

**Тема:** Положення рук в народному танці. Основні рухи українського народного танцю.

**Завдання:** Ознайомитися і самостійно вивчити основні рухи українського народного танцю (фото і опис рухів подано нижче).

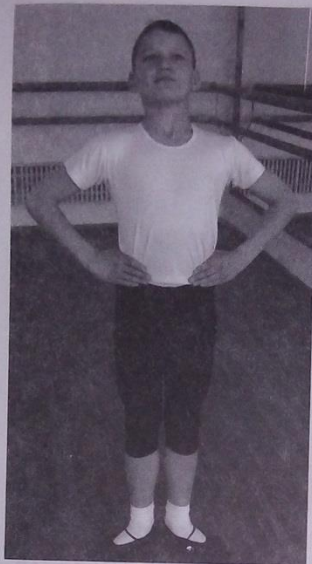


Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45

Проміжні положення: в бік – вгору, вперед – униз.

В українських танцях позиції рук (підготовча, перша, друга, третя) мають своєрідне забарвлення. У підготовчій – руки вільно опущені вздовж корпусу, у першій – спрямовані вперед на рівні діафрагми, у другій – розкриті в сторони здебільшого долонями догори (рис. 46, 47), у третій – прями в ліктях і розкриті дещо ширше плечей (рис. 48–50).

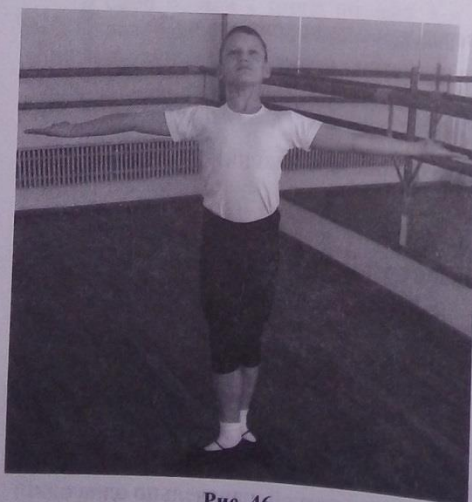


Рис. 46

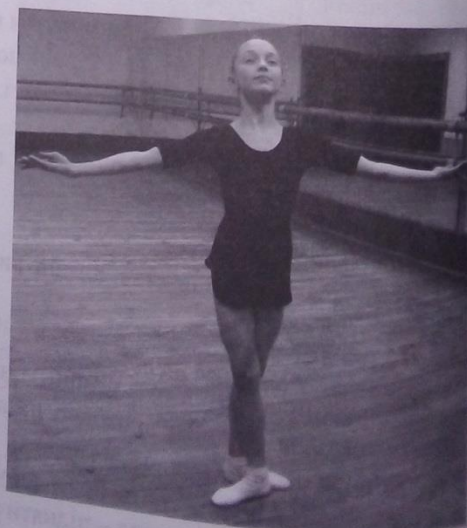


Рис. 47

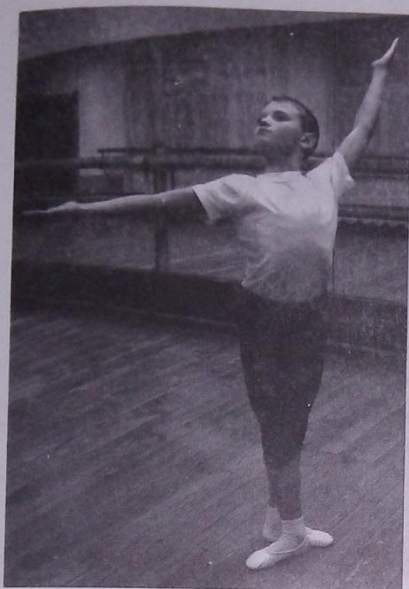


Рис. 48

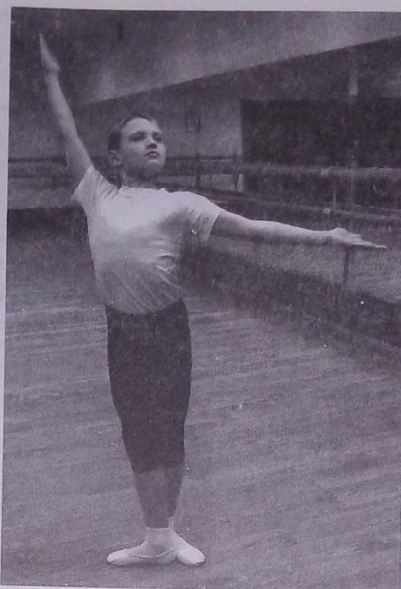


Рис. 49

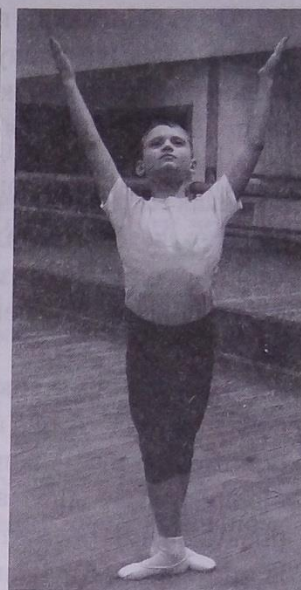


Рис. 50

При виконанні різноманітних рухів руки можуть лежати на талії, бути схрещені перед грудьми (переважно у дівчат), зігнуті в ліктях, відведені назад за голову (рис. 51); лежати на потилиці, притримуючи шапку (у хлопців) чи віночок (у дівчат) (рис. 52); ліва рука – на талії, права – на грудях, притримує намисто (рис. 53).

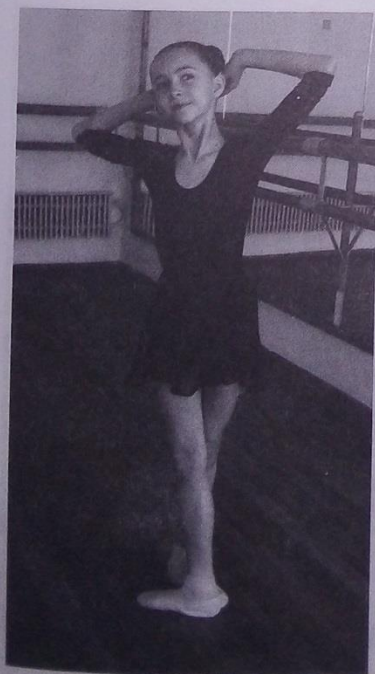


Рис. 51

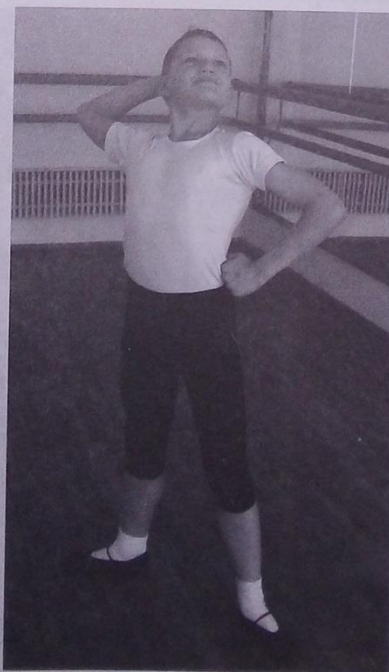


Рис. 52



Рис. 53

В українських танцях західних областей республіки (гуцулка, тропотянка): кисті рук – за проймами кептаря (рис. 54), руки зігнуті в ліктях і затиснуті в кулачках на рівні плечей; зігнуті у ліктях, лежать на талії ззаду (у хлопців: одна рука за спиною, друга вільно опущена вздовж корпусу) (рис. 55).

При парному виконанні положення рук таке: перехресне положення рук – коли хлопець лівою тримає ліву, а правою – праву, зігнуту в лікті, руку дівчини (рис. 56); правою рукою хлопець підтримує дівчину за талію, ліва рука дівчини – на правому плечі хлопця, вільні руки, стиснуті в кулачках, – на талії або відведені в сторони; випрямлена ліва рука дівчини лежить на долоні зігнутої в лікті лівої руки хлопця, праві руки розкриті в сторони трохи вище другої позиції, руки схрещені поперед себе (рис. 57, 58).

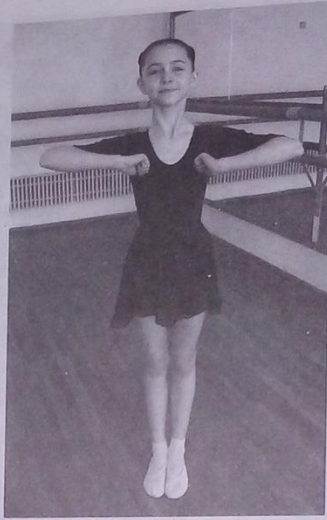


Рис. 54



Рис. 55

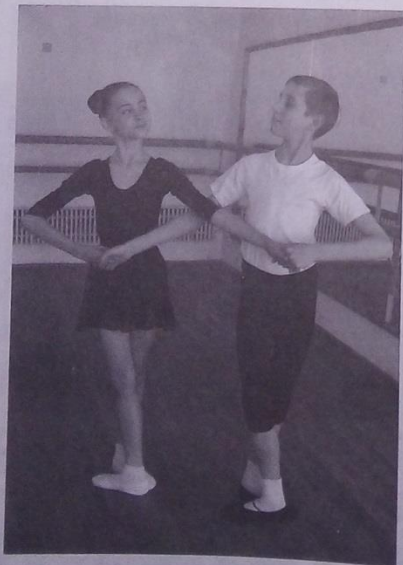


Рис. 56

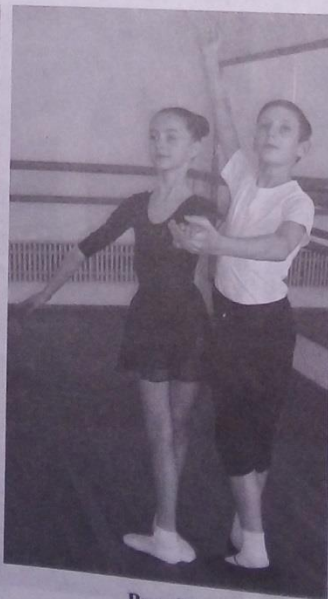


Рис. 57



Рис. 58

### **“Бігунець”**

Вихідне положення – шоста позиція ніг.

На “затакт-і” – присісти на лівій нозі і, піднімаючи невисоко вперед праву ногу, вільну в коліні, зробити нею широкий крок уперед, ніби пролітаючи у довжину.

На “раз” – опуститися на всю ступню правої ноги, коліно трохи зігнути, носок спрямувати вперед за напрямком руху. Ліву ногу, вільну в коліні, підняти невисоко вперед.

На “і” – невеликий швидкий крок уперед лівою ногою на низькі півпальці.

На “два” – невеликий швидкий крок правою ногою вперед на низькі півпальці. Ліва нога швидко проноситься вперед.

На “і” – зробити широкий швидкий крок лівою ногою, як на “затакт-і”.

Те саме – з іншої ноги.

Один із найпоширеніших рухів сучасної української народно-сценічної хореографії. Виконується в танцях найрізноманітніших жанрів. Темпи також найрізноманітніші.

### **“Припадання”**

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Музичний розмір – 2/4, руки на талії.

На “і” – (із затакту) – права нога відкривається вбік, злегка відокремлюючись від підлоги.

На “раз” – права нога виконує маленький крок в правий бік і опускається на підлогу всією ступнею, згинаючись в коліні. Вага корпусу на мить переходить на неї. Ліва нога відокремлюється від підлоги і підтягується ступнею до кісточки правої ноги, позаду неї.

На “і” – ліва нога, не витягуючись до кінця в коліні, опускається на підлогу на півпальці позаду правої ноги і вага корпусу переходить на ліву ногу. Права нога злегка відокремлюється від підлоги.

На “два” – те ж саме, що і на “раз”.

На “і” – те ж саме, що і на “і”.

### **“Проста вірьовочка”**

Музичний розмір – 2/4, руки на талії. Ноги в третій позиції, права нога попереду.

На “затакт-і” – підскок на лівій нозі, права нога, ледь зігнута в коліні, відокремлюється від підлоги.

На “раз” – праву ногу поставити в третю позицію, позаду лівої.

На “і” – підскок на правій нозі, ліва, злегка зігнута в коліні, відокремлюється від підлоги.

На “два” – те ж саме виконується з лівої ноги. Нога з припіднятим коліном ставиться в третю позицію позаду правої.

На “і” – підскок на лівій нозі; права, ледь зігнута в коліні, відокремлюється від підлоги; рух чергується то з правої, то з лівої ноги без зупинки.

## “Тинок”

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

На “затакт-і” – злегка присісти на всю ступню лівої ноги, піднявши невисоко вперед праву ногу, вільну в коліні, потім перестрибнути з лівої ноги на праву. В момент перескоку права нога обережно відводиться вправо, описуючи в повітрі невелику дугу.

На “раз” – опуститися на праву ногу вперед і трохи вправо, коліно ледь зігнути. Ліву ногу невисоко підняти вперед, коліно вивільнити, підйом витягнути, але не напружувати.

На “і” – переступити на ліву ногу на півпальці навхрест правої ноги (спереду).

На “два” – на місці, трохи зігнувши в коліні праву ногу, переступити нею позаду лівої на всю ступню. Ліву ногу підняти невисоко вперед.

На “і” – перескочити з правої ноги на ліву.

Те ж саме – з іншої ноги. Один із найпоширеніших загальних рухів українського танцю. Виконується в найрізноманітніших жанрах. Темпи також найрізноманітніші.

## “Вихилясник”

Вихідне положення – шоста позиція ніг. На “затакт-і” – відокремити від підлоги праву ногу, переносячи вагу корпусу на ліву.

На “раз” – легко підстрибнувши на лівій нозі, опуститися на всю ступню, коліно трохи зігнути. Одночасно праву ногу поставити на носок трохи праворуч від лівої ноги, коліно ледь зігнуте і спрямоване всередину, ліворуч. Корпус злегка повернути правим плечем уперед, голову – до правого плеча.

На “і” – пауза.

На “два” – другий підскік на всю ступню лівої ноги, коліно трохи зігнуте. Одночасно праву ногу, витягнуту в коліні, виворітно поставити на каблук вперед і трохи праворуч.

На “і” – пауза.

На наступний такт перестрибнути на праву ногу і виконати “вихилясник” з лівої ноги.

Рух дуже розповсюджений, зустрічається в українських танцях найрізноманітніших жанрів. Виконується жінками та чоловіками. Темпи різні.

### **“Голубець”**

Вихідне положення – шоста позиція ніг. Музичний розмір 2/4.

Із-за такту праву ногу трохи підняти над підлогою і відвести вправо.

На “раз” – ковзним стрибком на лівій нозі підбити праву ногу (удар в повітрі каблучками обох ніг, ступні паралельні).

На “і” – після удару права нога знову відводиться вправо, як на “затакт”, ліва стає на підлогу і т. д.

“Голубець” сполучається з трьома “притопами” і з “кроком після пристуку каблучками” (права нога опускається на підлогу, до неї підводиться ліва нога, після чого права нога знову виноситься вправо, як на “затакт”, знову постукування каблучками, крок і т. д.).

### **Вихилясник з угинанням**

Вихідне положення – третя позиція ніг. Виконується на два такти.

*1-й такт.* Виконується вихилясник.

На “раз-і” – підстрибнути на лівій нозі й опуститися на всю ступню або на низькі півпальці, коліно трохи зігнуте. Праву ногу, зігнувши в коліні, наблизити ступнею (підйом витягнутий) попереду до кісточки лівої ноги, коліно відхилити вправо.

На “два-і” підстрибнути на лівій нозі. Праву ногу, розгинаючи в коліні виворітно, витягнути вперед – назад, підйом вільний. Корпус трохи повернути лівим плечем уперед. Те ж саме з другої ноги.