

РАЗДЕЛ II

ВАЛЬС

Шаги современного вальса, по всей видимости, являются наиболее легкими для изучения среди танцев нашего времени. Однако шаги — ни в коем случае не самая важная особенность современного танца: танцор должен обратить весьма пристальное внимание на некоторые другие детали, прежде чем сможет понять секрет восхитительной ритмичной походки и живости этого танца. Правильное использование противоположных движений корпуса, в результате которых тело совершает легкие мерные повороты, правильное расслабление и выпрямление коленей в сочетании с подъемами и управление применением покачиваний корпуса — все это играет свою роль в создании танца с его непрерывным течением ритмичных, плавных движений. Элементы вальса рассматриваются в соответствующих разделах, их следует изучить после того, как будут усвоены основные принципы.

ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Размер. 3/4. Три доли в такте.
Темп. Музыка должна исполняться со скоростью 30 тактов в минуту.
Основной ритм. В вальсе не существует «замедлений» и «ускорения». Счет 1, 2, 3. Первая доля акцентирована.
Фигуры. Закрытая перемена, натуральный поворот, обратный поворот, перемена хезитейшн, внешняя перемена, натуральный спин-поворот, виск, шассе из

променадной позиции, обратное корте, виск назад, двойной обратный спин, прогрессивное шассе вправо, открытый телемарк (с кросс-хезитейшн окончанием), крыло, драг-хезитейшн и лок назад, спин наружу, лок со вращением, плетение из променадной позиции.

Однако новички могут использовать всего лишь три основных фигуры в вальсе, нормальное построение вальса состоит только из этих фигур. Необходимо понять, что полный круг из шести шагов никогда не исполняется, структура основывается на диагональных линиях, и для нее требуются только повороты на 3/8, выполняемые на каждые три шага. Обычно на шаге «закрытая перемена» никаких поворотов не делается, эта фигура необходима танцору для перехода от натурального поворота к обратному или наоборот.

Далее описаны методы выполнения фигур для танцоров-мужчин. Дама обычно должна исполнять шаги зеркально и использовать противоположные направления.

Новичок должен в первую очередь изучить шаг «закрытая перемена», прежде всего с ПС, а затем с ЛС, и исполнять танец непрерывно по прямой линии через всю комнату. Желательно уже на этой ранней стадии приобрести некоторые знания о повышении, понижении и даже покачивании корпуса, поскольку эти детали легко запомнить и они окажутся полезными при попытке выполнять повороты.

Затем изучите натуральный поворот и попрактикуйтесь в выполнении двух фигур следующим образом:

Исполняйте шаги закрытой перемены, перемещаясь прямо вдоль сторон помещения; около угла танцуйте полный натуральный поворот (шесть шагов), заканчивая фронтом к следующей линии танца; продолжите исполнять шаги с переменной, двигаясь к следующему углу.

Все это, конечно, основывается на предположении, что комната не очень большая. В очень большом помещении желательно использовать только одну ее часть, поскольку только так можно восстановить линию танца после натурального поворота, отклоняясь от обычных линий танца.

Следующим необходимо изучить обратный поворот, а затем надо сделать попытку соединить три фигуры описанным далее способом.

Начните лицом по диагонали к стене.

Шаг вперед с ПС и 1, 2, 3 из натурального поворота. Закончите спиной к ЛТ.

Шаг назад с ЛС и 4, 5, 6 из натурального поворота. Закончите фронтом по диагонали к центру.

Шаг вперед с ПС и закрытая перемена без какого-либо поворота. Шаг вперед ЛС по диагонали к центру и 1, 2, 3 из обратного поворота. Завершение спиной к ЛТ.

Шаг назад с ПС и 4, 5, 6 обратного поворота. Завершение фронтом по диагонали к стене.

Шаг вперед с ЛС и закрытая перемена без каких-либо поворотов, все еще фронтом по диагонали к стене.

По возвращении в первоначальную позицию соединение можно повторить.

Помните, что при обходе угла исполняется только натуральный поворот. Если угол острый, можно исполнить два полных поворота. Следует позаботиться о том, чтобы приспособить степень поворота в каждой его части для сохранения фронтального положения к новой ЛТ в диагональной позиции. Если этого не сделать, небольшой поворот при закрытой перемене приведет в диагональную позицию, с которой нужно начинать все повороты. Однако помните, что поворот на закрытой перемене, начинающейся с ЛС, может выполняться только влево, а на закрытой перемене с ПС — только вправо.

Естественно, опытный танцор при использовании вариаций не должен слишком беспокоиться о диагональных позициях, но новичку можно посоветовать обратить особое внимание на этот момент на ранних стадиях.

Дальнейшие подробности соединения основных фигур со стандартными вариациями приводятся в описаниях последних. Необходимо очень внимательно прочитать следующие примечания.

Специальные примечания

Противоположное движение корпуса. Нельзя преувеличивать противоположное движение корпуса на первом шаге каждого поворота. В начальной части любой фигуры с поворотом гораздо важнее почувствовать замах вперед, чем сознательно закручивать корпус на первом шаге. Следует помнить, что первый шаг является сильным, и замах на этом шаге позволяет выполнить второй широкий шаг без дальнейшего усилия. На третьем шаге необходимо управлять закрытием стоп, твердо прижимая к полу внутренние ребра носков закрывающей стопы. Никогда не нужно позволять им подниматься и быстро закрываться.

Колени. Перенесите центр тяжести на первом шаге любого поворота или закрытой перемены, позволяйте колену немного расслабиться. Это предотвращает любой неприятный эффект или остановку при движении корпуса, а также позволяет сделать последующее повышение более мягко.

Покачивания. В вальсе покачивания резко выражены в поворотных фигурах.

Работа стоп и подъемы

В вальсе, как в других танцах, повышение стоп в обратной части любого поворота или закрытой перемены, если они исполняются назад, не производится. Любая попытка преждевременного повышения стопы или корпуса серьезно нарушает плавность движения. Повышение должно быть постепенным и ощущаться в течение всего поворота; вы не должны достигать повышения в полной мере, пока стопы не закроются на третьем шаге. Примечания относительно повышения и понижения приведены в предыдущей части книги и должны быть внимательно изучены.

Правильная работа стоп при поворотах назад также очень важна. Первый шаг поворота выполняется назад на носок, стопа постепенно опускается на пятку, после чего на втором шаге перемещается в сторону. Когда

занята позиция второго шага — в сторону, — пятка первой стопы отрывается от пола, но даже после этого ее не следует поднимать резко.

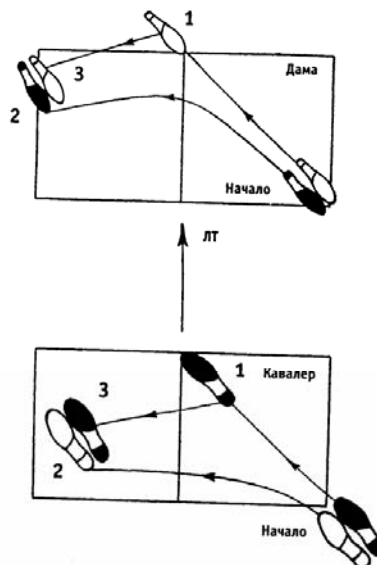
Обычная ошибка более опытных танцоров обнаруживается в движении стопы, когда она начинает закрываться для третьего шага. В натуральном повороте (дама), когда ЛС начинает закрываться для третьего шага, особенно важно, чтобы левый носок, или внутреннее ребро носка, был твердо прижат к полу. Многие продвинутые танцоры в позиции второго шага позволяют носку отрываться от пола, в результате ЛС отрывается от пола, прежде чем закрыться к третьему шагу. Таким образом, танцор теряет контроль и в результате некрасиво работает стопой, очень часто закрывающая стопа проходит мимо опорной стопы, вместо того чтобы четко встать в закрытую позицию.

Есть еще один важный момент, который следует соблюдать, когда стопы закрыты в закрытых переменах, натуральном и обратном повороте. Если вслед за ними идет шаг *вперед*, при нормальной работе стоп пятка опорной ноги опускается к полу и затем, по мере выдвигания стопы вперед, поднимается снова. Подобные действия, однако, часто заканчиваются перемещением веса тела назад как раз в тот момент, когда требуется глубокий наклон вперед. Пятка опорной стопы должна *всегда немного понижаться* и немедленно подниматься снова; она никогда не должна тяжело падать, поскольку это замедляет замах для следующего шага. Конечно, в равной степени плохо шагать вперед, вообще не опуская пятки опорной ноги.

ЗАКРЫТАЯ ПЕРЕМЕНА С ПРАВОЙ СТОПЫ (от натурального поворота к обратному)

Кавалер

При обычном построении вальса закрытая перемена выполняется либо по диагонали к центру, либо по диагонали к стене. Однако нет никакой причины, которая мешала бы ее исполнению прямо по ЛТ ради практики.



Закрытая перемена с правой стопы (от натурального к обратному повороту)

Натуральный поворот заканчивается лицом по диагонали к центру. Начните закрытую перемену из этой позиции.

1. ПС вперед.
2. ЛС в сторону и немного вперед.
3. Закрыть ПС к ЛС.

Затем сделайте шаг вперед с ЛС в обратный поворот.

Противоположное движение корпуса. Небольшое ПДК на 1. *Повышение и понижение (корпус).* Начните повышение в конце 1; продолжите повышение на 2 и 3. Опуститесь в конце 3.

Покачивание корпуса. Покачивание вправо на 2 и 3.

Работа стоп. 1 П Н, 2 Н, 3 Н П.

Общие замечания. Новичок должен приложить усилия, чтобы сделать 2-й шаг в сторону, поскольку из-за наклона на первом шаге вполне естественно образуется правильная позиция. Следует проявить осторожность, чтобы не позволить стопе переместиться слишком далеко вперед, иначе равновесие будет потеряно и сделать следующий поворот будет гораздо труднее.

На этой фигуре допустимо делать небольшой поворот вправо.

Дама

1. ЛС назад.
2. ПС в сторону и немного назад.
3. Закрыть ЛС к ПС.

Затем шагните назад с ПС в обратный поворот.

Противоположное движение корпуса. Небольшое ПДК на 1. *Повышение и понижение (корпус).* Начните повышение в конце 1 (БПС); продолжите повышение на 2 и 3. Опуститесь в конце 3.

Работа стоп. 1 Н П, 2 Н, 3 Н П.

Покачивание корпуса. Покачивание влево на 2 и 3.

ЗАКРЫТАЯ ПЕРЕМЕНА С ЛЕВОЙ СТОПЫ (от обратного поворота к натуральному)

Кавалер

Эта фигура подобна закрытой перемене из натурального поворота к обратному, которые описаны и проиллюстрированы на с. 110–112.

Обратный поворот заканчивается лицом по диагонали к стене. Начните закрытую перемену из этой позиции.

1. ЛС вперед.
2. ПС в сторону и немного вперед.
3. Закрыть ЛС к ПС.

Затем сделайте шаг вперед с ПС в натуральный поворот.

Противоположное движение корпуса. Небольшое ПДК на 1. *Повышение и понижение (корпус).* Начните повышение в конце 1; продолжите повышение на 2 и 3. Опуститесь в конце 3.

Покачивание корпуса. Покачивание влево на 2 и 3.

Работа стоп. 1 П Н, 2 Н, 3 Н П.

Общие замечания. Действия при выполнении закрытой перемены такие же, как и при закрытой перемене из натурального поворота к обратному повороту, поэтому к этой фигуре также применимы общие замечания. Можно сделать небольшой поворот влево.

Дама

1. ПС назад.
2. ЛС в сторону и немного назад.
3. Закрыть ПС к ЛС.

Затем шагните назад ЛС в натуральный поворот.

Противоположное движение корпуса. Небольшое ПДК на 1. *Повышение и понижение (корпус).* Начните повышение в конце 1 (БПС); продолжите повышение на 2 и 3. Опуститесь в конце 3.

Покачивание корпуса. Покачивание вправо на 2 и 3.

Работа стоп. 1 Н П, 2 Н, 3 Н П.

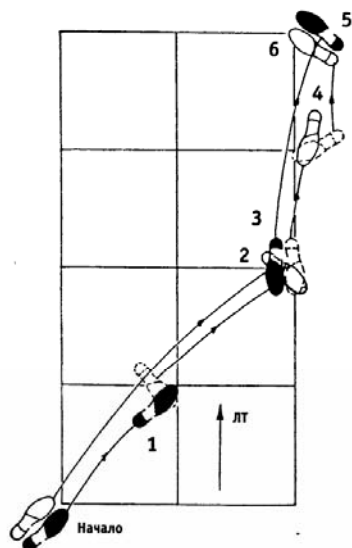
НАТУРАЛЬНЫЙ ПОВОРОТ

Кавалер

Эта фигура описана так, как она используется при нормальном построении вальса. Новички должны внимательно прочитать вводные замечания относительно этого танца.

Начните лицом по диагонали к стене. Закончите лицом по диагонали к центру.

1. ПС вперед, поворачивая корпус вправо.
2. Длинный шаг в сторону ЛС против ЛТ.
3. Продолжите поворачиваться на подушечке ЛС и закрывать ПС к ЛС. (Теперь назад к ЛТ).



Натуральный поворот (кавалер)

4. ЛС назад, поворачивая корпус вправо.
5. ПС в сторону, на той же ЛТ.
6. Закрыть ЛС к ПС.

Противоположное движение корпуса. ПДК на 1 и 4.
Повышение и понижение (корпус). Начните повышение в конце 1; продолжите повышение на 2 и 3. Опуститесь в конце 3. Начните повышение в конце 4 (БПС); продолжите повышение на

5 и 6. Опуститесь в конце 6. Не забудьте слегка расслабить колено на шагах 1 и 4. Это сделает движение значительно более мягким.

Покачивание корпуса. Покачивание вправо на 2 и 3. Покачивание влево на 5 и 6.

Работа стоп. 1 П Н, 2 Н, 3 Н П, 4 Н П, 5 Н, 6 Н П.

Степень поворота. Делайте поворот $3/8$ на каждых трех шагах.

Общие замечания. В описании и на диаграмме будет отмечено, что 2-й шаг поворота вперед более длинный, чем 2-й шаг (шаг номер 5) поворота назад, потому что танцору на внешней стороне круга придется перемещаться на большее расстояние. По той же самой причине поворот продолжается на подушечке стопы на 2-м шаге поворота вперед. При повороте назад 5-й шаг выполняется П стопой, развернутой наружу — указывающей окончательное направление. Когда Л стопа закроется на 6, произойдет только небольшой поворот корпуса.

НАТУРАЛЬНЫЙ ПОВОРОТ

Дама

Эта фигура описана так, как она используется при обычном построении вальса. Новички должны внимательно прочитать вводные замечания относительно этого танца.

Начните спиной по диагонали к стене. Закончите спиной по диагонали к центру.

1. ЛС назад, поворачивая корпус вправо.

2. ПС в сторону, против ЛТ.

3. ЛС закрыть к ПС, теперь корпус фронтом к ЛТ.

4. ПС вперед, поворачивая корпус вправо.

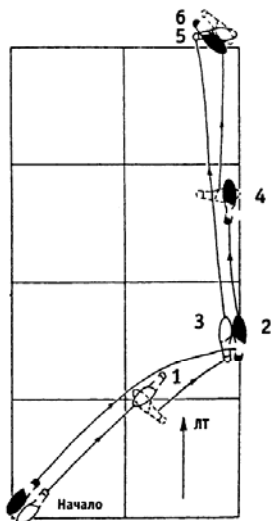
5. Большой шаг в сторону, ЛС на той же самой ЛТ.

6. Продолжите поворачиваться на подушечке ЛС и закройте ПС к ЛС.

Противоположное движение корпуса. ПДК на 1 и 4.

Повышение и понижение (корпус). Начните повышение в конце 1 (БПС); продолжите повышение на 2 и 3. Опуститесь в конце 3. Начните повышение в конце 4; продолжите повышение на 5 и 6. Опуститесь в конце 6. Не забудьте слегка расслабить колено на шагах 1 и 4. Это значительно смягчит движение.

(Image 1 - Microsoft Word)



Натуральный поворот (дама)

Покачивание корпуса. Покачивание влево на 2 и 3; качнитесь вправо на 5 и 6.

Степень поворота. Делайте поворот три восьмых на каждых трех шагах.

Работа стоп. 1 Н П, 2 Н, 3 Н П, 4 П Н, 5 Н, 6 Н П.

Общие замечания. Как отмечается в описании и в диаграмме, 2-й шаг передней части поворота более длинный, чем 2-й шаг в обратной части поворота. Это является следствием того, что танцор на внешней стороне круга должен будет преодолеть большее расстояние. По той же самой причине поворот на подушечке стопы на 2-м шаге поворо-

та вперед продолжается. На обратной половине 2-й шаг выполняется П стопой, развернутой наружу, которая указывает прямо на ЛТ. Когда Л стопа закроется на 3, возможен только небольшой поворот корпуса вправо. Обратите также внимание, что дама должна на 4-м шаге сделать большой наклон вперед, что будет способствовать выполнению поворота.

ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ

Кавалер

Новичкам необходимо прочитать вводные примечания относительно этого танца. Там даются объяснения соединения шагов, которые вводят в эту фигуру.

Начните лицом по диагонали к центру. Закончите лицом по диагонали к стене.

1. ЛС вперед, поворачивая корпус влево.

2. Сделайте длинный шаг в сторону ПС, против ЛТ.

3. Продолжите поворачиваться на подушечке ПС и закрывать ЛС к ПС. (Теперь назад к ЛТ.)

4. ПС назад, поворачивая корпус влево.

5. ЛС в сторону, на той же ЛТ.

6. Закрыть ПС к ЛС.

Противоположное движение корпуса. ПДК на 1 и 4.

Повышение и понижение (корпус). Начните повышение в конце 1; продолжите повышение на 2 и 3. Опуститесь в конце 3. Начните повышение в конце 4 (БПС); продолжите повышение на 5 и 6. Опуститесь в конце 6.

Покачивание корпуса. Покачивание влево на 2 и 3; покачивание вправо на 5 и 6.

Степень поворота. Делайте поворот $3/8$ на каждых трех шагах.

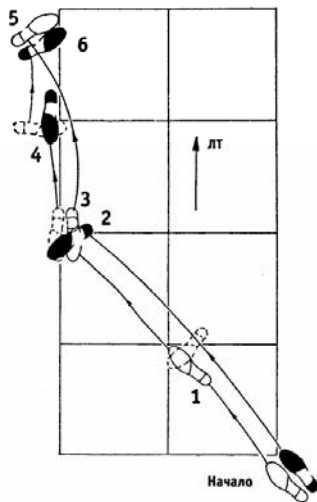
Работа стоп. 1 П Н, 2 Н, 3 Н П, 4 Н П, 5 Н, 6 Н П.

Общие замечания. К обратному повороту применимы также замечания в описании натурального поворота относительно длины 2-го шага в каждой части поворота и продолжения поворота на подушечке стопы. (См. диаграмму на обороте.)

ОБРАТНЫЙ ПОВОРОТ**Дама**

Начните спиной по диагонали к центру. Закончите спиной по диагонали к стене.

1. ПС назад, поворачивая корпус влево.
2. ЛС в сторону, против ЛТ.
3. Закройте ПС к ЛС (корпус теперь фронтом к ЛТ).
4. ЛС назад, поворачивая корпус влево.
5. Длинный шаг в сторону ПС, на той же ЛТ.

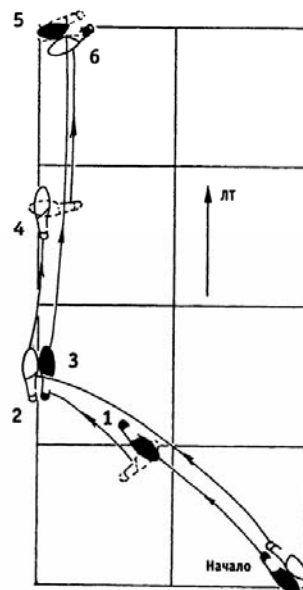


Обратный поворот (кавалер)

6. Продолжите поворачиваться на подушечке ПС и закрывать ЛС к ПС.

Противоположное движение корпуса. ПДК на 1 и 4.

Повышение и понижение (корпус). Начните повышение в конце 1; продолжите повышение на 2 и 3. Опуститесь в конце 3. Начните повышение в конце 4 (БПС); продолжите повышение на 5 и 6. Опуститесь в конце 6.



Обратный поворот (дама)

Покачивание корпуса. Покачивание влево на 2 и 3; покачивание вправо на 5 и 6.

Степень поворота. Делайте поворот 3/8 на каждых трех шагах.

Работа стоп. 1 Н П. 2 Н. 3 Н П. 4 П Н. 5 Н. 6 Н П.

Общие замечания. К обратному повороту применимы также примечания к описанию натурального поворота относительно длины 2-го шага каждой части и продолжения поворота на подушечке стопы.

ПЕРЕМЕНА ХЕЗИТЕЙШН**Кавалер**

Наиболее полезная и привлекательная вариация, которая используется в качестве связки между 1, 2 и 3 натурального поворота и 1, 2 и 3 обратного поворота.

Начните лицом по диагонали к стене и выполните 1, 2 и 3 натурального поворота. Закончите, соединив стопы вместе, спиной к ЛТ. Продолжите:

4. ЛС назад, поворачивая корпус вправо.
5. Тяните назад ПС, в то же самое время поворачивая ЛС на пятке. Закончите ПС со стороны ЛС, стопы параллельно, на расстоянии 15 см, фронтом по диаг. к центру.
6. Замедлите движение и закройте ЛС к ПС без переноса веса тела. Затем шагните вперед ЛС в обратный поворот.

Противоположное движение корпуса. ПДК на 1 и 4.

Повышение и понижение (корпус). Выполните обычное повышение на шагах 1, 2, 3 натурального поворота. Без повышения на шагах 4, 5, 6.

Покачивание корпуса. Покачивание вправо на 2 и 3; покачивание влево на 5 и 6.

Степень поворота. Поворот 3/8 на 1, 2 и 3. Поворот 3/8 на 4, 5 и 6. В углу можно сделать поворот меньшей степени.

Работа стоп. 1. П Н. 2. Н. 3. Н П. 4. Н П. 5. П, ВУ стопы, вся стопа. 6. ВУ Н ЛС.

Общие примечания. Следует обратить особое внимание на то, чтобы на шаге 5 твердо выполнить пул назад ПС, сначала надавливая на пятку, затем на внутренний край ПС. Более опытные танцоры

могут сделать фигуру значительно привлекательнее, выполняя пул ПС назад очень медленно, почти на два счета, чтобы она заняла позицию со стороны ЛС. Пока ЛС касается ПС, корпус начнет поворачиваться влево, таким образом поддерживая непрерывность движения, несмотря на эффект замедления на этой фигуре. Оба способа правильны. Это вопрос личного самовыражения. Данная фигура также исполняется в квикстепе и известна как натуральный поворот с хезитейшн. Счет МБМММ.

ПЕРЕМЕНА С ХЕЗИТЕЙШН**Дама**

Эта фигура образует удобную связку между 1, 2, 3 натурального поворота и 1, 2, 3 обратного поворота.

Начните спиной по диагонали к стене и исполните 1, 2, 3 из натурального поворота. Закончите, соединив стопы вместе, фронтом к ЛТ.

4. ПС вперед, поворачивая корпус вправо.
5. ЛС в сторону, против ЛТ.
6. Замедлите движение и медленно закройте ЛС к ПС без переноса веса тела. Затем шагните назад ПС и войдите в обратный поворот.

Противоположное движение корпуса. ПДК на 1 и 4.

Повышение и понижение (корпус). Обычное повышение на шагах 1, 2, 3 натурального поворота. Без повышения на шагах 4, 5, и 6, хотя 5-й шаг выполняется на подушечке ЛС перед пониженным пятки.

Покачивание корпуса. Покачивание влево на 2 и 3. Покачивание вправо на 5 и 6.

Степень поворота. Поворот 3/8 на 1, 2, и 3; поворот 3/8 на 4, 5, и 6. В углу можно сделать меньший поворот.

Работа стоп. 1 Н П. 2 Н. 3 Н П. 4 П Н. 5 Н П. 6 ВУ Н (ПС).

Общие замечания. Следует отметить, что 5-й шаг начинается четко против ЛТ, без продолжения поворота на подушечке, когда она касается ПС. Кавалер, выполнив пул пяткой, переводит эту стопу против ЛТ, вместо того чтобы оставаться в позиции, показанной для 5-го шага натурального поворота (на той же самой ЛТ).