

УЧИМСЯ ТАНЦЕВАТЬ

ТАНО

Шаг за шагом



УДК 793.3
ББК 85.326
У92

Серия основана в 2001 году

Художник обложки *А. А. Рыбчинский*

Издание осуществлено при содействии Белорусской федерации танцевального спорта

Издание охраняется законом об авторском праве. Ни одну часть этой книги, включая внутренние материалы и внешнее оформление, нельзя воспроизводить или использовать в какой бы то ни было форме, для каких бы то ни было целей или какими бы то ни было средствами (графическими, электронными или механическими, включая светокопирование, магнитную запись, а также любые системы хранения и поиска информации) без письменного разрешения издателя. Нарушение этих ограничений преследуется в судебном порядке.

Издатель не несёт ответственности за ошибки или пропуски, возникшие вопреки всем соответствующим мерам предосторожности, осуществлённым при подготовке этой книги к печати, а также за повреждения или убытки, которые могут случиться при использовании помещённой здесь информации.

У92 Учимся танцевать танго / Худ. обл. А. А. Рыбчинский. - Мн.:
ООО «Попурри», 2002. - 32 с.:ил.- (Серия «Учимся танцевать»).

ISBN 985-438-699-6.

В книге даётся техника исполнения танго, приводится описание основных фигур и комбинаций с пошаговыми иллюстрациями и схемами, содержатся рекомендации по выбору музыки и ритма.

Для широкого круга читателей.

УДК 793.3
ББК 85.326

Издание для досуга

Серия «Учимся танцевать»

УЧИМСЯ ТАНЦЕВАТЬ ТАНГО

Художник обложки *А. А. Рыбчинский*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 31.08.2001. Формат 60х84/8. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,72. Уч.-изд. л. 4,31. Тираж 11000 экз. Заказ 3080.

Налоговая льгота - Общегосударственный классификатор Республики Беларусь
ОКРБ 007-98, ч. 1; 22.11.20.600

Гигиеническое заключение № 77.99.2.953. П. 16640.12.00 от 15.12.2000 г.

ООО «Попурри». Лицензия ЛВ № 117 от 12.01.01.
Республика Беларусь, 220065, г. Минск, ул. Аэродромная, 4а, 6.

При участии ООО «Харвест». Лицензия ЛВ № 32 от 10.01.01.
Республика Беларусь, 220040, г. Минск, ул. Богдановича, 155-1204.

Республиканское унитарное предприятие «Минская фабрика цветной печати».
220024, Минск, ул. Корженевского, 20.

ISBN 985-438-699-6 (рус.)

© ООО «Попурри», 2001

СОВРЕМЕННОЕ ТАНГО

Традиционно принято считать, что танго появилось в окрестностях Буэнос-Айреса, в низших слоях общества. Когда впервые его начали танцевать, оно было известно как «Baile con corte», что означает «танец с остановками». Впоследствии этот танец приобрел известность в более широких кругах и его стали танцевать в кафе с сомнительной репутацией. При этом в него были внесены некоторые изменения, касающиеся ритма и движений, а сам танец был назван танго.

В конце XIX века об этом танце узнали в Европе, а в начале XX века в Париже танцорами из Аргентины впервые была сделана попытка представить танго широкой публике. Среди тех, кто научился танцевать танго, был и монсиньор Камиль де Райнал, который был поражен его красотой и бесконечными возможностями. Впоследствии он стал знаменитым танцором, композитором и организатором многих соревнований по танцам. И именно от него исходила идея показать этот танец лондонской аудитории. Учитывая то, что танго нельзя было представлять в Лондоне (по нравственным соображениям) в том виде, в котором

он исполнялся в Аргентине, Камиль де Райнал совместно с графиней Анастасией из России и другими энтузиастами попытались внести в этот танец изменения. И вскоре, в 1907 году, танго приобрело вид, приемлемый для исполнения его в балльных залах Европы.

В течение следующего десятилетия танец изменялся и совершенствовался.

К 1930 году первоначальное танго претерпело большие изменения в связи с появлением новых танцевальных залов. В результате возникло современное танго, которое в настоящее время является одним из распространенных танцев, исполняемых на чемпионатах. Слово *современное* в его названии указывает на то, что оно отличается от первоначального подлинного стиля аргентинского танго. Следует отметить, что техника современного танго довольно сильно отличается от техники других общеизвестных танцев, и вам следует знать эти отличия. Особенность этого танца в том, что это не свинговый танец, в отличие от вальса, квикстепа и медленного фокстрота, его исполняют ровно и поэтому новичкам легче овладеть современным танго.



Строгий, академический стиль танго на соревнованиях с его наигранными движениями головой противоречит, по существу, романтическому характеру танца, и совсем не обязательно ему придерживаться, когда вы танцуете современное танго для удовольствия.

РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ

Терминология

Общепризнано, что Англия является колыбелью европейских бальных танцев, поэтому в настоящее время в мире при описании фигур и движений наиболее употребительными являются английские термины. В этом пособии используются термины, принятые в таких классических изданиях, как «Техника исполнения стандартных танцев» Гю Ховарда и «Техника бальных танцев» Алекса Мура. Для лучшего восприятия текста термины, сохраняющие свой смысл, переведены на русский язык, а в остальных случаях в книге используется их русская транскрипция.



Положение тел и ступней —
вид на партнера спереди

Поддержка и позиции ног

Станьте в обычную танцевальную поддержку. Тело и ступни развернуты влево таким образом, чтобы правая ступня оказалась за левой, а внутренняя сторона пятки левой ступни касалась подъема правой ступни. Колени расслаблены. Мужчина обнимает женщину, его правая рука немного опущена. Ладонь левой руки женщины находится ниже плеча мужчины, пальцы выпрямлены. Предплечья левой руки мужчины и правой руки женщины расположены параллельно полу.



Положение тел и ступней —
вид на партнера сзади

Ведение

Очень часто партнерше недостает уверенности партнера. Это происходит тогда, когда партнер еще не овладел фигурами танца и их комбинациями и поэтому не может сконцентрироваться на ведении партнерши. Будьте уверенным, действуйте решительно, даже если начали неверное движение и стремитесь к тому, чтобы партнерша знала, каким будет ваш следующий шаг, тогда она будет двигаться за вами.

Как и в других парных танцах, мужчина направляет движения партнерши. Когда рука мужчины зафиксирована, движения женщины ограничены и она движется вслед за мужчиной. Пока движения обоих партнеров энергичные, мужчине не следует вести партнершу.

РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ

Шаги

Шаги являются важным движением этого танца. Так как в исходной позиции тело развернуто влево, то:

- при любом шаге вперед левой ногой — правая сторона тела будет находиться впереди;
- при любом шаге назад левой ногой — левая сторона тела будет двигаться вслед за ней;
- при любом шаге вперед правой ногой — правая сторона тела будет двигаться вперед вслед за ступней;
- любой шаг назад правой ногой будет выполняться по диагонали.

Это означает, что серия шагов вперед сопровождается небольшим поворотом тела влево. Если шаги будут выполняться по ровной линии, ваше движение сначала будет казаться странным, но вскоре этот стиль станет неотъемлемой частью вашего танца.



Шаг вперед
левой ступней



Шаг вперед
правой ступней



Шаг назад
левой ступней



Шаг назад
правой ступней

При выполнении шагов очень важно обращать внимание на положение ступней. В начале шага от пола отрывается пятка, а потом — вся ступня. В конце движения ступня опускается на пятку.

РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ

Музыка

Особенностью мелодий танго, которые используются на конкурсах балльных танцев, является то, что наиболее яркие и характерные из них исполняются без слов. Очень красивы и интересны классические мелодии: «Misterio», «Aventure», «Mucho tango» и др. Популярные танго «Der Pariser tango», «Concertango» и «Libertango» также можно использовать в качестве музыкального сопровождения вашего танца. Наиболее акцентированное танго, которое часто используют для показательных выступлений, — «Ecstasy tango». Лучшие, наиболее захватывающие мелодии танго вы можете найти в следующих сериях компакт-дисков: «Ballroom classics», «Ballroom Collection», «Casa musica the best...», «Standart (1, 2...)», «Dancelife's collections».



Ритм

Ритм современного танго официально определен как 2/4, но некоторые виды танго выполняются в ритме 4/4. Опытный танцор не задумывается над этим, так как он всегда узнает танго по маршеподобному ритму. Скорость, или темп, танца составляет обычно 32—33 музыкальных такта в минуту.

Обычный ритм современного танго — быстро-быстро-медленно, но многие движения либо объединяются, либо им предшествуют два подготовительных шага.

Движения

Под словом «движение» подразумевается вид или стиль передвижения. В танго важно положение ступней: они должны упруго стоять на полу. Ступни никогда не скользят по полу и не припечатываются к нему. Когда вы отрываете ступню от пола, сначала поднимите пятку, а затем — остальную часть ступни. Все шаги вперед выполняются на пятку. При движении в сторону внутренняя сторона ступни обычно первой касается пола, затем на нее переносится масса тела. По завершении движения ступня полностью стоит на полу.

Танго в основном состоит из отрывистых движений. Опытные танцоры делают танго более красивым при помощи резких движений, но то, как они этого достигают, часто непонятно начинающим танцорам. Быстрые движения, которые затем неожиданно и четко прерываются, усиливают эффектность танца, поскольку глаза зрителя продолжают еще некоторое время по инерции следовать за движением. Как и резкие повороты головой, отрывистые движения стаккато являются хитрой визуальной уловкой, и этому следует обучаться под руководством опытного педагога. Если же танцоры пытаются освоить этот стиль самостоятельно, то, как правило, делают слишком сильный акцент на выполнении резких движений, что не совсем украшает технику танца.



БЫСТРЫЙ ПОВОРОТ

В начале танца выполните простое движение, состоящее из двух легких поворотов. Пара начинает движение на *зига*, приняв исходную позицию (ступни вместе) для выполнения танго. Мужчина опирается на правую ступню, а женщина — на левую.

1

Счет — медленно

Мужчина:

делает шаг вперед
левой ногой
вдоль *зига*.

Женщина:

делает шаг назад
правой ногой
вдоль *зига*.



2

Счет — медленно

Мужчина:

делает шаг вперед
правой ногой
вдоль *зига*.

Женщина:

делает шаг назад
левой ногой
вдоль *зига*.



3

Счет — быстро

Мужчина:

делает движение
назад на ступню
левой ноги,
поворачиваясь
вправо на *заг*.

Женщина:

делает движение
вперед на ступню
правой ноги,
поворачиваясь
вправо на *заг*.



4

Счет — быстро

Мужчина:

делает движение
вперед на ступню
правой ноги.

Женщина:

делает движение назад
на ступню левой ноги.

БЫСТРЫЙ ПОВОРОТ

Между шагами 2—5 постепенно повернитесь вправо, чтобы завершить движение на заге.



5

Счет — медленно

Мужчина:
делает шаг назад
на ступню левой ноги.

Женщина:
делает шаг вперед
на ступню правой ноги.



6

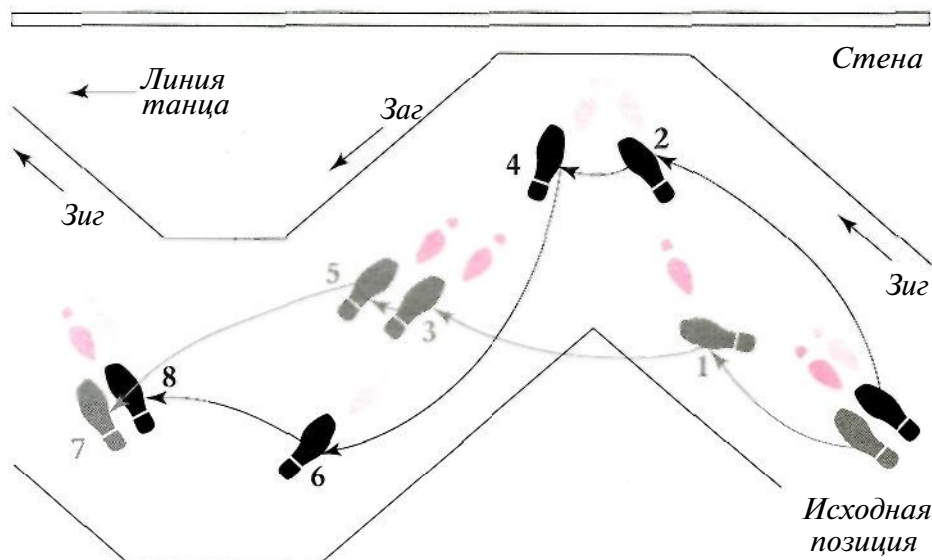
Счет — быстро

Мужчина:
делает шаг назад
на ступню правой ноги,
начиная поворот влево.

Женщина:
делает шаг вперед
на ступню левой ноги,
начиная поворот влево.

ЗИГ — направление движения
по диагонали к стене

ЗАГ — направление движения
по диагонали от стены



БЫСТРЫЙ ПОВОРОТ

7



Счет — быстро

Мужчина:

ставит левую ступню
в сторону на зиг.

Женщина:

ставит правую ступню
в сторону на зиг.

8



Счет — медленно

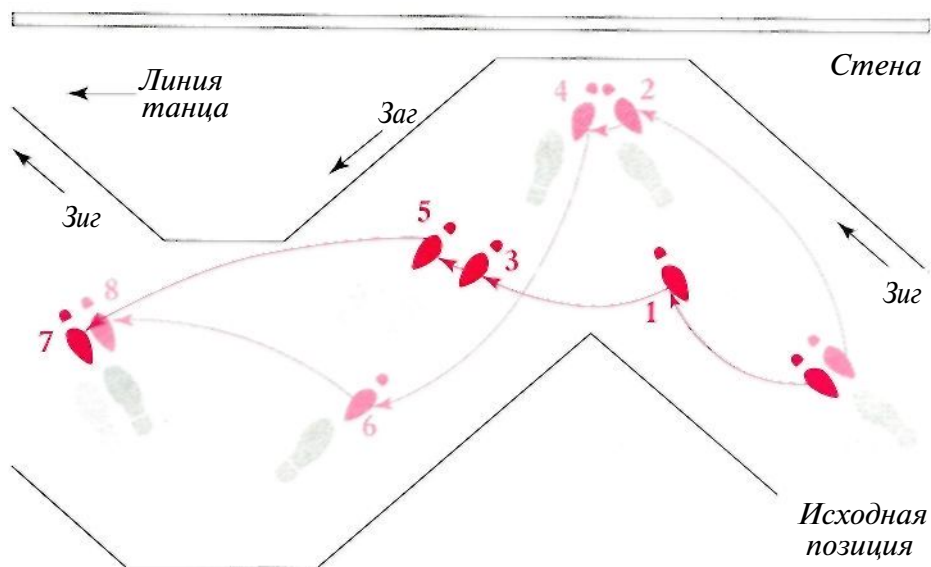
Мужчина:

приставляет правую
ступню к левой
и в конце движения
опирается на нее на зиге.

Женщина:

приставляет левую
ступню к правой
и в конце движения
опирается на нее на зиге.

Теперь вы можете повторить эту фигуру несколько раз. Попробуйте выполнить подобное движение у угла, срезав поворот на шагах 2—5, чтобы в конце оказаться на зиге у другой стены. Если вы чувствуете, что выполняете **быстрый поворот** хорошо, переходите к **прогрессивному** звену.



ПРОГРЕССИВНОЕ ЗВЕНО

Это одно из классических движений современного танго. Именно **прогрессивное звено** включает ассоциируемые с танго движения головы. Но здесь мы рассмотрим менее зрелищную версию. Займите положение, как и при выполнении **быстрого поворота**.

1



Счет — *быстро*

Мужчина:

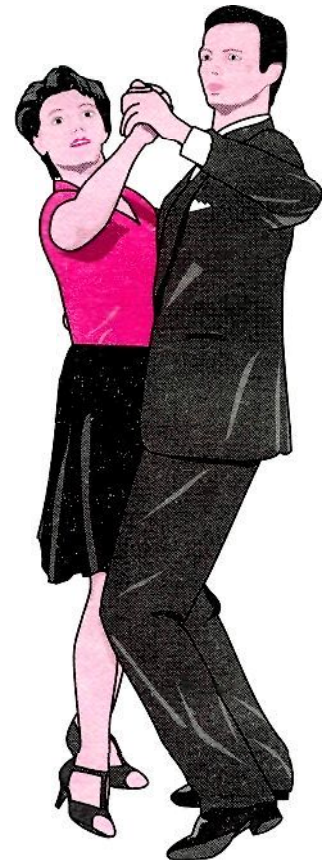
делает шаг вперед на ступню левой ноги вдоль зига.

Женщина:

делает шаг назад на ступню правой ноги вдоль зига, стоя на правой ступне, делает поворот вправо, поворачивает голову таким образом, чтобы взгляд был устремлен вдоль зала.

Чтобы придать еще больше эмоций прогрессивному звену, на первом шаге мужчине следует направлять взгляд вверх левого плеча женщины, прежде чем он повернет голову влево и взгляд его будет устремлен вдоль зала. Если это движение выполнить более энергично, то получится такой поворот головы, о котором шла речь выше.

2



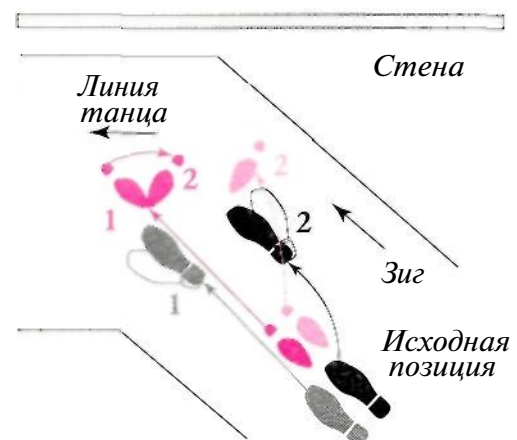
Счет — *быстро*

Мужчина:

делает шаг вперед и в сторону на ступню правой ноги, с поворотом тела к стене. Завершает фигуру в **променадной позиции**.

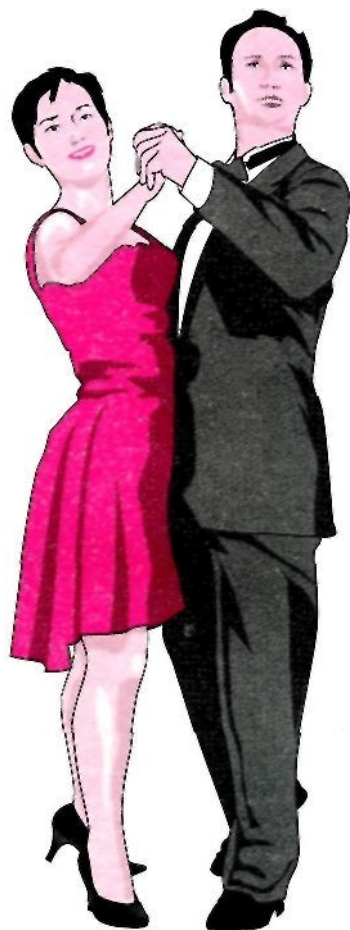
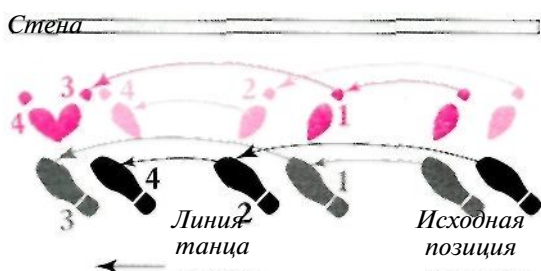
Женщина:

делает шаг в сторону и назад на ступню левой ноги. Завершает фигуру в **променадной позиции**, голова повернута вправо.



ЗАКРЫТАЯ ПРОМЕНАДНАЯ ПОЗИЦИЯ

Для терминологии танго характерно описание движений в обратном порядке, что приводит обучающихся в замешательство. **Закрытую променадную позицию** было бы более правильным назвать **променадной позицией с последующим сближением**. Сейчас будет описано, как выполняется это движение. Танцующие завершили выполнение **прогрессивного звена** и стали в **променадную позицию**. В **закрытой променадной позиции** танцующие переходят из **променадной позиции** к положению, когда их тела сближаются.

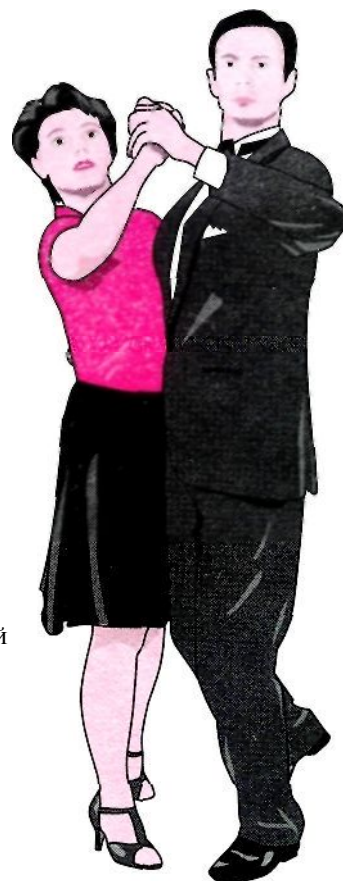


1

Счет — медленно

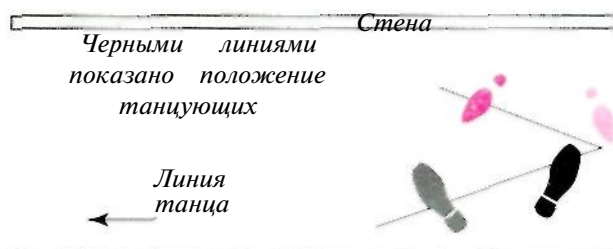
Мужчина:
делает шаг левой ногой в сторону в променадную позицию.

Женщина:
делает шаг правой ногой в сторону в променадную позицию.



Променадная позиция

Променадная позиция — это такое положение пары, когда расстояние между левым плечом мужчины и правым женщины больше расстояния между правым плечом мужчины и левым женщины. Пара стоит к нам в пол-оборота, лица обращены к нам. Важно, чтобы между партнерами было небольшое расстояние и они не стояли бок о бок. В променадной позиции голова женщины будет повернута вправо немного больше, чем обычно, голова мужчины — влево. Когда мужчина из променадной позиции делает шаг правой ногой, а женщина левой, их ноги проходят как раз между партнерами и по одной линии. В связи с соответствующим положением тел нога мужчины будет немного впереди. Шаг должен быть очень маленьким, чтобы это движение не повлияло на положение верхней части тела.



ЗАКРЫТАЯ ПРОМЕНАДНАЯ ПОЗИЦИЯ



2

Счет — бистро

Мужчина:

делает шаг правой ногой вперед и по диагонали вдоль зала, по-прежнему в променадной позиции.

Женщина:

делает шаг левой ногой вперед и по диагонали вдоль зала, по-прежнему в променадной позиции.

Полезный совет

Представьте, что вы передвигаетесь по рельсам железнодорожного пути. Мужнина вдоль одного, женщина — вдоль другого. Каждый из них выполняет шаги точно по этим линиям.



3

Счет - бистро

Мужчина:

делает движение левой ногой в сторону на зиг.

Женщина:

делает поворот влево, лицом к мужчине и движение правой ногой вдоль зала.

4

Счет — медленно

Мужчина:

приставляет ступню правой ноги к левой на зиге.

Женщина:

лицом к мужчине, приставляет ступню левой ноги к правой на зиге.



Во время движения женщина постепенно поворачивает голову влево, лицом к мужчине.

Прогрессивное звено и закрытую променадную позицию можно чередовать с быстрым поворотом. Если вы замечаете, что постепенно приближаетесь к стене, проблему можно решить, уменьшив угол поворота при переходе к быстрому повороту и увеличив первый правый поворот.. Новые элементы обогатят ваш опыт, а танец доставит большое удовольствие.

КОМБИНАЦИЯ С ОБРАТНЫМ ПОВОРОТОМ

Теперь попробуем объединить несколько фигур в одну комбинацию: прогрессивный шаг в сторону (шаг правой ногой) и обратный поворот (женщина с внешней стороны) с окончанием в закрытой позиций. С помощью этой комбинации вы сможете удалиться от стены по направлению к центру зала, при этом вы-

полняя поворот влево. Выполнение этой комбинации после вышеописанных фигур улучшит внешний вид танца, а также поможет уловить его ритм. Но сначала мы разобьем комбинацию на составляющие части, а затем снова объединим их в одно целое. Начинайте с исходной позиции.

Прогрессивный шаг в сторону

При этом движении вы повернетесь на угол 90°, выполняя три шага и, начав движение на *зиге*, закончите его на *заге* (лицо женщины обращено к центральной линии зала).



1

Счет — быстро

Мужчина:
делает шаг вперед
левой ногой
и начинает
поворот влево.

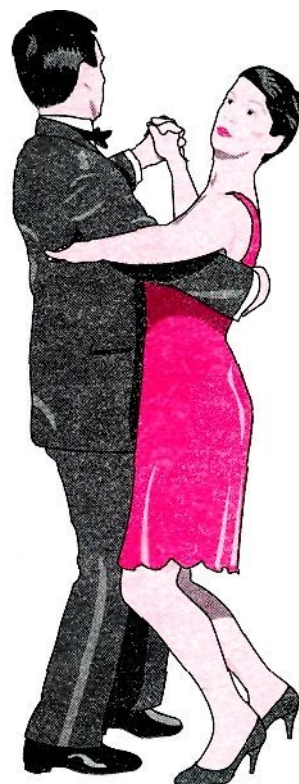
Женщина:
делает шаг назад
правой ногой
и начинает
поворот влево.

2

Счет - быстро

Мужчина:
делает движение
правой ногой
в сторону и немного
вперед с продолжением
поворота влево.

Женщина:
делает движение
левой ногой
в сторону и немного
назад с продолжением
поворота влево.



3

Счет - медленно

Мужчина:
делает шаг вперед левой
ногой на *заг* в направлении
центральной линии зала.

Женщина:
делает шаг назад правой
ногой на *заг* в направлении
центральной линии зала.



КОМБИНАЦИЯ С ОБРАТНЫМ ПОВОРОТОМ



Теперь танцующим необходимо выполнить простой шаг вдоль за-га (мужчине правой ногой, а женщине — левой) в направлении центральной линии зала и подготовиться к обратному повороту.

Обратный поворот

1



Счет — быстро

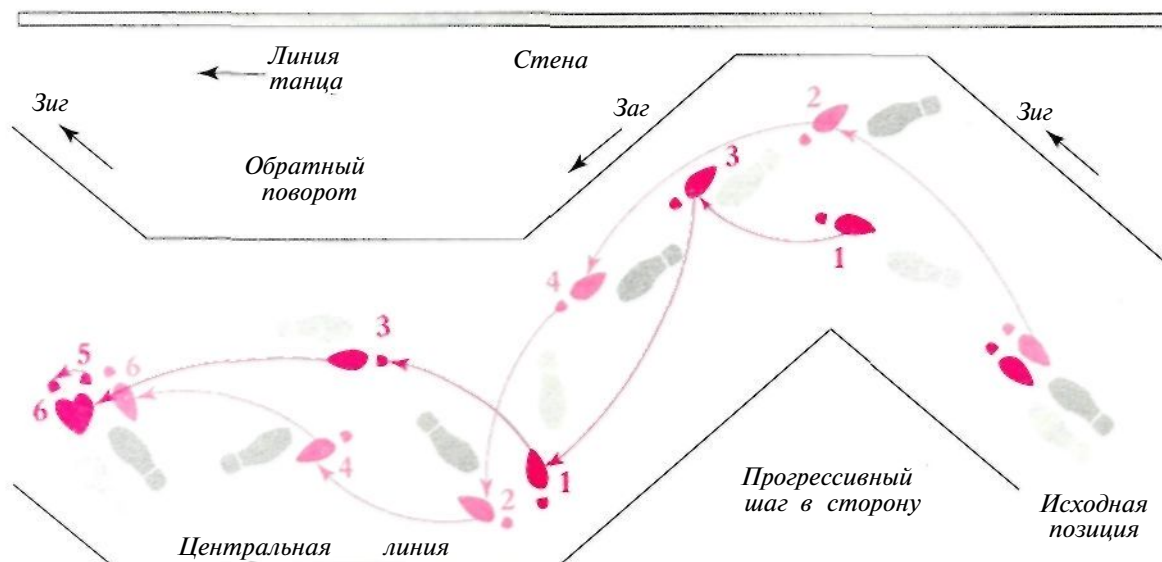
Мужчина:

делает шаг вперед на ступню левой ноги и начинает поворот влево.

Женщина:

делает шаг назад на ступню правой ноги и начинает поворот влево.

При выполнении движений будьте уверенным, чтобы партнерша чувствовала, какими будут ваши последующие шаги.



КОМБИНАЦИЯ С ОБРАТНЫМ ПОВОРОТОМ

2

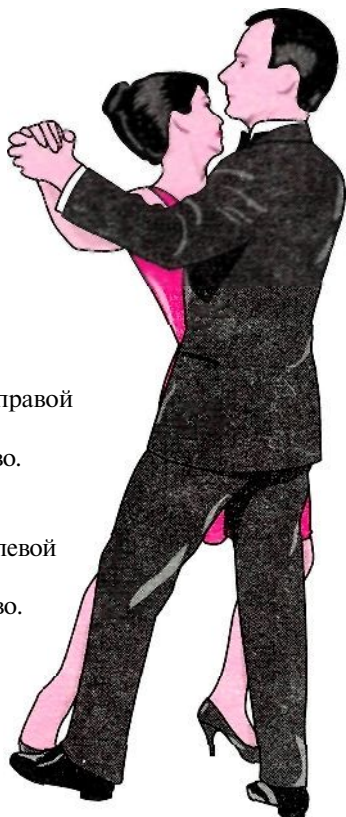
Счет - быстро

Мужчина:

делает движение правой ногой в сторону с поворотом влево.

Женщина:

делает движение левой ногой в сторону с поворотом влево.



3

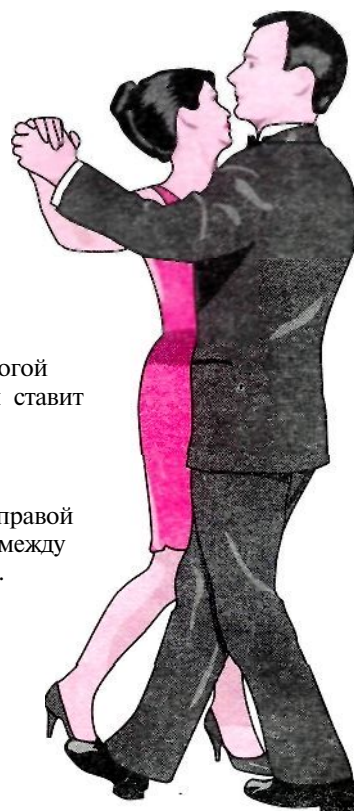
Счет - медленно

Мужчина:

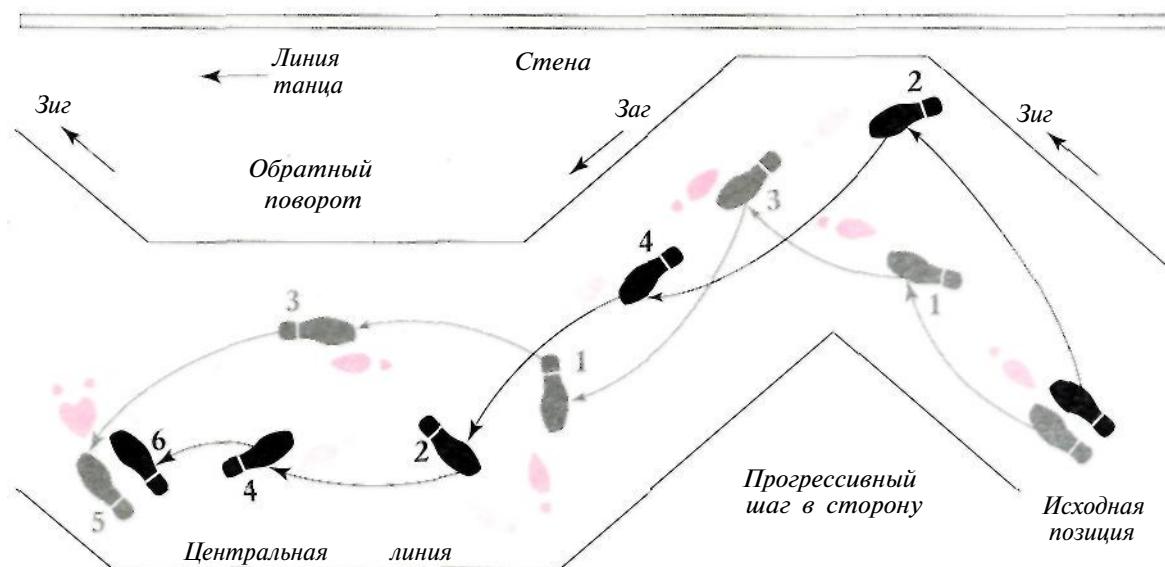
делает шаг левой ногой назад, вдоль зала, и ставит ее за правую ногу.

Женщина:

делает шаг вперед правой ногой, вдоль зала, между собой и мужчиной.



Выполняя шаги, не забывайте о положении ступней в начале и конце движения.



КОМБИНАЦИЯ С ОБРАТНЫМ ПОВОРОТОМ



4

Счет - быстро

Мужчина:
делает шаг назад
на ступню правой
ноги, вдоль зала.

Женщина:
делает шаг вперед
на ступню левой
ноги, вдоль зала,
в линию с мужчиной.

5

Счет - быстро

Мужчина:
делает шаг левой ногой в сторону
с поворотом ступни на *зиг*.

Женщина:
делает шаг правой ногой в сторону
с поворотом ступни на *зиг*.

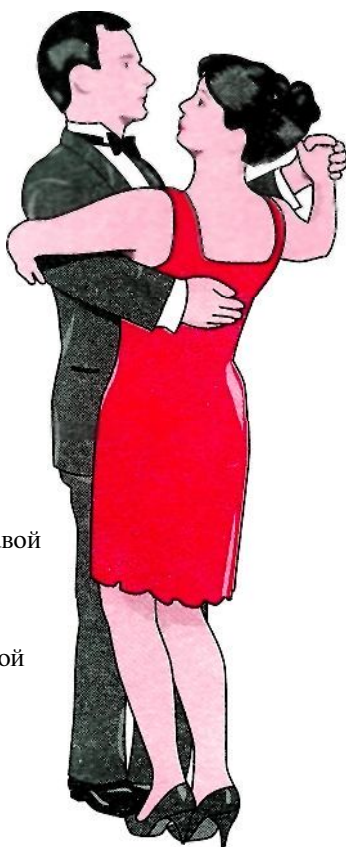


6

Счет - медленно

Мужчина:
приставляет ступню правой
ноги к левой на *зиге*.

Женщина:
приставляет ступню левой
ноги к правой на *зиге*.



Рекомендации

- Перед выполнением комбинации в целом несколько раз повторите фигуры по отдельности и постарайтесь достичь уверенности в движениях.
- Старайтесь, чтобы переход от фигуры к фигуре проходил плавно и без заминки.
- Соблюдайте линию танца.

ВАРИАЦИЯ ОБРАТНОГО ПОВОРОТА

Изменение начальной фигуры или движения называется **вариацией**. Здесь мы рассмотрим **вариацию обратного поворота**, которая придает начальной фигуре элемент живости. Это движение мы начинаем выполнять во второй части **обратного поворота**. Таким образом, шаги 1 — 4 вы можете выполнять, как обычно.



Счет - быстро

Мужчина:
левой ногой делает шаг в сторону лицом к стене.

Женщина:
правой ногой делает шаг в сторону лицом к центральной линии.

Обратите внимание на то, что счет на пятом и шестом шагах сливается и два шага выполняются во время одной доли музыкального такта. Из **променадной позиции** переходите к ее закрытию, которое вы выполняли ранее, и далее - к **прогрессивному** звену.

6

Счет - и

Мужчина:
приставляет правую ступню к левой.

Женщина:
приставляет левую ступню к правой.



7

Счет - медленно

Мужчина:
легко касаясь левой ступней пола, делает движение в сторону, в положение **променадной позиции**, взгляд обращен вдоль зала.

Женщина:
легко касаясь правой ступней пола, делает движение в сторону, в положение **променадной позиции**, взгляд обращен вдоль зала.

БРАШ ТЭП (легкое прикосновение)

Вы уже выполнили **прогрессивный шаг в сторону** для перехода с *зига* на *заг* и теперь готовы к выполнению **обратного поворота**. Это движение очень осторожное и изящное, но можно попытаться выполнить его более уверенную, «грубую» вариацию — **браш тэп**. Начните, как при выполнении **прогрессивного шага в сторону**, с исходного положения на *зиге*. Мужчина опирается на правую ступню, женщина — на левую.

1

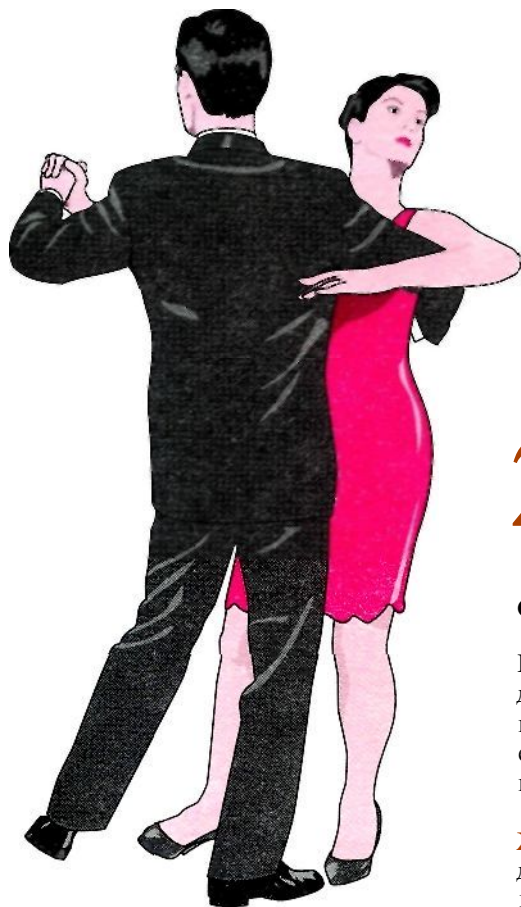
Счет - *быстро*

Мужчина:

делает шаг вперед на ступню левой ноги, начиная поворот влево.

Женщина:

делает шаг назад на ступню правой ноги, начиная поворот влево.



2

Счет - *быстро*

Мужчина:

делает шаг вперед и в сторону на ступню правой ноги, продолжая поворот влево и завершая его на *заге*. Готов к движению вперед по направлению к центральной линии.

Женщина:

делает шаг назад и в сторону на ступню левой ноги, продолжая поворот влево и завершая его на *заге*. Готова к движению по направлению к центральной линии.

Закончив выполнение **обратного поворота**, вы оказываетесь в такой же позиции, что и в начале движения, и можете начать эту фигуру сначала.

А если вы уже приобрели уверенность, включите комбинацию **Быстрый поворот**.

БРАШ ТЭП (легкое прикосновение)

Если во время выполнения третьего и четвертого шагов **браш тэпа** вы будете неподвижно держать голову и тело, то достигнете наилучшего результата. Ошибочно пытаются приукрасить эту комбинацию поворотами головы, но при этом утрачива-

ется красота движения и оно представляется несколько небрежным. Продолжите танец, выполнением шестого и седьмого шагов танго или **вариации обратного поворота**.

3

Счет — и

Мужчина:
поднимает левую ступню и касается ею правой.

Женщина:
поднимает правую ступню и касается ею левой.



4

Счет — медленно

Мужчина:
левая ступня касается пола внутренней стороной, тело на нее не опирается.

Женщина:
правая ступня касается пола внутренней стороной, тело на нее не опирается.



Прохождение угла

В современном танго нужно очень осторожно выбирать способ прохождения угла. Никогда не следует при этом выполнять **обратный поворот**, потому что он не только искажает комбинацию, но и очень неудобен для женщины. **Резкий поворот** представляет собой прекрасный вариант, если на шагах 2—5 не выполняется поворот. Таким образом проходить угол удобно и женщине, и мужчине. Еще

одним подходящим способом является **прогрессивный шаг в сторону**, за которым на счет «медленно» мужчина делает шаг правой ступней, а женщина — левой. Фигуру можно продолжить выполнением **быстрого поворота**, **прогрессивного звена** или еще одного **прогрессивного шага в сторону** как составной части комбинации **обратный поворот**. Угол также удобно проходить, выполняя фигуру за четыре шага.

ПРОХОЖДЕНИЕ УГЛА В ЧЕТЫРЕ ШАГА

Это — очень аккуратное движение, и его удобно использовать при прохождении угла. Начните движение на *заге* у угла. Мужчина опирается на ступню правой ноги, женщина — на ступню левой ноги. Ноги у обоих партнеров вместе.

Обратите внимание на то, что первый шаг этой фигуры похож на первый шаг быстрого поворота.



1

Счет - быстро

Мужчина:

делает шаг вперед левой ногой, начиная поворот влево.

Женщина:

делает шаг назад правой ногой, начиная поворот влево.

Совет по стилю

Когда вы потренируетесь, то сможете выполнять шаг во время первой доли музыкального такта, а поворот — во время второй.



2

Счет - быстро

Мужчина:

делает движение в сторону и немного назад на правую ступню, завершая поворот влево под углом 90° и заканчивая движение на *зиге* у другой стены.

Женщина:

делает движение в сторону и немного вперед на левую ступню вдоль *зага*.

ПРОХОЖДЕНИЕ УГЛА В ЧЕТЫРЕ ШАГА



3

Счет - быстро

Мужчина:

делает шаг назад за правую ногу на ступню левой ноги.

Женщина:

делает шаг вперед правой ногой с правой стороны от мужчины.

4

Счет - быстро

Мужчина:

приставляет правую ступню к левой и завершает движение променадной позицией, голова повернута вправо.

Женщина:

выполняет поворот вправо под углом 90° на ступне правой ноги, приставляет левую ступню к правой, и, делая движение головой вправо, завершает движение променадной позицией.



*Когда вы научитесь уверенно проходить угол, то можете составить комбинацию, которая будет выглядеть следующим образом: **быстрый поворот — прогрессивный шаг в сторону — обратный поворот — прохождение угла — закрытая променадная позиция.***

*Переходите к выполнению **закрытой променадной позиции** вдоль другой стены.*

ЧЕТЫРЕ ШАГА ВДОЛЬ СТЕНЫ

Вариация фигуры в четыре шага позволяет выполнять движение вдоль стены зала. Начните движение с обычного положения на *зиге*.

1

Счет - быстро

Мужчина:
делает шаг вперед
левой ногой вдоль
зига.

Женщина:
делает шаг назад
правой ногой вдоль
зига.



2

Счет — быстро

Мужчина:
делает движение
в сторону и немного
назад на ступню
правой ноги вдоль *зага*
в направлении стены.

Женщина:
делает движение
в сторону и немного
вперед на ступню
левой ноги вдоль *зага*
в направлении стены.



3

Счет - быстро

Мужчина:
делает шаг назад
на ступню левой
ноги за правую
ногу.

Женщина:
делает шаг вперед
на ступню правой
ноги с правой
стороны
от мужчины.



4

Счет - быстро

Мужчина:
приставляет правую ступню
к левой и завершает движение
променадной позицией.

Женщина:
выполняет поворот вправо
на 90° на правой ступне,
поворачивает голову вправо
и завершает движение
променадной позицией.

Теперь вы готовы двигаться из **променадной позиции** вдоль *зага* в направлении центральной линии, выполнив закрытую **променадную позицию** (в конце движения взгляд мужчины обращен к цент-

ральной линии зала вдоль *зага*). На третьем шаге мужчине следует выполнить небольшой шаг и перейти к **обратному повороту**. Либо попробуйте элегантно **променадное звено**.

ПРОМЕНАДНОЕ ЗВЕНО

Променадное звено не следует путать с **прогрессивным звеном**, это — две абсолютно разные фигуры. Мы будем использовать **променадное звено** для перехода от **променадной позиции** к обычному положению после выполнения **четырёх шагов вдоль стены**.

Начните с **променадной позиции** на *заге* и приготовьтесь к движению в направлении к центральной линии зала. Мужчина опирается на ступню правой ноги, женщина — на ступню левой.



1

Счет — медленно

Мужчина:
делает движение в сторону вдоль линии *зага* на ступню левой ноги, по-прежнему в **променадной позиции**.

Женщина:
делает движение в сторону вдоль линии *зага* на ступню правой ноги, по-прежнему в **променадной позиции**.

2

Счет - быстро

Мужчина:
делает шаг вперед и по диагонали на ступню правой ноги, начиная поворот влево.

Женщина:
делает шаг вперед и по диагонали на ступню левой ноги и, начиная поворот влево, приближается к мужчине.



3

Счет - быстро

Мужчина:
легко касается пола левой ступней, опираясь на правую ногу (колени вместе), и продолжает поворот влево. По завершении движения взгляд обращен вдоль *зига* в направлении центральной линии зала.

Женщина:
легко касается пола правой ступней, опираясь на левую ногу (колени вместе), и продолжает поворот влево. По завершении движения лицо обращено к мужчине, голова повернута влево.



*Теперь переходите либо к **обратному повороту**, либо к выполнению перехода к **обратному повороту** в два шага. Можно выполнить также **вариацию обратного поворота**.*

НАРУЖНЫЙ СВИВЕЛ

В вашем репертуаре уже есть несколько вариантов перехода к выполнению **обратного поворота** и **вариации обратного поворота**.

Теперь рассмотрим первоклассную фигуру, которую вы сможете выполнять вместо **обратного поворота** — **наружный свивел**.

1

Счет - быстро

Мужчина:

делает шаг вперед на ступню левой ноги, начиная поворот влево.

Женщина:

делает шаг назад на ступню правой ноги, начиная поворот влево.



2

Счет - быстро

Мужчина:

переносит правую ступню в сторону, продолжая поворот влево и заканчивая движение на *зиге*.

Женщина:

переносит левую ступню в сторону, продолжая поворот влево.



3

Счет - медленно

Мужчина:

делает движение назад на ступню левой ноги за правую ногу вдоль *зага*, выполняет вращение на ступне левой ноги и правую ногу вытягивает влево, чтобы она была направлена вдоль *зига* в направлении стены.

Женщина:

делает движение вперед на ступню правой ноги между собой и мужчиной, приставляет левую ступню к правой и выполняет поворот вправо под углом 90° с переносом центра тяжести на ступню правой ноги.



Завершили эту комбинацию можно выполнением второй и третьего шагов **променадного звена** таким образом, чтобы мужчина в конце стоял на *зиге* лицом к стене. Очень важно, чтобы женщина не сделала слишком большого третьего шага и чтобы

пара выполнила движение собранно. Хорошо продолжить **наружный свивел** выполнением **прогрессивного звена** и **закрытой променадной позиции**. У угла выполните либо комбинацию из четырех шагов, либо **быстрый поворот**, описанные выше.

КОМБИНАЦИЯ ИЗ ПЯТИ ШАГОВ

Комбинация из пяти шагов отличается своеобразным характером и стилем и является самой четкой и необходимой фигурой современного танго. Чаще всего комбинацию выполняют вместо **обратного поворота** либо **наружного свивела**, начиная с такой же исходной позиции.



1

Счет - быстро

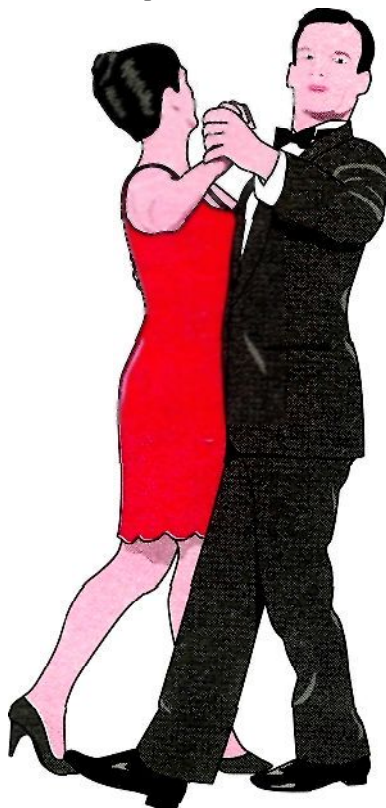
Мужчина:

делает шаг вперед на ступню левой ноги, начиная поворот влево.

Женщина:

делает шаг назад на ступню правой ноги, начиная поворот влево.

При выполнении комбинации из пяти шагов обратите внимание на положение ступней в начале и в конце каждого шага.



2

Счет - быстро

Мужчина:

делает движение правой ступней в сторону с поворотом влево и в конце движения стоит спиной вдоль *зага*.

Женщина:

делает движение в сторону на ступню левой ноги, продолжая поворот влево.



Следите за положением головы во время движения.

3

Счет — быстро

Мужчина:

делает движение назад на ступню левой ноги за правую ногу вдоль *зага*, ведет женщину вправо от себя.

Женщина:

делает шаг вперед на ступню правой ноги между собой и мужчиной вдоль *зага*.

КОМБИНАЦИЯ ИЗ ПЯТИ ШАГОВ



4

Счет - быстро

Мужчина:

делает движение назад на ступню правой ноги вдоль *зага* (выполняет с женщиной движение по линии). Небольшой поворот тела влево, поворот головы вправо, чтобы взгляд был обращен вверх левого плеча женщины.

Женщина:

делает шаг вперед на ступню левой ноги, идет в линию с мужчиной по-прежнему вдоль *зага*.

5

Счет - медленно

Мужчина:

отводит левую ступню влево, касаясь ею пола (центр тяжести приходится на правую ногу), и ведет женщину в **променадную позицию**, делает резкий поворот головы влево, взгляд — вдоль *зига*.

Женщина:

отводит правую ступню в сторону, касаясь ею пола (центр тяжести приходится на левую ногу), переходит в **променадную позицию**, резко поворачивает голову вправо, взгляд — вдоль *зига*.



Переходите к выполнению променадного звена (в конце движения лицо мужчины обращено вдоль зига в направлении стены). Пять шагов можно заменить четырьмя, сокращая количество поворотов так, чтобы это соответствовало комбинации из четырех шагов.

Вы можете внести разнообразие в известную вам комбинацию (см. стр. 20) быстрый поворот — прогрессивный шаг в сторону — обратный по-

ворот — ..., выполнив вместо обратного поворота комбинацию из пяти шагов и далее закрытую променадную позицию или променадное звено.

ФИГУРА - ФОТО В ЧЕТЫРЕ УГЛА

Это очень красивая фигура, с помощью которой осуществляется переход от **комбинации в четыре шага** к положению, излюбленному фотографами. Первоклассные мастера танго используют эту комбинацию, при выполнении которой отчетливо просматривается

«Х»-образное положение тел. А фотографы стремятся запечатлеть это положение, так как оно наилучшим образом отображает характер и особенности современного танго. Движение начните с исходной позиции на *зиге*.



1

Счет - *быстро*

Мужчина:

делает шаг вперед левой ногой вдоль *зига*.

Женщина:

делает шаг назад правой ногой вдоль *зига*.

2

Счет - *быстро*

Мужчина:

делает движение в сторону и немного назад на ступню правой ноги вдоль *зага* в направлении стены.

Женщина:

делает движение в сторону и немного вперед на ступню левой ноги вдоль *зага* в направлении стены.



3

Счет - *бистро*

Мужчина:

делает шаг назад на ступню левой ноги за правую ногу.

Женщина:

делает шаг вперед на ступню правой ноги с правой стороны от мужчины.

ФИГУРА - ФОТО В ЧЕТЫРЕ УГЛА



4

Счет - быстро

Мужчина:

приставляет правую ступню к левой и завершает движение **променадной позицией**.

Женщина:

выполняет поворот вправо на 90° на правой ступне, поворачивает голову вправо и завершает движение **променадной позицией**.

ФИГУРА "X"

5

Пара принимает положение фигуры «X» на шаге 5. Фигура называется так, потому что положение линий тел и ног танцующих похоже на букву «X».



Счет - медленно

Мужчина:

сгибает правое колено и выполняет резкое движение левой ногой в сторону. Центр тяжести приходится на правую ногу, а правая сторона тела образует угол с линией *зага*. Ведет женщину так, чтобы она сделала небольшой поворот вправо.

Женщина:

сгибает колено левой ноги и выполняет резкое движение правой ногой назад и в сторону. Центр тяжести приходится на левую ногу, а правая сторона тела образует угол с линией *зага*. Небольшой поворот вправо.



6

Счет - медленно

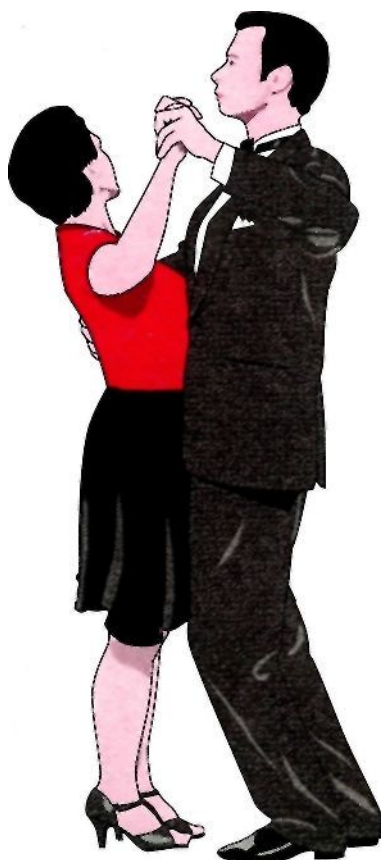
Мужчина:

(правое колено по-прежнему полусогнуто) ступню левой ноги круговым движением возвращает назад. Когда она находится за правой ступней, левой ногой выполняет шаг назад, затем делает маленький шаг вдоль *зага* в направлении стены.

Женщина:

(левое колено по-прежнему полусогнуто) ступню правой ноги круговым движением возвращает назад. Когда она находится за левой ступней, правой ногой выполняет шаг назад, затем делает маленький шаг вдоль *зага* в направлении стены.

ФИГУРА - ФОТО В ЧЕТЫРЕ УГЛА



7

Счет - и

Мужчина:

резким движением приставляет правую ступню к левой и поворачивается лицом к женщине.

Женщина:

резким движением приставляет левую ступню к правой и поворачивается лицом к мужчине.

Переходите к выполнению закрытой променадной позиции, двигаясь вдоль линии зага в направлении центральной линии, или выполните променадное звено.



8

Счет - медленно

Мужчина:

отводит ступню левой ноги в сторону (масса тела приходится на правую ногу), поворачивает голову влево, принимая променадную позицию.

Женщина:

отводит ступню правой ноги в сторону (масса тела приходится на левую ногу), поворачивает голову вправо, принимая променадную позицию.

Теперь, когда вы освоили эту эффектную фигуру, можете попробовать выполнить ее в сочетании с другими и составить свою комбинацию, которая позво-

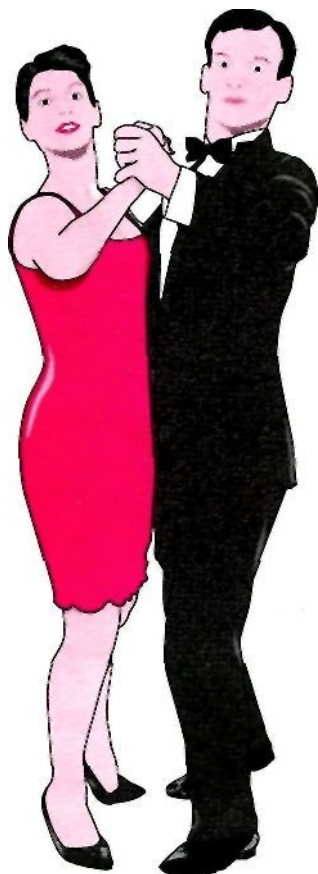
лит сделать вам танец элегантным, красивым и более разнообразным. Предлагаем вам некоторые возможные варианты:

1. Прогрессивный шаг в сторону — обратный поворот — комбинация в четыре шага — променадное звено и далее сначала.

2. Быстрый поворот — прогрессивное звено — променадное звено — обратный поворот — комбинация в четыре шага — фото в четыре шага и т.д.

ПРОМЕНАДНОЕ ШАССЕ

Эта фигура является красивым способом продвижения по залу в **променадной позиции** для создания спецэффекта. Она начинается и завершается в **променадной позиции** (колени полусогнуты во время выполнения всей фигуры).



1

Счет - быстро

Мужчина:
делает движение в сторону на ступню левой ноги в **променадную позицию**.

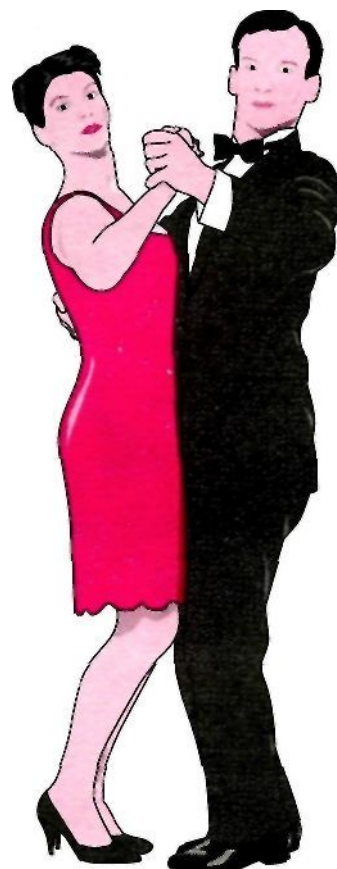
Женщина:
делает движение в сторону на ступню правой ноги в **променадную позицию**.

2

Счет - быстро

Мужчина:
приставляет правую ступню к левой в **променадной позиции**.

Женщина:
приставляет левую ступню к правой в **променадной позиции**.



4

Счет - медленно

Мужчина:
отводит ступню левой ноги в сторону (центр тяжести тела приходится на правую ногу) в **променадной позиции**.

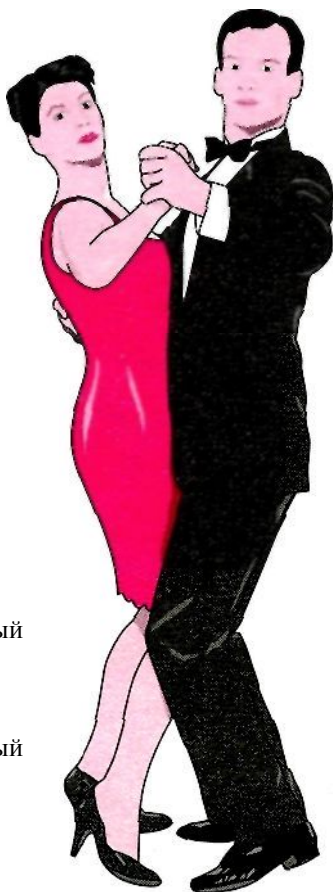
Женщина:
отводит ступню правой ноги в сторону (центр тяжести тела приходится на левую ногу) в **променадной позиции**.

3

Счет - быстро

Мужчина:
повторяет первый и второй шаги.

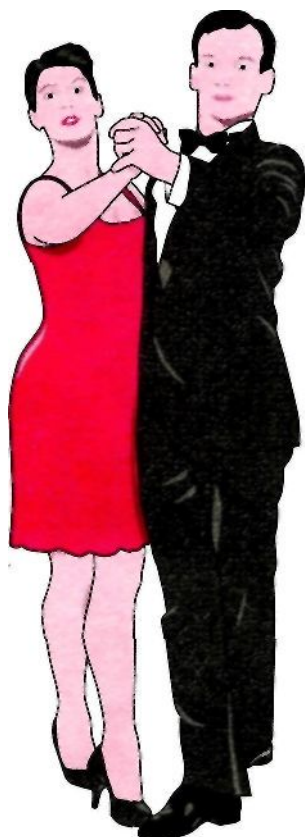
Женщина:
повторяет первый и второй шаги.



Теперь вы можете выполнить любую фигуру, начинающуюся с променадной позиции: **закрытую променадную позицию** или **променадное звено**.

ПАУЗЫ В ПРОМЕНАДНОЙ ПОЗИЦИИ

Когда вы находитесь в **променадной позиции**, а дорожка перед вами закрыта другими парами, попробуйте остановиться и задержать движение.



1

Счет - медленно

Мужчина:

делает движение назад на ступню левой ноги, заведя ее за правую.

Женщина:

делает движение назад на ступню правой ноги, заведя ее за левую.

2

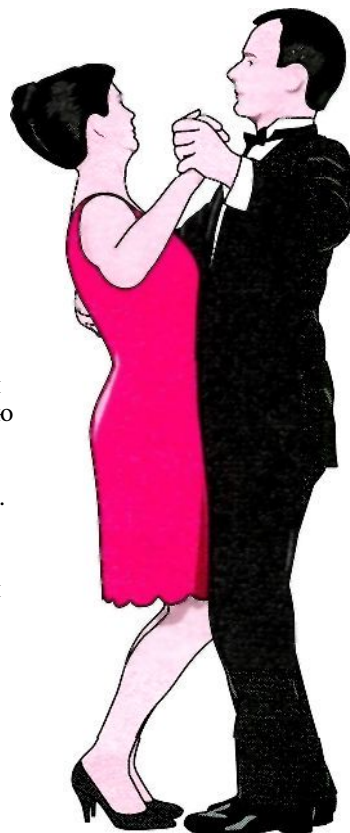
Счет - и

Мужчина:

резким движением приставляет правую ступню к левой и поворачивается лицом к женщине.

Женщина:

резким движением приставляет левую ступню к правой и поворачивается лицом к мужчине.



3

Счет - медленно

Мужчина:

отводит левую ступню в сторону (центр тяжести тела приходится на правую), поворачивает голову влево и становится в **променадную позицию**.

Женщина:

отводит правую ступню в сторону (центр тяжести тела приходится на левую), поворачивает голову вправо и становится в **променадную позицию**.



СПЕЦЭФФЕКТЫ

Чтобы еще больше украсить ваш танец, можно ввести в современное танго различные **спецэффекты**. Удивительно, но многие из них довольно просты в исполнении.

Красивый переход

в променадную позицию

Представьте, что вы занимаете обычное положение и другая пара препятствует вашему движению к стене. Вы можете подождать или же принять **променадную позицию**.

Это движение вы можете выполнить после быстрого поворота с переходом к променадному звену, променадному шассе или закрытой променадной позиции.



1

Счет - и

Мужчина:

вытягивает левую ногу вперед и немного по диагонали (левая нога прямая, центр тяжести приходится на правую), смотрит вправо через левое плечо женщины.

Женщина:

вытягивает правую ногу назад, немного за левую (правая нога прямая, центр тяжести приходится на левую). Поворот головы влево немного больше, чем обычно.



2

Счет - медленно

Мужчина:

делает резкое движение левой ногой в направлении правой, носком касаясь пола (центр тяжести приходится на правую ногу), и становится в **променадную позицию**.

Женщина:

делает резкое движение правой ногой вперед, носком касаясь пола (центр тяжести тела приходится на левую ногу), и становится в **променадную позицию** с резким поворотом головы вправо.

Книги серии **"Учимся танцевать"**

откроют вам волшебный мир танца. Являясь пособием по овладению основами танцевальных движений, они будут полезны как для опытных мастеров, так и для начинающих любителей, для специалистов и педагогов, а также всех, кто стремится к совершенству в исполнении балльных танцев.

В книге содержатся рекомендации по технике танцев, а также описание основных фигур и комбинаций с пошаговыми иллюстрациями и схемами.

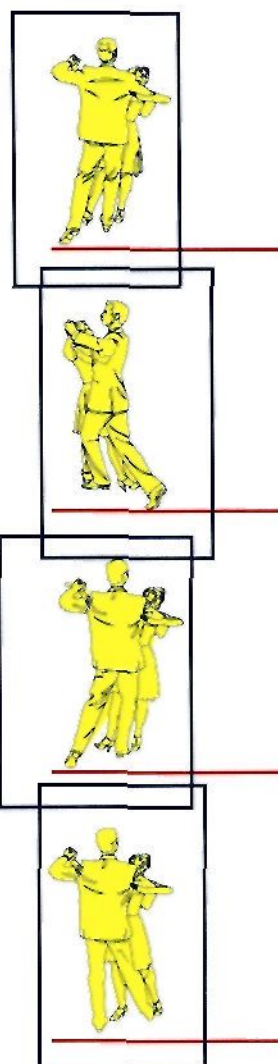
В серию вошли балльные танцы, признанные во всем мире как классические:

вальс, современное танго, медленный фокстрот, квикстэп, румба, самба, ча-ча-ча, венский вальс, аргентинское танго, фокстрот.

Откройте книгу, сделайте первое движение - перед вами предстанет мир чарующей музыки и завораживающих танцевальных движений, вы ощутите незабываемое удовольствие, обретете силу, уверенность и привлекательность.

**УЧИМСЯ
ТАНЦЕВАТЬ**

ТАНГО



ISBN 985-438-699-6



9 789854 386997

