

**Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Камчатский дворец детского творчества»
Отдел художественного творчества**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
«Техника вращений в народном танце»
(для педагогов дополнительного образования
хореографического направления)**

Составитель:
педагог дополнительного образования
Подолька Лариса Игоревна

г. Петропавловск-Камчатский

2019

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Методические рекомендации	5
3. Список литературы	24

Пояснительная записка

С давних времен народный танец был одним из самых любимых видов искусства. Отношение к нему не изменилось и сегодня. В наши дни народные танцы можно увидеть в исполнении любителей и профессионалов, детей и взрослых – людей самых разных возрастов и профессий.

Народный танец является одним из средств национального, интернационального и патриотического воспитания. Он помогает детям раскрепостить внутренние силы, позволяет почувствовать свою национальную принадлежность.

Трудно сосчитать все движения, бытующие в народе. Но при всем многообразии движений можно выделить ряд наиболее устойчивых и распространенных, являющихся, так сказать, алфавитом, из которого складываются танцевальные «слова» и «фразы».

Различные повороты, «крутки», «кружения», «закрутки», «туры» и другие вращения, прочно вошедшие в народный танец, очень ярко демонстрируют особенности характера того или иного народа.

Содержание работы любого коллектива художественной самодеятельности определяется двумя емкими понятиями: массовость и мастерство.

Как достигается первое и, пожалуй, наиболее важное принципиальное качество танцевальной самодеятельности - её массовость?

А вот второе, не менее важное качество танцевальной самодеятельности – мастерство - достигается совместными усилиями педагога и исполнителя.

Это и определяет наличие коллективов разной степени подготовки.

Техника народного танца не стоит на месте, развивается очень быстро, появляются новые сложные трюковые движения и элементы. Что совсем недавно было под силу только профессиональным исполнителем, с легкостью исполняют уже многие самодеятельные коллективы. Сложные технические элементы являются ярким выразительным средством любой хореографической постановки, но не умение их исполнять может привести к травме. Поэтому так важно в художественной самодеятельности мастерство, позволяющее на высоком исполнительском уровне донести мысль автора постановки до зрителя.

Данные методические рекомендации предназначены для педагогов дополнительного образования хореографического направления.

Цель: оказать помощь педагогам-хореографам в организации и проведении занятий по теме «Техника вращения».

Задачи:

- обобщить опыт;
- разучить исполнительские элементы, позволяющие профессионально выполнять вращения;
- рассмотреть методику разучивания вращений;
- определить поэтапные шаги в освоении техники вращений.

Процесс подготовки исполнителя народного танца является сложным еще и по той причине, что передача хореографического материала от учителя ученику происходит «с ноги». Система литературной записи не дает возможности передать все нюансы техники, манеру исполнения танца. И здесь особенно важны помощь и профессиональные знания педагога, его теоретический и практический опыт.

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

Методические рекомендации

Изучение туров и поворотов рекомендуется начинать на втором, третьем году обучения, т.к. для освоения данных элементов необходима крепко поставленная спина.

При изучении основных элементов необходимо требовать от учащихся согласованного движения ног, рук, корпуса и головы, то есть координации движений. Координация помогает исполнителю обрести свободу, мягкость, пластичность и больше подчеркнуть характер, настроение, манеру и выразительность движений.

Каждый освоенный элемент необходимо развивать и усложнять, не соединяя его с другими элементами: постепенно увеличивать темп музыкального сопровождения, усложнять координацию рук, корпуса и головы, видоизменять характер и манеру его исполнения, усложнять и разнообразить его ритмический рисунок.

По мере освоения элементов их можно соединять на первых порах в небольшие, а в дальнейшем в более сложные танцевальные комбинации.

Изучение туров и поворотов в народно-сценическом танце необходимо начинать с освоения техники поворота головы. Очень важно научить участников коллектива «держат точку», это умение одно из основополагающих, успешного выполнения того или иного вращения.

Особое внимание необходимо уделить постановке корпуса.

Постановка корпуса при вращении

Исходное положение: 6-я позиция ног, руки опущены свободно вдоль тела, голова в положении en face.

Перенести тяжесть корпуса на носки, пятки только чуть оторвать от пола, приподнявшись на низкие полупальцы колени вытянуть, мышцы ног напряжены. Мышцы живота, ягодиц, спины подтянуты. Руки открыть в стороны, примерно на уровне плеч или чуть ниже, локти вытянуты, пальцы рук сомкнуты, кисти развёрнуты ладонью в пол.

Если повернуться боком в зеркало, то корпус, тяжесть которого перенесена на носки, находится как бы над ногами – бёдра над носками, плечи чуть впереди, то есть, несколько наклонное положение, но ноги, бёдра, плечи должны оставаться на одной линии. Руки не должны уходить назад или вперёд, нельзя поднимать плечи, спина должна быть расправлена и очень крепко «взята», как и поясница (не допустимы провалы), живот подтянут.

Фактически, стоя лицом в зеркало, учащиеся, при правильном нахождении корпуса, рук и ног, могут видеть положение креста.

Не следует допускать простого построения данной позы, необходимо следить чтобы были напряжены и включены в работу все мышцы, причём нагрузка на них должна распределяться равномерно, так как иначе возможны перекосы корпуса во время исполнения вращений. Это приводит к погрешностям, «заносам», потерям оси вращения, иногда к невозможности выполнения того или иного вращения.

Руки необходимо закрепить настолько, что если нажать на них сверху в плечевой части ближе к локтю они не опустятся и выдержат давление.

Таким образом, можно говорить о том, что при исполнении вращений необходимо чётко контролировать своё тело, состояние всех мышц для достижения наиболее профессионального исполнения, а также во избежание возможных травм.

Корпус всё время удерживается подтянуто и собранно. В момент вращательного толчка он не должен поворачиваться в противоположную сторону, поскольку чрезмерный замах как бы «сдёргивает» исполнителя и нарушает весь ход вращения. Очень важно, чтобы плечи и бёдра ученика на всех стадиях выполнения вращения находились в одной плоскости, а центр тяжести тела – всегда точно на опорной ноге, или же равномерно распределён на двух ногах. Опущенные и раскрытые плечи, крепко «взятая» спина и поясница обязательны.

Вероятность падений, сорванных и растянутых мышц и связок тем выше, чем ниже правильность исполнения.

Постановка работы головы. Понятие «точка»

Голова во время исполнения различных вращений несколько задерживается, затем быстрее, чем корпус, поворачивается в исходное положение.

Активное и самостоятельное участие головы во вращении позволяет ученику смотреть прямо и почти непрерывно в одну пространственную точку, не распыляя своего внимания по всему учебному залу.

Кроме того, голова должна двигаться строго по той же вертикали, что и корпус, и опорная нога, не задерживая и не ускоряя своего вращательного движения, не зажимая или слишком ослабляя мышцы шеи. Движение головы свободно и легко, но достаточно отчётливо и резко.

В целом ноги, руки, корпус и голова должны составлять единое целое от начала вращения до самой остановки.

Упражнение «Точка»

Исходное положение: 6-я позиция ног, руки согнуты в локтях, кисти собраны в кулачки и лежат на талии, плечи и локти направлены в стороны по одной прямой линии. Это подготовительное упражнение выполняется на 4 такта 2/4.

1 такт: начать поворот на месте на право, мелко переступая на каждую 1/8 такта, выполнить 1/4 поворота, голова при этом не меняет положения и за счёт поворота корпуса переводится к левому плечу, взгляд направлен в одну и ту же точку прямо перед собой, на уровне глаз.

2 такт: продолжая поворот, на мелких переступаниях, выполнить следующую четверть поворота, удерживая взгляд в той же точке, на последнюю 1/8 такта резко перевести голову на правое плечо, стараясь сразу «поймать» глазами прежнюю «точку».

3 и 4 такт: выполнить последнюю 1/2 поворота, также переступая на каждую 1/8 такта, закончить поворот в положении en face.

Во время выполнения данного подготовительного упражнения необходимо следить за тем, чтобы голова сохраняла ровное положение, без завалов и зажимов шейных мышц, корпус подтянут, сохраняется вертикальная осевая линия, а руки, корпус и бёдра находятся в одной плоскости.

Следует упомянуть, что все подготовительные упражнения выполняются в правую и в левую сторону, а далее по мере усложнения техники, каждым участником выбирается та сторона, в которую вращение «идёт» лучше, как правило, женской стороной считается правая.

Порядок разучивания:

1. На полной стопе, на 2 такта $2\frac{1}{4}$ вправо, влево
2. На полупальцах, 2 такта $2\frac{1}{4}$ вправо, влево
3. На полупальцах, 2 такта $2\frac{1}{4}$ вправо, влево. Руки во второй позиции

Виды вращений

Вращения в народном танце бывают следующих видов:

- на месте;
- по диагонали;
- по кругу.

Считается, что вращения на месте проще, чем вращения с продвижением по диагонали, а самые сложные – это вращения по кругу. И изучаются они именно в таком порядке. Описания всех вращений даны для поворота направо, так как эта сторона считается «женской», соответственно для вращения налево всё исполняется с точностью до наоборот.

Вращения на месте

На начальном этапе изучаются подготовительные упражнения у станка. Детей надо научить вскакивать на полупальцы. Именно вскакивать, а не медленно выжиматься вверх. Самая распространенная ошибка, когда исполнитель, вскочив на высокие полупальцы, расслабляет колени, и полупальцы становятся средними или низкими. Пока эффект сильно вытянутых колен не будет достигнут в упражнениях у станка, на середину переходить не стоит.

Лицом к станку

Исходное положение: VI позиция ног, лицом к станку. Demi plie. M\p $2\frac{1}{4}$.
Исполняется на 2 такта.

1 такт: - вскочить на высокие полупальцы

2 такт: - спрыгнуть в исходное положение

Лицом к станку с поворотом на 180

Исходное положение: VI позиция ног, лицом к станку. Demi plie. M\p $2\frac{1}{4}$
Исполняется на 8 тактов.

1 такт: - вскочить на высокие полупальцы

2 такт: - спрыгнуть в исходное положение

3 такт: - вскочить на высокие полупальцы, исполняя поворот вправо на 180, спиной к станку. Руки на поясе.

4 такт: - спрыгнуть в исходное положение спиной к станку. Руки на поясе

5 такт: - вскочить на высокие полупальцы спиной к станку. Руки на поясе.

6 такт: - спрыгнуть в исходное положение. Руки на поясе.

7 такт: - вскочить на высокие полупальцы, исполняя поворот вправо на 180°, лицом к станку.

8 такт: - прыгнуть в исходное положение.

Упражнение можно усложнить, исполнив его на 4 такта $2/4$. После того как выучен полуповорот вправо, разучивается полуповорот влево.

На середине с руками

Исходное положение: En face. 6-я позиция ног, руки открыты во вторую позицию. Demi plie. M/p $2/4$. Исполняется на 4 такта.

1 такт: - вскочить на высокие полупальцы. Руки остаются во второй позиции.

2 такт: - прыгнуть в исходное положение. Руки остаются во второй позиции.

3 такт: - вскочить на высокие полупальцы, исполнив полный поворот 360° , вправо. Руки резко поднимаются в третью позицию

4 такт: - прыгнуть в исходное положение. Руки опускаются во вторую позицию.

Изучается вначале без поворота. По мере усвоения меняется музыкальная раскладка (на 2 такта) и добавляется поворот

После того как выучен поворот вправо, разучивается поворот влево.

На середине на одной ноге

Данное вращение может быть нескольких видов и выполняться как на правой, так и на левой ноге.

Музыкальный размер $2/4$. Исходное положение: 6-я позиция ног, en face Demi plie. M/p $2/4$. Исполняется на 4 такта.

1 такт: - вскочить на высокие полупальцы левой ноги (или правой), правая (или левая) поднимается в положение passe

2 такт: - прыгнуть в исходное положение

Изучается вначале без поворота. По мере усвоения меняется музыкальная раскладка (на 1 такт) и добавляется поворот. После того как выучен поворот вправо, разучивается поворот влево.

Вращение выполняется необходимое количество раз. Во время вращения, в зависимости от задания педагога, индивидуальных особенностей исполнительницы, скорости вращения и характера музыкального сопровождения может меняться высота правой ноги во время поворота. Носок правой ноги может находиться у щиколотки, у середины икры или у колена, и в любом случае сохраняется невыворотное положение рабочей ноги – её колено направлено вперёд.

В процессе разучивания используются разные схемы:

1+1,1+3,1+7,1+двойной:

1+1 – 1 раз вскочить, 1 раз поворот

1+3 - 1 раз вскочить, 3 поворота подряд

1+7 - 1 раз вскочить, 7 поворотов подряд

1+двойной - 1 раз вскочить и один двойной пируэт
Порядок разучивания:

- лицом к станку;
- лицом к станку с поворотом вправо на 180° ;
- лицом к станку с поворотом влево на 180° ;
- на середине с руками;

- на середине с руками и поворотом на 360°;
- на середине на одной ноге;
- на середине на одной ноге с поворотом 360°;
- на середине с поворотом 360° по схеме: 1+1, 1+3, 1+7, 1+двойной;
- на середине на одной ноге с поворотом 360° по схеме: 1+1,1+3, 1+7, 1+двойной

Припадание в повороте

Исходная положение: 3-я позиция ног. Руки раскрыты в стороны или лежат на талии (это положение используется чаще при проучивании). Корпус и голову держать прямо. Движение занимает 1 такт 2/4. Пример вращения в правую сторону.

– раз – начиная поворот, наступить на всю стопу правой ноги в 3-ю точку в небольшое приседание, левую ногу слегка поднять от пола сзади правой ноги в открытом положении, стопа свободна. Голову держать прямо.

– и – продолжая поворот, наступить на низкие полупальцы левой ноги, слегка вытягивая ногу в колене. Правую ногу поднять невысоко от пола в открытом положении, стопа свободна. Взгляд всё ещё направлен в точку 1.

– два – наступить на всю стопу правой ноги в 7-ю точку в небольшое приседание. Левую ногу слегка поднять от пола сзади правой ноги в открытом положении, стопа свободна. Голову резко повернуть направо, и снова направить взгляд в точку 1.

– и – заканчивая поворот, наступить на низкие полупальцы левой ноги. Правую ногу поднять невысоко от пола в открытом положении, стопа свободна. Голову оставить в точке 1.

Необходимо следить за тем, чтобы корпус оставался прямым, голова не наклонялась в сторону и не опускалась вниз, руки, открытые в сторону, оставались на одном уровне и поворачивались вместе с поворотом корпуса, не отставая и не обгоняя его.

Бег в повороте на месте

Музыкальный размер – 2/4. Движение занимает 1 такт на один поворот. Исходная позиция ног – 6-ая. Ноги, корпус и голова повернуты к точке 1. Руки во вращении открыты в стороны или лежат на талии, кисти собраны в кулачки.

– раз – сделав небольшой подскок, с двух ног перескочить на правую ногу, присогнутую в колене, на всю стопу через низкие полупальцы в 5-ую точку. Одновременно левая нога резко сгибается в колене и поднимается в прямом положении назад - вверх, стопа вытянута. Колени прижаты друг к другу, при чём левое колено находится чуть впереди правого. Корпус начинает вращение вправо к 5-ой точке.

– два – перескочить на левую ногу через низкие полупальцы в небольшое приседание в точку 1. Одновременно правая нога резко сгибается в колене и поднимается в прямом положении назад – вверх, стопа вытянута, колени соединены, колено правой ноги – чуть впереди левого. Голова, резко повернувшись вправо, возвращается к 1-ой точке. Корпус, завершая поворот, поворачивается к точке 1. Руки в прежнем положении.

Для того, чтобы повторить движение вновь делается перескок на правую ногу через низкие полупальцы, и продолжается поворот. При выполнении движения

необходимо следить за тем, чтобы колени не расходились далеко в стороны. Корпус подтянут, руки напряжены, голова работает чётко и резко. Вращение исполняется как в среднем, так и в быстром темпе. Обычно в чистом виде и большом количестве оно не исполняется, но встречается в комбинациях.

Обертас

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: en face в точку 1, ноги в 3-ей свободной позиции, руки опущены вниз. Движение занимает 1 такт, вступление 2 такта. На вступление исполняется preparation с VI позиции:

1 такт – стоим в исходном положении.

2 такт – раз и – открыть вытянутую правую ногу в сторону на носок приёмом *battements tendu*, руки открываются через первую позицию на вторую.

– два – правая нога приёмом *demi rond* проводится вперёд в позу *epaulement croise* и ставится выворотом в IV позицию на всю стопу в *demi plie*, левая нога подводится выворотом сзади правой в положение *sur le cou-de-pied*, то есть, происходит *tombe* на правую ногу. Руки, корпус и голова работают также как в предыдущем виде preparation.

– и – левая нога выбивает правую и ставится на всю стопу на пол в *demi plie*. Правая нога, проскальзывая через 3-ю позицию, открывается в сторону на 90°. Руки вытягиваясь, открываются в стороны, корпус разворачивается en face.

Начало музыкального сопровождения:

– раз – подскокить на низких полупальцах левой ноги в небольшом приседании, правую ногу, согнув в колене, закрыть сзади левой носком под колено, стопу вытянуть.

– и – продолжая поворот, переступить на полупальцы правой ноги сзади левой в 3-ю выворотную позицию, левую ногу поднять невысоко над полом.

– два – закончив поворот, переступить на полупальцы левой ноги (она будет сзади правой ноги) и вывести правую ногу накрест левой на 30°, колено и стопу вытянуть.

– и – вывести правую ногу приёмом *demi rond* в сторону на 90°. Положение корпуса – en face. Руки во время выполнения поворота открыты в стороны, тяжесть корпуса находится на левой ноге. Когда правая нога открывается в сторону на 90° необходимо следить за тем, чтобы корпус оставался ровным, не допускать наклонов корпуса к ноге или от ноги, завалов тела затылком назад. Руки находятся в одной плоскости с корпусом, не отставая и не обгоняя его во время поворота.

На счёт – два – правая нога может открываться в сторону не через *demi rond*, а следующим образом: - два – закончив поворот, переступить на полупальцы левой ноги (она будет сзади правой), правая нога находится впереди левой в 3-ей позиции на полупальцах.

– и – правая нога открывается в сторону на 90°.

Также обертас может выполняться с выносом ноги в сторону на 45°, а не на 90°. При этом сохраняется музыкальная раскладка и методика исполнения. Руки могут быть открыты в стороны или работать в различных комбинациях, в зависимости от задания педагога.

Далее можно выполнять обертас в более быстром темпе, тогда один поворот будет занимать не 1 такт, а 1/4 такта:

– раз – подскокить на низких полупальцах левой ноги в небольшом приседании, правую ногу, согнув в колене, закрыть сзади левой носком под колено, стопу вытянуть. Продолжая поворот, переступить на полупальцы правой ноги сзади левой в 3-ю выворотную позицию, левую ногу поднять невысоко над полом.

– и – закончив поворот, переступить на полупальцы левой ноги (она будет сзади правой ноги) и вывести правую ногу накрест левой на 30°, колено и стопу вытянуть. Далее вывести правую ногу приемом *demi rond* в сторону на 90°. Положение корпуса – *en face*. Руки во время выполнения поворота открыты в стороны, тяжесть корпуса находится на левой ноге.

– два и – то же, что и на – раз и –.

Таким образом обертас выполняется в 2 раза быстрее.

Вращение «обертас» встречается как в чистом виде, так и в разнообразных комбинациях, например:

Обертас с *fouette*

Музыкальный размер 2/4. Комбинация занимает 4 такта 2/4. на вступление выполняется *preparation* с VI позиции, либо *preparation* с *tombe*. На 1 и 2 такт музыкального сопровождения выполнить 2 поворота обертас.

3 такт – раз и два и – правая нога, сгибаясь в колене и начиная поворот, подводится сзади левой ноги вытянутым носком под колено. Продолжая поворот правая нога переводится вытянутым носком под колено левой ноги спереди. Левая нога вытягивается из *demi plie*, её пятка, совершая вращательный толчок, отрывается от пола, то есть левая нога поднимается на высокие полупальцы. Руки на счёт – раз – закрываются на талию, кисти в кулачках.

4 такт – раз и два и – правая нога приоткрывается чуть накрест левой, колено согнуто, носок вытянут. Затем правая нога вытягивается вперёд, не понижая высоту колена, и приемом *demi rond* выводится в сторону на 90°. Левая нога на последнюю 1/8 опускается с полупальцев в *demi plie*. Руки чётко и жёстко открываются в стороны на счёт – раз и –. Далее комбинация выполняется с начала.

Очень важно рассчитать силу вращательного толчка во время выполнения *fouette*, чтобы он был не слишком велик или не очень слаб для выполнения оборота. Также важно во время *demi plie* точно корректировать малейшее отклонение от равновесия (при переходе на высокие полупальцы) с помощью эластичного выталкивания собранного и подтянутого тела на более правильную точку опоры. Необходимо соблюдать пружинистое *demi plie*, с которого берётся пируэт, правильный посыл тяжести тела на опорную ногу, точное действие рабочей ноги, четкое действие рук, корпуса и головы.

По усвоению комбинации увеличивается темп её выполнения и во время *fouette* выполняется двойной пируэт. При увеличении темпа комбинация будет занимать 2 такта 2/4. То есть на 1 такт выполняется 2 поворота обертас, а на 2 такт – поворот *fouette*. При этом именно в более быстром темпе удобнее делать двойной *tour fouette*,

поскольку корпус и руки работают напряжённо и слаженно, а левая рука даёт более сильный форс.

Обертас в прыжке

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: 3-я позиция ног, en face в точку 1, руки опущены вдоль тела. На 2 такта музыкального вступления выполнить preparation с tombe (см. раздел «Виды preparation»), при этом на последнюю 1/8 2-го такта музыкального вступления левая нога выбивает правую и ставится на всю стопу на пол в demi plie. Правая нога, проскальзывая через 3-ю позицию, открывается в сторону на 90°. Руки вытягиваясь, открываются в стороны, корпус разворачивается en face.

1 такт музыкального сопровождения – раз – 1/16 – прыжок на левой ноге en face в точку 1. Правая нога сгибается в колене, как при выполнении обычного обертаса. Левая нога во время прыжка сильно сгибается в колене, за счёт чего прыжок получается достаточно высокий. Необходимо следить за сохранением выворотности обеих ног.

– 2/16 – завершая прыжок, левая нога приходит в demi plie, правая нога опускается на полупальцы сзади левой в 3-ю позицию, происходит переступание на правую ногу, а левая нога чуть приподнимается над полом, начинается поворот.

– и – 1/16 - закончив поворот на правой ноге, переступить на полупальцы левой ноги (она будет сзади правой) и вывести правую ногу в сторону на 90°.

– два – то же, что и на – раз и –.

Толчковой ногой в данном случае является левая нога. От того, с какой силой и насколько чётко будет выполнен прыжок, зависит его высота и чистота исполнения. Корпус и руки должны быть напряжены, и представлять собой единое целое. Если это вращение выполняется в чистом виде подряд несколько раз, то руки чаще всего остаются вытянутыми в стороны. Чем выше ballone, тем эффектнее выглядит прыжок и сам поворот. Темп музыкального сопровождения зависит от индивидуальных данных исполнительницы.

Воздушные туры

Воздушные туры с прямыми и поджатыми ногами. Раньше данный вид вращения относился к мужской технике и исполнялся только мужчинами. Постепенно туры с поджатыми ногами перешли в женский класс, где сейчас данный трюк занимает достойное место. Однако из мужской техники окончательно это вращение не ушло. До сих пор поджатые встречаются в танцах народов Кавказа. Мужчины делают двойные и тройные обороты вокруг себя, приходя вниз на колени и с колен снова выпрыгивают наверх; или в украинских танцах – некоторые трюки заканчиваются прыжком с поджатыми, двойным оборотом и окончанием в колено.

Прыжок «Поджатые» по 6-й позиции Правила исполнения прыжка следующие:

- ноги поджимаются точно под себя, колени направлены вперёд, стопа вытянута. Не нужно излишне поднимать колени вперёд-наверх, и не следует уводить стопы назад, так как это приводит к нарушению равновесия во время прыжка и поворота. В таких случаях «ломается» поясница, и, в первом случае корпус наклоняется вперёд,

а во втором – появляется провал в пояснице. Для того, чтобы исполнителям было понятно правильное положение ног во время прыжка можно сесть на пол на колени, копчик опустить на пятки, спина прямая, корпус от бёдер чуть наклонён вперёд.

- прыжок состоит как бы из трёх частей – сам прыжок, когда ноги оттолкнувшись от пола сгибаются в коленях и поджимаются под себя, далее в этом положении продолжается «подлёт» наверх на хорошем ballone и затем ноги выпрямляются и происходит приземление на обе ноги в *demi plie*.

- ноги находятся строго в 6-ой позиции. Во время прыжка нужно следить за тем, чтобы колени не раскрывались в стороны, а во время приземления в *demi plie* стопы не должны оказываться во 2-ой невыворотной позиции.

- в толчке для прыжка участвуют главным образом носок и пальцы стопы, пятка на пол практически не ставится, а, следовательно, она и не занята в процессе прыжка. Оттолкнувшись от пола, стопа вытягивается – тем самым увеличивается высота прыжка.

- прыжок необходимо выполнять с акцентом от пола, а не в пол, иначе теряется высота прыжка и зрелищность вращения. При этом нельзя увлекаться слишком высоким прыжком – это приводит к потере скорости вращения и расслаблению мышечного аппарата. Таким образом, прыжок должен быть упругим, в меру высоким, выполняться с акцентом от пола, в хорошем темпе.

- руки не должны реагировать на отталкивание от пола и приземление, так как это приводит к потере равновесия, завалам в ту или иную сторону. Руки и корпус представляют собой единое целое, находятся в одной плоскости.

Музыкальный размер 2/4. Начало музыкального сопровождения:

– раз – прыжок с поджатыми ногами и поворот на 360°. Руки с вытянутыми локтями открыты в стороны.

– и – приземлиться на обе ноги в *demi plie*, в 6-ю позицию. Руки сохраняют прежнее положение.

– два и – то же, что на – раз и –.

Вращение повторяется необходимое количество раз. Часто встречающаяся ошибка – недостаточно взятый форс левой рукой (для вращения направо), и, как следствие этого, выполнение поворота не на 360°, а меньше. Происходит так называемый «неповорот». Начинающие исполнители часто прыгают по «половинкам», то есть поворачиваются на 180°, происходит это от недостаточно сильно взятого форса, слабого толчка от пола и плохой координации рук и корпуса.

Порядок разучивания

- 3 прыжка по 6-й позиции + 1 прыжок с поджатыми ногами;
- 3 прыжка по 6-й позиции + 1 тур (вправо, влево), ноги прямые, ноги поджатые;
- 2 прыжка по 6-й позиции + 2 тура (вправо, влево), ноги прямые, ноги поджатые;
- 1 прыжок по 6-й позиции + 3 тура (вправо, влево), ноги прямые, ноги поджатые.

Вращения по диагонали

В танцах разных народов часто встречаются вращения с продвижением по прямой линии. Продвижение может идти: по диагонали, по горизонтали (от кулисы к кулисе), по вертикали (от задника к авансцене и наоборот). Изучать данный вид вращений целесообразно по диагонали, так как эта линия самая длинная в классе, и здесь возможно исполнить наибольшее число поворотов. Технические правила исполнения сохраняются те же, что и во вращениях на месте. Все вращения с продвижением следует выполнять равномерно, но при этом важно учитывать внутреннюю структуру вращения, и то, что оно в себя включает – непрерывную цепь постоянно повторяющегося одного и того же движения, или комбинацию разных по характеру вращений. Во втором случае, даже при смене ритма внутри комбинации, необходимо добиваться стремительности продвижения и чёткости выполнения вращения.

1. Шаги в повороте

Исходное положение: Правым плечом в точку №2 танцевального класса, голова повернута к правому плечу, 6-я позиция ног, руки на поясе. М\р 2\4.

Исполняется на 4 такта

1 такт – шаг правой ногой по линии движения (диагональ). Положение рук и головы не меняется

2 такт – шаг левой ногой по линии движения (диагональ), исполняя полуповорот вправо. Левое плечо и голова в точку №2.

3 такт - шаг правой ногой за себя, продолжая движение по диагонали и завершая поворот вправо. Голова резко переводится к правому плечу.

4 такт – левую ногу приставить к правой.

На следующем этапе исполнять на 2 такта 2\4 2.

Tours chainés.

Название это означает стремительную непрерывную цепь оборотов с продвижением в заданном направлении. Выполняется *tours chainés* на высоких полупальцах с подтянутыми коленями по 1-ой полувыворотной позиции. Каждый оборот в *tours chainés* делится на 2 равномерных полупируэта, которые зрительно не улавливаются, так как выполняются очень быстро и сливаются в единое целое. Переход от одного полупируэта к другому производится с минимальным продвижением на расстояние разведённых носков и без разъединения ног в сторону 2-ой или 4-ой позиции.

В целом *tours chainés* в народно – сценическом танце сохраняет все правила исполнения классического *tours chainés*. Существенная разница – положение рук во время вращения. Руки могут быть вытянуты в стороны, закрыты на талию, либо находится в положении свойственном характеру того или иного танца.

Нельзя выполнять *tours chainés* на низких полупальцах, полусогнутых коленях, необходимо строго соблюдать положение первой позиции ног. Ноги должны быть в своём движении точны до предела, и только в случае какой-либо неудачи можно нарушить 1-ую позицию, чтобы подправить равновесие тела или ритм вращения, то есть на одно мгновение, в одном или двух полуповоротах.

В начале данное вращение исполняется в медленном темпе – каждые полпируэта занимают $1/4$ музыкальной раскладки $2/4$. При этом допускается опускание с полупальцев на всю стопу. В дальнейшем опускание на всю стопу не разрешается, наоборот следят за тем, чтобы мышцы ног и спины были сильно подтянуты. Увеличивают скорость вращения, темпы достигаются достаточно большие. Таким образом, каждые полпируэта могут занимать $1/8$, $1/16$, $1/32$ такта. По усвоении *tours chaînés*, его можно комбинировать с любыми другими вращениями, только нужно следить за удобством выстраиваемой комбинации.

В конечном варианте *tours chaînés* исполняется стремительно и чётко, тяжесть корпуса находится на двух ногах. Нельзя допускать отставания правой руки и лопатки (при вращении направо) от темпа движения, если это происходит, то лучше вернуться к более медленному темпу и проверить правильность положения рук и корпуса, закрепит мышечный корсет.

3. Бег в повороте

Исходное положение: Правым плечом в точку №2 танцевального класса, голова повернута к правому плечу, 6-я позиция ног, руки на поясе. $M\uparrow 2\backslash 4$. Исполняется на 1 такт.

1 такт

раз – сделать длинный беговой шаг правой ногой по направлению движения, левую ногу сильно согнуть в колене, подъём левой ноги вытянут. Исполнить полповорота в правую сторону. и – сделать беговой шаг левой ногой по направлению движения, правую ногу сильно согнуть в колене, подъём правой ноги вытянут. Закончить полный поворот направо.

–два и – повторить тоже, что и на – раз и–.

Вращение выполняется ровно, слитно, без рывков, на небольшом приседании, необходимое количество раз. Руки вытянуты в стороны или закрыты на талию. Нога, сгибаясь в колене, поджимается под себя.

4. «Блинчики» - достаточно распространенное вращение, часто встречающееся в различных танцевальных композициях. Существует несколько вариантов исполнения данного вращения, но независимо от того или иного варианта есть несколько общих методических правил. Основное из них – правая нога (при вращении в правую сторону) должна быть как бы опорной, толчковой ногой, а каждый шаг на неё – уверенным и чётким. В противном случае теряется слитность и непрерывность движения. Высота прыжка должна быть такой, чтобы успеть поджать в воздухе поочередно 2 ноги и продвинуться вперёд на заданную длину. Целесообразно проучивать движение сначала без поворота, чтобы дети четко усвоили принцип толчковой ноги.

Варианты исполнения «блинчиков»:

а) «Блинчики» с поджатыми ногами. «Козлик»

Исходное положение: Два плеча, два бедра и голова в точку №2 танцевального класса, 6-я позиция ног, руки на поясе. $M\uparrow 2\backslash 4$. Исполняется на 0,2 такта

1 такт

– раз – шагнуть вперёд по диагонали на правую ногу на всю стопу в *demi plie*, левая нога сгибается в колене и поджимается точно под себя. Происходит толчок правой ногой от пола, прыжок наверх с продвижением по ходу вращения и поворот вокруг себя.

– и – левая нога опускается на пол, правая сгибается в колене и поджимается точно под себя, заканчивается полный поворот. Колено левой ноги присогнуто. Руки вытянуты в стороны.

– два и – повторить тоже, что на – раз и –.

Стопы обеих ног во время прыжка должны быть вытянуты, смена поджатых ног происходит в воздухе. Колени в момент прыжка нельзя поднимать чересчур вперёд или уводить их слишком сильно вниз – это может быть причиной нарушения положения корпуса во время поворота и, как следствие, неправильного его исполнения.

Вращение выполняется необходимое количество раз. По мере его усвоения увеличивается темп исполнения.

б) «Блинчики» с вытянутыми ногами

Это вращение может выполняться по 3-ей, 5-ой или по 6-ой позиции. Правила исполнения независимо от того по какой позиции вращение выполняется существенно не изменяются.

– «блинчики» с вытянутыми коленями по 3-ей или 5-ой позиции.

Музыкальный размер 2/4.

– раз – шаг правой ногой вперёд по направлению вращения, толчок правой ногой от пола и прыжок. Левая нога в момент прыжка вытягивается в колене и стопе подводится к правой сзади в 3-ю (5-ю) позицию. Правая нога, выполнив толчок, также вытягивается в колене и стопе. Выполняется поворот на 360° с небольшим продвижением вперёд.

– и – заканчивая поворот, приземлиться на всю стопу левой ноги, колено её присогнуто. Правая нога, оставаясь впереди левой ноги, чуть сгибается в колене, стопа свободна.

– два и – повторить тоже, что и на – раз и –.

Во время прыжка обе ноги предельно вытянуты. Левая нога сильно прижимается сзади к правой. Руки вытянуты в стороны. Вращение выполняется необходимое количество раз. По мере усвоения увеличивается темп его исполнения.

При исполнении этого вращения на предельно высокой скорости становится невозможным выполнить прыжок наверх и вытянуть в воздухе обе ноги. В таком случае правая нога во время прыжка и поворота остаётся присогнутой в колене, её стопа сокращена, а левая нога прижимается сзади к правой ноге вытянутым подъёмом, но её колено также присогнуто. При этом прыжок совсем невысокий, ноги отрываются от пола только для того, чтобы успеть повернуться в воздухе. В быстром темпе это вращение смотрится очень эффектно.

Во время исполнения всех видов «блинчиков» руки могут быть вытянуты статично в стороны, либо работать по заданию педагога. Так, например, во время «блинчика» с поджатыми ногами правая рука на счёт – раз – открывается через

первую позицию на вторую, а на счёт – и – делает замах и поднимается в третью позицию. Далее она опускается в первую позицию и может либо повторить это своеобразное круговое движение, либо просто вытягивается в сторону. Положение рук видоизменяется в зависимости от характера движения, задания педагога и возможностей исполнительницы.

5. «Моталочка с ковырялочкой»

Исходное положение: 6-я позиция ног, руки на поясе. Исполняется на 1 такт 2/4. Вращение исполняется по диагонали в точку 2.

1 такт – раз и – выполнить «моталочку» левой ногой, правое плечо, носок левой ноги направлены в точку 2 класса. Руки открыть на вторую позицию.

– два и – выполнить «ковырялочку» в повороте правой ногой, закончить правым боком в точку 2 класса, руки закрываются на талию. Порядок разучивания:

- шаги в повороте
- Tours chainés
- бег (без поворота, в повороте)
- блинчики (без поворота, в повороте, с прямыми и поджатыми ногами)
- моталочка с ковырялочкой в повороте

Вращения по кругу

Вращения по кругу зачастую повторяют вращения по прямой. Существенным отличием здесь являются некоторые методические рекомендации. В связи с тем, что поворот вокруг себя усложняется ещё и продвижением по кругу, посыл корпуса вперёд должен быть более сильным и динамичным.

По внутренним ощущениям исполнительница должна чувствовать, как тело, по всей своей оси как бы наклоняется в центр, но наклон этот должен быть незаметен зрителю, так как является предельно минимальным и его увеличение непременно приведёт к падению.

Линия продвижения по кругу, поворот вокруг себя будет не 360°, а немного больше, градус увеличения зависит от диаметра круга, чем он меньше, тем градус больше. Поворот головы – резкий и чёткий, также важно держать точку, но она всё время смещается.

При проучивании, педагог может определить конкретные 4 точки в классе, и учащиеся поначалу ориентируются по ним. Чаще всего это 3, 5, 7 и 1 точки класса, представляющие собой своеобразный ромб. Педагог должен следить за тем, чтобы при вращении со сменой точки, учащиеся не продвигались от точки к точке по прямым, а двигались по кругу. Затем каждая исполнительница самостоятельно координирует работу головы и «разбивает» круг на большее количество опорных точек.

Распространённой ошибкой является то, что точку начинают держать в пол, опускают глаза и зрительно кажется, что глаза закрыты.

Взгляд должен быть направлен точно перед собой, вдаль, за рукой. Это не только более эстетично, но и более безопасно – исполнительница может контролировать себя и окружающих во избежание столкновений, травм и падений.

Виды preparation

Существует большое количество видов preparation к вращениям народного танца.

Preparations для вращений на месте

Для вращений на месте нет единого подхода.

1. простой preparation руками (для несложных вращений):

Исходное положение: en face в 1-ую точку, ноги в 3-ей или 6-ой позиции (в зависимости от дальнейшего движения), правая рука поднимается в I позицию, левая открывается на 2-ую. На начало музыкальной фразы правая рука открывается в сторону, локоть вытягивается, кисть разворачивается ладонью вниз. Левая рука также вытягивается в сторону. При этом левой рукой подаётся форс по ходу вращения, правая рука помогает левой за счёт резкого открытия в сторону и небольшого опережения корпуса.

2. preparation к вращению обертас:

а) preparation с VI позиции (для вращения направо).

Музыкальное вступление 2 такта 2/4. Исходное положение: en face в точку 1, ноги в 3-ей свободной позиции руки, опущены вниз.

1 такт – стоим в исходном положении.

2 такт – раз и – открыть вытянутую правую ногу в сторону на носок приёмом *battements tendu*, руки открываются через первую позицию на вторую.

– два – правая нога приёмом *demi rond* проводится вперёд в позу *epaulement croise* и ставится выворотом в IV позицию на всю стопу в *demi plie*. Левая нога находится сзади с вытянутым коленом на всей стопе, либо пятка левой ноги может немного оторваться от пола. Правая рука приходит в первую позицию, левая рука сохраняет положение второй позиции. Корпус, оставаясь ровным и подтянутым, поворачивается в положение *epaulement croise* правым плечом вперёд. Тяжесть корпуса находится на правой ноге. Взгляд направлен в точку 1.

– и – происходит сильный толчок правой ногой от пола, тяжесть корпуса переносится на левую ногу. Колено левой ноги смягчается, приходит в маленькое *plie*. Руки вытягиваясь, открываются в стороны, корпус разворачивается en face. Правая нога, оттолкнувшись от пола, приёмом *demi rond* открывается в сторону на 45° или 90°, колено и носок её вытянуты. Возможно также открытие правой ноги в сторону не через *demi rond*. Тогда правая нога проскальзывает стопой по полу почти через 3-ю свободную позицию и открывается в сторону на заданную высоту.

б) preparation с *tombe* (для вращения направо)

Музыкальное вступление 2 такта 2/4. Исходное положение: en face в точку 1, ноги в 3-ей свободной позиции, руки опущены вниз.

1 такт – стоим в исходном положении.

2 такт – раз и – открыть вытянутую правую ногу в сторону на носок приёмом *battements tendu*, руки открываются через первую позицию на вторую.

– два – правая нога приёмом *demi rond* проводится вперёд в позу *epaulement croise* и ставится выворотом в IV позицию на всю стопу в *demi plie*, левая нога подводится выворотом сзади правой в положение *sur le cou-de-pied*, то есть,

происходит *tombe* на правую ногу. Руки, корпус и голова работают также как в предыдущем виде *preparation*.

– и – левая нога выбивает правую и ставится на всю стопу на пол в *demi plie*. Правая нога, проскальзывая через 3-ю позицию, открывается в сторону на 45° или 90°. Руки вытягиваясь, открываются в стороны, корпус разворачивается *en face*.

3. preparations для вращения с поджатыми.

а) *preparations* из III позиции.

Музыкальное вступление 2 такта 2/4. Исходное положение: *en face* в точку 1, ноги в 3-ей позиции, руки опущены вниз.

1 такт – стоим в исходном положении.

2 такт – раз – правая рука поднимается в первую позицию, а левая поднимается на вторую,

– и – короткое *demi plie* на обеих ногах,

– два – 1 пирует на полупальцах левой ноги направо, руки вытягиваются и раскрываются в стороны, правая нога прижата к левой спереди в положении *sur le sou-de-pied* у щиколотки или у колена.

– и – правая нога опускается вперёд в 6-ю позицию с небольшого прыжка на обе ноги и происходит толчок с двух ног для выполнения прыжка в повороте с поджатыми ногами.

б) *preparations* со II невыворотной позиции.

Музыкальное вступление 2 такта 2/4. Исходное положение: *en face* в точку 1, ноги в свободной первой или в 6-ой позиции, руки опущены вниз.

1 такт – сохраняется исходное положение.

2 такт – раз – поднять руки в первую позицию.

– и – упругий шаг левой ногой во 2-ю невыворотную позицию в *demi plie*, левую руку открыть во 2-ю позицию.

– два – короткий толчок левой ногой и пирует на правой ноге в *demi plie*, левая нога в невыворотном положении прижимается вытянутым носком к щиколотке правой. Правая рука резко вытягивается в сторону. Левая рука вытягивает локоть и даёт форсовый толчок для совершения пируэта.

– и – соскок с двух ног в 6-ю позицию и толчок с двух ног для выполнения прыжка в повороте с поджатыми ногами.

Когда данные подходы и само вращение с поджатыми проучены, можно вместо одного пируэта делать два. В таком случае увеличивается техничность исполнения, скорость вращения.

Вращения на месте очень разнообразны, и постоянно возникают новые варианты, и, как следствие этого, новые виды подходов к ним. Поэтому достаточно сложно охватить весь спектр *preparations*. Далее, при описании разных вращений, я по необходимости уделю ещё немного внимания способам начала тех или иных вращений.

Preparations для вращений по диагонали и по кругу

Учебный *preparation* для подхода к вращениям по диагонали и по кругу:

Исходное положение: для вращения в правую сторону встать правым боком по направлению движения, ноги в свободной первой позиции, руки опущены вдоль тела, голова повернута к правому плечу. На музыкальное вступление правая нога открывается приёмом *battements tendu* вперёд на носок, правая рука поднимается в первую позицию, левая – во вторую. С началом вращения (на счёт «раз» музыкального сопровождения) делается необходимый для конкретного движения шаг правой ногой. Правая рука, чуть опережая корпус, резко открывается в сторону, локоть выпрямляется, кисть поворачивается ладонью вниз, пальцы сомкнуты. Левая рука выпрямляется в локте, кисть также поворачивается ладонью вниз, пальцы сомкнуты. То есть, корпус и руки занимают исходное положение для выполнения вращения.

Остановка после вращения

Окончание вращения, его заключение также крайне важно, как и начало, *preparations*. Умение правильно останавливаться после круток говорит о том, что исполнительница полностью готова вынести своё искусство на суд зрителя. Ведь, согласитесь, что совсем неинтересно смотреть на то, как после достаточно крепко выполненного вращения исполнительница будет теряться, искать зрителей, заваливаться в ту или иную сторону, теряя ось своего тела.

Красиво, правильно и чётко останавливаться достаточно сложно, поэтому педагог должен уделять технике остановки на уроках необходимое количество времени, до тех пор, пока она не будет освоена учащимися.

После вращений на месте окончание или, как ещё говорят «закрутка» может быть выполнена как на месте, так и с продвижением вперёд. Например:

а) «закрутка» на месте, с выходом через четвертую позицию

Выполнив какое-либо вращение необходимое количество раз, необходимо подняться на высокие полупальцы обеих ног по 6-ой или свободной 1-ой позиции. Мелко переступая сделать 2-3 поворота вокруг себя, сначала увеличивая скорость вращения, а затем её гася. Руки резко закрываются на талию, усиливая тем самым скорость вращения. За последним поворотом скорость уменьшается и делается шаг вперед правой ногой в *demi plie* и переход через 4-ю позицию на правую ногу. Левая нога вытягивается сзади носком в пол. Руки можно оставить на талии, либо открыть через первую позицию на вторую. Во время «закрутки» ноги должны быть соединены между собой, нельзя допускать того, чтобы они раскрывались на вторую невыворотную позицию.

б) «закрутка» на месте с соскоком по 3-ей позиции

Эта остановка удобна для вращений, выполняемых в быстром темпе, когда в момент «закрутки» очень сложно погасить скорость вращения.

После выполнения того или иного вращения выполнить «закрутку», так как было описано выше, но не делать шаг на правую ногу, а выполнить в конце резкий соскок из 6-ой позиции на третью, правая нога впереди, в *demi plie*, руки открыть в первую позицию. Затем подняться на полупальцы обеих ног, также оставаясь в третьей позиции, руки вывести на вторую позицию.

Такая остановка, а точнее сам соскок и подъём на полупальцы, позволяют быстро гасить скорость вращения.

в) «закрутка» с продвижением вперёд

После выполнения любого вращения, например, обертаса, обе руки закрываются на талию, и делается 2-3 поворота *tours chainés* вперёд к авансцене. И далее сама «закрутка» заканчивается выходом через 4-ю позицию или соскоком по 3-ей позиции.

Вращения с продвижением по диагонали или по кругу заканчиваются примерно так же, как и вращения на месте. С той лишь разницей, что чаще всего «закрутка» делается не на месте, а с продвижением по ходу вращения, например:

г) «закрутка» с продвижением для вращений по диагонали или по кругу

После выполнения того или иного вращения с продвижением в заданном направлении, обе руки резко закрывают на талию и делают 2-3 поворота *tours chainés*, продолжая движение в прежнем направлении и не меняя «точку». За последним оборотом гасится скорость вращения и происходит остановка через 4-ю позицию на правую ногу в точку 2 класса (для вращений по диагонали), при этом голова поворачивается к левому плечу, а взгляд переводится на зрителя; либо происходит соскок по 3-ей позиции лицом к зрителям (для любых вращений), в этом случае, уже в момент соскока взгляд меняет точку и переводится *en face* на зрителя.

Это основные варианты окончания вращений. Кроме того, каждый педагог может предложить исполнительницам другие варианты, которые будут зависеть от конкретных задач исполнения той или иной хореографической композиции.

Важно помнить, что *preparations*, само вращение и его окончание – 3 неотъемлемые части одного движения. И ни одна из этих частей не может существовать обособленно. Педагог должен помнить о том, что ни одно вращение не может считаться полноценным движением, если подход к нему и окончание не исполняются должным образом или отсутствуют совсем.

Заключение

Содержание и глубина хореографического произведения могут быть верно, и полно раскрыты только с помощью точной исполнительской техники танца. Точность - это не простой профессиональный педантизм, не шаблон, не самоцель, а прежде всего живое чувство танца, которое определяет зрелость и совершенство исполнительского мастерства.

Точность позволяет танцовщику обрести не только пластическую стройность, отчетливую фразировку движения, уверенность в своих силах, но и творческую активность. Где нет точно отработанной техники танца, там не может быть подлинного искусства. И никакой высокохудожественный идейный замысел, и увлекательный сюжет не могут заменить собой точность исполнительской техники.

Понятия «около», «рядом», «приблизительно» несовместимы с профессиональной техникой танца. Малейшая ритмическая и пластическая неточность движения, отступление от характера и интонации музыки, неуверенность танцевального жеста свидетельствуют о том, что исполнитель не владеет мастерством.

Проникновение во все «тайны» точной техники танца начинается с первых шагов обучения на основе строжайшего принципа - от простого к сложному. Поэтому приступать к изучению каждого последующего, более сложного движения можно только тогда, когда все предшествующее будет достаточно точно освоено и отработано учащимися. Необходимо крайне внимательно следить за тем, чтобы все элементы, из которых слагается новое движение, были тщательно подготовлены в своей первооснове. Изучать новое движение, указанное в программе, без предварительных «заготовок» - значит нарушить правильный рост точности исполнительской техники.

Не менее важно добиваться того, чтобы учащиеся точно согласовывали ритм своих движений и музыки, точно распознавали характер и тональность музыки, то есть точно ориентировались не только в пространственных, но и во временных закономерностях техники танца.

Сейчас, как никогда, всё в народном танце подчинено техническому совершенствованию исполнителей, но надо помнить всегда, что ни одна танцевальная композиция не будет иметь успеха, если будет заключать в себе только механическое исполнение движений и трюков. Самое сложное в современном искусстве танца – умение выразить своё эмоциональное состояние и отношение к каждому движению. Если исполнители испытывают удовольствие, внутренний подъём и радость от того, что они делают, значит, они подлинные хранители народного искусства.

Литература

1. Борзов А.А. Танцы народов мира. - М.: Университет Натальи Нестеровой, 2006.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. – М.: Владос,2004.
3. Захарова В.М. Радуга русского танца. – М.: Сов. Россия, 1986.
4. Захаров Р. Записки балетмейстера. – М.: Искусство, 1976.
5. Климов А.А. Основы русского народного танца. - М.,1999.
6. Климов А.А. Русский народный танец. Учебное пособие. Выпуск 1. –М.,1996.
7. Лопухов А., Ширяева, Бочаров А. Основы характерного танца. – Л.-М.: Искусство, 1939
8. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера. – М.: Просвещение, 1986.
9. Танцы народов СССР. Вып. 6, М, Искусство 1972 – 122 с.
10. Тарасов Н.И. Классический танец. – М.: Искусство, 1981.
11. Ткаченко Т. Народные танцы. – М.: Искусство, 1975.