» — робоча нога скошеним підйомом виводиться вперед на носок напроти носка опорної ноги, корпус при цьому зберігає положення «анфас», голова повертається до станка;

На «два і» — робоча нога витягнута в коліні виконує коловий рух носком по підлозі проходячи положення «анфас» до положення в сторону, голова супроводжує рух робочої ноги;

2— й такт.

На «раз і» — робоча нога різким мазком по підлозі приходить в положення *Cou de pied* з заді до опорної, голова підкреслює прихід ноги кивком вверх;

На «два і» — пауза.

Rond de jambe par terre .

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. 1 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

чотири акорди.

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вверх і повертається в клас;

3— й акорд — робоча нога *battement tendu* відводиться назад на носок;

4— й акорд — робоча нога різким мазком по підлозі приводиться в положення з заді до опорної.

1— й такт.

На «раз» — робоча нога внутрішньою частиною стопи охоплює опорну в положенні *Cou de pied*, витягується в коліні і опускається на підлогу до опорної на ребро;

На «і» — робоча нога скошеним підйомом виводиться вперед на носок напроти носка опорної ноги, корпус при цьому зберігає положення «анфас», голова повертається до станка;

На «два і» — робоча нога витягнута в коліні виконує коловий рух носком по підлозі проходячи положення «анфас» до положення в сторону, голова супроводжує рух робочої ноги;

2— й такт.

На «раз і» — робоча нога продовжує коловий рух назад за себе, положення корпусу зберігається, голова супроводжує рух робочої ноги;

На «два і» — робоча нога різким мазком по підлозі приходить в положення *Cou de pied* з заді до опорної, голова підкреслює прихід ноги кивком вверх.

Rond de pied

Рух виконується по всіх правилах *Rond de jambe par terre*, але в положення круазе до станка робоча нога приходить на п'ятку, після чого, скороченою стопою, продовжує коловий рух до положення в сторону, або до положення ефасе назад. До опорної ноги робоча приходить різким мазком по підлозі на *Cou de pied* з заді натягнутою стопою.

Примітка:

При виконанні даних вправ слід звертати увагу на такі моменти:

- а) Робоча нога повинна проходити всі положення;
- б) коло ногою виконується рівномірно, а прихід ноги на *Soi de pied* різко;
- в) корпус закріплений і не рухається під час виконання вправи;
- г) голова супроводжує рух ноги, але при початковому вивченні, рекомендується тримати голову чітко в сторону.

На першому році навчання при складанні комбінації біля станка вправи *Rond de jambe par terre* і *Rond de pied* можна чергувати між собою ритмічно. Як зв'язки можна використовувати різноманітні повороти, розтяжки, позування, а також танцювальні елементи, які по своєму цільовому спрямуванню тотожні характеру вправи.

BATTEMENT FONDU.

Вправа тренувальна. Виробляє силу ніг, еластичність м'язів, сприяє розвитку рухливості тазостегнового суглобу, виконується у всіх напрямках.

Перед вивченням основної вправи *Battement fondu*, ми пропонуємо ряд підготовчих вправ для кращого засвоєння принципу роботи ніг у даному елементі тренажу.

Підготовча вправа №1

Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

чотири акорди.

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вверху і повертається в клас;

3— й акорд — робоча нога *battement tendu* відводиться в сторону;

4— й акорд — робоча нога різким мазком приходиться в положення *Cou de pied* з заді до опорної .

1— й такт.

Робоча нога не відокремлюючись від опорної, рівномірно повертається якомога більше коліном до станка, корпус зберігає положення «анфас»;

2— й такт.

Робоча нога повертається в попереднє положення.

Примітка:

а) вправа виконується рівномірно на всю музику;

б) корпус постійно зберігає положення «анфас»;

в) голова працює за коліном робочої ноги.

Підготовча вправа №2

Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

чотири акорди.

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вверху і повертається в клас;

3— й акорд — робоча нога *battement tendu* відводиться в сторону;

4— й акорд — робоча нога піднімається на 45°, стопа натягнута.

1— й такт.

На «раз і» — робоча нога мазком по підлозі приходить в положення *Cou de pied* з заді натягнутою стопою;

На «два і» — робоча нога не відокремлюючись від опорної, повертається якомога більше коліном до станка, корпус зберігає положення «анфас»;

На «три і» — робоча нога переводячи стопу в положення *Cou de pied* з переді відводиться коліном від станка в сторону;

2— й такт.

Робоча нога витягуючись в коліні поступово відкривається в сторону, натягнутою стопою на 45°.

Примітка:

- а) вправа виконується рівномірно на всю музику;
- б) корпус постійно зберігає положення «анфас»;
- в) голова працює за коліном робочої ноги.

Battement fondu. (в сторону).

Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

чотири акорди.

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вверх і повертається в клас;

3— й акорд — робоча нога *battement tendu* відводиться в сторону;

4— й акорд — робоча нога піднімається на 45°, стопа натягнута.

1— й такт.

На «раз і» — робоча нога мазком по підлозі приходить в положення *Cou de pied* з заді натягнутою стопою, одночасно виконується невелике *Demi plié* на опорній нозі;

На «два і» — робоча нога не відокремлюючись від опорної, повертається якомога більше коліном до станка, корпус зберігає положення «анфас», *Demi plié* на опорній нозі поглиблюється ;

На «три і» — переводячи стопу в положення *Cou de pied* з переді відводимо робочу ногу коліном від станка в сторону, продовжуємо *Demi plié* на опорній нозі ;

2— й такт.

Робоча нога витягуючись в коліні поступово відкривається в сторону, натягнутою стопою на 45°, одночасно виростаємо з *Demi plié*.

Примітка:

а) вправа виконується рівномірно на всю музику;

б) корпус постійно зберігає положення «анфас»;

в) голова працює за коліном робочої ноги;

г) опускання та піднімання з *Demi plié* відбувається плавно і рівномірно на всю музику не фіксуючи жодного проміжного положення;

д) мазок робочою ногою виконується достатньо гостро, в той час *plié* на опорній нозі виконується спокійно, плавно.

Виконуючи *Battement fondu* вперед, вправа зберігає малюнок основної розкладки, нога відкривається вперед по всіх правилах класичної форми *Battement fondu*. При виконанні вправи назад, стопа робочої ноги після розвороту коліна в сторону не переноситься вперед, а залишається в положенні *Cou*

de pied з заді, після чого виконується класична форма Battement fondu назад.

При складанні комбінації для першого року навчання комбінуюємо класичною формою Battement fondu, з різноманітними позуваннями, нахилами корпусу, поворотами, використовуємо основні положення рук для сольних танців Гуцульщини, Закарпаття та Буковини, а також найбільш споріднені до характеру вправи танцювальні елементи.

PASSE RETIRE (ВІРЬОВОЧКА).

Вправа тренувальна. Виробляє силу ніг, виворотність в паху, рухливість в тазостегновому суглобі, дисциплінує рухи ніг, рук, голови і корпусу.

В українському народно - сценічному використовується багато різновидів цієї вправи. На першому році навчання ми пропонуємо самі прості форми, звертаючи увагу на підготовку студентів, та на специфіку характерів які вивчаються.

Passé retire (проста форма).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди .

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вверх і повертається в клас;

1— й такт.

Робоча нога, натягнутою стопою, зберігаючи виворотність в паху, ковзким рухом по опорній піднімається до коліна вверху;

2— й такт.

Робоча нога зберігаючи попереднє положення не відокремлюючись від опорної, дещо при піднімаючись переноситься назад, і опускається по опорній в 5 поз. ззаді.

3— й такт.

Робоча нога, натягнутою стопою, зберігаючи виворотність в паху, ковзким рухом по опорній піднімається до коліна вверху;

4— й такт.

Робоча нога зберігаючи попереднє положення не відокремлюючись від опорної, дещо при піднімаючись переноситься вперед, і опускається по опорній в 5 поз. вперед.

Примітка:

- а) при виконанні вправи, коліно завжди розвернуте в сторону;
- б) вправа виконується чітко і коротко, робоча нога приходить точно в 5 поз;
- в) голова завжди повернута в сторону;
- г) корпус підтягнутий, робоча нога не відділяється від опорної;
- д) лікоть і коліно перебувають на одному рівні (в сторону).

Цю вправу можна виконувати в швидшому темпі з акцентом наверх або в низ, відповідно починати вправу на затакт або на «раз». Музичний розмір 2/4, 4/4.

Passe retire (з заворотом коліна).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однею рукою за станок.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди .

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вгору і повертається в клас;

1— й такт.

Робоча нога, натягнутою стопою, зберігаючи виворотність в паху, ковзким рухом по опорній піднімається до коліна вгору;

2— й такт.

Зберігаючи попереднє положення коліно робочої ноги повертається якомога більше до станка, при цьому голова повертається до станка, а корпус зберігає положення «анфас»;

3— й такт..

Розвернути робочу ногу зігнуто в коліні від станка в сторону, не відриваючи носок робочої ноги від коліна опорної. Голова працює за коліном.

4— й такт.

Робоча нога зберігаючи попереднє положення не відокремлюючись від опорної, дещо при піднімаючись переноситься назад, і опускається по опорній в 5 поз. назад.

За таким самим принципом вправа виконується в зворотному напрямку.

В подальшому застосуванні ця вправа може виконуватися на два такти.2/4, або на один такт. 2/4.

Примітка:

а) корпус підтягнутий і постійно зберігає положення «анфас», робоча нога не відділяється від опорної;

б) вправа виконується чітко і коротко, робоча нога приходить точно в 5 поз;

в) голова працює за коліном робочої ноги.

При складанні комбінації *Passe retire* на першому році навчання, різновиди цієї вправи комбінуються між собою, а також до неї додаються різноманітні позування, положення рук для сольних танців Гуцульщини та Буковини, характерні танцювальні закінчення, танцювальні елементи («штопор», «боковий тропіток» та інш.).

БАТТЕМЕНТ ТЕНДУ З ВІДКРИТТЯМ РОБОЧОЇ НОГИ НА П'ЯТКУ (КАБЛУЧНИЙ БАТМАН).

Вправа тренувальна. Виконується у всіх напрямках. Виробляє силу ніг, різкість і чіткість рухів, координацію, дисциплінує рухи ніг, рук, голови і корпусу. Голова працює по всіх правилах класичного танцю.

Перед вивченням «*battement tendu* з відкриттям робочої ноги на п'ятку», ми пропонуємо розглянути декілька підготовчих вправ, для кращого оволодіння даним елементом тренажу.

Підготовча вправа №1:

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди.

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — *Demi plié* на опорній нозі, одночасно робоча нога приходить в положення *Cou de pied* до опорної

скороченою стопою, голова піднімається вверху і повертається в клас;

На «раз і» — п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги, положення *Cou de pied* зберігається;

На «два і» — п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу.

Примітка:

а) під час виконання даної вправи *Demi plié* на опорній нозі не збільшується і не зменшується;

б) працює тільки п'ятка опорної ноги, корпус залишається нерухомим і знаходиться весь час на одному рівні.

Підготовча вправа №2:

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Музичний розмір 2/4.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — *Demi plié*, одночасно п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги, вага тіла знаходиться на опорній нозі, голова піднімається вверху і повертається в клас;

На «раз» — п'ятка опорної ноги опускається вниз, одночасно робоча нога скороченою стопою приходить в положення *Cou de pied* спереди;

На «і» — п'ятка опорної ноги піднімається вверху, одночасно робоча нога з ударом опускається в 5 поз;

На «два» — повторюємо рухи «раз»;

На «і» — повторюємо перша «і», але робоча нога переноситься скороченою стопою через щиколотку і опускається з ударом назад в 5 поз.

Примітка:

- а) вправа виконується на «єдиному» plié ;
- б) вага тіла постійно знаходиться на опорній нозі;
- в) стопа робочої ноги постійно скорочена;
- г) корпус сильно підтягнутий і не осідає під час руху;
- д) удари виконуються коротко, чітко але не дуже голосно.

Після вивчення підготовчих вправ, переходимо до вивчення безпосередньо до вивчення:

**«Battement tendu з відкриттям робочої ноги на п'ятку
(каблучний батман)».**

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Музичний розмір 2/4.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — Demi plié, одночасно п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги, вага тіла знаходиться на опорній нозі, голова піднімається вгору і повертається в клас;

На «раз» — п'ятка опорної ноги опускається вниз, одночасно робоча нога скороченою стопою приходить в положення Sou de pied спереди;

На «і» — робоча нога випрямляючись в коліні, відкривається в заданому напрямку і опускається п'яткою на підлогу, одночасно п'ятка опорної ноги піднімається наверх, plié зберігається;

На «два» — п'ятка опорної ноги опускається на підлогу, одночасно робоча нога згинаючись в коліні скороченою стопою приходить в положення Sou de pied;

На «і» — п'ятка опорної ноги піднімається вгору, одночасно робоча нога з ударом закривається в 5 позицію спереди.

Примітка:

- а) вправа виконується на «єдиному» plié ;
- б) вага тіла постійно знаходиться на опорній нозі;
- в) стопа робочої ноги постійно скорочена;
- г) корпус сильно підтягнутий і не осідає під час руху;
- д) удари виконуються коротко, чітко але не дуже голосно.

В даній вправі активну участь приймають руки і корпус:

- вперед — корпус пригинаючись під лопатками відводиться назад, або нахилений до робочої ноги;
- в сторону — корпус в нахилі до робочої ноги, або від неї;
- назад — корпус дещо поданий вперед, або прогнутий під лопатками назад.

Вправа комбінується з вистукуваннями, поворотами. При складанні комбінації (каблучний батман).на першому році навчання, можна вводити різноманітні позування, положення рук для сольних танців Гуцульщини, Закарпаття та Буковини, а також, танцювальні елементи цих регіонів які за своєю структурою є найбільш спорідненими з характером вправи («тропіток», «боковий тропіток», «перехрестя на одну ногу», «перехрестя на дві ноги» та інш.).

ADAGIO

Це комплексний елемент тренажу який включає в себе ряд вправ на силу, витривалість, координацію, стійкість, танцювальний крок. Перелік цих вправ та їх виконання, з урахуванням методики для першого року навчання, ми розглядаємо нижче.

Battement releve lent (з скороченням стопи).

Вправа тренувальна. Розвиває силу ніг, танцювальний крок, витривалість, координацію. В основі лежить класична форма цієї вправи. Виконується у всіх напрямках. Голова працює по всіх правилах класичного танцю.

Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вгору і повертається в клас;

1— й такт.

На «раз і, два і» — робоча нога battement tendu відкривається в заданому напрямку;

На «три і, чотири і» — робоча нога, витягнута в коліні, піднімається вгору на 90°;

2— й такт.

Утримуючи висоту, скоротити стопу робочої ноги;

3— й такт..

Зберігаючи попереднє положення, натягнути стопу робочої ноги;

4— й такт.

На «раз і, два і» — робоча нога стримано опускається носком на підлогу;

На «три і, чотири і» — закрити робочу ногу в 5 поз.

Примітка:

а) вправа виконується м'яко і плавно;

б) під час виконання вправи коліна обох ніг сильно витягнуті;

в) бік опорної ноги вкладений, і не подається за ногою;

г) корпус завжди зберігає положення «анфас».

Вправу можна поєднувати з пор де бра, позуванням, а також поєднувати з її класичною формою.

Battement developpes (заліговане).

Вправа тренувальна. Розвиває танцювальний крок, силу ніг, витривалість, координацію. Виконується у всіх напрямках. Голова працює по всіх правилах класичного танцю.

Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вверх і повертається в клас;

На «раз і» — робоча нога, піднімається носком до коліна опорної ноги;

На «два і» — робоча нога, утримуючи коліно в сторону, виймається в заданому напрямку на 90°, одночасно виконується Demi plié на опорній нозі;

На «три і» — робоча нога, витягнута в коліні, опускається носком на підлогу, одночасно plié на опорній нозі поглиблюється;

На «чотири і» — виростаючи з plié, закрити робочу ногу в 5 поз., коліна обох ніг витягнути.

Примітка:

- а) вправа виконується плавно і м'яко;
- б) робоча нога відкривається від коліна вверх;
- в) корпус зберігає положення «анфас».

Battement developpes (різке).

Вправа тренувальна. Розвиває танцювальний крок, силу ніг, витривалість, координацію. Виконується у всіх напрямках. Голова працює по всіх правилах класичного танцю.

Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вверх і повертається в клас;

Затакт — робоча нога, піднімається носком до коліна опорної ноги;

На «раз і» — робоча нога різко виймається в заданому напрямку на 90°, одночасно виконується Demi plié на опорній нозі;

На «два і» — пауза, положення зберігається;

На «три і» — робоча нога опускається носком на підлогу, і різко закривається в 5.поз., коліна обох ніг витягуються;

На «чотири» — пауза;

На «і» — виконуються рухи затакту.

Примітка:

а) вправа виконується різко і чітко;

б) робоча нога відкривається від коліна вверх;

в) на рахунок «два і» зберігаємо висоту 90°;

г) корпус зберігає положення «анфас».

При створенні комбінації Adagio для першого року навчання, вищезгадані вправи комбінуються між собою, а також поєднуються з Passe retire, поворотами, розтяжками, позуваннями, різними танцювальними елементами, які по своїй структурі наближені до характеру вправи. Також слід зауважити, що на першому році навчання не рекомендується будувати складні комбінації, так як сама вправа вимагає великої затрати фізичних сил, і максимального контролю за дотриманням основних правил виконання.

GRAND BATTEMENT JETE.

Вправа тренувальна. Розвиває силу ніг, техніку, виворотність, танцювальний крок, махову рухливість тазостегнового суглобу. В основі цієї вправи закладена класична форма. Виконується у всіх напрямках. Голова працює по всіх правилах класичного танцю.

Для створення комбінації, на першому році навчання, ми пропонуємо використовувати декілька різновидів цієї вправи.

Grand battement jete (з роботою п'ятки опорної ноги).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вгору і повертається в клас;

1— й такт.

На «раз і» — різкий кидок робочої ноги в заданому напрямку на 90°, стопа витягнута;

На «два і» — стримано опустити робочу, ногу натягнутою в стопі, на підлогу;

2— й такт.

На «раз і» — робоча нога, через великий палець, зтягується в 5 поз., одночасно п'ятка опорної ноги за рахунок згинання в коліні відривається від підлоги;

На «два і» — пауза;

3— й такт..

На «раз і» — п'ятка опорної ноги різко опускається на підлогу, коліно витягується. Одночасно робоча нога різким кидком на 90° відкривається в заданому напрямку.

На «два і» — стримано опустити робочу, ногу натягнутою в стопі, на підлогу;

4— й такт.

Повторити рухи 2— го такту.

В подальшій роботі дана вправа виконується на 2 такти муз.р.2/4.

Примітка:

а) кидок ноги відбувається різко і чітко, опускання ноги — стримано;

б) робоча нога максимально витягнута в коліні;

в) корпус закріплений і участі у вправі не бере;

г) під час виконання вправи в сторону, плече біля станка не піднімається;

д) вага тіла постійно перебуває на опорній нозі.

Grand battement jete (з опусканням п'ятки на підлогу).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вверху і повертається в клас;

1— й такт.

На «раз і» — різкий кидок робочої ноги в заданому напрямку на 90°, стопа витягнута;

На «два і» — робоча нога, скороченою стопою, опускається на підлогу на п'ятку, одночасно виконується Demi plié на опорній нозі, п'ятка якої при піднімається;

2— й такт.

На «раз і» — ставлячи п'ятку опорної ноги на підлогу, коліно витягується, одночасно виконуємо різкий кидок робочої ноги на 90°, стопа витягнута;

На «два і» — робоча нога закривається в 5 поз., п'ятка опорної ноги звільняється.

Примітка:

а) кидок ноги відбувається різко і чітко, опускання ноги — стримано;

б) робоча нога максимально витягнута в коліні;

в) корпус закріплений і участі у вправі не бере;

г) рухи робочої і опорної ноги виконуються одночасно;

д) вага тіла постійно перебуває на опорній нозі.

Вправа комбінується з вистукуваннями, поворотами. При складанні комбінації, можна застосовувати класичну форму цієї вправи, та вводити різноманітні позування, підскоки, повороти, використовувати положення рук для сольних танців Гуцульщини, Закарпаття та Буковини, а також, танцювальні елементи цих регіонів які за своєю структурою є найбільш спорідненими з характером вправи («тропіток», «танцювальні закінчення (характерні)» та інш.).

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ТАНЦВ ГУЦУЛЬЩИНИ.

Однією з найбільш яскравих частин карпатської зони західноукраїнського регіону є Гуцульщина. Ця територія захоплює східну частину Українських Карпат. Перші спроби опису танцювального мистецтва Гуцульщини зробив видатний український етнограф, фольклорист, педагог, культурно-освітній та громадський діяч В.О. Шухевич, який в одні з своїх наукових праць - «Гуцульщина», роблячи спробу дослідити матеріальну та духовну культуру цього регіону, описує зразки традиційного танцювального мистецтва, розповідаючи про місце, причини, зміст та форму деяких гуцульських танців.

Аналізуючи монографію Романа Гарасимчука «Танце huculskie» – (Танці гуцульські), що вийшла в 1939 році, ми можемо зробити висновок, що в першу чергу вона була спрямована на вивчення та збереження танцювального мистецтва даного регіону. Адже, в ній автор поряд з описом танців: «Коло», «Рівна», «Тропачок», «Сербин» та ін., вказує на фактичну місцевість походження та популярність в ній тих чи інших зразків танцювального мистецтва, а також роблячи розподіл танців, та наводячи приклади основних танцювальних елементів, фігур, хореографічних малюнків. Неоцінений вклад для розвитку та збереження танцювального мистецтва Гуцульщини вніс видатний хореограф України, один з засновників Державного академічного Гуцульського ансамблю

пісні і танцю, Я.Чуперчук. Пройшовши відмінну підготовку в школі українського хореографа світового рівня Василя Авраменка, будучи великим знавцем місцевого фольклору та володіючи унікальним талантом створювати сценічну обробку танцювального матеріалу вказав сучасним хореографам на напрями розвитку гуцульської танцювальної лексики.

Великою заслугою в тому, що гуцульське танцювальне мистецтво збереглося і дійшло до наших днів є кропітка робота видатних хореографів України В.Петрика, Д. Демків, по збору і обробці фольклорного матеріалу, а також постановкою ними сценічних номерів в різних хореографічних колективах нашої держави, цим самим створивши умови для визнання гуцульського танцю не тільки в Україні, але й далеко за її межами.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РУК ДЛЯ СОЛЬНИХ, ПАРНИХ ТА МАСОВИХ ТАНЦІВ ГУЦУЛЬЩИНИ.

Дана тема розкриває основні положення рук для сольних, та основні положення у парних і масових танцях Гуцульщини.

Всі положення у танцях Гуцульщини можна поділити на:

- 1.Основні положення рук в сольних танцях;
- 2.Положення у парних танцях;
- 3.Положення у масових танцях.

1. Основні положення рук в сольних танцях **(Хлопці)**

1 положення.

- Руки опущені вниз повздовж корпусу пальці витягнуті.

2 положення.

- Руки за спиною на рівні поясу, долоні розкриті, ліва долоня на правій.

3 положення.

- Ліва рука за спиною, права під головним убором, лікоть відведений в сторону (або навпаки).

4 положення.

- Руки на рівні другої позиції з витягнутими долонями опущеними вниз.

В гуцульських танцях хлопці часто використовують топірці.

5 положення.

- рука в якій заходиться топірець (взятий нижче середини обуха лезом від себе), зігнута перед собою в лікті, і утворює кут 90°;

6 положення.

- рука в якій заходиться топірець (взятий нижче середини обуха лезом від себе), піднята в 3 поз., топірець є продовженням руки;

7 положення.

- топірець взятий двома руками, (однією нижче середини обуха, другою біля леза), піднятий високо над головою, або знаходиться на плечах, чи опущений перед собою вниз.

8 положення.

- топірець знаходиться на правому, або лівому плечі.

(Дівчата)

1 положення.

- Руки опущені вниз повздовж корпусу пальці витягнуті.

2 положення.

- Великими пальцями рук за кептарик лікті на рівні грудей відведені в сторону, руки затиснуті в кулачках.

3 положення.

- Руки витягнуті в ліктях перед собою, кисті рук зігнуті і повернуті тильною стороною до себе.

2. Положення у парних танцях.

1 положення.

- Хлопець і дівчина стоять обличчям один до одного, руки дівчини знаходяться на плечах у хлопця, руки хлопця знаходяться на плечах у дівчини, лікті витягнуті.

2 положення.

- Хлопець і дівчина стоять обличчям один до одного, руки дівчини на плечах у хлопця, права рука хлопця знаходиться на талії дівчини, ліва — підтримує руку дівчини знизу, вище ліктя.

3 положення.

- Хлопець і дівчина стоять обличчям один до одного, руки дівчини знаходяться на талії у хлопця, руки хлопця звернуто і обіймають талію дівчини.

4 положення.

- Партнери стоять боком один до одного, дівчина стоїть по праву руку хлопця. Права рука хлопця обіймає талію дівчини, ліва за спиною, (або відкрита в другу позицію). Ліва рука дівчини зігнута в лікті знаходиться на правому плечі хлопця, права — знаходиться на «кептарику», (або відкрита в другу позицію).

3. Положення у масових танцях.

1 положення.

- Руки танцюючих знаходяться на плеча один у одного (зустрічається під час руху по колу або в лініях).

2 положення.

- Руки танцюючих з'єднані між собою положенням «гребінець» — ліва — знизу, права рука зверху. (переважно для чоловічих танців, або для малюнку).

3 положення.

- Танцюючі тримаються за руки схрещуючи їх перед собою(переважно у дівчат під час руху по колу).

4 положення.

- Танцюючі тримаються за руки схрещуючи їх за спиною (переважно під час руху по колу).

5 положення (Горішок).

- Хлопець знаходиться по середині двох дівчат двома руками тримаючи їх за талію, внутрішні руки дівчат знаходяться на талії у партнера, зовнішні закриті на «кептарик»? Можна використовувати одну дівчину і двох хлопців.

ОСНОВНІ ТАНЦЮВАЛЬНІ РУХИ ГУЦУЛЬЩИНИ.

Танцювальне мистецтво Гуцульщини надзвичайно самобутнє і багатогранне. Це багатюща скарбниця танцювальних рухів, які зазнавши певної видозміни та сценічної обробки добре збереглись та закріпились в танцювальному мистецтві України. В даній темі представлені найбільш поширені рухи гуцульських танців.

Рух № 1. Простий танцювальний крок

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша вільна позиція ніг.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз і» — з ледь помітного присідання зробити крок правою ногою вперед одночасно витягуючи коліно.

На «два» — перенести вагу тіла на праву ногу ледь присідаючи на ній, зробити крок лівою ногою вперед витягнувши коліно.

Під час виконання кроку відбувається похитування голови вправо і вліво, руки знаходяться в положеннях характерних для танців Гуцульського регіону.

Рух № 2. Приставний крок вперед зі зміною ноги.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1— й такт.

На «раз» — з ледь помітного присідання зробити крок правою ногою вперед

На «і» — перенести вагу тіла на праву ногу ледь присідаючи на ній, одночасно при підняти ліву ногу зігнути в коліні, і підвести її до правої.

На «два» — поставити ліву ногу біля правої в шосту позицію, одночасно витягуючи коліна обох ніг.

На «і» — перенести вагу тіла на праву ногу з ледь помітним присіданням, ліву ногу звільнити і при підняти над підлогою.

2— й такт

На «раз» — з ледь помітного присідання зробити крок лівою ногою вперед

На «і» — перенести вагу тіла на ліву ногу ледь присідаючи на ній, одночасно при підняти праву ногу зігнути в коліні, і підвести її до лівої.

На «два» — поставити праву ногу біля лівої в шосту позицію, одночасно витягуючи коліна обох ніг.

На «і» — перенести вагу тіла на ліву ногу з ледь помітним присіданням, праву ногу звільнити і при піднятті над підлогою.

Під час виконання кроку відбувається похитування голови вправо і вліво, руки знаходяться в положеннях характерних для танців Гуцульського регіону. Крок виконується як в сольних, так і в парних танцях.

Рух № 3. Приставний крок в сторону.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Затакт «і» — переносячи вагу тіла на ліву ногу ледь присісти на ній, одночасно звільнити праву і ледь при піднятті її над підлогою.

На «раз» — з ледь помітного присідання зробити крок правою в сторону голову нахилити до правого плеча.

На «і» — перенести вагу тіла на праву ногу ледь присідаючи на ній, одночасно при піднятті ліву ногу зігнути в коліні, і підвести її до правої.

На «два» — поставити ліву ногу біля правої в шосту позицію, одночасно витягуючи коліна обох ніг голову повернути в попереднє положення.

На «і» — перенести вагу тіла на ліву ногу з ледь помітним присіданням, праву ногу звільнити і при піднятті над підлогою.

Аналогічно рух виконується і в ліву сторону, руки знаходяться в положеннях характерних для танців Гуцульського регіону.

Рух № 4. Низька погорєнка або (низька , рівна)

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — третя позиція ніг права нога попереду.
Виконується на один такт музичного супроводу.

Затакт «і» — переносючи вагу тіла на ліву ногу при піднятись на пів пальці.

На «раз» — зробити крок правою ногою навхрест вліво, з носка на всю ступню переносючи на неї вагу тіла, одночасно ліву ногу зігнути в коліні і відірвати її від підлоги.

На «і» — поставити ліву ногу на пів пальці переносючи на неї вагу тіла та витягуючи її в коліні, одночасно при підняти витягнуту праву ногу над підлогою.

На «два і» — повторити рух рахунку «раз і».

Голова повернута в сторону напрямку руху. Даний крок виконується як по колу, так і в парах. Рух виконується рівно, без коливань (вверх — вниз).

Рух № 5. Висока погоренка або (висока)

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — третя позиція ніг права нога попереду.
Виконується на один такт музичного супроводу.

Затакт «і» — переносючи вагу тіла на ліву ногу, при підняти праву над підлогою

На «раз» — зробити крок правою ногою навхрест вліво з носка на всю ступню переносючи на неї вагу тіла, одночасно ліву ногу зігнути в коліні підняти вверх на 90°, носок витягнутий.

На «і» — зберігаючи положення зробити невеличкий підскок на правій нозі вверх по напрямку руху.

На «два і» — зробити крок лівою ногою з носка по напрямку руху, витягуючи її в коліні та переносючи на неї вагу тіла, праву ногу звільнити і ледь відірвати від підлоги.

Голова повернута в сторону напрямку руху. Даний крок виконується як по колу, так і в парах.

Рух № 6. Дрібні переступання на місці

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Затакт «і» — присісти на пів пальцях в Demi plié, одночасно при підняти праву ногу.

На «раз» — зберігаючи Demi plié, опустити праву ногу в шосту позицію на пів пальці, одночасно при підняти ліву ногу.

На «і» — зберігаючи попереднє положення опустити ліву ногу в шосту позицію на пів пальці, одночасно при підняти праву ногу.

Рух виконується на « єдиному plié, », з характерним похитуванням голови

вправо і вліво на кожну чверть такту. Руки — в характерних положеннях для сольних танців Гуцульського регіону.

Рух № 7. Характерний Гуцульський біг

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Затакт «і» — присісти в Demi plié, подати корпус вперед, одночасно звільнити праву ногу.

На «раз і» — зберігаючи Demi plié, зробити стрімкий крок з носка — на всю стопу правою ногою вперед.

На «два і» — зберігаючи попереднє положення зробити стрімкий крок лівою ногою з носка — на всю стопу в напрямок руху.

Рух виконується на «єдиному пліе, », голова закріплена в одному положенні, руки — в характерних положеннях для танців Гуцульського регіону, здебільшого використовується у парних та сольних танцях.

Рух № 8. Біг з зіскоком.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Затакт «і» — подати корпус вперед, одночасно звільнити праву ногу.

На «раз» — зробити стрімкий крок з носка — на всю стопу правою ногою вперед, одночасно ліва нога зігнута в коліні відводиться назад.

На «і» — зберігаючи попереднє положення зробити стрімкий крок лівою ногою з носка — на всю стопу в напрямок руху, одночасно права нога зігнута в коліні відводиться назад.

На «два» — повторити рух рахунку «раз»

На «і» — зробити зіскок на дві ноги по шостій позиції в Demi plié,

Наступний крок починаємо з лівої ноги. Голова закріплена в одному положенні, або повернута ліворуч чи праворуч, руки — в характерних положеннях для танців Гуцульського регіону, здебільшого використовується у парних та сольних танцях.

Рух № 9. Простий притуп.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на 1/2 такту музичного супроводу.

Затакт «і» — подати корпус дещо вперед, одночасно звільнити праву ногу.

На «раз» — різко поставити праву ногу в шосту позицію біля лівої, і вирівняти корпус.

На «і» — пауза.

Рух № 10. Подвійний притуп.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Музичний розмір 2/4.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Затакт «і» — подати корпус дещо вперед, одночасно при підняти праву ногу.

На «раз» — різко поставити праву ногу в шосту позицію біля лівої, одночасно при піднявши ліву.

На «і» — пауза.

На «два» — різко поставити ліву ногу в шосту позицію біля лівої, і вирівняти корпус.

На «і» — пауза.

Рух № 11. Потрійний притуп.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Затакт «і» — подати корпус дещо вперед, одночасно при підняти праву ногу.

На «раз» — різко поставити праву ногу в шосту позицію на всю стопу біля лівої, одночасно при піднявши ліву.

На «і» — різко поставити ліву ногу в шосту позицію на всю стопу біля правої одночасно при піднявши праву.

На «два» — різко поставити праву ногу в шосту позицію біля лівої одночасно вирівняти корпус.

На «і» — пауза.

Рух № 12. Гүцүльські присідання.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1— й такт.

На «раз і» — присісти в Demi plié, повернувши корпус і голову на 90° праворуч.

На «два і» — вирости з Demi plié, повернувши корпус і голову в «анфас».

2— й такт.

На «раз і» — присісти в Demi plié, повернувши корпус і голову на 90° ліворуч.

На «два і» — вирости з Demi plié, повернувши корпус і голову в «анфас».

Рух можна виконувати в два рази скоріше.

Рух № 13. Похитування (характерне).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — друга вільна позиція ніг.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних та масових танців даного регіону.

Виконується на два такти музичного супроводу.

На «раз» — перенести вагу тіла на праву ногу, одночасно відірвати п'ятку лівої ноги від підлоги. Голову повернути вправо.

На «і» — зберігаючи положення зробити реліве на правій нозі.

На «два» — переносючи вагу тіла, перейти на ліву ногу, одночасно відірвавши п'ятку правої ноги від підлоги. Голову повернути вліво.

На «і» — зберігаючи положення зробити реліве на лівій нозі.

Рух № 14. Перехрестя на одну ногу

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Музичний розмір 2/4.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Затакт «і» — подати корпус вперед, одночасно звільнити праву ногу.

На «раз» — зробити крок правою ногою навхрест лівої на півпальці (виворотньо) в *Demi plié*, переносючи на неї вагу тіла, одночасно звільнити ліву ногу, та подати ліве плече вперед, погляд спрямований в сторону плеча.

На «і» — виростаючи з *Demi plié*, поставити ліву ногу на підлогу (переносючи на неї вагу тіла), одночасно звільнивши праву, корпус повернути в попереднє положення, голова прямо.

На «два» — поставити праву ногу на підлогу паралельно лівій по другій прямій позиції, переносячи на неї вагу тіла, одночасно звільнити ліву ногу. Положення корпусу, рук, голови — зберігається.

На «і» — переносячи вагу тіла, поставити ліву ногу на підлогу, одночасно при підняти праву, і дещо підвести її до лівої ноги. Положення корпусу, рук, голови — зберігається.

Рух може виконуватись з лівої ноги.

Рух № 15. Перехрестя на дві ноги.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на півтора такти музичного супроводу.

Затакт «і» — подати корпус вперед, одночасно звільнити праву ногу.

На «раз» — зробити крок правою ногою навхрест лівій на півпальці (виворотньо) в Demi plié, переносячи на неї вагу тіла, одночасно звільнити ліву ногу, та подати ліве плече вперед, погляд спрямований в сторону плеча.

На «і» — залишаючись в Demi plié, поставити ліву ногу на підлогу (переносячи на неї вагу тіла), одночасно звільнивши праву, корпус повернути в попереднє положення, голова прямо.

На «два» — поставити праву ногу на підлогу паралельно лівій по другій прямій позиції, переносячи на неї вагу тіла, одночасно звільнити ліву ногу. Положення корпусу, рук, голови — зберігається.

На «і» — зробити крок лівою ногою навхрест правої на півпальці (виворотньо) в Demi plié, переносячи на неї вагу тіла, одночасно звільнити праву ногу, та подати праве плече вперед, погляд спрямований в сторону плеча.

На «раз» — залишаючись в Demi plié, поставити праву ногу на підлогу (переносячи на неї вагу тіла) , одночасно звільнивши ліву, корпус повернути в попереднє положення, голова прямо.

На «і» — поставити ліву ногу на підлогу паралельно правій по другій прямій позиції, переносячи на неї вагу тіла, одночасно звільнити праву ногу. Положення корпусу, рук, голови — зберігається.

Вправа може закінчуватись подвійним або потрійним притупом.

Рух № 16. Тропіток (простий).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на один такт музичного супроводу

Затакт «і» — при підняти праву ногу.

На «раз» — зробити м'який перескок на праву ногу, одночасно при підняти ліву, праве плече подати до лівої ноги.

На «і» — зберігаючи попереднє положення різко вдарити п'яткою лівої ноги по підлозі, і тут же її при підняти.

На «два» — зробити м'який перескок на ліву ногу, одночасно при підняти праву. ліве плече подати до правої ноги.

На «і» — зберігаючи попереднє положення різко вдарити п'яткою правої ноги по підлозі, і тут же її при підняти.

Всі удари виконуються по шостій позиції. При виконанні даного руху корпус може знаходитись в положенні «анфас».

Рух № 17. Тропіток (подвійний).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на один такт музичного супроводу

Затакт «і» — при підняти праву ногу.

На «раз» — зробити м'який перескок на праву ногу, одночасно при підняти ліву, праве плече подати до лівої ноги.

На «і» — зберігаючи попереднє положення різко вдарити п'яткою лівої ноги по підлозі, і тут же її при підняти.

На «два» — зробити реліве на правій нозі.

На «і» — ще раз вдарити п'яткою лівої ноги по шостій позиції біля правої.

Рух може виконуватись по чергово правою і лівою ногою, корпус може знаходитись в положенні «анфас».

Рух № 18. Тропіток (боковий).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на один такт музичного супроводу.

затакт «і» — Demi plié;

На «раз» — виключаючи коліна, зробити невеличкий крок правою ногою вправо (через пів пальці на всю стопу), подаючи праве плече вперед, одночасно при підняти ліву ногу.

На «і» — зберігаючи попереднє положення, поставити ліву ногу всією стопою на підлогу з заді правої по третій позиції, одночасно при підняти праву. (коліна виключені).

На «два» — поставити праву ногу по третій позиції, одночасно при підняти ліву ногу скороченою стопою в положенні *Cou de pied* з заді.

На «і» — вдарити п'яткою лівої ноги по третій позиції біля правої з заді, і тут же повернути її в попереднє положення.

Аналогічно рух виконується і в ліву сторону.

Рух № 19. Дрібні переступання з п'ятки на носок.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша позиція ніг.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на один такт музичного супроводу.

затакт «і» — *Demi plié*;

На «раз» — подаючи корпус вперед, зробити крок на п'ятку правою ногою перед собою.

На «і» — зберігаючи попереднє положення зробити крок лівою ногою вперед на п'ятку підводячи її до правої.

На «два» — зберігаючи *Demi plié*, зробити крок правою ногою назад на пів пальці по першій зворотній позиції.

На «і» — зберігаючи попереднє положення зробити крок лівою ногою назад до правої на пів пальці по першій зворотній позиції.

На рахунок «два і» рух може виконуватись і на витягнутих ногах, але тоді і корпус повертається в пряме положення.

Рух № 20. Трясунка.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на один такт музичного супроводу

затакт «і» — при підняти праву ногу, скороченою стопою, коліна обидних ніг — витягнуті.

На «раз» — зробити м'який перескок на праву ногу, одночасно при підняти ліву, скороченою стопою, коліна обидних ніг — витягнуті.

На «і» — зберігаючи попереднє положення, зробити м'який перескок на ліву ногу, одночасно при підняти праву, скороченою стопою, коліна обидних ніг — витягнуті.

На «два і» — виконати рухи рахунку «раз і».

Під час виконання даного руху, корпус підтягнутий, голова виконує ледь помітні коливання вправо і вліво на кожен чверть, коліна витягнуті.

Рух № 21. Упадання (характерне).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на один такт музичного супроводу.

затакт «і» — при піднятись на пів пальці лівої ноги, одночасно відкрити праву ногу витягнутим носком вперед.

На «раз» — зробити виворотній крок правою ногою навхрест вліво, трохи присідаючи. Ліву ногу відірвати від підлоги і наблизити ступнею ззаду до правої ноги, трохи нижче кісточки. Корпус нахилити вліво.

На «і» — поставити ліву ногу з заді на пів пальці витягуючи її в коліні, одночасно при підняти праву витягнутим носком. Корпус випрямити.

На «два і» — виконати рухи рахунку «раз і». корпус нахилити вправо.

Голова працює з корпусом (нахил, або поворот). Рух може виконуватись як зі сторони в сторону, так і на місці в повороті на 90,180,360°.

- *Жіночі танцювальні елементи:*

Рух № 22. Чесанка.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша позиція ніг.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на один такт музичного супроводу.

затакт «і» — Demi plié;

На «раз» — подаючи корпус вперед, зробити невеличкий зіскок на ліву ногу, одночасно праву відкрити вперед по принципу battement tendu jete.

На «і» — зберігаючи попереднє положення, закрити праву ногу в попереднє положення, і тут же відкрити ліву за тим самим принципом, Demi plié зберігається.

На «два і» — виконати рухи рахунку «раз і».

Вправа виконується на єдиному plié.

Рух № 23. Голубець (характерний).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на один такт музичного супроводу

На «раз» — злегка присідаючи, зробити крок правою ногою вперед — навхрест ліворуч всією ступнею, ліву ногу підняти ліворуч, коліно і носок витягнуті.

На «і» — підскачивши на правій нозі, легко підбити нею у повітрі ліву, яка відскакує трохи вище вбік. Удар робиться внутрішньою частиною стоп.

На «два» — зробити крок лівою ногою вперед — навхрест праворуч всією ступнею, праву ногу підняти праворуч, коліно і носок витягнуті.

На «і» — підскачивши на лівій нозі, легко підбити нею у повітрі праву.

Голова повертається в сторону кроку навхрест.

Рух № 24. Поворот з підскоком.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — зробити крок правою ногою з носка на всю ступню вперед, одночасно повертаючи корпус на 90° праворуч, і підводячи ліву ногу в положенні *Cou de pied* з заді, голова залишається в першу точку залу.

На «і» — зберігаючи попереднє положення, зробити підскок на правій нозі, повертаючись на 90° праворуч.

На «два» — стати на ліву ногу, роблячи поворот на 90° одночасно підвести праву ногу на положення *Сou de piéd* спереди, повертаючи різко голову на 360° перевести її в першу точку.

На «і» — зберігаючи попереднє положення, зробити підскок на правій нозі, повертаючись на 90° праворуч.

Рух № 25. Поворот на місці.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на один такт музичного супроводу.

затакт «і» — при піднятись на пів пальці лівої ноги, при підняти праву ногу витягнутим носком вперед.

На «раз» — через невеличкий ронд, зробити крок правою ногою позаду себе в *Demi plié*, одночасно повертаючи корпус на 180° праворуч, ліву ногу підвести до правої в положення *Сou de piéd* з заді, голову залишити в першій точці.

На «і» — стати на пів пальці лівої ноги, одночасно звільнивши праву, голову різко повернути на 360° переводячи її в першу точку.

На «два» — через невеличкий ронд зробити крок правою ногою вперед себе в *Demi plié*, одночасно повертаючи корпус на 180° праворуч, ліву ногу підвести до правої в положення *Сou de piéd* з заді, голову залишити в першій точці.

Рух № 26. Дрібні переступання.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на один такт музичного супроводу.

затакт «і» — сісти в Demi plié, одночасно звільнити праву ногу.

На «раз» — поставити праву ногу по шостій позиції на пів пальці, одночасно при підняти ліву.

На «і» — зберігаючи попереднє положення, стати на пів пальці лівої ноги, одночасно звільнивши праву.

На «два і» — виконати рухи рахунку «раз і».

Вправа виконується на єдиному plié. Рух може виконуватись з просуванням у всіх напрямках.

- *Чоловічі технічні елементи.*

Рух № 27. Крок з підскоком (характерний).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на один такт музичного супроводу.

затакт «і» — звільнити праву ногу.

На «раз» — зробити крок вперед правою ногою, одночасно підняти ліву, зігнуту в коліні (90°), з витягнутим підйомом.

На «і» — зберігаючи попереднє положення, зробити підскок на правій нозі.

На «два»— зробити крок вперед лівою ногою, одночасно підняти праву, зігнуту в коліні (90°), з витягнутим підйомом.

На «і»— зробити підскок на лівій нозі.

Рух № 28. Свердло.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога з заді.

Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних танців даного регіону.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — через невеликий підскок на лівій нозі сісти в Demi plié, одночасно спрямувати праву ногу зігнуту в коліні ліворуч, притиснувши її підйомом до лівої.

На «і»— знову зробити невеликий підскок на лівій нозі в Demi plié, одночасно, не відриваючи підйому, спрямувати праву ногу зігнуту в коліні праворуч.

На «два і» — виконати рухи рахунку «раз і».

Голова повертається в праву і в ліву сторони, відносно коліна правої ноги. З лівої ноги рух виконується аналогічно.

Рух № 29. Присядка м'ячик.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Руки вільно опущені.

Виконується на один такт музичного супроводу

Затакт «і» — підняти руки до рівня другої позиції, долонями вниз.

На «раз» — різко опуститись в глибоке присідання по шостій позиції на пів пальцях обох ніг. Руки різко закрити в підготовче положення.

На «і» — зберігаючи положення, зробити невеличкий підскок на пів пальцях обох ніг, не піднімаючись з пліе.

На «два» — опуститись на пів пальці обох ніг, руки підняти до рівня другої позиції, долонями вниз.

На «і» — зберігаючи положення, зробити невеличкий підскок на пів пальцях обох ніг, не піднімаючись з Demi plié.

Як варіант — під час виконання даного руху, руки можуть працювати вперед і назад, впродовж корпусу, долоні затиснуті в кулаки.

Рух № 30. Гайдук.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.

Руки вільно опущені, і затиснуті в кулаки.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — різко опуститись в глибоке присідання по шостій позиції на пів пальцях обох ніг, повертаючи коліна праворуч. Праву руку зігнути в лікті підвести до рівня грудей, ліву відвести в сторону до рівня другої позиції.

На «і» — вкручуючись на носках обох ніг, дещо при піднятись, та повернути коліна ліворуч, праву ногу відвести в сторону до рівня четвертої прямої позиції. Одночасно ліву руку зігнути в лікті підвести до грудей, праву відкрити в сторону до рівня другої позиції.

На «два і» — виконати рухи рахунку «раз і».

Як варіант — під час виконання даного руху, руки можуть бути відкритими долонями вниз.

Рух № 31. Стрибки з плескачем (характерні).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.
Руки вільно опущені.
Виконується на один такт музичного супроводу

На «раз» — опуститись в Demi plié по шостій позиції, одночасно підняти рук вверх, розкритими долонями на глядача.

На «і» — зробити високий стрибок, підбираючи ноги під себе, коліна повернені ліворуч, підйом витягнутий. Одночасно, долонями рук по півколу вправо, вдарити по стопах обох ніг.

На «два » — опуститись в Demi plié по шостій позиції, коліна вперед, повернути руки в попереднє положення, розкритими долонями на глядача.

На «і» — знову зробити високий стрибок, підбираючи ноги під себе, коліна повернути праворуч, підйом витягнутий. Одночасно, долонями рук по півколу вліво, вдарити по стопах обох ніг.

Рух № 32. Дрібні переступання на одній руці.

Музичний розмір 2/4.
Вихідне положення — шоста позиція ніг.
Руки вільно опущені.
Виконується на один такт музичного супроводу.

затакт «і» — опуститись в Grand plié по шостій позиції на пів пальці, та спертись на ліву руку позаду себе, випроставши корпус паралельно підлозі, одночасно звільняючи праву ногу. Права рука знаходиться за головним убором, або витягнута розкритою долонею вверх.

На «раз» — зберігаючи положення корпусу, стати на пів пальці правої ноги, одночасно звільнити ліву.

На «і» — стати на пів пальці лівої ноги, одночасно звільнити праву.

На «два і» — виконати рухи рахунку «раз і».

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ТАНЦІВ БУКОВИНИ.

У складі західного регіону України вирізняється край який має одну з найчарівніших назв, Буковина.

Буковина — невід’ємна частина України, упродовж століть була ласим шматком землі, який часто завойовували чужинці. В результаті того, що ця територія України довгий час перебувала у складі різних держав, на ній залишилися жити різні етнічні групи людей. В цій частині України, поряд корінним населенням, локально проживають великі групи, румунів, молдован, поляків, євреїв, німців росіян, та інших національностей. Всього тут проживає більше ста етнічних меншин, які зберігають свої традиції, обряди, національні костюми. Зважаючи на це ми можемо поділити Буковину на Гуцульську, Бессарабську, Румунську.

Найпопулярнішими танцями на Буковині є «Коломийка», «Гуцулка», «Верховинка», «Гора», численні польки, такі як «Кругла», «Коса», та інші. Своєрідні танці бессарабської частини — «Ганка», «Сирбин», «Козак» та різноманітні танці-ігри. Села на Буковині різняться між собою — є випадки, коли один і той же за назвою танець по різному танцюють навіть у сусідніх селах.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РУК ДЛЯ СОЛЬНИХ, ПАРНИХ ТА МАСОВИХ ТАНЦІВ БУКОВИНИ.

Зважаючи на те що танцювальне мистецтво Буковини тісно пов'язане з гуцульським, багато положень рук для сольних, та основні положення в парних і масових танцях є ідентичними. Те саме можна сказати і про хореографічні елементи особливо в танцях північної Буковини. Тому ми зупинимось лише на тих положеннях, та танцювальних елементах, які не зустрічаються на Гуцульщині і є притаманними танцям південної (бессарабської, румунської) Буковини.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РУК В СОЛЬНИХ ТАНЦЯХ.

(Юнаки і дівчата)

1 положення.

- руки закриті на пояс, затиснуті в кулачки.

2 положення.

- Руки затиснуті в кулачки, зігнуті в ліктях і підняті до рівня плечей.

3 положення.

- Одна рука закрита на пояс в кулачок, або за спиною (хлопці), інша піднята вгору, розкритою долонею до глядача.

Положення у парних танцях.

1 положення.

- Партнери стоять обличчям один до одного, права рука дівчини і ліва хлопця з'єднані, і заходяться на рівні 2 поз. Ліва рука дівчини знаходиться на

правому плечі хлопця, ліва рука хлопця на талії у дівчини.

2 положення.

- Партнери стоять боком один до одного, дівчина стоїть по праву руку хлопця, внутрішні руки з'єднані і опущені в низ, або витягнуті вперед, зовнішні закриті на поясі в кулачках.

3 положення.

- Партнери стоять боком один до одного, дівчина стоїть по праву руку хлопця, внутрішні руки з'єднані, зігнуті в ліктях і підняті до рівня плечей, зовнішні знаходяться в такому самому положенні.

4 положення.

- Партнери стоять боком один до одного, дівчина стоїть по праву руку хлопця. Права рука хлопця обіймає талію дівчини, ліва вільно опущена в низ. Ліва рука дівчини зігнута в лікті знаходиться на правому плечі хлопця, права — вільно опущена в низ.

5 положення.

- Партнери стоять обличчям один до одного, руки з'єднані на рівні першої позиції, та дещо зігнуті в ліктях, погляд спрямований один на одного.

Положення у масових танцях.

1 положення.

- Руки танцюючих з'єднані між собою, руки зігнуті в ліктях і підняті до рівня плечей (зустрічається під час руху по колу або в лініях).

2 положення.

- руки танцюючих з'єднані між собою, опущені вниз, або підняті до рівня 1—ї, чи 3—ї позиції.

3 положення.

- Танцюючі тримаються за руки схрещуючи їх перед собою(переважно у дівчат під час руху по колу).

4 положення.

- Танцюючі тримаються за руки схрещуючи їх за спиною (переважно під час руху по колу).

5 положення.

- Руки дівчат знаходяться на плечах у хлопців, хлопці тримають двох сусідніх дівча за талію (переважно під час рухів на півколі).

ОСНОВНІ ТАНЦЮВАЛЬНІ РУХИ БУКОВИНИ.

Рух № 1. Танцювальний крок з п'ятки.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша вільна позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз і» — з ледь помітного присідання зробити крок правою ногою з п'ятки на всю стопу вперед, одночасно витягуючи коліно.

На «два і» — перенести вагу тіла на праву ногу ледь присідаючи на ній, зробити такий самий крок лівою ногою вперед, витягнувши коліно.

Під час виконання кроку, руки знаходяться в положенні №3 для сольних танців, або в інших положеннях, характерних для танців буковинського регіону. Відповідно до характеру музики, цей крок може виконуватися в два рази швидше.

Рух №2. Крок з підскоком.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.
Голова - анфас.
Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — крок з носка на всю ступню, правою ногою вперед;

На «і» — зробити підскок на правій нозі, одночасно ліву ногу, зігнуту в коліні підняти вверх (стопа натягнута, і знаходиться на рівні коліна);

На «два і» — повторити рухи рахунку «раз і» — з лівої ноги;

Під час виконання кроку, руки знаходяться в положеннях характерних для танців буковинського регіону.

Рух №3. Перемінний крок (характерний).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.
Голова - анфас.
Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — крок з носка на всю ступню, правою ногою вперед;

На «і» — приставити ліву ногу на півпальці до правої, та перенести на неї вагу тіла;

На «два» — зробити крок правою ногою вперед з носка на всю ступню;

На «і» — зберігаючи вагу тіла на опорній нозі, ледь підняти ліву ногу, і не торкаючись підлоги, підвести її до правої.

З цього положення починаємо наступний крок з лівої ноги. Руки знаходяться в положеннях характерних для танців Буковини.

Рух №4. Крок з високо піднятими колінами .

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Затакт — піднімаючи праву ногу зігнуту в коліні вверх (стопа натягнута, і знаходиться на рівні коліна), присісти на лівій нозі;

На «раз» — виростаючи з присідання, зробити крок правою ногою вперед витягуючи її в коліні, п'ятку лівої ноги відділити від підлоги;

На «і» — присісти на правій нозі, одночасно підвівши ліву ногу зігнуту в коліні до коліна правої (стопа витягнута);

На «два» — виростаючи з присідання, зробити крок лівою ногою вперед витягуючи її в коліні, п'ятку правої ноги відділити від підлоги;

На «і» — повторити рухи затакту.

Крок може виконуватись як в швидкому так і в повільному темпі вперед, в сторону і назад. Під час виконання цього руху, руки знаходяться в основних положеннях притаманних сольним, парним або масовим танцям буковинського регіону.

Рух №5. Боковий перехресний крок з високо піднятими колінами.

Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення — третя позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Затакт — піднімаючи праву ногу у виворотньому положенні, зігнуту в коліні вверх (стопа натягнута, і знаходиться на рівні коліна), присісти на лівій нозі;

На «раз» — виростаючи з присідання, зробити крок правою ногою в право витягуючи її в коліні, п'ятку лівої ноги відділити від підлоги;

На «і» — присісти на правій нозі, одночасно підвівши ліву ногу зігнуту в коліні до коліна правої ззаді (стопа витягнута);

На «два» — виростаючи з присідання, поставити ліву ногу позаду правої в IV позицію (два коліна витягнуті);

На «і затакту»;

На «три» — повторити рухи рахунку «раз»;

На «і» — присісти на правій нозі, одночасно підвівши ліву ногу зігнуту в коліні до коліна правої попереду (стопа витягнута);

На «чотири» — виростаючи з присідання, поставити ліву ногу спереди на носок перед правою. (два коліна витягнуті);

На «і» — пауза. Якщо рух виконується з лівої ноги, тоді виконуємо рухи затакту, тільки вверх піднімається ліва нога.

Під час виконання кроку, руки знаходяться в положеннях характерних для танців буковинського регіону. Голова повернута в напрямок руху.

Рух №5. Перехрестя (характерне).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду.

Голова - анфас.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Затакт — звільнити праву ногу, одночасно присівши на лівій нозі;

1— й такт.

На «раз» — перескочити на праву ногу вправо через півпальці на всю стопу одночасно підняти ліву, натягну в стопі та виворотну в коліні, до рівня коліна правої ноги, голову повернути вправо;

На «і» — перескочити на праву ногу навхрест лівої спереди, одночасно при підняти ліву ногу з заді, натягнуту в стопі та виворотню в коліні,

На «два» — перескочити на ліву ногу ззаді, одночасно підняти праву ногу, натягнуту в стопі та виворотню в коліні, і відвести її вліво

На «і» — перескочити на ногу ліву вліво через півпальці на всю стопу одночасно підняти праву, натягну в стопі та виворотну в коліні, до рівня коліна лівої ноги, голову повернути вліво;

2— й такт.

На «раз» — повторити рухи рахунку «і» першої чверті першого такту в ліву сторону, з іншої ноги;

На «і» — повторити рухи рахунку «два» першого такту з іншої ноги;

На «два» — повторити рухи рахунку «і» другої чверті першого такту, з іншої ноги;

На «і» — пауза, або початок наступного руху

Руки знаходяться в положеннях характерних для танців Буковини. Крок може починатися з лівої ноги.

Рух№7. Зіскоки в другу позицію з потрійним притупом (юнаки).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Затакт — піднятися на пів пальці;

1— й такт.

На «раз» — зробити зіскок в Demi plié по другій виворотній позиції;

На «і» — різко витягуючи коліна, закрити ноги в першу пряму позицію та піднятися на півпальці;

На «два і» — повторити рухи рахунків «раз», «і»;

2— й такт.

Виконати потрійний притуп — рух № 11 для гуцульських танців.

Руки знаходяться за спиною, або на плечах (якщо рух виконується групою юнаків в одній лінії, півколі або в колі).

Рух №8 Крок навхрест.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — крок правою ногою ліворуч, з носка на всю стопу ставлячи праву ногу навхрест попереду лівої;

На «і» — крок лівою ногою праворуч, з носка на всю стопу, ставлячи ліву ногу навхрест попереду правої;

На «два» — крок правою ногою ліворуч позаду лівої;

На «і» — крок лівою ногою праворуч.

Руки знаходяться в положеннях характерних для танців Буковини. Крок може починатися з лівої ноги. Голова повертається в напрямку руху.

Рух №9 Переступання на півпальцях в сторону.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — крок правою ногою вправо на півпальці, коліна витягнуті;

На «і» — приставити ліву ногу біля правої на півпальці, коліна витягнуті;

На «два» — крок правою ногою вправо на півпальцях, коліна витягнуті;

На «і» — присісти на правій нозі, ліву ногу зігнуту в коліні підняти так, щоб натягнута стопа лівої ноги торкалася коліна правої.

Руки знаходяться в положеннях характерних для танців Буковини. Крок може починатися з лівої ноги.

Рух №10 Крок з підніманням коліна.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — крок правою ногою вперед з носка на всю стопу;

На «і» — крок лівою ногою вперед з носка на всю стопу;

На «два» — повторити рахунок «раз»;

На «і» — ліву ногу, натягнуту в стопі та зігнуту в коліні, піднімаємо вгору підводячи її до правої.

Руки знаходяться в положеннях характерних для танців Буковини. Крок може починатися з лівої ноги, або чергуватись (права — ліва).

Рух №11 Нахили корпусу.

Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду.

Руки знаходяться в 2 положенні для масових танців внизу.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Затакт — підняти праву ногу зігнуту в коліні, натягнутим носком, до рівня коліна лівої, одночасно присівши на ній;

На «раз» — виростаючи з ріле на лівій нозі, витягнути праву в коліні, та поставити її с переді лівої на носок, або скороченою стопою в четверту позицію, руки підняти до рівня першої позиції, голову повернути вправо;

На «і два і » — зберігаючи попереднє положення зробити нахил корпусу назад, руки підняти до рівня третьої позиції;

На «три і чотири » — випростати корпус, переводячи рук до рівня першої позиції;

На «і» — присідаючи на лівій нозі, перевести руки назад та подати корпус вперед, залишаючи погляд перед собою.

Рух можна виконувати ти в швидкому темпі на один такт 2/4. Руки знаходяться в положеннях характерних для масових танців Буковини.

Рух №12 Крок в сторону з ключем.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — крок правою ногою вправо.

На «і» — зігнувши ліву ногу в коліні, зробити крок вліво позаду правої;

На «два» — праву ногу приставити біля лівої одночасно зводячи носки обох ніг разом, та розкриваючи п'ятки в сторону, голову опустити вниз;

На «і» — з'єднати п'ятки обох ніг, стати по першій прямій позиції піднімаючи голову.

Руки знаходяться в положеннях характерних для танців Буковини. Крок може починатися з лівої ноги, або чергуватись (в право — в ліво).

Рух №13 Крок з пасе та ключем.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду.

Голова - анфас.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Затакт — підняти праву ногу зігнуту в коліні, скороченою стопою, до рівня коліна лівої, одночасно присівши на ній;

1— й такт.

На «раз» — виростаючи з ріле на лівій нозі, витягнути праву в коліні, та поставити її попереду лівої скороченою стопою в четверту позицію;

На «і» — підвести праву ногу, скороченою стопою, до рівня коліна лівої одночасно присідаючи на ній;

На «два» — виростаючи з ріле на лівій нозі, витягнути праву в коліні, та поставити її позаду лівої скороченою стопою в четверту позицію;

На «і» — повторити рух рахунку «і» першої чверті такту;

2— й такт.

На «раз і» — праву ногу приставити біля лівої одночасно зводячи носки обох ніг разом, та розкриваючи п'ятки в сторону, голову опустити вниз;

На «два і» — з'єднати п'ятки обох ніг, стати по першій прямій позиції піднімаючи голову.

Руки знаходяться в положеннях характерних для танців Буковини. Крок може починатися з лівої ноги.

Рух №14 Крок з притупом.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — крок правою ногою вправо;

На «і» — притупнути лівою ногою біля правої попереду в третій позиції;

На «два» — крок лівою ногою вліво;

На «і» — притупнути правою ногою біля лівої попереду в третій позиції.

Руки знаходяться в положеннях характерних для танців Буковини. Крок може починатися з лівої ноги.

Рух №15 Крок з томбе.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — через невеликий ронд зробити крок з правої ноги вліво злегка присівши навхрест лівій нозі. Одночасно підвести ліву ногу в положення ку-де-п'є ззаду. Голову повернути вправо;

На «і» — опустити ліву ногу на низькі півпальці позаду правої, праву ногу при підняти. Голову повернути в положення анфас;

На «два» — крок з правої ноги в право на з носка на всю стопу;

На «і» — ліву ногу приставити біля правої на носок.

Рух може виконуватись декілька раз підряд з однієї або з іншої ноги. При зміні ноги в комбінації, на рахунок «два і» - можна використовувати потрійний притуп (Рух № 11 для гуцульських танців). Руки знаходяться в положеннях характерних для танців Буковини.

Рух №16 Стрибки навхрест.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — третя позиція ніг, права нога попереду.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — короткий зіскок на місці на праву ногу в Demi plié, одночасно ліва нога витягнута в коліні, натягнутою або скороченою в стопу, виводиться вперед на 45⁰ навхрест правій. Голова вправо;

На «і» — роблячи короткий підскок на правій нозі, невеликим рондом перевести ліву ногу зберігаючи попереднє положення в ліву сторону. Голова вліво;

На «два» — виконуємо те саме що і на «раз»;

На «і» — піднімаючись на півпальці правої ноги, перевести ліву ногу зберігаючи попереднє положення через невеликий ронд в ліву сторону. Голова вліво.

Рух може повторюватись декілька раз підряд на місці, або просуванням, з правої чи з лівої ноги.

Рух № 17 Викидка з голубцем та притупом.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1— й такт.

На «раз» — невеликий крок правою ногою в сторону по другій прямій позиції, одночасно при піднявши ліву ногу.

На «і» — притуп лівою ногою по другій прямій позиції, перенести вагу тіла на ліву ногу, праву ногу при піднімаємо.

На «два» — крок правою ногою в сторону по другій прямій позиції, ліва нога піднята в повітрі.

На «і» — пауза.

2— й такт.

На «раз» — зіскок в Demi plié на ліву ногу, одночасно права нога зігнута в коліні піднімається вгору і відводиться в сторону. Стопа натягнута, п'ятка дивиться вгору;

На «і» — права нога ставиться на землю біля лівої, яка одночасно при піднімається;

На «два і» — виконуємо рухи рахунку «раз і»;

3— й такт.

На «раз» — крок лівою ногою в сторону по другій прямій позиції, права нога при піднімається;

На «і» — поставити праву ногу навхрест лівої спереду, одночасно переносючи на неї вагу тіла, ліву ногу при піднімаємо;

На «два» — підскок на правій нозі, одночасно з'єднавши і тут же роз'єднавши натягнуті стопи обох ніг в повітрі;

На «і» — виконати рух рахунку «два» ще раз;
4— й такт.

1 варіант.

Виконати рух №11 «Потрійний притуп» - для гуцульських танців;

2 варіант.

Виконати рух №10 «Подвійний притуп» того самого розділу.

Руки знаходяться в положеннях характерних для масових танців Буковини. Якщо рух закінчується варіантом №2, то його можна відразу починати з іншої ноги.

Рух №18 Буковинський ключ.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Затакт — піднімаємо праву ногу назад зігнувши в коліні.

На «раз» — мазок правою ногою, через другу пряму позицію до лівої ноги.

На «і» піднімаємо праву ногу назад зігнувши в коліні.

На «два» — мазок правою ногою через другу пряму позицію до лівої ноги.

На «і» — переносимо вагу тіла, на праву ногу, ліву ногу зігнути в коліні піднімаємо назад.

З наступного такту виконуємо рух з лівої ноги. Руки знаходяться в положеннях характерних для масових танців Буковини.

Рух №19 Кидок з ріquer.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — зіскок в Demi plié на лівій нозі, одночасно праву ногу з першої прямої позиції піднімаємо вперед на 45⁰, стопа скорочена, коліно витягнуте;

На «і» — праву ногу опускаємо спереду на п'ятку, одночасно звільняючи п'ятку лівої;

На «два, і» — виконуємо аналогічно до рахунків «раз, і».

Рух виконується із іншої ноги. Руки знаходяться в положеннях характерних для масових танців Буковини.

Рух №20 Стрибки (для юнаків).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На затакт «і» — зіскок по другій прямій позиції в Demi plié.

На «раз» — стрибок вгору, ноги в першій прямій позиції.

На «і» — зіскок по другій прямій позиції.

На «два» — зіскок з другої в першу пряму позицію.

На «і» — стрибок з першої в другу пряму позицію.

Руки знаходяться в положеннях характерних для масових танців Буковини. Голова в положенні анфас.

Рух №21 Крок з хлопком.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — крок правою ногою назад.

На «і» — ліву ногу ставимо попереду правої на каблук, руками хлопок перед собою, корпус та голова нахилені до лівої ноги.

На «два» — крок лівою ногою назад.

На «і» — праву ногу ставимо попереду лівої на каблук, руками хлопок перед собою корпус та голова нахилені до правої ноги.

Рух може починатись з іншої ноги. Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних парних або масових танців Буковини.

Рух №21. Крок з відкриванням ноги в сторону, ключем та притупом.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша вільна позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1— й такт.

На «раз» — крок лівою ногою на місці, одночасно праву ногу виворітньо піднімаємо в сторону на 25°, голова повернута праворуч.

На «і» — праву ногу згинаючи в коліні закриваємо в положення ку-де-п'є ззаду. Голова зберігає попереднє положення.

На «два» — опускаючись в Demi plié зімкнути носки та коліна разом, п'ятки розвести в сторони та відірвати від підлоги, голова приймає положення анфас та опускається вниз.

На «і»— виростаючи з Демі пліе зімкнути дві п'ятки разом, носки розвернути в першу вільну позицію. Голова піднімається, погляд спрямований перед собою.

2— й такт.

На «раз» — зробити підскок на правій нозі, одночасно при підняти ліву ногу зігнути в коліні. Голову опустити вниз.

На «і»— притупнути всією стопою лівої ноги по підлозі в першій вільній позиції, і зразу при підняти її. Голова піднімається, погляд спрямований перед собою.

На «два» — зробити перескок на ліву ногу, одночасно при підняти праву ногу зігнути в коліні. Голову опустити вниз..

На «і» — притуп всією стопою правої ноги по підлозі. Голова піднімається, погляд перед собою. (якщо після притупу зразу відірвати стопу від підлоги, то наступний рух можна почати з іншої ноги).

Рух може починатись з іншої ноги. Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних парних або масових танців Буковини.

Рух №22 Біг з високо піднятими колінами та притупами.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на чотири такти музичного супроводу.

1— й такт.

На «раз» — зробити перескок на праву ногу, одночасно зігнути ліву ногу в коліні та підняти її на вверх, носок витягнутий.

На «і»— перескочивши на ліву ногу, одночасно зігнути праву ногу в коліні та підняти її на вгору, носок витягнутий.

На «два» — повторити рухи рахунку «раз». Голову нахилити до правого плеча.

На «і»— вдарити всією стопою лівої ноги по підлозі і зразу злегка при підняти її. Голову повернути в попереднє положення.

2— й такт.

На «раз» — зробити перескок на ліву ногу, одночасно зігнути праву ногу в коліні та підняти її на вгору, носок витягнутий.

На «і»— перескочивши на праву ногу, одночасно зігнути ліву ногу в коліні та підняти її на вгору, носок витягнутий.

На «два» — повторити рухи рахунку «раз». Голову нахилити до лівого плеча.

На «і»— вдарити всією стопою правої ноги по підлозі і зразу злегка при підняти її. Голову нахилити до правого плеча.

3— й такт.

На «раз» — зробити перескок на праву ногу, одночасно зігнути ліву ногу в коліні та підняти її на вгору, носок витягнутий. Голову нахилити до правого плеча.

На «і»— вдарити всією стопою лівої ноги по підлозі і зразу злегка при підняти її. Голову повернути в попереднє положення.

На «два» — зробити перескок на ліву ногу, одночасно зігнути праву ногу в коліні та підняти її на вгору, носок витягнутий. Голову нахилити до лівого плеча.

На «і»— вдарити всією стопою правої ноги по підлозі і зразу злегка при підняти її. Голову повернути в попереднє положення.

4— й такт.

Виконати потрійний притуп починаючи з правої ноги.

Наступний рух можна починати з іншої ноги, а також виконувати цей крок з просуванням вперед і назад. Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних або масових танців Буковини.

Рух №23 Крок з підскоком та м'яким томбе.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1— й такт.

На «раз» — крок з носка лівою ногою вперед.

На «і» — підскок на лівій нозі, одночасно праву ногу зігнути в коліні та підняти вгору, стопа натягнута.

На «два» — крок з носка правою ногою вперед.

На «і» — підскок на правій нозі, одночасно ліву ногу зігнути в коліні та підняти вгору, стопа натягнута.

2— й такт.

На «раз» — зробити невеличкий м'який крок в сторону лівою ногою в *Demi plié*, одночасно підводячи праву ногу натягнуту в стопі та зігнуту в коліні до коліна лівої. Голову нахилити до лівого плеча спрямовуючи погляд праворуч.

На «і» — пауза.

На «два» — зробити невеличкий м'який крок в сторону правою ногою в *Demi plié*, одночасно підводячи ліву ногу натягнуту в стопі та зігнуту в коліні до коліна правої. Голову нахилити до правого плеча спрямовуючи погляд ліворуч.

На «і» — пауза.

Рух №24. Притупи з ключем.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1— й такт.

На «раз» — зіскок на правій нозі, одночасно при піднімаючи ліву ногу. Голова в нахилі до правого плеча, погляд вліво.

На «і» — вдарити всією стопою лівої ноги по підлозі і зразу злегка при підняти її. Голову повернути в попереднє положення.

На «два» — зіскок на лівій нозі, одночасно при піднімаючи праву ногу. Голова в нахилі до лівого плеча, погляд вправо.

На «і» — вдарити всією стопою правої ноги по підлозі і зразу злегка при підняти її. Голову повернути в попереднє положення.

2— й такт.

На «раз» — зіскачівши на пів пальці двох ніг в Demi plié зімкнути носки та коліна разом, п'ятки розвести в сторони та відірвати від підлоги, голова опускається вниз.

На «і» — пауза.

На «два» — виростаючи з Demi plié зімкнути дві п'ятки разом, носки розвернути в першу вільну позицію. Голова піднімається, погляд спрямований перед собою.

На «і» — пауза.

Рух може починатись з іншої ноги. Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних парних або масових танців Буковини.

Рух №25. Зіскок та поворот в парі.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — 1 положення для парних танців. Перша пряма позиція ніг.

Погляд спрямований один на одного.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1— й такт.

На «раз» — зіскок в невелике Demi plié на дві ноги на місці. Голова опускається вниз.

На «і» — зіскок на праву ногу, ліва зігнута в коліні піднята назад. Положення Demi plié зберігається, погляд один на одного.

На закінчення першого і другий такт – зберігаючи положення в парі, виконуємо обхід один навколо одного по колу з лівої ноги простими кроками в кожну чверть такту, змінюючи положення з кожним кроком на 90° за годинниковою стрілкою.

Поворот в парі може виконуватись і в іншу сторону, але тоді на рахунок «і» слід підняти праву ногу.

Рух №26 Крок з підскоком та викидом ноги в парі.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — 5 положення для парних танців. Третя позиція ніг.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — невеличкий крок з правої ноги дещо вправо і до партнера, корпус розвертається вправо, ліва нога піднімається в положення пасе, погляд спрямований один на одного.

На «і» — підскок на правій нозі.

На «два» — корок з лівої ноги назад, одночасно права різким кидком відкривається в сторону, стопа скорочена.

На «і» — підскок на лівій нозі.

Рух може починатись з іншої ноги. Погляд постійно спрямований на партнера.

Рух №27 Переступання на одну ногу.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — Третя позиція ніг, права нога по переду. Голова – анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — праву ногу зігнути в коліні підняти в сторону, стопа скорочена. Голова повернута праворуч.

На «і» — підскок на лівій нозі, права нога та голова в тому ж положенні.

На «два» — поставити праву ногу на каблук по третій позиції попереду лівої ноги. Голова – анфас.

На «і» — крок на місці лівою ногою.

Рух може починатись з іншої ноги. Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних парних або масових танців Буковини.

Рух №28 Зіскоки характерні.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — Третя позиція ніг, права нога по переду. Голова – анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — зіскок по третій позиції на пів пальці обох ніг .

На «і» — праву ногу відкрити в сторону , одночасно зробити зіскок на лівій нозі. Погляд в право.

На «два» — праву ногу скороченою стопою закрити в положення ку-де-п'є з переді, одночасно зробити зіскок на лівій нозі. Голову опустити вниз.

На «і» — зіскок по третій позиції на пів пальці обох ніг. Голова в вихідному положенні.

Рух може починатись або продовжуватись з іншої ноги. Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних парних або масових танців Буковини.

Рух №29 Широкий крок.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — Третя позиція ніг, права нога по переду. Голова – анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — зробити широкий крок правою ногою вправо, вагу тіла перенести на праву ногу, одночасно повертаючи корпус праворуч, та закриваючи ліву ногу в положення ку-де-п'є з заді.

На «і» — зіскок на правій нозі.

На «два» — широкий крок лівою ногою вліво вагу тіла перенести на ліву ногу, одночасно повертаючи корпус ліворуч, та закриваючи праву ногу в положення ку-де-п'є з заді.

На «і» — зіскок на лівій нозі.

Рух може починатись з іншої ноги. Руки знаходяться в положеннях характерних для сольних парних або масових танців Буковини.

Рух № 30. Гайдук. характерний (юнаки).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — шоста позиція ніг.
Руки вільно опущені, і затиснуті в кулаки.
Голова – анфас.
Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — різко опуститись в глибоке присідання по шостій позиції на пів пальцях обох ніг, повертаючи коліна праворуч. Праву руку зігнуту в лікті підвести до рівня грудей, ліву відвести в сторону до рівня другої позиції.

На «і» — вкручуючись на носках обох ніг, дещо при піднятись, та повернути коліна ліворуч, праву ногу зігнуту в коліні відірвати від землі і відвести в сторону. Одночасно ліву руку зігнуту в лікті підвести до грудей, праву відкрити в сторону до рівня другої позиції.

На «два і» — виконати рухи рахунку «раз і».

Рух може виконуватись в іншу сторону.

ВПРАВИ ТРЕНАЖУ НА УРОКАХ «УКРАЇНСЬКОГО НАРОДНО - СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ» ДРУГОГО РОКУ НАВЧАННЯ.

На другому році навчання вправи тренажу вивчені раніше залишаються, про те ускладнюються за рахунок додавання в комбінації поворотів на 180° , збільшення роботи руки, корпусу, голови, що впливають на подальший розвиток координації танцівника, незначного прискорення музичного супроводу, зміною ритмічного малюнку у самій комбінації, використання складніших танцювальних елементів.

Слід зазначити що поряд з цим, з'являються нові різновиди вправ вивчених раніше.

Demi та Grand plié по виворотнім та прямим позиціям

Вправа тренувальна. Розвиває еластичність м'язів і рухливість суглобів. Виконуючи цю вправу, ми переходимо з позиції в позицію через *battement tendu*, а також через п'ятки та півпальці. Музичний розмір: 2/4, 3/4, 4/4.

Приклад вправи

Музичний розмір: 2/4;

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг, рука на поясі.

Голова – повернута в клас.

Виконується на тридцять два такти музичного супроводу.

1— й такт.

Demi plié (вниз і вверх);

2— й такт.

Повторюємо рухи першого такту, але з присіданням відкриваємо руку в першу позицію, а з підніманням розкриваємо її в другу;

3— й такт.

Опускаємося в Grand plié, рука опускається в підготовче положення класичного танцю;

4— й такт.

Піднімаємось з Grand plié витягуючи коліна переносючи вагу тіла на п'ятки, та при піднімаючи стопи якомога вище над підлогою, рука піднімається в першу позицію, погляд спрямований в долоню;

5— й такт.

Залишаючись на п'ятках, розводимо носки якомога більше в сторону та опускаємо їх на підлогу утворюючи першу виворотню позицію, руку закриваємо на талію;

6— й такт.

Виконуємо Demi plié відкриваючи руку через першу позицію в другу;

7— й такт.

Опускаємося в Grand plié по першій виворотній позиції, рука опускається в підготовче положення класичного танцю;

8— й такт.

Виростаємо з Grand plié закінчуючи підйом на пів пальці, та розводячи п'ятки в сторону на рівень другої прямої позиції, рука піднімається в першу позицію;

9— й такт.

Опускаємо п'ятки на підлогу утворюючи другу пряму позицію, та виконуємо Demi plié (вверх – вниз), рука закривається на талію;

10— й такт.

Виконуємо Demi plié по другій прямій позиції ніг, відкриваючи руку через першу позицію в другу;

11— й такт.

Виконуємо Grand plié по другій прямій позиції, рука опускається в підготовче положення класичного танцю;

12— й такт.

Піднімаємось з Grand plié витягуючи коліна переносючи вагу тіла на п'ятки, та при піднімаючи стопи якомога вище над підлогою, рука піднімається в першу позицію, погляд спрямований в долоню;

13— й такт.

Залишаючись на п'ятках, розводимо носки якомога більше в сторону та опускаємо їх на підлогу утворюючи другу виворотню позицію, руку закриваємо на талію;

14— й такт.

Виконуємо Demi plié відкриваючи руку через першу позицію в другу;

15— й такт.

Опускаємось в Grand plié по другій виворотній позиції, рука опускається в підготовче положення класичного танцю;

16— й такт.

Виростаючи з Grand plié на рахунок «два» переносимо вагу тіла на п'ятки та повертаємо носки в сторону другої прямої позиції, рука піднімається в першу позицію, з другим рахунком «і» - переходимо на пів пальці за другою прямою позицією, одночасно закриваючи руку на талію;

17— й такт.

На «раз і» — зберігаючи попереднє положення розвертаємо п'ятки до рівня третьої виворотної позиції, і опускаємо їх на підлогу;

На «два і» — при піднімаємо п'ятку лівої ноги, та носок правої над підлогою;

18— й такт.

Повертаючись на носку лівої та на п'ятці правої ноги утворюємо третю пряму позицію ніг та ставимо ноги всією стопою на підлогу, рука відкривається через першу позицію в другу;

19— й такт.

Виконуємо Grand plié по третій прямій позиції у супроводі руки;

20— й такт.

На «раз» — розвернути праву ногу на п'ятці в виворотню позицію;

На «і» — підняти на пів пальці обох ніг утворюючи другу пряму позицію, рука в першій позиції;

На «два» — опуститись в третю виворотню позицію міняючи ноги місцями (права позаду), закриваючи руку на пояс;

На «і» — пауза;

21- 24— й такти.

Повторити комбінацію 17-20 тактів, з заворотом лівої ноги на п'ятку від станка;

25- 32— й такти.

Виконуємо Demi та Grand plié по третій виворотній позиції, з переходами через battement tendu.

Примітка:

Ноги з позиції в позицію переходять еластично без різких рухів:

Переносячи вагу тіла на п'ятки, стопи максимально відокремлюються від підлоги тим самим створюючи максимальне навантаження на ахілове сухожилля;

Перехід через пів пальці виконується повноцінно (високі півпальці).

Demi і Grand plié можна виконувати плавно і різко, залежно від завдання і характеру музики. Плавне та різке plié можна поєднувати – чергуючи їх між собою.

При створенні комбінації можна використовувати різноманітні пози, а також танцювальні елементи як зв'язку при переході з позиції в позицію, про те не слід забувати про основне завдання цієї вправи.

Battement tendu з переходом з носка на п'ятку в Demi plié, та роботою п'ятки опорної ноги.

Цей рух базується на основі раніше вивчених форм battement tendu. Виконується у всіх напрямках.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

Перший акорд — рука закривається на пояс.

Другий акорд — п'ятка опорної ноги звільняється.

1— й такт.

На «раз і» — п'ятка опорної ноги різко ставиться на підлогу, одночасно робоча нога *battement tendu* відкривається в заданному напрямку.

На «два і» — виконуємо *Demi plié* на опорній нозі одночасно звільняючи її п'ятку, разом з цим, стопа робочої ноги скорочується переходячи з носка на п'ятку, коліно при цьому максимально витягнуте;

2— й такт.

На «раз і» — п'ятка опорної ноги різко опускається на підлогу, коліно витягується. Одночасно стопа робочої ноги натягується;

На «два і» — робоча нога зтягується в 5 поз., одночасно п'ятка опорної ноги за рахунок згинання коліна відривається від підлоги. Робоча нога ніби збиває п'ятку опорної;

Примітка:

а) Вага тіла постійно знаходиться на опорній нозі, та ні в якому разі не переноситься на робочу (особливо під час переходу робочої ноги з носка на п'ятку). б) корпус максимально підтягнутий;

в) коліно робочої ноги сильно витягнуто і не згинається під час закриття в 5 поз.

г) рухи обох ніг синхронні і чіткі.

При складанні комбінації *battement tendu* на другому році навчання, ця вправа може поєднуватись з іншими різновидами вивченими раніше, та нахилами корпусу. А також, ми пропонуємо використовувати положення рук, та елементи танців в поліському, подільському і волинському характері, які по своїй структурі найбільш наближені до даної вправи.

Battement tendu jete на «єдиному» plié.

Цей рух базується на основі основі раніше вивчених форм *battement tendu jete*. Виконується у всіх напрямках.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

Перший акорд — рука закривається на пояс.

Другий акорд — п'ятка опорної ноги звільняється, та виконується Demi plié.

1— й такт.

На «раз» — зберігаючи Demi plié, різко поставити п'ятку опорної ноги на підлогу, одночасно виштовхуючи робочу на 25° вперед;

На «і» — зберігаючи попереднє положення на опорній нозі, звільнити п'ятку, та одночасно підвести робочу ногу в п'яту виворотню позицію до опорної (коліно зігнуте) ;

На «два» — повторюємо рухи рахунку «раз», відкриваючи робочу ногу в сторону;

На «і» — зберігаючи попереднє положення на опорній нозі, звільнити п'ятку, та одночасно підвести робочу ногу в п'яту виворотню позицію до опорної ззаді (коліно зігнуте) ;

2— й такт.

Виконати рухи першого такту в зворотному напрямку

Примітка:

а) Вага тіла постійно знаходиться на опорній нозі, і ні в якому разі не переноситься на робочу (особливо під час закриття в 5 поз.).

б) кидок ноги відбувається за рахунок сили м'язів ноги, корпус максимально підтягнутий, закріплений і нерухомий;

в) рухи обох ніг синхронні і чіткі.

Вправа може комбінуватись з раніше опанованими її різновидами та поєднуватись з різними танцювальними

елементами, які вивчаються на даному етапі, і по своїй природі є спорідненими з нею.

Rond de jambe par terre з заворотом п'ятки опорної ноги.

Вправа тренувальна. Базується на основній формі «ронд де жамб пар тер» вивченій раніше. Виробляє рухливість тазостегнового та гомілковостопного суглобів, спрямована на розвиток техніки та координації.

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. 1 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

чотири акорди.

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вгору і повертається в клас;

3— й акорд — робоча нога *battement tendu* відводиться назад на носок;

4— й акорд — робоча нога різким мазком по підлозі приводиться в положення *Cou de pied* з заді до опорної.

На «раз» — робоча нога внутрішньою частиною стопи охоплюючи опорну в положенні *Cou de pied*, витягується в коліні і опускається на підлогу до опорної на ребро, та скошеним підйомом виводиться вперед на носок. Одночасно опорна нога дещо згинається в коліні відділяючи п'ятку від підлоги приводить її в заворотне положення, та ставиться всією ступнею на підлогу, коліно повертається всередину, корпус при цьому зберігає положення «анфас», голова повертається до станка;

На «і» — робоча нога витягнута в коліні виконує коловий рух носком по підлозі до положення назад, одночасно опорна нога за тим самим принципом, що описаний в рахунку «раз» повертається в попереднє положення, голова супроводжує рух робочої ноги;

На «два» — робоча нога різким мазком по підлозі приходить в положення *Cou de pied* з заді до опорної, голова підкреслює прихід ноги кивком вверх;

На «і» — пауза.

Rond de pied з заворотом п'ятки опорної ноги.

Рух виконується по всіх правилах *Rond de jambe par terre* з заворотом п'ятки опорної ноги, але до станка робоча нога приходить на п'ятку, після чого, скороченою стопою, продовжує коловий рух до положення назад. До опорної ноги робоча приходить різким мазком по підлозі на *Cou de pied* з заді натягнутою стопою. Опорна нога працює за принципом описаним у вправі «*Rond de jambe par terre* з заворотом п'ятки опорної ноги».

Примітка:

При виконанні даних вправ слід звертати увагу на такі моменти:

- а) робоча нога повинна проходити всі положення;
- б) коло ногою виконується рівномірно, а прихід ноги на *Cou de pied* різко;
- в) корпус закріплений і не рухається під час виконання вправи;
- г) голова супроводжує рух ноги.
- д) заворот і розворот обох ніг відбувається синхронно і одночасно.

На другому році навчання при складанні комбінації біля станка можна чергувати між собою всі форми «ронд де жамб партер», які були вивчені раніше, поєднувати їх ритмічно з поступовим збільшенням темпу в музиці. Велике значення слід приділяти роботі руки та корпусу, що сприяє розвитку техніки та координації танцівника. Як зв'язки можна використовувати різноманітні повороти, розтяжки, позування, а також танцювальні елементи, які по своєму цільовому спрямуванню тотожні характеру вправи, та вивчаються на даному етапі.

Passé retire (вірвовочка).

На другому році навчання ми пропонуємо дві більш складніші форми цієї вправи.

Passé retire (з plié на опорній нозі).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди .

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вгору і повертається в клас;

1— й такт.

На «раз і» — Робоча нога, натягнутою стопою, зберігаючи виворотність в паху, ковзким рухом по опорній піднімається до коліна вгору, одночасно виконується Demi plié;

На «два і» — Робоча нога зберігаючи попереднє положення не відокремлюючись від опорної, дещо при піднімаючись переноситься назад, і опускається по опорній в 5 поз. з заді, коліна обох ніг витягуються.

2— й такт.

Повторити рухи першого такту в зворотному напрямку.

Примітка:

а) при виконанні вправи, коліно завжди розвернуте в сторону;

б) підйом робочої ноги, та Demi plié на опорній відбуваються одночасно, така сама синхронність двох ніг зберігається під час опускання робочої ноги в 5 позицію.

в) голова завжди повернута в сторону;

г) корпус підтягнутий, робоча нога не відділяється від опорної;

д) лікоть і коліно перебувають на одному рівні (в сторону).

е) вправа виконується чітко і коротко, робоча нога приходить точно в 5 поз;

Цю вправу можна виконувати в швидшому темпі з акцентом наверх або в низ, відповідно починати вправу на затакт або на «раз». Музичний розмір 2/4.

Passé retire (з releve на опорній нозі).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однею рукою за станок.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди .

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вверху і повертається в клас;

1— й такт.

На «раз і» — Робоча нога, натягнутою стопою, зберігаючи виворотність в паху, ковзким рухом по опорній піднімається до коліна вверху, одночасно виконується реліве;

На «два і» — Робоча нога зберігаючи попереднє положення не відокремлюючись від опорної, дещо при піднімаючись переноситься назад, і опускається по опорній в 5 поз. з заді, одночасно опускаючись з пів пальців на всю ступню.

2— й такт.

Повторити рухи першого такту в зворотному напрямку.

Примітка:

а) при виконанні вправи, коліно завжди розвернуте в сторону;

б) підйом робочої ноги, та реліве на опорній відбуваються одночасно, така сама синхронність двох ніг зберігається під час опускання робочої ноги в 5 позицію.

в) голова завжди повернута в сторону;

г) корпус підтягнутий, робоча нога не відділяється від опорної;

д) лікоть і коліно перебувають на одному рівні (в сторону).

е) вправа виконується чітко і коротко, робоча нога приходить точно в 5 поз;

Цю вправу, як і попередню, можна виконувати в швидшому темпі з акцентом наверх або в низ, відповідно починати вправу на затакт або на «раз». Музичний розмір 2/4.

На другому році навчання при складанні комбінації біля станка можна чергувати між собою всі форми «Passe retire», які були вивчені раніше, поєднувати їх ритмічно з поступовим збільшенням темпу в музиці. Велике значення слід приділяти роботі руки та корпусу, що сприяє розвитку техніки та координації танцівника. Можна використовувати різноманітні повороти, позування, а також танцювальні елементи, які по своїй природі тотожні характеру вправи, та вивчаються на даному етапі.

Battement fondu.

На другому році навчання основні принципи виконання вправи зберігаються, про те рекомендується виконання вправи на 1 такт 2/4, як в «анфас» так і в «епольман», поступове збільшення темпу музичного супроводу, застосовувати томбе зі зміною опорної ноги, позування. Особливу увагу приділяти роботі руки та корпусу, для кращого розвитку техніки та координації танцівника. Під час складання комбінацій можна застосовувати танцювальні елементи, які по своїй структурі найбільш наближені до даної вправи, та вивчаються на даному етапі, звертаючи особливу увагу на підготовку студентів, та на специфіку характерів які вивчаються.

Battement tendu з заворотом стегна (каблучний батман).

В основі даної вправи закладений «каблучний батман» вивчений на першому році навчання. Ми пропонуємо декілька варіантів цієї вправи, які на нашу думку найбільш поширенні і відповідають підготовці студентів на другому році навчання.

Варіант №1.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Музичний розмір 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — Demi plié, одночасно п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги, вага тіла знаходиться на опорній нозі, голова піднімається вгору і повертається в клас;

1— й такт.

На «раз» — п'ятка опорної ноги опускається вниз, одночасно робоча нога скороченою стопою приходить в положення Cou de pied спереди, рука в першу позицію;

На «і» — робоча нога випрямляючись в коліні, відкривається в сторону і опускається п'яткою на підлогу, одночасно п'ятка опорної ноги піднімається наверх, plié зберігається, рука відкривається в другу позицію, корпус нахилиється в сторону робочої ноги;

На «два» — п'ятка опорної ноги опускається на підлогу, одночасно робоча нога скороченою стопою відокремлюється від підлоги і починає заворот в стегні в невиворотне положення, рука в першу позицію;

На «і» — п'ятка опорної ноги піднімається вгору, одночасно робоча нога завернувшись опускається на пів пальці з ударом об підлогу знаходячись на одній лінії з опорною ногою утворюючи четверту пряму позицію, корпус повертається до станка і дещо прогинається під лопатками назад, рука закривається на пояс;

2— й такт.

На «раз» — п'ятка опорної ноги опускається на підлогу, одночасно робоча нога скороченою стопою відокремлюється від

підлоги і починає розворот в стегні в виворотнє положення, корпус повертається в положення «анфас»;

На «і» — п'ятка опорної ноги піднімається вверху, одночасно робоча нога розвернувшись опускається на п'ятку з невеликим ударом об підлогу знаходячись на одній лінії з опорною ногою на рівень другої виворотньої позиції, рука відкривається в першу позицію, корпус подається в сторону робочої ноги.

На «два» — п'ятка опорної ноги опускається на підлогу, одночасно робоча нога скороченою стопою підводиться в положення ку де п'є попереду (або позаду) до опорної, рука закривається в першу позицію, корпус повертається в попереднє положення;

На «і» — п'ятка опорної ноги піднімається вверху, одночасно робоча нога опускається в п'яту позицію, рука закривається на пояс.

Варіант №2.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Музичний розмір 2/4.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — Demi plié, одночасно п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги, вага тіла знаходиться на опорній нозі, голова піднімається вверху і повертається в клас;

1— й такт.

На «раз» — п'ятка опорної ноги опускається вниз, одночасно робоча нога скороченою стопою приходить в положення Cou de pied спереди, рука в першу позицію;

На «і» — робоча нога випрямляючись в коліні, відкривається в сторону і опускається п'яткою на підлогу, одночасно п'ятка опорної ноги піднімається наверх, ріє зберігається, рука відкривається в другу позицію, корпус нахилиється в сторону робочої ноги;

На «два» — п'ятка опорної ноги опускається на підлогу, одночасно робоча нога скороченою стопою на 1/16 такту відокремлюється від підлоги і завернувшись опускається на пів пальці з ударом об підлогу знаходячись на одній лінії з опорною ногою утворюючи четверту пряму позицію, рука в першу позицію;

На «і» — п'ятка опорної ноги піднімається вверх, одночасно робоча нога розвернувшись опускається на п'ятку з невеликим ударом об підлогу на рівень другої виворотньої позиції, знаходячись на одній лінії з опорною ногою, рука закривається на пояс;

2— й такт.

На «раз» — п'ятка опорної ноги опускається вниз, одночасно робоча нога витягнута в коліні, скороченою стопою при піднімається вверх, рука відкривається в першу позицію;

На «і» — п'ятка опорної ноги піднімається вверх, одночасно робоча нога опускається на п'ятку з невеликим ударом об підлогу в попереднє положення, рука відкривається в другу позицію;

На «два» — п'ятка опорної ноги опускається на підлогу, одночасно робоча нога скороченою стопою підводиться в положення ку де п'є попереду (або позаду) до опорної, рука закривається в першу позицію, корпус повертається в попереднє положення;

На «і» — п'ятка опорної ноги піднімається вверх, одночасно робоча нога опускається в п'яту позицію, рука закривається на пояс.

Примітка:

- а) вправи виконуються на «єдиному» пліє ;
 - б) вага тіла постійно знаходиться на опорній нозі;
 - в) стопа робочої ноги постійно скорочена;
 - г) корпус сильно підтягнутий і не осідає під час руху;
 - д) удари виконуються коротко, чітко але не дуже голосно.
- В даній вправі активну участь приймають руки і корпус:

Вправа комбінується з попередньо вивченою формою каблучного батману, вистукуваннями, поворотами. Темп музичного супроводу дещо прискорюється. Рекомендується особливу увагу звернути на роботу рук голови та корпусу, а також зміні ритмічного малюнку в середині вправи. При складанні комбінації (каблучний батман) на другому році навчання, пропонуємо вводити різноманітні положення рук для сольних танців Полісся, Поділля та Волині, а також, танцювальні елементи цих регіонів які за своєю структурою є найбільш спорідненими з характером вправи.

Adagio

На другому році навчання при створенні комбінації «Adagio» слід використовувати всі вивчені вправи першого року навчання, що використовуються в цьому елементі тренажу, поєднуючи їх між собою, та ускладнюючи вправу за рахунок роботи руки, корпусу і голови, різноманітних поз, положень, в тих характерах які вивчаються на даному етапі. Ми пропонуємо, починаючи з цього періоду навчання вводити ряд складніших форм «battement developpes», але обов'язково звернувши увагу на рівень підготовки студентів, та їх готовності для опанування цих вправ. Для прикладу ми розглянемо одну із форм «battement developpes».

Battement developpes з подвійним ударом п'ятки опорної ноги.

Вправа тренувальна. Сприяє розвитку танцювального кроку, розвиває силу ніг, виворотність та еластичність м'язів, витривалість, координацію. В основі лежить класична форма цієї вправи. Виконується у всіх напрямках. Голова працює по всіх правилах класичного танцю.

Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вверх і повертається в клас;

Затакт: робоча нога натягнутою стопою, та розвернутим коліном в сторону ковзким рухом піднімається до коліна опорної ноги, рука відкривається в першу позицію;

На «раз і» — робоча нога по принципу класичної форми «battement developpes» відкривається в заданому напрямку, та одночасно виконується «Demi plié» на опорній нозі, рука відкривається в другу позицію;

На «два» — зберігаючи попереднє положення, відірвати п'ятку опорної ноги від підлоги;

На «і» — різко вдарити п'яткою опорної ноги об підлогу і тут же при підняти її, положення корпусу, робочої ноги та руки зберігається;

На «три» — повторити рухи рахунку «три»;

На «і» — ставлячи п'ятку опорної ноги поглибити «Demi plié», та опустити робочу ногу носком на підлогу, руку закрити в першу позицію;

На «чотири» — піднімаючись з «Demi plié», одночасно закрити робочу ногу в п'яту позицію, рука на пояс.

Примітка:

- а) корпус під час виконання вправи зберігає класичну форму;
- б) дві ноги знаходяться в виворотному положенні;
- в) під час подвійного удару опорної п'ятки корпус і робоча нога максимально закріпленні і не реагують на цей рух;
- г) під час подвійного удару опорної п'ятки зберігається «єдине plié»;
- д) під час developpes, відкрита рука завжди знаходиться дещо попереду плеча, особливо під час виконання вправи назад;

Grand battement jete.

Для створення комбінації, на другому році навчання, ми пропонуємо використовувати різновиди цієї вправи, що були вивчені раніше, також вивчити нову форму цієї вправи, яку ми пропонуємо.

Grand battement jete з томбе-кюпе.

Варіант №1.

Вправа тренувальна. Виконується у всіх напрямках. Сприяє розвитку танцювального кроку, сили ніг та махової рухливості в тазостегновому суглобі. В даній формі рух опорної ноги сприяє збільшити амплітуду кидка.

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Музичний розмір 2/4.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вгору і повертається в клас;

Затакт – робоча нога виконує Grand battement в заданому напрямку;

На «раз» — робоча нога опускається в 5 позицію на plié, а опорна закривається в положення ку де п'є з заді (томбе);

На «і» — опорна нога різко з легким ударом всієї стопи (купе), одночасно робоча нога виконує Grand battement в заданому напрямку;

На «два» — робоча нога опускається в 5 позицію;

На «і» — повторити рух затакту, або пауза.

Також можливий і більш складніший варіант:

Варіант №2. (з подвійним ударом).

Вихідне положення. 5 позиція ніг. Однією рукою за станок.

Музичний розмір 2/4.

Виконується на один такт музичного супроводу.

Підготовка до виконання вправи:

два акорди

1— й акорд — рука закривається на пояс, голова опускається вниз;

2— й акорд — голова піднімається вгору і повертається в клас;

Затакт – робоча нога виконує *Grand battement* в заданому напрямку;

На «раз» — робоча нога опускається в 5 позицію на *plié*, а опорна закривається в положення *cu de p'è* з заді (томбе);

На «і» — опорна нога різко виконує подвійний удар об підлогу – перший пів пальцями, другий всією ступнею (купе), одночасно робоча нога виконує *Grand battement* в заданому напрямку;

На «два» — робоча нога опускається в 5 позицію;

На «і» — повторити рух затакту, або пауза.

Примітка:

В цих вправах беруть участь корпус і руки (під час кидка рука може бути відкритою в другу позицію - корпус прямий і підтягнутий, під час «томбе» рука закривається на пояс – корпус нахилиється, зазвичай, до робочої ноги). Голова працює за всіма правилами класичного танцю. Вправа комбінується з іншими формами «*Grand battement jete* », а також з танцювальними елементами в тих характерах що вивчаються, та по своїй структурі найбільше наближені до неї.

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ТАНЦІВ ЗАКАРПАТТЯ.

Хореографічне мистецтво Закарпаття – багатогранна та невичерпна скарбниця танцювального мистецтва України. На цій території проживають багато національностей (русини, українці, угорці, німці, словаки), які зберігаючи свою первинну культуру, запозичують, переймають один в одного, доповнюють та збагачують культурну спадщину українського народу. Цей процес, сприяє і розвитку хореографічного мистецтва, яке вирізняється поміж інших регіонів нашої держави своєю самобутністю і неповторністю.

Порівняно з сусідніми Угорщиною та Словачею розвиток танцювальної культури на Закарпатті проходив дещо повільніше. Це було зумовлено тривалим перебуванням цих земель під владою різних держав Західної Європи. Незважаючи на це, починаючи з ХХ століття, поступово хореографічне мистецтво Закарпаття починає формуватись як окремий елемент танцювального мистецтва України.

Велику роль у збереженні та розвитку танцювальної культури цього регіону відіграли такі відомі постаті як В. Лібовицький, який у 1938 році відкрив першу балетну студію в Ужгороді, а також перший балетмейстер Закарпатського народного хору В. Ангаров, в постановці якого світ вперше побачив яскраві і своєрідні Закарпатські танці – "Дубкани-скакуни", "Верховина", "Увиванець".

Неможливо переоцінити значення таланту К. Балог, яка віднайшовши фольклорні джерела хореографічного мистецтва Закарпаття, змогла відродити, та зробивши сценічну обробку зберегти, велику кількість танців що побутують в різних районах даного регіону. Серед них найбільш відомими є: "Дробойка"– Міжгірський р-н , "Березнянка" – Великоберезнянський р-н, "Бубнарський", "Бойківські забави", "Чотирянка"– Іршавський р-н , "Вівчарі на полонині"– Ра- хівський р-н та інші.

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РУК ДЛЯ СОЛЬНИХ, ПАРНИХ ТА МАСОВИХ ТАНЦІВ ЗАКАРПАТТЯ.

Переходячи до вивчення основних положень рук для сольних, парних та масових танців даного регіону слід зазначити, що багато з них, а саме ті які використовуються в танцях гірської частини Закарпаття, є схожими з до тих, які ми розглядали при вивченні хореографічних елементів Гуцульського та Буковинського регіонів. Але поряд з цим, слід зазначити, що деякі положення рук притаманні окремим танцям, на яких ми і зупинимося.

Основні положення рук в сольних танцях.

(Юнаки і дівчата)

1 положення.

- Руки опущені в низ і направлені дещо від себе вперед в положенні алянже, корпус поданий вперед (дівчата).

2 положення.

- Одна рука закрита на поясі в кулачок, інша піднята вверх до рівня третьої позиції, розкритою долонею від себе в положенні алянже (дівчата).

3 положення.

- Руки зігнуті в ліктях і дещо опущені вниз, кисті рук чотирма пальцями міцно тримаються за борти кептарика на рівні грудей, великі пальці відокремлені і підняті вверх (юнаки).

4 положення.

- Ліва рука знаходиться заді за поясом, розкритою долонею від себе, в правій руці, яка зігнута в лікті утворивши кут 90°, тримаємо паличку завдовжки 30- 35 см. ("малий курагов") прикрашену зверху кольоровими стрічками та дзвіночками (юнаки).

Положення у парних танцях.

1 положення.

- Партнери стоять обличчям один до одного, праві руки з'єднані перед собою, зігнуті в ліктях і заходяться на рівні плеча дівчини. Ліва рука дівчини знаходиться на поясі в кулачку, ліва рука юнака знаходиться заді за поясом, розкритою долонею від себе ("Бубнарський").

2 положення.

- Партнери стоять боком один до одного, дівчина стоїть по праву руку хлопця, руки дівчини знаходиться на поясі в кулачках, права рука юнака знаходиться на талії дівчини, ліва рука заді за поясом, розкритою долонею від себе.

3 положення.

- Партнери стоять обличчям один до одного, права рука юнака, випрямлена в лікті, знаходиться на правому плечі дівчини, випрямлена в лікті права рука дівчини – на правому плечі юнака, ліва рука дівчини знаходиться на поясі в кулачку, ліва рука юнака знаходиться заді за поясом, розкритою долонею від себе. ("Чотириятка").

4 положення.

- Партнери стоять обличчям один до одного, руки юнака опущені вниз, впродовж корпусу, ліва рука дівчини опущена вниз, права дещо зігнута в лікті знаходиться на правому плечі юнака.

5 положення.

- Партнери стоять обличчям один до одного, руки юнака знаходяться на талії у дівчини, руки дівчини – на плечах партнера.

Положення у масових танцях.

1 положення.

- Танцюючі стають в колону один за одним кладучи праву або ліву руку на відповідно праве або ліве плече партнера, який знаходиться попереду, іншу – закривають (дівчата – на пояс в кулачок, юнаки – за спину).

2 положення "решітка".

- Утворивши четвірки повернувшись обличчям в середину, простягають вперед праву або ліву руку і беруть трохи вище кисті руку сусіда, іншу руку закривають (дівчата – на пояс в кулачок, юнаки – за спину).

3 положення.

- Танцюючі стають по колу обличчям в середину схрестивши руки з заді один одного з'єднують їх (руки дівча зверху рук юнаків).

4 положення.

- Танцюючі стають по колу спиною в середину схрестивши руки з переді та з'єднавши їх, відповідно до напрямку руху права або ліва рука знаходиться знизу.

ОСНОВНІ ТАНЦЮВАЛЬНІ РУХИ ЗАКАРПАТТЯ.

Рух № 1 "Основний крок танцю Тропотянка (боковий)".

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1— й такт.

На «раз» — зробити невеликий крок з правої ноги в сторону через низькі пів пальці на всю стопу, одночасно відірвати ліву ногу від підлоги, голову нахилити до правого плеча. Коліна обох ніг витягнуті, стопи скорочені;

На «і» — приставити ліву ногу до правої в першу пряму позицію, одночасно відірвати праву ногу від підлоги, голову нахилити до лівого плеча. Коліна обох ніг витягнуті, стопи скорочені;

На «два» — повторити рух рахунку «раз»;

На «і» — залишаючись в попередньому положенні зробити невелике реліве на правій нозі;

2— й такт.

На «раз» — приставити ліву ногу до правої в першу пряму позицію, одночасно відірвати праву ногу від підлоги, голову нахилити до лівого плеча. Коліна обох ніг витягнуті, стопи скорочені;

На «і» — залишаючись в попередньому положенні зробити невелике реліве на лівій нозі;

На «два» — зробити невеликий крок з правої ноги в сторону

через низькі пів пальці на всю стопу, одночасно відірвати ліву ногу від підлоги, голову нахилити до правого плеча. Коліна обох ніг витягнуті, стопи скорочені;

На «і» — залишаючись в попередньому положенні зробити невелике реліве на правій нозі.

Наступний крок починається з лівої ноги. Руки знаходяться закритими на поясі в кулачках (дівчата), за спиною (юнаки), корпус максимально підтягнутий, коліна постійно витягнуті.

Рух № 2 "Основний крок танцю Тропотянка "

Варіант №1

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — зробити невеликий крок з правої ноги в вперед, голову повернути вправо. Коліна обох ніг витягнуті, стопи скорочені;

На «і» — не згинаючи коліна двох ніг, через невеликий зіскок на правій нозі просунутись вперед, одночасно відірвати ліву ногу від підлоги, та скороченою стопою підвести до правої;

На «два» — зробити невеликий крок лівою ногою вперед, голову повернути вліво. Коліна обох ніг витягнуті, стопи скорочені;

На «і» — не згинаючи коліна двох ніг, через невеликий зіскок на лівій нозі просунутись вперед, одночасно відірвати праву ногу від підлоги, та скороченою стопою підвести до лівої.

Крок може починатись, або продовжуватись з лівої ноги вперед або назад. Руки знаходяться закритими на поясі в кулачках (дівчата), за спиною (юнаки), корпус максимально

підтягнутий, коліна постійно витягнуті. Повороти голови різкі.

Варіант №2 (рух в парі)

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг, партнери стоять обличчям один до одного поклавши руки на плечі.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — зробити невеликий крок з правої ноги в вперед (юнаки), або з лівої назад (дівчата). Коліна обох ніг витягнуті, стопи скорочені;

На «і» — не згинаючи коліна двох ніг, зробити наступний крок з іншої ноги, просуваючись вперед чи назад. Коліна обох ніг витягнуті, стопи скорочені;

На «два» — повторити рухи рахунку «раз»;

На «і» — виконати невелике ре ліве на правій (юнаки), на лівій (дівчата) нозі;

Наступний крок починаємо з іншої ноги. Рух можна виконувати в повороті як за годинниковою стрілкою, так і в зворотному напрямку.

Рух № 3 "Основний крок танцю Тропотанка (з поворотом корпусу)".

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — зробити невеликий крок з правої ноги в сторону через низькі пів пальці на всю стопу, одночасно

відірвати ліву ногу від підлоги, голову нахилити до правого плеча. Коліна обох ніг витягнуті, стопи скорочені;

На «і» — приставити ліву ногу до правої в першу пряму позицію, одночасно відірвати праву ногу від підлоги, голову нахилити до лівого плеча. Коліна обох ніг витягнуті, стопи скорочені;

На «два» — повторити рух рахунку «раз»;

На «і» — залишаючись в попередньому положенні через невелике реліве на правій нозі зробити поворот на 180° праворуч, два коліна витягнуті;

Наступний рух виконується з лівої ноги – поворот слід робити ліворуч. Руки знаходяться закритими на поясі в кулачках (дівчата), за спиною (юнаки), корпус максимально підтягнутий, коліна постійно витягнуті.

Рух № 4 "Крок з виносом ноги вперед та присядкою – Тропотянка (юнаки)".

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг.

Голова - анфас.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1— й такт.

На «раз і» — зробити крок з правої ноги вперед, одночасно винести ліву ногу, витягнуту в коліні вперед;

На «два і» — зробити невеликий зіскок з просуванням вперед в Демі пліе на правій нозі, одночасно зігнувши ліву в коліні;

2— й такт.

На «раз і» — приставляючи ліву ногу до правої, різко опуститися в повне присідання по першій прямій позиції, праву руку зігнути в лікті на рівні першої позиції;

На «два і» — піднятися з пліє на витягнуті ноги, одночасно відірвавши стопу правої ноги від підлоги;

Рух може виконуватись з іншої ноги. Руки опущені вниз. Голова – анфас.

Рух.№5 "Оберт з зіскоком Тропотянка (парний)".

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — №5 для парних танців Закарпаття.

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз і» — розвертаючи носки та корпус ліворуч зробити невеликий зіскок в Demi plié на обидві ноги вліво на 1/8 повороту, положення в парі зберігається погляд спрямований один на одного;

На «два і» — залишаючись в попередньому положенні через невелике реліве повернутись ліворуч залишивши п'ятку правої ноги відокремленою від підлоги та спрямованою вперед, положення в парі зберігається погляд спрямований один на одного.

Рух продовжується до повного оберту, і може виконуватись в іншу сторону.

Рух № 6 "Крок з п'ятки з обертом та зіскоком (дівчата)".

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг, руки закриті на поясі в кулачках.

Голова - анфас.

Виконується на два такти музичного супроводу.

Затакт — сісти в Demi plié, праву ногу відірвати від підлоги;

1 – такт

На «раз» — різко випрямляючи ліву ногу в коліні, зробити невеликий виворотній крок з п'ятки правою ногою вперед, корпус і голову повернути праворуч;

На «і» — завершити крок правою ногою на всю ступню та опуститись в Demi plié, одночасно підвівши ліву ногу до правої (не ставлячи її на підлогу) перевести корпус та голову анфас;

На «два і» — повторити рухи рахунку «раз і» з лівої ноги;

2— й такт.

На «раз» — зробити перескок з просуванням вперед на праву ногу обертаючись за годинниковою стрілкою на 180°;

На «і» — перескочити на ліву ногу завершуючи оберт (180°);

На «два» — зіскочити на дві ноги в Demi plié по першій прямій позиції;

На «і» — виконати рух «затакту».

Рух можна виконувати в іншу сторону, або чергувати (оберт в право, оберт в ліво).

Рух.№ 7 "Сстрибки характерні (по колу, або в парі) Тропотянка".

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — №1 для масових танців Гуцульщини , або №5 для парних танців Закарпаття;

Голова - анфас.

Виконується на один такт музичного супроводу.

На «раз» — різко вискочити на високі пів пальці двох ніг з просуванням вперед, розвертаючи носки за напрямком руху (по колу);

На «і» — виконати рух рахунку «раз», продовжуючи просування;

На «два» — опуститись в Demi plié на лівій нозі (рух за годинниковою стрілкою), одночасно праву ногу залишаючи носком на підлозі зігнути в коліні та вивести п'ятку вперед-вверх;

На «і» — пауза.

При виконанні руху в парі один такт відповідає $\frac{1}{4}$ оберту на місці.

Рух.№ 8 "Перескоки характерні (юнаки) Тропотянка".

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення — перша пряма позиція ніг, руки відведені в сторону на рівень 2-ї позиції, пальці рук витягнуті, долоні опущені вниз.

Голова - анфас.

Виконується на два такти музичного супроводу.

1— й такт.

На «раз» — зробити невеликий перескок на праву ногу праворуч в *Demi plié*, ліву ногу зігнувши в коліні підвести до коліна правої витягнутим носком, корпус різко нахилити праворуч;

На «і» — пауза;

На «два» — зробити невеликий перескок на ліву ногу ліворуч в *Demi plié*, праву ногу зігнувши в коліні підвести до коліна лівої витягнутим носком, корпус різко нахилити ліворуч;

На «і» — пауза;

2— й такт.

На «раз» — повторити рухи рахунку «раз» - першого такту;

На «і два» — залишаючись в попередньому положенні виконати подвійний притуп лівою ногою по першій прямій позиції ніг;

На «і» — пауза;

Наступний крок виконується так само, але з лівої ноги.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

- Василенко К. «Українські народні танці», 1985;
- Базарова Н. «Классический танец», 1975;
- Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца», 1973;
- Верховинець В. «Теорія українського народного танцю», 1990;
- Зайцев Є. «Народно-сценічний танець», 1974;
- Лопухов А., Ширяев А., Бочаров «Основы характерного танца» 1939;
- Зайцев Є. «Основы народно-сценічного танцю», 1977;
- Чуперчук Я. «Голубка», 1976;
- Демків Д. «Ярослав Чуперчук феномен гуцульської хореографії», 2001;
- Затварська Р. «Маестро гуцульського танцю», 2002;
- Стасько Б. «Роман Гарасимчук та його «Tance huculskie», 2006;
- Гуменюк А. «Українські народні танці», 1969;
- Пастух В. «Сценічна хореографічна культура Східної Галичини», 2003;
- Стасько Б. «Танці з Прикарпаття», 2009;
- Балог К. «Танці Закарпаття», 1998,
- Голдрич О. «Танцюймо разом» 2006,
- Поморянський М., Мураховський Я., Сулятицький Т., Пупченко М. «Буковинський танець».
- Гарасимчук Р. «Tance huculskie» 1939,
- Гарасимчук Р. «Народні танці українців карпат» 2008

