

ДВИЖЕНИЯ ИРЛАНДСКИХ ТАНЦЕВ

Подготовка материалов: Sergey Reika <ayo@list.ru>

Комментарии приветствуются

Редакция от 6 июля 2007 года

Общие слова про ноги, руки, корпус и позиции в танце

В корпусе должна быть прямоугольная рамка, образованная плечами и бедрами. Рамка никогда в танце не должна ни изгибаться, ни скручиваться. Всеи плоскостью она всегда направлена вперед. Корпус прямой, но без напряжения. Не нужно выпячивать вперед грудь в попытке выпрямить горбатую спину. Осанку нужно держать, но без напряжения. Обратит внимания на копчик. Если представить, что из копчика растет короткий хвост, то этот хвост должен указывать четко вниз между пятками. Не следует его ни отставлять назад, ни поджимать вперед.

Пятая позиция

Overcrossing - тренировочный вариант пятой позиции. Поставить ноги пятками вместе под углом 90 градусов (по внутренней стороне стопы). Теперь правую ногу перенести налево и поставить так же под углом к левой под 90 градусов. При этом пальцы обеих ног стоят на одной линии, а стопы развернуты каждая на 45 градусов от нее. Ноги должны быть скрещены хорошо, но не слишком сильно, а стопы развернуты чем сильнее, тем лучше (ошибка, если наоборот - ноги сильно перекрещены и слабо развернуты). Важно, что разворот начинается в коленях (бедра разворачивать не следует), а скрещивание ног - как раз от бедер; колени при этом плотно сжаты и колено передней ноги закрывает колено задней. Переднюю ногу развернуть нетрудно, намного сложнее сохранить разворот задней ноги. Бедра направлены вперед (есть ошибочное желание развернуть их в сторону впереди стоящей стопы).

Чаще всего эта позиция получается в одну сторону труднее, чем в другую. Это нормальная асимметрия тела, со временем она проходит.

В пятой позиции важно стоять на обеих ногах. Но при этом следует следить за тем, чтобы не переносить большую часть веса на переднюю ногу. Нужно потренировать распределение веса на обе ноги, смотря на себя сбоку в зеркало - чтобы корпус был бы прямой.

Танцевальная пятая позиция

Она отличается от тренировочной тем, что ноги перекрещены не столь сильно и пальцы не стоят на одной линии. Носок задней ноги упирается в пятку передней. Тем не менее ступни остаютсяразвернуты. За разворотом следует следить ВСЕГДА, потому что в ирландском танце не бывает так, что ступни ног стояли бы параллельно. Повторяю - особенное внимание уделять развороту задней ноги. Повторяю - ВСЕГДА.

Позиция рук

В групповых танцах МЧ поднимают руки вверх, согнутые в локтях. Чтобы поймать эту позицию - руки поднять прямо вверх, а потом развести в стороны, сгибая локти, так, чтобы плечи оказались параллельно полу, предплечья - вверх. Локти выведены чуть-чуть вперед относительно корпуса (то есть грудь не выпячивать вперед). Ладони - друг к другу (а не вперед). МЧ раскрывают ладони, Д кладут свои ладони в руку МЧ, который держит ладонь Д крепко всеми пальцами (а не только

большим пальцем; ладонь не раскрывать, не делать "клепши"). Маленьким Д придется тянуться вверх, но локти МЧ вниз опускаться не должны ("куриные крылышки").

Крайний танцор свободной руке дает свободно висеть вдоль корпуса. За спину ее заводить не аутентично.

В сольных танцах принято, что МЧ держат руки по швам (только не надо так плечи напрягать!). Руки просто опущены вниз, но не болтаются безвольно, хотя и напрягаться тоже не нужно. Пальцы собраны, но не в кулак - четыре пальца подобрать к ладони, а большой закрывает их сверху. Руки обращены ладонью не назад, а к бедру.

Для Д в сольных танцах позволена большая свобода относительно рук. Д может держать руки вдоль корпуса, может держать их на талии, а также - одну руку на талии, а другую - вдоль корпуса.

P.S. Майкл, Брендан и Колин - сами понимаете, исключения, подтверждающие правило.

Point

Движение "точка" ставится вытянутым носком передней ноги. Точка ставится на той же линии, где стоят пальцы ног в 5 позиции. Передняя нога выходит вперед несколько скрестно. Точка ставится "сверху"; носок работающей ноги не шаркает по полу, а вытягивается, чуть приподнимаясь над полом и сверху касается пола. Точка исполняется недалеко - на таком расстоянии от опорной ноги, куда может достать без лишнего напряжения, за счет выпрямленного колена и вытянутого носка. Точка ставится "указательным" пальцем ноги; для этого нужно стопу не только вытянуть вперед, но и слегка развернуть, так, чтобы, посмотрев на выведенную вперед ногу, можно было бы увидеть свою пятку.

Point в сторону исполняется также развернутой ногой. Колено отведенной ноги также направлено в сторону (а не вперед). Пятка работающей ноги направлена в пол (а не назад).

Point назад также исполняется развернутой ногой, назад-накрест. Пятка работающей ноги направлена в сторону, и ее можно увидеть за опорной ногой, если исполнять точки лицом к зеркалу.

Point ВСЕГДА исполняется выпрямленной ногой. Ни опорная, ни работающая нога в колене негибаются.

При точках двигается только работающая нога. Вес целиком находится на опорной ноге, тело неподвижно, корпус и опорная нога продолжают составлять прямую линию (ошибка - стремление наклонить корпус в сторону, противоположную вынесенной ноге).

Point в прыжке. Как, впрочем, и все движения ирландских танцев исполняются в прыжке. Точка по-прежнему ставится "сверху", причем касание вытянутым носком пола обязательно. Приземление на опорную ногу и точку должно быть одновременным - должен быть слышен легкий "топ-топ": сначала приземляется опорная, затем - точка. Подпрыгивания делаются на пружинящей стопе. Вынесенная нога - прямая, вытянута, развернута, опорная - пружинит в колене, развернута в стопе.

"Три точки". На один музыкальный такт джиги (или полтакта рила) нужно вытянутой ногой исполнить 3 быстрых point. Первая точка - накрест, то есть ноги в бедрах скрестить сильнее, чем при обычной точке. Второй point - наоборот, раскрыто, носок указывает немного в сторону. Третья точка - обычная, на ту же линию, где находится опорная нога. Если представить, что с опорной ногой связан циферблат часов, то первый point указывает на 11 часов, второй point - на 1 час, третий point - на 12 часов. Самое главное, над чем нужно работать при тренировке "трех точек" - чтобы при их исполнении двигалась только рабочая нога, а таз и бедра не болтались за ногой. Это сложно.

"Швейная машинка"

Это переступ, базовый для многих движений. В пятой позиции передняя нога ставится на высокие полупальцы, и движение заключается в подъеме на высокие полупальцы передней ноги и опускании на полупальцы задней ноги. Одна "швейная машинка" исполняется по музыке на 3/8 (полтакта) в джиггах, и на 1/4 в рилах. Следить нужно за пятой позицией (особенно разворотт задней ноги), и за коленями - чтобы не разворачивались. Колени, как всегда в ирландских танцах, должны прикрывать одно другое и смотреть вперед.

Позиции ног

1. Cut (swish)
2. Ноп
3. "Третья позиция". Нога поднята вперед и несколько согнута в колене, носок вытянут. Бедро параллельно полу, голень - под 45 градусов.
4. "Четвертая позиция". Нога поднята вперед совершенно прямая и с оттянутым носком. Как в 3, так и в 4 позиции нога остается немного развернута, так, что можно видеть пятку поднятой ноги.

Cut (swish)

Это энергичный подъем (даже легкий удар) пятки одной ноги к бедру другой. Удар осуществляется в основном за счет сгибания колена - ногу ведет оттянутый носок, за ним следует бедро. Желательно, чтобы во время свипа колени оставались близко. Для исполнения свипа нужно немного развернуть бедра. При свипе корпус должен оставаться неподвижен (ошибка - если корпус скручивается).

Нужно следить за стопой. Носок в высшей точке оттянут и ведет за собой всю ногу (ошибка - если носок "кочергой").

Важно следить, чтобы работающая нога после свипа не падала. Нога поднимается и опускается с одной скоростью. Под музыку на счет "1" пятка касается бедра, на счет "2" (и не раньше) стопа опускается на пол. Нога взлетает очень стремительно, а опускается контролируемо и более медленно. Важно следить, чтобы опускать ногу в исходную позицию (ошибка - не соблюдение пятой позиции: разворот ступней практически прямо, а также возврат ноги слишком далеко впереди опорной).

Cut инициируется и ведется носком. Однако, это не значит, что бедро остается неподвижно - наоборот, бедро можно и нужно немного поднимать, но нельзя, чтобы оно инициировало движение. Следует позволить бедру разумную свободу, тогда

движение станет гораздо легче, кроме того - станет легче удерживать баланс, корпус не будет болтаться.

Когда cut выполняется на месте, вес тела целиком находится на опорной ноге. Работаящая нога может делать все, что угодно, а корпус при этом может спокойно оставаться неподвижен.

Cut в прыжке. В отличие от cut на месте, выпрыгивание происходит с двух ног за счет выталкивания себя коленями.

В верхней точке прыжка выполняется cut передней ногой. Приземление - сначала на заднюю, затем на переднюю ногу; после cut-а она не должна падать, а контролируется и плавно опускается в пятую позицию. По звуку должно быть четко слышно последовательное опускание стоп задней-передней (топ-топ).

О технике подпрыгивания в ирландских танцах

Вес сосредоточен пониже пупка, а не в ногах. Прыгать нужно не за счет выталкивания себя ногами, а за счет подбрасывания своего веса. Подняться на стопы в 5 позиции и начинать давить весом в пол, пружиня при этом стопами. Потом подключить пружинку коленей и совсем несильное выталкивание стопой. По своему внутреннему ощущению прыжки должны напоминать подпрыгивание брошенного упругого мячика - если это чувство появилось, значит все правильно. Прыжки не должны быть вдавливанием веса в пол, а напротив - упругим отскакиванием от пола. Благодаря этому в верхней точке появляется ощущение "зависания". После таких прыжков не может быть одышки (ведь ноги при этом почти не работают).

Переступы

1. "Швейная машинка", которая используется в променаде, трешках и др.
2. "step-step", когда колено не выталкивает вес вверх - это просто покачивание веса на одну-другую ногу. Служит этот шаг-шаг для того, чтобы придать энергии той ноге, которая выносится вперед, например для веревочки или hop-back. Он выполняется на 1 рилловый счет.

3. "step-step-step" - этот переступ присутствует в джиггах. Он выполняется на половину такта джигги, то есть 3 шага на 3 ноты. Поскольку музыка быстрая, то покачивания, как в предыдущем нет. Это очень быстрые "топтоптоп" на месте.

Нор

"Нор" имеет 2 значения. Во-первых, в танце это прыжок на опорной ноге с подъемом другой ноги в позицию hop. Во-вторых, это позиция передней ноги, когда нога поднята, бедро параллельно полу, а колено согнуто и направлено вперед; носок вытянут в пол.

Сам по себе hop в танце - это прыжок на опорной ноге с выносом передней ноги в позицию hop. Вынос происходит следующим образом. Передняя нога выходит вперед, как будто на точку; выпрыгивание с опорной вверх, а передняя нога, сгибаясь в колене, оттянутым носком идет к колену прыгающей, закрывая колено сверху (стопу за колено не заводит, колено в сторону не разворачивать). Это такое аккуратное "закрывающее" движение. Обращаем внимание - стопу не "подворачивать", а наоборот - развернуть.

hop-back

Hop-back является слитным движением, отличающимся от простого hop. По музыке оно исполняется на 3/8 (полторы четверти), из которых back занимает 1/8, а hop - 2/8. Именно поэтому в рилах его сделать труднее, чем в джиггах - если в джигге это движение четко исполняется на полтакта (один большой счет), то в риле оно исполняется на полтора счета, и идут они в рилах парами - два hop-back-а на 3 счета.

Заранее перед исполнением hop-back передняя нога выносится вперед в 3 позицию. Hop - подпрыг на опорной ноге, и во время подпрыга вынесенная вперед нога уходит назад (вести ногу оттянутым носком, мимо колена опорной, подобно движению в jump). Back - поставить ногу позади опорной в 5 позицию. Back занимает времени больше потому, что одновременно с убиранием ноги назад, бывшая опорная уже выносится вперед. Движение hop-back - широкое, быстрое, плавное, и в то же время достаточно сдержанное; ногу не заводите в захлест и следить, чтобы бедра не разворачивались и дырка между коленями не образовывалась. В целом оно напоминает jump (см. ниже) с тем только отличием, что здесь ноги приземляются неодновременно - сначала опорная, затем другая позади. То есть на hop-back слышен четкий "топ-топ".

Простейшая связка "шаг-шаг, hop-back, hop-back", исполняется на 1 музыкальный такт. Начинать можно с передней (любой) ноги, передняя нога при повторении упражнения не меняется. Ритм неравномерный: "шаг-шаг" - 2/8, "hop" - 2/8, "back" - 1/8.

Обратить внимание, что одновременно с первым back передняя нога сразу же выносится вперед. Это связка сложна тем, что hop-back ДЕЙСТВИТЕЛЬНО медленное движение по сравнению с шаг-шагом. Чтобы попасть в ритм нужно хорошо, с усилием, выносить вперед ногу в 3 позицию, тогда оно занимает нужное время и не возникает соблазна побыстрее сделать шаг-шаг.

Point-hop-back

Это отдельное связное движение, имеющее мало общего с движениями point и hop-back по отдельности. Оно исполняется на две четверти под счет "1и2", в котором "1" - point передней ногой в прыжке, а "и2" - hop-back. В связке с точкой hop-back исполняется быстрее, чем само по себе. На hop (полусчет "и") нога не выносится далеко вперед, а наоборот - из точки нога сразу поджимается под себя в прыжке на опорной ноге, и тут же следует back - поджатая нога как будто выбивает опорную вперед, принимая вес тела на себя.

и-hop-back-step-step-step

Такая связка используется в джиггах, мягких и жестких. Исполняется на 1 такт, то есть 6 нот, из которых "звучат" только 5 (кроме первой). На первую ноту "и" происходит толчок опорной ногой вверх, вторая нота (hop) - приземление, третья нота (back) - постановка ноги назад, 4-5-6 - это вышеупомянутый быстрый тройной переступ.

Rising step

Связное движение, исполняемое в джиггах. По музыке занимает 12/8 (2 такта).

Рисунок связки - hop, hop-back, и-hop-back-step-step-step.

При исполнении этой связки происходит смена свободной ноги.

Необходимый комментарий. Все выше сказанное про hop и hop-back сами по себе, остается справедливым. Первый hop (3/8) - вынос передней ноги в эту позицию через point и подпрыг на опорной. Затем, чтобы сделать hop-back (3/8), вынесенная нога распрямляется полностью в колене в позицию "высокого point-a", исполняется подпрыг на опорной и вынесенная вперед нога по широкому плавному полукругу убирается назад. сразу же бывшая опорная выносится вперед для второго hop-back (3/8). И сразу же после второго hop-back на 3 коротких ноты (3/8) исполняется тройной мелкий переступ. Поскольку музыка быстрая, то эти 3 шага гораздо мельче, чем step-step в рилах; бедра не двигаются и сильно выраженной пружинки тоже нет. Этот переступ исполняется не "швейной машинкой", а просто три мелких шага, без покачивания с ноги на ногу. Создается впечатление неразрывности этих шагов с предшествующим им hop-back.

Sink'n'grind

Движение, очень напоминающее Rising step, но существенно от него отличающееся тем, что свободная нога при его исполнении не меняется.

Рисунок связки: sink, hop, и-hop-back-step-step-step.

Словом sink я здесь за неимением другого термина обозначаю движение, состоящее в следующем. Это вынос свободной ноги в 4 позицию и прыжок вверх на опорной ноге с приземлением на нее же; вынесенная вперед нога подходит к опорной спереди. По сути, приземлиться нужно на обе ноги, но вес остается на той же, с которой произошло выпрыгивание. Не путать это движение с кликом.

Сложность sink'n'grind та же, что и в веревочке - передняя нога работает, а другая остается вертикально все время от момента выпрыгивания до момента приземления. Но если в веревочке приземление происходит сразу на обе ноги, то в sink'n'grind - только на заднюю ногу, ту же, с которой был прыжок.

Hop-sidestep

Движение исполняется на 1 музыкальный такт под счет "и1и2и3и4".

На "и1" исполняется hop. Дальнейшие боковые шаги (на счет "и2и3и4") исполняются в сторону той ноги, которая сделала позицию hop. Красивый сайдстеп должен быть широкий. Шаг в сторону - вынести ногу в сторону на носок и, перенося на нее вес коленом вытолкнуть себя вверх. Закрывающий шаг - другая нога заводится за опорную. Закрывающий шаг должен быть быстрым - после шага в сторону сразу же подтягивается вторая нога. В боковом шаге можно слегка пружинить коленями на приставке задней ноги вниз и на шаге в сторону - выпрямляя колени. Не забываем про 5 позицию. Также не забываем, что идти нужно четко боком, не разворачиваясь бедрами ни по ходу движения, ни против хода.

Сайдстеп можно начинать и не с хопа. Часто его исполняют со свиша - простого, или с переменной ноги, в случае, если на сайдстепе нужно будет двигаться в сторону той ноги, которая сейчас сзади. Вместо свиша с переменной также можно исполнить Jump.

Променада

Ход вперед, исполняемый 2/4 (полтакта) в рилах или на 6/8 (один такт) в джигах. Исполняется под счет "и-1-и-2", где на первый "и" исполняется захлест ноги, на 1 - шаг этой ногой, второе "и" - приставка другой ноги позади в 5 позицию, 2 - снова шаг вперед. Все шаги исполняются с соблюдением 5 позиции и на носок.

Захлест ноги означает поджать ее под себя, оттягивая назад носок; колено направлено вперед, но не вниз.

Начинать променада принято со свипа. Шаги в променаде должны быть широкие. Променада - это в первую очередь перемещение себя. Нужно осмысленно перемещать точку своего центра тяжести, которая находится где-то внутри и на уровне чуть пониже пупка. Если удастся перемещать эту точку равномерно и быстро - значит все отлично!

Променада возможен и на месте, а также разворот променадом на месте. При этом большая часть поворота делается на захлест-вынос ноги (счет 1).

Важно следить за захлестом ноги. Когда поджимается нога, то, как и на променаде, колени не должны быть вместе, а колено ноги, совершающей захлест направлено вперед (так, что если распрямить колено, то нога выйдет в "точку").

Это движение, когда исполняется на практически прямых ногах называется шассе. Чтобы шассе стало променадом, необходимо добавить "пружинку" ногами - это то самое движение в коленях, которое еще можно назвать "швейная машинка".

Швейная машинка - переступ ногами в 5 позиции под счет "1и2и", где на "счет" передняя нога выталкивает корпус вверх за счет распрямления колена; на "и" происходит перенос веса на заднюю ногу при смячении колена задней ноги - вес опускается. В этом движении важно, что удары музыки акцентируются именно подъемом корпуса, а не вдавливанием его в пол (в отличие, например, от бретонских или латиноамериканских танцев). Ни переднюю, ни заднюю пятку на пол не опускают.

Таким образом в променаде также характерно движение корпуса на "счет" - вверх, на "и" - вниз.

"и" - задняя нога из захлеста выносится вперед по кратчайшему расстоянию, а опорная смягчается в колене

"1" - стер на вынесенную вперед ногу, через распрямление колена выталкивает корпус вверх

"и" - подбив задней ногой и перенос веса на заднюю ногу, смягчая колено

"2" - перенос веса на переднюю ногу, распрямляя колено и выталкивая вес тела вверх, одновременно задняя нога взлетает в захлест.

В движении вперед это покачивание корпуса будет менее заметно и производить впечатление балансирования над полом. В динамике должно сохраняться то же самое ощущение, что и на месте - выталкивание себя передней ногой от пола. Это позволяет в променаде не "скользить", а "лететь" над паркетом. Для этого необходимо, чтобы стопа и пальцы передней ноги держать очень жестко. Кроме того, есть очень существенный момент - на второй полусчет "и" обязательно должна присутствовать "подбивка" задней ногой передней; при этом передняя (особенно красиво для девушек) с оттянутым носком поднимается над полом на заметную высоту. Это создает как у зрителя, так и у танцора ощущение полета над паркетом.

Если на променаде нужно развернуться, то разворот происходит на прыжке, а переступ - уже на месте. Если на променаде приходится размыкание рук - оно тоже происходит на прыжке.

Трешки, риловые прыжки

Трешка - это прыжок через ногу и переступ. Трешки используются только в рилах и исполняются на 2/4 (полтакта) под счет "и1и2", где передняя нога поднимается в хор на "и" предыдущего полтакта, на "1" - прыжок на эту ногу с захлестом бывшей опорной, "и2" - переступ передней-задней (подняться-опуститься). На "и" следующего полтакта переднюю ногу уже нужно подготовить к прыжку - вынести ее в хор. В трешках нога в хор поднимается прямо от пола вверх, а не через позицию точки.

Основные положения, важные при исполнении трешки:

1. Пятая позиция
2. Колени не разворачиваем
3. Хороший, энергичный захлест. Только не тянуть пяткой к пояснице - ногу, как и в променаде нужно поджимать под себя, а не захлестывать назад.
4. Не следует перепрыгивать с ноги на ногу, как на велосипеде. Движение весьма аккуратное и сдержанное - поставили ногу, поджав другую, затем поджатая нога по кратчайшему расстоянию (как в променаде) выходит вперед (то есть не коленом вперед, а просто распрямляется по минимальному расстоянию вперед опорной. Не нужно "бить копытом".
5. Движение очень легкое, акцент не в падении в пол, а наоборот - в прыжке, как и все остальные движения кейли.
6. Есть еще одна хитрость. Чтобы трешка была четким "прыжок-переступ", а не перепрыг (с ногами как на велосипеде), нужно чуть-чуть задержать заднюю ногу в захлесте. Иными словами - трешка хотя и исполняется на счет "и1и2", но в движении счет "1" на мгновение дольше чем по музыке, а второе "и" - вынос ноги и подъем на ней - чуть короче. Необходимо почувствовать, что ты встал на переднюю ногу прежде чем выводить заднюю вперед из захлеста.
7. Если на трешке нужно развернуться, то разворот происходит на прыжке, а переступ - уже на месте. Если на трешку приходится размыкание рук - оно тоже происходит на прыжке.
8. Первое движение трешки может быть 2, 3 или 4 позицией ноги, в зависимости от уровня танцора. Привычная нашим танцорам, но практически упраздненная в соло-танцах трешка - через хор (2 позиция). Гораздо красивее "открытая" трешка - через 3 позицию (открытый хор). Еще более красиво и более современно – взамен трешек в сольных танцах использовать «риловый прыжок» (одно из названий) – он же «jump-2-3» (так его называла Маша Сингал, но под этим ниже будем понимать совсем другое). Отличие от трешки состоит в том, что на первый счет нога поднимается в 4-ю позицию (прямая, вытянутая). Пусть даже 4 позиция невысокая, но прямая.

Риловые прыжки - это целая философия :) Служат они как и променаде - для перемещения себя в танце. Самое сложное - научиться разделять прыжок и шаги. Сам reeljump (на reel- происходит вынос ноги и подготовка, на -jump соответственно

напрыг на ногу) происходит фактически на месте - движение "вверх". Следующие за тем шаг-приставка "step-step" должны быть существенно вперед.

Прыжок с захлестом

В некоторых танцах используется "прыжок на одну ногу с захлестом другой". В принципе - это первая половина трешки, делающаяся на счет "и1", где на полусчет "и" нога выходит вперед и фиксирует 2, 3 или 4 позицию, а на полусчет "1" - прыжок на эту ногу с захлестом другой. Захлест, как всегда при движении вперед - нога поджимается, ударяя пяткой под себя; колено не вниз и не вперед, а под 45 градусов "вниз-вперед".

Скрут (движение на пятку)

Некоторые движения, например трешку, hop или сайдстеп, можно исполнить не на "швейную машинку", а на пятку (на пятку ставится выносимая сзади вперед нога; а не напрыг на пятку). Здесь скорее всего возникают несколько характерных ошибок.

1. Если "швейную машинку" нужно было акцентировать сильно "вверх-вниз", то на пятку этого делать не следует - получится очень некрасивое "проваливание". Это переступ на одном уровне "пятка передней - носок задней".

2. При приземлении на пятку не следует заранее делать ногу кочергой. Нога идет к полу так, как будто собирается встать как обычно, на носок, но в последний момент перед касанием пола стопа расслабляется и становится на пол пяткой.

3. Пальцы приподняты над полом, но их не нужно задирать вверх специально. Стопа либо просто расслаблена, либо пальцы чуть-чуть напряжены в пол, так, что стопа имеет вид неглубокой "арки".

4. Движение "скрут" украшает приземление на пятку. Сразу после постановки пятки на пол, стопа на точке касания пола делает быстрое движение "внутри-наружу".

5. Не следует "готовить" исполнение скрута заранее. До самого последнего момента зритель не должен видеть, что танцор собирается исполнить скрут на пятке. Ошибка заключается в том, что когда нога еще высоко в позиции hop-а, танцор уже завернул стопу внутрь, готовясь вывернуть ее при постановке на пол.

Jump

Характерное ирландское движение с характерной ирландской подставой (с) Эл.

Этому прыжку свойственно то, что одна нога работает, а другая в это время не делает ничего. Из 5 позиции (правая позади) нужно выпрыгнуть на левой ноге (можно сначала сделать ей небольшой шаг вперед), вынося правую вперед (в 3 позицию), затем в высшей точке прыжка правая нога уходит назад и приземление происходит на обе ноги одновременно (не должно быть слышно "папам", должен быть один тихий "шлеп"). Ощущение при прыжке должно быть опять же - словно зависишь в верхней точке. Самое трудное - при убиении ноги назад ничего не делать свободно висящей ногой (хотя есть большое желание согнуть ее в колене и тоже вынести вперед). Собственно вынос ноги и выпрыгивание происходит уже на счет "и". На счет jump - в точке зависания назад убируется вынесенная нога. На счет 2-3 просто переступ передней-задней ногой.

Тренировать это можно поначалу не вынося высоко ногу. Кроме того, удобно начать делать это упражнение без прыжка (out-back-переступ), а затем понемногу добавить пружинку и прыжок.

Веровочка (и-Jump-2-3). Это движение, исполняемое на 2/4 (полтакта), в котором на счет "и1" выполняется jump, а на "и2" - переступ "швейной машинкой" (передняя-задняя нога). Что нужно иметь в виду - описанный выше jump предполагает занос ноги в 3 позицию перед тем, как убрать ее назад; это движение, характерное для соло-степа. Веровочка же - движение кейли-танцев, групповых в большинстве, где нет места сильному выносу ноги; поэтому в веровочке нога поднимается только в позицию hop, из которой и уходит назад. Кроме того, в hop нога поднимается не через point, а прямо вертикально от пола, как в трешках.

Change

Пока еще это слово не занято другим движением, буду так обозначать смену ног внизу прыжком - то есть выпрыгивание из 5 позиции, смена ног в воздухе и приземление в 5 позицию с другой ногой спереди.

Click

Клик каблуками исполняется через вынос ноги в 4 позицию. Одновременно с выносом совершить подпрыг на опорной ноге, и в прыжке ноги меняются - вынесенная вперед уходит обратно под корпус, а бывшая опорная выходит вперед в "высокий" point. При этой смене ног и совершается щелчок каблуками, для чего нужно развернуть стопы. Не следует стремиться сделать сам щелчок как можно выше. Главное в этом движении - не заваливать назад корпус, что сделать поначалу хочется. Следить за спиной в зеркале сбоку. По музыке сам по себе клик исполняется на 3/8 в джиггах и на 1/4 в рилах. Как можно догадаться, эта четверть делится пополам на "и-клик", где на "и" нога выносится вперед, а на "клик" происходит смена со щелчком.

Twist

Смена ног скольжением. В 5 позиции на высоких полупальцах вес переносится на заднюю (при движении назад) или на переднюю (при движении вперед) ногу. Затем стопы разворачиваются из 5 позиции параллельно, и свободная обводится вокруг опорной "облизывая" ее, затем стопы снова закрывают 5 позицию. Шаг при этом очень мелкий и компактный. Следить за тем, чтобы не разъезжались носки стоп. При исполнении на медленные счета после каждого твиста можно опустить пятки, при твистах на быстрые счета в музыке, они исполняются только на пальцах. Ритм твиста - "и-счет". На "и" происходит обвод ноги, на "счет" - четкое и резкое закрывание 5 позиции. Иными словами, движение "твист" исполняется пятками. Движение носком напоминает "давить окуроч".

Bird

Движение, заключающееся в выносе свободной ноги вперед (параллельно полу) и подпрыге на опорной ноге с ударом себя пяткой и с приземлением на ту же ногу. Исполняется на счет "и-счет-и". На первое "и" - вынос свободной ноги вперед и

подпрыг на опорной. На "счет" - приземление на ту же ногу. На второе "и" - опустить вынесенную ногу и step на нее.

"Ножницы"

Движение, состоящее в смыкании прямых ног в прыжке. Исполняется на "и-счет-и". Здесь на первое "и" происходит вынос свободной ноги высоко вперед. На "счет" - подпрыг на опорной ноге и подбив ею той ноги, которая в воздухе и приземление на нее же. На второй "и" - опустить переднюю ногу и step на нее.

Lead Around

Все сольные танцы, так принято, начинаются с элемента, который называется Lead Around. Это движение по более или менее широкому кругу с обязательным условием – вернуться на исходное место. В различных танцах он исполняется по-разному. В любом случае действуют общие правила:

1. Начинать лицом к зрителю, поворот на первом шаге или прыжке
2. Обход круга обычно по часовой стрелке
3. На первой половине lead around нужно обойти четко полкруга; вторая половина (такая же, как первая, только с инверсией ног - кроме простейшего случая 8 трешек) исполняется с большим продвижением вперед, чтобы вернуться на место и снова развернуться лицом к зрителю на последнем шаге.
4. Круг обходить следует только один раз; если все-таки приходишь на исходное место слишком рано, то не следует заходить на второй круг, а нужно развернуться и дотанцевать lead around лицом к зрителю.

Связки с занятий

Танцевали под рил

point-hop-back - 8 раз

point-point-point, point-hop-back - 4 раза

point-up-down-step-step-step-step - 3 раза назад с переменной ноги

point-up-down - 2 раза

change-cut-down-step-step-step-step - 3 раза вперед с переменной ноги

change-cut-down - 2 раза