

Уолтер Лайред

**ТЕХНИКА  
ЛАТИНСКИХ ТАНЦЕВ**

Перевод и редакция Л.Д. Весновского

## СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

Нзд	назад	Осн	основной
Впр	вперед	Движ	движение
С	стена	ЛС	Левая Стопа
Ц	центр	ПС	Правая Стопа
ЛТ	Линия Танца	К	каблук
ДЦ	Диагонально в Центр	Н	носок
ДС	Диагонально к Стене	Вн/Р	внутреннее ребро
Диাগ	Диагонально	Вш/Р	внешнее ребро
КПП	Контр Променадная Позиция	Л	левый
Поз	Позиция	П	правый
ПП	Променадная Позиция	ВЛ	влево
Пром	Променад	ВП	вправо
Откр	открытый	М	медленно
Закр	закрытый	Б	быстро
Нат	натуральный (правовращательный)	ш.	шаг
Обр	обратный (левоवращательный)	пер.	примечание переводчика

## **ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ**

Буквы (A), (M) и (F) после названия фигуры обозначают к какой группе она относится: Associate, Member или Fellow.

### **Использование таблиц**

При описании фигуры во время экзамена не пытайтесь сразу сообщить максимальное количество информации. Наилучший результат будет, если давать информацию отдельно по каждой колонке таблицы в сочетании с номером шага или счетом. Такой подход, естественно, можно использовать и при обучении.

### **Положение корпуса (Poise) стойка на опорной ноге**

Для Румбы и Ча-ча-ча:

1. Встаньте в обычной свободной позиции, стопы вместе.
2. Выпрямите спину, подтяните грудную клетку, но не поднимайте плечи.
3. Сделайте шаг в сторону на любую стопу и выпрямите опорную ногу. Переместите вес полностью на эту ногу, позволяя тазу двигаться в сторону и назад так, чтобы вес ощущался на каблук опорной стопы. Колено опорной ноги продавите назад (положение locked back). Степень смещения таза назад должна быть таковой, чтобы положение верхней части корпуса оставалось неизменным.

Для самбы и джайва:

1. Встаньте в обычной свободной позиции, стопы вместе.
2. Выпрямите спину, подтяните грудную клетку, но не поднимайте плечи.
3. Сделайте шаг в сторону на любую стопу и выпрямите опорную ногу. Переместите вес полностью на эту стопу, удерживая вес смещенным к подушечке стопы, каблук при этом находится в легком контакте с полом. Колено опорной стопы не должно быть в положении locked back. Исключением такого положения корпуса являются фигуры Откр Роки, Роки назад и Коса в Самбе и Цыплячий Ход в Джайве.

В Пасодобле нет движения бедер или таза, поэтому положение корпуса отличается:

1. Таз подается немного вперед.
2. Вес распределен немного вперед.
3. Когда колени выпрямляются, они не должны быть в положении locked back.

Исключением является Испанская Линия.

### **Построение (Alignment)**

Построения, дающиеся после таблиц, обозначают ориентацию корпуса, лицом или спиной, относительно зала. В случае, когда используется ведущее плечо, построение не меняется.

Построение имеет значение только в прогрессивных танцах, таких как Самба и Пасодобль. Танцы Румба, Ча-ча-ча и Джайв не являются прогрессивными.

### **Степень поворота (Amounts of turn)**

В Латинских танцах стопы никогда не бывают параллельны, за исключением того, когда они приставляются. Такой разворот стопы наружу присущ как стопе, на которой находится полный или частичный вес, так и стопе без веса или обеим стопам. Такие позиции стоп связаны с “естественным разворотом” (\*).

Из-за такого разворота стопы степени поворота, делаемые стопой и корпусом, как правило, не одинаковы. Типичный пример: ш.2 Виска в Самбе, Прерванный Ход вперед и все шаги назад в Румбе и Ча-ча-ча.

Если опорная стопа не обращена в ту же сторону, что и корпус, при завершении шага, то Степень поворота стандартизована по повороту корпуса, а не стоп.

\* Вследствие механики Ход назад в Румбе и Ча-ча-ча стопа, на которой находится вес при завершении шага, будет развернута примерно на 1/16. Такой разворот стопы называется “естественным разворотом” (inherent turn), потому что без него невозможно выполнить шаг в балансе.

### **Латинское закрепивание The Latin Cross**

Когда в латинских танцах одна нога закрепивается позади или перед другой, то достигаемая позиция во всех случаях одинаковая. Это положение ног называется Латинское закрепивание. Далее рассмотрим на примере: ПС закрепивается позади ЛС.

Когда ПС закрепивается позади ЛС, оба колена согнуты, бедра на одном уровне. Носок ПС развернут, а П колено вложено в Л колено. Расстояние между носком ПС и каблук ЛС примерно 15 см и может варьироваться в зависимости от длины ноги от колена до стопы и от того, насколько согнуты колени.

Позиция стоп, соответствующая Латинскому закрепиванию, будет “ПС закрепивается позади ЛС”.

Распределение веса будет зависеть от исполняемой фигуры.

Аналогичное положение ног будет возникать при закрепивании ЛС позади ПС или после свивла на одной стопе.

### **Положение рук**

При движении из одной основной позиции в другую наилучший результат будет получен за счет использования мужчиной или Физического, или Формирующего ведения. Положение рук, находящихся в контакте, будет определяться характером используемого ведения.

Если исполняемое движение использует корпусной ритм, то свободная рука (или руки) становится продолжением корпуса, благодаря дополнительному действию, которое проходит через запястье и пальцы, чтобы выйти в правильную позицию на соответствующий музыкальный удар. Так как рука (или руки) является продолжением корпуса, ее действие будет завершено после соответствующего действия корпуса.

Наиболее типичные положения свободной руки:

1. В сторону, выпрямлена.
2. В сторону, согнута.
3. Вперед, согнута.
4. Закрепена перед корпусом, согнута.
5. В сторону, немного согнута.

Когда исполнение фигуры “линейно”, например, Самба Локи или Испанская Линия, позиция руки (или рук) достигается одновременно с позицией стоп.

### **ЗАМЕЧАНИЕ**

Из-за того факта, что Прерванный Ход вперед и Ход назад не являются взаимобратными, рука мужчины, которая находится в контакте, может двигаться в положение “вперед, выпрямлена”, когда он делает Прерванный Ход вперед из Откр Поз.

### **Ведение**

В Латинских танцах используется два типа ведения:

1. Физическое ведение

Для осуществления этого ведения мужчина использует усилия руки (или рук), находящихся в контакте. Дама встречает его усилием своей контактирующей руки так, чтобы дать возможность вести себя в требуемую позицию.

В движениях, в которых требуется физическое ведение, рука дамы, как правило, слегка согнута и напряжена.

2. Формирующее ведение

Это ведение создается мужчиной за счет положения рук, замков кистей рук и положением корпуса.

Принцип, используемый здесь, заключается в том, что положение корпуса и/или руки (рук) таково, чтобы даме было понятно исполняемое движение.

в движениях, в которых требуется формирующее ведение, рука дамы, как правило, слегка согнута и минимально напряжена.

### **Замки кистей (Hand Holds)**

Как правило, кисти находятся в положении “ладонь в ладони”, при этом или большой палец кисти мужчины, или остальные пальцы(\*) находятся на тыльной стороне кисти дамы, в зависимости от положения рук.

Когда партнеры удалены друг от друга, например, Откр Поз или Веерная Поз, кисть дамы обращена вниз, а мужская вверх и находится под кистью дамы. Большой палец кисти мужчины располагается на тыльной стороне кисти дамы примерно на линии, проходящей между основаниями среднего и безымянного пальцев.

Когда мужчина поднимает руку, указывая поворот ВЛ, кисти находятся в положении “ладонь к ладони”, большой палец мужчины в положении, описанном выше. Исключение: Смена Мест Л на П, Теневые Ботафого и Три Алеманы.

Когда Л рука мужчины поднимается, указывая поворот дамы ВП, кисти находятся в положении “ладонь к ладони”, при этом пальцы мужчины слегка обхватывают тыльную сторону кисти дамы, позволяя ей (кисти) прокручиваться внутри его кисти при вращении корпуса дамы.

В Закр Поз Л кисти мужчины и П кисть дамы находятся в положении “ладонь к ладони”, а пальцы мужчины лежат на тыльной стороне кисти дамы. Запястье Л руки мужчины должно быть выпрямлено, а П запястье дамы слегка согнуто.

При переходе от одного замка к другому нельзя допускать потери контакта. В то же время, дама не должна сжимать свои пальцы, хватаясь за кисть мужчины.

\* Здесь и далее под пальцами подразумеваются все пальцы, кроме большого. пер.

### **Работа стопы (Footwork)**

Когда говорят о работе стопы, то речь идет о той части стопы, которая находится в контакте с полом.

Все шаги вперед начинаются с носка, затем на подушечку стопы с давлением на пол. Каблук опускается только к моменту, когда шаг полностью завершен. Такая работа стопы в таблицах описана как “подушечка, плоско”.

Шаги назад начинаются с подушечки движущейся стопы, затем выносятся носок. Окончательно, каблук опускается по мере переноса веса с завершением шага. В конце шага каблук стопы, оказавшейся без веса, может оторваться от пола, но это должно быть естественно и не должно отразиться на каком-либо заметном сгибании этой ноги. Такая работа стопы в таблицах описана как “подушечка, плоско”.

## ОСНОВНЫЕ ПОЗИЦИИ

Основные позиции - это позиции, из которых начинаются и которыми заканчиваются фигуры, входящие в список основных.

Существует 23 Основных Позиции.

Если в названии позиции упоминается замок кистей, то первой указывается кисть мужчины, например, “замок Л к П” означает, что “Л кисть мужчины держит П кисть дамы”.

Буквы (А), (М) или (F) после названия позиции определяют, что эта позиция впервые встречается в фигуре, относящейся к списку Associate, Member или Fellow, соответственно.

### **Закрытая Позиция (А) Close Hold**

В Закр Поз в Румбе, Самбе и Ча-ча-ча (рис.1) партнеры находятся на расстоянии, примерно, 15 см друг от друга, при этом дама немного смещена ВП относительно мужчины. Вес находится на любой из стоп, но на разноименных. П кисть мужчины “лодочкой” располагается на Л лопатке дамы. П рука плавно изогнута, локоть на уровне грудной клетки. Л рука дамы лежит на П руке мужчины, повторяя плавный изгиб, а ее Л кисть на П плече мужчины.

Л рука мужчины плавно изогнута, примерно также, как и П рука, только изгиб Л руки направлен вверх. Л кисть, с прямым запястьем, находится, примерно, на уровне его носа. Мужчина Л кистью легко держит П кисть дамы. Замок Л кисти мужчины и П кисти дамы должен находиться а линии, лежащей между партнерами.

В Пасодoble Закр Поз (рис.2) аналогичная, за исключением того, что тела находятся в контакте от бедер до груди, при этом замок Л к П, примерно на 15 см выше, а в соответствии с этим поднимается и уровень обоих локтей.

Закр Поз в Джайве похожа на Закр Поз в Румбе, Самбе и Ча-ча-ча, за исключением того, что кисти держатся немного ниже.

Необходимо запомнить, что Закр Поз в Латинских танцах не является статичной. Например, при исполнении Осн Движ в Румбе руки слегка “дышат” благодаря тому, что Прерванный Ход вперед и Ход назад не являются взаимобратными по степени перемещения веса. Кроме того, в некоторых фигурах позиция корпуса может быть более плотная, а замок, соответственно, немного выше, чем обычно. Например, Нат Волчок в Румбе или Нат Ролл в Самбе.

### **Открытая Позиция (А) Open Position**

На рис.3, 4 и 5 показана Открытая Позиция с тремя вариантами замков кистей.

Мужчина и дама находятся на расстоянии друг от друга, примерно на расстоянии вытянутой руки. Вес может быть на любой стопе, у дамы вес на противоположно именной стопе. Позиция стоп определяется фигурой, в которой используется Откр Поз, например, Хоккейная Ключка, Спот поворот и т.д.

Используемый замок кистей определяется последующей фигурой и может быть одним из следующих:

Л к П, П к Л, П к П, Л к П и П к Л (двойной замок) или без замка.

В случае, когда присутствует замок кистей рук, контактирующая рука направлена вперед немного согнутой на уровне чуть ниже груди. Свободная рука удерживается в сторону немного согнутой (\*), образуя плавную дугу от плеча.

Когда зама нет и обе руки свободны, то они направлены вперед согнутые, а локти прижаты к корпусу.

\* В Джайве согнутая.

### **Веерная Позиция (А) Fan Position**

Эта позиция (рис.6) используется в Румбе и Ча-ча-ча.

Дама находится почти на расстоянии вытянутой руки с Л стороны от мужчины, корпус под прямым углом. Вес у дамы полностью на ЛС в позиции “назад” после исполнения Ход назад. ПС мужчины в сторону немного вперед с полным весом. Линия, проходящая через стопы дамы, проходит, примерно, в 15 см перед партнером.

В Веерной Поз Л кисть мужчины, обращенная ладонью вниз, держит П кисть дамы, обращенную ладонью вверх. Большой палец Л кисти мужчины расположен на тыльной стороне кисти дамы.

П рука дамы направлена вперед слегка согнутая чуть ниже плеча. Л рука дамы и П рука мужчины находятся в положении в сторону слегка согнуты, образуя плавную линию от плеча. Головы партнеров в естественной “вперед смотрящей” позиции.

### **Фоллавей Позиция (А) Fallaway Position**

Эта позиция (рис.7) используется в Джайве и Пасодобле (\*).

Фаллавей Поз аналогична Пром Поз, за исключением того, что мужчина делает шаг назад с ЛС (дама с ПС). Разворот между корпусом мужчины и дамы обычно 1/4. (1/8 ВЛ для мужчины, 1/8 ВП для дамы).

### **Открытая Фоллавей Позиция (А) Open Fallaway Position**

Эта позиция (рис.8) используется в Румбе и Ча-ча-ча.

Начиная из Откр Поз с замком Л к П, выходим в Откр Фоллавей Поз с замком Л к П, поворачиваясь на 1/4 ВП (дама на 1/4 ВЛ) и исполняя Ход назад с ПС (дама с ЛС). Л рука мужчины и П рука дамы направлены диаг вперед слегка согнутые на уровне чуть ниже груди. П рука мужчины и Л рука дамы отведены в сторону на уровне плеча. В момент, когда происходит движение бедер, свободные руки мужчины и дамы будут выше, чем другие.

Откр Фоллавей Поз с замком П к Л аналогична Откр Фоллавей Поз с замком Л к П. Мужчина поворачивается на 1/4 ВЛ (дама ВП) из Откр Поз с замком П к Л, делая Ход назад с ЛС (дама с ПС). Позиции рук противоположны Откр Фоллавей Поз с замком Л к П.

### **Променадная Позиция (А) Promenade Position**

Эта позиция встречается в Самбе, Джайве и Пасодобле.

В Пром Поз выходим из Закр Поз, разворачиваясь на 1/8 ВЛ, а дама ВП, опуская Л руку (дама П руку) чуть ниже плеча.

Однако можно сделать до 1/4 ВП (у дамы ВЛ). Максимальный разворот до 1/4 у мужчины и дамы исполняется в случае тех фигур, где используется движение таза, например Пром Самба Ход. При этом плечи поворачиваются немного меньше.

В зависимости от фигуры П бедро мужчины и Л бедро женщины будут или в контакте, или на расстоянии 15 см друг от друга.

Если бедра в контакте или относительно близки, например Пром Самба Ход, то положение П кисти мужчины и Л кисти дамы меняется. П кисть мужчины проскальзывает чуть ниже П лопатки дамы, а Л рука дамы проходит поперек спины мужчины на уровне лопаток.

#### **ЗАМЕЧАНИЕ**

В текстах, предшествующих таблицам по Пасодоблю и Джайву есть дополнительные сведения о применении ПП и КПП в этих двух танцах.

### **Контр Променадная Позиция (А) Counter Promenade Position**

Эта позиция (рис.10) встречается в Самбе и Пасодобле.

Корпус мужчины и дамы на расстоянии, примерно, 25 см друг от друга. Л рука мужчины (П рука дамы) поднимается до уровня головы слегка согнутая. Мужчина повернут на 1/8 ВП (дама

ВЛ) из Закр Поз. П рука мужчины направлена вперед слегка согнута на уровне чуть ниже плеча, при этом П кисть смещается с Л лопатки дамы на верхнюю часть Л руки дамы. Л рука дамы легко лежит вдоль П руки мужчины, повторяя ее изгиб.

### **Открытая Променадная Позиция (А) Open Promenade Position**

Эта позиция (рис.11) используется в Румбе, Самбе и Ча-ча-ча, похожа на Откр Поз с замком П к Л с весом на ЛС (дама на ПС), но со следующими отличиями:

1. П рука мужчины (Л рука дамы) направлена диагонально вперед слегка согнута.
2. Мужчина повернут до 1/4 ВЛ (дама ВП).
3. Когда угол между партнерами 1/4, позиция стоп будет “в сторону в Откр Пром Поз”. Когда угол 1/2 - “вперед в Откр Пром Поз”.

В Откр Пром Поз с замком Л к П мужчина держит даму как в Закр Поз. Разворот из Откр Поз в Откр Пром Поз с замком Л к П 1/8 ВЛ у мужчины (у дамы 1/8 ВП).

### **Открытая Контр Променадная Позиция (А) Open Counter Promenade Position**

Эта позиция (рис.12) используется в Румбе, Самбе и Ча-ча-ча, похожа на Откр Поз с замком Л к П с весом на ПС (дама на ЛС), но со следующими отличиями:

1. Л рука мужчины (П рука дамы) направлена диаг вперед слегка согнута.
2. Мужчина повернут до 1/4 ВП (дама ВЛ).
3. Когда угол между партнерами 1/4, позиция стоп будет “в сторону в Откр Контр Пром Поз”. Когда угол 1/2 - “вперед в Откр Контр Пром Поз”.

### **Испанская Линия (М) Spanish Line**

Эта позиция (рис.13) используется только в Пасодoble. Детальное описание позиций стоп, работы стопы и распределения веса дается в соответствующей таблице.

### **Теневая Позиция (М) Shadow Position**

Эта позиция используется в Румбе, Самбе и Ча-ча-ча.

Дама расположена с П стороны партнера, немного впереди и лицом в ту же сторону. Ее вес может быть на разноименной с мужчиной стопе, в зависимости от исполняемой фигуры. Замок кистей и положение рук также определяется исполняемой фигурой:

1. ТЕНЕВАЯ ПОЗ С ЗАМКОМ Л к П и П к Л (М) (рис.14) П кисть мужчины держит Л кисть дамы, а ее Л рука закрешена перед ее корпусом. Л кисть мужчины держит П кисть дамы, а ее П рука закрешена перед корпусом на уровне груди. Вес у мужчины и дамы на разноименных стопах.

В качестве варианта, П кисть мужчины располагается на П лопатке дамы. Его П рука будет “в сторону слегка согнута”. Л рука дамы остается “вперед слегка согнута и закрешена перед корпусом”, но теперь поверн П руки.

Обе эти позиции используются в Ходу вперед в Румбе.

2. ТЕНЕВАЯ ПОЗИЦИЯ С ЗАМКОМ Л к Л, П к П

Это, так называемая, Позиция с Одноименным замком (М) (рис.15).

Л рука дамы в положении “в сторону слегка согнута” чуть ниже плеча. Мужчина держит даму Л рукой за Л запястье, а его Л рука образует плавную дугу, как и Л рука дамы.

П кисть мужчины расположена чуть ниже П лопатки дамы, а П рука мужчины слегка согнута. П рука дамы в сторону слегка согнута образует плавную дугу от плеча.

Эта позиция, когда мужчина и дама на одноименных стопах, используется в Самбе и Ча-ча-ча, а на разноименных стопах в Румбе.

### **Контра Променадная Позиция (F) Contra Promenade Position**



Эта позиция (рис.16) используется в Самбе. Она аналогична Закр Поз, за исключением того, что и мужчина, и дама находятся на ЛС. Оба развернуты на 1/8 ВЛ от Закр Поз.

### **Контра Контр Променадная Позиция (F) Contra Counter Promenade Position**

Эта позиция (рис.17) используется в Самбе. Она аналогична Закр Поз, за исключением того, что и мужчина, и дама находятся на ПС. Оба развернуты на 1/8 ВП от Закр Поз.

### **Открытая Контра Променадная Позиция (F) Open Contra Promenade Position**

Эта позиция (рис.18) используется в Самбе. Она аналогична Откр Поз с замком П к П, за исключением того, что и мужчина и дама находятся на ЛС. Оба развернуты на 1/8 ВЛ. Положение рук такое же, как и для Откр Поз. Кроме того, может быть замок кистей Л к П и П к Л (Двойной замок).

### **Открытая Контра Контр Променадная Позиция (F) Open Contra Counter Promenade Position**

Эта позиция (рис.19) используется в Самбе. Она аналогична Откр Поз, за исключением того, что и мужчина и дама находятся на ПС. Оба развернуты на 1/8 ВП. Положение рук такое же, как и для Откр Поз. Замок кистей может быть Л к Л или Л к П и П к Л (Двойной замок).

### **Усложненное Раскрытие (F) Advanced Opening out Movement**

На рис.20 показана позиция, которая должна быть в конце первого шага Усложненного Раскрытия, исполняемого после Алеманы из Откр Поз с замком П к П.

Хотя эта позиция не относится к Основным Позициям, рис.20 помещен для того, чтобы показать правильное положение стоп и корпуса в этом движении, которое очень часто исполняется неправильно.

Аналогичная позиция стоп и положение корпуса может быть при исполнении Усложненного Раскрытия в Закр Поз после Нат Волчка или Алеманы с замком Л к П.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20