

Основные шаги русского танца

Танцевальные шаги являются наиболее характерным элементом народной хореографии. Шаги - это основа всех русских танцев, они чаще всего встречаются в хороводах, в многочисленных медленных и плавных плясках.

Русский танец славится большим разнообразием шагов – простой шаг за ребро каблука шага с переступанием, переменный шаг с притопом, переменный шаг с подбивкой и многие другие. Разучим с вами особенности исполнения некоторых шагов с точки зрения партнера и партнерши.

Простые шаги

Основной шаг с продвижением вперед занимает половину такта.

На «раз» - «и» выполняется шаг с правой ноги, стопа и колени свободные. Плечи должны быть горделиво расправлены, голова приподнята, корпус подтянут.

На «два» - «и» выполняется второй шаг, но левой ногой. Партнер ставит ногу на всю стопу, шаги должны быть уверенные, широкие. А партнерша вначале ставит ногу на низкие полупальцы, а затем мягко опускает ее на всю стопу; шаги меньше и короче, чем у партнера. Иногда партнерша выполняет шаги только на низких полупальцах.

Шаг с притопом с продвижением вперед

Движение занимает один такт.

На «раз» выполняется шаг правой ногой, на «и» правая нога слегка сгибается в колене, левая, согнутая в колене, с сокращенным подъемом, слегка поднимается над полом; носок направлен слегка влево. В эту же сторону поворачивается и корпус.

На «два» левая нога опускается с притопом на всю стопу рядом с правой, чуть впереди нее. Во время притопа колени обеих ног выпрямляются. Партнер делает притоп громче, чем партнерша, и нога, делающая притоп, ставится дальше от другой ноги, руки раскрываются резче, а поворот корпуса влево возможен больше.

Переменный шаг

Движение занимает один такт.

Переменный с притопом

С продвижением вперед

Первая четверть первая восьмая - шаг правой ногой вперед, вторая восьмая - шаг левой ногой вперед.

Вторая четверть первая восьмая - одновременно с шагом правой ногой вперед левая слегка поднимается над полом, вторая восьмая - левая нога с одновременным ударом в пол опускается на всю стопу.

Девушки выполняют притоп легко, каблучком. Юноши - сильно, всей стопой.

С продвижением назад

Выполняется так же, как и переменный шаг назад. Притоп выполняется так же, как и в шаге с продвижением вперед.

Переменный с каблука

Затакт - небольшое полуприседание на обеих ногах.

Первая четверть. Первая восьмая - шаг правой ногой вперед на ребро каблука; нога в колене вытягивается. Вторая восьмая - левая нога на низких полупальцах приставляется в прямом положении к каблуку правой, как бы подбивая его.

Вторая четверть - первая восьмая - притоп всей стопой правой ноги с небольшим продвижением вперед; в момент притопа колено слегка сгибается. Вторая восьмая - пауза.

Переменный с переступанием

Движение занимает один такт.

Первая четверть первая восьмая - небольшой шаг правой ногой вперед на всю стопу.

Вторая восьмая - левая нога, сгибаясь в колене, делая шаг, опускается в первую прямую позицию на всю стопу, чуть впереди правой в полуприседании. Одновременно правая нога сгибается в колене и приподнимается над полом.

Вторая четверть - первая восьмая - правая нога подводится к левой и мягко опускается на пол на всю стопу в первую прямую позицию.

Вторая восьмая - пауза.