

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Об авторе И. Г. Есаулове	4
Об авторе К. А. Есауловой	6
О народном танце	11
Введение в программу	13
Программы	20
Программа первого года обучения	20
Программа второго года обучения	24
Программа третьего года обучения	26
Программа четвертого года обучения	28
«Станковые» па	29
Цели и задачи «станка»	29
«Середина»	71
Введение	71
Перечень танцев	72
Русский танец	73
Программа русского танца	73
Ноги	75
Руки	75
Корпус	76
Голова	76
Поклоны	76
Шаги	77
Одинарные шаги	78
Двойные шаги	79
Тройные шаги	81
Ходы-проходки	82
Бег	82
Танцевальные движения и элементы	83
Припадание	83
«Ковырялочка»	84
«Веревочка»	85
«Моталочка»	87
«Голубец»	88
«Гармошка»	90

«Елочка»	91
Притопы	92
Дроби	92
«Хлопушки»	95
«Ключи»	96
«Присядки»	98
«Вращения»	101
Прыжки	101
Украинский танец	102
Программа украинского танца	102
Положения ног	103
Положения рук	103
Притопы	104
Шаги. Ходы. Дорожки. Бег	104
«Голубец»	105
«Выхилясник»	106
«Угинание»	106
«Веребочка»	106
Присядки	107
Прыжки	108
Вращения	109
Белорусский танец	109
Программа белорусского танца	109
Основной ход «Лявонихи»	110
«Полька»	112
«Галоп»	113
«Припадание»	113
«Ход-проскок» с последующими двумя шагами	114
Перескок с ударом «молоточком»	114
Присядки	115
Польский танец	115
Программа польского танца	115
«Полонез»	116
«Мазурка»	117
«Краковяк»	118
«Кшесанэ»	119
«Ключи»	120
«Голубцы»	120
«Балянсе»	121
«Переборы»	121
«Отбианэ»	122

«Цвал»	122
Легкий бег	122
«Обертас»	123
Итальянский танец	123
Программа итальянского танца	123
«Падебаск»	126
Проскоки	126
«Сутеню»	126
Скольжение	126
Маленькие броски	126
«Амбуатте»	126
«Бальянсе»	127
«Эшаппе»	127
«Шанжман де пье»	127
«Фраппе»	127
«Жете-пассе»	127
Перескоки	127
Поддержка	127
Венгерский танец	128
Программа венгерского танца	128
Положения ног	130
Положения рук	130
«Ключи»	133
«Открывание ноги»	135
«Веревочка»	136
«Голубец»	136
«Перебор»	137
«Бальянсе»	138
«Люлька»	138
Молдавский танец	139
Программа молдавского танца	139
Положения ног и рук	140
Испанский танец	144
Программа испанского танца	144
Испания и ее танцы	144
Позиции ног: «малые» и «большие» позиции	146
Позиции и движения рук	147
Ходы и шаги в испанском танце	149
Грузинский танец	153
Программа грузинского танца	153

Положения ног	155
Положения рук	155
Положение корпуса	156
Ходы и шаги	157
«Сада сриала» (вариант 1)	157
«Сада сриала» (вариант 2)	157
«Ртула»	158
«Мухлура зехтомит»	158
«Свла» («укусвла»)	159
«Гасма»	160
«Сарули»	160
«Чакрули»	161
«Чаквра»:	162
1. «Сада»	162
2. «Гахснили»	162
3. «Пехшлили»	163
«Бруни» (повороты)	164
Армянский танец	166
Программа армянского танца	166
Положения ног	168
Положения рук	168
Движения ног	172
«Тап»	172
«Хор-тап»	172
«Киса-тап»	172
«Егевани»	172
«Верн-Верн»	172
«Двели» — ходы	173
«Трички» — прыжки	173
«Керцы» — резкие полуповороты бедер и ног	174
«Силла»	174
«Чатма» — присядки	175
«Птуйт» — повороты внутрь и наружу	175
«Сюзьма» — переступания	176
Узбекский танец	176
Программа узбекского танца	176
Положения ног	178
Положения рук	178
Поклоны	179
Движения кистей рук	180
Движения рук	181

Движения плеч поочередные и одновременные	181
Движения головы	182
Движения ног	182
Ходы	183
Опускания на колени	184
Перегибания корпуса	185
Повороты	185
Цыганский танец	187
Программа цыганского танца	187
Положения ног	189
Положения рук	190
Движения кистей рук	190
Движения рук	190
Движения плеч	193
Ходы	194
Опускания на колени	199
Перегибания корпуса	200
Чечетка	200
Прыжки	201