

ОСНОВНЫЕ ШАГИ В РУССКОМ ТАНЦЕ

Прокофьева Альфия Минуллаевна

ХОД № 1. ПРОСТОЙ БЫТОВОЙ ШАГ

- Исходное положение ног: 6-я позиция, носки чуть разведены.
- Шаги исполняются вперед, свободно и не напряженно. Нога опускается на всю ступню иногда с носка, иногда с каблука; в женском танце шаги иногда выполняются на низких полупальцах. Темп хода может быть медленный и быстрый, с шагом на каждую четверть или восьмую такта.
- В зависимости от характера танца ход может принимать различные оттенки. Шаги могут быть широкие, как бы стелющиеся по земле, тогда ход принимает лирический характер, придает танцу плавность и певучесть. Шаги могут быть частые, мелкие, но в то же время ровные и спокойные: девушка двигается легкой походкой, незаметно переступая ногами, тогда как корпус почти неподвижен. Шаги могут быть четкие, крепкие, с сильным ударом всей ступней об пол; такими шагами обычно двигается юноша, иногда девушка, горделиво подтянув корпус, приподняв голову, задорно поглядывая вокруг.

ХОД №2. ПЕРЕМЕННЫЙ ХОД НА ВСЮ СТУПНЮ

- Все три шага переменного хода выполняются одинаково, на всю ступню, переступая, а не скользя. После трех шагов исполнитель чуть задерживается на месте, затем продолжает ход с другой ноги. Исходное положение ног: 6-я позиция, носки чуть разведены.
Музыкальный размер: 2/4.
- (раз) Шаг правой ногой вперед на всю ступню,
(и) Шаг левой ногой вперед на всю ступню,
(два) Шаг правой ногой вперед на всю ступню,
(и) Пауза.
Ход продолжается с левой ноги. Корпус свободен или подтянут, голова прямая или слегка приподнята. Руки могут находиться в исходной позиции, во 2-й позиции, в положении № 1 и т. д. Этот ход выполняется также назад, шагами на низких полупальцах.

ХОД № 3. ПЕРЕМЕННЫЙ ХОД – ТО НА ВСЮ СТУПНЮ, ТО НА ПОЛУПАЛЬЦЫ В РУССКОМ ТАНЦЕ

- Исполнитель делает шаг с каблука на всю ступню, подставляет другую ногу на низкие полупальцы к середине стопы опорной ноги, затем делает третий шаг опять на всю ступню.
- Исходное положение ног: 6-я позиция, носки чуть разведены.
Музыкальный размер: 2/4.
- (раз) Шаг правой ногой вперед с каблука на всю ступню, колено свободно,
(и) Левая нога подставляется на низкие полупальцы к середине стопы правой ноги, колено слегка присогнуто и направлено вперед,
(два) Шаг правой ногой вперед с ударом на всю ступню, акцентируя движение.
Левая нога остается сзади на полупальцах,
(и) Пауза.
Ход продолжается с левой ноги.

ХОД № 4. ПЕРЕМЕННЫЙ ХОД С ПРОСКАЛЬЗЫВАЮЩИМ УДАРОМ ПО 1-Й ПОЗИЦИИ

- Все три шага переменного хода выполняются вперед, на всю ступню. После третьего шага исполнитель слегка приседает на опорной ноге и делает другой ногой проскальзывающий удар по полу по 1-й позиции, вынося ногу невысоко вперед. Исходное положение ног: 1-я позиция.
- Музыкальный размер: 2/4.
- (раз) Шаг правой ногой вперед на всю ступню,
(и) Шаг левой ногой вперед на всю ступню,
(два) Шаг правой ногой вперед на всю ступню. Левая нога отделяется от пола, присогнутая в колене.
(и) Полуприседание на всей ступне правой ноги. Левая нога, согнутая в колене, с проскальзывающим ударом всей ступней проводится через 1-ю позицию и поднимается невысоко вперед, разгибаясь в колене. Ход продолжается с другой ноги.
- Темп не быстрый.
Проскальзывающий удар всей ступни может выполняться или сильно, после чего нога резко (но не высоко) поднимается вперед, или легко, шаркающим мазком по полу.

ХОД № 5. БОКОВОЙ ХОД. «ПРИПАДАНИЕ»

- Исполнитель делает боковой шаг на всю ступню, слегка приседая, затем подставляет другую ногу на полупальцы, сзади опорной ноги. Исходное положение ног: 3-я позиция, правая нога впереди.
- Музыкальный размер: 2/4.
- (затакт и) Исполнитель чуть заметно приподнимается на полупальцы левой ноги, отделяя правую ногу от пола.
(раз) Боковой, слегка выворотный шаг правой ногой вправо, на всю ступню, слегка приседая.
Левая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола и приближает стопу сзади к правой ноге.
(и) Левая нога опускается позади правой ноги на полупальцы, присогнутая в колене.
Тяжесть тела переходит на левую ногу.
Правая нога спереди отделяется от пола, колено свободно, подъем свободен,
(два) Повторение движения на счет «раз»,
(и) Повторение движения на счет «раз-и».
- Движение выполняется с одной ноги: с правой ноги, с продвижением вправо или с левой ноги, с продвижением влево. Корпус прямой. Ход может выполняться медленно, плавно, спокойно или быстро, четко.

ХОД № 6. ШАРКАЮЩИЙ ХОД

- ◉ Во время шаркающего хода нога, выполняющая шаг, не отделяется от пола, а проскальзывает вперед, шаркая по полу всей ступней. С каждым шагом исполнитель слегка приседает, после шага слегка выпрямляется. Ход выполняется на присогнутых коленях, как бы пружиня. Исходное положение ног: 6-я позиция.
- ◉ Музыкальный размер: 2/4.
- ◉ (раз) Шаркающий шаг правой ногой вперед, проскальзывая на всей ступне и слегка приседая. Пятка левой ноги отделяется от пола; колено присогнуто.
(и) Правая нога слегка выпрямляется в колене,
(два) Шаркающий шаг левой ногой вперед, как на счет «раз». Пятка правой ноги отделяется от пола,
(и) Левая нога слегка выпрямляется в колене.
Шаркающий ход можно выполнять иначе: на «затакт» и на счет «раз-и» проскальзывать вперед не всей ступней, а каблукком, на счет «раз» и «два»—опускаться с каблукка на всю ступню, слегка приседая.