

ПОЛОЖЕНИЕ СТОПЫ

Положения стопы и подъема



Подъем — вытянут, т.е. стопа опущена пальцами книзу, носок оттянут вниз.



Подъем — не вытянут (сокращен), т.е. стопа тыльной поверхностью поднята к передней поверхности голени.



Подъем — свободен.



Подъем — скошен, т.е. стопа повернута тыльной стороной наружу, внешняя сторона стопы опущена, внутренняя сторона поднята.

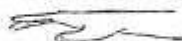
ПОЛОЖЕНИЕ КИСТИ



Кисть отогнута (разогнута).



Кисть приподнята.



Кисть прямая.



Кисть опущена (несколько согнута).



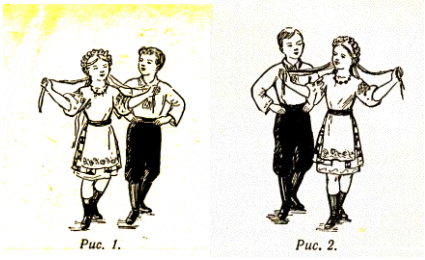
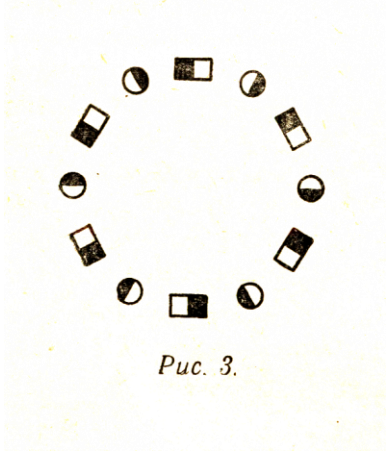

Кисть сброшена (сильно согнута).

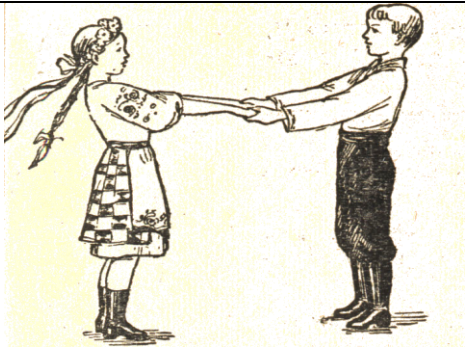

ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА И ГОЛОВЫ


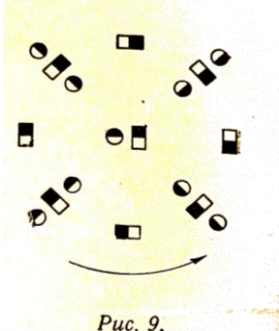



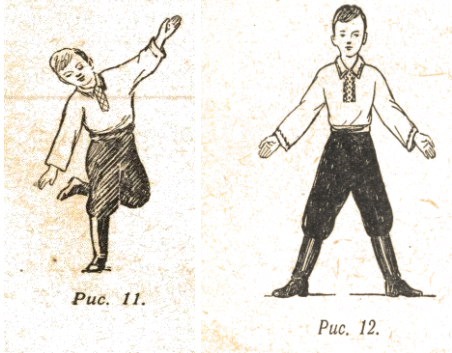
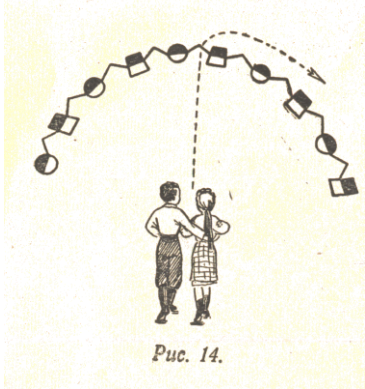
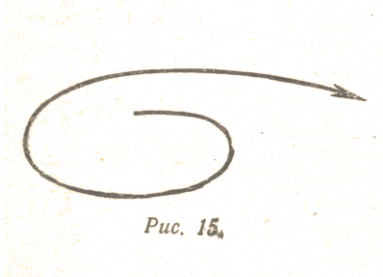
Рис. 286

ОПИСАНИЕ ТАНЦА


	<p>Первая фигура</p> <p>Исполняется 1-16-й такты музыки.</p> <p>Танцующие появляются из левого заднего угла сцены и бегут «основным украинским ходом» (движение 1) мимо первых кулис и далее по кругу (против часовой стрелки). Девочки при этом растягивают ленты в стороны; мальчики, положив руки на бедра, на каждые 2 такта меняют позу: на первые 2 такта идут слева за девочками (рис. 1), на следующие 2 такта – справа (рис. 2), затем опять слева и т. д</p>
	<p>Вторая фигура</p> <p>Музыка начинается сначала.</p> <p>Продолжая двигаться по кругу, танцующие проделывают следующее.</p> <p>На 1-2-й такты девочки, положив руки на бедра, идут «основным украинским ходом» вперед; на 3-й такт тем же ходом поворачиваются влево и на 4-й исполняют «притоп» (движение 2), разводя руки в стороны.</p> <p>Одновременно мальчики на 1- 2-й такты идут за девочками «основным украинским ходом»; на 3-й быстро поворачиваются вправо, делая один раз простую присядку (движение 3) с вытягиваем ноги вперед, на 4-й, так же как и девочки исполняют «притоп». Эта комбинация исполняется 4 раза. В конце 16-го такта мальчик перегоняет девочку и становится к ней лицом. Таким образом, получается круг. (рис. 3)</p>
	<p>Третья фигура</p> <p>Музыка начинается сначала.</p> <p>На 1-3-й такты каждый мальчик и девочка, танцующая с ним в паре, становится в позу, показанную на рисунке 4, и кружатся на месте (против часовой стрелки), исполняя движение 1.</p> <p>На 4-й такт каждая девочка разъединяет руки с мальчиком и пробегает вперед к следующему. Одновременно все мальчики исполняют «притоп» и, поворачиваясь, встречают девочек, подбегающих к ним.</p> <p>На 5-7-й такты исполняется то же, что и на 1-3-й такты, но пары кружатся в обратную сторону. Мальчики стоят с правой стороны (рис. 5)</p> <p>На 8-й такт исполняется то же, что и на 4-й и, таким образом, девочки еще продвигаются вперед. На 9-16-й</p>

	такты исполняется то же, что и на 1-8-й такты.
	<p>Четвертая фигура</p> <p>Музыка начинается сначала.</p> <p>Все разбегаются и становятся полукругом.</p> <p>На сцене появляется еще один мальчик. Он выбегает из первой правой кулисы и везет тележку с подсолнухами (рис. 6).</p> <p>Мальчик исполняя «основной украинский ход» (движение 1), бежит по авансцене, затем мимо левых кулис и приветственно машет рукой своим друзьям. Те также приветственно машут ему руками. Но вот тележка останавливается у середины задника сцены. Все с интересом наблюдают за мальчиком, который как бы говорит: « Подождите-ка, что я сейчас покажу вам!» И вдруг, неожиданно раздвинув подсолнухи, из тележки показывается девочка и лукаво взглядывает на ребят.</p> <p>Повторяются 1-16-й такты музыки. Все радостно подбегают к тележке, окружают ее и, приветствуя девочку, машут руками. Мальчик, который вез тележку, помогает девочке выбраться из нее. Опираясь на его плечи, девочка спрыгивает на пол и весело кружится с мальчиком, взявшись с ним за руки (рис. 7). Все разбегаются и становятся опять полукругом.</p>
 <p>Рис. 8.</p>	<p>Пятая фигура</p> <p>Музыка начинается сначала.</p> <p>Солисты становятся рядом на середине сцены и на 1-й такт делают два «голубца» (движение 4) влево с левой ноги (рис. 8).</p> <p>На 2-й такт солисты делают с левой ноги движение 5. На 3-4-й такты она делают то же, что и на 1-2-й такты, но вправо с правой ноги.</p> <p>Одновременно на 1-4-й такты все остальные, стоя на месте, на первую четверть каждого такта хлопают в ладоши и топают правой ногой. На 5-8-й такты исполняется то же. Что и на 1-2-й такты. На 9- 12-й девочка -солистка отбегает назад, давая дорогу мальчику –солисту, который выбегает вперед и, положив руки себе на бедра, исполняет на месте «веревочку» (движение 6).</p> <p>Все остальные хлопают в ладоши. На 13-16-й такты, мальчик-солист, держа руки на бедрах, поворачивается на месте вправо, исполняя «веревочку». То же самое делают все мальчики на своих местах. Девочки в это</p>




	<p>время хлопают в ладоши.</p> <p>Шестая фигура</p> <p>Музыка начинается сначала.</p> <p>На 1-2-й такты мальчик- солист делает на месте присядку «ползунок» (движение 7). Все остальные хлопают в ладоши. На 3-4-й такты мальчик - солист и все мальчики повторяют ту же присядку. Девочки хлопают в ладоши. На 5-8-й такты все мальчики продолжают делать ту же присядку. Мальчик - солист на 5-6-й такты также делает присядку, а на 7-й такт быстро вскакивает и прыжком делает поворот на 360 градусов. На 8-й такт он, хлопая в ладоши, пропускает вперед девочку – солистку - как бы встречает ее.</p> <p>Все девочки хлопают в ладоши. На 9-12-й такты девочка - солистка исполняет на авансцене движение 8 с правой ноги. А затем с левой. Все хлопают в ладоши. На 13-16-й такты девочка - солистка и все девочки исполняют на месте то же, что на 9-12-й такты.</p> <p>Мальчики хлопают в ладоши.</p>
	<p>Седьмая фигура</p> <p>Музыка начинается сначала.</p> <p>На 1-8-й такты мальчик - солист исполняет присядку «ножницы» (движение 9). Девочка - солистка, разведя руки в стороны. Бежит вокруг мальчика - солиста движением 1. Все остальные танцующие, хлопая в ладоши, подходят к ним. На 9-16-й такты мальчик и девочка – солисты исполняют «крутку» (движение 10) сначала вправо, потом влево.</p> <p>Остальные хлопают в ладоши и постепенно перестраиваются в круг, как показано на рисунке 9.</p>
	<p>Восьмая фигура</p> <p>Музыка начинается сначала.</p> <p>На 1-12-й такты мальчики исполняют «присядку с поджатыми ногами» (движение 11). Девочки парами соединяют руки «воротцами» и, растягивая свободной рукой ленты в стороны, бегут вперед по кругу (против часовой стрелки) «основным украинским ходом» (рис 10). Одновременно девочка делает - солистка бежит вокруг мальчика - солиста «основным украинским ходом», а мальчик - солист в центре круга исполняет следующее. На «раз» прыжок вверх и хлопает по ступне левой ноги, сгибая ее сзади корпуса (рис. 12). На первую</p>



 <p>Рис. 11.</p> <p>Рис. 12.</p>	<p>часть 2-ого такта делает прыжок вверх и хлопает по ступне правой ноги, сгибая ее спереди корпуса (рис. 13). На вторую четверть 2-ого такта прыжком опускает ногу во вторую позицию. Эта комбинация повторяется 6 раз. На 13-16-й такты все разбегаются и становятся полукругом. Солисты находятся в центре полукруга.</p>
 <p>Рис. 14.</p>	<p>Девятая фигура</p> <p>Музыка начинается сначала.</p> <p>На 1-16-й такты все, стоя полукругом, берутся за руками, поднимают вверх и на месте исполняют движение 5. С обоих концов полукруга на авансцене выбегают (движением 1) по одному танцующему, поворачиваются спиной к зрителям, берутся, как показано на рис. 14, бегут в глубину сцены, пробегают под руками мальчика и девочки – солистов (стоящих в середине полукруга) и направляются к левой задней кулисе.</p> <p>Так проделывают все танцующие, постепенно отделяясь от полукруга и, выбегая пара за парой к левой задней кулисе.</p>
 <p>Рис. 15.</p>	<p>Десятая фигура</p> <p>Музыка начинается сначала.</p> <p>Пара за парой бегут танцующие (движением 1) мимо левых кулис по авансцене, мимо правых кулис, мимо задника сцены и, наконец, убегают со сцены за левую кулису (рис. 15). Замыкают всю группу, танцующие мальчик и девочка – солисты. Девочка сидит в тележке и, повернувшись лицом к зрителям, машет им обеими руками (рис. 16). Мальчик везет тележку, идя следом за последней парой, и скрывается также за левой кулисой.</p>


ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

<p>БЕГУНЕЦ</p>  <p style="text-align: center;">«раз»</p>	<p>Движение 1</p> <p>«Бегунец»</p> <p>Исполняется на 2 такта. Счет 2\4. Исходное положение – шестая позиция ног.</p> <p>Из-за такта чуть- чуть согнуть колено левой ноги, правую ногу отделить от пола и вынести вперед.</p> <p>1-й такт</p> <p>На счет «раз» сделать легкий шаг – прыжок вперед на всю ступню правой ноги (колено чуть – чуть согнуть). Левую ногу, слегка отделив от пола, вынести вперед. На счет «и» сделать небольшой шаг вперед на низкие полупальцы левой ноги. Правую ногу чуть отделить от пола и вынести вперед. На счет «два – и» сделать небольшой шаг вперед на низкие полупальцы правой ноги.</p> <p>Левую ногу чуть отделить от пола и вынести вперед.</p> <p>2-такт</p> <p>На счет «раз» сделать легкий шаг – прыжок вперед на все ступню левой ноги (колено чуть- чуть согнуть). Правую ногу, слегка отделив от пола, вынести вперед. На счет «и» сделать небольшой шаг вперед на низкие полупальцы правой ноги. Левую ногу чуть отделить от пола и вынести вперед. На счет «два – и» сделать небольшой шаг вперед на низкие полупальцы левой ноги.</p> <p>Затем движение повторяется. «Бегунец» исполняется очень легко и стремительно. Танцующий как бы летит вперед, едва касаясь пола. Первый шаг довольно длинный, следующие два шага короткие.</p>
<p>ПРИТОП</p>	<p>Движение 2</p> <p>«Притоп»</p> <p>Исполняется на один такт музыки. Счет 2\4. Исходное положение – шестая позиция ног.</p> <p>А) Движение с правой ноги.</p> <p>На счет «раз» легко перескочить на месте с левой ноги на правую с ударом стопой об пол. Левую ногу слегка отделить от пола, согнув в колене. На счет «и» топнуть левой ногой, ставя ее рядом с правой. Правую ногу слегка отделить от пола. На счет «два» топнуть правой ногой, ставя ее рядом с левой. На счет «и» пауза.</p> <p>Б) Движение с левой ноги.</p> <p>Исполняется так же, но с другой ноги (перескок на левую</p>

	ногу, затем топнуть правой и левой ногой).
<p>ПРИСЯДКА А С ВЫТЯГИВАНИЕМ НОГИ ВПЕРЕД</p> 	<p>Движение 3</p> <p>«Присядка с вытягиванием ноги вперед»</p> <p>Исполняется так же, как в русском танце.</p> <p>Исполняется на один такт музыки. Счет 2\4.</p> <p>Исходное положение – естественная позиция ног. Руки или разведены в стороны, или скрещены на груди, или лежат на поясе. На счет «раз» (первая четверть такта) после небольшого прыжка вверх опуститься в полное приседание на низкие полупальцы обеих ног. На счет «два» (вторая четверть такта) прыжком приподняться и встать на левую ногу, правую – вытянуть вперед в воздух</p> <p>Затем движение повторяется, но вперед выноситься левая нога (ногу можно выносить не только вперед, но и в сторону или наискосок, перекрещивая опорную ногу).</p>
<p>ГОЛУБЦЫ</p> 	<p>Движение 4</p> <p>«Голубцы»</p> <p>Исполняется на 1 такт музыки. Счет 2\4. Исходное положение – шестая позиция ног.</p> <p>А) Движение вправо</p> <p>Из-за такта правую ногу отвести в правую сторону с опущенным носком, слегка присесть на левой ноге. На счет «раз», продвигаясь вправо, сделать небольшой прыжок на левой ноге, ударяя в воздухе стопами обеих ног (левая нога подбивает правую, удар делается внутренней стороной стопы). На счет «и» приземлиться на левую ногу, слегка приседая на ней. правую ногу оставить вытянутой вправо (положение из-за такта). На счет «два и» то же, что на «раз-и».</p> <p>Б) Движение влево</p> <p>Исполняется так же, но с другой ноги и продвигаясь влево. Исполняя «голубцы», корпус нужно слегка наклонить в сторону, обратную направления движения. При исполнении «голубцов» вправо правую руку нужно положить на пояс, а левую вытянуть по диагонали вверх, голову повернуть вправо. При исполнении «голубцов» влево левую руку нужно положить на пояс, а правую руку вытянуть по диагонали вверх, голову повернуть влево.</p>
<p>ТЫНОК</p>	<p>Движение 5</p> <p>«Тынок»</p> <p>Исполняется на один такт музыки. Счет 2\4.</p> <p>А) Движение с правой ноги</p>

	<p>Исходное положение – третья позиция ног, правая нога – впереди.</p> <p>Из – за такта слегка присесть на левой ноге, правую ногу вытянуть немного вперед, а потом по дуге вправо. На счет «раз» перескочить на правую ногу, чуть приседая на ней. Левую ногу отделить от пола и вынести вперед. На счет «и» переступить на полупальцы левой ноги, ставя ее впереди правой ноги (перекрещивая ее), правую чуть отделить от пола. На счет «два» переступить на ступню правой ноги, ставя ее сзади левой и слегка сгибая в колене. На счет «и» левую ногу вытянуть немного вперед, а потом по дуге влево.</p> <p>Б) Движение с левой ноги</p> <p>Исполняется так же, но перескочить нужно влево на левую ногу, правую вынести вперед, переступить на нее, затем переступить на левую ногу.</p>
<p>ВЕРЕВОЧКА</p> 	<p>Движение 6</p> <p>«Веревоочка»</p> <p>Исполняется на один такт музыки. Счет 2\4. Исходное положение – третья позиция ног, правая нога – впереди.</p> <p>Из-за такта проскользнуть на низких полупальцах левой ноги вперед. Правую ногу, чуть согнутую в колене, отделить от пола и перевести назад за левую ногу. На счет «раз» переступить на низкие полупальцы правой ноги, ставя ее сзади левой ноги в третью позицию. Левую ногу чуть отделить от пола. На счет «и» слегка проскользнуть вперед низких полупальцах правой ноги. Левую ногу приподнять и, согнув в колене, перевести назад – за правую ногу. На счет «два» переступить на низкие полупальцы левой ноги, ставя ее сзади правой ноги в третью позицию. Правую ногу чуть отделить от пола. На счет «и» повторить движение, исполнявшееся из-за такта.</p> <p>Затем движение исполняется сначала (со счета раз)</p>
<p>ПРИСЯДКА ПОЛЗУНОК</p> 	<p>Движение 7</p> <p>«Присядка «ползунок»</p> <p>Исполняется на один такт музыки. Счет 2\4.</p> <p>Исходное положение – полное приседание на обе ноги (в естественной позиции). Руки на бедрах или разведены в стороны. На счет «раз» одновременно с коротким подскоком на правой ноге левую ногу броском вытянуть вперед в воздух. На счет «два» перескочить с правой ноги на левую, поменяв положение ног (левую ногу вернуть в</p>

	<p>исходное положение, а правую – вытянуть вперед). Затем движение повторяется сначала.</p>
<p>ВИХИЛЯСНИК</p> 	<p>Движение 8 «Вихилясник»</p> <p>Исполняется на 2 такта музыки. Счет 2\4. Исходное положение – шестая позиция ног. Правая рука – на поясе, левая – положена на затылок.</p> <p>А) Движение с правой ноги</p> <p>1 такт</p> <p>На счет «раз» сделать прыжок на левой ноге, правую ногу отделить от пола и повернуть коленом внутрь (к левой ноге). Одновременно повернуть влево (правым плечом вперед). На счет «и», оставаясь в том же положении, правую ногу опустить на пол на носок. На счет «два» сделать второй прыжок на левой ноге, правую ногу отделить от пола и повернуть коленом наружу (вправо). Одновременно корпус повернуть в исходное положение. На счет «и», оставаясь в положении, правую ногу поставить на пол на каблук.</p> <p>2-й такт</p> <p>На счет «раз» сделать третий прыжок на левой ноге. Правую ногу отделить от пола и, согнув в колене, подвести в щиколотке левой ноги (перекрещивая ее). На счет «два» сделать четвертый прыжок на левой ноге, правую ногу вытянуть в воздух вперед – вправо.</p> <p>Б) Движение с левой ноги</p> <p>Исполняется так же, но прыжки нужно делать на правой ноге, левую поставить в сторону на носок, потом на каблук, подвести по воздуху к щиколотке правой ноги и вытянуть вперед – влево. Положение рук при этом: левая рука – на поясе, правая положена на затылок.</p>
<p>ПРИСЯДКА НОЖНИЦЫ</p> 	<p>Движение 9 «Присядка ножницы»</p> <p>Исполняется на два такта музыки. Счет 2\4. Исходное положение – естественная позиция ног.</p> <p>1 такт</p> <p>На счет «раз» прыжком опуститься в полное приседание на низкие полупальцы обеих ног. На счет «два» прыжком подняться из приседания и встать: на каблук правой ноги (поставив ее накрест перед левой ногой) и носок левой ноги (поставив ее вправо, перекрещивая сзади правую ногу). Одновременно слегка повернуться влево.</p>

	<p>2 такт</p> <p>На счет «раз», повернувшись лицом к зрителям, с прыжка опуститься снова в полное приседание на низкие полупальцы обеих ног. На счет «два» прыжком подняться из приседания и встать: на каблук левой ноги (поставив ее накрест перед правой ногой) и носок правой ноги (поставив ее влево, сзади левой ноги, перекрещивая ее). Одновременно слегка повернуться вправо.</p>
КРУТКА	<p>Движение 10</p> <p>«Крутка»</p> <p>Исполняется парами. Танцующие в каждой паре берутся под руки (левые кладут себе на пояс, девочка может положить левую руку себе на затылок) и движением 1 стремительно кружатся на месте по ходу часовой стрелки. Если танцующие кружатся против часовой стрелки, то они держатся под левые руки. Девочка кладет правую руку себе на затылок, мальчик кладет правую руку себе на пояс.</p>
<p>ПРИСЯДКА С ПОДЖАТЫМИ НОГАМИ</p> 	<p>Движение 11</p> <p>«Присядка с поджатыми ногами»</p> <p>Исполняется на два такта музыки. Счет 2\4.</p> <p>Исходное положение – естественная позиция ног. Руки на бедрах.</p> <p>1-й такт</p> <p>На счет «раз» с прыжка опуститься в полное приседание на низкие полупальцы обеих ног. На «два» подпрыгнуть вверх и ноги поджать под себя, перекрещивая их так, чтобы правая нога была впереди левой.</p> <p>2-й такт</p> <p>То же, что на 1-й такт, но при прыжке вверх перекрестить ноги так, чтобы левая нога была впереди правой.</p>