

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новгородской области
Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода
МАОУ «Школа № 36»

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Педагогического совета
от 28.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ «Средняя школа № 36»
от 28.08.2024 г. № 9-28-08 -24-
ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Вальс»

Великий Новгород
2024

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вступление

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я». Посредством хореографического искусства осуществляется процесс творческого развития личности. Программа позволяет ознакомиться с историей развития танца, практически овладеть основами «Вальса», что позволит учащимся выступать на различных мероприятиях. Занятия танцем формируют правильную осанку, совершенствуют координацию движений, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе.

Групповая форма работы учащихся на занятии позволяет ребятам избавиться от излишней стеснительности, позволяет обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций, культуру движений, предоставить им возможность раскрыться в ином свете перед своими одноклассниками, сформировать крепкий и дружный коллектив.

Направленность программы кружка «Вальс» по содержанию является спортивно-оздоровительной, общекультурной, по форме организации кружковой, рассчитанной на 1 год.

В основу проекта обучения фигурному вальсу были положены следующие **принципы**:

- *принцип системности* – предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении;
- *принцип дифференциации* – предполагает выявление и развитие у учеников склонностей и способностей по различным направлениям;
- *принцип увлекательности* является одним из самых важных, он учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- *принцип коллективизма* – в коллективных творческих делах происходит развитие разносторонних способностей и потребности отдавать их на общую радость и пользу.

Актуальность программы обусловлена потребностью общества в развитии нравственных, эстетических качеств человека для воспитания всесторонне-развитой личности и формированию у учащихся правильной осанки.

Педагогическая целесообразность данного курса для младших школьников обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью. Данная программа призвана расширить творческий потенциал ребенка, сформировать нравственно - эстетические чувства и основы двигательных навыков.

При планировании работы кружка учитываются основные **цели**:

- овладение учащимися основ вальса;
- ознакомление с историей развития этого танца;
- формирование правильной осанки учащихся.

Задачи кружковой деятельности:

- в процессе обучения у учащихся развивать технические навыки в исполнении вальса;
- использовать эстетические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций, культуру движения;
- развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми;
- воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками;
- развивать чувство ритма и координацию движения.

Возраст ребят, участвующих в реализации программы от 7 до 11 лет. Программа рассчитана на 1 год для работы с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных, на привитие начальных навыков в изучении вальса.

II. Формы и методы работы.

Форма занятий - групповые занятия, со всей группой одновременно. Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия.

Режим занятий

Расписание занятий кружка строится из расчета одно занятие в неделю. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

III. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы:	Выпускник получит возможность для формирования:
-готовность и способность к саморазвитию; -развитие познавательных интересов, учебных мотивов; -знание основных моральных норм.	- чувства прекрасного и эстетических чувств; - навыков грациозно и органично двигаться; - умения общаться с партнёром.

Регулятивные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы навыки:	Выпускник получит возможность для формирования умений:
-оценивать правильность выполнения работы; -вносить необходимые коррективы; -уметь планировать работу и определять последовательность действий.	- соотносить свои движения с услышанной музыкой; - активизация сил и энергии к волевому усилию в достижении поставленной цели.

Познавательные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы способности:	Выпускник получит возможность для формирования способностей:
- самостоятельно включаться в творческую деятельность; -осуществлять выбор движения в такт музыкального сопровождения.	-использовать полученные знания и навыки для исполнения фигурного вальса на различных мероприятиях.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У ученика будут сформированы умения:	Выпускник получит возможность для формирования навыков:
-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; -учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.	-адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

IV. Планируемые результаты реализации программы:

Учащиеся должны знать:

- основные понятия, терминологию бального танца;
- структуру Фигурного вальса;
- позиции рук, ног.

Должны уметь:

- использовать полученные знания и навыки для участия в композициях и постановках;
- предлагаемый материал: воспринимать, запоминать, применять;
- грациозно и органично двигаться, общаться с партнером;
- соотносить свои движения с услышанной музыкой.

А так же избавляются от излишней стеснительности, боязни общества, комплекса "взгляда со стороны", приобретают общительность, открытость, бережное отношение к окружающему миру, ответственность перед коллективом.

V. Содержание программы:

В программный материал по изучению вальса входит:

- беседы об истории возникновения и развития вальса;
- усвоение тренировочных упражнений на середине зала;
- разучивание отдельных движений и комбинаций;
- разучивание композиций.

1. Теоретическая часть:

История возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Прослушивание различных видов вальса. Позиции ног и рук. Линия танца.

2. Практическая часть:

Поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой. Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее). Вальсовая дорожка (променад). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко». Раскрытия. Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене. Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти. Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре. Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук.

Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом. Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой. Шаги вальса по кругу.

Учебно-тематический план:

Теоретическая часть

История возникновения и развития вальса.

Современный бальный танец является преемником историко-бытового. Он отражает особенности танцевальной культуры, быта и этикета. Каждая эпоха имела свои танцы. В начале XIX века во все танцевальные залы бурно ворвались полька, галоп и вальс. Вальс (от немецкого *walzen* - вращаться, кружиться) - бальный танец музыкального размера 3/4 с упором на первый такт и ключевой фигурой "шаг-шаг-закрытая позиция". Вальс устойчиво ассоциируется у нас с торжественностью и возвышенностью, свойственной настоящим балам и сильным мелодиям. Первое упоминание о танцах, подобных вальсу, относится к XII, XIII столетию. Некоторые характерные черты вальса роднят его с французским танцем XVI века - вольтой. Этот танец исполнялся под народную музыку, называемую "Volta", хотя с данным названием в то же время существовал народный итальянский танец. На итальянском слово "volta" означает "поворот". Уже в первых вариантах танца основой являлось непрерывное вращение. В течение 16-го столетия вольта становится популярной в залах королевских судов Западной Европы, где тогда проводились танцы. В вольте партнеры танцевали в закрытой позиции, но дамы смещались влево относительно кавалеров! Партнер держал партнершу за талию, дама клала правую руку на плечо кавалера, поддерживая юбку левой рукой. Платье приходилось держать, поскольку во время вращений юбка запутывалась вокруг пары и мешала двигаться дальше. Вольта тех дней похожа на современный, норвежский фольклорный вариант вальса. Как в любом танце со вращениями, так как один из партнеров фактически выполняет шаги вокруг другого, их приходится делать длиннее, чем в обычных шагах в сторону. При этом обычно ноги партнера длиннее ног партнерши, и для того, чтобы партнерша могла обойти партнера, в 4норвежском вальсе он поднимает ее над полом и переносит по воздуху. В вольте партнеры делали то же самое, при этом так держась друг за друга, что в светском обществе танец стал считаться крайне безнравственным и был запрещен королем Франции Луи XIII(1610-1613). В 1754 в Германии появилась первая музыка, которая отдаленно напоминала современные вальсы и называлась "Waltzen". До сих пор исследователям, изучающим происхождение современных танцев,

неизвестно, каким образом происходило слияние и взаимодействие двух танцев - "Waltzen" и "Volta", хотя по-немецки слово "waltzen" тоже означает "вращаться". Музыка, по ритму и характеру совпадающая с современными мелодиями венского вальса, появилась в 1770 году. Танцы, "похожие на вальс", впервые исполнялись в Париже в 1775 году. "Waltzen", как и вольта, не соответствовал нормам морали того времени. Развитие и широкое распространение вальса связано с Веной, активностью ее музыкально-танцевальной жизни, влиянием различных национальностей. В популярности вальса сыграла огромную роль деятельность крупнейших авторов музыки бытового танца и прежде всего вальса - И. Ланнера и Штраусов (отца и сына). Венский вальс. Этот вид вальса можно назвать самым популярным, не теряющим армию своих поклонников с начала XIX века. Это легко объяснимо - он наиболее прост по своей структуре и состоит исключительно из правого вращения по линии основного хода. Ныне его исполняют по шестой позиции, в то время как раньше отдавалось предпочтение третьей. Темп Венского вальса был достаточно быстрым, и вскоре композиторы стали писать музыку, которая была намного медленнее. От этой музыки развивался новый стиль Вальса, называемого Бостоном, с более медленными поворотами, и более длинным, скользящим движением. Примерно в 1784 году в Англии, образовался очень влиятельный «Бостонский клуб» и начал появляться новый стиль танца английский, названный впоследствии Медленным Вальсом. 5. Специально для вальса открывались большие танцевальные залы, на 3000 пар. В 1812 году танец появляется в Англии под название "немецкий вальс" и вызывает большую сенсацию, наибольшей популярности достигая в 1816 году. В разных странах этот "король" танцев приобретал те или иные национальные черты. Так появился английский вальс, венгерский вальс, вальс-мазурка и др. Пожалуй, ни один танец не может соперничать с ним в столь длительной и постоянной популярности. История отечественного бального танца напоминает, что его танцевали люди всех возрастов. Было принято привозить на бал своих детей, как бы вводить их в общество, представлять собравшимся, и день первого бала запоминался молоденькими девушками и юношами на всю жизнь как одно из самых торжественных событий. Но на этих балах танцевали не только юные. Восьмидесятилетний Лев Николаевич Толстой прекрасно танцевал бальный танец, бытовавший в те годы. А в 1951 году в Будапеште, на приеме в Советском посольстве замечательно вальсировал прославленный маршал Климент Ворошилов. В середине 20-го века была создана программа бальных танцев. Конечно же, в эту программу был включен и вальс в постановке С. Жукова, которому дали название "Фигурный вальс". В основе Фигурного вальса лежат простые танцевальные движения Венского вальса. Каждая фигура исполняется на 8 тактов, а весь танец - на 32 такта. Фигурные вальсы исполняются по большей части по 3-й позиции, по кругу. Исходная позиция - кавалер стоит спиной к центру, дама - лицом. Вальсы исполняются по фиксированным схемам. Обычно темп музыки

средний, однако возможно исполнение и под медленную, и под быструю музыку. В фигурном вальсе нет ни подъемов, ни спусков, которые весьма сложны для освоения новичками, он весь основан на кружении. В фигурном вальсе не запрещается изменять позиции: вставать перед партнершей на колени или вращать ее под рукой - большой простор для воображения хореографа. Возможно из-за этого фигурный вальс очень часто исполняют на торжествах. Особенности вальса - его импровизационные возможности. Они заключены в свободе выбора и сочетаний танцевальных движений, а также последовательности фигур. Фигурный вальс по праву относится к танцам бальной классики. Изучая его, исполнители как бы проходят необходимую «школу» пластической культуры, усваивая хорошую осанку, мягкость, легкость вращения, красивые движения рук. Свободно овладев основными элементами фигурного вальса — поворотами в правую и левую стороны, променадом, балансе, танцующие могут создавать разнообразные фигуры и композиции. Музыкальный размер 3/4. Темп умеренный.

Практическая часть

1. Вспомогательно - тренировочные упражнения. Разминка. Вводные упражнения даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости. Независимо от выбранного комплекса, для каждого урока подбираются группы упражнений для всех частей тела: для рук, ног, мышечных групп живота, спины – различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела. Вторая задача этих упражнений – активизация дыхания. Педагог должен с самого первого занятия обращать внимание учеников на правильность дыхания при выполнении физических упражнений. Вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения. Предлагается чередовать или объединять вспомогательно - тренировочные движения:

- статистическая гимнастика (упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу)
- динамическая гимнастика (упражнения, выполняемые с перемещением по залу)
- тренировочные элементы джаз - танца для мышечного напряжения и расслабления.

2. Разучивание техники танцевального комплекса. Для учащихся, не имеющих хореографической подготовки и не знакомых с терминологией, предлагаются элементарные понятия по предмету бальный танец. Знакомят с принятыми сокращениями, основными позициями ног в вальсе,

позициями рук, положениями в паре. Изучают поклон и реверанс. Даются рекомендации начинающим.

3. Основные движения бального танца - Фигурный вальс. Для освоения навыков исполнения вальса необходимо проучить с учащимися наиболее характерные движения фигурного вальса:

- Шаг вальса по линии танца
- Маленький квадрат вальса с правой ноги
- Большой квадрат вальса с правой ноги
- Поворот партнерши под рукой
- «Лодочка»
- Поворот в паре
- Вальсовая дорожка (променад)
- Раскрытия
- «Окошко»
- Вращение в паре вокруг правой оси
- Шаги вальса по кругу

Отработанные движения рекомендуется объединять в танцевальные комбинации.

4. Углубленная работа над техникой и выразительностью пройденного материала. На уроках необходимо развивать полученные хореографические навыки. Обучать учащихся грациозно и органично двигаться, общаться с партнером, соотносить свои движения с услышанной музыкой.

5. Постановочная работа. Составление танцевальных композиций или использование рекомендуемых композиций. Приведенный ниже репертуар не является догмой и может варьироваться с учетом уровня восприятия, эмоционального и физического развития, интересов учащихся, школьного возраста, для которого характерно личностное творческое самовыражение.

6. Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка вальса для выступления. На этом этапе обучения идет закрепление пройденного материала. Совершенствование исполнительского мастерства. Проводятся репетиции и подготовка к показательным выступлениям.

Методические рекомендации

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов. Проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения. Задача педагога при изучении движений, положения или позы разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся. В тоже время, нельзя ограничиваться только практическим показом. В этом случае материал воспринимается подражательно и не осознанно. Последовательность в учебном процессе при формировании танцевальных навыков состоит из следующих этапов:

- вводные упражнения, предварительная подготовка организма, вспомогательно - тренировочные движения (разминка) даются в начале урока и нацелены на подготовку двигательного аппарата к физическим нагрузкам: разогревание мышц и активизацию их восприимчивости;
- разучивание техники танцевального комплекса (основные понятия и движения бального танца – фигурного вальса);
- совершенствование танцевальной техники до степени свободного владения ею;
- постепенное соединение разученного материала в танцевальные комбинации, танцевальные композиции;
- работа над этюдами, танцевальными композициями с применением знаний, умений и навыков всего курса обучения.

Способности у учащихся, как известно, бывают разные. У одних телосложение лучше, у других хуже, мышцы и связки одних более эластичны, чем у других, восприимчивость, память тоже неодинаковы. Поэтому большое значение имеет терпеливость и выдержка преподавателя, желание раскрыть индивидуальность своих учеников. Это способствует творческой атмосфере на уроке.

Одежда учащихся должна быть удобной, не стесняющей движений.

Обувь для занятий необходима легкая, без толстой подошвы и высоких каблуков.

Помещение для занятий должно быть достаточно просторным.

Музыкальное сопровождение является существенным фактором активизации творческого интереса учащихся и основой для усвоения темпо-ритма движений, поэтому в работе желательно эффективное использование технических средств.

Основные понятия бального танца.

Позиции ног в бальном танце:

1 п. - 1-я позиция - пятки вместе, носки разведены в стороны.

2 п. - 2-я позиция - ноги на расстоянии ступни, носки разведены в стороны.

3 п. - 3-я позиция - ступня одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны; впереди - правая или левая нога.

6 п. - 6-я позиция - пятки и носки сомкнуты, ступни параллельны.

5-я позиция так же, как и выворотное положение ступней, не используется.

Основные позиции рук в вальсе.

Существует подготовительное положение и три основные позиции рук (I, II, III).

В подготовительном положении руки свободно опущены вниз с мягко округленными локтями и запястьями. Кисти сближены, ладони обращены вверх.

В 1-й позиции обе руки округлены в локтях и запястьях и со сближенными кистями подняты перед собой на уровне диафрагмы, ладони обращены к корпусу.

Во 2-й позиции руки при слегка округленных локтях и запястьях раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и несколько ниже линии плеч, ладони обращены вперед.

В 3-ей позиции обе руки в овальном положении подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, ладони повернуты вниз.

Основные движения

Вальс

Основа вальса – кружение в паре, которое получается в результате четырех полных вальсовых поворотов.

Правый поворот

Правый поворот состоит из двух поворотов на 180°. Но это деление условное – кружение должно быть плавным и непрерывным. Первая половина поворота Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди.

Вальсовая дорожка (променад)

В данном варианте предлагается сочетать вальсовую дорожку вперед у партнера с правым вальсовым поворотом у партнерши.

«Окошко»

Исходное положение — партнеры стоят лицом друг к другу, ноги в 3-й позиции. Партнер находится спиной, а партнерша лицом к центру зала. Партнер правой рукой держит кисть правой руки партнерши. Правые руки в 1-й позиции. Левые: у партнера за спиной, у партнерши — вытянута вниз. Движения партнерши выполняются аналогично движениям партнера. Затакт – подняться на полупальцах. 1 такт Раз – сделать шаг с правой ноги вперед навстречу друг другу; правые руки из 1-й позиции, не размыкаясь, переходят в 3-ю позицию. Два – вернуться в исходное положение. Далее (обычно) идет смена мест партнеров.

VI. Календарно-тематическое планирование
обучение вальсу (внеурочная деятельность)
на 2023-2024 учебный год,
1 год обучения (1 час в неделю, всего 34 часа)

	Тема занятия	Всего часов	Количество часов	
			Ауди торные	Внеауди торные
	1 год обучения			
1	История возникновения и развития вальса.	1	1	
2	Виды вальса. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Прослушивание различных видов вальса.	1	1	
3	Позиции ног и рук.	1	1	
4	Линия танца. Шаг вальса по линии танца.	1	1	
5	Поклон и реверанс.	1		1
6	Вальсовая дорожка (променад).	1		1
7	Маленький квадрат вальса с правой ноги.	1		1
8	Большой квадрат вальса с правой ноги.	1		1
9	Поворот партнерши под рукой.	1		1
10	Положения в паре.	1		1
11	«Лодочка» (представляет собой балансе по линии танца, а затем против нее).	1		1
12	Разворот друг от друга с раскрытием.	1		1
13	«Окошко».	1		1
14	Раскрытия.	1		1
15	Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене.	1		1
16	«Променад» (вальсовое вращение дам и одновременное шоссе кавалеров).	1		1
17	Вращения в паре на носках вокруг своей оси.	1		1

18	Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти.	1		1
19	Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти .	1		1
20	Маленький квадрат в паре.	1		1
21	Большой квадрат в паре.	1		1
22	Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук.	1		1
23	Движения в паре вперед-назад.	1		1
24	Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом.	1		1
25	Движения в паре с поворотом (венский вальс).	1		1
26	«Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием.	1		1
27	«Окошко» и смена мест.	1		1
28	Раскрытия с поворотом партнерши под рукой.	1		1
29	I Комбинация: выход и поклон; «Лодочка» и разворот друг от друга с раскрытием; «Окошко» и смена мест.	1		1
30	II Комбинация: движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене; раскрытия с поворотом партнерши под рукой и «Променад».	1		1
31	III Комбинация: маленький квадрат в паре; большой квадрат в паре; венский вальс и поклон.	1		1
32	I и II комбинация.	1		1
33	Разучивание всего вальса в целом.	1		1
34	Выступление перед родителями.	1		1
	ИТОГО	34 ч.	4 ч.	30 ч.

VII. Оценка

Формой подведения итогов считать: выступление на школьных праздниках, торжественных и тематических линейках, участие в школьных мероприятиях, родительских собраниях, классных часах.

VIII. Техническое обеспечение образовательного процесса

К техническим средствам обучения, которые могут и должны эффективно использоваться на занятиях «Вальс», относятся:

- DVD-плеер;
- Колонка для воспроизведения звука;
- компьютер и т.д.

Безусловно, записи выступлений, созданные учителем с помощью видеотехники, могут с успехом применяться для того, чтобы анализировать удачи и промахи, что способствует развитию умений оценки и самооценки учеников.

Технические средства широко привлекаются также при создании:

- сценариев (компьютер);
- видеозаписей (видеокамера) праздников, конкурсов и т.д.

Тем самым повышается уровень их общей культуры, уровень владения универсальными действиями.

IX. Список литературы:

1. Захаров Р. Сочинения танца. - М.: Искусство, 1989.
2. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.
3. С.Казлаускас, Танцуем и играем, Шауляйский университет, 1997.
4. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
5. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера. - СПб.: ИГУП, 1997.
6. Гребенкин А.В. Сценическое движение. Пособие для руководителей театральных студий и школ искусств. М., 2003.

X. Информационные ресурсы:

Сайт: esta.nm.ru/dance/fw.html

<http://chertkov.ucoz.ru/MethodMaterial/Muz/posobie.pdf>

Сайт: www.valsis.ru (Учись танцевать вальс!)

<http://www.youtube.com/watch?v=GI37fUfGteY>

http://www.youtube.com/watch?v=Le16tzln_8Q

<http://4dancer.ru/index.php?nma=blog&fla=news&cat=20&ids=91>

http://tancor.spb.ru/f_waltz.htm

http://www.youtube.com/watch?v=iHLZ_3Qup-Y

<http://www.4dancing.ru/blogs/060910/266/>

<http://terpsihora.net/index.php/uroki/teoriya/131-pozitsii-ruk-i-nog-v-klassicheskom-tantse>