



## Лезгинка

Грузинский парный танец. Похожа на соревнование между юношей и девушкой. От юноши требует большой силы и ловкости, движения девушки плавные, изящные.



## Спрингар

Норвежский прыжковый танец. Отличается острым чеканным ритмом. Парни, весело подпрыгивая и притопывая ведут девушек, которые идут маленькими шажками.



## Халлинг

Норвежский мужской танец. Мужчина во время танца показывает свою ловкость. Совершает высокие скачки и вращения и перевороты.



## Гангар

Норвежский неторопливый спокойный танец. Танцуют парами торжественно и чинно.



## Полонез

**В старину его называли «великим» или «пешим» танцем.** Слово «полонез» французское и в переводе означает «польский». В давние времена он представлял собой праздничное церемониальное шествие рыцарей и его танцевали только мужчины.



## Мазурка

**Мазурка** — трёхдольный танец польского происхождения. Крестьянская мазурка — подвижный прыжковый танец с неожиданными акцентами, **синкопами**. Как бальный танец мазурка известна с XIX века. Для мазурки характерен острый, причудливый ритмический рисунок, часто с акцентом на **второй** доле.



## Краковяк

Возник в Краковском воеводстве. Изначально танцевали только мужчины парами: один изображал рыцаря, другой его оруженосца. Затем стали танцевать в паре с девушками, которые плавно кружились вокруг кавалера.