

Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени
МАУ ДО ДЮЦ «Клуб детского творчества им. А. М. Кижеватова» города Тюмени

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО ДЮЦ «Клуб
детского творчества им. А.М. Кижеватова»
города Тюмени

О.А. Пупов

« 25 » августа 2016 г.

Принято педагогическим советом
МАУ ДО ДЮЦ «Клуб детского творчества
им. А.М. Кижеватова» города Тюмени
протокол от « 25 » августа 2016 г. № 3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОМУ ТАНЦУ ВЗРОСЛЫХ
НАЧИНАЮЩИХ ТАНЦОРОВ»**

Сроки реализации: 1-4 года
Возраст воспитанников: 18 лет и старше

Разработчик программы:
Сергеева Вера Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2016

Пояснительная записка

Что же такое танец? Откуда идут его истоки? Как овладеть этим искусством? Очень многие люди, задают себе эти вопросы.

Танец – это радость! Он таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю – танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Бальный танец во все времена имел большой интерес у людей. Европейские бальные танцы получили распространение в России в начале XVIII века. Их быстрое усвоение и своеобразное исполнение способствовало формированию собственного направления в развитии стилей исполнительского мастерства. В XIX веке активно входит в быт частное индивидуальное обучение танцам. Но бальный танец изменяется. Для XX века характерно стремление к танцам импровизационного характера, но по-прежнему сохраняется интерес к танцам более раннего происхождения (вальс, полька, полонез, мазурка). На основе многонационального искусства нашей страны создавались новые танцы (русский лирический, вару-вару, рилио). Эти танцы основаны на национальных традициях с использованием современных ритмов. Особый подъем танцевального движения начался в 60 годы XX века. Появляются новые формы обучения - кружки, студии. Проводятся конкурсы, смотры. Бальный танец продолжает развиваться и привлекает к себе все больше внимания.

Современный спортивный танец на паркете играет немаловажную роль в воспитании и развитии подрастающего поколения.

Спортивный танец относительно молодой вид спорта. С помощью занятий спортивным танцем можно развивать физические способности и корректировать недостатки в любом возрасте.

Спортивный танец сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно - физического и художественно - эстетического развития и образования. Систематические занятия танцем развивают фигуру, вырабатывают правильную красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность и

элегантность. Занятия спортивным танцем органически связаны с усвоением норм этики, немислимы без выработки высокой культуры общения между людьми.

Опыт работы показывает, что научить можно каждого, если он физически здоров и есть личное желание овладеть искусством танца. Это достигается в том случае, если:

1. воспитательная работа строится грамотно, с учётом возрастных особенностей;
2. используется принцип доступности в физиологическом и психологическом планах;
3. используется принцип «от простого к сложному» в изучении движений, элементов танца;
4. используется дифференцированный подход к каждому

Цель программы: организация досуга, обучение основам спортивного танца, творческая деятельность, развитие художественного вкуса средствами танцевального искусства (спортивный танец). Приобщение молодежи к спортивному танцевальному движению и активному участию в нем.

Для реализации цели деятельности необходимо решить следующие задачи:

1. развить коммуникативные навыки в коллективе и в паре для достижения взаимодействия;
2. познакомить с историей возникновения и видами танцевального искусства;
3. сформировать навыки движения, развить танцевальность;
4. научить определять музыкальный размер, ритм и характер танца;
5. обучить основным элементам спортивного танца;
6. развитие эмоциональной подачи танца;
7. по желанию включать в конкурсные мероприятия.

В качестве источников программы:

1. образовательная программа Е.Б. Кондрашиной «Обучение детей младшего дошкольного возраста спортивному танцу»;
2. образовательная программа Т.Н. Печериной «Программа развития студии спортивного бального танца»;

3. образовательная программа В.Д. Сергеевой «Подготовка детей к восприятию спортивного танца»

4. собственный опыт работы по данному виду деятельности.

Основными видами деятельности, посредством которых реализуется программа являются:

1. учебно - тренировочный процесс;
2. организация и проведение досуга;
3. участие в соревнованиях;
4. участие в концертах, праздниках.

Образовательный блок рассчитан на 9 месяцев. На первых занятиях происходит знакомство учеников с основными правилами, понятиями и законами хореографии.

На первом году обучения нужно привить умение слушать музыку, определять ее характер, умение воспроизводить разный ритм музыки на хлопках, хлопать в такт музыки. На всех стадиях действует такая схема обучения:

1. постановка мышечного аппарата;
2. освоение элементов танца;
3. танцевальные комбинации;
4. овладение основными техническими приемами;
5. переход к осмысленной и выразительной «хореографической речи».

Среди особенностей проведения урока с взрослыми учениками можно назвать следующие: Большая часть урока отводится показу, он должен быть предельно точным, детальным, технически совершенным. Словесное объяснение комментирует показ, выделяя важные моменты. Словесное объяснение должно быть четким, понятным. Все движения и темп исполнения должны соответствовать программному материалу, техническим и физическим возможностям учащихся - правильным методическим раскладкам. Объяснение и показ - краткие, паузы между движениями маленькие, т.к. «внимание уходит и мышцы остывают». Порция дает выработку мышц, а ее повторение новое качество. До исполнения необходимо сделать предупреждающие замечания. Количество

замечаний на уроке 70% общих, 30% индивидуальных. Необходимо приучить слушать общие замечания. Поправляя недостатки нужно указать как их исправить.

Для процесса изучения настоящего курса характерна вариативность видов занятий:

1. Практические занятия,
2. Самостоятельная работа,
3. Консультации,
4. Просмотр видеоматериалов с последующим обсуждением.
5. Посещение конкурсов по спортивным танцам.
6. Участие в мастер-классах и семинарах.

Особое место в овладении данным курсом отводится самостоятельной работе студента над основными базовыми фигурами Европейской и Латиноамериканской программы танцев.

Учебно–тематический план занятий.

Задачи первого года обучения:

- укрепление общефизического состояния учащихся;
- развитие хореографической памяти;
- постановка корпуса, рук, ног, головы;
- сформировать интерес к спортивному танцу;
- овладение навыками движений;
- определять музыкальный размер, ритм и характер танца;
- исполнять базовые движения танца «Медленный вальс» «Венский вальс» «Квикстеп»
- исполнять основные движения танцев: «Ча-ча-ча», «Самба», «Джайв» («Меренге», «Мамбо» по желанию для раскрепощения и растанцованности).
- исполнять небольшие танцевальные связки (вариации), состоящие из базовых фигур.

1 год обучения

| | Тема | Количество часов | | |
|----|--|------------------|--------|----------|
| | | Всего часов | Теория | Практика |
| 1. | Знакомство с европейской программой (подготовительные упражнения, базовые движения, базовые соединения) Медленный вальс Венский вальс Квикстеп | 24 | 10 | 14 |
| 2. | Знакомство с латиноамериканской программой (подготовительные упражнения, базовые движения, базовые соединения) Самба Чачача Джайв Мамба Меренга | 24 | 10 | 14 |
| 3. | Прогоны, практики, выступления и т.д | 12 | - | 12 |
| 4. | Постановочная работа (подготовка номеров, вариаций, выступлений) | 12 | 5 | 7 |
| | Итого: | 72 | 25 | 47 |

Теоретические занятия

| № п\п | Название темы |
|-------|---|
| 1. | Требования к внешнему виду и условия занятия танцем. |
| 2. | Общие понятия хореографии. |
| 3. | «Как мы будем говорить, и понимать друг друга» (словарь хореографических терминов). |

- В конце первого года обучения студенты должны иметь представление о правильной постановке корпуса, головы, рук.

- уметь определять ритм и характер танца, освоить основные элементы танцев и исполнять небольшие комбинации.

- исполнять базовые движения танца «Медленный вальс» «Квикстеп»; и соединения базовых фигур.

- исполнять основные движения танцев: «Ча-ча-ча», «Самба», «джайв», «Меренге», «Мамбо», и соединения базовых фигур.

2 год обучения

Задачи второго года обучения:

- более детальное изучение основ современной хореографии спортивного танца;
- освоение учащимися программы класса «Е, Д».

| № | Название темы | Количество часов | | |
|--------|---|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 3 | 1 | 2 |
| 2. | Европейская программа: <i>Медленный вальс</i> <i>Танго</i> <i>Венский вальс</i> <i>Квикстеп</i> | 46 | 6 | 40 |
| 3. | Латиноамериканская программа: <i>Самба</i> <i>Ча-ча-ча</i> <i>Румба</i> <i>Джайв</i> | 46 | 6 | 40 |
| 4. | Прогон, практика, выступления и т.д. | 30 | - | 30 |
| 5. | Постановочная работа (постановка номеров, вариаций, подготовка выступлений) | 15 | 5 | 10 |
| Итого: | | 140 | 18 | 122 |

В конце второго года обучения ученик должен уметь:

- исполнять основные фигуры (Е,Д класса) танцев «Медленный вальс», «Квикстеп», «Танго», «Венский вальс», выучить и исполнять вариации этих танцев, исполнять основные движения танцев: «Ча-ча-ча», «Самба», «Румба», «Джайв», исполнять вариации изученных танцев.

3 год обучения

Задачи третьего года обучения:

1. Техническое совершенствование выученного ранее
 2. Овладение более сложными движениями, ритмом, танцами, танцевальными вариациями;
 3. Развитие танцевальности
 4. Изучение основ взаимодействия в паре
- 3 год обучения

| № | Название темы | Количество часов | | |
|----|---|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Европейская программа: Медленный вальс Танго Венский вальс Медленный фокстрот Квикстеп Практика, прогон | 48 | 8 | 40 |
| 2. | Латиноамериканская программа: Самба Ча-ча-ча Румба Пасодобль Джайв Практика, прогон | 48 | 8 | 40 |
| 3. | Постановочная работа (создание вариаций, танцевальных номеров и т.д) | 12 | 3 | 9 |
| 4. | Прогоны, практика, выступления и т.д. | 12 | - | 12 |
| | Итого: | 144 | 19 | 61 |

4 год обучения

Задачи четвертого года обучения:

1. Техническое совершенствование выученного ранее, качество основного бейзика и его развитие.
2. Овладение более сложными движениями, ритмом, танцами, танцевальными вариациями (Е,Д, выборочно С класс);

3. Развитие танцевальности, эмоциональная составляющая каждого танца.

4. Изучение основ взаимодействия в паре, развитие чувства взаимодействия и единства танцевальной пары.

| № | Название темы | Количество часов | | |
|--------|---|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | практика |
| 1 | Европейская программа: Медленный вальс Танго Венский вальс Квикстеп Медленный фокстрот Практика, прогон | 72 | 10 | 62 |
| 2 | Латиноамериканская программа: Самба Ча-ча-ча Румба Джайв Пасодобль Практика, прогон | 72 | 10 | 62 |
| 3 | Постановочная работа (создание вариаций, танцевальных номеров) | 36 | 6 | 30 |
| 4 | Прогоны, практика, выступления | 36 | - | 36 |
| Итого: | | 216 | 26 | 190 |

Далее происходит усложнение совершенствование бейзика, усовершенствование технического и исполнительского мастерства, эмоциональности, форм взаимодействия, работы тела, дыхания и т.д.

Эти основные фигуры можно дополнять, усложнять. Но базовые шаги всегда присутствуют в хореографии исполнителей любого профессионального уровня.

Для реализации этой программы необходимы:

- танцевальный паркетный зал с зеркалами (норма площади 4 м на чел.)
- магнитофон с CD проигрывателем;
- диски с танцевальной музыкой латинских танцев;
- диски с музыкой европейских танцев.
- Музыка для разминки, растяжки.

Количество изучаемых танцев и фигур может быть увеличено или сокращено исходя из индивидуальных физических возможностей учащихся. Программа может быть подстроена под особенности той или иной группы.

Содержанием изучаемого курса 1года обучения:

1. Европейская программа:

1.1 Медленный вальс

- подъемы на полупальцы и опускания
- «качели»вперед назад, в сторону;
- правая и левая перемены на месте;
- перемены в продвижении назад и вперед;
- большой правый и левый квадрат
- натуральный поворот
- обратный поворот
- натуральный спин поворот
- поступательное шоссе вправо
- движение по линии танца;

1.2 Венский вальс

- правый поворот

1.3 Квикстеп

- тренаж середина
- четвертной поворот вправо
- лок степ вперед
- типл шассе вправо, влево

2. Латиноамериканская программа:

2.1 Самба

- баунс экшен
- основное движение
- виски вправо влево
- самба ход на месте
- поступательное основное движение

- самба ход в ПП
- боковой самба ход
- вольты
- левый поворот

2.2 Ча-ча-ча

- шассе вправо влево
- основное движение
- чек (нью-йорк)
- рука в руке
- повороты на месте влево и вправо
- повороты под рукой вправо и влево
- веер
- алемана
- три ча-ча-ча вперед, назад

2.3 Джайв

- основное движение на месте
- основное фоллзэвей движение(рок фоллзэвей)
- перемена мест справа налево
- перемена мест слева направо
- свивлы с носка на каблук

2.4 Меренге

- основное движение
- рок вперед
- рок назад
- поворот под рукой вправо
- обратный поворот

2.5 Мамбо

- основное движение вперед назад и в сторону
- смена мест
- поворот под рукой

Содержание изучаемого курса 2 год обучения.

1.Европейская программа

1.1 Медленный вальс

- повторение раннее изученного
- правый поворот с хезитейшн
- виск
- променадная позиция
- поступательное шассе
- шассе из ПП
- лок назад

1.2 Танго

- поступательный боковой шаг
- рок поворот
- файв степ
- левый поворот дама сбоку
- закрытый променад
- рок

1.3 Венский вальс

- натуральный поворот
- левый поворот
- перемены из левого в правый из правого в левый

1.4 Квикстеп

- повторение раннее изученного
- правый поворот
- натуральный спин поворот
- правый поворот с хезитейшн
- лок назад
- V 6

2. Латиноамериканская программа

2.1 Самба

- повторение раннее изученного

- ботафого с продвижением
- ботафого в теневой позиции
- крис кросс
- сольная вольта на месте вправо и влево
- корта джака
- раскручивание от руки
- ботафого в ПП и ОПП
- вольтовый поворот дамы влево и вправо

2.2 Ча-ча-ча

- повторение раннее изученного
- тайм степ
- плечо к плечу
- три ча-ча-ча в ПП и ОПП
- закрытый хип твист
- открытый хип твист
- правый волчок
- турецкое полотенце

2.3 Румба

- повторение раннее изученного
- плечо к плечу
- правый волчок
- закрытый хип твист
- открытый хип твист
- фехтование
- боковой шаг

2.4 Джайв

- повторение раннее изученного
- звено
- хлыст
- американский спин
- фоллэвей с откидыванием

- стой иди
- флики в брейк

Содержание изучаемого курса 3 год обучения

1. Европейская программа

1.1 Медленный вальс

- повторение ранее изученного
- наружная перемена
- левое кортэ
- телемарк
- открытый телемарк
- шассе в ПП
- двойной левый спин
- поворотный лок
- волна

1.2 Танго

- повторение ранее изученного
- фор степ
- правый твист поворот
- виск
- шассе
- Чейз
- наружный свивл
- корте назад
- рок поворот
- правый твист поворот

1.3 Венский вальс

- повторение ранее изученного
- перемена из правого в левый
- перемена из левого в правый
- левый поворот

1.4 Медленный фокстрот

- перо

- тройной шаг

1.5 Квикстеп

- левый шассе поворот

- лок назад

- бегущее окончание

- правый пивот поворот

- кросс шассе

- зигзаг

- фиш тейл

- прыжки

2. Латиноамериканская программа

2.1 Самба

- повторение раннее изученного

- закрытые роки

- самба локи

- поворот на трех шагах

- крузадо ход и локи в теневой позиции

- вольта с продвижением в теневой позиции

- мейпоул

- коса

2.2 Ча-ча-ча

- повторение раннее изученного

- раскрытие вправо

- левый волчок

- раскрытие из левого волчка

- спираль

- кубинские брейки в открытой позиции

- кубинские брейки в ОПП

2.3 Румба

- повторение раннее изученного

- фоллэвей (аида)
- кубинские роки
- локон
- раскрытие влево и вправо
- лассо
- три алеманы
- скользящие дверцы
- левый волчок
- раскрытие из левого волчка
- позировки

2.4 Пасодобль

- апель
- основное движение
- на месте
- шассе
- элевейшенс
- атака
- разделение
- променад
- восемь

2.5 Джайв

- хлыст с откидыванием
- простой спин
- раскручивание от руки
- цыплячий ход
- испанские руки
- перекрученная перемена мест слева направо
- хлыст с двойным кроссом
- кики

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

2.1. Перечень тем теоретических и практических занятий

Раздел 1. ЕРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА

Европейская программа или стандарт, как ее называют профессионалы является продуктом стилизации бытовых танцев, народных по происхождению, международных по своей популярности. Программу «Стандарта» составляют пять основных танца, такие как Медленный вальс, Танго, Венский Вальс, Квикстеп или быстрый Фокстрот, и Медленный Фокстрот.

Тема 1. МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

Вальс был привезен в Соединенные Штаты в середине 18 века. Темп Венского вальса был достаточно быстрым, и вскоре композиторы стали писать музыку, которая была намного медленнее. От этой музыки развился новый стиль Вальса, называемого Бостоном, с более медленными поворотами, и более длинным, скользящим движением. Примерно в 1784 году в Англии, образовался очень влиятельный «Бостонский клуб» и начал появляться новый стиль танца английский, названный в последствии Медленным Вальсом.

Характеристики Медленного Вальса:

- Движение: Свинговое (с замахом), Мягкое, Плавное, По кругу, Маятниковое.
- Настроение: Чувственное, Романтичное, Грустное, Лирическое.
- Музыкальный размер: 3/4.
- Тактов в минуту: 29–30.
- Акцент: на один удар.
- Подъем и снижение: Начинается подъем в конце 1, продолжается подъем на 2 и 3, снижение в конце 3.

ОСНОВНЫЕ ФИГУРЫ

Дрэг хезитейшен

Телемарк.

Открытый телемарк.

Кросс хезитейшен.

Крыло.

Импетус поворот. Открытый импетус поворот.

Шассе в променадной позиции.

Плетение из променадной позиции.

Двойной обратный спин.

Шассе с поворотом вправо.

Поворотный лок.

Обратный пивот.

Тема 2. ТАНГО

Первый раз Танго было исполнено в Европе перед первой Мировой войной, в темпе 36 тактов в минуту. Оно пришло из Буэнос – Айреса (Аргентина), где было исполнено в первый раз в «Borgia Las Ranas». Движение в танце Танго похоже на движение кошки со стаккатированным, резким движением головы.

– Движение: Компактное, Резкое, Убедительное Плоское, Стаккатированное.

– Быстрая смена от медленного к быстрому, без свинга (без замаха).

– Настроение: Страстное, Огненное, Агрессивное, быстрая смена настроения.

– «Музыкальный размер» 2\4 – Тактов в минуту: 32–33.

– Оба удара акцентированы. Счет «Медленно» равен 1 удару музыки, счет «Быстро» – 1\2 удара музыки.

Позиция рук в танце Танго аналогична позиции рук в других европейских танцах (так называемых «движущихся танцах»), но она более контактная:

Партнер смещает даму немного больше вправо, однако не нужно это делать слишком большим.

Кисть правой руки охватывает спину дамы несколько больше, чем в остальных европейских танцах. Кончики пальцев правой руки партнера заходят за линию позвоночника дамы, линия предплечья правой руки направлена под

небольшим углом вниз.

ОСНОВНЫЕ ФИГУРЫ

Открытое окончание.

Поступательный боковой шаг.

Поступательное звено.

Закрытый променад.

Рок поворот.

Открытый левый поворот.

Корте назад.

Тема 3. ВЕНСКИЙ ВАЛЬС

Первый Венский Вальс датирован 12–13 столетием и применен в танце под названием «Nachtan». Венский Вальс пришел к нам из Боварии. Приблизительно в начале 1830 года. Композиторы Франц Ланнер и Иоганн Штраус написали несколько, очень известных сейчас, вальсов нашей эры, способствуя тем самым развитию и популярности этого танца. Эти Вальсы были весьма быстры, но, сделав ритм танца более удобным, мы теперь называем их Венскими Вальсами.

Характеристики Венского Вальса:

– Движение: Свинговое (с замахом), Летящее, плоское, Мягкое, Плавное, По кругу Маятниковое.

– Настроение: Прекрасное, Радостное.

– Музыкальный размер: 3\4

– Тактов в минуту: 60

– Акцент: на 1 удар

– Подъем и снижение: Без подъема в стопе на внутренней части поворота.

ОСНОВНЫЕ ФИГУРЫ

Левый поворот.

Перемена с правого на левый поворот.

Перемена с левого на правый поворот.

Тема 4. МЕДЛЕННЫЙ ФОКСТРОТ

Медленный фокстрот родился в двадцатом столетии и был назван в честь

Американского исполнителя Гарри Фокса.

Движение: Линейное, Поступательное, Непрерывное, Свинговое, (с замахом).

– Музыкальный размер: 4\4

– Тактов в минуту: 29–30.

– Акцент: на 1 и 3 удар (1 сильнее).

– Подъем и снижение: Подъем в конце 1, Верх на 2, Подъем, Снижение в конце 3.

ОСНОВНЫЕ ФИГУРЫ

1. «Перо шаг»

2. «Тройной шаг»

3. «Правый поворот»

4. «Левый поворот»

5. «Закрытый импетус» и «Перо-окончание»

Тема 5. КВИКСТЕП

Квикстеп появился в течение первой Мировой войны в пригороде Нью-Йорка.

Первоначально исполнялся африканскими танцорами.

Характеристики Квикстепа:

– Движение: Быстрое, Легкое, Воздушное, Стремительное, Скоростное.

– Настроение; Веселое, Шутливое.

– Музыкальный размер: 4\4.

– Тактов в минуту: 50.

– Акцент: 1,5–2 минуты.

– Подъем и: Снижение: Начинается подъем в конце 1, продолжается в течение 2 и 3, Верх/Низ 4.

ОСНОВНЫЕ ФИГУРЫ:

«Четвертной поворот».

«Правый поворот».

«Правый поворот с задержкой (хезитэйшн)»

«Правый пивот поворот».

«Правый спин поворот».

«Поступательное шассе».

«Левый шассе поворот».

«Локк вперед».

Раздел 2. ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА

Тема 1. Самба

История самбы – это история слияния Африканских танцев, которые пришли в Бразилию с рабами из Конго и Анголы, с испанскими и португальскими танцами, привезенными из Европы завоевателями Южной Америки.

ОСНОВНЫЕ ФИГУРЫ

Основное движение.

Поступательное основное движение.

Виски (вправо и влево).

Самба ход на месте.

Боковой самба ход.

Левый поворот.

Ботафого с продвижением.

Вольта с продвижением (влево и вправо).

Сольная вольта на месте (влево и вправо)

Ботафого в теневой позиции.

Крисс кросс.

Тема 2. Ча-ча–ча

В 1952 году известный английский преподаватель бальных танцев Пьер Лавелл посетил Кубу и увидел оригинальный вариант танцевания румбы с дополнительными шагами, соответствующими дополнительным ударам в музыке, когда ритм задается ударами кастаньет, барабанов, с тремя акцентированными «клатаниями». Вернувшись в Англию, он начал преподавать новый танец – Ча-ча-ча.

ОСНОВНЫЕ ФИГУРЫ

Тейм степ.

Основное движение.

Плечо к плечу.

Чек (Нью-Йорк).

Рука в руке.

Повороты на месте, влево и вправо.

Поворот под рукой (влево и вправо).

Веер.

Три ча-ча-ча (вперед, назад).

Раскрытие вправо.

Закрытый хип твист.

Открытый хип твист.

Тема 3. РУМБА

Румба- это танец африканских негров, привезенных на Кубу в конце прошлого века. Танец подчеркивает движения корпуса, а не ног. В современном танце многие из основных фигур несут в себе старую историю попытки женщины доминировать над мужчиной при помощи женского обаяния. Румба – дух и душа латиноамериканской музыки танца. Очаровательные ритмы и движения тела делают этот танец одним из наиболее популярных спортивных танцев, многие партнерши считают этот танец самым любимым.

ОСНОВНЫЕ ФИГУРЫ.

Основное движение.

Плечо к плечу.

Поступательный ход вперед и назад.

Поворот на месте (влево и вправо).

Чек (Нью-Йорк).

Рука в руке.

Алемана (из позиции веера, открытой позиции).

Веер.

Ключка.

Правый Волчек.

Закрытый хип твист.

Открытый хип твист.

Кукарача.

Спираль.

Локон.

Кубинские роки.

Тема 4. ДЖАЙВ

Джайв появился в 19 веке на юге-востоке США, причем одни считают, что он был негритянский, другие, что это военный танец индейцев – семинолов во Флориде, (вокруг пойманного бледнолицего или его черепа). Другая версия, что негры танцевал его еще в Африке, а затем его стали танцевать индейцы.

Современная версия джайва имеет основные шаги, составленные из быстрого синкопированного шассе, приставка, шаг) влево вправо (у партнерши наоборот).

ОСНОВНЫЕ ФИГУРЫ.

Основное движение на месте.

Основное Фоллзвей движение.

Перемена мест слева направо.

Перемена мест справа налево.

Болл чейндж.

Звено (Рок звено).

Смена рук за спиной.

Хлыст.

Американский спин.

Фоллзвей откидывание.

Стой иди.

Свивлы с носка на каблук.

Раскручивание с руки.

Левый хлыст.

Цыплячий ход.

Простой спин.

Тема 5. ПАСОДОБЛЬ

Пасодобль был одним из многих испанских народных танцев, связанных с различными аспектами испанской жизни. Частично пасодобль основан на бое быков. Танцоры пасодобля изображают тореро и его плащ. Характер музыки соответствует процессии перед корридой. Впервые бои быков появились на острове Крит, но только с 1700 года они начали проводиться в Испании.

ОСНОВНЫЕ ФИГУРЫ.

Аппель.

Основное движение.

На месте.

Шассе.

Перемещение.

Атака.

Разделение.

Плащ.

Променада. Закрытие из променада.

Шестнадцать.

Большой круг.

Фоллэвей Виск.

Левый фоллэвей.

Открытый телемарк.

Смена ног.

Удар шпагой.

Променадное звено.

Твист поворот.

Альтернативное окончание.

Ля пассае.

Синкопированное шассе.

Твисты.

Плащ шассе.

Спины с продвижениями.

Испанская линия.

Дроби Фламенко.