

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ
ФАКУЛЬТЕТ МИСТЕЦТВ

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ ТА ХУДОЖНЬОЇ КУЛЬТУРИ

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА
СУЧАСНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦЮ**

Навчально-методичний посібник

Укладач В.А. Сизоненко

Умань
2017

УДК 793.33(072)(075.8)

Т 33

Рецензенти:

Л.М. Андрощук, канд. пед. наук, доц., завідувач кафедри хореографії та художньої культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

О.Я. Музика, канд. пед. наук, доц., завідувач кафедри образотворчого мистецтва Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

*Рекомендовано до друку Вченою радою факультету мистецтв
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини
(протокол № 3 від 28 вересня 2017 року)*

Т 33

Теорія і методика сучасного бального танці: навч.-метод. посіб. / уклад.: В.А. Сизоненко. – Умань: АЛІМІ, 2017. – 200 с.

Зміст навчально-методичного посібника включає опис основних фігур десяти бальних танців та спрямований на самостійне засвоєння майбутніми вчителями хореографії ґрунтовних знань та умінь у процесі практичних занять та самостійної роботи.

Навчально-методичний посібник підготовлений для викладачів та студентів хореографічних відділень вищих навчальних закладів, керівників хореографічних колективів.

УДК 793.33(072)(075.8)

© УДПУ імені Павла Тичини
Факультет мистецтв

Кафедра хореографії та художньої культури, 2017

© В.А. Сизоненко

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ОПИС ТАНЦІВ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ (СТАНДАРТНОЇ) ПРОГРАМИ	6
1.1. Повільний вальс.....	12
1.2. Квікстеп.....	29
1.3. Танго.....	45
1.4. Віденський вальс.....	59
1.5. Фокстрот.....	71
РОЗДІЛ II. ОПИС ТАНЦІВ ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКОЇ ПРОГРАМИ	85
2.1. Ча-ча-ча.....	95
2.2. Джайв.....	116
2.3. Самба.....	140
2.4. Румба.....	167
2.5. Пасодобль.....	182
ЛІТЕРАТУРА	198

ВСТУП

Прагнення до танцю закладено в людині самою природою, потрібно тільки проявити це почуття. внутрішній світ людини створює образ, образ-уявлення, раціональні елементи котрого ззовні спостерігають в вигляді рухів, а емоційні сторони складають основу танцювального мистецтва, як відкритого світові душевного переживання, сумісність музичного твору фізичної краси рухів тіла танцюриста

Бальні танці є однією з найбільш масових і загальнодоступних форм спілкування дітей та молоді з основами танцювальної хореографії. Бальний танець – один із видів хореографічного мистецтва виступає дієвим засобом музично-пластичного, художньо-естетичного, спортивні – фізичного, емоційного, одним словом, різностороннього розвитку і виховання особистості. Розглядаючи бальний танець, можна відзначити, що цей парний танець в якому беруть участь Чоловік і Жінка, ця взаємодія двох особистостей з різними характерами, світоглядом хореографічною і музично-ритмічною підготовкою психологією і фізіологією. Пара в бальному танці розглядається як одне ціле – танцюристи знаходяться в безперервному контакті один з одним, особливо яскраво виражений контакт та характер в європейських танцях.

Сучасний рівень розвитку сучасного бального танцювального мистецтва потребує якісної підготовки висококваліфікованих педагогів, які досконало володіють навчальним матеріалом, мають достатній рівень навчально-методичної.

«Теорія та методика сучасного бального танцю» є обов'язковою дисципліною професійної підготовки, яка має вагоме значення у процесі професійного становлення вчителя хореографії.

Як навчальна дисципліна «Теорія та методика сучасного бального танцю» являє собою систему навчальних занять у процесі яких студент має нагоду оволодіти ґрунтовними знаннями з основних розділів дисципліни для подальшого їх застосування у практичній діяльності.

Мета курсу: Підготовка майбутніх учителів танцю представляє собою планомірний і цілеспрямований процес навчання, завдання якого визначені у відповідних документах. Однією із важливих дисциплін хореографічного циклу є «Методика викладання сучасного бального танцю», яка включає в себе вивчення та планомірне вдосконалення основних елементів сучасного бального танцю.

Головна мета курсу – надання ґрунтовних знань з методики викладання танців європейської та латиноамериканської програми; фізична підготовка студента-хореографа до виконання рухів бального спрямування; навчання методичної та технічної досконалості виконання рухів бального танцю для подальшого становлення як танцівника так і педагога.

Вимоги до рівня змісту курсу. Запропонований студентам навчальний теоретичний і практичний матеріал передбачає вивчення основних рухів сучасних бальних танців та виконання різних танцювальних варіацій в стилі танцю, що вивчається (як запропонованих викладачем, так і створених студентом самостійно) з метою вироблення у студентів творчого підходу до проведення уроків і створення танцювальних композицій.

У процесі вивчення дисципліни студент повинен:

Знати: методику виконання елементів бального спрямування, а також методику їх навчання.

Вміти: технічно та методично вірно виконувати рухи бального танцю та вміло використовувати набуті знання та вміння на практиці.

Навчально-методичний посібник створено на основі праці Алекса Мура «Переглянута техніка європейських танців», Волтера Лерда «Техніка латиноамериканських танців» та Імперського товариства вчителів танцю (the Imperial Society of Dancing-ISTD) «Віденський вальс».

РОЗДІЛ I.

Опис танців європейської (стандартної) програми

У Європейську програму (стандарт) входять 5 танців: повільний вальс (темп — 28-30 тактів в хвилину), квікстеп (швидкий фокстрот) (темп — 50-52 тактів в хвилину) танго (темп — 31-33 тактів в хвилину), віденський вальс (темп — 58-60 тактів в хвилину) і повільний фокстрот (темп — 28-30 тактів в хвилину). Всі танці Європейської програми танцюються з просуванням по лінії танцю (по колу проти годинникової стрілки). Партнерки мають бути одягнені в спеціальні, що відповідають вимогам, бальні сукні. Кавалери мають бути одягнені у фраки чорного або темно-синього кольору з краваткою-метеликом.

Як вивчати опис рухів танців європейської (стандартної) програми

Переглянута техніка європейських танців викладена у формі таблиць. Для того, щоб краще розуміти опис фігур, потрібно знати точну суть термінів, що стоять в заголовках таблиць. Також важливо розуміти основні принципи техніки виконання.

ПОЗИЦІЇ СТОП

Коли говорять про позиції стоп, під цим мають на увазі положення однієї стопи по відношенню до іншої, наприклад: вперед, назад, в сторону, діагонально вперед чи діагонально назад, в сторону і трохи вперед, в сторону і трохи назад і т.д.

Також зустрічаються наступні терміни:

- ППРК – крок, який виконується вперед і навхрест, на лінію або перетинаючи лінію іншої ноги, в той час, коли корпус вже знаходиться в потрібній позиції, тобто поворот корпусу не виконується.
- ПП – Корпуси чоловіка і дами знаходяться у V-подібній позиції, дама знаходиться справа від чоловіка.
- Збоку дами (збоку чоловіка) – ці терміни не відносяться до позиції стоп.
- Ліве або праве плече провідне – разом із ногою, що рухається вперед або назад, рухається і одноіменна сторона корпусу.

ПОБУДОВА

Під побудовою розуміють положення стопи (або обох стоп) по відношенню до напрямків руху в залі.

Також використовуються терміни «обличчям», «спиною» і «вказуючи». Існують правила, що відносяться до використання цих термінів:

- терміни «обличчям» і «спиною» використовуються в тому випадку, коли положення стопи або стоп по відношенню до зали співпадає з положенням корпусу. Як правило, це відбувається при виконанні звичайних кроків вперед або назад.
- термін «вказуючи» використовується при описі кроків в сторону, коли напрямок стопи по відношенню до зали відрізняється в напрямку корпусу. Цей термін часто використовується при описі кроків вперед і в сторону, які виконуються танцівниками з променадної позиції.

СТУПІНЬ ПОВОРОТУ

Ступінь повороту вимірюється між послідовними положеннями стоп, а не корпусу. У випадку, коли ступінь повороту стоп більший ступеню повороту корпусу, в описі фігури в колонці під заголовком «Ступінь повороту» зроблена вказівка «корпус повертається менше».

Важливе правило, що відноситься до ступеню повороту:

- якщо танцівник виконує поворот, рухаючись по зовнішній стороні, то поворот виконується безперервно на всіх кроках. Якщо танцівник виконує поворот, рухаючись по внутрішній стороні, то безперервності на всіх кроках немає.

ПІДЙОМ І ЗНИЖЕННЯ (КОРПУС)

Найзначніша зміна, яка сталася в техніці виконання європейських танців, полягає в тому, що наразі поняття «підйом» і «зниження» стали відноситись до підйому і зниження, що відчувається в корпусі (поняття «корпус» включає в себе і ноги). Раніше терміни «підйом» і «зниження» відносились лише до стоп ніг.

Ціль цієї зміни – вказати танцівникам на необхідність свідомого витягування корпусу вгору і використання м'язів ніг для створення підйому корпусу.

Зверніть увагу на те, що термін «зниження в кінці» кроку не означає, що зниження має виконуватись моментально. Зазвичай зниження проявляється при виконанні наступного кроку.

ПОЗИЦІЇ В ПАРІ ПРИ ВИКОНАННІ ТАНЦІВ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ (СТАНДАРТНОЇ) ПРОГРАМИ

При виконанні танців європейської програми існують стандартні позиції в парі. Це закрита, променадна і контрпроменадна позиції в парі, а також позиція протируху корпусу (ППРК).



Закрита позиція

У закритій позиції (ЗП) танцюючі стоять обличчям один до одного, але партнерка знаходиться трохи правіше партнера, злегка відхиливши корпус назад. Правою рукою партнер тримає партнерку за талію (пальці руки зібрані, лікоть зігнутий і піднято вище кисті), а її ліва рука лежить на правій руці партнера, кисть ребром стосується спини партнера трохи нижче правого плеча. Ліва рука партнера і права рука партнерки з'єднані, зігнуті лікті утворюють більш гострий кут, ніж в інших стандартизованих танцях, кисті рук трохи вище плеча. Тісний (близький) контакт в парі. Корпус партнера злегка розгорнуто правим плечем в напрямку руху. Коліна зігнуті, ноги - в позиції танго.



Променадна позиція

Променадна позиція (ПП) аналогічна закритій позиції, але партнери розгорнуті щодо один одного приблизно від 1/12 до 1/8 повороту (але не більше), партнер - вліво, а партнерка - вправо. Правий бік корпусу партнера і лівий бік корпусу партнерки повинні бути в контакті, як би утворюючи латинську букву V. Голова партнера повернута вліво, партнерки - вправо (можливий поворот вліво). Коліна зігнуті, стопи партнера спрямовані вліво, партнерки - вправо. У статичній позі вага корпусу партнера на правій нозі, партнерки - на лівій нозі. Вільні (від ваги корпусу) ноги на внутрішньому краї подушечки стопи.



Контрпроменадна позиція

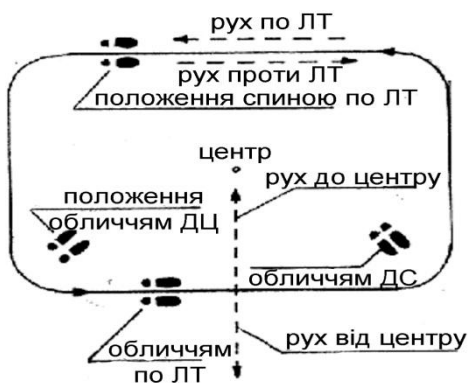
Аналогічна закритій позиції. Однак партнери розгорнуті щодо один одного на 1/8 повороту - партнер вправо, а партнерка вліво, особою вперед в одному напрямку. За рахунок розвороту відстань

між партнерами збільшується до 25 см, при цьому з'єднані ліва рука партнера і права рука партнерки, злегка зігнуті в ліктях, підняті до рівня голови. Права кисть партнера зміщується з лівої лопатки на верхню частину руки партнерки. Ліва рука партнерки знаходиться на руці партнера; руки злегка зігнуті в ліктях.



Позиція проти руху корпусу (ППРК)

Протирух корпусу (ПРК) - або протилежний рух корпусу - використовується для збереження тісного контакту в парі під час виконання рухів танцю. Поворот корпусу вправо виконується з кроком правої ноги вперед або лівої ноги назад, і поворот корпусу вліво виконується з кроком лівої ноги вперед або правої ноги назад.



Лінія танцю - траєкторія, по якій рухаються пари в бальних танцях. У найзагальнішому вигляді є замкнуте коло, рух по якому відбувається проти годинникової стрілки. Рух за годинниковою стрілкою (проти лінії танцю) іноді можливо, але небажано через небезпеку зіткнення з іншими танцюючими.

Оскільки бальний зал найчастіше представляє собою приміщення прямокутної форми, лінія танцю переосмислюється як прямокутник, що складається з двох довгих і двох коротких ліній.

Просування по лінії танцю найчастіше відбувається не строго прямолінійно, а з більш-менш вираженими відхиленнями в сторону центру або стіни і поверненням на лінію танцю. Ці відхилення залежать від конкретних фігур, які виконуються танцюристами.

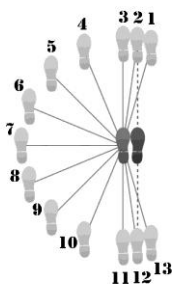
Проте, вони можуть згладжуватися або акцентуватися в залежності від розміру танцювального майданчика. Якщо танцювальний майданчик велика, танцюристи можуть згладити

відхилення від лінії танцю, щоб домогтися більшого просування і навпаки.

Для виконання деяких статичних фігур (поз) бажано залишити лінію танцю. Для цього використовується вихід в центр залу або догляд в кут.

Крім руху по периметру залу допускається перетин танцювального майданчика по діагоналі з кута в кут.

У бальних танцях, кроки, як правило, описується в термінах розміщення ніг в заданому напрямку. Тринадцять з найбільш поширених напрямків руху показано на малюнку нижче. Вони були розділені на групи в залежності від їх рівня складності: основні напрямки (вперед, в сторону і назад), діагоналей, гібридних діагоналей і ППРК



3, 7, 11 – основні напрямки

5, 9 – діагональні напрямки

4, 6, 8, 10 – гібридні діагональні напрямки

1, 2, 12, 13 - ППРК

Основні напрямки вимагають дуже мало пояснень. Вперед, в сторону і назад є природними рухами, які знайомі нам з дитинства. Слід зазначити, однак, що руху вперед і назад слід відрізнити від тих, прийняті «в ППРК», тому що вони

виконуються на окремих, хоча і вузьких доріжках.

Діагоналі. Кожна нога може рухатися в одному з двох діагональних напрямках: вперед по діагоналі, і по діагоналі назад. Коли крок описаний по діагоналі, він повинен виконаний на рівні приблизно 45 градусів від вирівнювання тіла і ніг. Рух кваліфікується як «по діагоналі вперед» або «назад по діагоналі», коли ноги і тіло повернені приблизно 1/8 від напрямку руху.

Гібридні діагоналі – це ті рухи, які включають фразу «... і трохи» в їх описі. Є в загальній складності чотири гібридних діагоналей: вбік і трохи вперед, в сторону і трохи назад, вперед і трохи вліво / вправо, назад і трохи вліво / вправо.

ППРК - це позиція протируху корпусу. Це положення стоп коли одна нога знаходиться вздовж або перетинає доріжку інший. Крок описується як «вперед або назад в ППРК», коли працююча нога ставиться на лінію опорної. Коли стопа перетинає доріжку опорної ноги, описується як «вперед і через в ППРК».



При описі багатьох рухів використовується поняття «частковий поворот» на $1/8$, $1/2$, $1/4$ і т.п.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ СКОРОЧЕНЬ

- ПН - права нога
- ЛН - ліва нога
- П - правий (-а, -е)
- Л - лівий (-а, -е)
- ВП - вправо
- ВЛ - вліво
- ЛТ - лінія танцю
- С - стіна
- Ц - центр
- ДС - діагонально до стіни
- ДЦ - діагонально до центру
- ПП - променадна позиція
- ППРК - позиція протируху корпусу
- ПРК - протирух корпусу

Ч	-	чоловік
Ш	-	швидко (при описанні ритму або рахунку)
П	-	повільно (при описанні ритму або рахунку)
Д	-	дама
б/н	-	без нахилу
БПС	-	без підйому стопи

1.1. Повільний вальс

Музичний розмір: 3/4.

Темп: 28-30 тактів на хвилину.

Рік появи: 1923-1924.

Попередниками повільного вальсу, який в деяких країнах називають англійським вальсом, а в Англії коротко waltz – були віденський вальс і вальс-бостон, який появився на початку ХХ століття у США. Оскільки темп віденського вальсу був досить швидким, то незабаром композитори почали писати музику, яка була набагато повільніша. Від цієї музики розвинувся новий стиль вальсу, званого бостоном, з повільнішими поворотами, і довшим, ковзаючим рухом. Приблизно у 1874 році в Англії, утворився дуже впливовий «Бостонський клуб» і почав з'являтися новий стиль танцю, англійський (названий надалі повільним) вальс. Проте, лише після 1922 цей танець стане настільки ж фешенебельним як танго. Дивно, але те що раніше пари танцювали у вальсі-бостон дуже сильно відрізняється від того, що ми виконуємо зараз. Відразу після 1-ої Світової війни вальс нестримно змінюється. Танець, створений на початку 1919 року як самостійний, проте всі принципи руху і особливо фігури були використані з повільного фокстроту. У 1921 було вирішено, що основний рух має бути: крок, крок, приставка. Коли в 1922 Віктор Сильвестр виграв першість, то Англійська програма вальсу складалася всього лише з правого повороту, лівого повороту і зміни напрямку. У 1926-1927 роках вальс був значно вдосконалений.

Основний рух був змінений на: крок, крок убік, приставка. В результаті цього з'явилося більше можливостей для розвитку фігур. Вони були стандартизовані Імперським Товариством Вчителів Танцю (ISTD). Багато з цих фігур ми танцюємо до цього часу.

Повільний вальс – це свінговий, рухово-просторовий танець, який танцюється по лініях під кутом.

Опис основних фігур Повільного вальсу

1. ЗАКРИТІ ЗМІНИ (Closed Changes)

Закрита зміна з ПН (Закрита зміна з Правого в Лівий поворот)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед	Обличчям ДЦ	-	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДЦ	-	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Обличчям ДЦ	-	Зниження в кінці 3-го кроку

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПРК: на першому кроці (невеликий).

Нахил: б/н, ВП, ВП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН назад	Спиною ДЦ	-	Починайте підйом в кінці 1-го кроку

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
2	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДЦ	-	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Спиною ДЦ	-	Зниження в кінці 3-го кроку

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПРК: на першому кроці (невеликий).

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ.

Закрита зміна з ЛН (Закрита зміна з Лівого повороту в Правий поворот)

Ця фігура дзеркально протилежна Закритій зміні з ПН. Її виконання починається діагонально до стіни з ЛН.

2. ПРАВИЙ ПОВОРОТ (Natural Turn)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	1/4 між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	1/8 між кроками 2 і 3	Зниження в кінці 3-го кроку
4	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	Починайте підйом в кінці 4-го кроку

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
5	ПН в сторону	Вказуючи ДЦ	3/8 між кроками 4 і 5. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6
6	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДЦ	Корпус завершує поворот	Зниження в кінці 6-го кроку

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4.

Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Нахил: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Вказуючи ЛТ	3/8 між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	Зниження в кінці 3-го кроку
4	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом в кінці 4-го кроку
5	ЛН в сторону	Спиною до центру	1/4 між кроками 4 і 5	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
6	ПН приставляється до ЛН	Спиною ДЦ	1/8 між кроками 5 і 6	Зниження в кінці 6-го кроку

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4.

Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП.

3. ЛІВИЙ ПОВОРОТ (Reverse Turn)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Спиною ДС	1/4 між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Спиною по ЛТ	1/8 між кроками 2 і 3	Зниження в кінці 3-го кроку
4	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом в кінці 4-го кроку
5	ЛН в сторону	Вказуючи ДС	3/8 між кроками 4 і 5. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6
6	ПН приставляється до ЛН	Обличчям ДС	Корпус завершує поворот	Зниження в кінці 6-го кроку

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.
 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.
 ПРК: на кроках 1 і 4.
 Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВП	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Вказуючи ЛТ	3/8 між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	Зниження в кінці 3-го кроку
4	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	Починайте підйом в кінці 4-го кроку
5	ПН в сторону	Спиною до стіни	1/4 між кроками 4 і 5	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6
6	ЛН приставляється до ПН	Спиною ДС	1/8 між кроками 5 і 6	Зниження в кінці 6-го кроку

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.
 ПРК: на кроках 1 і 4.
 Нахил: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ.

4. ЗОВНІШНЯ ЗМІНА (Outside Change)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН назад	Спиною ДЦ	-	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	1/4 між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Зниження в кінці 3-го кроку
4	ПН вперед в ППК збоку Д	Обличчям ДС	-	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4.

Каблук.

ПКР: на кроках 2 і 4.

Нахил: б/н.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед	Обличчям ДЦ	-	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Продовжуйте підйом на кроці 2

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
3	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	1/4 між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Зниження в кінці 3-го кроку
4	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	-	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4.

Каблук.

ПРК: на кроках 2 і 4.

Нахил: б/н.

5. ПРАВИЙ СПІН ПОВОРОТ (Outside Change)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	1/4 між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	1/8 між кроками 2 і 3	Зниження в кінці 3-го кроку
4	ЛН назад	Спиною по ЛТ	1/2 ВП на кроці 4 («Пивот»)	-
5	ПН вперед в ППРК	Обличчям по ЛТ	Продовжуйте поворот ВП	Підйом в кінці кроку 5
6	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною ДЦ	3/8 між кроками 5 і 6	Зниження в кінці 6-го кроку

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук, носок. 5. Каблук, носок. 6. Носок, каблук.

ПРК: на кроках 1, 4 і 5.

Нахил: б/н, ВП, ВП, б/н, б/н, б/н

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Вказуючи ЛТ	3/8 між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	Зниження в кінці 3-го кроку
4	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	Починайте підйом в кінці 4-го кроку
5	ЛН назад і трохи ВЛ	Спиною до центру	1/4 між кроками 4 і 5	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6
6	Після підтягування і торкання («Браш») ПН до ЛН, ПН діагонально вперед	Спиною ДЦ	1/8 між кроками 5 і 6	Зниження в кінці 6-го кроку

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, б/н, б/н

6. ЗАТРИМАНА ЗМІНА (Hesitation Change)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	1/4 між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	1/8 між кроками 2 і 3	Зниження в кінці 3-го кроку
4	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	-
5	ПН в сторону, маленький крок («Каблучний пул»)	Обличчям ДЦ	3/8 між кроками 4 і 5	-
6	ЛН підтягується («Браш») до ПН без ваги	Обличчям ДЦ	-	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Каблук, внутрішній край стопи, вся стопа. 6. Внутрішній край носка ЛН.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Нахил: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Вказуючи ЛТ	3/8 між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	Зниження в кінці 3-го кроку
4	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	-
5	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	3/8 між кроками 4 і 5.	-
6	ПН підтягується («Браш») до ЛН без ваги	Спиною ДЦ	-	-

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок каблук. 6. Внутрішній край носка ПН.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП.

7. ЛІВЕ КОРТЕ (Reverse Corte)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
1	2	3	4	5
1	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	-
2	ЛН приставляється до ПН без ваги	Спиною ДЦ проти ЛТ	3/8 між кроками 1 і 2	Підйом на кроці 2
3	Зберігайте зайняте положення	Спиною ДЦ	-	Зниження в кінці 3-го кроку
4	ЛН назад в ППРК	Спиною ДЦ проти ЛТ	-	Починайте підйом в кінці 4-го кроку
5	ПН в сторону	Обличчям ДС	-	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6
6	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДС	-	Зниження в кінці 6-го кроку

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Каблук ЛН, потім носки обох ніг. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Нахил: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Обличчям до центру	1/4 між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляєть ся до ПН	Обличчям ДЦ проти ЛТ	1/8 між кроками 2 і 3-	Зниження в кінці 3-го кроку
4	ПН вперед в ППРК сбоку Ч	Обличчям ДЦ проти ЛТ	-	Починайте підйом в кінці 4-го кроку
5	ЛН в сторону	Спиною ДС	-	Продовжуйте підйом на кроках 5 і 6
6	ПН приставляєть ся до ЛН	Спиною ДС	-	Зниження в кінці 6-го кроку

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП.

8. WICK (Whisk)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН вперед	Обличчям ДС	-	Починайте підйом в кінці 1-го кроку

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
2	ПН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДС	-	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ЛН захрещується позаду ПН в ПП	Обличчям ДС	-	Зниження в кінці 3-го кроку

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПРК: на кроці 1.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН назад	Спиною ДС	-	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН діагонально назад	Вказуючи ДЦ	-	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН захрещується позаду ЛН в ПП	Обличчям ДЦ	-	Зниження в кінці 3-го кроку

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПРК: відсутній.

Нахил: б/н, ВП, ВП.

9. ШАСЕ ІЗ ПП (Chasse from PP)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед і навхрест в ПП і ППРК	Обличчям ДС (рухаючись по ЛТ)	-	Підйом в кінці 1-го кроку-

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
2	ЛН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДС	-	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Обличчям ДС	-	-
4	ЛН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДС	-	Зниження в кінці 4-го кроку
5	ПН вперед в ППРК збоку Д	Обличчям ДС	-	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4.

Носок, каблук. 5. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 5.

Нахил: б/н.

Ритм: 1,2 (1/2) «і» (1\2) 3,1.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН вперед і навхрест в ПП і ППРК	Обличчям ДЦ (рухаючись по ЛТ)	-	Підйом в кінці 1-го кроку-
2	ПН в сторону	Спиною до стіни	-	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Спиною ДС	-	-
4	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	-	Зниження в кінці 4-го кроку

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
5	ЛН назад в ПРК	Спиною ДС	-	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4.
Носок, каблук. 5. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 5.

Нахил: б/н.

Ритм: 1,2 (1/2) «і» (1\2) 3,1

10. ВІСК НАЗАД (Back Whisk)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН назад в ППРК	Спиною ДЦ проти ЛТ	-	Підйом в кінці 1-го кроку-
2	ПН діагонально назад	Спиною ДЦ проти ЛТ	-	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ЛН захрещується позаду ПН в ПП	Обличчям ДС	-	Зниження в кінці кроку 3

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПРК: на кроці 1.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед в ППРК збоку Ч	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Починай поворот ВП	Підйом в кінці 1-го кроку-
1	2	3	4	5
2	ЛН в сторону	Обличчям до центру	1/8 між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН захрещується позаду ЛН в ПП	Обличчям ДЦ	1/8 між кроками 2 і 3	Зниження в кінці кроку 3

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПРК: на кроці 1.

Нахил: б/н, ВП, ВП.

Комбінації Повільного вальсу

Комбінація 1. Повільного вальсу

1. Правий поворот (123, 223)
2. Правий поворот (323, 423)
3. Закрита зміна з ПН (523)
4. Лівий поворот (623, 723)
5. Закрита зміна (823)

Комбінація розрахована на 8 тактів, повторюючи її спочатку, можна танцювати по колу довільну кількість разів.

Комбінація 2. Повільного вальсу

1. Правий поворот (123, 223)
2. Закрита зміна з ПН (323)
3. Лівий поворот (423, 523)
4. Закрита зміна з ЛН (623)
5. Правий спір поворот (723, 823)

Комбінація розрахована на 8 тактів, повторюючи її спочатку, можна танцювати по колу довільну кількість разів або поєднати її з Комбінацією 1.

1.2. Квікстеп

Музичний розмір: 4/4.

Темп: 50 тактів на хвилину.

Рік появи: 1923.

Квікстеп, як багато хто знає, це дійсно швидкий фокстрот. У 20-і роки багато оркестрів і джаз-бенди почали виконувати фокстроти в швидкому темпі, переходячи від чинного дев'ятнадцятого століття до буйного ритму двадцятого. Ті, хто умів танцювати фокстрот, на балах, вечорах були постійно невдоволені тим, що якісь рухи неможливо танцювати, доводилося придумувати нові. Про ці проблеми писали багато популярних у той час газет. У програмі танцювальних вечорів, щоб попередити любителів «справжнього» фокстроту, танець почали включати під назвою «quick-timefoxtrot», інколи «quick-time-steps» і, нарешті, коротко - «quickstep». Роком народження квікстепу вважається 1923 рік, коли оркестр Поля Вайтмана виступав у Великобританії. Сучасні рухи квікстепу, засновані колись на кроках фокстроту, сильно відрізняються від тих, які танцювали в 20-і роки минулого століття. Стрибки в просуванні і на місці, ланцюжки ходів та інші оригінальні рухи в парі – всі ці рухи, явно або не явно, сильно змінившись або просто безпосередньо потрапили в квікстеп з трьох танців – чарльстону, шиммі і black bottom. Чарльстон родом з островів Кабо-Верде, назва танцю йде від порту Чарльстон, в якому негритянські докери танцювали енергійний круговий танець (типу «яблучка»). На сцені чарльстон вперше був виконаний в негритянському шоу Джорджа Уайта в 1922 році. Популярність в Європі до чарльстону прийшла в двадцяті роки, після виступів Джозефіни Бакер у Парижі. Цей танець виконувався в ритмі 200-240 ударів в хвилину, з розмахуваннями руками і ногами, кіками і чимось нагадував сучасні молодіжні дискотеки. Танець швидко завоював весь світ, але ще довго в пристойних танцювальних залах його забороняли, обмежували або супроводжували табличками «спокійніше чарльстон, якщо можна...». Black bottom став відомий завдяки тому ж Джорджу Уайту, його шоу в 1926. Танець виконувався в ритмі від 140 до 160 ударів в хвилину, і включав розгойдування корпусу, згинання-розгинання колін і кіки ногами. Попередником танцю шиммі є нігерійський танець «шика», який привезли до Америки раби з Африки. Шиммі був дуже популярним в США з 1910 до 1920. Є версія, що шиммі вперше виконувала Етел Уотерс в шоу «Sometime» в 1919. У своїх спогадах вона писала про танець, в якому

розгойдувалася, поклавши руки на стегна і не рухаючись з місця. Оце і вся передісторія... В даний час квікстеп танцюється в ритмі 200 ударів в хвилину. Основні рухи – це прогресивні кроки, шассе, повороти, багато інших рухів, запозичених з фокстроту. Базовий рух для початківців – четвертні повороти. Основною відмінністю від інших європейських танців є «стрибки», як в просуванні, коли пара немовби «стелиться вздовж паркету», із поворотами або без, так і на місці, з оригінальними кіками і більш складними рухами. Дані рухи дозволені тільки з В класу. До В класу рухи квікстепу складаються з тих, які були в ранні роки (окрім тіпсі), квікстеп з В класу – це новий квікстеп, що увібрав в себе шиммі та чарльстон.

Опис основних фігур танцю Квікстеп

1. ЧЕТВЕРТНІ ПОВОРОТИ («Quarter Turns»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Обличчям до стіни	1/8 між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною ДЦ	1/8 між кроками 2 і 3	-
4	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною ДЦ	-	Верх. Зниження в кінці кр. 4.
5	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	-
6	ЛН починає приставлятися до ПН	В напрямку побудови кроку 7	Продовжуйте поворот на каблучці ПН	Невеликий підйом між кроками 5 і 7, БПС

1	2	3	4	5
7	ПН приставляється до ЛН з невеликим зміщенням вперед, без ваги	Обличчям ДС	1/4 між кроками 5 і 7	-
8	ЛН вперед	Обличчям ДС	-	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Носок, каблук. 6. Каблук. 7. Каблук ПН, тиск на носок ЛН. 8. Каблук.

ПРК: на кроках 1, 5 і 8.

Нахил: б/н, ВП, ВП, б/н, б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: ПШШП ПШШП.

Дама

Крок	Позиції стоп	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпусу)
1	2	3	4	5
1	ЛН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Вказуючи ДЦ	1/4 між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДЦ	Невеликий поворот корпусу	-
4	ПН діагонально вперед	Обличчям ДЦ	-	Верх. Зниження в кінці кроку 4.

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
5	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Підйом в кінці кроку 5
6	ПН в сторону	Спиною до стіни	1/8 між кроками 5 і 6	Верх
7	ЛН приставляється до ПН	Спиною ДС	1/8 між кроками 6 і 7	Верх. Зниження в кінці кроку 7
8	ПН назад	Спиною ДС	-	-

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Каблук, носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПРК: на кроках 1, 5 і 8.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н

Ритм: ПШШП ПШШП.

2. ПРАВИЙ ПОВОРОТ («Natural Turn»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	1/4 між кроками 1 і 2.	Верх
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	1/8 між кроками 2 і 3	Верх. Зниження в кінці 3-го кроку
4	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	-
5	ПН в сторону маленький крок	Обличчям ДС по новій ЛТ	3/8 між кроками 4 і 5	-

1	2	3	4	5
6	ЛН вперед	Обличчям ДС	-	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.
4. Носок, каблук. 5. Каблук, внутрішній край стопи, вся стопа. 6. Каблук.

ПРК: на кроках 1, 4 і 6.

Нахил: б/н, ВП, ВП, б/н, б/н, б/н.

Ритм: ПШШ ППП.

Дама

Крок	Позиції стоп	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження (корпусу)
1	2	3	4	5
1	ЛН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Вказуючи ЛТ	3/8 між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Верх
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	Верх. Зниження в кінці 3-го кроку
4	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	-
5	ЛН в сторону	Спиною по новій ЛТ	1/4 між кроками 4 і 5	-
6	ПН назад	Спиною ДС	1/8 між кроками 5 і 6	-

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук.
4. Каблук, носок. 5. Носок, каблук. 6. Носок.

ПРК: на кроках 1, 4 і 6.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, б/н, б/н.

Ритм: ПШШ ППП.

3. ПРАВИЙ ПІВОТ ПОВОРОТ («Natural Pivot Turn»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	1/4 між кроками 1 і 2.	Верх
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	1/8 між кроками 2 і 3	Верх. Зниження в кінці 3-го кроку
4	ЛН назад	Спиною по ЛТ	До 1/2 ВП на кроці 4 (Пілот)	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

4. Носок, каблук, носок.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Нахил: б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: ПШШП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Підйом в кінці кроку 1
2	ПН в сторону	Вказуючи ЛТ	3/8 між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Верх

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	Верх. Зниження в кінці 3-го кроку
4	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	До 1/2 ВП на кроці 4 (Півот)	-

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

4. Каблук, носок, каблук.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: ПШШП.

4. ПРОГРЕСИВНЕ ШАСЕ («Progressive Chasse»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Вказуючи ДЦ	1/4 між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Обличчям ДС	Невеликий поворот корпусу	-
4	ЛН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДС	-	Верх. Зниження в кінці кроку 4

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
5	ПН вперед в ППРК сбоку Д	Обличчям ДС	-	-

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 5.

Нахил: б/н.

Ритм: ПШШПП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Підйом в кінці кроку 1
2	ПН в сторону	Спиною до стіни	1/8 між кроками 1 і 2.	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Спиною ДС	1/8 між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	-
4	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	-	Верх. Зниження в кінці кроку 4
5	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	-	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 5.

Нахил: б/н.

Ритм: ПШШПП.

5. ПРАВИЙ СПІН ПОВОРОТ («Natural Spin Turn»)

Чоловік і Дама. Ця фігура описана в розділі 1.1. Опис основних фігур Повільного вальсу. Техніка виконання цієї фігури в танці Квікстеп така ж , за виключенням характеру підйому, який аналогічний підйому у фігурі «Правий поворот» в Квікстепі.

Ритм: ПШШППП.

6. ЛОК СТЕП ВПЕРЕД («Forward Lock Step»)

Чоловік або дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
1	2	3	4	5
1	ПН вперед в ППРК збоку Д (збоку Ч)	Обличчям ДС	-	Підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН діагонально вперед	Обличчям ДС	-	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН захрещується позаду ЛН	Обличчям ДС	-	-
4	ЛН діагонально вперед	Обличчям ДС	-	Верх. Зниження в кінці кроку 4
5	ПН вперед в ППРК збоку Д (збоку Ч)	Обличчям ДС	-	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 5.

Нахил: б/н.
Ритм: ПШШПП.

7. ЛОК СТЕП НАЗАД («Backward Lock Step»)

Чоловік або дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	-	Підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН назад	Спиною ДС	-	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН захрещується перед ПН	Спиною ДС	-	-
4	ПН діагонально назад	Спиною ДС	-	Верх. Зниження в кінці кроку 4
5	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	-	-

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 5.

Нахил: б/н.
Ритм: ПШШПП.

8. ТІПЛЬ ШАСЕ ВП («Tipple Chasse to Right»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
1	2	3	4	5
1	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Обличчям по новій ЛТ	1/4 між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	-	-
4	ПН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДС	1/8 між кроками 3 і 4	Верх
5	ЛН діагонально вперед, Л плече - провідне	Обличчям ДС	-	Верх
6	ПН захрещується позаду ЛН	Обличчям ДС	-	Верх
7	ЛН діагонально вперед	Обличчям ДС	-	Верх. Зниження в кінці кроку 7
8	ПН вперед в ППРК збоку Д	Обличчям ДС	-	-

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4.

Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 8.

Нахил: б/н.

Ритм: ПШШП ШШП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
1	2	3	4	5
1	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною по новій ЛТ	1/4 між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	-	-
4	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	1/8 між кроками 3 і 4	Верх
5	ПН назад, П плече - провідне	Спиною ДС	-	Верх
6	ЛН захрещується перед ПН	Спиною ДС	-	Верх
7	ПН діагонально назад	Спиною ДС	-	Верх. Зниження в кінці кроку 7
8	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	-	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4.

Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 8.

Нахил: б/н.

Ритм: ПШШП ШШПП.

**9. ЗІГ ЗАГ, ЛОК СТЕП І ЗАКІНЧЕННЯ, ЩО БІЖИТЬ
(«Zig zag, Back Lock, Running Finish»)**

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	-
2	ПН в сторону	Спиною до стіни	1/4 між кроками 1 і 2	-
3	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	1/8 між кроками 2 і 3. Корпус повертається менше	Починайте підйом в кінці кроку 3
4	ПН назад	Спиною ДС	-	Продовжуйте підйом на кроках 4 і 5
5	ЛН захрещується перед ПН	Спиною ДС	-	-
6	ПН діагонально назад	Спиною ДС	-	Верх. Зниження в кінці кроку 6
7	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Підйом в кінці кроку 7
8	ПН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ЛТ	3/4 между кроками 7 і 8.	Верх
9	ЛН вперед, Л плече – провідне, готуючись зробити крок збоку Д.	Обличчям по ЛТ	Поворот корпусу ВП	Верх. Зниження в кінці кроку 9
10	ПН вперед в ППРК збоку Д	Обличчям по ЛТ	-	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок, каблук. 3. Носок, каблук. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок. 8. Носок. 9. Носок, каблук. 10. Каблук.

ПРК: на кроках 1, 3, 7 і 10.

Нахил: б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: ППП ШШП ШШПП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	-
2	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДС	3/8 між кроками 1 і 2	-
3	ПН вперед в ППРК збоку Ч	Обличчям ДС	-	Починайте підйом в кінці кроку 3
4	ЛН діагонально вперед	Обличчям ДС	-	Продовжуйте підйом на кроках 4 і 5
5	ПН захрещується позаду ЛН	Обличчям ДС	-	-
6	ЛН діагонально вперед	Обличчям ДС	-	Верх. Зниження в кінці кроку 6
7	ПН вперед в ППРК збоку Ч	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Підйом в кінці кроку 7
8	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	1/4 между кроками 7 і 8.	Верх
9	ПН назад, П плече - провідне	Спиною по ЛТ	1/8 между кроками 8 і 9.	Верх. Зниження в кінці кроку 9
10	ЛН назад в ППРК	Спиною по ЛТ	-	-

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Каблук. 3. Каблук, носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук, носок. 8. Носок. 9. Носок, каблук. 10. Носок.

ПРК: на кроках 1, 3, 7 і 10.

Нахил: б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: ППП ШШП ШШПП.

10. ЛІВИЙ ПІВОТ («Reverse Pivot»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
1	2	3	4	5
1	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Вказуючи по ЛТ	3/8 між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям по ЛТ	Корпус завершує поворот	-
4	ПН в сторону і трохи вперед	Обличчям ДС	1/8 між кроками 3 і 4	Верх
5	Виконайте кроки 2-5 фігури ЛОК СТЕП ВПЕРЕД так, як вони описані на кроках 5-8 ТІППЛЬ ШАСЕ ВП, виконаного після 3-х кроків фігури ПРАВИЙ ПОВОРОТ.			
6				
7				
8				

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук.

ПРК: на кроках 1 і 8.

Нахил: б/н.

Ритм: ПШШП ШШПП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження (корпусу)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед в ППРК збоку Ч	Обличчям ДС	Починайте поворот ВП	Починайте підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	1/4 між кроками 1 і 2.	Продовжуйте підйом на кроках 2 і 3
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною по ЛТ	1/8 між кроками 2 і 3	-
4	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	1/8 між кроками 3 і 4	Верх
5	Виконайте кроки 2-5 фігури ЛОК СТЕП ВПЕРЕД так, як вони описані на кроках 5-8 ТІППЛЬ ШАСЕ ВП, виконаного після 3-х кроків фігури ПРАВИЙ ПОВОРОТ.			
6				
7				
8				

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПРК: на кроках 1 і 8.

Нахил: б/н.

Ритм: ПШШП ШШПП.

Комбінації танцю Квікстеп

1. Четвертні повороти, що переходять в прогресивне шассе - лок-степ (замкнутий крок) - правий півот-поворот. Повторити.
2. Правий півот-поворот - прогресивне шассе - лок-степ.
3. Четвертні повороти - зворотний поворот - шассе вліво (закінчити по лінії танцю) - подвійний зворотний спин. Повторити.
4. В кінці майданчика: правий півот-поворот - прогресивне шассе в новому напрямку.

1.3. Танго

Музичний розмір: 2/4. Темп 32-33 такти на хвилину. Рік появи: 1910. Творців танго, так як і інших модних танців ритмічного стилю слід шукати серед африканських рабів, які привозили свої танці, пісні та ритми у Південну Америку з часів колонізації в XVI столітті. Аргентинський письменник Ерос Нікола Сірі, під час проведення надзвичайно глибоких досліджень, що стосуються походження танго, дійшов до висновку, що назва танцю походить від «танганго» - танцю африканських рабів. Ще одна з версій танго – що це енергійний танець з категорії танців фламенко з Іспанії. З іспанським завоюванням Південної Америки танго разом з іншими народними іспанськими танцями було завезене з поселенцями до Аргентини. Один або обидва ці танці в Аргентині в нетрях Буенос-Айресу злилися з кубинським танцем habanera, утворивши танець, відомий як «мілонга». Мілонга на початках була популярна в нижчих шарах Аргентинського суспільства, а на початку 20 століття почала привертати увагу і вищого світу. У Західній Європі перший пік популярності почався з виступу великої французької зірки мюзик-холу Містінгует у 1910 році. "Тангоманія", що почалася в Парижі, перекинулася до Лондона і Нью-Йорка і практично не затихала під час першої світової війни. Проте дорога танго не була всипана трояндами. Було багато прихильників і не менше противників цього танцю. У 1913 році була видана книжка англійської вчительки танців Гладіс Бетті Грозієр під назвою *The tango and How to Dance It*, яка значною мірою спричинилась до ознайомлення шанувальників танців з основними кроками танго. Першу спробу визначення теорії і танцювальної техніки танго було здійснено під час конференції, присвяченій танго, скликаній у Лондоні в 1922 році. В присутності близько 300 англійських вчителів танців, а також багатьох фахівців з цілого світу було продемонстровано декілька версій танго. Було узгоджено, що такт 2/4 відноситься як до танго, так і до мілонги, і що різниця між тими двома танцями знаходиться в ритмі, а не в такті. Також було встановлено, що темп танго повинен бути, близько 30 тактів за хвилину (тепер 32-33), що ноги в танці ставляться прямо (не назовні, як це відбувається в техніці класичного танцю), що крок вперед робиться зверху вниз на цілу стопу і т.д. З того часу розвиток танго проходив вже у швидкому темпі.

Опис основних фігур Танго

1. ПРОГРЕСИВНИЙ БОКОВИЙ КРОК («Progressive Side Step»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ЛН вперед в ППРК	Залежить від попередньої фігури	Каблук
2	ПН в сторону і трохи назад	-	Внутрішній край стопи
3	ЛН вперед в ППРК	-	Каблук

Ступінь повороту: Може бути зроблений невеликий поворот ВЛ.

ПРК: немає.

Ритм: ШШП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ПН назад в ППРК	Залежить від попередньої фігури	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону і трохи вперед	-	Внутрішній край подушечки, каблук
3	ПН назад в ППРК	-	Подушечка

Ступінь повороту: Може бути зроблений невеликий поворот ВЛ.

ПРК: немає.

Ритм: ШШП.

2. ПРОГРЕСИВНА ЛАНКА («Progressive Link»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ЛН вперед в ППРК	ДС	Каблук
2	ПН в сторону і трохи назад в ПП	Обличчям ДС	Внутрішній край подушечки

Ступінь повороту: немає.

ПРК: немає.

Ритм: ШШ.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ПН назад в ППРК	ДЦ	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону і трохи вперед в ПП	Обличчям ДЦ	Внутрішній край подушечки

Ступінь повороту: немає.

ПРК: немає.

Ритм: ШШ.

3. ВІДКРИТИЙ ЛІВИЙ ПОВОРОТ, ДАМА В ЛІНІЮ, ІЗ ЗАКРИТИМ ЗАКІНЧЕННЯМ («Open Reverse Turn, Closed Finish, Lady in Line»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ЛН вперед в ППРК	ДЦ	Каблук
2	ПН в сторону і трохи назад	Спиною по ЛТ	Подушечка, каблук
3	ЛН назад, Л плече - провідне	По ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
4	ПН назад в ППРК	ДЦ	Подушечка, каблук
5	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	Внутрішній край стопи

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
6	ПН приставляється до ЛН з невеликим зміщенням назад	По ЛТ	Вся стопа

Ступінь повороту: 3/4 ВЛ.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Ритм: ШШП, ШШП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ПН назад в ППРК	ДЦ	Подушечка, каблук
2	Каблук ЛН приставляється до каблука ПН	Носок вказує по ЛТ	Вся стопа
3	ПН вперед, П плече – провідне	По ЛТ	Каблук
4	ЛН вперед в ППРК	ДЦ	Каблук
5	ПН в сторону трохи назад	Спиною ДС	Внутрішній край подушечки, каблук
6	ЛН приставляється к ПН з невеликим зміщенням вперед	Спиною ДС	Вся стопа

Ступінь повороту: 3/4 ВЛ.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Ритм: ШШП, ШШП.

4. ВІДКРИТИЙ ЛІВИЙ ПОВОРОТ, ДАМА ЗБОКУ, ІЗ ВІДКРИТИМ ЗАКІНЧЕННЯМ («Open Reverse Turn, Open Finish, Lady Outside»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ЛН вперед в ППРК	ДЦ	Каблук

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
2	ПН в сторону	Спиною ДС	Подушечка, каблук
3	ЛН назад в ППРК	По ЛТ	Подушечка, каблук
4	ПН назад	По ЛТ	Подушечка, каблук
5	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи між напрямками до стіни і ДС	Внутрішній край стопи
6	ПН в ППРК збоку від Д	Між напрямками до стіни і ДС	Каблук

Ступінь повороту: 3/4 ВЛ.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Ритм: ШШП, ШШП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ПН назад в ППРК	ДЦ	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи по ЛТ	Вся стопа
3	ПН вперед в ППРК збоку Ч	По ЛТ	Каблук
4	ЛН вперед	По ЛТ	Каблук
5	ПН в сторону трохи назад	Між напрямками до стіни і ДС	Внутрішній край подушечки, каблук
6	ЛН назад в ППРК	Між напрямками до стіни і ДС	Вся стопа

Ступінь повороту: 3/4 ВЛ.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Ритм: ШШП, ШШП.

5. ЛІВИЙ ПОВОРОТ НА ПРОГРЕСИВНОМУ БОКОВОМУ КРОЦІ («Progressive Side Step Reverse Turn»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ЛН вперед в ППРК	ДЦ	Каблук
2	ПН в сторону і трохи назад	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Внутрішній край стопи
3	ЛН вперед в ППРК	Майже проти ЛТ	Каблук
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
4	ПН вперед, П плече - провідне	Проти ЛТ	Каблук
5	Перенести вагу назад на ЛН, Л плече - провідне	По ЛТ	Вся стопа
6	Перенести вагу вперед на ПН, П плече - провідне	Проти ЛТ	Каблук
7	ЛН назад маленький крок, Л плече - провідне	По ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
8	ПН назад в ППРК	ДЦ	Подушечка, каблук
9	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	Внутрішній край стопи
10	ПН приставляється до ЛН з невеликим зміщенням назад	Обличчям ДС	Вся стопа

Ступінь повороту: 3/4 ВЛ.

ПРК: на кроках 1, 3 і 8.

Ритм: ШШШП, ШШП, ШШП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ПН назад в ППРК	ДЦ	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону і трохи вперед	Спиною ДЦ проти ЛТ	Внутрішній край стопи
3	ПН назад в ППРК	Майже проти ЛТ	Подушечка, каблук
4	ЛН назад, Л плече - провідне	Проти ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
5	Перенести вагу вперед на ПН, П плече - провідне	По ЛТ	Каблук
6	Перенести вагу назад на ЛН, Л плече - провідне	Проти ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
7	ПН вперед маленький крок, П плече - провідне	По ЛТ	Каблук
8	ЛН вперед в ППРК	ДЦ	Каблук
9	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	Внутрішній край подушечки, каблук
10	ЛН приставляється до ПН з невеликим зміщенням вперед	Спиною ДС	Вся стопа

Ступінь повороту: 3/4 ВЛ.

ПРК: на кроках 1, 3 і 8.

Ритм: ШШПП, ШШП, ШШП.

6. Закритий променад («Closed Promenade»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ЛН в сторону в ПП	Вздовж ЛТ, вказуючи ДС	Каблук

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
2	ПН вперед і навхрест в ПП і ППРК	Вздовж ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
3	ЛН в сторону і трохи назад	Вказуючи ДС	Внутрішній край стопи
4	ПН приставляється до ЛН з невеликим зміщенням назад	Обличчям ДС	Вся стопа

Ступінь повороту: немає.

ПРК: немає.

Ритм: ПШШП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ПН в сторону в ПП	Вздовж ЛТ, вказуючи ДЦ	Каблук
2	ЛН вперед і навхрест в ПП і ППРК	Вздовж ЛТ, вказуючи ДЦ	Каблук
3	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	Внутрішній край подушечки, каблук
4	ЛН приставляється до ПН з невеликим зміщенням вперед	Спиною ДС	Вся стопа

Ступінь повороту: 1/4 ВЛ між кроками 2 і 3.

ПРК: на кроці 2.

Ритм: ПШШП.

7. ВІДКРИТИЙ ПРОМЕНАД («Open Promenade»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ЛН в сторону в ПП	Вздовж ЛТ, вказуючи ДС	Каблук

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
2	ПН вперед і навхрест в ПП і ППРК	Вздовж ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
3	ЛН в сторону і трохи назад	Вказуючи між напрямками до стіни і ДС	Внутрішній край стопи
4	ПН вперед в ППРК збоку Д	Між напрямками до стіни і ДС	Каблук

Ступінь повороту: невеликий поворот ВП між кроками 2 і 3.

ПРК: немає.

Ритм: ПШШП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ПН в сторону в ПП	Вздовж ЛТ, вказуючи ДЦ	Каблук
2	ЛН вперед і навхрест в ПП і ППРК	Вздовж ЛТ, вказуючи ДЦ	Каблук
3	ПН в сторону і трохи назад	Спиною між напрямками до стіни і ДС	Внутрішній край подушечки, каблук
4	ЛН в сторону в ПП	Між напрямками до стіни і ДС	Подушечка

Ступінь повороту: трохи менше 1/4 ВЛ між кроками 2 і 3.

ПРК: на кроці 2.

Ритм: ПШШП.

8. КОРТЕ НАЗАД («Back Corte»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ЛН назад, Л плече – провідне	По ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
2	ПН назад в ППРК	ДЦ	Подушечка, каблук
3	ЛН в сторону і трохи назад	Вказуючи ДС	Внутрішній край стопи
4	ПН приставляється до ЛН з невеликим зміщенням назад	Обличчям ДС	Вся стопа

Ступінь повороту: 1/4 ВЛ між кроками 2 і 3.

ПРК: на кроці 2.

Ритм: ПШШП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ПН вперед, П плече – провідне	По ЛТ	Каблук
2	ЛН вперед в ППРК	ДЦ	Каблук
3	ПН в сторону і трохи вперед	Спиною ДС	Внутрішній край подушечки, каблук
4	ЛН приставляється до ПН з невеликим зміщенням вперед	Спиною ДС	Вся стопа

Ступінь повороту: 1/4 ВЛ між кроками 2 і 3.

ПРК: на кроці 2.

Ритм: ПШШП.

9. РОК НАЗАД НА ПН («Rock Back on RF»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ПН назад в ППРК	По ЛТ	Подушечка, каблук
2	Перенести вагу вперед на ЛН в ППРК	Проти ЛТ	Каблук

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
3	ПН назад маленький крок в ППРК	По ЛТ	Подушечка

Ступінь повороту: немає.

ПРК: немає.

Ритм: ШШП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ЛН вперед в ППРК	По ЛТ	Каблук
2	Перенести вагу назад на ПН в ППРК	Проти ЛТ	Подушечка, каблук
3	ЛН вперед маленький крок в ППРК	По ЛТ	Каблук

Ступінь повороту: немає.

ПРК: немає.

Ритм: ШШП.

10. РОК НАЗАД НА ЛН («Рокк Back on LF»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ЛН назад, Л плече - провідне	По ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
2	Перенести вагу вперед на ПН, П плече - провідне	Проти ЛТ	Каблук
3	ЛН назад маленький крок, Л плече - провідне	По ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук

Ступінь повороту: немає.

ПРК: немає.

Ритм: ШШП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ПН вперед, П плече - провідне	По ЛТ	Каблук
2	Перенести вагу назад на ЛН, Л плече - провідне	Проти ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
3	ПН назад маленький крок, П плече - провідне	По ЛТ	Каблук

Ступінь повороту: немає.

ПРК: немає.

Ритм: ШШП.

11. РОК ПОВОРОТ («Rock Turn»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ПН вперед	ДС	Каблук
2	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною до центру	Внутрішній край подушечки, каблук
3	Перенести вагу вперед на ПН, П плече - провідне	ДС проти ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
4	ЛН назад маленький крок, Л плече - провідне	ДЦ	Внутрішній край подушечки, каблук
5	ПН назад в ППРК	До центру	Подушечка, каблук
6	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	Внутрішній край стопи
7	ПН приставляється до ЛН з невеликим зміщенням назад	Обличчям ДС	Вся стопа

Ступінь повороту: 1/4 ВП між кроками 1 і 3, 1/4 ВЛ між кроками 3 і 7.

ПРК: на кроках 1 (невеликий) і 5.

Ритм: ШППШ, ШШП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ЛН назад	ДС	Подушечка, каблук
2	ПН вперед і трохи ВП	Обличчям до центру	Каблук
3	ЛН назад і трохи ВП, Л плече - провідне	ДС проти ЛТ	Внутрішній край подушечки, каблук
4	ПН вперед маленький крок, П плече - провідне	ДЦ	Каблук
5	ЛН вперед в ППРК	До центру	Каблук
6	ПН в сторону і трохи назад	Спиною ДС	Внутрішній край подушечки, каблук
7	ЛН приставляється до ПН з невеликим зміщенням вперед	Спиною ДС	Вся стопа

Ступінь повороту: 1/4 ВП між кроками 1 і 3, 1/4 ВЛ між кроками 3 і 7.

ПРК: на кроках 1 (невеликий) і 5.

Ритм: ШППШ, ШШП.

12. Правий твіст поворот («Natural Twist Turn»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ЛН в сторону в ПП	Вздовж ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
2	ПН вперед і навхрест в ПП в ППРК	Вздовж ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
3	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	Подушечка, каблук
4	ПН захрещується позаду ЛН	Спиною по ЛТ	Подушечка

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
5	Починайте поворот («Твіст») ВП, виводячи ноги із «Кроса»	В напрямку побудови кроку 6	Починайте на подушечці ПН і каблукці ЛН
6	Стопи ніг майже приставлені, вага на ПН в ПП	Обличчям ДС	Завершуйте на всій стопі ПН і внутрішньому краї подушечки ЛН

Ступінь повороту: повний поворот протягом всієї фігури.

ПРК: на кроці 2.

Ритм: ПШШП, ШШ.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Робота стопи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	ПН в сторону в ПП	Вздовж ЛТ, вказуючи ДЦ	Каблук
2	ЛН вперед і навхрест в ПП в ППРК	Вказуючи ЛТ	Каблук
3	ПН вперед між стопами Ч	По ЛТ	Каблук
4	ЛН вперед, готуючись зробити крок збоку Ч, Л плече - провідне	По ЛТ, вказуючи ДС	Каблук
5	ПН вперед в ППРК збоку Ч	До стіни	Каблук, подушечка
6	ЛН приставляється до ПН з невеликим зміщенням назад, в ПП	Обличчям ДЦ	Подушечка, каблук

Ступінь повороту: повний поворот протягом всієї фігури.

ПРК: на кроках 3 і 5.

Ритм: ПШШП, ШШ.

Комбінації танцю Танго

1. Прогресивний бічний крок - Рок-поворот - корте назад.
2. Закритий променад - лівий відкритий поворот.
3. Рок-поворот - корте назад - лівий поворот - прогресивна ланка в позицію променад і закритий променад.
4. Правий твіст-поворот - закритий променад - лівий відкритий поворот або прогресивний бічний крок.

1.4. Віденський вальс

Музичний розмір: 3/4.

Темп 60 тактів на хвилину.

Рік появи: 1775.

Походження вальсу приховане в далекому минулому. Однак беззаперечним є те, що вальс не появився раптово, і не є витвором одного покоління, а формувався на протязі довгого часу. Правдоподібно, вальс походить з леандлера, тобто з ще ранніх народних танців південної Німеччини. Ці танці відомі під загальною назвою *Deutsche* або *Teutsche*, що були поширеними вже у XIV столітті, а утворилися, мабуть, ще раніше. Один з них, названий *Horpaldei*, походить, приблизно з XII століття. Згідно з Моско Карнера, відомим диригентом, письменником і популярним (особливо в 30-х роках XX століття) ведучим англійського радіо, вальс-це німецький танець. Він вважав, що не буде перебільшенням твердження, згідно з яким завдяки таким австрійським композиторам, як Шуберт, Ланнер і Штраус, вальс став символом Австрії, а точніше кажучи, її столиці – Відня (звідси і назва танцю – Віденський вальс). Німецький вальс в Австрії мав більші можливості розвитку, ніж в Німеччині. У австрійському цісарському дворі народні пісні і танці завжди користувались великою популярністю. На балах-маскарадах, народних гуляннях, всі суспільні верстви із задоволенням танцювали вальс. Вальс - це танець, який виконується під музику з трьома ударами в такті. Кожен такт починається з ударного рахунку, а закінчується менш виділеним, що створює великі труднощі для початківців, а для досвідченого танцюриста такий ритм створює чудові романтичні переливи. Історію танців на "три чверті" можна прослідити досить легко, оскільки більшість танців танцювалось і танцюється на два і чотири рахунки (все-таки ніг у нас дві), а танців на три рахунки не дуже багато. У 1924 Імперське товариство вчителів танцю (the Imperial Society of Dancing-ISTD) вирішило стандартизувати танці,

відомі у той час. Спеціальний відділ ISTD, комітет з бальних танців почав займатися цією важливою справою. Всі танці з сучасної європейської програми були більш- менш детально описані, за винятком віденського вальсу, який був не дуже популярний в Англії. Танцювальні форми віденського вальсу формувались дуже довго. Вальс танцювали на різноманітні способи. Ритмічний поділ кроків віденського вальсу не завжди був рівним. Ще до середини ХХ століття вальс виконували на танцювальних турнірах наступним чином: перший крок був повільним і тривав майже на протязі двох ударів, проте другий і третій кроки танцювались, як швидкі кроки на протязі третього удару. Цей спосіб поділу кроків віденського вальсу на швидкі та повільні часто спричиняв підстрибування вгору під час приставляння ніг. Це дещо суперечило романтичному плавному кружлянню і тому ритм кроків був змінений. Сьогодні на танцювальних турнірах віденський вальс танцюють в ритмі 180 ударів в хвилину (60 тактів), з обмеженою кількістю фігур (7 фігур), в рівному часовому поділі, в ритмі 1, 2, 3.

Опис основних фігур танцю Віденський вальс

1. ПРАВИЙ ПОВОРОТ («Natural Turn»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед	По ЛТ	1/8 між попереднім кроком і кроком 1	Підйом в кінці кроку 1
2	ЛН в сторону	Спиною до центру	1/4 між кроками 1 і 2	Верх на кроці 2
3	ПН приставляється до ЛН	Спиною ДЦ	1/8 між кроками 2 і 3	Верх на кроці 3. Зниження в кінці кроку 3
4	ЛН назад і трохи в сторону	Спиною по ЛТ	1/8 між кроками 3 і 4	Підйом в кінці кроку 4. БПС

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
5	ПН в сторону	Вказуючи ДЦ	3/8 між кроками 4 і 5. Корпус повертається менше	Підйом на кроках 5 і 6
6	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДЦ	Корпус завершує поворот	Зниження в кінці кроку 6

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок. 6. Вся стопа.
Нахил: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ.
ПРК: на кроках 1 і 4.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН назад і трохи в сторону	Спиною по ЛТ	1/8 між попереднім кроком і кроком 1	Підйом в кінці кроку 1, БПС
2	ПН в сторону	Вказуючи ДЦ	3/8 між кроками 1 і 2	Підйом на кроках 2 і 3
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДЦ	Корпус завершує поворот	Зниження в кінці кроку 3
4	ПН вперед	По ЛТ	1/8 між кроками 3 і 4	Підйом в кінці кроку 4
5	ЛН в сторону	Спиною до центру	1/4 між кроками 4 і 5.	Верх на кроці 5
6	ПН приставляється до ЛН	Спиною ДЦ	1/8 між кроками 5 і 6	Верх на кроці 6. Зниження в кінці кроку 6

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Вся стопа. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.
Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП.
ПРК: на кроках 1 і 4.

2. ЛІВИЙ ПОВОРОТ («Reverse Turn»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом в кінці кроку 1
2	ПН назад і трохи в сторону	Спиною до стіни	1/4 між кроками 1 і 2	Верх на кроці 2
3	ЛН захрещується перед ПН	Спиною по ЛТ	1/4 між кроками 2 і 3	Верх на кроці 3. Зниження в кінці кроку 3.
4	ПН назад і трохи в сторону	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом в кінці кроку 4. БПС
5	ЛН в сторону	Вказуючи напрям між ДС і по ЛТ	Трохи більше, ніж 3/8 між кроками 5 і 6.	Підйом на кроках 5 і 6
6	ПН приставляє ся до ЛН	Обличчям ЛТ	Трохи менше, ніж 1/8 між кроками 5 і 6. Корпус завершує поворот	Зниження в кінці кроку 6

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4.

Носок, каблук. 5. Носок. 6. Вся стопа.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН назад і трохи в сторону	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом в кінці кроку 1. БПС

1	2	3	4	5
2	ЛН в сторону	Вказуючи напрям між ДС і по ЛТ	Трохи більше, ніж 3/8 між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше.	Підйом на кроках 1 і 2
3	ПН приставляється до ЛН	Обличчям ЛТ	Трохи менше, ніж 1/8 між кроками 2 і 3. Корпус завершує поворот	Зниження в кінці кроку 3
4	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом в кінці кроку 4
5	ПН назад і трохи в сторону	Спиною до стіни	1/4 між кроками 4 і 5	Верх на кроці 5
6	ЛН захрещується перед ПН	Спиною по ЛТ	1/4 між кроками 5 і 6	Верх на кроці 3. Зниження в кінці кроку 6.

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Вся стопа. 4.

Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

Нахил: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ.

ПРК: на кроках 1 і 4.

3. КРОК_ЗМІНА З ПН («RF Change Step»)

Крок-зміна може виконуватися вперед або назад чоловіком або дамою.

Чоловік або Дама

Крок	Позиції стоп	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	2	3	4	5
1	ПН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВП	Підйом в кінці кроку 1
2	ЛН вперед по дузі	В напрямку кроку 3	1/8 ВП між кроками 1 і 3	Верх на кроці 2

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
3	ПН приставляється до ЛН	Обличчям по ЛТ	-	Верх на кроці 3. Зниження в кінці кроку 3

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ.

ПРК: на кроці 1.

Дама або Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВП	Підйом в кінці кроку 1. БПС
2	ПН назад по дузі	В напрямку кроку 3	1/8 ВП між кроками 1 і 3	Підйом на кроках 1 і 2
3	ЛН приставляється до ПН	Спиною по ЛТ	-	Зниження в кінці кроку 3

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ.

ПРК: на кроці 1.

4. КРОК_ЗМІНА З ЛН («LF Change Step»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом в кінці кроку 1
2	ПН вперед по дузі	В напрямку кроку 3	1/8 ВП між кроками 1 і 3	Верх на кроці 2
3	ЛН приставляється до ПН	Обличчям ДЦ	-	Верх на кроці 3. Зниження в кінці кроку 3

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ.

ПРК: на кроці 1.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	Підйом в кінці кроку 1. БПС
2	ЛН назад по дузі	В напрямку кроку 3	1/8 ВП між кроками 1 і 3	Підйом на кроках 1 і 2
3	ПН приставляєть ся до ЛН	Спиною ДЦ	-	Зниження в кінці кроку 3

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

Нахил: б/н, ВП, ВП.

ПРК: на кроці 1.

5. ПРАВИЙ ФЛЕКЕРЛ («Natural Fleckerl»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед між стопами Д	Обличчям ДС	1/8 між попереднім кроком і кроком 1	-
2	ЛН в сторону і трохи вперед. 1/2 ваги, продовжуючи поворот на ПН	Обличчям ДЦ проти ЛТ	1/2 між кроками 1 і 2	-

1	2	3	4	5
3	Продовжуйте поворот на ПН і повністю перенесіть вагу на ПН. ЛН тримається позаду ПН	Обличчям по ЛТ	3/8 між кроками 2 і 3	-
4	ЛН вперед і трохи в сторону	Обличчям ДС	1/8 між кроками 3 і 4	-
5	ПН захрещується позаду ЛН (типу «Твіст поворот», 1/2 ваги)	Обличчям ДЦ проти ЛТ	1/2 між кроками 3 і 4.	-
6	Поверніться на ПН виводячи ноги із за хрещеного положення, потім ЛН в сторону, маленький крок	Обличчям по ЛТ	3/8 між кроками 5 і 6	-

Робота стопи: 1. Каблук, подушечка. 2. Подушечка. 3. Подушечка, каблук. 4. Каблук, подушечка. 5. Подушечка. 6. Подушечка, каблук.

Нахил: б/н.

ПРК: на кроці 1.

Дама

Крок	Позиції стоп	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	2	3	4	5
1	ЛН вперед і трохи в сторону	Обличчям ДС, проти ЛТ	1/8 між попереднім кроком і кроком 1	-
2	ПН захрещується позаду ЛН	Обличчям ДС	1/2 між кроками 1 і 2.	-

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
3	Поверніться на ПН виводячи ноги із за хрещеного положення, потім ЛН в сторону, маленький крок	Обличчям проти ЛТ	3/8 між кроками 2 і 3	-
4	ПН вперед між стопами Ч	Обличчям ДЦ проти ЛТ	1/8 ВП між кроками 3 і 4	-
5	ЛН в сторону і трохи вперед. 1/2 ваги	Обличчям ДС	1/2 між кроками 4 і 5	-
6	ПН захрещується пред ЛН	Обличчям проти ЛТ	3/8 між кроками 5 і 6	-

Робота стопи: 1. Каблук, подушечка. 2. Подушечка. 3. Подушечка, каблук. 4. Каблук, подушечка. 5. Подушечка. 6. Подушечка, каблук.

Нахил: б/н.

ПРК: на кроці 4.

6. ЛІВИЙ ФЛЕКЕРЛ («Reverse Fleckerl»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	Носок ЛН повертається назовні	Вказуючи до центру	1/4 ВЛ між попереднім кроком і кроком 1.	-

1	2	3	4	5
2	ПН в сторону і трохи назад з 1/2 ваги	Обличчям ДС проти ЛТ	3/8 між кроками 1 і 2	-
3	ЛН захрещується перед ПН	Обличчям по ЛТ	3/8 між кроками 2 і 3	-
4	ПН в сторону і трохи назад до внутрішнього краю стопи ЛН Дама	Обличчям ДЦ	1/8 між кроками 3 і 4	-
5	ЛН захрещується позаду ПН (типу «Гвіст поворот», 1/2 ваги)	Обличчям ДЦ проти ЛТ	1/2 між кроками 4 і 5.	-
6	Завершуйте на ПН	Обличчям по ЛТ	3/8 ВЛ між кроками 5 і 6	-

Робота стопи: 1. Каблук, подушечка. 2. Подушечка. 3. Подушечка, каблук. 4. Подушечка, каблук, подушечка. 5. Подушечка. 6. Подушечка, каблук.

Нахил: б/н.

ПРК: на кроці 1.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
1	2	3	4	5
1	ПН в сторону і трохи назад до внутрішнього краю стопи ЛН Чоловіка	Обличчям ДЦ, проти ЛТ	1/8 між попереднім кроком і кроком 1	-

1	2	3	4	5
2	ЛН захрещується позаду ПН (типу «Твіст поворот», 1/2 ваги)	Обличчям ДЦ	1/2 між кроками 1 і 2.	-
3	Завершуйте на ПН	Обличчям проти ЛТ	3/8 між кроками 2 і 3	-
4	Підтягніть ЛН назад до ПН	Вказуючи до стіни	1/4 ВЛ між кроками 3 і 4. Корпус повертається менше.	-
5	ПН в сторону і трохи назад з 1/2 ваги	Обличчям по ЛТ	3/8 ВЛ між кроками 4 і 5	-
6	ЛН захрещується перед ПН	Обличчям проти ЛТ	3/8 між кроками 5 і 6	-

Робота стопи: 1. Подушечка, каблук, подушечка. 2. Подушечка. 3. Подушечка, каблук. 4. Подушечка, каблук, подушечка. 5. Подушечка. 6. Подушечка, каблук.

Нахил: б/н.

ПРК: на кроці 4.

7. КОНТРА ЧЕК («Contra Check»)

Чоловік

Крок	Позиції стоп	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	2	3	4	5
1	ЛН вперед, маленький крок в ППРК	Обличчям ДЦ	1/8 ВП між попереднім кроком і кроком 1	-
2	Перенесіть вагу назад на ПН	Спиною проти ЛТ	1/8 ВП між кроками 1 і 2	-

1	2	3	4	5
3	ЛН назад і трохи в сторону, маленький крок, носок ЛН повернути й всередину (Півот)	Спиною ДЦ, завершуючи обличчям проти ЛТ	3/8 ВП між кроками 2 і 3	-

Робота стопи: 1. Вся стопа. 2. Носок. 3. Носок, каблук, носок.

Нахил: б/н.

ПРК: на кроках 1 і 3.

Дама

Крок	Позиції стоп	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	2	3	4	5
1	ПН назад, маленький крок в ППРК	Спиною ДЦ	1/8 ВЛ між попереднім кроком і кроком 1	-
2	Перенесіть вагу вперед на ЛН	Обличчям проти ЛТ	1/8 ВП між кроками 1 і 2	-
3	ПН вперед, маленький крок між стопами Ч	Обличчям ДЦ, завершуйте спиною проти ЛТ	3/8 ВП між кроками 2 і 3 і 1/8 на кроці 3.	-

Робота стопи: 1. Носок. 2. Вся стопа. 3. Носок, каблук.

Нахил: б/н.

ПРК: на кроках 1 і 3.

Комбінації танцю Віденський вальс

1. Що складаються з 4-х тактів:

Правий поворот - передня зміна з правої ноги, потім з лівої ноги. Повторити.

Лівий поворот - передня зміна з лівої ноги, потім з правої ноги. Повторити.

2. Що складаються з 6 тактів:

Правий поворот - передня зміна з правої ноги - лівий поворот - передня зміна з лівої ноги. Повторити.

3. Що складаються з 10 тактів:

Два правих повороту - передня зміна з правої ноги - два лівих повороту - передня зміна з лівої ноги. Повторити.

4. Що складаються з 12 тактів:

Поворот вправо - мережива - два повороти вправо - передня зміна з правої ноги, потім з лівої ноги. Повторити.

1.5. Повільний фокстрот

Музичний розмір: 4/4.

Темп 30 тактів на хвилину.

Рік появи: 1913.

Як утворився фокстрот? Дехто стверджує, що творцем фокстроту був американець Гаррі Фокс, актор водевілю, і здається, що це твердження найблище до правди. У 1913 році Гаррі Фокс ввів на сцену театру, в якому працював, певну кількість «класичних кроків», які танцювали під музику ragtime. Цей вид кроків, не відомий до того часу, одержав назву «Fox`s Trot». За іншою версією назва танцю походить з англійського виразу «fox trot», що означає крок лиса, або біг чи ходьба коня. На початку фокстрот був досить повільним танцем, який не мав чітко встановлених правил. Танцюристи, особливо ті, хто жили і працювали в щораз більшому напруженні, вважали, що танець повинен давати певне розслаблення, а не створювати труднощі, тому вони ходили і бігали під фокстротну музику так, як хотіли. Перші музичні твори фокстроту раптово переривались наприкінці, тоді став модним музичний break. Танцюристи, раптово зупинені під час руху, згинали коліно ноги, на якій стояли, а іншу ногу підносили назад і

трохи вгору. Фокстротна анархія не продовжувалась надто довго. На першій з трьох конференцій, які на багато десятиліть визначили форму сучасного бального танцю, ввели у фокстрот бічні кроки *chasse* і визначили ритм цих кроків: повільно, швидко, швидко; також стопи в танці почали ставити паралельно (до цього використовувалась виворотна позиція) і т.д. Фокстрот дав самий суттєвий поштовх для розвитку всіх бальних танців. Комбінація швидких та повільних кроків створює велику кількість варіацій і приносить набагато більше задоволення, ніж танцювання всіх кроків в одному ритмі, на кожний рахунок (а до цього абсолютно всі танці виконувались в одному ритмі). Існує велика кількість різноманітних ритмічних поєднань кроків в фокстроті, він є найбільш важким танцем для вивчення через складний ритмічний характер руху. Велика кількість фігур з фокстроту було запозичено для повільного вальсу (а не навпаки, як багато хто вважає). Фокстрот сповістив появу нової ери в історії бальних танців і започаткував появу нової танцювальної техніки, що спирається на закони природного руху тіла.

Опис основних фігур танцю Фокстрот

1. КРОК ПЕРО («Feather Step»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	-	Підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН вперед, готуючись зробити крок збоку Д, Л плече - провідне	Обличчям по ЛТ	-	Верх
3	ПН вперед в ППРК збоку Д	Обличчям по ЛТ	-	Верх. Зниження в кінці кроку 3.

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
4	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	-	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

Нахил: б/н, ВП, ВП, б/н.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН назад	Спиною по ЛТ	-	Підйом в кінці 1-го кроку, БПС
2	ПН назад, П плече - провідне	Спиною по ЛТ	-	Верх, БПС
3	ЛН назад в ППРК	Спиною по ЛТ	-	Верх, БПС. Зниження в кінці кроку 3.
4	ПН назад	Спиною по ЛТ	-	-

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок, каблук. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Ритм: ПШШП.

2. ПОТРІЙНИЙ КРОК («Three Step»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	-	Підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	-	Верх. Зниження в кінці кроку 2.

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
3	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	-	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок, каблук. 3. Каблук.

Нахил: ВЛ, ВЛ, б/н.

ПРК: на кроці 3.

Ритм: ШШП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН назад	Спиною по ЛТ	-	Підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН назад	Спиною по ЛТ	-	Верх, БПС. Зниження в кінці кроку 2.
3	ЛН назад	Спиною по ЛТ	-	-

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок, каблук. 3. Носок.

Нахил: ВП, ВП, б/н.

ПРК: на кроці 3.

Ритм: ШШП.

3. ПРАВИЙ ПОВОРОТ («Natural Turn»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	Підйом в кінці 1-го кроку
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	3/8 між кроками 1 і 2	Верх

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
3	ПН назад	Спиною по ЛТ	1/8 між кроками 2 і 3	Верх. Зниження в кінці кроку 3
4	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	-
5	ПН в сторону маленький крок	Обличчям ДЦ	3/8 між кроками 4 і 5	-
6	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Поворот ВЛ	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Каблук, внутрішній край стопи, вся стопа ПН. 6. Каблук.

Нахил: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, б/н.

ПРК: на кроках 1, 4 і 6.

Ритм: ПШШ ППП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	Невеликий підйом в кінці 1-го кроку, БПС
2	ПН приставляє ся до ЛН («Каблучний поворот»)	Обличчям по ЛТ	1/2 між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	-	Верх. Зниження в кінці кроку 3
4	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	-

1	2	3	4	5
5	ЛН в сторону, підводячи ПН до ЛН і торкнувшись її («Браш»), ПН назад	Спиною ДЦ	3/8 між кроками 4 і 5	-
6	ЛН вперед	Спиною ДЦ	Корпус повертається ВЛ	-

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок. 4. Каблук, носок. 5. Носок, каблук ЛН, потім внутрішній край носка ПН. 6. Носок.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, б/н.

ПРК: на кроках 1, 4 і 6.

Ритм: ПШШ ППП.

4. ЛІВИЙ ПОВОРОТ («Reverse Turn»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
1	2	3	4	5
1	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВП	Підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Спиною ДС	1/4 між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН назад	Спиною по ЛТ	1/8 між кроками 2 і 3	Верх. Зниження в кінці кроку 3
4	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом в кінці 4-го кроку
5	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	3/8 між кроками 4 і 5	Верх

1	2	3	4	5
6	ПН вперед в ППРК збоку Д	Обличчям ДС	-	Верх. Зниження в кінці кроку 6.
7	ЛН вперед	Обличчям ДС	-	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н.

ПРК: на кроках 1, 4 і 7.

Ритм: ПШШ ПШШП.

Дама

Крок	Позиції стоп	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	2	3	4	5
1	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Невеликий підйом в кінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН приставляєть ся до ПН («Каблучний поворот»)	Обличчям по ЛТ	3/8 між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	-	Верх. Зниження в кінці кроку 3
4	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом в кінці 4-го кроку
5	ПН в сторону	Спиною до стіни	1/4 між кроками 4 і 5	Верх
6	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	1/8 між кроками 5 і 6	Верх, БПС. Зниження в кінці кроку 6.
7	ПН назад	Спиною ДС	-	-

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок, каблук. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

Нахил: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

ПРК: на кроках 1, 4 і 7.

Ритм: ПШШ ПШШП.

5. ЗМІНА НАПРЯМКУ («Change of Direction»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
1	2	3	4	5
1	ЛН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВЛ	-
2	ПН діагонально вперед, П плече – провідне, і приставка ЛН до ПН з невеликим зміщенням вперед, без ваги	Носок ПН вказує в напрямку ЛТ, завершуйте обличчям ДЦ	1/4 між кроками 1 і 2	-
3	ЛН вперед в ППРК	Обличчям ДЦ	-	-

Робота стопи: 1. Каблук. 2. Внутрішній край носка, каблук ПН, потім внутрішній край носка ЛН. 3. Каблук.

Нахил: б/н, ВЛ, б/н.

ПРК: на кроках 1 і 3.

Ритм: ППП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
1	2	3	4	5
1	ПН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВЛ	-

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
2	ЛН діагонально назад, Л плече – провідне, і приставка ПН до ЛН з невеликим зміщенням назад, без ваги	Спиною ДС. Завершуй те спиною ДЦ	1/4 між кроками 1 і 2	-
3	ПН назад в ППРК	Спиною ДЦ	-	-

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок, внутрішній край носка, каблук ЛН, потім внутрішній край носка ПН. 3. Носок.

Нахил: б/н, ВП, б/н.

ПРК: на кроках 1 і 3.

Ритм: ППП.

6. ЛІВА ХВИЛЯ («Reverse Wave»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Спиною до стіни	1/4 між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН назад	Спиною ДС	1/8 між кроками 2 і 3	Верх. Зниження в кінці кроку 3
4	ПН назад	Спиною ДС	Починайте поворот ВЛ	-
5	ЛН назад	Рухаючись по дузі в напрямку ЛТ	1/8 між кроками 4 і 6	Підйом в кінці кроку 5

1	2	3	4	5
6	ПН назад	Спиною по ЛТ	-	Верх. Зниження в кінці кроку 6.
7	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	-
8	ПН в сторону маленький крок	Обличчям ДЦ	3/8 між кроками 7 і 8	-
9	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Поворот корпусу ВЛ	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок, каблук. 8. Каблук, внутрішній край стопи, вся стопа ПН, потім внутрішній край ЛН. 9. Каблук.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, б/н.

ПРК: на кроках 1, 4, 7 і 9.

Ритм: ПШШ ПШШ ППП.

Дама

Крок	Позиції стоп	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	2	3	4	5
1	ПН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Невеликий підйом в кінці 1-го кроку, БПС
2	ЛН приставляється до ПН («Каблучний поворот»)	Обличчям ДС	3/8 між кроками 1 і 2	Продовжуйте підйом на кроці 2
3	ПН вперед	Обличчям ДС	-	Верх. Зниження в кінці кроку 3

1	2	3	4	5
4	ЛН вперед	Обличчям ДС	Починайте поворот ВЛ	-
5	ПН вперед	Рухайтесь по дузі в напрямку до ЛТ	1/8 між кроками 4 і 6	Підйом в кінці кроку 5
6	ЛН вперед	Обличчям по ЛТ	-	Верх. Зниження в кінці кроку 6.
7	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	-
8	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	3/8 між кроками 7 і 8	-
9	Підвівши ПН до ЛН і торкнувшись її («Браш»), ПН назад	Спиною ДЦ	Поворот корпусу ВЛ	-

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук. 5. Каблук, носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук, носок. 8. Носок, каблук ЛН, внутрішній край носка ПН. 9. Носок.

Нахил: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, б/н.

ПРК: на кроках 1, 4, 7 і 9.

Ритм: ПШШ ПШШ ППП.

7. ІМПЕТУС ПОВОРОТ («Impetus Turn»)

8.

Чоловік

Крок	Позиції стоп	Побудова	Ступінь повороту	Підйом і зниження
1	2	3	4	5
1	ЛН назад	Спиною по ЛТ	Починайте поворот ВП	-
2	ПН приставляється до ЛН	Обличчям ДЦ	3/8 між кроками 1 і 2	Підйом в кінці кроку 2

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
3	ЛН в сторону і трохи назад	Спиною ДЦ проти ЛТ	1/4 між кроками 2 і 3	Верх. Зниження в кінці кроку 3
4	ПН назад	Спиною ДЦ проти ЛТ	-	-

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

Нахил: б/н, ВЛ, б/н, б/н.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Ритм: ПШШП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН вперед	Обличчям по ЛТ	Починайте поворот ВП	-
2	ЛН в сторону	Спиною ДЦ	3/8 між кроками 1 і 2	Підйом в кінці кроку 2
3	Підвівши ПН до ЛН і торкнувшись її («Браш»), ПН діагонально вперед	Обличчям ДЦ проти ЛТ	1/4 між кроками 2 і 3	Верх. Зниження в кінці кроку 3
4	ЛН вперед	Обличчям ДЦ проти ЛТ	-	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

Нахил: б/н, ВП, б/н, б/н.

ПРК: на кроках 1 і 4.

Ритм: ПШШП.

9. ПЛЕТІННЯ («Weave»)

Чоловік

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ЛН вперед	Обличчям ДЦ проти ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом в кінці 1-го кроку
2	ПН в сторону	Спиною по ЛТ	1/8 між кроками 1 і 2	Верх
3	ЛН назад в ППРК	Спиною ДЦ	1/8 між кроками 2 і 3	Верх
4	ПН назад	Спиною ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Верх
5	ЛН в сторону і трохи вперед	Вказуючи ДС	1/4 між кроками 4 і 5. Корпус повертається менше	Верх
6	ПН вперед в ППРК збоку Д	Обличчям ДС	-	Верх. Зниження в кінці кроку 6.
7	ЛН вперед	Обличчям ДС	-	-

Робота стопи: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок.

5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук.

Нахил: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н.

ПРК: на кроках 1, 4, і 7.

Ритм: ШШШ ШШШП.

Дама

<i>Крок</i>	<i>Позиції стоп</i>	<i>Побудова</i>	<i>Ступінь повороту</i>	<i>Підйом і зниження</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	ПН назад	Спиною ДЦ проти ЛТ	Починайте поворот ВЛ	Підйом в кінці 1-го кроку, БПС

1	2	3	4	5
2	ЛН в сторону	Вказуючи ДЦ	1/4 між кроками 1 і 2. Корпус повертається менше	Верх
3	ПН вперед в ППРК збоку Ч	Обличчям ДЦ	-	Верх
4	ЛН вперед	Обличчям ДЦ	Починайте поворот ВЛ	Верх
5	ПН в сторону	Спиною до стіни	1/8 між кроками 4 і 5.	Верх
6	ЛН назад в ППРК	Спиною ДС	1/8 між кроками 5 і 6. Корпус повертається менше.	Верх, БПС. Зниження в кінці кроку 6.
7	ПН назад	Спиною ДС	-	-

Робота стопи: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок.
5. Носок, каблук. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

Нахил: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

ПРК: на кроках 1, 4, і 7.

Ритм: ШШШ ШШШП.

Комбінації танцю Фокстрот

1. Потрійний крок - крок «перо» - Виска - фінал кроку «перо».
2. Крок «перо» - потрійний крок - правий поворот.
3. Три перші кроки правого повороту - імпетус-поворот - пункти 4, 5, 6, 7 лівого повороту; закінчити ДЦ.

РОЗДІЛ II.

Опис танців латиноамериканської програми

У Латиноамериканську програму входять танці: ча-ча-ча (темп — 30-32 тактів в хвилину), джайв (темп — 42-44 тактів в хвилину), самба (темп — 50-52 тактів в хвилину), румба (темп — 25-27 тактів в хвилину), і пасодобль (темп — 60-62 тактів в хвилину). З Латиноамериканських танців лише самба і пасодобль танцюються з просуванням по лінії танцю. В останніх з переліку танцях танцюристи практично залишаються на одному місці, проте можливе переміщення танцюристів по танцювальному майданчику з поверненням до вихідної точки або без. Сукні партнерок, як правило, короткі, дуже відкриті і облягаючі (відповідно до вимог). Костюми кавалерів теж дуже облягають, часто (але не завжди) чорного кольору. Суть таких костюмів — показати роботу м'язів спортсменів

ПОЗИЦІЇ В ПАРІ ПРИ ВИКОНАННІ ТАНЦІВ ЛАТИНОАМЕРИКАНСЬКОЇ ПРОГРАМИ

Основні позиції - це позиції, з яких починаються і якими закінчуються фігури, що входять до списку основних. Якщо в назві позиції згадується замок кистей, то першою вказується кисть Чоловіка, наприклад, «замок Л (лівої руки) до П (правої руки)» означає, що ліва кисть Чоловіка тримає праву кисть Дами.



1. Закрита позиція

У Закритій позиції (далі - ЗП) в Румбі, Самбі і Ча-ча-ча партнери знаходяться на відстані, приблизно, 15 см один від одного, при цьому Дама трохи зміщена ВП відносно Чоловіка. Вага знаходиться на будь-якій із стоп, але на різноіменних. П кисть чоловіка «човником» розташовується на Л лопатці Дами. П рука плавно вигнута, лікоть на рівні грудної клітини. Л рука Дами лежить на П руці Чоловіка,

повторюючи плавний вигин, а її Л кисть на П плечі Чоловіка.

Л рука Чоловіка плавно вигнута, приблизно так само, як і П рука, тільки вигин Л руки догори. Л кисть, з прямим зап'ястям, знаходиться, приблизно, на рівні його носа. Чоловік Л кистю легко тримає П кисть Дами. Замок Л кисті Чоловіка і П кисті Дами повинен знаходитися на лінії, що лежить між партнерами.

У Пасодоблі ЗП аналогічна, за винятком того, що тіла перебувають в контакті від стегон до грудей, при цьому замок Л до П, приблизно на 15 см вище, а відповідно до цього піднімається і рівень обох ліктів.

ЗП в Джайві схожа на ЗП в Румбі, Самбі і Ча-ча-ча, за винятком того, що кисті тримаються трохи нижче.

Необхідно запам'ятати, що ЗП в Латинських танцях не є статичною.

2. Відкрита Позиція



Чоловік і Дама знаходяться на відстані один від одного, приблизно на відстані витягнутої руки. Вага може бути на будь-якій стопі, у дами вага на протилежноіменній стопі. Позиція стоп визначається фігурою, в якій використовується Відкрита позиція (далі - ВП), наприклад, Хокейна Ключка, Спот поворот і т.д.

Використовуваний замок кистей визначається наступною фігурою і може бути одним з наступних:

Л до П, П до Л, П до П, Л до П і П до Л (подвійний замок) або без замка.

У разі, коли присутній замок кистей рук, рука, що контактує, спрямована вперед трохи зігнутою на рівні трохи нижче грудей. Вільна рука утримується в сторону трохи зігнутою (у Джайві зігнута), утворюючи плавну дугу від плеча.

Коли замка немає і обидві руки вільні, то вони спрямовані вперед зігнуті, а лікті притиснуті до корпусу.

3. Позиція «Віяло»



Ця позиція використовується в Румбі і Ча-ча-ча.

Дама знаходиться майже на відстані витягнутої руки з Л боку від Чоловіка, корпус під прямим кутом. Вага у дами повністю на ЛН в позиції «назад» після виконання Хід назад. ПН Чоловіка в сторону трохи вперед з повною вагою. Лінія, що проходить через стопи Дами, проходить, приблизно, в 15 см

перед партнером.

У Позиції «Віяло» Л кисть чоловіки, звернена долонею вниз, тримає П кисть дами, долонею вгору. Великий палець Л кисті чоловіки розташований на тильній стороні кисті дами.

П рука Дами спрямована вперед злегка зігнута трохи нижче плеча. Л рука Дами та П рука Чоловіка знаходяться в положенні вбік, злегка зігнуті, утворюючи плавну лінію від плеча. Голови партнерів у природній позиції, дивляться перед собою.

4. Променадна позиція



Ця позиція зустрічається в Самбі, Джайві та Пасодоблі.

У Променадній позиції (далі - ПП) виходимо із ЗП, розвертаючись на 1/8 ВЛ, а Дама ВП, опускаючи Л руку (дама П руку) трохи нижче плеча.

Однак можна зробити до 1/4 ВП (у Дами ВЛ). Максимальний розворот до 1/4 у Чоловіка і Дами виконується в разі тих постатей, де використовується рух тазу, наприклад Променадний Самба Хід. При цьому плечі повертаються трохи менше.

Залежно від фігури П стегно Чоловіка і Л стегно Дами будуть або в контакті, або на відстані 15 см один від одного.

Якщо стегна в контакті, то положення П кисті Чоловіка і Л кисть Дами змінюється. П кисть Чоловіка прослизав трохи нижче П

лопатки Дами, а Л рука Дами проходить поперек спини Чоловіка на рівні лопаток.



5. Контрпроменадна позиція

Ця позиція зустрічається в Самбі і пасодобль.

Корпус Чоловік і Дама на відстані, приблизно, 25 см один від одного. Л рука Чоловіка (П рука Дами) піднімається до рівня голови злегка зігнута. Чоловік повертається на 1/8 ВП (Дама ВЛ) із ЗП П рука Чоловіка спрямована вперед злегка зігнута на рівні трохи нижче плеча, при цьому П кисть зміщується з Л лопатки

Дами на верхню частину Л руки Дами. Л рука Дами легко лежить уздовж П руки Чоловіка, повторюючи її вигин.

6. Відкрита променадна позиція

Ця позиція використовується в Румбі, Самбі і Ча-ча-ча, схожа на Відкриту позицію із замком П до Л з вагою на ЛН (дама на ПН), але з наступними відмінностями:

1. П рука Чоловіка (Л рука Дами) спрямована діагонально вперед злегка зігнута.
2. Чоловік повернутий до 1/4 ВЛ (Дама ВП).
3. Коли кут між партнерами 1/4, позиція буде «в сторону у Відкриту Променадну позицію». Коли кут 1/2 - «вперед у Відкриту

Променадну позицію».

У Відкритій Променадній позиції з замком Л до П Чоловік тримає Даму як в ЗП. Розворот з Відкритої позиції у Відкриту Променадну позицію з замком Л до П 1/8 ВЛ у Чоловіка (у Дами 1/8 ВП).



7. Відкрита Контрпроменадна Позиція



Ця позиція використовується в Румбі, Самбі і Ча-ча-ча, схожа на Відкриту позицію з замком Л до П з вагою на ПН (Дама на ЛН), але з наступними відмінностями:

1. Л рука Чоловіка (П рука Дами) спрямована діагонально вперед злегка зігнута.
2. Чоловік повернутий до 1/4 ВП (Дама ВЛ).

3. Коли кут між партнерами 1/4, позиція буде «в сторону у Відкриту Контрпроменадну позицію». Коли кут 1/2 - «вперед у Відкриту контрпроменадну позицію».



8. Позиція «Фоловей»

Ця позиція використовується в Джайві і Пасодоблі.

Позиція «Фоловей» аналогічна ПП, за винятком того, що Чоловік робить крок назад з ЛН (Дама з ПН). Розворот між корпусом Чоловіка і Дами зазвичай 1/4. (1/8 ВЛ для Чоловіка, 1/8 ВП для Дами).

9. Тіньова позиція

Ця позиція використовується в Румбі, Самбі і Ча-ча-ча.

Дама розташована з П боку партнера, трохи попереду і повернута в ту ж сторону. Її вага може бути на різноіменній з Чоловіком стопі, в залежності від виконуваної фігури. Замок кистей і положення рук також визначається виконуваною фігурою:



10. Іспанська лінія

Ця позиція використовується тільки в пасодобль. Детальний опис позицій стоп,



роботи стопи і розподілу ваги дається у відповідній таблиці.

СПИСОК СКОРОЧЕНЬ

Нзд	назад	Осн	основний
Впр	вперед	Рух	рух
С	стіна	ЛС	Лівая Стопа
Ц	центр	ПС	Права Стопа
ЛТ	Лінія Танцю	К	каблук
ДЦ	Діагонально в Центр	Н	носок
ДС	Діагонально до Стіни	Вн/Р	внутрішнє ребро
Діаг	Діагонально	Зовн/Р	зовнішнє ребро
КПП	Контр Променадна Позиція	Л	лівий
Поз	Позиція	П	правий
ПП	Променадна Позиція	ВЛ	вліво
Пром	Променад	ВП	вправо
Відкр	відкритий	Пов	повільно
Закр	закритий	Ш	швидко
Наг	натуральний (правий)	кр.	крок
Звор	зворотній (лівий)		

Положення корпусу на опорній нозі

Для Румби і Ча-ча-ча:

1. Станьте в звичайну вільну позицію, стопи разом.
2. Випряміть спину, підтягніть грудну клітку, але не піднімайте плечі.
3. Зробіть крок в сторону на будь-яку стопу і випрямте опорну ногу. Перемістіть вагу повністю на цю ногу, дозволяючи тазу рухатися в сторону і назад так, щоб вага відчувався на підборах опорної стопи. Коліно опорної ноги продавить назад (положення locked back). Ступінь зміщення тазу назад повинна бути такою, щоб положення верхньої частини корпусу залишалось незмінним.

Для Самби і Джайву:

1. Станьте в звичайну вільну позицію, стопи разом.
2. Випряміть спину, підтягніть грудну клітку, але не піднімайте плечі.
3. Зробіть крок в сторону на будь-яку стопу і випрямити опорну ногу. Перемістіть вагу повністю на цю стопу, утримуючи вагу зміщеним до подушечки стопи, каблук при цьому знаходиться в легкому контакті з підлогою. Коліно опорної стопи не повинно бути в положенні locked back.

Винятком такого положення корпусу є фігури Відкриті Роки, Роки назад і Коса в Самбі і Хід курчати в Джайві.

У Пасодоблі немає руху стегон або тазу, тому положення корпусу відрізняється:

1. Таз подається трохи вперед.
2. Вага розподілена трохи вперед.
3. Коли коліна випрямляються, вони не повинні бути в положенні locked back.

Винятком є рух Іспанська Лінія.

Побудова (Alignment)

Побудови, що даються після таблиць, позначають орієнтацію корпусу, обличчям або спиною, щодо залу. У разі, коли використовується провідне плече, побудова не змінюється.

Побудова має значення тільки в прогресивних танцях, таких як Самба і Пасодобль. Танці Румба, Ча-ча-ча і Джайв не є прогресивними.

Ступінь повороту (Amounts of turn)

У Латинських танцях стопи ніколи не бувають паралельні, за винятком того, коли вони приставляються. Такий розворот стопи назовні притаманний як стопі, на якій знаходиться повна або часткова вага, так і стопі без ваги або обом стопам. Такі позиції стоп пов'язані з «властивим розворотом» (Внаслідок механіки Хід назад в Румбі і Ча-ча-ча стопа, на якій знаходиться вага при завершенні кроку, буде розгорнута приблизно на 1/16. Такий розворот стопи називається «властивим розворотом» (inherent turn), тому що без нього неможливо виконати крок в балансі.).

Через такий розворот стопи ступінь повороту, що робиться стопою і корпусом, як правило, не однакові. Типовий приклад: кр.2 Віску в Самбі, Перерваний Хід вперед і всі кроки назад в Румбі і Ча-ча-ча.

Якщо опорна стопа НЕ звернена в ту ж сторону, що і корпус, при завершенні кроку, то Ступінь повороту стандартизована по повороту корпусу, а не стоп.

Латинське захрещування The Latin Cross

Коли в латинських танцях одна нога захрещується позаду або попереду іншої, то досягається позиція у всіх випадках однакова. Це положення ніг називається Латинське захрещування. Далі розглянемо на прикладі: ПС захрещується позаду ЛС.

Коли ПС захрещується позаду ЛС, обидва коліна зігнуті, стегна на одному рівні. Носок ПС розгорнуто, а П коліно вкладено в Л коліно. Відстань між носком ПС і каблуком ЛС приблизно 15 см і може варіюватися в залежності від довжини ноги від коліна до стопи і від того, наскільки зігнуті коліна.

Позиція стоп, відповідна Латинському захрещуванню, буде «ПС захрещується позаду ЛС».

Розподіл ваги буде залежати від виконуваної фігури.

Аналогічне положення ніг виникатиме при захрещуванні ЛС позаду ПС або після свівла на одній стопі.

Положення рук

При русі з однієї основної позиції в іншу найкращий результат буде отримано за рахунок використання Чоловіком або Фізичного, або Формуючого ведення. Положення рук, що знаходяться в контакті, буде визначатися характером використовуюваного ведення.

Найбільш типові положення вільної руки:

1. В сторону, випрямлена.

2. В сторону, зігнула.
3. Вперед, зігнула.
4. Закрещена перед корпусом, зігнула.
5. В сторону, трохі зігнула.

Коли виконання фігури «лінійне», наприклад, Самба Лок або Іспанська Лінія, позиція руки (або рук) досягається одночасно з позицією стоп.

Ведення

У Латинських танцях використовується два типи ведення:

1. Фізичне ведення

Для здійснення цього ведення Чоловік використовує зусилля руки (або рук), що знаходяться в контакті. Дама зустрічає його зусиллям своєї контактуючої руки так, щоб дати можливість вести себе в необхідну позицію.

В рухах, в яких потрібно фізичне ведення, рука Дами, як правило, злегка зігнута і напружена.

2. Формуюче ведення

Це ведення створюється Чоловіком за рахунок положення рук, замків кистей рук і положенням корпусу.

Принцип, який використовується тут, полягає в тому, що положення корпусу і/або руки (рук) таке, щоб Дамі було зрозуміло, як виконувати рух.

В рухах, в яких потрібно формуюче ведення, рука Дами, як правило, злегка зігнута і мінімально напружена.

Замки кистей (Hand Holds)

Як правило, кисті знаходяться в положенні «долоня в долоню», при цьому або великий палець кисті Чоловіка, або інші пальці (Тут і далі під пальцями маються на увазі всі пальці, крім великого) знаходяться на тильній стороні кисті Дами, в залежності від положення рук.

Коли партнери віддалені один від одного, наприклад, Відкрита позиція або позиція «Віяло», кисть Дами направлена вниз, а чоловіча вгору і знаходиться під кистю Дами. Великий палець кисті Чоловіка розташовується на тильній стороні кисті дами приблизно на лінії, що проходить між основами середнього і безіменного пальців.

Коли чоловік піднімає руку, вказуючи поворот ВЛ, кисті знаходяться в положенні «долоня в долоню», великий палець чоловіка в положенні, описаному вище. Виняток: Зміна Місць Л на П, Тіньові Ботафого і Три Алемани.

Коли Л рука чоловіка піднімається, вказуючи поворот Дами ВП, кисті знаходяться в положенні «долоня в долоню», при цьому пальці Чоловіка злегка охоплюють тильну сторону кисті Дами, дозволяючи їй (кисті) прокручуватися всередині його кисті при обертанні корпусу Дами.

У ЗП Л кисть Чоловіка і П кисть Дами знаходяться в положенні «долоня в долоню», а пальці Чоловіка лежать на тильній стороні кисті Дами. Зап'ястя Л руки Чоловіка повинно бути випрямлено, а П зап'ястя Дами злегка зігнуте.

При переході від одного замку до іншого не можна допускати втрати контакту. У той же час, Дама не повинна стискати свої пальці, хапаючись за кисть Чоловіка.

Робота стопи (Footwork)

Коли говорять про роботу стопи, то мова йде про ту частину стопи, яка знаходиться в контакт з підлогою.

Всі кроки вперед починаються з носка, потім на подушечку стопи з тиском на підлогу. Каблук опускається тільки до моменту, коли крок повністю завершено. Така робота стопи в таблицях описана як «подушечка, плоско».

Кроки назад починаються з подушечки рухомої стопи, потім виноситься носок. Остаточо, каблук опускається в міру перенесення ваги із завершенням кроку. В кінці кроку каблук стопи, що залишився без ваги, може відірватися від підлоги, але це повинно бути природно і не повинно відбитися на будь-якому помітному згинанні цієї ноги. Така робота стопи в таблицях описана як «подушечка, плоско».

2.1. Ча-ча-ча

Музичний розмір 4/4.

Темп 30 тактів на хвилину.

Рік появи: 1952.

Ча-ча-ча досить молодий танець, щоб можна було говорити про його історію і традиції. Причиною появи музики ча-ча-ча був результат впливу джазу, свінгу та стилю off beat на кубинську танцювальну музику.

Вже на початку п'ятдесятих років ХХ століття у США та в Європі помічено цей новий, інспірований джазом музичний стиль. Замість давнішого ритму румби акцентувались всі чотири удари одного такту. Також появилася характерна видозміна, яка, пізніше, стала основою нового танцю ча-ча-ча. У 1952 відомий англійський викладач бальних танців П'єр Лавель відвідав Кубу і побачив оригінальний варіант танцювання румби з додатковими кроками, відповідними додатковими ударами в музиці, коли ритм задається ударами кастаньєт, барабанів, з трьома акцентованими «клацаннями». Повернувшись до Англії, він почав викладати цей варіант як окремий новий танець. Френсіс Руст в статті, надрукованій в «Ballroom Dancing Times» висвітлив думку, що комбінація афрокубинської музики і американського джазу в результаті дала інший збуджуючий ритм, названий мамбо. Оскільки приваблива музика мамбо розвивалася дуже швидко, невдовзі було вже помічено три види ритмів: сингл, дабл і трайпл.

Як завжди, коли розвивається музика, розвивається і танець. Трайпл мамбо надихнуло кубинських танцюристів пристосувати танцювальні кроки до музичних акцентів, в результаті чого ритм трайпл мамбо став основою танцю ча-ча-ча. Френк Борровс, один з творців теорії латиноамериканських бальних танців, стверджував, що важливою рисою мамбо є його ритм. Він вважав, що детальне визначення танцю мамбо дуже важко висловити, але легко поділити на два види: кубинську румбу і ча-ча-ча. Френк Борровс також вважав, що ча-ча-ча є останньою еволюційною сходиною трайпл мамбо, а відповідною танцювальною рисою ча-ча-ча є шассе. Ча-ча-ча зараз

танцюється в ритмі 120 ударів на хвилину. Кроки робляться на кожен удар, із сильним рухом стегон, коліна випрямляються на кожному кроці. Вага розташована попереду, на носках, всі кроки виконуються з носка, рух відбувається вздовж підлоги без підйому і опускань. Шассе виконується на рахунок «4 і» та використовується, щоб підкреслити крок на рахунок «раз», який довший інших кроків по музиці. У англійській мові, в США початкова назва ча-ча-ча поступово скоротилася до ча-ча, що пов'язано із зміною характеру танцю.

Ритм і тривалості

Музична конструкція Ча-ча-ча така, що такт з чотирьох ударів розділений на дві рівні частини. Перші два кроки Ча-ча-ча шассе, тривалістю в 1/2 удару ділять четвертий удар такту. Третій крок шассе доводиться на перший удар наступного такту.

Робота стопи і розподіл ваги

Всі кроки вперед починаються з носка, потім на подушечку стопи з тиском в підлогу. Каблук опускається безпосередньо перед повним завершенням кроку. У таблицях така робота стопи дається як «подушечка, плоско».

При ході назад спочатку в контакт з підлогою подушечка рухомої стопи, а потім носок і так далі. Каблук опускається, як тільки переноситься вага і відбувається повне завершення кроку. В кінці кроку каблук стопи, що залишилася без ваги, може відриватися від підлоги, але це не повинно бути результатом будь-якого штучного згинання вільної ноги. Така робота стопи описується як «подушечка, плоско».

Однак, через темп музики Ча-ча-ча розподіл ваги в кожному останньому кроці назад трохи відмінне від Румби. У той час, як в Румбі дозволяється вазі повністю пройти на каблук йде стопи на рахунок "&" (після рахунку "2") на всіх останніх кроках назад, то в Ча-ча-ча треба модифікувати цей рух, щоб досягти кращого результату.

Розподіл ваги повинен бути таким, щоб повна вага могла перейти на каблук тільки в кінці рахунку "&" (після рахунку "2"). При цьому рахунок стане "2 & а" перед перенесенням повного ваги вперед на місці на "3".

Схожу дію і рахунок використовуються на всіх Перерваних кроках вперед в Ча-ча-ча.

Опис основних фігур танцю Ча-ча-ча

1. ЧА-ЧА-ЧА ШАССЕ («Cha-cha-cha Chasse»)

Шассе складається з групи трьох кроків, де рухома стопа наполовину приставляється до стопі, що стоїть на другому кроці (коліна при цьому з'єднані). Воно може бути виконане в будь-якому напрямку. При танцюванні вперед або назад використовується технічний елемент «Лок». Однак недосвідчені танцюристи можуть виконувати просте шассе.

Хоча на другому кроці будь-якого шассе обидва коліна зігнуті і обидва випрямлені на останньому, в цьому русі немає коливання висоти або «баунса» (bounce - пружина). Це наслідок того, що «втрата висоти», яка має місце при згинанні обох колін на другому кроці, добре компенсує рух стегна або зміщення тазу при випрямленні ноги на третьому кроці шассе.

а) ЧА-ЧА-ЧА ШАССЕ ВП («Cha-cha-cha Chasse Right»)

<i>Крок</i>	<i>Ритм</i>	<i>Трива лість</i>	<i>Позиція стоп</i>	<i>Робота стопи</i>	<i>Технічний елемент</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Чоловік і Дама					
1	4	1/2	ПС в сторону	подуш. плоско	П коліно зігнуте, стегна починають рухатися ВП
2	&	1/2	ЛС стопа наполовину приставляється до ЛС	подуш. плоско	Обидва коліна зігнуті, стегна посередині
3	1	1	ПС в сторону	подуш. плоско	Обидва коліна рівні, стегна ВЛ

Поворот: Визначається фігурою, в якій виконується шассе.

б) ЧА-ЧА-ЧА ШАССЕ ВЛ («Cha-cha-cha Chasse Left»)

<i>Крок</i>	<i>Ритм</i>	<i>Трива лість</i>	<i>Позиція стоп</i>	<i>Робота стопи</i>	<i>Технічний елемент</i>
1	2	3	4	5	6
Чоловік і Дама					
1	4	1/2	ЛС в сторону	подуш. пласко	П коліно зігнуте, стегна починають рухатися ВЛ
2	&	1/2	ПС стопа наполовину приставляється до ЛС	подуш. пласко	Обидва коліна зігнуті, стегна посередині
3	1	1	ЛС в сторону	подуш. пласко	Обидва коліна рівні, стегна ВП

Поворот: Визначається фігурою, в якій виконується шассе.

2. ЛОК ВПЕРЕД («Forward Lock Step on Right»)

<i>Крок</i>	<i>Ритм</i>	<i>Трива лість</i>	<i>Позиція стоп</i>	<i>Робота стопи</i>	<i>Технічний елемент</i>
1	2	3	4	5	6
Чоловік і Дама					
1	4	1/2	ПС вперед, П плече - провідне	подуш. пласко	П коліно пряме, стегна починаю-ть рухатися ВП
2	&	1/2	ЛС захрещується позаду ПС	Носок	Обидва коліна зігнуті, стегна посередині, латинське захрещування
3	1	1	ПС вперед, П плече - провідне	подуш. пласко	Обидва коліна рівні, стегна ВП

Поворот: Визначається фігурою, в якій виконується шассе.

3. ЛОК ВПЕРЕД ЛПЛ («Forward Lock Step on Left»)

<i>Крок</i>	<i>Ритм</i>	<i>Трива лість</i>	<i>Позиція стоп</i>	<i>Робота стопи</i>	<i>Технічний елемент</i>
1	2	3	4	5	6
Чоловік і Дама					
1	4	1/2	ЛС вперед, Л плече - провідне	подуш. пласко	Л коліно пряме, стегна починаю-ть рухатися ВЛ
2	&	1/2	ПС захрещується позаду ЛС	Носок	Обидва коліна зігнуті, стегна посередині, латинське захрещування

1	2	3	4	5	6
3	1	1	ЛС вперед, Л плече - провідне	подуш. плоско	Обидва коліна рівні, стегна ВЛ

Поворот: Визначається фігурою, в якій виконується шассе.

4. ЛОК НАЗАД ЛПЛ («Backward Lock Step on Left»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік і Дама					
1	4	1/2	ЛС назад, Л плече - провідне, носок розвернутий	Носок	Л коліно пряме, стегна починаю-ть рухатися ВЛ
2	&	1/2	ПС захрещується перед ЛС	подуш. плоско	Обидва коліна зігнуті, стегна посередині, латинське захрещування
3	1	1	ЛС назад, Л плече - провідне	подуш. плоско	Обидва коліна рівні, стегна ВЛ

Поворот: Визначається фігурою, в якій виконується шассе.

5. ЛОК НАЗАД ППП («Backward Lock Step on Right»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік і Дама					
1	4	1/2	ПС назад, П плече - провідне, носок розвернутий	Носок	П коліно пряме, стегна починаю-ть рухатися ВП
2	&	1/2	ЛС захрещується позаду ПС	подуш. плоско	Обидва коліна зігнуті, стегна посередині, латинське захрещування
3	1	1	ПС вперед, П плече - провідне	подуш. плоско	Обидва коліна рівні, стегна ВП

Поворот: Визначається фігурою, в якій виконується шассе.

6. РОНД ШАССЕ («Ronde Chasse»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік і Дама					
1	4	1/2	ЛС захрещується перед ПС	Носок, плоско	Сповільнений Хід назад з невеликим рондом. Обидва коліна зігнуті. Стегна посередині. Латинське захрещування
2	&	1/2	ПС в сторону (невеликий крок в сторону від вихідної позиції)	плоско	Обидва коліна зігнуті. Стегна трохи ВП.
3	1	1	ЛС в сторону	подуш. плоско	Коліна прямі. Стегна ВЛ.

Поворот: Визначається фігурою, в якій виконується Ронд шассе.

7. ХІП ТВІСТ ШАССЕ («Hip Twist Chasse»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік і Дама					
1	4	1/2	ПС вперед і навхрест	Носок, плоско	Сповільнений хід вперед, коліна зігнуті. Стегна ВЛ
2	&	1/2	ЛС приставляється до ПС	подуш. плоско	Обидва коліна зігнуті, стегна посередині
3	1	1	ПС в сторону і трохи вправо	подуш. плоско	Обидва коліна рівні, стегна ВП

Поворот: Визначається фігурою, в якій виконується Хіп Твіст шассе.

8. РИТМ ГУАПАЧА («Guapacha»)

У багатьох фігурах Ча-ча-ча крок, що виконується на другий удар такту, затримується на 1/2 удару. Така інтерпретація основного ритму Ча-ча-ча називається «Ритм Гуапача». У багатьох варіаціях вищого рівня використовується таке варіювання ритму. Для практичного вивчення цього ритму краще вибрати більш прості фігури, наприклад Закритий Основний Рух.

9. ТАЙМ-СТЕП («Time Step»)

<i>Крок</i>	<i>Ритм</i>	<i>Трива лість</i>	<i>Позиція стоп</i>	<i>Робота стопи</i>	<i>Технічний елемент</i>
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	1	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	Бічний крок
2	2	1	ЛС приставляється до ЛС	Подуш. плоско	Стопа приставляється з переносом ваги
3	3	1/2	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці. Ча-ча-ча шассе ЛПЛІ в сторону
4	4	1/2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	
5	&	1	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш. плоско	
6	1	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	
7	2	1	ПС приставляється до ЛС	Подуш. плоско	Стопа приставляється з переносом ваги
8	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці. Ча-ча-ча шассе ПЛПІ в сторону
9	4	1/2	ПС в сторону	Подуш. плоско	
10	&	1/2	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш. плоско	
11	1	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	
Далі можна повторювати з кроку 2.					
Дама					
1	1	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Бічний крок
2	2	1	ПС приставляється до ЛС	Подуш. плоско	Стопа приставляється з переносом ваги
3	3	1/2	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
4	4	1/2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ПЛПІ в сторону
5	&	1	ЛС полу пристав- ляється до ПС	Подуш. плоско	
6	1	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	

1	2	3	4	5	6
7	2	1	ЛС приставляється до ПС	Подуш. плоско	Стопа приставляється з переносом ваги
8	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
9	4	1/2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ЛПЛІ в сторону
10	&	1/2	ПС полупроставляється до ЛС	Подуш. плоско	
11	1	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	

Далі можна повторювати з кроку 2.

Поворот: немає.

Положення в парі: кр. 1-11: 3П або без замка.

10. ЗАКРИТИЙ ОСНОВНИЙ РУХ («Close Basic»)

Крок	Ритм	Тривалість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	2	1	ЛС вперед, носок розвернутий	Подуш. плоско	Перерваний Хід вперед
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
3	4	1/2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ЛПЛІ в сторону
4	&	1/2	ПС полупроставляється до ЛС	Подуш. плоско	
5	1	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	
6	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Хід назад
7	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
8	4	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ПЛПІ в сторону
9	&	1/2	ЛС полупроставляється до ПС	Подуш. плоско	
10	1	1/2	ПС в сторону	Подуш. плоско	
Дама					
1	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Хід назад
2	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці

1	2	3	4	5	6
3	4	1/2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ПЛП в сторону
4	&	1/2	ЛС полу приставляється до ПС	Подуш. плоско	
5	1	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	
6	2	1	ЛС вперед, носок розвернутий	Подуш. плоско	Перерваний Хід вперед
7	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
8	4	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ЛПЛ в сторону
9	&	1/2	ПС полу приставляється до ЛС	Подуш. плоско	
10	1	1/2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	

Поворот: 1. Немає. 2. Трохи ВЛ. 3-5. ВЛ. 6. Немає. 7. Трохи ВЛ. 8-10. ВЛ.

Положення в парі: кр. 1-10: ЗП.

11. ВІДКРИТИЙ ОСНОВНИЙ РУХ («Open Basic»)

Крок	Ритм	Тривалість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	2	1	ЛС вперед, носок розвернутий	Подуш. плоско	Перерваний Хід вперед
2	3	1	ПС на місці	Носок	Перенос ваги на місці
3	4	1/2	ЛС назад	Подуш. плоско	Ча-ча-ча Лок ЛПЛ в назад
4	&	1/2	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	
5	1	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	
6	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Хід назад
7	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
8	4	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча Лок ПЛП в вперед
9	&	1/2	ЛС захрещується позаду ПС	Носок	
10	1	1/2	ПС в сторону	Подуш. плоско	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Дама					
1	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Хід назад
2	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
3	4	1/2	ПС вперед	Носок	Ча-ча-ча Лок ППП в вперед
4	&	1/2	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плоско	
5	1	1	ПС вперед	Подуш. плоско	
6	2	1	ЛС вперед, носок розвернутий	Подуш. плоско	Перерваний Хід вперед
7	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
8	4	1	ЛС назад	Носок	Ча-ча-ча Лок ЛППІ назад
9	&	1/2	ПС захрещується позаду ЛС	Подуш. плоско	
10	1	1/2	ЛС назад	Подуш. плоско	

Поворот: 1. Немає. 2. Немає. 3-5. Невеликий поворот ВЛ. 6. Немає. 7. Немає. 8-10. Невеликий поворот ВЛ.

Положення в парі: Починайте і завершуйте у Відкритій позиції без замка.

12. ВІЯЛО («Fan»)

<i>Крок</i>	<i>Ритм</i>	<i>Трива лість</i>	<i>Позиція стоп</i>	<i>Робота стопи</i>	<i>Технічний елемент</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Чоловік					
1	2	1	ПС назад, Дама з Л сторони	Подуш. плоско	Хід назад
2	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
3	4	1/2	Пс в сторону і трохи вперед	Подуш. плоско	Ча-ча-ча Лок ППП в сторону
4	&	1/2	ЛС полу приставляється до ПС	Подуш. плоско	
5	1	1	Пс в сторону і трохи вперед	Подуш. плоско	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Дама					
1	2	1	ЛС вперед з Л сторони	Подуш. плоско	Хід вперед
2	3	1	ПС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	Поворотний хід вперед
3	4	1/2	ЛС назад	Носок	Ча-ча-ча Лок ЛПЛІ назад
4	&	1/2	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	
5	1	1	ЛС назад	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1. Немає. 2-5. 1/8 ВЛ. Партія Д. 1. Немає. 2. 1/8 ВЛ. 3. 1/4 ВЛ. 4-5. Поворот корпусу ВЛ.

Положення в парі: Кр.1. ЗП, потім Л рука опускається, кр.2. звільняється П кисть, кр.5. Позиція «Віяло».

13. ХОКЕЙНА КЛЮШКА («Hockey Stick»)

<i>Крок</i>	<i>Ритм</i>	<i>Трива літь</i>	<i>Позиція стоп</i>	<i>Робота стопи</i>	<i>Технічний елемент</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Чоловік					
1	2	1	ЛС вперед, носок розвернутий	Подуш. плоско	Перерваний Хід вперед
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
3	4	1/2	ЛС майже приставляється до ПС	Подуш. плоско	Ча-ча-ча Лок ЛПЛІ компактне або Ронд шассе
4	&	1/2	ПС полупроставляється до ЛС	Подуш. плоско	
5	1	1	ЛС в сторону невеликий крок	Подуш. плоско	
6	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Хід назад
7	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
8	4	1/2	ПС вперед	Подуш. плоско	Ча-ча-ча Лок ЛПЛІ вперед
9	&	1/2	ЛС захрещується позаду ПС	Носок	
10	1	1	ПС вперед	Подуш. плоско	

1	2	3	4	5	6
Дама					
1	2	1	ПС приставляється до ЛС	Подуш. плоско	Приставка з переносом ваги
2	3	1	ЛС вперед	Подуш. плоско	Хід вперед
3	4	1/2	ПС вперед	Подуш. плоско	Ча-ча-ча Лок ПЛП вперед
4	&	1/2	ЛС захрещується позаду ПС	Носок	
5	1	1	ПС вперед	Подуш. плоско	
6	2	1	ЛС вперед	Подуш. плоско	Хід вперед
7	3	1	ПС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед
8	4	1/2	ЛС назад	Носок	Ча-ча-ча Лок ЛПЛ назад
9	&	1/2	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	
10	1	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1-5. Немає. 6-10 1/8 ВП. Партія Д. 1-5. Немає. 6. 1/8 ВЛ. 7. 3/8 ВЛ. 8-10. 1/8 ВЛ.

Положення в парі: Кр.1. Позиція «Віяло». Кр.5. Л рука піднімається, вказуючи Д поворот ВЛ. Кр.10. Відкрита позиція із замком Л до П.

14. ЧЕК З ВІДКРИТОЇ КПП («Check from Open CPP»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	2	1	ЛС вперед у Відкр КПП, носок розвернутий	Подуш. плоско	Перерваний Хід вперед
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
3	4	1/2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ЛПЛ в сторону
4	&	1/2	ПС полу приставляється до ЛС	Подуш. плоско	
5	1	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	

1	2	3	4	5	6
Дама					
1	2	1	ПС вперед у Відкр КПП, носок розвернутий	Подуш. плоско	Перерваний Хід вперед
2	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
3	4	1/2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ПЛП в сторону
4	&	1/2	ЛС полу приставляється до ПС	Подуш. плоско	
5	1	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1. 1/8 ВП (поворот починається на попередньому ударі музики). 2-5. 1/4 ВЛ (3/8, щоб завершити у Відкр ПП із замком П до Л). Партія Д. 1. 1/8 ВЛ (поворот починається на попередньому ударі музики). 2-5. 1/4 ВП (3/8, щоб завершити у Відкр ПП із замком П до Л).

Положення в парі: Кр.1. Починаємо у Відкр КПП кр.5. у Вікритій Позичії з Л до П.

15. ЧЕК З ВІДКРИТОЇ ПП (Нью-Йорк) («Check from Open PP»)

Крок	Ритм	Трива літь	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	2	1	ПС вперед у Відкр КПП, носок розвернутий	Подуш. плоско	Перерваний Хід вперед
2	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
3	4	1/2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ПЛП в сторону
4	&	1/2	ЛС полу приставляється до ПС	Подуш. плоско	
5	1	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	
Дама					
1	2	1	ЛС вперед у Відкр КПП, носок розвернутий	Подуш. плоско	Перерваний Хід вперед

1	2	3	4	5	6
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
3	4	1/2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ЛПЛІ в сторону
4	&	1/2	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш. плоско	
5	1	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1. 1/8 ВЛ (поворот починається на попередньому ударі музики). 2-5. 1/4 ВП (3/8, щоб завершити у Відкр ПП із замком П до Л). Партія Д. 1. 1/8 ВП (поворот починається на попередньому ударі музики). 2-5. 1/4 ВЛ (3/8, щоб завершити у Відкр ПП із замком П до Л).

Положення в парі: Кр.1. Починаємо у Відкр ПП із замком П до Л. кр.5. у Вікритій Позичі з П до Л.

16. СПОТ ПОВОРОТ ВЛ («Spot Turn to Left»)

Крок	Ритм	Тривалість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	2	1	ПС вперед навхрест повертаючись і завершуючи ПС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед
2	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
3	4	1/2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ПЛПІ в сторону
4	&	1/2	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш. плоско	
5	1	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	
Дама					
1	2	1	ЛС вперед навхрест повертаючись і завершуючи ЛС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед

1	2	3	4	5	6
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
3	4	1/2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ЛПЛЛ в сторону
4	&	1/2	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш. плоско	
5	1	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	

Поворот: Один повний поворот (7/8, якщо завершити у Відкр ПП із замком П до Л.).

Положення в парі: Кр.1-5. Відкр Поз без замка.

17. СПОТ ПОВОРОТ ВЛ («Spot Turn to Right»)

Крок	Ритм	Тривалість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	2	1	ЛС вперед навхрест повертаючись і завершуючи ЛС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
3	4	1/2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ЛПЛЛ в сторону
4	&	1/2	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш. плоско	
5	1	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	
Дама					
1	2	1	ПС вперед навхрест повертаючись і завершуючи ПС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед
2	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці

1	2	3	4	5	6
3	4	1/2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ПЛП в сторону
4	&	1/2	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш. плоско	
5	1	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	

Поворот: Один повний поворот (7/8, якщо завершити у Відкр ПП із замком П до Л.).

Положення в парі: Кр.1-5. Відкр Поз без замка.

18. РУКА В РУЦІ («Hand to Hand»)

Крок	Ритм	Трива- лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	2	1	ЛС назад у Відкр Фоловей Поз	Подуш. плоско	Хід назад
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
3	4	1/2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ЛПЛ з поворотом ВП
4	&	1/2	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш. плоско	
5	1	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	
6	2	1	ПС назад у Відкр Фоловей Поз	Подуш. плоско	Хід назад
7	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
8	4	1/2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ПЛП з поворотом ВЛ
9	&	1/2	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш. плоско	
10	1	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	
Дама					
1	2	1	ПС назад у Відкр Фоловей Поз	Подуш. плоско	Хід назад
2	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці

1	2	3	4	5	6
3	4	1/2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ПЛП з поворотом ВП
4	&	1/2	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш. плоско	
5	1	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	
6	2	1	ЛС назад у Відкр Фоловей Поз	Подуш. плоско	Хід назад
7	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
8	4	1/2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ЛПЛ з поворотом ВЛ
9	&	1/2	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш. плоско	
10	1	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1. 1/4 ВЛ. 2. Немає. 3-5. 1/4 ВП. Партія Д. 1. 1/4 ВП. 2. Немає. 3-5. 1/4 ВЛ.

Положення в парі: Кр.1. Починаємо з Відкр Поз із замком П до Л, потім виходимо у Відкр Фоловей Поз із замком П до Л. Кр.5. Відкр Поз із замком Л до П. Кр.6. Відкр Фоловей Поз із замком Л до П. Кр.10. завершуємо у Відкр Поз.

19. ПРАВА (НАТУРАЛЬНА) ДЗИГА («Natural Top»)

Крок	Ритм	Тривалість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	2	1	ПС захрещується позаду ЛС	Носок	Сповіднений Хід назад, латинське захрещування
2	3	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	Боковий крок
3	4	1/2	ПС вперед навхрест ЛС	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ПЛП із захрещуванням і з поворотом ВП
4	&	1/2	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	
5	1	1	ПС вперед навхрест ЛС	Подуш. плоско	
6	2	1	ЛС в сторону і трохи вперед	Подуш. плоско	Боковий крок

1	2	3	4	5	6
7	3	1	ПС захрецується позаду ЛС	Носок	Сповіднений Хід назад, латинське захрецування
8	4	1/2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ЛПЛ з поворотом ВЛ
9	&	1/2	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш. плоско	
10	1	1	ЛС в сторону і трохи вперед	Подуш. плоско	
11	2	1	ПС захрецується позаду ЛС	Носок	Сповіднений Хід назад, латинське захрецування
12	3	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	Боковий крок
13	4	1/2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ППП в сторону
14	&	1/2	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш. плоско	
15	1	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	
Дама					
1	2	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	Хід вперед з поворотом ВП
2	3	1	ПС вперед навхрест ЛС	Подуш. плоско	
3	4	1/2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ЛПЛ із захрецуванням і з поворотом ВП
4	&	1/2	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш. плоско	
5	1	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	
6	2	1	ПС вперед навхрест ЛС	Подуш. плоско	Хід вперед
7	3	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	Боковий крок
8	4	1/2	ПС вперед навхрест ЛС	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ППП із захрецуванням і з поворотом ВП
9	&	1/2	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	
10	1	1	ПС вперед навхрест ЛС	Подуш. плоско	
11	2	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	Боковий крок

1	2	3	4	5	6
12	3	1	ПС вперед навхрест ЛС	Подуш. плоско	Хід вперед
13	4	1/2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ЛПЛ з поворотом ВП
14	&	1/2	ПС полупристав- ляється до ЛС	Подуш. плоско	
15	1	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	

Поворот: Безперервний поворот ВП.
Положення в парі: Закрита позиція.

20. ЗАКРИТИЙ ХІП-ТВІСТ («Close Hip Twist»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	2	1	ЛС вперед, носок розвернутий	Подуш. плоско	Перерваний Хід вперед
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
3	4	1/2	ЛС захрещується позаду ПС	Н, плоско	Ронд шассе
4	&	1/2	ПС маленький крок	плоско	
5	1	1	ЛС в сторону в ПП	Подуш. плоско	
6	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Хід назад
7	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
8	4	1/2	ПС в сторону і трохи вперед	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ППП з поворотом ВЛ
9	&	1/2	ЛС полупристав- ляється до ПС	Подуш. плоско	
10	1	1	ПС в сторону і трохи вперед	Подуш. плоско	
Дама					
1	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Хід назад
2	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці

1	2	3	4	5	6
3	4	1/2	ПС вперед навхрест	Н, плоско	Хіп-твіст шассе
4	&	1/2	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш. плоско	
5	1	1	ПС в сторону в ПП	Подуш. плоско	
6	2	1	ЛС назад	Подуш. плоско	Хід вперед
7	3	1	ПС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед
8	4	1/2	ЛС назад	Носок	Ча-ча-ча Лок ЛПЛІ назад
9	&	1/2	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	
10	1	1	ЛС назад	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1. 3/8 ВП. 2-5. 1/8 ВЛ. 6. Немає. 7. Немає. 8-10. 1/8 ВЛ. Партія Д. 1. 3/4 ВП. 2-5. 1/2 ВЛ. 6. Немає. 7. 3/8 ВЛ. 8-10. 1/4 ВЛ.

Положення в парі: Кр.1. ЗП, потім опускаємо Л руку. Кр.3. ЗП. Кр.5 Виходимо в ПП. Кр.7. Звільняємо П кисть. Кр.10. Завершуємо у Віяловій Поз.

21. АЛЕМАНА («Alemana»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	2	1	ЛС вперед, носок розвернутий	Подуш. плоско	Перерваний Хід вперед
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
3	4	1/2	ЛС майже приставляється до ПС	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ЛПЛІ компактне
4	&	1/2	ПС полу приставляється до ЛС	Подуш. плоско	
5	1	1	ЛС в сторону маленький крок	Подуш. плоско	
6	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Хід назад
7	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці

1	2	3	4	5	6
8	4	1/2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ПЛП в сторону
9	&	1/2	ЛС полупроставляється до ПС	Носок	
10	1	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	
Дама					
1	2	1	ПС приставляється до ЛС	Подуш. плоско	Приставка з переносом ваги
2	3	1	ЛС вперед	Подуш. плоско	Хід вперед
3	4	1/2	ПС вперед	Подуш. плоско	Ча-ча-ча Лок ЛПЛІ вперед з поворотом ВП на останньому кроці
4	&	1/2	ЛС захрещується позаду ПС	Подуш. плоско	
5	1	1	ПС вперед	Подуш. плоско	
6	2	1	ЛС вперед навхрест без ваги, потім поворот, завершуючи ЛС назад	Зовн Р носка, плоско	Сповільнений Хід вперед
7	3	1	ПС вперед	Подуш. плоско	Хід вперед потім Свівл ВП
8	4	1/2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Ча-ча-ча шассе ЛПЛІ з поворотом ВП
9	&	1/2	ПС полу приставляється до ЛС	Подуш. плоско	
10	1	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1-10. Немає. Партія Д. 1-4. Немає. 5. 1/8 ВП. 6. 3/4 ВП. 7. 1/4 ВП. 8-10. 1/8 ВП.

Положення в парі: Кр.1. Позиція «Віяло». Кр.5 Л рука піднімається, вказуючи поворот ВП. Кр.10. ЗП.

Комбінації танцю Ча-ча-ча:

Основний рух - спот поворот вліво - основний рух - спот повороти вправо і вліво. Повторити.

Основний рух - спот повороти вправо і вліво - основний рух - віяло - Алемана. Повторити.

Основний рух - віяло - Алемана. Повторити.

2.2. Джайв

Музичний розмір: 4/4.

Темп: 44 такти на хвилину.

Рік появи: 1927.

Джайв з'явився в XIX столітті на південному сході США. У 1880-х танець вже був конкурсним - його танцювали негри на півдні США на приз, яким найчастіше був пиріг, тому танець був відомий тоді як «cakewalk» («Пирогова прогулянка»). При цьому танець складався з двох частин - спочатку урочиста процесія пар, потім заводний танець, який учасники танцювали в спеціально зшитих костюмах. Музика, яка супроводжувала цей танець, називалася «ragtime» (rag - ганчірка), можливо, тому, що їх учасники одягали на себе кращі «ганчірки» (одяг), або тому що музика була синкопована і «рвана». Музика і танець були популярні серед негритянського населення Чикаго і Нью-Йорку. Цей запальний негритянський танець з енергійною музикою різко контрастував із обмеженим і строгим танцем верхніх білих класів США і Великобританії. Всі ці танці виконувалися під музику регтайм, із акцентами на ударах 2 і 4, в синкопуючих ритмах. Всі вони використовували ті ж самі елементи, що зараз є в джайві та інших латиноамериканських танцях: крок, рок, кік, баунс (скорочення м'язів черевного пресу), свей (розтягування м'язів корпусу - боків). Істотні зміни в танцях почалися з 1910, коли багато індивідуальних танців стали танцювати в парі, танцюристи почали комбінувати фігури, танцюючи їх в довільному порядку. У двадцяті - тридцяті роки XX століття «ragtime» трансформувався в новий популярний вид танцювальної джазової музики під назвою «свінг». У 1934 році Кебом Каллоуеєм був описаний танець, який він побачив в Гарлемі і назвав безумством нервових стрибків, ця варіація танцю стала називатися «jitterbug» (джетеберг), який особливо був популярний в Америці в сорокових роках минулого століття. Партнерок підносили високо вгору, перевертали їх через плече, через стегно і т.д. Цей танець викликав у лондонських танцювальних закладах не тільки шок, а й страх. Однак англійські вчителі танців знайшли розв'язок цієї проблеми. Група видатних фахівців, серед яких були Віктор Сильвестр та Алекс Мур, опрацювала «салонну» версію танцю «jitterbug», усунувши акробатичні фігури, залишивши танцювальний ритм, який так захоплював танцюристів. Основні правила танцю джайв (а саме під такою назвою з'явилася нова версія джетеберг) витримали життєві випробування та існують до сьогодні. Сучасна версія джайву має основні кроки, складені із швидкого синкопуючого шассе (крок, приставка, крок), вліво і вправо (у

партнерки навпаки), разом з повільнішим кроком назад і поверненням вперед. Стегна виводяться на рахунок «і» після кожного кроку, вага тіла знаходиться сильно попереду на всіх кроках, причому всі кроки робляться з носка. Під час шассе ступня ноги, з якої робиться крок, піднімається на рівень коліна опорної ноги, при цьому далі інша нога піднімається так само сильно. У цьому танці на змаганнях танцюристи прагнуть показати, що після чотирьох танців вони не стомлені, та все ж джайв - останній танець, і досить складний для виконання. Джайв дуже сильно відрізняється по характеру і техніці від інших танців латиноамериканської програми. Джайв – це вже класичний джазовий танець, який впливає на утворення нових танцювальних варіацій. Всі вони здебільшого є тимчасовими явищами, але джайв залишається і кожного разу стає ще привабливішим після збагачення новими руховими елементами.

Ритм і тривалості

Ритм для Джайв-шассе ШаШ, іноді рахують 3а4. Танець, побудований з використанням таких шассе, зазвичай визначається як Потрійний Джайв (Triple Jive).

Використовуються дві різноманітні конструкції. Перша, і найбільш основна, побудована на 1,5 такта і складається з двох кроків (ШШ) і двох Джайв шассе (ШаШ ШаШ).

Друга конструкція побудована на одному музичному такті і складається з двох кроків (ШШ) і одного Джайв шассе (ШаШ).

Відповідність ритму і тривалостей для цих конструкцій буде наступною:

Півторатактова конструкція:

	Крок	Крок	Шассе	Шассе
Ритм	Ш	Ш	ШаШ	ШаШ
Тривалість	1	1	3/4 1/4 1	3/4 1/4 1

Однотактова конструкція:

	Крок	Крок	Шассе
Ритм	Ш	Ш	ШаШ
Тривалість	1	1	3/4 1/4 1

Як правило, для знайомства з Джайвом використовуються фігури, засновані на півтора тактовій конструкції.

ДЖАЙВ ШАССЕ

Шассе, що використовується в Джайві, є групою з трьох кроків з напівпроставкою робочої стопи до опорної на другому кроці.

Воно може бути виконане в будь-якому напрямку з поворотом або без нього. При виконанні Шассе вага повинна відчуватися на подушечках стоп. І, хоча робота стопи на кр.1,2 дана як подушечка, каблук буде злегка торкатися підлоги. У випадках, коли основна ступінь повороту припадає на останній крок шассе, робота стопи в цьому кроці буде «подушечка».

При виконанні Джайв Шассе вперед або назад іноді використовується Лок. Робота стопи при Локі вперед: подушечка плоско, носок, подушечка плоско. Робота стопи при Локі назад: носок, подушечка плоско, подушечка плоско.

Рух, що складається з двох кроків в ритмі (ШШ), і з якого починається більшість основних фігур, називається «Рок» і полягає в наступному:

Перший крок робиться назад тому, коліно випрямляється, але не продавлюється назад при опусканні каблука на підлогу. Коліно ноги, що залишилася без ваги, злегка пом'якшене. На другому кроці вага переноситься на передню стопу, коліно випрямляється, але не продавлюється назад при опусканні каблука. При виконанні Джайв Шассе використовується дія Баунс, стегна залишаються вільними.

Променадна позиція (ПП)

У деяких фігурах Джайву Чоловік рухається в ПП, а дама ні, наприклад: кр.3-5 Зміна Місць з П на Л. В таких випадках позиція стопи у Чоловіка дана як «... в ПП».

1. ДЖАЙВ ШАССЕ ВЛ («Jive Chasse to Left»)

<i>Крок</i>	<i>Ритм</i>	<i>Трива лість</i>	<i>Позиція стоп</i>	<i>Робота стопи</i>	<i>Технічний елемент</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Чоловік і Дама					
1	Ш	3/4	ЛС в сторону	Подуш.	Л коліно зігнуто. Стегна справа
2	а	1/4	ПС полупристав- ляється до ЛС	Подуш.	Обидва коліна зігнуті. Стегна починають рухатися ВЛ
3	Ш	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	П коліно випрямляється. Стегна ВЛ

2. ДЖАЙВ ШАССЕ ВП («Jive Chasse to Right»)

<i>Крок</i>	<i>Ритм</i>	<i>Трива лість</i>	<i>Позиція стоп</i>	<i>Робота стопи</i>	<i>Технічний елемент</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Чоловік і Дама					
1	Ш	3/4	ПС в сторону	Подуш.	П коліно зігнуте. Стегна вліво
2	а	1/4	ЛС полу приставляється до ПС	Подуш.	Обидва коліна зігнуті. Стегна починають рухатися ВП
3	Ш	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	П коліно випрямляється. Стегна ВЛ

Поворот: Визначається фігурою, в якій виконується.

3. ОСНОВНИЙ РУХ НА МІСЦІ («Basic in Place»)

<i>Крок</i>	<i>Ритм</i>	<i>Трива лість</i>	<i>Позиція стоп</i>	<i>Робота стопи</i>	<i>Технічний елемент</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Чоловік					
1	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Відмічасмо ритм
2	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3/4	ЛС в сторону	Подуш.	
4	а	1/4	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш.	Джайв шассе ЛППЛ в сторону
5	Ш	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	
6	Ш	3/4	ПС в сторону	Подуш.	
7	а	1/4	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш.	Джайв шассе ППП в сторону
8	Ш	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	
Дама					
1	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Відмічасмо ритм

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
2	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Джайв шассе ППП в сторону
3	Ш	3\4	ПС в сторону	Подуш.	
4	а	1\4	ЛС напівприставляється до ПС	Подуш.	
5	Ш	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	Джайв шассе ЛПП в сторону
6	Ш	3\4	ЛС в сторону	Подуш.	
7	а	1\4	ПС напівприставляється до ЛС	Подуш.	
8	Ш	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	

Поворот: 1-8. Немає.

Положення в парі: 1-8. ЗП.

4. ОСНОВНИЙ ФОЛОВЕЙ РУХ («Basic in Fallaway»)

<i>Крок</i>	<i>Ритм</i>	<i>Трива лість</i>	<i>Позиція стоп</i>	<i>Робота стопи</i>	<i>Технічний елемент</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Чоловік					
1	Ш	1	ЛС назад в поз Фоловей	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ЛС в сторону	Подуш.	Джайв шассе ЛПП в сторону, з поворотом ВП
4	а	1\4	ПС напівприставляється до ЛС	Подуш.	
5	Ш	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	
6	Ш	3\4	ПС в сторону	Подуш.	Джайв шассе ППП в сторону
7	а	1\4	ЛС напівприставляється до ПС	Подуш.	
8	Ш	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	
Дама					
1	Ш	1	ПС назад в поз Фоловей	Подуш. плоско	Рок

1	2	3	4	5	6
2	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Джайв шассе ППП в сторону з поворотом ВЛ
3	Ш	3\4	ПС в сторону	Подуш.	
4	а	1\4	ЛС полупроставляється до ПС	Подуш.	
5	Ш	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	Джайв шассе ЛПЛ в сторону
6	Ш	3\4	ЛС в сторону	Подуш.	
7	а	1\4	ПС полупроставляється до ЛС	Подуш.	
8	Ш	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1. 1/8 ВЛ. 2-5. 1/8 ВП. 6-8. Немає. Партія Д. 1. 1/8 ВП. 2-5. 1/8 ВЛ. 6-8. Немає.

Положення в парі: Кр. 1. ЗП, потім виходимо в позицію Фоловей. Кр. 5. Повертаємось в ЗП. Кр. 8. ЗП.

5. ЗМІНА МІСЦЬ З ПРАВОГО НА ЛІВИЙ («Change of Place Right to Left»)

Крок	Ритм	Тривалість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	Ш	1	ЛС назад в поз Фоловей	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ЛС в сторону в ПП	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛ діагонально вперед
4	а	1\4	ПС полупроставляється в ПП	Подуш.	
5	Ш	1	ЛС в сторону в ПП	Подуш. плоско	
6	Ш	3\4	ПС вперед	Подуш.	Джайв шассе ПЛП вперед
7	а	1\4	ЛС полупроставляється до ПС	Подуш.	
8	Ш	1	ПС вперед	Подуш. плоско	
Дама					
1	Ш	1	ПС назад в поз Фоловей	Подуш. плоско	Рок

1	2	3	4	5	6
2	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Джайв шассе ППП в сторону з поворотом ВЛ
3	Ш	3\4	ПС в сторону	Подуш.	
4	а	1\4	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш.	
5	Ш	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	Джайв шассе ЛППЛ в сторону
6	Ш	3\4	ЛС в сторону	Подуш.	
7	а	1\4	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш.	
8	Ш	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1. 1/8 ВЛ. 2-5. Немає. 6-8. 1/8 ВЛ. Партія Д. 1. 1/8 ВП. 2-4. 1/8 ВЛ. 5. 5/8 ВП. 6-8. 1/8 ВП.

Положення в парі: Кр.1. ЗП, потім виходимо в позицію Фоловей. Кр.4. Звільнюємо П кисть. Кр.8. Відкрита позиція із замком Л до П.

6. ЗМІНА МІСЦЬ З ЛІВОГО НА ПРАВИЙ («Change of Place Left to Right»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ЛС вперед	Подуш.	Джайв шассе ЛППЛ з активним поворотом ВП на останньому кроці
4	а	1\4	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш.	
5	Ш	1	ЛС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	
6	Ш	3\4	ПС вперед	Подуш.	Джайв шассе ППП вперед
7	а	1\4	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш.	
8	Ш	1	ПС вперед	Подуш. плоско	
Дама					
1	Ш	1	ПС назад	Подуш. плоско	Рок

1	2	3	4	5	6
2	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Джайв шассе ППП з активним поворотом ВЛ на останньому кроці
3	Ш	3/4	ПС вперед	Подуш.	
4	а	1/4	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш.	
5	Ш	1	ПС назад	Подуш. плоско	
6	Ш	3/4	ЛС назад	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛІ назад
7	а	1/4	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш.	
8	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1-2. Немає. 3-5. 3/8 ВП. 6-8. Немає. Партія Д. 1-2. Немає. 3-5. 1/2 ВЛ, в основному на кр.5. 6-8. 1/8 ВЛ.

Положення в парі: Кр.1. ЗП із замком Л до П. Кр.3. Л рука піднімається, позначаючи поворот ВЛ. Кр.8. Відкрита позиція із замком Л до П.

7. ПЕРЕКРУЧЕНА ЗМІНА МІСЦЬ З Л НА П («Overturned Change of Place L to R»)

Зміна Місць Л на П може бути перевернутою, якщо Дама зробить додатковий поворот на 1/2 ВЛ на кр.5, виконавши Спіральне захрещування на кр.5 і рухаючись потім від чоловіка спиною до нього, використовуючи Локстеп на кр.6-8.

Перевертання виконується за рахунок того, що Чоловік опускає Л руку нижче і більш різко, ніж зазвичай.

Дама, як правило, починає наступну фігуру з Болл Ченьджа замість Рока, повертаючись до партнера. Чоловіча партія залишається без змін.

8. ЛАНКА («Link»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3/4	ЛС вперед	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛІ вперед

1	2	3	4	5	6	
4	a	1\4	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш.	Джайв шассе ППП в сторону	
5	Ш	1	ЛС вперед	Подуш. плоско		
6	Ш	3\4	ПС в сторону	Подуш.		
7	a	1\4	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш.		
8	Ш	1	ПС в сторону	Подуш. плоско		
Дама						
1	Ш	1	ПС назад	Подуш. плоско		Рок
2	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско		Джайв шассе ППП вперед
3	Ш	3\4	ПС вперед	Подуш.		
4	a	1\4	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш.		
5	Ш	1	ПС назад	Подуш. плоско		
6	Ш	3\4	ЛС назад	Подуш.	Джайв шассе ЛППЛ в сторону	
7	a	1\4	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш.		
8	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско		

Поворот: 1-8. Немає.

Положення в парі: Кр.1. Відкр Поз із замком Л до П. Кр.5. виходимо в ЗП. Кр.8. ЗП.

9. ЗМІНА РУК ЗА СПИНОЮ («Change of Hands Behind Back»)

Крок	Ритм	Тривалість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ЛС вперед і трохи в сторону	Подуш.	Джайв шассе ЛППЛ вперед
4	a	1\4	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш.	

1	2	3	4	5	6
5	Ш	1	ЛС вперед	Подуш. плоско	
6	Ш	3/4	ПС в сторону і трохи назад	Подуш.	Джайв шассе ППП в сторону з поворотом ВП
7	a	1/4	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш.	
8	Ш	1	ПС назад	Подуш. плоско	
Дама					
1	Ш	1	ПС назад	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3/4	ПС вперед	Подуш.	Джайв шассе ППП вперед
4	a	1/4	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш.	
5	Ш	1	ПС вперед	Подуш. плоско	
6	Ш	3/4	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛ в сторону з поворотом ВП
7	a	1/4	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш.	
8	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1-2. Немає. 3-5. 1/8 ВЛ. 6-8. 3/8 ВЛ. Партія Д. 1-4. Немає. 5. 1/8 ВП. 6-8. 3/8 ВЛ.

Положення в парі: Кр.1. Відкр Поз із замком Л до П. Кр.3 Переходимо до замка П до П, зберігаючи замок Л кисті. Кр.5. Вивільняємо Л кисть. Кр.6. Переміщуємо Л кисть за спину. Кр.7. Переходимо до замка Л до П, зберігаючи замок П кисті. Кр.8. Відкр Поз із замком Л до П.

10. ХЛИСТ («Whip»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
Чоловік					
1	Ш	1	ПС захрещується позаду ЛС	Носок	Латинське захрещування
2	Ш	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Боковий крок
3	Ш	3/4	ПС в сторону	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛ в сторону
4	a	1/4	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш.	

1	2	3	4	5	6
5	Ш	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	
Дама					
1	Ш	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	Крок вперед з активним поворотом ВП
2	Ш	1	ПС вперед і навхрест	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ЛС в сторону	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛ в сторону з поворотом ВЛ на останньому кроці
4	а	1\4	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш.	
5	Ш	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	

Поворот: 1-2. 3/4 ВП. 3-5. Немає.

Положення в парі: Кр.1-5. ЗП.

11. ПРОМЕНАДНІ КРОКИ (ПОВІЛЬНІ) («Promenade Walks (Slow)»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	Ш	1	ЛС назад в поз Фоловей	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ЛС в сторону в ПП	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛ діагонально вперед
4	а	1\4	ПС полуприставляється в ПП	Подуш.	
5	Ш	1	ЛС в сторону в ПП	Подуш. плоско	
6	Ш	3\4	ПС вперед в ПП	Подуш.	Джайв шассе ППП вперед і навхрест
7	а	1\4	ЛС полуприставляється до ПП	Подуш.	
8	Ш	1	ПС вперед в ПП	Подуш. плоско	
Дама					
1	Ш	1	ПС назад в поз Фоловей	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ПС в сторону	Подуш.	Джайв шассе ППП в сторону з поворотом ВЛ, потім світл ВП

1	2	3	4	5	6
4	а	1\4	ЛС полупроставляється до ПС	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛІ вперед
5	Ш	1	ПС в сторону, потім поворот ВП	Подуш. плоско	
6	Ш	3\4	ЛС вперед в ПП	Подуш.	
7	а	1\4	ПС полупроставляється В ПП	Подуш.	
8	Ш	1	ЛС вперед в ПП	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1. 1/8 ВЛ. 2-8. Немає. Партія Д. 1. 1/8 ВП. 2-4. 1/8 ВЛ. 5. 1/4 ВП. 6-8. Немає.

Положення в парі: Кр.1. ЗП, потім виходимо в позицію Фоловей. Кр.3. Виходимо в ПП. Кр.8. В ПП.

12. ПРОМЕНАДНІ КРОКИ (ШВИДКІ) («Promenade Walks (Quick)»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	Ш	1	ЛС назад в поз Фоловей	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Меренга (Опис в Самбі)
3	Ш	1	ЛС в сторону в ПП	Подуш. плоско	
4	Ш	1	ПС полупроставляється до ЛС в ПП	Подуш. плоско	
5	Ш	1	ЛС в сторону в ПП	Подуш. плоско	
6	Ш	1	ПС вперед в ПП	Подуш. плоско	Джайв шассе ПЛПІ
Дама					
1	Ш	1	ПС назад в поз Фоловей	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	1	ПС майже приставляється до ЛС	Носок	Сповільнений Хід вперед
4	Ш	1	ЛС вперед в ПП	Подуш.	Свівл ВП, потім крок ВП, коліно трохи зігнуте

1	2	3	4	5	6
5	Ш	1	ПС майже приставляється до ЛС	Носок	Свівл ВЛ, потім Сповільнений крок вперед
6	Ш	1	ЛС вперед в ПП	Подуш.	Свівл ВП, потім крок ВП, коліно трохи зігнуте

Поворот: Партія Ч. 1. 1/8 ВЛ. 2-6. Немає. Партія Д. 1. 1/8 ВП. 2-3. 1/4 ВЛ. 4. 1/4 ВП. 5. 1/4 ВЛ. 6. 1/4 ВП..

Положення в парі: Кр.1. ЗП, потім виходимо в позицію Фоловей. Кр.3. Виходимо в ПП. Кр.8. В ПП.

13. АМЕРИКАНСЬКИЙ СПІН («American Spin»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ЛС трохи вперед	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛІ майже на місці
4	а	1\4	ПС полупроставляється до ЛС	Подуш.	
5	Ш	1	ЛС трохи вперед	Подуш. плоско	
6	Ш	3\4	ПС трохи вперед	Подуш.	Джайв шассе ПЛПІ майже на місці
7	а	1\4	ЛС полупроставляється до ПС	Подуш.	
8	Ш	1	ПС трохи вперед	Подуш. плоско	
Дама					
1	Ш	1	ПС назад	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ПС вперед	Подуш.	Джайв шассе ПЛПІ вперед з активним поворотом ВП на останньому кроці шассе
4	а	1\4	ЛС полупроставляється до ПС	Подуш.	
5	Ш	1	ПС вперед	Подуш. плоско	

1	2	3	4	5	6
6	Ш	3\4	ЛС в сторону	Подуш.	Джайв шассе ЛППЛ з поворотом ВП
7	а	1\4	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш.	
8	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1-8. Немає. Партія Д. 1-4. Немає. 5. 3/4 ВЛ. 6-8. 1/4 ВП.

Положення в парі: Кр.1. Відкр Поз із замком П до П. Кр.5. Роз'єднуємо замок П кисті. Кр.8. Відкр Поз із замком Л до П.

14. ПОДВІЙНИЙ ЗАХРЕЩЕНИЙ ХЛИСТ («Double Cross Whip»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
Чоловік					
1	Ш	1	ПС захрещується позаду ЛС	Носок	Латинське захрещування
2	Ш	1	ЛС в сторону і трохи вперед	Подуш. плоско	Боковий крок
3	Ш	1	ПС захрещується позаду ЛС	Носок	Латинське захрещування
4	Ш	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Боковий крок
5	Ш	3\4	ПС в сторону	Подуш.	Джайв шассе ППП в сторону
6	а	1\4	ПС полу приставляється до ЛС	Подуш.	
7	Ш	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	
Дама					
1	Ш	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	Кроки вперед з активним поворотом ВП
2	Ш	1	ПС вперед і навхрест	Подуш. плоско	
3	Ш	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	
4	Ш	1	ПС вперед і навхрест	Подуш. плоско	
5	Ш	3\4	ЛС в сторону	Подуш.	Джайв шассе ЛППЛ в сторону
6	а	1\4	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш.	
7	Ш	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	

Поворот: 1-4. 1/4 ВП. 5-7. Немає.

Положення в парі: Кр.1-7. ЗП.

15. ЗВОРОТНІЙ (ЛІВИЙ) ХЛИСТ («Reverse Whip»)

<i>Крок</i>	<i>Ритм</i>	<i>Трива- лість</i>	<i>Позиція стоп</i>	<i>Робота стопи</i>	<i>Технічний елемент</i>
Чоловік					
1	Ш	1	ЛС назад в Поз Фоловей	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ЛС вперед навхрест	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛІ вперед з поворотом ВЛ в Латинське захрещування
4	а	1\4	ПС в сторону і трохи назад	Подуш.	
5	Ш	1	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плоско	
6	Ш	3\4	ПС вперед і трохи в сторону	Подуш. плоско	Хід вперед
7	а	1\4	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плоско	Свівл на подушечці ЛС в Латинське захрещування
8	Ш	3\4	ПС в сторону	Подуш.	Джайв шассе ППП в сторону
9	а	1\4	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш.	
10	Ш	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	
Дама					
1	Ш	1	ПС назад в Поз Фоловей	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ПС в сторону	Подуш.	Джайв шассе ППП в сторону з поворотом ВЛ
4	а	1\4	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш.	
5	Ш	1	ПС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	
6	Ш	3\4	ЛС захрещується позаду ПС	Носок	Сповіднений Хід назад, Латинське захрещування
7	а	1\4	ПС назад	Подуш. плоско	Хід назад
8	Ш	3\4	ЛС в сторону	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛ в сторону
9	а	1\4	ПС полуприставляється в ПП	Подуш.	
10	Ш	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1. 1/8 ВЛ. 2. 1/4 ВЛ. 3-5. Немає. 6-7. 5/8 ВЛ. 8-10. Немає. Партія Д. 1. 1/8 ВП. 2-5. 1/2 ВЛ. 6-7. 5/8 ВЛ. 8-10. Немає.

Положення в парі: Кр.1. ЗП, потім виходимо у Поз Фоловей. Кр.3. ЗП. Кр.10. ЗП.

16. ФОЛОВЕЙ ТРУЕВЕЙ («Fallaway Throwaway»)

Крок	Ритм	Трива- лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
Чоловік					
1	Ш	1	ЛС назад в Поз Фоловей	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ЛС вперед в ПП	Подуш.	Джайв Лок ЛПЛ вперед
4	a	1\4	ПС захрещується позаду ЛС в ПП	Носок.	
5	Ш	1	ЛС вперед в ПП	Подуш. плоско	
6	Ш	3\4	ПС вперед	Подуш.	Джайв шассе ПЛП вперед
7	a	1\4	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш.	
8	Ш	1	ПС вперед	Подуш. плоско	
Дама					
1	Ш	1	ПС назад в Поз Фоловей	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ПС вперед в ПП	Подуш. плоско	Джайв шассе ПЛП вперед з активним поворотом ВЛ на останньому кроці
4	a	1\4	ЛС захрещується позаду ПС в ПП	Носок	
5	Ш	1	ПС в сторону і трохи назад	Подуш.	
6	Ш	3\4	ЛС назад	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛ назад
7	a	1\4	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш.	
8	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1. 1/8 ВЛ. 2-5. 1/8 ВЛ. 6-8. 1/8 ВЛ. Партія Д. 1. 1/8 ВП. 2-4. Немає. 5. 3/8 ВЛ. 6-8. 1/8 ВЛ.

Положення в парі: Кр.1. ЗП, потім виходимо у Поз Фоловей. Кр.4. Роз'єднуємо замок П кисті. Кр.8. Відкр Поз із замком Л до П.

17. БОЛЛ ЧЕНДЖ («Ball Change»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	Ш	3\4	ЛС вказує діагональ вперед без ваги	Носок	ЛС може вказувати вперед без ваги, а можна робити Кік від коліна, при цьому стопа буде приблизно 15 см над підлогою
2	а	1\4	ЛС назад	Носок	Крок назад з частковою вагою
3	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці
Дама					
1	Ш	3\4	ПС вказує діагональ вперед без ваги	Носок	ПС може вказувати вперед без ваги, а можна робити Кік від коліна, при цьому стопа буде приблизно 15 см над підлогою
2	а	1\4	ПС назад	Носок	Крок назад з частковою вагою
3	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці

Поворот: Партія Ч. 1-3. Немає.

Положення в парі: Кр.1-3. Відкр Поз із замком Л до П.

18. СТІЙ І ЙДИ («Stop and Go»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ЛС вперед	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛІ вперед
4	а	1\4	ПС полупристав- ляється до ЛС	Подуш.	
5	Ш	1	ЛС вперед	Подуш. плоско	
6	Ш	3\4	ПС вперед, носок розвернутий	Подуш. плоско	Перерваний Хід вперед
7	а	1\4	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці

1	2	3	4	5	6
8	Ш	3\4	ПС назад	Подуш.	Джайв шассе ПЛП назад
9	а	1\4	ЛС полупристав- ляється до ПС	Подуш.	
10	Ш	1	ПС назад	Подуш. плоско	
Дама					
1	Ш	1	ПС назад	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ПС вперед	Подуш.	Джайв шассе ПЛП з поворотом ВЛ
4	а	1\4	ЛС полупристав- ляється до ПС	Подуш.	
5	Ш	1	ПС назад	Подуш. плоско	
6	Ш	3\4	ЛС назад	Подуш. плоско	Рок
7	а	1\4	ПС на місці	Подуш. плоско	
8	Ш	3\4	ЛС вперед	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛ з поворотом ВП
9	а	1\4	ПС полупристав- ляється в ПП	Подуш.	
10	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1-10. Немає. Партія Д. 1-2. Немає. 3-5. 1/2 ВЛ. 6-7. Немає. 8-10. 1/2 ВП.

Положення в парі: Кр.1. Відкр Поз із замком Л до П. Кр.3. Л рука піднімається, сказуючи поворот ВЛ. Кр.5. Виходимо в Тіньову Поз із замком Л до П, П до Л лопатки. Кр.8. Відкр Поз із замком Л до П.

19. МЛИН («Windmill»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ЛС вперед в ПП	Подуш.	Джайв Лок ЛПЛ вперед з поворотом ВЛ
4	а	1\4	ПС захрещується позаду ЛС в ПП	Носок.	

1	2	3	4	5	6
5	Ш	1	ЛС вперед в ПП	Подуш. плоско	
6	Ш	3\4	ПС вперед	Подуш.	Джайв шассе ПЛП вперед
7	a	1\4	ЛС полупроставляється до ПС	Подуш.	
8	Ш	1	ПС вперед	Подуш. плоско	
Дама					
1	Ш	1	ПС назад	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ПС вперед в ПП	Подуш. плоско	Джайв Лок ПЛП вперед з активним поворотом ВЛ на останньому кроці
4	a	1\4	ЛС захрещується позаду ПС в ПП	Носок	
5	Ш	1	ПС в сторону і трохи назад	Подуш.	
6	Ш	3\4	ЛС назад	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛІ назад
7	a	1\4	ПС полупроставляється до ЛС	Подуш.	
8	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1. Немає. 2-5. 1/4 ВЛ. 6-8. 1/8 ВЛ. Партія Д. 1. Немає. 2-5. 1/8 ВП. 5. 3/8 ВЛ. 6-8. 1/8 ВЛ.

Положення в парі: Кр.1. Відкр Поз із замком Л до П і П до Л. Кр.3. Розводимо обидві руки в сторони на рівні плечей. Кр.8. Відкр Поз із замком Л до П і П до Л.

20. ХІД КУРЧАТИ («Chicken Walks»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	П	2	ЛС приставляється до ПС без повної ваги	Подуш. плоско	Меренга
2	П	2	ПС назад, ПС приставляється до ЛС без повної ваги	Носок. плоско	
3	П	2	ЛС назад, ЛС приставляється до ПС без повної ваги	Носок. плоско	

1	2	3	4	5	6
4	П	2	ПС назад, ПС приставляється до ЛС без повної ваги	Носок плоско	
5-10			Кр.3-8 Перекрученої Зміни Місць з Л на П		
11-14			Повторення Кр.1-4, але в ритмі ШШШШШ		
15-20			Так само, як кроки Зміни місць з Л на П		
Дама					
1	П	2	ПС вперед без ваги, носок розвернутий, зробивши поворот обличчям до Ч на ЛС, Л коліно зігнуто.	ЛС: Подуш. Плоско ПС: Зовн Ребро носка	Точкова дія. П коліно випрямлене, коліна разом
2	П	2	ЛС вперед без ваги, носок розвернутий, наполовину приставивши ПС до ЛС, Л коліно зігнуто.	ПС: Подуш. Плоско ЛС: Зовн Ребро носка	Точкова дія. Л коліно випрямлене, коліна разом
3	П	2	ПС вперед без ваги, носок розвернутий, наполовину приставивши ЛС до ПС, Л коліно зігнуто.	ЛС: Подуш. Плоско ПС: Зовн Ребро носка	Точкова дія. П коліно випрямлене, коліна разом
4	П	2	ЛС вперед без ваги, носок розвернутий, наполовину приставивши ПС до ЛС, Л коліно зігнуто.	ПС: Подуш. Плоско ЛС: Зовн Ребро носка	Точкова дія. Л коліно випрямлене, коліна разом
5-10			Кр.3-8 Перекрученої Зміни Місць з Л на П		
11-14			Повторення Кр.1-4, але в ритмі ШШШШШ		
15-20			Так само, як кроки Зміни місць з Л на П		

Поворот: Партія Ч. 1-. Немає. Партія Д. 1. 1/2 ВП на ЛС. 2-4. Немає.

Положення в парі: Кр.1. Відкр Поз із замком Л до, Д спиною до Ч. Потім повертається обличчям Кр.4. Відкр Поз із замком Л до П.

21. РОЗКРУЧУВАННЯ («Rolling off the Arm»)

<i>Крок</i>	<i>Ритм</i>	<i>Трива лість</i>	<i>Позиція стоп</i>	<i>Робота стопи</i>	<i>Технічний елемент</i>
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ЛС вперед	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛІ вперед
4	a	1\4	ПС полупристав- ляється до ЛС	Подуш.	
5	Ш	1	ЛС діаг вперед	Подуш. плоско	
6	Ш	3\4	ПС захрещується позаду ЛС	Носок	Латинське захрещування
7	a	1\4	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Боковий крок
8	Ш	3\4	ПС вперд	Подуш.	Джайв шассе ПЛПІ вперед з поворотом ВП
9	a	1\4	ЛС полупристав- ляється до ПС	Подуш.	
10	Ш	1	ПС вперед	Подуш. плоско	
Дама					
1	Ш	1	ПС назад	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ПС вперед	Подуш.	Джайв шассе ПЛПІ вперед з поворотом ВЛ
4	a	1\4	ЛС полупристав- ляється до ПС	Подуш.	
5	Ш	1	ПС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	
6	Ш	3\4	ЛС назад	Подуш. плоско	Хід назад
7	a	1\4	ПС захрещується позаду ЛС, потім активний поворот ВП	Носок. плоско	Сповідльнений Хід назад, Латинське захрещування, потім активний поворот
8	Ш	3\4	ЛС діаг назад	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛІ назад з поворотом ВП
9	a	1\4	ПС полупристав- ляється в ПП	Подуш.	
10	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	

Поворот: Партія Ч. 1-2. Немає. 3-5. 1/8 ВП. 6-7. 1/2 ВП. 8-10. 1/4 ВП. Партія Д. 1-2. Немає. 3-5. 3/8 ВЛ. 6-7. 1/2 ВП, потім 1/2 ВЛ на кр.7. 8-10. 1/4 ВП.

Положення в парі: Кр.1. Відкр Поз із замком П до Л. Кр.3. Виходимо в Тіньову Поз із замком Л до П і П до Л. Кр.7Звільняємо Л кисть. Кр.8. Відкр Поз із замком П до Л.

22. ІСПАНСЬКІ РУКИ («Spanish Arms»)

Крок	Ритм	Трива- лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент
1	2	3	4	5	6
Чоловік					
1	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	Рок
2	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ЛС вперед	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛІ вперед
4	а	1\4	ПС напівпристав- ляється до ЛС	Подуш.	
5	Ш	1	ЛС діаг вперед	Подуш. плоско	
6	Ш	3\4	ПС вперед	Подуш.	Джайв шассе ПЛП вперед з поворотом ВП
7	а	1\4	ЛС напівпристав- ляється до ПС	Подуш.	
8	Ш	1	ПС вперед	Подуш. плоско	
9	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	Рок
10	Ш	1	ПС на місці	Подуш. плоско	
11	Ш	3\4	ЛС вперед	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛІ вперед
12	а	1\4	ПС напівпристав- ляється до ЛС	Подуш.	
13	Ш	1	ЛС діаг вперед	Подуш. плоско	
14	Ш	3\4	ПС трохи вперед	Подуш.	Джайв шассе ПЛП майже на місці з поворотом ВП
15	а	1\4	ЛС напівпристав- ляється до ПС	Подуш.	
16	Ш	1	ПС трохи вперед	Подуш. плоско	
Дама					
1	Ш	1	ПС назад	Подуш. плоско	Рок

1	2	3	4	5	6
2	Ш	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	
3	Ш	3\4	ПС вперед	Подуш.	Джайв шассе ПЛП вперед з поворотом ВЛ і завершити поворотом ВП
4	а	1\4	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш.	
5	Ш	1	ПС діаг назад , потім поворот ВП	Подуш.	
6	Ш	3\4	ЛС в сторону	Подуш.	Джайв шассе ЛПЛ назад з поворотом ВП
7	а	1\4	ПС полуприставляється до ЛС	Подуш. плоско	
8	Ш	1	ЛС назад	Подуш. плоско	
9	Ш	1	ПС назад	Подуш. плоско	Рок
10	Ш	1	ЛС на місці	Подуш.	
11	Ш	3\4	ПС вперед	Подуш.	
12	а	1\4	ЛС полуприставляється до ПС	Подуш.	Джайв шассе ПЛП вперед починаючи поворот ВЛ і завершити активним поворотом ВП
13	Ш	1	ПС діаг назад, потім активний поворот ВП	Подуш.	
14	Ш	3\4	ЛС в сторону і трохі назад	Подуш. плоско	
15	а	1\4	ПС на місці з активним поворотом ВП	Подуш. плоско	Поворот на трьох кроках, використовуючи положення стоп як у Вольта Спот повороті в Самбі
16	Ш	1	ЛС в сторону і трохі назад	Подуш.	

Поворот: Партія Ч. 1-2. Немає. 3-5. 1/8 ВП. 6-8. 1/4 ВП. 9-10. Немає. 11-13. 1/8 ВП. 14-16. 1/4 ВП. Партія Д. 1-2. Немає. 3-4. 3/8 ВЛ. 5. 3/8 ВП. 6-8. 3/8 ВП. 9-10. Немає. 11-12. 3/8 ВЛ. 13. 3/4 ВП. 14-16. Один повний поворот ВП.

Положення в парі: Кр.1. Відкр Поз із замком Л до П і П до Л. Кр.4. Виходимо в Тіньову Поз із замком Л до П і П до Л, Л рука піднімається. Кр.13. Звільняємо П кисть. Кр.16. Відкр Поз із замком Л до П.

Комбінації танцю Джайв:

Основний крок / 1, 2, 3 и 4, 3 и 4

Розкриття / 1, 2, 3 и 4, 3 и 4

Основний крок г / 1, 2, 3 и 4, 3 и 4

Закриття / 1, 2, 3 и 4, 3 и 4

Американский спін / 1, 2, 3 и 4, 3 и 4

Американский спін / 1, 2, 3 и 4, 3 и 4

Зміна місць / 1, 2, 3 и 4, 3 и 4

Основний крок / 1, 2

Кік 3,4

Кік болл чендж 5 и 6

Шассе 7, 8

Шассе 1, 2

Основний крок / 3, 4

Кік 5,6

Кік болл чендж 7 и 8

Шассе 1, 2

Шассе 3,

2.3. Самба

Музичний розмір: 2/4 або 4/4.

Темп 50 тактів на хвилину.

Рік появи: 1956.

Самба – це народний бразильський танець. Окрім народної самби існує також бальна (спортивна) самба, яка не танцюється групами, а у парі. Історія самби - це історія злиття африканських танців, які прийшли до Бразилії з рабами із Конго і Анголи та іспанськими і португальськими танцями, привезеними з Європи завойовниками Південної Америки. Назва самби імовірно походить від африканського слова семба, яке визначає танці африканського походження, що виконуються в їхньому оригінальному стилі, який вирізняється різкими рухами тіла, поєднаними з відбиттям ритму ногами і сольним танцем в середині групи. Існує інший погляд, згідно з яким ця назва визначає рух стегон, незважаючи на те, що для визначення цього руху стегон існує окрема назва умбігада. Попередниками народної самби були танці: лонду, максіс, батуйк, коко. Міська самба, яка танцюється не групами, а окремо – парами, вже має визначені форми, розвинуті з оригінальних попередників бразильської максіс та африканської лонду. В Європі першого разу самба появилася в 1914 році, але тільки після другої світової війни настав справжній бум самби. Танець в існуючій сучасній формі все ще має фігури з різними ритмами, передаючи багатогранне походження танцю, наприклад ботафого виконується в ритмі «1 і а 2» - в «четвертині рахунку», а праві роли в простішому «1 2 і», в «половинному ритмі». Стегна виводяться між рахунками, вивід має спеціальну назву – «самба-тік», вага тіла знаходиться попереду, більшість кроків робляться з носка. Самбу часто називають «південноамериканським вальсом», ритми самби дуже популярні і легко видозмінюються, утворюючи нові танці - ламбаду, макарену. Самба є танцем рухово-просторовим. В цілому світі самба танцюється однаковим способом. Тільки у Бразилії самба виконується більшою різноманітністю способів, різними темпами.

Ритм і тривалості

У багатьох фігурах Самби є кроки, що виконуються з різною тривалістю. Нижче наведені можливі комбінації ритму і тривалості:

Кількість кроків	Ритм	Тривалість
3	1 а 2	3/4, 1/4, 1
7	1 а 2 а 3 а 4	3/4, 1/4, 3/4, 1/4, 3/4, 1/4, 1
3	М Б Б	1, 1/2, 1/2
3	Б Б М	1/2, 1/2, 1
7	М Б Б Б Б Б Б	1, 1/2, 1/2, 1/2, 1/2, 1/2, 1/2
2	М М	1, 1
5	М М Б Б М	1, 1, 1/2, 1/2, 1
3	1 2 3	3/4, 1/2, 3/4

Самба Баунс (Bounce Action - пружні дію)

Самба Баунс, тобто вертикальний підйом і зниження, присутній у всіх фігурах, що виконуються в ритмі «1а2» і здійснюється за рахунок згинання і випрямлення коліна і щиколотки опорної ноги. Кожний підйом і зниження займають по 1/2 музичного удару. Для відліку 1/2 удару використовується рахунок «&» (і). Якщо починати з положення з зігнутими колінами, то ритм Баунс буде: & 1 & 2 & 1 & 2 ... і так далі.

Якщо з'єднати ритм Баунс з ритмом відповідного руху стопи, то в результаті отримаємо: & 1 & а 2 & 1 & а 2 ... і так далі.

Випрямлення коліна, що робиться на рахунок «і», що йде після рахунку «1», триває і під час кроку, що виконується на 1/4 удару музики.

Амплітуда Баунс неоднакова в різних фігурах і вказується після таблиці.

Баунс не використовується у фігурах з іншим ритмом. Винятком є Крузадос дія.

1. НАТУРАЛЬНИЙ ОСНОВНИЙ РУХ («Natural Basic Movement»)

Крок	Ритм	Тривалість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	3/4	ПС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	Без повороту або до 1/4 ВП
2	а	1/4	ЛС приставляється до ПС	Подуш.	Частковий перенос ваги	
3	2	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	
4	1	3/4	ЛС назад	Подуш. плоско	Крок назад	

1	2	3	4	5	6	7
5	a	1/4	ПС приставляється до ЛС	Подуш.	Частковий перенос ваги	
6	2	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	
Дама						
1	1	3/4	ЛС вперед	Подуш. плоско	Крок назад	Без повороту або до 1/4 ВП
2	a	1/4	ПС приставляється до ЛС	Подуш.	Частковий перенос ваги	
3	2	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	
4	1	3/4	ПС назад	Подуш. плоско	Крок вперед	
5	a	1/4	ЛС приставляється до ПС	Подуш.	Частковий перенос ваги	
6	2	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	

Баунс. Використовується на всій фігурі.
Положення в парі: Кр.1-6. ЗП.

2. ЗВОРОТНИЙ ОСНОВНИЙ РУХ («Reverse Basic Movement»)

Крок	Ритм	Тривалість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	3/4	ЛС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	Без повороту або до 1/4 ВП
2	a	1/4	ПС приставляється до ЛС	Подуш.	Частковий перенос ваги	
3	2	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	
4	1	3/4	ПС назад	Подуш. плоско	Крок назад	
5	a	1/4	ЛС приставляється до ПС	Подуш.	Частковий перенос ваги	
6	2	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	
Дама						
1	1	3/4	ПС назад	Подуш. плоско	Крок назад	Без повороту або до 1/4 ВП

1	2	3	4	5	6	7
2	a	1/4	ЛС приставляється до ПС	Подуш.	Частковий перенос ваги	
3	2	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	
4	1	3/4	ЛС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	
5	a	1/4	ПС приставляється до ЛС	Подуш.	Частковий перенос ваги	
6	2	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	

Баунс. Використовується на всій фігурі.
Положення в парі: Кр.1-6. ЗП.

3. ПРОГРЕСИВНИЙ ОСНОВНИЙ РУХ («Progressive Basic Movement»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	3/4	ПС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	
2	a	1/4	ЛС приставляється до ПС	Подуш.	Частковий перенос ваги	
3	2	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	
4	1	3/4	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Боковий крок	
5	a	1/4	ПС приставляється до ЛС	Подуш.	Частковий перенос ваги	
6	2	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	
Дама						
1	1	3/4	ЛС вперед	Подуш. плоско	Крок назад	
2	a	1/4	ПС приставляється до ЛС	Подуш.	Частковий перенос ваги	
3	2	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	
4	1	3/4	ПС в сторону	Подуш. плоско	Боковий крок	
5	a	1/4	ЛС приставляється до ПС	Подуш.	Частковий перенос ваги	
6	2	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	

Баунс. Використовується на всій фігурі.
Положення в парі: Кр.1-6. ЗП.

4. САМБА ВІСКИ ВП І ВЛ («Samba Whisks to L and R»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	3/4	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Боковий крок	-
2	a	1/4	ПС захрещується позаду ЛС (кросс)	Носок	Частковий перенос ваги	
3	2	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Лат кросс	
4	1	3/4	ПС в сторону	Подуш. плоско	Боковий крок	
5	a	1/4	ЛС захрещується позаду ПС	Носок.	Частковий перенос ваги	
6	2	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Лат кросс	
Дама						
1	1	3/4	ПС в сторону	Подуш. плоско	Боковий крок	-
2	a	1/4	ЛС захрещується позаду ПС	Носок	Частковий перенос ваги	
3	2	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Лат кросс	
4	1	3/4	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Боковий крок	
5	a	1/4	ПС захрещується позаду ЛС (кросс)	Носок	Частковий перенос ваги	
6	2	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Лат кросс	

Баунс. Використовується на всій фігурі.
Положення в парі: Кр.1-6. ЗП.

5. ПРОМЕНАДНИЙ САМБА ХІД («Promenade Samba

Walks»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	3/4	ЛС вправо в ПП, коліно П підведене до Л коліна	Подуш. плоско	Крок вперед, таз подається (нахиляється) вперед	-
2	a	1/4	ПС назад в ПП, носок розвернутий	Внутр край носка	Крок нзд з част. вагою, таз подається назад	
3	2	1	ЛС просковзує назад в ПП	плоско	просковзування стопи близько 8 см, таз в нормальному положенні	
Дама						
1	1	3/4	ПС вправо в ПП, Л коліно підведене до П коліна	Подуш. плоско	Крок вперед, таз подається (нахиляється) вперед	-
2	a	1/4	ЛС назад в ПП, носок розвернутий	Внутр край носка	Крок нзд з част. вагою, таз подається назад	
3	2	1	ПС просковзує назад в ПП	плоско	просковзування стопи близько 8 см, таз в нормальному положенні	

Баунс. Невеликий баунс використовується на всій фігурі.
Положення в парі: Кр.1-3. ПП.

6. БОКОВИЙ САМБА ХІД («Side Samba Walks»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	3/4	ПС ВП в ПП, коліно П підведене до Л коліна	Подуш. плоско	Крок вперед, таз подається вперед	-

1	2	3	4	5	6	7
2	a	1/4	ЛС в сторону в ПП, носок розвернутий	Внутр край носка	Крок вбік з част. вагою, таз подається діаг назад	
3	2	1	ПС просковзує ВЛ в ПП	плоско	просковзування стопи близько 8 см, таз в нормальному положенні	
Далі продовжуємо з ПН за описом, змінивши ПС і ЛС відповідно						
Дама						
1	1	3/4	ЛС ВЛ в ПП, П коліно підведене до Л коліна	Подуш. плоско	Крок вперед, таз подається вперед	
2	a	1/4	ПС назад в ПП, носок розвернутий	Внутр край носка	Крок вбік с част. вагою, таз подається діаг назад	
3	2	1	ЛС просковзує ВП в ПП	плоско	Просковзування стопи близько 8 см, таз в нормальному положенні	

Баунс. Невеликий баунс використовується на всій фігурі.
Положення в парі: Кр.1-3. ПП.

7. СТАНЦІОНАРНИЙ САМБА ХІД («Stationary Samba Walks»)

Крок	Ритм	Тривалість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	3/4	Підйом ЛС приставляється до носка ПС	Подуш. плоско	Стопи приставляються зі зміною ваги, таз вперед	
2	a	1/4	ПС назад, носок розвернутий	Внутр край носка	Крок назад з част. вагою, таз подається назад	

1	2	3	4	5	6	7
3	2	1	ЛС просковзує назад	плоско	просковзування стопи близько 8 см, таз в норм положенні	
Далі продовжуємо з ПН за описом, змінивши ПС і ЛС відповідно						
Дама						
1	1	3/4	Підйом ПС приставляється до носка ЛС	Подуш. плоско	Крок вперед, таз подається вперед	
2	a	1/4	ЛС назад, носок розвернутий	Внутр край носка	Стопи приставляються зі зміною ваги, таз назад	-
3	2	1	ПС просковзує назад в ПП	плоско	Просковзування стопи близько 8 см, таз в нормальному положенні	

Баунс. Невеликий баунс використовується на всій фігурі.
Положення в парі: Кр.1-3. ЗП.

8. ЗАКРИТІ РОКИ з ПС і ЛС («Close Rocks on LF and RF»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	П	1	ПС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	
2	Ш	1/2	ЛС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	
3	Ш	1/2	ПС захрещується позаду ЛС	Носок	Лат кросс	-
4	П	1	ЛС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	
5	Ш	1/2	ПС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	
6	Ш	1/2	ЛС захрещується позаду ПС	Носок	Лат кросс	
Дама						
1	П	1	ЛС назад	Подуш. плоско	Кросс назад	-

1	2	3	4	5	6	7
2	Ш	1/2	ПС позаду ЛС, носок розвернутий	Носок	Ронд від коліна	Трохи ВЛ
3	Ш	1/2	ЛС захрещується перед ПС	Плоско	Стопи проковзують в Лат кросс	-
4	П	1	ПС назад	Подуш. плоско	Боковий крок	-
5	Ш	1/2	ЛС позаду ПС, носок розвернутий	Носок	Ронд від коліна	Трохи ВЛ
6	Ш	1/2	ПС захрещується перед ЛС, носок розвернутий	Плоско	Стопи проковзують в Лат кросс	-

Баунс. Не використовується.
Положення в парі: Кр.1-6. ЗП.

9. ЗВОРОТНІЙ (ЛІВИЙ) ПОВОРОТ («Reverse Turn»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	3/4	ЛС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	3/4 ВЛ
2	a	1/4	ПС в сторону і трохи назад, носок розвернутий	Носок	Боковий крок з частковим переносом ваги	
3	2	1	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плоско	Лат кросс	1/4 ВЛ
4	1	3/4	ПС назад	Подуш. плоско	Крок назад	
5	a	1/4	ЛС в сторону	Подуш.	Боковий крок з частковим переносом ваги	
6	2	1	ПС приставляється до ЛС.	Подуш. плоско	Лат кросс	
Дама						
1	1	3/4	ПС назад	Подуш. плоско	Крок назад	3/8 ВЛ
2	a	1/4	ЛС в сторону	Подуш.	Боковий крок з част. вагою	

1	2	3	4	5	6	7
3	2	1	ПС приставляється до ЛС	Подуш. плоско	Лат кросс	1/4 ВЛ
4	1	3/4	ЛС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	
5	a	1/4	ПС в сторону і трохи назад, носок розвернутий	Носок	Боковий крок з частковим переносом ваги	
6	2	1	ЛС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	Лат кросс	

Свей і нахил корпусу: на кр.2,3 sweй ВЛ (у дами ВП), на кр.5,6 sweй ВП (у дами ВЛ). Нахил вперед на кр.1,2,3 (у дами назад), на кр.4,5,6 наклон назад (у дами вперед).

Баунс. Використовується на всій фігурі.

Положення в парі: Кр.1-6. ЗП.

10. КОРТА ДЖАКА («Corta Jaka»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	П	1	ПС вперед	Каблук плоско	Активний крок вперед з каблука	-
2	Ш	1/2	ЛС вперед і трохи в сторону	Каблук	крок вперед з каблука, стопа не опускається	
3	Ш	1/2	ПС просковзує ВЛ	Плоско	Просковзування стопи близько 8 см	
4	Ш	1/2	ЛС назад і трохи в сторону	Носок	Крок назад з носка, стопа не опускається	
5	Ш	1/2	ПС просковзує ВЛ	Плоско	Просковзування стопи близько 8 см	
Кр. 6-11 повторюємо кр. 2-5, потім кр.2 і 3. Ритм: ШШШШШШШШ						
Дама						
1	П	1	ЛС назад	Подуш. плоско	Крок назад	-
2	Ш	1/2	ПС назад і трохи вбік	Носок	крок назад з носка, стопа не опускає.	

1	2	3	4	5	6	7
3	Ш	1/2	ЛС просковзує ВП	Плоско	Просковзуван ня стопи близько 8 см	-
4	Ш	1/2	ПС вперед і трохи вбік	Каблук	Крок вперед з каблука, стопа не опускається	
5	Ш	1/2	ЛС проковзує ВП	Плоско	Просковзуван ня стопи близько 8 см	
Кр. 6-11 повторюємо кр. 2-5, потім кр.2 і 3. Ритм: ШШШШШШШШ						

Баунс. Не використовуються.

Положення в парі: Кр.1-11. ЗП. На кроці 1 витягнуть обидві руки трохи вперед.

11. БОТАФОГО В ПРОСУВАННІ («Travelling Botafogos»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	3/4	ЛС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	-
2	a	1/4	ПС в сторону і трохи вперед, носок розвернутий назовні	Внутр. край носка	Точка з частковим переносом ваги	1/8 ВЛ
3	2	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	-
4	1	3/4	ПС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	
5	a	1/4	ЛС в сторону і трохи вперед, носок розвернутий	Внутр. край носка.	Точка з частковим переносом ваги	1/4 ВП
6	2	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	-
7	1	3/4	ЛС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	
8	a	1/4	ПС в сторону і трохи вперед, носок розвернутий	Внутр. край носка	Точка з частковим переносом ваги	1/4 ВЛ
9	2	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	

1	2	3	4	5	6	7
Дама						
1	1	3/4	ПС назад	Подуш. плоско	Крок назад	-
2	a	1/4	ЛС в сторону і трохи вперед, носок розвернутий назовні	Внутр. край носка	Точка з частковим переносом ваги	1/8 ВЛ
3	2	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	-
4	1	3/4	ЛС вперед	Подуш. плоско	Крок назад	
5	a	1/4	ПС в сторону і трохи вперед, носок розвернутий	Внутр. край носка.	Точка з частковим переносом ваги	1/4 ВП
6	2	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	-
7	1	3/4	ПС назад	Подуш. плоско	Крок назад	
8	a	1/4	ЛС в сторону і трохи вперед, носок розвернутий	Внутр. край носка	Точка з частковим переносом ваги	1/4 ВЛ
9	2	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	

Баунс. Використовується на всій фігурі.
Положення в парі: Кр.1-6. ЗП.

12. НАТУРАЛЬНИЙ РОЛ («Natural Roll»)

Крок	Ритм	Тривалість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	П	1	ПС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	1/4 ВП
2	Ш	1/2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Крок вперед з поворотом	
3	Ш	1/2	ПС приставляється до ЛС	Подуш. плоско	Перенос ваги	
4	П	1	ЛС назад	Подуш. плоско	Крок назад	1/4 ВП
5	Ш	1/2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Крок назад з поворотом	

1	2	3	4	5	6	7
6	Ш	1/2	ЛС приставляється до ПС	Подуш. плоско	Перенос ваги	
Дама						
1	П	1	ЛС назад	Подуш. плоско	Крок назад	1/4 ВП
2	Ш	1/2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Крок назад з поворотом	
3	Ш	1/2	ЛС приставляється до ПС	Подуш. плоско	Перенос ваги	
4	П	1	ПС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	1/4 ВП
5	Ш	1/2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Крок вперед з поворотом	
6	Ш	1/2	ПС приставляється до ЛС	Подуш. плоско	Перенос ваги	

СВЕЙ і НАХИЛ КОРПУСА: свей ВП на кр.2,3 (у дами ВЛ), свей ВЛ на кр.5,6 (у дами ВП). Нахил назад на кр.1-3 (у дами вперед), нахил вперед на кр.4-6 (у дами назад).

Баунс. Не використовується.

Положення в парі: Кр.1-6. ЗП.

13. ВІДКРИТІ РОКИ з ВП і ВЛ («Open Rocks to L and R»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	П	1	ПС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	-
2	Ш	1/2	ЛС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	
3	Ш	1/2	ПС захрещується позаду ЛС	Носок	Лат кросс	
4	П	1	ЛС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	
5	Ш	1/2	ПС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	
6	Ш	1/2	ЛС захрещується позаду ПС	Носок	Лат кросс	

1	2	3	4	5	6	7
7	П	1	ПС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	-
8	Ш	1/2	ЛС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	
9	Ш	1/2	ПС захрещується позаду ЛС	Носок	Лат кросс	
Дама						
1	П	1	ЛС назад	Подуш. плоско	Крок назад	1/4 ВП
2	Ш	1/2	ПС назад	Подуш. плоско	Крок назад, опускаючи каблук і випрямляючи коліно	
3	Ш	1/2	ЛС рухається ВП	Подуш. плоско	Короткий крок на 8 см	-
4	П	1	ПС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	Крок вперед з поворотом	3/8 ВЛ
5	Ш	1/2	ЛС назад	Подуш. плоско	Крок назад, опускаючи каблук і випрямляючи коліно	1/8 ВЛ
6	Ш	1/2	ПС рухається ВЛ	Подуш. плоско	Короткий крок на 8 см	-
7	П	1	ЛС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	Крок назад	3/8 ВП
8	Ш	1/2	ПС назад	Подуш. плоско	Крок назад, опускаючи каблук і випрямляючи коліно	1/8 ВП
9	Ш	1/2	ЛС рухається ВП	Подуш. плоско	Короткий крок на 8 см	-

Баунс. Не використовується.

Положення в парі: Кр.1. ЗП. Потім вивільняється Л кисть. Кр.3 в ПП, Л кисть вільна. Кр.6 в КПП, П кисть вільна, Кр.9 в ПП, Л кисть вільна.

14. ПРОМЕНАДНІ БОТАФОГО («Promenade Botafogos»)

<i>Крок</i>	<i>Ритм</i>	<i>Трива лість</i>	<i>Позиція стоп</i>	<i>Робота стопи</i>	<i>Технічний елемент</i>	<i>Пово- рот</i>
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	3/4	ЛС вперед	Подуш. плато	Крок вперед	-
2	a	1/4	ПС в сторону носок розвернутий	Внутр. край носки	Точка з частковим переносом ваги	1/8 ВЛ
3	2	1	ЛС на місці в ПП	Подуш. плато	Перенос ваги на місці	-
4	1	3/4	ПС вперед нахрест в ПП	Подуш. плато	Крок вперед	
5	a	1/4	ЛС в сторону, носок розвернутий	Внутр. край носки.	Точка з частковим переносом ваги	1/4 ВП
6	2	1	ПС на місці в КПП	Подуш. плато	Перенос ваги на місці	-
7	1	3/4	ЛС вперед нахрест в КПП	Подуш. плато	Крок вперед	
8	a	1/4	ПС в сторону, носок розвернутий	Внутр. край носки	Точка з частковим переносом ваги	3/8 ВЛ
9	2	1	ЛС на місці в ПП	Подуш. плато	Перенос ваги на місці	
Дама						
1	1	3/4	ПС назад	Подуш. плато	Крок назад	-
2	a	1/4	ЛС в сторону, носок розвернутий	Внутр. край носки	Точка з частковим переносом ваги	1/8 ВП
3	2	1	ПС на місці в ПП	Подуш. плато	Перенос ваги на місці	-
4	1	3/4	ЛС вперед нахрест в ПП	Подуш. плато	Крок назад	
5	a	1/4	ПС в сторону, носок розвернутий	Внутр. край носки.	Точка з частковим переносом ваги	1/4 ВЛ
6	2	1	ЛС на місці в КПП	Подуш. плато	Перенос ваги на місці	-

1	2	3	4	5	6	7
7	1	3/4	ПС вперед навхрест в КПП	Подуш. плато	Крок назад	
8	a	1/4	ЛС в сторону, носок розвернутий	Внутр. край носки	Точка з частковим переносом ваги	3/8 ВП
9	2	1	ПС на місці в ПП	Подуш. плато	Перенос ваги на місці	

Баунс. Використовується на всій фігурі.

Положення в парі: Кр.1. ЗП. Кр.3 в ПП. Кр.6 в КПП. Кр.9. в

ПП.

15. РОКИ НАЗАД з ПС і ЛС («Backward Rocks on LF and RF»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	П	1	ПС назад	Подуш. плато	Крок назад	-
2	Ш	1/2	ЛС вперед і трохи в сторону	плато	Короткий крок в сторону і трохи вперед від вихідної позиції	1/8 ВЛ
3	Ш	1/2	ПС на місці	Подуш. плато	Перенос ваги на місці	
4	П	1	ЛС назад	Подуш. плато	Крок назад	1/8 ВП
5	Ш	1/2	ПС вперед і трохи в сторону	плато	Короткий крок в сторону і трохи вперед від вихідної позиції	1/8 ВП
6	Ш	1/2	ЛС на місці	Подуш. плато	Перенос ваги на місці	
Дама						
1	П	1	ЛС вперед	Подуш. плато	Крок вперед	-

1	2	3	4	5	6	7
2	Ш	1/2	ПС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	Короткий крок в сторону і трохи вперед від вихідної позиції, опускаючи П каблук і випрямляючи коліно	1/8 ВЛ
3	Ш	1/2	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	
4	П	1	ПС вперед	Подуш. плоско	Крок назад	1/8 ВП
5	Ш	1/2	ЛС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	Короткий крок в сторону і трохи вперед від вихідної позиції, опускаючи П каблук і випрямляючи коліно	1/8 ВП
6	Ш	1/2	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	

Баунс. Не використовується.
Положення в парі: Кр.1-6. ЗП.

16. КОСА («Plait»)

Крок	Ритм	Тривалість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	П	1	ЛС назад	Носок, плоско	На кожному кроці використовується техніка руху Меренга	-
2	П	1	ПС назад	Носок, плоско		
3	Ш	1/2	ПС на місці	Подуш. плоско		
4	Ш	1/2	ЛС назад	Подуш. плоско		
5	П	1	ПС вперед і трохи в сторону	плоско		

1	2	3	4	5	6	7
Дама						
1	П	1	ЛС вперед	Подуш. плоско	Тут використовується техніка, аналогічна Ходу вперед в Румбі з поворотами, що чергуються ВП і ВЛ. Рухомі стопа на кожному кроці робить Браш до опорної	1/8 ВП
2	П	1	ПС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско		1/4 ВЛ
3	Ш	1/2	ЛС на місці	Подуш. плоско		1/4 ВП
4	Ш	1/2	ПС вперед	Подуш. плоско		1/4 ВЛ
5	П	1	ЛС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско		1/4 ВП

Баунс. Не використовується.

Положення в парі: Кр.1. Із ЗП переходимо у Відкр Поз із замком Л до П. Кр.5 Відкр Поз із замком Л до П.

ВОЛЬТА

Вольта - один з найбільш популярних і важливих рухів в Самбі, тому існує багато різних комбінацій, заснованих на Вольті. Якщо після Вольти йде фігура, яка виконується з рухом в зворотну сторону, останні два кроки Вольти замінюються кр.2,3 Ботафого, на яких робиться додатковий поворот на 1/8.

У разі використання Ботафого закінчення фігура, наступна після Вольти, буде починатися в нестандартній побудові, в зв'язку з цим необхідно змінити ступінь повороту в цій фігурі так, щоб закінчити в стандартній побудові.

Коли Вольта виконується більш ніж на один такт, то зручніше використовувати послідовний числовий рахунок: "1 а 2 а 3 а 4".

17. ВОЛЬТА СПОТ ПОВОРОТ ДАМИ ВП («Volta Spot Turn to R for Lady»)

Крок	Ритм	Тривалість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
Кр.1-3		Так само як Самба віск ВЛ				

1	2	3	4	5	6	7
Дама						
1	1	3/4	ПС захрещується перед ЛС	Подуш, плато	Крок вперед, повертаючись в Лат кросс	Один пов- ний пово- рот ВП
2	a	1/4	ЛС в сторону і трохи назад, носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк. вагою.	
3	2	1	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плато	Свівл на подушечці ПС в Лат кросс	

Баунс. Використовується під час виконання всієї фігури.
Положення в парі: Кр.1. ЗП, звільняючи П кисть. Кр.5 ЗП.

18. ВОЛЬТА СПОТ ПОВОРОТ ДАМИ ВЛ («Volta Spot Turn to L for Lady»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
Кр.1-3		Так само як Самба віск ВП				
Дама						
1	1	3/4	ЛС захрещується перед ПС	Подуш, плато	Крок вперед, повертаючись в Лат кросс	Один пов- ний пово- рот ВП
2	a	1/4	ПС в сторону і трохи назад, носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк. вагою.	
3	2	1	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плато	Свівл на подушечці ПС в Лат кросс	

Баунс. Використовується під час виконання всієї фігури.
Положення в парі: Кр.1. ЗП, звільняючи П кисть. Кр.5 ЗП.

19. ВОЛЬТА В ПРОСУВАННІ ВП («Travelling Voltas to R»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	3/4	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плато	Лат кросс	1/4 ВЛ

1	2	3	4	5	6	7
2	a	1/4	ПС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
3	2	1	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плоско	Лат кросс	
4	a	1/4	ПС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
5	1	3/4	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плоско	Лат кросс	
6	a	1/4	ПС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
7	2	1	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плоско	Лат кросс	
Дама						
1	1	3/4	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	Лат кросс	
2	a	1/4	ЛС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
3	2	1	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	Лат кросс	
4	a	1/4	ЛС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	1/4 ВП
5	1	3/4	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	Лат кросс	
6	a	1/4	ЛС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
7	2	1	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	Лат кросс	

Баунс. Використовується на всій фігурі.

Положення в парі: Кр.1. у Відкр ПП із замком Л до П. Кр.7 в Відкр КПП.

20. ВОЛЬТА В ПРОСУВАННІ ВЛ («Travelling Voltas to L»)

<i>Крок</i>	<i>Ритм</i>	<i>Трива лість</i>	<i>Позиція стоп</i>	<i>Робота стопи</i>	<i>Технічний елемент</i>	<i>Пово- рот</i>
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	3/4	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	Лат кросс	1/4 ВП
2	a	1/4	ЛС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
3	2	1	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	Лат кросс	
4	a	1/4	ЛС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
5	1	3/4	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	Лат кросс	
6	a	1/4	ЛС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
7	2	1	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	Лат кросс	
Дама						
1	1	3/4	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плоско	Лат кросс	1/4 ВЛ
2	a	1/4	ПС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
3	2	1	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плоско	Лат кросс	
4	a	1/4	ПС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
5	1	3/4	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плоско	Лат кросс	

1	2	3	4	5	6	7
6	a	1/4	ПС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
7	2	1	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плоско	Лат кросс	

Баунс. Використовується на всій фігурі.

Положення в парі: Кр.1. у Відкр ПП. Кр.7 в Відкр КПП із замком Л до П.

21. ПРОДОВЖЕНИЙ ВОЛЬТА СПОТ ПОВОРОТ ВП («Continuous Volta Spot Turn to R»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
Кр.1-7		Вольта в просуванні ВП				3/8 ВЛ
Дама						
1	1	3/4	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	Крок вперед з поворотом в Лат кросс	3/8 ВП
2	a	1/4	ЛС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
3	2	1	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	Свівл на подушечці ПС в Лат кросс	
4	a	1/4	ЛС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
5	1	3/4	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	Свівл на подушечці ПС в Лат кросс	
6	a	1/4	ЛС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
7	2	1	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	Свівл на подушечці ПС в Лат кросс	

Баунс. Використовується на всій фігурі.

Положення в парі: Кр.1. у Відкр ПП із замком Л до П. Кр.7 ЗП.

22. ПРОДОВЖЕНИЙ ВОЛЬТА СПОТ ПОВОРОТ ВЛ («Continuous Volta Spot Turn to L»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
Кр.1-7	Вольта в просуванні ВЛ					3/8 ВП
Дама						
1	1	3/4	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плато	Крок вперед з поворотом в Лат кросс	3/8 ВЛ
2	a	1/4	ПС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
3	2	1	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плато	Свівл на подушечці ЛС в Лат кросс	
4	a	1/4	ПС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
5	1	3/4	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плато	Свівл на подушечці ЛС в Лат кросс	
6	a	1/4	ПС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
7	2	1	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плато	Свівл на подушечці ЛС в Лат кросс	

Баунс. Використовується на всій фігурі.

Положення в парі: Кр.1. у Відкр ПП. Кр.7 ЗП.

23. КРУГОВА ВОЛЬТА ВП («Circular Volta to R»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік і Дама						
1	1	3/4	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плато	Лат кросс	1/4 ВП

1	2	3	4	5	6	7
2	a	1/4	ЛС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
3	2	1	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	Лат кросс у Чоловіка через Свівл на подушечці ПС	
4	a	1/4	ЛС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
5	1	3/4	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско	Лат кросс у Чоловіка через Свівл на подушечці ПС	
6	a	1/4	ЛС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Кр.2,3 Богафого	
7	2	1	ПС захрещується перед ЛС	Подуш. плоско		

Баунс. Використовується на всій фігурі.

Свей ВЛ (у Дами ВП): на кр.1-5.

Положення в парі: Кр.1. у КПП. Кр.7 у КПП.

24. КРУГОВА ВОЛЬТА ВЛ («Circular Volta to L»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік і Дама						
1	1	3/4	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плоско	Лат кросс	1/4 ВЛ
2	a	1/4	ПС в сторону трохи назад носок розвернутий	Носок	Крок в сторону з частк вагою	
3	2	1	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плоско	Лат кросс у Чоловіка через Свівл на подушечці ЛС	
4	a	1/4	ПС в сторону трохи назад носок розверн.	Носок	Крок в сторону з частк вагою	

1	2	3	4	5	6	7
5	1	3/4	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плоско	Лат кросс у Чоловіка через Свівл на подушечці ЛС	
6	a	1/4	ПС в сторону трохи назад носок розвернутий	Внутр край носка	Кр.2,3 Ботафого	
7	2	1	ЛС захрещується перед ПС	Подуш. плоско		

Баунс. Використовується на всій фігурі.
 Свей ВП (у Дами ВЛ): на кр.1-5.
 Положення в парі: Кр.1. у КПП. Кр.7 у КПП.

25. КОНТРА БОТАФОГО («Contra Botafogos»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік і Дама						
1	1	3/4	ПС вперед в КПП	Подуш. плоско	Чоловік і Дама виконують Ботафого з одноіменних стоп, рухаючись повз один одного на першому кроці кожної Ботафого	-
2	a	1/4	ЛС в сторону трохи назад носок розвернутий	Внутр край носка		1/4 ВП
3	2	1	ПС на місці в КПП	Подуш. плоско		-
4	1	3/4	ЛС вперед в КПП	Подуш. плоско		-
5	a	1/4	ПС в сторону трохи вперед, носок розвернутий	Внутр край носка		1/4 ВЛ
6	2	1	ЛС на місці в КПП	Подуш. плоско		

Баунс. Використовується на всій фігурі.
 Свей ВП (у Дами ВЛ): на кр.1-5.
 Положення в парі: Кр.1. у КПП. Кр.3 Виходимо в КПП Кр.6 у КПП.

25. ПРОМЕНАДНИЙ БІГ («Promenade to Counter Promenade Runs»)

<i>Крок</i>	<i>Ритм</i>	<i>Трива лість</i>	<i>Позиція стоп</i>	<i>Робота стопи</i>	<i>Технічний елемент</i>	<i>Пово- рот</i>
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	3/4	ПС в сторону	Подуш.	Пробігаючий рух з невеликим зависанням на кр.1,4,7 Кр.4 – Крок вперед з поворотом	1/8 ВЛ
2	2	1/2	ЛС в сторону в ПП	Подуш. плоско		
3	3	3/4	ПС вперед навхрест в ПП	Подуш. плоско		
4	1	1/2	ЛС назад і в сторону	Подуш.		3/4 ВП
5	2	3/4	ПС в сторону в КПП	Подуш. плоско		
6	3	1/2	ЛС вперед навхрест в КПП	Подуш. плоско		
7	1	3/4	ПС вперед	Подуш.		1/4 ВП
8	2	1/2	ЛС в сторону в ПП	Подуш. плоско		
9	3	3/4	ПС вперед навхрест в ПП	Подуш. плоско		
Можна повторити з кр.4						
Дама						
1	1	3/4	ЛС в сторону	Подуш.	Пробігаючий рух з невеликим зависанням на кр.1,4,7 Кр.4 – Крок вперед з поворотом	1/8 ВЛ
2	2	1/2	ПС в сторону в ПП	Подуш. плоско		
3	3	3/4	ЛС вперед навхрест в ПП	Подуш. плоско		
4	1	1/2	ПС назад і трохи в сторону	Подуш.		1/4 ВП
5	2	3/4	ЛС в сторону в КПП	Подуш. плоско		
6	3	1/2	ПС вперед навхрест в КПП	Подуш. плоско		
7	1	3/4	ЛС вперед	Подуш.		3/4 ВП
8	2	1/2	ПС в сторону в ПП	Подуш. плоско		
9	3	3/4	ЛС вперед навхрест в ПП	Подуш. плоско		

Баунс. Не використовується.

Положення в парі: Кр.1. ЗП, потім звільняємо Л кисть. Кр.3 в ПП, Л кисть вільна. Кр.9. в ПП, Л кисть вільна.

Комбінації танцю Самба

1. Хід самби в лінію з партнером - маятник - хід самби в лінію з партнером - основний рух з поворотом вправо. Повторити.

2. Хід самби в лінію з партнером - скроні вправо, закінчити в позиції променад - хід самби в цій позиції - зміна ноги партнера - Бото-фого в тінювий позиції - зміна ноги партнера - привести партнерку в початкове положення - прогресивне основний рух. Повторити.

3. Основний рух в повороті вправо (3 рази) до положення обличчям по лінії танцю в позиції променад - хід самби в позицію променад - повернутися у вихідне положення, повертаючись до бажаного напрямку - прогресивне основний рух.

4. Віск вправо і вліво, закінчити в позиції променад по лінії танцю - хід самби в позицію променад - прийняти напрямок обличчям до стіни - корту Джака - основний рух в повороті вліво до положення обличчям по лінії танцю - Бото-фого з просуванням - натуральне основне рух до положення обличчям до стіни, новий напрямок.

5. Ботофого з просуванням, партнерка знаходиться в позиції променад на четвертому кроці - хід самби в позицію променад, партнерка закриває позицію з опорою на правій нозі - основний рух з поворотом вправо до положення обличчям по новій лінії танцю. Повторити.

2.4. Румба.

Музичний розмір 4/4.

Темп 27-28 тактів на хвилину.

Рік появи: 1913.

Румба, як і багато інших латиноамериканських танців, утворилась під впливом ритмів, пісень і танців перших африканських рабів, які близько 400 років тому були привезені на Карибські острови, в основному на Кубу. Слово румба на Кубі означає народний танець, воно має іспанське походження. Народна румба – це у значній мірі еротичний танець, повний різких і звивистих рухів стегнами, руками і корпусом. На Кубі – це також екзотичний видовищний танець, що виконується солістками, чи групою дівчат на сцені, або показово на паркеті танцювальною парою, на певній відстані від себе. В цій країні румбу також танцюють парами, але там вона носить окремі назви: гуарача – це танець, що виконується в швидкому темпі; сон і болеро, що танцюються в середньому або повільному темпі. Незважаючи на те, що сон, як танець у парі, не володіє всіма ознаками народної румби, він, однак, містить такі елементи африканського танцю, як рух ніг, що нагадує розчавлення таргана (кукарача), рух стегон, який тут виконується без участі рук, повороти на місці (спот-повороти), які нагадують ходіння навколо обруча колеса старого воза, що лежить на землі. В Європі румба перший раз появилася в 1927-1929 роках. Це відбулось в Парижі, де вона була продемонстрована групою кубинських танцюристів під супровід оригінального кубинського оркестру Дона Баретти. Розвиток румби можна сміливо приписати відомому лондонському вчителю танців П'єру Лавелу. Він започаткував багату сьогодні світову професійну літературу в області латиноамериканських танців, досліджуючи їх походження, розвиток і фольклорні риси їхніх джерел. Ще в 1934 році він визначив, що існують різні стилі та способи танцювання румби. Оригінальна кубинська румба, як бальний танець, за твердженням П'єра Лавела, прийшла у Європу в 1947 році і одержала назву «The Cuban ballrum tumba». Після нововведень - перенесення ваги на рахунок «раз», без фактичного кроку, танець набув дуже чуттєвий і романтичний характер. Рахунок «раз» - найсильніший рахунок в румбі, не роблячи крок на цей рахунок, ми підкреслюємо музикою активний рух стегон. Разом з повільним темпом музики і музичним акцентом на роботу стегон танець набуває ліричний і еротичний характер. Кроки робляться на рахунок 2, 3 і 4. Коліна випрямляються і згинаються на

кожному кроці, повороти виконуються між рахунками. Вага корпусу знаходиться попереду, всі кроки робляться з носка. П'єр Лавел представив істинну «кубинську румбу», яка після тривалих суперечок була офіційно визнана і стандартизована в 1955 році. Вплив джазової музики не оминув танцювальної кубинської музики і призвів до появи нового різновиду мамбо. Під впливом нової музики утворились нові рухові інтерпретації румби. Темп піддався дальшому сповільненню, рухи стали більш плавними та в'язкими. Румба - дух і душа латиноамериканської музики і танцю. Чарівні ритми і рухи тіла роблять румбу одним з найбільш популярних бальних танців, багато танцювальних пар вважають цей танець найулюбленішим.

Ритм і тривалість

Румба - це танець «тіла». Рухи стегон робляться завдяки контрольованому переносу ваги зі стопи на стопу. Кожне переміщення стопи виконується на 1/2 удару музики. Перенесення ваги або рух корпусу робляться на другу половину удару в 2-му і 3-му ударах такту. На кроках, що виконуються на два удари музики, перенесення ваги або рух корпусу використовують 1,5 удару.

Для розуміння такої ритмічної інтерпретації, відлік ритму для кожної фігури починається з підготовчого етапу на рахунок 4, наприклад: 4 і 1 і 2 та 3 і 4 і 1.

1. ПРОГРЕСИВНИЙ ХІД («Progressive Walks»)

Основою всіх рухів, що танцюються в Румбі, є Прогресивний Хід. Оскільки цей базовий елемент дуже важливий, подано детальний опис принципів, використовуваних для гарного виконання Ходу вперед і Ходу назад.

2. ХІД ВПЕРЕД (ЧОЛОВІК І ДАМА) («Forward Walks»)

Перш, ніж почати рухатися, досягніть правильного положення в корпусі і розподілу ваги. Вагу повністю помістіть над опорною стопою (скажімо, ПС) і витягніть Лс назад без ваги.

Щоб почати Хід вперед, дозволимо корпусу рухатися вперед зі злегка зміщеною вперед верхньою частиною тіла, завдяки відповідним розподілом ваги.

Безпосередньо перед тим, як буде досягнуто нестійке становище, рухаємо Л ногу вперед, ковзаючи носком по підлозі, потім подушечкою стопи, чинячи тиск на підлогу. Перед тим, як завершити крок, випрямляємо Л ногу і починаємо опускати каблук. Потім переносимо вагу на ЛС зі швидкістю, яка визначається тим, на скільки ударів музики виконується Хід вперед - один або два.

Фізичне зусилля прикладається до ПН, яка залишається без ваги, але прямою. В кінці кроку стегно і носок ПН будуть розгорнуті приблизно на 1/16 повороту.

Те ж саме повторюється для виконання Ходу вперед з ПС.

3. ХІД НАЗАД (Чоловік і Дама) («Backward Walks»)

Перш, ніж почати Хід назад, досягніть правильного положення в корпусі і розподілу ваги. Вагу повністю помістіть над опорною стопою (скажімо, ПС) і витягніть ЛС вперед без ваги.

Щоб почати Хід назад, рухаємо ЛС назад, без зміни положення корпусу, спочатку подушечкою, потім носком стопи з невеликим тиском на підлогу, в точку, куди буде зручно перенести вагу на опорну ногу, коліно якої буде випрямлятися. Коліно Л ноги злегка зігнуте. Каблук опускається, Л нога випрямляється в міру того, як вага переноситься зі швидкістю, яка визначається тим, на скільки ударів музики виповнюється Хід назад - один або два. В кінці кроку Л нога випрямляється і буде перпендикулярна підлозі. Л стегно і носок розгорнуто приблизно на 1/16 повороту. Фізичні зусилля направлено в ПС (тепер залишилася без ваги), яка буде прямою, а П каблук торкається підлоги або трохи піднятий над підлогою.

4. ПЕРЕРВАНИЙ ХІД ВПЕРЕД («Checked Forward Walk»)

У Румбі (і Ча-ча-ча), коли на кроці вперед необхідно зробити зупинку в просуванні вперед використовувати звичайний Хід вперед важко, тому що при завершенні звичайного кроку вперед вага розподіляється таким чином, що тіло починає рухатися вперед на наступний крок. У цьому випадку застосовується Перерваний Хід вперед, який відрізняється від Ходу вперед наступним:

- а). кроку стопі дозволяється виявитися в кінці кроку в позиції, коли вона знаходиться попереду корпусу;
- б). відбувається тільки часткове перенесення ваги на рухому стопу;
- в). коліно іншої ноги може бути зігнуте, але при цьому притиснуті до коліна рухомої ноги;
- г). носок крокуючої стопи розгорнутий приблизно на 1/16.

У всьому іншому цей технічний елемент не відрізняється від звичайного Ходу вперед, тобто - робота стопи та ж, коліно рухомої ноги випрямляється до перенесення ваги (повного або часткового), і також має місце робота стегна.

5. СПОВІЛЬНЕНИЙ ХІД («Delayed Walks»)

При виконанні певних фігур, в основному в Румбі і Ча-ча-ча, застосовується особливий тип кроків, для того, щоб змінити швидкість руху корпусу і стопи, що дозволяє більш якісно відобразити ритмічну інтерпретацію.

Такий хід називається Сповільнений Хід і буває трьох типів:

1. Уповільнений Хід вперед, коліно пряме;
2. Уповільнений Хід вперед, коліно зігнуте;
3. Уповільнений Хід назад, коліно зігнуте.

При виконанні цих ходів, спочатку стопа виводиться в положення без повного перенесення ваги. Вага переноситься пізніше, ніж зазвичай і поворот, якщо він є, робиться пізніше.

Визначимо позиції при Сповільненому Ході вперед: коліно рухомої ноги або пряме (як при звичайному Ході вперед), або зігнуте, поки вага не перенесена повністю; коліно опорної ноги завжди пряме, коли вага переноситься повністю.

При Сповільненому Ході назад коліно рухомої ноги завжди зігнуте, поки вага не перенесена повністю.

У таблицях позначені всі позиції, в яких може бути використаний Уповільнений Хід.

У зауваженнях до таблиць зазначено - зігнуте або випрямлене коліно до перенесення ваги.

6. ПОВОРОТНИЙ ХІД ВПЕРЕД («Forward Walk Turning»)

Коли необхідно зробити поворот, рухаючись вперед, щоб на наступному кроці рухатися вперед, але в іншому напрямку або назад без переривання звичайного руху стегна і корпусу, застосовується Поворотний Хід вперед. Зміна напрямку досягається виконанням Ходу вперед, але з крутим поворотом в потрібному напрямку, зробленому під час перенесення ваги.

Прикладом використання поворотного Ходу вперед для продовження руху вперед в іншому напрямку є останній крок в партії чоловіки у всіх фігурах, що закінчуються в Віяловій Поз в Румбі.

Коли Поворотний Хід вперед використовується для зміни напрямку від руху вперед до руху назад, максимальний ступінь повороту, який може бути зроблений - $3/8$. При цьому Позиція стоп в кінці цього кроку буде «Назад і трохи в сторону». Якщо виконується фігура вимагає більшого повороту, то це досягається під час вже наступного кроку назад. Приклад цьому має місце в Румбі під час останніх двох кроків в партії Дами в усіх фігурах, що закінчуються в Віяловій або Відкритій позиціях.

7. КУКАРАЧА («Cucarachas»)

Кукарача визначається як «кроки з тиском» і танцюється, в основному, чоловіком. Рух складається з групи трьох кроків, зазвичай виконуваних без повороту, з приставкою на третьому кроці.

На першому кроці стопа рухається далі, ніж корпус, і чиниться тиск на підлогу, при цьому частина ваги залишається на опорній стопі. Рухатися можна вперед, діагонально вперед, в сторони, діагонально назад або назад. Носок в кінці цього кроку буде трохи розгорнутим.

На другому кроці вага повністю повертається на стоячу на місці опорну ногу.

На третьому кроці рухалася стопа приставляється до опорної ноги. При виконанні Кукарачі каблук опорної стопи не відривається від підлоги. Робота стопи наступна: кр.1. подушечка, плоско; кр.2. плоско; кр.3. подушечка, плоско. Однак це не так в разі Кукарачі вперед, тут на всіх етапах: подушечка, плоско.

Перший крок Кукарачі вперед - це Перерваний Хід вперед.

8. ХІД ВПЕРЕД В ТІНЬОВІЙ ПОЗИЦІЇ («Forward Walks in Shadow Position»)

Хід вперед можна виконати в Тіньовій Позичії, використовуючи три стандартні замки кистей для Тіньової Позичії.

При танцюванні в цій позичії Дама теж виконує Хід вперед, і техніка виконання не змінюється.

Положення в парі. ш.1-6 в Тен Поз або з замком Л до П і П до Л, або з замком Л до П і П до П-о-пліч, або з замком однойменних рук.

9. ОСНОВНИЙ РУХ («Basic Movement»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	2	1	ЛС вперед, носок розвернутий	Подуш. плоско	Зупинений Хід вперед	-
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	трохи ВЛ
3	4.1	2	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	Задній поворотний крок	1/8 ВЛ
4	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Хід назад	-
5	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	трохи ВЛ

1	2	3	4	5	6	7
6	4.1	2	ПС в сторону і трохи вперед	Подош. плоско	Передній поворотний крок	ВЛ
Дама						
1	2	1	ПС назад	Подош. плоско	Хід назад	-
2	3	1	ЛС на місці	Подош. плоско	Перенос ваги на місці	трохи ВЛ
3	4.1	2	ПС в сторону і трохи назад	Подош. плоско	Передній поворотний крок	1/8 ВЛ
4	2	1	ЛС вперед, носок розвернутий	Подош. плоско	Зупинений Хід вперед	-
5	3	1	ПС на місці	Подош. плоско	Перенос ваги на місці	трохи ВЛ
6	4.1	2	ЛС в сторону і трохи назад	Подош. плоско	Задній поворотний крок	ВЛ

Положення в парі: Кр.1-6. ЗП.

10. ВІЯЛО («Fan»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	2	1	ПС назад	Подош. плоско	Задній крок	-
2	3	1	ЛС на місці	Подош. плоско	Перенос ваги на місці	1/8 ВЛ
3	4.1	2	ПС в сторону і трохи вперед	Подош. плоско	Передній поворотний крок	
Дама						
1	2	1	ЛС вперед	Подош. плоско	Передній крок	-
2	3	1	ПС в сторону і трохи назад	Подош. плоско	Перенос ваги на місці	1/8 ВЛ
3	4.1	2	ЛС назад	Подош. плоско	Хід назад	1/4 ВЛ

Положення в парі: Кр.1. Рочинаємо в ЗП, потім Л рукою ведемо Даму в більш щільну позицію. Кр.2. Звільнюємо П кисть. Кр.3. Позиція «Віяло».

11. ХОКЕЙНА КЛЮШКА («Hockey Stick»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	2	1	ЛС вперед, носок розвернутий	Подуш. плато	Кукарача вперед	-
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плато		-
3	4.1	2	ЛС приставляється до ПС	Подуш. плато		-
4	2	1	ПС назад	Подуш. плато	Хід назад	1/8 ВЛ
5	3	1	ЛС на місці	Подуш. плато	Перенос ваги на місці	
6	4.1	2	ПС вперед	Подуш. плато	Хід назад	
Дама						
1	2	1	ПС приставляється до ЛС	Подуш. плато	Стопа приставляється з вагою	-
2	3	1	ЛС вперед	Подуш. плато	Хід вперед	-
3	4.1	2	ПС вперед	Подуш. плато	Хід вперед	
4	2	1	ЛС вперед	Подуш. плато	Хід вперед	1/8 ВЛ
5	3	1	ПС в сторону	Подуш. плато	Поворотний Хід вперед	3/8 ВЛ
6	4.1	2	ЛС назад	Подуш. плато	Хід назад	1/8 ВЛ

Положення в парі: Кр.1. Починаємо у Віяловій Поз. Кр.3. ЛІ рука піднімається, позначаючи поворот Дами ВЛ. Кр.6. Завершуємо у Відкр Поз із замком ЛІ до П.

12. СПОТ ПОВОРОТ ВЛ («Spot Turn to Left»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	2	1	ЛС вперед навхрест, в кінці ЛС назад і трохи в сторону	Подуш. плато	Передній поворотний крок	Один пов- ний пово- рот ВЛ

1	2	3	4	5	6	7
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	
3	4.1	2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед	
Дама						
1	2	1	ПС вперед навхрест, в кінці ПС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед	Один повний поворот ВП
2	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	
3	4.1	2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Передній поворотний крок	

Положення в парі: Кр.1-3. Відкр Поз без замка.

13. ПОВОРОТ ПІД РУКОЮ ВП («Under Arm Turn to Right»)

Замість Спот-повороту ВЛ чоловік виконує кр.4-6 Осн Руху без повороту, вказуючи Дамі поворот ВП своєю Л рукою. Л кисть Чоловіка, яка тримає П кисть Дами, рухається по колу над П плечем Дами, дозволяючи їй повернутися ВП. На кр.3 можна вийти в Закр Поз. Дама виконує Спот-поворот в свою П сторону.

14. СПОТ ПОВОРОТ ВП («Spot Turn to Right»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	2	1	ПС вперед навхрест, в кінці ПС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед	Один повний поворот ВП
2	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	
3	4.1	2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Передній поворотний крок	
Дама						
1	2	1	ЛС вперед навхрест, в кінці ЛС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед	Один повний поворот ВЛ

1	2	3	4	5	6	7
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	
3	4.1	2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Передній поворотний крок	

Положення в парі: Кр.1-3. Відкр Поз без замка.

15. ПОВОРОТ ПІД РУКОЮ ВЛ («Under Arm Turn to Left»)

Замість Спот-повороту ВП Чоловік виконує кр.1-3 Осн Руху із Відкр КПП з поворотом 1/8 ВЛ, вказуючи Дамі поворот ВЛ своєю Л рукою. Л кисть Чоловіка, яка тримає П кисть Дами, рухається по колу над П плечем Дами, дозволяючи їй повернутися ВЛ. На кр.3 можна вийти в Закр Поз. Дама виконує Спот-поворот на 7/8 в свою Л сторону.

16. ЧЕК ІЗ ВІДКРИТОЇ КПП («Check from Open CPP»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	2	1	ЛС вперед у Відкр КПП, носок розвернутий	Подуш. плоско	Перерваний Хід вперед	1/8 ВП
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	1/4 ВЛ
3	4.1	2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Крок в сторону	
Дама						
1	2	1	ПС вперед у Відкр КПП, носок розвернутий	Подуш. плоско	Перерваний Хід вперед	1/8 ВЛ
2	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	1/4 ВП
3	4.1	2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Крок в сторону	

Положення в парі: Кр.1. У Відкр КПП, кр.3. закінчуємо у Відкр Поз із замком П до Л.

17. ЧЕК ІЗ ВІДКРИТОЇ ПП (НЬЮ-ЙОРК) («Check from Open PP»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	2	1	ПС вперед у Відкр ПП, носок розвернутий	Подуш. плоско	Перерваний Хід вперед	1/8 ВЛ
2	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	1/4 ВП
3	4.1	2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Крок в сторону	
Дама						
1	2	1	ЛС вперед у Відкр ПП, носок розвернутий	Подуш. плоско	Перерваний Хід вперед	1/8 ВП
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	1/4 ВЛ
3	4.1	2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Крок в сторону	

Положення в парі: Кр.1. У Відкр ПП, кр.3. закінчуємо у Відкр Поз із замком П до Л.

18. РУКА В РУЦІ («Hand to Hand»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	2	1	ЛС назад у Фоловей Поз	Подуш. плоско	Хід назад	1/4 ВЛ
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	-
3	4.1	2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед	1/4 ВП
4	2	1	ПС назад у Фоловей Поз	Подуш. плоско	Хід назад	1/4 ВП
5	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	-
6	4.1	2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед	1/4 ВЛ
7-9			Повторити кр.1-3, щоб завершити у Відкр Поз із замком Л до П.			

1	2	3	4	5	6	7
Дама						
1	2	1	ПС назад у Фоловей Поз	Подуш. плоско	Хід назад	1/4 ВП
2	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	-
3	4.1	2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед	1/4 ВЛ
4	2	1	ЛС назад у Фоловей Поз	Подуш. плоско	Хід назад	1/4 ВЛ
5	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	-
6	4.1	2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед	1/4 ВП
7-9			Повторити кр.1-3, щоб завершити у Відкр Поз із замком Л до П.			

Положення в парі: Кр.1. У Відкр Поз із замком П до Л, потім виходимо у Фоловей Поз із замком П до Л. кр.3. Міняємо замок на Л до П. Кр.4. Виходимо у Відкр Фоловей Поз із замком Л до П. Кр.6. Відкр Поз із замком П до Л.

19. ПРАВА (НАТУРАЛЬНА) ДЗИГ'А («Natural Top»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	2	1	ПС захрещується позаду ЛС	Носок	Затриманий крок Задній Лат крос	1/4 ВП
2	3	1	ЛС в сторону і трохи вперед	Подуш. плоско	Боковий крок	1/4 ВП
3	4.1	2	ПС захрещується позаду ЛС	Носок	Затриманий крок Задній Лат крос	1/4 ВП
4	2	1	ЛС в сторону і трохи вперед	Подуш. плоско	Боковий крок	1/4 ВП
5	3	1	ПС захрещується позаду ЛС	Носок	Затриманий крок Задній Лат крос	1/4 ВП
6	4.1	2	ЛС в сторону і трохи вперед	Подуш. плоско	Боковий крок	1/4 ВП
7	2	1	ПС захрещується позаду ЛС	Носок	Затриманий крок Задній Лат крос	1/4 ВП

1	2	3	4	5	6	7
8	3	1	ЛС в сторону і трохи вперед	Подуш. плоско	Боковий крок	1/4 ВП
9	4.1	2	ПС захрещується позаду ЛС	Подуш. плоско	Внутрішній крок	1/4 ВП
Дама						
1	2	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	На всіх дев'яти кроках поворот вперед	1/4 ВП
2	3	1	ПС вперед і навхрест до ЛС	Подуш. плоско		1/4 ВП
3	4.1	2	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско		1/4 ВП
4	2	1	ПС вперед і навхрест до ЛС	Подуш. плоско		1/4 ВП
5	3	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско		1/4 ВП
6	4.1	2	ПС вперед і навхрест до ЛС	Подуш. плоско		1/4 ВП
7	2	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско		1/4 ВП
8	3	1	ПС вперед і навхрест до ЛС	Подуш. плоско		1/4 ВП
9	4.1	2	ЛС в сторону	Подуш. плоско		1/4 ВП

Положення в парі: Кр.1-9. ЗП.

20. ЗАКРИТИЙ ХІП-ТВІСТ («Close Hip Twist»)

Крок	Ритм	Трива літь	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	2	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Бокова кукарача	-
2	3	1	ПС на місці	Подуш. плоско		-
3	4.1	2	ЛС приставляється до ПС	Подуш. плоско		-
4	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Хід назад	-
5	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	-
6	4.1	2	ПС в сторону і трохи вперед	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед	1/8 ВЛ

1	2	3	4	5	6	7
Дама						
1	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Хід назад	1/2 ВП
2	3	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці і потім Свівл ВЛ	1/2 ВП
3	4.1	2	ПС вперед і навхрест корпусу	Подуш. плоско	Затриманий Хід вперед, потім Свівл ВП	
4	2	1	ЛС вперед і навхрест корпусу	Подуш. плоско	Хід вперед	1/4 ВП
5	3	1	ПС назад і трохи в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед	3/8 ВЛ
6	4.1	2	ЛС назад	Подуш. плоско	Хід назад	1/4 ВЛ

Положення в парі: Кр.1. починаємо в ЗП, потім опускаємо Л руку. кр.3. Повертаємось в ЗП. Кр.4. Опускаємо Л руку. Кр.5. Звільняємо П кисть. Кр.6. Віялова Поз.

21. ЗАКРИТИЙ ХІП-ТВІСТ, завершений у Відкритій КПП

Закритий Хіп-твіст можна завершити у Відкр КПП, якщо при виконанні дамою кр.5, Чоловік збільшить її поворот ВЛ за рахунок зусилля його Л руки, і виводячи Даму у Відкр КПП. Чоловік повертається на 1/4 ВЛ на кр.5,6, а Дама на 3/4 ВЛ на кр.5,6, використовуючи Спіральне зазахрещування на кр.5. Чоловік і Дама рухаються діагонально вперед на кр.6, завершуючи у Відкр КПП. Далі виконується Чек з Відкр КПП або Поворот під Рукою ВЛ.

22. ЛІВА (ЗВОРОТНА) ДЗИГА («Reverse Top»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	2	1	ЛС захрещується позаду ПС	Подуш. плоско	Свівл на подуш. ЛС в Лат крос	3/8 ВЛ

1	2	3	4	5	6	7
2	3	1	ПС в сторону і трохи вперед	Плоско	Бокова кукарача	1/8 ВЛ
3	4.1	2	ЛС захрещується позаду ПС	Подуш. плоско		3/8 ВЛ
4	2	1	ПС в сторону і трохи вперед	Подуш. плоско	Хід назад	1/8 ВЛ
5	3	1	ЛС захрещується позаду ПС	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	3/8 ВЛ
6	4.1	2	ПС в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід вперед	1/4 ВП
Дама						
1	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Хід назад	3/8 ВЛ
2	3	1	ЛС захрещується позаду ПС	Носок	Затриманий хід назад. Лаг крос	1/8 ВЛ
3	4.1	2	ПС назад	Носок. плоско	Хід назад	3/8 ВЛ
4	2	1	ЛС захрещується позаду ПС	Носок	Сповільнений хід назад. Лаг крос	1/8 ВЛ
5	3	1	ПС назад	Подуш. плоско	Хід назад	3/8 ВЛ
6	4.1	2	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Поворотний Хід назад	1/4 ВП

Положення в парі: Кр.1-6. В щільній ЗП.

23. АЛЕМАНА («Alemana»)

Крок	Ритм	Тривалість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	2	1	ЛС вперед, носок розвернутий	Подуш. плоско	Кукарача вперед	-
2	3	1	ПС на місці	плоско		-
3	4.1	2	ЛС приставляється до ПС	Подуш. плоско		-

1	2	3	4	5	6	7
4	2	1	ПС назад	Подуш. плато	Кукарача назад	-
5	3	1	ЛС на місці	плато		
6	4.1	2	ПС вперед	Подуш. плато		
Дама						
1	2	1	ПС приставляється до ЛС	Подуш. плато	Стопа пристав- ляється зі зміною ваги	-
2	3	1	ЛС вперед	Подуш. плато	Хід вперед	-
3	4.1	2	ПС вперед	Носок. плато	Хід вперед	1/8 ВП
4	2	1	ЛС вперед і навхрест без ваги, потім поворот в поз ЛС назад	Зовн край носки	Затриманий передній Хід	3/4 ВП
5	3	1	ПС вперед	Подуш. плато	Хід вперед, потім Свівл ВП	3/8 ВЛ
6	4.1	2	ЛС вперед	Подуш. плато	Хід вперед	

Положення в парі: Кр.1. Починаємо у Віяловій Поз. Кр.3. ЛІ рука піднімається, позначаючи поворот Дами ВП. Кр.6. Завершуємо у ЗП.

Комбінації танцю Румба:

1. Що складаються з 4-х тактів:

Основний рух - віяло - Алемана. Повторити.

2. Що складаються з 8 тактів:

Основний рух - віяло - Алемана - натуральний дзига - основний рух (2-я половина). повторити

2.5. Пасодобль.

Музичний розмір: 2/4.

Темп 60-62 такти на хвилину.

Рік появи: 1920.

Пасодобль – це іспанський танець. Хоча на танцювальних турнірах пасодобль танцюють парами, стиль і властивості, притаманні цьому танцю певною мірою нагадують атмосферу кориди. Танцювальні музичні твори пасодоблю складаються з трьох частин. Частина перша – маршова, підкреслена численими пасажами труб і фанфар, складається з 10 вісімок, і сповіщає вихід на арену всіх учасників кориди. Частина друга – більш спокійніша і мелодійна, складається з 8 вісімок, і віддзеркалює сам бій з биком. Частина третя, як і перша – маршова, підкреслена звучанням фанфар і труб, складається з 10 з половиною вісімок, сповіщає тріумф матадора. Перша назва танцю – «один іспанський крок» («Spanish one step»), оскільки кроки робляться на кожен рахунок. Вперше танець був виконаний у Франції в 1920 році, став популярним у вищому паризькому суспільстві в 1930-х, тому багато кроків і фігури мають французькі назви. Виконується пасодобль лише із «С» класу. Основна відмінність пасодоблю від інших танців - це позиція корпусу партнера з високо піднятими грудьми, широкі і опущені плечі, жорстко фіксована голова, в деяких рухах нахилена вперед і вниз («увявіть, що ви бик» - як говорять педагоги). Вага корпусу попереду, але більшість кроків робляться з каблука. Хоча пасодобль не має характерних для негритянського танцю рухів стегнами, цей танець був зарахований до категорії латиноамериканських танців. Імовірно це сталося тому, що у стандартних танцях пара ніколи не танцює окремо. Зазвичай музика танцю пасодобль пишеться в розмірі 2/4. В цьому випадку у кожному такті музики – 2 удари. Як правило один крок виконується на один удар музики. Рахунок у відповідності зі структурою такту буде: «1.2; 1.2» і т.д. Рідше зустрічається музичний розмір 6/8, коли на кожний крок приходиться як правило три рахунки, а рахунок у відповідності зі структурою такту буде: «123 456; 123 456» і т.д. В цьому випадку кроки виконуються на рахунок 1 і 4. В описах фігур приводиться два варіанти рахунку: рахунок у відповідності зі структурою такту, тобто

рахунок від 1 до 2, і рахунок від 1 до 8, що більш зручний з навчальної точки зору. Глядачам дуже подобається цей яскравий, емоційний танець, який багато танцюристів тренують менше всього і приділяють йому занадто мало уваги. На відміну від самби, ча-ча-ча і румби, які багатьма педагогами інтерпретуються як танці, де головну роль виконує партнерка, пасодобль - типово чоловічий танець, основний акцент в якому робиться на рухи партнера - тореадора, а партнерка, як в стандарті, просто слідує за ним, зображаючи його плащ.

Для пасодобля характерним є:

1. Коли чоловік або жінка, або обидва рухаються в ПП, немає контакту в корпусі, а партнери рухаються на відстані, приблизно, 25см один від одного.

2. При виконанні таких фігур чоловік і жінка не рухаються, як зазвичай, на різнойменних стопах, наприклад, на кр.7-16 фігури Шістнадцять чоловік залишається на місці, поки дама рухається з ПП в КПП, а він змінює положення своїх рук з ПП в КПП.

Те ж саме має місце в деяких інших фігурах.

Хоча пара не рухається в ПП або КПП разом в позиції стоп того з партнерів, який рухається в ПП або КПП, вказується "в ПП" або "в КПП". Кут між партнерами в такому випадку відрізняється від звичайного.

Методи рахунку на чотири і вісім ударів

Використання в деяких фігурах рахунки 1.2.1.2. і т.д. не завжди зручно, тому часто використовується відлік по чотири або по вісім кроків, вибираючи числовий рахунок або 1234, або 12345678. Цей метод рахунку рекомендується при навчанні.

1. АППЕЛЬ («Appel»)

Апель - це підготовчий крок, який використовується для початку руху, в яких ЗП не є принциповою.

Починається з ЗП, стопи разом, вага на ЛН (у дами на ПН), Апель вдає із себе активне опускання на ПС, що супроводжується веденням у виконувани фігуру. Робота стопи в Апель - подушечка, плоско.

2. ОСНОВНИЙ РУХ («Basic Movement»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	1	ПС вперед	Подуш.	Дуже короткий крок вперед на подушечках стоп із сильним тиском на підлогу	1/2 ВЛ
2	2	1	ЛС вперед	Подуш.		
3	1	1	ПС вперед	Подуш.		
4	2	1	ЛС вперед	Подуш.		
5	1	1	ПС вперед	Подуш.		
6	2	1	ЛС вперед	Подуш.		
7	1	1	ПС вперед	Подуш.		
8	2	1	ЛС вперед	Подуш.		
Дама						
1	1	1	ЛС назад	Подуш.	Дуже короткий крок вперед на подушечках стоп із сильним тиском на підлогу	1/2 ВЛ
2	2	1	ПС назад	Подуш.		
3	1	1	ЛС назад	Подуш.		
4	2	1	ПС назад	Подуш.		
5	1	1	ЛС назад	Подуш.		
6	2	1	ПС назад	Подуш.		
7	1	1	ЛС назад	Подуш.		
8	2	1	ПС назад	Подуш.		

Осн.Рух може виконуватися без повороту або по дузі ВП або ВЛ, рухаючись вперед або назад. Може використовуватися замість Сюр Плейс для досягнення необхідної побудови.

Положення в парі: Кр.1-8: ЗП.

3. СЮР ПЛЕЙС (НА МІСЦІ) («Sur Place»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	1	ПС на місці	Подуш.	Перенос ваги з однієї стопи на іншу з сильним тиском на підлогу	Без повороту або ¼ ВЛ або ВП
2	2	1	ЛС на місці	Подуш.		
3	1	1	ПС на місці	Подуш.		
4	2	1	ЛС на місці	Подуш.		
Дама						
1	1	1	ЛС на місці	Подуш.	Перенос ваги з однієї стопи на іншу з сильним тиском на підлогу	Без повороту або ¼ ВЛ або ВП
2	2	1	ПС на місці	Подуш.		
3	1	1	ЛС на місці	Подуш.		
4	2	1	ПС на місці	Подуш.		

Положення в парі: Кр.1-4: ЗП.

4. ШАССЕ ВП («Chasse to R»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	1	ПС на місці	Подуш.	Боковий крок	-
2	2	1	ЛС на місці	Подуш.	Перенос ваги	
3	1	1	ПС на місці	Подуш.	Боковий крок	
4	2	1	ЛС на місці	Подуш.	Перенос ваги	
Дама						
1	1	1	ЛС на місці	Подуш.	Боковий крок	-
2	2	1	ПС на місці	Подуш.	Перенос ваги	
3	1	1	ЛС на місці	Подуш.	Боковий крок	
4	2	1	ПС на місці	Подуш.	Перенос ваги	

Положення в парі: Кр.1-4: ЗП.

5. ШАССЕ ВЛ («Chasse to L»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	1	ПС на місці	Подуш.	На місці	-
2	2	1	ЛС в сторону	Подуш.	Боковий крок	
3	1	1	ПС приставляється до ЛС	Подуш.	Перенос ваги	
4	2	1	ЛС в сторону	Подуш.	Боковий крок	
Дама						
1	1	1	ЛС на місці	Подуш.	На місці	-
2	2	1	ПС в сторону	Подуш.	Боковий крок	
3	1	1	ЛС приставляється до ПС	Подуш.	Перенос ваги	
4	2	1	ПС в сторону	Подуш.	Боковий крок	

Положення в парі: Кр.1-4: ЗП.

6. ПІДЙОМ ВПРАВО («Elevations to Right»)

Якщо Шассе ВП виконувати зі зміною рівня, то воно називається підйом ВП.

Найбільш типові використовувані варіанти:

1. Кр.1,2 Шассе ВП виконуються із зігнутими колінами, а стопа - плоско. кр.3,4 нагорі, на носках, коліна випрямлені.

2. Кр.1,2 Шассе ВП виконуються нагорі, коліна випрямлені, на носках. Кр.3,4 внизу, стопа - плоско, коліна зігнуті.

3. Кр.1-4 Шассе ВП виконуються із зігнутими колінами, а стопа - плоско, потім Кр.1-4 нагорі, на носках, коліна випрямлені.

4. Кр.1-4 Шассе ВП виконуються нагорі, коліна випрямлені, на носках. Кр.1-4 внизу, стопа - плоско, коліна зігнуті.

7. ПІДЙОМ ВЛІВО («Elevations to Left»)

Якщо Шассе ВЛ виконувати зі зміною рівня, то воно називається підйом ВЛ.

Найбільш типові використовувані варіанти:

1. Кр.1,2 Шассе ВЛ виконуються із зігнутими колінами, а стопа - плоско. Кр.3,4 нагорі, на носках, коліна випрямлені.

2. Кр.1,2 Шассе ВЛ виконуються нагорі, коліна випрямлені, на носках. Кр.3,4 внизу, стопа - плоско, коліна зігнуті.

3. Кр.1-4 Шассе ВЛ виконуються із зігнутими колінами, а стопа - плоско, потім Кр.1-4 нагорі, на носках, коліна випрямлені.

4. Кр.1-4 Шассе ВЛ виконуються нагорі, коліна випрямлені, на носках. Кр.1-4 внизу, стопа - плоско, коліна зігнуті.

8. ПЛАНЦ («Huit»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	1	ПС вперед і нахрест в ПП	Каблук, плоско	Марш	-
2	2	1	ЛС приставляється до ПС	Подуш. плоско	Перенос ваги	1/8 ВП
3	1	1	ПС на місці	Плоско	Сюр плейс	-
4	2	1	ЛС на місці	Плоско	Сюр плейс	-
5	1	1	ПС на місці	Плоско	Сюр плейс	-
6	2	1	ЛС на місці	Плоско	Сюр плейс	-
7	1	1	ПС на місці	Плоско	Сюр плейс	-
8	2	1	ЛС на місці	Плоско	Сюр плейс	-
Дама						
1	1	1	ЛС вперед і нахрест в ПП	Каблук, плоско	Марш	-
2	2	1	ПС в сторону	Подуш.	Крок вперед з поворотом	1/4 ВЛ
3	1	1	ЛС на місці, в КПП	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	
4	2	1	ПС вперед і нахрест в КПП	Каблук, плоско	Марш	-
5	1	1	ЛС в сторону	Подуш.	Крок вперед з поворотом	1/4 ВП

1	2	3	4	5	6	7
6	2	1	ПС на місці в ПП	Подуш. плоско	Перенос ваги на місці	
7	1	1	ЛС вперед в напрямку Ч	Каблук, плоско	Марш	1/8 ВЛ
8	2	1	ПС приставляється до ЛС	Подуш. плоско	Перенос ваги	

Свей: Ч – ВП на Кр.2 і 3, ВЛ на Кр.5 і 6. Дама – немає.

Положення в парі: Кр.1. в ПП. Кр.3 Положення рук як в КПП, Кр.6 Положення рук як в ПП. Кр.8 ЗП.

9. АТАКА («Attack»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Апель	-
2	2	1	ЛС вперед	Каблук, плоско	Марш	1/4 ВЛ
3	1	1	ПС в сторону	Подуш.	Боковий крок	
4	2	1	ЛС приставляється до ПС	Подуш. плоско	Перенос ваги	-
Дама						
1	1	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Апель	-
2	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Крок назад	1/4 ВЛ
3	1	1	ЛС в сторону	Подуш.	Боковий крок	
4	2	1	ПС приставляється до ЛС	Подуш. плоско	Перенос ваги	-

Свей: Ч – ВЛ на Кр.2-4, Д - ВП на Кр.2-4

Положення в парі: Кр.1: ЗП. Кр.2-4. ЛІ рука опускається круговим рухом до рівня талії.

10. ПОДІЛ («Separation»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Апель	-

1	2	3	4	5	6	7
2	2	1	ЛС вперед	Каблук, плоско	Марш	-
3	1	1	ПС приставляється до ЛС	Плоско	Перенос ваги	-
4	2	1	ЛС на місці	Плоско	Сюр плейс	-
5	1	1	ПС на місці	Плоско	Сюр плейс	-
6	2	1	ЛС на місці	Плоско	Сюр плейс	-
7	1	1	ПС на місці	Плоско	Сюр плейс	-
8	2	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Сюр плейс	-
Дама						
1	1	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Аппель	-
2	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Крок назад	-
3	1	1	ЛС назад	Подуш.	Крок назад	
4	2	1	ПС приставляється до ЛС	Носок	Перенос ваги	-
5	1	1	ЛС вперед	Носок	Осн Рух	-
6	2	1	ПС вперед	Подуш.		-
7	1	1	ЛС вперед	Подуш.		-
8	2	1	ПС вперед	Подуш. плоско		-

Положення в парі: Кр.1. в ЗП. Кр.3 звільняємо П кисть, Кр.6 виходимо у Відкр Поз із замком Л до П. Кр.8 ЗП.

11. ШІСТНАДЦЯТЬ («Sixteen»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Аппель	-
2	2	1	ЛС в сторону в ПП	Каблук, плоско	Марш	1/8 ВЛ
3	1	1	ПС вперед і навхрест в ПП	Каблук, плоско	Марш	-
4	2	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	Крок вперед з поворотом	3/8 ВП
5	1	1	ПС назад П плече провідне	Подуш. плоско	Крок назад	-
6	2	1	ЛС назад, Ч зовні	Подуш. плоско	Крок назад	-

1	2	3	4	5	6	7
7	1	1	ПС приставляється до ЛС	Подуш. плоско	Перенос ваги	1/4 ВЛ
8	2	1	ЛС на місці	плоско	Сюр плейс	-
Кроки 9-16			Те самі, що і Кр. 1-8 Руху Плащ, але стопи не рухаються на Кр. 1-2			
Дама						
1	1	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Аппель	-
2	2	1	ПС в сторону, в ПП	Каблук плоско	Марш	1/8 ВП
3	1	1	ЛС вперед і навхрест в ПП	Каблук плоско	Марш	-
4	2	1	ПС вперед	Каблук плоско	Марш	1/8 ВП
5	1	1	ЛС вперед, Л плече провідне	Каблук плоско	Марш	-
6	2	1	ПС вперед збоку	Каблук плоско	Марш	-
7	1	1	ЛС в сторону	Подуш.	Крок вперед з поворотом	3/8 ВП
8	2	1	ПС на місці в ПП	Подуш. плоско	Перенос ваги	
Кроки 9-16			Те самі, що і Кр. 1-8 Руху Плащ			

Положення в парі: Кр. 1. в ЗП. Кр. 2 в ПП, Кр. 4 Повертаємось в ЗП. Кр. 8 як ПП. Далі як в Плащі.

12. ТВИСТ ПОВОРОТ («Twist Turn»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Аппель	-
2	2	1	ЛС в сторону в ПП	Каблук, плоско	Марш	1/8 ВЛ
3	1	1	ПС вперед і навхрест в ПП	Каблук, плоско	Марш	-
4	2	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	Крок вперед з поворотом	3/8 ВП
5	1	1	ПС перетинає позаду ЛС	Носок	Лат кросс	
6	2	1	Розкручуючись ВП, завершити ЛС в сторону і трохи назад	ЛС: Подушечка ПС: Н, Подуш.	Розкручування ВП	

1	2	3	4	5	6	7
7	1	1	ПС на місці, продовжуючи поворот, завершити ПС вперед нахрест	Подуш. плоско		3/4 ВП -
8	2	1	ЛС приставляється до ПС	Подуш. плоско	Приставка з переносом	
Дама						
1	1	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Апель	-
2	2	1	ПС в сторону, в ПП	Каблук плоско	Марш	1/8 ВП
3	1	1	ЛС вперед і нахрест в ПП	Каблук плоско	Марш	-
4	2	1	ПС вперед	Каблук плоско	Марш	1/8 ВП
5	1	1	ЛС вперед, Л плече провідне	Каблук плоско	Марш	1/4 ВП
6	2	1	ПС вперед збоку Ч	Подуш.	Оси Рух	3/4 ВП
7	1	1	ЛС вперед збоку Ч	Подуш.		
8	2	1	ПС приставляється до ЛС	Подуш. плоско	Перенос ваги	1/8 ВП

Свей: Чоловік: ВП на Кр.4,5. Дама: ВЛ на Кр.4,5.

Положення у парі Кр.1: в ЗП, Кр.2: в ПП, Кр.4: повертаємося в ЗП, Кр.8: в ЗП.

13. ПРОМЕНАД («Promenade»)

Крок	Ритм	Тривалість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Апель	-
2	2	1	ЛС в сторону в ПП	Каблук, плоско	Марш	1/8 ВЛ
3	1	1	ПС вперед і нахрест в ПП	Каблук, плоско	Марш	-
4	2	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	Крок вперед з поворотом	3/8 ВП
5	1	1	ПС вперед П плече провідне	Подуш. плоско	Крок назад	
6	2	1	ЛС назад, Ч збоку	Подуш. плоско	Крок назад	1/4 ВП

1	2	3	4	5	6	7
7	1	1	ПС в сторону	Подуш. плоско	Боковий крок	
8	2	1	ЛС приставляється до ПС	Подуш. плоско	Перенос ваги	
Дама						
1	1	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Апель	-
2	2	1	ПС в сторону, в ПП	Каблук плоско	Марш	1/8 ВП
3	1	1	ЛС вперед і навхрест в ПП	Каблук плоско	Марш	-
4	2	1	ПС вперед	Каблук плоско	Марш	1/8 ВП
5	1	1	ЛС вперед, Л плече провідне	Каблук плоско	Марш	1/4 ВП
6	2	1	ПС вперед збоку Ч	Каблук плоско	Марш	3/4 ВП
7	1	1	ЛС в сторону	Подуш.	Боковий крок	
8	2	1	ПС приставляється до ЛС	Подуш. плоско	Перенос ваги	1/8 ВП

Свей: Чоловік: ВП на Кр.4,5. Дама: ВЛ на Кр.4,5.

Положення у парі: Кр.1: в ЗП, Кр.2: в ПП, Кр.4: повертаємося в ЗП, Кр.8: в ЗП.

14. ЗАКРИТИЙ ПРОМЕНАД («Close Promenade»)

Крок	Ритм	Тривалість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	1	ПС вперед і навхрест в ПП	Каблук, плоско	Марш	-
2	2	1	ЛС приставляється до ПС	Подуш. плоско	Перенос ваги	1/8 ВП
3	1	1	ПС в сторону	Подуш.	Боковий крок	-
4	2	1	ЛС приставляється до ПС	Подуш.	Перенос ваги	-
Дама						
1	1	1	ЛС вперед і навхрест в ПП	Каблук, плоско	Марш	-
2	2	1	ПС приставляється до ЛС	Подуш. плоско	Перенос ваги	1/8 ВЛ
3	1	1	ЛС в сторону	Подуш.	Боковий крок	-
4	2	1	ПС приставляється до ЛС	Подуш.	Перенос ваги	-

Положення у парі: Кр.1: в ПП, Кр.2: в ЗП, Кр.4: в ЗП.

15. ВЕЛИКЕ КОЛО («Grand Circle»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	1	ПС сильно навхрест в ПП	Подуш. плоско	На Кр.1 ПС сильно захрещується перед ЛС. потім поворот корпусу ВЛ без повороту стоп. корпус і стопи повертаються, закінчуючи в ПП	-
2	2	1	Зберегти позицію стоп	-		3/8 ВП
3	1	1				
4	2	1				
5	1	1	Поворот ВЛ на обох стопах, завершуючи в ПП	Подуш.о бох стоп, потім плоско		
6	2	1				
7	1	1	ПС вперед і навхрест в ПП	Каблук плоско	Марш	-
8	2	1	ЛС пристав- ляється до ПС	Подуш. плоско	Перенос ваги	1/8 ВП
Дама						
1	1	1	ЛС вперед і навхрест в ПП	Каблук плоско	Марш	-
2	2	1	ПС вперед в ПП	Подуш.		
3	1	1	ЛС вперед в ПП	Подуш.		
4	2	1	ПС вперед в ПП	Подуш.		
5	1	1	ЛС вперед в ПП	Подуш.		
6	2	1	ПС вперед в ПП	Подуш.		
7	1	1	ЛС вперед і навхрест в ПП	Каблук плоско	Марш	-
8	2	1	ПС пристав- ляється до ЛС	Подуш. плоско	Перенос ваги	1/8 ВЛ

Свей: Чоловік: ВЛ на Кр.2,3,4,5 і 6. Дама: немає.

Положення у парі: Кр.1: в ПП. Кр.8: в ЗП.

16. ЛЯ ПАССЕ («La passe»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
Кроки 1-5			Ті самі, що і Кр.1-5 в русі ШІСТНАДЦЯТЬ			
6	2	1	ЛС назад, Ч збоку	Подуш. плоско	Крок назад	1/4 ВП

1	2	3	4	5	6	7
7	1	1	ПС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	
8	2	1	Зберігаємо позицію стоп	-	-	-
9	1	1	Зберігаємо позицію стоп	-	-	-
10	2	1	ЛС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	-
11	1	1	Зберігаємо позицію стоп	-	-	-
12	2	1	Зберігаємо позицію стоп	-	-	-
13	1	1	ПС вперед	Подуш. плоско	Крок вперед	-
14	2	1	Зберігаємо позицію стоп	-	-	-
15	1	1	Зберігаємо позицію стоп	-	-	-
16	2	1	ЛС приставляється до ПС	Подуш. плоско	Перенос ваги	-
Дама						
Кроки 1-5		Ті самі, що і Кр.1-5 в русі ШІСТНАДЦЯТЬ				
6	2	1	ПС вперед збоку	Каблук, плоско	Марш	-
7	1	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш.	Крок вперед з поворотом	3/8 ВП
8	2	1	ПС в сторону і трохи вперед в ПП	Подуш. плоско	Короткий боковий крок	
9	1	1	ЛС вперед і навхрест в ПП	Каблук, плоско	Марш	-
10	2	1	ПС в сторону і трохи назад	Подуш.	Крок вперед з поворотом	1/4 ВЛ
11	1	1	ЛС в стор, трохи вперед в КПП	Подуш. плоско	Короткий боковий крок	
12	2	1	ПС вперед і навхрест в КПП	Каблук, плоско	Крок вперед з поворотом	-
13	1	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш.	Крок вперед з поворотом	1/4 ВП
14	2	1	ПС в сторону і трохи вперед в ПП	Подуш. плоско	Короткий боковий крок	
15	1	1	ЛС вперед в напрямку Ч	Каблук, плоско	Марш	
16	2	1	ПС приставляється до ЛС	Подуш. плоско	Перенос ваги	-

Свей: Чоловік: ВП на Кр.4 і 5. Дама: ВЛ на Кр.4 і 5.

Положення у парі: Кр.1,2 і 4: як в русі ШІСТНАДЦЯТЬ. Кр.8:
в ПП, Кр.11 в КПП, Кр.14 в ПП, Кр.16 ЗП.

17. БАНДЕРИЛЬЯС («Banderillas»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	1	ПС на місці	Носок	На місці	-
2	2	1	ЛС на місці	Носок		-
3	1	1	ПС на місці	Носок		-
4	2	1	ЛС на місці	Носок		-
5	1	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Апель	-
6	2	1	ЛС в сторону	Носок	Боковий крок, рухаючись до П сторони Д	-
7	1	1	ПС пристав- ляється до ЛС	Носок	Перенос ваги	-
8	2	1	ЛС на місці	Носок, плоско	На місці	-
9	1	1	ПС вперед збоку	Каблук, плоско	Марш	-
10	2	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	Боковий крок	-
11	1	1	ПС назад под корпусом, Д збоку з Л сторони	Подуш.	Крок назад	-
12	2	1	ЛС назад	Подуш.	Оси Рух назад, вигинаючись ВЛ	1/2 ВЛ
13	1	1	ПС назад	Подуш.		
14	2	1	ЛС назад	Подуш.		
15	1	1	ПС назад	Подуш.		
16	2	1	ЛС назад	Подуш.		
Дама						
1	1	1	ЛС на місці	Подуш.	На місці	-
2	2	1	ПС на місці	Подуш.		-
3	1	1	ЛС на місці	Подуш.		-
4	2	1	ПС на місці	Подуш.		-
5	1	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Апель	-
6	2	1	ПС в сторону	Подуш.	На місці	-
7	1	1	ЛС на місці	Подуш.		-
8	2	1	ПС на місці	Подуш. плоско		-
9	1	1	ЛС назад	Подуш. плоско		Крок назад

1	2	3	4	5	6	7
10	2	1	ПС в сторону і трохи вперед	Подуш. плоско	Боковий крок	1/8 ВП
11	1	1	ЛС вперед збоку з Л сторони	Подуш.	Осн Рух вперед по дузі ВЛ	5/8 ВЛ
12	2	1	ПС вперед	Подуш.		
13	1	1	ЛС вперед	Подуш.		
14	2	1	ПС вперед	Подуш.		
15	1	1	ЛС вперед	Подуш.		
16	2	1	ПС вперед	Подуш.		

Положення у парі: Кр.1: починаємо - стопи разом, дама з Л боку з зігнутими колінами, чоловік - нагорі. Стегна майже на одній лінії, але не в контакті, корпус згинається ВЛ (у дами ВП). Л кисть лежить на П стегні дами, П кисть ковзає до верху Л руки дами. Кр.8: Стопи разом, з П боку від дами, коліна дами зігнуті, чоловік нагорі. Стегна майже на одній лінії, але не в контакті, корпус згинається ВП (у дами ВЛ). В руках ЗП. Кр.11: Руки в ПП, Кр.12-15: поступово виходимо в ЗП, Кр.16: в ЗП.

18. ФОЛОВЕЙ ВІСК («Fallaway Whisk»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Поворот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	1	ПС на місці	Подуш. плоско	Аппель	-
2	2	1	ЛС вперед	Каблук, плоско	Марш	-
3	1	1	ПС в сторону і трохи вперед	Подуш. плоско	Боковий крок	1/8 ВП
4	2	1	ЛС позаду ПС в Поз Фоловей	Подуш. плоско	Крок в Поз Фоловей	
Дама						
1	1	1	ЛС на місці	Подуш. плоско	Аппель	-
2	2	1	ПС назад	Подуш. плоско	Крок назад	-
3	1	1	ЛС в сторону і трохи назад	Подуш. плоско	Боковий крок	1/8 ВЛ
4	2	1	ПС позаду ЛС в Поз Фоловей	Подуш. плоско	Крок в Поз Фоловей	

Положення у парі: Кр.1: в ЗП, Кр.4: в Поз Фоловей.

19. ІСПАНСЬКА ЛІНІЯ («Spanish Line»)

Крок	Ритм	Трива лість	Позиція стоп	Робота стопи	Технічний елемент	Пово- рот
1	2	3	4	5	6	7
Чоловік						
1	1	1	ПС вперед і нахрест в ПП	Каблук, плато	Марш	-
2	2	1	ЛС в сторону	Подош. плато	Крок вперед з поворотом	1/2 ВЛ
3	1	1	ПС назад, носок розвернутий	Подош. плато	Крок назад	
4	2	1	ЛС високо на носку без ваги трохи нахрест ПС	Носок	Крок нахрест з піднятим каблуком і зігнутим П коліном. Іспанська лінія	
5	1	1	ЛС вперед у відкритий КПП	Каблук, плато	Марш	
6	2	1	ПС в сторону	Подош. плато	Крок вперед з поворотом	3/4 ВЛ
7	1	1	ЛС назад, носок розвернутий	Подош. плато	Крок назад	
8	2	1	ПС високо на носку без ваги трохи нахрест ЛС	Носок	Крок нахрест з піднятим каблуком і зігнутим Л коліном. Іспанська лінія	
Дама						
1	1	1	ЛС вперед і нахрест в ПП	Каблук, плато	Марш	-
2	2	1	ПС в сторону	Подош. плато	Крок вперед з поворотом	1/2 ВЛ
3	1	1	ЛС назад, носок розвернутий	Подош. плато	Крок назад	
4	2	1	ПС високо на носку без ваги трохи нахрест ЛС	Носок	Крок нахрест з піднятим каблуком і зігнутим Л коліном. Іспанська лінія	
5	1	1	ПС вперед і нахрест у Відкр КПП	Каблук, плато	Марш	

1	2	3	4	5	6	7
6	2	1	ЛС в сторону	Подуш. плоско	Крок вперед з поворотом	
7	1	1	ПС назад, носок розвернутий	Подуш. плоско	Крок назад	
8	2	1	ЛС високо на носку без ваги трохи навхрест ПС	Носок	Крок навхрест з піднятим каблучком і зігнутих П коліном. Іспанська лінія	

Положення у парі: Кр.1: в ПП, Кр.2: звільняємо П кисть, Кр.3: звільняємо Л кисть, Кр.4: виходимо в Іспанську Лінію з вагою на ПС, Кр.8: Іспанська Лінія з вагою на ЛС.

Комбінації танцю Пасодобль:

1. Рух «на місці» - променад і контр-променад - вісімка або вероніка - зигзаг. Апель - екар і вероніка.

2. Марш - рух «на місці» - апель - екар і вероніка - марш - рух «на місці» - шассе вправо - апель.

3. Велике коло – поділ – синкоповане шассе – шассе ВЛ – Ля пасе – фоловей віск – Закритий променад – Реверсивний фоловей – Іспанська лінія – Закритий променад – Шассе ВЛ – Променад – Бандерильяс – Синкопований сюр плейс.

ЛІТЕРАТУРА

1. Азбука танцев. Танго, вальс, рок-н-рол, блюз, ча-ча-ча, румба, самба. Серия «Мир твоих увлечений»-М.:ООО АСТ – Сталкер, 2004. – 215 с.
2. Лерд В. Техника латиноамериканских танцев / Волтер Лерд. – М. : Астрель, 2004. – 320 с.
3. Мур А. Бальные танцы / Алекс Мур - М.: ООО Астрель, 2004. – 319 с.
4. Регацциони Г. Бальные танцы / Г. Регацциони, А. Маджони, М. Анджело. - М.: БММ АО, 2001. – 92 с.
5. Регацциони Г. Латиноамериканские танцы / Г. Регацциони, А. Маджони, М. Анджело - М.: БММ АО, 2001. – 92 с.
6. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения. Венский вальс. Русский танцевальный союз / Имперское общество учителей танцев. – Лондон-Санкт-Петербург, 1995. – 14 с.

ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

1. http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf_khoreohrafii/tim_vykl_balnoho_tanciu/lek/1..pdf
2. <http://www.valsis.ru/positions.html>
3. http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf_khoreohrafii/tim_vykl_balnoho_tanciu/lek/1..pdf
4. <http://club-rondo.ucoz.ua/index/0-7>
5. <http://zhestkov.net/latinoamerikanske-tancy>
6. <http://www.latinka.ru/rumba-positions.html>

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СУЧАСНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦЮ

Т 33. Теорія і методика сучасного бального танці: навч.-метод. посіб. / уклад.: В.А. Сизоненко. – Умань: АЛМІ, 2017. – 200 с.

Підписано до друку 29.11.2017. Формат 60x90 1/16

Папір Кум Лух

Обл.-вид. арк.. 12,9. Ум. друк. арк. 14,2.

Тираж 10. Зам. № 2361

Видавництво «АЛМІ»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру ДК - №74 від 01.06.2000р.
20300, Умань, вул. Садова, 4 тел/факс (04744)4-04-53
e-mail: rus-almi@bigmir.net