

МБУК «Новооскольская клубная система»

Организационно-методический отдел

Методическое пособие по народному танцу
«Музыкальная раскладка движений русского танца»



Новый Оскол

2026 г.

Содержание:

1 . Введение.....	3
2. О русском танце.....	4
3. Упражнения для рук.....	5
4. Основные элементы русского танца.....	8
5. Список литературы.....	18
6. Приложение.....	19

1. Введение

Методическое пособие разработано в помощь специалистам по хореографии в учреждения культуры.

Данное пособие содержит:

- описание движений;
- музыкальную раскладку на начальном этапе обучения в классе народного танца;
- подготовительные упражнения.

Разработка сопровождается материалами:

- советы руководителю хореографического коллектива;
- методические рекомендации по музыкальной раскладке движений русского танца;
- разновидности элементов русского танца.

Для изучения элементов русского танца подобраны элементы, в процессе изучения которых есть определенные трудности и типичные ошибки. Для русского танца, в котором часто исполняются выстукивающие элементы, обувь должна соответствовать характеру танца. Прежде всего, она имеет кожаную основу, для девочек - это туфли на среднем каблучке (3-4 сантиметра), для мальчиков - сапоги.

2. О русском танце

Нет необходимости говорить о степени важности изучения русского танца. Его развитие тесно связано со всей историей народа, с его бытом и обычаями. Он удивительно богат своими красками, большим разнообразием движений, композиционными построениями.

Русский народный танец в каждом регионе отличается лексикой, приёмами, манерой и стилем исполнения, сложившихся ярких, замысловатых коленец, выразительных положений и переплетений рук в сочетании с чётким ритмом, оригинальным рисунком.

В данной работе для изучения предлагаются базовые (традиционные) элементы русского танца.

3. Упражнения для рук.

Руки в русском танце очень выразительны, и положения их разнообразны. В сочетании с движениями головы и корпуса они передают характер, настроение исполнителя, придают танцу национальную окраску и особую выразительность.

Перед тем, как начать изучение позиций рук в народном танце, необходимо выучить позиции рук классического танца. Во время исполнения упражнений следить за правильной постановкой корпуса. На разучивание упражнений необходимо много музыкального сопровождения, чтобы было время на исправление выявленных ошибок. Затем объяснить и разучить *компоновку кисти в позициях народного танца*:

- пальцы собраны (пальчики в «варежке»).
- большой палец находится рядом с указательным (не уходит к центру ладони),
- пальцы не напряжены, безымянный палец и мизинец чуть приподняты вверх.
- в 1 и 2 позиции локти не провисают вниз;

В положении «руки на талии»:

- 4 пальца прикасаются друг с другом, большой палец сзади,
- кисти примыкают плотно к бедрам и находятся сбоку – следить чтобы руки не сползли на живот, локти не отводились назад;
- локти и плечи опущены вниз;
- когда проучены точные движения рук из позиции в позицию, можно сократить количество тактов при исполнении упражнений и использовать различные варианты движения рук.

Упражнение №1

Упражнение выполняется на 8 тактов. Исходное положение 6 или 1 позиция ног.

- 2 такта – стоять, корпус подтянут, руки опущены вниз вдоль корпуса (подготовительное положение);
- 2 такта – руки снизу, по корпусу, поднять в положение руки «на талии»;
- 2 такта – стоять, корпус подтянут, плечи опущены;
- 1 такт – руки по корпусу, опустить вниз;
- 1 такт – мышцы корпуса расслабить (дать почувствовать детям контрастные ощущения расслабленных и «собранных мышц»). 8 тактов – упражнение повторяется.

Упражнение № 2

Упражнение выполняется на 8 тактов. Исходное положение 6 или 1 позиция ног.

- 1 – 4 такты – из подготовительного положения поднять руки в 1 позицию, стоять корпус подтянут;
- 5 – 8 такты – удлинить руки (положение allonge) и плавно опустить в подготовительное положение. (Повторить 2 раза).

Упражнение № 2-А

Упражнение выполняется на 4 такта

- 1-й такт – поднять руки в 1 позицию;
- 2-й такт – фиксируем 1 позицию;
- 3-4 такты – удлинить руки (положение allonge) и плавно опустить в подготовительное положение. (Повторить 4 раза).

Упражнение № 3

Исходное положение 6 или 1 позиция ног. Упражнение выполняется на 8 тактов.

- 1-2-й такты – из положения руки на талии - открыть в 1 позицию;
 - 3-й такт – начиная от пальцев приоткрыть руки вперед («открыть воротца» - удлинить), следить чтобы локти не проваливались вниз;
 - 4 -й такт – вернуть руки в 1 позицию (округлить);
 - 5- й такт – снова удлинить руки вперед;
 - 6-й такт – и открыть на 2 позицию;
 - 7-й такт – удлинить руки (положение allonge), опустить в подготовительное положение;
 - 8-й такт – снизу, по корпусу, взять руки на талию (повторить 2 раза).
- Позже упражнение выполняется на 4 такта и на 2 такта.

Упражнение № 4

Исходное положение 6 или 1 позиция ног.

- 1-й такт – из положения руки на талии – открыть в 1 позицию;
 - 2-й такт – начиная от пальцев приоткрыть руки вперед (удлинить);
 - 3-4 й такты – открыть на 2 позицию, фиксируем позицию;
 - 5-й такт – со 2 позиции закрываем руки в 1 позицию;
 - 6-й такт – фиксируем 1 позицию;
 - 7-й такт – разворачивая кисти ладонями вниз, закрываем на талию;
 - 8-й такт – фиксируем положение рук на талии.
- Позже упражнение выполняется на 4 такта и на 2 такта.

Упражнение №5

Движение рук из 1 позиции в 3 позицию. Исходное положение 6 или 1 позиция ног.

- 1-й такт – из положения руки на талии- открыть в 1 позицию;
- 2-й такт – начиная от пальцев приоткрыть руки вперед и удлинить;
- 3-4 й такты – поднять в 3 позицию, фиксируем позицию;
- 5-й такт – из 3 позиции опускаем руки в 1 позицию;

- 6-й такт – фиксируем 1 позицию;
- 7-й такт – разворачивая кисти ладонями вниз, закрываем на талию;
- 8-й такт – фиксируем положение рук на талии.

Позже упражнение выполняется на 4 такта и на 2 такта.

(Когда проучена основа, варианты portdebras могут быть различными:

- 1-й такт – правую руку открыть через 1 поз. на 2 поз., сопровождая руку взглядом;
- 2-й такт – левую руку открыть через 1 поз. на 2 поз., сопровождая руку взглядом;
- 3-й такт – закрыть правую руку через 1 поз. на талию, сопровождая руку взглядом;
- 4-й такт – закрыть левую руку через 1 поз. на талию, сопровождая руку взглядом и т.д. (См. Приложение).

4. Основные элементы русского танца

Припадание

Советы и методические рекомендации:

- припадание изучается после того, как разучено положение *sur-le-cou-de-pied*.
- исполняя припадание с продвижением в сторону – необходимо следить чтобы падение исполнялось вдаль за ногой в сторону;
- *demi-plie* должно исполняться сдержанно (на мышцах);
- свободная нога берется на *cou-de-pied* четко, сохраняя выворотное положение ног;

№ 1 Припадание с продвижением в сторону

Исходное положение 5 позиция ног, лицом к станку (вступление):

- 1 такт – полупальцы;
 - 1 такт – правую ногу открыть в сторону на 25 градусов (движение проучивается на 2 такта, лицом к станку, позже на середине зала);
 - 1 такт – томбе на правую ногу в сторону, левая нога берется на *cou-de-pied* (положение фиксируется);
 - 1 такт – встать на полупальцы левой ноги, правую ногу открыть в сторону на 25 градусов (2 такта - движение повторяется сначала).
- Затем движение исполняется на 1 такт и на 1/2 такта.

№2 Припадание вперед без продвижения

Исходное положение 5 позиция ног (на вступление):

- 1 такт – полупальцы;
- 2 такт – правую ногу открыть вперед на 25 градусов;
- «раз –и» – томбе на правую ногу под опорную, левую ногу четко взять на *cou-de-pied*.
- «два –и» – встать на полупальцы левой ноги, правую ногу открыть вперед на 25 градусов, движение повторяется сначала.

Припадание может исполняться в повороте на 1/4, 1/2 круга.

Исполняя припадание без продвижения, необходимо следить чтобы падение исполнялось точно под опорную ногу. После того, как движение разучено в чистом виде, добавляются движения головы, рук, корпуса.

Изучение дробных движений русского танца.

Советы и методические рекомендации:

- прежде чем приступить к изучению основных дробей (верхней «из-за» такта и «ключевой» в такт), необходимо проучить ударные подготовительные упражнения;
- полезно, для развития чувства ритма и лучшего запоминания ритмического рисунка, повторять его хлопками в ладоши;

- на протяжении всего движения высота demi-plié на опорной ноге сохраняется;
- работающая нога согнута в колене на высоте – выше щиколотки, подъем сокращен, ступня параллельно полу;
- отскок на опорной ноге должен быть коротким, со звуком в пол, что далее даст четкий звук при исполнении дробей;
- удары должны быть отскакивающими (не «лепить» в пол), а для этого икроножная мышца должна быть напряжена;
- удары пробиваются всей стопой.

№1 Подготовительное упражнение

Музыкальный размер 2/4 движение выполняется на 1 такт. Исходное положение 6 позиция ног, колени «смягчены».

- «раз» – удар всей стопой об пол правой ногой;
- «и-два-и» – пауза.

Повторить 4 раза. Затем исполнить левой ногой

№2 Подготовительное упражнение

Исходное положение 6 позиция ног, колени «смягчены».

- «раз» – удар всей стопой об пол правой ногой;
- «и-два-и» – пауза;
- «раз» – удар всей стопой об пол левой ногой;
- «и-два-и» – пауза. Повторить 8 раз.

№3 Тройной притоп

Музыкальный размер 2/4 движение выполняется на 1 такт. Исходное положение 6 позиция ног, колени «смягчены».

- «раз» – удар всей стопой об пол правой ногой;
- «и» – удар всей стопой об пол левой ногой;
- «два» – удар всей стопой об пол правой ногой;
- «и» – пауза.

Повторить 4 раза с правой ноги, затем 4 раза с левой ноги.

Эти движения можно исполнять в различных ритмических рисунках (в такт, «из-за» такта, с паузами и т.д.)

№ 4 Подготовительное упражнение к верхней дроби

Музыкальный размер 2/4 движение выполняется на 1 такт. Лицом к станку 6 позиция ног. На вступление demi-plié на левой ноге, правую согнуть и поднять выше щиколотки.

- «и» - отскок на левой ноге;
- «раз-и-два» - пауза;
- «и» - движение повторяется и так 4 – 6 раз. Затем выполняется на середине зала. (Следить чтобы при исполнении отскока положение сохранялось).

№ 5 Верхняя дробь (основная)

Исходное положение 6 позиция ног. На 1 такт движение.

- «и-и-раз» - отскок на левой ноге, а правой пробить 2 удара (всей стопой), закончить движение – тяжесть корпуса на правой ноге;
- «и-два» - пауза;
- 1 такт – повторить левой ногой.

№ 6 Верхняя дробь (законченный вид)

- «и- и- раз» - отскок на левой ноге, правой пробить 2 удара (всей стопой);
- «и-и-два» - отскок на правой ноге, левой пробить 2 удара (всей стопой).

№ 7 Верхняя дробь с переступанием

Исходное положение 6 позиция ног, demi-plié.

- «и-и-раз» - отскок на левой ноге, правой пробить 2 удара (всей стопой), закончить движение – тяжесть корпуса на правой ноге;
- «и-два» - 2 переступания на левую и правую ногу;
- 1 такт – повторить с левой ноги.

№ 8. Полклуча

Музыкальный размер 2/4 движение исполняется на 1 такт.

Исходное положение 6 поз. ног, demi-plié.

- «раз» - удар правой ногой;
- «и» - отскок на левой ноге;
- «два-и» - 2 переступания на правую ногу, левую.

Движение повторить 4 раза с правой ноги затем с левой ноги

№ 8 Русский ключ

Когда разучено движение № 7 с двух ног, разучивается русский ключ простой, затем сложный:

- «раз» - удар правой ногой;
- «и» - отскок на левой ноге;
- «два» - наступить на правую ногу;
- «и» - удар левой ногой;
- «раз» - отскок на правой ноге;
- «и-два» - притоп левой ногой, притоп правой ногой.

Виды (приемы) дробных движений: дробная дорожка, пятко- носковая дробь, дробь одной ногой «хромоножка»

«Веревочка»

В этом движении поочередный перевод ног спереди назад производит впечатление, как будто заплетается веревочка.

Советы и методические рекомендации:

- высота деми-плие и низких полупальцев сохраняется на протяжении всего упражнения;
- колени опорной и работающей ноги направлены в сторону;
- при сгибании, работающая нога не отводится от опорной («зацепиться» пальцами сзади)
- следить, чтобы работающая нога опускалась на подушечку точно под пятку опорной, не заводилась глубоко накрест, иначе, это приведет к развороту бедер, что не допустимо при исполнении этого движения.
- следить чтобы движение исполнялось на одном месте (за счет проскальзывания вперед на опорной ноге) продвижения назад недопустимо,
- перед тем, как приступить к изучению веревочки на середине зала необходимо проучить у станка элемент - пассе, подготовку к веревочке и его разновидности.

№ 1 Подготовительное упражнение

Музыкальный размер 2/4 движение исполняется на 4 такта.

Исходное положение 5 позиция ног.

- 1 такт – ретире, колено направлено в сторону;
- 2 такт – повысить ногу до положения «у колена»;
- «и» - повысив перевести ногу назад;
- 3 такт – опустить по опорной ноге в 5 позицию;
- 4 такт – пауза. Исполнить движение в обратном порядке.

№ 2 Подготовительное упражнение

Музыкальный размер 2/4. Движение исполняется на 2 такта, исходное положение 5 позиция ног, боком к станку:

- «раз» – правая нога через ретире (колено направлено в сторону);
- «и-2» – повышается до положения «у колена»;
- «и» - повысив, переводится назад;
- 1 такт – опустить по опорной ноге в 5 позицию;
- 2 такт – повторить левой ногой.

№ 3 Подготовительное упражнение

Музыкальный размер 2/4. Движение исполняется «из-за» такта.

Исходное положение 5 позиция ног, боком к станку:

- на «и» - правой ногой пассе, с фиксацией ноги сзади, в положении «под коленом»;
- «раз - опустить по опорной ноге в 5 позицию;
- «и-два» - пауза;
- «и» - можно исполнить движение в обратном порядке, правой ногой вперед или повторить движение левой ногой.

№ 4 Выполнение движения «Веревочка»

Перед тем, как приступить к выполнению движения «Веревочка», следует проучить упражнение № 3 в положении *demi-plie*.

№ 5 «Веревочка»

Исходное положение 5 позиция ног, боком к станку. На вступление-деми-плие, пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы), колени направлены в сторону. Движение выполняется на 1 такт.

- «и» - проскользнуть на опорной ноге, одновременно работающую ногу перевести назад в положение «под коленом»;
- «раз» - опустить по опорной ноге в позицию;
- «и-два» - пауза. Повторить движение с левой ноги.

№ 6 Движение «Веревочка» (законченный вид)

Исходное положение 5 позиция ног, выполняется на 1/2 такта.

На вступление- *demi-plie*, пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы):

- «и-раз» - веревочка правой ногой;
- «и-два» - веревочка левой ногой.

Этот вид также можно исполнять вперед (обратная веревочка), в повороте на 1/4, в сочетании с «ковырялочкой», «косыночкой» и другими движениями.

Разновидности «веревочек»: двойная, с переступанием на каблук и на подушечку, со скачком на опорной ноге.

«Моталочка»

Советы и методические рекомендации:

- движение выполняется на едином *demi-plie*;
- скачки на опорной ноге, на начале обучения, делать утрированными, чтобы дети почувствовали ритм движения. Этот ритм присутствует во всех видах «моталочек»;
- мазки от себя к себе (флик- фляк), исполняются от колена, бедро стараться удерживать на месте;
- в конечной точки флика, стопа натянута (для успешного освоения движения следует разучить подготовительные упражнения).

№ 1 Подготовительное упражнение

Музыкальный размер 2/4. Движение выполняется на 1 такт. Исходное положение 6 позиция ног, боком к станку.

На вступление - *demi-plie*, пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы), тяжесть корпуса на левой ноге. Высота деми-плие и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «раз» - согнуть в колене правую ногу;
- «и-два» - флик подушечкой правой ноги вперед. Подъем натянуть;

- «и-раз» - фляк к себе, сгибая в колене правую ногу;
- «и-два» - флик подушечкой правой ноги вперед. (Повторить 7 раз - 7 тактов).

На 8-й такт, опустить правую ногу в 6 позицию и перенести на нее тяжесть корпуса.

Исполнить упражнение с левой ноги.

№ 2 Подготовительное упражнение

Исходное положение 6 позиция ног, боком к станку.

На вступление - demi-plie. , пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы), тяжесть корпуса на левой ноге, правая нога в положении sou-de-pied. по 6 позиции. Высота деми-плие и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «раз» - скачок на левой ноге;
- «и» - пауза;
- «два» - повторить скачок на левой ноге;
- «и» - пауза.

№ 3 «Моталочка» одной ногой

Исходное положение 6 позиция ног.

На вступление - demi-plie. , пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы). Высота demi-plie. и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «раз» - скачок на левой ноге, правую ногу согнуть в колене;
- «и» - флик подушечкой правой ноги вперед, подъем натянуть;
- «два» - повторить скачок на левой ноге;
- «и» - фляк к себе, сгибая в колене правую ногу;

Движение повторяется этой же ногой.

№ 4 «Моталочка» с переменной ног

Исходное положение 6 позиция ног.

На вступление - demi-plie. , пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы). Высота demi-plie. и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «раз» - скачок на левой ноге, правую ногу согнуть в колене;
 - «и» - флик подушечкой правой ноги вперед, подъем натянуть;
 - «два» - повторить скачок на левой ноге;
 - «и – раз» - фляк к себе, с перескоком на правую ногу, левую согнуть назад.
- Движение повторяется с левой ноги.

Моталочка с переменной ног может исполняться по 5 позиции из стороны в сторону.

Разновидности: «фигурная» моталочка, моталочка на 90 градусов (с мазком каблука, отскоки исполняются на всей стопе).

«Подбивка» в русском танце

Советы и методические рекомендации:

- чтобы добиться четкого звука, при исполнении этого движения, нужны сильные, жесткие удары подушечками в пол, добиться этого помогут подготовительные упражнения;

- высота *demi-plié* и низких полупальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

№ 1 Подготовительное упражнение

Исходное положение 6 позиция ног. Музыкальный размер 2/4.

На вступление- *demi-plié*, пятки оторвать от пола (низкие полупальцы).

На каждую долю такта жесткие шаги с ударами в пол подушечками стоп.

- «раз» - правой ногой;

- «и» - левой ногой;

- «два» - правой ногой;

- «и» - левой ногой и т.д.

Можно использовать любой ритмический рисунок.

№ 2 Подготовительное упражнение

«Сбивка» по 6 позиции. Исходное положение 6 позиция ног.

На вступление - *demi-plié*, пятку левой ноги оторвать от пола (низкие полу пальцы), правая нога в положении *cou-de-pied* по 6 позиции.

Высота *demi-plié* и полупальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «и-раз» - 2 жестких переступания(с акцентом в пол) по 6 позиции правой, левой ногой («сбивка»);

- «и» - переступание на правую ногу;

- «два» - переступание на левую ногу;

- 2 такт – движение повторяется.

№ 3 «Подбивка» с переступанием

Исходное положение 6 позиция ног.

На вступление- *demi-plié*, пятку левой ноги оторвать от пола (низкие полу пальцы), правую ногу открыть в сторону на 25 градусов.

Высота *demi-plié* и полупальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «и-раз» - подбить правой ногой левую ногу в воздухе, приземлиться на правую ногу и сразу переступить на левую;

- «и» - переступить на правую ногу;

- «два» - переступить на левую, а правую ногу открыть в сторону на 25 градусов.

Далее движение повторяется.

№ 4 Более сложное движение «подбивка» подряд одной ногой.

Исходное положение 6 позиция ног. На вступление - *demi-plié*, пятку левой ноги оторвать от пола (низкие полу пальцы), правую ногу открыть в сторону на 25 градусов.

Высота demi-plié и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

- «и-раз» - подбить правой ногой левую ногу в воздухе, приземлиться на правую ногу и сразу переступить на левую, а правую ногу открыть в сторону на 25 градусов;
- «и-два» - движение повторить.

«Молоточек»

Советы и методические рекомендации:

- при разучивании данного движения встречаются определенные сложности восприятия учащимися ритмического рисунка, я применяю разучивание движения со словами, (упасть – ударить – отскочить) дети быстрее его запоминают.

№ 1 «Молоточек» с переменной ног

Исходное положение 6 позиция ног, колени «смягчены».

Музыкальный размер 2/4.

- «раз» - упасть на левую ногу, правую ногу максимально согнуть в колене назад;
 - «и» - удар подушечкой правой ноги сзади;
 - «два» - отскок на левой ноге, правую ногу максимально согнуть в колене назад;
 - «и» - пауза;
 - «раз» - упасть на правую ногу и движение повторяется с другой ноги.
- Этот вид так же можно исполнять с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.

№ 2 «Молоточек» с одной ноги подряд

Исходное положение 1 позиция ног, колени «смягчены»:

- «раз» - упасть на левую ногу, правую ногу согнуть в колене назад;
- «и» - удар подушечкой правой ноги сзади;
- «два» - отскок на левой ноге, правую ногу согнуть в колене;
- «и» - удар подушечкой правой ноги сзади;
- «раз-и-два-и» - упасть на правую ногу и движение повторяется.

Этот вид так же можно исполнять с продвижением вперед, назад, в повороте на 360 градусов, из стороны в сторону, в координации с руками, корпусом и головой.

«Гармошка» - основной вид

Советы и методические рекомендации:

- изучать движение следует с объяснения и освоения главного приема-переката с подушечки на пятку и обратно;
- основной вид движения исполняется на «смягченных» коленях;

№ 1 Подготовительное упражнение

Исходное положение 1 позиция ног, колени «смягчены». Музыкальный размер 2/4.

- «раз-и» - сгибая в колене правую ногу, приподнимаем пятку и разворачиваем на подушечке стопы в не выворотное положение, опускаем на пол;
- «два - и» - «перекатываем» стопу на пятку и разворачиваем ее в выворотное положение. Движение в обратном порядке:
- «раз - и» - на пятке заворачиваем стопу в не выворотное положение;
- «два - и» - через перекаат переводим стопу на подушечку и разворачиваем в выворотное положение.

То же исполнить левой ногой.

№ 2 «Гармошка»

- «затакт» - 1 позиция - правая нога на подушечке, левая на пятке;
- раз-и» - правую ногу, разворачиваем на подушечке, а левую на пятке в не выворотное положение (носок к носку), опускаем на пол;
- «два-и» - правую ногу на пятке, а левую на подушечке разворачиваем в выворотное положение (пятка к пятке).

Движение исполняется в правую сторону 4-8 раз, затем в левую сторону.

Затем движение исполняется на $\frac{1}{2}$ такта в координации с руками, головой, корпусом, в повороте.

Разновидности: основной прием движения «перекаат» - остается, но может исполняться, не вставая из demi-plie (применяется в мужских, образных танцах), с углублением demi-plie в момент заворота стоп в не выворотное положение (в игровых женских танцах).

«Ковырялочка»

Исходное положение 1 позиция ног. Музыкальный размер 2/4.

- «раз» – небольшой подскок на левой ноге, правая сгибается в колене (колени к колени);
- «и» - пр. нога, согнутая в колене ставится невыворотно на носок, на расстоянии стопы правее от левой ноги;
- «два» - небольшой подскок на левой ноге, правая нога, вытягиваясь в колене, выворотно поднимается вперед – вправо;
- «и» - пр. нога, вытянутая в колене, ставится на каблук вперед и чуть вправо.

Этот вид можно исполняться: в сочетании с притом, поочередно правой затем левой ногой, в повороте на 180 и 360 градусов.

«Трилистник»

№ 1 «Трилистник» с переступанием

Исходное положение 6 позиция ног, колени «смягченные»

Музыкальный размер 2/4.

- «и» - пережат по стопе правой ноги с пятки на подушечку;
 - «раз» - наступить на левую ногу, правую поднять в положение *cou-de-pied* по 6 позиции;
 - «и» - переступание на правую ногу;
 - «два» - переступание на левую ногу.
- Далее движение повторяется.

№ 2 «Трилистник» с одной ноги подряд

- «и» - пережат по стопе правой ноги с пятки на подушечку;
- «раз» - наступить на левую ногу, правую поднять в положение *cou-de-pied* по 6 позиции;
- «и-два» - движение повторить.

Список литературы:

1. Ткаченко Т. Народный танец. В. 1. –М., 1967 г.
2. Гусев Т. Методика преподавания народного танца. Ч.1,2. – М., 2002 г.
3. Климов А. Основы русского народного танца. – М., 1981 г.
4. Надеждина Н. Русские танцы. – М., 1951 г.

Приложение

Позиции рук в русском танце



I



II



III



IV



V



VI



VII