

Ирландский танец – довольно специфическая разновидность танцевального искусства, к тому же популярен среди огромного числа танцевальных направлений. Самой известной разновидностью ирландского танца, является, конечно же, степ. Его зажигательные и четкие ритмы послужили основой для создания таких ярких шоу, как Lord of the Dance и любимый многими Riverdance, и многих других, число которых все растет за последние 10 лет.

Неординарность ирландского танца состоит в особенной технике исполнения – в традиционной [школе танцев](#), где степ исполняется в специальной обуви и только ногами, а верхняя часть тела прямая и остается неподвижной. В другой разновидности ирландских танцев – групповой, танцоры могут выстраиваться во всевозможные фигуры, задействуя руки.

Бывают массовые и сольные ирландские танцы, в жесткой обуви, называемые степом и в мягкой обуви, называемые «ирландским балетом». По музыкальному размеру все они делятся на рилы, джигами и хорнпайпы.

Помимо удовольствия исполнять все эти зажигательные и веселые джиги или рилы, ирландские танцы еще и очень полезны. У танцоров в процессе репетиций вырабатывается полезная привычка держать голову и спину прямо. У них выправляется осанка, укрепляются мышцы спины, ног, рук и появляется наработанная физическая выносливость. Регулярное обучение — это еще и необходимая любому человеку кардиостимуляция и постоянная возможность поддерживать общую отличную физическую форму.

Желающие и равнодушные к ирландскому танцу постоянно занимаются и любят репетиции так же, как и выступления.