

танцевальные клубы

**gallaDance**  
LIFESTYLE DANCE CLUB

ТВОЙ ЛИЧНЫЙ ПСИХОЛОГ

**COSMO**  
*Магия*

Ян Гальперин

*Учимся танцевать легко!*

УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ

САМОУЧИТЕЛЬ

ПО ГОРЯЧИМ

ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИМ

ТАНЦАМ

*Танцуем со звездами*



Ян Гальперин

*Училась  
танцевать  
легко!*

УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ САМОУЧИТЕЛЬ  
ПО ГОРЯЧИМ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИМ ТАНЦАМ



Москва  
ЦЕНТРОЛИГРАФ

УДК 793.38  
ББК 85.326  
Г18

*Художественное оформление И.А. Озерова*

*В книге использованы фотографии с изображением  
Лианы Шакуровой (в тексте) — фотограф Ника Вольнская,  
а также Людмилы Чегринец (на обложке и шмуцтитулах) —  
фотограф Алексей Антонов*

**Гальперин Я.**

Г18 Учимся танцевать легко! Увлекательный самоучитель по горячим латиноамериканским танцам/Ян Гальперин. — М.: Центрполиграф, 2009. — 157, [3] с., ил. — (Мастер-класс).

ISBN 978-5-9524-4266-5

На сегодняшний день танец — одна из самых прогрессивных форм оздоровления. Танцуя, человек избавляется от эмоциональных блоков, комплексов и психически расслабляется.

Наша книга будет хорошим пособием для людей еще не решившихся прийти в танцзал. Благодаря ей можно самостоятельно разучить основы зажигательных латиноамериканских танцев и легко начать танцевать.

**УДК 793.38  
ББК 85.326**

Издание для досуга

*Мастер-класс*

**Гальперин Ян**

**УЧИМСЯ ТАНЦЕВАТЬ ЛЕГКО**  
**Увлекательный самоучитель**  
**по горячим латиноамериканским танцам**

Заведующая редакцией *Т.М. Минеджян*  
Ответственный редактор *Ю.И. Шенгеляя*  
Технический редактор *Н.В. Травкина*  
Младший редактор *С.А. Есина*  
Корректоры *Т.В. Соловьева, А.В. Максименко*  
Компьютерная верстка *Н.В. Полищук*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 19.03.2009.  
Формат 60×90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Гарнитура «КisC BT».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,0. Печ. л. 10,0.

Тираж 4000 экз. Заказ №

ЗАО «Центрполиграф»

111024, Москва, 1-я ул. Энтузиастов, 15

Наш электронный адрес: [CNPOL@DOL.RU](mailto:CNPOL@DOL.RU)  
[WWW.CENTRPOLIGRAF.RU](http://WWW.CENTRPOLIGRAF.RU)

Редакция приглашает к сотрудничеству авторов и переводчиков  
**Е-mail редакции:** [glavred@cnpol.ru](mailto:glavred@cnpol.ru)

Отпечатано с готовых файлов заказчика  
в ОАО «ИПК «Ульяновский дом печати»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-5-9524-4266-5

© Гальперин Я., Шенгеляя Ю., 2009  
© ЗАО «Центрполиграф», фотографии,  
2009  
© ЗАО «Центрполиграф», 2009

The background features a series of light pink, stylized decorative elements. These include thick, flowing lines that form large, elegant swirls and loops, interspersed with smaller, solid pink circles of varying sizes. The overall aesthetic is soft and feminine.

*Училась  
танцевать  
легко!*

## *От автора*

Перед тем как вы начнете читать эту книгу, хотелось бы внести некое пояснение к тому, что вас ждет на страницах.

Данная книга не является: медицинским пособием, художественной литературой, а также учебником по бальным танцам. Эта книга, где собраны наблюдения за моими учениками, которые начали заниматься танцами в сознательном возрасте, без какой-либо профессиональной хореографической подготовки, по данной методике и достигли изменений в различных областях своей жизни. Между тем я постарался как можно подробнее объяснить каждую из описанных фигур, дать информацию о влиянии движений на мышцы и организм в целом, для того чтобы приобщить читателя к такому увлекательному и полезному занятию, как ТАНЦЫ!!! Но все по порядку.

Танец — это не только физическая нагрузка, но и гимнастика души! Его стили несут в себе культурную память многих столетий. Помимо неповторимых движений у танца есть история, легенды, костюмы — все, что формирует эстетику, которая одна, отдельно от всего остального, притягивает людей к себе. Ча-ча, румба, сальса, самба, джайв, танго — эти названия несут в себе целые миры. Танцуя, вы ощущаете причастность к великому культурному наследию.

В XXI веке потребность в движении колоссальна. Мы проводим треть времени жизни в сидячем положении в офисах, школах, институтах. Такие факторы, как неправильное питание, плохая экология, не могут не сказаться отрицательно на нашем здоровье. Поэто-



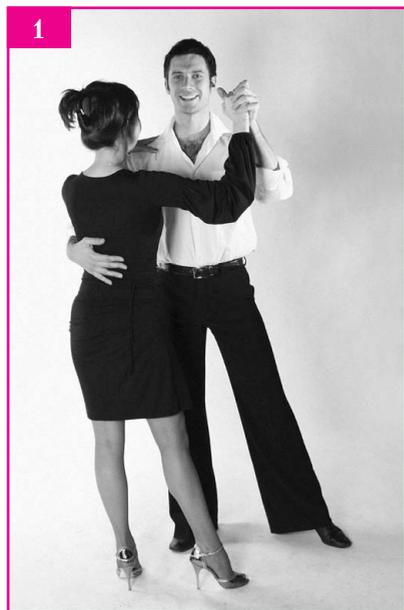
му физическая активность и движение являются необходимостью для здорового образа жизни. Не случайно в нашей стране с каждым днем появляется все больше и больше различных фитнес-центров, тренажерных и танцевальных залов. Среди множества средств как массового оздоровления, так и физического отдыха и гармонического развития человека на первый план стоило бы выдвинуть танцы. Известная телеведущая Лера Кудрявцева, участвовавшая в телепроекте «Танцы со звездами», однажды мне сказала: *«Танец являет собой универсальный способ духовного и физического оздоровления, поскольку, танцуя, человек получает удовольствие. А движение в паре — это почти... экстаз»*. И я с ней полностью согласен.

Существует направление медицины под названием танцевально-двигательная терапия: его главным инструментом является танец — именно танец, а не другая групповая физическая активность. На сегодняшний день это одна из самых прогрессивных форм оздоровления. Человек под воздействием танца, исправляющего неполадки в механизме взаимодействия с социумом, избавляется от эмоциональных блоков, комплексов, психически расслабляется и приходит в довольство собственным состоянием. Как следствие, ему хочется испытать это еще и еще.

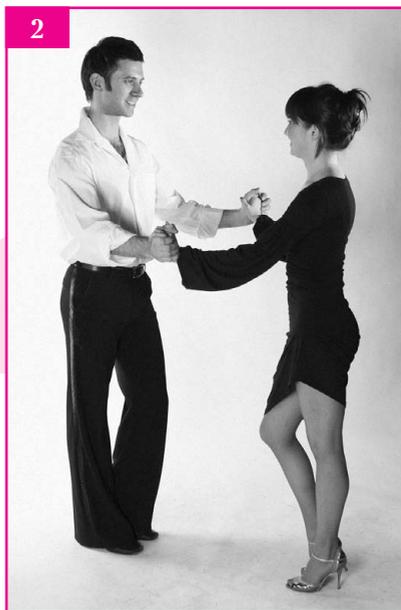
В танце достаточно освоить и прочувствовать базу, затем движения пойдут как бы «изнутри»: это и называется язык тела. Вы даёте волю тому, что молчит. Это приводит к необходимости импровизации, которая напрямую связана с творчеством — вы развиваете воображение, мышление и постепенно достигаете неких самодостаточных состояний тела и духа. Конечно, это необходимо испытать самому, слова лишь введут в заблуждение. Безусловно, лучше заниматься в специально оборудованных залах под присмотром педагогов-профессионалов, но и самостоятельные тренировки в домашних условиях могут привести к хорошим результатам. Однако, если у вас есть проблемы со здоровьем, не забудьте проконсультироваться с врачом перед занятиями!

Итак, от слов к делу! Перед тем как начать танцевать, я хотел бы, чтобы каждый осознал, чем он собирается заниматься!

Что такое танец? Если бы меня попросили ответить на этот вопрос двумя словами, я бы ответил: танец — это движение под



*Близкая позиция  
или закрытая позиция*



*Тренировочная позиция*

музыку. В таком случае латиноамериканские танцы, которыми мы собираемся заниматься, — это движение под латиноамериканскую музыку. Музыка неразрывно связана с движением. Ведь именно музыку мы выражаем своим телом, танцуя, поэтому необходимо поговорить немного о том, подо что мы танцуем. Характерной особенностью латиноамериканской музыки являются перкуссионные и ударные инструменты, что делает мелодию и танец насыщенными ритмами. И это первая трудность, с которой я столкнулся при обучении своих учеников. Сначала пришлось обучать слышать уши, а потом уже все остальное тело.

В книге все движения описаны таким образом, что вы можете начать танцевать как по одному, так и в паре. Для тех, кто будет осваивать науку танца вдвоем, привожу ниже близкую и тренировочную позиции (фото 1 и 2). Именно эти позиции для большинства танцев являются исходным положением.

*Ма-ча*  
*для тех, кто*  
*хочет*  
*похудеть*







**С**традаете от лишних килограммов? А тонкая талия и красивые ноги кажутся недостижимой мечтой? Ерунда! Вы заметно похудеете уже через несколько занятий ча-ча, ну а через месяц соблазнительные изгибы вашего тела будут радовать не только вас. Но уверяю — этот танец станет панацеей, даже если вы не страдаете от лишних килограммов. В глубине души вы страстная натура, но до сих пор не хватало смелости «обнажить» свой темперамент? Тогда ча-ча ваш танец! Можете быть уверены: с первых шагов под зажигательную музыку вы почувтите, что родились заново. Гарантирую кардинальную смену имиджа, теперь у друзей и знакомых вы будете ассоциироваться со знойной женщиной (мужиной), уверенной(ым) в себе и успешной(ым).

Энергичное и темпераментное ча-ча-ча, с ярко выраженным движением коленей и бедер, зародилось на Кубе, а у его истоков стоят ритуальные движения аборигенов Западной Африки и медленные кубинские танцы. Благодаря простоте и оригинальности этот сравнительно молодой танец-флирт быстро завоевал мир. По сути, он не что иное, как оригинальный вариант исполнения румбы, и, конечно, ча-ча ближайший родственник мамбы, сальсы и болеро. Пусть вас не удивляет, что известное ча-ча-ча сократилось до ча-ча, теперь чаще этот танец называют именно так, поскольку со временем поменялся и его характер. Во время исполнения партнеры должны создать особое настроение: беззаботности, веселья и полной раскованности (в рамках приличий, разумеется). Кстати, ча-ча можно исполнять как в паре, так и на расстоянии — для особо скромных.



## Звезды говорят

 Первым танцем Светланы Хоркиной, олимпийской чемпионки по спортивной гимнастике, на проекте «Танцы со звездами» был именно ча-ча. Когда она к нему готовилась, то заметила, что похудела на два килограмма за первые три часовые тренировки. Я спрашивал Свету об ощущениях после тренировок. «Танцы ни на что не похожи, — сказала Светлана, — это своеобразная нагрузка. Полугаеешь большое удовольствие, поднимается настроение, к тому же помогает избавиться от лишних сантиметров в районе талии и живота, не растративая средства на дорогие фитнес-центры и тренажерные залы. Танцы — гимнастика как для души, так и для тела».

Про настроение — чистая правда, а объясняется это тем, что во время танцев выделяется большое количество эндорфина — гормона счастья. Теперь, когда вы узнали, в чем заключается секрет хорошего настроения, мы перейдем к практике. И начнем подготовку к ча-ча с фигур так называемого латинского бейзика (базовые элементы): тайм-степ, основной шаг, лок-степ, нью-йорк.

Музыкальный размер ча-ча  $4/4$ , то есть количество ударов в одном такте — четыре. Темп 30 тактов в минуту. Основной ритм: **раз, два, три, ча-ча** — на первые три счета приходится по одному целому удару, а последний мы делим на две равные части ( $1/2$  удара).

## Совет

*Очень важно при обучении латиноамериканским танцам считать себе вслух. Делайте это все время, как только начинаете двигаться. Так вы быстрее поймете структуру ритма и не бу-*



*Ян Гальперин*

---

*дете сбиваться. Характерной ошибкой многих начинающих является стремление выгугить шаги, не привязывая их к музыке и ритму.*

Давайте уже перейдем к делу и рассмотрим первое движение — тайм-степ.

## Тайм-степ

Тайм-степ уникальное простейшее движение, которое укрепляет все мышцы брюшного пресса и поясничные мышцы спины. Не за горами то время, когда вы смело будете хвастаться подтянутым животиком и тонкой талией, а ваш партнер сногшибательным прессом! Это движение также полезно для связок коленного сустава и голеностопа.

Буквально «тайм-степ» переводится как «такт», но его еще можно перевести и как «ритмичное шагание». Ведь именно это движение развивает начальное чувство ритма, а также координацию движений. Тайм-степ является основным подготовительным движением, и очень важно освоить его на пять с плюсом. Пугаться не надо, здесь не требуется исполнения сложных специальных фигур, нужно просто переступить в такт мелодии.

**Исходное положение.** Спина прямая. Стопы вместе. Вес сосредоточен на передней части левой стопы. Правая нога согнута в колене, каблук оторван от пола. Бедрa смещены влево и назад. Руки можно отвести в стороны, держа их чуть ниже уровня плеч, либо просто опустить вниз, что, впрочем, желательней, в этом случае корпус не напряжен (фото 1).

**1.** На счет **раз** мы переносим вес на правую ногу, опуская каблук на пол, и выпрямляем ее. Левую ногу сгибаем и смещаем бедра вправо и немного назад (фото 2).



2. На счет **два** мы переносим вес на левую ногу, опуская каблук на пол, и выпрямляем ее. Правую ногу сгибаем и смещаем бедра влево и немного назад (фото 3).

3. На счет **три** мы переносим вес на правую ногу, опуская каблук на пол, и выпрямляем ее. Левую ногу сгибаем и смещаем бедра вправо и немного назад (фото 4).

4. На счет **ча-ча** мы это делаем в два раза быстрее, так как ча-ча — это две половинки целого удара.

Таким образом, мы заполнили весь музыкальный такт.

Это базовое движение танца ча-ча, оно помогает понять структуру музыкального ритма и развить необходимую пластику.

### *Работа над ошибками*

Важно научиться правильно переносить вес с одной ноги на другую! Характерной ошибкой при выполнении этого элемента является выпячивание бедра. Бедро должно оставаться под корпусом.

### *По секрету*

*Важной особенностью движения в латиноамериканских танцах является постановка корпуса. Необходимо прямо держать спину и правильно располагать вес тела, на передние части стоп (подушечки). Очень важной также является правильная работа бедер — из стороны в сторону, тазобедренный сустав поворачивается вокруг позвоночника. Во время первых занятий можно тренироваться с плоским предметом на голове (коробкой от компакт-диска или книгой) — это поможет изолировать верхнюю часть корпуса от бедер и увеличить подвижность тазобедренного сустава.*

*Учимся танцевать легко!*





*Ян Гальперин*

---

*Важно также оставаться на одном уровне, не поднимаясь и не опускаясь, исполняя не только данное движение, но и все фигуры га-га и румбы.*

Итак, вы схватили первое движение? Нет ничего сложного, не так ли?

А теперь пришло время перейти к основному шагу.

## Содержание

Предисловие.....	5
От автора.....	7
<b>Ча-ча для тех, кто хочет похудеть.....</b>	<b>10</b>
Тайм-степ.....	15
Основной шаг ча-ча.....	19
Лок-степ.....	28
Нью-йорк.....	32
«Поворот».....	41
<b>Самба — лучшее средство от депрессии!!!.....</b>	<b>52</b>
Основной шаг самбы.....	57
Самба-ход.....	63
Виск.....	69
Ботафого.....	75
<b>Румба — дышите глубже.....</b>	<b>84</b>
Тайм-степ (с шагом).....	89
Основной шаг румбы.....	95
Кукарача.....	101
Рука в руке.....	107



<b>Джайв — как фитнес, только лучше!</b> .....	116
Основной шаг джайва (на восемь счетов) .....	121
Основной шаг джайва (на шесть счетов) .....	130
Вариант основного шага с кик-бол-чейндж .....	137
Кик-бол-чейндж (три кика, бол-чейндж) .....	146
Заключение .....	154

