|  |
| --- |
|  |

**Методическая разработка**

**на тему**

**«Многогранность фигурного вальса»**

**Педагог дополнительного образования**

**МБОУ «СОШ №41»**

**г. Чебоксары**

**Емельянова Людмила Артемьевна**

**Чебоксары – 2020**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**История возникновения танца 2**

**Виды 4**

**Фигурный вальс 6**

**Парная позиция 7**

**Основные движения фигурного вальса. 10**

**Фигурный вальс (вариант 1) 14**

**Фигурный вальс (вариант 2) 14**

**История возникновения танца**

Вальс нельзя отнести к старинным танцам. По сравнению с аллемандой или курантой, вальс юн. Его возраст исчисляется менее чем двумя веками. Но вот точного происхождения данного танца точно не знает никто.

Впервые вальс стал популярен в Вене в 80-х годах XVIII века, в последующие годы распространившись во многие страны. Вальс, особенно с закрытыми позициями, стал образцом для создания многих других бальных танцев. Позже были созданы многие разновидности вальса. В основном танцевали на балах. По одной версии прародителем вальса стал немецкий стремительный вальцер. А другая версия гласит, что вальс произошел от лендлера – трехдольного танца немецких и австрийских крестьян, который танцевали парами и обязательно по кругу. Довольно простой танец, лишенный сложных элементов. Однако в нем есть все признаки будущего вальса – касание партнером талии дамы, движение по кругу, вставание партнера на колено, как обязательного элемента современного вальса.

Танец со временем многократно видоизменялся, приобретая очертания знакомого нам вальса, и дошел до аристократии. Вальс проник на светские балы и приемы, правда, претерпев множество негативных откликов. Так, в 1816 году вальс включили в бальные танцы при дворе. После чего танец подвергся сильной критике со стороны религиозных лидеров и духовников. Они считали его «развратным», «постыдным», лишенным целомудрия, нарушающего нормы морали и нравственности, ибо такое поведение в танце могли демонстрировать только куртизанки. На танец навесили ярлык «греховного», «вульгарного» и «непристойного», и решили, что он не достоин приличного общества. Такое отношение к вальсу наблюдалось по всей Европе. Особенно в чопорной Англии, где нравы были еще более строгие.

Но полностью вальс не удалось задушить. Буржуазия с восторгом приняла немецкий танец. Он распространялся среди горожан в светских танцевальных салонах, хотя это и вызывало негодование среди моралистов, которые сравнивали любовь к вальсу как к пагубной привычке.

Может вальс так и остался бы гонимым танцем, если бы не творчество Штрауса, Ланнера и других композиторов эпохи романтизма. Пик их популярности пришелся на 30е годы 19 века. Облагороженная музыка дала толчок для развития вальсовой хореографии, приобретая грациозность, легкость и красоту. К концу 19 века вальс стал полноправным танцем на придворных балах. Его популярности поспособствовала королева Виктория, страстная любительница бальных танцев, в особенности вальса.

**Виды**

Вальс – танец романтичный, нежный и очень разнообразный. Испытания и видоизменения, которые вальс пережил за время своего существования, помогли появиться на свет самым разным видам это чудного танца. На сегодняшний день существует огромное количество разновидностей вальса, но к самым распространенным можно отнести:

***Венский вальс***

Венский вальс — вальс в три па (фр. *valse à trois temps*), парный бальный танец, где шаг выполняется на каждую долю такта.Музыкальный размер — 3/4 или 6/8.

Первоначально венским вальсом назывался более простой в исполнении и не требовавший большого танцевального искусства вальс в два па (во Франции также именовавшийся «русским»). В XX веке это название перешло к ставшему более популярным вальсу «в три па»[1]:139-140.

Танец входит в европейскую программу соревнований по спортивным бальным танцам.

**Медленный вальс**

Когда в начале 1800-х вальс впервые был представлен на английских балах, он был осужден церковью и государством за вульгарность и безнравственность. Это был, в конце концов, первый раз, когда перед обществом возникла возмутительная позиция для танца, в которой мужчина так близко держал женщину. Но именно эта изюминка, вызвавшая столько критики, вызвала увлечение вальсом, и он остался.

На протяжении истории, вальс подвергся множеству изменений. За долго до того, как предстать перед публикой в танцевальном зале, он был деревенским народным танцем семнадцатого столетия в селениях Австрии и Баварии. Но в середине восемнадцатого века, танец набрал популярности и распространился по Европе.

Вальс прибыл в Соединенные Штаты в середине 1800-х. Обычный темп вальса все еще был слишком быстр, что требовало слишком многого от обычного танцора, и в скором времени, композиторы стали писать музыку, что стала гораздо медленнее. Из этой музыки вышел вальсовый стиль, названный "бостон", с медленными поворотами, и более протяжными, скользящими движениями. Поскольку "бостон" постепенно терял позиции, он стимулировал развитие того, что мы знаем, как медленный вальс. На протяжении двадцатого века, англичане улучшили движения и упорядочили технику в международный соревновательный стиль медленного вальса

Шаги современного медленного вальса вероятно наиболее легкие в изучении среди исполняемых теперь танцев. Однако, шаги не являются ни в коей мере наиболее важным фактором современного танца и танцор должен уделять самое тщательное внимание ряду других факторов прежде чем будет усвоен великолепный ритмический свинг и полет танца. Правильное использование противохода корпуса (Contrary Body Movement), которое обуславливает легкость свинга корпусом в поворотах, правильное расслабление и выпрямление коленей совместно с подъемами и контролируемое использование наклонов корпуса — все это оказывает влияние на создание такого танца, который воспринимается как непрерывное течение с ритмическим, мелодичным характером. Названные особенности рассматриваются под соответствующими заглавиями и их следует изучать после того как будут понятны основные принципы.

***Танго-вальс***

Танго-вальс, в отличие от Танго и Милонги, имеет гораздо более туманное прошлое, усложняя нам возможность проследить его путь от просто Вальса к Вальсу Криолло (Criollo) и, наконец, до самого Танго-Вальса.

Вальс – предшественник Танго-Вальса – намного старше, чем Танго. Вальс, безусловно, был одним из первых танцев, где партнеры,танцуя в паре, касались и были обращены лицом друг к другу.

Вальс стал самостоятельным танцем только в конце 18 века. До того времени танец этот был очень аристократичным, допуская лишь легкое касание рук и “почтительное” расстояние между партнерами в паре. Однако затем все изменилось, и партнеры танцевали в объятиях, смотря друг другу прямо в глаза…

Слово “Creole” (Criollo по-испански) описывает рабочий класс аргентинцев “старого запаса”, часто потомков смешанной расы испанцев и африканцев, которые остались жить в Аргентине. Этот класс “Creole” оказал очень сильное, почти мифическое, влияние на танго и даже на репертуар Карлоса Гарделя, который там был известен как “креольская сельская музыка”.

Иммигранты, которые приезжали в Аргентину привозили с собой родные танцы и музыку. Одним из таких танцев оказался вальс. В начале девятнадцатого века европейский вальс завоевал, помимо повсеместной, особенную популярность в Буэнос-Айресе и Монтевидео (Нынешняя столица Уругвая). Класс “Creole” вырос на популярных звуках вальса, и, со временем, как это было и с кандомбе, кубинской хабанерой и полькой, Креолы изменили вальс, наложив на него отпечаток своей и аргентинской культуры. Таким образом, к середине девятнадцатого века окончательно сформировался Vals Criollo.  
В 1910-х годах, спустя три десятка лет, как произошло становление танго, многие композиторы писали свою музыку в рразмере 3/4. В этот период и родился Танго-Вальс!

Наиболее красиво описывает рождение Танго-Вальса Поло Талнир (Polo Talnir):  
“Люди танцевали Вальс во дворике многоквартирного дома и даже не думая об этом, они привносили элементы этого танца в ранние Танго танцы. Ничто не может быть более естественным, чем то как один танец влияет на другой.”

Одной из интересных разниц между Танго и Танго-Вальсом были их аудитории: в то время, как в начале 1900-х годов, Танго играли и танцевали низшие классы, Танго-Вальс был любимейшим танцем аристократов и высших слоев.

После 1917 года, вальс начал терять свою привлекательность, из-за появления американских танцев, таких как фокстрот и чарльстон. Однако возрождение Танго-Вальса произошло в 1940-х – во время Золотого Века Танго, в результате работ Роберто Фирпо (Roberto Firpo), Хуана Маглио (Juan Maglio “Pacho”), Франциско Канаро (Francisco Canaro), Альфредо Де Анхелиса (Alfredo De Angelis), Франциско Ломуто (Francisco Lomuto), Анибала Троильо (Anibal Troilo) и Педро Лауренза (Pedro Laurenz).

Сегодня Танго-Вальс является неповторимым союзом между таинственным Танго и романтичным Вальсом, представляя собой один из красивейших социальных танцев.

***Фигурный вальс***  
[Музыкальный размер](http://www.a-danceclub.ru/blog/muzykalnyj-razmer) – 3/4

Количество [тактов в минуту](http://www.a-danceclub.ru/blog/takt-v-muzyke) 50-52

Танцевальные движения – легкие, воздушные.

Грациозность и плавность движений танцевальной пары, ослепительный блеск и роскошь костюмов, завораживающие звуки мелодий, который уже на протяжении нескольких веков трогают струны человеческих душ – все это отличительные черты вальса. Танца, который заставляет время остановить свой бег и в полной мере насладиться вечным искусством.

На протяжении своей длительной истории развития (начиная с XVIII века) вальс видоизменялся, благодаря чему на сегодняшний день существует множество различных форм вальса, которые нашли свою популярность во всех уголках земного шара.

Фигурный вальс, как еще одна танцевальная вариация Венского вальса, возникла в середине XX века на территории бывшего Советского Союза. А произошло это благодаря тому, что властью страны была поставлена задача, срочно, во что бы то ни стало, создать свою социалистическую программу бальных 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.

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:

* Балансе – является одним из основных движений фигурного вальса
* Вальсовая дорожка – может исполняться поступательными движениями как вперед, так и назад
* Окошечко – является характерной танцевальной фигурой для фигурного вальса
* Правый поворот

При исполнении фигурного вальса танцевальной паре на паркете не нужно совершать головокружительных подъемов и сложных по исполнению спусков, основа фигурного вальса – это кружение (натуральные и обратные повороты). Также при исполнении данной танцевальной композиции допускается изменении позиций, а именно, партнеру позволительно вставать на одно колено перед своей партнершей и вращать ее под рукой.

Спустя шестьдесят лет с момента создания фигурного вальса, танец не утратил своей популярности и актуальности. Благодаря простоте исполнения, фигурный вальс очень часто используется в качестве основы первого танца молодоженов на свадебном торжестве.

Легкость и воздушность фигурного вальса помогают передать те трепетные и нежные чувства, которые испытывают два любящих сердца.

Вальс – довольно простой танец, который имеет множество вариаций. Отсутствие сложных элементов, движение по кругу, романтичность и нежность – такие элементы включает в себя фигурный вальс.

# ПАРНАЯ ПОЗИЦИЯ

Cистематизированное положение участников танцевальной пары.

По постановке танцующих относительно друг друга различают

[Закрытую Позицию](http://dance123.ru/zakrytaya-poziciya) (лицом к лицу, близко друг к другу) и

[Открытую Позицию](http://dance123.ru/otkrytaya-poziciya-sokr-op) (на расстоянии друг от друга).

По способу держания рук различают

[Замкнутую Позицию](http://dance123.ru/zamknutaya-poziciya-ruk) (обе руки в контакте) и

[Разомкнутую Позицию](http://dance123.ru/razomknutaya-poziciya-ruk) (одна или обе руки свободны).

Примеры парных позиций в бальных танцах:

[**БОКОВАЯ ПОЗИЦИЯ ЛЕВАЯ**](http://dance123.ru/bokovaya-poziciya)[англ. **Left** **Outside Position**, **LOP**]

Замкнутая  или разомкнутая позиция, в которой партнёр и партнёрша развёрнуты в разные стороны и стоят друг к другу левыми плечами.

[**БОКОВАЯ ПОЗИЦИЯ ПРАВАЯ**](http://dance123.ru/bokovaya-poziciya)[англ. **Right** **Outside Position**, **ROP**]

Замкнутая  или разомкнутая позиция, в которой партнёр и партнёрша развёрнуты в разные стороны и стоят друг к другу правыми плечами.

[**ЗАКРЫТАЯ ПОЗИЦИЯ**](http://dance123.ru/zakrytaya-poziciya)[англ. **Closed Position**]

Замкнутая позиция в паре, в которой партнёр и партнёрша стоят лицом друг к другу на близком расстоянии.

[**КОНТРА-КОНТРПРОМЕНАДНАЯ ПОЗИЦИЯ**](http://dance123.ru/kontra-kontropromenadnaya-poziciya-kkpp)(**ККПП**) [англ. **Contra Counter Promenade Position**, **CCPP**]

Закрытая позиция, в которой партнёр и партнёрша развёрнуты слегка вправо относительно себя, с весом тела на правой стопе. Встречается в танце [Пасодобль](http://dance123.ru/pasodobl" \o "ПАСОДОБЛЬ).

[**КОНТРПРОМЕНАДНАЯ ПОЗИЦИЯ**](http://dance123.ru/kontrpromenadnaya-poziciya-sokr-kpp)(**КПП**) [англ. **Counter Promenade Position**, **CPP**]

Закрытая позиция, в которой партнёр и партнёрша слегка развёрнуты вправо от партнёра. Внешне напоминает латинскую букву «V». Встречается в танцах: [Квикстеп](http://dance123.ru/kvikstep), [Медленный Вальс](http://dance123.ru/medlennyj-vals), [Слоуфокс](http://dance123.ru/sloufoks), [Пасодобль](http://dance123.ru/pasodobl" \o "ПАСОДОБЛЬ), [Танго](http://dance123.ru/tango).

[**ЛИНЕЙНАЯ ПОЗИЦИЯ**](http://dance123.ru/linejnaya-poziciya)[англ. **Line Position**]

Позиция, когда партнёр и партнёрша стоят в линию, лицом в одном направлении. Такое положение встречается, например, в бальном танце [Рок-н-Ролл](http://dance123.ru/rok-n-roll-rok-end-roll" \o "РОК-Н-РОЛЛ (Рок-энд-Ролл)).

**ОТКРЫТАЯ БРЕЙК-ПОЗИЦИЯ**[англ. **Open** **Break Position**]

Открытая позиция, в которую партнёр и партнёрша переходят из [Закрытой Позиции](http://dance123.ru/zakrytaya-poziciya), когда каждый из них шагает назад. Партнёр своей левой рукой держит правую руку партнёрши. Свободные руки находятся на уровне плеч ладонями вниз.

[**ОТКРЫТАЯКОНТРОПРОМЕНАДНАЯ ПОЗИЦИЯ**](http://dance123.ru/otkrytaya-kontropromenadnaya-poziciya)[англ. **Open** **Counter PromenadePosition**]

Открытая позиция в паре, в которой партнёр и партнёрша развёрнуты в одном направлении, вправо относительно партнёра.

[**ОТКРЫТАЯ ПОЗИЦИЯ**](http://dance123.ru/otkrytaya-poziciya-sokr-op)[англ. **Outside Position**]

Замкнутая или разомкнутая позиция в паре, в которой партнёр и партнёрша располагаются не напротив друг друга.

[**ОТКРЫТАЯ ПОЗИЦИЯ ТАЛИЯ-ПЛЕЧО**](http://dance123.ru/otkrytaya-poziciya-taliya-plecho)[англ. **Open Waist Shoulder Position**]

Открытая позиция в паре, в которой партнер правой рукой обхватывает партнершу за талию, а её левая рука лежит на правом плече партнера.

[**ОТКРЫТАЯ ПРОМЕНАДНАЯ ПОЗИЦИЯ**](http://dance123.ru/otkrytaya-promenadnaya-poziciya)[англ. **Open** **Promenade Position**]

Открытая позиция в паре, в которой партнёр и партнёрша развёрнуты в одном направлении, влево относительно партнёра.

[**ОТКРЫТАЯ ФОЛЛАВЕЙ-ПОЗИЦИЯ**](http://dance123.ru/otkrytaya-follavej-poziciya)[англ. **Open Fallaway Position**]

Однонаправленная позиция в паре, в которую партнёр и партнёрша зеркально раскрываются на шаге назад с разворотом.

[**ПОЗИЦИЯ БОК О БОК**](http://dance123.ru/poziciya-bok-o-bok)  [англ. **Side by Side** **Position**]

Позиция, в которой партнёр и партнёрша соприкасаются или почти соприкасаются боками, стоя лицом в одном направлении.

[**ПОЗИЦИЯ КОНЬКОБЕЖЦЕВ**](http://dance123.ru/poziciya-konkobezhcev) [англ. **Skater's Position**]

Позиция в паре, обычно присущая бальным танцам на льду. Партнерша стоит справа от партнера, лицом в том же направлении. Партнёр держит партнёршу за одноимённые руки.

[**ПОЗИЦИЯ «ЛОДОЧКА»**](http://dance123.ru/poziciya-lodochka)

Замкнутая позиция,  в которой партнёр и партнёрша держатся за руки, подняв их в стороны приблизительно до уровня плеч.

[**ПОЗИЦИЯ ПРОТИВОДВИЖЕНИЯ КОРПУСА**](http://dance123.ru/poziciya-protivodvizheniya-korpusa-ppdk)(**ППДК**)[англ. **Contra Body Movement Position**, **CBMP**]

Закрытая позиция в паре, в которой партнёр и партнёрша разворачивают плечи и бёдра друг к другу в противодвижении к направлению шага. Это позволяет им не терять контакт при выполнении шагов. Встречается в бальных танцах: [Венский Вальс](http://dance123.ru/venskij-vals), [Квикстеп](http://dance123.ru/kvikstep), [Медленный Вальс](http://dance123.ru/medlennyj-vals), [Слоуфокс](http://dance123.ru/sloufoks), [Танго](http://dance123.ru/tango).

**ПОЛУОТКРЫТАЯ ПОЗИЦИЯ**[англ. **Semi-Open Position**]

Открытая позиция в паре, напоминающая [Открытую Променадную Позицию](http://dance123.ru/otkrytaya-promenadnaya-poziciya) или [Открытую Контрпроменадную Позицию](http://dance123.ru/otkrytaya-kontropromenadnaya-poziciya).

[**ПРОМЕНАДНАЯ ПОЗИЦИЯ**](http://dance123.ru/promenadnaya-poziciya-pp)(**ПП**)[англ. **Promenade Position**, **PP**]

Закрытая позиция в паре, в которой партнёр и партнёрша развёрнуты слегка влево относительно партнёра по форме латинской буквы «V». Встречается в бальных танцах [Квикстеп](http://dance123.ru/kvikstep), [Медленный Вальс](http://dance123.ru/medlennyj-vals), [Слоуфокс](http://dance123.ru/sloufoks), [Пасодобль](http://dance123.ru/pasodobl" \o "ПАСОДОБЛЬ), [Танго](http://dance123.ru/tango).

[**СВЁРНУТАЯ ПОЗИЦИЯ**](http://dance123.ru/svyornutaya-poziciya)[англ. **Cuddle Position**, от **Cuddle**– клубок]

Однонаправленная близкая позиция в паре, в которой партнерша стоит сбоку и чуть впереди. Партнёр слегка развёрнут к партнёрше. Он держит её за руки, согнутые в локтях и поднятые до уровня плеч. Позиция встречается в бальных танцах [Варшавянка](http://dance123.ru/varshavyanka-varsovyan) и [Ча-Ча-Ча](http://dance123.ru/cha-cha-cha" \o "ЧА-ЧА-ЧА).

[**ТЕНЕВАЯ ПОЗИЦИЯ**](http://dance123.ru/tenevaya-poziciya)(**ТП**) [англ. **Shadow Position**]

Однонаправленная позиция в паре, в которой партнёр, подобно тени, стоит за спиной партнёрши. Позиция используется в танцах [Румба](http://dance123.ru/rumba), [Самба](http://dance123.ru/samba), [Ча-Ча-Ча](http://dance123.ru/cha-cha-cha" \o "ЧА-ЧА-ЧА).

[**ЧЕЛИНДЖ-ПОЗИЦИЯ**](http://dance123.ru/chelindzh-poziciya)[англ. **Challenge Position**– букв. «позиция вызова»]

Позиция в паре, при которой партнёр и партнёрша стоят напротив, не держась друг за друга. Их руки разведены в стороны и удерживаются на уровне плеч.

**Основные движения фигурного вальса.**

| **Такты** | **фигуры** |
| --- | --- |
| 1 – 2 | «Лодочка»: балансе в сторону по/ против линии танца и против нее. |
| 1 – 2 | Соло-поворот в сторону. |
| 1 – 2 | «Окошко» Балансе-менуэт: балансе вперед/назад. Пары держатся правыми руками. |
| 1 – 2 | Смена мест из положения лицом друг к другу |
| 1 – 2 | Променад: шассе кавалеров и вальсовое вращение дам под правой рукой. |
| 1 – 2 | Правый поворот. |
| 1 – 2 | Променад по/против линии танца. |
| 1 – 2 | Раскрытие-закрытие по/против линии танца. |
| 1 – 4 | "Дощечка": четыре вальсовых шага по кругу по часовой стрелке.(дама стоит спиной по линии танца, а кавалер лицом. Левая рука у каждого за спиной и держит вытянутую правую руку партнера.) |
| 1 – 4 | Вальсовая дорожка в теневой позиции. Вальсовым шагом проходят небольшой круг по/против часовой стрелки. |
| 1 – 4  1 – 4 | "Вертушка". Кавалер: делает 4 шага вальсовой дорожки по линии танца на четвертом шаге разворачиваясь лицом против линии танца. Дама: 1 такт - вальсовый шаг по часовой стрелке, становясь спиной к кавалеру; 2 такт - вальсовый шаг по ч.с, становясь лицом к кавалеру. Руки - лодочкой. 3 такт - кавалер пропускает даму под своей правой рукой; 4 такт - дама заканчивает поворот, оказывается лицом против линии танца. Руки приходят в исходное положение, как в начале "вертушки"  Повтрить против линии танца |
| 1 – 4 | Вальсовая дорожка у Дамы вокруг Кавалера. |

### Описание движений

#### Движение №1 «Балансе» (1 такт)

**Исходное положение:** М спиной, Д лицом к Ц. Ноги в 3 позиции, у М ЛН впереди, у Д ПН. Руки соединены в стороне в положении «лодочка».

**Движение из-за такта:** «и» - отведение ПН ВП на воздух, колени выпрямлены.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Такт** | **Счет** | **Движение ног** | **Движение рук и корпуса** | **Голова** |
| 1 | 1 | Шаг ПН ВП, ПН слегка согнута, ЛН слегка согнута в положении у щиколотки ПН позади | В исходном положении | Слегка на кисть ПР |
| 2 | Переход на полупальцы ЛН, колено ЛН выпрямляется, ПН сгибается в положении у щиколотки ЛН впереди | В исходном положении | Слегка на кисть ПР |
| 3 | Переход на ПН, ПН слегка согнута, ЛН слегка согнута в положении у щиколотки ПН позади | В исходном положении | Слегка на кисть ПР |
| «и» | Отведение ЛН ВЛ на воздух, колени выпрямляются | В исходном положении | Прямо на партнера |

**«Балансе» с правой ноги** («Балансе» с ЛН исполняется по той же самой схеме, но с ЛН и в ВЛ)

#### Движение №2 «Вальсовый поворот» (2 такта)

Представляет собой полный поворот (360о), или тур вальса, исполняемый ВП (правый поворот) или ВЛ (левый поворот).

**Исходное положение:** М спиной, Д лицом к Ц. Ноги в 3 позиции, у М ЛН впереди, у Д ПН. Руки соединены в стороне в положении «лодочка».

| **Такт** | **Счет** | **Движение ног** | **Движение рук и корпуса** | **Голова** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1 | Шаг ПН ВП на всю ступню | Руки разрываются и держатся во 2 позиции | По ходу движения |
| 2 | Поворот ВП на ПН до положения спиной к Ц и шаг ЛН ВЛ по ЛТ | В занятом положении | По ходу движения |
| 3 | Шаг-приставка ПН к ЛН | В занятом положении | Прямо |
| 2 | 1 | Шаг ЛН ВЛ на всю ступню | В занятом положении | По ходу движения |
| 2 | Поворот ВП на ЛН до положения лицом к Ц и шаг ПН ВП по ЛТ | В занятом положении | По ходу движения |
| 3 | Шаг-приставка ЛН к ПН | В исходное положение | Прямо |

**«Вальсовый поворот» с правой ноги** («Вальсовый поворот» с ЛН исполняется по той же самой схеме, но с ЛН и в ВЛ)

#### Движение №3 «Балансе вперед» (1 такт)

**Исходное положение:** М спиной, Д лицом к Ц. Ноги в 3 позиции, у М и Д ПН впереди. Руки опущены вниз.

**Движение из-за такта:** «и» - отведение ПН вперед на воздух, колени выпрямлены.

| **Такт** | **Счет** | **Движение ног** | **Движение рук и корпуса** | **Голова** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1 | Шаг ПН вперед, ПН слегка согнута, ЛН слегка согнута в положении у щиколотки ПН позади | ПР поднимается наверх в 3 позицию и соединяется с ПР М, ЛР во 2 позицию в сторону | Взгляд на партнера |
| 2 | Переход на полупальцы ЛН, колено ЛН выпрямляется, ПН сгибается в положении у щиколотки ЛН впереди | В занятом положении | Взгляд на партнера |
| 3 | Переход на ПН, ПН слегка согнута, ЛН слегка согнута в положении у щиколотки ПН позади | В занятом положении | Взгляд на партнера |

#### Движение №4 «Балансе назад» (1 такт)

**Исходное положение:** М спиной, Д лицом к Ц. Ноги в 3 позиции, у М и Д ПН впереди. Руки в 3 позиции и соединяется с ПР М, ЛР во 2 позиции в сторону.

**Движение из-за такта:** «и» - отведение ЛН назад на воздух, колени выпрямлены.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Такт** | **Счет** | **Движение ног** | **Движение рук и корпуса** | **Голова** |
| 1 | 1 | Шаг ЛН назад, ЛН слегка согнута, ПН слегка согнута в положении у щиколотки ЛН впереди | ПР партнеров опускаются вниз до уровня груди, ЛР остаются во 2 позиции в стороне | Взгляд на партнера |
| 2 | Переход на полупальцы ПН, колено ПН выпрямляется, ЛН сгибается в положении у щиколотки ПН впереди | В занятом положении | Взгляд на партнера |
| 3 | Переход на ЛН, ЛН слегка согнута, ПН слегка согнута в положении у щиколотки ПН впереди | В занятом положении | Взгляд на партнера |

#### Движение №5 «Шаг-глиссад» назад (1 такт)

**Исходное положение:** М лицом Д спиной к Ц**.** ПР М поднята в 3 позиции и соединяется с поднятой ПР Д, ЛР во 2 позицию в стороне.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Такт** | **Счет** | **Движение ног** | **Движение рук и корпуса** | **Голова** |
| 1 | 1 | Шаг ЛН назад, колени выпрямлены, ПН на носке | ПР партнеров опускаются вниз до уровня груди, ЛР остаются во 2 позиции в стороне | Взгляд на партнера |
| 2 | В занятом положении | В занятом положении | Взгляд на партнера |
| 3 | ПН подтягивается к ЛН в положение 3 позиции спереди | В занятом положении | Взгляд на партнера |

#### Движение №6 «Дорожка» (1 так)

Движение исполняется мальчиками по ЛТ и состоит из трех поступательных шагов. Девочки в это время исполняют движение «Вальсовый поворот».

**Исходное положение:** Лицом по ЛТ. Д с ПР стороны от М и чуть впереди него. ПР рука М поднята вверх над головой в 3 позиции и держит ПР Д, ЛР партнеров опущены вниз.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Такт** | **Счет** | **Движение ног** | **Движение рук и корпуса** | **Голова** |
| 1 | 1 | Шаг ПН вперед с носка на всю стопу | В исходном положении | Взгляд на Д |
| 2 | Шаг ЛН вперед на низкие полупальцы | В исходном положении | Взгляд на Д |
| 3 | Шаг ПН вперед с носка на всю стопу | В исходном положении | Взгляд на Д |

#### Движение №7 «Связующий поворот ВП» (1 такт)

Движение состоит из трех шагов с поворотом ВП на втором шаге. Если М начинает исполнять «Связующий поворот» с ПН вперед, то Д начинает исполнять движение с ЛН назад.

**Исходное положение:** Лицом по ЛТ. Д с ПР стороны от М и чуть впереди него. ПР рука М поднята вверх над головой в 3 позиции и держит ПР Д, ЛР партнеров опущены вниз.

**«Связующий поворот» с ПН вперед (М)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Такт** | **Счет** | **Движение ног** | **Движение рук и корпуса** | **Голова** |
| 1 | 1 | Шаг ПН вперед по ЛТ мимо Д с поворотом на 90о | В закрытую позицию | Слегка ВЛ |
| 2 | Шаг ЛН в сторону спиной по ЛТ на низкие полупальцы и поворот еще на 90о | В закрытую позицию | Слегка ВЛ |
| 3 | Шаг-приставка ПН к ЛН | В закрытую позицию | Слегка ВЛ |

**«Связующий поворот» с ПН вперед (Д)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Такт** | **Счет** | **Движение ног** | **Движение рук и корпуса** | **Голова** |
| 1 | 1 | Шаг ЛН назад спиной по ЛТ с поворотом на 90о | В закрытую позицию | Слегка ВЛ |
| 2 | Шаг ПН в сторону лицом по ЛТ на низкие полупальцы и поворот еще на 90о | В закрытую позицию | Слегка ВЛ |
| 3 | Шаг-приставка ЛН к ПН | В закрытую позицию | Слегка ВЛ |

#### Движение №8«Вальс в паре» (2 такта)

Представляет собой полный поворот (360о), или тур вальса, исполняемый ВП (правый поворот). Движение состоит из шести шагов и делится на две части (два полутура). Каждая из частей заканчивается шагом-приставкой в 3 позицию. Если М начинает с ПН вперед, то Д с ЛН назад. В композиции Д начинает с ПН вперед, а М с ЛН назад.

**Исходное положение:** М спиной, Д лицом по ЛТ в закрытой позиции. Ноги в 3 позиции, у М ЛН сзади, у Д ПН впереди.

**«Вальсовый поворот» с правой ноги вперед** («Вальсовый поворот» с ЛН назад исполняется по той же самой схеме, но с ЛН)

| **Такт** | **Счет** | **Движение ног** | **Движение рук и корпуса** | **Голова** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 1 | Шаг ПН вперед, начиная поворот ВП | В исходном положении | Слегка ВЛ |
| 2 | Шаг ЛН в сторону, продолжая поворот ВП до положения спиной по ЛТ | В исходном положении | Слегка ВЛ |
| 3 | Шаг-приставка ПН к ЛН | В исходном положении | Слегка ВЛ |
| 2 | 1 | Шаг ЛН назад, начиная поворот ВП | В исходном положении | Слегка ВЛ |
| 2 | Шаг ПН в сторону, продолжая поворот ВП до положения лицом по ЛТ | В исходном положении | Слегка ВЛ |
| 3 | Шаг-приставка ЛН к ПН | В исходном положении | Слегка ВЛ |

Используя даже некоторые основные движения, можно составить множество их сочетаний.

Неповторимые и разнообразные вариации украсят любое мероприятие.

Примеры вариаций:

**ФИГУРНЫЙ ВАЛЬС (вариант 1)**

**Вводная часть**: Пары равноме**рн**о располагаются по кругу, при этом дамы образуют внешний круг, кавалеры — внутренний.

**Начальная позиция**: кавалер стоит спиной в центр, дама — лицом. Движение по линии танца.

| **Такты** | **фигуры** |
| --- | --- |
| 1 – 2 | Лодочка: балансе в сторону по линии танца и против нее. |
| 3 – 4 | Соло-поворот по линии танца. |
| 5 – 8 | Повторение тактов 1-4.**Вариант: в зеркальном отображении — против линии танца.** |
| 9 – 16 | Балансе - менуэт: балансе вперед/назад и смена мест (2 раза). Пары держатся правыми руками. |
| 17 – 24 | Променад: шассе кавалеров и вальсовое вращение дам. |
| 25 – 32 | Четыре полных вальсовых поворота. |

PS: Такты 17-32 можно разбивать иначе:

| **Такты** | **Описание** |
| --- | --- |
| 17 – 20 | Променад: шоссе кавалеров и вальсовое вращение дам. |
| 20 – 24 | Два полных вальсовых поворота. |
| 25 – 32 | Повторение тактов 17-24. |

**ФИГУРНЫЙ ВАЛЬС (вариант 2)**

Исходное положение:

Кавалер спиной к центру круга, дама лицом. Кавалер подает даме правую руку, дама - левую, отведя поданные руки в сторону.

Схема танца: (64 такта)

**I часть**

4 такта – балансэ по линии танца-против л.т.; не подавая других рук. Руки - касаются только левая рука дамы и правая кавалера. Повторить фигуру ещё раз.

2 такта – променад по линии танца: пара раскрывается лицом по линии танца, с внешних ног, и делает два вальсовых шага по линии танца.

2 такта – расход спинами, в конце встают в вальсовую позицию.

8 тактов – вальсовый поворот.

**II часть**

4 такта - раскрытие-закрытие 2 раза. Раскрытие: пара раскрывается по линии танца, как в променаде, но чуть сильнее разворачиваясь друг к другу спинами. На закрытии кавалер и дама оказываются лицом друг к другу, но рук не подают.

2 такта - променад по линии танца

2 такта - расход спинами. В конце становимся в "дощечку": дама, делая второй вальсовый шаг при расходе, чуть не доворачивается до исходного положения, а кавалер - наоборот, делает поворот чуть больший, чем до исходного положения. В итоге на начало "дощечки" дама стоит спиной по линии танца, а кавалер лицом. Левая рука у каждого за спиной и держит вытянутую правую руку партнера.

4 такта - "дощечка": четыре вальсовых шага в вышеописанном положении по кругу по часовой стрелке. Проходим около ¾ круга.

4 такта - обвод дамы: кавалер левой рукой берет правую руку дамы и обводит ее вокруг себя. На последний такт кавалер меняет руку на правую, правые руки кавалера и дамы подняты над головой дамы.

**III часть**

8 тактов - дама идет под рукой вальсовым шагом, кавалер - вальсовым шагом вперед по линии танца.

4 такта - кавалер берет левой рукой левую руку дамы, правая у дамы за спиной, не касаясь ее. Вальсовым шагом проходят небольшой круг против часовой стрелки, заканчивая лицом по линии танца.

4 такта - 4 па марше (4 шага, по одному шагу на такт, с правых ног), на последнем подают руки: у дамы правая поднята наверх, левая как бы обнимает талию. Кавалер берет левой рукой правую руку дамы, а правой левую.

**IV часть**

4 такта - "вертушка". Кавалер: делает 4 шага вальсовой дорожки по линии танца на четвертом шаге разворачиваясь лицом против линии танца. Дама: 1 такт - вальсовый шаг по часовой стрелке, становясь спиной к кавалеру; 2 такт - вальсовый шаг по ч.с, становясь лицом к кавалеру. Руки - лодочкой. 3 такт - кавалер пропускает даму под своей правой рукой; 4 такт - дама заканчивает поворот, оказывается лицом против линии танца. Руки приходят в исходное положение, как в начале "вертушки"

4 такта - "вертушка" против линии танца. Кавалер: делает 4 шага вальсовой дорожки против линии танца, на четвертом шаге разворачиваясь лицом к даме, спиной к центру зала. Дама: 1 такт - вальсовый шаг против линии танца по прямой; 2 такт - вальсовый шаг против часовой стрелки, становясь спиной к кавалеру; 3 такт - вальсовый шаг против ч.с, становясь лицом к кавалеру; 4 такт - дама делает поворот под правой рукой кавалера.

8 тактов – вальсовый поворот.