**Гімнастичні, танцювальні елементи. Танці.**

**Позиції ніг**

В хореографічній підготовці використовують IV позиції

ніг, з яких виконують різні вправи і рухи. При виконанні всіх

вправ необхідно слідкувати за виворотністю ніг.

**Перша позиція:**

п’ятки разом, носки розведені в сторони і

утворюють одну лінію. Вага тіла розподілена на

всі пальці.

**Друга позиція:**

аналогічна першій позиції, але п’ятки нарізно і знаходяться

на відстані довжини ступні.

**Третя позиція:**

Ноги разом, п’ятка однієї ноги, зіткається попереду з

серединою ступні іншої ноги, носки розвернуті в

сторони.

**Четверта позиція:**

Одна нога знаходиться попереду другої ноги на

відстані довжини ступні, носки розведені в сторони так,

щоб носок однієї ноги був на рівні п’ятки другої ноги, а

ступні паралельні.

**П’ята позиція:**

Аналогічна четвертій, але стопи з’єднані.

**Шоста позиція:**

Ступні розташовані поряд і торкаються

одна одної внутрішніми сторонами, носки на

одній лінії.

**Ходьба і танцювальні кроки**

М’який крок – виконується з носка поступовим перекатом на

всю стопу, без поштовхів. Руки вільно рухаються в

боковій площині вперед і назад (крокуючи лівою

вперед, права рука рухається вперед і навпаки).

Ковзний крок – виконується ковзним рухом носка

вперед і поступовим перекатом на всю стопу. Руки

рухаються вільно в боковій площині вперед і назад.

Гострий крок – маленький крок лівою, згинаючи праву вперед,

відтягнувши носок і торкаючись ним підлоги біля

лівого носка.

Перекатний крок може бути підготовчим кроком

до вальсового кроку. Ковзним рухом лівого носка

вперед, одночасно піднятися на носок правої ноги,

виконати перекат з лівого носка на всю стопу з

послідуючим згинанням ноги у коліні.

Високий крок – крок лівою вперед, згинаючи

праву ногу вперед (стегно і гомілка утворюють

прямий кут). Ліва рука вперед, права рука в

сторону – назад. Рух виконується вільно з

енергійним махом стегна і рук з фіксованим

положенням рук і стегна.

Схресний крок виконується двома способами:

1) Права нога ставиться перед лівою чи позаду неї, потім

виконується крок лівою в сторону. В цьому разі рух

відбувається вліво і навпаки.

2) Права нога ставиться перед лівою, потім ліва нога

ставиться у сторону на носок; ліва нога ставиться перед

правою, права нога ставиться у сторону на носок. Рух

відбувається вперед. Якщо ногу ставити назад схресно, рух

буде відбуватися назад.

Крок «Ялинка» - схресний крок правою перед лівою, крок лівою

в сторону, схресний крок правою назад, крок лівою в

сторону. Те саме виконується лівою ногою, рух

відбувається вправо.

**Основні танцювальні кроки**

Приставний крок виконується із І – ІІІ – VІ позиції. Ковзним

кроком вперед (в сторону, назад) і

приставляючи іншу ногу в напівприсід з

подальшим підніманням навшпиньки.

Приставний крок є підготовчою вправою до

кроків галопа і польки.

Змінний (потрійний) крок (музичний розмір 2/4):

1 – ковзний крок правою вперед;

«і» - приставити ліву до правої;

2 – ковзний крок правою вперед;

«і» - пауза (ліва позаду на носку)

3 – 4 – повторяти з іншої ноги.

Галоп (музичний розмір 2/4) – приставний крок з

невеликим підскоком на обох ногах, виконується вперед, назад

вліво, вправо декілька разів з однієї ноги.

Крок польки (музичний розмір 2/4) – виконується вперед,

назад, в сторону з поворотом.

Рахунок починається із-за такту на рахунок «і» - підскок на

лівій, права нога вперед – донизу.

1- «і» - приставний крок з правої вперед;

2- крок правою вперед;

«і» - підскок на правій, ліва нога вперед – донизу, крок

польки починається з іншої ноги.

Останній рахунок «І» є початком другого крока польки.

Крок польки назад:

«і» - підскок на лівій, права назад – донизу;

1-«і» - приставний крок назад з правої;

2 – крок правою назад;

«і» - підскок на правій, ліва нога назад – донизу, крок польки

починається з іншої ноги.

Крок польки в сторону з поворотом:

Рух починається із такту на рахунок «і» - підскок на лівій,

права в сторону – донизу

1 - «і» - приставний крок з правої в сторону;

2 - з поворотом направо крок правою вперед;

«і» - з поворотом направо, підскок на правій, ліву ногу в

сторону – донизу;

1 – «і» - приставний крок з лівої в сторону;

2 – крок лівою назад з поворотом направо;

«і» - з поворотом направо підскок на лівій, праву ногу в

сторону – донизу.

Повороти виконуються в одну сторону.

Кроки вальса (музичний розмір 3/4) виконується вперед,

назад, в сторону, з поворотом.

В. п. – ІІІ позиція ніг, права попереду, стійка на носках

1 – перекатний крок з правої;

2 – крок лівою навшпиньки;

3 – крок правою навшпиньки.

Те саме з лівої ноги. Всі кроки повинні бути однаковими по

довжині. Вальсовий крок назад виконується аналогічно кроку

вперед.

Вальсовий крок в сторону:

1 – перекатний крок правою в сторону;

2 – схресний крок лівою назад навшпиньки;

3 – крок правою на місці навшпиньки.

Вальсовий крок з поворотом на 360º виконується на два

такти:

В. п. – ІІІ позиція ніг, права попереду стійка навшпиньках.

І такт:

1– перекатний крок правою з поворотом направо;

2– крок лівою в сторону на носок з поворотом направо;

3– приставити праву до лівою в стійку навшпиньках;

ІІ такт:

4– перекатний крок лівою назад з поворотом направо;

5– крок правою в сторону на носок з поворотом направо;

6– приставити ліву до правої в стійку навшпиньках.

Те саме виконується з лівої ноги з поворотом наліво.

Комбінації з танцювальних кроків

Вихідне положення – ІІІ позиція ніг, ліва попереду, руки на пояс

Рахунок:

1 – 2 – змінний крок з правої;

3 – 4 – змінний крок з лівої;

5 – 6 – крок з підскоком з правої;

7 – 8 – крок з підскоком з лівої;

9 – 10 – змінний крок з правої;

11 – 12 – змінний крок з лівої;

13 – 16 – чотири кроки гало вперед з правої.

Рахунок:

Вихідне положення те саме.

1 – 2 – крок польки з правої;

3 – 4 – крок польки з лівої;

5 – 6 – змінний крок з правої;

7 – 8 – змінний крок з лівої;

9 – 12 – з поворотом наліво чотири кроки галопа вправо;

13 – 16 – з поворотом направо чотири кроки з підскоком з

правої.

Рахунок:

Вихідне положення – VI позиція ніг.

1 – 4 – два приставних кроки вправо;

5 – 8 – приставний крок вліво;

9 – 10 – змінний крок з правої назад;

11 – 12 – змінний крок з лівої назад;

13 – 16 – чотири кроки з підскоком з правої.

Рахунок:

Вихідне положення – VI позиція ніг.

1 – 2 – приставний крок вправо;

3 – 4 – з поворотом направо приставний крок вліво;

5 – 6 – приставний крок вправо;

7 – 8 – з поворотом направо приставний крок вліво;

9 – 12 – чотири кроки галопа вправо;

14 – 16 – чотири кроки галопа вліво.

32

Рахунок:

Вихідне положення – ІІI позиція ніг.

1 – 2 – крок польки з правої;

3 – 4 – крок польки з лівої;

5 – 8 – з поворотом наліво чотири кроки галопа вправо;

9 – 12 – приставний крок вправо;

13 – 16 – з поворотом направо приставний крок вліво.

Рахунок:

Вихідне положення – ІІI позиція ніг.

1 – 2 – крок з підскоком з правої;

3 – 4 – крок з підскоком з лівої;

5 – 8 – чотири кроки з підскоком з правої;

9 – 12 – приставний крок вперед з правої;

13 – 16 – приставний крок назад з лівої.

Комбінація на кроках вальса

І такт (рахунок 1 - 3). Вальсовий крок в сторону (направо)

ІІ такт (рахунок 1 - 3). Вальсовий крок в сторону (наліво)

ІІІ – ІV такти (рахунок 1 – 3, 1-3). Вальсовий крок із поворотом

направо кругом 360º

V – VI такти (рахунок 1 – 3, 1-3). Вальсовий крок із поворотом

наліво на 360º.

VII такти (рахунок 1 – 3). Вальсовий крок вперед із правої.

VIII такти (рахунок 1 – 3). Вальсовий крок вперед із лівої.