

# 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 каблчком, на счет «раз» и «два»—опускаться с каблчка на всю ступню, слегка приседая.