

О танцевании вальса

Уверен - не ошибусь: попроси любого назвать первый пришедший в голову танец - назовет вальс.

Главный танец. Самый красивый, танцуемый так или иначе везде и всеми. Что отточенный венский вальс на ежегодном венском балу, что "медляк" на дискотеке. Правда, последнее - не совсем вальс, точнее - совсем не вальс, хотя это некоторые и зовут вальсом. Вот и разберемся, что к чему, кто такой вальс и как его вальсируют.

В настоящее время есть принципиально различающихся 3 вальса.

1. Медленный Вальс, входящий в 5 танцев европейской программы. Медленный вальс - танец удивительно красивый, мелодичный и чудесный, но, о нем здесь говорить не будем - подробно он рассмотрен со всеми фигурами в учебнике Алекса Мура. RTFM.

2. Конкурсный Современный Венский Вальс, входящий в 5 танцев европейской программы. У Алекса Мура он не рассмотрен по причине отсутствия фигур. Танец состоит только из правого и левого поворотов, а также перемены. Описание на отдельной странице.

3. Старинный Венский Вальс по 3 позиции ног. Вот о нем - подробно. Материалы восстановлены по занятиям у Смолкиной Ф.П. (школа бального танца ДК им.Ленсовета)

Венский вальс (классический)

Перед разложением движений вальса, скажу об ориентировании в зале. В прямоугольном зале существует линия танца (ЛТ) - этакий эллипс, по которому движется пара. Продвижение по линии танца - это против часовой стрелки. Продвижения против линии танца в венском вальсе не бывает. Никогда.

В зале выделяют 8 направлений.

1. Лицом по ЛТ
2. Спиной по ЛТ (или лицом против ЛТ)
3. Лицом к центру. Нюанс: когда нужно быть лицом к центру, это вовсе не значит, что нужно найти геометрический центр зала и повернуться туда лицом. Чтобы сориентироваться лицом к центру, нужно вначале определить, вдоль какой стены в настоящий момент вы танцуете, и повернуться спиной к этой стене, чтобы линия плеч была параллельна этой стене. Понятно? :)
4. Спиной в центр. Это как лицом в центр, только наоборот - смотришь в упор в ту стену, вдоль которой танцуешь.

А теперь еще сложнее: диагонали.

5. Лицом по диагонали в центр (ДЦ). Это промежуточное направление между "лицом по ЛТ" и "лицом в центр". Если встать лицом по ЛТ, а затем повернуться влево на 45 градусов - окажешься как раз лицом ДЦ.
6. Лицом по диагонали к стене (ДС). Это промежуточное направление между "лицом по ЛТ" и "спиной в центр". Если встать лицом по ЛТ, а затем повернуться вправо на 45 градусов - окажешься как раз лицом ДС.
7. Спиной ДЦ. В этой диагонали окажешься, если встать лицом ДЦ и развернуться на 180 градусов.
8. Спиной ДС. В этой диагонали окажешься, если встать лицом ДС и развернуться на 180 градусов.

В уме все это представить сложно. Рекомендую найти помещение, олицетворяющее зал, и потренироваться поворачиваться в разные диагонали, пока не научитесь быстро определяться. :)

Для венского вальса, впрочем, нам понадобятся только некоторые из перечисленных.

Общие положения

Венский вальс танцуется по 3 позиции ног. Пятка одной ноги находится у подъема стопы другой ноги, и сами стопы развернуты на угол 90-120 градусов.

Вальс танцуется в музыкальном размере 3/4, то есть под счет "1-2-3" (один сильный удар и 2 слабых). "1-2-3" - это один такт музыки.

Старинный венский вальс фигур не имеет (фигурные вальсы смотреть в методичке по русским бальным танцам, но этот простой вальс, который я здесь описываю является неперменной частью вальсов фигурных, не уметь его нельзя). Танец представляет собой плавное вращение пары с "летающим" продвижением по ЛТ.

Полный поворот пары на 360 градусов (называется "тур вальса") происходит за 2 такта музыки.

Тур вальса состоит из 2 поворотов - основного и внутреннего - каждый по 180 градусов.

Сейчас я разложу каждый поворот в сольном исполнении, как их и нужно сначала потренировать (часов 5-6 для зеленых). А потом скажу об особенностях и ошибках при танцевании в паре.

Основной поворот

Исходная позиция - промежуточная между "лицом в центр" и "лицом ДЦ". Третья позиция ног - правая нога (ПН) перед левой (ЛН).

Счет 1. Шаг ПН с носка в направлении линии танца, с поворотом корпуса. Этот шаг - самый энергичный из шести шагов тура вальса. Очень важно вложить в него энергию практически полного поворота. Пока еще не знаете второго и третьего шагов - потренируйте первый: движение начинается поворотом корпуса вправо, сразу же за корпусом с носка выносятся правая нога в направлении ЛТ, на нее переносится вес (пятку на пол не ставить), и за счет вложенной в корпус энергии вращения происходит доворот корпуса, так что ты окажешься лицом ДС. Если одним шагом удалось настолько развернуться - значит делаешь почти правильно :)

Первый шаг - важно! - не должен обеспечивать большого продвижения, но в нем должно быть заложено хорошее вращение. Угол поворота получается без малого 135 градусов.

Счет 2. Второй шаг выполняется ЛН в направлении ЛТ. На этом шаге степень поворота очень незначительна - только доворот корпуса из

положения "лицом ДС" в положение "лицом к стене". Вторым шагом мы обеспечиваем продвижение по ЛТ. Очень важно сделать его четко по ЛТ. Достичь этого легче за счет хорошего разворота стопы - в идеале стопа ЛН должна четко указывать в направлении ЛТ.

Второй шаг - более поступательный, чем вращательный.

Угол поворота составляет около 45 градусов при сольной тренировке. При танцевании в паре энергии поворота партнера хватит для того, чтобы полностью развернуться уже на первом шаге.

Счет 3. ПН приставляется к ЛН сзади в 3 позицию. Корпус доворачивается еще немного - то есть чуть-чуть (градусов 20) больше, чем "лицом к стене". Не забываем, что приставка ноги происходит с переносом веса на нее. Вес оказывается на приставленной правой ноге, левая освобождается.

Внутренний поворот

Счет 1. Итак, находимся в 3 позиции ног, ЛН впереди ПН, корпус развернут в направлении между "лицом к стене" и "спиной ДЦ". Стоя на месте, не отклоняясь вперед вытягиваем носок ЛН в направлении ДС. Далеко не дотянуться? И не нужно. Куда можешь так дотянуться носком - туда и нужно сделать с этого самого носка маленький шаг. Маленький, но энергичный шаг и сразу же разворот на этой ноге на 135 градусов, чтобы оказаться "лицом в центр". Не забываем - у партнера в этот момент энергичный первый шаг основного поворота, поэтому нужно сделать очень быстрый разворот на месте, чтобы убрать себя с пути партнера и помочь ему/ей сделать свой первый шаг основного поворота.

Итак, никакого поступательного движения. Маленький шаг и разворот "лицом в центр".

Счет 2. Шаг, обеспечивающий продвижение вместе с партнером. Поворота корпуса на втором шаге внутреннего поворота нет совсем. Это шаг ПН вправо, строго по ЛТ. Стопа развернута так, что носок указывает по ЛТ.

Счет 3. Приставка ЛН позади ПН, с переносом веса на приставленную ногу. Вес оказывается на ЛН, а ПН освобождается для того, чтобы со следующего счета пойти в основной поворот.

Позиция в паре

Позиция - самое главное. Партнерша встает близко к партнеру. Не смущаться - должен быть контакт диафрагмой (животом, корочкой!). Каждый смещен относительно партнера на полкорпуса влево (это понятно?). Партнер правую руку кладет ей на лопатку (боже упаси - но не на прогиб талии и точно не на позвоночник), локоть не опускать, желательно держать параллельно полу, или чуть-чуть опустить, если партнерше так будет

удобно. А партнерша кладет кисть левой руки на плечо партнеру. Плечо в танцах - это не там, где лямка от рюкзака (это ключица), а плечо - это там, где мощные бицепсы. Если нет бицепсов ... ну представьте, что они там есть.

Левую руку партнер отводит в сторону, слегка сгибая в локте - настолько, чтобы взять полностью выпрямленную руку девушки. Руки в классическом варианте не сцеплять в замок: партнерша выпрямляет пальцы (ладошка смотрит вниз), а партнер поддерживает ее четырьмя пальцами снизу и большим - сверху.

Держим осанку, спина прямая, голову поднять гордо и разернуть немного влево. Нужно представить, что в тебе есть 2 негнущихся стрежня: один стержень от одного локтя через лопатки и позвоночник проходит до другого локтя. Другой стержень - от темечка вдоль всего позвоночника и до копчика. Если бы у вас нас был хвост - это хвост направить прямо в пол. То есть копчик назад не отставлять (как бывает с начинающими, которые стесняются установить с партнером контакт в бедрах). Так вот, колени чуть-чуть смягчить, а в верхней части тела откинуться от партнера - иными словами: прогнуться в лопатках (только не в пояснице) и слегка отклониться назад и влево.

Таким образом: контакт полный от коленей вдоль бедер и диафрагмы, бедро каждого в контакте с обоими бедрами партнера (это возможно благодаря смещению на полкорпуса). Выше диафрагмы - "тюльпан", партнеру слегка откидываются друг от друга.

Кстати, благодаря наличию у девушки груди, "тюльпан" получается практически само собой, когда не стесняемся установить тесный контакт внизу.

Танцевание в паре

А тут написать почти нечего. Разве что вот: исходная позиция пары для танца - партнер спиной в центр, а девушка спиной к стене. Тогда танец начинается для партнера с внутреннего поворота, а для девушки - с основного.

Замечания

Самая обычная проблема: недovorот пары с первого же шага основного поворота. Это происходит от слишком маленького первого шага. Особенность этого энергичного шага в паре - та, что нужно сделать его как будто прямо в партнера. Не нужно этого бояться. Потому что партнер за долю секунды до этого уже убрал ногу, и твой первый шаг основного поворота пойдет прямо между ног партнера. Да, девушки, не бойтесь

энергичным шагом покалечить партнера, практика показывает, что этот шаг не способен нанести чувствительного удара :) И так - энергичный шаг прямо на партнера со столь же энергичным разворотом вправо в положение "лицом к стене".

Кстати, голова развернута немного влево, как помним. Это не должно сбивать с толку, когда говорим "лицом к стене". Лицо будет обращено не совсем к стене :) а вот плечи должны быть параллельны этой самой стене.

Партнер поддерживает девушку под лопатку. Не следует заводить руку на прогиб в пояснице, не класть на позвоночник, не растопыривать пальцы и не вцепляться ими в спину партнерше - синяков ей не нужно. Пальцы правой руки собрать и вытянуть, так, чтобы поддерживать девушку не пальцами, но ладонью.

Девушки! Не повисайте на партнере. Хотя вы и кладете руку ему на плечо, но свой локоть держите самостоятельно. Партнер вас поддерживает только на случай, если вы потеряете равновесие. Партнеры, если вдруг чувствуете, что девушка забылась и надавила вам на плечо - подскажите ей, чтобы исправилась. Девушки, если партнер опустил плечо и перестал держать позицию в паре - подскажите ему, чтобы не забывался.

И последнее: все шаги делаются с носка - это придает ему легкость, полет. Шаги с каблука утяжеляют танец, и он смотрится со стороны гадко.

Танцуйте на здоровье!

Вальсовое кружение на месте

Эффектный прием, который можно использовать при танцевании простого вальса без фигур - остановка в кружении без продвижения по ЛТ.

Как и вальс, это кружение содержит в себе 6 шагов, из которых 3 шага - основной поворот, и 3 шага - внутренний. МЧ начинает с внутреннего.

Внутренний (обводящий) поворот

1. Шаг ЛН рядом с партнером
2. Шаг ПН на носок позади ЛН. При этом нужно не полностью переносить вес на подставленную ногу - вес тела следует распределить на обе ноги.
3. Разворот на подушечках, обводя партнера вокруг себя. Разворот происходит приблизительно на 180, в результате ЛН оказывается позади ЛН. Затем вес полностью переносится на заднюю (левую) ногу

Основной (обходящий) поворот

1. Шаг ПН между ступней партнера.
2. Шаг ЛН накрест в обход партнера сбоку.
3. Шаг ПН накрест в обход партнера сбоку.

Главная особенность вальсового кружения на месте состоит в том, что нет шагов, которые делались бы в сторону. Все шаги обходящие, несмотря на то, что позиция сохраняется вальсовая. Партнеры смещены на полкорпуса (а не на полный корпус, как в фигурах "танго" фигурного вальса и фигурной мазурки). Поскольку вращение на месте еще более энергичное, чем в вальсе по большому кругу, то очень важно еще сильнее прогнуться в лопатках, отклоняясь друг от друга. Также на основном повороте важно хорошо разворачивать стопу - так будет гораздо легче добиться большой степени поворота на обходе партнера, который в этот момент совершает разворот на подушечках.

Современный венский вальс (по 6 позиции ног)

Этот вальс входит в пятерку танцев европейской программы бальных танцев наряду с медленным вальсом, фокстротом, квикстепом и танго.

Вальс включает фигуры: правое вращение, левое вращение, 2 перемены. Полный разворот пары на 360 градусов (тур вальса) происходит за 2 такта музыки. Полный левый или правый поворот (тур вальса) состоит из основного и внутреннего поворотов.

Исходная позиция - МЧ по направлению между ЛТ и ДЦ.

Правое вращение

Основной поворот состоит из 3 шагов. Начинается поворот в направлении между "лицом ДЦ" и "лицом по ЛТ".

"1" - шаг ПН прямо по ЛТ, для чего корпус начинает поворот вправо за долю секунды до того, как пошла нога. Шаг делается с каблука.

"2" - на втором шаге основного поворота происходит обход партнера. Корпус разворачивается так, что плечи оказываются параллельно стене, а шаг ЛН нужно сделать вбок по направлению ЛТ. Шаг длинный, чтобы обойти партнера. Для удержания равновесия при этом МЧ немного вытягивает вверх левую сторону.

"3" - на третий счет происходит доворот корпуса в направлении "спиной ДЦ", одновременно приставить ПН (с переносом на нее веса) к ЛН в 6 позицию.

Внутренний поворот

"1" - за долю секунды до удара корпус разворачивается ПЛТ и исполняется шаг назад с ЛН.

"2" - энергичный разворот, уступая место для партнера, обходящего тебя на основном развороте. Не следует делать большого шага, ПН приставляется к ЛН рядом. Носок ПН смотрит ДЦ.

"3" - ЛН приставляется с переносом веса к ПН в 6 позицию.

Перемена с правого вращения на левое

Перемена исполняется МЧ из положения "лицом ДЦ".

"1" - шаг ПН вперед ДЦ и сразу же - небольшой поворот корпуса в направлении по ЛТ

"2" - шаг ЛН вперед и немного влево. Левую сторону немного вытянуть вверх, для равновесия

"3" - небольшой шаг ПН вперед по ЛТ

После перемены начинается левое вращение

Левое вращение

Основной поворот

"1" - шаг ЛН по ДЦ с небольшим разворотом корпуса влево

"2" - большой обходящий шаг ПН в сторону, по ЛТ.

"3" - завершение разворота корпуса в направлении ПЛТ. ЛН приставляется с весом накрест позади ПН.

Внутренний поворот

"1" - небольшой шаг ПН назад с разворотом корпуса влево, уступая место партнеру

"2" - разворот корпуса параллельно стене и маленький шаг ЛН по ЛТ. Носок ЛН направлен ДС

"3" - окончание разворота корпуса по ЛТ и приставка ПН к ЛН с переносом веса

Перемена с левого вращения на правое

"1" - шаг ЛН по ЛТ

"2" - шаг ПН по ЛТ и немного вправо, с разворотом корпуса в направлении ДЦ

"3" - небольшой шаг ЛН в направлении ДЦ

После перемены начинается снова правое вращение