

Ритмичные танцы — название, присвоенное определенному типу танцев, которые обычно исполняются в переполненном танцевальном зале. Конечно, они существуют уже много лет, их часто называют «танцы в давке». Среди фигур, используемых в танцах этого типа, нет ни одной новой, они лишь были стандартизованы в качестве руководства для кандидатов на участие в любительских соревнованиях.



Следует заметить, что многие похожие фигуры описаны в разделе «Квикстеп» данной книги, однако теперь не нужно пытаться придерживаться строгих правил выравнивания, которые столь необходимы в этом танце. Очень часто фигуры приходится исполнять, используя минимум движений и практически без перемещения вперед; поэтому желательно попрактиковаться в исполнении таких фигур, как натуральный пивот и обратный шассе-поворот на площадке в форме квадрата, вообще не перемещаясь вдоль помещения.

Для этих фигур наиболее важна манера выражения ритма, поскольку выполнение набора основных фигур при полном отсутствии движения и вращения корпуса может показаться очень скучным. Опытный танцор с врожденным чувством ритма исполняет фигуры с помощью различных типов ритма. Едва ли не самым популярным и, возможно, самым простым в изучении для новичков является чарльстон; восприятие этого утонченного ритма очень важно, если танцор стремится полностью овладеть ритмичными танцами. Чарльстон можно изучить достаточно быстро, если потренироваться на следующих упражнениях:

Начните, поставив стопы вместе, колени немного расслаблены.

Счет

Сделайте небольшой боковой шаг ЛС — колени прямые . 1

Расслабьте немного колени . 2

Закройте ПС к ЛС без переноса веса тела — колени прямые . 3

Расслабьте немного колени . 4

Сделайте небольшой боковой шаг ПС — колени прямые . 1

Немного расслабьте колени . 2

Закройте ЛС к ПС без переноса веса тела . 3

Расслабьте немного колени . 4 Затем шагните в сторону ЛС и повторите .

РИТМИЧНЫЕ ТАНЦЫ (МАССОВЫЕ ФОКСТРОТ И КВИКСТЕП)

Автор: Administrator
13.05.2011 13:59 -

Попрактиковавшись в выполнении этого движения, танцор должен уделять чуть больше времени 1 -й и 3-й доле в каждом такте. Таким образом боковой шаг и закрытие будут выдерживаться достаточно твердо, а последовательное расслабление коленей выполняться достаточно резко. Если этого не сделать, возникнет упорное стремление сгибать их каждый раз при выполнении шага в сторону.

После освоения ритма чарльстона эти движения следует выполнять значительно мягче, поскольку использовать отрывистые (или стаккато) движения чарльстона в ритмичных танцах — не самый лучший способ. При использовании чарльсона в качестве прогрессивной фигуры следует поочередно выводить ПС вперед, а ЛС — в сторону.

Повышение и понижение. В ритмичных танцах повышения не применяются, вместо этого используется расслабление и напряжение коленей.

Приведем стандартные фигуры как для быстрых, так и для медленных ритмичных танцев вместе с небольшими замечаниями по их применению.