1. Полонез

<https://ok.ru/video/475727875>

Фигуры полонеза

Променад. Пары движутся основным шагом по кругу против часовой стрелки вслед за ведущей парой.

Колонна. Дойдя до центра конца зала, первая пара поворачивает налево (в начало зала) и продолжает движение по диаметру круга. Все продолжают движение вслед за первой парой и постепенно выстраиваются в колонну.

Поперечина, траверсе. Пары выстроены в две колонны параллельно друг другу по двум сторонам круга. Колонны идут навстречу друг другу по кругу. Когда пары встречаются, то кавалеры «левой линии» пропускают между собой и своими дамами дам другой «линии», а кавалеры «правой линии» пропускают между собой и своими дамами дам «левой линии». Получается своеобразная «расчёска» или «решётка». В конце фигуры пары соединяются, продолжая идти по кругу.

Фонтан. Пары выстроены в колонну в начале зала. Кавалер первой пары поворачивается налево и идёт по полукругу в конец зала. Дама первой пары идёт направо по полукругу в конец зала. Остальные пары доходят до места, где разошлась первая пара и только после этого расходятся — в том же порядке, что и первая пара.

Веер. Обычно эта фигура выполняется после «фонтана». Кавалеры идут по полукругу в конец зала слева (если смотреть в начало зала), их дамы идут параллельно им по полукругу справа (партнеры идут не вместе). Когда кавалер встречает свою даму, он предлагает ей руку, и пары расходятся следующим образом: нечётные пары идут в правый угол начала зала, а чётные — в левый угол начала зала. Дойдя до соответствующего угла зала, пары поворачивают и возвращаются в конец зала по своему полукругу.

Расхождение. Выполняется аналогично «вееру». Первая пара колонны доходит до головы зала и возвращается в хвост зала по правой стороне круга, следующая доходит до её места и затем идет по левой стороне и т. д. (нечётные пары по правой стороне, чётные по левой). Каждая пара «уходит» назад только на начало следующего такта (то есть на счёт «раз»).

Линии (четвёрки). Выполняются после расхода пар на две колонны из головы зала, когда пары возвращаются в хвост колонны по двум сторонам круга, продолжительность — 4 такта. Кавалер первой пары, дойдя до центра «хвоста» зала и поравнявшись с дамой второй пары, подает ей руку. Образовавшаяся четвёрка продолжает движение в голову зала по диаметру круга, при этом танцующие пошире расходятся друг от друга. Остальные пары таким же образом образуют четверки и следуют за ними.

Коридор (выполняется после колонны): В начале очередной музыкальной фразы первая пара сходится и идёт обратно по «коридору» в «хвост» зала. За ней следуют остальные. (Обратите внимание, что дама в данном случае оказывается по левую руку.) В конце коридора первая пара поворачивает налево, вторая направо и т. д. и вновь идут к голове зала. На повороте в парах, поворачивающих налево, доворачивается дама так, чтобы встать по правую руку кавалера. В парах, поворачивающих налево, доворачивается кавалер.

Обход дамы. Кавалеры становятся на одно колено и подают даме правую руку, дама обходит за четыре основных шага вокруг кавалера против часовой стрелки.

1. Венский вальс по третьей позиции

<https://www.youtube.com/watch?v=63hA8oy15Tc>

1 такт, 1 четверть: Из положения 6-й позиции (ноги вместе) лицом по диагонали в центр, по линии танца, делается широкий шаг правой ногой прямо по линии танца (то есть уже начинается поворот). Шаг идет с каблука, скользя по полу.

1 такт, 2 четверть: Левой ногой делается шаг вперед по линии танца, продолжая вращение, так, что в результате вы оказываетесь левым боком по линии танца, смотря четко из центра, стоя ровно, вес тела находится между ног.

1 такт, 3 четверть: Вы завершаете вращение и движение, переходя на левую ногу, подводя к ней правую и подворачиваясь в позицию, четко противоположенную исходной (Стоите прямо, 6-я позиция ног, лицом по диагонали из центра против линии танца). В конце движения вес переносится на правую ногу, левая освобождается.

2 такт, 1 четверть: Из текущего положения делается широкий шаг левой ногой прямо по линии танца (для вас это будет назад). Поскольку в паре вам следует уступить дорогу, шаг делается не таким большим, как в первом такте, и немножко в сторону из центра. Шаг идет с носка, скользя по полу.

2 такт, 2 четверть: Правой ногой делается шаг вперед по линии танца (опять же - для вас это назад), продолжая вращение, так, что в результате вы оказываетесь правым боком по линии танца, смотря четко в центр, стоя ровно, вес тела находится между ног.

2 такт, 3 четверть: Вы завершаете вращение и движение, переходя на правую ногу, подводя к ней левую и подворачиваясь в исходную позицию (Стоите прямо, 6-я позиция ног, лицом по диагонали в центр по линии танца). В конце движения вес переносится на левую ногу, правая освобождается.

1. Фигурный вальс

<https://www.youtube.com/watch?v=qvjkO71iM9E>

Вводная часть: Пары равномерно располагаются по кругу, при этом дамы образуют внешний круг, кавалеры - внутренний.

Начальная позиция - кавалер стоит спиной в центр, дама - лицом. Движение по линии танца.

Схема танца:

Такты 1-2

Лодочка: балансе в сторону по линии танца и против нее.

Такты 3-4

Соло по линии танца. (встречаются-расходятся)

Такты 5-8

Повторение тактов 1-4.

Вариант: в зеркальном отображении - против линии танца.

Такты 9-16

Балансе-менуэт: балансе вперед/назад и смена мест (2 раза). Пары держатся правыми руками.

Такты 17-24

Променад: шассе кавалеров и вальсовое вращение дам.

Такты 25-32

Четыре полных вальсовых поворота.

1. Полька-тройка <https://vk.com/video?q=%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B8%D1%85&z=video55915978_172934491>

Исходное положение: Танцоры становятся в тройки лицом по ЛТ. К – в середине, Д – по бокам. Левой рукой К держит левую руку левой Д, правой рукой К держит правую руку правой Д (руки К перед дамами). Дамы свободными руками держатся за спиной К.

1. С правой ноги – пятка-носок, топ-топ-топ (с правой ноги)

2. С левой ноги – пятка-носок, топ-топ-топ (с левой ноги)

Повторить 1 и 2.

3. Полечным променадом вперед 6 шагов.

4. На 7-8 такт: К отпускает руки Д, а дамы поднимая руки, которые сцеплены сзади кавалера, пропускают его назад в «воротца» - К уходит спиной назад к предыдущей паре, встает в исходную позицию. (Д идут полечным шагом вперед «встречая» нового кавалера)

Танец повторяется.

1. Шапелуаз

<https://www.youtube.com/watch?v=gZt2WyTAZ7U>

Исходное положение: пары расположенные по кругу.

1-8 С внешних ног (кавалеры с левой, дамы с правой) идут вперед 4 шага на четвертом шаге поворачиваются на 180 градусов через центр. Продолжают идти по линии танца (спиной вперед) еще 4 шага. Кавалер с дамой держат друг друга за руку.

9-16 4 шага вперед (против линии танца) с внутренних ног (кавалеры с левой, дамы с правой), на 4 шаге поворот на 180 градусов через центр. Еще 4 шага спиной вперед против линии танца. Кавалер с дамой по-прежнему держат друг друга за руку.

17-20 Кавалер с дамой, держась за руку, делают небольшой прыжок друг к другу и друг от друга.

21-24 Кавалер делает три шага вправо перехватывая даму из правой руки в левую. Дама делает пол оборота сдвигаясь влево и проходя перед кавалером так, что бы в итоге поменяться с ним местами. В конце этого движения кавалер с дамой стоят лицом по линии танца, кавалер справа от дамы и держит в своей левой руке ее правую руку.

25-28 Кавалер с дамой, держась за руку, делают небольшой прыжок друг к другу и друг от друга.

29-32 Переход к следующему партнеру. Кавалер поворачивает даму под рукой по часовой стрелке, отправляя ее к следующему кавалеру против линии танца, после чего берет правой рукой за левую руку даму, находившуюся перед ним по линии танца. Таким образом все возвращаются в исходную позицию с новым партнером.

Танец продолжается пока не закончится музыка.

1. КД Вальс Герцога Кентского

<https://www.youtube.com/watch?v=8cQsUxBs7i0>

Исходное положение: неограниченное число пар, стоящих в колонне.

Исполняется на вальсовом променаде.

Такты 1-8. Первая фигура.

– Обе пары делают мулине правыми руками за 4 вальсовых променада;

– Обе пары делают мулине левыми руками за 4 вальсовых променада;

Такты 9-16. Вторая фигура.

– К1 подаёт левую руку Д1 и они идут в хвост колонны 4 вальсовых променада, четыре такта;

– Первая пара возвращается на своё место за один оборот вальса, два такта;

– Первая пара обходит вторую пару снаружи сета, за два вальсовых променада, и встаёт на её место. Вторая пара при этом делает приставной шаг во главу колонны, уступая первой место, два такта;

Такты 17-24. Третья фигура.

– Обе пары выполняют балансе-менуэт вперед, назад за правые руки с правой ноги; смена мест (дама проходит под рукой кавалера);

– Балансе-менуэт вперед, назад за левые руки с левой ноги; смена мест (дама проходит под рукой кавалера);

Такты 25-32. Четвёртая фигура.

– К1 и Д2 выполняют arms за 4 вальсовых променада;

– К2 и Д1 выполняют arms за 4 вальсовых променада;

Танец повторяется в новой четвёрке.

1. КД Веселый парень

<https://vk.com/video-12811072_170612942>

1 часть

К1 по направлению к Д2 - падебаск вправо, падебаск влево (4 такта)

За один контрдансный шаг вернулись на свое место (4)

Turne с Д2 за две руки. (8)

Повтор пп 1-3 первыми дамами (16)

2 часть

К1 подает левую руку своей Д, и на простых шагах они уходят к концу колонны между линиями танцующих (на восьмом счете закрываются в позицию «лодочка») (8)

4 pa galop, взявшись за обе руки, возвращаются к своим местам. (4)

Первые пары обходят вторые, вторые поднимаются вверх по сету (4)

3 часть

Все 4 хлопка со своим партнером обеими руками. (4)

Все Change за руки со своим партнером, расходимся правыми плечами (4)

В сете берутся за руки и делают 8 pa galop вправо (8)

8 pa galop обратно, до начальных мест (8)

Все 4 хлопка со своим партнером обеими руками (4)

Change за руки со своим партнером (расходимся правыми плечами) (4)

1. КД Оглядки

<https://vk.com/video-123241435_456239020>

1 куплет:

Кавалер и дама вместе:

С правой ноги двойной шаг вперед

С левой ноги двойной шаг назад

Припев 1:

Дама «обижается»: поворачивается направо и делает с правой ноги двойной шаг вперед.

Кавалер догоняет даму: с правой ноги двойной шаг.

Оглядки: слева, справа, слева, справа.

Кавалер и дама : двойной назад с левой ноги.

Правый поворот: дама и кавалер делают простой правый (с правой ноги) поворот каждый вокруг своей оси.

2 куплет:

Кавалер и дама вместе:

С левой ноги двойной шаг вперед

С правой ноги двойной шаг назад

Припев 2:

Кавалер «обижается»: поворачивается налево и делает с левой ноги двойной шаг вперед.

Дама догоняет кавалера: с левой ноги двойной шаг.

Оглядки: слева, справа, слева, справа.

Кавалер и дама : двойной назад с правой ноги.

Левый поворот: дама и кавалер делают простой левый (с левой ноги) поворот каждый вокруг своей оси.

3 куплет (правые плечи):

Кавалер и дама стоят лицом друг к другу.

С правой ноги сходятся двойным шагом правыми плечами.

С левой ноги двойным шагом расходятся.

Припев 1.

4 куплет (левые плечи):

Кавалер и дама стоят лицом друг к другу.

С левой ноги сходятся двойным шагом левыми плечами.

С правой ноги двойным шагом расходятся.

Припев 2.

5 куплет (правые руки):

С правой ноги идут по часовой стрелке двойным шагом, взявшись правыми руками. Посмотреть друг другу в глаза.

С левой ноги двойным шагом. Вернуться на исходную позицию.

Припев 1.

6 куплет (левые руки):

С левой ноги идут против часовой стрелки двойным шагом, взявшись левыми руками. Посмотреть друг другу в глаза.

С правой ноги двойным шагом. Вернуться на исходную позицию.

1. Официальный бранль

<https://www.youtube.com/watch?v=LeF2DI2EqvM&index=1&list=PL290F7CA7DDD2B54E>

ДЛ – два приставных шага влево

ДП – два приставных шага вправо

ОЛ – один приставной шаг влево

Часть I

ДЛ ДП ДЛ ДП

Часть II

ОЛ ОЛ ОЛ ОЛ ОЛ ОЛ

После этих шагов партнеры слегка разворачиваются друг к другу, дама разворачивается к кавалеру. Затем дама прыгает в сторону перед лицом кавалера, а он помогает ей, поддерживая ее руками за талию.

Весь танец повторяется.

1. Гороховый бранль

<https://www.youtube.com/watch?v=V49Fm9ieJw4>

ДЛ - двойной шаг влево

ДП - двойной шаг вправо

Куплет

ДЛ ДП ДЛ ДП

Припев

Кавалеры: Прыгают обеими ногами влево, приземляясь рядом со своей партнершей.

Дамы: Прыгают обеими ногами влево, приземляясь дальше от своего партнера.

Кавалеры: Прыгают влево тремя маленькими прыжками, снова приземляясь рядом со своей партнершей.

Дамы: Прыгают обеими ногами влево, приземляясь дальше от своего партнера.

Кавалеры: Прыгают обеими ногами влево, приземляясь рядом со своей партнершей.

Дамы: Прыгают влево тремя маленькими прыжками, перемещаясь перед следующим кавалером слева и приземляясь за ним.

Для запоминания припева существует считалочка: «пан» прыг, «пани» прыг, «пан» прыг-прыг-прыг, «пани» прыг, «пан «прыг», «пани» прыг-прыг-прыг.

1. Конский бранль

<https://www.youtube.com/watch?v=dona1H0lLNg>

ДЛс — двойной шаг бранля с левой в сторону

ДПс — двойной шаг бранля с правой в сторону

ОП — одинарный шаг бранля вправо

Куплет (повторяется 4 раза, на протяжении всей части партнёры не отпускают руки друг друга)

1. ДЛс к партнёру слева

2. ДПс к своему справа

Припев:

1. Кавалер: правой ногой делает два шаркающих удара («бьет копытом о землю»)

2. Кавалер: ОП

3. Кавалер: ДЛ (поворачиваются через левое плечо, проходя перед лицом партнерши, останавливаются перед ней)

4. - 6. Дама повторяет партию кавалера

7. Кавалер: правой ногой делает два шаркающих удара («бьет копытом о землю»)

8. Кавалер: ОП

9. Кавалер: ДЛ (поворачиваются через левое плечо, проходя перед лицом партнерши, останавливаются следующей слева дамой)

10. - 12. Дама повторяет партию кавалера, останавливаясь перед следующим кавалером справа