

## Глава II.

### Методика разучивания белорусского танца

В белорусском танце чаще всего встречаются четыре позиции ног — первая, вторая, третья и шестая,— для которых, в отличие от позиций ног классического танца, характерно полувыворотное положение. Также можно встретить еще две позиции ног: вторую параллельную и четвертую параллельную.

Во всех позициях тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ноги.

#### Позиции и положения рук

Танцевальные позиции в белорусском танце встречаются в несколько измененном виде.

##### Исходная позиция

Обе руки свободно опущены вдоль корпуса, кисти направлены ладонями к корпусу.

##### Вторая позиция

Руки подняты в стороны, локти свободны, кисти направлены ладонями вперед и слегка вверх.

В парном танце одна рука часто находится в третьей позиции ладонью вверх, другая свободно опущена или на талии (рис. 1).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Кроме позиций рук в белорусском танце существует множество разнообразных положений.

### Положения рук в сольном танце

Обе руки, согнутые в локтях,— на талии ладонями или тыльной стороной кисти, локти направлены в стороны и чуть вперед (рис. 2).

Руки скрещены на груди, локти отведены, правая рука сверху (рис. 3). Обе руки юношей, согнутые в локтях, лежат сзади на талии тыльной стороной кисти (рис. 4).

Одна рука согнута в локте и поднята вверх, локоть чуть отведен от корпуса в сторону и направлен вниз, кисть чуть выше плеча. Другая рука тыльной стороной кисти лежит сбоку на талии (рис. 5).

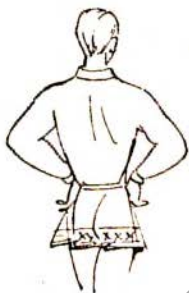


Рис. 4



Рис. 5

### Положения рук в парном танце

Исполнители стоят, взявшись под правые руки, один — лицом, другой — спиной к зрителю. Свободные руки кладут ладонью на талию (рис. 6).

Исполнители стоят рядом, лицом к зрителю, девушка — с правой стороны от юноши. Правые руки партнеров соединены в третьей позиции. Свободные руки кладут ладонью на талию (рис. 7).



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

Исполнители стоят рядом, лицом к зрителю, девушка — с правой стороны от юноши. Руки скрещены впереди, то есть правая рука юноши соединена с правой рукой девушки, левая рука юноши — с левой рукой девушки. Руки — на уровне талии.

Исполнители стоят на расстоянии шага один от другого, лицом к зрителю, девушка — справа от юноши. Правой рукой юноша держит правую руку девушки, соединенные руки подняты вверх. Левые руки также соединены на уровне талии (рис. 8).

Исполнители стоят рядом, лицом к зрителю, девушка — с правой стороны от юноши. Правая рука юноши соединена с левой рукой девушки. Руки — на уровне талии; локти согнуты и опущены вниз (рис. 9).

Исполнители стоят рядом, лицом к зрителю, девушка — с правой стороны от юноши. Правая рука девушки соединена с левой рукой юноши на уровне талии, левая рука девушки — на правом плече юноши, а правая рука юноши — на талии девушки, как бы обнимая ее (рис. 10).



Рис. 9



Рис. 10

Исполнители стоят рядом, лицом друг к другу.левой рукой юноша держит правую руку девушки (вторая позиция). Правая рука юноши — на талии девушки, левая рука девушки — на правом плече юноши (рис. 11).



Рис. 11



Рис. 12

Исполнители стоят лицом друг к другу. Руки соединены и скрещены. Правая рука юноши соединена с правой

рукой девушки, а левая рука — с левой рукой девушки (рис. 12).

Исполнители стоят лицом друг к другу. Руки девушка кладет на плечи юноши, руки юноши — на талии девушки (рис. 13).

Исполнители стоят друг перед другом. Правой рукой юноша держит девушку за талию, правая рука девушки — на левом плече юноши. Левая рука юноши и левая рука девушки подняты в третью позицию, ладонью вверх (рис. 14).



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

Исполнители стоят друг за другом, девушка — впереди. Руки девушка кладет тыльной стороной на талию, локти направлены в стороны и чуть вперед. Юноша двумя руками держит девушку за руки, чуть выше запястья. Голова юноши наклонена влево, он заглядывает сбоку на девушку (рис. 15).

Исполнители стоят рядом, лицом к зрителю, девушка с правой стороны от юноши. Правая рука юноши — на правом плече девушки и соединена с ее правой, согнутой в локте рукой. Левые руки партнеров соединены и подняты вперед до уровня первой позиции (рис. 16).



Рис. 16



Рис. 17

### Положения рук в массовом танце

Исполнители стоят рядом и соединяют руки через одного справа и слева так, что руки оказываются скрещенными спереди (рис. 17).

Исполнители стоят в затылок друг другу. Левая рука — на своем правом плече и соединена с правой рукой стоящего сзади (рис. 18).

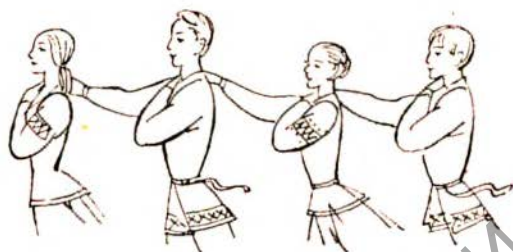


Рис. 18

Исполнители стоят рядом, лицом к зрителю, взявшись под руки, или в кругу, лицом в круг (рис. 19).



Рис. 19

Исполнители стоят рядом, лицом к зрителю. Руки соединены и подняты по третьей позиции (рис. 20).



Рис. 20

Исполнители стоят рядом. У каждого исполнителя руки скрещены спереди на уровне талии. Правой рукой каждый держит левую руку исполнителя, стоящего слева, левой рукой — правую руку исполнителя, стоящего справа (рис. 21).



Рис. 21

Исполнители стоят по кругу, в затылок друг другу. Правые руки вытянуты в центр круга и соединены в кистях, левые руки — на талии (рис. 22).



Рис. 22

Исполнители стоят в затылок друг другу. Правые руки — на талии впереди стоящего исполнителя справа, левые руки — у каждого на талии (рис. 23).



Рис. 23



## Основные движения и ходы белорусского танца

Движение 1. «Простой шаг с выносом ноги на каблук». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — третья позиция ног, правая нога впереди. Шаг вперед правой ногой, опускаясь с полупальцев на всю ступню. Шаг вперед левой ногой, опускаясь с полупальцев на всю ступню. Два шага вперед правой ногой, опускаясь с полупальцев на всю ступню, и слегка присесть на правой ноге, левую вынести вперед и поставить на каблук.

Движение 2. «Простой шаг с ударом стопой». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — третья позиция ног (правая нога впереди).

- |     |   |
|-----|---|
| раз | Шаг вперед правой ногой, опускаясь с полупальцев на всю ступню.               |
| и   | Шаг вперед левой ногой, опускаясь с полупальцев на всю ступню.                |
| два | Шаг вперед правой ногой, ставя ее с полупальцев на всю ступню.                |
| и   | Левую ногу приставить к правой ноге по третьей и ударить всей ступней об пол. |

Движение 3. «Переменный шаг». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — третья позиция ног (правая нога впереди).

- |     |                          |
|-----|--------------------------|
| раз | Шаг вперед правой ногой. |
| и   | Шаг вперед левой ногой.  |
| два | Шаг вперед правой ногой. |
| и   | Пауза.                   |

Движение повторяется, начиная с левой ноги.

Движение 4. «Приставной шаг». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на одну четверть такта.

Исходное положение — шестая позиция ног.

- раз Шаг правой ногой в сторону вправо.  
и Левую ногу приставить к правой в шестую позицию.

Движение можно исполнять и с левой ноги, делая шаг влево.

Движение 5. «Приставной шаг с ударом стопой». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на одну четверть такта.

Исходное положение — шестая позиция ног.

- раз Шаг правой ногой в сторону вправо.  
и Левую ногу приставить к правой ноге в шестую позицию, с ударом всей стопой об пол.

Движение можно исполнять с левой ноги.

Движение 6. «Галоп». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — шестая позиция ног.

- раз Скользящий шаг в сторону вправо на низкие полупальцы правой ноги.  
и Подвести левую ногу к правой вплотную (как бы выбивая правую ногу), ставя ее на низкие полупальцы.  
два Повторить движения, исполнявшиеся на счет «раз-и».

Движение можно исполнять с левой ноги с продвижением влево.

Движение 7. «Скользящий шаг». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — шестая позиция ног.

- раз Скользящий шаг вперед правой ногой, слегка сгибая, а затем выпрямляя ее в колене.  
два Скользящий шаг вперед левой ногой, слегка сгибая, а затем выпрямляя ее в колене.

Движение 8. «Дробный шаг». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — шестая позиция ног.

- раз Топнуть всей стопой правой ноги, ставя ее немного в сторону вправо и перенося на нее тяжесть корпуса.



- и Ударить всей стопой левой ноги рядом с правой по шестой позиции, не перенося на нее тяжесть корпуса.
- два Топнуть всей стопой левой ноги, ставя ее немного в сторону влево и перенося на нее тяжесть корпуса.
- и Ударить всей стопой правой ноги рядом с левой по шестой позиции, не перенося на нее тяжесть корпуса.

Движение 9. «Мелкий бег». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — шестая позиция ног.

- раз Легкий прыжок вперед на правую ногу, ставя ее на низкие полупальцы.
- и Легкий прыжок вперед на левую ногу, ставя ее на низкие полупальцы.
- два Повторить движение, исполнявшееся на счет «раз».
- и Вынести левую ногу с вытянутым носком вперед, немного приподняв ее от пола.

Движение исполняется в быстром темпе.

Движение 10. «Бег с отбрасыванием ноги назад». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — шестая позиция ног.

- раз Прыгнуть вперед на низкие полупальцы правой ноги, а левую ногу резко отвести назад под прямым углом.
- два Перепрыгнуть вперед на низкие полупальцы левой ноги, а правую ногу резко отвести назад под прямым углом.

Движение 11. «Шаг польки». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — третья позиция (правая нога впереди).

- затакт Подскочить на полупальцах левой ноги, правую ногу отделить от пола.
- раз Шаг вперед на полупальцы правой ноги, левую ногу отделить от пола.
- и Переступить на полупальцы левой ноги, поставив

ее рядом с правой ногой, которую чуть отделить от пола.

- два Шаг вперед на полупальцы правой ноги.
- и Подскочить на полупальцах правой ноги, левую ногу отделить от пола.

Движение исполняется очень легко, на полупальцах, пружиня на каждом шаге.

Движение 12. «Дробная полька». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — шестая позиция ног.

- затакт Подскочить на левой ноге вперед, правую ногу согнуть в колене и немного приподнять.
- раз Дважды ударить всей стопой правой ноги об пол, перенося на втором ударе на нее тяжесть корпуса, левую ногу немного приподнять.
- и Небольшой шаг вперед левой ногой, с ударом всей стопой, правую ногу чуть приподнять.
- два Ударить всей стопой правой ноги, ставя ее в шестую позицию и не перенося на нее тяжесть корпуса.
- и Подскочить на правой ноге с продвижением вперед, левую ногу согнуть в колене и немного приподнять.

Движение 13. «Полька-трасуха». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на два такта музыки.

Исходное положение — шестая позиция ног; руки свободно опущены вдоль корпуса.

- затакт Слегка подскочить на левой ноге, правую ногу чуть отделить от пола. Колени не сгибать. Плечи чуть приподнять.
- 1-й такт Правую ногу с двойным ударом всей ступней опустить на пол рядом с левой. Левую ногу отделить от пола, колени ног не сгибать. Плечи опустить, корпус развернуть на 45° вправо, голову повернуть влево.
- и Поставить левую ногу на пол рядом с правой, правую чуть отделить от пола, колени не сгибать. Плечи немного приподнять. Корпус и голова — в прежнем положении.
- два Поставить правую ногу на пол рядом с левой, колени слегка согнуть, плечи опустить. Одно-

временно корпус и голову вернуть в исходное положение.

и Слегка подскочить на правой ноге, левую ногу чуть отделить от пола, колени выпрямить. Плечи чуть приподнять.

2-й такт Повторить движения, исполнявшиеся на 1-й такт, но с левой ноги, корпус развернуть на  $45^\circ$  влево, голову повернуть вправо.

Основным движением «польки-трасухи» является сочетание потряхивания верхней части корпуса (плеч) с технически сложным исполнением пружинистого движения ног. Движение можно исполнять как в сольном, так и в парном танце, с продвижением и на месте. Руками можно исполнять различные движения или опустить их вдоль корпуса.

Движение 14. «Двойной притоп». Музыкальный размер  $2/4$ . Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — шестая позиция ног.

раз Топнуть всей стопой правой ноги, перенося на нее тяжесть корпуса.

два Топнуть всей стопой левой ноги, приставив ее рядом с правой в шестую позицию.

Движение 15. «Тройной притоп». Музыкальный размер  $2/4$ . Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — шестая позиция ног.

раз Топнуть всей стопой правой ноги, левую ногу немного отделить от пола.

и Топнуть всей стопой левой ноги, поставив ее рядом с правой, которую немного приподнять.

два Топнуть всей стопой правой ноги, поставив ее рядом с левой в шестую позицию.

и Пауза.

Движение можно исполнять, начиная с левой ноги.

Движение 16. «Припадание». Музыкальный размер  $2/4$ . Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — третья позиция ног (правая нога впереди).

раз Сделать шаг в сторону вправо с полупальцев на всю ступню правой ноги, мягко приседая на ней,

левую ногу согнуть в колене и подвести ее к щиколотке правой ноги. Колено левой ноги направить влево.

**и** Переступить на полупальцы левой ноги, выпрямив ее в колене и поставив сзади правой ноги, которую немного приподнять в сторону вправо, вытянув ее в колене и подъеме.

**два-и** Повторить движения, исполнявшиеся на счет «раз-и». Движение можно исполнять с левой ноги, продвигаясь влево.

**Движение 17. «Падебаск»** (со скрещиванием ног впереди). Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — третья позиция ног (правая нога впереди).

**затакт** Слегка присесть на левой ноге, одновременно правую отделить от пола, отвести вперед и вправо, описав в воздухе полукруг.

**раз** Перескочить на правую ногу, ставя ее на всю стопу.  
**и** Переступить на левую ногу, поставив ее впереди правой на полшага вперед.

**два** Переступить на правую ногу, ставя ее в прежнее положение.

**и** Слегка присесть на правой ноге, одновременно левую, чуть отделив от пола, отвести вперед и влево, описывая в воздухе полукруг.

Далее движение продолжается с другой ноги.

**Движение 18. «Падебаск»** (с продвижением вперед). Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — третья позиция ног (правая нога впереди).

**затакт** Слегка присесть на левой ноге, одновременно правую ногу невысоко приподнять над полом.

**раз** Небольшой прыжок вперед на правую ногу.

**и** Переступить вперед на левую ногу.

**два** Переступить вперед на правую ногу.

**и** Присесть на правой ноге, одновременно чуть приподнять левую ногу над полом и затем продолжать движение с другой ноги.

Движение 19. «Мячик». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — полное приседание на полупальцах обеих ног, колени разведены в стороны, пятки вместе.

раз Слегка подпрыгнуть, не вставая из приседания и продвигаясь в сторону вправо.

два Повторить движение, исполнявшееся на счет «раз».

Движение 20. «Присяды». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на два такта музыки.

Исходное положение — шестая позиция ног.

1-й такт

раз Скользящий шаг вперед правой ногой, сгибая ее в колене.

два Приставить скользящим движением левую ногу к правой в шестую позицию.

2-й такт

раз Скользящий шаг вперед левой ногой, сгибая ее в колене.

два Приставить скользящим движением правую ногу к левой в шестую позицию.

Движение 21. «Шаг с подскоком». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — шестая позиция ног.

раз Шаг вперед на низкие полупальцы правой ноги.

и Легко подскокнуть на полупальцах правой ноги. А левую ногу, согнув в колене, приподнять немного вперед с вытянутым подъемом.

два Шаг вперед на низкие полупальцы левой ноги.

и Легко подскокнуть на полупальцах левой ноги, правую ногу, согнув в колене, приподнять немного вперед с вытянутым подъемом.

Движение может исполняться на месте и с продвижением.

Движение 22. «Подскоки в повороте». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — третья позиция ног (правая нога впереди).

- раз** Шаг в сторону вправо правой ногой, левую ногу отделить от пола.
- и** Легкий подскок на низких полупальцах правой ноги, поворачиваясь вправо на  $180^\circ$ , левую ногу, согнув в колене, приподнять вперед с вытянутым подъемом.
- два** Шаг в сторону влево левой ногой, правую ногу отделить от пола.
- и** Легкий подскок на полупальцах левой ноги, поворачиваясь еще на  $180^\circ$  вправо, правую ногу, согнув в колене, приподнять с вытянутым подъемом вперед.

Движение 23. «Вращение полькой». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на два такта музыки.

Исходное положение — шестая позиция ног; руки на талии.

**затакт** Подскочить на полупальцах левой ноги, начиная поворот вправо, правую ногу отделить от пола.

*1-й такт*

- раз** Переступить, продолжая поворачиваться вправо, на полупальцы правой ноги, левую ногу отделить от пола.
- и** Переступить, продолжая поворачиваться вправо, на полупальцы левой ноги, а правую ногу отделить от пола.
- два** Заканчивая первый поворот, переступить на полупальцы правой ноги, приставив ее к левой ноге и не перенося на нее тяжесть корпуса.
- и** Подскочить на полупальцах правой ноги, начиная новый поворот, левую ногу отделить от пола.

*2-й такт*

- раз** Переступить, продолжая поворот вправо, на полупальцы левой ноги, правую ногу отделить от пола.
- и** Переступить, продолжая поворачиваться вправо, на полупальцы правой ноги, левую ногу отделить от пола.
- два** Заканчивая поворот, приставить левую ногу к правой ноге.

и Пауза.

Все переступания делаются легко, пружинисто.

Движение 24. «Основной ход танца «Лявони-ха». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — шестая позиция ног.

*затакт* Проскользнуть носком правой ноги по полу вперед и слегка оттолкнуться от пола.

*1-й такт*

раз Шаг правой ногой с маленьким прыжком вперед.  
и Переступить вперед на левую ногу.  
два Переступить вперед на правую ногу.  
и Повторить движение, исполнявшееся на «затакт», но с левой ноги, и продолжать движение.

Движение 25. «Основной ход танца «Крыжачок». Музыкальный размер 2/4. Исполняется на два такта музыки.

Исходное положение — шестая позиция ног.

*затакт* Подскочить на полупальцах левой ноги с передвижением вперед, а правую ногу поднять вперед, согнув ее в колене под прямым углом.

*1-й такт*

раз Резко переступить на полупальцы правой ноги, а левую ногу слегка приподнять от пола.  
и Пружинный шаг вперед на полупальцы левой ноги.  
два Пружинный шаг вперед на полупальцы правой ноги.  
и Подскочить на полупальцах правой ноги с продвижением вперед, левую ногу поднять вперед, согнув ее в колене под прямым углом.

*2-й такт*

раз Резко переступить на полупальцы левой ноги, правую слегка приподнять от пола.  
и Пружинный шаг вперед на полупальцы правой ноги.  
два Пружинный шаг вперед на полупальцы левой ноги.  
и Исполнить то же, что и на «затакт».



Движение 2 б. «Основной ход танца «Юрочка».  
Музыкальный такт 2/4. Исполняется на два такта музыки.

Исходное положение — шестая позиция ног; руки на талии.

*1-й такт*

раз        Легкий пружинный шаг вперед на правую ногу.  
и         Легкий пружинный шаг на левую ногу.  
два        Легкий пружинный шаг вперед на правую ногу.  
и         Пауза.

*2-й такт*

раз-и     Перепрыгнуть на левую ногу, правую ногу отде-  
            лить от пола. Руки перевести в первую позицию.  
два-и     Оставаясь на левой ноге, правую ногу поставить  
            вперед на каблук. Руки раскрыть во вторую по-  
            зицию. Корпус чуть откинуть назад.

РЕПОЗИТОРИЙ ВУЗОВ