

## Зміст

1. [Історія](#) танців
2. Принципи, методи і засоби тренування
3. Висновок
4. Список літератури

### 1. Історія та визначення

Термін «бальні» відноситься до парних непрофесійним світським танців, які виникли в [середньовічній](#) Європі. Ці танці дуже сильно видозмінювалися - будь-яка епоха європейської історії - [Відродження](#), [Просвітництво](#), [класицизм](#), [романтизм](#) - породжувала своєрідний танцювальний комплекс. Протягом всього європейського культурного розвитку на бальний танець впливали найрізноманітніші етнічні джерела, а також професійний танець. [Бальні танці](#) ХХ століття склалися на основі європейського танцю, в який на рубежі ХІХ-ХХ століть вдихнула нове [життя](#) африканська і латиноамериканська музична і танцювальна культура. Величезна більшість сучасних бальних танців мають африканські «коріння», вже добре замасковані технічної [обробкою](#) європейської танцювальної школи.

У 1920-і роки в Англії при Імператорському суспільстві вчителів танців виник спеціальний Рада з бальних танців. Англійські фахівці стандартизували всі відомі на той час танці - вальс, швидкий і повільний фокстроти, [танго](#). Так виникли конкурсні танці, і з тих пір бальний танець підрозділити на два напрями - спортивний і social dance. У 1930-1950-і роки число [стандартних](#) бальних танців збільшилася за рахунок [того](#), що до них додалося п'ять латиноамериканських танців (у такому порядку: румба, самба, джайв, пасодобль, ча-ча-ча).

Зараз зі спортивних танців проводяться змагання. Сформувалося три програми: європейська, латиноамериканська і так звана «десятка», куди входять всі десять танців. Аматорські чемпіонати світу проводяться під егідою IDSF, а [професійні](#) - під заступництвом англійських танцювальних організацій. Найбільш престижними в світі продовжують залишатися англійські конкурси, зокрема, UK Open.

У Сполучених Штатах Америки зберігається своєрідний національний варіант як деяких бальних танців, так і проведення змагань з ним. - «American Smooth» «American Rhythm»

[Слово](#) «бал» прийшло в російську мову з французького і походить від [латинського](#) дієслова ballare, який означає «танцювати». З величезного розмаїття як елітних (історико-побутових), так і народних танців в групу бальних потрапили танці, що характеризуються наступними ознаками. Всі бальні танці є парними. Пару складають кавалер і дама, які танцюють з дотриманням точок контакту. У Європейській програмі [цей контакт](#) більш щільний. [Він](#) зберігається протягом усього танцю. У Латиноамериканській програмі контакт більш вільний, найчастіше здійснюється за рахунок з'єднаних рук і іноді може як взагалі губитися, так і посилюватися за рахунок натягнення при виконанні фігур.

Оскільки виконання бальних танців вимагає певних навичок та тренуваності, їх популярність в суспільстві знизилася з плином часу. Поява твісту в 1960-х роках ознаменувало кінець парних танців. Такі танці, як вальс, [танго](#), фокстрот і т. д. фактично перестали служити для масової розваги. В історії бального танцю відкрилася нова сторінка.

[Історія танцю-танго](#)

[Танго](#) набуло поширення від африканських спільнот в Буенос-Айресі на основі стародавніх африканських танцювальних форм. [Слово](#) танго також має африканське походження, що застосовувалося до музики, отриманої в результаті синтезу різних форм музики з Європи, Африки та Америки. [Хорхе Луїс Борхес](#) в «El idioma de los argentinos» пише: «Танго належить до Ла-Плата і є" сином "уругвайської мілонги і" онуком "хабанери». [Слово](#) танго, схоже, вперше використовується у відношенні до танців в 1890-е. Спочатку цей танець був лише одним з багатьох, але незабаром він став популярним у всьому суспільстві.

У перші роки ХХ століття танцюристи і оркестри з Буенос-Айреса і Монтевідео вирушили до Європи, і перший європейський показ танго відбувся в Парижі, а незабаром після цього в Лондоні, Берліні та інших столицях. До кінця 1913 року танець потрапив до Нью-Йорк, США і Фінляндії. У США в 1911 році [назва](#) «Танго» часто застосовувалося для танців в ритмі 2 / 4 або 4 / 4 "на один крок». Іноді танго виконували в досить швидкому темпі. У той період іноді відносяться до цього як «Північноамериканського танго», порівняно з «Ріо де ла Плата танго». До 1914 були більш поширені автентичними стилі танго, а також деякі варіанти, як «Менует-танго» Альберта Ньюмана.

Незважаючи на Велику депресію, період 1930-1950 років став "золотим століттям" танго. Було створено безліч ансамблів до складу яких входили видатні композитори та виконавці танго стали сьогодні [класиками](#) стилю: Аннібал Трой, Освальдо Пугліезе, Астор П'яццола і багато інших.

[Відродження](#) танго почалося в 1983 році після відкриття в Нью-Йорку шоу Forever Tango. Ці покази зробили революцію в усьому світі, і [люди](#) всюди почали відвідувати уроки танго.

Історія Танцю - Фокстрот.

Фокстрот - розвинувся в 1912 р . в США з не настільки [темпераментного](#) ванстепа новий парний танець. Існує помилкова [думка](#), що [назва](#) танцю походить від англійського слова foxtrot, що перекладається як «листяча хода». Насправді це не так. Фокстрот був винайдений Гарі Фоксом (Harry Fox) для виступу на шоу в Нью-Йорку в 1913 р . Після Першої світової війни загальне захоплення фокстротом перекинулося на країни Європи. Незвичайно гармонійний танець, що поєднує насамперед неповторну «гладку» скользящсть (невагомість) кроків, легкість, легкість. Мабуть, тільки тут обидва партнери повністю зливаються в танці, як єдине ціле. Дійсно неповторний, непорівнянний ні з чим танець, чарівний Фокстрот, що має безліч інтерпретацій, є найскладнішим танцем [стандартної](#) програми. Фокстрот був частиною вистави "Jardin Danse" на даху Нью-Йоркського

театру. Як частину свого виступу Гаррі Фокс робив кроки "риссю" ("trotting") під музику "ragtime", і [люди](#) назвали його танець "Fox's Trot" (потім "s" пропала, а вимова залишилося). Гладкість ("smooth") - одна з основних характеристик фокстроту. Є версія (дуже сумнівна), що назва походить з-за лисиці ("fox"), оскільки тільки вона нібито має незвичайну ходу серед тварин, коли ноги ставляться в одну лінію (слід у слід).

Початковий варіант фокстроту виконувався таким чином, що ліва і права нога ставилися одна перед одною по одній лінії. Тільки в 1950-х була розвинена "Переглянута техніка", в якій ліва і права нога рухаються по своїй лінії, лише іноді потрапляючи на чужу. До кінця Першої Світової війни повільний фокстрот складався всього з трьох кроків (потрійний крок). На кінець 1918 року було придумана "хвиля" ("wave"), також звана "jazz-roll". [Американець](#) Морган придумав "open spinturn" (відкритий спін-поворот) у 1919 році. Еліта танцюючого світу відразу ж постаралася освоїти новий незвичайний [стиль](#) руху в танці. У 1920 році дуже талановитий [американець](#) Андерсон приїхав до Лондона і разом з Жозефіною Бредлі виграв багато танцювальних змагань. Ця пара придумала всього два нових руху, але без них неможливо уявити сучасний фокстрот. Це "крок перо" і "зміна напрямку". Величезна кількість фігур було придумано в 1922 році відомим танцюристом, переможцем танцювальних конкурсів Франком Фордом, в тому числі "heelturns". Знаменита в той час пара танцюристів - Вернон та Ірен Кастл, [витратила](#) багато часу на популяризацію фокстроту, вважаючи його кращим з усіх європейських і взагалі з усіх можливих танців.

Історія танцю - Квікстеп

З'явився протягом 1-ої Світової війни в передмісті Нью-Йорка і спочатку виконувався африканськими танцюристами. Дебютував в Американському мюзик-холі і став дуже популярним в танцювальних залах. Фокстрот і квікстеп мають спільне походження. У двадцятих роках багато оркестри грали повільний фокстрот дуже швидко, що викликало багато скарг серед танцюючих. У кінцевому рахунку з'явилися два різних танці: повільний фокстрот, темп був уповільнений до 29-30 тактів в хвилину, і квікстеп, який став швидкої версією Фокстроту, що виконується в темпі 48-52 тактів в хвилину. Одним з танців, що вплинув на [розвиток](#) квікстепу, був популярний Чарльстон.

У програму танцювальних вечорів, щоб попередити любителів "справжнього" фокстроту, стали включати під назвою "quick-time-foxtrot", іноді "quick-time-steps" і, нарешті, коротко - "quickstep". Роком народження квікстепу вважається 1923 рік, коли оркестр Поля Вайтмана (Paul Whiteman) виступав у Великобританії.

### **Історія Румби і Ча-ча-ча.**

Румба з'явилася в Гавані в 19-му столітті в комбінації з європейською Contradanza. [Назва](#) «Rumba», можливо, походить від назви танцювальних груп в 1807 році - «gumboso orchestra», хоча в Іспанії [слово](#) «gumbo» означає «шлях» (у російській морський аналог - «румби», тобто напрям),

Спочатку не існувало чіткого поділу танців румба і ча-ча-ча, через що вся [музика](#), [характерним](#) чином обіграє першу частку (кілька ударів з затакту призводять до першої частці), підпадала під категорію румби. З часом танці чітко розділилися. [Музика](#) румби набула більш повільний темп, стала складатися, як правило, в мінорному ладі, і придбала своє обігравання першої частки (ударні: восьма, восьма, восьма, чверть - перша частка). [Музика](#) ча-ча-ча стала швидше, вигадується як у мажорному, так і в мінорному ладі і має власне, дуже виражене і підкреслене обігравання першої частки (восьма, восьма, чверть - перша частка, так зване - «ча-ча-ча» або «ча-ча-раз»). У зв'язку з цим багато знаменитих у минулому румби з сучасної точки зору слід вважати скоріше ча-ча-ча чи навіть взагалі неможливо чітко класифікувати як один з цих танців. Так, наприклад, знаменита мелодія «Кукарача», що вважалася румбою, не є ні нею, ні ча-ча-ча з сучасної точки зору. «Guantanamera» більш відома у варіанті ча-ча-ча, а не румби. Таким чином румба народжена, за рахунок релігійних ритуалів, розвивалася вона на базі яскраво виражених ритмів і хорових голосів. Також можна сказати що румбою, є всі ті танці, які були створені кубинцями. В даний час цей танець відомий на всіх континентах. Спочатку він прийшов в кабаре, а потім на телебачення. Існує бальна румба, але вона суттєво відрізняється від автентичного кубинського варіанту.

### **Історія танцю - пасодобль**

Вперше бої биків з'явилися на острові Крит, але тільки в 1700-их вони почали проводитися в Іспанії. Танець вперше був виконаний у Франції в 1920 році, став популярним у вищому паризькому суспільстві в 1930-их, тому багато кроків і [фігури](#) мають французькі назви. Після Другої світової війни пасодобль було включено в латино-американську програму спортивних бальних танців.

### **2. Принципи, методи і засоби тренування**

Бальні танці - група парних танців, які танцюються в спеціальних приміщеннях.

Спортивні бальні танці діляться на 2 програми: європейську і латиноамериканську. У європейську програму входять:

- Повільний вальс,
- Танго,
- Віденський вальс,
- Повільний фокстрот
- Квікстеп (швидкий фокстрот).

У латиноамериканську:

- Самба,
- Ча-ча-ча,
- Румба,
- Пасодобль
- Джайв.

Бальні танці користуються величезною популярністю, за ним проводяться

турніри по всьому світу.

### **Європейська програма**

У Європейську програму ([стандарт](#)) входять 5 танців: повільний вальс (темп - 28-30 тактів в хвилину), [танго](#) (темп - 31-33 тактів в хвилину), віденський вальс (темп - 58-60 тактів в хвилину), повільний фокстрот (темп - 28-30 тактів в хвилину) і квікстеп (швидкий фокстрот) (темп - 50-52 тактів в хвилину). Всі танці Європейської програми танцюються з просуванням по лінії танцю (по колу проти [годинникової](#) стрілки). Дами повинні бути одягнені в спеціальні, [відповідні](#) вимогам, бальні сукні. Кавалери повинні бути одягнені у фраки чорного або темно-синього кольору і носити краватку-метелика.

### **Латиноамериканська програма**

У Латиноамериканську програму входять танці: самба (темп - 50-52 тактів в хвилину), ча-ча-ча (темп - 30-32 тактів в хвилину), румба (темп - 25-27 тактів в хвилину), пасодобль (темп - 60-62 тактів в хвилину) і джайв (темп - 42-44 тактів в хвилину). З Латиноамериканських танців тільки самба і пасодобль танцюються з просуванням по лінії танцю. У інших танцях танцюристи більш-менш залишаються на одному місці, хоча і в цих танцях можливе переміщення танцюристів по танцювальному майданчику з [поверненням](#) до вихідної точки або без. Плаття дам, як правило, короткі, дуже відкриті і облягаючі (у відповідності з тими ж вимогами). Костюми кавалерів теж дуже облягають, часто (але не завжди) чорного кольору. Сенс таких костюмів - показати роботу м'язів спортсменів.

### **Класифікація танцюристів**

Щоб створити більш-менш рівноцінну конкуренцію на танцювальному майданчику, в спортивних бальних танцях введена система класів, що відображає рівень підготовки танцюристів і система вікових категорій, що розподіляє танцюристів по вікових групах. Для виходу на перше змагання їм привласнюється один з самих нижчих класів (Hobby або E), який вони згодом можуть змінити на більш високий, зайнявши на змаганнях певні місця і заробивши певні очки. У нижчих класах дозволено танцювати не всі танці і не всі елементи. Вищий клас майстерності у любителів M клас.

### **Класифікація танцюристів по рівню підготовки**

#### **Hobby клас, H класу або ШБТ-школа бального танцю**

Hobby-4 - стартовий клас в якому виконуються тільки 4 танці: повільний вальс, квікстеп, ча-ча-ча і джайв. Набір елементів обмежений самими основними рухами. У Hobby-5 додається самба, в Hobby-6 - ті ж танці, що і в E класі.

Той же термін може бути використаний у дещо ширшому значенні. У такому випадку він застосовується до початківців дорослих спортсменів, які бажали б танцювати більшу кількість танців і з великим набором рухів. Часто в цьому випадку [організатори](#) змагань взагалі не вводять обмежень по костюмах і виконуваним елементам. [Такий](#) Hobby клас має напівофіційний статус.

#### **E клас**

Наступний клас, який теж може бути стартовим. У ньому виконуються

повільний вальс, віденський вальс і квікстеп в Європейській програмі і ча-ча-ча, самба і джайв - в Латиноамериканській.

### **Д клас**

Включає в себе вісім танців. Повільний вальс, танго, віденський вальс і квікстеп - Європейська програма. Самба, ча-ча-ча, румба, джайв - Латиноамериканська.

### **З клас**

Включає в себе всі десять танців. Повільний вальс, танго, віденський вальс, повільний фокстрот і квікстеп - Європейська програма. Самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль і джайв - Латиноамериканська. З цього класу зазвичай починається серйозна кар'єра танцюристів

### **Більш високі класи**

Далі йдуть класи В, А, S і М. До В класу танцювальні пари за правилами регіональних федерацій танцювального спорту обов'язково виконують програму 10 танців в С класі, а з класу В змагання проводяться окремо, тому танцюристи можуть виступати як роздільно тільки в європейській програмі або тільки у латиноамериканській програмі, так і виконувати всі десять танців .

### **Класифікація танцюристів по вікових групах**

- Діти 0 - старшому в поточному році виповнюється 6 років і молодше
  - Діти 1 - старшому в поточному році виповнюється 7-9 років
  - Діти 2 - старшому в поточному році виповнюється 10 - 11 років
  - Юніори 1 - старшому в поточному році виповнюється 12 - 13 років
  - Юніори 2 - старшому в поточному році виповнюється 14 - 15 років
  - Молодь - старшому в поточному році виповнюється 16 - 18 років
  - Дорослі - старшому в поточному році виповнюється 19 років і старше
  - Сеньйори - молодшому в поточному році виповнюється 35 років і старше
- Другий партнер в парі може бути молодшим нижчої вікової межі своєї вікової категорії: у Діти 2, Юніори 1, Юніори 2, Молодь максимум на чотири роки, в категорії дорослі - максимум на п'ять років.

Обидва партнери в категорії сеньйори повинні бути не молодше 35 років.

У категорії сеньйори можуть також виділятися категорії сеньйори 1 і сеньйори 2, гранд-сеньйори і т. д.

**Повільний вальс** - бальний танець європейської програми. Танцюється на 3 / 4. Як правило, на кожен такт доводиться три кроки. При русі вперед перший крок у найбільшою мірою визначає довжину переміщення за даний такт, другий - кут повороту, третій - допоміжний, зміна вільної ноги, тобто перенесення центру ваги тіла.

**Віденський вальс** - бальний танець європейської програми. Аналогічний повільному вальсу, відрізняється кількістю тактів в хвилину, тобто темпом виконання.

**Положення в парі: таке ж, як у повільному вальсі.**

**Кроки віденського вальсу**

Віденський вальс виконується аналогічно повільного, але з більшою швидкістю. Див Повільний вальс для більш докладного опису кроків.

### Особливості виконання всіх вальсів

1. Перший крок першого такту повинен виконуватися не мимо ніг партнерки, що йде назад, а між, так як таке виконання дозволяє найбільш ефективно зробити поворот.

2. У загальному випадку різниця між рухами партнера і партнерки складає один такт, тобто коли партнер виконує рухи першого такту, партнерка танцює другий такт і навпаки. Виняток - так званий фігурний вальс, в якому можуть бути різні додаткові фігури.

**Танго** (ісп. *tango*) - 1. Старовинний іспанський народний танець.

Парний бальний танець вільної композиції, що відрізняється енергійним і чітким ритмом. 2. [Музика](#) до такого танцю.

Спочатку отримав розвиток і поширення в Аргентині і Уругваї, потім став популярний у всьому світі.

Раніше танго був відомий як танго *stiollo*, або просто танго. Сьогодні існує багато танцювальних стилів танго, в тому числі [аргентинське](#) танго, уругвайське танго, бальне [танго](#) (американського і міжнародного стилю), фінське танго і старовинне танго. [Аргентинське](#) танго часто розглядається як «автентичне» танго, оскільки воно ближче до спочатку танцювала в Аргентині та Уругваї.

Музика і танцювальні елементи танго популярні в діяльності, пов'язаної з танцями, [гімнастикою](#), фігурним катанням на ковзанах, синхронним [плаванням](#) і ін

### Стилі танго

Існує ряд стилів танго:

- [Аргентинське](#) танго та Уругвайське танго. Також відомий як танго *Rioplatense*
- Бальна танго
- Фінське танго

### Аргентинське танго

Аргентинське танго складається з розмаїття стилів, які розвивалися в різних регіонах і епохах Аргентини і Уругваю.

До різних стилів Аргентинського танго відносяться:

- Танго *Sanyengue*
- Танго *Liso*
- Танго *Салон*
- Танго *Orillero*
- Танго *Milonguero* (танго *Apilado*)
- Танго *Nuevo*
- Танго *Fantasia*

По виду музики танго поділяють на кілька типів:

- Танго
- *Vals* (у варіанті танго-вальс)

- Мілонга ([відповідний](#) танцю, який зазвичай відрізняється швидшим темпом танцю)
- Танго Electronico
- «Альтернативне Танго», не танго музика перетворена для використання в танці

Танго «салон» відрізняється більш відкритою позицією танцюристів у парі в порівнянні з «близьким обіймами». Цей [простір](#) дозволяє танцювати більш різноманітні кроки, фігури, повороти і пози танго. Це більш вишуканий і витончений [стиль](#) виконання танго і також, як і танго «мілонгеро», заснований на принципах імпровізації, ведення-прямування і т. п.

Танго Liso дуже схоже на прості кроки, ходьбу або прогулянку (caminada), як їх називають у танго. У цьому стилі немає безлічі поворотів, фігур і обертань. Танго Nuevo - це новий напрямок танго, це винаходи молодого покоління танцюристів по частині оригінальності кроків. Вони прагнуть знайти в танго свій власний неповторний стиль, придумуючи оригінальні обертання зі сплетенням і виміщення ніг, вишукані пози та підтримки. [Танго](#) Nuevo вимагає для виконання багато місця, його часто танцюють у шоу і ніколи на мілонгах. Більш того, танцювати складні фігури поруч з парами, танцюючими «мілонгеро», вважається просто поганим тоном.

Танго fantasia - назва постановочного танго, яке виконується у шоу для глядачів. Це танго має найчастіше зовсім інші закони, на відміну від клубних (social) стилів - закони постановочного й сценічного жанру. Це шоу, в якому музикою і постановником продиктовані кроки, [характер](#) і почуття. Для танго «фантазія» [характерна](#) віртуозна [техніка](#) виконання, видовищність рухів і фігур.

Фінське танго

[Стиль](#) зародився у Фінляндії на початку 20-го століття. Є поєднанням аргентинських, німецьких і фінських мелодій.

Найбільшу популярність фінське танго придбало в 1950-ті - 1960-і, після появи на світ музичної композиції Унто Мононітка «Satumaа» ("Казкова країна"), яка стала відома у виконанні Рейо Тайпале.

Найбільш відомі виконавці фінського танго - Олаві Вірта, Рейо Тайпале, Ейно Грен, Еско Рахконен та інші. Крім того, окремі композиції в стилі фінського танго виконували Тапіо Раутаваара, Георг ОТС, жіночі вокальні ансамблі Metro-tytöt і Harmony Sisters.

Бальне танго

Спортивний танець, який бере участь в програмах міжнародних конкурсів разом з фокстротом, самбою, ча-ча-ча та ін. Відмінність від аргентинського - відсутність імпровізації. Всі рухи [відповідають](#) певним правилам, починаючи з положення, голови, корпусу тіла і закінчуючи кроковими елементами.

Бальне танго від аргентинського відрізняє також і [ритм](#) мелодії - у ритмі танго бального присутні ударні інструменти, що додає йому більше чіткості.

За [характером](#) звучання мелодія бального стилю танго може трохи нагадувати марш. [Аргентинське](#) танго більш плавно і мелодійно.

**Повільний фокстрот (Slow Foxtrot)** - танець Європейської програми,



виконується на змаганнях, починаючи з С класу.

Фокстрот дав самий істотний поштовх для всього бального танцю.

Комбінація швидких і повільних кроків створює величезну кількість варіацій і приносить набагато більше задоволення, ніж танцювання всіх кроків в одному ритмі, на кожен рахунок (а до цього абсолютно всі танці танцевались в одному ритмі). Є велика кількість різноманітних ритмічних поєднань кроків у Фокстроті, він є найважчим танцем для вивчення із-за складного ритмічного [характеру](#) руху. <sup>[2]</sup>

Музичний розмір цього танцю - 4 / 4, темп 30-32 такти на хвилину, істинно повільний по природній спокійно. Рахунок: «1», «2», «3», «4». Рухи формуються з рахунків «Повільно» і «Швидко» ("Slow" / "Quick"). Акценти: дуже м'яко, майже непомітно, акцентіруються як «1», «3», частки такту, так і підйоми / зниження.

**Квікстеп** (англ. *Quickstep* - швидкий фокстрот. Якщо термін "фокстрот" образний і в буквальному [перекладі](#) означає "крок лисиці", то термін "квікстеп" більш точний, тобто "швидкий крок". Дійсно, [мова](#) йде про танець, який [відповідно](#) з його живим ритмом вимагає від виконавця легкості, рухливості. Багатий варіаціями, квікстеп прийнято вважати "малої граматикою" стандартних танців.

Рух швидке, легке, повітряне, стрімке, швидкісне. Музичний розмір: 4 / 4.

Тактів в хвилину: 50. Акцент: на 1 і 3 удари. Змагання: 1,5 - 2 хвилини.

Підйом і Зниження: починається підйом в кінці 1, триває протягом 2 і 3, верх / низ в кінці 4.

### Рухи квікстепу

Сучасні рухи квікстепу, засновані колись на кроках фокстроту, сильно відрізняються від тих, які танцювали в 20-і роки. Стрибки у просуванні і на місці, ланцюжки ходів та інші оригінальні рухи в парі - всі ці рухи, явно чи не явно, сильно змінившись або просто безпосередньо потрапили до квікстеп із трьох танців - чарльстон (Charleston), шиммі (Shimmy) і Black Bottom.

В даний час квікстеп танцюється в ритмі 200 ударів на хвилину. Основні рухи - це прогресивні кроки, шасе, повороти, багато інших рухи, запозичені з фокстроту. Базовий рух для початківців - четвертні повороти. Але основною відмінністю від інших європейських танців є "стрибки", як у просуванні, коли пара як би "стелется вздовж паркету", с поворотами або без, так і на місці, з оригінальними кіками і більш складними рухами. Дані рухи дозволені тільки з В класу. До В класу руху квікстепу складаються з тих, які були в ранні роки (крім TIPS).

**Самба** - бразильський танець, один з п'яти танців латиноамериканської програми бальних танців.

Музика самби має [характерний](#) ритм, що створюється барабанами і мараки, зазвичай має 50-52 такти в хвилину (розмір 2 / 4).

**Ча-ча-ча** (ісп. *cha cha cha*) - [музичний стиль](#) і танець Куби, що отримав також широке поширення в латиноамериканських [країнах](#) Карибського басейну, а також в тих з латиноамериканських общин США, де переважають

вихідці з цих країн.

Ча-ча-ча виник в [процесі](#) еволюції і експериментів кубинського композитора Енріке Хорріна (Enrique Jorin, 1926-1987) з дансон, в 50-х роках 20 століття. Виповнюється на змаганнях, починаючи з Hobby класу. Музичний розмір 4 / 4, темп - 30 тактів на хвилину.

**Ча-ча-ча** - це також один з п'яти танців латиноамериканської програми бальних танців.

### **Виконавці**

Існують безліч [співаків](#) і музикантів, які звертаються до стилю ча-ча-ча у своїх творах:

- Ален Сушон - Foule sentimentale
- Деліла - Itsi bitsi petit bikini
- Françoise Hardy - Comment te dire adieu
- Joe Dassin - Guantanamo
- Les Rita Mitsouko - Marcia Baila
- Niagara - L'amour a la plage
- [Паскаль](#) Парізо - Que je sache (Quizas)
- Серж Генсбур - Cha cha cha du loup
- Ванесса [Параді](#) - Joe le taxi

### **Румба**

Слід розрізняти бальну, кубинську, африканську і циганську румбу. Хоча ці танці і мають спільні корені, на справжній момент вони є зовсім різними як за характером рухів, так і за музикою.

### **Бальна румба**

**Румба** - парний кубинський танець африканського походження. Відмінною особливістю румби є еротичні плавні рухи, з'єднані з широкими кроками. Найбільш відомою у всьому світі мелодією румби потрібно вважати знамениту «Guantanamera», написану Жозеїто Фернандесом і швидко стала [класикою](#) румби.

### **Емоційний зміст танцю**

Серед усіх бальних танців румба характеризується найбільш глибоким емоційним змістом. У ході своєї еволюції румба придбала багато рис, [характерні](#) для блюзу. Існує розхожий штамп, що «румба - танець кохання». Слід підкреслити, що насправді румба, швидше, танець нещасної любові, танець самотності. [Контраст](#) яскраво вираженого еротичного характеру танцю і драматичного змісту музики створює неповторний естетичний ефект. Всупереч загальній думці про те, що рухи в румбі - це танцювальний втілення еротичних почуттів, румба спочатку була весільним танцем, а її рухи позначали не що інше як сімейні обов'язки подружжя. Нечисленні сучасні румби, написані в мажорі, мають свою родзинку, але не залишають такого глибокого враження.

### **Хіти, написані в ритмі румби**

- Masana
- Cantinero de Cuba
- My [heart](#) will go on (дуууже повільна румба, практично блюз) - Селін Діон
- Reflection - Крістіна Агілера
- I don't know why I didn't come - Нора Джонс
- When the blue bird sings
- Gipsy Kings - La Rumba-De Nicolas
- Gipsy Kings - Una Rumba Por Aqui
- Gipsy Kings - Rumba Del Stud

### Пасодобль

**Пасодобль** (ісп. *Paso Doble* - «два кроки») - іспанський танець, що імітує кориду.

Перша назва танцю - «один іспанський крок» («Spanish One Step»), оскільки кроки робляться на кожен рахунок. Пасодобль був одним з багатьох іспанських народних танців, пов'язаних з різними аспектами іспанського життя. Частково пасодобль заснований на бою биків. Партнер зображає тореро, а партнерка - його плащ (мулета), іноді - другого тореро, і зовсім рідко - бика, як правило, поваленого фінальним ударом. [Характер](#) музики [відповідає процесії](#) перед коридою.

### Особливості

Основна відмінність пасодобля від інших танців - це позиція корпусу з високо піднятою грудьми, широкі і опущені плечі, жорстко фіксована головою, в деяких рухах нахилена вперед і вниз. Така постановка корпусу відповідає характеру рухів матадор. Рухи можна інтерпретувати як битву матадора з биком. Вага корпусу попереду, але більшість кроків робляться з каблука. Це єдиний танець, в якому для додання додаткового акцентування використовуються удари каблуками по паркету.

### Джайв

**Джайв** (англ. *jive*) - танець афро-американського походження, що з'явився в США на початку 1940-х. Джайв є різновидом свінгу зі швидкими та вільними рухами. [Сучасний](#) джайв сильно відрізняється від свінгу за манерою, хоча в ньому часто використовують ті ж фігури і рухи.

У бальних танцях джайв - один з п'яти танців латиноамериканської програми. Музичний розмір 4 / 4, темп - 44 такти на хвилину.

### ФЛАМЕНКО ([краса](#) ліній тіла)

Неймовірний танець. Що викликали його війна, [релігія](#), [страждання](#) і [любов](#), на відміну від танців багатьох інших народів, не зробили його колективним. Так, є в ньому і войовничість, і любовна полум'яна пристрасть. Але все це танцюрист несе в собі самому. "Без противника, з яким належить битися, без коханої або коханця, до яких звернена любов, здатний висловити свої почуття виконавець ФЛАМЕНКО". Він, байлаор, немов бореться сам із собою - звідси неймовірна виразність, сила і пристрастність танцю. На відміну від інших європейських танців, де прагнуть до створення ілюзії свободи від

сил земного [тяжіння](#), фламенко, з його чудовими рухами ступень, намагається зберегти зв'язок танцюристи з землею, а найбільш виразні рухи рук і ніг завжди повертаються до центру тіла. До недавнього часу між виконавцями фламенко - чоловіками і жінками - існувала в танці чимала різниця. У чоловічому - підкреслювалася складна [робота](#) ніг і швидкі ритмічні образи, що викликаються стуком підборів і ступень - сапатеадо. Жіночий залишався більш м'яким - головна вимога: досягнення краси ліній тіла та безперервності руху рук. Але сьогодні різниця між жіночим та чоловічим виконанням практично зникла.

Це [мистецтво](#) народилося на землі Андалусії, і його походження багато хто пов'язує з циганами, які прибули до Іспанії на початку XV століття. Вони утворили свого роду музичну касту, вважали себе нащадками єгипетських [фараонів](#), не визнаючи своєї спорідненості з іншими циганами, і гордо називали себе «Фламенкос» ...

### **Кількість рівнів навчання**

При вивченні танцювального напрямку Фламенко можливо 4 рівня складності, кожен з яких складається з 10 уроків. Перший рівень - знайомство, [стилізація](#) фламенко. Основний ритмічний [малюнок](#), який виконується сапатеадо, рухи рук, кистей і корпусу. Оскільки справжнє фламенко - це чиста імпровізація, в якій зливаються музичний супровід і танець, важливо навчитися поєднувати різну швидкість руху рук, ніг і корпусу. Ні в одному танцювальному напрямку немає такого витонченого танцю китицями, руками (хіба що в індійських танцях) і такого витонченого малюнка стопами, як під Фламенко! На другому рівні Ви навчитеся танцювати, використовуючи спідницю. А на високих рівнях складності Вас чекають кастаньети.

### **Одяг для занять**

Для участі в цій програмі краще підготувати [взуття](#) на невисокому (3 - 5 см .) Широкому підборах, з тонкою шкіряною або пластиковою підшвою. У залах для занять у нас ламінований паркет і тому ми просимо Вас не використовувати [взуття](#) з залізними набійками. Якщо Ви захочете займатися в професійній взуття, то Вам підійдуть туфлі для [характерних](#) танців.

У жінок традиційно для Фламенко - сильно розкльошена донизу [спідниця](#) (або плаття подібного силуету). Важливо, щоб спідниця облягала стегна, підкреслюючи їх руху під час танцю, і в той же час була досить широкою внизу, щоб Ви могли вільно «грати» з нею. Довге волосся або збирають у високий красивий вузол (деяким він допомагає відчувати [образ](#)), або залишають розпущеним (і тоді вони додають динамічності Вашим рухів).

Одяг верхній частині тіла повинна облягати торс, але не сковувати рухи рук. На першому рівні можливі заняття в брюках. Якщо захочете, поверх спідниці або штанів можна зав'язати невеликий хустку з довгою бахромою. Чоловікам на уроки можна одягти джинси, просто брюки і сорочку з довгим рукавом, яка заправляється в штани. [Взуття](#) - класичні черевики на шкіряній або пластиковій підшві або танцювальні туфлі для латиноамериканських танців.

### **Особливості, нюанси**

У чому користь від занять Фламенко?

Зазвичай причиною для занять рідко стають практичні міркування. [Люди](#) починають займатися цим видом танцю, тому що фламенко захоплює своєю видовищністю, [темпераментом](#), відгукується в душі. Вже потім, в процесі занять, Ви починаєте помічати в собі приємні зміни. Це і [гарна](#) постава, так як протягом занять поступово потрібні м'язи зміцнюються, і граціозна постановка корпусу стає звичкою, яка завжди з Вами. Це і тонка талія, так як в цьому танці постійно використовуються «скручування» - руху, коли плечі розгортаються щодо стегон, що забезпечує регулярну навантаження на косі м'язи преса, які формують талію. Це і координація, оскільки Flamenco поєднує в собі різноманітні рухи, від уповільнених і плавних до дуже швидких, різких. Змінюється ритм, змінюється [характер](#) рухів, а, отже, і Ваші [емоції](#). За одне заняття можна випробувати всю гаму почуттів і переживань: через рух виплеснути накопичилася напруга і агресію, внутрішньо очиститися та набратися свіжої енергії, відчути спадному всередині, як квітка, ніжність і любов.

### **Салонні танці (мистецтво танцювати удвох)**

Салонні танці були і залишаються популярними серед танцюючих протягом двох століть. Палке Аргентинське танго та ліричний Вальс-бостон, плавний Фокстрот і запаморочливий Віденський вальс, суворе англійське Танго і вільні блюзові композиції. У чому секрет пристрасності танго, як можна не закрутитися у віденському вальсі, як урізноманітнити повільний парний танець під будь-яку блюзову мелодію? [Відповіді](#) на всі питання Ви знайдете, відвідаючи програму Салонні танці, протягом якої ви навчитеся танцювати не тільки вальс і танго. Тут наші фахівці відкриють Вам секрети майстрів конкурсного бального танцю - як взаємодіяти з партнером, непомітно для оточуючих, але зрозуміло одне для одного. При цьому не використовується традиційне [вербальне спілкування](#), а з допомогою «мови ведення» (інтернаціональна мова) Ви вчитеся парної імпровізації. Хореографія танців підібрана так, що їх можна виконувати на невеликих танцювальних майданчиках і дансингах, на світських раутах і дружніх вечірках, балах і просто в домашній обстановці.

### **Кількість рівнів**

Базовий курс триває 12 уроків, і в нього входять Віденський Вальс, Танго і блюзова імпровізація. Всі фігури цих бальних танців Ви зможете станцювати з будь-яким партнером чи партнеркою, навіть якщо Ви на прийомі в посольстві. Адже Віденський вальс, аргентинське танго, вальс-бостон і англійське танго танцює весь світ! Набір рухів, включених до Програми Салон танців, викладають у провідних школах танцю світу. А це означає, що наші програми інтернаціональні.

На другому рівні в програму додається Фокстрот, а в інших танцях ускладнюються з'єднання раніше вивчених постатей. І, звичайно ж, щось новеньке. У третьому рівні вивчають досить складні технічно руху. Але, оскільки рівень складності нарощується поступово і не втрачається [логіка](#) побудови рухів від рівня до рівня, то якість Вашого вміння танцювати і

імпровізувати в ритмі вальсу, танго, фокстроту, блюзу, безперечно, росте від циклу до циклу.

У програмі Салонні танці пропонується три рівні складності. Якщо який-небудь рівень викликав труднощі при вивченні, його можна пройти знову. Чому іноді виникають труднощі? Тому що програма розрахована на середню швидкість сприйняття рухів. Але при формуванні групи ми не робимо попереднього відбору бажаючих навчитися танцювати. І протягом цих дванадцяти уроків [людина](#) сама зможе зрозуміти, чи справляється він з [матеріалом](#) чи ні. А викладач підкаже, з якої причини це відбувається і допоможе подолати виниклі труднощі. Зазвичай на першому рівні вальс, танго, блюз освоюють все, а більш високі рівні навіть цікаво повторювати, тому що в процесі [навчання](#) відкриваються різні пласти техніки і [розуміння](#) руху. Тим більше цікаво проходити різні рівні у різних викладачів, адже кожен з них індивідуальний як у виконанні, так і в поясненні матеріалу і допоможе Вам поглянути на танцювальні нюанси Віденського вальсу, танго, фокстроту з іншої точки зору.

### **Одяг для занять**

Для участі в цій програмі підготуйте взуття на шкіряній або пластиковій тонкій підшві. Для жінок краще взуття із закритим носком або туфлі з каблуком від 3 до 6 - 7 см . Форма одягу - спідниця до коліна і нижче, легке плаття, брюки, трикотажна майка або блузка. Це традиційно для занять бальними танцями. Чоловік може бути в класичних (але не спортивних) брюках, джинсах, майці або сорочці з довгим або до ліктя рукавом. Взуття - класичні черевики з м'якою тонкою підшвою. Якщо у Вас є [бажання](#), Ви можете придбати в спеціалізованих танцювальних магазинах танцювальне взуття для занять Європейськими бальними танцями: танго, вальс, фокстрот, блюзом та ін

### **Особливості, нюанси**

Головним нюансом програми є взаємодія, контакт, [обмін](#) між чоловіком і жінкою. Це обмін почуттями, [емоціями](#), [інформацією](#) та багатьом іншим. Але це не звичне для нас вербальне [спілкування](#). Коли ми стаємо в пару, спілкування виникає на мові руху тіла. І це, як правило, непомітно для оточуючих. [Почуття і емоції](#), викликані музикою вальсу, танго, фокстроту, передаються безпосередньо. Подібний [процес](#) повертає людину в цілісну гармонію «архе» (першооснови), де немає протилежностей, поділу на чоловіків і жінок, ведучих і ведених, де панує пропорція і гармонія. І якщо протягом 1,2,3 рівнів Вам вдасться відчути цілісну гармонію з'єднання двох людей, що прагнуть злитися в екстазі танцювального руху під чудову музику, то Ви ніколи не забудете ці прекрасні [годинники](#) танцювальних уроків і будете повертатися до нас знову й знову.

### **Night Club Style** (те, що танцюють в нічних клубах)

Суперпопулярний курс, складений на основі сучасного танцювального напрямку «Street-dance». Дослівно це означає - «вуличний танець». Це справжня «суміш» найпопулярніших на сьогоднішній день танцювальних технік і стилів, таких як: R & B, хіп-хоп, сучасне диско, фанк, техно, джазова

пластику. Але особливість цієї програми в тому, що вона не прив'язана ні до однієї з технік: вільне поєднання різних танцювальних практик в одному танці під будь-яку сучасну [дискотечну](#) мелодію роблять Night Club Style найбільш популярним на клубних і дискотечних майданчиках серед будь-якої категорії танцюючих. У чому ще секрет його постійної популярності? На наш погляд - в енергетиці r`n`b, динаміці хіп-хопу, стрімкості хауса, універсальності диско. І ще в можливості проявити себе в будь-якій обстановці: від клубної «тусовки» до світського прийому.

R'n'B (Rhythm and Blues) - наймодніше на сьогоднішній день напрям сучасної музики і танцю. Являє собою синтез джазової хореографії, хіп-хопу, стилізованої латини, афропластики ... Хіп-хоп - дуже живий з характерним «підкачки» тіла, з веселими легкими підскоками. Він завжди залишається сучасним, легко впізнаваним і є основою нових танцювальних напрямків ... Диско - завжди яскраве поєднання простого набору нехитрих фігур, веселих, несподіваних переходів, поворотів, виконуваних під легку попмузику. Їх неважко повторити і запам'ятати. ... Фанк - часто називають «дідусем» сучасних танців. Кажуть, що стиль Диско вийшов з цього напрямку, різниця лише в швидкості виконання рухів під музику ... Хаус - одне з новітніх напрямів сучасної музики і танцю. [Стиль](#) дуже ритмічний, з [характерними](#) широкими викидами рук і ніг, з великою динамікою рухів і переміщенням тіла в манері "нон-стоп» ...

### **Кількість рівнів**

Один курс навчання розрахований на 10 уроків. Навіть за [такий](#) короткий період ви зможете познайомитися з усіма основними клубними стилями (r`n`b, хіп-хоп, сучасне диско, фанк, техно) і почати танцювати. Поділ на рівні складності дозволяє поступово освоювати танцювальний [матеріал](#), поетапно нарощуючи складність. Якщо ви хочете дуже красиво імпровізувати, використовуючи синкоповані ритми, більш складні поєднання рухів у стилі r`n`b, хіп-хоп, що вимагають хорошої координації - приходьте на більш високі рівні складності і поступово, до четвертого рівня, зможете стати непоганим хореографом для себе. Можливо таке, що який-небудь рівень дається важче (зазвичай це вже не перший рівень). У цьому випадку наші методисти рекомендують пройти хоча б один рівень програми Strip-dance (див. [опис](#) програми), а потім повернутися на більш високий рівень Night Club Style. Або можна просто повторити ще раз той рівень, який викликав труднощі. При цьому не страшно, якщо це відбудеться не відразу по закінченні курсу, а через невеликий перерва в заняттях, так як існуюча м'язова пам'ять дає можливість швидко згадати загальний малюнок рухів і в той же час помилки і труднощі у виконанні окремих рухів забуваються. Якщо ви потрапите на продовження, яке буде вести інший викладач, інше пояснення того ж самого матеріалу допоможе краще його засвоїти. Отже, продовжити курс можна на **2, 3** і навіть **4** рівні.

### **Одяг для занять**

На програму Night Club Style можна приходити, використовуючи [спортивний стиль](#) в одязі: легкі кросівки або «мокасини» на невисокому каблуці (2 - 3 см

.), Підшва шкіряна або пластикова, спортивні штани, «Капрі», «Бермуди», джинси, облягаючий майку з коротким рукавом.

### **Особливості, нюанси**

[Енергетика](#), динаміка, стрімкість г`н`b, хіп-хопу, хауса з одного боку і універсальність, простота, популярність диско, фанкі, можливість проявити себе на будь-який танцювальному майданчику (від клубу до «світської тусовки») - ось особливості програми Night Club Style. Програма розвиває спритність, рівновагу, орієнтування в просторі, координацію руху окремих частин тіла (оскільки в цьому танцювальному напрямку вчать танцювати будь-якою частиною тіла: стопами, колінами, плечима, головою ... і т.д. з будь-якою амплітудою і в різному ритмі). Якщо хочете хороше навантаження, то Вам - сюди! А якщо Ви опануєте також стилями That's Latin або Belly-dance, то Ваша імпровізація у вільному клубному стилі може бути практично безмежною. І Ваші «модні фішки» зроблять її дуже яскравою, виразною і музичною.

### **BELLYDANCE (танець живота - екзотика Сходу)**

Кожна жінка прагне до того, щоб її краса, гнучкість тіла, чарівність шкіри і граціозність рухів збереглися якомога довше ... Але багато сотень років тому на Сході вже придумали вірний засіб, як зберегти молодість і красу. При цьому не тільки не виснажуючи свій організм непосильними навантаженнями, а й завдаючи собі та іншим задоволення. Арабський танець (танець живота) - стародавня традиція [роботи](#) з тілом. Протягом багатьох століть східні танці (**bellydance**) служили засобом омолодження та творчого самовираження будь-якої [жінки](#). Танець живота показує, що жінка, незалежно від віку та фізичного самопочуття, може бути прекрасна в своєму тілі, за умови вмілого використання тієї природної грації, якою вона володіє від народження. Східні танці - це відображення природи жінки і зв'язок зі світовим жіночим началом. Унікальність цього танцювального напрямку у тому, що це яскраво виражений індивідуальний танець. Залежно від моменту він може бути завзятим, енергійним, сексуальним, мудрим, ніжним, духовним.

В даний час існує безліч напрямків танцю живота: халіджі, [Туніс](#), Саїд, марок, Дакка (чоловічий стиль) - все це класичний східний танець. І це ще не все! Танець живота танцюють від Близького до Далекого Сходу, в кожному напрямі є свої особливості хореографії, ритмічного малюнка рухів, свої аксесуари. [Історія](#) свідчить, що вперше танець живота з'явився в Єгипті. Спочатку він був просто [фольклорним](#) танцем, не пов'язаним ні з якими обрядами, і виконувався в основному для розваги (див. розділ "Статті"). Але і в наші дні Східні танці не втрачають своєї популярності, перевершуючи часом популярність інших танцювальних напрямів.

### **Кількість рівнів**

Участь у програмі Bellydance (танцю живота) не вимагають спеціальної хореографічної підготовки, вікових обмежень також немає (як, втім, і в інших програмах **центру**). Дана програма складена, спираючись на рухи і техніку єгипетської й турецької шкіл арабського танцю. Перший рівень



включає в себе основні характерні рухи. Вони інтернаціональні і легко впізнати. На перший погляд, вони навіть нагадують руху так популярного зараз Strip-dance або That's Latin. Але, якщо Ви не знаєте технічних тонкощів і секретів виконання рухів Bellydance, у Вас вийде що завгодно (можливо навіть Night Club Style), тільки не танець живота! На наступних рівнях ускладнюється як хореографія, так і ритмічний малюнок виконуваних Вами рухів. А ще на високих рівнях складності Ви навчитеся танцювати, використовуючи традиційні для східних танців аксесуари. У програмі 4 рівня складності. У міру засвоєння матеріалу Ви можете або переходити на наступний рівень, або повторити найбільш сподобався (або що викликав труднощі) рівень.

### **Одяг для занять**

Наші викладачі рекомендують для першого рівня занять східними танцями підібрати одяг, що підкреслює лінію грудей (діафрагми) і лінію стегон: короткий топ (або майку, яку Ви зможете зав'язати, відкривши середину живота) і легкі брюки на стегнах. На ноги краще надягти прості бавовняні шкарпетки, або "джазовки", або "чешки".

Дзвінкий монетами і бісером пояс, туплі або босоніжки з каблучком 3 - 6 см . на тонкій шкіряній або пластиковій підошві Ви можете приберегти для другого рівня складності.

А до третього - підготуйте легкий газовий або шифоновий шарф. Його розміри можуть бути для середнього росту і високих жінок - 1,25 на 3 метри , Для невисоких - 1 метр на 2,5 метра .

У програмі Bellydance (танець живота) передбачено до чотирьох рівнів складності.

### **Особливості, нюанси**

Увага пропонованого курсу звернено на роботу з тілом, гармонізацію психічного, енергетичного, емоційного станів, омолодження, корекцію фігури, підвищення сексуального потенціалу, відновлення природної жіночої грації та пластики, тому що саме на цих заняттях навантаження отримує не тільки зовнішній м'язовий корсет, але й більш глибокі внутрішні м'язи. Відбувається природний масаж внутрішніх органів, а тіло стає не «в'ялими», а пружними, як «добре збите тісто». Арабські танці здавна відносили до особливим і екзотичним. Танцівниці справляють таке враження на смотрящих завдяки особливій техніці виконання, яка вимагає внутрішнього зосередження на виконуваному русі. І це не пусті слова - адже недарма ефект від занять східними танцями прирівнюють до ефективності занять оздоровчими практиками, наприклад, йогою. Людина може зовні повторити рухи танцю живота, погодьтеся, вони не складні. Але, досягти внутрішнього стану, коли розкриваються природна благодать і еротизм, що є в кожній з нас, можливо лише знаючи секрети ...

## **Висновок**

У даному рефераті я розглянула різні види танців: починаючи від звичних нам спортивних до ще розвиваються спортивних, сучасних, все більше завоюють танцювальний [ринок](#) і наші переваги. Танець присутня в будь-якому народі, і витоки свої він бере далеко в часі. Кожен танець відображає характер свого народу, епоху його створення.

Професіоналізм танцюристів визначається його класом. Чим вище клас, тим більше досвід і спортивна вправність.

Сьогодні з усіх видів танців проводяться різні змагання і конкурси. По кожному класу проводиться окремий конкурс. Найбільш престижними в світі продовжують залишатися англійські конкурси.

Бальні танці виконуються, як правило, на урочисті заходи, вечорах, а спортивні, сучасні та інші на танцювальних вечорах, в клубах і на дискотеках.

У танці головне-пластика і вміння почути такт, який дає нам музика.

Танець-це життя, гарна і яскрава, чуттєва і непередбачувана.

Танець-це здатність висловити свої почуття, емоції і думки через рухи.

### **Список використаної літератури**

1. Немінущій Г.П. Дукальская А.В. [Бальні танці](#). Історія та перспективи розвитку. [Ростов-на-Дону](#), 2001
2. Немінущій Г.П. Дукальская А.В. Фізичне навантаження: її сутність, структура, загальна характеристика та методологія дослідження. [Ростов-на-Дону](#), 1996
3. Немінущій Г.П. Дукальская А.В. Танцювальне навантаження: її сутність, структура, загальна характеристика та методологія дослідження. Ростов-на-Дону, 1996
4. Краснов С.В. Спортивні танці. [Москва](#), 1999
5. Лабінцев К.Р. Характеристика навантажень у танцювальному спорті. [Москва](#), 2001
6. Касаткіна Л.В. Танець - це життя. [Санкт-Петербург](#), 2006
7. Арамом М.Я. Танці живота. Москва, 2005
8. Попов В., Суслов Ф., Лівадія Є. Пластика тіла. Москва, «Фізкультура і спорт», 1997 р .