

История белорусского танца

Двенадцатое занятие

Ходы и движения белорусского танца



Основы белорусского танца зародились в эпоху древнерусского Киевского государства, на почве которого развились и сформировались три народа — русский, украинский и белорусский.

Танцевальное искусство всегда занимало значительное место в национальной культуре белорусов. Не было ни одного сколько-нибудь значительного события в жизни, чтобы в нем не находилось места танцам. И хотя танцевальные элементы не всегда приобретали законченную форму, они, как правило, были ярки в художественном отношении и оказали немалое влияние на дальнейшее развитие народной хореографии.

И сегодня мы продолжаем тему белорусского танца. Рассмотрим основные движения и ходы белорусского народного танца.

Движение № 1. Основной ход в белорусском танце «Лявониха»

Исполнитель делает скользящий широкий шаг вперед, затем два небольших шага вперед с проскальзыванием на низких полупальцах. Выполняется ход по 6-й позиции, с очень стремительным продвижением вперед, колени присогнуты.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: 2/4.

затакт И Правая нога, проскользнув носком по полу, поднимается невысоко вперед, колено свободно, подъем вытянут, но не напряжен.

Раз Широкий беглый шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню, колено присогнуто. Левая нога, чуть отделившись от пола, подтягивается к правой ноге на уровне стопы, колено присогнуто.

И Левая нога опускается около правой по шестой позиции,

Два Небольшой беглый шаг правой ногой вперед, проскальзывая носком по

полу и, опускаясь с носка на всю ступню, колено присогнуто. Левая нога поднимается невысоко вперед, готовясь к следующему шагу

И Начало беглого шага вперед с левой ноги. Движение продолжается с другой ноги.

Стремительность хода не должна теряться при скользящих шагах, следующих за первым широким шагом, но высоких прыжков и движений из стороны в сторону в ходе быть не должно. Корпус во время хода прямой или слегка наклонен вперед. Характерно положение рук № 1, в парном исполнении — Положение № 6 (руки скрещены «перед собой»).



Движение № 2. Боковой ход с подбивкой (галоп)

Исполнитель делает боковой шаг одной ногой, другая нога сбоку подбивает опорную ногу и становится на ее место. Ход выполняется на низких полупальцах и присогнутых коленях, которые направлены вперед и приближены одно к другому. Удар выполняется каблук одной ноги о каблук другой.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: 2/4.

Раз Боковой шаг правой ногой вправо на низкие полупальцы, колено присогнуто и направлено вперед.

И Левая нога с небольшим подскоком подбивает правую ногу ударом каблука о каблук и опускается на низкие полупальцы на место правой ноги, которая после подбивки слегка отбрасывается вправо; колени находятся близко одно от другого.

Два Боковой шаг правой ногой вправо, как на счет «раз».

И Левая нога подбивает правую ногу, как на счет «раз-и».

Ход выполняется с одной ноги, правой или левой, с продвижением вправо или влево, по прямой или по кругу. Корпус прямой или чуть наклонен вперед. Руки находятся в положении № 1, в парном исполнении — в

положении № 11, № 7 и др. Движение выполняется четко, легко, стремительно.



Движение № 3. Ход с отбивкой в белорусском танце

Исполнитель с ударом опускается на всю ступню одной ноги позади другой, после чего 'переступает на полупальцы другой ноги.

Исходное положение ног: 3-я позиция, левая нога впереди. Исполнитель стоит лицом к зрителю, но корпус круто повернут левым плечом вперед.
Музыкальный размер: 2/4.

Раз Правая нога, слегка отделившись от пола, с ударом всей ступней опускается на пол позади левой ноги, колено присогнуто. Левая нога резко поднимается невысоко вперед, в сторону зрителя, колено вытянуто, подъем свободен, носок направлен в сторону зрителя. Корпус направлен левым плечом вперед по ходу движения и чуть отклонен на правый бок.

И Левая нога, не сгибаясь в колене, с ударом опускается на полупальцы вперед по ходу движения на расстоянии шага.

Два Правая нога, слегка отделившись от пола, присогнутая в колене, с ударом всей ступней об пол подставляется сзади к левой ноге. Левая нога резко поднимается вперед, как на счет «раз»

И Повторение движения на счет «раз-и».

Движение выполняется с одной ноги (правой или левой) с продвижением вперед. Одна нога все время присогнута в колене, другая вытянута. Корпус направлен правым или левым плечом вперед и чуть отклонен против хода движения, голова приподнята и направлена лицом по ходу движения. Выполняется движение четко, легко, живо.

Движение № 4. Ход назад в белорусском танце

Исполнитель делает два шага назад на полупальцы, третий шаг — на всю ступню, поднимая свободную ногу невысоко вперед.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: 2/4.

Раз Шаг правой ногой назад на полупальцы, колено свободно.

И Шаг левой ногой назад на полупальцы, колено свободно,

Два Шаг правой ногой назад на всю ступню, колено чуть присогнуто. Левая нога невысоко поднимается вперед,

И Пауза.

Ход продолжается с левой ноги. Корпус прямой.

Ход встречается в танце «Лявониha», идет в быстром темпе, легко и свободно.

Движение № 5. Притопы в три удара

Три удара всей ступней об пол, поочередно одной и другой ногой.

Выполняются на при-согнутых коленях.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: 2/4.

Раз Притоп всей ступней левой ноги около правой ноги по 6-й позиции.

Правая

нога слегка отделяется от пола, согнутая в колене, с невытянутым подъемом.

И Притоп всей ступней правой ноги около левой ноги по 6-й позиции. Левая нога слегка отделяется от пола, согнутая в колене, с невытянутым подъемом,

Два Притоп всей ступней левой ноги около правой ноги по 6-й позиции,

И Пауза.

Во время притопов корпус слегка наклоняется вперед. Притопы сочетаются с ходом «Лявониha», «Кружачка» и других танцев.

Движение №6. Основной ход из белорусского танца «Кружачок».

Исполнитель делает подскок с проскальзыванием вперед на низких полупальцах одной ноги, поднимая вперед другую ногу, круто согнутую в колене, затем три шага вперед на низких полупальцах.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: 2/4.

затакт и Исполнитель, чуть подскочив, проскальзывает вперед на низких полупальцах левой ноги, колено присогнуто. Правая нога поднимается

вперед, круто согнутая в колене; колено направлено вперед, подъем вытянут, но не напряжен.

Раз Небольшой шаг правой ногой вперед на низкие полупальцы, колено присогнуто.

И Небольшой шаг левой ногой вперед на низкие полупальцы, колено присогнуто.

Два Небольшой шаг правой ногой вперед на низкие полупальцы, колено присогнуто.

И Исполнитель, чуть подскочив, проскальзывает вперед на низких полупальцах правой ноги, как на «затакт». Ход продолжается с левой ноги. Движение выполняется спокойно, ровно, задорно, с продвижением вперед, по прямой, по «затакт и» кругу или с вращением на месте. Во время всего хода колени присогнуты и направлены вперед. Корпус прямой и не должен быть утрировано отклонен назад. Руки могут быть в положении № 1 и № 2, в парном танце — в положении № 8 и др.



Движение № 7 (женское). Основное движение в белорусском танце «Бульба».

В движении сочетается подскок на одной ноге с ударом другой ногой по 6-й позиции. **Исходное положение ног: 6-я позиция.**

Музыкальный размер: 2/4.

затакт и Правая нога поднимается невысоко вперед, свободная в колене и подъеме. На вторую шестнадцатую подскок на низких полупальцах левой ноги, колено свободно,

раз Удар подушечкой стопы правой ноги, не сгибая ее в колене, около левой ноги по 6-й позиции,

и Второй подскок на низких полупальцах левой ноги, колено свободно.

Правая нога поднимается невысоко вперед, свободная в колене и подъеме,

два Перескок на низкие полупальцы правой ноги, колено свободно. Левая нога.

поднимается невысоко вперед, свободная в колене и подъеме, и Пауза.

На вторую шестнадцатую подскок на правой ноге, как на «затакт».

Движение продолжается с другой ноги.

Подскоки следует выполнять, пружиня в подъеме, колени свободны.



Движение № 8. Подскок и переступания на месте в белорусском танце.

Женское-движение из танца «Бульба».

Сделав подскок на одной ноге, исполнительница вслед за тем опускается на полупальцы, другой ноги.

Все движение выполняется на присогнутых коленях.

Обычно в танце «Бульба» это движение сочетается с движением рук, воспроизводящим вырывание ботвы из картофельной грядки.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: 2/4.

затакт и Подскок на полупальцах левой ноги. Правая нога отделяется от пола, согнутая в колене, колено направлено вперед, подъем свободен.

Раз Правая нога сверху опускается на полупальцы около левой ноги по 6-й позиции. Левая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола. Обе руки, приближенные одна к другой, протягиваются впереди опускаются вниз, кисти зажаты в кулак, как бы вырывая ботву. Корпус сильно наклонен вперед.

И Подскок на полупальцах правой ноги, колено слегка присогнуто. Левая нога

в том же положении. В руках исполнительница как бы держит ботву.

Два Левая нога сверху опускается на полупальцы около правой ноги по 6-й позиции. Обе руки невысоко поднимаются влево, кисти разжимаются, как бы отбрасывая ботву.

И Повторение движения на «затакт». Выполняется движение четко, ритмично.

Движение № 9. Подскоки с тройным переступанием на месте. Женское движение из танца «Бульба»

Исполнительница делает подскок на одной ноге, затем три раза переступает одной и другой ногой на месте. Движение выполняется на присогнутых коленях.

С этими подскоками в танце «Бульба» может быть связано движение рук, имитирующее прополку картофельных грядок.

Исходное положение ног: 6-я позиция. Музыкальный размер: 2/4.

затакт и Подскок на полупальцах левой ноги, согнутой в колене. Правая нога, согнутая в колене, отделяется от пола, подъем свободен. Руки поднимаются вправо. Корпус наклоняется слегка вперед и на левый бок, голова поворачивается лицом вправо.

Раз Правая нога опускается на полупальцы около левой ноги по 6-й позиции, колено согнуто.

И Левая нога отделяется от пола, согнутая в колене. Руки, опускаясь, проводятся перед исполнительницей, как бы вырывая траву. Корпус наклонен вперед. Голова опускается, сопровождая движение рук. Левая нога опускается на полупальцы, рядом с правой ногой по 6-й позиции. Правая нога отделяется от пола. Колени согнуты и направлены вперед.

Два Правая нога опускается на полупальцы, как бы по 6-й позиции, колено согнуто. Левая нога, согнутая в колене, отделяется от пола, подъем свободен. Руки поднимаются влево, как бы отбрасывая вырванную траву. Корпус слегка наклоняется на правый бок, голова поворачивается лицом влево, сопровождая движение рук.

И Подскок на полупальцах правой ноги, левая нога в том же положении.

Второй вид этого движения выполняется на свободных коленях: на «затакт» нога отбрасывается от колена назад.



Движение № 10. Польшка с вращением в белорусском танце.

Исполнитель делает легкий подскок на одной ноге, отбрасывая другую ногу от колена «азад, затем выполняет три переступания на полупальцах, с поворотом вправо или влево, или с боковым продвижением по кругу. Польшка существует в нескольких видах.

1-й вид. Польшка выполняется с продвижением в сторону и полным поворотом за два такта. На счет «два-и» работающая нога поднимается от колена назад и чуть в сторону.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: 2/4.

Движение занимает два такта затакт и Исполнитель делает легкий подскок на полупальцах левой ноги, поднимая правую ногу, согнутую в колене назад и чуть вправо, подъем свободен.

1-й такт

Раз Исполнитель делает небольшой боковой шаг правой ногой вправо на полупальцы, колено присогнуто.

И Левая нога подставляется на полупальцы к правой ноге.

Два Исполнитель делает небольшой выворотный боковой шаг правой ногой на полупальцы, начиная поворот вправо, колено присогнуто. Корпус поворачивается левым плечом к зрителю.

И Исполнитель делает легкий подскок на полупальцах правой ноги, поворачиваясь на полкруга вправо, спиной к зрителю. Левая нога от колена поднимается назад и чуть влево.

2-й такт

Движение продолжается с левой ноги. На счет «два-и» на подскоке исполнитель поворачивается еще на полкруга вправо лицом к зрителю,

заканчивая полный поворот.

Полька выполняется с поворотами несколько раз вправо или влево. Корпус прямой. Для рук характерны положения № 1 и № 4, в парном танце — положения № 10 и № 11. Иногда полька с вращением выполняется в парах, с боковым продвижением по кругу.

2-й вид

Полька выполняется на месте с полным поворотом за один такт. Поворот начинается на подскоке и продолжается с каждым переступанием на месте одной и другой ногой. На счет «два-и» одновременно с подскоком на опорной ноге работающая нога поднимается назад, накрест опорной ноги. Вращение выполняется несколько раз в одну сторону, вправо или влево. Корпус прямой. Для рук характерны положения № 1 и № 4.

В танце «Бульба» девушки по двое или по трое, лицом друг к другу и обняв друг друга сзади за талию, выполняют движение польки, продвигаясь на переступаниях по кругу, вправо или влево так, что весь кружочек медленно вращается.

Движение № 11. Полька с поворотом из белорусского танца. «Янка»

Исполнитель делает легкий подскок на полупальцах одной ноги, поднимая другую ногу, «согнутую в колене, затем выполняет три переступания на всей ступне с акцентом на первом «з них, поворачиваясь на полкруга.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: 2/4. Движение занимает два такта.

затакт и Исполнитель делает легкий подскок на низких полупальцах левой ноги, одновременно отделяя правую ногу от пола, согнутую в колене, подъем свободен. Корпус чуть наклонен на правый бок, к поднятой ноге.

1-й такт

Раз Правая нога с ударом опускается на всю ступню около левой, колено чуть присогнуто, носок направлен вперед. Левая нога чуть отделяется от пола, согнутая в колене.

И Левая нога опускается на всю ступню около правой ноги по 6-й позиции, колено чуть присогнуто. Правая нога отделяется от пола. Корпус выпрямляется.

Два Правая нога опускается на всю ступню, направляя носок вправо, колено чуть присогнуто. Начинается поворот вправо.

И Исполнитель делает легкий подскок на низких полупальцах правой ноги,

поворачиваясь на полкруга, т. е. спиной к зрителю. Левая нога отделяется от пола, присогнутая в колене; подъем свободен. Корпус наклоняется на левый бок, к поднятой ноге.

2-й такт

Движение продолжается по этому же принципу с левой ноги. Исполнитель заканчивает полный поворот вправо, возвращаясь лицом к зрителю. Это движение часто выполняется ,в паре; тогда девушка начинает движение польки с правой ноги, юноша с левой ноги. .Во время подскока корпус каждого исполнителя слегка наклоняется к поднятой ноге.

.Движение № 12. Шаг с двойным подскоком

Сделав шаг, исполнитель дважды подскакивает на опорной ноге, причем опускается первый раз на низкие полупальцы, второй раз — на всю ступню. Другая нога при подскоках поднимается назад, накрест опорной ноги.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер:2/4.

Наз Шаг правой ногой вперед на полупальцы, колено свободно.

Левая нога поднимается назад, накрест правой ноги, доводя стопу чуть выше щиколотки правой ноги, подъем свободен. Корпус круто поворачивается левым плечом вперед. Голова поворачивается к левому плечу,

И Подскок на полупальцах правой ноги, колено чуть присогнуто. Левая нога в том же положении.

Два Исполнитель, сделав второй подскок, опускается на всю ступню правой ноги, слегка приседая. Левая нога, корпус и голова в том же положении

И Пауза.

Движение продолжается с левой ноги. С каждым шагом корпус круто поворачивается, направляя то левое, то правое плечо вперед, по ходу движения.

Для девушек характерно положение рук № 4, для юношей —положение рук № 1. Выполняется движение легко, кокетливо, изящно.



Движение № 13 (женское). Подскоки на полупальцах по 6-й позиции в белорусском танце

Исполнительница три раза подскакивает на обеих ногах по 6-й позиции, два раза опускаясь на полупальцы, третий раз — на всю ступню, слегка приседая. Корпус с первым подскоком поворачивается то правым, то левым плечом вперед.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: 2/4.

Раз Подскок на полупальцах обеих ног по 6-й позиции, колени чуть присогнуты и соединены. Корпус поворачивается левым плечом вперед, голова — к левому плечу.

И Подскок, как на счет «раз»,

Два Подскок, опускаясь на всю ступню по 6-й позиции и слегка приседая. Корпус и голова в том же положении.

И Пауза.

На счет «раз» следующего такта, одновременно с подскоком, корпус резко поворачивается правым плечом вперед.

Для рук характерно положение № 4. Движение выполняется легко, игриво, кокетливо.

Движение № 14. Проскальзывание на одной ноге с ударом-подушечкой стопы другой ноги в белорусском танце

Исполнитель проскальзывает вперед на всей ступне одной ноги, затем делает удар подушечкой стопы другой ноги.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: 2/4. Движение занимает два такта.

1-й такт.

Раз Проскальзывание вперед на всей ступне левой ноги, слегка присогнутой в колене. Правая нога поднимается вперед, колено согнуто, направлено вперед,, подъем свободен.

И Исполнитель ударяет подушечкой стопы правой ноги сверху около левой ноги, как бы по 6-й позиции, колено присогнуто и направлено вперед.

Два Проскальзывание вперед на левой ноге, как на счет «раз».

И Удар подушечкой стопы правой ноги, как на счет «раз-и».

2-й такт.

Раз Проскальзывание вперед на левой ноге, как на счет «раз» 1-го такта.

И Удар подушечкой стопы правой ноги, как на счет «раз-и» 1-го такта.

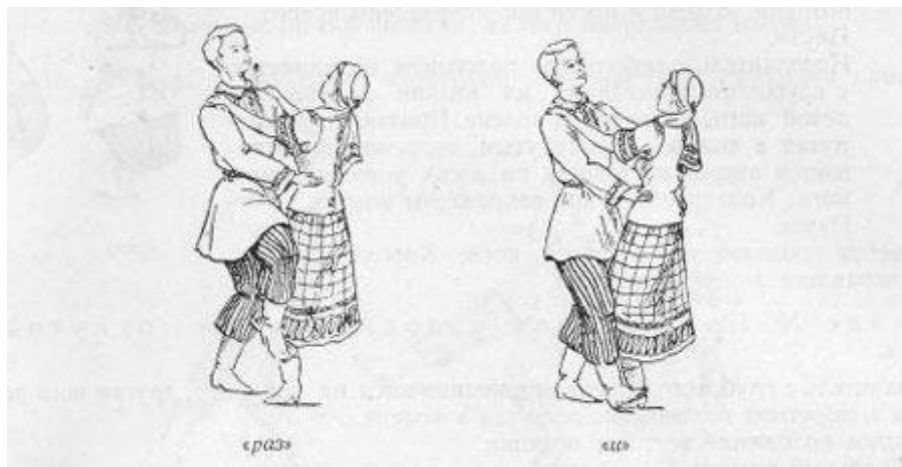
Два Второй такой же удар подушечкой стопы правой ноги.

И Пауза.

Движение выполняется все время с одной ноги, правой или левой.

Работающая нога, делая удар, остро, четко опускается на пол сверху и тотчас опять отскакивает вверх.

Этим движением можно выполнять парное вращение; в этом случае удары работающей ногой об пол выполняются не подушечкой стопы, а каблуком. Стоя наискосок, левым плечом друг, к другу (положение рук № 10), исполнители вращаются против часовой стрелки, проскальзывая на левой ноге вперед по ходу вращения и ударяя об пол каблуком правой ноги.



Движение № 15. Перескоки из стороны в сторону в белорусском танце

Исполнитель перескакивает с ноги на ногу, затем делает два переступания на месте, одна нога накрест другой (движение типа «падебаск»).

Исходное положение ног: 3-я позиция, правая нога впереди.

Музыкальный размер: 2/4.

затакт и Исполнитель слегка приседает на всей ступне левой ноги, поднимая вперед правую ногу, свободную в колене.

Раз Небольшой легкий перескок с левой ноги на правую, вперед-вправо.

Левая нога невысоко поднимается вперед, колено свободно, подъем вытянут, но не напряжен.

И Исполнитель переступает левой ногой на полупальцы вперед и накрест правой ноги.

Два Исполнитель переступает на месте позади левой ноги на низкие полупальцы правой ноги.

И Левая нога поднимается невысоко вперед, готовясь к перескоку. Движение продолжается с левой ноги.

В танце «Толкачики» исполнители этим движением перескакивают из стороны в сторону, через положенные на землю палочки. В этом случае движение выполняется особенно легко и точно, причем ноги невысоко переносятся над скрещенными палочками, не задевая их.

Задание:

1)Познакомиться с белорусским танцем, с основными движениями в белорусском танце.

2)Посмотреть видео выступления Ансамбля танца «Беларуси»

Ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=fASS4D3RmTg>