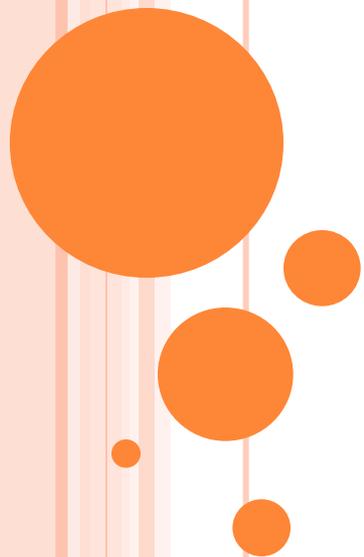


«ВАЛЬС»



Вальс

Тысячи песен звучат в ритме вальса, вальс звучит в опере, оперетте, в кино. Очень многие композиторы пишут концертные и симфонические вальсы, и вальс является одним из популярнейших танцев, но под этим названием скрывается самые разные варианты - венский вальс, французский вальс, английский вальс.



Запомни !!!

- Исходное положение ног - 6 позиция
- Исходное положение рук при проучивание элементов вальса
2 позиция
- Первый шаг вперед с правой ноги (на пятку)
- Шаг назад исполняется на левую ногу (носок)



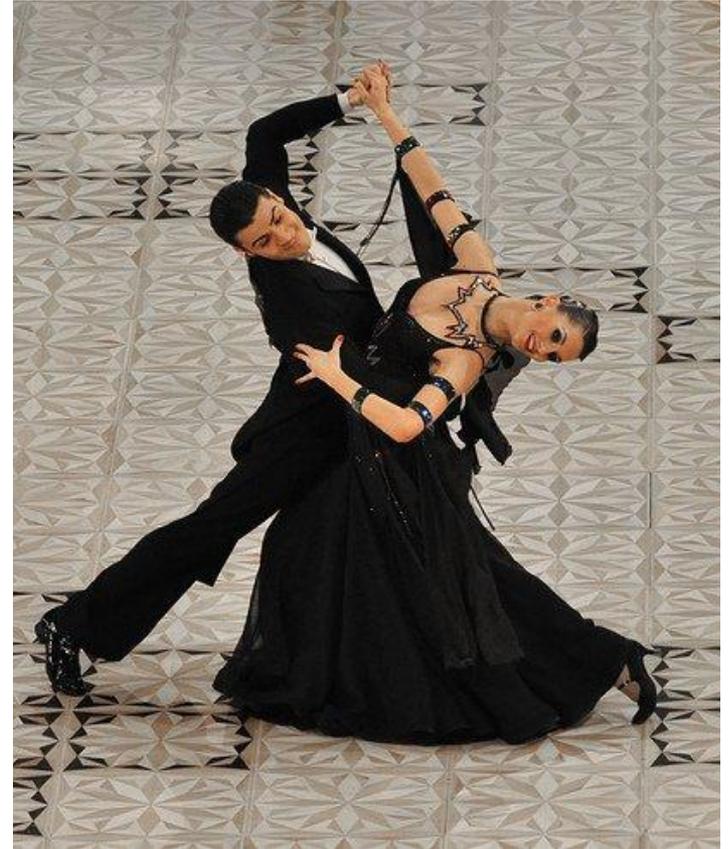
Движение вперед

Первый шаг начинается «с каблука», ступня повернута вправо – «правый вальс», второй шаг дополняет первый, во время его исполнения партнер «обходит» партнершу. Сложность выполнения второго шага напрямую зависит от первого, потому что, как уже говорилось общий поворот должен составить 180 градусов, последний шаг – третий. Он представляет собой просто приставление ноги.



Движение назад

- Начинается с левой ноги, а партнерша шагает с правой, как описывалось несколькими строками выше. Первый шаг партнера во втором такте должен совпадать с шагом партнерши, она, в свою очередь, ориентируется на партнера. Второй шаг завершает угол, нога, которая осталась свободной, приставляется на третьем шаге.
- Большая роль принадлежит взаимодействию партнеров, постановка их корпуса, а также рук.



«Балансе» вперед - назад

Исходная позиция — шестая (пятки и носки вместе).

- **«Балансе» вперед-назад**
- Приготовим правую ногу и сделаем с нее шаг с каблука вперед на счет «раз»; затем, с левой ноги делаем шаг вперед на счет «два»; подставляем правую ногу на счет «три».
- Приготовим левую ногу и сделаем с нее шаг с носка назад на счет «раз»; затем, с правой ноги делаем скольжение назад на счет «и» (ускорение) и право на счет «два»; подставляем левую ногу на счет «три».
- **«Балансе» в сторону** - Приготовим левую ногу и сделаем с нее шаг с носка назад на счет «раз»; затем, с правой ноги делаем скольжение назад на счет «и» (ускорение) и право на счет «два»; подставляем левую ногу на счет «три».



«Балансе» в сторону

Исходная позиция — шестая (пятки и носки вместе).

- «Балансе» в сторону
- Приготовим правую ногу и сделаем с нее широкий шаг с носка в правую сторону на счет «раз»; затем, с левой ноги делаем шаг в правую сторону и подставляем к правой ноге на счет «два»; перенести вес на правую ногу на счет «три».
- Повторить всё в левую сторону с левой ногой.



«Смена мест»

Исходная позиция — шестая (пятки и носки вместе).

- Приготовим правую ногу и сделаем с нее шаг с каблука вперед на счет «раз»; затем, с левой ноги делаем шаг вперед с поворотом на 180 градусов на счет «два»; подставляем правую ногу и поворачиваемся на 180 градусов на счет «три» (встали спиной к центру).
- Выполнить «Балансе» назад с левой ноги.



«Малый» квадрат

- Исходная позиция — шестая (пятки и носки вместе).
- Первая половина квадрата - Приготовим правую ногу и сделаем с нее шаг с каблука вперед на счет «раз»; затем, с левой ноги делаем шаг вперед на счет «и» (ускорение) и влево на счет «два»; подставляем правую ногу на счет «три».
- Вторая половина квадрата - Приготовим левую ногу и сделаем с нее шаг с носка назад на счет «раз»; затем, с правой ноги делаем скольжение назад на счет «и» (ускорение) и право на счет «два»; подставляем левую ногу на счет «три».



«Малый» квадрат

- Добавим скольжение. Именно за счет этого вальс – такой мягкий и воздушный танец. Делая очередной шаг, мы как бы гладим паркет ногами. Попробуем сделать уже разученные шаги, одновременно проглаживая паркет.
- Добавим небольшие спуски и подъемы, то есть небольшую «пружинку». На первом шаге, перед тем, как начать движение, немного опускаемся. На второй счет — поднимаемся наверх, на полупальцы. На третий счет после подставки начинаем новый спуск.



«Большой» квадрат

- Исходная позиция — шестая (пятки и носки вместе).
- Используя разученные движения, станцуем «большой квадрат», с каждым шагом делая поворот на 90 градусов, то есть, 4 раза меняя направление. Добавим скольжение, спуски и подъемы, разученные на 1 уроке. Важно не сбиться со счета и, каждый раз, правильно переносить вес.
- Встанем в пару, и, не забывая о принципе зеркальности движений, станцуем «большой квадрат» под музыку.



«Большой» квадрат

- Встанем в пару, и, не забывая о принципе зеркальности движений, станцуем «большой квадрат» под музыку.
- Очень важно, танцуя, постоянно помнить об улыбке. «Большой квадрат» – это основное движение вальса, танцуя которое, мы уже перемещаемся в танце по паркету. Сначала нужно некоторое время попрактиковаться, запоминая принцип этого движения и постепенно доведя его выполнение до автоматизма. Тогда, при разучивании других, более сложных фигур, мы будем чувствовать себя уверенно.

