

СПОРТИВНЫЙ БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ

Спортивные бальные танцы – это направление, подразумевающее использование определенного набора движений и элементов в соответствующем ритме и последовательности под заранее заданную музыку.

Спортивный бальный танец делится на 2 программы:

Европейскую (стандарт)

Латино-американскую (Латина)

Каждая программа включает в себя 5 танцев.



Здравствуйтесь уважаемые посетители моей страницы!

Что Вы знаете о бальных танцах?

Бальные танцы — это особый вид спорта, в котором сочетаются художественная образность, эмоциональное содержание музыки, выразительность и пластичность человеческого тела и физические качества танцоров.

Отличительные черты бальных танцев:

- парность, пару составляют мужчина и женщина;
- танцоры используют между собой определённый физический контакт, позволяющий партнеру «вести» партнёршу.

Бальные танцы отличаются от других танцевальных видов деятельности богатой многолетней историей. В прошлом они были светским развлечением, предназначенным для людей высшего общества, а обучение этому делу считалось признаком утончённого вкуса и хорошего воспитания.

В настоящее время бальные танцы — это чувственность и зрелищность, строгость и романтичность, демонстрация профессионального исполнения сложнейших фигур и неповторимых образов.

До сих пор бальные танцы подразделяются на 2 программы: европейская и латиноамериканская. Согласно более точной классификации в программу бальные танцы отдельно еще включают «десятку» (пары одновременно исполняют две программы).

Программу Латиноамериканской программы танцев

или Латина (Latin) составляют 5 основных танца, такие как Самба (Samba), Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha), Румба (Rumba), Пасодобль (Paso Doble) и Джайв (Jive). Порядок исполнения танцев на конкурсе бывает разный. Чаще всего танцы следуют в таком порядке: Самба, Ча-ча-ча, Румба, Пасодобль, Джайв.

САМБА. До 1914 этот танец был известен под Бразильским названием "Maxixe". Первые попытки представить Самбу (Samba) в Европейские танцевальные залы относятся к 1923-24 годам, но только после Второй Мировой Войны Самба стала популярным

танцем в Европе. Самба имеет очень характерный ритм, который выдвинут на передний план для его лучшего соответствия национальным Бразильским музыкальным инструментам. Первоначально он назывался tamborim, chocalho, reso-reso и sabasa. Ритмичный национальный Бразильский танец Самба ныне уверенно вошел в программу современных Бальных Танцев. Самба включает в себя характерные латинские движения бедрами, которые выражены "Samba Bounce" пружинящим движением.

ЧА-ЧА-ЧА. Захватывающий, синкопированный латинский танец, который возник в 1950 годах как замедленное Мамбо. Этот танец сначала был замечен в танцевальных залах Америки. Проигрывание музыки Cha-Cha-Cha должно производить счастливую, беззаботную, слегка развязанную атмосферу. Недавно было принято решение сократить название этого танца до Ча-Ча (Cha-Cha). Ча-Ча-Ча получило свое название и характер из-за особого повторяющегося основного ритма и специфического инструмента маракасы.

РУМБА. Танец Румба (Rumba) был рожден на Кубе. Как типичный танец "горячего климата" он стал классикой всех Латиноамериканских танцев. Румба - медленный танец, который характеризуется чувственными, наполненными любовью движениями и жестами, имеет латинский стиль движения в бедрах, является интерпретацией отношений между мужчиной и женщиной.

ПАСОДОБЛЬ. Танец испанских цыган. Драматичный Французско-Испанский стиля Фламенко марш, где мужчина изображает матадора (смелого человека) на бою с быком, дама изображает его плащ или быка, в зависимости от обстоятельств. Пасодобль (Paso Doble). В этом танце внимание акцентируется на создании, свойственной матадору, Формы тела с добавлением движений танца Фламенко в руках, локтях, запястьях и пальцах. Стопы, или точнее каблуки, используются для того, чтобы создать правильную ритмическую интерпретацию.

ДЖАЙВ. Джайв - Международная версия танца Свинг, в настоящее время танец Джайв (Jive) исполняют в двух стилях - Международный и Свинг и очень часто сочетают оба в различных фигурах. Очень сильное влияние на Джайв оказывает такие танцы как Рок'н'Ролл и Джатербаг. Джайв иногда называют как Шестишаговый Рок'н'Ролл. Джайв - очень быстрый, потребляющий много энергии танец. Это последний танец, который танцуют на соревнованиях, и танцоры должны показать, что они не устали и готовы исполнить его с большей отдачей.

В Европейскую программу

Или **Стандарт** входят 5 танцев: медленный вальс (темп — 28-30 тактов в минуту), танго (темп — 31-33 тактов в минуту), венский вальс (темп — 58-60 тактов в минуту), медленный фокстрот (темп — 28-30 тактов в минуту) и квикстеп (быстрый фокстрот) (темп — 50-52 тактов в минуту).

Среди танцев европейской программы **медленный вальс** считается наиболее красивым и элегантным. Кроме того, он имеет самую длинную историю. Зародившись еще в 12-13 столетиях, он на протяжении всей истории пополнялся движениями из разнообразных танцев народов Европы, как придворных, так и народных. Расцвет его пришелся на XIX век, когда вальс стал одним из самых популярных танцев. До нас вальс дошел в нескольких формах: почти в каждой стране он видоизменялся под влиянием традиций. Так появились венский, фигурный, медленный вальс и вальс-бостон.

Медленный вальс — бальный танец европейской программы. Танцуется на 3/4. Как правило, на каждый такт приходится три шага. При движении вперёд первый шаг в наибольшей степени определяет длину перемещения за данный такт, второй — угол поворота, третий — вспомогательный, смена свободной ноги, то есть перенос центра тяжести тела. Положение в паре для вальса такое же, как в других танцах европейской программы: в нижней части тела расстояние между партнёром и партнёршей минимально, выше партнёрша создаёт шэйп, задача партнёра — создать условия для партнерши, в которых она может двигаться. Кроме того, партнёрша должна быть смещена вправо относительно партнёра для выполнения так называемого «правого» вальса, то есть вальса, в котором очередной такт начинается с шага правой ногой.

Венский вальс — бальный танец европейской программы. Аналогичен медленному вальсу, отличается количеством тактов в минуту, то есть темпом исполнения (с большей скоростью).

Венский вальс — один из наиболее привлекательных бальных танцев, который был популярен в Европе в течение многих лет. Музыка танца воодушевляет, он представляет собой великолепное зрелище. Венский вальс присутствует на всех чемпионатах бальных танцев. В нем принято исполнять только семь фигур: обратный и натуральный повороты, перемены вперед и назад, обратный и натуральный флекерлы, чек из обратного к натуральному флекерлу. Описание этих фигур дано в форме диаграммы. При исполнении на соревнованиях и испытаниях должна использоваться европейская версия танца, другие вариации не разрешаются.

Танго - танец не менее эффектный и, пожалуй, самый эмоциональный из всей европейской программы, с ярко выраженным ритмом и четким шагом. Зародившись в Южной Америке, этот танец пришел в Европу в XX столетии, где был несколько "сглажен", так как считался неприличным.

Танго (исп. tango) — старинный аргентинский народный танец; парный бальный танец свободной композиции, отличающийся энергичным и четким ритмом. Изначально получил развитие и распространение в Аргентине, затем стал популярен во всем мире. Ранее танго был известен как танго криольо (tango criollo). Сегодня существует много танцевальных стилей танго, в том числе аргентинское танго, уругвайское танго, бальное танго (американского и международного стиля), финское танго и старинное танго. Аргентинское танго зачастую рассматривается как «аутентичное» танго, поскольку оно ближе к изначально танцевавшемуся в Аргентине и Уругвае. Музыка и танцевальные элементы танго популярны в деятельности, связанной с танцами, гимнастикой, фигурным катанием на коньках, синхронным плаванием и др. Можно сказать, что танго выделяется среди других европейских танцев тем, что в основе его лежит не плавное наступание с пятки на носок (как бы перетекание), а шаг на всю стопу ("припечатанный" шаг).

Существует ряд стилей танго:

Аргентинское танго и уругвайское танго. Также известен как танго Rioplatense

Бальное танго

Финское танго

Бальное танго - спортивный танец, участвующий в программах международных конкурсов наряду с фокстротом, самбой, ча-ча-ча и др. Отличие от аргентинского — отсутствие импровизации. Все движения соответствуют определённым правилам, начиная с положения головы, корпуса тела и заканчивая шаговыми элементами. Бальное танго от аргентинского отличает также и ритм мелодии — в ритме бального

танго присутствуют ударные инструменты, что добавляет ему больше четкости. По характеру звучания мелодия бального стиля танго может немного напоминать имперский марш. Аргентинское танго более плавно и мелодично. Если вы уверены в себе и решительны, этот танец для вас!

Европейскую программу бальных танцев завершают два фокстрота - медленный и быстрый (квикстеп - англ. "быстрый шаг"). Обе разновидности этого танца сформировались в XX столетии и сразу же завоевали большую популярность среди молодежи. Современный медленный фокстрот считается достаточно сложным танцем, так как состоит из цепочки быстрых и медленных шагов, исполняемых под спокойную музыку. Смена направлений и интенсивности движения требует некоторого умения и хорошей координации, поэтому на начальном этапе в школе бальных танцев фокстрот не изучается.

Фокстрот ("лисий шаг")— развившийся в 1912г в США из не столь темпераментного ванстепа новый групповой танец, сперва в медленном 4/4-тактном темпе. Существует ошибочное мнение, что название танца произошло от английского слова foxtrot, что переводится как «лисы походка». На самом деле это не так. Фокстрот был изобретен Гарри Фоксом для выступления на шоу в Нью-Йорке в 1913. После Первой мировой войны всеобщее увлечение фокстротом перекинулось и на Европу. Медленно, «сонно» танцуемый «slowfox», был моден в начале 1930-х в США, уступив появившемуся в 1936г джиттербагу (jitterbug), с которого началась музыкальная эра свинга.

Квикстеп (англ.Quickstep) - быстрый фокстрот. Если термин "фокстрот" по одной из версий образный и в буквальном переводе означает "шаг лисицы", то термин "квикстеп" более точный, то есть "быстрый шаг". Действительно, речь идёт о танце, который в соответствии с его живым ритмом требует от исполнителя лёгкости, подвижности. Богатый вариациями, квикстеп принято считать "малой грамматикой" стандартных танцев. Движение быстрое, лёгкое, воздушное, стремительное, скоростное.

Появился танец в течение 1-ой Мировой войны в пригороде Нью-Йорка и первоначально исполнялся африканскими танцорами. Дебютировал в Американском мюзик-холле и стал очень популярным в танцевальных залах. Фокстрот и квикстеп имеют общее происхождение. В двадцатых годах многие оркестры играли медленный фокстрот слишком быстро, что вызвало много жалоб среди танцующих. В конечном счете появились два различных танца: медленный фокстрот, темп был замедлен до 29-30 тактов в минуту, и квикстеп, который стал быстрой версией Фокстрота, исполняемого в темпе 48-52 тактов в минуту. Одним из танцев, повлиявшим на развитие квикстепа, был популярный чарльстон. В программу танцевальных вечеров, чтобы предупредить любителей "настоящего" фокстрота, стали включать под названием "quick-time-foxtrot", иногда "quick-time-steps" и, наконец, коротко - "quickstep". Годом рождения квикстепа считается 1923 год, когда оркестр Поля Вайтмана (Paul Whiteman) выступал в Великобритании. В настоящее время квикстеп танцуется в ритме 200 ударов в минуту. Основные движения - это прогрессивные шаги, шассе, повороты, многие другие движения, заимствованные из фокстрота. Базовое движение для начинающих - четвертные повороты. Но основным отличием от других европейских танцев являются "прыжки", как в продвижении, когда пара как бы "стелется вдоль паркета", с поворотами или без, так и на месте, с оригинальными киками и более сложными движениями. Данные движения разрешены только с В класса. До В класса движения квикстепа состоят из тех, которые были в ранние годы (кроме типси).

Быстрый фокстрот, напротив, учащиеся постигают с самого первого занятия. Это очень живой, искромётный танец, часто с элементами прыжков, подскоков, и если пара "станцована", у зрителей создается впечатление, что она "порхает" по паркету!!!

Все танцы Европейской программы танцуются с продвижением по линии танца (по кругу против часовой стрелки). Дамы должны быть одеты в специальные, соответствующие требованиям, бальные платья. Кавалеры должны быть одеты во фраки черного или темно-синего цвета и носить бабочку или галстук. Вместо фрака разрешено танцевание в смокинге или в жилетке. Танцевальные костюмы отличаются от повседневных в первую очередь покроем. Одна из особенностей которого в том, что плечи костюма партнера должны оставаться ровными, когда руки поднимаются в стороны.