АЛЕКС МУР
Член и экзаменатор
Имперского общества учителей танцев

ПЕРЕСМОТРЕННАЯ ТЕХНИКА ЕВРОПЕЙСКИХ ТАНЦЕВ

Часть первая

КВИКСТЭП

Перевод с английского и редакция
Ю. Пина

Санкт-Петербург
1993

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

Перед Вами перевод книги Алекса Мура «Пересмотренная техника европейских танцев». Она будет полезна тем учителям танцев и танцорам, которые хотят уточнить и углубить свои знания в вопросах техники исполнения европейских танцев.

Знания точной редакции фигур, полученные при изучении этой книги, необходимы для сдачи экзаменов на получение квалификации учителя танцев. Они будут полезны также при чтении танцевальной литературы на английском языке, в которой фигуры чаще всего упоминаются, но подробно не разбираются, а также при разучивании вариаций с использованием видеофильмов.

Одной из серьезных проблем, вставших перед переводчиком, была проблема перевода на русский язык специальных терминов и, в особенности, - названий фигур. При переводе названий фигур переводчик руководствовался следующими соображениями:

- названия фигур, которые буквально переводятся на русский язык, в большинстве случаев были переведены. Например, названия фигур «Chair» и «Chase» переведены как «Кресло» и «Охота» соответственно, хотя в практике встречается и другой перевод, соответствующий звучанию названий этих фигур на английском языке - «Чэар» и «Чэйс»;
- ряд терминов, таких как «Telemark», «Impetus», «Pivot», «Fallaway» и др., которые могут быть переведены на русский язык, но которые на практике устойчиво используются в английском звучании («Тэлемарк», «Импетус», «Пивот», «Фоллавэй»), не переводились;
- слова «Natural» и «Reverse» в большинстве случаев переведены как «правый» (-ая, -ое) и «левый» (-ая, -ое) соответственно, хотя в практике встречается и другой перевод - «натуральный» (-ая, -ое) и «обратный» (-ая, -ое). В ряде случаев их можно было бы перевести как «влево» и «вправо».

При переводе материал скомпонован более удобным для изучения и использования образом, в частности, материалы, содержащиеся в английском варианте в приложениях в конце книги, при переводе перенесены в разделы, к которым они непосредственно относятся.

Перечень фигур во всех танцах разбит на 3 части: программа Associate, стандартные вариации - программа Member и именные вариации - программа Fellow.

Надеюсь, что предлагаемая книга будет интересна и полезна многим читателям.

Ю.Пин

ПРЕДИСЛОВИЕ К 1-МУ ИЗДАНИЮ

За последнее время произошли определенные изменения в технике исполнения европейских танцев, что привело к необходимости внесения многочисленных пояснений и уточнений в редакцию основных фигур. В настоящее время нет авторитетного пособия, которым бы могли пользоваться педагоги при подготовке студентов к сдаче экзаменов на получение квалификации учителя танцев.

Предлагаемая Вашему вниманию книга призвана восполнить это пробел. Она написана в первую очередь для подписчиков и читателей «The Monthly Letter Service» («MLS»)[1] , которые смогут пользоваться ею в основном как справочным пособием по европейским танцам. Схемы и описания, приведенные в моей книге «Европейские танцы» («Ballroom Dancing»), могут по-прежнему использоваться студентами при подготовке к экзаменам. Кроме того, весьма полезны материалы по технике исполнения, публикуемые в выпусках «MLS», а также моя книга «Вопросы и ответы» («Questions and Answers»).

Перечисленные издания содержат всю информацию, которая необходима студентам и педагогам для подготовки к сдаче профессиональных экзаменов.

Я хотел бы предостеречь читателей от попыток автоматического запоминания табличных описаний фигур. Прежде всего, необходимо хорошо изучить и понять материалы, изложенные во введении.

Алекс Мур

Танцевальная студия «Зита»,
Кингстон-на Темзе.
Сентябрь 1948 года

ПРЕДИСЛОВИЕ К 9-МУ ИЗДАНИЮ

Возможно, в ближайшее время все организации учителей танцев, действующие под эгидой Официального Совета по бальным танцам (the Official Board of Ballroom Dancing), примут единую для всех программу. Это явилось бы существенным шагом вперед.

До тех пор, пока соглашение не достигнуто, я рекомендую студентам изучать программу того общества или объединения учителей танцев, в которое они хотят вступить, поскольку требования в различных профессиональных организациях могут иметь некоторые особенности.

По сравнению с предыдущими изданиями 9-е издание дополнено описанием ряда фигур. В книгу включено также описание техники исполнения основного шага, примеры вопросов, задаваемых кандидатам во время сдачи профессиональных экзаменов, и перечень предшествующих и последующих фигур к именным вариациям.

Алекс Мур

Октябрь 1977 года

ПРЕДИСЛОВИЕ К 10-МУ ИЗДАНИЮ

Ожидалось, что все организации, объединяющие учителей танцев и работающих под этой эгидой Официального Совета по бальным танцам, примут единую для всех программу. Это явилось бы существенным шагом вперед. К сожалению, этого не произошло.

Тем не менее несомненным является факт, что техника, изложенная в этой книге, а также в моей книге «Европейские танцы», принята практически всеми организациями педагогов как в Великобритании, так и во всем мире.

Студентам следует порекомендовать внимательно изучить программу того общества или объединения учителей танцев, в которое они хотят вступить, поскольку требования к кандидатам в различных профессиональных организациях могут иметь некоторые отличия.

Техника исполнения танца «Венский вальс» была опубликована Британским Советом по бальным танцам. Она также подробно описана в моей книге «Европейские танцы».

Алекс Мур

Май 1986 года

[1] Частное издание, основанное Алексом Муром в 1933 году. Название издания можно перевести как «Ежемесечная информационная служба» или «Ежемесячное информационное письмо». С апреля 1980 года выпуски стали выходить один раз в 2 месяца. С октября 1982 года Алекс Мур прекратил издание «MLS», передав его Пэгги Спэнсер и Джоффри Хэрну. Оно стало выходить один раз в 2 месяца под названием «The Alex Moore Letter Service», а с апреля 1989 года - под названием «Letter Service».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОКРАЩЕНИЙ

ПН	-	правая нога
ЛН	-	левая нога
П	-	правый (-ая, -ое)
Л	-	левый (-ая, -ое)
ВП	-	вправо
ВЛ	-	влево
ЛТ	-	линия танца
С	-	стена
Ц	-	центр
ДС	-	диагонально к стене
ДЦ	-	диагонально к центру
ПП	-	променадная позиция
ППДК	-	позиция противодвижения корпуса
ПДК	-	противодвижение корпуса
М	-	а) мужчина б) медленно (при описании ритма или счета)
Б	-	быстро (при описании ритма или счета)
Д	-	дама
б/н	-	без наклона
А	-	Associate (начальный уровень квалификации учителя танцев)
М	-	Member (более высокий уровень квалификации)
БПС	-	без подъема ступни

ВВЕДЕНИЕ
КАК ИЗУЧАТЬ ОПИСАНИЕ ФИГУР

Пересмотренная техника исполнения европейских танцев изложена в табличной форме. Для того, чтобы хорошо понимать описание фигур, нужно знать точный смысл терминов, стоящих в заголовках таблиц. Также важно, чтобы читатель понимал основные принципы произведенных изменений техники. Если пояснения, которые приводятся ниже, будут хорошо усвоены, отпадет необходимость запоминания всех сведений, содержащихся в табличных описаниях, что явилось бы сложным, трудоемким и утомительным делом.

Внимательно изучите материалы, содержащиеся в этой главе. Запомните отдельные исключения из общих правил.

Значения терминов, стоящие в заголовках страниц, описывающих фигуры танцев «Медленный вальс», «Фокстрот» и «Квикстэп», объясняются ниже. «Танго» следует рассматривать как совершенно отдельный танец. Соответствующие пояснения приводятся в отдельном разделе.

В конце введения дается краткое описание основных моментов техники исполнения хода (The Walk) в европейских танцах.

ПОЗИЦИИ СТУПНЕЙ

Когда говорят о позициях ступней, под этим подразумевают положение одной ступни по отношению к другой, например: вперед, назад, в сторону, диагонально вперед или диагонально назад, в сторону и немного вперед, в сторону и немного назад и так далее.

В этом же разделе техники исполнения фигур в колонке с заголовком «Позиция ступней» встречаются также следующие термины:

- ППДК[1] - этот термин относится к позиции ступни, а не к повороту корпуса;
- ПП[2] ;
- сбоку дамы (сбоку мужчины) - обратите внимание на то, что термин «дама - сбоку» («мужчина сбоку») не относится к позиции ступни;
- готовясь сделать шаг сбоку дамы (сбоку мужчины);
- левое или правое плечо ведущее[3].

Последние два термина приводятся в колонке «Позиции ступней», поскольку исполнение шагов указанным образом изменяет позиции ступней.

При описании позиции ступней иногда можно встретить также и другие поясняющие термины - «маленький шаг», «ЛН немного впереди ПН» и др.

ПРИМЕРЫ.

Исполнение шагов в ППДК:

- шаг фигуры «Кросс шассе»: мужчина - ПН вперед в ППДК сбоку дамы;
- все шаги, исполняемые сбоку дамы (сбоку мужчины) и в позиции: дама - сбоку (мужчина - сбоку), - делаются в ППДК (исключения из этого правила будут описаны в книге в разделах, относящихся к программе Members);
- шаг после исполнения «Пивота» ВП мужчина делает в ППДК. Обратите внимание на то, что дама во время исполнения «Пивота» ВП не держит ЛН в ППДК, а делает лишь «пивотирующее движение» на ПН;
- после исполнения «Левого пивота» мужчина держит ЛН (дама - ПН) в ППДК;
- последний шаг фигуры «Смена направления» делается мужчиной ЛН вперед (дамой - ПН назад) в ППДК;

и др.

Исполнение шагов с ведущим плечом - 2-ой шаг фигуры «Перо шаг», 3-ий шаг фигуры «Бегущее окончание» (партия мужчины) и все другие аналогичные шаги описываются как шаги «ЛН вперед с ведущим левым плечом, готовясь сделать шаг сбоку дамы». Это означает, что шаг делается не точно вперед, а вперед в так называемую «открытую позицию»).

Другие термины, используемые в колонке «Позиции ступней», говорят сами за себя и дополнительных пояснений не требуют.

---

[1] Термином «Позиция противодвижения корпуса» определяется шаг, который исполняется вперед и накрест, на линию или пересекая линию другой ноги, в то время, как корпус уже находится в требуемой позиции, то есть поворот корпуса не делается.

[2] Корпуса мужчины и дамы находятся в V-образной позиции, дама расположена с правой стороны от мужчины

[3] Правильнее было бы говорить о ведущей стороне корпуса. Термином «ведущее плечо» определяется ситуация, когда вместе с двигающейся вперед или назад ногой двигается одноименная сторона корпуса. Шаги с «ведущим плечом» обычно предшествуют исполнению шага сбоку дамы (мужчины)

ПОСТРОЕНИЕ

Под построением понимают положение ступни (или ступней обеих ног) по отношению к направлениям движения в зале[1]. В этом разделе техники используются термины «лицом», «спиной» и «указывая» («Facing», «Backing» и «Pointing»). Можно подумать, что первые два термина относятся к описанию положения корпуса. Однако используются при описании положения ступней ног. Позиция корпуса описывается, как правило, в колонке описания под заголовком «Степень поворота». Однако при описании некоторых наиболее сложных фигур упоминание о позиции корпуса делается в колонке «Построение».

Запомните правило, относящееся к использованию перечисленных терминов:

- используйте термины «лицом» и «спиной» в том случае, когда положение ступни (или ступней) по отношению к залу совпадает с положением корпуса. Как правило, это бывает при исполнении обычных шагов вперед или назад;
- используйте термин «указывает» при описании шагов в сторону, когда направление ступни по отношению к залу отличается от направления, в котором обращен корпус. Этот термин часто используется при описании шагов вперед и в сторону, исполняемых танцорами из променадной позиции.

ПРИМЕР
«МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС». «Правый поворот», партия мужчины.

1. Лицом ДС.	2. Спиной ДЦ.	3. Спиной по ЛТ.
4. Спиной по ЛТ	5. Указывая ДЦ.	6. Лицом ДЦ.

При описании 5-го шага применен термин «указывая», потому что на этом шаге носок ПН указывает ДЦ в то время, как корпус обращен к центру. При описании 6-го шага применен термин «лицом», потому что на этом шаге корпус завершил поворот, и как ступни, так и корпус расположены в одном направлении.

СТЕПЕНЬ ПОВОРОТА

Степень поворота измеряется между последовательными положениями ступней ног, а не корпуса. В случае, когда степень поворота ступней ног больше степени поворота корпуса, в описании фигуры в колонке под заголовком «Степень поворота» делается указание - «корпус поворачивается меньше».

ПРИМЕР
«МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС». «Правый поворот», партия мужчины.
1/4 ВП между шагами 1 и 2. 1/8 ВП между шагами 2 и 3.
3/8 ВП между шагами 4 и 5, корпус поворачивается меньше.
Корпус завершает поворот между шагами 5 и 6.

Следует хорошо запомнить одно очень важное правило, относящееся к степени поворота:

если танцор исполняет поворот, двигаясь на внешней стороне, то поворот делается непрерывно на всех шагах. Если танцор исполняет поворот, двигаясь на внутренней стороне, то непрерывности поворота на всех трех шагах нет[2]. Это в равной степени относится к «открытым» и «закрытым» поворотам, то есть к поворотам, которые заканчиваются в открытой или закрытой позиции. Это видно из приведенного примера и примеров, которые приводятся ниже.

---

[1] Следует обратить внимание на то, что в этом разделе описывается положение ступни (или ступней) по отношению к направлениям в зале в конце шага, т.е. когда исполнение шага завершено.

[2] Этот вопрос более подробно изложен в книге Г.Ховарда «Техника исполнения европейских танцев» (Guy Howard, «The Technique of Ballroom Dancing»), издание Международной ассоциации учителей танцев (IDTA):

«Термином «поворот на внешней стороне» обозначается поворот, который следует за исполнением шага вперед. В этом случае степень поворота распределяется между 3-мя первыми шагами. При этом на 2-ом шаге делается поворот («Свивл») ступни. Термином «поворот на внутренней стороне» обозначается поворот, который следует за исполнением шага назад. В этом случае поворот («Свивл») ступни на 2-ом шаге не делается, а сам поворот делается между шагом назад и следующим за ним шагом.

При исполнении «поворотов на внутренней стороне» ступня часто поворачивается больше, чем корпус. В этом случае в описании фигуры появляются слова «корпус поворачивается меньше». Если 3-ий шаг поворота - это шаг-приставка, корпус завершает на нем поворот и оказывается расположенным в том же направлении, что и ступни ног. Если 3-ий шаг поворота - это проходящий шаг, то корпус, хотя и может немного поворачиваться, все же остается недовернутым. Корпус продолжает поворот на следующем шаге».

ПРИМЕРЫ.
«ФОКСТРОТ». «Левый поворот».
МУЖЧИНА:
1/4 между шагами 1 и 2. 1/8 между шагами 2 и 3.
3/8 между шагами 4 и 5. Корпус поворачивается меньше.
ДАМА:
3/8 между шагами 1 и 2. 1/4 между шагами 4 и 5.
1/8 между шагами 5 и 6. Корпус поворачивается меньше.

«КВИКСТЭП». «Правый поворот».
МУЖЧИНА:
1/4 между шагами 1 и 2. 1/8 между шагами 2 и 3.
3/8 между шагами 4 и 5.
ДАМА:
3/8 между шагами 1 и 2, корпус поворачивается меньше.
Корпус завершает поворот между шагами 2 и 3.
1/4 между шагами 4 и 5. 1/8 между шагами 5 и 6.

Как видно из приведенных примеров, при исполнении поворотов на «внешней» стороне поворот в ступнях ног делается на 3-х шагах. При исполнении поворотов на «внутренней» стороне поворот в ступнях делается на 2-х шагах.

Следует запомнить важные исключения из приведенного правила:

1. Исполнение мужчиной «Пулл стэпа» в «Фокстроте» (к танцу «Квикстэп» это не относится) приводит к тому, что дама делает весь поворот (3/8) между шагами 4 и 5 фигуры «Правый поворот» и между шагами 7 и 8 фигуры «Левая волна». Дама также делает весь поворот между шагами 4 и 5 при исполнении фигуры «Задержанная перемена» («Перемена хэзитэйшн») в танце «Медленный вальс»[1] - где исполняется аналогичное движение.
   «Пулл стэп» в фигуре «Правый поворот» в танце «Квикстэп» отличается от аналогичного движения в танце «Фокстрот»[2], поворот дамы в этом случае распределен между шагами обычным образом (1/4 между шагами 4 и 5 и 1/8 между шагами 5 и 6).
2. «Тэлемарк» - характер поворота при исполнении этой фигуры необычный (см. описание фигуры).
3. «Смена направления» и «Импетус поворот» - при исполнении этих фигур степень поворота у мужчины и дамы одинаковая.
4. «Пивоты» - при исполнении всех «Пивотов» степень поворота у мужчины и дамы одинаковая.

Замечание. Когда в описании встречается выражение «небольшой поворот корпуса», оно означает, что корпус поворачивается меньше, чем в случае, когда используется выражение «корпус завершает поворот».

ПОДЪЕМ И СНИЖЕНИЕ (КОРПУС)

Самое значительное изменение, которое произошло в технике исполнения европейских танцев, заключается в том, что теперь понятия «подъем» и «снижение» стали относиться к подъему и снижению, ощущаемому в корпусе (понятие «корпус» включает в себя ноги). Раньше термины «подъем» и «снижение» относились только к ступням ног.

Цель этого изменения - указать танцорам на необходимость сознательного вытягивания корпуса вверх и использования напряжения мускулов ног для создания подъема корпуса[3].

---

[1] Следует добавить: «и шагами 4 и 5 фигуры «Правый поворот с задержкой (хэзитэйшн)» в «Квикстэпе»» - см. описание фигуры. Упоминание об этом содержится в книге Г.Ховарда «Техника исполнения европейских танцев».

[2] «В «Квикстэпе» он не такой сильный», - сказано в книге Г.Ховарда «Техника исполнения европейских танцев».

[3] Рассматриваемый вопрос более подробно освещен в книге А.Мура «Европейские танцы». Там сказано: «Следует помнить, что ноги - это часть корпуса, и что подъем корпуса, являющийся необходимым элементом танца, - это результат активной работы мускулов ног.

Реакция на эту работу мускулов ног будет ощущаться в корпусе значительно более, чем любой подъем, производимый за счет работы ступней ног без координации с этими мускулами. Кроме того, следует добавить, что при исполнении ряда шагов танцор должен ощущать легкое вытягивание туловища. Однако, если это вытягивание будет чрезмерным, то результат может оказаться плачевным. При исполнении всех шагов танцор должен чувствовать «приподнятость» в районе талии. Любое усилие вытянуть или поднять корпус выше у малоопытных танцоров скорее всего приведет к подъему плеч». Полезно обратить внимание на определение подъема и сни-

Подъем и снижение ступней ног описывается теперь в разделе «Работа ступни», хотя, к сожалению, нужно признать, что новый метод описания работы ступни дает слабое представление о реальной картине того, что в действительности происходит со ступнями во время танца.

При описании подъема и снижения в новом понимании используется термин «без подъема ступни». Он используется для описания ситуации более позднего[1] подъема в ступнях при исполнении шагов на внутренней стороне поворота. Это - очень важный момент, который делает новый метод изложения и описания методики более легким для понимания.

Существует 3 основных типа корпусного подъема. Каждый из них поясняется на примере.

ПРИМЕРЫ.

«МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС». «Правый поворот», партия мужчины.
Начинайте подъем в конце 1-го шага.
Продолжайте подъем на шагах 2 и 3. Снижение в конце шага 3.
Начинайте подъем в конце 4-го шага (без подъема ступни).
Продолжайте подъем на шагах 5 и 6. Снижение в конце шага 6.

Слова «Продолжайте подъем» используются для того, чтобы подчеркнуть, что большая часть подъема должна делаться позднее - между шагами 2 и 3 и 5 и 6.

Термин «без подъема ступни» поясняет, что каблук ЛН на 4-ом шаге по-прежнему находится на полу до тех пор, пока ПН не окажется в нужной позиции при исполнении 5-го шага.

«КВИКСТЕП». «Правый поворот», партия мужчины.
Подъем в конце 1-го шага. *ВЕРХ* на шагах 2 и 3.
Снижение в конце шага 3. На шагах 3-6 подъема нет.

Использование слова «Верх» при описании подъема на шаге 2 отражает более ранний подъем по сравнению с танцем «Медленный вальс», что обусловлено более быстрым темпом, в котором исполняется танец «Квикстэп».

Подъем описанного типа применяется при исполнении всех обычных «шассе»-поворотов в «Квикстэпе». Исключение составляет подъем при исполнении шагов 1-4 фигур «Четвертные повороты», «Поступательное шассе» и «Лок стэп», где подъем делается непрерывно на 3-х шагах. В этих случаях подъем описывается следующим образом: «Начинайте подъем в конце 1-го шага, продолжайте подъем на шагах 2 и 3, верх на шаге 4». Такое описание отражает необходимость более постепенного подъема.

«ФОКСТРОТ». «Правый поворот».
МУЖЧИНА:
Подъем в конце 1-го шага. Верх на шагах 2 и 3.
Снижение в конце шага 3. На шагах 3-6 подъема нет.
ДАМА:
Небольшой подъем в конце 1-го шага (без подъема ступни).
Продолжайте подъем на шаге 2.
Снижение в конце шага 3.

В этом случае, так же, как и в танце «Квикстэп», слово «ВЕРХ» при описании подъема в партии мужчины отражает необходимость долее быстрого подъема.

Дама должна создать небольшое напряжение в мускулах левой ноги на шаге 1, передавая его на корпус. Это должно обеспечить небольшой подъем корпуса. Подъем в корпусе будет продолжен во время приставки ПН к ЛН на шаге 2, при этом мускулы ног сильно напряжены, обеспечивая нарастающий подъем корпуса. Использование термина «без подъема ступни» говорит о том, что при исполнении «Каблучного поворота» ступни обеих ног должны быть плоскими. Сказанное относится ко всем «Каблучным поворотам», при исполнении которых делается подъем.

Обратите внимание на то, что термин «снижение в конце» шага не означает, что снижение должно происходить моментально. Обычно снижение проявляется при исполнении следующего шага.

«БЕЗ ПОДЪЕМА СТУПНИ»

жения корпуса, которое дает Г.Ховард в книге «Техника исполнения европейских танцев»: « «Подъем корпуса» - это нарастающий подъем, созданный за счет мускулов ног, выпрямления коленей и вытягивания вверх корпуса, обычно сопровождаемый подъемом каблука или каблуков обех ног над полом.

«Снижение корпуса» - это снижение ступни опорной ноги от носка к каблуку с последующим сгибанием колена во время исполнения следующего шага».

[1] С запаздыванием после подъема корпуса

Следует запомнить, что ситуация, характеризующаяся термином «без подъема ступни», возникает между шагами 1 и 2 всех поворотов, когда танцующий (мужчина или дама) находится на *внутренней* стороне поворота. Из этого правила есть одно важное исключение - шаги 4 и 5 фигуры «Левый поворот» в «Фокстроте» в партии мужчины[1].

Несмотря на то, что в этот момент мужчина находится на внутренней стороне поворота, подъем делается как в корпусе, так и в ступнях обеих ног. Более ранний подъем вызывается некоторым смещением корпуса вперед и стремлением создать «свинг» вперед, переходя к исполнению «Перо-окончания».

При исполнении движений вперед в таких фигурах, как «Перо шаг» и «Тройной шаг» в танце «Фокстрот» несколько смещенный вперед корпус мужчины приводит к тому, что у дамы нет подъема ступней, хотя в корпусе есть подъем. «Без подъема ступни» исполняются также фигуры (1-ый шаг партии дамы) «Кросс шассе» в танце «Квикстэп» и «Закрытая перемена» в танце «Медленный вальс».

РАБОТА СТУПНИ

Когда говорят о «работе ступни», имеют в виду ту часть ноги, которая во время исполнения шага находится в контакте с полом. При описании работы ступни в танцах «Медленный вальс», «Фокстрот» и «Квикстэп» используются два основных термина «носок» и «каблук»[2] .

Термин «подушечка ступни» не используется. Термин «носок» используется для описания работы ступни на шагах, исполняемых как на носок, так и на подушечку ступни. Когда при исполнении шага вперед работа ступни описывается как «каблук», подразумевается, что затем нога ставится на всю ступню - нет необходимости говорить «каблук, а затем плоско».

ПРИМЕР.

«МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС». «Правый поворот», партия дамы.

1. Носок, каблук.	2. Носок.	3. Носок, каблук.
4. Каблук, носок.	5. Носок.	6. Носок, каблук.

Следует запомнить важное правило:

> если одна нога находится в положении: в сторону по отношению к другой ноге и из этого положения осуществляет шаг-приставку, то во время исполнения шага носок двигающейся ноги должен находиться в контакте с полом.

Так, в рассмотренном выше примере при исполнении 3-го шага, когда ЛН начинает приставляться к ПН носок ЛН не должен отрываться от пола.

ОПИСАНИЕ ФИГУР

Техника исполнения фигур изложена в табличной форме. Однако не следует делать вывод, что отпадает необходимость в описании фигур. На экзамене кандидат должен быть готов дать описание фигуры, изложив коротко самое существенное. Хорошее описание должно включать в себя следующие моменты:

1. Все, что содержится в колонке «Позиции ступней».
2. Информацию о повороте, если он делается.
3. Построение, если необходимо.
4. Ритм.

ПРИМЕР[3].

«МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС». Фигура «Виск», исполняемая на углу зала, партия мужчины.

1. ЛН вперед, ДС, начиная поворот ВЛ, Счет «1».
2. ПН диагонально вперед с правым ведущим плечом, начиная поворот в ПП. Счет «2».
3. Продолжая поворот ВЛ, закрестите ЛН позади ПН. Теперь мужчина находится в ПП лицом ДС по новой ЛТ. Счет «3».

ОСОБЕННОСТИ ОПИСАНИЯ ФИГУР ТАНЦА «ТАНГО»

---

[1] Описание подъема на этих шагах: «4. Подъем в конце 3-го шага. 5. Верх», описание работы ступни: «4. Носок, каблук, носок. 5. Носок».
Однако, это - не единственное исключение. Таким же образом исполняются шаги 1 и 2 фигуры «Четыре быстрых бегущих» в партии мужчины в танце «Квикстэп».

[2] Довольно редко используются также термины «внутренний край носка» и «внутренний край ступни». Эти термины говорят сами за себя и дополнительного пояснения не требуют.

[3] Хотя для краткости изложения в печатном тексте используются сокращения - ЛН, ДС, ВЛ, ПП и т.д., в устной речи при разучивании фигур с учениками и во время ответа на экзаменах этими сокращениями пользоваться не следует. Все термины нужно называть полностью - левая нога, диагонально к стене, влево, променадная позиция и т.д.

Описание фигур танца «Танго» несколько отличается от описания фигур остальных европейских танцев. Оно производится по следующим разделам: позиция ступней, степень поворота, построение или направление, работа ступни.

ПОЗИЦИИ СТУПНЕЙ

В основном этот раздел аналогичен одноименному разделу в описании остальных европейских танцев.

Следует запомнить несколько общих правил:

1. Все обычные шаги, исполняемые ЛН вперед, делаются в ППДК.
2. Все обычные шаги, исполняемые ПН вперед, делаются с правым ведущим плечом.
3. Упоминание о ПП включается в раздел «Позиция ступней».
4. В этом же разделе делается упоминание о ситуациях, когда одна нога приставляется к другой «с небольшим смещением назад» или «с небольшим смещением вперед».
5. 2-ой шаг променадных фигур в партии мужчины и дамы описывается как шаг «вперед и накрест в ПП и ППДК». Лишь в одном случае[1] он делается «вперед в ПП и ППДК» ()не накрест.

Для того, чтобы понять разницу между этими двумя терминами, рассмотрим позиции ступней и построение при исполнении двух первых шагов в партии мужчины в фигурах «Закрытый променад» и «Правый променадный поворот». 2-й шаг фигуры «Закрытый променад» исполняется «ПН вперед и *накрест* в ПП и ППДК», потому что движение осуществляется вдоль ЛТ. Именно поэтому шаг делается накрест перед ЛН.

Построение 2-го шага в фигуре «Правый променадный поворот» - «диагонально к стене». ПН должна двигаться в направлении ДС, поэтому она не будет пересекать линию опорной ЛН, носок которой указывает ДС. Вследствие этого слово «накрест» отсутствует в описании в разделе «Позиции ступней».

Слово «накрест» довольно часто отсутствует при описании аналогичных шагов в более сложных фигурах в других танцах.

СТЕПЕНЬ ПОВОРОТА

При описании фигур танца «Танго» нет необходимости приводить степень поворота между последовательными шагами - достаточно указать общую степень поворота при исполнении всей фигуры.

ПОСТРОЕНИЕ И НАПРАВЛЕНИЕ

Когда говорят о построении при описании фигур танцев «Медленный вальс», «Фокстрот» и «Квикстэп», имеют в виду положение ступней ног по отношению к направлениям движения в зале или, иными словами, направления, в которых указывают носки ног. При описании фигур танца «Танго», где возможно, используются термины направления. Правильное применение не вызовет затруднений, если хорошо будут поняты следующие правила:

1. Описание всех шагов вперед и назад дается в терминах направления. Используются термины «против ЛТ», «по ЛТ», «диагонально к центру» и т.д.
2. Шаги в сторону описываются так же, как в других европейских танцах. Используются термины «указывая» и «спиной». При описании позиции, когда ступни ног приставлены друг к дпугу, может использоваться термин «лицом».
3. 1-ый и 2-ой шаги «Променада» описываются как «вдоль ЛТ, указывая ДС», то есть при описании каждого из этих шагов одновременно используются термины построения и направления.

Следует заметить, что если шаг ЛН делается назад по ЛТ с левым ведущим плечом, каблуки обеих ног будут указывать ДЦ, и корпус будет обращен спиной ДЦ. Использование термина «спиной ДЦ» при описании этого и подобных ему шагов было бы неправильным и дезориентировало бы танцоров, именно поэтому в «Танго» используются термины направлений.

РАБОТА СТУПНИ

Вместо термина «носок» в «Танго» используется термин «подушечка». Кроме того, используются термины «внутренний край ступни», «внутренний край подушечки и ступни» и «вся ступня».

Вот несколько правил, которые следует запомнить:

1. Работа ступни при исполнении всех шагов вперед, которые делаются в ППДК или с ведущим плечом, описывается как «Каблук». Нет необходимости говорить «Каблук, а затем - плоско». Работа ступни при исполнении первых двух шагов «Променадов» - также «каблук».
2. Работа ступни при исполнении всех шагов назад в ППДК - «Подушечка, каблук».
3. Работа ступни при исполнении всех шагов назад с ведущим плечом - «Внутренний край подушечки, каблук».
4. Работа ступни при исполнении шагов в сторону может быть различной. При исполнении некоторых шагов - «Внутренний край ступни», при исполнении других - «Внутренний край подушечки, каблук».

[1] В фигуре «Правый променадный поворот» в партии мужчины».

Работа ступни при исполнении шагов в сторону в некоторых случаях - «Подушечка, каблук» или «Вся ступня».

5. Работа ступни при исполнении шагов-приставок также может быть различной. В программк Associate при исполнении большинства таких шагов работа ступни - «Вся ступня». При исполнении некоторых шагов-приставок в программе Member работа ступни - «Подушечка, каблук».

ИСПОЛНЕНИЕ ХОДА В ЕВРОПЕЙСКИХ ТАНЦАХ

Полное описание осанки и баланса при исполнении хода (the Walk) вперед и назад в европейских танцах было приведено в моей книге «Европейские танцы». Правильная осанка и баланс зависят от правильной работы ступней, лодыжек и ног, От их правильной работы зависит так же движение и осуществление контроля за ним.

На экзамене достаточно продемонстрировать ход и дать краткое его описание. Если экзаменатор сочтет необходимым уточнить какие-то детали, он задаст дополнительные вопросы.

Приводим краткое описание хода, достаточное для ответа на экзамене.

ХОД ВПЕРЕД (партия мужчины)

Хорошо выпрямите корпус. Колени немного смягчены, но не согнуты. Наклоните корпус вперед так, чтобы вес ощущался над подушечками ступней.

Ход можно исполнить с любой ноги. В нашем описании будем считать, что мужчина начинает исполнение хода с ПН, то есть что в начале вес тела находится на ЛН. Мужчина исполняет ход следующим образом:

Выведите («Свинг») ПН вперед от бедер. Сначала ПН начинает движение вперед, касаясь пола подушечкой ступни. Затем каблук ПН слегка проскальзывает по полу, при этом носок ПН немного приподнят на полом.

По мере того, как ПН начинает двигаться вперед, каблук ЛН поднимается над полом[1], вследствие чего в момент наибольшего расстояния между ступнями ног танцор касается пола каблуком ПН и подушечкой ЛН[2]. Сразу же опустите носок ПН на пол, чтобы ступня ПН была плоской, когда вес тела будет переноситься на эту ногу.

Корпус продолжает двигаться вперед. Одновременно ведите ЛН вперед, оказывая легкое давление подушечкой ЛН на пол, и выводите ее вперед («Свинг») от бедер, начиная исполнение хода вперед с ЛН аналогично тому, как это было описано выше.

Вес. В начале исполнения хода из позиции, когда ступни ног приставлены друг к другу, вес тела находится над подушечками ступней. В момент наибольшего расстояния между ступнями ног вес занимает центральное положение между каблуком ПН и подушечкой ЛН. Как только ступня ПН станет плоской, вес переносится на ПН.

* * *

ПРИМЕЧАНИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

Хотя, как указывает А. Мур, приведенное описание является достаточным для ответа на экзамене, полезно знать ряд уточняющих моментов, изложенных в его книге «Европейские танцы»:

«Вот несколько моментов, которые следует запомнить:

Если движение начинается из неподвижного положения, корпус начинает двигаться немного раньше, чем нога. Помните, что скорость движения ноги всегда больше, чем скорость движения корпуса. Если нога будет опережать корпус, вес тела окажется слишком сильно смещенным назад, и неизбежно возникнет эффект «просаживания».

Во время исполнения хода на всех стадиях движения колени должны быть легко и естественно смягчены. Ноги должны быть выпрямлены в тот момент, когда движущаяся нога полностью завершает движение вперед, но даже в этот момент колени не должны быть жесткими. Колени смягчаются в наибольшей степени в тот момент, когда движущаяся нога проходит мимо опорной ноги.

Лодыжки и подъемы ступней должны держаться свободными, чтобы обеспечить исполнение легкого «шлепка» ступней движущейся ноги по полу, в момент, когда носок этой ноги опускается на пол в завершение исполнения шага вперед.

Ноги должны двигаться таким образом, чтобы при прохождении одной ноги мимо другой внутренний край ступни двигающейся ноги от носка до каблука соприкасался с внутренним краем опорной ноги.

Важное замечание. Хотя стандартная техника исполнения требует, чтобы при исполнении всех шагов вперед определенная часть ступни находилась в контакте с полом, бóльшая часть опытных танцоров не придерживается этого правила. Когда нога, находившаяся сзади, выносится вперед, каблук практически не касается пола, до тех пор, пока нога не закончит своего движения вперед. Исполненное таким образом движение стано-

[1] В книге «Европейские танцы» А.Мур уточняет этот момент следующим образом: «В тот момент, когда ПН проходит мимо носка ЛН, каблук ЛН поднимается над полом».

[2] Г.Ховард в книге «Техника исполнения европейских танцев» уточняет описание этого положения следующим образом: «В этот момент колено находящейся впереди ноги выпрямлено (но не держится жестким), а колено ноги, находящейся сзади, слегка смягчено».

вится мягче и легче, чем движение, которое исполняется в соответствии с техническим описанием, то есть когда при выносе ноги вперед каблук двигающейся ноги находится в контакте с полом.

* * *

ХОД НАЗАД (партия дамы)

Хорошо выпрямите корпус. Корпус и голова немного отклонены назад, но до тех пор, пока не начнется исполнение хода, вес тела остается над подушечками ступней. Колени немного смягчены, но не согнуты. Будем считать, что дама начинает исполнение хода назад с ЛН, то есть что в начале вес тела находится на ПН. Дама исполняет ход следующим образом:

Выведите («Свинг») ЛН назад от бедра. ЛН начинает движение назад, касаясь пола подушечкой ступни. Затем носок ЛН слегка проскальзывает по полу. В момент наибольшего расстояния между ступнями ног опускайтесь на подушечку ступни ЛН. По мере того, как ЛН двигается назад, носок ЛН полнимается над полом[1], вследствие чего в момент наибольшего расстояния между ступнями ног подушечка ЛН и каблук ПН будут находиться в контакте с полом[2]. Продолжайте двигаться назад, подтягивайте ПН назад по направлению к ЛН и одновременно медленно опускайте каблук ЛН на пол. Обратите внимание на то, чтобы каблук ЛН не опускался на пол до тех пор, пока ПН не поравняется с ЛН. ПН начинает двигаться назад, по направлению к ЛН, касаясь пола вначале каблуком, а затем - перед тем, как она достигает ЛН, ПН касается пола подушечкой ступни.

Вес. Когда ЛН начинает двигаться назад, вес переносится на каблук ПН. В момент наибольшего расстояния между ступнями ног вес занимает центральное положение между ЛН и ПН, затем вес переносится на подушечку ЛН, лишь небольшое давление на пол оказывается каблуком ПН, в то время как она начинает приставляться. В конце вес полностью переносится на ЛН.

* * *

ПРИМЕЧАНИЕ ПЕРЕВОДЧИКА.

Так же, как и в отношении хода вперед, полезно знать ряд уточняющих моментов, изложенных в книге А. Мура «Европейские танцы»:

«Вот несколько важных моментов, которые следует запомнить.

Если движение начинается из неподвижного положения, корпус начинает двигаться немного раньше, чем нога.

Не «цепляйтесь» за пол подушечкой ступни опорной ноги. Она должна постепенно подниматься над полом, по мере того, как двигающаяся нога будет выводиться назад.

Во время исполнения хода на всех стадиях движения колени должны быть легко и естественно смягчены. Ноги должны быть выпрямлены в тот момент, когда двигающаяся нога полностью завершает движение назад, но даже в этот момент колени не должны быть жесткими.

Лодыжки и подъемы должны держаться свободными. Если при движении ноги назад лодыжки будут скованными, жесткими, то величина шага будет значительно сокращена.

Ноги должны двигаться таким образом, чтобы при прохождении одной ноги мимо другой внутренний край ступни двигающейся ноги от носка до каблука соприкасался с внутренним краем ступни опорной ноги. Избегайте распространенной ошибки, которая заключается в том, что дама делает шаг ЛН немного ВЛ вместо того, чтобы вывести ногу точно прямо назад. Это приводит к тому, что вес тела дамы «наваливается» на ПР мужчины, что создает определенное ощущение тяжести».

ХОД НАЗАД (партия мужчины)[3]

Мужчина обычно не исполняет несколько шагов назад подряд. Исключение в этом отношении составляет танец «Фокстрот».

Хотя движение ступней и ног при исполнении хода назад у мужчины такие же, как при исполнении хода назад у дамы, мужчине следует помнить, что он должен сохранять то же положение корпуса, что и при исполнении хода вперед.

Двигаясь вперед, мужчина как бы немного «нависает» над дамой. Эта позиция *не должна* измениться, когда мужчина будет двигаться назад. Будет большой ошибкой, если в этот момент дама, двигающаяся вперед, примет позицию корпуса мужчины и начнет осуществлять контроль над движением мужчины.

---

[1] В книге «Европейские танцы» А. Мур уточняет этот момент следующим образом: «Когда ЛН пройдет мимо каблука ПН, подушечка ПН начинает постепенно подниматься над полом».

[2] Г. Ховард в книге «Техника исполнения европейских танцев» уточняет описание этого положения следующим образом: «В этот момент колено находящейся впереди ноги выпрямлено (но не держится жестким), а колено ноги, находящейся сзади, слегка смягчено.

[3] В данный перевод книги А. Мура «Пересмотренная техника европейских танцев» переводчиком включены два раздела из его книги «Европейские танцы», которые содержат полную информацию об исполнении хода назад мужчиной и хода вперед дамой.

ХОД ВПЕРЕД (партия дамы)

Хотя движение ступней и ног при исполнении хода вперед у дамы такие же, как при исполнении хода вперед у мужчины, дама не должна изменять положения своего корпуса. Дама может помочь мужчине двигаться назад, оказывая некоторое давление вперед при исполнении ею шагов вперед, но любая попытка делать это со смещенным вперед корпусом приведет к полному нарушению баланса мужчины. Мужчина должен осуществлять контроль за движением как при исполнении шагов вперед, так и при исполнении шагов назад.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ ХОДА В ТАНЦЕ «ТАНГО»

ХОД ВПЕРЕД (партия мужчины)

Хотя баланс и распределение веса при исполнении хода вперед в «Танго» аналогичны балансу и распределению веса при исполнении хода вперед в других европейских танцах, в «Танго» имеется несколько важных отличий.

Для того, чтобы понять, какой должна быть исходная позиция, нужно сделать следующее. Встаньте лицом по ЛТ, ступни ног - вместе. Затем, оставляя ступни ног плоскими, повернитесь на ступнях обеих ног на 1/8 ВЛ и одновременно сдвиньте («Слип») ПН примерно на 5-8 сантиметров назад по отношению к ЛН с тем, чтобы носок ПН находился примерно на уровне подъема ЛН. Сделайте первый шаг вперед ЛН, выводя ее почти по ЛТ в ППДК. Ниже приводятся другие характеристики хода:

1. Каждый шаг вперед ЛН делается в ППДК. Шаги вперед с ПН делаются с ведущим правым плечом[1]. В результате - траектория движения при исполнении серии последовательных шагов вперед будет иметь вид дуги ВЛ.
2. Колени смягчены, но должны держаться уверенно. При исполнении шагов в корпусе не должно быть ни подъемов ни снижений.
3. При исполнении шагов ноги не скользят по полу. На каждом шаге ноги снимаются с пола (слегка приподнимаются над полом) и сразу же ставятся в требуемую позицию. Нога ставится сначала на каблук, а затем сразу же опускается на всю ступню. Начало движения вперед ноги, находящейся сзади, как бы немного задерживается. Вследствие этого само движение этой ноги вперед будет более острым.

ХОД НАЗАД (партия дамы)

Особенности хода «Танго», описанные выше, также относятся к даме, когда она двигается назад. При этом дама должна следить за тем, чтобы не поднимать ноги над полом слишком высоко.

* * *

ПРИМЕЧАНИЕ ПЕРЕВОДЧИКА.

А. Мур в книге «Европейские танцы» приводит несколько полезных уточняющих моментов:

1. *КОЛЕНИ*. Во время всего танца колени держатся слегка смягченными. Чтобы понять значение этой характерной особенности танца «Танго» в полной мере, нужно иметь в виду, что в других европейских танцах в момент наибольшего расстояния между ногами при исполнении хода колени, можно сказать, выпрямлены. В «Танго» при исполнении хода нога немного поднимается над полом, а затем, когда она становится на пол - в момент наибольшего расстояния между ногами, - колени несколько долее смягчены, чем в остальных европейских танцах, однако мускулы ног напряжены - они не дают возможности «упасть» на пол или мягко смягчиться при переносе веса. Двигающаяся нога смягчается несколько больше в то время, как она выносится вперед и ставится в требуемую позицию. Следует обратить особое внимание на то, чтобы не смягчать дополнительно колено опорной ноги - в противном случае неизбежно возникнет пружинящее движение корпуса вверх и вниз.

2. *ПОСТАНОВКА СТУПНЕЙ НОГ*. Все шаги в танце «Танго» исполняются таким образом, что вначале ступня немного поднимается над полом, а затем сразу ставится в требуемую позицию. Это прямо противоположно скользящему движению в других европейских танцах. Нужно следить за тем, чтобы не преувеличивать эту особенность хода «Танго». Желательно, чтобы подушечка ступни движущейся ноги скользила по полу до тех пор, пока она почти не поравняется с опорной ногой. Затем ступня невысоко поднимается над полом и энергичным, активным движением ставится в требуемую позицию. Вдумчивые танцоры должны следить также за тем, чтобы в результате исполнения хода по дуге ВЛ вес переносился на левый край ступней обеих ног при исполнении шагов вперед и на правый край - при исполнении шагов назад.

3. *ОСТРОТА ДВИЖЕНИЯ*. Энергичное, активное движение при исполнении хода «Танго» достигается за счет несколько более позднего (как бы запаздывающего) начала движения ноги, не являющейся опорной. Если, например, был сделан шаг ПН вперед, то ЛН должна начать двигаться с небольшим запаз-

[1] Как уже говорилось, было бы правильнее говорить о ведущей стороне корпуса.

дыванием. Вследствие этого ЛН должна двигаться быстрее с тем, чтобы оказаться в требуемой позиции на следующий удар музыки. Однако не следует делать запаздывание находящейся сзади ноги слишком долгим, так как оно приведет к потере непрерывности движения корпуса.

Перечисленные особенности исполнения хода вперед также относятся к ход назад. Нужно признать, что реализация этих особенностей (особенно тех, которые изложены в пунктах 2 и 3) при движении назад является значительно более сложным делом, чем при движении вперед. Это обусловлено тем, что при движении назад нога ставится на пол, начиная с носка. Обычно легче передать характер при исполнении шагов, когда нога ставится на пол, начиная с каблука.

При исполнении шагов назад в момент наибольшего расстояния между ногами не следует поднимать ступню двигающейся ноги над полом, а затем - форсированно опускать ее на пол, стремясь создать тем самым эффект остроты движения.

Все шаги должны быть не короткими, а средней длины. Но они не должны быть такими же длинными, как в других европейских танцах. При исполнении шага движение должно происходить от бедра, а не только от колена, но «свинговое» движение, характерное для других европейских танцев, в «Танго» не используется.

Ход вперед

Сделайте шаг естественной длины ПН вперед. Нога ставится с каблука, а затем сразу же переходит на всю ступню. Ведите ЛН вперед, скользя носком по полу. Когда ЛН почти достигнет ПН, слегка поднимите ступню ЛН над полом и продолжайте исполнением хода вперед с ЛН.

Обратите внимание на то, что каблук опорной ноги всегда поднимается над полом, как только двигающаяся нога пройдет мимо опорной ноги.

Когда ПН начинает выводиться вперед, вес находится на опорной ЛН. Когда ПН поставлена, вес на мгновение распределен между правой и левой ногой, а затем переносится вперед на ПН. Корпус все время должен находиться в движении. Следует избегать «сидения» на опорной ноге.

Ход назад

Сделайте шаг естественной длины ЛН назад. Нога ставится на пол сначала носком, а затем переходит на подушечку. Подтягивайте находящуюся впереди ПН назад так, чтобы каблук ПН скользил по полу. Опускайте каблук опорной ЛН на пол тогда, когда ПН будет проходить мимо ЛН, начиная исполнение следующего хода.

Следует отметить, что на практике каблук опорной ноги в танце «Танго» опускается немного раньше, чем при исполнении хода в танцах «Квикстэп» и «Фокстрот».

Когда ЛН начинает выводиться назад, вес находится на опорной ПН. Когда ЛН будет поставлена назад, вес на мгновенье будет занимать центральное положение между ПН и ЛН, а затем - будет полностью перенесен на ЛН.

* * *

ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ УЧИТЕЛЕЙ ТАНЦЕВ

Первоначально экзамены на получение квалификации Associate рассматривались как предварительные. Их сдавали кандидаты, имеющие небольшой опыт преподавания, либо вообще не имеющие такого опыта. Однако, как хорошо известно, некоторые из тех, кто получил свою профессиональную квалификацию в результате сдачи экзамена на категорию Associate, не сдают экзаменов на получение более высокой категории в течение многих лет, а иногда вообще больше не повышают свою квалификацию.

Учитывая это обстоятельство, а также то, что в результате успешной сдачи экзамена кандидат получает право на проведение занятий (и сразу же объявляет о своей профессиональной квалификации в рекламе), было выдвинуто логичное требование, чтобы кандидаты обладали определенными знаниями по методике обучения. Безусловно, многие кандидаты, которые в свое время танцевали, участвовали в испытаниях на медали и в соревнованиях, а некоторые даже помогали своим педагогам в проведении занятий в качестве ассистентов, обладают такими знаниями. Однако, имеют место случаи, когда технически хорошо подготовленный кандидат не имеет абсолютно никакого опыта преподавания и поэтому оказывается бесполезным в качестве ассистента или педагога в обычной школе танцев. Мы надеемся, что дополнительные требования, предъявляемые к кандидатам, помогут исключить такие случаи.

Учителям, которые готовят кандидатов к сдаче профессионального экзамена, будет, вероятно, интересно узнать, какого рода вопросы задаются кандидатам на экзаменах.

Ниже приводятся примеры возможных вопросов.

ВОПРОСЫ ОБЩЕГО ХАРАКТЕРА

1. Какой танец Вы будете изучать первым и почему?
2. Как Вы будете объяснять ученикам термины «медленно» и «быстро»?
3. Во время разучивания фигур с классом начинающих танцоров будете ли Вы использовать термины «медленно» и «быстро», или Вы будете использовать счет цифрами, или Вы используете какой-нибудь другой метод?
4. Как, по Вашему мнению, лучше проводить разучивание с классом - когда партнеры и партнерши танцуют отдельно или в парах?

ЕВРОПЕЙСКИЕ ТАНЦЫ

1. Как Вы будете разучивать ритмическое танцевание с классом начинающих танцоров?
2. С чего Вы предпочитаете начинать - с медленного ритма или с быстрого ритма?
3. Как Вы будете разучивать с классом танец «Медленный вальс»?
4. Какие методы Вы используете для того, чтобы ученики правильно переносили вес на каждом 3-ем шаге в танце «Медленный вальс»?

ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИЕ ТАНЦЫ

1. Опишите, какими методами Вы пользуетесь при разучивании танца «Ча-ча-ча» в классе.
2. Объясните, как после разучивания «Основного движения» в танце «Ча-ча-ча» с классом, Вы переходите к исполнению его Вашими учениками под музыку.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ

Во время сдачи экзамена на получение квалификации Associate кандидаты должны продемонстрировать только по две предшествующие и две последующие фигуры к каждой из рассматриваемых на экзамене фигур.

ИМЕННЫЕ ВАРИАЦИИ

Описание техники исполнения именных вариаций, содержащееся в данной книге, содержит необходимую информацию для того, чтобы учителя могли демонстрировать и разучивать их в форме, исполняемой большинством первоклассных танцоров. При сдаче экзамена требуется умение дать хорошее общее описание фигур и хорошее знание техники их исполнения.

Вслед за описанием каждой из именных вариаций приводится перечень наиболее популярных предшествующих и последующих фигур, а также несколько рекомендуемых соединений.

Следует отметить, что некоторые профессиональные организации приняли следующее ограничение - при исполнении именных вариаций на испытаниях на медали и на некоторых экзаменах на получение квалификации учителя танцев разрешено использование только определенных стандартных фигур в качестве предшествующих и последующих к этим именным вариациям. Это ограничение относится также к некоторым соревнованиям, которые проводятся среди танцоров-медалистов.

Поэтому перед тем, как заняться подготовкой сложных соединений, включающих в себя именные вариации, необходимо как следует изучить программу той организации, которая проводит экзамен, и требования программы, предъявляемые к кандидатам.

В данной книге приводится перечень предшествующих и последующих фигур к именным вариациям, который разрешен Имперским обществом учителей танцев (ISTD) для испытаний на золотые медали. Этот перечень состоит из наилучших и наиболее удобных для общего исполнения фигур.

Следует заметить, что в этих испытаниях фигуры, которые обычно заканчиваются в закрытой позиции, не следует заканчивать в ПП, и наоборот.

«КВИКСТЭП»

Программа Associate ____ *18*

1. «ЧЕТВЕРТНЫЕ ПОВОРОТЫ» (Quarter Turns) ____ **18**

2. «ПРАВЫЙ ПОВОРОТ» (Natural Turn) ____ **19**

3. «ПРАВЫЙ ПИВОТ ПОВОРОТ» (Natural Pivot Turn) ____ **20**

4. «ПРАВЫЙ ПОВОРОТ С ЗАДЕРЖКОЙ (ХЭЗИТЭЙШН)» (Natural Turn with Hesitation) **21**

5. «ПОСТУПАТЕЛЬНОЕ ШАССЕ» (Progressive Shasse) ____ **21**

6. «ПРАВЫЙ СПИН ПОВОРОТ» (Natural Spin Turn) ____ **22**

7. «ЛОК СТЭП ВПЕРЕД» (Forward Lock Step) ____ **23**

8. «ЛОК СТЭП НАЗАД» (Backward Lock Step) ____ **23**

9. «ТИППЛЬ ШАССЕ ВП» (Tipple Chasse to Right) ____ **24**

«ТИППЛЬ ШАССЕ ВП», исполненное после 3-х шагов фигуры «Правый поворот» ____ 24

«ТИППЛЬ ШАССЕ ВП», исполненное после 4-го шага фигуры «Лок стэп назад» ____ 26

10. «ЗИГЗАГ», «ЛОК СТЭП» И «БЕГУЩЕЕ ОКОНЧАНИЕ» (Zig Zag, Back Lock and Running Finish) ____ **27**

11. «ЛЕВЫЙ ПИВОТ» (Reverse Pivot) ____ **28**

10. «ЗИГЗАГ», «ЛОК СТЭП» И «БЕГУЩЕЕ ОКОНЧАНИЕ» (Zig Zag, Back Lock and Running Finish) ____ **29**

12. «КРОСС ШАССЕ» (Cross Chasse). ____ **29**

13. «СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ» (Change of Direction). ____ **30**

14. «ДВОЙНОЙ ЛЕВЫЙ СПИН» (Double Reverse Spin). ____ **31**

15. «ЛЕВЫЙ ШАССЕ ПОВОРОТ» (Chasse Reverse Turn). ____ **31**

Стандартные вариации (программа Member) ____ *32*

16. «БЫСТРЫЙ ОТКРЫТЫЙ ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ» (Quick Open Reverse Turn). ____ **32**

17. «КРОСС СВИВЛ» (Cross Swivel). ____ **33**

18. «ФИШ ТЭЙЛ» (Fish Tail). ____ **34**

19. «ПОСТУПАТЕЛЬНОЕ ШАССЕ ВП», исполненное после фигуры «Смена направления» (Progressive Chasse to Right). ____ **35**

20. «ЧЕТЫРЕ БЫСТРЫХ БЕГУЩИХ», исполненные после 3-х шагов фигуры «Быстрый открытый левый поворот» (Four Quick Run). ____ **36**

21. «ВИ 6», исполненная после 3-х шагов фигуры «Правый поворот» (The V.6). ____ **38**

22. «БЕГУЩИЙ ПРАВЫЙ ПОВОРОТ». ____ **39**

23. «ПРАВЫЙ ПОВОРОТ», «ЛОК НАЗАД» И «БЕГУЩЕЕ ОКОНЧАНИЕ» (Natural Turn, Back Lock and Running Finish). ____ **40**

24. ФИГУРЫ, ОБЩИЕ ДЛЯ НЕСКОЛЬКИХ ТАНЦЕВ: ____ **42**

«ТЭЛЕМАРК» (Telemark) ____ 42

«ОТКРЫТЫЙ ТЭЛЕМАРК» (Open Telemark) ____ 42

«ИМПЕТУС ПОВОРОТ» (Impetus Turn) ____ 42

«ОТКРЫТЫЙ ИМПЕТУС ПОВОРОТ» (Open Impetus Turn) ____ 42

«НАРУЖНЫЙ СПИН» (Outside Spin) ____ 43

Именные вариации (программа Fellow) ____ *44*

25. «ШЕСТЬ БЫСТРЫХ БЕГУЩИХ» после шага ЛН назад, дама — сбоку (Six Quick Run). **44**

26. «ХОВЕР КОРТЭ», исполненное после 3-х шагов фигуры «Быстрый открытый левый поворот» (Hover Corte). _____45

27. «РУМБА КРОСС» после 5-ти шагов фигуры «Правый поворот» (Rumba Cross). _____46

28. «ТИПСИ» (Tipsy). _____47

Программа Associate

1. «ЧЕТВЕРТНЫЕ ПОВОРОТЫ» (Quarter Turns)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом ДС	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону	Лицом к стене	1/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ПН приставляется к ЛН	Спиной ДЦ	1/8 между шагами 2 и 3	-
4	ЛН в сторону и немного назад	Спиной ДЦ	-	Верх. Снижение в конце шага 4
5	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	-
6	ЛН начинает приставляться к ПН	В направлении построения шага 7	Продолжайте поворот на каблуке ПН («Каблучный пивот»)	Небольшой подъем между шагами 5 и 7, БПС
7	ПН приставляется к ЛН с небольшим смещением вперед, без веса	Лицом ДС	1/4 между шагами 5-7	-
8	ЛН вперед	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Носок, каблук. 6. Каблук. 7. Каблук ПН, давление на носок ЛН. 8. Каблук. (См. замечание 2).

ПДК: на шагах 1, 5 и 8.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н, б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: МББММББМ.

Замечания:
1. Работа ступни. Если исполнение фигуры начинается лицом по ЛТ, то между шагами 1 и 2 делается поворот на 1/4 ВП, а между шагами 2 и 3 - на 1/8 ВП.
2. При исполнении 7-го шага давление на пол оказывается фактически подушечкой ЛН, при этом каблук ЛН лишь слегка приподнят над полом.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной ДС	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН в сторону	Указывая ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2. Корпус поворачивается меньше	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН приставляется к ПН	Лицом ДЦ	Небольшой поворот корпуса	-
4	ПН диагонально вперед	Лицом ДЦ	-	Верх. Снижение в конце шага 4
5	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце шага 5
6	ПН в сторону	Спиной к стене	1/8 между шагами 5 и 6	Верх
7	ЛН приставляется к ПН	Спиной ДС	1/8 между шагами 6 и 7	Верх. Снижение в конце шага 7
8	ПН назад	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Каблук, носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПДК: на шагах 1, 5 и 8.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: МББММББМ.
Замечания. Если исполнение фигуры начинается спиной по ЛТ, то между шагами 1 и 2 делается поворот на 3/8 ВП (корпус поворачивается меньше). Если исполнение фигуры заканчивается спиной по ЛТ, то между шагами 5 и 6 делается поворот на 1/4 ВЛ, а между шагами 6 и 7 - на 1/8 ВЛ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Любой «Каблучный пивот». Любая фигура, исполнение которой закончено шагом ПН сбоку дамы[1]. «Правый поворот» или «Правый пивот поворот» на углу зала. Исполнение фигуры «Четвертные повороты» можно также начинать по ЛТ после исполнения фигуры «Правый пивот поворот» или соединения: «Зигзаг», «Лок назад» и «Бегущее окончание».

M «Бегущий правый поворот», законченный по ЛТ или ДС. «Финиш тейл». «Тэлемарк». «Четыре быстрых бегущих».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Если исполнение фигуры «Четвертные повороты» заканчивается ДС, продолжайте исполнением любой правой фигуры, фигуры «Кросс шассе» или «Смена направления». Если исполнение фигуры заканчивается по ЛТ, продолжайте исполнением фигуры «Двойной левый спин», соединения: «Зигзаг», «Лок назад» и «Бегущее окончание» или фигуры «Левый шассе поворот» (нехорошее окончание).

M «Кросс свивл», «Быстрый открытый левый поворот», «Тэлемарк», «Поступательное шассе ВП». После исполнения шагов 1-4 фигуры «Четвертные повороты» можно исполнить фигуру «Левый пивот» или «Поступательное шассе».

Специальное замечание
Исполнение «Каблучного пивота» танцорами низких категорий на испытаниях не обязательно.

2. «ПРАВЫЙ ПОВОРОТ» (Natural Turn)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом ДС	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2	Верх
3	ПН приставляется к ЛН	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВП	-
5	ПН в сторону, маленький шаг («Каблучный пулл»)	Лицом ДС по новой ЛТ	3/8 между шагами 4 и 5	-
6	ЛН вперед	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Каблук, внутренний край ступни, вся ступня. 6. Каблук.

ПДК: на шагах 1, 4 и 6 (небольшое).

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н, б/н, б/н.

Ритм: МББМММ.

Замечание. Если исполнение фигуры начинается лицом по ЛТ, то между шагами 1 и 2 делается поворот на 3/8 ВП, а между шагами 2 и 3 - на 1/8 ВП. При исполнении «Пулл стэпа» можно сделать меньшую степень поворота (1/4 ВП между шагами 4 и 5 вместо поворота на 3/4 ВП), чтобы закончить лицом по новой ЛТ. См. также описание фигуры «Правый поворот с задержкой (хэзитэйшн)».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной ДС	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН в сторону	Указывая по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2. Корпус поворачива-	Верх

[1] Этот шаг будет являться 1-ым шагом фигуры «Четвертные повороты».

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
			ется меньше	
3	ЛН приставляется к ПН	Лицом по ЛТ	Корпус завершает поворот	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	-
5	ЛН в сторону	Спиной по новой ЛТ	1/4 между шагами 4 и 5	-
6	ПН назад	Спиной ДС	1/8 между шагами 5 и 6	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок, каблук. 6. Носок.

ПДК: на шагах 1, 4 и 6.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, б/н, б/н.

Ритм: МББММ.

Замечания. Если исполнение фигуры начинается спиной по ЛТ, то между шагами 1 и 2 делается поворот на 1/2 ВП (корпус поворачивается меньше). Если общая степень поворота между шагами 4 и 6 сокращается до 1/4 или до 1/8 ВЛ, то в этом случае поворот должен быть завершен между шагами 4 и 5.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Любой «Каблучный пивот». Любая фигура, исполнение которой закончено шагом ПН сбоку дамы[1]. Исполнение фигуры «Правый поворот» можно также начать лицом по ЛТ рядом с углом зала после исполнения соединения: «Зигзаг», «Лок назад» и «Бегущее окончание».

M «Бегущий правый поворот», «Финиш тейл» или «Тэлемарк», «Четыре быстрых бегущих».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Если исполнение фигуры заканчивается ДС по новой ЛТ, продолжайте исполнением любой правой фигуры. После шагов 1-5 фигуры «Правый поворот» можно исполнить фигуру «Кросс шассе». Если исполнение фигуры заканчивается ДЦ (с использованием дополнительного счета «М»), продолжайте исполнением любой левой фигуры. После шагов 1-3 фигуры «Правый поворот» можно исполнить фигуру «Типпль шассе ВП».

M Если исполнение фигуры заканчивается ДЦ (с использованием дополнительного счета «М»), продолжайте исполнением шагов 2-5 фигуры «Лок стэп вперед» или исполните фигуру «Поступательное шассе ВП». После исполнения шагов 1-3 фигуры «Правый поворот» можно исполнять «Лок назад» и «Бегущее окончание».

3. «ПРАВЫЙ ПИВОТ ПОВОРОТ» (Natural Pivot Turn)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом ДС	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2	Верх
3	ПН приставляется к ЛН	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН назад (ПН держится в ППДК)	Спиной по ЛТ	До 1/2 ВП на шаге 4 («Пивот»)	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук, носок (см. замечание 2).

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: МББМ.

Замечания:

1. 1/2 - это максимальная степень поворота при исполнении «Пивота». Если фигура исполняется на углу зала, то при исполнении «Пивота» делается поворот на 3/8 ВП для того, чтобы закончить лицом ДС по новой ЛТ.
2. *Работа ступни*. Хотя работа ступни на шаге 4 описана как «Носок, каблук, носок», поворот делается на подушечке ЛН, при этом каблук ЛН во время исполнения поворота находится в контакте с полом.

[1] Этот шаг будет являться 1-ым шагом фигуры «Правый поворот».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной ДС	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН в сторону	Указывая по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2. Корпус поворачивается меньше	Верх
3	ЛН приставляется к ПН	Лицом по ЛТ	Корпус завершает поворот	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед	Лицом по ЛТ	До 1/2 ВП на шаге 4 («пивотирующее движение»)	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок, каблук.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: МББМ.

Замечания:
1. При исполнении «пивотирующего движения» на шаге 4 ЛН не держится в ППДК, но ПДК используется при исполнении следующего шага, за исключением случая, когда «Спин» следует за «Пивотом».
2. *Работа ступни*. Хотя работа ступни на шаге 4 описана как «Каблук, носок, каблук», поворот делается на подушечке ПН, при этом каблук ПН находится в тесном контакте с полом.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ
А и М Те же, что для фигуры «Правый поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ
А Любая правая фигура. «Четвертные повороты» - эту фигуру нужно назвать в первую очередь.

4. «ПРАВЫЙ ПОВОРОТ С ЗАДЕРЖКОЙ (ХЭЗИТЭЙШН)» (Natural Turn with Hesitation)

МУЖЧИНА И ДАМА

Эту фигуру можно исполнять как на углу, так и вдоль стены зала. Позиции ступней такие же, как в фигуре «Задержанная перемена» («Перемена хэзитэйшн») в танце «Медленный вальс». Но в отличие от «Медленного вальса» в «Квикстэпе» 5-й шаг делается более широким и ЛН (у дамы - ПН) исполняет «Браш» на шаге 6.

Работа ступни: МУЖЧИНА - 4. Носок, каблук. 5. Каблук, внутренний край ступни, вся ступня. 6. Внутренний край носка ЛН. 7. Каблук.
ДАМА - 4. Каблук, носок. 5. Носок, каблук. 6. Внутренний край носка ПН. 7. Носок.

Наклон: ВЛ (у дамы - ВП) на шагах 5, 6 не обязателен.

Ритм: МББМММ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ
А и М Те же, что для фигуры «Правый поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ
А Любая левая фигура.
М «Поступательное шассе ВП».

5. «ПОСТУПАТЕЛЬНОЕ ШАССЕ» (Progressive Shasse)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН в сторону	Указывая ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2. Корпус поворачивается меньше	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ПН приставляется к ЛН	Лицом ДС	Небольшой поворот корпуса	-
4	ЛН в сторону и немного вперед	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 4
5	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 5.

Наклон: нет.

Ритм: МББММ.

Замечание. Если исполнение фигуры начинается спиной по ЛТ, то между шагами 1 и 2 делается поворот на 3/8 ВЛ (корпус поворачивается меньше). Положение корпуса на шагах 2-5 должно быть - «между направлениями к стене и ДС».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Спиной к стене	1/8 между шагами 1 и 2.	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН приставляется к ПН	Спиной ДС	1/8 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	-
4	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 4
5	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 5.

Наклон: нет.

Ритм: МББММ.

Замечания. Если исполнение фигуры начинается лицом по ЛТ, то между шагами 1 и 2 делается поворот на 1/4 ВЛ, а между шагами 2 и 3 - на 1/8 ВЛ, корпус поворачивается немного меньше.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Шаги 1-4 фигуры «Четвертные повороты». Шаги 1-3 фигуры «Левый шассе поворот», «Правый спин поворот».

M «Импетус поворот», «Быстрый открытый левый поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Любая правая фигура, «Лок стэп вперед».

M «Фиш тэйл». Если исполнение фигуры «Поступательное шассе» закончено ДЦ или по ЛТ, продолжайте исполнением фигуры «Быстрый открытый левый поворот». Исполните приостановку движения («Чек») назад на ЛН, дама - сбоку, и продолжайте исполнением фигуры «Четыре быстрых бегущих».

6. «ПРАВЫЙ СПИН ПОВОРОТ» (Natural Spin Turn)

МУЖЧИНА И ДАМА

Эта фигура описана в разделе, посвященном танцу «Медленный вальс». Техника исполнения этой фигуры в танце «Квикстэп» - та же, за исключением характера подъема, который аналогичен подъему в фигуре «Правый поворот» в «Квикстэпе».

Ритм: МББММ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А и М Те же, что для фигуры «Правый поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А Шаги 5-8 фигуры «Четвертные повороты», «Поступательное движение», «Левый пивот».

М «Четыре быстрых бегущих». Если исполнить фигуру «Правый спин поворот» с меньшей степенью поворота, то можно продолжить исполнением фигуры «Поступательное шассе», заканчивая лицом ДЦ, а затем - исполнить фигуру «Быстрый открытый левый поворот». Шаги 2-12 фигуры «Ви 6».

7. «ЛОК СТЭП ВПЕРЕД» (Forward Lock Step)

МУЖЧИНА ИЛИ ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед в ППДК сбоку Д (сбоку М)	Лицом ДС	-	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ЛН диагонально вперед	Лицом ДС	-	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ПН закрещивается позади ЛН	Лицом ДС	-	-
4	ЛН диагонально вперед	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 4
5	ПН вперед в ППДК сбоку Д (сбоку М)	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Каблук.

ПДК: на шагах 1 (небольшое) и 5.

Наклон: нет.

Ритм: МББММ.

Замечание: Хотя при сиполнении фигуры осуществляется постоянное продвижение ДС, корпус должен быть обращен между направлениями к стене и ДС.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А Любая фигура, исполнение которой заканчивается шагом ПН сбоку дамы[1] таких как, например, «Поступательное шассе», «Кросс шассе», «Бегущее окончание».

М «Бегущий правый поворот», «Тэлемарк», «Четыре быстрых бегущих», «Фиш тэйл» (но это - нехороший выход). Шаги 2-5 фигуры «Лок стэп вперед» могут быть исполнены после шагов 1-5 фигуры «Правый поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А Любая правая фигура.

М «Фиш тэйл» (но это - нехорошее продолжение). Если «Лок стэп вперед» исполнялся ДЦ, можно продолжить исполнением фигуры «Быстрый открытый левый поворот».

8. «ЛОК СТЭП НАЗАД» (Backward Lock Step)

МУЖЧИНА ИЛИ ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад в ППДК	Спиной ДС	-	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС (см. замечание 1)

[1] Этот шаг будет являться 1-ым шагом фигуры «Лок стэп вперед».

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
2	ПН назад	Спиной ДС	-	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН закрещивается перед ПН	Спиной ДС	-	-
4	ПН диагонально назад	Спиной ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 4
5	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Носок (См. замечание 1).

ПДК: на шагах 1 (небольшое) и 5.

Наклон: нет.

Ритм: МББММ.

Замечания:
1. При исполнении фигуры корпус должен быть все время обращен спиной между направлениями к стене и ДС.
2. Мужчина (но не дама) может сделать подъем ступни на шаге 1. Работа ступни в этом случае будет - «Носок, каблук, носок», но подъем каблука ЛН над полом не должен быть резким. Дама *должна* вести ЛН назад между шагами 1 и 3 *каблуком* по полу[1].

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ
A Шаги 1-2 фигуры «Зигзаг».
M «Поступательное шассе ВП». Шаги 2-5 фигуры «Лок стэп назад» могут быть исполнены после фигуры «Правый спин поворот» или после шагов 1-4 фигуры «Правый поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ[2]
A «Пулл стэп», «Бегущее окончание», «Типпль шассе ВП».
M Последние 3 шага фигуры «Импетус поворот» или «Открытый импетус поворот» («ММММ»).

9. «ТИППЛЬ ШАССЕ ВП» (Tipple Chasse to Right)

«ТИППЛЬ ШАССЕ ВП», исполненное после 3-х шагов фигуры «Правый поворот»

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН в сторону	Лицом по новой ЛТ	1/4 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН приставляется к ПН	Лицом по ЛТ	-	-
4	ПН в сторону и немного вперед	Лицом ДС	1/8 между шагами 3 и 4	Верх. (См. замечание ниже)
5	ЛН диагонально вперед с ведущим Л плечом	Лицом ДС	-	Верх
6	ПН закрещивается позади ЛН	Лицом ДС	-	Верх
7	ЛН диагонально вперед	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 7

[1] Г. Ховард в книге «Техника исполнения европейских танцев» так излагает это замечание: «Работа ступни мужчины при исполнении 1-го шага может быть «Носок, каблук, носок». Различие в технике исполнения этого шага в партии мужчины и дамы обусловлено положением корпуса мужчины, который держится несколько смещенным вперед. Каблук ЛН мужчины не должен отрываться от пола до тех пор, пока вес тела не будет перенесен на ПН при исполнении 2-го шага. Обычно мужчина и дама ведет ЛН назад между шагами 1 и 3 каблуком по полу».
[2] 1-й шаг перечисленных последующих фигур исполняется из положения: дама - сбоку, с правой стороны от мужчины.

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
8	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 8.

Наклон: нет.

Ритм: МББМББММ.

Замечание: Небольшое смягчение коленей может быть сделано на шаге 4. Колени выпрямляются опять на шаге 5. См. также замечание в конце описания фигуры.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону	Спиной по новой ЛТ	1/4 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ПН приставляется к ЛН	Спиной по ЛТ	-	-
4	ЛН в сторону и немного назад	Спиной ДС	1/8 между шагами 3 и 4	Верх. (См. замечание выше к партии мужчины)
5	ПН назад с ведущим П плечом	Спиной ДС	-	Верх
6	ЛН закрещивается перед ПН	Спиной ДС	-	Верх
7	ПН диагонально назад	Спиной ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 7
8	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 8.

Наклон: нет.

Ритм: МББМББММ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А и М Те же, что и для фигуры «Правый поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А и М Те же, что и для фигуры «Лок стэп вперед». Если фигура «Типпль шассе ВП» исполняется вдоль стены зала и ее исполнение заканчивается лицом ДЦ, продолжайте исполнением фигуры «Быстрый открытый левый поворот».

Замечание.

Описанный простой вариант исполнения фигуры «Типпль шассе ВП» и вход в фигуру, о котором говорится ниже (шаги 1-4 фигуры «Лок назад») - это все, что требуется знать для ответа на экзамене для получения квалификации Associate. Следует заметить, что обычный подъем, который делается при исполнении фигуры «Лок стэп», не используется при исполнении шагов 5-8 фигуры «Типпль шассе».

Специальное замечание (для Members и Fellows)

1. При исполнении фигуры «Типпль шассе ВП» после 3-х шагов фигуры «Правый поворот» на углу зала можно на шаге 4 сделать меньшую степень поворота, чтобы закончить лицом по новой ЛТ. В этом случае 4-й шаг будет исполняться мужчиной ПН «в сторону» (а не «в сторону и немного вперед»). Работа ступни на 4-ом шаге будет - «Носок, каблук ПН и внутренний край носка ЛН», колени смягчаются, чтобы приостановить поворот. Продолжайте исполнением шагов 2-5 фигуры «Лок стэп вперед», двигаясь ДЦ по новой ЛТ. При таком построении 5-ый шаг (который является 2-ым шагом фигуры «Лок стэп»), должен быть сделан дамой «диагонально назад» (а не «назад»). Обычный характер подъема при исполнении фигуры «Лок стэп» в этом

случае сохраняется. См. пункт 3 ниже. Продолжайте исполнением фигуры «Быстрый открытый левый поворот».
2. Такое же соединение может быть исполнено не только на углу, но и вдоль стены зала. В этом случае на «Шассе» делается поворот на 3/8 ВЛ для того, чтобы закончить лицом ДЦ.
3. При исполнении фигуры «Типпль шассе ВП» может быть сделан наклон ВП с поворотом головы ВП (у дамы - ВЛ). В этом случае подъем будет делаться следующим образом: «Небольшой подъем на шагах 2 и 3, снижение на шаге 4». Подъем при исполнении следующей за тем фигуры «Лок стэп вперед» будет: «Начинайте подъем в конце 4-го шага. Продолжайте подъем на шагах 5 и 6. Верх на шаге 7. Снижение в конце шага 7».
4. В качестве входа в фигуру «Типпль шассе ВП» может быть использована фигура «Ховер кортэ» (для Fellows).

«ТИППЛЬ ШАССЕ ВП», исполненное после 4-го шага фигуры «Лок стэп назад»

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН в сторону	Указывая по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2 Корпус поворачивается меньше	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН приставляется к ПН	Лицом по ЛТ	Корпус завершает поворот	-
4	ПН в сторону и немного вперед	Лицом ДС	1/8 между шагами 3 и 4	Верх. (См. замечание ниже)
5-8	Исполните шаги 2-5 фигуры «Лок стэп вперед» так, как они описаны на шагах 5-8 «Типпль шассе ВП», исполненного после 3-х шагов фигуры «Правый поворот»			

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 8.

Наклон: нет. (На 4-ом шаге может быть сделан наклон ВП - см. пункт 3 специального замечания к фигуре «Типпль шассе ВП», исполненной после 3-х шагов фигуры «Правый поворот»).

Ритм: МББМББММ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом ДС	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ПН приставляется к ЛН	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	-
4	ЛН в сторону и немного назад	Спиной ДС	1/8 между шагами 3 и 4	Верх.
5-8	Исполните шаги 5-8 «Типпль шассе ВП», исполненного после 3-х шагов фигуры «Правый поворот» (шаги 2-5 фигуры «Лок стэп назад»).			

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 8.

Наклон: нет. (На 4-ом шаге может быть сделан наклон ВЛ - см. пункт 3 специального замечания к фигуре «Типпль шассе ВП», исполненной после 3-х шагов фигуры «Правый поворот»).

Ритм: МББМББММ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А и М Те же, что и для фигуры «Типпль шассе ВП», исполненной после 3-х шагов фигуры «Правый поворот». (См. также пункт 4 специального замечания к этой фигуре)

10. «ЗИГЗАГ», «ЛОК СТЭП» И «БЕГУЩЕЕ ОКОНЧАНИЕ» (Zig Zag, Back Lock and Running Finish)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	-
2	ПН в сторону	Спиной к стене	1/4 между шагами 1 и 2	-
3	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	1/8 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Начинайте подъем в конце шага 3, БПС
4	ПН назад	Спиной ДС	-	Продолжайте подъем на шагах 4 и 5
5	ЛН закрещивается перед ПН	Спиной ДС	-	-
6	ПН диагонально назад	Спиной ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце шага 7
8	ПН в сторону и немного вперед	Указывая по ЛТ	3/4 между шагами 7 и 8. Корпус поворачивается меньше	Верх
9	ЛН вперед с ведущим Л плечом, готовясь сделать шаг сбоку Д	Лицом по ЛТ	Поворот корпуса ВП	Верх. Снижение в конце шага 9
10	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом по ЛТ	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок, каблук. 3. Носок, каблук. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок. 8. Носок. 9. Носок, каблук. 10. Каблук.

ПДК: на шагах 1, 3 (небольшое), 7 и 10.

Наклон: б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: ММММББМББММ (шаги 7-10 могут быть выполнены в ритме МББМ).

Замечание: При описании шагов 4 и 6 нет указания о том, что они исполняются с «правым ведущим плечом», потому что корпус уже находится в правильной позиции для исполнения фигуры «Лок назад» в результате того, что «корпус поворачивается меньше» между шагами 2 и 3.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	-
2	ЛН приставляется к ПН («Каблучный поворот»)	Лицом ДС	3/8 между шагами 1 и 2 Корпус поворачивается меньше	-
3	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом ДС	-	Начинайте подъем в конце 3-го шага
4	ЛН диагонально вперед	Лицом ДС	-	Продолжайте подъем на шагах 4 и 5
5	ПН закрещивается позади ЛН	Лицом ДС	-	-
6	ЛН диагонально вперед	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом ДС	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце шага 7
8	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	1/4 между шагами 7 и 8	Верх
9	ПН назад с ведущим П плечом	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 8 и 9	Верх. Снижение в конце шага 9
10	ЛН назад в ППДК	Спиной по ЛТ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук. 3. Каблук, носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук, носок. 8. Носок. 9. Носок, каблук. 10. Носок.

ПДК: на шагах 1, 3 (небольшое), 7 и 10.

Наклон: б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: ММММБББМБББММ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Любой «Каблучный пивот». «Левый пивот». «Двойной левый спин». Последний шаг фигур «Правый поворот» и «Смена направления» можно использовать в качестве 1-го шага соединения «Зигзаг», «Лок назад» и «Бегущее окончание».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Любая правая фигура. «Лок стэп вперед».
M «Быстрый открытый левый поворот».

11. «ЛЕВЫЙ ПИВОТ» (Reverse Pivot)

МУЖЧИНА

Начинайте спиной по ЛТ.

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН в сторону	Указывая по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2 Корпус поворачивается меньше	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН приставляется к ПН	Лицом по ЛТ	Корпус завершает поворот	-
4	ПН в сторону и немного вперед	Лицом ДС	1/8 между шагами 3 и 4	Верх. (См. замечание ниже)
5-8	Исполните шаги 2-5 фигуры «Лок стэп вперед» так, как они описаны на шагах 5-8 «Типпль шассе ВП», исполненного после 3-х шагов фигуры «Правый поворот»			

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 8.

Наклон: нет. (На 4-ом шаге может быть сделан наклон ВП - см. пункт 3 специального замечания к фигуре «Типпль шассе ВП», исполненной после 3-х шагов фигуры «Правый поворот»).

Ритм: МББМББММ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом ДС	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ПН приставляется к ЛН	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	-
4	ЛН в сторону и немного назад	Спиной ДС	1/8 между шагами 3 и 4	Верх.
5-8	Исполните шаги 5-8 «Типпль шассе ВП», исполненного после 3-х шагов фигуры «Правый поворот» (шаги 2-5 фигуры «Лок стэп назад»).			

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 8.

Наклон: нет. (На 4-ом шаге может быть сделан наклон ВЛ - см. пункт 3 специального замечания к фигуре «Типпль шассе ВП», исполненной после 3-х шагов фигуры «Правый поворот»).

Ритм: МББМББММ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A и M Те же, что и для фигуры «Типпль шассе ВП», исполненной после 3-х шагов фигуры «Правый поворот». (См. также пункт 4 специального замечания к этой фигуре)

10. «ЗИГЗАГ», «ЛОК СТЭП» И «БЕГУЩЕЕ ОКОНЧАНИЕ» (Zig Zag, Back Lock and Running Finish)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад в ППДК (маленький шаг), ЛН держится в ППДК	ДЦ. Носок ПН повернут внутрь	До 1/2 ВЛ	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук, носок.

ПДК: на шаге 1.

Наклон: нет.

Ритм: М (или Б, или «и»).

Замечание:
1. Если исполнение «Левого пивота» начинается спиной ДЦ, построение «Пивота» у мужчины будет - «к центру, носок ПН повернут внутрь».
2. Обратите внимание на то, что этот шаг делается в ППДК благодаря тому, что корпус сильно поворачивается ВЛ при выведении («Слип») ПН назад.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед в ППДК (маленький шаг), ПН держится в ППДК	ДЦ	До 1/2 ВЛ	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук.

ПДК: на шаге 1.

Наклон: нет.

Ритм: М (или Б, или «и»).

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Шаги 1-4 фигуры «Четвертные повороты». «Правый спин поворот». Шаги 1-3 фигуры «Левый шассе поворот».

M «Импетус поворот». Шаги 1-3 фигуры «Быстрый открытый левый поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Если исполнение фигуры закончено ДС, продолжайте исполнением фигуры «Кросс шассе» или «Смена направления». Если исполнение фигуры окончено по ЛТ, продолжайте исполнением любой левой фигуры.

M Если исполнение фигуры закончено к стене, продолжайте исполнением фигуры «Кросс свивл». Если исполнение фигуры закончено по ЛТ или ДЦ, продолжайте исполнением фигуры «Быстрый открытый левый поворот» или «Поступательное шассе ВП».

12. «КРОСС ШАССЕ» (Cross Chasse).

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДС	-	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Лицом ДС	-	Верх
3	ЛН приставляется к ПН	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед в ППДК	Лицом ДС	-	-

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
	сбоку Д			

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: МББМ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДС	-	Подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН в сторону	Спиной ДС	-.	Верх
3	ПН приставляется к ЛН	Спиной ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: МББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Любой «Каблучный пивот». «Левый пивот». «Двойной левый спин». 6-ой шаг фигуры «Правый поворот» может быть использован в качестве входа в фигуру «Кросс шассе».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Любая правая фигура. «Лок стэп».

M «Фиш тэйл».

13. «СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ» (Change of Direction).

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДС	Начинайте поворот ВЛ	-
2	ПН диагонально вперед с ведущим П плечом	ДС. Носок ПН указывает в направлении ЛТ	1/4 между шагами 1 и 3 (см. замечание)	-
3	ЛН приставляется к ПН с небольшим смещением вперед, без веса	Лицом ДЦ	-	-
4	ЛН вперед в ППДК	Лицом ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Каблук. 2. Внутренний край носка, каблук. 3. Внутренний край носка. 4. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, б/н, ВЛ, б/н.

Ритм: ММММ.

Замечание: при исполнении фигуры на углу зала может быть сделан поворот до 1/2 ВЛ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДС	Начинайте поворот ВЛ	-
2	ЛН диагонально назад с ведущим Л	Спиной ДС	1/4 между шагами 1 и 3	-

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
	плечом			
3	ПН приставляется к ЛН с небольшим смещением назад, без веса	Спиной ДЦ	-	-
4	ПН назад в ППДК	Спиной ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок, внутренний край носка, каблук. 3. Внутренний край носка ПН. 4. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, б/н, ВП, б/н.

Ритм: ММММ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Любой «Каблучный пивот». Фигуру «Смена направления».можно исполнить после фигуры «Двойной левый спин» или «Левый пивот», но эти два выхода не такие хорошие, как «Каблучный пивот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Обычно в качестве продолжения используется фигура «Левый шассе поворот». После фигуры «Смена направления» можно исполнить соединение: «Зигзаг», «Лок назад» и «Бегущее окончание», но это - нехорошее продолжение. Если фигура «Смена направления» исполняется на углу зала, то можно продолжить исполнением фигуры «Кросс шассе».

M «Поступательное шассе ВП» - хорошее окончание, в этом случае 4-й шаг фигуры «Смена направления» делается без ППДК. «Быстрый открытый левый поворот», но это - нехорошее окончание.

14. «ДВОЙНОЙ ЛЕВЫЙ СПИН» (Double Reverse Spin).

МУЖЧИНА И ДАМА

Эта фигура описана в разделе, посвященном танцу «Медленный вальс». Техника исполнения этой фигуры в танце «Квикстэп» - та же.

Ритм: ММББ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A и M Любой «Каблучный пивот» или «Левый пивот». Две фигуры «Двойной левый спин» могут быть исполнены друг за другом.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Зигзаг», «Лок назад» и «Бегущее окончание». «Кросс шассе». «Смена направления».

M «Тэлемарк». «Открытый тэлемарк». «Кросс свивл». «Быстрый открытый левый поворот». «Поступательное шассе ВП». «Левый шассе поворот», но это - нехорошее окончание.

15. «ЛЕВЫЙ ШАССЕ ПОВОРОТ» (Chasse Reverse Turn).

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Спиной ДС	1/4 между шагами 1 и 2	Верх
3	ЛН приставляется к ПН	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	-
5	ЛН начинает приставляться к ПН	В направлении построения шага 6	Продолжайте поворот на каблуке ПН («Каблучный пивот»)	Небольшой подъем между шагами 4 и 6
6	ЛН приставляется к ПН с небольшим смещением вперед, без веса	Лицом ДС	3/8 между шагами 4 и 6	-

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
7	ЛН вперед	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Каблук. 6. Каблук ПН, давление на носок ЛН. 7. Каблук.

ПДК: на шагах 1, 4 и 7.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: МББМББМ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН в сторону	Указывая по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2 Корпус поворачивается меньше	Верх
3	ПН приставляется к ЛН	Лицом по ЛТ	Корпус завершает поворот	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце шага 4
5	ПН в сторону	Спиной к стене	1/4 между шагами 4 и 5	Верх
6	ЛН приставляется к ПН	Спиной ДС	1/8 между шагами 5 и 6	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ПН назад	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПДК: на шагах 1, 4 и 7.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: МББМББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А «Смена направления» и «Правый поворот» с дополнительным счетом «М» являются лучшими вариантами входа в фигуру. «Четвертные повороты» или любой «Каблучный пивот», законченный по ЛТ или ДЦ, могут быть использованы в качестве выхода начинающими танцорами.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А и М Те же, что и для фигуры «Четвертные повороты».

Стандартные вариации (программа Member)

16. «БЫСТРЫЙ ОТКРЫТЫЙ ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ» (Quick Open Reverse Turn).

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Спиной ДС	3/8 между шагами 1 и 2 (см. замечание 1)	Верх
3	ЛН назад в ППДК	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН назад	Спиной по ЛТ	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: МББМ.

Замечания:
1. Если исполнение фигуры начинается ДЦ, между шагами 1 и 2 делается поворот на 1/4 ВЛ.
2. На 4-ом шаге можно исполнить «Левый пивот».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая по ЛТ	1/2 между шагами 1 и 2 Корпус поворачивается меньше	Верх
3	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом по ЛТ	Небольшой поворот корпуса	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: МББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любой «Каблучный пивот». «Левый пивот». «Двойной левый спин». «Поступательное шассе», законченное ДЦ или по ЛТ. Любое «Бегущее окончание», «Тэлемарк» или «Лок стэп вперед», если исполнение этих фигур заканчивается ДЦ.

Замечание:

Если фигура «Поступательное шассе», используемая в качестве входа в фигуру «Быстрый открытый левый поворот», исполняется после:

a) фигуры «Правый спин поворот», исполненной с меньшей степенью поворота (или после фигуры «Импетус поворот»), то построение фигуры «Поступательное шассе в этом случае будет следующим: 1. Спиной ДЦ против ЛТ. 2. Указывая ДЦ. 3,4,5. Лицом ДЦ.
b) фигуры «Правый спин поворот», исполненной с обычной степенью поворота, то построение фигуры «Поступательное шассе» в этом случае будет: 1. Спиной ДЦ. 2. Указывая по ЛТ. 3,4,5. Лицом по ЛТ.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Поступательное шассе». «Каблучный пивот». «Четыре быстрых бегущих». Если в качестве 4-го шага фигуры «Быстрый открытый левый поворот» исполняется «Левый пивот», то степень поворота на нем зависит от последующей фигуры, а именно: 3/8 ВЛ - продолжайте исполнением фигуры «Кросс шассе» или «Кросс свивл»; 1/2 ВЛ - продолжайте исполнением фигуры «Двойной левый спин» или исполните фигуру «Быстрый открытый левый поворот» еще раз, и т.д.

17. «КРОСС СВИВЛ» (Cross Swivel).

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДС	Начинайте поворот ВЛ	-
2	ПН приставляется (или почти приставляется) к ЛН с небольшим смещением назад, без веса	Лицом ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2	-
3	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Каблук. 2. Давление на носок ЛН, держа ступню ноги плоской, и внутренний край носка ПН. 3. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 3.

Наклон: б/н, ВЛ, б/н.

Ритм: МММ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДС	Начинайте поворот ВЛ	-
2	ЛН приставляется к ПН с небольшим смещением вперед, без веса	Спиной ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2	-
3	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук (см. замечание). 2. Каблук, затем внутренний край носка. 3. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 3.

Наклон: б/н, ВП, б/н.

Ритм: МММ.

Замечание: при исполнении 1-го шага каблук ПН не опускается до тех пор, пока поворот не будет завершен.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любой «Каблучный пивот». «Левый пивот». «Двойной левый спин». «Крыло» («Винг»)[1].

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Фиш тэйл». Приостановка движения («Чек») назад, начиная исполнение «Бегущего окончания». Если исполнение фигуры «Кросс свивл» закончено ДС по новой ЛТ, можно продолжить исполнением правой фигуры или фигуры «Лок стэп вперед»[2] - но эти окончания не являются хорошими.

18. «ФИШ ТЭЙЛ» (Fish Tail).

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце 1-го шага
2	ЛН закрещивается позади ПН	Лицом по ЛТ	1/8 между шагами 1 и 2	Верх
3	ПН вперед и немного в сторону (маленький шаг)	Лицом ДС	1/8 между шагами 2 и 3	Верх
4	ЛН диагонально вперед с ведущим Л плечом	Лицом ДС	-	Верх
5	ПН закрещивается позади ЛН	Лицом ДС	-	Верх
6	ЛН диагонально вперед	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 7.

Наклон: б/н, ВП, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н.

Ритм: МБББББММ.

Замечание: фигура «Фиш тэйл» может быть исполнена ДС без поворота.

ДАМА

[1] Фигуры «Крыло» («Винг») нет в перечне фигур танца «Квикстэп». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Медленный вальс».

[2] Последний шаг фигуры «Кросс свивл» будет являться 1-ым шагом правой фигуры или фигуры «Лок стэп вперед».

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН закрещивается перед ЛН	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 1 и 2	Верх
3	ЛН назад и немного в сторону (маленький шаг)	Спиной ДС	1/8 между шагами 2 и 3	Верх
4	ПН диагонально назад с ведущим П плечом	Спиной ДС	-	Верх
5	ЛН закрещивается перед ПН	Спиной ДС	-	Верх
6	ПН диагонально назад	Спиной ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 7.

Наклон: б/н, ВЛ, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н..

Ритм: МБББББММ.

Замечание: когда ПН начинает закрещиваться перед ЛН на шаге 2, каблук ПН должен находиться в контакте с полом.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Кросс свивл» или любая другая фигура, исполнение которой заканчивается шагом ПН вперед сбоку дамы, напримаер: «Кросс шассе», «Лок стэп вперед», «Поступательное шассе», «Тэлемарк», «Бегущее окончание» («Бегущий правый поворот»)[1]. Можно исполнить фигуру «Фиш тэйл» в соединении: «Открытый импетус поворот», «Крыло» («Винг»), «Тэлемарк», «Фиш тэйл».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая правая фигура. «Лок стэп вперед».

19. «ПОСТУПАТЕЛЬНОЕ ШАССЕ ВП», исполненное после фигуры «Смена направления» (Progressive Chasse to Right).

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Спиной к стене	1/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН приставляется к ПН	Спиной ДС	1/8 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	-
4	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 2
5	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 5.

Наклон: нет.

Ритм: МББММ.

Замечание: последний шаг фигуры «Смена направления» (который является 1-ым шагом фигуры «Поступательное шассе ВП») делается не в ППДК.

[1] Последний шаг перечисленных фигур будет являться 1-ым шагом фигуры «Фиш тэйл».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН в сторону	Указывая ДС	1/4 между шагами 1 и 2. Корпус поворачивается меньше	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ПН приставляется к ЛН	Лицом ДС	Небольшой поворот корпуса	-
4	ЛН в сторону и немного вперед	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 4
5	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 5.

Наклон: нет.

Ритм: МББММ.

Замечание: если при исполнении фигуры «Поступательное шассе ВП» делается поворот на 1/2 ВЛ, то распределение степени поворота по шагам будет следующим:
МУЖЧИНА: 1/4 между шагами 1 и 2, 1/8 между шагами 2 и 3, 1/8 между шагами 4 и 5.
ДАМА: 3/8 между шагами 1 и 2 (корпус поворачивается меньше). Корпус завершает поворот на шаге 3. 1/8 между шагами 3 и 4 (корпус поворачивается меньше).

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Смена направления» и «Правый поворот с задержкой (хэзитэйшн)» являются лучшими вариантами входа. В качестве предшествующих фигур могут использоваться также «Каблучный пивот», «Левый пивот», «Двойной левый спин», «Крыло» («Винг»).

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Лок назад», «Бегущее окончание» и «Типпль шассе ВП» являются лучшими вариантами окончания. См. также рекомендуемые соединения, которые приведены ниже.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. «Четвертные повороты», «Смена направления», «Поступательное шассе ВП», «Лок назад», «Бегущее окончание».
2. «Правый поворот с задержкой (хэзитэйшн)» («МББММММ»); ЛН вперед, начиная исполнение фигуры «Поступательное шассе ВП»; «Бегущее окончание».
3. «Открытый импетус поворот» в «Крыло» («Винг») («МББММММ МББ»); ЛН вперед ДЦ сбоку дамы с левой стороны от нее, начиная исполнение фигуры «Поступательное шассе ВП», делая поворот ВЛ, чтобы закончить спиной ДЦ; шаги 6-8 фигуры «Ви 6»; «Лок стэп вперед».
4. «Правый спин поворот»; ПН назад и «Пивот» - ВЛ, чтобы закончить лицом ДЦ («М»); «Поступательное шассе ВП», заканчивая спиной ДС («МББМ»); ЛН назад, начиная исполнение фигуры «Фиш тэйл назад»[1] («МБББББМ»); «Бегущее окончание» («ББММ» или «МББМ»).

20. «ЧЕТЫРЕ БЫСТРЫХ БЕГУЩИХ», исполненные после 3-х шагов фигуры «Быстрый открытый левый поворот» (Four Quick Run).

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	3/8 между шагами 1 и 2 Корпус поворачивается меньше	Верх

[1] В перечне фигур танца «Квикстэп» нет фигуры с таким названием. Имеется в виду фигура, при исполнении которой мужчина исполняет партию дамы, а дама - партию мужчины в фигуре «Фиш тэйл».

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
3	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	Небольшой поворот корпуса ВЛ	Верх
4	ЛН диагонально вперед	Лицом ДС	-	Верх
5	ПН закрещивается позади ЛН	Лицом ДС	-	Верх
6	ЛН диагонально вперед	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 7.

Наклон: нет.

Ритм: МБББББММ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Спиной к стене	1/4 между шагами 1 и 2	Верх
3	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	1/8 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Верх
4	ПН диагонально назад	Спиной ДС	-	Верх
5	ЛН закрещивается перед ПН	Спиной ДС	-	Верх
6	ПН диагонально назад	Спиной ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 7.

Наклон: нет.

Ритм: МБББББММ.

Замечание: исполнение 4-го шага «ПН диагонально назад» создает бóльшее продвижение, чем при исполнении фигуры «Лок стэп назад» в обычном варианте[1].

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Первые 3 шага любого левого поворота. 4 шага фигуры «Четвертные повороты». «Правый спин поворот». См. также рекомендуемые соединения, которые приведены ниже.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая правая фигура. «Лок стэп вперед». «Фиш тйэл».

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. «Правый спин поворот» с меньшей степенью поворота; фигура «Поступательное шассе», законченная лицом ДЦ; три шага фигуры «Быстрый открытый левый поворот», заканчивая исполнением фигуры «Четыре быстрых бегущих».
2. «Поступательное шассе» на углу зала; приостановка движения («Чек») назад на ЛН, дама - сбоку («М»); ПН назад ДЦ по новой ЛТ, начиная исполнением фигуры «Четыре быстрых бегущих» вдоль новой ЛТ.
3. «Четвертные повороты»; «Открытый тэлемарк» («ММММ»); поверните даму прямо перед собой и исполните шаги 2-7 фигуры «Четыре быстрых бегущих».

[1] При исполнении фигуры «Лок стэп назад» в обычном варианте шаг ПН перед «Кроссом» исполняется назад.

21. «ВИ 6», исполненная после 3-х шагов фигуры «Правый поворот» (The V.6).

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной ДЦ	-	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН назад с ведущим П плечом	Спиной ДЦ	-	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН закрещивается перед ПН	Спиной ДЦ	-	-
4	ПН назад	Спиной ДЦ	-	Верх. Снижение в конце шага 4
5	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ	-	Начинайте подъем в конце 5-го шага, БПС
6	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Продолжайте подъем на шаге 6
7	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	1/4 между шагами 6 и 7. Корпус поворачивается меньше	-
8	ЛН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	-	-
9-12	Продолжайте исполнением шагов 2-5 фигуры «Лок стэп вперед».			

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Носок, каблук. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук.

ПДК: на шагах 1, 6 и 8.

Наклон: нет.

Ритм: МББММББМ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом ДЦ	-	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ЛН вперед с ведущим Л плечом	Лицом ДЦ	-	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ПН закрещивается позади ЛН	Лицом ДЦ	-	-
4	ЛН вперед, готовясь сделать шаг сбоку М	Спиной ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 4
5	ПН вперед в ППДК сбоку М	Спиной ДС	-	Начинайте подъем в конце 5-го шага
6	ЛН вперед	Спиной ДС	Начинайте поворот ВЛ	Продолжайте подъем на шаге 6
7	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	1/4 между шагами 6 и 7. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 7
8	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	-	-
9-12	Продолжайте исполнением шагов 2-5 фигуры «Лок стэп назад».			

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Каблук, носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПДК: на шагах 1, 6 и 8.

Наклон: нет.

Ритм: МББММББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ[1]

[1] Разделы «Предшествующие фигуры» и «Последующие фигуры» к фигуре «Ви 6» в книге А. Мура «Пересмотренная техника европейских танцев» отсутствуют. В переводе эти разделы даются по книге Г. Ховарда «Техника исполнения европейских танцев».

Шаги 1-3 фигуры «Правый поворот», заканчивая спиной ДЦ. «Правый спин поворот», «Импетус поворот» на углу зала - в этих случаях начинайте исполнение фигуры «Ви 6» с шага 2, подъем начинается на последнем шаге предшествующей фигуры, БПС. «Поступательное шассе», заканчивая рядом с углом зала, приостановка движения («Чек») на ЛН назад ДЦ по новой ЛТ, дама - сбоку, начиная исполнение фигуры «Ви 6».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая правая фигура. «Фиш тйэл». Шаги 5-8 фигуры «Ви 6» представляют собой «Наружную перемену», при их исполнении можно сделать бóльшую степень поворота, чтобы закончить лицом по ЛТ или ДЦ. Продолжайте исполнением фигуры «Быстрый открытый левый поворот».

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. «Правый спин поворот»; «Ви 6», начиная со 2-го шага..
2. Фигура «Поступательное шассе», законченная рядом с углом зала. Исполните приостановку движения («Чек») назад, дама - сбоку, начиная исполнение фигуры «Ви 6»[1].
3. При исполнении шагов 6-8 фигуры «Ви 6» сделайте бóльшую степень поворота, чтобы закончить лицом ДЦ (или по ЛТ). Продолжайте исполнением шагов 1-3 фигуры «Быстрый открытый левый поворот». Затем исполните фигуру «Четыре быстрых бегущих».
4. Исполните шаги 1-7 фигуры «Ви 6». Сделайте шаг ПН вперед сбоку дамы, начиная исполнение фигуры «Фиш тэйл».

22. «БЕГУЩИЙ ПРАВЫЙ ПОВОРОТ».

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1-3	Исполните шаги 1-3 фигуры «Правый поворот»			
4	ЛН назад	Спиной по ЛТ	1/2 ВП на шаге 4 («Пивот»)	-
5	ПН вперед в ППДК	Лицом по ЛТ	Продолжайте поворот	Подъем в конце шага 5
6	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	3/8 между шагами 5 и 6	Верх
7	ПН назад с ведущим П плечом	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 6 и 7	Верх. Снижение в конце шага 7
8	ЛН назад в ППДК	Спиной по ЛТ	Продолжайте поворот	Подъем в конце шага 8
9	ПН в сторону и немного вперед	Лицом по новой ЛТ	1/4 между шагами 8 и 9	Верх
10	ЛН вперед с ведущим Л плечом, готовясь сделать шаг сбоку Д	Лицом по ЛТ	-	Верх. Снижение в конце шага 10
11	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом по ЛТ	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук, носок. 5. Каблук, носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Носок. 9. Носок. 10. Носок, каблук. 11. Каблук.

ПДК: на шагах 1, 4, 5, 8 и 11.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н, б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: МББММММББММ.

Замечание. Возможны другие варианты построения:

- обходя угол зала: b) 3/8 на «Пивоте»,
  1/2 на «Правом повороте»,
  3/8 на «Бегущем окончании»;
- обходя два угла зала: c) 3/8 на «Пивоте»,
  3/8 на «Правом повороте»,
  1/4 на «Бегущем окончании»;
- вдоль стены зала: d) 1/2 на «Пивоте»,

В неявном виде информацию о предшествующих и последующих фигурах А. Мур дает в разделе «Рекомендуемые соединения», который, однако, охватывает не все случаи, приведенные в книге Г. Ховарда.

[1] Обратите внимание на то, что в этом соединении дама исполняет 1-ый шаг фигуры «Ви 6» сбоку от мужчины.

1/2 на «Правом повороте»,
3/8 на «Бегущем окончании».

В том случае, когда между шагами 8 и 9 делается поворот на 3/8 ВП, при описании построения шага 9 будет использован термин «указывая» вместо термина «лицом».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1-3	Исполните шаги 1-3 фигуры «Правый поворот»			
4	ПН вперед	Лицом по ЛТ	1/2 ВП на шаге 4 («пивотирующее движение»)	-
5	ЛН назад	Спиной по ЛТ	Продолжайте поворот	Небольшой подъем в конце 5-го шага, БПС
6	ПН приставляется к ЛН («Каблучный поворот»)	Лицом по ЛТ	1/2 между шагами 5 и 6	Продолжайте подъем на шаге 6
7	ЛН вперед с ведущим Л плечом, готовясь сделать шаг сбоку М	Лицом по ЛТ	-	Верх. Снижение в конце шага 7
8	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом по ЛТ	Продолжайте поворот	Подъем в конце шага 8
9	ЛН в сторону	Спиной ДЦ по новой ЛТ	1/8 между шагами 8 и 9	Верх.
10	ПН назад с ведущим П плечом	Спиной по новой ЛТ	1/8 между шагами 9 и 10	Верх. Снижение в конце шага 10
11	ЛН назад в ППДК	Спиной по ЛТ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок, каблук. 5. Носок, каблук. 6. Каблук, носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук, носок. 9. Носок. 10. Носок, каблук. 11. Носок.

ПДК: на шагах 1, 4, 5, 8 и 11.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н..

Ритм: МББММММББММ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Те же, что для фигуры «Четвертные повороты».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая правая фигура. «Лок стэп вперед». Если исполнение фигуры «Бегущий правый поворот» закончено ДЦ, продолжайте исполнением фигуры «Фиш тэйл», заканчивайте ее в обычном построении ДС, или исполните фигуру «Быстрый открытый левый поворот».

23. «ПРАВЫЙ ПОВОРОТ», «ЛОК НАЗАД» И «БЕГУЩЕЕ ОКОНЧАНИЕ» (Natural Turn, Back Lock and Running Finish).

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1-3	Исполните шаги 1-3 фигуры «Правый поворот»			
4	ЛН назад	Спиной по ЛТ	-	Начинайте подъем в конце 4-го шага, БПС
5	ПН назад с ведущим П плечом	Спиной по ЛТ	-	Продолжайте подъем на шагах 5 и 6
6	ЛН закрещивается перед ПН	Спиной по ЛТ	-	-
7	ПН диагонально назад	Спиной по ЛТ	-	Верх. Снижение в конце шага 7
8	ЛН назад в ППДК	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце шага 8
9	ПН в сторону и немного вперед	Указывая ДС по новой ЛТ	3/8 между шагами 8 и 9. Корпус поворачивается меньше	Верх

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
10	ЛН вперед с ведущим Л плечом, готовясь сделать шаг сбоку Д	Лицом ДС	Поворот корпуса ВП	Верх. Снижение в конце шага 10
11	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Носок. 9. Носок. 10. Носок, каблук. 11. Каблук.

ПДК: на шагах 1, 4, 8 и 11.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: МББМББМББММ.

Замечания:
1. На 7-ом шаге правое плечо остается ведущим, сохраняя позицию, занятую на шаге 5
2. При описании построения на шаге 9 используется термин «указывая», поскольку этот шаг является 2-ым шагом «Бегущего окончания» и поскольку поворот делается на 3/8 ВП.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1-3	Исполните шаги 1-3 фигуры «Правый поворот»			
4	ПН вперед	Лицом по ЛТ	-	Начинайте подъем в конце 4-го шага
5	ЛН вперед с ведущим Л плечом	Лицом по ЛТ	-	Продолжайте подъем на шагах 5 и 6
6	ПН закрещивается позади ЛН	Лицом по ЛТ	-	-
7	ЛН диагонально вперед, готовясь сделать шаг сбоку М	Лицом по ЛТ	-	Верх. Снижение в конце шага 7
8	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце шага 8
9	ЛН в сторону	Спиной по новой ЛТ	1/4 между шагами 8 и 9	Верх.
10	ПН назад с ведущим Л плечом	Спиной ДС	1/8 между шагами 9 и 10	Верх. Снижение в конце шага 10
11	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук, носок. 9. Носок. 10. Носок, каблук. 11. Носок.

ПДК: на шагах 1, 4, 8 и 11.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, ВП, ВП, б/н..

Ритм: МББМББМББММ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ[1]

Те же, что для фигуры «Правый поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Заканчивайте исполнение соединения лицом ДЦ и продолжайте исполнением шагов 2-7 фигуры «Фиш тэйл», заканчивая ее в обычном построении, или фигуры «Быстрый открытый левый пово-

[1] Разделы «Предшествующие фигуры» и «Последующие фигуры» в описываемом соединении в книге А. Мура «Пересмотренная техника европейских танцев» отсутствуют. В переводе эти разделы даются по книге Г. Ховарда «Техника исполнения европейских танцев».
Некоторые варианты предшествующих и последующих фигур А. Мур приводит в разделе «Рекомендуемые соединения», однако они не охватывают все случаи, приведенные в книге Г. Ховарда.

рот». Исполните приостановку движения («Чек») на ЛН назад, начиная исполнение «Бегущего окончания», «Открытого бегущего окончания» и «Типпль шассе ВП». Если соединение закончено лицом ДС или по ЛТ, то в качестве последующих фигур используйте те же, что для фигуры «Бегущий правый поворот».

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. Вдоль стены зала. Заканчивайте лицом ДЦ и продолжайте исполнением фигуры «Быстрый открытый левый поворот» или «Фиш тэйл».
2. Сделайте бóльшую степень поворота при исполнении шагов 1-3 фигуры «Правый поворот». Исполните «Лок назад». Заканчивайте исполнением «Бегущего окончания» по ЛТ.
3. Сделайте меньшую степень поворота при исполнении шагов 1-3 фигуры «Правый поворот». Исполните «Лок назад» ДС по новой ЛТ. Заканчивайте исполнением «Бегущего окончания» по новой ЛТ.

24. ФИГУРЫ, ОБЩИЕ ДЛЯ НЕСКОЛЬКИХ ТАНЦЕВ:

Перечень предшествующих и последующих фигур дается для случая исполнения описываемых фигур в танце «Квикстэп».

«ТЭЛЕМАРК» (Telemark)

Ритм: ММММ, МББМ или ББММ (после фигуры «Левый поворот»).

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любой «Каблучный пивот». «Левый пивот». «Двойной левый спин». «Крыло» («Винг»).

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая правая фигура. «Лок стэп вперед». «Фиш тэйл». Если исполнение фигуры «Тэлемарк» закончено ДЦ, продолжайте исполнением фигуры «Быстрый открытый левый поворот».

«ОТКРЫТЫЙ ТЭЛЕМАРК» (Open Telemark)[1]

«ИМПЕТУС ПОВОРОТ» (Impetus Turn)

Ритм: МББММ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Те же, что для фигуры «Четвертные повороты». Шаги 4-6 фигуры «Импетус поворот» могут исполняться после шагов 1-3 фигуры «Правый поворот» «Фокстрота»[2].

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Если исполнение фигуры «Импетус поворот» закончено в углу зала, в качестве последующих фигур используйте те же фигуры, что для фигуры «Правый спин поворот». Если «Импетус поворот» исполняется вдоль стены зала, обычным окончанием является фигура «Поступательное шассе» к центру, вслед за которой исполняется фигура «Быстрый открытый левый поворот».

«ОТКРЫТЫЙ ИМПЕТУС ПОВОРОТ» (Open Impetus Turn)

Ритм: МББММ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Те же, что для фигуры «Четвертные повороты».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

---

[1] В оригинале в тексте книги комментарии к фигуре «Открытый тэлемарк» отсутствуют, хотя в перечне фигур в содержании эта фигура указана.
Фигура «Открытый тэлемарк» в «Квикстэпе» исполняется в том же ритме, что и фигура «Тэлемарк». В качестве предшествующих фигур можно рекомендовать те же фигуры, что для фигуры «Тэлемарк», в качестве последующих - те же, что для фигуры «Открытый импетус поворот».

[2] Фигура «Правый поворот» «Фокстрота» отсутствует в перечне фигур танца «Квикстэп». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Фокстрот».

Лучшим окончанием в «Квикстэпе» является соединение: «Крыло» («Винг»), «Закрытый тэлемарк»[1] и «»Фиш тэйл» (общий ритм «МББММММ МББ ББББММ»).

«НАРУЖНЫЙ СПИН» (Outside Spin)

Ритм: ММММ или ББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Шаги 1-4 фигуры «Лок стэп назад». Шаги 1-3 фигуры «Правый поворот» «Фокстрота».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая правая фигура.

[1] В книге при описании фигур А. Мур обычно использует термин «Тэлемарк», опуская слово «закрытый».

Именные вариации (программа Fellow)

25. «ШЕСТЬ БЫСТРЫХ БЕГУЩИХ» после шага ЛН назад, дама — сбоку (Six Quick Run).

МУЖЧИНА

Шаг	Позиция ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце предшествующего шага, БПС. Верх.
2	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	1/4 между шагами 1 и 2. Корпус поворачивается меньше	Верх
3	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	—	Верх
4	ЛН диагонально вперед	Лицом ДС	—	Верх
5	ПН закрещивается позади ЛН	Лицом ДС	—	Верх
6	ЛН диагонально вперед	Лицом ДС	—	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	—	—

Работа ступни: 1. Носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 7.

Наклон: нет.

Ритм: БББББББМ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце предшествующего шага. Верх
2	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	1/4 между шагами 1 и 2. Корпус поворачивается меньше	Верх
3	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	—	Верх
4	ПН диагонально назад	Спиной ДС	—	Верх
5	ЛН закрещивается перед ПН	Спиной ДС	—	Верх
6	ПН диагонально назад	Спиной ДС	—	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	—	—

Работа ступни: 1. Носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 7.

Наклон: нет.

Ритм: БББББББМ.

Замечание: дама завершает поворот в ступнях ног между шагами 1 и 2, поэтому позиция ступни на 2-ом шаге описывается как «в сторону и немного назад».

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ
Шаги 1-5 фигуры «Поступательное шассе», затем исполните приостановку движения («Чек») назад на ЛН. Шаги 1-5 фигуры «Ви 6». Фигура «Поступательное шассе ВП», исполнение которой закончено спиной ДЦ.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любое стандартное окончание.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. «Поступательное шассе» на углу или вдоль стены зала; приостановка движения («Чек») назад на ЛН, дама — сбоку («М»); ПН назад, начиная исполнение фигуры «Шесть быстрых бегущих».
2. Шаги 1-5.фигуры «Ви 6»; ПН назад ДЦ, начиная исполнение фигуры «Шесть быстрых бегущих».-
3. «Открытый импетус поворот» («МББММММ»); «Крыло» («Винг») («МВБ»); ЛН вперед ДЦ, начиная исполнение фигуры «Поступательное шассе ВП», делая поворот ВЛ, чтобы закончить спиной ДЦ («МББММ»); ПН назад, начиная исполнение фигуры «Шесть быстрых бегущих» («БББББББМ»).

26. «ХОВЕР КОРТЭ», исполненное после 3-х шагов фигуры «Быстрый открытый левый поворот» (Hover Corte).

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	3/8 между шагами 1 и 2. Корпус поворачивается меньше. Продолжайте поворот корпуса на шаге 2. (См. примечание)	Продолжайте подъем на шаге 2
3	Перенесите вес на ПН, в сторону и немного назад	Спиной ДЦ против ЛТ	—	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ против ЛТ	—	—

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон; б/н, ВП, б/н, б/н.

Ритм: ММММ.

Замечание. Если исполнение фигуры начинается спиной ДЦ, то поворот может быть сделан или на 1/4, или на 3/8 ВЛ.

ДАМА

Шаг	Позиция ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону, ЛН подтягивается («Браш») по направлению к ПН	Лицом к центру, заканчивайте лицом ДЦ против ЛТ .	1/4 между шагами 1 и 2. Продолжайте поворот на 1/8 на шаге 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ЛН диагонально вперед	Лицом ДЦ против ЛТ	—	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом ДЦ против ЛТ	—	

Работа ступни; 1. Каблук, носок. 2. Носок 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВЛ, б/н, б/н.

Ритм: ММММ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ[1]
Хотя можно исполнить «Ховер кортэ» после таких фигур, как «Правый спин поворот» и 4 шага фигуры «Четвертные повороты» — эти фигуры не следует использовать из-за потери скорости движения. Лучше всего исполнить «Ховер кортэ» после 3-х шагов фигуры «Быстрый открытый левый поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ
4-й шаг фигуры можно рассматривать как 1-ый шаг фигуры «Наружный спин», «Бегущее окончание» или «Открытое бегущее окончание». «Типпль шассе ВП», после чего можно исполнить шаги 2-5 фигуры «Лок стэп вперед». Заканчивайте исполнение «Типпль шассе ВП» лицом к стене и исполните «Лок стэп вперед», двигаясь ДС. При исполнении последнего шага фигуры «Типпль шассе ВП» сделайте наклон ВП.
«Открытое окончание» (шаги 6-8 фигуры «Ви 6») можно использовать на углу или вдоль стены зала. Продолжайте исполнением еще одной фигуры «Быстрый открытый левый поворот». Хорошим и достаточно сложным окончанием является соединение: «Наружный свивл»[2], «Крыло» («Винг», «Тэлемарк», «Фиш тэйл». Это соединение известно под названием «Ветряная мельница». «Типси».

27. «РУМБА КРОСС» после 5-ти шагов фигуры «Правый поворот» (Rumba Cross).

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	.Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед, длинный шаг	Лицом по ЛТ	Небольшой поворот ВП в конце шага	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН закрещивается позади ЛН	Лицом к стене	1/4 ВП между шагами 1 и 2	Верх
3	ЛН в сторону и немного назад. Заканчивайте в положении: ПН вперед в ППДК	Спиной по ЛТ. Заканчивайте лицом по ЛТ	1/4 между шагами 2 и 3. Сделайте поворот еще на 1/2 ВП на шаге 3	Верх. Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук, носок.

ПДК: нет.

Наклон: 6/н, ВП, б/н (см. замечание ниже).

Ритм: ББМ.
Замечание: на предшествующем шаге (на 5-м шаге фигуры «Правый поворот») делается наклон ВЛ. Этот наклон может сохраняться в начале 1-го шага фигуры «Румба кросс».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад, длинный шаг	Спиной по ЛТ	Небольшой поворот ВП в конце шага	Подъем в конце 1-го шага
2	ЛН закрещивается перед ПН	Спиной к стене	1/4 ВП между шагами 1 и 2	Верх
3	ПН вперед между ступнями ног М. Заканчивайте в положении: ЛН сзади	Лицом по ЛТ. Заканчивайте спиной по ЛТ	1/4 между шагами 2 и 3. Сделайте поворот еще на 1/2 ВП на шаге 3 («пивотирующее движение»)	Верх. Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Носок, 2. Носок. 3. Носок, каблук:

ПДК: нет.

Наклон: 6/н, ВЛ, 6/н.

Ритм: ББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ
Шаги 1-5 фигуры «Правый поворот». «Правый пивот поворот» со сменой веса на ПН. «Румба кросс» со сменой веса на ПН.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ
Шаги 5-11 фигуры «Бегущий правый поворот». Смена веса на ПН я еще один «Румба кросс». Любая правая

[1] Для сдачи экзаменов в качестве предшествующей фигуры А. Мур указывает шаги 1-3 фигуры «Быстрый открытый левый поворот», в качестве последующих фигур — «Типпль шассе» и «Типси».

[2] Фигуры «Наружный свивл» нет в перечне фигур танца «Квикстэп». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Фокстрот».

фигура.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. Шаги 1-5 фигуры «Правый поворот»; «Румба кросс», заканчивая лицом по ЛТ; ПН вперед, начиная исполнение шагов 5-11 фигуры «Бегущий правый поворот».
2. Шаги 1-5 фигуры «Правый поворот»; «Румба кросс», делая меньшую степень поворота, чтобы закончить лицом ДЦ, затем сделайте шаг ПН в сторону («БББББ»); «Кросс» ЛН позади ПН в «Виск»[1] («М»); продолжайте исполнением фигуры «Поступательное шассе» или «Лок. в сторону»[2], поворачивая даму прямо перед собой.
3. Шаги 1-5 фигуры «Правый поворот» (или «Правый пивот поворот», перенося вес на ПН); «Румба кросс», заканчивая лицом по ЛТ («ББМ»); «Изогнутое перо»[3], заканчивая лицом к стене шагом ПН сбоку дамы («МББ»); приостановка движения («Чек») назад на ЛН, начиная исполнение фигуры «Ви 6».
4. Шаги 1-5 фигуры «Правый поворот»; «Румба кросс», заканчивая лицом ДЦ; «Типпль шассе ВП» («ББМ»); шаги 2-5 фигуры «Лок стэп вперед», ДЦ; «Быстрый открытый левый поворот» и «Ховер кортэ».

Замечание.

Фигура «Румба кросс» может быть исполнена дважды. Перед исполнением фигуры «Румба кросс» 2-й раз нужно сделать шаг ПН вперед («М») вместо исполнения шага ПН в сторону (т.е. вместо «Пулл стэпа»). «Румба кросс» может быть исполнен также после 2-х шагов «Бегущего окончания».

28. «ТИПСИ» (Tipsy).

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН в сторону, маленький	Лицом по ЛТ или ДС	—	Небольшой подъем на шагах 1 и 2
2	шаг ЛН подводится на половину расстояния к ПН	Лицом по ЛТ или ДС	—	Снижение в конце шага 2
3	ПН в сторону, маленький шаг	Лицом по ЛТ или ДС	—	Внизу, с резким смягчением коленей

Продолжайте исполнением шагов 2-5 фигуры «Лок стэп вперед» («ББММ»).

Работа ступни: 1. Носок. 2. Носок. 3. Внутренний край носка ПН и внутренний край носка ЛН.

ПДК: нет.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ (см. замечание).

Ритм: Б(1/2), «и» (1/2), Б(1).

Замечания:

1. Может быть исполнен другой, альтернативный вариант наклона— б/н, б/н, ВП.
2. Если фигура «Типси» исполняется после шага левой ногой вперед, то при исполнении фигуры может быть сделана любая степень поворота ВЛ. Если фигура «Типси» исполняется после шага левой ногой назад, то при исполнении фигуры может быть сделана любая степень поворота ВП.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН в сторону, маленький шаг	Спиной по ЛТ или ДС	—	Небольшой подъем на шагах 1 и 2
2 .	ПН подводится на половину расстояния к ЛН	Спиной по ЛТ или ДС	—	Снижение в конце шага 2
3 .	ЛН в сторону, маленький шаг	Спиной по ЛТ или ДС	—	Внизу, с резким смягчением коленей

Работа ступни: 1. Носок. 2. Носок. 3. Внутренний край носка ЛН и внутренний край носка ПН.

[1] Фигуры «Виск» нет в перечне фигур танца «Квикстэп». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Медленный вальс».

[2] Фигуры «Лок в сторону» нет в перечне фигур танца «Квикстэп».

[3] Фигуры «Изогнутое перо» нет в перечне фигур танца «Квикстэп». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Фокстрот».

ПДК: нет.

Наклон: б/н, ВП, ВП

Ритм: Б(1/2), «и» (1/2), Б(1)

Замечание: см. замечания к партии мужчины.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ
«Поступательное шассе ВП». «Локстэп назад». «Ховер кортэ». «Левый пивот», а затем — шаг левой ногой вперед и «Типси».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Шаги 2-5 фигуры «Лок стэп вперед».

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. 3 шага фигуры «Быстрый открытый левый поворот»; «Ховер кортэ» («ММММ»), заканчивая лицом ДС, дама — сбоку; «Типси», двигаясь в сторону против ЛТ, лицом к стене («БиБ»): «Лок стэп» вдоль ЛТ («ББММ»).
2. «Быстрый открытый левый поворот» с окончанием «Левый пивот» на 4-ом шаге («МББМ»); ЛН вперед ДС («М»); два шага «Шассе ВП» лицом ДС или по ЛТ («ББ»); «Типси» с окончанием «Лок стэп» («БиБ-ББММ»).
3. «Правый поворот» в «Румба кросс» («МББММ ББМ»), заканчивая лицом по ЛТ; ПН вперед по ЛТ («М»); 2 бегущих шагах вперед — ЛП, поворачиваясь ВП и поворачивая даму в ПП. Заканчивайте, двигаясь ДС в ПП («ББ»); «Типси» ВЛ, при этом мужчина делает поворот ВП, становясь прямо перед дамой («БиБ»); ПН назад по ЛТ с ведущим правым плечом, начиная исполнение соединения: «Лок назад» и «Бегущее окончание» («ББМ ББММ»).
4. Шаги 1-8 фигуры «Ви 6»; приостановка движения («Чек») назад на ЛН, начиная исполнение фигуры «Топ спин»[1] ВЛ, заканчивайте лицом ДЦ против ЛТ («ББММ»); приостановка движения («Чек») назад на ЛН, дама — сбоку, делая поворот ВП («М»): «Типси», делая поворот ВП, чтобы закончить лицом но ЛТ («БиБ»); «Лок стэп» («ББММ»).

[1] Фигуры «Топ спин» нет в перечне фигур танца «Квикстэп». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Фокстрот».

АЛЕКС МУР
Член и экзаменатор
Имперского общества учителей танцев

ПЕРЕСМОТРЕННАЯ ТЕХНИКА ЕВРОПЕЙСКИХ ТАНЦЕВ

Часть вторая

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

Перевод с английского и редакция
Ю. Пина

Санкт-Петербург
1993

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

Программа Associate 3

1. «ЗАКРЫТЫЕ ПЕРЕМЕНЫ» (Closed Changes) 3

«ЗАКРЫТАЯ ПЕРЕМЕНА С ПН» («Закрытая перемена из «Правого поворота» в «Левый поворот») 3

«ЗАКРЫТАЯ ПЕРЕМЕНА С ЛН» («Закрытая перемена из «Левого поворота» в «Правый поворот») 3

2. «ПРАВЫЙ ПОВОРОТ» (Natural Turn) 4

3. «ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ» (Reverse Turn) 4

4. «НАРУЖНАЯ ПЕРЕМЕНА» (Outside Change) 5

5. «ПРАВЫЙ СПИН ПОВОРОТ» (Natural Spin Turn) 6

6. «ЗАДЕРЖАННАЯ ПЕРЕМЕНА» («ПЕРЕМЕНА ХЭЗИТЭЙШН») (Hesitation Change) 8

7. «ЛЕВОЕ КОРТЭ» (Reverse Corte) 8

8. «ДВОЙНОЙ ЛЕВЫЙ СПИН» (Double Reverse Turn) 10

9. «ВИСК» (Whisk) 11

10. «ШАССЕ ИЗ ПП», исполненное после фигуры «Виск» (Chasse from PP) 12

11. «ВИСК НАЗАД», исполненный после 3-х шагов фигуры «Левое кортэ» (Back Whisk) 13

Стандартные вариации (программа Member) 14

12. «ПОСТУПАТЕЛЬНОЕ ШАССЕ ВП» (Progressive Chasse to the Right) 14

13. «ОТКРЫТЫЙ ТЭЛЕМАРК» И «КРОСС ХЭЗИТЭЙШН» (Open Telemark and Cross Hesitation) 15

14. «ОТКРЫТЫЙ ТЭЛЕМАРК» И «КРЫЛО» (Open Telemark and Wing) 16

15. «ОТКРЫТЫЙ ИМПЕТУС ПОВОРОТ» И «КРОСС ХЭЗИТЭЙШН» после исполнения шагов 1-3 фигуры «Правый поворот» (Open Impetus Turn and Cross Hesitation) 17

16. «ОТКРЫТЫЙ ИМПЕТУС ПОВОРОТ» И «КРЫЛО» («ВИНГ») после исполнения шагов 1-3 фигуры «Правый поворот» (Open Impetus Turn and Wing) 18

17. «НАРУЖНЫЙ СПИН» (Outside Spin) 19

18. «ДРЭГ ХЭЗИТЭЙШН» (Drag Hesitation) 20

19. «ЛОК НАЗАД» (Backward Lock) 21

20. «ПЛЕТЕНИЕ ИЗ ПП» после фигуры «Виск», исполнение которой закончено лицом ДЦ (Weave from PP) 21

21. «ПЛЕТЕНИЕ» после 3-х шагов фигуры «Левый поворот», исполнение которых закончено спиной ДС (Weave) 22

22. «ПОВОРОТНЫЙ ЛОК», исполненный после фигуры «Правый спин поворот» (Turning Lock) 24

23. «ЛЕВЫЙ ПИВОТ» (Reverse Pivot) 25

Именные вариации (программа Fellow) 26

24. «ЛЕВЫЙ ВИСК», исполняемый после фигуры «Виск» (Left Whisk) 26

25. «ФОЛЛЭВЭЙ ВИСК» после шагов 1-3 фигуры «Правый поворот» (Fallaway Whisk) 27

26. «КОНТРА ЧЕК» (Contra Check) 28

27. «ЗАКРЫТОЕ КРЫЛО» («ЗАКРЫТЫЙ ВИНГ») (Closed Wing) 29

28. «ДВОЙНОЙ ПРАВЫЙ СПИН» (Double Natural Spin) 30

Программа Associate

1. «ЗАКРЫТЫЕ ПЕРЕМЕНЫ» (Closed Changes)

«ЗАКРЫТАЯ ПЕРЕМЕНА С ПН» («Закрытая перемена из «Правого поворота» в «Левый поворот»)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом ДЦ	-	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону и немного вперед	Лицом ДЦ	-	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ПН приставляется к ЛН	Лицом ДЦ	-	Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПДК: на шаге 1 (небольшое).

Наклон: б/н, ВП, ВП.

Замечание: хотя в описании фигуры указано, что при ее исполнении поворота нет, очень небольшой поворот ВП может быть сделан.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной ДЦ	-	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДЦ	-	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН приставляется к ПН	Спиной ДЦ	-	Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПДК: на шаге 1 (небольшое).

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Правый поворот».

M Шаги 4-6 фигуры «Правый поворот» могут быть исполнены после фигур «Дрэг хэзитейшн», «Лок назад» или «Поступательное шассе ВП». «Наружный спин», исполненный в соединении: «Открытый импетус поворот», «Кросс хэзитэйшн», «Наружный спин» (при исполнении фигуры «Наружный спин» делается полный поворот ВП для того, чтобы закончить лицом ДЦ).

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A и M Любая левая фигура.

«ЗАКРЫТАЯ ПЕРЕМЕНА С ЛН» («Закрытая перемена из «Левого поворота» в «Правый поворот»)

«Закрытая перемена с ЛН» зеркально противоположна «Закрытой перемене с ПН». Исполнение ее начинается диагонально к стене с ЛН.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A и M «Левый поворот». «Двойной левый спин». «Задержанная перемена» («Перемена хэзитэйшн»), исполненная рядом с углом зала. Шаги 4-6 фигуры «Левый поворот могут быть исполнены после фигуры «Правый спин поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A и M Любая правая фигура.

2. «ПРАВЫЙ ПОВОРОТ» (Natural Turn)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом ДС	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	1/4 между шагами между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ПН приставляется к ЛН	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	Снижение в конце шага 3
4	ЛН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 4-го шага, БПС
5	ПН в сторону	Указывая ДЦ	3/8 между шагами 4 и 5. Корпус поворачивается меньше	Продолжайте подъем на шагах 5 и 6
6	ЛН приставляется к ПН	Лицом ДЦ	Корпус завершает поворот	Снижение в конце шага 6

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной ДС	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН в сторону	Указывая по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2. Корпус поворачивается меньше	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН приставляется к ПН	Лицом по ЛТ	Корпус завершает поворот	Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 4-го шага
5	ЛН в сторону	Спиной к центру	1/4 между шагами 4 и 5	Продолжайте подъем на шагах 5 и 6
6	ПН приставляется к ЛН	Спиной ДЦ	1/8 между шагами 5 и 6	Снижение в конце шага 6

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Закрытая перемена с ЛН». «Левое кортэ». «Наружная перемена». «Правый поворот», исполненный рядом с углом зала и законченный ДС по новой ЛТ. «Шассе из ПП», исполненное после фигуры «Виск».

M «Наружный спин». «Тэлемарк». «Поворотный лок». «Плетение из ПП».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Закрытая перемена с ПН». Еще одна фигура «Правый поворот» (на углу зала). Вслед за фигурой «Правый поворот», исполнение которой закончено ДС по новой ЛТ, может быть исполнена любая правая фигура. Если фигура «Правый поворот» закончена лицом ДЦ, то вслед за ней можно исполнить шаги 1-3 фигуры «Правый поворот», заканчивая спиной к центру, а затем – фигуру «Наружная перемена», делая поворот только на 1/8 ВЛ.

M После шагов 1-3 фигуры «Правый поворот» можно исполнить фигуру «Виск назад».

3. «ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ» (Reverse Turn)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Спиной ДС	1/4 между шагами между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН приставляется к ПН	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	Снижение в конце шага 3
4	ПН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 4-го шага, БПС
5	ЛН в сторону	Указывая ДС	3/8 между шагами 4 и 5. Корпус поворачивается меньше	Продолжайте подъем на шагах 5 и 6
6	ПН приставляется к ЛН	Лицом ДС	Корпус завершает поворот	Снижение в конце шага 6

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН в сторону	Указывая по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2. Корпус поворачивается меньше	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ПН приставляется к ЛН	Лицом по ЛТ	Корпус завершает поворот	Снижение в конце шага 3
4	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 4-го шага
5	ПН в сторону	Спиной к стене	1/4 между шагами 4 и 5	Продолжайте подъем на шагах 5 и 6
6	ЛН приставляется к ПН	Спиной ДС	1/8 между шагами 5 и 6	Снижение в конце шага 6

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Закрытая перемена с ПН». «Задержанная перемена» («Перемена хэзитэйшн»). Фигура «Двойной левый спин», исполнение которой закончено ДЦ. Фигура «Правый спин поворот» с меньшей степенью поворота (или Импетус поворот»), вслед за которой исполняются шаги 4-6 фигуры «Левый поворот» для того, чтобы закончить лицом ДЦ.

M «Крыло» («Винг»).

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Закрытая перемена с ЛН». «Двойной левый спин». «Виск».

M «Дрэг хэзитэйшн». Вслед за шагами 4-6 фигуры «Левый поворот», которые исполнены после «Импетус поворота» или «Правого спин поворота», исполнение которых закончено ДЦ, можно исполнить фигуру «Открытый тэлемарк» или «Поступательное шассе ВП».

4. «НАРУЖНАЯ ПЕРЕМЕНА» (Outside Change)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной ДЦ	-	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Продолжайте подъем на шаге 2

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
3	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	1/4 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

ПДК: на шагах 2 и 4.

Наклон: нет.

Замечания:
1. Фигура «Наружная перемена» напоминает последние 4 шага (шаги 4-7) фигуры «Плетение» в «Медленном вальсе» с той разницей, что 1-й шаг фигуры «Наружная перемена» дама делает в линию с мужчиной, а 4-й шаг фигуры «Плетение» дама исполняет сбоку мужчины.
2. Если фигуре «Наружная перемена» предшествуют шаги 1-3 фигуры «Правый поворот», то лучше начинать их исполнение лицом по ЛТ, чтобы закончить спиной ДЦ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом ДЦ	-	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	1/4 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

ПДК: на шагах 2 и 4.

Наклон: нет.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Шаги 1-3 фигуры «Правый поворот», исполнение которых закончено спиной ДЦ. На углу зала фигура «Наружная перемена» может быть исполнена после 3-х шагов фигуры «Левое кортэ» – в этом случае 1-й шаг фигуры «Наружная перемена» дама делает сбоку мужчины.

M Фигура «Кросс хэзитэйшн» или «Поступательное шассе ВП», исполнение которой закончено спиной ДЦ – в этом случае первый шаг фигуры «Наружная перемена» дама делает сбоку мужчины.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Любая правая фигура. 4-й шаг фигуры «Наружная перемена» будет являться 1-ым шагом правой фигуры.

M Исполнение фигуры «Наружная перемена» может быть закончено в ПП – продолжайте исполнением фигуры «Крыло» («Винг»), «Плетение из ПП» или другой фигуры, начинающейся из ПП.

5. «ПРАВЫЙ СПИН ПОВОРОТ» (Natural Spin Turn)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом ДС	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ПН приставляется к ЛН	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	Снижение в конце шага 3
4	ЛН назад	Спиной по ЛТ	1/2 ВП на шаге 4 («Пивот»)	-
5	ПН вперед в ППДК	Лицом по ЛТ	Продолжайте поворот ВП	Подъем в конце 5-го шага
6	ЛН в сторону и немного назад	Спиной ДЦ	3/8 между шагами 5 и 6	Верх. Снижение в конце шага 6

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук, носок. 5. Каблук, носок. 6. Носок, каблук (См. замечание 1).

ПДК: на шагах 1, 4 и 5.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н, б/н, б/н.

Замечания:
1. Хотя работа ступни на 4-ом шаге описана как «Носок, каблук, носок», поворот делается на подушечке ступни, а каблук во время поворота находится в контакте[1] с полом.
2. Если фигура «Правый спин поворот» исполняется на углу зала (или исполняется с меньшей степенью поворота во время движения вдоль стены зала), степень поворота на «Пивоте» (4-й шаг) будет 3/8 ВП, а между шагами 5 и 6 – на 1/4 ВП.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной ДС	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН в сторону	Указывая по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2. Корпус поворачивается меньше	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН приставляется к ПН	Лицом по ЛТ	Корпус завершает поворот	Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 4-го шага
5	ЛН назад и немного ВЛ	Спиной к центру	1/4 между шагами 4 и 5	Продолжайте подъем на шагах 5 и 6
6	После подтягивания и касания («Браш») ПН к ЛН, ПН диагонально вперед[2]	Спиной ДЦ	1/8 между шагами 5 и 6	Снижение в конце шага 6

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, б/н, б/н.

Замечания:
1. На 5-ом шаге подъем делается от подушечки ЛН. Важно заметить, что когда ПН начинает подтягиваться к ЛН для того, чтобы исполнить «Браш», в контакте с полом находится подушечка, а не каблук ПН[3].
2. Если фигура «Правый спин поворот» исполняется на углу зала (или исполняется с меньшей степенью поворота во время движения вдоль стены зала), степень поворота в партии дамы будет такой же, как в партии мужчины: 3/8 ВП на «пивотирующем» движении и 1/4 ВП между шагами 5 и 6.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А и М Те же, что и для фигуры «Правый поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А «Левое кортэ». Шаги 4-6 фигуры «Левый поворот», заканчивая лицом ДС или по ЛТ, если затем будет исполнена фигура «Двойной левый спин». Если фигура «Правый спин поворот» исполняется с меньшей степенью поворота, продолжайте исполнением шагов 4-6 фигуры «Левый поворот», заканчивая ДЦ, далее продолжайте исполнением любой левой фигуры.

М «Левый пивот» («Слип пивот») под счет «и», а затем – «Двойной левый спин» – это хорошее современное окончание. «Поворотный лок». Если фигура «Правый спин поворот» исполнена с меньшей степенью поворота, продолжайте исполнением шагов 4-6 фигуры «Левый поворот», заканчивая ДЦ, далее продолжайте исполнением фигуры Поступательное шассе ВП».

[1] У Г. Ховарда сказано: «слегка касается …»

[2] Г. Ховард в своей книге «Техника исполнения европейских танцев» уточняет, в какой момент исполняется «Браш»: «ПН исполняет «Браш», т.е. касается ЛН в конце 5-го удара музыки».

[3] Г. Ховард в своей книге «Техника исполнения европейских танцев» уточняет: «Каблук ПН дамы поднимается над полом на шаге 4 в начале поворота».

6. «ЗАДЕРЖАННАЯ ПЕРЕМЕНА» («ПЕРЕМЕНА ХЭЗИТЭЙШН») (Hesitation Change)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом ДС	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ПН приставляется к ЛН	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	Снижение в конце шага 3
4	ЛН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВП	-
5	ПН в сторону, маленький шаг («Каблучный пулл»)	Лицом ДЦ	3/8 между шагами 4 и 5	-
6	ЛН подтягивается («Браш») к ПН без веса	Лицом ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Каблук, внутренний край ступни, вся ступня. 6. Внутренний край носка ЛН.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ.

Замечание: при исполнении фигуры на углу зала между шагами 4 и 5 может быть сделан поворот на 1/8 или на 1/4 ВП.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной ДС	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН в сторону	Указывая по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2. Корпус поворачивается меньше	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН приставляется к ПН	Лицом по ЛТ	Корпус завершает поворот	Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	-
5	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	3/8 между шагами 4 и 5	-
6	ПН подтягивается («Браш») к ЛН без веса	Спиной ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок, каблук. 6. Внутренний край носка ПН.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А и М Те же, что и для фигуры «Правый поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А «Левый поворот». «Закрытая перемена с ЛН» на углу зала. «Двойной левый спин». «Виск» на углу зала.

М «Тэлемарк». «Открытый тэлемарк». «Дрэг хэзитэйшн». «Поступательное шассе ВП».

7. «ЛЕВОЕ КОРТЭ» (Reverse Corte)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	-
2	ЛН приставляется к ПН без веса	Спиной ДЦ против ЛТ	3/8 между шагами между шагами 1 и 2	Подъем на 2-ом шаге

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
3	Сохраняйте занятое положение	Спиной ДЦ	-	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ против ЛТ	-	Начинайте подъем в конце 4-го шага, БПС
5	ПН в сторону	Лицом ДС	-	Продолжайте подъем на шагах 5 и 6
6	ЛН приставляется к ПН	Лицом ДС	-	Снижение в конце шага 6

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук ЛН, затем носки обеих ног. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок. 6. Носок, каблук (см. замечание 1).

ПДК: на шагах 1 и 4 (небольшое).

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ.

Замечания:
1. При исполнении 2-го шага поворот может делаться на подушечке ПН, при этом ступня ПН должна держаться плоской. Работа ступни в этом случае на шагах 1-3 будет: «1. Носок, каблук, носок. 2. Носки обеих ног. 3. Носок, каблук ПН».
2. Возможны другие варианты построения:
   a) спиной по ЛТ 1/2 ВЛ между шагами 1 и 2, 1/8 ВП между шагами 4 и 5.
   b) спиной по ЛТ 5/8 ВЛ между шагами 1 и 2, 1/4 ВП между шагами 4 и 5.
   c) спиной ДЦ 1/4 ВЛ между шагами 1 и 2, далее без поворота.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Лицом к центру	1/4 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН приставляется к ПН	Лицом ДЦ против ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом ДЦ против ЛТ	-	Начинайте подъем в конце 4-го шага
5	ЛН в сторону	Спиной ДС	-	Продолжайте подъем на шагах 5 и 6
6	ПН приставляется к ЛН	Спиной ДС	-	Снижение в конце шага 6

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПДК: на шагах 1 и 4 (небольшое).

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП.

Замечания:
1. Обратите внимание на то, что подъем у дамы начинается немного раньше, чем подъем у мужчины.
2. В других вариантах построения, перечисленных в замечании 2 к партии мужчины, степень поворота дамы будет следующей:
   a) чуть больше 1/4 ВЛ между шагами 1 и 2, чуть меньше 1/4 ВЛ между шагами 2 и 3, 1/8 ВП между шагами 4 и 5;
   b) 3/8 ВЛ между шагами 1 и 2, 1/4 ВЛ между шагами 2 и 3, 1/4 ВП между шагами 4 и 6;
   c) 1/8 ВЛ между шагами 1 и 2, 1/8 ВЛ между шагами 2 и 3.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Шаги 1-3 фигуры «Левый поворот», «Правый спин поворот».

M «Импетус поворот». «Наружный спин» с меньшей степенью поворота.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Любая правая фигура. После шагов 1-3 фигуры «Левое кортэ», исполненных в обычном построении, исполните фигуру «Виск назад», на 1-ом шаге фигуры «Виск назад» дама делает шаг сбоку мужчины. Если фигура «Левое кортэ» исполняется рядом с углом зала, то после 3-х шагов фигуры можно перейти к ис-

полнению фигуры «Наружная перемена»[4].

M После шагов 1-3 фигуры «Левое кортэ» можно исполнить фигуру «Наружный спин», или собственно «Импетус поворот» или «Открытый импетус поворот».
Если шаги 1-3 фигуры «Левое кортэ» исполняются после фигуры «Импетус поворот» (или «Правый спин поворот» с меньшей степенью поворота) и на этих шагах делается поворот на 1/2 ВЛ, продолжайте исполнением фигуры «Лок назад», двигаясь назад ДС.

8. «ДВОЙНОЙ ЛЕВЫЙ СПИН» (Double Reverse Turn)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Спиной ДС	3/8 между шагами 1 и 2	Верх
3	ЛН приставляется к ПН без веса («Носковый пивот»)	Лицом ДС	1/2 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок ЛН, затем – носок, каблук ПН.

ПДК: на шаге 1.

Наклон: нет.

Замечание: исполнение фигуры «Двойной левый спин» может быть начато ДЦ, ДС или лицом по ЛТ. Степень поворота может варьироваться от 3/4 до полного поворота ВЛ. Распределение степени поворота мужчины будет следующим:

a) 3/4: 1/4 между шагами 1 и 2, 1/2 между шагами 2 и 3 или
3/8 между шагами 1 и 2, 3/8 между шагами 2 и 3;
b) 7/8: см. таблицу выше;
c) Полный поворот: 3/8 между шагами 1 и 2, 5/8 между шагами 2 и 3.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Небольшой подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН приставляется к ПН («Каблучный пивот»)	Лицом по ЛТ	1/2 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ПН в сторону и немного назад	Спиной к стене	1/4 между шагами 2 и 3	Верх.
4	ЛН закрещивается перед ПН	Спиной ДС	1/8 между шагами 3 и 4	Верх. Снижение в конце шага 4

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук.

ПДК: на шаге 1.

Наклон: нет.

Счет 1, 2 «и» 3. Музыкальная длительность шагов в этом случае – 1 удар, 1/2 удара, 1/2 удара и 1 удар музыки.
Опытные танцоры часто исполняют фигуру под счет – 1, 2, 3 «и». В этом случае музыкальная длительность шагов будет – 1 удар, 1 удар, 1/2 удара, 1/2 удара музыки.

Замечание: при построениях a) и c), перечисленных в замечании к партии мужчины, распределение степени поворота по шагам у дамы будет следующим:

a) 3/8 между шагами 1 и 2, 1/4 между шагами 2 и 3, 1/8 между шагами 3 и 4;
b) 1/2 между шагами 1 и 2, 3/8 между шагами 2 и 3, 1/8 между шагами 3 и 4.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Исполнение фигуры «Двойной левый спин» может быть начато в трех направлениях:

[4] В этом случае 1-й шаг фигуры «Наружная перемена» дама делает сбоку мужчины.

- ДЦ после исполнения фигуры «Закрытая перемена с ПН», «Задержанная перемена» («Перемена с хэзитэйшн») или «Правый спин поворот» с меньшей степенью поворота, вслед за которой исполнены шаги 4-6 фигуры «Левый поворот»;
- по ЛТ после исполнения фигуры «Двойной левый спин» или «Правый спин поворот» с меньшей степенью поворота, вслед за которой исполнены шаги 4-6 фигуры «Левый поворот», законченные лицом по ЛТ;
- ДС после исполнения фигуры «Левый поворот».

M «Крыло» («Винг»).

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Если исполнение фигуры «Двойной левый спин» закончено:
- ДЦ Продолжайте исполнением любой левой фигуры;
- по ЛТ Продолжайте исполнением еще одной фигуры «Двойной левый спин»;
- ДС Продолжайте исполнением фигуры «Закрытая перемена с ЛН» или «Виск».

M Если исполнение фигуры «Двойной левый спин» закончено:
- ДЦ Продолжайте исполнением фигуры «Тэлемарк» или «Открытый тэлемарк»;
- по ЛТ Продолжайте исполнением фигуры «Дрэг хэзитэйшн» или исполните шаги 1-3 фигуры «Левый поворот», а затем – фигуру «Плетение».

9. «ВИСК» (Whisk)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДС	-	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону и немного вперед	Лицом ДС	-	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ЛН закрещивается позади ПН в ПП	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПДК: на шаге 1 (небольшое).

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ.

Замечание: позиция на 2-ом шаге фигуры «Виск» аналогична позиции на 2-ом шаге фигуры «Закрытая перемена с ЛН».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДС	-	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН диагонально назад	Указывая ДЦ	1/4 ВП между шагами 1 и 2. Корпус поворачивается меньше	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ПН закрещивается позади ЛН в ПП	Лицом ДЦ	Корпус завершает поворот	Верх. Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПДК: нет.

Наклон: б/н, ВП, ВП.

Замечание: поворот между ступнями ног завершается между шагами 1 и 2.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Левый поворот». «Двойной левый спин». «Задержанная перемена» («Перемена хэзитэйшн») на углу зала

M «Крыло» («Винг») на углу зала.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Шассе из ПП».

M «Крыло» («Винг»). «Кросс хэзитэйшн». «Плетение из ПП».

Замечание: если фигура «Виск» исполняется на углу зала, техника исполнения этой фигуры у мужчины будет следующей:

1	ЛН вперед	Лицом ДС	Начинайте поворот ВЛ
2	ПН диагонально вперед с П ведущим плечом	Лицом по ЛТ	1/8 между шагами 1 и 2
3	ЛН закрещивается позади ПН в ПП	Лицом ДС по новой ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3

Остальные технические детали – такие же, как описано выше. 2-ой шаг дамой исполняется «ЛН назад с ведущим Л плечом». Дама не делает поворота.

Для Member: этот вариант исполнения фигуры «Виск» может использоваться и при исполнении фигуры вдоль стены зала, если мужчина хочет закончить ее лицом ДЦ. Далее можно исполнить фигуру «Плетение из ПП» или «Шассе из ПП», двигаясь к центру.

10. «ШАССЕ ИЗ ПП», исполненное после фигуры «Виск» (Chasse from PP)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед и накрест в ПП и ППДК	Лицом ДС (двигаясь вдоль ЛТ)	-	Подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону и немного вперед	Лицом ДС	-	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ПН приставляется к ЛН	Лицом ДС	-	-
4	ЛН в сторону и немного вперед	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 4
5	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 5.

Наклон: нет.

Ритм: 1, 2 (1/2) «и» (1/2) 3, 1.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	Лицом ДЦ (двигаясь вдоль ЛТ)	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Спиной к стене	1/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН приставляется к ПН	Спиной ДС	1/8 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	-
4	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 4
5	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 5.

Наклон: нет.

Ритм: 1, 2 (1/2) «и» (1/2) 3, 1.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Виск».

M «Открытый тэлемарк», «Открытый импетус поворот» на углу зала (это – нехорошее соединение). «Поворотный лок», законченный в ПП. «Виск назад».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ
A и M Любая правая фигура. 5-ый шаг фигуры «Шассе из ПП» будет являться 1-ым шагом правой фигуры.

РЕКОМЕНДУЕМОЕ СОЕДИНЕНИЕ для опытных танцоров
Шаги 1-3 фигуры «Правый поворот»; «Виск назад»; «Шассе из ПП», двигаясь к центру; шаг ПН сбоку дамы ДЦ, начиная исполнение фигуры «Закрытое крыло» («Закрытый винг») или шагов 1-3 фигуры «Быстрый открытый левый поворот»[5] под счет «2и3», затем исполните фигуру «Левое кортэ».

11. «ВИСК НАЗАД», исполненный после 3-х шагов фигуры «Левое кортэ» (Back Whisk)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ против ЛТ	-	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН диагонально назад	Спиной ДЦ против ЛТ	-	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ЛН закрещивается позади ПН в ПП	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук (См. замечание).

ПДК: на шаге 1 (небольшое).

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ.

Замечание: при исполнении 3-го шага допускается, чтобы мужчина начинал подтягивать ЛН назад, готовясь закрестить ее позади ПН, держа в контакте с полом носок или каблук ЛН.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом ДЦ против ЛТ	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН в сторону	Лицом к центру	1/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ПН закрещивается позади ЛН в ПП	Лицом ДЦ	1/8 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПДК: на шаге 1 (небольшое).

Наклон: б/н, ВП, ВП.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ
A При сдаче экзамена на получение квалификации Associate в качестве предшествующей фигуры требуется назвать только один вход, а именно: шаги 1-3 фигуры «Левое кортэ». Исполнять фигуру «Виск назад» на этом экзамене нужно в том построении, которое описано выше.
M «Виск назад» можно исполнить после шагов 1-3 фигуры «Правый поворот». В этом случае позиции ступней на шагах 1 и 2 фигуры «Виск назад» будут такими же, как при исполнении шагов 1 и 2 фигуры «Фоллэвэй виск». Мужчина будет заканчивать фигуру лицом ДЦ вдоль стены зала или лицом ДС по новой ЛТ, если фигура исполняется на углу зала. Характер подъема будет таким же, как описано выше.
Также хорошим входом в фигуру «Виск назад» следует считать фигуры «Лок назад», «Дрэг хэзитэйшн» и «Поступательное шассе ВП».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ
A и M Те же, что для фигуры «Виск».

[5] Фигуры «Быстрый открытый левый поворот» нет в перечне фигур танца «Медленный вальс». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Квикстэп».

Стандартные вариации (программа Member)

12. «ПОСТУПАТЕЛЬНОЕ ШАССЕ ВП» (Progressive Chasse to the Right)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Спиной к стене	1/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН приставляется к ПН	Спиной ДС	1/8 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	-
4	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 4
5	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 5.

Наклон: нет.

Ритм: 1, 2 (1/2) «и» (1/2) 3.

Замечание: при исполнении фигуры «Поступательное шассе ВП» может быть сделан поворот на 1/2 ВЛ. В этом случае распределение степени поворота по шагам буде следующим:
МУЖЧИНА: 1/4 между шагами 1 и 2, 1/8 между шагами 2 и 3, 1/8 между шагами 4 и 5;
ДАМА: 3/8 между шагами 1 и 2 (корпус поворачивается меньше), корпус завершает поворот на шаге 3, 1/8 поворота между шагами 3 и 4 (корпус поворачивается меньше).

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН в сторону	Указывая ДС	1/4 между шагами 1 и 2. Корпус поворачивается меньше	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ПН приставляется к ЛН	Лицом ДС	Небольшой поворот корпуса	-
4	ЛН в сторону и немного вперед	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 4
5	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 5.

Наклон: нет.

Ритм: 1, 2 (1/2) «и» (1/2) 3.

Замечание: см. замечание к партии мужчины.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Лучшими вариантами входа в «Поступательное шассе ВП» являются фигуры «Задержанная перемена» («Перемена хэзитэйшн») и «Крыло» («Винг»), законченные лицом ДЦ. Если «Поступательное шассе ВП» исполняется после фигуры «Крыло» («Винг»), то 1-ый шаг делается сбоку дамы с левой стороны от нее.

В качестве предшествующей фигуры можно использовать шаги 4-6 фигуры «Левый поворот», законченные лицом ДЦ, после исполнения фигуры «Двойной левый спин» с меньшей степенью поворота.

«Двойной левый спин» нельзя считать приемлемым вариантом входа в фигуру «Поступательное шассе ВП», исполняемую в обычном варианте.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Лок назад». «Виск назад». «Фоллэвэй виск». «Импетус поворот». «Открытый импетус поворот». «Наружный спин» с меньшей степенью поворота. Если при исполнении фигуры «Поступательное шассе ВП» делается поворот на 1/2 ВЛ, для того, чтобы закончить спиной ДЦ, продолжайте исполнением фигуры «Наружная перемена» – в этом случае дама делает 1-ый шаг фигуры «Наружная перемена» сбоку мужчины.

13. «ОТКРЫТЫЙ ТЭЛЕМАРК» И «КРОСС ХЭЗИТЭЙШН» (Open Telemark and Cross Hesitation)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Спиной ДС	1/4 между шагами 1 и 2	Верх
3	ЛН в сторону и немного вперед в ПП	Указывая ДС. Корпус обращен к стене	1/2 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед в ПП и ППДК	Указывая ДС. Корпус обращен к стене	-	Начинайте подъем в конце 4-го шага
5	ЛН приставляется к ПН без веса	Лицом ДС	Корпус завершает поворот	Продолжайте подъем на шагах 5 и 6
6	Сохраняйте позицию, занятую на шаге 5	Лицом ДС	-	Снижение в конце шага 6

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носки обеих ног. 6. Носок, каблук ПН

ПДК: на шаге 1.

Наклон: б/н, ВЛ, б/н, б/н, б/н, б/н.

Замечание: фигура «Кросс хэзитэйшн» может быть исполнена из других позиций. Она также может быть исполнена с большей степенью поворота. Если «Кросс хэзитэйшн» исполняется с большей степенью поворота, то позиция ПН будет «вперед и *накрест*». На 4-ом шаге нет поворота («Свивла») ступни за исключением того случая, когда «Кросс хэзитэйшн» исполняется с большей степенью поворота. Обычное окончание – шаг ЛН назад, дама - сбоку.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Небольшой подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН приставляется к ПН («Каблучный поворот»)	Лицом по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ПН диагонально вперед в ПП с ведущим П плечом	Указывая по ЛТ	Небольшой поворот корпуса ВЛ	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	Указывая по ЛТ (двигаясь ДС)	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 4-го шага
5	ПН в сторону	Спиной к стене	1/4 между шагами 4 и 5	Продолжайте подъем на шагах 5 и 6
6	ЛН приставляется к ПН	Спиной ДС	1/8 между шагами 5 и 6	Снижение в конце шага 6

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВП, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ.

Для фигуры «ОТКРЫТЫЙ ТЭЛЕМАРК»:

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Закрытая перемена с ПН», «Задержанная перемена» («Перемена хэзитэйшн»), «Двойной левый спин», «Крыло» («Винг»), шаги 4-6 фигуры «Левый поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Кросс хэзитэйшн», «Крыло» («Винг»), «Плетение из ПП», «Шассе из ПП», «Правый поворот» «Фокстрота»[6].

Для фигуры «КРОСС ХЭЗИТЭЙШН»:

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Открытый тэлемарк», «Открытый импетус поворот», «Виск».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

ЛН назад, начиная исполнение шагов 4-6 фигуры «Правый поворот». «Наружный спин». «Виск назад». «Наружная перемена» без поворота (или с обычным поворотом на углу зала), дама делает первый шаг фигуры «Наружная перемена» сбоку мужчины.

14. «ОТКРЫТЫЙ ТЭЛЕМАРК» И «КРЫЛО» (Open Telemark and Wing)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Спиной ДС	1/4 между шагами 1 и 2	Верх
3	ЛН в сторону и немного назад в ПП	Указывая ДС. Корпус обращен к стене	1/2 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед и накрест в ПП и ППДК	Указывая по ЛТ	1/8 между шагами 3 и 4	-
5	ЛН начинает приставляться к ПН	В направлении построения шага 6	Корпус поворачивается на шаге 5	Небольшой подъем на шагах 5 и 6, БПС
6	ЛН приставляется к ПН без веса	Лицом ДЦ	1/8 между шагами 5 и 6	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук. 5 и 6. Давление на носок ПН, ступня ПН держится плоской, давление на внутренний край носка ЛН.

ПДК: на шаге 1.

Наклон: б/н, ВЛ, б/н, б/н, б/н, б/н.

Замечания:

1. Фигуру «Крыло» («Винг») можно исполнить из других позиций. При исполнении фигуры «Крыло» («Винг») можно сделать меньшую степень поворота, чтобы закончить лицом по ЛТ.
2. 4-ый шаг – это активный, решительный шаг.
3. На 5-ом шаге нет поворота («Свивла») ступни, поворачивается только корпус, чтобы закончить лицом по ЛТ. Поворот («Свивл») ступни делается для того, чтобы закончить лицом ДЦ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Небольшой подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН приставляется к ПН («Каблучный поворот»)	Лицом по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ПН вперед и немного ВП в ПП с ведущим П плечом	Указывая по ЛТ	Небольшой поворот корпуса ВЛ	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН вперед в ПП и ППДК	Лицом ДЦ	1/8 между шагами 3 и 4	Начинайте подъем в конце 4-го шага
5	ПН вперед, готовясь сделать шаг сбоку М с Л стороны от него	Лицом к центру	1/8 между шагами 4 и 5	Продолжайте подъем на шаге 5

[6] Фигуры «Правый поворот» «Фокстрота» нет в перечне фигур танца «Медленный вальс». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Фокстрот».

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
6	ЛН вперед в ППДК сбоку М с Л стороны от него	Лицом против ЛТ. Продолжайте поворот, чтобы встать спиной ДЦ	1/4 между шагами 5 и 6, затем продолжайте поворот, чтобы встать спиной ДЦ	Верх. Снижение в конце шага 6

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВП, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ.

Замечание: при исполнении 6-го шага нет поворота («Свивла») на ступне ЛН.

Для фигуры «ОТКРЫТЫЙ ТЭЛЕМАРК»:

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Закрытая перемена с ПН», «Задержанная перемена» («Перемена хэзитэйшн»), «Двойной левый спин», «Крыло» («Винг»), шаги 4-6 фигуры «Левый поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Кросс хэзитэйшн», «Крыло» («Винг»), «Плетение из ПП», «Шассе из ПП», «Правый поворот» «Фокстрота».

Для фигуры «КРЫЛО» («ВИНГ»):

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Открытый тэлемарк», «Открытый импетус поворот», «Виск». «Наружная перемена» или «Поворотный лок», законченные в ПП.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Левый поворот». «Двойной левый спин». «Тэлемарк». «Дрэг хэзитэйшн». «Поступательное шассе ВП». Можно исполнить также фигуру «Виск». На углу зала можно продолжить исполнением фигуры «Закрытая перемена с ЛН», «Виск» или «Ховер тэлемарк»[7].

15. «ОТКРЫТЫЙ ИМПЕТУС ПОВОРОТ» И «КРОСС ХЭЗИТЭЙШН» после исполнения шагов 1-3 фигуры «Правый поворот» (Open Impetus Turn and Cross Hesitation)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
4	ЛН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВП	-
5	ПН приставляется к ЛН («Каблучный поворот»)	Лицом ДЦ	3/8 между шагами 4 и 5	Подъем в конце 5-го шага
6	ЛН диагонально вперед в ПП с ведущим Л плечом	Указывая ДЦ. Корпус обращен по ЛТ	Небольшой поворот корпуса ВП	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ПН вперед в ПП и ППДК	Указывая ДЦ. Корпус обращен по ЛТ	-	Начинайте подъем в конце 7-го шага
8	ЛН приставляется к ПН без веса	Лицом ДЦ	Корпус поворачивается ВЛ	Продолжайте подъем на шагах 8 и 9
9	Сохраняйте позицию, занятую на шаге 8	Лицом ДЦ	-	Снижение в конце шага 9

Работа ступни: 4. Носок, каблук. 5. Каблук, носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук, носок. 8. Носки обеих ног. 9. Носок, каблук ПН.

ПДК: на шаге 4.

Наклон: б/н, ВЛ, б/н, б/н, б/н, б/н.

[7] Фигуры «Ховер тэлемарк» нет в перечне фигур танца «Медленный вальс». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Фокстрот».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
4	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	-
5	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	3/8 между шагами 4 и 5	Подъем в конце 5-го шага
6	После подтягивания и касания («Браш») ПН к ЛН, ПН в сторону в ПП	Указывая к центру (двигаясь ДЦ)	3/8 между шагами 5 и 6. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	Указывая к центру (двигаясь ДЦ)	Начинайте поворот корпуса ВЛ	Начинайте подъем в конце 7-го шага
8	ПН в сторону	Спиной по ЛТ	1/4 между шагами 7 и 8	Продолжайте подъем на шагах 8 и 9
9	ЛН приставляется к ПН	Спиной ДЦ	1/8 между шагами 8 и 9	Снижение в конце шага 9

Работа ступни: 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук, носок. 8. Носок. 9. Носок, каблук.

ПДК: на шагах 4 и 7.

Наклон: б/н, ВП, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ.

Для фигуры «ОТКРЫТЫЙ ИМПЕТУС ПОВОРОТ»:

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Те же, что для фигуры «Правый поворот». Собственно «Открытый импетус поворот» (шаги 4-6) может быть исполнен после фигур «Дрэг хэзитэйшн», «Лок назад», «Поступательное шассе ВП», «Открытый правый поворот»[8], «Кросс хэзитэйшн» или шагов 1-3 фигуры «Левое кортэ».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Кросс хэзитэйшн», «Крыло» («Винг»), «Шассе из ПП», «Открытый правый поворот», обходя угол зала.

Для фигуры «КРОСС ХЭЗИТЭЙШН»:

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Открытый тэлемарк», «Открытый импетус поворот», «Виск».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

ЛН назад, начиная исполнение шагов 4-6 фигуры «Правый поворот». «Наружный спин». «Виск назад». «Наружная перемена» без поворота (или с обычным поворотом на углу зала), дама делает первый шаг фигуры «Наружная перемена» сбоку мужчины.

16. «ОТКРЫТЫЙ ИМПЕТУС ПОВОРОТ» И «КРЫЛО» («ВИНГ») после исполнения шагов 1-3 фигуры «Правый поворот» (Open Impetus Turn and Wing)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
4	ЛН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВП	-
5	ПН приставляется к ЛН («Каблучный поворот»)	Лицом ДЦ	3/8 между шагами 4 и 5	Подъем в конце 5-го шага
6	ЛН диагонально вперед в ПП с ведущим Л плечом	Указывая ДЦ. Корпус обращен по ЛТ	Небольшой поворот корпуса ВП	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ПН вперед в ПП и ППДК	Указывая ДЦ. Корпус обращен по ЛТ	-	-
8	ЛН начинает приставляться к ПН	В направлении построения шага 9	Корпус поворачивается ВЛ на шаге 8	Небольшой подъем на шагах 8 и 9, БПС
9	ЛН приставляется к ПН без веса	Лицом ДЦ	Корпус поворачивается ВЛ на шаге 9	-

Работа ступни: 4. Носок, каблук. 5. Каблук, носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук. 8-9. Давление на носок ПН, ступня ПН держится плоской, давление на внутренний край носка ЛН.

[8] Фигуры «Открытый правый поворот» нет в перечне фигур танца «Медленный вальс». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Фокстрот».

ПДК: на шаге 4.

Наклон: б/н, ВЛ, б/н, б/н, б/н, б/н.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
4	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	-
5	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	3/8 между шагами 4 и 5	Подъем в конце 5-го шага
6	После подтягивания и касания («Браш») ПН к ЛН, ПН в сторону в ПП	Указывая к центру (двигаясь ДЦ)	3/8 между шагами 5 и 6. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ЛН вперед в ПП и ППДК	Лицом ДЦ против ЛТ	1/8 ВЛ между шагами 5 и 6	Начинайте подъем в конце 7-го шага
8	ПН вперед, готовясь сделать шаг сбоку М с Л стороны от него	Лицом против ЛТ	1/8 между шагами 7 и 8	Продолжайте подъем на шаге 8
9	ЛН вперед в ППДК сбоку М с Л стороны от него	Лицом ДС против ЛТ	1/8 между шагами 8 и 9	Верх. Снижение в конце шага 9

Работа ступни: 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук, носок. 8. Носок. 9. Носок, каблук.

ПДК: на шагах 4 и 7.

Наклон: б/н, ВП, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ.

Для фигуры «ОТКРЫТЫЙ ИМПЕТУС ПОВОРОТ»:

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Те же, что для фигуры «Правый поворот». Собственно «Открытый импетус поворот» (шаги 4-6) может быть исполнен после фигур «Дрэг хэзитэйшн», «Лок назад», «Поступательное шассе ВП», «Открытый правый поворот» «Кросс хэзитэйшн» или шагов 1-3 фигуры «Левое кортэ».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Кросс хэзитэйшн», «Крыло» («Винг»), «Шассе из ПП», «Открытый правый поворот», обходя угол зала.

Для фигуры «КРЫЛО» («ВИНГ»):

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Открытый тэлемарк», «Открытый импетус поворот», «Виск». «Наружная перемена» или «Поворотный лок», законченные в ПП.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Левый поворот». «Двойной левый спин». «Тэлемарк». «Дрэг хэзитэйшн». «Поступательное шассе ВП». Можно исполнить также фигуру «Виск». На углу зала можно продолжить исполнением фигуры «Закрытая перемена с ЛН», «Виск» или «Ховер тэлемарк».

17. «НАРУЖНЫЙ СПИН» (Outside Spin)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад в ППДК (маленький шаг)	ДЦ против ЛТ. Носок ЛН повернут внутрь	3/8 ВП на шаге 1 («Пивот»)	-
2	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом против ЛТ	Продолжайте поворот	Подъем в конце 2-го шага
3	ЛН в сторону, заканчивая в положении: ЛН позади ПН	Лицом ДЦ. Заканчивайте лицом ДС	3/8 между шагами 2 и 3, 1/4 на шаге 3	Верх. Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Носок, каблук, носок. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук.

ПДК: на шагах 1 и 2.

Наклон: нет.

Замечание: фигура «Наружный спин» может быть исполнена с меньшей степенью поворота – 3/4 или 1/2 ВП. В этом случае распределение степени поворота будет следующим:

- 3/4 МУЖЧИНА: 3/8 на шаге 1, 3/8 между шагами 2 и 3;
  ДАМА: 1/2 между шагами 1 и 2, 1/4 между шагами 2 и 3;
- 1/2 МУЖЧИНА: 1/4 на шаге 1, 1/4 между шагами 2 и 3;
  ДАМА 3/8 между шагами 1 и 2, 1/2 между шагами 2 и 3.

При исполнении фигуры «Наружный спин» с меньшей степенью поворота мужчина делает 3-ий шаг «в сторону и немного назад», а дама – «диагонально вперед». Следующий шаг мужчина делает ПН *назад*, начиная исполнение шагов 4-6 фигуры «Левый поворот», фигур «Левое кортэ» или «Поворотный лок».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом ДЦ против ЛТ	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ЛН приставляется к ПН	Лицом к стене	5/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ПН вперед, заканчивая в ППДК	Лицом против ЛТ. Заканчивайте спиной ДС	1/4 между шагами 2 и 3, 1/8 на шаге 3	Верх. Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПДК: на шагах 1 и 2.

Наклон: нет.

Замечания:
1. См. замечание к партии М.
2. Обратите внимание на то, что дама начинает подъем раньше, чем мужчина.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Шаги 1-3 фигуры «Левое кортэ». Фигура «Кросс хэзитэйшн», исполненная после «Открытого тэлемарка« или «Открытого импетус поворота». Фигура «Наружный спин» с меньшей степенью поворота может быть исполнена после фигур «Дрэг хэзитэйшн», «Лок назад», «Поступательное шассе ВП» или «Правый поворот» в «Фокстроте».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Если исполнение фигуры «Наружный спин» закончено ДС, продолжайте исполнением любой правой фигуры. Если исполнение фигуры «Наружный спин» закончено ДЦ, продолжайте исполнением фигуры «Закрытая перемена с ПН» или исполните шаги 1-3 фигуры «Правый поворот», а затем – фигуру «Наружная перемена».

«Наружный спин» с меньшей степенью поворота продолжайте исполнением шагов 4-6 фигур «Левый поворот», «Левое кортэ» или «Поворотный лок».

18. «ДРЭГ ХЭЗИТЭЙШН» (Drag Hesitation)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	-
2	ПН в сторону	Спиной к стене	1/4 между шагами 1 и 2	Подъем в конце 2-го шага
3	ЛН приставляется к ПН без веса	Спиной ДС	1/8 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носки обеих ног, затем – носок, каблук ПН.

ПДК: на шаге 1.

Наклон: нет.

Замечания:
1. Следующий шаг мужчина делает назад, дама – сбоку.
2. Исполнение фигуры «Дрэг хэзитэйшн» можно начать также ДЦ или ДС.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	-
2	ЛН в сторону	Указывая между направлениями к стене и ДС	Чуть больше 1/4 между шагами 1 и 2	Подъем в конце 2-го шага
3	ПН приставляется к ЛН без веса	Лицом ДС	Чуть меньше 1/8 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носки обеих ног, затем – носок, каблук ЛН.

ПДК: на шаге 1.

Наклон: нет.

Замечания:

1. См. замечание к партии мужчины.
2. Обратите внимание на то, что дама делает небольшой поворот («Свивл») ступни между шагами 2 и 3 и что ее корпус поворачивается немного меньше, чем на 3/8 ВЛ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Закрытая перемена с ПН». «Задержанная перемена» («Перемена хэзитэйшн»). «Двойной левый спин». «Крыло» («Винг»). «Левый поворот». Шаги 4-6 фигуры «Левый поворот», исполненные после фигур «Правый спин поворот» или «Импетус поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Шаги 4-6 фигуры «Правый поворот». «Лок назад». Шаги 4-6 фигур «Импетус поворот» или «Открытый импетус поворот». «Наружный спин» с меньшей степенью поворота (3/4 ВП). «Виск назад».

19. «ЛОК НАЗАД» (Backward Lock)

Технические детали исполнения фигуры «Лок назад» приведены в разделе, посвященном танцу «Квикстэп». В «Медленном вальсе» фигура «Лок назад» исполняется под счет «1.2и3». Музыкальная длительность шагов – 1 удар, 1/2 удара, 1/2 удара, 1 удар музыки.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Дрэг хэзитэйшн». «Поступательное шассе ВП». «Открытый импетус поворот», вслед за которым исполняется фигура «Кросс хэзитэйшн» с большей степенью поворота ВЛ, чтобы закончить спиной ДС. «Импетус поворот» (или «Правый спин поворот» с меньшей степенью поворота), вслед за которым исполняется фигура «Левое кортэ» с поворотом на 1/2 ВЛ, чтобы закончить спиной ДС. «Правый спин поворот» может предшествовать фигуре «Лок назад» (начиная со 2-го шага), но это – нехорошее соединение. «Поворотный лок» – это более удачный вход в фигуру «Лок назад».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Те же, что для фигуры «Дрэг хэзитэйшн»[9].

Замечание: «Лок вперед» – неудобная фигура для использования в танце «Медленный вальс».

20. «ПЛЕТЕНИЕ ИЗ ПП» после фигуры «Виск», исполнение которой закончено лицом ДЦ (Weave from PP)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед и накрест в ПП и ППДК	Указывая к центру. Корпус обращен ДЦ	1/8 между предшествующим шагом и шагом 1	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ЛН вперед	Лицом к центру	Продолжайте поворот ВЛ	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ПН в сторону и немного назад	Спиной по ЛТ	1/4 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ	1/8 между шагами 3 и 4	Начинайте подъем в конце 4-го шага, БПС
5	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Продолжайте подъем на шаге

[9] При исполнении последующих фигур дама делает 1-ый шаг сбоку мужчины.

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
				5
6	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	1/4 между шагами 5 и 6. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук.

ПДК: на шагах 2, 5 и 7.

Наклон: нет.

Замечания:
1. Между шагами 2 и 4 может быть сделан меньший поворот с тем, чтобы исполнить шаги 4 и 5 спиной по ЛТ.
2. Обратите внимание на то, что 3-ий шаг фигуры «Плетение из ПП» мужчина всегда делает «в сторону и немного назад», а не «в сторону», как при исполнении 3-го шага фигуры «Плетение» в «Медленном вальсе».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед в ПП и ППДК	Лицом ДЦ против ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДЦ	1/2 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом ДЦ	-	Начинайте подъем в конце 4-го шага
5	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Продолжайте подъем на шаге 5
6	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	1/4 между шагами 5 и 6. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПДК: на шагах 1, 5 и 7.

Наклон: нет.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая фигура, исполнение которой закончено в ПП, например, «Виск», «Открытый импетус поворот», «Открытый тэлемарк» и др.

В качестве предшествующей «Плетению из ПП» фигуры может использоваться фигура «Виск», исполненная с меньшей степенью поворота, чтобы закончить лицом по ЛТ, или фигура «Открытый импетус поворот», исполнение которой завершено в положении: корпус обращен по ЛТ. В этих случаях построение фигуры «Плетение из ПП» будет таким же, как в «Фокстроте» (см. описание фигуры «Плетение из ПП» в разделе, посвященном танцу «Фокстрот»).

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая правая фигура.

21. «ПЛЕТЕНИЕ» после 3-х шагов фигуры «Левый поворот», исполнение которых закончено спиной ДС (Weave)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДС	-	-
2	ЛН вперед	Лицом ДЦ против ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 2-го шага

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
3	ПН в сторону	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ	1/8 между шагами 3 и 4	Начинайте подъем в конце 4-го шага, БПС
5	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Продолжайте подъем на шаге 5
6	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	1/4 между шагами 5 и 6. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук.

ПДК: на шагах 1, 2, 5 и 7.

Наклон: нет.

Замечания:

1. Лучше начинать исполнение шагов 1-3 фигуры «Левый поворот», предшествующих исполнению фигуры «Плетение» лицом по ЛТ с тем, чтобы закончить спиной ДС. Это можно сделать, например, после исполнения фигуры «Двойной левый спин», законченной лицом по ЛТ. Это – хороший вход.
2. Если исполнение шагов 1-3 фигуры «Левый поворот» закончено спиной по ЛТ (обычное построение), то между шагами 2 и 3 фигуры «Плетение» делается поворот на 1/8 ВЛ, а между шагами 3 и 4 поворота не делается.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДС	-	-
2	ПН назад	Спиной ДЦ против ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 2-го шага
3	ЛН в сторону	Указывая ДЦ	1/4 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом ДЦ	-	Начинайте подъем в конце 4-го шага
5	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Продолжайте подъем на шаге 5
6	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	1/4 между шагами 5 и 6. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПДК: на шагах 1, 2, 5 и 7.

Наклон: нет.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Правый спин поворот», вслед за которым исполняются шаги 4-6 фигуры «Левый поворот», законченные лицом по ЛТ, затем исполните шаги 1-3 фигуры «Левый поворот», заканчивая спиной ДС.

«Двойной левый спин», законченный лицом по ЛТ. Далее исполните шаги 1-3 фигуры «Левый поворот», заканчивая спиной ДС.

«Задержанная перемена» («Перемена хэзитэйшн») на углу зала, законченная лицом по новой ЛТ. Далее исполните шаги 1-3 фигуры «Левый поворот», заканчивая спиной ДС.

«Левый пивот», заканчивая лицом по ЛТ, или соединение «Открытый тэлемарк» и «Крыло» («Винг»), заканчивая лицом по ЛТ, а затем – шаги 1-3 фигуры «Левый поворот», заканчивая спиной ДС.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая правая фигура.

Исполнение фигуры «Плетение» может быть закончено в ПП. Продолжайте, например, исполнением фигуры «Крыло» («Винг») или другой фигуры, начинающейся из ПП.

22. «ПОВОРОТНЫЙ ЛОК», исполненный после фигуры «Правый спин поворот» (Turning Lock)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад с ведущим П плечом	Спиной ДЦ	-	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ЛН закрещивается перед ПН	Спиной ДЦ	-	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ПН назад и немного ВП	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	-
4	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	1/4 между шагами 3 и 4. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 4

Работа ступни: 1. Носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук.

ПДК: нет.

Наклон: ВЛ, ВЛ, б/н, б/н.

Ритм: 1 (1/2) «и» (1/2) 2, 3.

Замечания:
1. Следующий шаг исполняется ПН вперед сбоку дамы.
2. Работа ступни на последнем шаге предшествующей фигуры «Правый спин поворот» – как обычно: «Носок, каблук».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед с ведущим Л плечом	Лицом ДЦ	-	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ПН закрещивается позади ЛН	Лицом ДЦ	-	Продолжайте подъем на шагах 2 и 3
3	ЛН вперед и немного ВЛ	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	-
4	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	1/4 между шагами 3 и 4. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 4

Работа ступни: 1. Носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук.

ПДК: нет.

Наклон: ВП, ВП, б/н, б/н.

Ритм: 1 (1/2) «и» (1/2) 2, 3.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Правый спин поворот» – это обычный вход. На углу зала хорошим входом является фигура «Наружный спин» с меньшей степенью поворота, а также фигура «Импетус поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая правая фигура.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ
1. «Правый спин поворот»; «Поворотный лок»; «Правый поворот».
2. «Правый спин поворот»; фигура «Поворотный лок», законченная в ПП вдоль ЛТ; «Крыло» («Винг»); «Поступательное шассе ВП».
3. Исполните фигуру «Правый спин поворот» с большей степенью поворота за счет того, что 6-ой шаг делается больше, пересекая ЛТ. Сделайте 1-ый шаг следующей за тем фигуры «Поворотный лок» по ЛТ, а затем на 3-ем шаге, который делается как маленький шаг ПН в сторону, повернитесь *вправо*, чтобы закончить в положении: корпус обращен ДЦ. 4-ый шаг мужчина и дама делают к центру в ПП. Заканчивайте, поворачивая даму прямо перед собой, и продолжайте исполнением фигуры «Плетение из ПП».

23. «ЛЕВЫЙ ПИВОТ» (Reverse Pivot)

Техника исполнения фигуры описана в разделе, посвященном танцу «Квикстэп».
В танце «Медленный вальс» фигура «Левый пивот» обычно исполняется на счет «и», музыкальная длительность – ? удара, которые берутся от последнего удара музыки предшествующей фигуры.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Правый спин поворот». Шаги 1-3 фигуры «Левый поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая левая фигура, например, фигура «Двойной левый спин».

Именные вариации (программа Fellow)

24. «ЛЕВЫЙ ВИСК», исполняемый после фигуры «Виск» (Left Whisk)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед и накрест в ПП и ППДК	Лицом ДС (двигаясь вдоль ЛТ)	-	-
2	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	Корпус начинает поворот ВЛ	-
3	ПН закрещивается позади ЛН	Лицом ДС	Поворот корпуса ВЛ	-

Работа ступни: 1. Каблук. 2. Носок, каблук. 3. Носок, каблук.

ПДК: нет.

Наклон: нет.

Замечания:

1. При описании 2-го шага вместо термина «указывая» можно использовать термин «лицом», использование любого из этих терминов – одинаково правильно.
2. Хотя работа ступни на 2-ом и 3-ем шагах описана как «Носок, каблук», ступня ставится на подушечку, а каблук слегка поднят над полом.
3. См. замечание к партии дамы.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	Лицом ДЦ (двигаясь вдоль ЛТ)	Начинайте поворот ВЛ	-
2	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	1/4 между шагами 1 и 2	-
3	ЛН назад в ППДК	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок, каблук. 3. Носок, каблук.

ПДК: на шаге 1.

Наклон: нет.

Замечание: при исполнении 3-го шага дама может сделать несколько больший поворот ВЛ и повернуть голову сильно ВЛ. Мужчина должен смотреть в лицо даме, а не через ее правое плечо.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая фигура, исполнение которой обычно заканчивается в ПП.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Правый твист поворот» в «Наружный спин». «Правый твист поворот» в «Виск назад» или в «Фоллэвэй виск».

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. «Двойной виск»: - ЛН вперед ДС, начиная исполнение фигуры «Виск», а затем исполните фигуру «Левый виск». Далее исполните следующее окончание: поворот («Твист») на ступнях обеих ног примерно на 5/8 ВП, в это время дама исполняет шаги вокруг мужчины – ПЛРЛ («1.2и3»). Продолжайте исполнением фигуры «Наружный спин» с меньшей степенью поворота (или «Импетус поворот»), делая поворот на 5/8, чтобы закончить спиной ДЦ, или сделайте шаг ЛН назад (дама – сбоку), начиная исполнение фигуры «Виск назад» или «Фоллэвэй виск».
2. Начиная исполнение фигуры «Левый виск» в линию с дамой: - Исполните шаги 1-3 фигуры «Левый поворот»; сделайте шаг ПН назад по ЛТ, начиная исполнение фигуры «Левый виск», при этом сделайте второй шаг к стене. Далее исполните поворот («Твист») ВП, при этом дама делает 2 шага вокруг мужчины – ПЛ («1.2»). Затем неплотно закрестите ЛН позади ПН (дама делает поворот ВП и неплотно закрещивает ПН позади ЛН) к стене в «Фоллэвэй виск» («3»). Заканчивайте исполнением фигуры «Крыло» («Винг») или «Плетение из ПП».

3. Исполняя фигуру «Левый виск» на 1-ый удар такта: - Исполните «Правый спин поворот», затем – «Поворотный лок». Заканчивайте шагом ЛН в сторону, носок ЛН указывает ДС. Закрестите ПН позади ЛН – «Левый виск» («1»). Перенесите вес на ЛН (дама – вперед на ПН) («2»). Сделайте шаг ПН в сторону против ЛТ лицом ДС против ЛТ, дама – прямо перед мужчиной («3»). ЛН вперед, начиная исполнение фигуры «Контра чек» («1»). Перенесите вес назад на ПН («2»). ЛН в сторону лицом к стене («3»). ПН вперед сбоку дамы, начиная исполнение любой правой фигуры.
4. Выведите ЛН из «Кросса» и сделайте шаг ЛН назад ДЦ против ЛТ, дама – сбоку. Начиная исполнение фигуры «Наружная перемена». Заканчивайте исполнение фигуры «Наружная перемена» ДЦ.

25. «ФОЛЛЭВЭЙ ВИСК» после шагов 1-3 фигуры «Правый поворот» (Fallaway Whisk)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН в сторону и немного назад	Указывая ДЦ	3/8 между шагами 1 и 2. Корпус поворачивается меньше	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ЛН неплотно закрещивается позади ПН в позиции «фоллэвэй»	Лицом ДЦ	Корпус продолжает поворот ВП	Снижение на шаге 3

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок, каблук. 3. Носок, каблук (См. замечание 1).

ПДК: на шаге 1.

Наклон: б/н, б/н, ВП.

Замечания:
1. Некоторые танцоры при исполнении 2-го шага предпочитают использовать другую работу ступни – «носок». Оба варианта являются правильными.
2. Вместо фигуры «Фоллэвэй виск» можно исполнить фигуру «Виск назад». В этом случае подъем делается так, как это указано в описании фигуры «Виск назад»[10].

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	3/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ПН неплотно закрещивается позади ЛН в позиции «фоллэвэй»	Лицом ДЦ против ЛТ	1/4 между шагами 2 и 3. Корпус продолжает поворот ВП	Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок, каблук. 3. Носок, каблук.

ПДК: на шаге 1.

Наклон: б/н, б/н, ВЛ.

Замечания:
1. На 3-ем шаге дама может повернуть голову как ВЛ, так и ВП. Оба варианта являются правильными.
2. См. замечание 2 к партии мужчины.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Шаги 1-3 фигуры «Правый поворот». «Поступательное шассе ВП». «Лок назад».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Шассе из ПП». «Крыло» («Винг»). «Плетение из ПП». «Левый виск».

[10] По сравнению с фигурой «Фоллэвэй виск» характер подъема в фигуре «Виск назад» имеет отличие на шаге 3. На этом шаге в партии мужчины и в партии дамы подъем описывается как «Верх. Снижение в конце шага 3».

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. Шаги 1-3 фигуры «Правый поворот», «Фоллэвэй виск», «Крыло» («Винг»), «Закрытый тэлемарк»[11].
2. «Открытый импетус поворот»; «Крыло» («Винг»); «Поступательное шассе ВП», заканчивая спиной ДС; шаг ЛН назад, дама – сбоку, начиная исполнение фигуры «Фоллэвэй виск»; «Плетение из ПП».
3. «Двойной левый спин»; «Открытый тэлемарк»; шаги 1-3 фигуры «Правый поворот» «Фокстрота», держа даму в позиции «фоллэвэй», заканчивайте, двигаясь назад ДС; «Фоллэвэй виск», мужчина и дама двигаются назад к стене, исполняя «Фоллэвэй виск» на 1-ый удар такта («1»); «Крыло» («Винг») («2и3»); «Закрытый тэлемарк».

26. «КОНТРА ЧЕК» (Contra Check)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед в ППДК	ДС, указывая почти по ЛТ	Поворот корпуса ВЛ	Внизу со слегка смягченными коленями
2	Перенесите вес назад на ПН	Спиной ДЦ против ЛТ	Поворот корпуса ВП	Подъем в конце 2-го шага
3	ЛН в сторону в ПП	Лицом ДС (двигаясь вдоль ЛТ)	-	Верх. Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук (См. замечание).

ПДК: на шаге 1.

Наклон: нет.

Замечание: некоторые танцоры предпочитают делать 1-ый шаг на плоскую ступню.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад в ППДК	ДС, пятки обращены почти по ЛТ	Поворот корпуса ВЛ	Внизу со слегка смягченными коленями
2	Перенесите вес вперед на ЛН	Лицом ДЦ против ЛТ	Поворот корпуса ВП	Подъем в конце 2-го шага
3	ПН в сторону в ПП	Лицом ДЦ (двигаясь вдоль ЛТ)	1/4 ВП между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук (См. замечание 1).

ПДК: на шаге 1.

Наклон: нет.

Замечания:

1. Некоторые дамы не опускают каблук ПН на пол на шаге 1, а переносят все на ЛН на 2-ом шаге. Оба варианта исполнения являются правильными.
2. При исполнении 1-го шага дама должна сильно повернуть голову ВП.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Левый поворот». «Двойной левый спин». «Задержанная перемена» («Перемена хэзитэйшн») (на углу зала).

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Шассе из ПП». «Плетение из ПП». «Крыло» («Винг»). «Левый виск».

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. «Правый спин поворот»; шаги 4-6 фигуры «Левый поворот», заканчивая лицом по ЛТ; «Двойной левый спин», заканчивая лицом ДС; «Контра чек», заканчивая в ПП вдоль ЛТ; «Правый фоллэвэй»[12] или «Шассе из ПП».

[11] В книге при описании фигур А. Мур обычно использует термин «Тэлемарк», опуская слово «закрытый».

[12] Фигуры «Правый фоллэвэй» нет в перечне фигур танца «Медленный вальс». Описание фигуры см., например, в книге А. Мура «Популярные вариации европейских танцев».

2. «Двойной левый спин»; «Левый фоллэвэй» и «Слип пивот» (как это соединение описано в разделе, посвященном танцу «Фокстрот», но под счет «1.2и3»); выведите ЛН вперед ДС, начиная исполнение фигуры «Контра чек», заканчивайте в ПП; «Крыло» («Винг»); «Тэлемарк».
3. Фигуру «Контра чек» можно исполнить непосредственно вслед за фигурой «Задержанная перемена» («Перемена хэзитэйшн»).
4. См. рекомендуемые соединения №3 к фигуре «Левый виск».

Замечание: между шагами 2 и 3 фигуры «Контра чек» может быть сделан поворот ВЛ для того, чтобы закончить, двигаясь ДЦ в ПП.

27. «ЗАКРЫТОЕ КРЫЛО» («ЗАКРЫТЫЙ ВИНГ») (Closed Wing)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДЦ	-	-
2	ЛН начинает приставляться к ПН	Лицом ДЦ	Небольшой поворот корпуса ВЛ на шагах 2 и 3	Небольшой подъем на шагах 2 и 3, БПС
3	ЛН приставляется к ПН	Лицом ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Каблук. 2-3. Вся ступня и давление на внутренний край носка ЛН.

ПДК: нет.

Наклон: нет.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ	-	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН в сторону и немного назад (маленький шаг)	Спиной ДЦ	-	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ЛН вперед в ППДК сбоку М с Л стороны от него	Лицом ДС против ЛТ	Небольшой поворот корпуса ВЛ	Верх. Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук.

ПДК: нет.

Наклон: небольшой наклон ВЛ на шагах 2 и 3.

Замечание: при исполнении 3-го шага дама должна держать голову повернутой сильно ВЛ и вес тела – несколько смещенным назад.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Шассе из ПП». «Наружная перемена», законченная ДЦ.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Поступательное шассе ВП». «Открытый тэлемарк» или «Закрытый тэлемарк».

РЕКОМЕНДУЕМОЕ СОЕДИНЕНИЕ[13]

Ниже приводится лучшее соединение, включающее в себя фигуру «Закрытое крыло» («Закрытый винг»): Шаги 1-3 фигуры «Правый поворот»; «Фоллэвэй виск»; «Шассе из ПП», двигаясь ДЦ и поворачивая даму прямо перед собой; ПН вперед сбоку дамы, начиная исполнение фигуры «Закрытое крыло» («Закрытый винг»); ЛН вперед сбоку дамы с левой стороны то нее, начиная исполнение фигуры «Тэлемарк» или «Поступательное шассе ВП».

[13] Фигура «Закрытое крыло» («Закрытый винг») входит также в рекомендуемые соединения 1-3 к фигуре «Двойной правый спин».

28. «ДВОЙНОЙ ПРАВЫЙ СПИН» (Double Natural Spin)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	3/8 между шагами 1 и 2	Верх
3	ПН приставляется к ЛН без веса («Носковый пивот»)	Лицом ДЦ	1/2 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок ПН, а затем – носок, каблук ЛН.

ПДК: на шаге 1.

Наклон: нет.

Замечание: следующий шаг исполняется ПН сбоку дамы. Можно закончить исполнением фигуры «Двойной правый спин» лицом по ЛТ и повторить исполнение этой фигуры, делая 1-ый шаг второго «Двойного правого спина» сбоку дамы.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Небольшой подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН приставляется к ЛН («Каблучный поворот»)	Лицом по ЛТ	1/2 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ЛН вперед с ведущим Л плечом, готовясь сделать шаг сбоку М	Лицом ДС	1/8 между шагами 2 и 3	Верх
4	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом ДС против ЛТ	1/4 между шагами 3 и 4	Верх. Снижение в конце шага 4

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук.

ПДК: на шаге 1.

Наклон: нет.

Ритм: 1, 2 (1/2) «и» (1/2) 3.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ[14]

1. Шаги 1-3 фигуры «Правый поворот»; «Наружная перемена»; «Двойной правый спин»; «Закрытое крыло» («Закрытый винг»); «Закрытый тэлемарк».
2. Шаги 1-3 фигуры «Левый поворот»; шаги 1-3 фигуры «Левое кортэ»; «Наружный спин», делая полный поворот, чтобы закончить лицом ДС; «Двойной правый спин»; «Закрытое крыло» («Закрытый винг»); «Закрытый тэлемарк».
3. Исполните две фигуры «Двойной левый спин», заканчивайте лицом по ЛТ; ЛН вперед, начиная исполнение фигуры «Зигзаг»[15] (на 3-ем шаге дама – сбоку или дама – в линию), на 3-ем шаге исполните «Пивот» ВП, заканчивая лицом по ЛТ; исполните две фигуры «Двойной правый спин»; исполните фигуру «Закрытое крыло» («Закрытый винг») или сделайте шаг ПН вперед сбоку дамы, начиная исполнение фигуры «Правый фоллэвэй».
4. «Правый спин поворот»; «Поворотный лок»; ПН вперед сбоку дамы, начиная исполнение двух фигур «Двойной правый спин»; ПН вперед, сбоку дамы по ЛТ, начиная исполнение шагов 1-2 фигуры «Правый поворот» «Фокстрота» («1.2»); «Слип» ПН назад и «Пивот» ВЛ, чтобы закончить лицом по ЛТ («3»); «Двойной левый спин»; «Контра чек», заканчивая в ПП; «Правый фоллавэй».

[14] Разделы «Предшествующие фигуры» и «Последующие фигуры» в описании фигуры «Двойной правый спин» в книге А. Мура «Пересмотренная техника европейских танцев» не приведены.

[15] Фигуры «Зигзаг» нет в перечне фигур танца «Медленный вальс». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Квикстэп».

АЛЕКС МУР
Член и экзаменатор
Имперского общества учителей танцев

ПЕРЕСМОТРЕННАЯ ТЕХНИКА ЕВРОПЕЙСКИХ ТАНЦЕВ

Часть третья

ФОКСТРОТ

Перевод с английского и редакция
Ю. Пина

Санкт-Петербург
1993

ФОКСТРОТ

Программа Associate 3

1. «ПЕРО ШАГ» (Feather Step) 3

2. «ТРОЙНОЙ ШАГ» (Three Step) 4

3. «ПРАВЫЙ ПОВОРОТ» (Natural Turn) 4

4. «ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ» (Reverse Turn) 5

5. «СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ» (Change of Direction) 6

6. «ЛЕВАЯ ВОЛНА» (Reverse Wave) 7

7. «ИМПЕТУС ПОВОРОТ» (Impetus Turn) 9

8. «ПЛЕТЕНИЕ», исполненное после 4-х шагов фигуры «Левая волна» (Weave) 10

Стандартные вариации (программа Member) 12

9. «ХОВЕР ПЕРО», исполненное после «Пулл стэпа» (Hover Feather) 12

10. «ХОВЕР ТЭЛЕМАРК», исполненный после шагов 1-3 фигуры «Перо шаг» или «Перо-окончание» (Hover Telemark) 12

11. «ПРАВЫЙ ТЭЛЕМАРК» (Natural Telemark) 13

12. «ПРАВЫЙ ТВИСТ ПОВОРОТ» (Natural Twist Turn) 15

13. «ПРАВОЕ ПЛЕТЕНИЕ» (Natural Weave) 16

14. «ТОП СПИН», исполненный на углу зала после 6-ти шагов фигуры «Левый поворот» (Top Spin) 17

15. «ОТКРЫТЫЙ ТЭЛЕМАРК», «ПРАВЫЙ ПОВОРОТ» В «НАРУЖНЫЙ СВИВЛ» (Open Telemark, Natural Turn to Outside Swivel) 18

16. «ПЛЕТЕНИЕ ИЗ ПП», исполненное после фигуры «Открытый импетус поворот» (Weave from PP) 20

17. «ТЭЛЕМАРК» (Telemark) 21

18. «ОТКРЫТЫЙ ТЭЛЕМАРК» И «ПЕРО ИЗ ПП» (Open Telemark and Feather Ending) 22

19. «ОТКРЫТЫЙ ИМПЕТУС ПОВОРОТ» (Open Impetus Turn) 23

Именные вариации (программа Fellow) 24

20. «ИЗОГНУТОЕ ПЕРО» В «ПЕРО НАЗАД» (Curved Feather to Back Feather) 24

21. «ЛЕВЫЙ ФОЛЛЭВЕЙ» И «СЛИП ПИВОТ» (Fallaway Reverse and Slip Pivot) 25

22. «ПРАВЫЙ ЗИГЗАГ ИЗ ПП» (Natural Zig Zag from PP) 26

23. «ХОВЕР КРОСС» (Hover Cross) 28

24. «ПРАВЫЙ ХОВЕР ТЭЛЕМАРК» (Natural Hover Telemark) 29

Программа Associate

СПЕЦИАЛЬНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ: в приводимых ниже таблицах при описании фигур, где встречается «Перо-окончание», в колонке «Степень поворота», делается указание «корпус поворачивается меньше», однако указания на то, что «корпус завершает поворот» нет. Хотя на предпоследнем шаге «Перо-окончания» есть небольшой поворот ВЛ, корпус все же не завершает полностью поворот до тех пор, пока не завершен последний шаг.

1. «ПЕРО ШАГ» (Feather Step)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом по ЛТ	-	Подъем в конце 1-го шага
2	ЛН вперед, готовясь сделать шаг сбоку Д, Л плечо - ведущее	Лицом по ЛТ	-	Верх
3	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом по ЛТ	-	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: МББМ.

Замечание: фигура «Перо шаг» может быть исполнена также ДС или ДЦ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной по ЛТ	-	Подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН назад, П плечо - ведущее	Спиной по ЛТ	-	Верх, БПС
3	ЛН назад в ППДК	Спиной по ЛТ	-	Верх, БПС. Снижение в конце шага 3
4	ПН назад	Спиной по ЛТ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок, каблук. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: МББМ

Замечание: важно помнить, что при исполнении каждого шага назад, нога, начинающая движение назад в направлении опорной ноги, должна подтягиваться таким образом, чтобы *каблук* был в контакте с полом.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Правый поворот». «Левая волна». «Смена направления».

M «Тэлемарк», «Ховер тэлемарк» (в этих случаях 1-ый шаг фигуры мужчина делает сбоку дамы). «Открытый тэлемарк», «Открытый импетус поворот», «Наружный свивл» (в этих случаях 1-ый шаг фигуры «Перо шаг» делается в ПП).

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Тройной шаг». «Левый поворот». «Левая волна». «Смена направления».

M «Тэлемарк». «Открытый тэлемарк». «Ховер тэлемарк». «Двойной левый спин»[1].
После 3-го шага фигуры «Перо шаг» можно исполнить «Наружный свивл» или фигуру «Топ спин».

[1] Фигуры «Двойной левый спин» нет в перечне фигур танца «Фокстрот». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Медленный вальс». Ритм исполнения в «Фокстроте» – ММББ.

2. «ТРОЙНОЙ ШАГ» (Three Step)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом по ЛТ	-	Подъем в конце 1-го шага
2	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	-	Верх. Снижение в конце шага 2
3	ПН вперед	Лицом по ЛТ	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок, каблук. 3. Каблук.

ПДК: на шаге 3.

Наклон: ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: ББМ.

Замечания:
1. Фигура «Тройной шаг» может быть исполнена также ДС. При исполнении фигуры в этом направлении ее можно закончить лицом ДС или можно исполнить фигуру, двигаясь по дуге ВЛ, чтобы закончить лицом по ЛТ.
2. Хотя в описании фигуры это не упомянуто, 1-ый и 2-ой шаги нужно исполнять со слегка ведущим правым плечом

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной по ЛТ	-	Подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН назад	Спиной по ЛТ	-	Верх, БПС. Снижение в конце шага 2
3	ЛН назад	Спиной по ЛТ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок, каблук. 3. Носок.

ПДК: на шаге 3.

Наклон: ВП, ВП, б/н.

Ритм: ББМ.

Замечания:
1. Важно помнить, что при исполнении каждого шага назад, нога, начинающая движение назад в направлении опорной ноги, должна подтягиваться таким образом, чтобы *каблук* был в контакте с полом.
2. 1-ый и 2-ой шаги исполняются со слегка ведущим левым плечом.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Перо шаг». «Левый поворот» или любое «Перо-окончание». «Плетение».

M «Ховер перо». «Правый тэлемарк» и «Правый твист поворот», если исполнение этих фигур закончено ДС по новой ЛТ или лицом по ЛТ. «Топ спин» (вдоль стены зала). «Правое плетение». «Плетение из ПП».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Правый поворот.

M «Правый тэлемарк». «Правое плетение». «Правый твист поворот».

3. «ПРАВЫЙ ПОВОРОТ» (Natural Turn)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	3/8 между шагами между шагами 1 и 2	Верх
3	ПН назад	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВП	-
5	ПН в сторону, маленький шаг («Пулл стэп»)	Лицом ДЦ	3/8 между шагами 4 и 5	-

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
6	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Поворот корпуса ВЛ	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Каблук, внутренний край ступни, вся ступня ПН, затем внутренний край ступни ЛН. 6. Каблук.

ПДК: на шагах 1, 4 и 6.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, б/н.

Ритм: МББММ.

Замечание: - *Построение*. Когда исполнение фигуры «Правый поворот» начинается ДС, между шагами 1 и 2 может быть сделан поворот на 1/4, а между шагами 2 и 3 – на 1/8. Если исполнение фигуры заканчивается на углу зала, сделайте поворот на 1/4 между шагами 4 и 5, чтобы закончить лицом по новой ЛТ, или на 1/8, чтобы закончить лицом ДЦ по новой ЛТ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Небольшой подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН приставляется к ЛН («Каблучный поворот»)	Лицом по ЛТ	1/2 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	-	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	-
5	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	3/8 между шагами 4 и 5	-
6	Подведя ПН к ЛН и коснувшись ее («Браш»), ПН назад[2]	Спиной ДЦ	Корпус поворачивается ВЛ	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок. 4. Каблук, носок. 5. Носок, каблук ЛН, затем внутренний край носка ПН. 6. Носок.

ПДК: на шагах 1, 4 и 6.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, б/н.

Ритм: МББММ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Тройной шаг». В маленьком зале в качестве входа могут использоваться «Пулл стэп» «Смена направления.

M «Открытый тэлемарк» и «Открытый импетус поворот» (в этих случаях дама не делает «Каблучного поворота»). «Тэлемарк» и «Ховер тэлемарк» (в этих случаях мужчина делает 1-ый шаг сбоку дамы).

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Перо шаг». После 3-го шага фигуры «Правый поворот» исполните «Импетус». В маленьком зале последний шаг фигуры «Правый поворот» может использоваться как вход в фигуру «Левый поворот» или «Левая волна».

M В маленьком зале последний шаг фигуры «Правый поворот» может использоваться как вход в фигуру «Тэлемарк» или «Открытый тэлемарк». После 3-го шага фигуры «Правый поворот» можно исполнить фигуру «Открытый импетус поворот» или «Наружный свивл». После 5-го шага фигуры «Правый поворот» можно исполнить фигуру «Ховер перо».

4. «ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ» (Reverse Turn)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага

[2] Г. Ховард в книге «Техника исполнения европейских танцев» указывает, что ПН дамы подтягивается к ЛН и делает «Браш» на 5-ом шаге.

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
2	ПН в сторону	Спиной ДС	1/4 между шагами между шагами 1 и 2	Верх
3	ЛН назад	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 4-го шага
5	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	3/8 между шагами 4 и 5. Корпус поворачивается меньше	Верх
6	ПН впереде в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ЛН вперед	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук.

ПДК: на шагах 1, 4 и 7.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: МББМББМ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Небольшой подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН приставляется к ПН («Каблучный поворот»)	Лицом по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ПН вперед	Лицом по ЛТ	-	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 4-го шага
5	ПН в сторону	Спиной к стене	1/4 между шагами 4 и 5	Верх
6	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	1/8 между шагами 5 и 6. Корпус поворачивается меньше	Верх, БПС. Снижение в конце шага 6
7	ПН назад	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок, каблук. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПДК: на шагах 1, 4 и 7.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: МББМББМ.

Замечание: важно помнить, что когда на шаге 7 ПН начинает двигаться назад, каблук ПН должен быть в контакте с полом.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Перо шаг». «Перо-окончание» после фигуры «Импетус поворот». В маленьком зале – «Пулл стэп» или фигура «Смена направления».

M «Ховер перо». «Правый тэлемарк». «Правый твист поворот». «Топ спин».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Тройной шаг». «Левая волна». «Смена направления». После 4-го шага фигуры «Левый поворот» на углу зала можно исполнить фигуру «Плетение».

M «Ховер тэлемарк». После 6-го шага фигуры «Левый поворот» можно исполнить фигуру «Топ спин» или «Наружный свивл».

5. «СМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ» (Change of Direction)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДС	Начинайте поворот ВЛ	-
2	ПН диагонально вперед, П плечо – ведущее, и приставка ЛН к ПН с небольшим смещением вперед, без веса	ДС. Носок ПН указывает в направлении ЛТ. Заканчивайте лицом ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2	-
3	ЛН вперед в ППДК	Лицом ДЦ		-

Работа ступни: 1. Каблук. 2. Внутренний край носка, каблук ПН, затем внутренний край носка ЛН. 3. Каблук

ПДК: на шагах 1 и 3.

Наклон: б/н, ВЛ, б/н.

Ритм: ММ.

Замечания:
1. При исполнении фигуры на углу зала может быть сделан поворот на 3/8 или на 1/2 ВЛ.
2. При исполнении этой фигуры подъема нет.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДС	Начинайте поворот ВЛ	-
2	ЛН диагонально назад, Л плечо – ведущее, и приставка ПН к ЛН с небольшим смещением назад, без веса	Спиной ДС. Заканчивайте спиной ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2	-
3	ПН назад а ППДК	Спиной ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок, внутренний край носка, каблук ЛН, затем – внутренний край носка ПН. 3. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 3.

Ритм: ММ.

Наклон: б/н, ВП, б/н.

Замечание: при исполнении этой фигуры подъема нет.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А «Перо шаг». «Левый поворот» или любое «Перо-окончание». «Плетение».

М «Ховер перо», «Правый тэлемарк» или другая аналогичная фигура, исполнение которой закончено ДС по новой ЛТ. «Правое плетение». «Топ спин» (вдоль стены зала). «Плетение из ПП».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А и М «Перо шаг». В маленьком зале после фигуры «Смена направления» можно исполнить любую правую фигуру или использовать последний шаг фигуры «Смена направления» в качестве входа в любую левую фигуру.

6. «ЛЕВАЯ ВОЛНА» (Reverse Wave)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Спиной к стене	1/4 между шагами 1 и 2	Верх
3	ЛН назад	Спиной ДС	1/8 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН назад	Спиной ДС	Начинайте поворот ВЛ	-

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
5	ЛН назад[3]	Двигаясь по дуге в направлении ЛТ	1/8 между шагами 4 и 6	Подъем в конце 5-го шага
6	ПН назад	Спиной по ЛТ	-	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ЛН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВП	-
8	ПН в сторону, маленький шаг («Каблучный пулл»)	Лицом ДЦ	3/8 между шагами 7 и 8	-
9	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Поворот корпуса ВЛ	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок, каблук. 8. Каблук, внутренний край ступни, вся ступня ПН, затем – внутренний край ЛН. 9. Каблук (см. замечание 1).

ПДК: на шагах 1, 4, 7 и 9.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, б/н.

Ритм: МББМББММ.

Замечания:

1) Хотя при исполнении 5-го шага подъем делается от носка ЛН, каблук ПН должен находиться в контакте с полом, когда ПН начинает движение назад для исполнения шага 6.
2) Существует 5 основных вариантов построения фигуры «Левая волна»:
   a) Лицом по ЛТ: 3/8 между шагами 1 и 3; 1/8 между шагами 4 и 6; 3/8 между шагами 7 и 8 (или меньше при исполнении фигуры на углу зала);
   b) Лицом по ЛТ: 3/8 между шагами 1 и 3; 1/4 между шагами 4 и 6, заканчивая спиной ДС по новой ЛТ; 1/4 между шагами 7 и 8;
   c) Лицом ДС: 1/2 между шагами 1 и 3; далее продолжайте так же, как при построении a);
   d) Лицом ДС: 1/2 между шагами 1 и 3; далее продолжайте так же, как при построении b);
   e) Лицом ДЦ: 3/8 между шагами 1 и 3; 1/4 между шагами 4 и 6, заканчивая спиной по новой ЛТ; 3/8 между шагами 7 и 8.

   Построения b), d) и e) используются при исполнении фигуры на углу зала. Для сдачи экзаменов на получение квалификации Associate необходимо знание только первых четырех вариантов построения – a), b), c), d).

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Небольшой подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН приставляется к ПН («Каблучный поворот»)	Лицом ДС	3/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ПН вперед	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН вперед	Лицом ДС	Начинайте поворот ВЛ	-
5	ПН вперед	Двигайтесь по дуге по направлению к ЛТ	1/8 между шагами 4 и 6	Подъем в конце 5-го шага
6	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	-	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	-
8	ЛН в сторону[4]	Спиной ДЦ	3/8 между шагами 7 и 8	-
9	Подведя ПН к ЛН и коснувшись ее («Браш»), ПН назад	Спиной ДЦ	Поворот корпуса ВЛ	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук. 5. Каблук, носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук, носок. 8. Носок, каблук ЛН, затем – внутренний край носка ПН. 9. Носок.

ПДК: на шагах 1, 4, 7 и 9.

[3] Г. Ховард в книге «Техника исполнения европейских танцев» указывает, что 5-ый шаг мужчина исполняет с немного ведущим левым плечом.

[4] Г. Ховард в книге «Техника исполнения европейских танцев» уточняет, что «Браш» исполняется на 8-ом шаге. Этот шаг описывается следующим образом: «ЛН в сторону, ПН подтягивается («Браш») к ЛН».

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, б/н.

Ритм: МББМББММ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ[5]

A «Перо шаг». «Левый поворот» или любое «Перо-окончание». В маленьком зале в качестве предшествующих фигур можно использовать фигуры «Правый поворот» или «Смена направления». «Плетение».

M Любая фигура или вариация, заканчивающаяся исполнением фигур «Перо шаг», «Перо-окончание» или «Ховер перо».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Перо шаг». В маленьком зале в качестве предшествующих фигур можно использовать фигуры «Правый поворот» или любую левую фигуру[6].
«Импетус поворот» после 6-го шага фигуры «Левая волна». «Плетение» после 4-го шага фигуры «Левая волна».

M «Ховер перо» после 8-го шага фигуры «Левая волна». «Открытый импетус поворот» после 6-го шага фигуры «Левая волна».

7. «ИМПЕТУС ПОВОРОТ» (Impetus Turn)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВП	-
2	ПН приставляется к ЛН («Каблучный поворот»)	Лицом ДЦ	3/8 между шагами между шагами 1 и 2	Подъем в конце 2-го шага
3	ЛН в сторону и немного назад	Спиной ДЦ против ЛТ	1/4 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН назад	Спиной ДЦ против ЛТ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВЛ, б/н, б/н.

Ритм: МББМ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	-
2	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	3/8 между шагами 1 и 2	Подъем в конце 2-го шага
3	Подведя ПН к ЛН и коснувшись ее («Браш»), ПН диагонально вперед	Лицом ДЦ против ЛТ	1/4 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН вперед	Лицом ДЦ против ЛТ	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВП, б/н, б/н.

Ритм: МББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A и M Шаги 1-3 фигуры «Правый поворот», шаги 1-6 фигуры «Левая волна».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

[5] Последний шаг перечисленных фигур будет являться 1-ым шагом фигуры «Левая волна».
[6] В этом случае последний шаг фигуры «Левая волна» будет являться 1-ым шагом левой фигуры.

А «Перо-окончание» ДЦ, переходя к исполнению любой левой фигуры. На углу зала – «Перо-окончание» ДС по новой ЛТ, переходя к исполнению «Тройного шага» и так далее.

М При исполнении «Импетус поворота» сделайте поворот на 1 /2 ВП, а затем - 3/8 ВП на шагах 4-6 фигуры «Левый поворот», чтобы закончить лицом ДЦ против ЛТ. Продолжайте исполнением фигуры «Топ спин», заканчивая ее ДС.

8. «ПЛЕТЕНИЕ», исполненное после 4-х шагов фигуры «Левая волна» (Weave)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДЦ против ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 1 и 2	Верх
3	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ	1/8 между шагами 2 и 3	Верх
4	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Верх
5	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	1/4 между шагами 4 и 5. Корпус поворачивается меньше	Верх
6	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС		Верх. Снижение в конце шага 6
7	ЛН вперед	Лицом ДС		-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук (См. замечание).

ПДК: на шагах 1, 4 и 7.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: БББББББМ.

а) Замечание: при исполнении 3-го шага можно использовать другую работу ступни – «Носок, каблук». Такой вариант исполнения обычно обеспечивает более мягкое и плавное движение. В этом случае подъем на 4-ом шаге будет – «Верх, БПС».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДЦ против ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН в сторону	Указывая ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2. Корпус поворачивается меньше	Верх
3	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом ДЦ	-	Верх.
4	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Верх
5	ПН в сторону	Спиной к стене	1/8 между шагами 4 и 5	Верх
6	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	1/8 между шагами 5 и 6. Корпус поворачивается меньше	Верх. БПС. Снижение в конце шага 6
7	ПН назад	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок, каблук. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПДК: на шагах 1, 4 и 7.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: БББББББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А и М 4 шага фигуры «Левая волна». 4 шага фигуры «Левый поворот» рядом с углом зала (в этом случае между шагами 1 и 2 «Плетения» мужчина делает поворот на 1/8 или на 1 /4 ВЛ, а затем – между шагами 2 и 3 – поворот как обычно на 1/8 ВЛ, и далее – по описанию).

«Плетение» можно исполнить из ПП (после исполнения фигур «Виск»[7], «Наружный свивл», «Открытый тэлемарк», «Открытый импетус поворот» и т.д.). Описание фигуры «Плетение из ПП» см. ниже.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А и М Те же, что для фигуры «Левый поворот».

[7] Фигуры «Виск» нет в перечне фигур танца «Фокстрот». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Медленный вальс».

Стандартные вариации (программа Member)

9. «ХОВЕР ПЕРО», исполненное после «Пулл стэпа» (Hover Feather)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН диагонально вперед, готовясь сделать шаг сбоку Д, Л плечо - ведущее	Лицом ДЦ	-	Подъем в конце предшествующего шага («Пулл стэпа»). Верх
2	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДЦ	-	Верх. Снижение в конце шага 2
3	ЛН вперед	Лицом ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Носок. 2. Носок, каблук. 3. Каблук.

ПДК: на шаге 3.

Наклон: ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: ББМ.

Замечания:
1. Корпус делает несколько больший поворот («перекручивается») ВП на предшествующем «Пулл стэпе».
2. Когда исполнению фигуры «Ховер перо» предшествует «Пулл стэп», то работа ступни на «Пулл стэпе» будет следующей: «1. Носок, каблук. 2. Каблук, внутренний край ступни, вся ступня, затем – носок ПН и давление на внутренний край носка ЛН».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН диагонально назад, П плечо – ведущее	Спиной ДЦ	-	Подъем в конце «Браш стэпа». Верх
2	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ	-	Верх. БПС. Снижение в конце шага 2
3	ПН назад в ППДК	Лицом ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок, каблук. 3. Носок.

ПДК: на шаге 3.

Наклон: ВП, б/н, б/н.

Ритм: ББМ.

Замечания:
1. Корпус делает несколько больший поворот («перекручивается») ВП на предшествующем «Браш стэпе».
2. Дама делает подъем от подушечки ЛН в конце «Браш стэпа». Каблук ЛН не касается пола.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Все «Пулл стэпы». Часто используется такой вариант входа: исполните шаги 1-2 фигуры «Ховер тэлемарк», считая «ММ», а затем продолжайте исполнением фигуры «Ховер перо», считая «ББМ». «Ховер перо» является частью фигур «Правый тэлемарк» и «Правый твист поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая левая фигура. Если исполнение фигуры «Ховер перо» закончено ДС по новой ЛТ, продолжайте исполнением фигуры «Тройной шаг», «Левая волна», «Смена направления» или «Ховер тэлемарка» и т.д.

10. «ХОВЕР ТЭЛЕМАРК», исполненный после шагов 1-3 фигуры «Перо шаг» или «Перо-окончание» (Hover Telemark)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДС	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону, ЛН подтягивается («Браш») к ПН	Лицом по ЛТ	1/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДЦ	1/8 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок ПН, затем – внутренний край носка ЛН. 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВЛ, б/н, б/н.

Ритм: МББМ.

Замечания:
1. Обратите внимание на необычный тип подъема, который применяется при исполнении этой фигуры.
2. Исполнение фигуры может быть закончено в ПП. В этом случае фигура «Плетение из ПП» может являться хорошим продолжением.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДС	Начинайте поворот ВЛ	Начинайте подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН в сторону, ПН подтягивается («Браш») к ЛН	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДЦ	1/8 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок ЛН, затем – внутренний край носка ПН. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВП, б/н, б/н.

Ритм: МББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Перо шаг» или любое «Перо-окончание», законченное ДС, которое является окончанием фигуры «Плетение», «Топ спин» или «Правый тэлемарк», исполненной рядом с углом зала[8]. Редко в качестве входа в «Ховер тэлемарк» используется фигура «Крыло» («Винг»)[9].

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Перо шаг». Если фигура «Ховер тэлемарк» исполняется рядом с углом зала и ее исполнение заканчивается ДС по новой ЛТ, то можно продолжить исполнением любой правой фигуры[10]. Сделайте шаг ЛН вперед в линию с дамой (носок), начиная исполнение фигуры «Плетение». Если исполнение фигуры «Ховер тэлемарк» закончено в ПП, продолжайте исполнением фигуры «Плетение из ПП».

11. «ПРАВЫЙ ТЭЛЕМАРК» (Natural Telemark)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом ДС	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце 1-го шага

[8] Последний шаг перечисленных фигур будет являться 1-ым шагом фигуры «Ховер тэлемарк».
[9] Фигуры «Крыло» («Винг») нет в перечне фигур танца «Фокстрот». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Медленный вальс».
[10] Последний шаг фигуры «Ховер тэлемарк» будет являться 1-ым шагом последующей фигуры.

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
2	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2	Верх
3	ПН в сторону (маленький шаг)	Лицом ДЦ	1/2 между шагами 2 и 3	Верх
4	ЛН диагонально вперед, готовясь сделать шаг сбоку Д, Л плечо - ведущее	Лицом ДЦ	-	Верх
5	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДЦ	-	Верх. Снижение в конце шага 5
6	ЛН вперед	Лицом ДЦ	-	

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок, каблук. 6. Каблук.

ПДК: на шагах 1и 6.

Наклон: б/н, ВП, б/н, ВЛ, б/н, б/н.

Ритм: МБББББМ.

Замечание: если фигура исполняется на углу зала, то общая степень поворота может быть уменьшена до 1/2 или 5/8. В любом случае – начинается ли исполнение фигуры лицом по ЛТ или ДС – степень поворота между шагами 1 и 2 остается неизменной и равной 1/4 ВП.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной ДС	Начинайте поворот ВП	Небольшой подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН приставляется к ЛН («Каблучный поворот»)	Лицом по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ЛН в сторону, ПН подтягивается («Браш») к ЛН	Спиной ДЦ	3/8 между шагами 2 и 3	Верх
4	ПН диагонально назад, П плечо – ведущее	Спиной ДС	-	Верх
5	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ	-	Верх, БПС. Снижение в конце шага 5
6	ПН назад	Спиной ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Носок, каблук. 6. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 6.

Наклон: б/н, ВЛ, б/н, ВП, б/н, б/н.

Ритм: МБББББМ.

Замечание: в случае, если фигура исполняется с меньшей степенью поворота (см. замечание к партии мужчины), степень поворота дамы между шагами 1 и 2 остается неизменной и равной 3/8 ВП.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ[11]

Фигура «Тройной шаг», исполненная ДС, если фигура «Правый тэлемарк» будет исполняться вдоль стены зала, или вдоль ЛТ, если фигура «Правый тэлемарк» будет исполняться рядом с углом зала. Это – обычные варианты входа в фигуру.

«Тэлемарк» или «Ховер тэлемарк». В этом случае последний шаг этих фигур – 1-ый шаг «Правого тэлемарка» – мужчина исполняет сбоку дамы.

«Открытый тэлемарк». В этом случае 1-ый шаг фигуры «Правый тэлемарк» делается в ПП и дама не исполняет «Каблучный поворот» на 2-ом шаге.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ[12]

[11] Последний шаг предшествующей фигуры будет являться 1-ым шагом фигуры «Правый тэлемарк».

Обычно исполнение фигуры «Правый тэлемарк» заканчивается ДЦ. Продолжайте исполнением любой левой фигуры.

Если исполнение фигуры «Правый тэлемарк» закончено ДС или лицом по новой ЛТ, продолжайте исполнением фигуры «Тройной шаг», «Левая волна», «Смена направления», «Ховер тэлемарк» и т.д.

12. «ПРАВЫЙ ТВИСТ ПОВОРОТ» (Natural Twist Turn)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	-
2	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	3/8 между шагами 1 и 2	-
3	ПН закрещивается позади ЛН с небольшим смещением назад	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	-
4-5	Исполните поворот («Твист») на ступнях обеих ног. Заканчивайте так же, как при исполнении «Пулл стэпа»	Лицом ДЦ	3/8 на 4-5. Корпус поворачивается немного больше	Подъем на 5-ом шаге
6-8	Исполните «Ховер перо»			

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок, каблук. 3. Носок. 4. «Твист» на носке ПН и каблуке ЛН, держа ступни обеих ног плоскими. Заканчивайте с весом на ПН. 5. Носок ПН, давление на внутренний край носка ЛН. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 8.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, б/н.

Ритм: МБиБМББМ. Музыкальная длительность шагов: 2 – 1/2 – 1/2 – 3 – 1 – 1 – 2 удара музыки.

Замечания:

1. При исполнении первых 3-х шагов нет «Свинга» вверх (подъема).
2. Обратите внимание на то, что нужно сделать большую степень поворота корпуса («перекрутить» корпус) на шаге 5.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	-
2	ПН приставляется к ЛН («Каблучный поворот»)	Лицом по ЛТ	1/2 между шагами 1 и 2	-
3	ЛН вперед, готовясь сделать шаг сбоку М, Л плечо – ведущее	Лицом почти ДС	-	-
4	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом ДС	1/8 между шагами 2 и 4. 1/4 между шагами 4 и 5	-
5	ЛН в сторону, ПН подтягивается («Браш») к ЛН	Спиной ДЦ	Корпус поворачивается немного больше	Подъем на 5-ом шаге
6-8	Исполните «Ховер перо»			

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок ЛН и внутренний край носка ПН. 6. Носок, каблук. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПДК: на шагах 1, 4 и 8.

[12] Во всех случаях, кроме случая, когда в качестве последующей фигуры используется «Тройной шаг», последний шаг фигуры «Правый тэлемарк» является 1-ым шагом последующей фигуры.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н, б/н.

Ритм: МБиБМББМ. Музыкальная длительность шагов: 2 – 1/2 – 1/2 – 1 – 2 – 1 – 1 – 2 удара музыки.

Замечание: обратите внимание на то, что нужно сделать большую степень поворота корпуса («перекрутить» корпус) на шаге 5.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ[13]

«Тройной шаг». Если фигура «Правый твист поворот» исполняется после фигуры «Тэлемарк», «Открытый тэлемарк»[14] или «Тройной шаг», исполнение которых закончено ДС, то на шагах 1-5 фигуры «Правый твист поворот» лучше сделать обычную степень поворота и исполнить «Ховер перо» вдоль ЛТ, а не ДЦ.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Те же, что и для фигуры «Правый тэлемарк».

Если при исполнении «Твиста» сделать большую степень поворота (альтернативный вариант), то после шагов 1-5 фигуры «Правый твист поворот» исполните шаги 3-7 фигуры «Импетус поворот» и «Перо-окончание», считая «МБиБББМББМ», или шаги 2-8 фигуры «Правое плетение».

13. «ПРАВОЕ ПЛЕТЕНИЕ» (Natural Weave)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону	Спиной почти ДЦ	Немного меньше 3/8 между шагами 1 и 2	Верх
3	ПН назад, П плечо – ведущее	Спиной ДЦ	Небольшой поворот ВП между шагами 2 и 3	Верх
4	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ	-	Верх
5	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Верх
6	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	1/4 между шагами 5 и 6. Корпус поворачивается меньше	Верх
7	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 7
8	ЛН вперед	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук (см. замечание 2).

ПДК: на шагах 1, 5 и 8.

Наклон: б/н, ВП, б/н, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н.

Замечания:

1. Непрерывность поворота между шагами 2 и 3 очень важна.
2. При исполнении 4-го шага может быть использована другая работа ступни – «Носок, каблук». В этом случае подъем на 5-ом шаге будет: «Верх, БПС».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Небольшой подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН приставляется к ЛН («Каблучный поворот»)	Лицом ДЦ	3/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ЛН вперед, готовясь сделать шаг сбоку М, Л плечо - ведущее	Лицом ДЦ	-	Верх
4	ПН вперед в ППДК	Лицом ДЦ	-	Верх

[13] Последний шаг предшествующей фигуры является 1-ым шагом фигуры «Правый твист поворот».

[14] Если фигура «Правый твист поворот» исполняется из ПП после фигуры «Открытый тэлемарк», то на 2-ом шаге фигуры «Правый твист поворот» дама не делает «Каблучный поворот».

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
	сбоку М			
5	ПН в сторону	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Верх
6	ЛН назад в ППДК	Спиной к стене	1/8 между шагами 5 и 6	Верх
7	ЛН назад	Спиной ДС	1/8 между шагами 6 и 7. Корпус поворачивается меньше	Верх, БПС. Снижение в конце шага 7
8	ПН назад	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПДК: на шагах 1, 5 и 8.

Наклон: б/н, ВЛ, б/н, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: МБББББББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Тройной шаг»[15], «Пулл стэп». «Смена направления».

Фигура «Правое плетение» может быть исполнена из ПП после исполнения фигуры «Виск», «Открытый тэлемарк»[16] или другой фигуры, законченной в ПП. В этом случае 1-ый шаг делается в ПП. На 2-ом шаге Д не делает «Каблучный поворот», а исполняет маленький шаг ПН диагонально вперед.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Тройной шаг», «Смена направления». «Левая волна». «Ховер тэлемарк»[17].

14. «ТОП СПИН», исполненный на углу зала после 6-ти шагов фигуры «Левый поворот» (Top Spin)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад в ППДК	Спиной против ЛТ	1/8 между предшествующим шагом и шагом 1	Верх
2	ПН назад	Спиной ДС против ЛТ	1/8 между шагами 1 и 2	Верх
3	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДЦ по новой ЛТ	1/4 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Верх
4	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДЦ	-	Верх. Снижение в конце 4-го шага
5	ЛН вперед	Лицом ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Каблук (см. замечание 1).

ПДК: на шагах 2 и 5.

Наклон: б/н, б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: БББББМ.

Замечания:

1. При исполнении 1-го шага можно использовать другую работу ступни – «Носок, каблук». Это обычно обеспечивает более мягкое и плавное движение. При такой работе ступни на 1-ом шаге подъем на 2-ом шаге будет: «Верх, БПС».
2. На 6-ом шаге предшествующей фигуры «Левый поворот» носок ПН должен указывать ДС и *корпус* также должен быть обращен ДС.

[15] В этом случае последний шаг предшествующей фигуры будет 1-ым шагом фигуры «Правое плетение».
[16] В этом случае последний шаг предшествующей фигуры будет 1-ым шагом фигуры «Правое плетение».
[17] Последний шаг фигуры «Правое плетение» будет являться 1-ым шагом трех перечисленных последующих фигур.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом против ЛТ	1/8 между предшествующим шагом и шагом 1	Верх
2	ЛН вперед	Лицом ДС против ЛТ	1/8 между шагами 1 и 2	Верх
3	ПН в сторону	Спиной по новой ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3	Верх
4	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ по новой ЛТ	1/8 между шагами 3 и 4. Корпус поворачивается меньше	Верх, БПС. Снижение в конце шага 4
5	ПН назад	Спиной ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок (см. замечание).

ПДК: на шагах 2 и 5.

Наклон: б/н, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Замечание: если фигура «Топ спин» исполняется после 6-ти шагов фигуры «Левый поворот», то работа ступни у дамы на шагах 5 и 6 фигуры «Левый поворот» должна быть «Носок» (вместо «Носок, каблук»).

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

На углу зала – 6 шагов фигуры «Левый поворот» или любое «Перо-окончание», законченное шагом ПН сбоку дамы на счет «Б»[18].

Вдоль стены зала исполните фигуру «Топ спин» в следующем соединении: «Импетус поворот», делая 1/2 поворота ВП, чтобы закончить спиной против ЛТ; «Топ спин», делая поворот на 1/2 ВЛ, чтобы закончить лицом ДС.

Есть еще одно хорошее соединение: исполните «Наружный свивл», мужчина делает поворот только на 1/8 ВП, а затем – фигуру «Перо шаг» в направлении ДЦ против ЛТ. Исполните приостановку движения («Чек») вперед на ПН сбоку дамы и переходите к исполнению фигуры «Топ спин», делая поворот на 1/2 ВЛ.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Если исполнение фигуры «Топ спин» закончено ДЦ, продолжайте исполнением любой левой фигуры.

Если исполнение фигуры «Топ спин» закончено по ЛТ или ДС, продолжайте исполнением фигуры «Тройной шаг», «Левая волна», «Смена направления» и т.д.[19]

15. «ОТКРЫТЫЙ ТЭЛЕМАРК», «ПРАВЫЙ ПОВОРОТ» В «НАРУЖНЫЙ СВИВЛ» (Open Telemark, Natural Turn to Outside Swivel)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Спиной ДС	1/4 между шагами 1 и 2	Верх
3	ЛН в сторону в ПП[20]	Лицом ДС против ЛТ	1/4 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед и накрест в ПП и ППДК	Лицом ДС против ЛТ (двигаясь к стене)	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце 4-го шага
5	ЛН в сторону	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 4 и 5	Верх
6	ПН назад, П плечо – ведущее	Спиной ДС	1/8 между шагами 5 и 6	Верх. Снижение в конце шага 6

[18] Т.е. без последнего шага ЛН вперед на счет «М».

[19] В этом случае последний шаг фигуры «Топ спин» будет являться 1-ым шагом последующей фигуры.

[20] В данном случае в английском варианте применен термин “sideways”. Элизабет Ромэйн в 43-ем выпуске “Letter Service” за октябрь 1989 года объясняет использование этого термина следующим образом. Термин “sideways” используется для описания позиции ступни мужчины при исполнении 3-го шага фигуры “Открытый тэлемарк” с меньшей степенью поворота (когда между шагами 2 и 3 делается поворот на 1/4 вместо 1/2 ВЛ). Этот термин определяет ситуацию, когда нога (в нашем случае – ЛН мужчины) двигается непосредственно в сторону по отношению к другой ноге (к ПН). Обычно термин «side in PP» (буквальный перевод – «в сторону ПП») обозначает ситуацию, когда нога (скажем, ЛН) выводится в сторону и немного вперед.

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
7	ЛН назад в ППДК. ПН закрещивается перед ЛН без веса. Заканчивайте лицом ДЦ	ДС. Носок ЛН повернут внутрь. Заканчивайте лицом ДЦ	1/4 ВП на шаге 7	-
8	ПН вперед и накрест в ПП и ППДК	Лицом ДЦ (двигаясь к центру)	-	Подъем в конце 8-го шага
9	ЛН диагонально вперед, готовясь сделать шаг сбоку Д, Л плечо – ведущее	Лицом ДЦ	-	Верх
10	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДЦ	-	Верх. Снижение в конце шага 10
11	ЛН вперед	Лицом ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок, каблук ЛН, давление на носок ПН. 8. Каблук, носок. 9. Носок. 10. Носок, каблук. 11. Каблук (см. замечание 2).

ПДК: на шагах 1, 4, 7, 8 и 11.

Наклон: б/н, ВЛ, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: МББМББММББМ.

Замечания:

1. Если «Наружный свивл» исполняется на углу зала или если вслед за «Наружным свивлом» исполняется фигура «Топ спин» вдоль стены зала, то на 1-ом шаге «Наружного свивла» (7-ой шаг описания) делается очень небольшой поворот ВП, а шаги 8-10 исполняются ДЦ против ЛТ.
2. РАБОТА СТУПНИ: когда ПН начинает движение закрещиваясь перед ЛН на шаге 7, в контакте с полом может находиться как каблук, так и носок ПН. В конце шага носок ПН находится в контакте с полом, каблук ПН слегка поднят над полом, ПН держится почти выпрямленной.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Небольшой подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН приставляется к ПН («Каблучный поворот»)	Лицом ДС	1/4 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ПН диагонально вперед в ПП	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	Лицом ДС (двигаясь к стене)	-	Подъем в конце 4-го шага
5	ПН вперед	Лицом ДС	-	Верх
6	ЛН вперед, готовясь сделать шаг сбоку М, Л плечо – ведущее	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ПН вперед в ППДК сбоку М. ЛН приставляется к ПН с небольшим смещением назад, без веса. Заканчивайте в ПП в сторону	Лицом ДС. Заканчивайте лицом ДЦ против ЛТ	1/2 ВП на шаге7	-
8	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	Лицом ДЦ против ЛТ (двигаясь к центру)	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 8-го шага
9	ПН в сторону и немного назад	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 8 и 9	Верх
10	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ	1/8 между шагами 9 и 10. Корпус поворачива-	Верх, БПС. Снижение в конце шага 10

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
			ется меньше	
11	ПН назад	Спиной ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук, носок, каблук ПН и давление на внутренний край носка ЛН. 8. Каблук, носок. 9. Носок, каблук. 10. Носок, каблук. 11. Носок.

ПДК: на шагах 1, 7, 8 и 11.

Наклон: б/н, ВП, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: МББМББММББМ.

Для соединения «ОТКРЫТЫЙ ТЭЛЕМАРК», «ПРАВЫЙ ПОВОРОТ» В «НАРУЖНЫЙ СВИВЛ»:

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Перо шаг» или любое «Перо-окончание» ДЦ.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая левая фигура[21] или «Тройной шаг», пересекая угол зала.

Для собственно «НАРУЖНОГО СВИВЛА» (шагов 7-8 приведенного выше соединения):

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

1. Шаги 1-3 фигуры «Перо шаг», исполненные ДЦ, приостановка движения («Чек») на 3-ем шаге, переходя к исполнению «Наружного свивла». Общий счет: «МББММ».
2. Исполните приостановку движения («Чек») на 6-ом шаге фигуры «Левый поворот», переходя к исполнению «Наружного свивла».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

1. После «Наружного свивла», исполненного в соединении, которое описано в п.1 раздела «Предшествующие фигуры» выше, исполните шаги 2-4 фигуры «Перо шага» ДС, поворачивая даму прямо перед собой, счет «ББМ».
2. После «Наружного свивла», исполненного в соединении, которое описано в п.2 раздела «Предшествующие фигуры» выше, исполните любую правую фигуру[22].
3. После 1-го шага «Наружного свивла» (7-ой шаг приведенного выше соединения) можно исполнить «Плетение из ПП». Построение «Плетения из ПП» в этом случае будет таким же, как в танце «Медленный вальс». Шаги 4 и 5 «Плетения из ПП» исполняйте, двигаясь ДЦ.

16. «ПЛЕТЕНИЕ ИЗ ПП», исполненное после фигуры «Открытый импетус поворот» (Weave from PP)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед в ПП и ППДК	Указывая ДЦ. Корпус обращен по ЛТ	-	Подъем в конце 1-го шага
2	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Верх
3	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	1/4 между шагами 2 и 3	Верх
4	ЛН назад в ППДК	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 3 и 4	Верх
5	ПН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Верх
6	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	3/8 между шагами 5 и 6. Корпус поворачивается меньше	Верх
7	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 7
8	ЛН вперед	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук (см. замечание 1).

ПДК: на шагах 2, 5 и 8.

[21] В этом случае последний шаг соединения будет являться 1-ым шагом левой фигуры.

[22] В этом случае последний (2-ой) шаг «Наружного свивла» будет являться 1-ым шагом правой фигуры.

Наклон: б/н, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: МБББББББМ.

Замечания:
1. При исполнении 4-го шага можно использовать другую работу ступни – «Носок, каблук». В этом случае подъем на 5-ом шаге будет: «Верх, БПС».
2. Если фигура «Плетение из ПП» исполняется в «Медленном вальсе», то она имеет другое построение и другой характер подъема – см. раздел, посвященный танцу «Медленный вальс».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	Указывая к центру (двигаясь ДЦ)	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДЦ	3/8 между шагами 1 и 2	Верх
3	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая по ЛТ	3/8 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Верх
4	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом по ЛТ	-	Верх
5	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Верх
6	ПН в сторону	Спиной к стене	1/4 между шагами 5 и 6	Верх
7	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	1/8 между шагами 6 и 7. Корпус поворачивается меньше	Верх, БПС. Снижение в конце шага 7
8	ПН назад	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПДК: на шагах 1, 5 и 8.

Наклон: б/н, б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: МБББББББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Виск». «Открытый импетус поворот». «Открытый тэлемарк». «Наружный свивл».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Тройной шаг». «Смена направления». «Левая волна», «Ховер тэлемарк»[23].

Замечания:
1. Если 1-ый и 2-ой шаги фигуры «Плетение из ПП» исполняются мужчиной в направлении к центру или ДЦ против ЛТ, то построение 3-го шага у мужчины будет «спиной по ЛТ» (у дамы – «указывая ДЦ»). 4-ый шаг будет исполняться ДЦ.
2. Если фигура «Плетение из ПП» исполняется после фигуры «Открытый тэлемарк», то 1-ый шаг правой ногой мужчина исполняет в построении «указывая ЛТ». В этом случае мужчина делает поворот на 1/8 между предшествующим шагом и 1-ым шагом «Плетения из ПП», 3/8 между шагами 2 и 3 и 1/8 между шагами 3 и 4. Позиции ступней будут такими же, как описано выше.
3. Хотя исполнение фигуры «Плетение» обычно начинается с ЛН, предшествующий шаг правой ногой настолько важен, что он включен в описание фигуры.

17. «ТЭЛЕМАРК» (Telemark)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Спиной почти по ЛТ	Чуть меньше 3/8 между	Верх

[23] Последний шаг «Плетения из ПП» будет являться 1-ым шагом последующей фигуры (за исключением фигуры «Тройной шаг»).

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
			шагами 1 и 2	
3	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	Чуть больше 3/8 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВЛ, б/н, б/н.

Ритм: МББМ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Небольшой подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН приставляется к ПН («Каблучный поворот»)	Лицом по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	3/8 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: б/н, ВП, б/н, б/н.

Ритм: МББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Те же, что для фигуры «Левый поворот».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ[24]

«Перо шаг». «Правый поворот». «Правый тэлемарк». «Правое плетение». «Правый твист поворот».

Замечание: некоторые экзаменаторы ожидают, что в качестве последующей фигуры после «Тэлемарка» будет исполнена фигура «Топ спин». Это – нехорошее соединение.

18. «ОТКРЫТЫЙ ТЭЛЕМАРК» И «ПЕРО ИЗ ПП» (Open Telemark and Feather Ending)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН в сторону	Спиной ДС	1/4 между шагами 1 и 2	Верх
3	ЛН в сторону и немного вперед в ПП	Указывая ДС. Корпус обращен к стене	1/2 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед в ПП и ППДК	Указывая ДС. Корпус обращен к стене	-	Подъем в конце 4-го шага
5	ЛН диагонально вперед, готовясь сделать шаг сбоку Д, Л плечо – ведущее	Лицом ДС	-	Верх
6	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ЛН вперед	Лицом ДС	-	-

[24] Последний шаг фигуры «Тэлемарк» будет являться 1-ым шагом последующей фигуры.

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук.

ПДК: на шагах 1, 4 (небольшое) и 7.

Наклон: б/н, ВЛ, б/н, б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: МББМББМ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Небольшой подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ЛН приставляется к ПН («Каблучный поворот»)	Лицом по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем в конце шага 2
3	ПН диагонально вперед в ПП, П плечо – ведущее	Указывая по ЛТ	Небольшой поворот корпуса ВЛ	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	Указывая по ЛТ (двигаясь ДС)	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 4-го шага
5	ПН в сторону и немного назад	Спиной к стене	1/4 между шагами 4 и 5	Верх
6	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	1/8 между шагами 5 и 6. Корпус поворачивается меньше	Верх, БПС. Снижение в конце шага 6
7	ПН назад	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок, каблук. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПДК: на шагах 1, 4 и 7.

Наклон: б/н, ВП, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: МББМББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Те же, что для фигуры «Левый поворот».

19. «ОТКРЫТЫЙ ИМПЕТУС ПОВОРОТ» (Open Impetus Turn)

В танце «Фокстрот» «Открытый импетус поворот» исполняется под счет «МББ». Техника исполнения фигуры приведена в разделе, посвященном танцу «Медленный вальс»

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Обычно – шаги 1-3 фигуры «Правый поворот» или шаги 1-6 фигуры «Левая волна».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Обычно – «перо из ПП» или «Плетение из ПП».

Именные вариации (программа Fellow)

20. «ИЗОГНУТОЕ ПЕРО» В «ПЕРО НАЗАД» (Curved Feather to Back Feather)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце 1-го шага
2	ЛН диагонально вперед, готовясь сделать шаг сбоку Д, Л плечо – ведущее	Лицом ДС	1/8 между шагами 1 и 2	Верх
3	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом к стене	1/8 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ	1/8 между шагами 3 и 4	Начинайте подъем в конце 4-го шага, БПС
5	ПН назад, П плечо – ведущее	Двигаясь по дуге в направлении ЛТ	-	Продолжайте подъем на шаге 5
6	ЛН назад в ППДК	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 4 и 6	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ПН назад	Спиной по ЛТ	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПДК: на шагах 1, 3, 4 и 7.

Наклон: б/н, ВП, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: МББМББМ.

Замечания:
1. Обратите внимание на то, что при исполнении фигуры «Перо назад» делается постепенный подъем.
2. Обратите внимание на позицию ступней мужчины и дамы при исполнении 2-го шага.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН назад, П плечо – ведущее	Спиной ДС	1/8 между шагами 1 и 2	Верх
3	ЛН назад в ППДК	Спиной к стене	1/8 между шагами 2 и 3	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом ДЦ	1/8 между шагами 3 и 4	Начинайте подъем в конце 4-го шага
5	ЛН вперед, Л плечо – ведущее	Двигаясь по дуге в направлении ЛТ	-	Продолжайте подъем на шаге 5
6	ПН вперед в ППДК сбоку М	Лицом по ЛТ	1/8 между шагами 4 и 6	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Каблук, носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок (см. замечание 1).

ПДК: на шагах 1, 3, 4 и 7.

Наклон: б/н, ВЛ, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: МББМББМ.

Замечания:
1. Каблук ЛН опускается с запаздыванием на шаге 3. Некоторые дамы опускают каблук ПН на пол на шаге 2.
2. См. замечание 2 к партии мужчины.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Каблучный пулл». «Закрытый тэлемарк»[25]. «Смена направления». «Ховер тэлемарк».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Перо-окончание»[26].

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. «Изогнутое перо», делая большую степень поворота, чтобы закончить лицом ДС против ЛТ («МББ»); приостановка движения («Чек») назад на ЛН по ЛТ, дама сбоку, начиная исполнение фигуры «Фоллэвей виск»[27] («МББ»); «Перо-окончание» ДЦ («МББМ»).
2. Исполните шаги 1-6 фигуры «Левый поворот», сделайте меньшую степень поворота, чтобы закончить лицом ДС против ЛТ на шаге 6 («МББМББ»). Далее исполните «Перо назад» («МББМ») и «Перо-окончание» («ББМ»).
3. «Изогнутое перо» («МББМ»); ПН назад, дама – в линию, поворачиваясь ВЛ («Б»); ЛН в сторону вдоль ЛТ в ПП («Б»); ЛН вперед в ПП, поворачивая даму прямо перед собой, начиная исполнение «Перо из ПП» ДС («МББМ») или фигуры «Правое плетение» («МБББББББМ»).

21. «ЛЕВЫЙ ФОЛЛЭВЕЙ» И «СЛИП ПИВОТ» (Fallaway Reverse and Slip Pivot)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН назад в позиции «фоллэвей», П плечо – ведущее	Спиной ДС (двигаясь по ЛТ)	1/4 между шагами 1 и 2	Верх
3	ЛН назад в ППДК в позиции «фоллэвей»	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ПН назад, ЛН держится в ППДК	К центру. Носок ПН повернут внутрь. Заканчивайте лицом по ЛТ	1/8 между шагами 3 и 4. 1/4 на шаге 4 («Слип пивот»)	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук, носок.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Наклон: нет.

Ритм: МББ, МББМ, МББи или МБиБ.

Замечания:

1. Когда ПН выводится назад на шаге 4, она должна быть поставлена на пол активно, с давлением.
2. Обратите внимание на работу ступни на шаге 2. Если каблук ПН опустится, вес тела сместится слишком сильно назад, что в результате приведет к уродливой линии корпуса.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН назад	Спиной ДЦ	-	Подъем в конце 1-го шага
2	ЛН назад в позиции «фоллэвей», Л плечо – ведущее	Спиной ДЦ (двигаясь по ЛТ)	-	Верх
3	ПН назад в ППДК и в позиции «фоллэвей» (маленький шаг). ЛН держится в ППДК	Спиной ДЦ. Заканчивайте лицом к центру	5/8 ВЛ на шаге 3 («Слип пивот»)	Верх. Снижение в конце шага 3
4	ЛН вперед в ППДК. ПН держится в	К центру. Заканчивайте спиной по ЛТ	1/4 ВЛ на шаге 4 («Слип пивот»)	-

[25] В книге при описании фигур А. Мур обычно использует термин «Тэлемарк», опуская слово «закрытый».
[26] Последний шаг фигуры «Перо назад» будет являться 1-ым шагом «Перо-окончания».
[27] Фигуры «Фоллэвей виск» нет в перечне фигур танца «Фокстрот». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Медленный вальс».

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
	ППДК			

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук.

ПДК: на шагах 3 и 4.

Наклон: нет.

Ритм: МББ, МББМ, МББи или МБиБ.

Замечания:
1. При исполнении поворота между шагами 3 и 4 дама должна держать левое бедро сильно прижатым к правому бедру мужчины.
2. Обеспечение компактной позиции при исполнении «Фоллэвея» будет легче, если дама будет держать голову повернутой ВЛ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Перо шаг». «Перо-окончание». «Перо из ПП» или «Ховер перо»[28].

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая левая фигура, исполнение которой начинается на счет «М».

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ
1. «Перо шаг»; «Левый фоллэвей» и «Слип пивот» («МББ»); «Двойной левый спин», заканчивая ДС («ББиБ»)[29]; «Левая волна» («МББМББММ»).
2. «Перо шаг»; «Левый фоллэвей» и «Слип пивот» («МББ»); «Смена направления», заканчивая ДЦ против ЛТ («БММ»), делая последний шаг на счет «М» как при исполнении фигуры «Контра чек»[30]; перенесите вес назад на ПН, дама – вперед на ЛН («Б»); ЛН назад, дама – в линию, и «Пивот» ВП, чтобы закончить лицом по ЛТ («Б»). Продолжайте исполнением фигуры «Правый твист поворот» («МБиБМББМ»).
3. «Перо шаг»; «Левый фоллэвей» и «Слип пивот» («МББМ»); повторите исполнение фигур «Левый фоллэвей» и «Слип пивот» («ББББ»). Продолжайте исполнением фигуры «Левая волна» или «Контра чек».

Замечание: при сокращенной программе используются только следующие ритмы: МББМ, МбиБ, МББи.

* * *

Примечание переводчика

Г. Ховард в книге «Техника исполнения европейских танцев» приводит следующие дополнительные замечания:
1. Если «Слип пивот» исполняется на счет «М», то лучше всего закончить «Слип пивот» лицом по ЛТ и продолжить исполнение соединения «Левый фоллэвей» и «Слип пивот» еще раз под счет «БББББ».
2. Опытные танцоры часто используют следующий вариант подъема и снижения и другую работу ступни:

   МУЖЧИНА: Внизу на шаге 1. Подъем в конце 1-го шага. Верх на шаге 2. Снижение в конце 2-го шага. Внизу на шаге 3. Подъем в конце 3-го шага, БПС. Верх на шаге 4. Снижение в конце шага 4.

   Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок, каблук. 3. Носок, каблук. 4. Носок, каблук, носок.

   ДАМА: Внизу на шаге 1. Подъем в конце 1-го шага. Верх на шаге 2. Снижение в конце 2-го шага. Внизу на шаге 3. Подъем в конце шага 3. Верх на шаге 4. Снижение в конце шага 4.

   Работа ступни: 1. Носок, каблук, носок. 2. Носок, каблук. 3. Носок, каблук, носок. 4. Носок, каблук.

   Ритм: МиББ.

   Замечание: в случае, когда при исполнении 2-го шага происходит снижение на каблук, следите за тем, чтобы вес тела удерживался смещенным вперед и чтобы носок ПН оставался в контакте с полом при исполнении шагов 3 и 4.

* * *

22. «ПРАВЫЙ ЗИГЗАГ ИЗ ПП» (Natural Zig Zag from PP)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед и накрест в ПП и	Лицом ДС (двигаясь вдоль ЛТ)	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце 1-го шага

[28] Последний шаг предшествующей фигуры будет являться 1-ым шагом фигуры «Левый фоллэвей».

[29] Фигуры «Двойной левый спин» нет в перечне фигур танца «Фокстрот». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Медленный вальс».

[30] Фигуры «Контра чек» нет в перечне фигур танца «Фокстрот». Описание фигуры приведено в разделе, посвященном танцу «Медленный вальс».

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
	ППДК			
2	ЛН в сторону	Спиной к центру	1/8 между шагами 1 и 2	Верх
3	ПН назад в ППДК	Спиной к центру	Начинайте поворот ВЛ	Верх
4	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	1/8 между шагами 3 и 4. Корпус поворачивается меньше	Верх
5	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДС	-	Верх. Снижение в конце шага 5
6	ЛН вперед	Лицом ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок, каблук. 6. Каблук.

ПДК: на шагах 1, 3 и 6.

Наклон: б/н, б/н, б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: МБББББМ.

Замечание: обратите внимание на различие в построении шагов 3-4 у мужчины и у дамы.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	Лицом ДЦ (двигаясь вдоль ЛТ)	-	Подъем в конце 1-го шага
2	ПН диагонально вперед, готовясь сделать шаг сбоку М с Л стороны от него	Лицом ДЦ	-	Верх
3	ЛН вперед в ППДК сбоку М с Л стороны от него	Лицом ДЦ	Начинайте поворот ВЛ	Верх
4	ПН в сторону	Спиной к стене	1/8 между шагами 3 и 4	Верх
5	ЛН назад в ППДК	Спиной ДС	1/8 между шагами 3 и 4. Корпус поворачивается меньше	Верх. Снижение в конце шага 5
6	ПН назад	Спиной ДС	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок, каблук. 5. Носок, каблук. 6. Носок.

ПДК: на шагах 1 (небольшое), 3 и 6.

Наклон: б/н, б/н, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: МБББББМ.

Замечание: см. замечание к партии мужчины.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Открытый тэлемарк». «Открытый импетус поворот». «Наружный свивл»[31].

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Тройной шаг». Любая левая фигура[32].

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. «Перо шаг» ДЦ; «Открытый тэлемарк», заканчивая вдоль ЛТ; «Правый зигзаг из ПП»; «Левая волна».
2. «Виск» (на углу зала); «Правый зигзаг из ПП»; «Тройной шаг»; любая правая фигура.
3. Виск» (вдоль стены зала); «Правый зигзаг из ПП», заканчивая ДЦ; «Тройной шаг»; любая левая фигура.

[31] Последний шаг предшествующей фигуры будет являться 1-ым шагом фигуры «Правый зигзаг из ПП».

[32] В случае, когда последующей фигурой является левая фигура, последний шаг фигуры «Правый зигзаг из ПП» будет являться 1-ым шагом этой левой фигуры.

23. «ХОВЕР КРОСС» (Hover Cross)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом ДС	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2	Верх
3	ПН в сторону	Указывая ДС по новой ЛТ	1/4 между шагами 2 и 3. Корпус поворачивается меньше	Верх
4	ЛН вперед в ППДК сбоку Д с Л стороны от нее	Лицом ДС по новой ЛТ	Небольшой поворот корпуса ВП	Верх
5	Перенесите вес назад на ПН в ППДК	Спиной ДЦ против ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Верх
6	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДЦ	1/4 между шагами 5 и 6. Корпус поворачивается меньше	Верх
7	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДЦ	-	Верх. Снижение в конце шага 7
8	ЛН вперед	Лицом ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок. 7. Носок, каблук. 8. Каблук.

ПДК: на шагах 1, 5 и 8.

Наклон: б/н, ВП, б/н, ВЛ, б/н, ВП, ВП, б/н.

Ритм: МБББББББМ.

Замечание: при исполнении 4-го шага может быть сделано небольшое снижение, но каблук ЛН не должен касаться пола. Следите за тем, чтобы не сделать большую степень поворота («не перекрутить» корпус) на шаге 4.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной ДС	Начинайте поворот ВП	Небольшой подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН приставляется к ЛН («Каблучный поворот»)	Лицом по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2
3	ЛН в сторону	Спиной по новой ЛТ	1/4 между шагами 2 и 3	Верх
4	ПН назад в ППДК	Спиной ДС по новой ЛТ	1/8 между шагами 3 и 4. Корпус поворачивается меньше	Верх
5	Перенесите вес вперед на ЛН в ППДК сбоку М с Л стороны от него	Лицом ДЦ против ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Верх
6	ПН в сторону	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 5 и 6	Верх
7	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ	1/8 между шагами 6 и 7. Корпус поворачивается меньше	Верх, БПС. Снижение в конце шага 7
8	ПН назад	Спиной ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок. 4. Носок. 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Носок, каблук. 8. Носок.

ПДК: на шагах 1, 5 и 8.

Наклон: б/н, ВЛ, б/н, ВП, б/н, ВЛ, ВЛ, б/н.

Ритм: МБББББББМ.

Замечание: при исполнении шагов 4-5 дама может повернуть голову ВП.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ
«Тройной шаг»[33].

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ
Любая левая фигура[34]

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ
1. «Перо шаг» или «Перо-окончание», «Тройной шаг», «Ховер кросс».
2. «Ховер кросс» можно исполнить непосредственно после «Пулл стэпа» или фигуры «Смена направления».

Замечания:
1. Исполнение фигуры «Ховер кросс» можно начать шагом ПН сбоку дамы.
2. Исполнение фигуры «Ховер кросс» можно начать из ПП. В этом случае дама не делает «Каблучный поворот» на шаге 2.

24. «ПРАВЫЙ ХОВЕР ТЭЛЕМАРК» (Natural Hover Telemark)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ПН вперед	Лицом ДС	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце 1-го шага
2	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	1/4 между шагами 1 и 2	Верх. Снижение в конце шага 2
3	ПН в сторону («Каблучный пулл»)	Лицом ДЦ	1/2 между шагами 2 и 3	Внизу на шаге 3. Подъем в конце шага 3
4	Колено ЛН обращено внутрь	Лицом ДЦ	Небольшой поворот корпуса ВП	Верх
5	ЛН диагонально вперед, готовясь сделать шаг сбоку Д, Л плечо – ведущее	Лицом ДЦ	-	Верх
6	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Лицом ДЦ	-	Верх. Снижение в конце шага 6
7	ЛН вперед	Лицом ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Каблук, носок. 2. Носок, каблук. 3. Каблук, внутренний край ступни, вся ступня. 4. Носок ПН, давление на внутренний край носка ЛН 5. Носок. 6. Носок, каблук. 7. Каблук.

ПДК: на шагах 1 и 7.

Наклон: б/н, ВП, ВЛ, ВЛ, ВЛ, б/н, б/н.

Ритм: МББМББМ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
1	ЛН назад	Спиной ДС	Начинайте поворот ВП	Небольшой подъем в конце 1-го шага, БПС
2	ПН приставляется к ЛН («Каблучный поворот»)	Лицом по ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2	Продолжайте подъем на шаге 2, БПС
3	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	3/8 между шагами 2 и 3	Внизу на шаге 3. Подъем в конце шага 3
4	ПН подтягивается («Браш») к ЛН	Спиной ДЦ	Небольшой поворот корпуса ВП	Верх
5	ПН диагонально назад, П плечо – ведущее	Спиной ДЦ	-	Верх
6	ЛН назад в ППДК	Спиной ДЦ	-	Верх, БПС. Снижение в конце шага 6

[33] Последний шаг фигуры «Тройной шаг» будет являться 1-ым шагом фигуры «Ховер кросс».
[34] Последний шаг фигуры «Тройной шаг» будет являться 1-ым шагом последующей левой фигуры.

Шаг	Позиции ступней	Построение	Степень поворота	Подъем и снижение (корпус)
7	ПН назад	Спиной ДЦ	-	-

Работа ступни: 1. Носок, каблук. 2. Каблук, носок. 3. Носок. 4. Носок ЛН, и внутренний край носка ПН. 5. Носок, каблук. 6. Носок, каблук. 7. Носок.

ПДК: на шагах 1 и 7.

Наклон: б/н, ВЛ, ВП, ВП, ВП, б/н, б/н.

Ритм: МББМББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Тройной шаг»[35].

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая левая фигура[36].

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

Те же, что для фигуры «Ховер кросс».

[35] Последний шаг фигуры «Тройной шаг» будет являться 1-ым шагом фигуры «Правый ховер тэлемарк».
[36] Последний шаг фигуры «Правый ховер тэлемарк» будет являться 1-ым шагом последующей левой фигуры.

АЛЕКС МУР
Член и экзаменатор
Имперского общества учителей танцев

ПЕРЕСМОТРЕННАЯ ТЕХНИКА ЕВРОПЕЙСКИХ ТАНЦЕВ

Часть четвертая

ТАНГО

Перевод с английского и редакция
Ю. Пина

Санкт-Петербург
1993

танго

Программа Associate ___ *3*

1. «ПОСТУПАТЕЛЬНЫЙ БОКОВОЙ ШАГ» (Progressive Side Step) ___ **3**

2. «ПОСТУПАТЕЛЬНОЕ ЗВЕНО» (Progressive Link) ___ **4**

3. «ОТКРЫТЫЙ ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ, ДАМА — В ЛИНИЮ, С ЗАКРЫТЫМ ОКОНЧАНИЕМ» (Open Reverse Turn, Closed Finish, Lady in Line) ___ **4**

4. «ОТКРЫТЫЙ ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ, ДАМА — СБОКУ, С ОТКРЫТЫМ ОКОНЧАНИЕМ» (Open Reverse Turn, Lady Outside, with Open Finish) ___ **5**

5. «ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ НА ПОСТУПАТЕЛЬНОМ БОКОВОМ ШАГЕ» (Progressive Side Step Reverse Turn) ___ **6**

6. «ЗАКРЫТЫЙ ПРОМЕНАД» (Closed Promenade) ___ **7**

7. «ОТКРЫТЫЙ ПРОМЕНАД» (Open Promenade) ___ **8**

8. «КОРТЭ НАЗАД» (Back Corte) ___ **9**

9. «РОК НАЗАД НА ПН» (Rock Back on RF) ___ **9**

10. «РОК НАЗАД НА ЛН» (Rock Back on LF) ___ **10**

11. «РОК ПОВОРОТ» (Rock Turn) ___ **10**

12. «ПРАВЫЙ ТВИСТ ПОВОРОТ» (Natural Twist Turn) ___ **11**

13. «ПРАВЫЙ ПРОМЕНАДНЫЙ ПОВОРОТ» (Natural Promenade Turn) ___ **12**

Стандартные вариации (Программа Member) ___ *14*

14. «ОТКРЫТЫЙ ПРОМЕНАД НАЗАД» (Back Open Promenade) ___ **14**

15. «ПРОМЕНАДНОЕ ЗВЕНО» (Promenade Link) ___ **14**

16. «ФО СТЭП» (Four Step) ___ **15**

17. «ФОЛЛЭВЭЙ ПРОМЕНАД» (Fallaway Promenade) ___ **16**

18. «НАРУЖНЫЙ СВИВЛ» (Outside Swivel) ___ **17**

«НАРУЖНЫЙ СВИВЛ», исполненный после фигуры «Открытый променад», вслед за которой исполняется фигура «Променадное звено» ___ 17

«НАРУЖНЫЙ СВИВЛ» в повороте ВЛ после фигуры «Открытый променад», исполнение которой закончено ДС ___ 18

«НАРУЖНЫЙ СВИВЛ», исполненный после шагов 1-2 «Левого поворота» ___ 18

19. «БРАШ ТЭП», исполненный после фигуры «Променадное звено» (Brash Tap) ___ **19**

20. «ОСНОВНОЙ ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ» (Basic Reverse Turn) ___ **20**

Именные вариации (Программа Fellow) ___ *21*

21. «ФОЛЛЭВЭЙ ФО СТЭП» (Fallaway Four Step) ___ **21**

«СВЕРХНАКЛОН» («ОВЭРСВЭЙ») (Oversway) ___ **21**

23. «ОХОТА» («ЧЕЙС») (Chase) ___ **23**

24. «ПЕРЕМЕНА ФО СТЭП»(«ФО СТЭП ЧЕЙНДЖ») (Four Step Change) ___ **23**

ЗАМЕЧАНИЯ

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Если в описании фигуры в разделе «Предшествующие фигуры» сказано, что фигуре может предшествовать «любое "Закрытое окончание"», то под этим понимается «Закрытое окончание» к любой разновидности «Левого поворота», к «Кортэ назад» или к «Рок повороту». Если сказано, что фигуре может предшествовать «Открытое окончание», то под этим понимается окончание фигуры «Открытый левый поворот». Следует также помнить, что любое «Закрытое окончание» может быть заменено на «Открытое окончание», для этого вместо приставки на последнем шаге «Закрытого окончания» нужно сделать шаг ПН вперед сбоку дамы.

Возможно исполнение променад ной фигуры непосредственно вслед за «Закрытым окончанием». Также возможно исполнение фигуры «Поступательный боковой шаг» непосредственно вслед за «Закрытым променадом» или «Закрытым окончанием». Эти переходы включены в раздел описания «Предшествующие фигуры». Однако, лучше все же исполнить два «Хода» - ЛН, ПН, а затем продолжить исполнением фигуры «Поступательное звено» или поворота в ПП на ПН.

«ХОД» с ПН, заканчивая в ПП

Это — допустимый и привлекательный вход в променадные фигуры: После исполнения шага ПН вперед ДС, мужчина исполняет «Тэп» ЛН в сторону по отношению к ПН без веса, немного поворачивая корпус ВП («ББ»). Дама делает шаг ЛН назад и поворот на ЛН и 1/4 ВП, чтобы закончить в ПП. Дама исполняет «Тэп» ПН в сторону в ПП без веса. Следующая затем променадная фигура исполняется вдоль ЛТ.

1. «ПОСТУПАТЕЛЬНЫЙ БОКОВОЙ ШАГ» (Progressive Side Step)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН вперед в ППДК	В соответствии с тем, как была закончена предшествующая фигура	Каблук
2	ПН в сторону и немного назад	-	Внутренний край ступни
3	ЛН вперед в ППДК	-	Каблук

Степень поворота: может быть сделан небольшой поворот ВЛ.
ПДК: нет (см. замечание).
Ритм: ББМ[1].

Замечание: если фигура «Поступательный боковой «шаг» исполняется с поворотом, то па 1-ом шаге делается ПДК.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Подушечка
1	ПН назад в ППДК	В соответствии с тем, как была завершена предшествующая фигура	Подушечка, каблук .
2	ЛН в сторону и немного вперед	-	Внутренний край подушечки, каблук
3	ПН назад в ППДК	-	Подушечка

Степень поворота: может быть сделан небольшой поворот ВЛ.
ПДК: нет (см. замечание).
Ритм: ББМ. Замечание: см. замечание к партии мужчины.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Ход» ПН. «Закрытый променад» или любое «Закрытое окончание». «Открытый променад» или любое «Открытое окончание».

M «Променадное звено». «Браш тэп». «Наружный свивл» (вслед за которым исполняется фигура «Променадное звено»).

[1] В оригинале в разделе, посвященном танцу «Танго», в ряде случаев используется термин «Счет» («Timing»), а в ряде случаев — «Ритм» («Rhythm»), как во всех остальных танцах. В переводе во всех случаях использован термин «Ритм». (Здесь и далее примечания переводчика).

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ
А и М «Ход» ПН. «Рок поворот».

2. «ПОСТУПАТЕЛЬНОЕ ЗВЕНО» (Progressive Link)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН вперед в ППДК	ДС	Каблук
2	ПН в сторону и немного назад, в ПП	Лицом ДС	Лицом ДС

Степень поворота[2]
ПДК: нет.
Ритм: ББ.
Замечание: во время исполнения 2-го шага правое плечо отводится немного назад.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН назад в ППДК	ДС	Подушечка, каблук
2	ДС	Лицом ДЦ	Внутренний край подушечки, каблук ЛН и внутренний край подушечки ПН

Степень поворота: 1/4 ВП.
ПДК: нет.
Ритм: ББ.
Замечания:

1. На 1-ом шаге делается поворот на подушечке правой ноги прежде, чем каблук правой ноги опуститься на пол.
2. Позиция ступни на 2-ом шаге — «немного назад» по отношению к корпусу, а не **к** ЛТ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ
А «Ход» ПН. «Закрытый променад» или любое «Закрытое окончание». «Открытый променад» или любое «Открытое окончание».
М «Променадное звено». «Браш тэп».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ
А Любая променадная фигура, например: «Закрытый променад», «Открытый променад», «Правый твист поворот», «Правый променадный попорот».
М «Фоллэвэй променад». «Променадное звено». «Открытый променад назад».

3. «ОТКРЫТЫЙ ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ, ДАМА — В ЛИНИЮ, С ЗАКРЫТЫМ ОКОНЧАНИЕМ» (Open Reverse Turn, Closed Finish, Lady in Line)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН вперед в ППДК	ДЦ	Каблук
2	ПН в сторону и немного назад	Спиной по ЛТ	Подушечка, каблук
3	ЛН назад, Л плечо - ведущее	По ЛТ	Внутренний край подушечки, каблук :
4	ПН назад в ППДК	ДЦ	Подушечка, каблук
5	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	Внутренний край ступни
6	ПН приставляется к ЛН с небольшим смещением назад	По ЛТ	Вся ступня

Степень поворота: 3/4 ВЛ.

[2] В оригинале — в книге А. Мура — в описании партии мужчины раздел «Степень поворота» отсутствует. В книге Г. Ховарда «Техника европейских танцев» в разделе «Степень поворота» в партии мужчины указано: «поворот корпуса ВП на шаге 2».

ПДК: на шагах 1 и 4.

Ритм: ББМ ББМ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН назад в ППДК	ДЦ	Подушечка, каблук
2	Каблук ЛН приставляется к каблуку ПН	Носок указывает по ЛТ	Вся ступня
3	ПН вперед, П плечо - ведущее	По ЛТ	Каблук
4	ЛН вперед в ППДК	ДЦ	Каблук
5	ПН в сторону немного назад	Спиной ДС	Внутренний край подушечки, каблук
6	ЛН приставляется к ПН с небольшим смещением вперед	Спиной ДС	Вся ступня

Степень поворота:[3]

ПДК: на шагах 1 и 4.

Ритм: ББМ ББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А «Ход» ПН. «Закрытое окончание», как в фигуре «Кортз назад», исполнение которого заканчивается ДЦ. «Открытый променад, или любое «Открытое окончание», исполнение которого заканчивается ДЦ.

М «Променадное звено», исполненное с поворотом ВЛ и законченное ДЦ.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А «Ход» ЛН. «Поступательный боковой шаг». «Поступательное звено». Любая променадная фигура (для того, чтобы продолжить исполнением променадной фигуры, дама должна при исполнении шагов 4-6 фигуры «Открытый левый поворот; дама — в линию, с закрытым окончанием» сделать меньшую степень поворота, для того, чтобы закончить в ПП, или может сделать обычную степень поворота, а затем повернуться («Твист») на ЛН в ПП на счет «и»). На углу зала продолжайте исполнением фигуры «Кортэ назади или «Рок назад на ЛН»

М «Променадное звено». «Фо стэп». «Фоллэвэй променад». ЛН назад, дама — сбоку, начиная исполнение «Наружного свисла». Л Н вперед, начиная исполнение фигуры «Браш тэп)».

4. «ОТКРЫТЫЙ ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ, ДАМА — СБОКУ, С ОТКРЫТЫМ ОКОНЧАНИЕМ» (Open Reverse Turn, Lady Outside, with Open Finish)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН вперед в ППДК	ДЦ	Каблук
2	ПН в сторону	Спиной ДС	Подушечка, каблук
3	ЛН назад в ППДК	По ЛТ	Подушечка, каблук
4	ПН назад	По ЛТ	Подушечка, каблук
5	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая между направлениями к стене и ДС	Внутренний край ступни
6	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Между направлениями к стене и ДС	Каблук

Степень поворота: чуть меньше 3/4 ВЛ.

ПДК: на шагах 1 и 4.

Ритм: ББМББМ. :

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни

[3] В оригинале — в книге А. Мура — в описании партии дамы раздел «Степень поворота» отсутствует. В книге Г. Ховарда «Техника европейских танцев» в разделе «Степень поворота» в партии дамы указано: 3/4 ВЛ.

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН. Назад в ППДК	ДЦ	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая по ЛТ	Вся ступня
3	ПН вперед в ППДК сбоку М	По ЛТ	Каблук
4	ЛН вперед	По ЛТ	Каблук
5 .	ПН в сторону и немного назад	Между направлениями к стене и ДС	Внутренний край подушечки, каблук..
6	ЛН назад , в ППДК	Между направления- . ми к стене и ДС	Между направлениями к стене и ДС

Степень поворота:[4]
ПДК: на шагах 1 и 4.
Ритм: ББМ ББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А и М Те же, что для фигуры «Открытый левый поворот, дама — в линию, с закрытым окончанием».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А «Поступательный боковой шаг». «Кортэ назад», делая шаги 1 и 2 с небольшим ПДК и 1-ый шаг в ППДК. «Рок назад на ЛН», исполненный в ППДК, вслед за которым исполняется «Закрытое окончание». На последнем шаге фигуры «Открытый левый поворот, дама — сбоку, с открытым окончанием» почти приставьте ЛН к ПН, без веса, поворачивая даму в ПП (счет «и»), и исполните любую променадную фигуру. «Поступательное звено».

М «Фо стэп». «Наружный свивл». «Браш тэп». После 2-го шага фигуры «Открытый левый поворот, дама — сбоку, с открытым окончанием» можно исполнить «Наружный свивл» с поворотом ВЛ.

5. «ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ НА ПОСТУПАТЕЛЬНОМ БОКОВОМ ШАГЕ» (Progressive Side Step Reverse Turn)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН вперед в ППДК	ДЦ	Каблук
2	ПН в сторону и немного назад	Лицом ДЦ против ЛТ	Внутренний край ступни
3	ЛН вперед в ППДК	Почти против ЛТ	Каблук
4	ПН вперед, П плечо — ведущее	Против ЛТ	Каблук
5	Перенесите вес назад на ЛН, Л плечо - ведущее	По ЛТ	По ЛТ
6	Перенесите вес вперед на ПН, П плечо — ведущее	Против ЛТ	Каблук
7	ЛН назад, маленький шаг, Л плечо — ведущее	По ЛТ	Внутренний край подушечки, каблук
8	ПН назад в ППДК	ДЦ	Подушечка, каблук
9	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	Внутренний край ступни
10	По ЛТ	Лицом ДС	Вся ступня

Степень поворота: 3/4 ВЛ.
ПДК: на шагах 1, 3 и 8.
Ритм: БББММ ББМ ББМ.

ДАМА

[4] В оригинале — в книге А.Мура—в описании партии дамы раздел «Степень поворота» отсутствует. В книге Г. Ховарда «Техника европейских танцев в разделе «Степень поворота» в партии дамы указано: 3/4 ВЛ.

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Каблук
1	ПН назад в ППДК	ДЦ	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону и немного вперед	Спиной ДЦ против ЛТ	Внутренний край ступни
3	ПН назад в ППДК	Почти против ЛТ	Подушечка, каблук
4	ЛН назад, Л плечо - ведущее	Против ЛТ	Внутренний край подушечки, каблук
5	Перенесите вес вперед на ПН. П плечо - ведущее	По ЛТ	Каблук
6	Перенесите вес назад на ЛН, Л плечо - ведущее	Против ЛТ	Внутренний край подушечки, каблук
7	ПН вперед, маленький шаг, П плечо - ведущее	По ЛТ	Каблук
8	ЛН вперед в ППДК	ДЦ	Каблук
9	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	Внутренний край подушечки, каблук
10	ЛН приставляется к ПН с небольшим смещением вперед	Спиной ДС	Вся ступня

Степень поворота: 3/4 ВЛ.
ПДК: на шагах 1, 3 и 8.
Ритм: ББММ ББМ ББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ
А и М Те же, что для фигуры «Открытый левый поворот, дама — в линию, с закрытым окончанием».

Замечание: После шагов 1-4 фигуры «Левый поворот на поступательном боковом шаге» можно исполнить следующие окончания (которые приведены в книге А. Мура «Европейские танцы»):

1. «Кортэ назад» («МББМ»).
2. «Рок назад на -ЛН», «Рок назад на ПН», «Кортэ назад» («ББМББММББМ»).
3. «Рок назад на ЛН» («ББМ»); ПН назад с поворотом корпуса ВЛ («М»), затем — ЛН вперед к стене в ППДК, начиная исполнение фигуры «Поступательный боковой шаг» («ББМ»).

6. «ЗАКРЫТЫЙ ПРОМЕНАД» (Closed Promenade)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН в сторону в ПП	Вдоль ЛТ указывая ДС	Каблук
2	ПН вперед и накрест в ПП и ППДК	Вдоль ЛТ, указывая ДС	Каблук
3	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	Внутренний край ступни
4	ПН приставляется к ЛН с небольшим смещением назад	Лицом ДС	Вся ступня

Степень поворота: нет
ПДК: нет.
Ритм: МББМ.

Замечание: мужчина может повернуться, становясь прямо перед дамой на 3-ем шаге для того, чтобы закончить спиной ДЦ[5]. Работа ступни у мужчины в этом случае будет — «внутренний край подушечки,

[5] 1) Г. Ховард в книге «Техника исполнения европейских танцев» уточняет: «Мужчина должен сделать поворот на 1/4 ВП между шагами 2 и 3».

каблук», а у дамы — «внутренний край ступни».

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН в сторону в ПП	Вдоль ЛТ, указывая ДЦ	Каблук
2	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	Вдоль ЛТ, указывая ДЦ	Каблук
3	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	Внутренний край подушечки, каблук
4	ЛН приставляется к ПН с небольшим смещением вперед	Спиной ДС	Вся ступня

Степень поворота: 1/4 ВЛ между шагами 2 и 3.
ПДК: на шаге 2.
Ритм: МББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А «Ход» ПН. Любое «Закрытое окончание». «Открытый променад» или «Открытое окончание», приставляя ЛН к ПН без веса. «Правый твист поворот». «Правый променад поворот». «Поступательное звено».

М «Фо стэп». «Фоллэвэй променад». «Браш тэп».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А «Ход» ЛН. «Поступательный боковой шаг». Любая променадная фигура. «Кортэ назад» или «Рок назад на ЛН» — используются в основной на углу зала или когда мужчина повернулся, встав прямо перед дамой на 3-ем шаге. «Поступательное звено».

М «Фо стэп». «Променадное звено». «Фоллэвей променад». «Браш тэп». ЛН назад, дама — сбоку, начиная исполнение «Наружного свивла».

7. «ОТКРЫТЫЙ ПРОМЕНАД» (Open Promenade)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН в сторону в ПП	Вдоль ЛТ, указывая ДС	Каблук
2	ПН вперед и накрест в ПП и ППДК	Вдоль ЛТ, указывая ДС	Каблук
3	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая между направлениями к стене и ДС	Внутренний край ступни
4	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Между направлениями к стене и ДС	Каблук

Степень поворота: небольшой поворот ВП между шагами 2 и 3.
ПДК: нет.
Ритм: МББМ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН в сторону в ПП	Вдоль ЛТ, указывая ДЦ	Каблук
2	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	Вдоль ЛТ, указывая ДЦ	Каблук
3	ЛН в сторону и немного назад	Спиной между направлениями к стене и ДС	Внутренний край подушечки, каблук
4	ПН в сторону в ПП	Между направлениями к стене и ДС	Подушечка

Степень поворота: чуть меньше 1/4 ВЛ между шагами 2 и 3.
ПДК: на шаге 2.
Ритм: МББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А и М Те же, что для фигуры «Закрытый променад».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А и М Те же, что для фигуры «Открытый левый поворот, дама — сбоку, с открытым окончанием».

8. *«КОРТЭ НАЗАД» (Back Corte)*

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступки
1	ЛН назад, Л плечо - ведущее	По ЛТ	Внутренний край подушечки, каблук
2	ПН назад в ППДК	ДЦ	Подушечка, каблук
3	ПН в сторону и немного назад	Указывая ДС	Внутренний край ступни
4	ПН приставляется к ЛН с небольшим смещением назад	Лицом ДС	Вся ступня

Степень поворота: 1/4 ВЛ между шагами 2 и 3.
ПДК: на шаге 2.
Ритм: МББМ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН вперед, П плечо - ведущее	По ЛТ	Каблук
2	ЛН вперед в ППДК	ДЦ	Каблук
3	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	Внутренний край подушечки, каблук
4	ЛН приставляется к ПН с небольшим смещением вперед	Спиной ДС	Вся ступня

Степень поворота: 1/4 ВЛ между шагами 2 и 3.
ПДК: на шаге 2.
Ритм: МББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A Любое «Закрытое окончание», законченное спиной ДЦ. «Закрытый променад» (или «Закрытое окончание»), законченный на углу зала. «Открытый променад» или «Открытое окончание» — в этом случае на шагах 1 и 2 фигуры «Кортэ назад» делается ПДК, а 1-ый шаг делается в ППДК. «Рок назад на ПН». Шаги 1-4 фигуры «Левый поворот на поступательном боковом шаге». «Правый твист поворот». «Правый променад поворот» (нехороший вход).

M «Променадное звено». «Браш тэп».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

A «Ход» ЛН. «Поступательный боковой шаг». Любая променадная фигура. «Поступательное звено». ЛН назад, начиная исполнение фигуры «Рок назад на ЛН».

M «Фо стэп». «Фоллэвэй променад». «Браш тэп». ЛН назад, дама - сбоку, начиная исполнение «Наружного свивла».

9. «РОК НАЗАД НА ПН» (Rock Back on RF)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН назад в ППДК	По ЛТ	Подушечка, каблук
2	Перенесите вес вперед на ЛН в ППДК	Против ЛТ	Каблук
3	ПН назад, маленький шаг, в ППДК	По ЛТ	Подушечка (Каблук)

Степень поворота: нет.
ПДК: нет.
Ритм: ББМ.
Замечания:

1. На 3-ем шаге каблук ПН опускается тогда, когда сделан следующий шаг.
2. ПОСТРОЕНИЕ. «Рок назад на ПН» может быть сделан по ЛТ и ДЦ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН вперед в ППДК	По ЛТ	Каблук
2	Перенесите вес назад на ПН в ППДК	Против ЛТ	Подушечка, каблук
3	ЛН вперед, маленький шаг, в ППДК Степень поворота: нет. ПДК: нет. Ритм: ББМ.	По ЛТ	Каблук

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ
А и М «Рок назад на ЛН». Любой медленный шаг левой ногой.

Замечание: когда фигура «Рок назад на ПН» исполняется вслед за фигурой «Рок назад на ЛН», 1-ый шаг фигуры «Рок назад на ПН» делается по ЛТ.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ
А и М «Кортэ назад». «Рок назад на ЛН».

10. «РОК НАЗАД НА ЛН» (Rock Back on LF)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН назад, .Л плечо - ведущее	По ЛТ	Внутренний край подушечки, каблук
2	Перенесите вес вперед на ПН, П плечо - ведущее	Против ЛТ	Каблук .
3	ЛН назад, маленький шаг, Л плечо — ведущее Степень поворота: нет. ПДК: нет. Ритм: ББМ.	По ЛТ	Внутренний край подушечки, каблук

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН вперед, П плечо - ведущее	По ЛТ	Каблук
2	Перенесите вес назад на ЛН, Л плечо - ведущее	Против ЛТ	Внутренний край подушечки, каблук
3	По ЛТ Степень поворота: нет. ПДК: нет. Ритм: ББМ.	По ЛТ	Каблук

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ
А и М Те же, что для фигуры «Кортэ назад».
ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ
А и М «Закрытое окончание» или «Открытое окончание». «Рок назад на ПН».

Замечание: когда «Закрытое окончание» исполняется вслед за фигурой «Рок назад на ЛН», 1~ый шаг «Закрытого окончания» делается ДЦ.

11. «РОК ПОВОРОТ» (Rock Turn)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН вперед	ДС	Каблук
2	ЛН в сторону и немного назад	Спиной к центру	Внутренний край подушечки, каблук
3	Перенесите вес вперед на ПН, П плечо - ведущее	ДС против ЛТ	Внутренний край подушечки, каблук
4	ЛН назад, маленький шаг, Л плечо - ведущее	ДЦ	Внутренний край подушечки, каблук

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
5	ПН назад в ППДК	К центру	Подушечка, каблук.
6	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	Внутренний край ступни
7	ПН приставляется к ЛН с небольшим смещением назад	Лицом ДС	Вся ступня

Степень поворота 1/4 ВП между шагами 1 и 3, 1/4 ВЛ между шагами 3 и 7.
ПДК: на шагах 1 (небольшое) и 5.
Ритм: МББМ ББМ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направления	Работа ступни
1	ЛН назад	ДС	Подушечку, каблук
2	ПН вперед и немного ВП	Лицом к центру	Каблук
3	ЛН назад и немного ВЛ, Л плечо - ведущее	ДС против ЛТ	Внутренний край подушечки, каблук
4	ПН вперед. Маленький шаг, П плечо - ведущее	ДЦ	Каблук
5	ЛН вперед в ППДК	К центру	Каблук
6	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДС	Внутренний край подушечки, каблук
7	ЛН приставляется к ПН с небольшим смещением вперед	Спиной ДС	Вся ступня

Степень поворота: 1/4 ВП между шагами 1 и 3. 1/4 ВЛ между шагами 3 и 7.
ПДК: на шагах 1 (небольшое) и 5.
Ритм: МББМ ББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А и М «Ход» ЛН. «Поступательный боковой шаг». Шаги 1-3 фигуры «Правый променадный поворот».

Замечание: после фигуры «Правый твист поворот», исполнение которой закончено в закрытой позиции, когда корпус мужчины параллелен корпусу дамы (а не в ПП), исполните фигуру «Рок назад на ЛН» и «Закрытое окончание», а не «Рок поворот», исполнение которого начинается с шага ПН вперед.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А «Ход» ЛН. «Поступательный боковой шаг». «Поступательное звено». Любая променадная фигура. «Кортэ назад» или «Рок назад на ЛН» (главным образом, на углу зала).

М «Фо стэп». «Променадное звено». «Фоллэвэй променад». «Браш тэп». ЛН назад, дама - сбоку, начиная исполнение «Наружного свивла». «Открытый променад назад».

12. «ПРАВЫЙ ТВИСТ ПОВОРОТ» (Natural Twist Turn)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН в сторону в ПП	Вдоль ЛТ, указывая ДС	Каблук
2	ПН вперед и накрест в ПП и ППДК	Вдоль ЛТ, указывая ДС	Каблук
3	ЛН в сторону	Спиной ДЦ	Подушечка, каблук
4	ПН закрещивается позади ЛН	Спиной по ЛТ	Подушечка
5	Начинайте поворот («Твист») ВП, выводя ноги из «Кросса»	В направлении построения шага 6	Начинайте на подушечке ПН и каблуке ЛН
6	Ступни ног почти приставлены, все на ПН в ПП	Лицом ДС	Заканчивайте на всей ступне ПН и внутреннем крае подушечки ЛН

Степень поворота: полный поворот ВП на всей фигуре. (См. замечания).
ПДК: на шаге 2.
Ритм: МББМ ББ.
Замечания:

1. Чтобы вслед за фигурой «Правый твист поворот» исполнить фигуру «Кортэ назад» или «Рок назад на ЛН», мужчина должен сделать дополнительный поворот на 1/4 ВП между шагами 5 и 6.
2. Если фигура «Правый твист поворот» исполняется на углу зала, то в обычном варианте окончания делается поворот только на 3/4 ВП. Если вслед за фигурой «Правый твист поворот» исполняется фигура «Кортэ назад» или «Рок назад на ЛН», сделайте полный поворот ВП.

ДАМА ..

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН в сторону в ПП	Вдоль ЛТ, указывая ДЦ	Каблук
2	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	Указывая по ЛТ	Каблук
3	ПН вперед между ступнями ног М	По ЛТ	Каблук
4	ЛН вперед, готовясь сделать шаг сбоку М, Л плечо - ведущее	По ЛТ, указывая ДС	Каблук
5	ПН вперед в ППДК сбоку М	К стене	Каблук, подушечка
6	ЛН приставляется к ПН с небольшим смещением назад, в ПП	Лицом ДЦ	Подушечка, каблук

Степень поворота: полный поворот на всей фигуре.
ПДК: на шагах 3 и 5.
Ритм: МББМ ББ.

Замечание: даме будет более удобно исполнить 6-ой шаг, держа ступни ног на небольшом расстоянии друг от друга и ступню ЛН немного позади ступни ПН.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ
А и М Те же, что для фигуры «Закрытый променад».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ
А Любая променадная фигура. Если в конце фигуры «Правый твист поворот» мужчина сделает поворот и встанет прямо перед дамой, продолжайте исполнением фигуры «Кортэ назад» или «Рок назад на ЛН».
М «Променадное звено». «Фоллзвэй променад». «Открытый променад назад».

13. «ПРАВЫЙ ПРОМЕНАДНЫЙ ПОВОРОТ» (Natural Promenade Turn)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН в сторону в ПП	Вдоль ЛТ, указывая ДС	Каблук
2	ПН вперед в ПП и ППДК	ДС	Каблук
3	ЛН в сторону и немного назад	Спиной по ЛТ	Подушечка, каблук, подушечка
4	ПН вперед в ППДК (ЛН выводится в сторону в ПП без веса)	ДС по новой ЛТ	Каблук ПН, затем внутренний край подушечки ЛН

Степень поворота: 3/4 ВП. (См. замечание).
ПДК: на шагах 2 и 4.
Ритм: МББМ.

Замечание: если фигура «Правый променадный поворот» исполняется не на углу зала, как описано выше, а вдоль стены — все равно делается поворот на 3/4 ВП. Следующая затем променадная фигуры исполняется к центру. На последнем шаге. выводя ЛН в сторону от ПН, можно сделать небольшой поворот корпуса ВП для того, чтобы исполнить следующую затем променадную фигуру, двигаясь ДЦ.

Если вслед за фигурой «Правый променадный поворот» исполняется фигура «Рок поворот», то 4-ый шаг фигуры «Правый променадный пиворот» будет являться 1-ым шагом фигуры .«Рок поворот». Этот шаг делается ДС по новой ЛТ в ППДК, ЛН в сторону не выводится. Если фигура «Правый променадный поворот» исполняется вдоль стены зала и вслед за ней исполняется фигура «Рок поворот», то исполнение фигуры «Рок поворот» начинается ДЦ, и, если сделать обычную степень поворота — закончатся лицом ДЦ, Но лучше между шагами 1 и 3 фигуры «Рок поворот» сделать большую степень поворота ВП. чтобы закончить лицом ДС.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН в сторону в ПП	Вдоль ЛТ, указывая ДЦ	Каблук
2	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	Указывая по ЛТ	Каблук
3	ПН вперед между ступнями ног М	По ЛТ	Каблук
4	ЛН в сторону и немного назад (ПН выводится в сторону от ЛН в ПП без веса)	Спиной ДС по новой ЛТ. Заканчивайте лицом ДЦ по новой ЛТ	Подушечка, каблук ЛН, затем - внутренний край подушечки ПН

Степень поворота: 3/4 ВП.
ПДК: на шаге 3.
Ритм: МББМ

Замечание: если вслед за фигурой «Правый променадный поворот» исполняется фигура «Рок поворот», то на 4-ом шаге фигуры «Правый променадный поворот» ПН не выводится в сторону от ЛН.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ
А и М Те же, что для фигуры «Закрытый променад».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А Любая променадная фигура. «Кортэ назад» (нехорошее продолжение). «Рок поворот» после 3-го шага фигуры «Правый променадный поворот».

М «Променадное звено» «Фоллэвэй променад». «Открытый променад назад».

Стандартные вариации (Программа Member)

14. «ОТКРЫТЫЙ ПРОМЕНАД НАЗАД» (Back Open Promenade)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН в сторону в ПП	Вдоль ЛТ, указывая ДС	Каблук
2	ПН вперед и накрест в ПП и ППД.К	Вдоль ЛТ, указывая ДС	Каблук
3	ЛН в сторону и немного назад	Спиной ДЦ	Подушечка, каблук
4	ПН назад	ДЦ	Подушечка, каблук

Степень поворота: 1/4 ВП между шагами 2 и 3, корпус поворачивается ВЛ на шаге 4.
ПДК: на шаге 2.
Ритм: МББМ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН в сторону в ПП	Вдоль ЛТ, указывая ДЦ	Каблук
2	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	Вдоль ЛТ, указывая ДЦ	Каблук
3	ПН в сторону и немного вперед	Указывая ДЦ	Подушечка, каблук
4	ЛН вперед	ДЦ	Вся ступня

Степень поворота: поворот корпуса ВЛ на шаге 4.
ПДК: нет.
Ритм: МББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

А и М Те же, что для фигуры «Закрытый променад».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ
А и М «Фо стэп» (делая поворот на 1/4 ВЛ между шагами 1 и 2).

Замечание: существует много более сложных окончаний для фигуры «Открытый променад назад», но «Фо стэп» — лучшее из стандартных окончаний. Опытные танцоры могут сделать сильный поворот корпуса ВЛ на шаге 4. В результате этого 4-й шаг будет сделан в ППДК.

15. «ПРОМЕНАДНОЕ ЗВЕНО» (Promenade Link)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН в сторону в ПП	Вдоль ЛТ, указывая ДС	Каблук
2	ПН вперед и накрест в ПП и ППДК	Вдоль ЛТ, указывая ДС	Каблук, подушечка (ступня плоская)
3	ЛН в сторону, почти приставляя ее к ЛН, без веса	Лицом к стене	Внутренний край подушечки

Степень поворота: 1/8 ВП.
ПДК: на шаге 2.
Ритм: МВБ.

Замечание: в дополнение к построению, приведенному выше, могут использоваться следующие варианты:

a) начинайте лицом ДС и двигайтесь вдоль ЛТ. Мужчина не делает поворот, у дамы — поворот на 1/4 ВЛ;

b) начинайте лицом по ЛТ и двигайтесь лицом ДЦ. Мужчина делает поворот на 1/8 ВЛ между шагами 1 и 2, дама — на 3/8 ВЛ.

Когда фигура исполняется в построении b), носок правой ноги на 2-ом шаге будет указывать ДЦ. На 3-ем

шаге ступни ног и корпус обращены ДЦ. Когда фигура «Променадпое звено» исполняется с поворотом ВЛ. оно называется «Променадное звено с поворотом ВЛ» или «Левое променадное звено» (Reverse Promenade Link).

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступки
1	ПН в сторону в ПП	Вдоль ЛТ. указывая ДЦ	Каблук
2	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	Вдоль ЛТ, указывая ДЦ	Каблук, подушечка (ступня плоская)
3	ПН в сторону, почти приставляя ее к ЛН, без веса	Спиной к стене	Внутренний край подушечки

Степень поворота: 1/8 ВЛ.
ПДК на шаге 2.
Ритм: МББ.

Замечание: см. замечание к партии мужчины. Когда фигура исполняется в построении b; построение 1-го и 2-го шагов партии дамы будет «двигаясь ДЦ, указывая к центру». Дама будет обращена спиной ДЦ между шагами 2 и 3.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Ход» ПН, «Закрытый променад» или любое «Закрытое окончание», «Открытый променад» или любое «Открытое окончание» (давая возможность ЛН почти приставиться к ПН на счет «и» в тот момент, когда дама поворачивается в ПП). «Правый твист поворот». «Правый променадный поворот». «Фо стэп». «Поступательное звено» «Фоллэвэй променады. «Наружный свивл» в шаги 2-3 фигуры «Променадное звено», это — обычное продолжение. Фигура «Браш тэп» может предшествовать исполнению фигуры «Променадное звено», если в конце фигуры «Браш тэп» сделать поворот в ПП.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Поступательный боковой шаг». «Ход» ЛН. «Поступательны звено». «Фо стэп». «Браш тэп». Если исполнение фигуры «Променадное звено» закончено ДЦ, продолжайте исполнением любой левой фигуры. Можно сделать шаг ЛН назад, начиная исполнение фигуры «Кортэ назад» или «Рок назад на ЛН», но это не очень хорошие варианты для продолжения.

16. «ФО СТЭП» (Four Step)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	ПН в сторону и немного назад	Работа ступни
1	ЛН вперед в ППДК	К стене	Каблук
2	ПН в сторону и немного назад	Спиной ДЦ против ЛТ	Подушечка, каблук
3	ЛН назад в ППДК	ДЦ против ЛТ	Подушечка, каблук
4	ПН приставляется к ЛН с небольшим смещением назад в ПП	Лицом ДС	Подушечка, каблук

Степень поворота: 1/8 ВЛ между шагами 1 и 2.
ПДК: на шаге 1.
Ритм: БББББ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН назад в ППДК	К стене	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДЦ против ЛТ	Вся ступня
3	ПН вперед в ППДК сбоку М	ДЦ против ЛТ	ЛН приставляется к ПН с небольшим смещением назад в ПП
4	ЛН приставляется к ПН с небольшим смещением назад в ПП	Лицом ДЦ	Подушечка, каблук.

Степень поворота: 1/8 ВЛ между шагами 1 и 2. 1/4 ВП между шагами 3 и 4.
ПДК: на шагах 1 и 3.
Ритм: БББББ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Ход» ПН. «Закрытый променад» или любое «Закрытое окончание». «Открытый променад» или любое «Открытое окончание». «Променадное звено». «Браш тэп». «Открытый променад назад».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая променадная фигура — так же, как для фигуры «Поступательное звено». После 2-го шага фигуры «Фо стэп» можно исполнить «Наружный свивл».

Замечания:

1. Если исполнение фигуры «Фо стэп» начинается лицом ДС, направление 1-го шага будет «ДС». Мужчина может затем не делать поворот между шагами 1 и 2, чтобы закончить исполнение фигуры как обычно лицом ДС, или сделать поворот на 1/8 ВЛ между шагами 1-й 2, чтобы закончить лицом по ЛТ и продолжить исполнением променадной фигуры, двигаясь ДЦ.
2. Если мужчина начинает исполнение фигуры лицом ДС рядом с углом зала, он может сделать поворот на 1/4 ВЛ между шагами 1 и 2, чтобы закончить лицом ДС по новой ЛТ и продолжить исполнением променадной фигуры вдоль новой ЛТ.
3. Современным вариантом исполнения фигуры «Фо стэп» является следующий: начинайте лицом ДЦ и сделайте в общей сложности поворот на 1/2 ВЛ, чтобы закончить лицом ДС против ЛТ (в ПП). Далее исполняйте променадную фигуру, двигаясь к стене. Опытные танцоры могут сделать до 3/4 поворота ВЛ, чтобы исполнить следующую за фигурой «Фо стэп» променадную фигуру вдоль ЛТ.

17. «ФОЛЛЭВЭЙ ПРОМЕНАД» (Fallaway Promenade)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН в сторону в ПП	Вдоль ЛТ, указывая ДС	Каблук
2	ПН вперед и накрест в ПП и ППДК	Вдоль ЛТ, указывая ДС	Каблук
3	ЛН в сторону в ПП	Спиной почти ДЦ	Подушечка, каблук
4	ПН назад в позиции «фоллэвэй», П плечо — ведущее	К центру, спиной ДЦ	Внутренний край подушечки, каблук
5	ЛН назад в ППДК в позиции «фоллэвэй»	ЛН назад в ППДК в позиции «фоллэвэй»	Подушечка, каблук
6	ПН приставляется к ЛН с небольшим смещением назад в ПП	Лицом к стене	Подушечка, каблук

Степень поворота; 1/4 ВП между шагами 1 и 4, 1/8 ВЛ между шагами 4 и 5, корпус завершает поворот на шаге 6.
ПДК: на шаге 2.
Ритм: МББМББ.

Замечание: между шагами 1 и 4 может быть сделана большая степень поворота, но описанное выше построение является наилучшим для обычного исполнения.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН в сторону в ПП	Вдоль ЛТ, указывая ДЦ	ПН назад в ППДК в позиции «фоллэвэй»
2	ЛН в сторону и накрест в ПП и ППДК -	Указывая по ЛТ	Каблук
3	ПН вперед в ПП и ППДК	Лицом почти ДС	Каблук
4	ЛН назад в позиции «фоллэвэй», Л плечо — ведущее	К центру. Спиной ДЦ против ЛТ	Внутренний край подушечки, каблук
5	ПН назад в ППДК в позиции «фоллэвэй»	К центру. Спиной ДЦ против ЛТ	Подушечка, каблук
6	ЛН приставляется к ПН с небольшим смещением назад в ПП	Лицом по ЛТ	Вся ступня

Степень поворота; 1/4 ВП между шагами 1 и 4, 1/8 ВЛ между шагами 5 и 6.
ПДК: на шагах 3 и 5.
Ритм: МББМББ.

Замечания:

1. На 5-ом шаге поворот делается на подушечке ПН, в конце шага ступня — плоская.
2. В начале исполнения 3-го шага ПН двигается по ЛТ, но заканчивается шаг в положении: носок ПН указывает почти ДС и корпус обращен почти ДС. В результате чего шаг заканчивается в ППДК.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Те же, что для фигуры «Променадное звено».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая променадная фигура. Лучшим продолжением является фигура «Правый променадный поворот», но построение ее должно быть немного изменено по сравнению с обычным вариантом, поскольку исполнение начинается ДС[6].

18. «НАРУЖНЫЙ СВИВЛ» (Outside Swivel)

«НАРУЖНЫЙ СВИВЛ», исполненный после фигуры «Открытый променад», вслед за которой исполняется фигура «Променадное звено»

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН назад в ППДК, ПН закрещивается перед ЛН без веса. Заканчивайте в ПП	Между направлением к центру и ДЦ против ЛТ. Носок ЛН повернут внутрь. Заканчивайте лицом к стене	Подушечка, каблук ЛН, давление на подушечку ПН
2	ПН вперед и накрест в ПП и ППДК	Указывая ДС	Каблук
3	ЛН в сторону, почти приставляя ее к ПН без веса	Лицом ДС	Внутренний край подушечки

Степень поворота: немного меньше 1/8 ВП на шаге 1, 1/8 ВЛ между шагами 1 и 2.
ПДК: на шаге 1.
Ритм: МББ.

Замечание: большинство опытных танцоров не закрещивает ПН перед ЛН при исполнении 1-го шага, а оставляет ее впереди, а затем при исполнении 2-го шага выводит ее немного ВЛ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН вперед в ППДК сбоку М, ЛН приставляется к ПН с. небольшим смещением назад без веса. Заканчивайте в ПП	Между направлением к центру и ДЦ против ЛТ. Заканчивайте лицом по ЛТ	Построение или направление
2	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	ДС, указывая по ЛТ	Каблук, подушечка (ступня плоская)
3 .	ПН в сторону, почти приставляя ее к ЛН без веса	Спиной ДС	Работа ступни

Степень поворота: немного больше 1/4 ВП на шаге 1, 3/8 ВЛ между шагами 2 и 3.
ПДК: на шагах 1 и 2.
Ритм: МВБ.

Замечание: опытные исполнительницы часто при исполнении 1-го шага поднимают ЛН над полом. При этом нужно следить за тем, чтобы во время исполнения этого «флика» левой ногой колени обеих ног держались вместе.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Открытый променад». Любое «Открытое окончание». «Закрытый променад» или любое «Закрытое

[6] Вместо обычного варианта — «вдоль ЛТ, указывая ДС».

окончание» — начинайте исполнение «Наружного свивла», делая шаг ЛН назад, дама — сбоку. Шаги 1-2 фигуры «Открытый левый поворот» или шаги 1—2 фигуры «Фо стэп».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Шаги 2-4 фигуры «Закрытый променад» или «Открытый променад» можно исполнить после 1-го шага «Наружного свивла». Фигура «Променадное звено», как указано выше в описании, является обычным окончанием, после чего обычно исполняется фигура «Браш тэп».

«НАРУЖНЫЙ СВИВЛ» в повороте ВЛ после фигуры «Открытый променад», исполнение которой закончено ДС

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН назад в ППДК, выведите ПН ВЛ перед ЛН без веса. Закапчивайте в ПП	Против ЛТ. Заканчивайте лицом по ЛТ.	Подушечка, каблук ЛН с давлением на подушечку ПН
2	ПН вперед и накрест в ПП и ППДК	Указывая ДЦ	Каблук
3	ЛН в сторону, почти приставляя ее к ПН, без веса	Лицом ДЦ	Внутренний край подушечки

Степень поворота: 1/4 ВЛ.
ПДК: нет.
Ритм: МББ.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН вперед в ППДК сбоку М, ЛН приставляется к ПН с небольшим смешением назад, без веса. Заканчивайте в ПП	Против ЛТ. Заканчивайте лицом к центру	Каблук, подушечка (ступня плоская) ПН и внутренний край подушечки ЛН
2	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	ДЦ, указывая к центры	Каблук, подушечка (ступня плоская)
3	ПН в сторону, почти приставляя ее к ЛН, без веса	Спиной ДЦ	Внутренний край подушечки

Степень поворота: 1/8 между предшествующим шагом и шагом 1, 1/4 ВП на шаге 1, 3/8 ВЛ между шагами 2 и 3.
ПДК: на шагах 1 и 2.
Ритм: МББ.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ[7]

Любой левый поворот.

«НАРУЖНЫЙ СВИВЛ», исполненный после шагов 1-2 «Левого поворота»

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН вперед в ППДК	ДЦ	Каблук
2	ПН в сторону	Спиной ДС	Подушечка, каблук
3	ЛН назад в ППДК, ПН выводится ВЛ перед ЛН без веса, в ПП	ДЦ. Заканчивайте лицом ДС против ЛТ	Подушечка, каблук ЛН с давлением на подушечку ПН
4	ПН вперед и накрест в ПП и ППДК	Указывая к стене	Каблук
5	ЛН в сторону, почти приставляя се к ПН, без веса	Лицом к стене	Внутренний край подушечки

[7] Раздел «Предшествующие фигуры» в описании фигуры отсутствует. Предшествующей фигурой является фигура «Открытый променад», исполнение которой закончено ДС.

Степень поворота: 1/2 ВЛ между шагами 1 и 3, 1/8 между шагами 3 и 4.
ПДК: на шаге 1.
Ритм: ББМББ.

Замечание:[8] обратите внимание на то, что на шаге 3 может быть сделана большая степень поворота для того, чтобы вывести ЛН назад ДЦ таким образом, чтобы носок ЛН указывал *к стене,* заканчивайте лицом к стене. Для обеспечения этого нужно сделать резкий поворот («Свивл») на ступне ПН на шаге 2, когда ЛН мужчины будет двигаться ДЦ. Дама в конце 3-го шага должна повернуться только на 1/8 ВП, чтобы встать лицам, по ЛТ. Общая степень поворота при исполнении фигуры у мужчины составит 3/4 ВЛ (вместо 5/8 ВЛ). Исполнение фигуры заканчивается лицом ДС.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН назад в ППДК	ДЦ	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая по ЛТ	Вся ступня
3	ПН вперед в ППДК сбоку М, ЛН приставляется к ПН с небольшим смещением назад, без веса в ПП	ДЦ. Заканчивайте лицом ДС	Каблук, подушечка ПН (ступня плоская) и внутренний край подушечки ЛН
4	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	К стене, указывая ДС	Каблук, подушечка (ступня плоская)
5	ПН в сторону, почти приставляя ее к ЛН, без веса	Спиной к стене	Внутренний край подушечки

Степень поворота: 1/2 ВЛ между шагами 1 и 3, **1/4** ВП на шаге 3, 3/8 ВЛ между шагами 4 и 5.
ПДК: на шагах 1,3 и 4
Ритм: ББМББ.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ[9]
«Фо стэп», делая 1-ый шаг к стене.

19. «БРАШ ТЭП», исполненный после фигуры «Променадное звено» (Brash Tap)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН вперед в ППДК	ДС	Каблук
2	ПН в сторону	Лицом по ЛТ	Подушечка, каблук
3	ЛН подтягивается («Браш») к ПН без веса	Лицом по ЛТ	Внутренний край подушечки
4	ЛН в сторону, маленький шаг, без веса	Лицом по ЛТ	Внутренний край подушечки

Степень поворота: 1/8 ВЛ между шагами 1 и 2.
ПДК: на шаге 1.
Ритм: ББ(1/4)и(1/4)М.

Замечание: когда ЛН выводится в сторону для исполнения 4-го шага, колено ЛН должно быть обращено внутрь.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни

[8] Замечание составлено на основании информации, содержащейся в книге А. Мура «Пересмотренная техника европейских танцев» и уточняющих деталей из книги Г. Ховарда «Техника исполнения европейских танцев».

[9] Раздел «Предшествующие фигуры» в описании фигуры отсутствует. Предшествующей фигурой являются шаги 1-2 «Левого поворота».

1	ПН назад в ППДК	ДС	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону	Спиной по ЛТ	Вся ступня
3	ПН подтягивается («Браш») к ЛН без веса	Спиной по ЛТ	Ступня ПН слегка поднимается над полом
4	ПН в сторону, маленький шаг, без веса	Спиной по ЛТ	Внутренний край подушечки

Степень поворота: 1/8 ВЛ между шагами 1 и 2.
ПДК: на шаге 1.
Ритм: ББ(1/4)и(1/4)М.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Ход» ПН. «Закрытый променад» или любое «Закрытое окончание». «Открытый променад» или любое «Открытое окончание». «Променад-ное звено».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Ход» ЛН. «Поступательный боковой шаг». Повернитесь в ПП для того, чтобы продолжить исполнением любой променадной фигуры. «Поступательное звено», «Фо стэп». Если фигура «Браш тэп» исполняется рядом с углом зала, то в качестве последующих фигур можно использовать «Кортэ назад» или «Рок назад на ЛН».

20. «ОСНОВНОЙ ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ» (Basic Reverse Turn)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН вперед в ППДК	ДЦ	Каблук
2	ПН в сторону и немного назад	Спиной по ЛТ	Подушечка, каблук
3	ЛН закрещивается перед ПН	Спиной по ЛТ	Вся ступня
4	ПН назад	По ЛТ	Подушечка, каблук
5 .	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая ДС	Внутренний край ступни
6	ПН приставляется к ЛН с небольшим смещением назад	Лицом ДС	Вся ступня

Степень поворота: 3/4 ВЛ.
ПДК: на шагах 1 и 4.
Ритм: ББМ ББМ.

ДАМА

Шаг	Полиции ступней	Построение или направление	Работа ступки
1	ПН назад в ППДК	ДЦ	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону и немного вперед	Указывая по ЛТ	Вся ступня
3	ПН приставляется к ЛН с небольшим смещением назад	Лицом по ЛТ	Вся ступня
4	ЛН вперед	По ЛТ	Каблук
5	ПН в сторону к немного назад	Спиной ДС	Внутренний край подушечки, каблук
6	ЛН приставляется к ПН с небольшим смещением вперед	Спиной ДС	Вся ступня

Степень поворота: 3/4 ВЛ.
ПДК: на шагах 1 и 4.
Ритм: ББМ ББМ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ И ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Те же. что для фигуры «Открытый левый поворот, дама — в линию, с скрытым окончанием».

Именные вариации (Программа Fellow)

21. «ФОЛЛЭВЭЙ ФО СТЭП» (Fallaway Four Step)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН вперед в ППДК	По ЛТ	Каблук
2	ПН в сторону и немного назад в позиции «фоллэвэй»	К стене. Спиной ДС против ЛТ	Подушечка, каблук
3 .	ЛН назад в ППДК в позиции «фоллэвэй»	К стене. Спиной ДС Против ЛТ	Подушечка, каблук
4	ПН приставляется к ЛН с небольшим смещением назад, в ПП	Лицом ДЦ	Подушечка, каблук

Степень поворота: 1/8 ВЛ между шагами 1 и 2.
ПДК: на шаге 1.
Ритм: БББББ.

ДАМА

4	Позиции ступней.	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН назад в ППДК	По ЛТ	Подушечка, каблук
2 .	ЛН в сторону и немного назад в позиции «фоллэвэй»	К стене. Спиной ДС	Подушечка, каблук
3	ПН назад в ППДК в позиции «фоллэвэй»	К стене. Спиной ДС	Подушечка, каблук
4	ЛН приставляется к ПН с небольшим смещением назад в ПП	Лицом ДЦ против ЛТ	Подушечка, каблук

Степень поворота: 1/8 ВП между шагами 1 и 2.
ПДК: нет.
Ритм: БББББ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Ход» ПН. «Закрытый променад». «Променадное звено». Любое «Закрытое окончание» или «Открытое окончание». «Браш тэп». «Открытый променад назад».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая фигура, исполнение которой начинается из ПП.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. «Ход» ПН; «Фоллэвэй фо стэп»; «Променадное звено», законченное лицом ДЦ; «Открытый левый поворот, дама — в линию, с открытым окончанием»; «Наружный свивл»; «Променадное звено» и «Браш тэп».
2. «Закрытый променад» (или любое «Закрытое окончание», законченное рядом с углом зала); «Фоллэвэй фо стэп» с поворотом ВЛ, заканчивая в ПП вдоль новой ЛТ; любая променадная фигура. То же самое соединение может быть исполнено после «Хода» ПН, который исполнен рядом с углом зала.

«СВЕРХНАКЛОН» («ОВЭРСВЭЙ») (Oversway)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН вперед в ППДК	ДЦ	Каблук
2	ПН в сторону и немного назад	Спиной по ЛТ	Подушечка, каблук
3	ЛН назад и в сторону	По ЛТ, затем — вдоль ЛТ. Носок ЛН указывает между направлением к стене и ДС	Внутренний край подушечки
4	Сохраняйте позицию, за-	Носок ПН указывает ДС против ЛТ	Каблук ЛН и внутренний край поду-

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
	нятую на шаге 3. Смягчите колено ЛН		шечки ПН
5-6	Перенесите вес в сторону на ПН (ЛН выведите в сторону без веса, в ПП)	Лицом ДС	Внутренний край подушечки, каблук ПН к внутренний край подушечки ЛН

Степень поворота: почти 3/4 ВЛ между шагами 1 и 3. Корпус поворачивается еще немного на шаге 4. Небольшой поворот корпуса ВП на шаге 5..
ПДК: на шаге 1.
Ритм: ББММББ.

Замечание: работа ступни на шаге 3, описанная как «Внутренний край подушечки», указывает на то, что каблук ЛН опускается на пол позже.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН назад в ППДК	ДЦ	Подушечка, каблук
2.	Каблук ЛН приставляется к каблуку ПН	Носок ЛН указывает по ЛТ	Вся ступня
3	ПН вперед и в сторону	По ЛТ, затем — вдоль ЛТ. Заканчивайте спиной к стене	Внутренний край подушечки
4	Сохраняйте позицию, занятую на шаге 3. Смягчите колено ПН	Носок ЛН указывает ДЦ против ЛТ	Внутренний край подушечки ЛН
5-6	Сохраняйте позицию, занятую на шаге 3. Смягчите колено ПН	Лицом ДЦ	Внутренний край подушечки, каблук ЛН и внутренний край подушечки ПН

Степень поворота: 5/8 ВЛ между шагами 1 и 3. Корпус поворачивается больше на шаге 4. 1/4 ВП между шагами 4 и 5 на ЛН.
ПДК: на шаге 1.
Ритм: ББММББ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Ход» ПН. «Променадное звено с поворотом ВЛ» («Левое променадное звено»). Любое «Закрытое окончание» или «Открытое окончание», законченное ДЦ.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ Любая фигура, исполнение которой начинается из ПП.

Замечание: Обратите внимание на то, что теперь фигура «Сверхнаклон» («Овэрсвэй») имеет 2 дополнительных шага и заканчивается в ПП.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. «Ход» ПН ДЦ; «Сверхнаклон» («Овэрсвэй») («ББММ»); поворот («Спин») ВП на **3-х** шагах — ПЛП, заканчивая в ПП вдоль ЛТ («ББМ»); любая променадная фигура.
2. «Закрытый променад» вдоль ЛТ, заканчивая лицом ДС («МББМ»); ЛН назад с ведущим Л плечом с небольшим «Сверхнаклоном» («Овэрсвэй») («М»); перенесите вес вперед на ПН, поворачиваясь ВП («Б»); исполните «Тэп» ЛН в сторону и поверните даму в ПП («Б»); любая променаднай фигура вдоль ЛТ.
3. «Левый фоллэвэй» и «Слип пивот» (так, как описано в разделе, посвященном танцу «Фокстрот», но подсчет «БББББ»); ЛН вперед, начиная исполнение фигуры «Сверхнаклон» («Овэрсвэй») («ББММ»); «Шассе» в сторону против ЛТ — ПЛП («БиБ»); мужчина и дама поворачиваются в ПП и исполняют «Виск»[10], ступни ног — плоские («М»); ПН вперед в ПП и «Тэп» ЛН в сторону в ПП без веса («ББ»); «Охота» («Чейс»).
4. «Дроп овэрсвэй» — исполняемый следующим образом. Исполните шаги 1-3 фигуры «Сверхнаклон» («Овэрсвэй») и сохраняйте позицию, оставаясь совершенно неподвижными, корпус мужчины наклонен немного ВЛ (дама — ВП, у дамы поворот головы ВП) («ББМ»). Сохраняя ступни ног на месте, резко измените наклон с левого на правый, опуская правое плечо и поворачивая голову ВП (дама — ВЛ) («М»).

[10] Фигуры «Виск» нет в перечне фигур танца «Танго», приведенном в книге «Пересмотренная техника европейских танцев». Описание исполнения фигуры «Виск» в «Танго» можно найти в книге А. Мура «Популярные вариации европейских танцев».

23. «ОХОТА» («ЧЕЙС») (Chase)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН в сторону в ПП	Вдоль ЛТ, указывая ДС	Каблук
2	ПН вперед и накрест в ПП и ППДК	Вдоль ЛТ, указывая ДС	Каблук
3	ЛН в сторону и немного вперед	Лицом к стене	Внутренний край подушечки, каблук
4	ПН вперед в ППДК сбоку Д	Почти против ЛТ	Вся ступня
5	ЛН назад в ППДК	Почти ДС	Подушечка, каблук
6	ЛН в сторону и немного вперед	Лицом ДЦ	Подушечка, каблук ПН и внутренний край подушечки ЛН

Степень поворота: 3/4 ВП между шагами 2 и 6.
ПДК: на шагах 2, 4 и 5.
Ритм: МБББББМ.

Замечание: при исполнении 4-го шага делается резкий поворот корпуса ВП.

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН в сторону в ПП	Вдоль ЛТ, указывая ДЦ	Каблук
2	ЛН вперед и накрест в ПП и ППДК	Вдоль ЛТ, указывая ДЦ	Каблук
3	ПН в сторону и немного назад	Спиной к стене	Внутренний край подушечки, каблук
4	ЛН назад в ППДК	Почти против ЛТ	Подушечка, каблук
5	ПН вперед в ППДК сбоку М	Почти ДС	Каблук
6	ЛН в сторону, выведите ПН в сторону от ЛН без веса в ПП	Спиной ДЦ. Заканчивайте лицом ДЦ против ЛТ	Подушечка, каблук ЛН, затем — внутренний край подушечки ПН

Степень поворота: 1/8 ВЛ между шагами 2 и 3, 7/8 ВП между шагами 3 и 6.
ПДК: на шагах 2, 4 и 5.
Ритм: МБББББМ.

Замечание: дама может сделать поворот только на 5/8 ВП между шагами 3 и 6 и закончить исполнение фигуры прямо перед мужчиной.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая фигура, исполнение которой заканчивается в ПП.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая фигура, исполнение которой начинается из ПП.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. «Охота» («Чейс»), двигаясь вдоль ЛТ; «Променадное звено»; продолжайте исполнением левой фигуры. 2. Шаги 1-5 фигуры «Охота» («Чейс»); поворачиваясь ВП, исполните «Шассе» — ПЛП, двигаясь в сторону вдоль ЛТ, заканчивайте лицом ДЦ («БиБ»); «Кросс» ЛН позади ПН — «Виск», заканчивайте в ПП лицом ДЦ (дама — лицом ДЦ против ЛТ). Продолжайте исполнением шагов 2-3 фигуры «Променадное звено». 3. Исполните первые 8 шагов соединения 2, описанного выше («МБББББиБ»); затем исполните фигуру «Поступательное звено», начиная с шага ЛН вперед («ББ»).

24. «ПЕРЕМЕНА ФО СТЭП»(«ФО СТЭП ЧЕЙНДЖ») (Four Step Change)

МУЖЧИНА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ЛН вперед в ППДК	ДС	Каблук
2.	ПН назад, очень маленький шаг	Лицом ДЦ	Подушечка, каблук.
3	ЛН приставляется к ПН	.Лицом ДЦ	Вся ступня

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
4	ПН назад, очень маленький шаг	ДС против ЛТ.	Подушечка, каблук.

Степень поворота: 1/4 ВЛ между шагами 1 и 2.
ПДК: на шаге 1.
Ритм: . БББ (или альтернативный ритм ББиМ).
Замечание: некоторые танцоры предпочитают на 3-ем шаге исполнить приставку ЛН к ПН с небольшим смещением вперед (дама — ПН к ЛН с небольшим смещением назад).

ДАМА

Шаг	Позиции ступней	Построение или направление	Работа ступни
1	ПН назад в ППДК	ДС	Подушечка, каблук
2	ЛН в сторону и немного вперед	Спиной ДЦ	Вся ступня
3	ПН приставляется к ЛН	Спиной ДЦ	Вся ступня
4	ЛН вперед, очень маленький шаг	ДС против ЛТ	Подушечка, каблук

Степень поворота: 1/4 ВЛ между шагами 1 и 2.
ПДК: на шаге 1.
Ритм: ББББ (или альтернативный ритм ББиМ).
Замечание: см. замечание к партии мужчины.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

«Ход» ПН. «Закрытый променад». «Променадное звено». Любое «Закрытое окончание» или «Открытое окончание».

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Любая фигура, исполнение которой начинается с ЛН.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СОЕДИНЕНИЯ

1. Фигура «Перемена фо стэп» («Фо стэп чейндж») в «Танго» используется аналогично тому, как используется фигура «Смена направления» в танце «Фокстрот». Если исполнение фигуры «Закрытый променад», любого «Закрытого окончания» или фигуры «Променадное звено» закончено ДС, используйте фигуру «Перемена фо стэп» («Фо стэп чейндж») для того, чтобы изменить направление движения, заканчивая исполнение этой фигуры лицом ДЦ. Далее исполните два «Хода» ЛН, ПН. Продолжайте исполнением любой левой фигуры.
2. Фигура «Перемена фо стэп» («Фо стэп чейндж») может использоваться во всех случаях вместо фигуры «Браш тэп».

“ВЕНСКИЙ ВАЛЬС”

ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СОКРАЩЕНИЙ

ЛН - левая нога
ПН - правая нога
ВЛ - влево
ВП - вправо
ДС - диагонально к стене
ДЦ - диагонально к центру
ЛТ - линия танца
ПДК - противодвижение корпуса
ППДК - позиция противодвижения корпуса
БПС - без подъема сиупни

“ПРАВЫЙ ПОВОРОТ” (NATURAL TURN)

МУЖЧИНА

Начинайте лицом ДЦ.

Шаг	*Позиции ступней*	*Построение*	*Степень поворота*	*Подъем и снижение*	*Работа ступни*	*Наклон*
1	ПН вперед	По ЛТ	1/8 между предшествующим шагом и шагом 1	Подъем в конце шага 1	Каблук, носок	Прямо
2	ЛН в сторону	Спиной к центру	1/4 между шагами 1 и 2	Верх на шаге 2	Носок	ВП
3	ПН приставляется к ЛН	Спиной ДЦ	1/8 между шагами 2 и 3	Верх на шаге 3. Снижение в конце шага 3	Носок, каблук	ВП
4	ЛН назад и немного в сторону	Спиной по ЛТ	1/8 между шагами 3 и 4	Подъем в конце шага 4, БПС	Носок, каблук	Прямо
5	ПН в сторону	Указывая ДЦ	3/8 между шагами 4 и 5. Корпус поворачивается меньше	Подъем корпуса на шагах 5 и 6	Носок	ВЛ
6	ЛН приставляется к ПН	Лицом ДЦ	Корпус завершает поворот	Снижение в конце шага 6	Плоско	ВЛ

ПДК: на шагах 1 и 4.
ЗАМЕЧАНИЕ: мужчина может сохранить небольшой наклон с предшествующего шага в начале исполнения шагов 1 и 4

ДАМА

Начинайте спиной ДЦ.

Шаг	*Позиции ступней*	*Построение*	*Степень поворота*	*Подъем и снижение*	*Работа ступни*	*Наклон*
1	ЛН назад и немного в сторону	Спиной по ЛТ	1/8 между предшествующим шагом и шагом 1	Подъем в конце шага 1, БПС	Носок, каблук	Прямо
2	ПН в сторону	Указывая ДЦ	3/8 между шагами 1 и 2	Подъем корпуса на шагах 2 и 3	Носок	ВЛ
3	ЛН приставляется к ПН	Лицом ДЦ	Корпус завершает поворот	Снижение в конце шага 3	Плоско	ВЛ
4	ПН вперед	По ЛТ	1/8 между шагами 3 и 4	Подъем в конце шага 4	Каблук, носок	Прямо
5	ЛН в сторону	Спиной к центру	1/4 между шагами 4 и 5	Верх на шаге 5	Носок	ВП

6	ПН пристав-ляется к ЛН	Спиной ДЦ	1/8 между шагами 5 и 6.	Верх на шаге 6. Снижение в конце шага 6	Носок, каблук	ВП

ПДК: на шагах 1 и 4.
ЗАМЕЧАНИЕ: см.замечание к партии мужчины.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

1 “Шаг-перемена с ЛН”.
2 “Правый поворот”.
3 “Правый флекерл”.
4 Шаги 1-3 фигуры “Правый флекерл”, а затем - шаги 4-6 фигуры “Правый поворот”.
5 “Контра чек”.
6 Шаги 1-3 фигуры “Левый поворот”, “Шаг-перемена назад”, а затем - шаги 4-6 фигуры “Правый поворот”.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

1 “Шаг-перемена с ПН”.
2 “Правый поворот”.
3 “Правый флекерл”.
4 Шаги 1-3 фигуры “Правый поворот”, “Шаг-перемена назад”, а затем - шаги 4-6 фигуры “Левый поворот”.

"ЛЕВЫЙ ПОВОРОТ" (REVERSE TURN)

МУЖЧИНА

Начинайте лицом по ЛТ.

Шаг	*Позиции ступней*	*Построение*	*Степень поворота*	*Подъем и снижение*	*Работа ступни*	*Наклон*
1	ПН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце шага 1	Каблук, носок	Прямо
2	ПН в сторону и немного назад	Спиной к стене	1/4 между шагами 1 и 2	Верх на шаге 2	Носок	ВЛ
3	ЛН закрещивается перед ПН	Спиной по ЛТ	1/4 между шагами 2 и 3	Верх на шаге 3. Снижение в конце шага 3	Носок, каблук	ВЛ
4	ПН назад и немного в сторону	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце шага 4, БПС	Носок, каблук	Прямо
5	ЛН в сторону	Указывая между направлениями ДС и по ЛТ	Немного больше, чем 3/8 между шагами 5 и 6. Корпус поворачивается меньше	Подъем корпуса на шагах 5 и 6	Носок	ВП
6	ПН приставляется к ЛН	Лицом по ЛТ	Немного меньше, чем 1/8 между шагами 5 и 6. Корпус завершает поворот	Снижение в конце шага 6	Плоско	ВП

ПДК: на шагах 1 и 4.
ЗАМЕЧАНИЕ: между шагами 5 и 6 мужчина делает небольшой поворот ("Свивл") на ЛН ВЛ.

ДАМА

Начинайте спиной по ЛТ.

Шаг	*Позиции ступней*	*Построение*	*Степень поворота*	*Подъем и снижение*	*Работа ступни*	*Наклон*
1	ПН назад и немного в сторону	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце шага 1, БПС	Носок, каблук	Прямо
2	ЛН в сторону	Указывая между направлениями ДС и по ЛТ	Немного больше, чем 3/8 между шагами 1 и 2. Корпус поворачивается меньше	Подъем корпуса на шагах 2 и 1	Носок	ВП
3	ПН приставляется к ЛН	Лицом по ЛТ	Немного меньше, чем 1/8 между шагами 2 и 3. Корпус завершает поворот	Снижение в конце шага 3	Плоско	ВП
4	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце шага 4	Каб-лук,носок	Прямо

5	ПН в сторону и немного назад	Спиной к стене	1/4 между шагами 4 и 5	Верх на шаге 5	Носок	ВЛ
6	ЛН закрещивается перед ПН	Спиной по ЛТ	1/4 между шагами 5 и 6	Верх на шаге 6. Снижение в конце шага 6	Носок, каблук	ВЛ

ПДК: на шагах 1 и 4.
ЗАМЕЧАНИЕ: между шагами 2 и 3 дама делает небольшой поворот (“Свивл”) на ЛН ВЛ.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

1 “Шаг-перемена с ПН”.
2 “Левый поворот”.
3 “Левый флекерл”.
4 Шаги 1-3 фигуры “Левый флекерл”, а затем - шаги 4-6 фигуры “Левый поворот”.
5 Шаги 1-3 фигуры “Правый поворот”, “Шаг-перемена назад”, а затем - шаги 4-6 фигуры “Левый поворот”.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

1 “Шаг-перемена с ЛН”.
2 “Левый поворот”.
3 “Левый флекерл”.
4 “Контра-чек”.
5 Шаги 1-3 фигуры “Левый поворот”, “Шаг-перемена назад”, а затем - шаги 4-6 фигуры “Правый поворот”.

"ШАГ-ПЕРЕМЕНА С ПН" (RF CHANGE STEP)

"Шаг-перемена" может исполняться вперед или назад мужчиной или дамой.

МУЖЧИНА ИЛИ ДАМА

Начинайте лицом ДЦ.

Шаг	*Позиции ступней*	*Построение*	*Степень поворота*	*Подъем и снижение*	*Работа ступни*	*Наклон*
1	ПН вперед	ДЦ	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце шага 1	Каблук, носок	Прямо
2	ЛН вперед, по дуге	В направлении построения шага 3	1/8 ВП между шагами 1 и 3	Верх на шаге 2	Носок	ВЛ
3	ПН приставляется к ЛН	Лицом по ЛТ		Верх на шаге 3. Снижение в конце шага 3	Носок, каблук	ВЛ

ПДК: на шаге 1.

ДАМА ИЛИ МУЖЧИНА

Начинайте спиной ДЦ.

Шаг	*Позиции ступней*	*Построение*	*Степень поворота*	*Подъем и снижение*	*Работа ступни*	*Наклон*
1	ЛН назад	Спиной ДЦ	Начинайте поворот ВП	Подъем в конце шага 1, БПС	Носок, каблук	Прямо
2	ПН назад, по дуге	В направлении построения шага 3	1/8 ВП между шагами 1 и 3	Верх на шаге 2	Носок	ВЛ
3	ЛН приставляется к ПН	Спиной по ЛТ		Верх на шаге 3. Снижение в конце шага 3	Носок, каблук	ВЛ

ПДК: на шаге 1.

Для "Шага-перемены" вперед:

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

"Правый поворот".

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

"Левый поворот".

Для "Шага-перемены" назад:

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Шаги 1-3 фигуры "Правый поворот".

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

Шаги 4-6 фигуры "Левый поворот".

"ШАГ-ПЕРЕМЕНА С ЛН" (LF CHANGE STEP)

МУЖЧИНА

Начинайте лицом по ЛТ.

Шаг	*Позиции ступней*	*Построение*	*Степень поворота*	*Подъем и снижение*	*Работа ступни*	*Наклон*
1	ЛН вперед	Лицом по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце шага 1	Каблук, носок	Прямо
2	ПН вперед, по дуге	В направлении построения шага 3	1/8 ВЛ между шагами 1 и 3	Верх на шаге 2	Носок	ВЛ
3	ЛН приставляется к ПН	Лицом ДЦ		Верх на шаге 3. Снижение в конце шага 3	Носок, каблук	ВЛ

ПДК: на шаге 1.

ДАМА

Начинайте спиной по ЛТ.

Шаг	*Позиции ступней*	*Построение*	*Степень поворота*	*Подъем и снижение*	*Работа ступни*	*Наклон*
1	ПН назад	Спиной по ЛТ	Начинайте поворот ВЛ	Подъем в конце шага 1, БПС	Носок, каблук	Прямо
2	ЛН назад, по дуге	В направлении построения шага 3	1/8 ВЛ между шагами 1 и 3	Верх на шаге 2	Носок	ВП
3	ПН приставляется к ЛН	Спиной ДЦ		Верх на шаге 3. Снижение в конце шага 3	Носок, каблук	ВП

ПДК: на шаге 1.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

"Левый поворот".

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

"Правый поворот".

"ПРАВЫЙ ФЛЕКЕРЛ" (NATURAL FLEKERL)

МУЖЧИНА

Начинайте лицом по ЛТ. Исполнение фигуры можно начать также в любом другом построении.

Шаг	*Позиции ступней*	*Построение*	*Степень поворота*	*Работа ступни*
1	ПН вперед между ступнями ног дамы	Лицом ДС	1/8 между предшествующим шагом и шагом 1	Каблук, подушечка
2	ЛН в сторону и немного вперед. 1/2 веса, продолжая поворот на ПН	Лицом ДЦ против ЛТ	1/2 между шагами 1 и 2	Подушечка
3	Продолжайте поворот на ПН и полностью перенесите вес на ПН. ЛН держится позади ПН	Лицом по ЛТ	3/8 между шагами 2 и 3	Подушечка, каблук
4	ЛН в сторону и немного вперед	Лицом ДС	1/8 между шагами 3 и 4	Каблук, подушечка
5	ПН закрещивается позади ЛН(типа "твист поворот", 1/2 веса)	Лицом ДЦ против ЛТ	1/2 между шагами 4 и 5	Подушечка
6	Повернитесь на ПН выводя ноги из закрещенного положения, затем ЛН в сторону, маленький шаг	Лицом по ЛТ	3/8 между шагами 5 и 6	Подушечка, каблук

ПДК: на шаге 1.
ПОДЪЕМ И СНИЖЕНИЕ: нет.
НАКЛОН: нет.
ЗАМЕЧАНИЕ: из-за сильного вращения на каждом шаге необходимо делать поворот ("Свивл") на подушечке ступни, держа при этом ступню плоской.

Шаг	*Позиции ступней*	*Построение*	*Степень поворота*	*Работа ступни*
1	ЛН в сторону и немного вперед	Лицом ДЦ, против ЛТ	1/8 между предшествующим шагом и шагом 1	Каблук, подушечка
2	ПН закрещивается позади ЛН(типа "твист поворот", 1/2 веса)	Лицом ДС	1/2 между шагами 1 и 2	Подушечка
3	Повернитесь на ПН, выводя ноги из закрещенного положения, затем ЛН в сторону, маленький шаг	Лицом против ЛТ	3/8 между шагами 2 и 3	Подушечка, каблук
4	ПН вперед между ступнями ног мужчины	Лицом ДЦ против ЛТ	1/8 ВП между шагами 3 и 4	Каблук, подушечка
5	ЛН в сторону и немного вперед, 1/2 веса	Лицом ДС	1/2 между шагами 4 и 5	Подушечка
6	ПН закрещивается перед ЛН	Лицом против ЛТ	3/8 между шагами 5 и 6	Подушечка, каблук

ПДК: на шаге 4.
ПОДЪЕМ И СНИЖЕНИЕ: нет.
НАКЛОН: нет.
ЗАМЕЧАНИЕ: см.замечание к партии мужчины.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

1 “Правый поворот”.
2 “Контра чек”.
3 “Правый флекерл”.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

1 “Правый флекерл”.
2 “Правый поворот”.
3 Шаги 1-3 фигуры “Правый флекерл”, а затем - шаги 4-6 фигуры “Правый поворот”.

"ЛЕВЫЙ ФЛЕКЕРЛ" (REVERSE FLEKERL)

МУЖЧИНА

Начинайте лицом по ЛТ. Исполнение фигуры можно начать также в любом другом построении.

Шаг	*Позиции ступней*	*Построение*	*Степень поворота*	*Работа ступни*
1	Носок ЛН поворачивается наружу	Указывая к центру	1/4 ВЛ между предшествующим шагом и шагом 1, корпус поворачивается меньше	Каблук, подушечка
2	ПН в сторону и немного назад с 1/2 веса	Лицом ДС против ЛТ	3/8 между шагами 1 и 2	Подушечка
3	ЛН закрещивается перед ПН	Лицом по ЛТ	3/8 между шагами 2 и 3	Подушечка, каблук
4	ПН в сторону и немного назад к внутреннему краю ступни ЛН дамы	Лицом ДЦ	1/8 между шагами 3 и 4	Подушечка, каблук, подушечка
5	ЛН закрещивается позади ПН(типа "твист поворот", 1/2 веса)	Лицом ДЦ против ЛТ	1/2 между шагами 4 и 5	Подушечка
6	Заканчивайте на ПН	Лицом по ЛТ	3/8 ВЛ между шагами 5 и 6	Подущечка, каблук

ПДК: на шаге 1.
ПОДЪЕМ И СНИЖЕНИЕ: нет.
НАКЛОН: нет.
ЗАМЕЧАНИЯ:

1. При повторении фигуры мужчина будет исполнять 1-ый шаг, как шаг 4 партии дамы (ЛН подтягивается к ПН, каблук ЛН приставляется к внутреннему краю ступни ПН).

2. Из-за сильного вращения на каждом шаге необходимо делать поворот ("Свивл") на подушечке ступни, держа при этом ступню плоской.

ДАМА

Начинайте спиной по ЛТ. Исполнение фигуры можно начинать также в любом другом построении.

Шаг	*Позиции ступней*	*Построение*	*Степень поворота*	*Работа ступни*
1	ПН в сторону и немного назад к внутреннему краю ступни ЛН мужчины	Лицом ДЦ против ЛТ	1/8 между предшествующим шагом и шагом 1	Подушечка, каблук, подушечка
2	ЛН закрещивается позади ПН (типа "твист поворот", 1/2 веса)	Лицом ДЦ	1/2 между шагами 1 и 2	Подушечка
3	Заканчивайте на ПН	Лицом против ЛТ	3/8 между шагами 2 и 3	Подушечка, каблук
4	Подтяните ЛН назад к ПН	Указывая к стене	1/4 ВЛ между шагами 3 и 4,	Подущечка, каблук,

			корпус поворачивается меньше	подушечка
5	ПН всторону и немного назад с 1/2 веса	Лицом по ЛТ	3/8 ВЛ между шагами 2 и 3	Подущечка
6	ЛН закрещивается перед ПН	Лицом против ЛТ	3/8 ВП между шагами 5 и 6	Подушечка, каблук

ПДК: на шаге 4.
ПОДЪЕМ И СНИЖЕНИЕ: нет.
НАКЛОН: нет.
ЗАМЕЧАНИЕ: см.замечание 2 к партии мужчины.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

1 “Левый поворот”.
2 “Левый флекерл”.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

1 “Контра чек”.
2 “Левый поворот”.
3 “Левый флекерл”.
4 Шаги 1-3 фигуры “Левый флекерл”, а затем - шаги 4-6 фигуры “Левый поворот”.

“КОНТРА ЧЕК” (“ЧЕК ИЗ ЛЕВОГО ФЛЕКЕРЛА В ПРАВЫЙ ФЛЕКЕРЛ”)(CONTRA CHECK (CHECK FROM REVERSE FLEKERL TO NATURAL FLEKERL))

МУЖЧИНА

Начинайте лицом по ЛТ. Исполнение фигуры можно начать также в любом другом построении.

Шаг	*Позиции ступней*	*Построение*	*Степень поворота*	*Работа ступни*
1	ЛН вперед, маленький шаг в ППДК	Лицом ДЦ	1/8 ВЛ между предшествую-щим шагом и шагом 1	Плоская ступня
2	Перенесите вес назад на ПН	Спиной против ЛТ	1/8 ВП между ша-гами 1 и 2	Носок
3	ЛН назад и немного в сторону, маленький шаг, носок ЛН повернут внутрь (“Пивот”)	Спиной ДЦ, за-канчивая лицом против ЛТ	3/8 ВП между ша-гами 2 и 3	Носок, каб-лук,носок

ПДК: на шагах 1 и 3.
ПОДЪЕМ И СНИЖЕНИЕ: нет.
НАКЛОН: нет.

ДАМА

Начинайте спиной по ЛТ. Исполнение фигуры можно начать также в любом другом построении.

Шаг	*Позиции ступней*	*Построение*	*Степень поворота*	*Работа ступни*
1	ПН назад, маленький шаг в ППДК	Спиной ДЦ	1/8 ВЛ между предшествую-щим шагом и шагом 1	Носок
2	Перенести вес вперед на ЛН	Лицом против ЛТ	1/8 ВП между ша-гами 1 и 2	Плоская ступня
3	ПН вперед, маленький шаг между ступнями ног мужчины	Лицом ДЦ, закан-чивайте спиной против ЛТ	3/8 ВП между ша-гами 2 и 3 и 1/8 на шаге 3	Носок, каблук

ПДК: на шагах 1 и 3.
ПОДЪЕМ И СНИЖЕНИЕ: нет.
НАКЛОН: нет.

ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ ФИГУРЫ

1 “Левый флекерл”.
2 “Левый поворот”.

ПОСЛЕДУЮЩИЕ ФИГУРЫ

1 “Правый флекерл”.
2 “Правый поворот”.