

Немецкие танцы

Консультанты:
Гюнтер Нойберт,
Клаус Тевс

Старинные немецкие танцы отражали различные стороны жизни, быта народа, борьбу с силами природы, охоту, воинскую доблесть. От поколения к поколению передавались танцевальные традиции.

Немецкие танцы чаще всего имели форму круга. Круг, напоминающий солнечный диск, по мнению древних, обладал магической силой. В старину танцевали вокруг новорожденного, чтобы он быстрее рос и был здоров. Замужние женщины плясали вокруг невесты. В некоторых местностях танцующие образовывали три круга, так как считалось, что цифра три также имеет магическое свойство.

В хороводных песнях славил природу, приход весны. Одним из древнейших немецких хороводов является «райген». В движениях этого праздничного танца нередко имитировались трудовые процессы. «Райген» сопровождался пением рифмованных куплетов, которые начинал солист, а затем к нему присоединялись все участники хоровода.

Особенно поэтичным был хоровод «за первой фиалкой». Парни и девушки веселой гурьбой отправлялись в лес за фиалками, затем, возвратившись в деревню, водили хороводы и пели песни. Не менее интересен старинный хоровод «сватовство», в котором влюбленная пара входила в центр круга. Соло танцевал юноша, добивавшийся благосклонности девушки, затем пара возвращалась в общий круг.

В старину в крестьянской среде возникли танцы охотников, птицеловов. Некоторые из них дожили до наших дней. Шуточные танцы, где

имитируются повадки птиц (петуха, кукушки, ястреба), пользуются популярностью и у современной молодежи.

Значительное место в немецкой народной хореографии занимали воинственные танцы, или, как их называли в старину, «оружейные танцы». Исполнялись они обычно на всевозможных собраниях и празднествах.

Помимо обрядовых, ритуальных, охотничьих и воинственных танцев немецкий народ издавна знал трудовые пляски. Долгое время они исполнялись под песню и часто иллюстрировали ее. В различных областях Германии существовали танцы косарей, дровосеков, ткачей, сапожников, столяров, кузнецов, бочаров. Совершенствование танцев, посвященных теме труда, приходится на период средневековья, когда на ежегодных ярмарках и в календарные праздники проводились соревнования горожан.

Крестьянские танцы в XV—XVI веках исполнялись преимущественно молодежью, которая танцевала их на сельской площади, на опушке леса или во время свадеб. Эти танцы подразделяются на вращательные и цепочные.

У цепочных танцев был слегка подпрыгивающий шаг, исполнялись они весело и походили на массовую игру. Предводитель танца вел цепочку, участники которой крепко держались за руки. Ведущий проходил между поднявшими руки участниками танца и образовывал «узел», который развязывался последним разворотом. Затем одни из участников поднимали руки, делая «воротца», другие ловко проскальзывали в них, и лента танцующих образовывала спирали и

круг. Цепочные танцы просуществовали очень долго, еще в начале XX века их исполняли на свадьбах.

Среди немецких старинных танцев одно из значительных мест занимает «алеманда», появившаяся в XVI веке. «Алеманда» — парно-массовый танец. За первой парой в колонну становятся остальные участники танца. Они делают три шага, а затем без прыжка поднимают ногу вперед или назад. Дойдя до конца зала, первая пара поворачивается и возвращается на прежнее место. На этом заканчивается первая часть танца. Замолкает музыка. Во время паузы кавалеры могут перебрасываться шутками со своими дамами. Вторая часть танца исполняется точно так же, как первая. А в третьей части те же движения делаются в более быстром темпе, и рисунок танца дополняется прыжками.

Один из исследователей немецкой хореографии писал, что все народные танцы Германии принадлежат к группе «шляйферов», или парных круговых танцев. Действительно, для немецкой хореографии издавна характерны вращения девушек, парные вращения, продвижение пар по кругу.

В XVIII веке в Германии было много вращательных парных танцев. Большой популярностью среди них пользовался круговой танец в живом, быстром темпе — «шляйфер», известный также под названием «немецкий танец». Не менее популярен был и предшественник вальса «лендлер». Но если вальс только круговой танец в медленном темпе, то в «лендлере» мы встречаемся со множеством фигур. В основе «лендлера» лежит переменный спокойно-скользящий ход без подпрыгиваний. Этот танец никогда не исполнялся с вытянутыми в сторону руками. Иногда в начале танца парень, взмахнув рукой, начинал крутить девушку, которая затем кружилась под его рукой в течение восьми тактов. Сохраняя ритм, пары проделывали фигуры в самой различной последовательности. В разных областях Германии «лендлер» имел свои оттенки и свою манеру исполнения. В некоторых местностях парень солирующей пары «выпускал» девушку и хлопал в ладоши в такт музыке. Остальные пары останавливались на середине круга и тоже хлопали в ладоши, а девушки в это время кружились. В других районах танцевали, вращаясь только влево, прижавшись головами друг к другу.

Среди большого разнообразия немецких народных танцев особенно выделяются: «шляйфер», «лендлер», «швельмер», «штайрер», «шуплятлер» и «драйштайрер».

«Швельмер» — богатый фигурами, лирический по настроению танец, исполняемый в манере старинного «шляйфера».

«Штайрер» — этот танец очень похож на «лендлер».

Родина «шуплятлера» — горные баварские деревни. По форме он напоминает «лендлер», но кроме вращательных движений в этом танце исполнители выполняют попеременно удары по бедру или по подошве. Различают «шуплятлеры» с двумя и пятью ударами. «Шуплятлер» нередко перемежается с рядом красивых фигур «лендлера».

«Драйштайрер» исполняют втроем: юноша в середине и две девушки по бокам. Композицию танца украшают многочисленные фигуры: «узелок», «двойной узелок», «звезда», «маленькое окошечко», «два окошечка» и др. В первой и третьей частях танца исполнители плетут различные рисунки, не разъединяя рук, во второй части они танцуют, не держась за руки.

В XVIII веке усложнился состав оркестра, сопровождающего массовые танцы. В него вошли кларнеты, цитры, скрипки, контрабасы, трубы.

В XIX веке среди народных и бальных танцев самое широкое распространение получает вальс с различными фигурами. Помимо плавных, вальсообразных парных танцев, для которых характерны вращения по кругу, существуют парные танцы с подскоками, имеющие также круговую форму. К танцам с подскоками относятся, например, «рюллер шпрингер». В Германии, как и в других странах, со временем стали появляться комбинированные формы танцев — «вальс-кадриль», «вальс-полька», «полька-галоп».

Богатство народной хореографии тщательно изучается хореографами ГДР. Бережно относясь к немецкому танцевальному фольклору, они увлеченно осваивают и танцы других народов. Государственный ансамбль народного танца (балетмейстер — Теа Масс), Государственный сельский ансамбль и многие самодеятельные коллективы успешно развивают народные традиции и работают над созданием танцев современной тематики. Некоторые из работ этих коллективов были показаны на Втором фестивале народных танцев в городе Кишиневе.

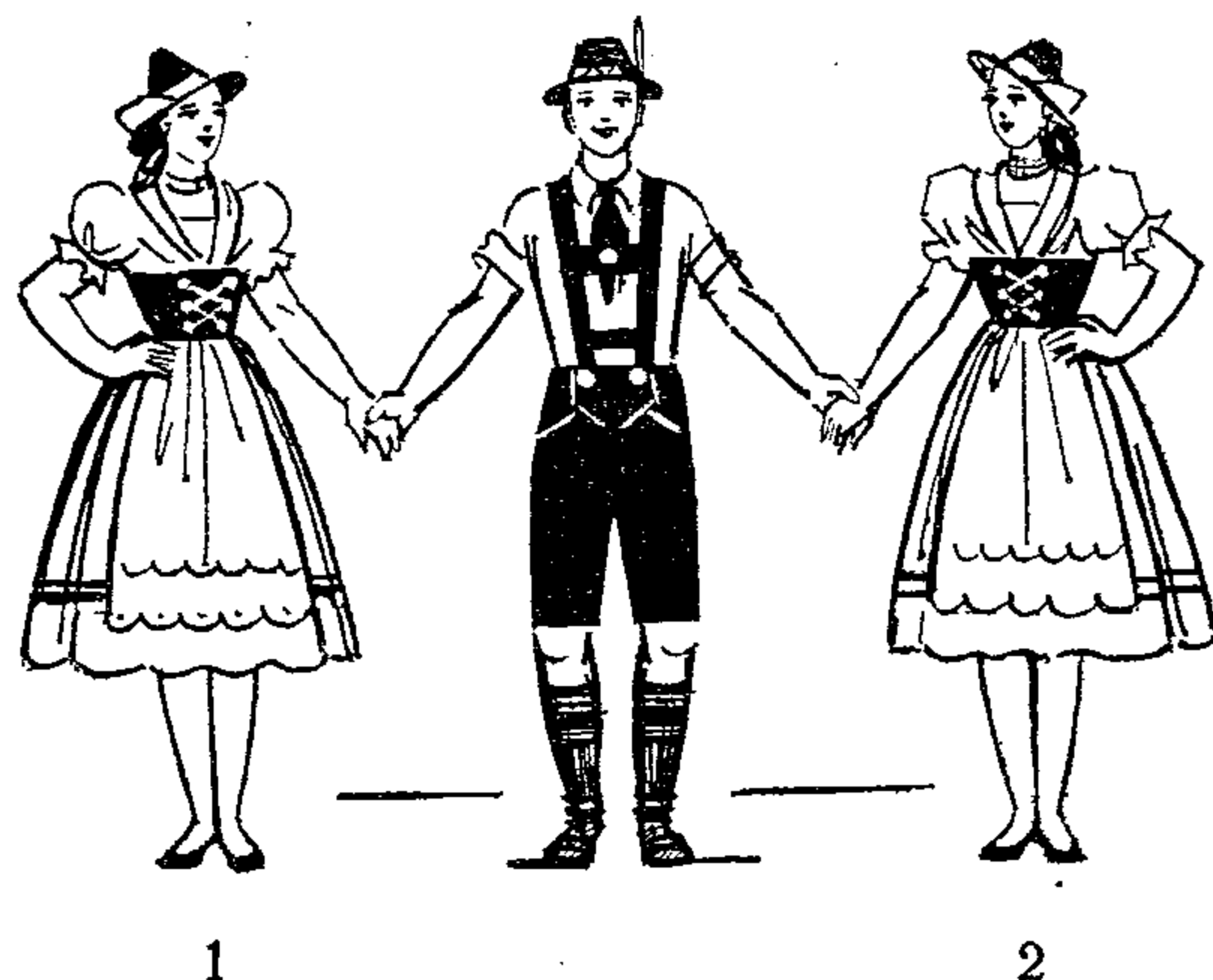
Драйштайрер. Родина танца «драйштайрер» — Бавария. Исполняют его втроем: один юноша и две девушки, но могут участвовать в танце и несколько троек.

Танец делится на три части. Первая и третья части состоят из пяти фигур, вторая — из одной. В первой и третьей частях исполнители меняют рисунок танца, не разъединяя рук. Во второй части исполнители не держатся за руки. У юноши много хлопков и хлопущек, которые выполняются подряд, одна за другой.

Основное движение танца — переменный ход на всю ступню, колени слегка присогнуты, у девушек меньше, у юноши чуть больше. Корпус подтянут. Юноша смотрит то на одну, то на другую девушку. Ведущим в танце является юноша.

Приводимая нами композиция танца рассчитана на одну тройку: юноша — в центре, девушки — по бокам.

Для удобства описания танца назовем девушку, находящуюся справа от юноши, — 1-я девушка, находящуюся слева от юноши — 2-я девушка.



Исходное положение. Исполнители стоят тройкой лицом к зрителю: юноша в середине, девушки по бокам. Юноша правой рукой держит левую руку 1-й девушки, левой рукой — правую руку 2-й девушки. У юноши ноги по 2-й параллельной позиции, колени слегка согнуты. У девушек ноги по 6-й неплотной позиции, колени вытянуты.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$. Темп средний, к концу танца немного убыстрется.

Вступление. 4 такта.

1-й такт Исполнители на счет «раз» делают шаг вперед: 1-я девушка правой ногой, 2-я девушка и юноша левой ногой. Соединенные руки поднимают вперед. Юноша как бы выводит девушек вперед.

2-й такт Исполнители на счет «раз» делают шаг назад с другой ноги: 1-я девушка с левой ноги, 2-я девушка и юноша с правой ноги. Соединенные руки опускают.

3-й такт Юноша, поднимая руки, поворачивает девушек от себя в разные стороны. Девушки вращаются переменным ходом (дв. № 1): 1-я — вправо, начиная с правой ноги, 2-я — влево, начиная с левой ноги. Юноша стоит по 2-й параллельной позиции. Во время вращения девушек юноша отпускает их руки.

4-й такт Сделав поворот на полный круг, девушки останавливаются по 6-й позиции. Юноша вновь берет девушек за руки и поднимает соединенные руки чуть вперед.

Часть первая

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.

1-я фигура. Вращение девушек. 16 тактов. Музыка А (проигрывается два раза).

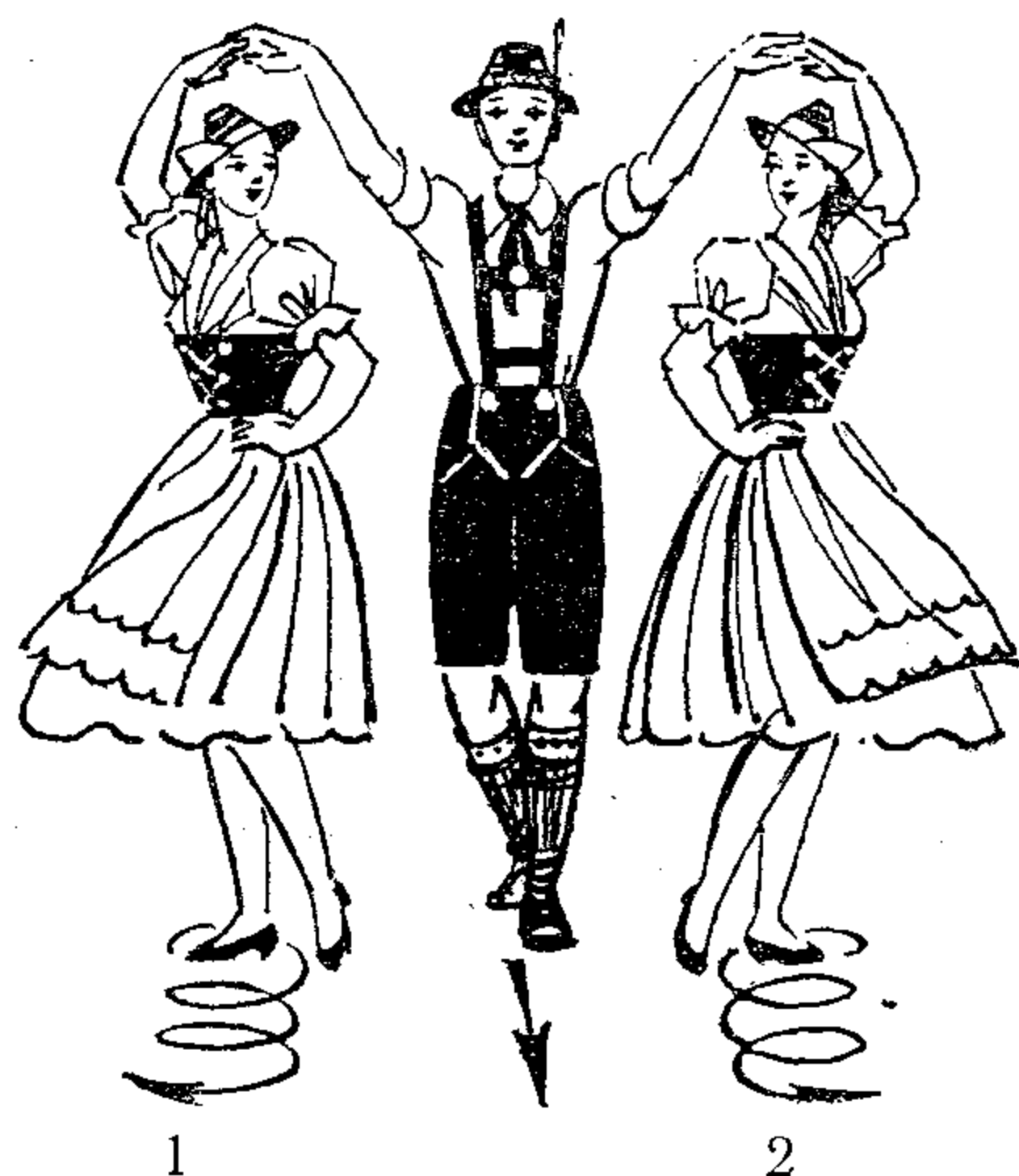
1-й—4-й такты Исполнители тройкой идут вперед, причем девушки на каждый такт вращаются на полный круг (от юноши): 1-я — вправо, начиная с правой ноги, 2-я — влево, начиная с левой ноги (дв. № 4). Девушки вращаются под соединенными руками, поднятыми вверх. Юноша идет без вращений (дв. № 2), начиная с правой ноги, и поглядывает то на одну, то на другую девушку (см. рис. на стр. 110, 1-й — 4-й такты).

5-й—8-й такты Исполнители тройкой продолжают двигаться вперед. Но теперь девушки вращаются в сторону юноши, делая на каждый такт поворот на полный круг: 1-я девушка влево, 2-я де-

9-й—10-й
такты

вушка вправо (дв. № 4). Юноша идет вперед без вращений. Соединенные руки все время подняты вверх. К концу 8-го такта, заканчивая вращение, 1-я девушка выходит чуть вперед, поворачиваясь лицом к юноше.

1-я девушка поворачивается под поднятыми руками влево, в сторону юноши, и, двигаясь спиной по направлению движения, проходит под соединенными руками между юношей и 2-й девушкой переменным ходом (дв. № 1), начиная с правой ноги. Затем 1-я девушка, вращаясь влево, проходит сзади юноши, не разъединяя поднятых вверх рук. К концу 10-го такта она возвращается на свое место, двигаясь лицом по направлению движения. Юноша, не опуская руки девушки, вращается на месте под соединенными руками на полный круг влево. 2-я девушка выходит чуть вперед, поворачиваясь лицом к юноше.



1 2
1-й — 4-й такты



1 2
9-й — 10-й такты



1 2

11-й—12-й
такты

Повторение 9—10-го тактов.

Теперь 2-я девушка поворачивается под поднятыми руками вправо, в сторону юноши, и, двигаясь спиной по направлению движения, проходит под соединенными руками между юношей и 1-й девушкой переменным ходом (дв. № 1), начиная с левой ноги. Затем 2-я девушка проходит сзади юноши, не разъединяя поднятых вверх рук. К концу 12-го такта она возвращается на свое место, двигаясь лицом по направлению движения. Девушка вращается и проходит под соединенными руками, поднятыми вверх. Юноша, не отпуская руки девушки, поднятой вверх, вращается на месте под соединенными руками вправо на полный круг.

Затем исполнители останавливаются и берутся за руки, образуя круг, причем левая рука 2-й девушки соединена с правой рукой 1-й девушки.



1 2
13-й — 15-й такты



1 2
16-й такт

13-й—15-й
такты

Исполнители тройкой вращаются по кругу по ходу часовой стрелки переменным ходом (дв. № 1). К концу 15-го такта тройка останавливается, сохраняя круг. Юноша стоит лицом к зрителю.

6-й такт Юноша, наклонив корпус и согнув ноги в коленях, проходит вперед под соединенными руками девушек и останавливается левым плечом к зрителю, спиной к девушкам. Обе девушки находятся сзади юноши, чуть по диагонали, то есть левым плечом к зрителю. Руки девушек скрещены (см. рис. на стр. 110, 16-й такт).

2-я фигура. «Воротца» 16 тактов. Музыка Б (проигрывается два раза).

1-й—6-й такты Юноша идет вперед по кругу по ходу часовой стрелки, ведя за собой девушек переменным ходом (дв. № 1). У юноши ноги присогнуты в коленях. Юноша поворачивает голову назад, глядя то на одну, то на другую девушку. Девушки идут за юношей тем же переменным ходом (дв. № 1), ноги свободны в коленях, глядя то на юношу, то друг на друга (см. рис. на стр. 110, 16-й такт).

7-й такт Исполнители, пройдя полкруга, поворачивают и идут вперед на зрителя. Юноша, приседая, двигается спиной назад и проходит под соединенными руками девушек. Исполнители снова образуют круг.

8-й такт Исполнители поднимают соединенные руки вверх. Юноша, не разъединяя правую руку с левой рукой 1-й девушки, поворачивает ее вправо на полкруга. Девушка проходит перед юношей переменным ходом (дв. № 1), затем — спиной в «воротца» и встает между юношей и 2-й девушкой. Исполнители образуют диагональную линию. Руки у всех соединены и опущены до уровня талии.левой рукой юноша держит правую руку 2-й девушки сзади на уровне талии 1-й девушки. Левая рука 2-й девушки соединена с правой рукой 1-й девушки. У 1-й девушки руки спереди скрещены.

9-й—11-й такты Исполнители тройкой идут по кругу против хода часовой стрелки переменным ходом (дв. № 1). 2-я девушка идет спиной по направлению движения. 1-я девушка вначале двигается спиной, затем вместе с юношей идет лицом по направлению движения. В конце 11-го такта юноша, не разъединяя рук, поворачивает 1-ю девушку влево, и все встают лицом к центру круга.

12-й такт Повторение 8-го такта, но со 2-й девушкой. Юноша поднимает вместе с девушками соединенные руки вверх, поворачивает 2-ю девушку влево на полкруга, и она встает спиной в «воротца» между юношей и 1-й девушкой. Соединенные руки опущены до уровня талии. Исполнители образуют диагональную линию. У 2-й девушки руки спереди скрещены.

13-й—15-й такты Повторение 9-го и 11-го тактов, но исполнители тройкой идут по кругу по ходу часовой стрелки. 1-я девушка двигается спиной, по направлению движения, 2-я девушка — вначале спиной, затем вместе с юношей лицом по направлению движения.

16-й такт Юноша, не разъединяя рук, поворачивает 2-ю девушку вправо, и все встают лицом к центру круга.



3-я фигура. «Ножницы» . 16 тактов. Музыка В (проигрывается два раза).

1-й—2-й такты Исполнители поднимают соединенные руки вверх, и 2-я девушка под соединенными руками вращается вправо на полный круг. Одновременно 1-я девушка проходит перед юношей, не вращаясь, не разъединяя рук, и затем в «воротца» под соединенными руками юноши и 2-й девушки. Девушки стоят рядом, 1-я девушка спиной, 2-я девушка лицом к зрителю. Юноша стоит лицом и чуть левым плечом к зрителю. Левая рука юноши соединена с правой рукой 2-й девушки, обе руки лежат сзади на уровне шеи 1-й девушки. Правая рука 1-й девушки соединена с левой рукой 2-й девушки, согнутой в локте, и лежит сзади на уровне талии 2-й девушки. Правая рука юноши соединена с левой рукой 1-й девушки. Обе руки находятся перед грудью юноши.



3-й—6-й
такты
7-й—8-й
такты
9-й—16-й
такты

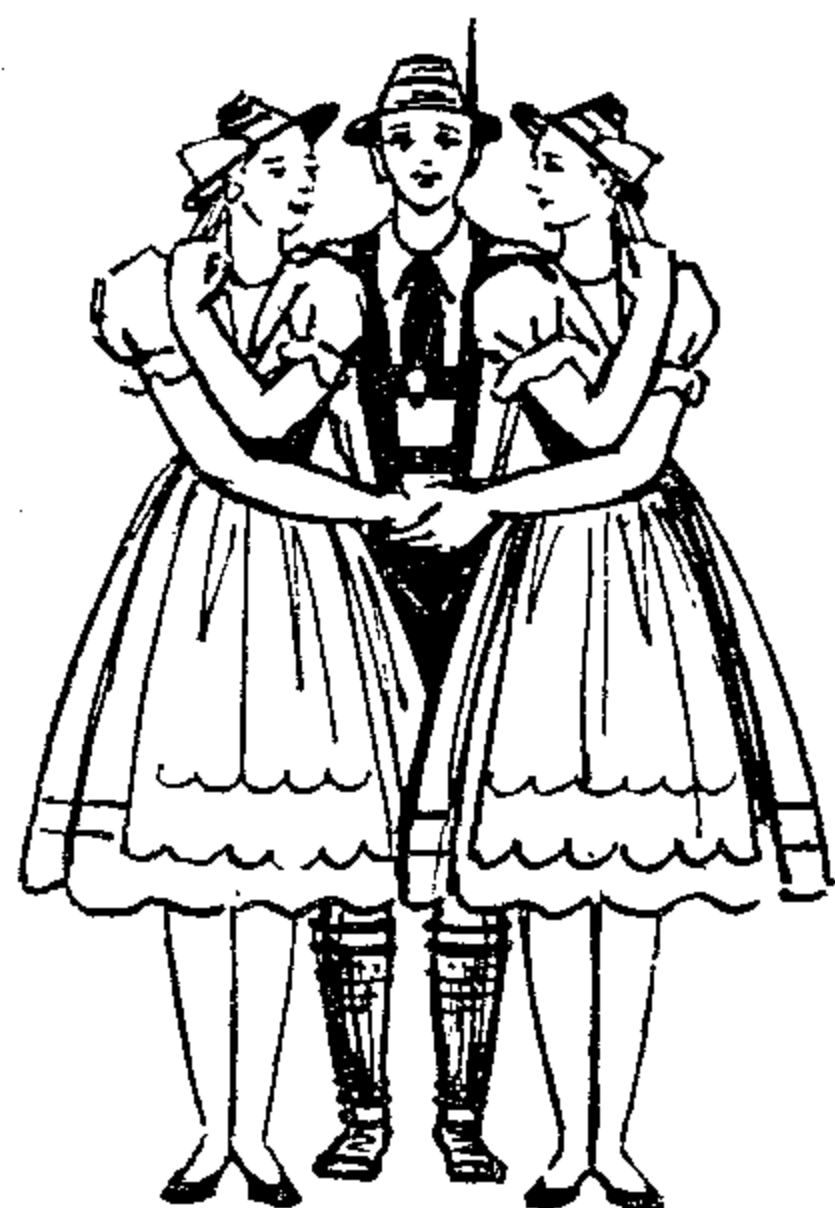
Исполнители тройкой переменным ходом (дв. № 1) идут по кругу против хода часовой стрелки, юноша и 1-я девушка — лицом, 2-я девушка — спиной по направлению движения. Исполнители заканчивают ход по кругу. Юноша, не отпуская рук девушек, поворачивает их. Все трое останавливаются лицом к центру круга.

Повторение 1—8-го тактов, но теперь 1-я девушка вращается влево под соединенными руками, поднятыми вверх, а 2-я девушка, не вращаясь, проходит перед юношей, затем в «воротца» под поднятыми руками юноши и 1-й девушки. Вся тройка идет переменным ходом (дв. № 1) по кругу по ходу часовой стрелки: юноша и 2-я девушка — лицом, 1-я девушка — спиной по направлению движения. К концу 16-го такта они заканчивают ход по кругу. Юноша поворачивает девушек, и все опять образуют круг, держась за руки.

4-я фигура.
1-й такт

«Люлька». 16 тактов. Музыка А (проигрывается два раза).

Юноша делает шаг вперед, входит в интервал между девушками и поднимает соединенные с девушками руки вверх. Поворачивает девушек от себя на полкруга, перенося руки через голову девушек, и кладет соединенные руки 1-й девушке на правое плечо, 2-й девушке на левое плечо. Правая рука 1-й девушки и левая рука 2-й девушки соединены и находятся перед юношей на уровне его талии.



1 2
1-й такт



1 2
9-й такт



1 2
13-й — 16-й такты

2-й—4-й
такты
5-й—7-й
такты
8-й такт

Исполнители тройкой переменным ходом (дв. № 1) идут вперед. Юноша поворачивает голову то к одной, то к другой девушке, как бы заговаривая с ними.

Исполнители, не меняя положения, переменным ходом (дв. № 1) двигаются назад спиной по направлению движения.

Юноша поднимает соединенные руки, переносит их через голову девушек и поворачивает девушек на полкруга, к себе лицом. Все, держась за руки, образуют круг (см. рис. на стр. 110, 13-й — 15-й такты).

9-й такт

Повторение 1-го такта.

Юноша, поворачивая девушек, переносит соединенные руки через их головы и опускает руки, не разъединяя, до уровня талии.

10-й—12-й
такты

Исполнители тройкой, не меняя положения, лицом к зрителю, выполняют «балансе» (дв. № 3), начиная с правой ноги. Движение выполняется три раза.

13-й—16-й
такты

Исполнители тройкой, не разъединяя рук и не меняя положения, вращаются против хода часовой стрелки (дв. № 1), причем юноша с 15-го такта начинает приседать, выдвигая девушек вперед. К концу 16-го такта исполнители останавливаются лицом к зрителю: девушки — перед юношей, спиной к нему, юноша — в интервале между девушками и слегка приседает по 2-й параллельной позиции.

5-я фигура.

«Коромысла». 16 тактов. Музыка Б (проигрывается два раза).

1-й—2-й
такты

Исполнители тройкой, не разъединяя рук, двигаются вперед: девушки переменным ходом (дв. № 1), юноша (дв. № 3), делая крупные шаги из стороны в сторону, начиная с правой ноги, и заглядывая то на одну, то на другую девушку. Делая ход с правой ноги, юноша заглядывает на 1-ю девушку. Одновременно девушки поворачивают голову влево. Делая ход с левой ноги, юноша заглядывает на 2-ю девушку, одновременно девушки поворачивают голову вправо.

3-й—4-й
такты

Повторение 1—2-го тактов.

Исполнители двигаются вперед на зрителя. Юноша продолжает заглядывать на девушек (см. рис. на стр. 113).

5-й—6-й
такты

7-й—8-й
такты

9-й—10-й
такты

11-й—12-й
такты

13-й—14-й
такты

Исполнители продолжают двигаться вперед. Юноша, не разъединяя рук с девушками, входит в интервал между ними и смотрит то на одну, то на другую девушку.

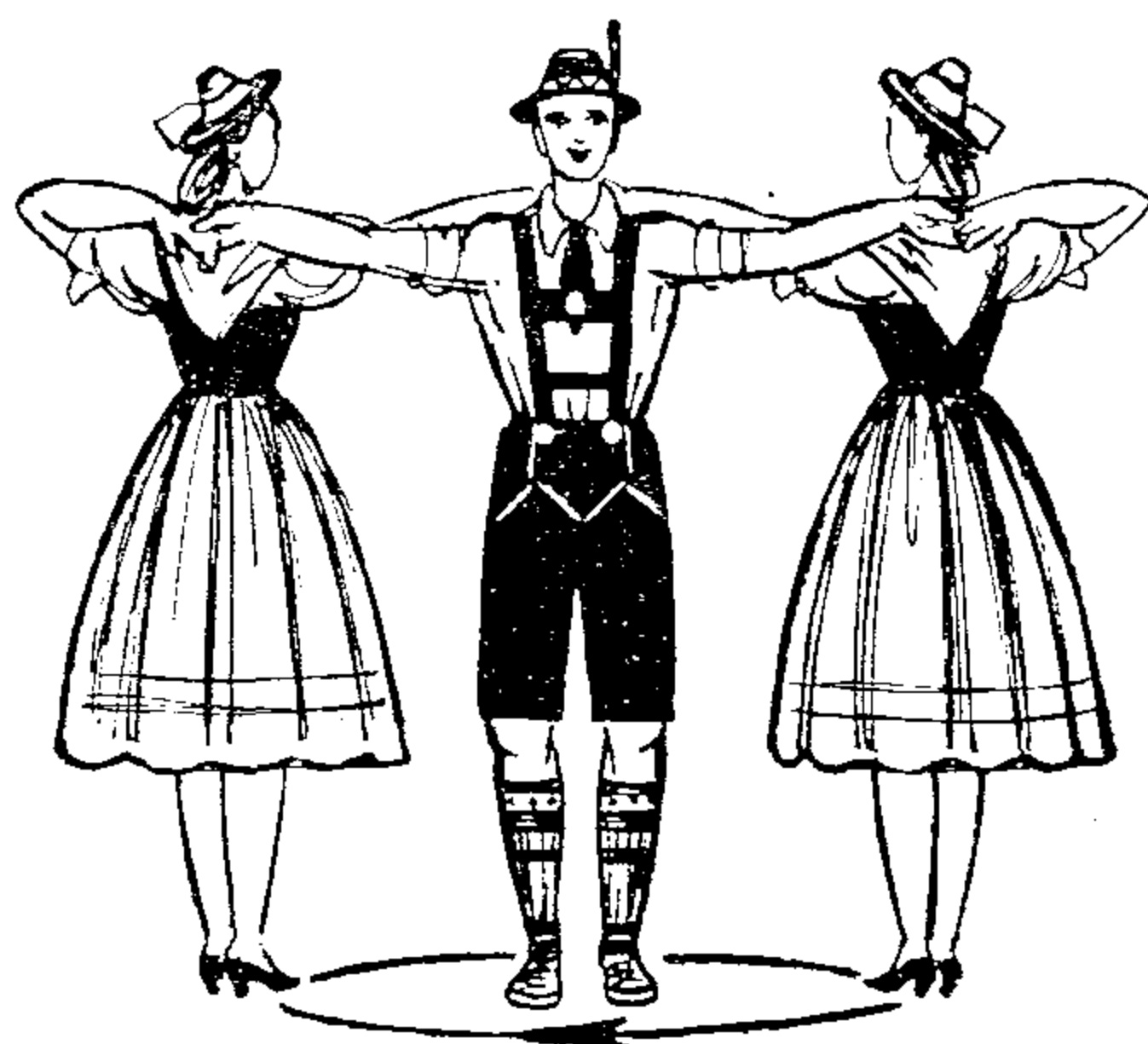
Юноша переносит соединенные руки через головы девушек и поворачивает их под соединенными руками на полкруга к себе. К концу 8-го такта исполнители образуют круг, останавливаясь лицом к центру. Исполнители тройкой вращаются по ходу часовой стрелки переменным ходом (дв. № 1), одновременно юноша поднимает соединенные руки, переносит их через головы девушек и кладет сзади на шею девушкам. Девушки кладут соединенные руки сзади на шею юноше. 2-я девушка двигается спиной по кругу, юноша и 1-я девушка — лицом.

Продолжая вращение по ходу часовой стрелки, юноша переносит соединенные руки с руками девушек через голову девушек вперед до уровня талии. Соединенные руки девушек остаются сзади на шее юноши. К концу 12-го такта девушки останавливаются перед юношей спиной друг к другу: 1-я девушка левым плечом к зрителю, 2-я девушка правым плечом.

Девушки, не меняя положения, выполняют «балансе» (дв. № 3), но не из стороны в сторону, а вперед и назад. Движение начинается в сторону 1-й девушки, которая делает шаг левой ногой вперед, подставляя к ней правую ногу по 6-й позиции. Одновременно 2-я девушка делает шаг правой ногой назад, подставляя к ней левую ногу по 6-й позиции. Затем выполняется «балансе» в сторону 2-й девушки, которая делает шаг левой ногой вперед; одновременно 1-я девушка делает шаг правой ногой назад.



1-й—4-й такты



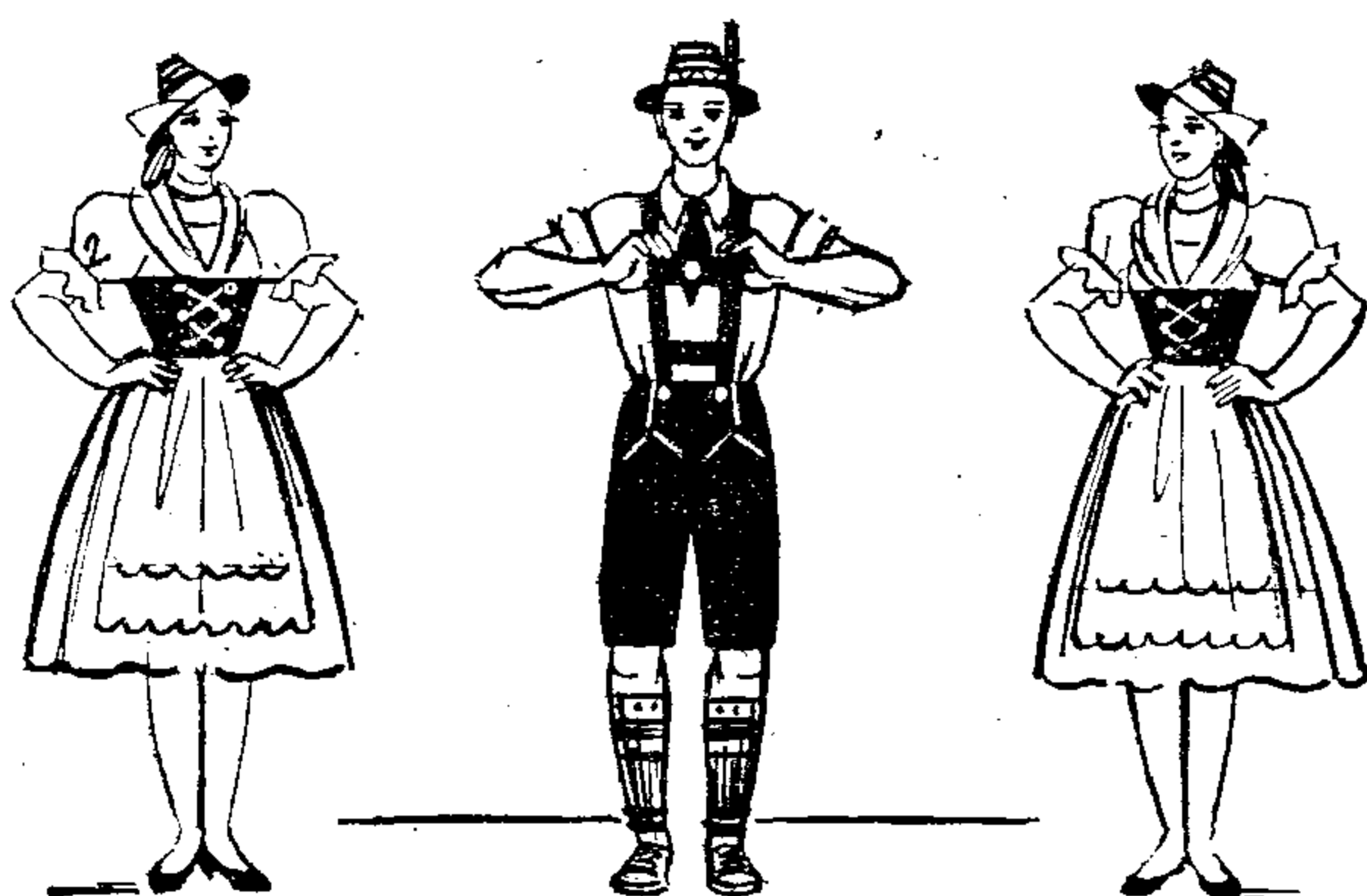
1 2
9-й—10-й такты



1 2
11-й—12-й такты

15-й—16-й
такты

Девушки разъединяют руки, находящиеся у юноши сзади на шее. Юноша поворачивает девушек под поднятыми вверх соединенными руками от себя: 1-ю девушку вправо, 2-ю девушку влево. Затем разъединяет руки с девушками и останавливается в центре. Обе девушки самостоятельно вращаются по бокам юноши переменным ходом (дв. № 1): 1-я девушка вправо, 2-я девушка влево. К концу 16-го такта исполнители останавливаются лицом к зрителю. У девушек ноги по 6-й позиции, у юноши — по 2-й параллельной позиции.



1 2

Часть вторая

16 тактов. Музыка В (проигрывается два раза).

В этой части исполнители не держатся за руки. Юноша танцует в центре, девушки — по бокам. Юноша выполняет комбинированное дв. № 7, в которое входят дв. № 5 и № 6. Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.

- 1-й такт** Юноша на месте, лицом к зрителю, выполняет движение № 5. Переступания выполняются три раза, сначала на всю ступню правой ноги, затем на пятку левой ноги по 6-й позиции. Акцент делается на правую ногу. Одновременно девушки, находясь по бокам юноши, лицом к зрителю, выполняют «балансе» (дв. № 3) в сторону юноши: 1-я девушка с левой ноги, 2-я девушка — с правой. Руки лежат ладонями сбоку на талии.
- 2-й такт** Юноша выполняет «хайдауэр» (дв. № 6), то есть переступает на правую ногу, прыгает, ударяя левой рукой по согнутой левой ноге, поднятой вперед, и с прыжка опускается на левую ногу, поднимая правую ногу вперед, согнутую в колене. Одновременно девушки выполняют «балансе» (дв. № 3) в другую сторону, то есть от юноши: 1-я девушка с правой ноги, 2-я девушка — с левой. Руки в том же положении.
- 3-й такт** Юноша выполняет движение № 7, 3-й такт, то есть перескакивает на правую ногу, ударяя по ней правой рукой спереди сверху. Затем левой рукой ударяет по левой ноге спереди выше колена. Нога поднята от колена назад. Вторично подскакивает на правой ноге, ударяя по ней правой рукой спереди выше колена. Затем так же ударяет левой рукой по левой ноге спереди. Нога от колена поднята назад. Юноша третий раз подскакивает на правой ноге, поднимая левую ногу вперед, согнутую в колене, накрест правой ноги и одновременно ударяет правой рукой по ступне левой ноги. Одновременно девушки выполняют «балансе» (дв. № 3) в сторону юноши: 1-я девушка с левой ноги, 2-я девушка — с правой. Движение выполняется медленно один раз, делая переступания на каждую четверть такта. Руки в том же положении.
- 4-й—8-й такты** Юноша выполняет движение № 8, затем движение № 9, два раза движение № 10 и движение № 11. Одновременно девушки вращаются на месте: 1-я девушка вправо, 2-я девушка влево (дв. № 4). За пять тактов девушки делают пять полных поворотов. Корпус прямой, подтянутый. Руки лежат ладонями сбоку на талии или одна рука на талии, а другой рукой девушки придерживают юбочку.
- 9-й—10-й такты** Юноша выполняет движение № 12, начиная двигаться против хода часовой стрелки. Одновременно 1-я девушка, продолжая вращаться вправо, проходит сзади юноши, двигаясь ко 2-й девушке. 2-я девушка без вращений отходит чуть назад, как бы зовя к себе 1-ю девушку (дв. № 1). Обе девушки оказываются рядом, левым плечом к зрителю.
- 11-й такт** Юноша выполняет движение № 13. Обе девушки отходят от юноши переменным ходом (дв. № 1) назад спиной по направлению движения.
- 12-й такт** Юноша выполняет движение № 14. Девушки поворачиваются лицом друг к другу, затем спиной к юноше (дв. № 1), берут друг друга под руки и, повернув голову назад, через плечо смотрят на юношу.
- 13-й—14-й такты** Девушки идут по кругу против хода часовой стрелки переменным ходом (дв. № 1). Юноша идет за ними, дважды выполняя движение № 14.
- 15-й такт** Девушки, заворачивая, идут лицом к центру сцены. Юноша идет за ними, выполняя движение № 10.
- 16-й такт** Девушки поворачиваются лицом друг к другу, затем спиной к зрителю (дв. № 1). Юноша находится чуть сзади в интервале между девушками лицом к зрителю. Затем юноша проходит между девушками вперед и останавливается лицом к зрителю, спиной к девушкам. К концу 16-го такта исполнители берутся за руки и образуют круг. Юноша правой рукой держит правую руку 1-й девушки, левой рукой — левую руку 2-й девушки. 1-я девушка левой рукой держит правую руку 2-й девушки (см. рис. на стр. 115).

Часть третья
Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$

1-я фигура. Двойной узелок. 16 тактов. Музыка А (проигрывается два раза).

Исполнители, образовав круг, держатся за руки, причем юноша находится впереди девушек спиной к центру круга, девушки — по бокам юноши лицом к центру круга.

Юноша выполняет «двойной узелок» не разъединяя рук.

1-й—2-й
такты

Юноша, не разъединяя рук с девушками, сильно наклоняется вперед вправо, повернувшись левым плечом к зрителю, и начинает вращаться простыми шагами вправо, по ходу часовой стрелки, под соединенными руками девушек, опущенными вниз, делая на два такта два полных поворота. Ноги согнуты в коленях. Голова сильно наклонена вперед.

3-й—4-й
такты

Юноша выпрямляется и исполнители поднимают руки вверх. 1-я девушка проходит под соединенными руками между юношей и 2-й девушкой, двигаясь лицом в направлении правого нижнего угла сцены, и поворачивается влево, лицом к центру круга. Затем 2-я девушка проходит между юношей и 1-й девушкой также под поднятыми вверх соединенными руками, двигаясь лицом в направлении левого нижнего угла сцены, и поворачивается влево лицом к центру круга. Во время переходов соединенные руки все время подняты вверх и исполнители слегка вращаются по ходу часовой стрелки. Юноша, помогая переходам девушек, двигается по кругу, лицом по направлению движения.

5-й—6-й
такты

1-я девушка проходит под соединенными руками, между юношей и 2-й девушкой, но уже в направлении верхнего левого угла сцены и поворачивается влево лицом к центру круга. Затем 2-я девушка проходит под соединенными руками между юношей и 1-й девушкой в направлении верхнего правого угла сцены и поворачивается лицом к центру круга.

Во время переходов девушек исполнители все время двигаются по кругу по ходу часовой стрелки, не разъединяя поднятых вверх рук. К концу 6-го такта исполнители возвращаются в исходное положение. Юноша поворачивается вправо под соединенными руками и останавливается впереди девушек спиной к центру круга. Исполнители держатся за руки.

7-й—8-й
такты

Исполнители тройкой, сохраняя круг, двигаются по кругу по ходу часовой стрелки переменным ходом (дв. № 1), делая один полный круг, причем юноша двигается, слегка повернувшись правым плечом по направлению движения.

К концу 8-го такта исполнители останавливаются в исходном положении: юноша впереди девушек, спиной к центру круга, девушки сзади него, лицом к центру круга. Исполнители держатся за руки.

9-й—10-й
такты

Повторение 1—2-го тактов.

Юноша, сильно наклонив корпус вперед, вращается вправо под соединенными руками, делая на два такта два полных поворота.

11-й—14-й
такты

Повторение 3—6-го тактов.

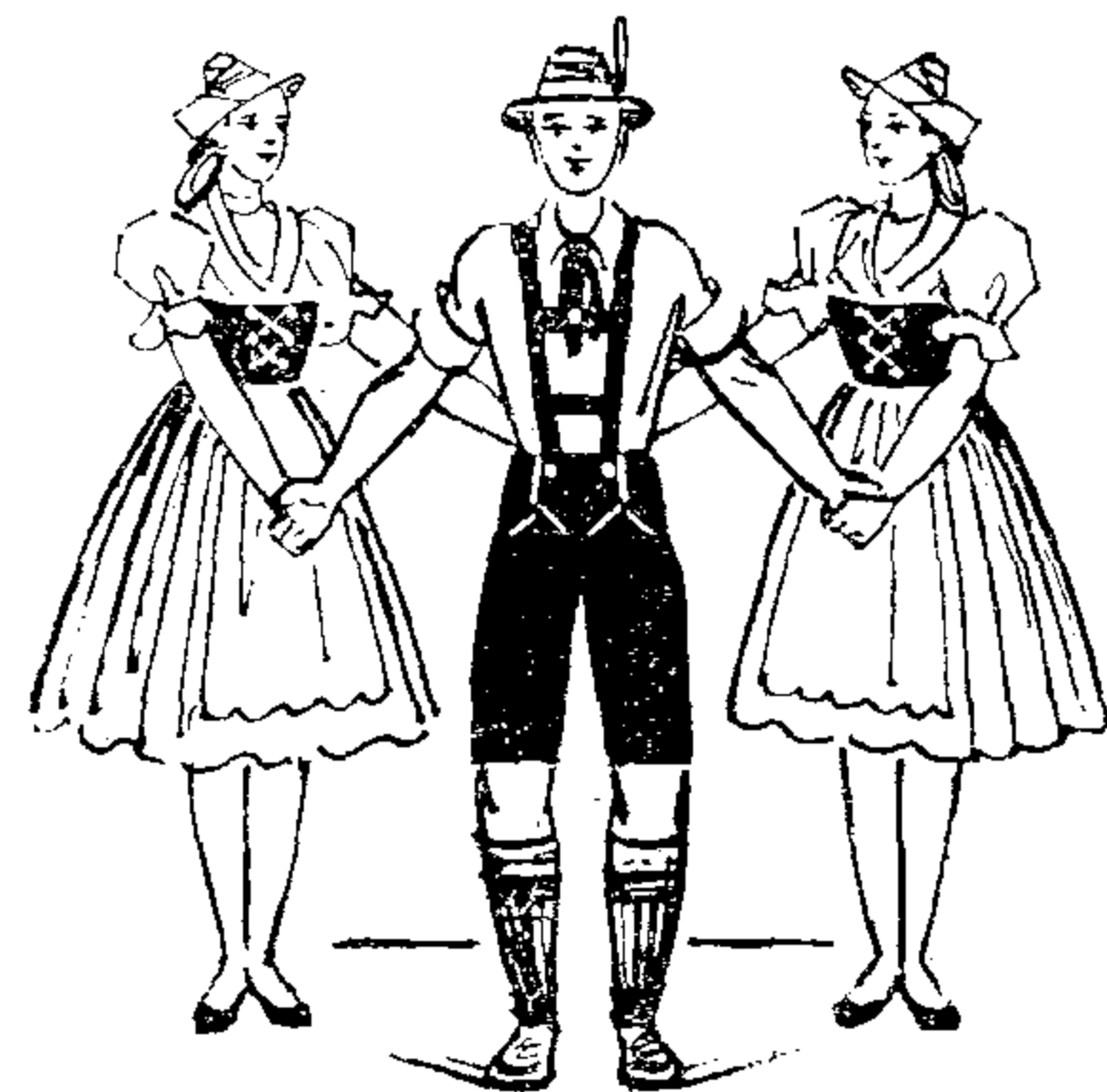
Девушки под соединенными руками, поднятыми вверх, дважды проходят в направлении то нижних, то верхних углов сцены.

Исполнители, сохраняя круг, все время вращаются по ходу часовой стрелки. К концу 14-го такта юноша поворачивается под соединенными руками вправо и останавливается впереди девушек, спиной к центру круга.

15-й—16-й
такты

Повторение 7—8-го тактов.

Исполнители тройкой, сохраняя круг, двигаются по кругу по ходу часовой стрелки. К концу 16-го такта исполнители возвращаются в исходное положение: юноша находится впереди девушек, спиной к центру круга, девушки — сзади него, лицом к центру круга. Исполнители держатся за руки.



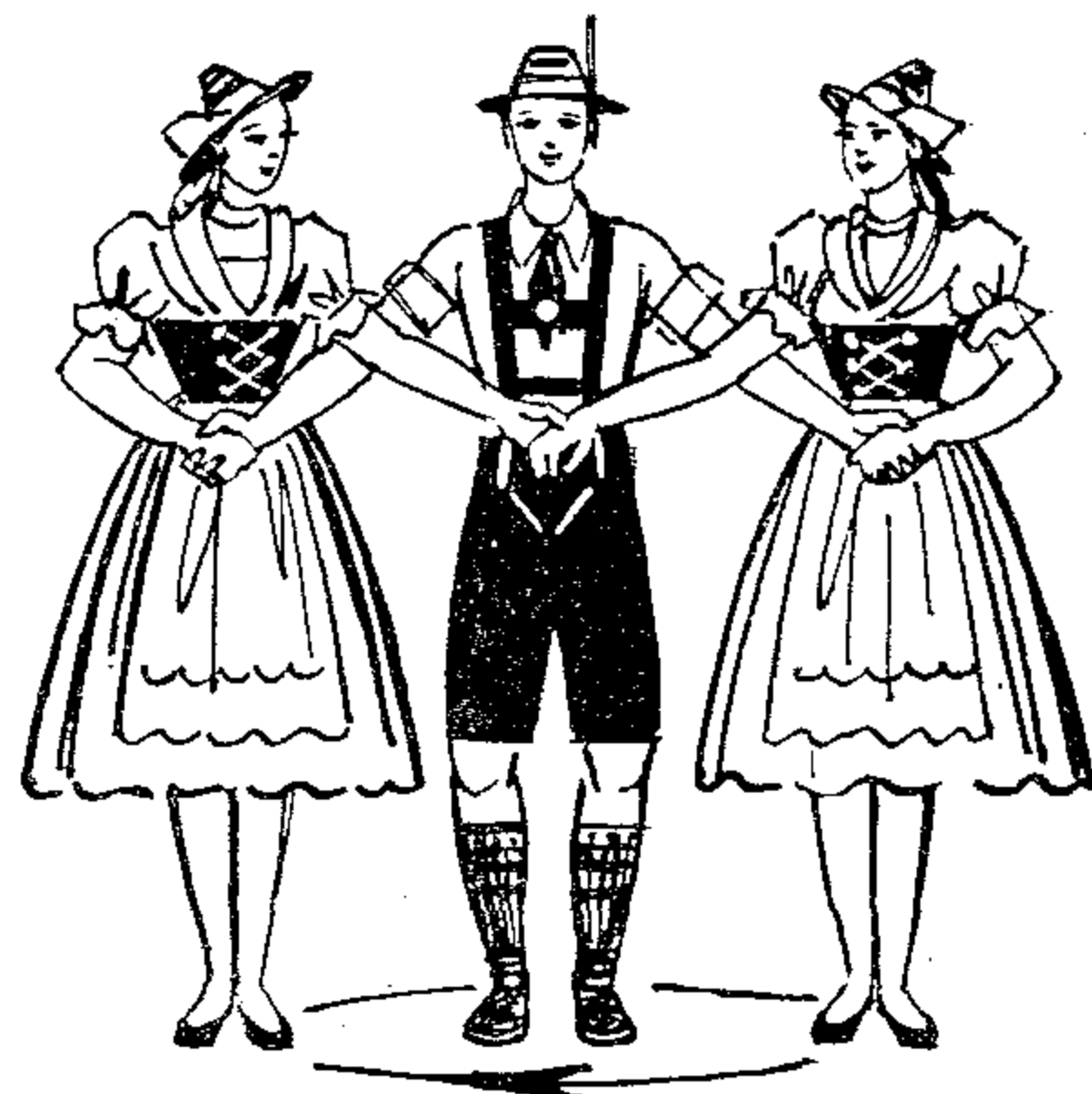
1 2
16-й такт

2-я фигура. Ход со скрещенными руками. 16 тактов. Музыка Б (проигрывается два раза).

1-й такт

Юноша на месте делает шаг правой ногой вперед и опускается на колено левой ноги, стопу не кладет подъемом на пол, а упирается полупальцами. Не отпуская рук девушек, юноша переносит соединенные руки через свою голову и выводит девушек вперед. Девушки двигаются переменным ходом (дв. № 1).

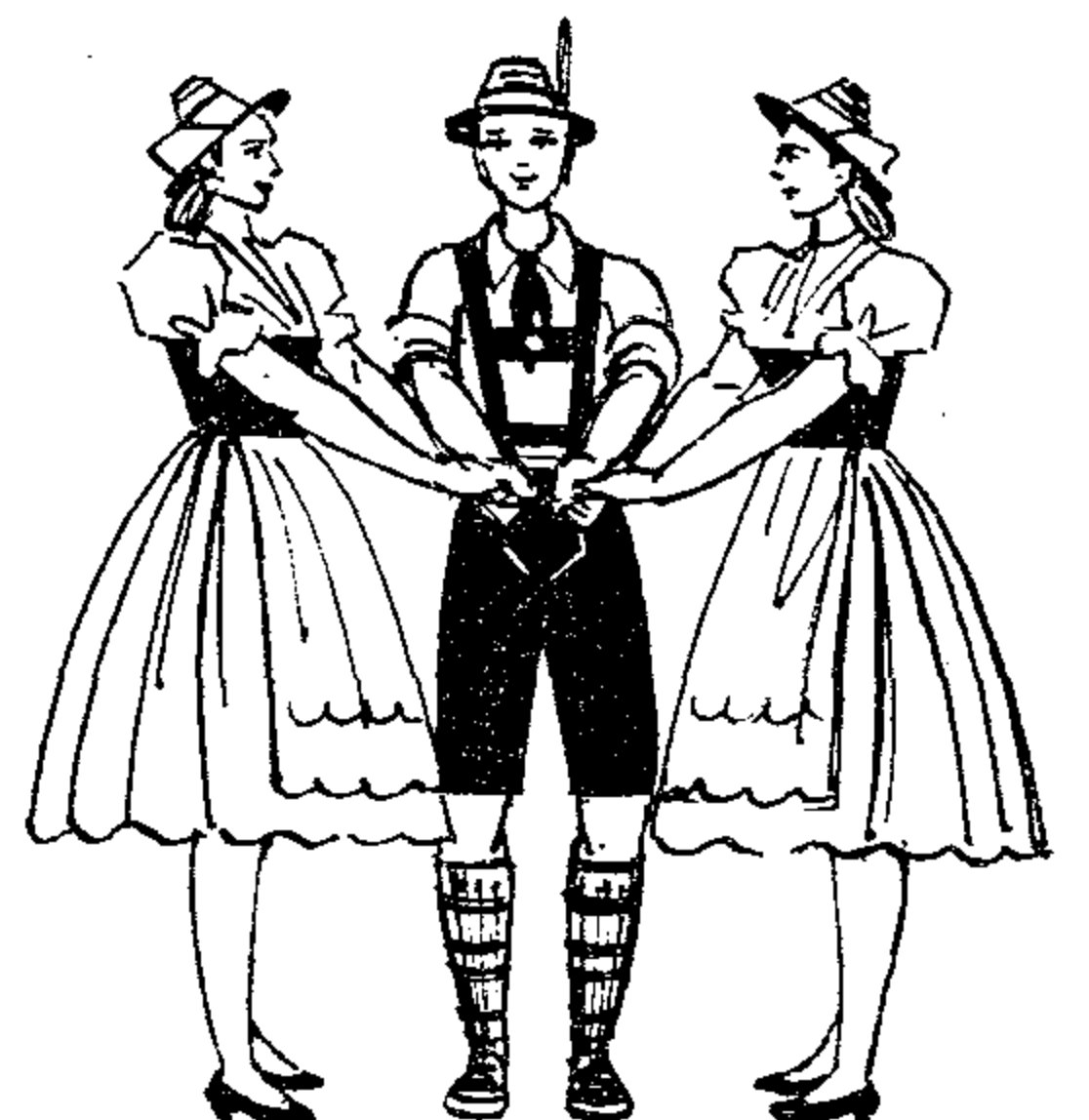
- 2-й такт** Юноша поднимается с колена, оставаясь чуть сзади девушек. Левая рука 1-й девушки соединена с правой рукой 2-й девушки, руки находятся перед грудью юноши. Юноша правой рукой держит правую руку 1-й девушки, левой рукой — левую руку 2-й девушки. Соединенные руки находятся спереди на уровне талии девушек. Исполнители стоят лицом к зрителю.
- 3-й—6-й такты** Исполнители тройкой, двигаясь по кругу по ходу часовой стрелки переменным ходом (дв. № 1), делают один полный круг.
- 7-й такт** Юноша, оставаясь лицом к зрителю, сильно сгибает колено правой ноги, как бы опускаясь на колено левой ноги. Соединенные руки девушек подняты над головой юноши.
- 8-й такт** Юноша делает широкий шаг левой ногой вперед, проходя под соединенными руками девушек, и останавливается впереди них, лицом к зрителю. Девушки стоят сзади юноши, лицом к центру круга. Исполнители держатся за руки.
- 9-й—10-й такты** Повторение 1—2-го тактов. Юноша опускается на колено левой ноги и, не разъединяя рук, выводит девушек вперед. Затем поднимается, оставаясь чуть сзади девушек. Соединенные руки находятся перед грудью юноши.

1
1-й такт1 2
2-й такт

- 11-й—14-й такты** Повторение 3—6-го тактов, но исполнители тройкой двигаются по кругу против хода часовой стрелки.
- 15-й—16-й такты** Повторение 7—8-го тактов. Юноша приседает, как бы опускаясь на колено левой ноги. Соединенные руки девушек подняты над головой юноши. Затем юноша делает широкий шаг левой ногой вперед и встает впереди девушек, лицом к зрителю. Девушки стоят сзади юноши, лицом к центру круга. Исполнители держатся за руки.

3-я фигура. Штерн (звезда). 16 тактов. Музыка Б.

- 1-й такт** Юноша, проходя спиной под соединенными руками девушек, делает шаг назад левой ногой и слегка приседает, как бы опускаясь на колено правой ноги. Соединенные руки исполнители переносят вперед через голову юноши.
- 2-й такт** Юноша поднимается, оставаясь чуть сзади девушек, лицом к зрителю. Девушки поворачиваются лицом к юноше, в профиль к зрителю: 2-я девушка левым плечом к зрителю, 1-я девушка правым плечом. Соединенные руки опускают спереди, образуя «штерн» (2-я девушка держит правой рукой левую руку 1-й девушки, юноша левой рукой держит левую руку 2-й девушки, правой рукой — правую руку 1-й девушки; у девушек руки скрещены, у юноши — прямые; юноша большими пальцами придерживает руки девушек сверху на уровне запястья).
- 3-й—8-й такты** Исполнители тройкой, не меняя положения рук, чуть повернув корпус правым плечом к центру, двигаются переменным ходом (дв. № 1) по кругу по ходу часовой стрелки, делая два полных круга.
- 9-й—10-й такты** Дойдя до своих мест, исполнители чуть поворачиваются левым плечом к центру круга. Руки в том же положении.



1 2

11-й—16-й такты Повторение 3—8-го тактов.

Исполнители тройкой, оставаясь левым плечом к центру, двигаются по кругу против хода часовой стрелки переменным ходом (дв. № 1), делая два полных круга.

4-я фигура. «Окошечко». 16 тактов. Музыка А (проигрывается два раза).

1-й—4-й такты

Юноша поднимает вверх правую руку вместе с правой рукой 1-й девушки. 1-я девушка вращается вправо на полкруга под поднятыми соединенными руками и останавливается спиной к зрителю, правым плечом к юноше. 2-я девушка поднимает правую руку вместе с левой рукой 1-й девушки; соединенные руки девушки переносят через голову 1-й девушки и опускают между головами юноши и 1-й девушки. Соединенные и поднятые вверх правая рука юноши и правая рука 1-й девушки образуют «окошечко» между юношей и 1-й девушкой. Левая рука 2-й девушки и левая рука юноши соединены и лежат спереди на уровне талии 2-й девушки.

5-й—8-й такты

Исполнители тройкой двигаются по кругу против хода часовой стрелки переменным ходом (дв. № 1), причем девушки двигаются спиной по направлению движения. К концу 8-го такта юноша поворачивает 1-ю девушку влево, то есть к себе. Исполнители, не разъединяя рук, останавливаются лицом к центру круга.

9-й—12-й такты

Повторение 1—4-го тактов, но со 2-й девушкой.

Юноша поднимает вверх левую руку вместе с левой рукой 2-й девушки. 2-я девушка вращается влево на полкруга под поднятыми соединенными руками и останавливается спиной к зрителю, левым плечом к юноше. 1-я девушка поднимает левую руку вместе с правой рукой 2-й девушки, и девушки переносят соединенные руки через голову 2-й девушки и опускают между головами юноши и 2-й девушки. Левая рука юноши и левая рука 2-й девушки соединены и подняты вверх, образуя «окошечко».

13-й—16-й такты

Повторение 5—8-го тактов.

Исполнители тройкой двигаются по кругу по ходу часовой стрелки переменным ходом (дв. № 1). К концу 16-го такта юноша поворачивает 2-ю девушку вправо, то есть к себе. Исполнители, не разъединяя рук, останавливаются лицом к центру круга.



1

2

5-я фигура. Два «окошечка». 16 тактов. Музыка Б (проигрывается два раза).

1-й—2-й такты

Юноша вместе с девушками поднимает соединенные руки вверх, и девушки вращаются от юноши: 1-я девушка вправо, 2-я девушка влево. Исполнители стоят в линию: девушки спиной к зрителю, юноша лицом. Правая рука 1-й девушки и правая рука юноши подняты вверх, образуя одно «окошечко». Левая рука 2-й девушки и левая рука юноши подняты вверх, образуя второе «окошечко». Правая рука 2-й девушки и левая рука 1-й девушки соединены и находятся спереди на уровне шеи юноши.

3-й—4-й такты

Исполнители тройкой, не меняя положения, двигаются вперед на зрителя переменным ходом (дв. № 1).

5-й—6-й такты

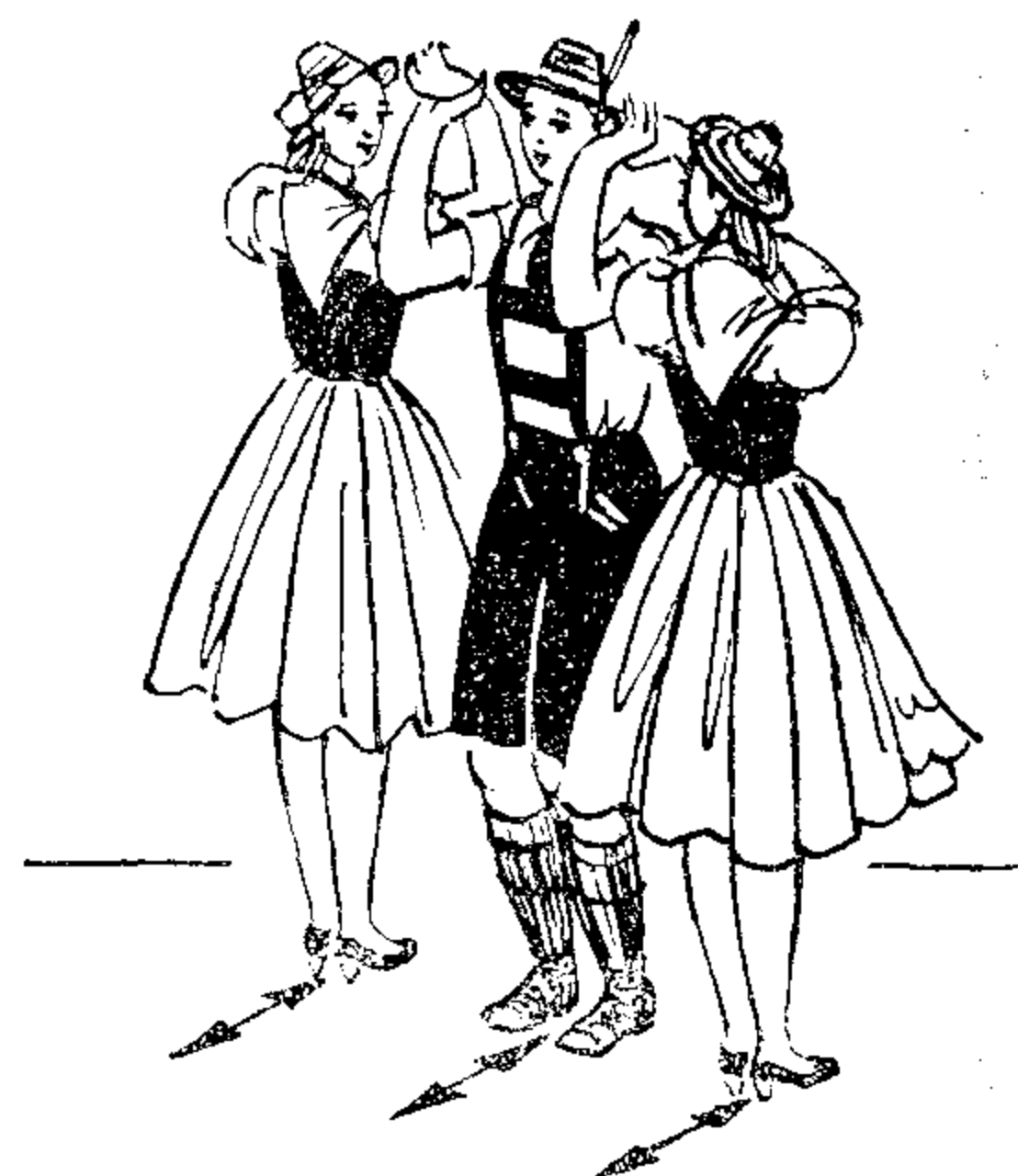
Сохраняя то же положение, исполнители тройкой двигаются назад переменным ходом (дв. № 1).

7-й такт

Исполнители поднимают соединенные руки вверх, и юноша под поднятыми руками поворачивает девушек в свою сторону: 1-я девушка поворачивается влево, 2-я девушка — вправо. Получается положение «штерн» («звезда»).

8-й такт

Юноша проходит вперед под поднятыми руками девушек и останавливается спиной к центру круга. Девушки стоят сзади юноши, лицом к центру круга. Исполнители держатся за руки.



1

2

- 9-й—10-й такты Юноша отходит назад, спиной по направлению движения. 1-я девушка разъединяет левую руку с правой рукой 2-й девушки. Руки девушек, соединенные с руками юноши, подняты вверх.
- 11-й—12-й такты Обе девушки одновременно вращаются в сторону юноши: 1-я девушка влево, 2-я девушка вправо.
- 13-й—14-й такты Девушки второй раз выполняют вращение в сторону юноши под поднятыми руками: 1-я девушка влево, 2-я девушка вправо.
- 15-й такт Девушки разъединяют руки с юношей. Юноша, делая шаг правой ногой вперед, опускается на колено левой ноги в интервале между девушками.
- 16-й такт Обе девушки глубоко приседают, как бы садясь юноше на колено правой ноги, спиной к нему, лицом к зрителю. Юноша держит девушек за талию. На этом танец заканчивается.



1 2
11-й—12-й такты




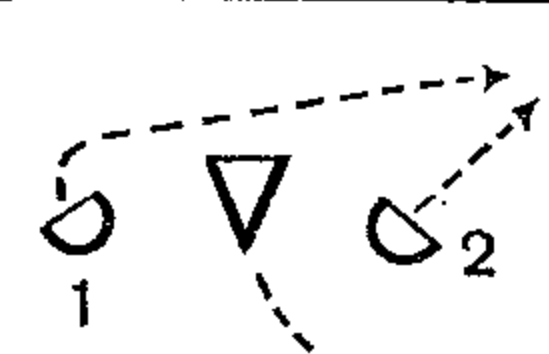

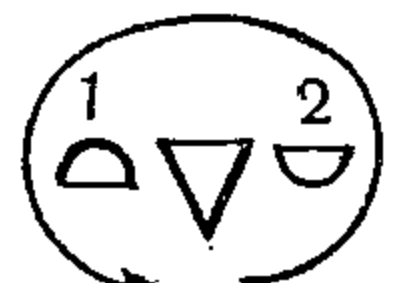
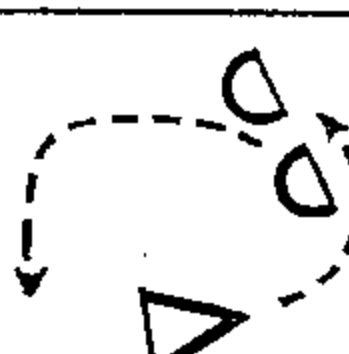

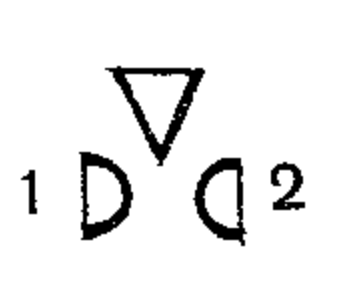

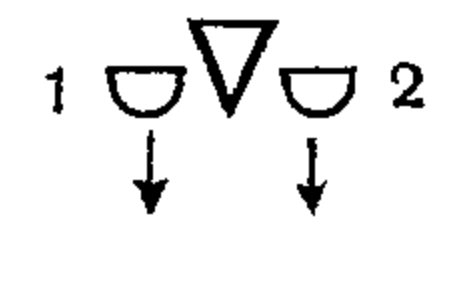
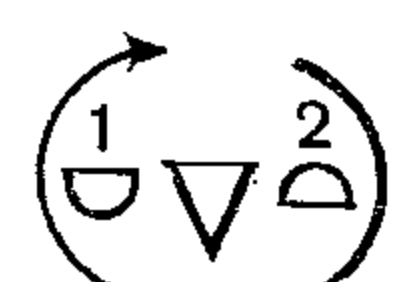

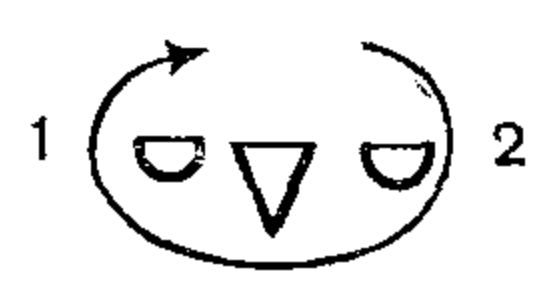
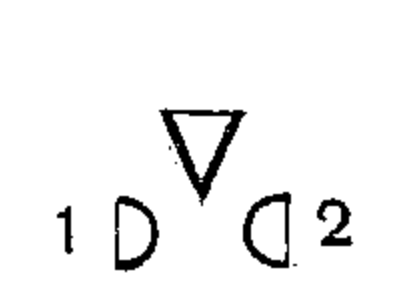
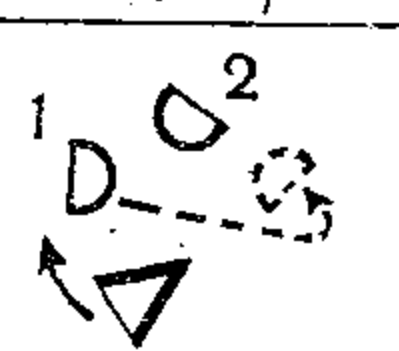
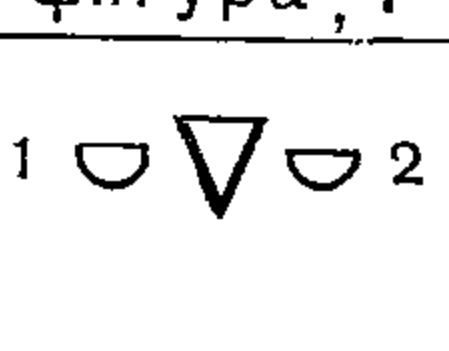
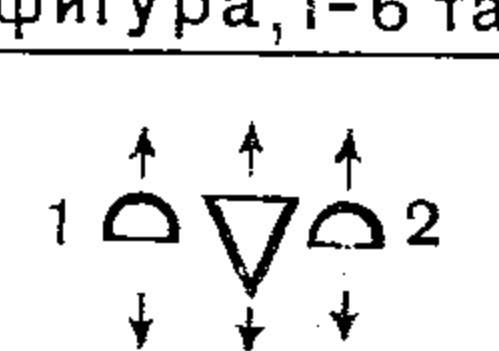
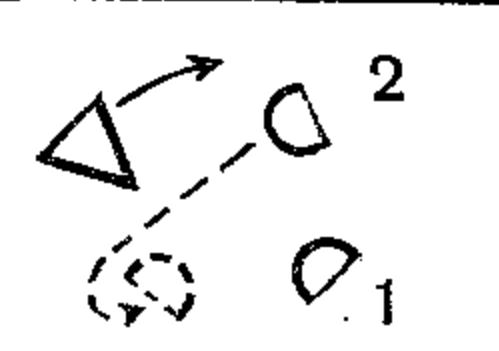
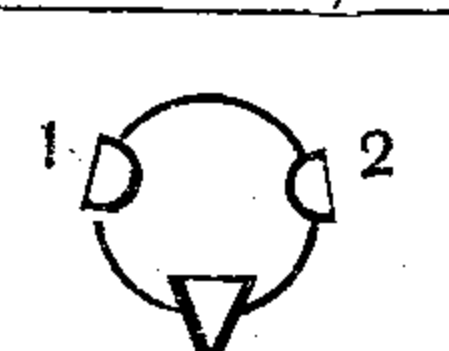
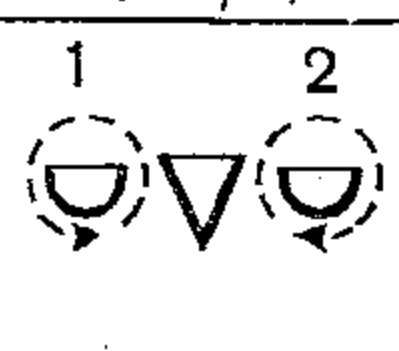


1 2
15-й такт

Драйштайрер

<p>Чертеж N 1 1-я фигура; 1-8 такты</p>	<p>Чертеж N 8 2-я фигура; 9-11 такты</p>	<p>Чертеж N15 4-я фигура; 10-12 такты</p>
<p>Чертеж N 2 1-я фигура; 9-10 такты</p>	<p>Чертеж N 9 3-я фигура; 1-2 такты</p>	<p>Чертеж N16 5-я фигура; 1-6 такты</p>
<p>Чертеж N 3 1-я фигура; 13-15 такты</p>	<p>Чертеж N10 3-я фигура; 3-6 такты</p>	<p>Чертеж N17 5-я фигура; 7-8 такты</p>
<p>Чертеж N 4 1-я фигура; 16 такт</p>	<p>Чертеж N11 3-я фигура; 7-8 такты</p>	<p>Чертеж N18 5-я фигура; 9-10 такты</p>
<p>Чертеж N 5 2-я фигура; 1-6 такты</p>	<p>Чертеж N12 4-я фигура; 1 такт</p>	<p>Чертеж N19 5-я фигура; 11-14 такты</p>
<p>Чертеж N 6 2-я фигура; 7 такт</p>	<p>Чертеж N13 4-я фигура; 2-7 такты</p>	<p>Чертеж N 20 5-я фигура; 15 такт</p>
<p>Чертеж N 7 2-я фигура; 8 такт</p>	<p>Чертеж N14 4-я фигура; 8 такт</p>	<p>Чертеж N 21 5-я фигура; 16 такт</p>

(продолжение)

<p>Чертеж N 22 1-8 такты</p> 	<p>Чертеж N 29 1-я фигура; 5 такт</p> 	<p>Чертеж N 36 3-я фигура; 1-8 такты</p> 
<p>Чертеж N 23 9-11 такты</p> 	<p>Чертеж N 30 1-я фигура; 6 такт</p> 	<p>Чертеж N 37 4-я фигура; 1-7 такты</p> 
<p>Чертеж N 24 12-15 такты</p> 	<p>Чертеж N 31 1-я фигура; 7-8 такты</p> 	<p>Чертеж N 38 4-я фигура; 8 такт</p> 
<p>Чертеж N 25 16 такт</p> 	<p>Чертеж N 32 2-я фигура; 1-2 такты</p> 	<p>Чертеж N 39 4-я фигура; 9-15 такты</p> 
<p>Чертеж N 26 1-я фигура; 1-2 такты</p> 	<p>Чертеж N 33 2-я фигура; 3-6 такты</p> 	<p>Чертеж N 40 4-я фигура; 16 такт</p> 
<p>Чертеж N 27 1-я фигура; 3 такт</p> 	<p>Чертеж N 34 2-я фигура; 7 такт</p> 	<p>Чертеж N 41 5-я фигура; 1-6 такт</p> 
<p>Чертеж N 28 1-я фигура; 4 такт</p> 	<p>Чертеж N 35 2-я фигура; 8 такт</p> 	<p>Чертеж N 42 5-я фигура; 7, 16 такты</p> 

Драйштайер

Andante

А

Б

В

1. 2.

1. 2.

Лендлер — наиболее распространенный немецкий народный парный танец.

В каждой местности его исполняют по-своему, но всегда плавно, в медленном темпе. Основная форма танца — круг. Его может исполнять любое количество пар, двигаясь по кругу против хода часовой стрелки.

Танец имеет три вида.

1-й вид. Лендлер.

Исполнители парами двигаются по кругу против хода часовой стрелки переменным ходом (дв. № 1), затем вращаются в парах.

2-й вид. Шуплятлер.

Исполнители парами стоят по кругу. Танец начинается с мужских хлопущек (плятлер), одновременно девушки обходят юношу своей пары, затем вращаются около него на месте. Юноши могут выполнять хлопущки, находясь в центре круга, тогда девушки одновременно двигаются по кругу против хода часовой стрелки, после чего идет парное вращение по кругу.

3-й вид. Штайрер.

Этот вид танца включает: переменный ход, мужские хлопущки, во время которых девушки обходят юношу своей пары, и парное вращение по кругу.

Предлагается один из вариантов танца «лендлер».

Исходное положение. Исполнители в парах стоят по кругу лицом другу к другу, юноша спиной к центру круга. Юноша правой рукой держит левую руку девушки, большим пальцем левой руки держится за лямку перед левым плечом. У девушки правая рука лежит ладонью сбоку на талии. Ноги — по 6-й позиции.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.

Вступление. 4 такта.

1-й такт

Исполнители выполняют «балансе» (дв. № 3) по 6-й позиции: юноша с левой ноги, девушка с правой. Соединенные руки исполнители проводят между собой по направлению движения.

2-й такт

Исполнители выполняют «балансе» (дв. № 3) в обратную сторону, с другой ноги: юноша с правой, девушка с левой. Соединенные руки проводят в обратном направлении.



1-й такт

2-й такт

3-й такт

4-й такт

3-й такт

Юноша правой рукой поднимает левую руку девушки вверх и поворачивает девушку под соединенными руками вправо, то есть от себя. Девушка, вращаясь тремя шагами, делает полный поворот. Заканчивая вращение, исполнители опускают руки и разъединяют их.

4-й такт Юноша на месте делает два притопа по 6-й позиции: на счет «раз» правой, на счет «два» левой ногой. Девушка останавливается лицом к юноше, правым плечом по направлению движения, юноша — левым плечом по направлению движения. Юноша левой рукой берет за кисть правую руку девушки, зажатую в кулак. Обе руки сбоку опущены. Левую руку девушка кладет на правое плечо юноши. Правую руку юноша проводит под левой рукой девушки и поднимает от локтя вертикально вверх. Кисть зажата в кулак.

1-я фигура. Шляйфер. 16 тактов. Музыка А.

1-й—6-й такты Исполнители в парах, вращаясь по ходу часовой стрелки, двигаются по кругу против хода часовой стрелки (дв. № 17): юноша с левой ноги, девушка с правой.

7-й такт Юноша поворачивает девушку на полный круг от себя, то есть вправо, подняв левую руку вверх, вместе с правой рукой девушки.

8-й такт Исполнители в парах останавливаются лицом друг к другу. Юноша на счет «раз» делает один притоп правой ногой по 6-й позиции и левой рукой берет правую руку девушки, зажатую в кулак. Обе руки сбоку опущены. Левую руку девушка кладет на правое плечо юноши. Правую руку юноша проводит под левой рукой девушки и поднимает от локтя вертикально вверх, кисть зажата в кулак (см. рис. на стр. 138).

9-й—16-й такты Повторение 1—8-го тактов.

2-я фигура. Плятлер. 16 тактов. Музыка Б.

1-й—4-й такты Юноша выполняет на месте переступания, «хайдауэр» и хлопущки (дв. № 5, 6, 7, 8), по одному движению на каждый такт. Девушка на 1—2-й такты обходит юношу своей пары против хода часовой стрелки переменным ходом (дв. № 1), на 3—4-й такты возвращается на месте вправо переменным ходом (дв. № 4), делая два полных поворота. К концу 4-го такта девушка останавливается справа от юноши.

5-й—6-й такты Юноша повторяет дв. № 7, 8. Девушка вновь обходит юношу своей пары против хода часовой стрелки переменным ходом (дв. № 1).

7-й—8-й такты Юноша на 7-й такт выполняет движение № 10, на 8-й такт — движение № 11. Девушка, находясь справа от юноши, вращается на месте вправо переменным ходом (дв. № 4).

9-й—16-й такты Повторение 1—8-го тактов.

К концу 16-го такта юноша поворачивается лицом к девушке.левой рукой берет правую руку девушки за кисть, зажатую в кулак. Обе руки опущены. Девушка левую руку кладет на правое плечо юноши. Правую руку юноша проводит под левой рукой девушки и поднимает от локтя вертикально вверх. Кисть зажата в кулак.



3-я фигура. Шляйфер. 16 тактов. Музыка В.

1-й—8-й такты Повторение 1—8-го тактов 1-й фигуры.

Пары вращаются по ходу часовой стрелки, двигаясь по кругу против хода часовой стрелки (дв. № 17).

9-й—14-й
такты

Юноша поднимает девушку, беря ее ладонью правой руки под левую руку. Девушка кулачком правой руки упирается о ладонь левой руки юноши. У девушки рука вытянута в локте, у юноши согнута. Левая рука девушки лежит на правом плече юноши. Юноша с поднятой девушкой вращается по ходу часовой стрелки, двигаясь по кругу против хода часовой стрелки (дв. № 18). Корпус у девушки прямой, ноги вытянуты в коленях.

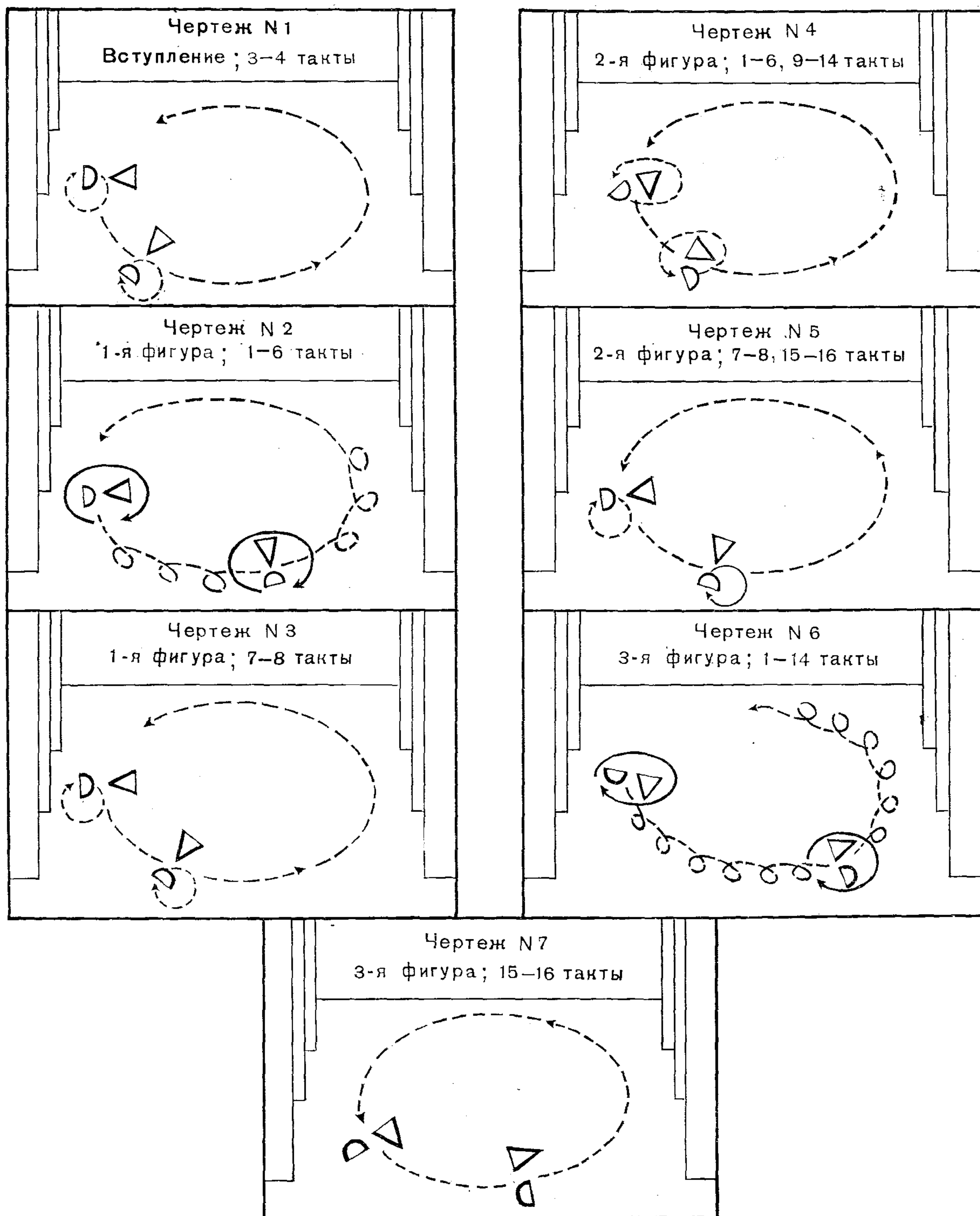


15-й—16-й
такты

Юноша опускает девушку на пол на обе ноги. Левую руку вместе с правой рукой девушки поднимает вверх и под соединенными руками поворачивает девушку на полкруга от себя, то есть вправо. Девушка останавливается спиной по направлению движения, юноша опускается на колено правой ноги, лицом по направлению движения. Правая рука девушки и левая рука юноши подняты вверх, закругленные в локтях. Правая рука юноши соединена с левой рукой девушки. Обе руки находятся сзади на уровне талии девушки. На этом танец может быть закончен.



Лендлер



Лендлер

Andante

Рюллер шпрингер. Название этого танца произошло от названия местности в Тюрингии. Танец исполняют живо, весело, любым количеством пар, двигаясь по кругу то в одну, то в другую сторону.



Исходное положение. Исполнители стоят в парах, лицом по направлению движения, девушка справа от юноши. Юноша правой рукой держит левую руку девушки. Обе руки согнуты и от локтя подняты до уровня плеч. Свободные руки лежат ладонями сбоку на талии. Ноги — по 6-й позиции.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$.

1-я фигура. 16 тактов. Музыка А.

затакт и

Юноша подскакивает на левой ноге с продвижением вперед, поднимая правую ногу вперед, согнутую в колене. Одновременно девушка подскакивает на правой ноге, поднимая левую ногу вперед, согнутую в колене. Исполнители на подскоке слегка поворачиваются лицом друг к другу. Соединенные руки, разгибая в локте, отводят назад.

1-й такт

Исполнители двигаются вперед по кругу против хода часовой стрелки тремя шагами. На счет «раз» юноша делает шаг правой ногой, девушка — левой, на счет «и» юноша — левой ногой, девушка — правой и на счет «два» юноша делает третий шаг правой ногой, девушка — левой. Все шаги выполняются слегка притопывая. Корпус наклоняется вперед по направлению движения.

На счет «и» повторяется движение на «затакт и», но юноша подскакивает на правой ноге, поднимая левую ногу вперед, согнутую в колене, девушка подскакивает на левой ноге, поднимая правую ногу вперед, согнутую в колене. Корпус выпрямляется, и исполнители слегка поворачиваются друг от друга. Соединенные руки проводят вперед и, сгибая в локте, поднимают до уровня плеч (дв. № 19).



2-й такт

Повторение 1-го такта, но с другой ноги. Исполнители двигаются вперед, делая три шага: юноша, начиная с левой ноги, девушка — с правой. Корпус и руки в том же положении.

3-й—4-й

такты

Повторение 1—2-го тактов.

Исполнители парами продолжают двигаться по кругу против хода часовой стрелки (дв. № 19).

- 5-й—6-й такты** Повторение 3—4-го тактов.
- 7-й такт** Исполнители на счет «раз» делают шаг вперед: юноша левой ногой, девушка правой. Юноша поднимает вперед правую ногу, присогнутую в колене; девушка поднимает вперед левую ногу, присогнутую в колене, и оба слегка поворачиваются спиной друг к другу. На счет «два» исполнители подскакивают на опорной ноге (дв. № 20, 1-й такт.) Соединенные руки поднимают вперед по направлению движения.
- 8-й такт** Исполнители, разъединив руки, тремя переступаниями по 6-й позиции (юноша, начиная с правой ноги, девушка — с левой) поворачиваются: юноша влево через левое плечо, девушка вправо через правое плечо — и останавливаются спиной по направлению движения. Юноша левой рукой берет правую руку девушки. Свободные руки кладут ладонями сбоку на талию. На четвертую восьмую, то есть на счет «и», юноша подскакивает на правой ноге, поднимая вперед левую ногу, согнутую в колене. Девушка подскакивает на левой ноге, поднимая вперед правую ногу, согнутую в колене (дв. № 19, «затяг и»). Исполнители поворачиваются лицом друг к другу, и движение выполняется в обратном направлении.
- 9-й такт** Повторение 1-го такта, но с другой ноги. Исполнители проскакивают вперед, делая три шага: юноша, начиная с левой ноги, девушка — с правой. Корпус наклоняется вперед. Соединенные руки разгибают в локтях и отводят назад (дв. № 19). На последнюю восьмую исполнители подскакивают на опорной ноге.
- 10-й такт** Повторение 9-го такта.
- 11-й—12-й такты** Исполнители продолжают двигаться по кругу по ходу часовой стрелки (дв. № 19).
- 13-й—14-й такты** Повторение 9—10-го тактов. Исполнители продолжают двигаться по кругу по ходу часовой стрелки (дв. № 19).
- 15-й такт** Повторение 11—12-го тактов.
- 16-й такт** Повторение 7-го такта, но с другой ноги. На счет «раз» юноша делает шаг правой ногой вперед, поднимая левую ногу вперед, присогнутую в колене; девушка делает шаг левой ногой вперед, поднимая правую ногу вперед, присогнутую в колене. Исполнители слегка поворачиваются спиной друг к другу (дв. № 20).
- 2-я фигура. 16 тактов. Музыка Б.**
- 1-й—4-й такты** Исполнители, выполняя «галоп» (дв. № 21) с левой ноги, двигаются по кругу: девушки против хода часовой стрелки, сохраняя внутренний круг, юноши по ходу часовой стрелки, сохраняя внешний круг. На счет «два» 4-го такта исполнители одновременно делают маленький прыжок по 6-й позиции, опускаясь на всю ступню. Ноги согнуты в коленях. Корпус слегка наклонен вперед.
- 5-й—7-й такты** Повторение 1—3-го тактов. Исполнители, выполняя «галоп» (дв. № 21) с правой ноги, двигаются по кругу в обратном направлении: девушки по ходу часовой стрелки, сохраняя внутренний круг; юноши против хода часовой стрелки, сохраняя внешний круг.
- 8-й такт** Исполнители, дойдя (дв. № 21) до своей пары, на счет «раз» делают шаг правой ногой друг к другу и соединяют правые руки. На счет «два» исполнители меняют-



ся местами, делая маленький прыжок, и опускаются по 6-й позиции. Девушки образуют внешний круг, юноши — внутренний. В каждой паре исполнители стоят лицом друг к другу. Руки кладут ладонями себе сбоку на талию.

9-й—15-й такты Повторение 1—7-го тактов.

Исполнители, выполняя «галоп» (дв. № 21) с левой ноги, двигаются по кругу: на четыре такта девушки — по ходу часовой стрелки, сохраняя внешний круг, юноши — против хода часовой стрелки, сохраняя внутренний круг. На три такта исполнители двигаются в обратном направлении (дв. № 21) с правой ноги.

16-й такт Девушка делает шаг правой ногой к юноше и с маленького прыжка опускается в 6-ю позицию, спиной к юноше, лицом по кругу по ходу часовой стрелки. Одновременно юноша делает шаг правой ногой к девушке и так же с маленького прыжка опускается в 6-ю позицию сзади девушки своей пары, беря ее двумя руками за талию. Девушка кладет руки ладонями на кисти рук юноши. Все пары стоят лицом по ходу часовой стрелки (см. рис. 1-й — 6-й такты, 3-я фигура).

3-я фигура. 16 тактов. Музыка В.

1-й—6-й такты Исполнители в парах двигаются по кругу по ходу часовой стрелки небольшими зигзагами, то есть к центру круга и от центра (дв. № 22, 3-й вид), начиная с левой ноги. Выполняя движение с левой ноги, девушка слегка поворачивается влево и через левое плечо смотрит на юношу своей пары. Юноша также смотрит на девушку. Выполняя движения с правой ноги, девушка слегка поворачивается вправо и через правое плечо смотрит на юношу своей пары.



1-й—6-й такты



7-й такт

7-й такт Юноша поворачивает девушку через левое плечо к себе лицом и высоко поднимает ее. Юноша обеими руками держит девушку ладонями сбоку за талию. Руки сильно вытянуты в локтях. У девушки ноги согнуты и поджаты к корпусу. Девушка находится над головой юноши почти в горизонтальном положении и упирается руками о плечи юноши. Юноша вместе с девушкой поворачивается на полкруга влево.

8-й такт На счет «раз» юноша опускает девушку на пол и поворачивает ее к себе спиной, лицом по кругу против хода часовой стрелки.

9-й—14-й такты Повторение 1—6-го тактов.

Исполнители двигаются по кругу против хода часовой стрелки «полькой» (дв. № 22, 3-й вид), с правой ноги.

15-й такт Юноша, подбросив девушку, отпускает руки. Одновременно девушка, не сгибая ноги в коленях, вращается в воздухе вправо на полкруга (тур в воздухе).

16-й такт На счет «раз» девушка опускается на пол лицом к юноше. Ноги — по 6-й позиции. Юноша обеими руками берет девушку за талию. Девушка руки кладет на плечи юноше.

4-я фигура. 16 тактов. Музыка Г.

1-й—14-й такты

Исполнители в парах двигаются «полькой» (дв. № 22, 2-й вид) по кругу против хода часовой стрелки, вращаясь по ходу часовой стрелки. Девушка «польку» начинает с правой ноги, юноша — с левой. Положение рук меняется. Юноша правой рукой держит девушку за талию. Левая рука девушки лежит на правом плече юноши.левой рукой юноша держит правую руку девушки. Руки подняты в сторону, свободные в локтях.

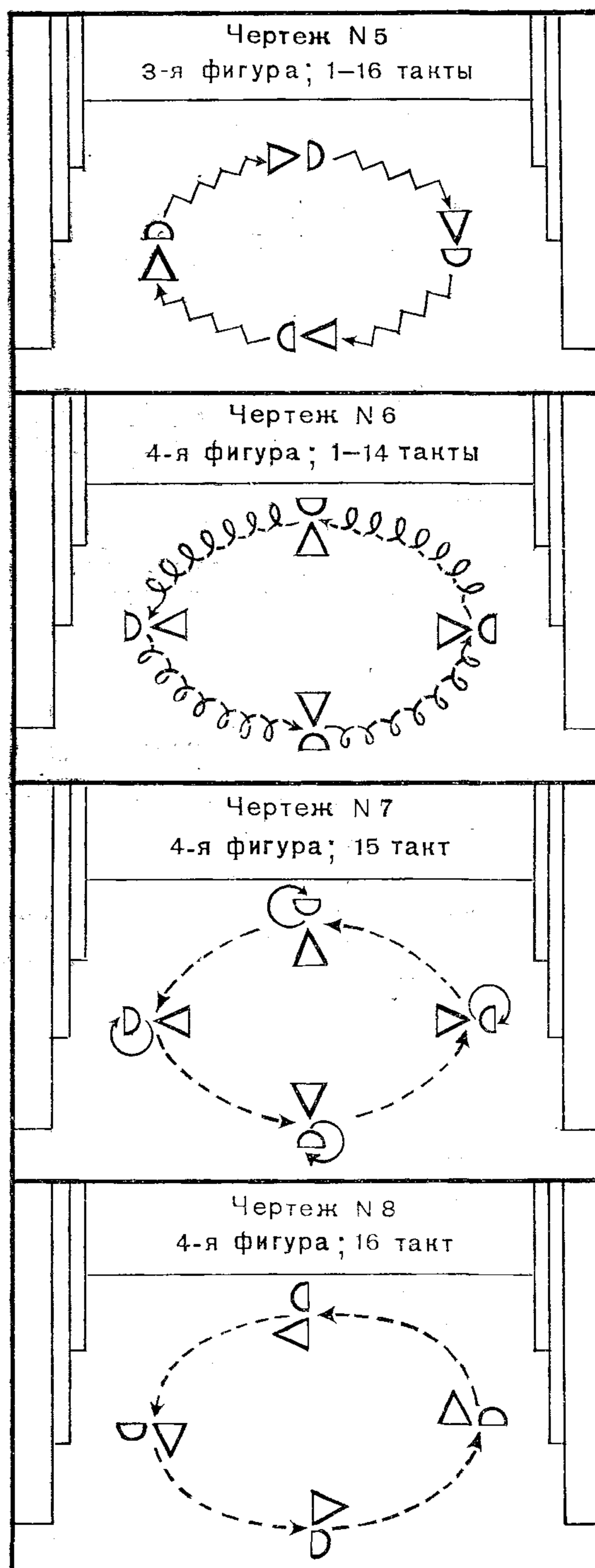
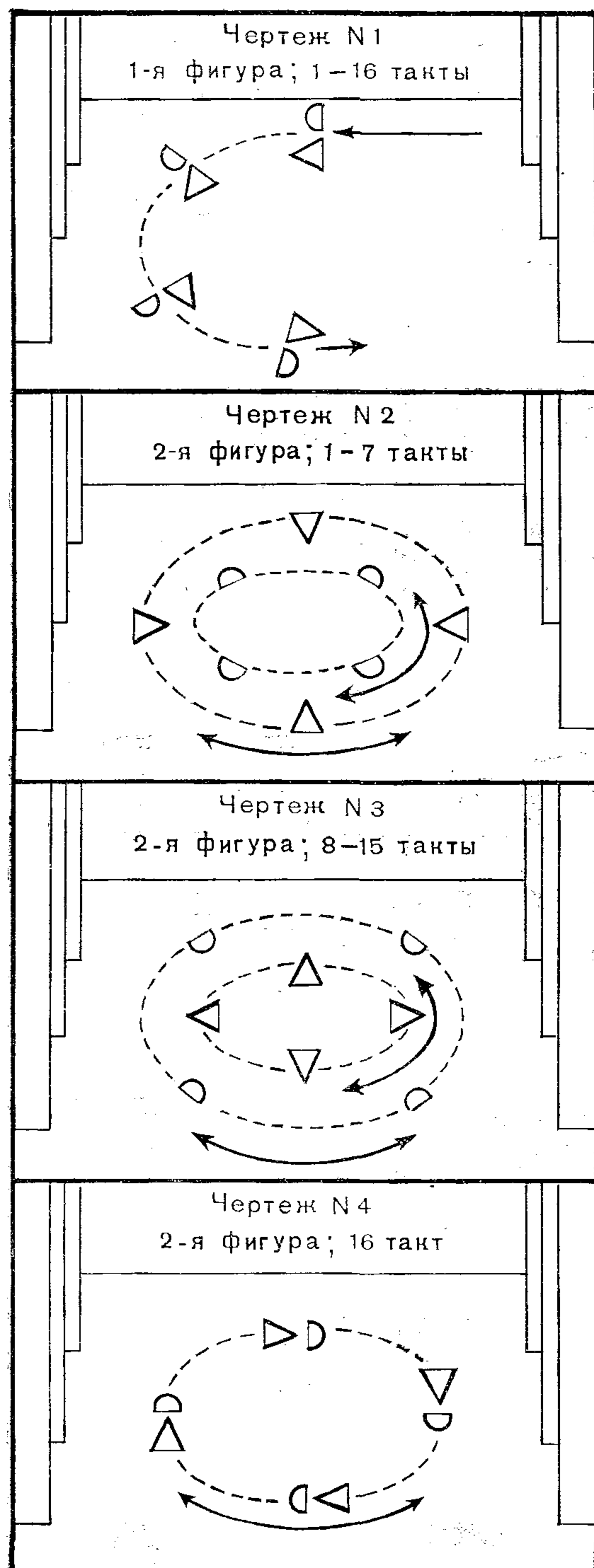


15-й такт Исполнители останавливаются, и юноша поворачивает девушку от себя, то есть вправо, держа ее левой рукой за правую руку, поднятую вверх. Девушка вращается под соединенными руками «полькой» (дв. № 22, 1-й вид).

16-й такт Исполнители останавливаются в парах лицом по кругу против хода часовой стрелки, и юноша правой рукой берет левую руку девушки (см. рис. на стр. 127, исходное положение).

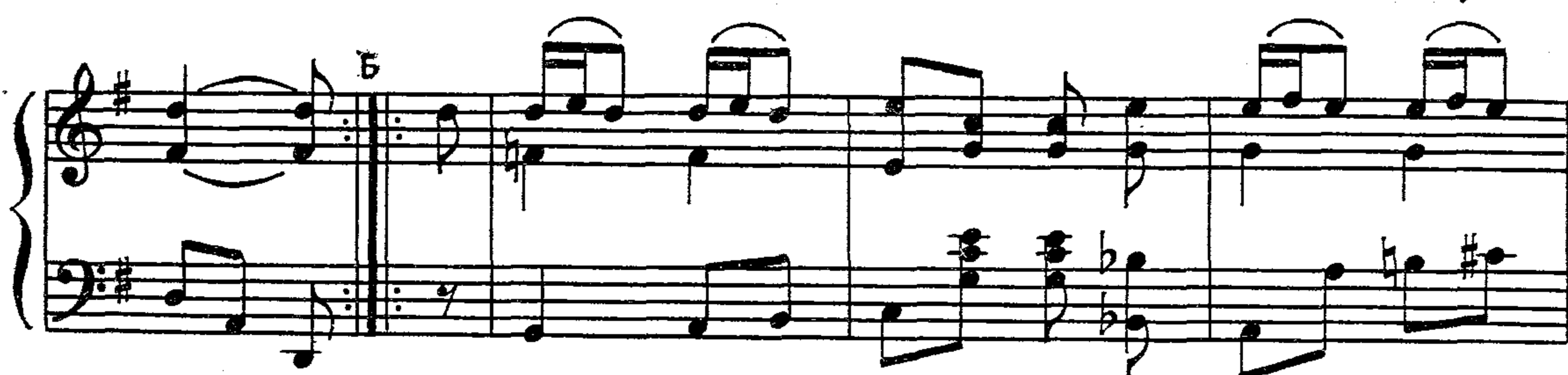
Танец может выполняться несколько раз подряд, повторяясь сначала с 1-й фигуры. Исполняется легко, не грубо.

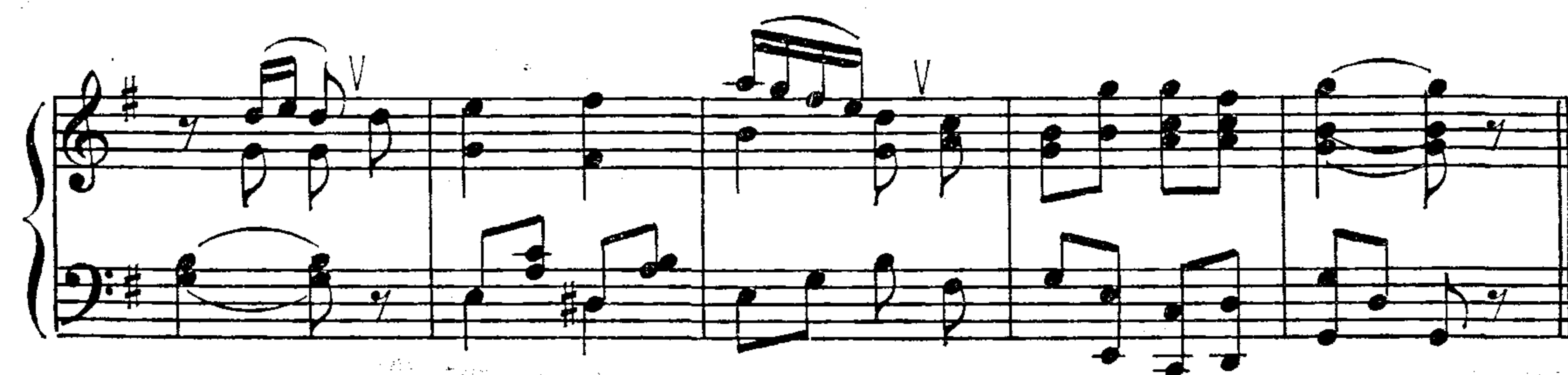
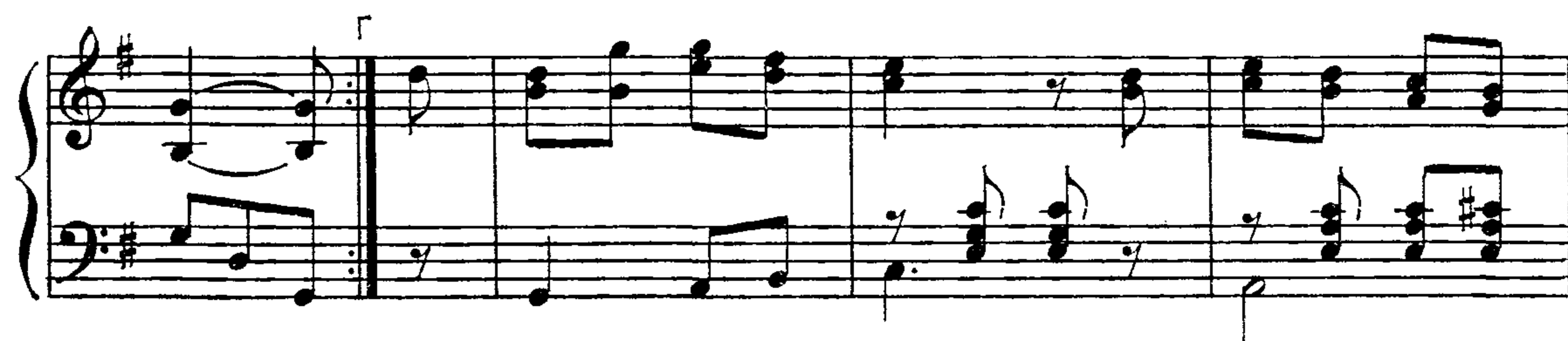
Рюллер шпрингер



Рюллер шпрингер

A Allegro





Основные движения немецких танцев

Движение № 1. Переменный ход.

Исходное положение ног — 6-я позиция.
Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.
раз Исполнитель делает шаг правой ногой вперед на всю ступню. Нога свободна в колене.
два Шаг левой ногой вперед на всю ступню. Нога свободна в колене.
три Шаг правой ногой вперед.
На следующий такт ход выполняется с левой ноги. Во время хода колени могут быть свободны или присогнуты.

Движение № 2. Ход с пятки на всю ступню.

Исходное положение ног — 6-я позиция.
Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.
раз Исполнитель делает шаг правой ногой вперед с пятки на всю ступню, слегка приседая.
два Левая нога подставляется на полупальцы к правой ноге по 6-й позиции. Ноги слегка вытягиваются в коленях.
три Шаг правой ногой вперед на всю ступню, слегка приседая.
На следующий такт ход выполняется с левой ноги.

Движение № 3. Балансе (balancé).

Исходное положение ног — 6-я позиция.
Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.
раз Исполнитель делает шаг правой ногой вправо на всю ступню, слегка приседая.
два Исполнитель подставляет левую ногу к правой ноге на низкие полупальцы по 6-й позиции. На правой ноге поднимается на полупальцы. Обе ноги вытягиваются в коленях.
три Исполнитель переступает на всю ступню правой ноги, слегка приседая.
На следующий такт движение выполняется с левой ноги.
Это движение выполняется не только из стороны в сторону, но и вперед и назад: с одной ноги — вперед, с другой — назад, сохраняя 6-ю позицию.

Движение № 4. Вращение переменным ходом.

Исходное положение ног — 6-я позиция.
Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.
раз Исполнитель делает шаг правой ногой вперед вправо, начиная вращение вправо.
два Шаг левой ногой вперед, продолжая вращение вправо.
три Шаг правой ногой вперед вправо, продолжая вращение вправо.
На следующий такт вращение продолжается вправо, но с левой ноги. Исполнитель может вращаться то в одну, то в другую сторону, выполняя движение то с правой, то с левой ноги.

Движение № 5 (мужское). Переступания с ноги на ногу.

Исходное положение. Корпус прямой. Большими пальцами обеих рук исполнитель держится спереди за лямки чуть ниже плеч. Ноги — по 6-й позиции.
Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.
раз Исполнитель переступает на всю ступню правой ноги, слегка приседая. Левая нога чуть отделяется от пола.
и Исполнитель переступает на пятку левой ноги, около правой, поднимаясь из полуприседания.
два Повторение движения на счет «раз». Исполнитель переступает на всю ступню правой ноги, слегка приседая.
и Повторение движения на счет «и». Исполнитель переступает на пятку левой ноги около правой.
три Повторение движения на счет «раз».
и Повторение движения на счет «и».
Движение выполняется с акцентом на правую ногу. Переступания делаются без стука, не грубо.



Движение № 6 (мужское). Хайдауэр (прыжок).

Исходное положение ног — 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.

- раз** Исполнитель переступает на всю ступню правой ноги, слегка приседая и отделяя левую ногу от пола.
- два** Исполнитель высоко подскакивает на правой ноге, поднимая вперед левую ногу, согнутую в колене. Колено направлено вперед. Одновременно ударяет ладонью левой руки сверху по левой ноге выше колена. Пальцы сжаты и слегка присогнуты.
- три** Исполнитель перескакивает на всю ступню левой ноги, слегка приседая. Правой ногой, присогнутой в колене, делает бросок вперед. Одновременно правой рукой ударяет сверху по правой ноге выше колена.

Движение обычно комбинируется с другими движениями.

Движение № 7 (мужское, комбинированное).

Движение состоит из переступаний с ноги на ногу (дв. № 5) и «хайдауэра» (дв. № 6).

Исходное положение ног — 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$. Движение выполняется на 3 такта.

- 1-й такт** Исполнитель переступает на всю ступню правой ноги, слегка приседая, затем на пятку левой ноги и опять на всю ступню правой ноги (дв. № 5), выполняется три раза.
- 2-й такт** Исполнитель высоко подскакивает на правой ноге, ударяет левой рукой по согнутой левой ноге, поднятой вперед, затем перескакивает на левую ногу, слегка приседая. Правая нога поднимается вперед, присогнутая в колене. Правой рукой ударяет сверху по правой ноге выше колена (дв. № 6).
- 3-й такт**
- раз** Исполнитель перескакивает на всю ступню правой ноги, слегка приседая. Одновременно левую ногу, согнутую в колене, отводит назад. Правой рукой ударяет по правой ноге спереди выше колена.
- и** Исполнитель ударяет левой рукой сверху спереди по левой ноге выше колена.
- два** Исполнитель подскакивает на правой ноге, ударяя правой рукой по правой ноге спереди выше колена.
- и** Повторение движений на счет «и».
- три** Исполнитель ударяет левой рукой сверху спереди по левой ноге выше колена.
- и** Исполнитель подскакивает на правой ноге. Левую ногу, согнутую в колене, поднимает спереди накрест правой ноги. Одновременно правой рукой ударяет по ступне левой ноги.
- и** Повторение движения на счет «и».
- Исполнитель ударяет левой рукой сверху по левой ноге выше колена.

Движение № 8 (мужское). Хлопушки.

Исходное положение ног — 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.

- раз** Исполнитель перескакивает на всю ступню левой ноги, присогнутой в колене. Правую ногу поднимает вперед, согнутую в колене. Одновременно правой рукой ударяет по правой ноге спереди выше колена.
- и** Исполнитель ударяет левой рукой по левой ноге выше колена.
- два** Исполнитель подскакивает на левой ноге. Правая нога поднята вперед, согнутая в колене. Одновременно правой рукой ударяет спереди по правой ноге выше колена.
- и** Повторение движения на счет «и».
- три** Исполнитель ударяет левой рукой по левой ноге выше колена.
- и** Исполнитель, подскакивая на левой ноге, правой рукой ударяет спереди по внутренней стороне стопы правой ноги.
- и** Повторение движений на счет «и».
- Исполнитель ударяет левой рукой по левой ноге выше колена.

Движение № 9 (мужское). Хлопушки по ноге, поднятой назад.

Исходное положение ног — 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.

- раз** Исполнитель перескакивает на правую ногу, присогнутую в колене. Левую ногу, согнутую в колене, поднимает назад накрест правой ноги и одновременно ударяет правой рукой по подошве левой ноги.
- и** Исполнитель поднимает левую ногу вперед, согнутую в колене, и ударяет по ней левой рукой сверху выше колена.

- два
и
три
и
- Исполнитель хлопает перед собой в ладоши, одновременно прыгая вверх.
Исполнитель с прыжка опускается на всю ступню левой ноги, одновременно ударяя левой рукой по левой ноге выше колена. Правая нога слегка поднята вперед, согнутая в колене.
Исполнитель ударяет правой рукой по правой ноге выше колена. Нога, согнутая в колене, поднята вперед.
Исполнитель ударяет левой рукой по левой ноге спереди, выше колена.



раз

и

два

и

три и

Движение № 10 (мужское). Хлопушки с прыжком.

Исходное положение ног — 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.

- раз
два
три
- Исполнитель перескакивает на правую ногу, одновременно ударяя правой рукой сзади по подошве левой ноги, поднятой назад, накрест правой ноги. Нога согнута в колене.
Исполнитель прыгает на правой ноге, одновременно левую ногу поднимает вперед, согнутую в колене, и ударяет по ней левой рукой, выше колена.
Исполнитель с прыжка опускается на левую ногу, одновременно делая высокий бросок вперед правой ногой, вытянутой в колене, и ударяет правой рукой по внутренней стороне стопы правой ноги. Корпус наклоняется вперед.



раз

два

три

Движение № 11 (мужское). Опускание на колено.

Исходное положение ног — 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.

- раз
два
три
- Исполнитель опускается на колено правой ноги около левой ноги. Согнутое колено левой ноги направлено вперед. Подъем на пол не кладется, стопа упирается полупальцами об пол. Одновременно исполнитель ударяет кулаком правой руки об пол. Левая рука, согнутая в локте, чуть отведена назад.
Пауза.
Исполнитель поднимается с колена, делая шаг правой ногой вперед. Корпус поворачивается левым плечом вперед.



раз

Движение № 12 (мужское). Повороты с хлопками в ладоши.

Исходное положение ног — 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.

- раз Исполнитель переступает на левую ногу, поворачиваясь спиной к зрителю. Одновременно правую ногу поднимает вперед, согнутую в колене, и хлопает перед собой в ладоши.
- два Исполнитель с маленького подскока поворачивается на левой ноге правым плечом к зрителю и второй раз хлопает перед собой в ладоши. Правая нога поднята вперед, согнутая в колене.
- три Исполнитель хлопает в ладоши под правой ногой, поднятой вперед.



раз

два

три

Движение № 13 (мужское). Повороты с хлопками и хлопучками.

Исходное положение ног — 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.

- раз Исполнитель делает шаг левой ногой вперед, слегка поворачиваясь влево, и одновременно хлопает перед собой в ладоши.
- два Исполнитель ударяет левой рукой по левой ноге выше колена. Правую ногу поднимает вперед. Подъем свободен. Корпус поворачивается правым плечом вперед.
- три Исполнитель на левой ноге поворачивается спиной к зрителю и, резко согнув правую ногу сзади накрест левой ноги, ударяет левой рукой по подошве правой ноги.

Движение № 14 (мужское). Хлопучки с глубоким приседанием и прыжками.

Исходное положение ног — 1-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.

- раз Исполнитель ударяет всей ступней правой ноги об пол и глубоко приседает на полупальцах обеих ног по 1-й позиции. Корпус слегка повернут левым плечом вперед.
- два Исполнитель с глубокого приседания высоко прыгает, одновременно ударяя в воздухе левой рукой по левой ноге выше колена.
- три Исполнитель с прыжка опускается на всю ступню левой ноги, делая бросок правой ногой вперед. Одновременно правой рукой ударяет по правой ноге с внутренней стороны стопы.

Движение № 15. Переменный ход с приседанием.

Исходное положение ног — 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.

- раз Исполнитель делает шаг правой ногой вперед, слегка приседая.
- два Исполнитель, подставляя левую ногу к правой ноге на полупальцы, поднимается из легкого приседания.
- три Исполнитель делает шаг правой ногой вперед на всю ступню.
- Ход выполняется мягко, плавно.

Движение № 16. Вальс.

Исходное положение ног — 6-я позиция.

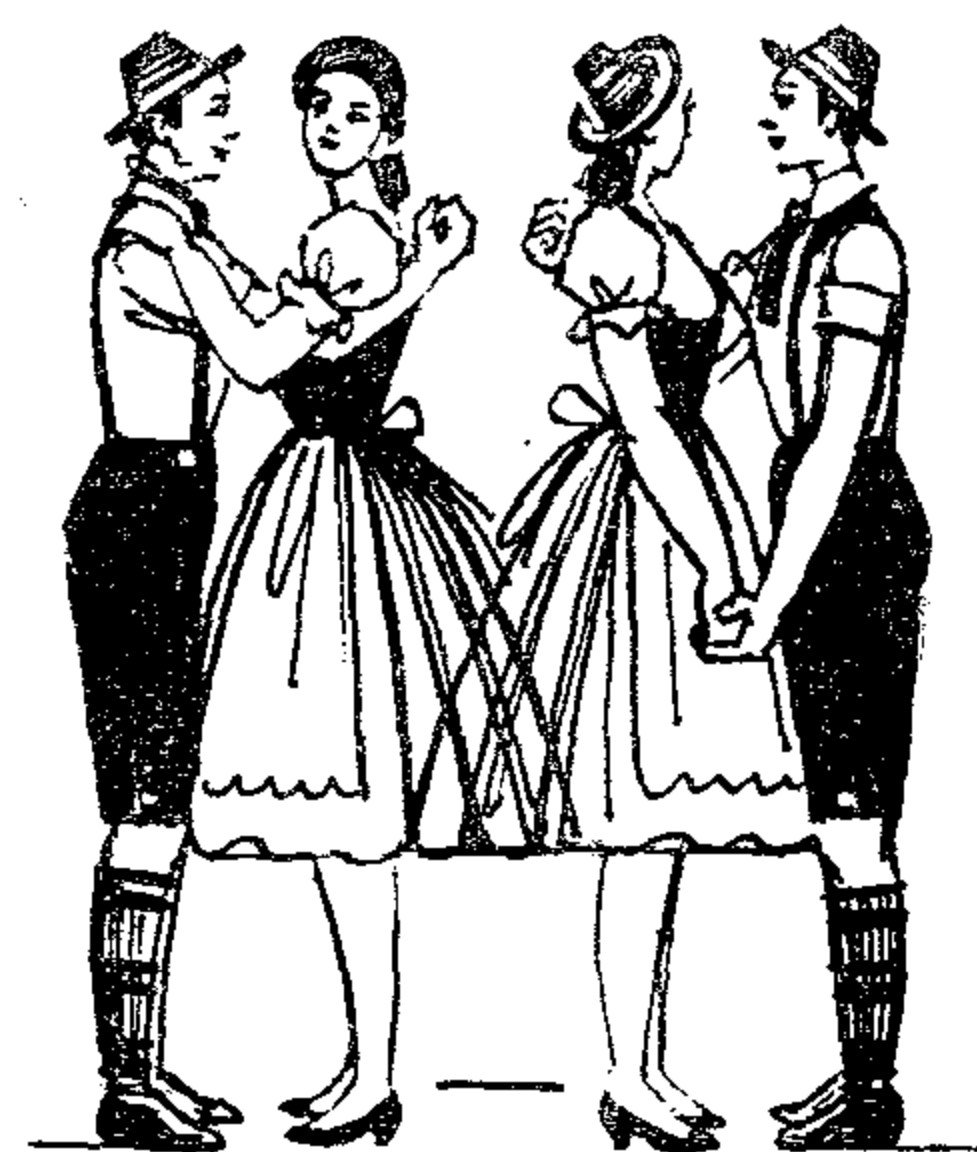
Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$. Движение выполняется на 2 такта.*1-й такт*

- раз Исполнитель делает боковой шаг левой ногой влево на всю ступню, слегка приседая.
- два Исполнитель круговым движением правую ногу отводит назад за левую ногу, проводя носком по полу, и опускает ее сзади на полупальцы, накрест левой ноги. И тут же поворачивается на полкруга вправо на полупальцах обеих ног. Ноги согнуты в коленях.

- три Исполнитель опускается на всю ступню левой ноги. Правая нога остается на полупальцах, присогнутая в колене.
- 2-й такт
- раз Исполнитель делает боковой шаг правой ногой вправо на всю ступню, слегка приседая.
- два Исполнитель подставляет левую ногу к правой ноге на полупальцы по 6-й позиции. Колено согнуто и направлено вперед.
- три Исполнитель, вращаясь вправо на полупальцах обеих ног, заканчивает поворот на полный круг и опускается на всю ступню правой ноги.
- Во время вращения ноги присогнуты в коленях.

Движение № 17. Парный вальс (шляйфер).

- В этом виде вальса ноги присогнуты в коленях и ставятся широко одна от другой, как бы по 2-й параллельной позиции.
- Исходное положение. Исполнители стоят лицом друг к другу: юноша левым плечом по направлению движения, девушка правым плечом. Юноша левой рукой держит кисть правой руки девушки, зажатую в кулак. Обе руки сбоку опущены. Девушка левую руку кладет на правое плечо юноши. Правая рука юноши находится под левой рукой девушки и от локтя поднята вверх. Кисть зажата в кулак. Ноги — по 6-й позиции.
- Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$. Движение выполняется на 2 такта.
- 1-й такт
- раз Парное вращение вправо. Исполнители в паре, начиная вращение вправо, делают одновременно боковой шаг: юноша левой ногой влево по направлению движения, девушка правой ногой вправо.
- два Продолжая вращение, юноша ставит правую ногу на полупальцы, как бы по 2-й параллельной позиции по направлению движения. Колено согнуто и направлено вперед. Девушка ставит на полупальцы левую ногу по направлению движения. Исполнители повернулись на полкруга вправо: девушка левым плечом по направлению движения, юноша правым плечом. У юноши корпус слегка отклонен влево, у девушки — вправо.
- три Исполнители, сохраняя то же положение, чуть слышно ударяют пяткой опорной ноги об пол. Ноги присогнуты в коленях.
- 2-й такт
- раз Продолжение вращения вправо. Юноша делает боковой шаг правой ногой вправо по направлению движения, девушка — левой ногой.
- два Продолжая вращение, юноша ставит левую ногу на полупальцы, как бы по 2-й параллельной позиции по направлению движения. Девушка ставит правую ногу на полупальцы вправо по направлению движения. Исполнители закончили полный поворот вправо, повернувшись: юноша левым плечом по направлению движения, девушка правым плечом. У юноши корпус слегка отклонен вправо, у девушки — влево.
- три Исполнители, сохраняя то же положение, чуть слышно ударяют пяткой опорной ноги об пол. Ноги присогнуты в коленях.



Движение № 18. Вальс с поднятой девушкой.

- Исходное положение. Исполнители стоят в паре лицом друг к другу. Юноша поднимает девушку, беря ее ладонью правой руки под левую руку. Левая рука девушки лежит на правом плече юноши. Юноша левой рукой держит правую руку девушки, зажатую в кулак. Девушка упирается кулачком о ладонь юноши. У девушки рука вытянута, у юноши — согнута в локте. Вращение с поднятой девушкой выполняется вправо, переменным ходом (дв. № 4) по 6-й позиции.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.

За один такт выполняется поворот на полкруга, за два такта — на полный круг.

Движение № 19. Подскок и три шага.

- Исходное положение ног — 6-я позиция.
- Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.
- затакт и Исполнитель подскакивает на правой ноге, поднимая левую ногу вперед, согнутую в колене. Колено направлено вперед. Корпус поворачивается влево.

- раз Исполнитель переступает на левую ногу, продвигаясь вперед. Нога присогнута в колене. Корпус слегка наклоняется вперед влево.
- и Исполнитель переступает на правую ногу, продвигаясь вперед. Нога присогнута в колене. Корпус в том же положении.
- два Исполнитель переступает на левую ногу, продвигаясь вперед. Нога присогнута в колене. Корпус в том же положении.
- и Повторение движения на «затакт и», но с другой ноги. Исполнитель подскакивает на левой ноге, поднимая правую ногу вперед, согнутую в колене. Корпус выпрямляется и поворачивается вправо.

На следующий такт движение выполняется с правой ноги. Движение выполняется легко, не резко.

Движение № 20. Шаг с подскоком и три притопа.

Исходное положение ног — 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$. Движение выполняется на 2 такта.

1-й такт

- раз } Исполнитель делает шаг левой ногой вперед, поворачиваясь правым плечом вперед. Правую ногу поднимает по направлению движения, присогнутую в колене. Корпус слегка отклоняется влево.
- и }
- два } Исполнитель подскакивает на всей ступне левой ноги.
- и }
- 2-й такт
- и } Правая нога и корпус в том же положении.

- раз Исполнитель делает притоп правой ногой по 6-й позиции. Ноги присогнуты в коленях. Корпус повернут правым плечом по направлению движения.
- и Исполнитель делает второй притоп левой ногой по 6-й позиции. Ноги присогнуты в коленях. Корпус в том же положении.
- два Исполнитель делает третий притоп правой ногой по 6-й позиции. Ноги присогнуты в коленях.
- и Пауза.

На следующий такт движение выполняется с другой ноги, то есть исполнитель делает шаг правой ногой вперед, поворачиваясь левым плечом вперед; левую ногу поднимает по направлению движения, присогнутую в колене. Затем следуют подскок и три притопа, начиная с левой ноги.

В паре это движение выполняется с разных ног: юноша выполняет движение с левой ноги, девушка — с правой, поворачиваясь спиной друг к другу. Затем юноша выполняет движение с правой ноги, девушка — с левой ноги, поворачиваясь лицом друг к другу. В первом случае соединенные руки проводятся вперед, во втором — назад. Корпус каждый раз слегка отклоняется от ноги, поднятой вверх.

Движение № 21. Галоп.

Исходное положение ног — 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$.

- раз Исполнитель делает боковой шаг левой ногой влево на низкие полупальцы. Колено присогнуто. Затем, подскакивая, подтягивает правую ногу к левой ноге и подбивает ею левую ногу. Ноги вытягиваются в коленях. Корпус прямой. Руки лежат ладонями сбоку на талии.
- и Исполнитель с подскока опускается на всю ступню правой ноги. Колено слегка присогнуто. Левая нога отделена от пола около правой ноги, присогнутая в колене. Подъем свободен.
- два Повторение движения на счет «раз».
- и Исполнитель делает боковой шаг левой ногой влево.
- и Повторение движения на счет «и».
- и Исполнитель с подскока опускается на всю ступню правой ноги.

Движение продолжается с левой ноги, двигаясь влево, можно выполнять с правой ноги, двигаясь вправо.

Движение № 22. Польша.

1-й вид. Польша с вращением.

Исходное положение. Исполнитель стоит прямо. Ноги — по 6-й позиции.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$.

- затакт и Исполнитель подскакивает на всей ступне правой ноги, поворачиваясь левым плечом вперед. Левую ногу отделяет от пола, согнутую в колене. Колено направлено вперед. Корпус прямой.

раз

Исполнитель делает боковой шаг левой ногой влево по направлению движения с акцентом на всю ступню. Корпус наклоняется влево.

и

Исполнитель подставляет правую ногу к левой ноге по 6-й позиции, колени присогнуты.

два

Исполнитель делает боковой шаг левой ногой влево, начиная вращение вправо. Правую ногу отделяет от пола, присогнутую в колене.

и

Исполнитель подскакивает на левой ноге, заканчивая поворот вправо на полкруга. Правая нога отделена от пола, присогнутая в колене. Корпус направлен правым плечом по направлению движения.

На следующий такт движение выполняется с правой ноги, и исполнитель заканчивает вращение вправо на полный круг.

Движение «польки» может выполняться без вращений, двигаясь лицом вперед и спиной назад по направлению движения.

2-й вид. Парная полька с вращением.

Исходное положение. Исполнители стоят в паре лицом друг к другу. Юноша правой рукой держит девушку сзади за талию. Левая рука девушки лежит на правом плече юноши.

Левой рукой юноша держит правую руку девушки, присогнутую в локте.

Движение «польки» выполняется с разных ног, то есть если юноша начинает движение с левой ноги, то девушка — с правой, и наоборот.

3-й вид. Парная полька.

Исходное положение. Исполнители стоят в паре, девушка спиной к юноше. Юноша обеими руками держит девушку за талию. Руки девушки лежат ладонями на кистях рук юноши.

Движение «польки» выполняется с одной ноги (оба исполнителя с правой ноги, затем оба с левой).

Девушка, начиная движение с левой ноги, слегка поворачивается к юноше левым плечом, с правой ноги — правым плечом, каждый раз поворачивая голову лицом к юноше. Юноша выполняет движение с той же ноги, глядя на девушку.

Этим видом «польки» исполнители могут двигаться зигзагами по кругу.