

СОДЕРЖАНИЕ

Несколько слов о книге <i>Б.С.Санкин</i>	3	С броском прямых ног	19
От автора	4	Шаг с подскоком	19
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ	6	С подскоком и переступаниями	20
Позиции ног	6	Боковые ходы	20
Позиции рук	8	Припадание – основной вид	20
Положения ноги	9	С двойным ударом полупальцами ...	21
Положения рук	10	Припадание – накрест	21
Положения корпуса	11	Приставной ход	21
Положения головы	11	Боковой ход с перескоком	22
Положения кисти	12	С каблука (для мужского класса)	22
Направления движения	12	С подъемом на полупальцы	23
Терминология, применяемая при записи движений	12	На перескоках с ноги на ногу	24
		«Гармошка»	24
Раздел 1		Раздел 2	
ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ХОДЫ	14	« ВЕРЕВОЧКА »	35
Простой шаг	14	Основной вид	35
Шаг на 1/4 такта	14	С ударом полупальцами	36
Шаг на 1/8 такта	14	С переступанием на ребро каблука	36
Шаг на 1/16 такта	14	С ударом ступнёй	37
Шаг с каблука	15	С ковырялочкой	38
Шаркающий ход	15	Со скользящим ударом каблука «от себя»	39
Переменный шаг	16	С переступанием на каблуках (для мужского класса)	39
Основной вид	16	С прыжком	40
С полуприседанием	16		
С ударом ребром каблука	16		
С ударом всей ступнёй (для мужского класса)	16		
С подъемом на полупальцы	17		
С каблука	17		
С приставкой ноги	18		
Бег	18		
Основной вид	18		
С соскоком	19		
С подъемом коленей	19		
		Раздел 3	
		МАЯТНИКООБРАЗНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПО ТИПУ «МОТАЛОЧКИ»	46
		Моталочки продольные	46
		Основной вид	46
		Накрест	47
		Моталочки поперечные	49

Основной вид	49	Каблуком	67
Со скользящим ударом полупальцами	50	Каблуком и полупальцами	68
Раздел 4		Раздел 6	
ДВИЖЕНИЯ НА ПРЫЖКОВОЙ ПОДМЕНЕ ОПОРНОЙ НОГИ	51	ПРИСЯДКИ	70
Подбивка	51	1. ПОЛУПРИСЯДКИ	70
Основной вид	51	Присядка по I открытой позиции	70
С переступанием	52	Основной вид	70
«Подбивка-маятник»	52	С подскоком	71
Отбивка	53	С опусканием ноги на ребро каблука	72
С шагом	53	С ковырялочкой	72
С ударом	54	Со сгибанием ноги в колене	73
Голубец	54	С переходом на ребро каблука	73
Основной вид («низкий голубец»)	54	Присядка «разножка»	75
С шагом накрест	56	Основной вид	75
С ударом и переступанием	57	С переходом на полупальцы и ребро каблука	76
На полуприседании («низкий голубец» – для мужского класса)	57	С опорой на руку	77
С прыжком («высокий голубец» – для мужского класса)	58	Присядка в повороте	78
Раздел 5		Основной вид	78
ДРОБНЫЕ ДВИЖЕНИЯ	60	С продвижением	79
Удары всей ступнёй	60	С опусканием на колено	79
Одинарные	60	Присядка с выпадом на ногу	80
С подскоком	61	Основной вид	80
Двойные удары	61	В повороте	80
Удары ребром каблука	63	Присядка по I прямой позиции	82
Поочередные	63	Основной вид	82
С подскоком	64	С ударом ступнёй	82
С перескоками	64	С «разножкой»	83
Сочетание ударов каблуками и полупальцами	67	С проскальзыванием на полупальцах	83
		2. ПОЛНЫЕ ПРИСЯДКИ	84
		Присядка-«мяч» по I открытой позиции	84

СОДЕРЖАНИЕ

Основной вид	84	Перед собой	97
С поджатыми ногами	85	Справа или слева	98
С «разножкой»	85	Хлопки в ладоши вытянутыми в локтях руками	98
Присядка-«мяч» по I прямой позиции	86	Спереди и сзади	98
Основной вид	86	Вверху и внизу	98
С поворотом коленей	86	Скользящие хлопки в ладоши	99
С подскоком	86	Перед собой – сверху вниз	99
С подъемом на полупальцы (или на носки)	87	Справа или слева	99
«Ползунок»	87	Сверху вниз	99
Основной вид	87	2. ХЛОПУШКИ	100
С круговым движением ногой	88	Одинарные удары ладонями по внутренней или внешней стороне голенца сапога	100
С опорой на руки	88	На переступаниях	100
С проскальзыванием на ребро каблука	89	С подскоком	102
«Метелочка»	90	Одинарные удары ладонями по бедру	104
«Закладка»	90	Одинарные удары ладонями по подошве сапога	105
Основной вид	90	Комбинированные удары ладонями ..	105
С раскрыванием ноги на ребро каблука	90	Двойные удары ладонями по бедру ..	107
Присядка-«качалка»	91	С шагом	107
Основной вид	91	С переступанием	108
«Качалка» с броском ногой накрест	91	Раздел 8	
Присядка-«подсечка»	92	ВРАЩЕНИЯ	114
Основной вид	92	На полупальцах	114
С опусканием на колено	93	На припадании	116
Присядка с броском обеих ног вперед («собачка»)	94	С подъемом на полупальцы	116
Основной вид	94	Обеих ног	116
С опорой на руки	94	Одной ноги	117
Раздел 7			
ХЛОПКИ И ХЛОПУШКИ	97		
1. ХЛОПКИ	97		
Хлопки в ладоши согнутыми в локтях руками	97		

На подскоках	119	Раздел 10	
На беге	120	ЗАКЛЮЧЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ	
На дробях	121	ДВИЖЕНИЙ И КОМБИНАЦИЙ	131
На прыжке	123	Притоп	131
Повороты в воздухе с поджатыми		Простой	131
ногами	123	Двойной	131
Повороты в воздухе с вытянутыми		Соскок	131
ногами (для мужского класса)	124	Концовка	132
Присядка – «мяч» в повороте.	124	Удар всей ступнёй	132
На полу	124	Удар ребром каблука	132
«Мельница» (для мужского		Опускание на колено	133
класса)	124		
«Кубарик» (для мужского класса) ...	125	Раздел 11	
Раздел 9		УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК,	
ПРЫЖКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ	126	КОРПУСА, ГОЛОВЫ	137
С поджатыми ногами	126	Для рук	137
С двумя поджатыми ногами	126	Переводы рук из одного положения	
С раскрытием коленей		в другое	137
в стороны («ястреб»)	127	Волнообразные движения	
С одной, согнутой в колене,		руками	139
ногой	127	Упражнения для кистей рук	140
С поворотом коленей	127	Для корпуса	141
С наклоном корпуса вперед	128	Наклоны	141
«Разножка» в воздухе	128	Перегибы	142
«Щучка»	128	Повороты	142
«Пистолет»	129	Круговые движения корпусом	142
С перегибом корпуса назад	130	Для головы	143
«Кольцо»	130	Повороты	143
		Наклоны	143
		Круговые движения головой	143
		Приложение	144
		Литература	203