

Управление образования администрации
Ленинск-Кузнецкого городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дворец творчества детей»

Танцуем вальс

Учебное пособие



Составитель: Федоскина О.С.
педагог дополнительного образования

2021

Танцуем вальс: учебное пособие / сост. О.С. Федоскина, техн. ред. Т.М. Кожедуб. МБОУ ДО «Дворец творчества». Ленинск-Кузнецкий, 2021. 33 с.

Учебное пособие предназначено для учащихся старшего школьного возраста. Пособие знакомит детей с историей возникновения вальса, основными движениями и фигурам; составлением комбинаций.

Содержание

Введение	3
История появления и развития вальса	5
История Венского вальса	11
Танцуем Венский вальс	15
Фигурный вальс.....	25
Заключение	31
Список литературы.....	31

Введение

Вальс – один из самых распространенных и любимых бальных танцев. Он стал популярен благодаря простоте и доступности движений. Вальс привлекает плавностью вращений и непосредственностью общения партнеров в танце. Вальс - один из любимых танцев нашего времени. Это танец на все времена. Новое знакомство на вечере во время прощального вальса, первый танец на свадьбе или дне рождения, самые романтические и счастливые моменты в жизни человека, как правило, связаны именно с вальсом.

Оглядываясь назад, к истокам вальса, мы обнаружим, что он, как никакой другой танец, великолепно приспособлен к любым переменам моды. Сколько мод сменилось на протяжении двухсотлетней истории вальса – а он всё так же жив! Ставший символом романтической любви, танец родился в самом конце XVIII века и был первоначально австро-германским народным танцем под названием «лендлер».

Вальс - бальный танец музыкального размера $3/4$ с особым упором на первый такт и основной фигурой «шаг-шаг-закрытая позиция». Для этого танца характерны круговые вращения партнёров, танцующих в паре.

В наше время обучаться этому виду танца очень актуально. Вальс – танец романтический, нежный и очень разнообразный. Испытания и видоизменения, которые вальс пережил за время

своего существования, помогли появиться на свет самым разным видам это чудного танца.

Вальс хорошо сочетается с другими танцами, что позволяет хореографам создавать комбинированные композиции. Кроме того, вальсовое вращение можно чередовать с другими движениями бальной хореографии, близкими по стилю и манере исполнения. В вальсе нет обязательного условия исполнения в замкнутой позиции рук. Возможны сольные повороты партнёрши под соединёнными руками, а также одновременные повороты партнёров в разные стороны. Партнёры могут находиться в разных положениях в паре, использовать разнообразные соединения рук в 1 позиции, во 2п, в 3п, крест-накрест и т.д. Эти качества дают возможность создавать различные варианты фигурного вальса. Особо следует обратить внимание на возможность сочетания вальсовых движений с движениями народной хореографии.

Целью данного пособия является подготовка учащихся к исполнению фигурного вальса, составлению из основных вальсовых движений – вальсовых фигур и простейших композиций. В пособии представлены основные положения в паре и движения рук, техника подготовительных и основных движений венского и фигурного вальса.

История появления и развития вальса

История вальса насчитывает чуть больше двухсот лет. Название танца произошло от немецкого слова «walzer», что означает «кружиться». Вальс буквально пропитан романтикой, которая ощущается в каждом движении танцоров. Чтобы заслужить подобный «статус», этому танцевальному направлению пришлось многое пережить.

Основа вальса — это плавные вращающиеся движения. Вальс считается сложным социальным танцем по современным стандартам, при этом у него довольно необычная и скандальная история. Простые шаги «раз-два-три» не всегда так просты, как кажутся на первый взгляд. Вальс буквально пропитан романтикой, которая ощущается в каждом движении танцоров.

Вальс зародился в окрестностях Вены и альпийской области Австрии. Вальс танцевали на балах при Габсбургском дворе ещё в начале XVII столетия. Гораздо ранее этого времени «кружащиеся танцы» исполняли австрийские и баварские крестьяне. Множество легко узнаваемых вальсовых мотивов можно проследить в простых крестьянских напевах. В последующие годы вальс распространился во многие страны. Вальс, особенно с закрытыми позициями, стал образцом для создания многих других бальных танцев. Позже были созданы многие разновидности вальса.

Название «вальс» появилось в 70-х гг. 18 в. как обозначение народного крестьянского танца некоторых областей Южной Германии и Австрии (то же что лендлер, или «нем. танец»). Вальс

быстро завоевывает внимание, признание и популярность во многих странах, таких как Австрия, Чехия, Германия. Тысячи мелодий и песен стали исполняться в ритме вальса. Вальс присутствует и в опере, и оперетте, и в кино. Многие композиторы стали писать музыку концертных и симфонических вальсов. Как и откуда произошел танец вальс точно не установлено, но, безусловно, его предками являются пляски народов Европы в середине XVIII века.

Во второй половине XVIII века вальс уже вышел из сельских кабачков, с деревенских свадеб и, пройдя по дорогам всей Европы, переступил пороги аристократических танцевальных зал и даже дворцов. Прародителями вальса называют и австрийский народный танец лендлер, и провансальский танец вольта. Оба эти танца - парные и танцевались под музыку в размере **3/4**, и если в лендлере кавалер, выведя понравившуюся ему партнершу на круг, вращал ее вокруг себя, то в вольте вначале преобладали прыжки, а затем появились и быстрые повороты и вращения. Во Франции вольт запрещалось исполнять при дворе, а кардинал Ришелье усматривал в нем подрыв устоев религии и общества. Это нетрудно себе представить - в начале XVIII в., когда в моду входил чинный и галантный менуэт, то, что кавалер берет руку дамы, считалось невиданным нарушением приличий! Но вольт, смешавшись с лендлером, завоевал популярность в Германии, Чехии, Австрии, получил новый характер - широкие, скользящие и плавные

движения, избавился от прыжков и получил новое имя - вальс. И никакие высочайшие указы и официальная критика, никакие запреты и непризнания не смогли остановить завораживающее кружение вальса по бальным и концертным залам, городским и сельским площадям. Тысячи песен звучат в ритме вальса, вальс звучит в опере, оперетте, в кино.

К концу восемнадцатого столетия этот танец был принят высшим обществом. Но случилось это отнюдь не сразу: мастера танцев того времени расценивали вальс как угрозу профессии. В относительно короткий промежуток времени можно было изучить основные позы, шаги и движения вальса, тогда как, менуэт, мазурка и другие танцы знати требовали значительной подготовки: не только в изучении многих сложных фигур, но также и в приобретении правильной осанки и соответствующих манер. Вальс так же подвергался сильной критике со стороны моралистов: в обществе считалось неприличным расположение партнеров настолько близко друг к другу. Так же в обществе считалось непристойным мужчине обнимать партнершу за талию. Религиозные лидеры единодушно расценили новый танец как вульгарный и греховный. Придворные круги были упрямо настроены против вальса, а в Англии, стране строгих нравов, вальс восприняли еще более холодно. Много неодобрения было высказано старшим поколением англичан, но редко упоминался тот факт, что правящая Королева (Виктория) была пылким и опытным

исполнителем бальных танцев, и с особой любовью относилась к вальсу! Но поскольку история повторяет себя много раз, популярность вальса только выросла. Буржуазия приняла танец с большим энтузиазмом сразу после французской революции. В одном только Париже было почти семьсот танцевальных залов! Немецкий путешественник по Парижу в 1804 году написал: «Эта любовь к вальсу и это принятие немецкого танца весьма новы, и, стали одной из вульгарных мод с начала войны, как курение».

В России, при дворе, вальс тоже сначала не одобряли ни Екатерина II, ни Павел I. Император Павел издал даже специальный указ, в котором запрещалось танцевать вальс. Особенно сильно не любила вальс его жена императрица Мария Федоровна, и даже её сыновья Александр I и Николай I - не решались прекословить матери. Вокруг вальса разгорались целые дискуссии – не пошатнёт ли такой танец моральные устои общества? Только после смерти Марии Федоровны в 1830 г. появилась возможность исполнять вальс на придворных балах. Конец спорам положил российский император Александр I. Он высочайше утвердил вальс в правах, когда самолично исполнил тур танца на одном из придворных балов. На частных балах русской знати вальс стал одним из популярнейших танцев.

После окончания Отечественной войны 1812 года, для решения проблем послевоенного устройства, собрался Венский конгресс (1814-1815гг). В Вену съехались императоры и короли со

своими свитами, дипломаты и писатели со своими семьями. Днём решались судьбы Европы, а вечерами бурно кипела светская жизнь, где на балах все самозабвенно танцевали вальс. Само собой разумеется, что участники Конгресса из России привезли модный танец в Петербург, и вскоре без вальса не обходился ни один бал даже в провинции.

Второе дыхание моде на вальс, приблизительно в 1830г., дали два великих австрийских композитора - Франц Ланнер и Йохан Штраус. В течение девятнадцатого века эти два великих композитора были безусловно самыми популярными. Их очаровательная музыка усовершенствовала и облагородила хореографию вальса. Его темп еще более ускорился, танец стал исполняться еще более грациозно и красиво.

В результате к концу XIX века вальс достиг пика своей популярности. Множество великих композиторов сочиняли музыку вальса – Штраус, Легар, Вальдтейфель, Шуберт, Шопен, Берлиоз, Чайковский, Сибелиус, Вебер, Равель. Выросшее за годы Первой мировой войны молодое поколение танцоров стало танцевать вальс более естественно, избегая вычурности и нарочитости. Революция же в стиле вальса совершилась с появлением танца вальс-бостон, в котором партнёры двигались в закрытой позиции, бедро к бедру и в соблазнительной близости друг от друга. В умах людей вальс-бостон ассоциировался с окончанием войны, и это работало только на ещё большую популярность нового стиля.

Однако в 1914 году из Америки в Европу хлынул фокстрот, и в лучах его славы вальс отодвинулся на второй план, тем более что ни говори, а вальс был изобретён в проигравшей войну Германии. В 1921 году, в период упадка вальса, в Лондоне собралась конференция педагогов танца, обсуждавшая текущие проблемы своего ремесла. Одной из важных проблем была названа утерянная за годы войны популярность вальса и необходимость совершенствования и модернизации техники этого танца. Именно с той конференции берёт начало, распространённая и по сей день, стандартная техника исполнения вальса: «шаг – в сторону – приставить». Так произошло очередное рождение вальса – на этот раз как вальса – модерн. Поскольку эти революционные решения были приняты в Лондоне, новый стиль вальса получил название Английского. Получив новую технику, вальс обрёл второе дыхание и за кратчайший срок снова стал одним из самых любимых и популярных во всём мире танцев.

Основанный на технике, придуманный в 1920-е и развитой в 1930-е годы, вальс не остановился в своём развитии и продолжает совершенствоваться и сегодня, на рубеже веков и тысячелетий. Движения танца становятся всё более грациозными и точными, их комбинации всё более разнообразными. Природа этого танца, его хореографическая структура такова, что исполнители и хореографы могут варьировать и трактовать движения в соответствии со своим творческим замыслом и художественным вкусом. Нередко

вспыхивали споры между специалистами о том, как танцевать вальс. При этом забывали, что этот танец не следует подчинять раз и навсегда установленным правилам, его нельзя ограничить жёсткими рамками канонов. И в этом сила вальса, его жизнестойкость, залог беспредельного развития, условие возникновения самых разнообразных форм.

Вальс в итоге распространился по всему миру как бальный танец, которому следует учиться, и который имеет достаточно вариаций и тонкостей, чтобы быть всегда интересным. Многие другие танцы, такие как полька, являются производными от оригинального вальса, и вальс часто является одним из первых танцев, преподаваемых в бальных танцевальных залах.

История Венского вальса

Знаменитый Венский вальс тоже имеет свою историю. Хотя вальс имел огромный успех и производил настоящий фурор при многих дворах Европы, в самом начале XIX века официальное отношение к вальсу было весьма осторожным - на балах в самой Вене вальс разрешалось танцевать не более 10 минут. Объятия кавалера и дамы в танце считались не вполне подходящими. Но остановить вальс было уже невозможно, и когда в 1815 году после победы над Наполеоном в Вене проходил конгресс союзников-победителей, на всех балах самозабвенно танцевали вальс - чарующий, волшебный, блестящий. Именно тогда вальс приобрел

свою специфическую особенность - акцентированный ритм, который сделал этот танец более элегантным и более романтичным.

Два замечательных композитора, живших в Вене - Иоганн Штраус-отец (1804 - 1849) и еще более знаменитый Иоганн Штраус-сын, написавший такие широко известные и популярные и сегодня шедевры как «Голубой Дунай» и «Сказки Венского леса», несомненно, способствовали становлению венского вальса, а также тому, что в XIX веке этот танец затмил собой все другие. Вальс, став официальным бальным танцем, как нельзя лучше гармонировал и с тогдашней модой: узкие в талии платья с роскошными пышными юбками с кринолином подчеркивали красоту движений дамы. И сегодня венский вальс сохраняет традиции бальных танцев XIX века и исполняется по третьей позиции, во время исполнения корпус должен быть строго подтянут, вычурные изгибы и манерность не приветствуются.

Первый Венский Вальс датирован 12-13 столетием и применен в танце под названием «Nachtanz». Венский Вальс пришел к нам из Баварии и назывался тогда как «Germaп. Приблизительно в начале 1830 года, композиторы Франц Ланнер (Franz Lanner) и Иоган Штраус (Johann Strauss) написали несколько очень известных сейчас вальсов нашей эры, способствуя тем самым развитию и популярности этого танца. Эти вальсы были весьма быстры, но, сделав ритм танца более удобным, мы теперь называем

их Венскими Вальсами (Viennese Waltz) и всегда с радостью танцуем.

«Флекер» - одна из фигур конкурсного венского вальса. Это очень старинная фигура. Она берет свое начало от старинных примитивных альпийских народных танцев Австрии и Германии. В течение многих сотен лет пары танцевали эти танцы под три счета, вращаясь на месте и держа друг друга на близком расстоянии. Когда в конце XVIII и в начале XIX столетий эти танцы переместились в города и вместо деревенских дворов и таверн стали исполняться в больших танцевальных залах Вены, их просторные полированные полы способствовали переходу от деревенского подпрыгивания и топтания к плавному скольжению, к увеличению темпа музыки примерно до 60-70 тактов в минуту (в настоящее время нормой считается 60 тактов в минуту).

Все танцы из современной европейской программы были более-менее подробно описаны, за исключением Венского вальса, который был не очень популярен в Англии. Единственным настоящим вальсом тогда считался «английский вальс» (сейчас - медленный). Венский вальс позднее был добавлен к списку ballroom, или европейских танцев, но так и не был включен в конкурсную программу Блэкпульского фестиваля...Первое упоминание о танцах, подобных вальсу, относится к 12, 13 столетию, когда в Баварии танцевали «Nachtanz». Основные споры вызывают две версии происхождения танца - германская, в Англии

долго называли его «немецкий» вальс, и французская, точнее, французско-итальянская. Очевидно только одно - венский вальс точно не из Австрии, а называют его так, поскольку пик популярности он пережил в начале 19 века в Вене под музыку Штрауса.

Историю танцев на «три четверти» можно проследить достаточно легко, поскольку большинство танцев танцевалось и танцуется на два и четыре счета, а танцев на три счета не очень много. Один из первых танцев в ритме «три четверти» - крестьянский французский танец из Прованса (Provence), о годе появления которого - 1559, писала Парижская газета «La Patrie» («Родина») 17 января 1882 года. Этот танец исполнялся под народную музыку, называемую «Volta», хотя с данным названием в то же время существовал народный итальянский танец. На итальянском слово «volta» означает «поворот». Уже в первых вариантах танца основой его являлось непрерывное вращение. В течение 16-ого столетия вольта становится популярной в залах королевских судов Западной Европы, где тогда проводились танцы. Arbeau описывает этот танец похожим на «гальярду» (Galliard), исполняемый под музыку в ритме $3/2$, но быстрее. При этом вольта и гальярда танцевались в пять шагов на шесть ударов по музыке. В вольте партнеры танцевали в закрытой позиции, но леди смещалась влево относительно джентельмена. Партнер держал партнершу за талию, леди клала правую руку на плечо джентельмена,

поддерживая юбку левой рукой. Платье приходилось держать, поскольку во время вращений юбка запутывалась вокруг пары и мешала двигаться дальше.

Как в любом танце со вращениями, так как один из партнеров фактически выполняет шаги вокруг другого, их приходится делать длиннее, чем в обычных шагах в сторону. При этом обычно ноги партнера длиннее ног партнерши, и для того, чтобы партнерша могла обойти партнера, в норвежском вальсе он поднимает ее над полом и переносит по воздуху. В вольте партнеры делали то же самое, при этом так держась друг за друга, что в светском обществе танец стал считаться крайне безнравственным и был запрещен королем Франции Луи XIII (1610-1613).

Музыка, по ритму и характеру совпадающая с современными мелодиями венского вальса, появилась в 1770 году. Танцы, «похожие на вальс», впервые исполнялись в Париже в 1775 году. «Waltzen», как и вольта, не соответствовал нормам морали того времени, в 1779 году появился памфлет некоего «Волка» (Wolf) под названием: «Доказательства того, что вальсирование - основной источник слабости тела и вырождения нашего поколения». В 1799 Arndt описывал этот танец: «Леди подняли длинные платья так, чтобы не запутаться и не наступить на них, платья понесли их, как ковер, над землей, прижимая тела партнеров близко друг к другу...»

Танцуем Венский вальс



Венский вальс - праздничный, искромётный танец, движения исполняются слитно и широко. Характер танца подчёркивают небольшие наклоны верхней части корпуса вправо и влево.

Сохраняется техника исполнения шагов, указанная в подготовительных упражнениях: чередование шагов на всю ступню (вперёд – с каблука, назад – с носка), на полупальцы с постепенным подъёмом и опусканием на всю ступню в конце третьего шага.

Основа венского вальса - кружение в паре, которое получается в результате многократного повторения поворота. Кружение должно быть соединено с продвижением пары вперед по линии танца. Полный поворот состоит из двух поворотов. Но это условно это деление условно – кружение должно быть плавным и непрерывным.

В вальсе нет резких подъёмов и опусканий. Двигаться надо на мягких пружинистых ногах. На втором и третьем шагах небольшой наклон корпуса: у партнёра влево, у партнёрши – вправо. Партнёр должен вести партнёршу опорной ногой. Оба партнёра стоят прямо лицом друг к другу, но партнёрша находится немного правее партнёра, слегка отклонив корпус назад, колени чуть согнуты, головы повернуты немного налево, подбородки приподняты.

Спина и руки партнёра образуют «рамку», которая удерживает партнёршу очень жёстко и позволяет её вести в любом направлении, импровизируя. Между руками партнёра и партнёрши образуется треугольник. При повороте корпуса линии рук партнёра и партнёрши должны быть всегда параллельны. Носок правой ноги партнёра размещён между носками ступней партнёрши. Взгляд партнёрши направлен через правое плечо партнёра. Правые части корпуса (верхняя часть живота и бедра) обоих партнёров находятся в постоянном соприкосновении. Основная ответственность за танец лежит на партнёре, так как он всегда ведёт. Ведение осуществляется корпусом. Руки должны быть жёсткими. Нога движется одновременно с корпусом. Шаги исполняются плавно, слитно, нога как бы скользит по паркету. Для вальса характерно покачивание вверх – вниз. Этот эффект достигается благодаря подъёмам на полупальцы и опусканиям, которые имеют определённую последовательность. На затакт мягко опускаются на всю ступню, слегка сгибая ногу в колене, подъём начинается в конце первой четверти, а опускание в конце третьей четверти. В высшей точке подъёма ступни ног соединены, колени выпрямлены, ноне напряжены. При этом очень важно сохранять баланс в корпусе. Во втором шаге нужно стараться сделать шаг пошире, чтобы обойти партнёра, а в шаге пятом, наоборот, сделать короткий шаг в сторону, чтобы помочь партнёру обойти вас. Музыкальный

размер венского вальса – $\frac{3}{4}$, темп быстрый, примерно 60 – 70 тактов в минуту.

Техника основных шагов и движений венского вальса

Список используемых сокращений:

ЛН - левая нога, ПН - правая нога, ВЛ – влево, ВП – вправо, ДС - диагонально к стене, ДЦ - диагонально к центру, ЛТ - линия танца, ПДК - противодвижение корпуса, ППД - позиция противодвижения корпуса, БПС - без подъема ступни, ЛР - левая рука, ПР - правая рука, ИП - исходная позиция, К – партнёр (кавалер), Д - партнёрша (дама), КП - конечная позиция, Ц - центр круга, М/Р - музыкальный размер.

Закрытое положение. Замкнутая позиция рук.

К и Д расположены близко друг к другу; Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены и отведены в сторону, локти согнуты под углом примерно 135 градусов, направлены вниз, кисти рук находятся на уровне лица Д. Кисть П.Р. (К) находится под левой лопаткой Д, кисть Л.Р. (Д) – на правом плече К. Локти отведены в стороны и слегка приподняты. Ноги в бп. К и Д чуть смещены влево относительно друг друга, поэтому ступни К и Д образуют четыре параллельные линии.

Корпус должен сохранять прямое, подтянутое положение, плечи не следует поднимать. При наклонах необходимо избегать изломов корпуса. Голова и спина образуют единую вертикальную

линию, наклоны головы исключаются. Взгляды К и Д направлены влево от себя.

Положение променада. Замкнутая позиция рук. Линии плеч К и Д образуют острый угол. Ноги в открытой позиции: опорная нога (К – Л.Н.; Д – П.Н.) на полупальцах, свободная нога (К – П.Н.; Д – Л.Н.) отведена в сторону, носок касается пола. Расстояние между ступнями равно длине ступни или чуть больше. Взгляды направлены: К – влево, Д – вправо и пересекаются на соединённых кистях.

Шаги вперёд. Ступня ставится на каблук с последующим переходом на всё ступню и на подушечку ступни. При отведении свободной ноги вперёд каблук опорной ноги одновременно поднимается, подушечка остаётся на полу.

Шаги назад. Ступня ставится на носок с последующим переходом на подушечку ступни, затем на всю ступню и на каблук. При отведении свободной ноги назад носок опорной ноги одновременно поднимается, каблук остаётся на полу.

Шаги вперёд и назад исполняются также на полупальцах (ступня ставится на полупальцы без опускания на всю ступню). На шагах вперёд и назад в момент наибольшего расстояния между ступнями тяжесть тела равномерно распределена на каблук, находящийся впереди ноги, и подушечку ноги, отведённой назад. Колени при этом выпрямлены. При полном переносе тяжести тела колено опорной ноги слегка сгибается.

Шаги вправо и влево можно исполнять на полупальцах как без опускания, так и с опусканием на всю ступню.

Шаги-приставки исполняются также на полупальцах без опускания или с опусканием на всю ступню. Большинство движений в вальсе-бостоне и медленном вальсе состоят из трёх шагов и включают все разновидности шагов. Первый шаг исполняется с каблука (вперёд) на всю ступню, второй шаг – на низкие полупальцы с опусканием.

Необходимо соблюдать указанную схему шагов. При описании основных движений техника исполнения шагов будет опущена, изменения указаны. Для освоения техники исполнения шагов рекомендуется использовать подготовительные упражнения.

Приседание и подъём на полупальцы. Вначале движение исполняется в медленном темпе, затем в быстром.

А. (два такта.) 1 такт: приседание. 2 такт: выпрямление и подъём на высокие полупальцы.

Б. (один такт.) «раз» - приседание; «два» - выпрямление; «три» - подъём на полупальцы и опускание на всю ступню.

Движения повторяются многократно. Необходимо сохранять прямое положение корпуса. Колени в приседании по 6 позиции сомкнуты. Движения исполняются мягко и плавно, без рывков и остановок. Подъём на полупальцы начинается только после выпрямления колен. В положении на полупальцах подушечка

ступни всей плоскостью касается пола, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. В приседании каблук не поднимается.

Движения можно исполнить также по 2 позиции и по 4 позиции (положение ступней невыворотное). По 4 позиции впереди может быть П.Н. или Л.Н.

Повороты корпуса. Вначале движение выполняется в медленном темпе, затем в быстром.

А. (два такта) 1 такт: «раз» - приседание, «два» - «три» - выпрямление. 10 2 такт: «раз» - «два» - подъём на полупальцы и поворот корпуса вправо; «три» - опускание, корпус – в И.П.

Б. (один такт): «раз» - приседание; «два» - «три» - выпрямление, подъём на полупальцы с поворотом корпуса вправо. В конце – опускание, корпус в И.П. Поворот корпуса влево выполняется аналогично. В упражнении можно чередовать повороты вправо и влево.

Отведение ноги в сторону (один такт). Движение выполняется с приседанием и подъёмом на полупальцы. Предварительно тяжесть тела переносится на опорную ногу.

А. С приседанием: «раз» - приседание на П.Н., одновременно Л.Н. отводится влево; «два» - отведение заканчивается, колено и ступня выпрямлены (рис. 1ж); «три» - выпрямление колена П.Н. и приставка Л.Н. в 6 позиции.

Б. С подъёмом на полупальцы: «раз» - приседание на П.Н., одновременно Л.Н. отводится влево. В конце колено и ступня Л.Н.

выпрямлены; «два» - выпрямление колена П.Н. и приставка Л.Н. в 6 позиции, «три» - подъём на полупальцы и опускание.

В тренаже можно многократно повторить отведение одной ноги или чередовать движение с Л.Н. и с П.Н. При отведении сохраняется невыворотное положение, ступня скользит по полу внутренним ребром подушечки. Движение можно дополнить небольшим наклоном корпуса в сторону, противоположную отведению. Наклоны корпуса вперёд и назад недопустимы. Тяжесть тела полностью находится на опорной ноге.

В. Отведение ноги с переходом (один такт): «раз» - приседание на П.Н., одновременно Л.Н. отводится влево. В конце движения колени и ступня Л.Н. выпрямлены; «два» - переход на Л.Н. влево на всю ступню, колени слегка согнуты. Колени и ступня П.Н. выпрямляются; «три» - выпрямление колена Л.Н. и подъём на полупальцы с одновременной приставкой П.Н. в 6 позиции. В конце – опускание.

Упражнение можно исполнить многократно одной ногой, или чередуя с Л.Н. и с П.Н. Необходимо следить за своевременным переносом тяжести тела с одной ноги на другую. В остальном нужно соблюдать все правила исполнения приседания, подъёма на полупальцы и отведения, указанные выше.

Шаги на месте (один такт): «раз» - шаг П.Н. на месте с подушечки на всю ступню; «два» - шаг Л.Н. на месте на низкие полупальцы; «три» - шаг П.Н. на месте на высокие полупальцы.

Далее шаги на месте продолжают, начиная с Л.Н. Шаги необходимо исполнять слитно, без задержек. В конце счёта «три» можно исполнить опускание. Нужно соблюдать точную 6 п. Корпус сохраняет прямое положение, недопустимы раскачивания корпуса из стороны в сторону.

Шаги вперёд и назад (2 такта).

1 такт: «раз» - шаг П.Н. вперёд с каблука на всю ступню; «два» - шагприставка Л.Н. в бпозиции на низкие полупальцы; «три» - шаг на месте П.Н. на высокие полупальцы, в конце – опускание.

2 такт: «раз» - шаг Л.Н. назад с носка на всю ступню; «два» - шагприставка П.Н. в бп на низкие полупальцы; «три» - шаг на месте Л.Н. на высокие полупальцы, в конце – опускание.

Движение многократно повторяется. Шаги можно исполнить, начиная с Л.Н. вперёд и продолжая с П.Н. назад. Необходимо соблюдать правила исполнения шагов вперёд и назад, указанные выше, в описании техники исполнения шагов. После освоения схемы движения шага можно подчеркнуть небольшим приседанием, исполняемым вначале на затакт, а затем в конце каждого счёта «три» - после снижения на всю ступню.

Перемена направлений шагов (закрытая перемена) (2 такта).

1 такт: «раз» - шаг П.Н. вперёд с каблука на всю ступню; «два» - шаг Л.Н. влево на низкие полупальцы; «три» - шагприставка П.Н. в б позиции на полупальцы. В конце – опускание на всю ступню.

2 такт: «раз» - шаг Л.Н. назад с носка на всю ступню; «два» - шаг П.Н. вправо на низкие полупальцы; «три» - шаг-приставка Л.Н. в 6 позиции на полупальцы. В конце – опускание на всю ступню. 12 Движение можно многократно повторить, а также исполнить, начиная с Л.Н. вперёд, а с П.Н. назад. Исполняя шаг в сторону, необходимо следить, чтобы нога проводилась, приближаясь к опорной ноге, а не круговым движением. Важно точно соблюдать чередование шагов на всю ступню, на низкие полупальцы, на полупальцы.

Повороты. В венском вальсе, также как и в фокстротах, используются повороты, которые условно можно разделить на два вида: каблучные повороты и пивот-повороты. Каблучные повороты (2 такта). Движение исполняется вправо и влево.

Каблучный поворот вправо. И.П. – лицом к Ц.

1 такт: «раз» - шаг Л.Н. назад, небольшой поворот корпуса вправо; «два» - приставка П.Н. в условную бп назад; «три» - поворот (180°) вправо на каблуках, в конце тяжесть тела переносится на П.Н.

2 такт: «раз» - шаг Л.Н. вперёд с каблука на всю ступню; «два» - приставка П.Н. в бп на полупальцы; «три» - опускание. К.П. – спиной к Ц. Упражнение можно повторить.

Каблучный поворот влево. И.П. – лицом к Ц.

1 такт: «раз» - шаг П.Н. назад, небольшой поворот корпуса влево; «два» - приставка Л.Н. в условную бп назад; «три» - поворот (90°) влево на каблуках, в конце тяжесть тела переносится на П.Н.

2 такт: «раз» - шаг Л.Н. вперёд с каблука на всю ступню; «два» - приставка П.Н. в бп на полупальцы; «три» - опускание. К.П. – лицом против Л.Т.

Упражнение можно повторить.

Приставка в условную 6 позицию назад выполняется таким образом, что подушечка ступни ставится почти с каблука опорной ноги. Вращение выполняется на каблуках, при этом тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Переход на одну ногу выполняется после завершения поворота. Большинство поворотов выполняются с предварительным поворотом корпуса, который должен облегчить вращение.

Фигурный вальс

Фигурный вальс, как еще одна танцевальная вариация Венского вальса, возникла в середине XX века на территории бывшего Советского Союза во времена бурного индустриального развития. Страна восстанавливалась после страшной войны. Не забывало руководство и о культурной стороне жизни советского народа. По мнению Верховного Совета, граждане должны были научиться танцевать по-советски. Была поставлена задача, срочно, во что бы то ни стало, создать свою социалистическую программу балльных танцев, в программу которой входили бы танцы народов бывшего СССР. И такая программа была создана! В нее вошли танцевальные композиции «Сударушка», «Украинский лирический», «Русский лирический», «Риллио», «Вару-вару»,

«Фигурный вальс» и т.д. Для этой цели была разработана программа бальных танцев, которая включила и фигурный вальс.

Отличительной чертой фигурного вальса является его относительная простота исполнения, в сравнении с Венским и Медленным вальсом, которые входят в обязательную программу исполнения европейской программы бальных танцев. В состав фигурного вальса входят четыре основные фигуры. По сравнению с венским вальсом, фигурный несколько медленнее. Музыкальный размер – $\frac{3}{4}$, держится на протяжении всего танца. Фигурный вальс лишен сложных по исполнению движений. Основа танца строится на кружении. При этом партнеру разрешается вставать на одно колено и вращать свою спутницу вокруг себя.

Основные положения в паре и соединения рук

Закрытое положение:

1. «Лодочка»: партнёр и партнёрша стоят лицом друг к другу, руки соединены во 2 позиции.

2. «Окошко»: партнёр и партнёрша стоят лицом друг к другу, правые руки соединены в 3 позиции. Свободная рука у девочки находится во 2 позиции, у мальчика - за спиной.

3. «Пол - восьмёрка»: партнёр и партнёрша стоят лицом друг к другу, правые руки соединены в 1 позиции на расстоянии вытянутых рук. Свободная рука у девочки находится во 2 позиции, у мальчика - за спиной. Открытое положение: Партнёр и партнёрша стоят боком друг к другу, держась, девочка левой, а мальчик правой

руками в 1 позиции. Кисть девочки лежит сверху, локти округлены и приподняты. Свободные руки в исходной позиции.

Противоположное положение:

«Лодочка спиной»: партнёр и партнёрша стоят спиной друг к другу, руки соединены во 2 позиции: у девочки левая, у мальчика правая. Свободные руки находятся во 2 позиции.

Подготовительные и основные движения

Дорожка вперёд: и.п. - 3 позиция правая нога впереди «раз» - шаг правой ногой вперёд с каблука (перекат), «два» - шаг левой ногой вперёд на полупальцы, «три»- шаг вперёд с носка на всю ступню. В паре открытое положение.

Балансе в сторону (вправо): и. п. - 3 позиция правая нога спереди.

Затакт: отведение П.Н. вправо на воздух, колени выпрямлены: «раз» - шаг П. Н. вправо в приседание. Л. Н. сгибается в положение у щиколотки П. Н. позади; «два» - переход на полупальцы Л. Н. по 3 позиции. Колено выпрямляется. П.Н. сгибается в положение у щиколотки Л.Н. впереди; «три» - переход на П.Н., Л.Н. сгибается в положение у щиколотки П.Н. позади.

Аналогично балансе влево, вперёд.

Вальсовый поворот (правый поворот)

1-я половина на 1 такт. Исполняется с П.Н. исходное положение лицом к центру. «раз» - шаг П.Н. вперёд - вправо с каблука на всю ступню; «два» - шаг Л.Н. в сторону по линии танца

на низкие полупальцы; «три»- приставляется П.Н. к левой в позицию, встав спиной к центру круга.

2-я половина на 2-й такт. «раз» - шаг с Л.Н. назад по линии танца на всю ступню; «два»- шаг П.Н. в сторону по линии танца на низких полупальцах; «три»- Л.Н. подводится к правой в позицию, встав лицом к центру. Аналогично левый поворот с левой ноги влево.

Балансе – одно из основных движений фигурного вальса. Партнер становится спиной к центру зала, выставив вперед левую ногу, а партнерша, наоборот, лицом к центру, правая нога впереди. Ладони дамы находятся на плечах кавалера, а движение начинается по линии танца. Первый шаг должен быть очень широким.

Окошечко. Еще одно движение, характерное для русского фигурного вальса, это окошечко. Здесь танцующие стоят лицом друг к другу, правые руки партнеров соединены. Левая рука партнерши опущена вниз, а у партнера находится за спиной. Движение начинается с правой ноги навстречу друг другу, руки не размыкаются.

Вальсовая дорожка. Как и во многих видах вальса, в фигурном есть своя вальсовая дорожка. Она исполняется одинаково и партнером, и партнершей: на трех проходящих шагах вперед по линии танца. Дорожка может исполняться и вперед, и назад. На счет «раз» нужно со всей силы отталкиваться от пола каблук

опорной ноги, а счет «два» и «три» сделать шаги на полупальцах. При необходимости некоторые движения повторяются.

Наиболее распространенной композицией является фигурный вальс в постановке С. Жукова. Танец определённой композиции, состоит из 4-х фигур, занимает 32 такта. М/Р – $\frac{3}{4}$, темп умеренный.

1-я фигура (8 тактов). В паре закрытое положение «лодочка», лицом друг к другу. Партнёр стоит спиной к центру круга. Балансе в сторону по линии танца и балансе в сторону против линии танца (2 такта). Затем вальсовый поворот по линии танца (партнёр левый, партнёрша правый), первая половина заканчивается спиной друг к другу



(противоположное положение), потом лицом друг к другу (2 такта). Комбинация повторяется 2 раза. Схема: балансе, балансе + вальсовый поворот + балансе, балансе + вальсовый поворот.

2-я фигура (8 тактов). В паре положение рук «пол – восьмёрки», лицом друг к другу. Партнёр стоит спиной к центру круга. 1 такт: балансе вперёд на встречу друг другу с правых ног. Положение «окошко» (правая рука в 3 позиции) 2 такт: шаг-глиссад назад. Положение «пол – восьмёрка» (правая рука в



1 позиции) 3 такт: балансе вперёд со сменой места. 4 такт: шаг-глиссад назад. Комбинация повторяется дважды. Схема: балансе вперёд, шаг-глиссад + смена места, шаг-глиссад + балансе вперёд, шаг глиссад + на своё место, шаг-глиссад.

3-я фигура (8 тактов). Партнёр: 4-е вальсовые дорожки вперёд по линии танца с правой ноги. Сопровождает партнёршу по кругу, держа правой рукой в верхнем положении. Партнёрша: 4-е правых поворота под правой рукой, левая рука в свободном приподнятом положении в стороне.



4-я фигура (8 тактов). Пара находится в открытом положении,

бокком друг к другу. 1-4 такт: оба одновременно с правой ноги делают 4-е вальсовые дорожки лицом по линии танца. 5-8 такт: партнёр стоит на левом колене, правая нога стоит согнутая впереди. Партнёрша продолжает делать ещё 4-е вальсовые дорожки вокруг партнёра. 8-й такт: оба встают в исходное закрытое положение «лодочка», чтобы начать всё сначала. Композицию танца можно развить, включив



выход пар вальсовой дорожкой на танцевальную площадку, и использовать простой рисунок танца для перестроений, что сделает

композицию разнообразнее, чем вариация танца без начала и конца просто по кругу.

Заключение

Вальс - король бала, символ романтической любви. Он переносит Вас в атмосферу бальных платьев и фраков, прекрасной музыки и изысканных мелодий. Это красивый, нежный, романтический танец. Научившись его танцевать, Вы всегда сможете лишний раз привлечь к себе внимание, блеснуть своей грацией и пластикой.

Меняются ритмы, музыка, мода, но вальс будет всегда одним из самых любимых танцев во всем мире. Данное пособие помогает учащимся познакомиться с историей вальса, дает представление об общих закономерностях и манере исполнения основных шагов, способствует формированию у учащихся основных двигательных качеств и навыков, необходимых при изучении вальса, умения точно передать стиль и манеру исполнения.

Список литературы

1. Гребнева Н.Е. Техника основных шагов и движений венского вальса. Электронный ресурс. URL: <https://istoki.smr.muzkult.ru/media/2018/09/03/1231234842/N. E. Greb>

[neva Metodicheskoe posobie Venskij vals.pdf](#) (дата обращения: 28.03.2021).

2. Гожева О.К. Уроки фигурного вальса в условиях общеобразовательной школы: методическая разработка. Электронный ресурс. URL: <https://portalobrazovaniya.ru/servisy/publik/publ?id=11720> (дата обращения: 28.03.2021).

3. Жуков С.И., Жуков В.Л., Школьников Р.Г. Фигурный вальс. Электронный ресурс URL: <http://ballroom-dances.ru/page/figurnyj-vals> (дата обращения: 28.03.2021).

4. Шипилова Н. Техника основных шагов и движений Фигурного вальса (вальса по 3 позиции): методическая работа для учащихся и педагогов. Электронный ресурс. URL: https://istoki.smr.muzkult.ru/media/2018/09/03/1231234837/METODICHESKAYA_RABOTA_FIGURNYJ_VALS_ShipILOVA_N.A.pdf (дата обращения: 28.03.2021).

5. Фигурный вальс. Электронный ресурс. URL: <http://www.a-danceclub.ru/blog/figurnyj-vals> (дата обращения: 28.03.2021).

6. Фигурный вальс – танец, популярный в СССР: фото, видео. Электронный ресурс. URL: <https://4dancing.ru/blogs/060910/266/> (дата обращения: 28.03.2021).

