18+

*Автор: Сергей Берсенев*
*Илюстрации: Натальи Емельяновой*



# *ТАНЦУЙ!*

## *Книга о танцах, для обычных людей*

**Сергей Берсенев**

# Танцуй! Книга о танцах, для обычных людей

*https://litres.ru/74147502*
*ISBN 9785006991699*

## Аннотация

Мир танца огромен — в нём легко потеряться. С чего начать? Куда пойти? Эта книга — твой дружеский компас. Внутри — десятки направлений: от сальсы до брейкинга, от вальса до кизомбы. Коротко, понятно и с душой: история, музыка, стили и атмосфера. А ещё — честные советы новичкам и плейлисты для первого знакомства. Открой, выбери своё и сделай первый шаг. На паркете тебя уже ждут.

# Содержание


ТАНЦУЙ! 5
Введение 5
Кто такой танцор 9
Резюме главы 15
Бальные танцы (Спортивно-бальная программа) 16
American Smooth (Американский смус) 43
Что это такое и откуда взялось? 43
Акробатический рок-н-ролл 48
Что это такое и почему «спорт смелых»? 48
Конец ознакомительного фрагмента. 51

# Танцуй!
# Книга о танцах, для обычных людей


## Сергей Берсенев

*Иллюстратор* Наталья Леонидовна Емельянова



© Сергей Берсенев, 2026
© Наталья Леонидовна Емельянова, иллюстрации, 2026



ISBN 978-5-0069-9169-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ТАНЦУЙ!
# Книга о танцах для обычных людей

## Введение

Здравствуйте, дорогой читатель!

Меня зовут Сергей Берсенев. Мне 53 года, и последние тринадцать лет моей жизни неразрывно связаны с танцем. Я — действующий спортсмен-танцор, трёхкратный чемпион области по спортивным бальным танцам в категории «Сеньоры». Но главное мое звание не в грамотах и кубках, а в том, что я — абсолютно счастливый человек, нашедший своё Дело, свой Досуг и свой Драйв.

Танцы занимают огромное место в моей жизни. И бальные, где важна точность линий и спортивный азарт, и социальные — где правит бал живое общение и музыкальная импровизация. Где бы я ни был: на паркете строгого турнира или на шумной кизомба-вечеринке, я испытываю одну и ту же чистую, ни с чем не сравнимую радость движения.

Я написал эту книгу по одной простой причине: мне очень хочется поделиться этой радостью с вами.

**Для кого и для чего эта книга?**

Это книга для людей. Для обычных взрослых людей, которые, возможно, украдкой поглядывают в сторону танцевальной студии, проходя мимо неё вечером. Для тех, кто слышит любимую мелодию в кафе и чувствует, как нога сама начинает отбивать ритм, но тело пока не знает, что делать дальше. Для тех, кто устал от диванного досуга и ищет весёлый, трезвый и здоровый способ провести время.

Я написал «Танцуй» как **путеводитель**. Это не учебник и не техническое пособие. Это ваш дружеский компас в огромном, волшебном и порой немного пугающем мире танца.

Мир танца велик. В нём есть брейк-данс и аргентинское танго, есть строгий ирландский степ и дерзкая бачата, есть русская кадриль и африканская кизомба. У новичка глаза разбегаются. Книга, которую вы держите в руках, создана для того, чтобы вы не потерялись в этом многообразии. Чтобы, открыв оглавление, вы могли понять: чем отличается сальса от бачаты, куда идти за плавными движениями, а куда — за взрывной энергией, что надеть на первое занятие и какую музыку вы будете слушать ближайшие полгода.

Я хочу, чтобы вы пришли на свою первую тренировку уже немножко подготовленными. Чтобы вместо страха и стеснения вы чувствовали интерес и предвкушение. Чтобы вы понимали: танцы — это не только сложные па, которые показывают по телевизору. Это, в первую очередь, про **удовольствие**, про **здоровье** и про **живое человеческое общение**.

Возможно, прочитав эту книгу, вы найдёте «свой» танец. Тот самый, который будет приносить вам радость долгие годы. И я буду очень рад, если кто-то из вас, вдохновившись этими страницами, откроет дверь танцевального зала и, как и я когда-то, начнёт свой собственный счастливый путь.

И ещё кое-что важное. Я начал танцевать в 40 лет. Сорок. И знаю многих, кто впервые пришёл на паркет уже в пенсионном возрасте и сегодня танцует так, что залюбуешься. **Начать танцевать никогда не поздно.** Не откладывайте. Если есть желание и хотя бы малейшая возможность — просто идите и танцуйте. Ваше тело скажет вам спасибо, а душа — тем более.

**Об иллюстрациях**

В этой книге вы встретите не только слова, но и образы. Танцы — это движение, и передать его на бумаге непросто. Но мы постарались. Иллюстрации для книги создаёт удивительный человек и мой большой друг — **Наталья Емельянова**. Наталья — моя партнёрша, действующая спортсменка, чемпионка области по бальным танцам, мастер спорта по пилону и большой профессионал в социальных танцах. Сальса, бачата, кизомба — она танцует всё это много лет и знает, как передать суть движения даже в статичном рисунке.

Её иллюстрации не заменят видео, но они помогут вам **почувствовать линию, настроение и характер** каждого танца. А иногда одного верного образа достаточно, чтобы за-

гореться и сказать себе: «Да, это моё. Я хочу так же».

Танцуйте! Это того стоит.

# Кто такой танцор

**Танцор — это человек, владеющий своим телом**

Прежде всего давайте определимся с понятиями. Танцор — это не просто человек, который выучил несколько движений под музыку. Танцор — это человек, который **владеет своим телом**. Он знает его возможности и ограничения. Он умеет им управлять в пространстве, во времени и в ритме. Он слышит музыку не только ушами, но и мышцами, и дыханием.

Танцор — это одновременно **спортсмен, музыкант и художник**. Его инструмент — собственное тело. И чем лучше он этим инструментом владеет, тем свободнее и выразительнее становится его танец. А значит — и он сам.

Но в нашем обществе, особенно в России, вокруг фигуры танцора, и особенно танцора-мужчины, накопилось столько мифов и стереотипов, что впору писать отдельную книгу. Давайте разберём самые живучие из них. И развенчаем их — спокойно, по фактам, без лишних эмоций.

**Миф №1. «Настоящие мужики не танцуют»**

Это, пожалуй, король всех стереотипов. Мол, танцы — это «девчачье» занятие, что-то несерьёзное, вроде вышивания крестиком. А «настоящий мужик» должен ходить на борьбу, боксировать, тягать штангу или, на худой конец, играть в футбол по выходным.

Давайте посмотрим правде в глаза.

**Факт 1. Исторический.** Танец испокон веков был мужским занятием. Воинственные пляски перед битвой? Это танец. Боевые искусства, такие как капоэйра? Это замаскированный под танец смертельный бой. Кавказская лезгинка с кинжалами? Грузинский хоруми? Ирландский степ, выбиваемый жёсткими ботинками? Аргентинское танго, рождённое в суровых портовых кварталах, где мужчины танцевали друг с другом, оттачивая ведение и характер? Всё это создано мужчинами и для мужчин.

**Факт 2. Спортивный.** Танцы требуют такой физической выносливости, координации и взрывной силы, которые и не снились многим посетителям тренажёрных залов. Профессиональный танцор за один турнир сжигает столько же калорий, сколько марафонец на дистанции. Мышцы кора, ног, спины работают в режиме, близком к пределу возможностей.

**Факт 3. Ментальный.** Танцы — это не тупое повторение движений. Это постоянная работа мозга. Партнёр-мужчина в социальных танцах — это **ведущий**. Он принимает решения за доли секунды: куда повести партнёршу, как обойти препятствие на танцполе, как обыграть музыкальный акцент. Это лидерство в чистом виде. Это стратегия и тактика в реальном времени. Разве это «не мужское»?

**Миф №2. «Танцоры — это слабаки и неженки»**

Этот миф вытекает из первого. Раз «мужики не танцуют», значит, те, кто танцуют, — это какие-то «неправиль-

ные» мужчины.

Позвольте представить вам несколько контрпримеров.

**— Арнольд Шварценеггер.** Прежде чем стать «Мистером Олимпия» и Терминатором, он брал уроки балета. Да, балета. Потому что понял: для идеальной сцены и контроля над телом одной грубой силы недостаточно. Нужна пластика, координация, растяжка.

**— Жан-Клод Ван Дамм.** Легенда боевиков, обладатель чёрного пояса по карате, начинал свой путь в балете. Именно балетная подготовка подарила ему те самые легендарные шпагаты, гибкость и кошачью грацию в кадре.

**— Танцоры брейк-данса.** Вы видели их руки, плечи, пресс? Чтобы крутить флай или держать стойку на голове, нужна чудовищная физическая сила и выносливость. Это акробатика, гимнастика и танец в одном флаконе. Слабаками их язык не повернётся назвать даже у самого брутального качка.

Танцы не отменяют тренажёрный зал. Они его **дополняют**. Вы получаете не просто гипертрофированные мышцы, а **функциональное, умное, скоординированное тело** , которое умеет не только жать от груди, но и красиво двигаться в пространстве.

**Миф №3. «Танцы — это не спорт, а так, баловство»**

Это заблуждение тех, кто никогда не пробовал танцевать на результат.

**— Спортивные бальные танцы.** Десять танцев подряд.

Это пять минут в быстром темпе сменяются медленной румбой, где нужно держать статическое напряжение, а потом снова взрывной джайв. Пульс под 180 ударов в минуту — обычное дело.

**— Pole Dance (пилон).** С 2021 года в России это **официально признанный вид спорта**. Там есть разряды, нормативы, судейские бригады и элементы, требующие силы тяжелоатлета и гибкости гимнаста.

**— Соревнования по хастлу.** Жёсткий тайминг, обязательные фигуры, постановка номера. Это спорт высших достижений со всеми вытекающими: травмами, диетами, режимом тренировок.

Танцы — это колоссальная физическая нагрузка, замаскированная под искусство. Зритель видит улыбки и лёгкость, а за кадром остаются часы пота, боли в мышцах и стёртые в кровь ноги.

**Что танцы дают вашему телу и мозгу (Коротко о науке)**

Теперь, когда мы разобрались с мифами, давайте посмотрим, зачем вообще вашему организму нужны танцы.

**1. Формирование новых нейронных связей.** Танец — это сложная координационная деятельность. Когда вы учите новую связку, ваш мозг создаёт новые синаптические связи между нейронами. Это напрямую **профилактирует возрастные когнитивные нарушения**, болезнь Альцгеймера и деменцию. Танцы заставляют мозг «шевелиться» активнее,

чем решение кроссвордов, потому что задействуют одновременно слух, зрение, ощущение тела в пространстве и моторную память.

**2. Улучшение кровообращения и работа сердечно-сосудистой системы.** Танцы — это идеальная **кардионагрузка**. В отличие от монотонного бега на дорожке, здесь нагрузка переменная. Сердце учится быстро переключаться между режимами «нагрузка-отдых». Усиливается капиллярный кровоток во всех тканях, улучшается питание суставов и внутренних органов.

**3. Развитие мышечного корсета без «перекача».** В танцах работают **глубокие мышцы-стабилизаторы**, которые почти не задействуются при классических жимах и тягах в зале. Это мышцы, отвечающие за осанку, за здоровье позвоночника, за баланс. У танцоров редко бывают грыжи и протрузии, потому что их позвоночник окружён сильным мышечным каркасом.

**4. Развитие эмоционального интеллекта и эмпатии.** Социальные танцы — это **невербальная коммуникация**. Вы учитесь «слышать» партнёршу через прикосновение, предугадывать её импульс, договариваться без слов. Это мощнейший навык, который переносится и в обычную жизнь.

**5. Гормональный отклик.** Во время танца активно вырабатываются эндорфины (гормоны радости), дофамин (гормон мотивации) и окситоцин (гормон доверия). Отсюда ощу-

щение счастья после хорошей вечеринки и желание возвращаться на паркет снова и снова.

**6. Социализация.** В современном мире люди страдают от одиночества, сидя в телефонах. Танцевальное сообщество — это **живые люди**, объединённые общим увлечением. Здесь заводят друзей, здесь находят вторую половинку, здесь просто хорошо и весело.

# Резюме главы

Танцор — это сильный, умный, координированный и, как правило, очень счастливый человек. Он не боится стереотипов, потому что знает цену себе и своему телу. Он выбрал путь не разрушения, а путь **созидания красоты и здоровья**.

Если вы мужчина и до сих пор сомневаетесь — просто попробуйте один раз прийти на урок бачаты или сальсы. Уже через час вы поймёте, насколько ваше тело к этому не готово, и как много интересной работы вам предстоит. А если вы женщина и стесняетесь — знайте, что танцевальный мир ждёт вас с распростёртыми объятиями вне зависимости от возраста и комплекции.

Танцы — это не «детский лепет». Это взрослая, серьёзная и невероятно увлекательная работа над собой. И она стоит того.

# Бальные танцы (Спортивно-бальная программа)

**Важное предупреждение: бальные танцы — это не балет**

Пожалуйста, запомните это раз и навсегда. Я сталкиваюсь с этой путаницей постоянно. Стоит сказать: «Я танцую бальные танцы», как собеседник часто представляет себе девушек в пачках, стоящих на пуантах у балетного станка. Это в корне неверно.

— **Балет** — это классический сценический танец, искусство, выросшее из придворных представлений. Там своя эстетика, своя школа, свой язык движений.

— **Спортивные бальные танцы** — это **вид спорта**. Со строгими правилами, судьями, оценками, турнирной сеткой и чемпионатами. Здесь нет пуантов и пачек. Здесь есть паркет, фраки, блестящие платья и запредельная физическая нагрузка.

Запомнили? Балет — в театр. Бальные танцы — на паркет. Едем дальше.

**Откуда ноги растут: краткая история**

Современные спортивные бальные танцы — это сплав двух мощных культур: **европейской аристократической** и **латиноамериканской народной**.

**Европейская ветвь** выросла из балов при королевских дворах. То, что мы сегодня называем Венским вальсом, в начале XIX века считалось скандальным и неприличным: партнёр обнимал партнёршу за талию! До этого танцевали на расстоянии, в перчатках, почти не касаясь друг друга. Медленный фокстрот появился в начале XX века и был назван в честь актёра Гарри Фокса, который первым исполнил этот «танец с подпрыгивающими шагами» под джаз.

**Латиноамериканская ветвь** пришла из народных гуляний Бразилии, Кубы, Испании. Самбу танцевали на карнавалах, ча-ча-ча родилась из кубинского дансона, а пасодобль — это прямая стилизация испанской корриды.

**Как это стало спортом?** В 1920-х годах в Англии провели первый неофициальный чемпионат мира по бальным танцам. А уже после Второй мировой войны была создана Международная федерация танцевального спорта, которая и превратила красивое увлечение в строгий вид спорта с регламентами.

**Когда бальные танцы пришли в СССР?** Первые турниры начали проводить в конце 1950-х — начале 1960-х годов, несмотря на идеологическое сопротивление: «буржуазные танцы» не слишком вписывались в образ строителя коммунизма. Но любовь к красоте и спорту победила. Уже в 1970-80-е годы советские пары начали выезжать на международные соревнования и занимать призовые места. Сегодня Россия — одна из ведущих танцевальных держав мира.

**Две программы: Европа и Латинская Америка**

Спортивные бальные танцы делятся на две большие программы, которые кардинально отличаются друг от друга по музыке, характеру, костюмам и даже постановке корпуса. Соревноваться можно в каждой программе отдельно или в двоеборье.

**Европейская программа (Стандарт)**

Это аристократизм, плавность и мощь, скрытая под маской элегантности. Пара всегда находится в **закрытой позиции** (тела партнёров соприкасаются), они движутся по залу против часовой стрелки, словно одно целое. Представьте себе бал в венском дворце — это атмосфера Стандарта.

В Европейскую программу входят **пять танцев**:

— **Медленный вальс (Slow Waltz).** Основа основ. Плавные подъёмы и снижения, вращения, «лодочка». Музыкальный размер: 3/4. Романтика и первая любовь на паркете.

— **Танго (Tango).** Резкий контраст с вальсом. Здесь нет плавных подъёмов, танцоры идут на полусогнутых ногах, движения резкие, стаккатированные, с внезапными остановками и поворотами головы. Характер — страсть, ревность, драма. Музыкальный размер: 2/4 или 4/4.

— **Венский вальс (Viennese Waltz).** Стремительный, кружащий голову танец. Пара непрерывно вращается вправо и влево на огромной скорости. Со стороны кажется, что они летят над паркетом. Требует отличного вестибулярного аппарата. Музыкальный размер: 3/4, быстрый темп.

**— Медленный фокстрот (Slow Foxtrot).** Самый сложный танец Стандарта. Танцуется под джаз и свинг. Характерные длинные, скользящие шаги, создающие иллюзию парения. Здесь важна невероятная работа стопы. Это танец для интеллектуалов от паркета.

**— Квикстеп (Quickstep).** Быстрый фокстрот. Весёлый, прыгучий, искромётный. Много подскоков, синкопированных шагов и игривого настроения. Настоящий праздник в конце программы.

***Европейская программа (Стандарт)***



**Латиноамериканская программа (Латина)**

Это совсем другая планета. Здесь нет закрытых позиций, пары танцуют на расстоянии, постоянно взаимодействуя, флиртуя и провоцируя друг друга. Движения идут от бёдер, корпус свободен, эмоции бьют через край. Это карнавал, солнце и откровенная чувственность.

В Латиноамериканскую программу также входят **пять танцев**:

**— Самба (Samba).** Бразильский карнавал в одном танце. Характерное пружинящее движение в коленях («баунс»), активная работа бёдер, жизнерадостность. Танцуется по всему залу, с продвижением. Музыкальный размер: 2/4, очень быстрый и ритмичный.

**— Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).** Кокетливый, игривый, флиртующий танец. Название происходит от звука, который издают ноги танцоров во время исполнения шассе. Задорный, быстрый, но с чёткими акцентами. Музыкальный размер: 4/4.

**— Румба (Rumba).** Танец любви. Самый медленный и самый сложный по эмоциональному наполнению танец Латины. Рассказывает историю отношений: преследование, отказ, примирение, страсть. Требует огромного контроля над телом, чтобы двигаться медленно, но наполненно. Музыкальный размер: 4/4.

**— Пасодобль (Paso Doble).** Театральный танец, имитирующий корриду. Мужчина — тореадор, женщина — его

плащ или, в некоторых трактовках, сам бык. Резкие, маршеобразные движения, испанская стать, драматизм. Единственный танец Латины, где мужчина — абсолютный центр номера. Музыкальный размер: 2/4.

— **Джайв (Jive).** Взрыв энергии в конце латиноамериканской программы. Прыжки, кики, быстрые смены позиций. Очень быстрый, очень весёлый, требует огромной выносливости. Вырос из рок-н-ролла и свинга. Музыкальный размер: 4/4.

***Латиноамериканская программа (Латина)***


ОССИЯ
ETA.RU

**А если нет пары? Соло-выступления**

Изначально бальные танцы — это **строго парный вид спорта**. Мужчина и женщина, дуэт, единое целое. Но жизнь вносит свои коррективы.

Реальность такова: партнёров, особенно мужчин, катастрофически не хватает. Это общемировая проблема танцевального спорта. Что делать девушкам и женщинам, которые хотят выступать, но не нашли себе пару? А что делать мужчинам, чья партнёрша ушла в декрет или решила закончить карьеру?

Федерация танцевального спорта пошла навстречу и ввела **соревнования в соло-категориях**.

Сегодня на турнирах можно увидеть солисток (и солистов!), которые исполняют и Европейскую, и Латиноамериканскую программы. Судьи оценивают технику, музыкальность, артистизм — всё то же самое, что и у пар, только без взаимодействия с партнёром. Это отличный выход для тех, кто хочет соревноваться, развиваться, получать разряды, но пока не нашёл свою «вторую половину» на паркете.

Так что, если вы хотите в бальные танцы, но сомневаетесь из-за отсутствия пары — не сомневайтесь. Начинайте в соло. Пара найдётся, когда вы уже будете что-то уметь.

***Выступление Соло***


SOLO
BALLROOM DANCE
CHAMPIONSHIP

**Альтернативный путь: Хобби-группа**

До сих пор я говорил в основном о спортивном пути: турниры, разряды, строгий дресс-код, индивидуальные уроки, ответственность перед партнёром. И у читателя может сложиться впечатление: «Бальные танцы — это только для тех, кто готов посвящать залу всё свободное время. Это не для меня».

И вот здесь я хочу сделать важное уточнение.

**Бальные танцы бывают не только спортивными. Они бывают «для себя».**

В большинстве танцевальных школ и клубов существуют так называемые **хобби-группы**. Само название говорит за себя: это танцы как **хобби**, как приятное и полезное времяпрепровождение, а не как спорт высоких достижений.

Чем хобби-группа отличается от спортивной:

**— Нет обязательных соревнований.** Вас никто не заставит выходить на турнир, если вы этого не хотите. Вы просто занимаетесь в своё удовольствие.

**— Мягче требования к экипировке.** На тренировках достаточно удобной тёмной одежды и танцевальной обуви. Конкурсные платья и фраки вам не понадобятся.

**— Спокойный темп освоения.** Никто не гонит программу, чтобы успеть к очередному турниру. Вы учитесь в комфортном для себя ритме.

**— Нет жёсткой привязки к партнёру.** В хобби-груп-

пах часто практикуют смену партнёров на занятиях, и это нормально. Вы приходите танцевать, а не строить спортивную карьеру на годы вперёд.

При этом всё остальное остаётся при вас: вы учитесь красиво двигаться, держать осанку, слышать музыку, получаете физическую нагрузку и пользу для мозга.

**Для кого это?** Для всех, кто хочет попробовать бальные танцы, но не готов погружаться в них с головой. Для тех, кто хочет просто двигаться под красивую музыку в приятной компании. Для тех, кто пришёл поддержать физическую форму, интересно провести время, познакомиться с новыми людьми. И для тех, кто хочет понять: «А моё это или нет?», прежде чем принимать решение о спортивной карьере.

Многие начинали именно с хобби-групп, а через год-два настолько втягивались, что переходили в спортивные категории. А кто-то так и остаётся в хобби на десятилетия — и это абсолютно нормальный, уважаемый путь. Танцы для радости — это полноценная цель, не требующая оправданий.

**Хобби группа**


DANCE
ELITE

**Pro-Am: когда профессионал танцует с любителем**

Есть в мире бальных танцев особый формат, о котором стоит рассказать отдельно. Он называется **Pro-Am** (сокращение от Professional-Amateur, то есть «профессионал — любитель»).

Суть проста: в паре один партнёр — профессиональный танцор (мастер спорта, чемпион, действующий преподаватель), а второй — любитель, который хочет выступать на турнирах, но по разным причинам не имеет или не хочет иметь постоянного любительского партнёра.

**Как это обычно выглядит?** Чаще всего профессионалом в такой паре выступает мужчина, а любителем — женщина. Почему так? Мы уже говорили об этом раньше: мужчин в бальных танцах традиционно меньше, чем женщин. Многие девушки и дамы, приходя в танцы, сталкиваются с проблемой поиска партнёра. Pro-Am решает эту проблему.

**Что получает любитель в формате Pro-Am:**

**— Гарантированного партнёра.** Вам не нужно искать, договариваться, переживать, что партнёр уйдёт или не сможет прийти на тренировку. Профессионал — это ваш партнёр на турнирах и ваша опора на паркете.

**— Высокий уровень обучения.** Вы занимаетесь с состоявшимся танцором, который знает все нюансы техники и может передать их вам в индивидуальном формате. Это ускоренный путь к качественному танцеванию.

**— Уверенность на паркете.** Когда вы выходите на турнир с профессионалом, вы чувствуете себя уверенно. Он ведёт, он страхует, он создаёт вокруг вас ту самую красивую «картинку», которую хочется показывать зрителям и судьям.

**Как устроены соревнования Pro-Am?**

Pro-Am пары соревнуются в **отдельных заходах** — они не выходят на паркет одновременно с обычными спортивными парами. Это разные категории участников, и сравнивать их напрямую было бы некорректно.

И вот важный момент, который нужно знать: **судьи на турнирах Pro-Am оценивают именно мастерство любителя, а не профессионала**. Профессионал в этой паре — это партнёр и наставник, его задача — наилучшим образом представить свою ученицу, создать для неё комфортные условия на паркете, помочь раскрыться. Но оценки выставляются за то, как танцует именно любитель. Соревнуются между собой ученики, а не их тренеры.

Участники Pro-Am делятся по возрасту и по уровню мастерства — от начинающих до продвинутых. Это позволяет соревноваться с равными себе и постепенно расти от турнира к турниру.

**О чём нужно знать, выбирая путь Pro-Am:**

Это направление требует серьёзных финансовых вложений. И я говорю об этом прямо, потому что лучше знать заранее.

**— Индивидуальные уроки.** Профессионал — это не

партнёр-любитель, с которым вы делите расходы на тренера пополам. Это ваш личный тренер и партнёр в одном лице. Его время стоит денег, и чем выше его статус, тем дороже час его работы.

**— Турнирные взносы и расходы на поездки.** Участие в соревнованиях, перелёты, проживание — всё это, как правило, оплачивает любитель. Профессионал вкладывает своё время и мастерство.

**— Конкурсные наряды.** Платья, украшения, макияж, причёска — это тоже ваша забота.

**Почему люди выбирают Pro-Am, несмотря на затраты?** Потому что это возможность танцевать на высоком уровне, выступать на красивых турнирах и получать удовольствие от процесса, не завися от поиска партнёра-любителя. Для многих взрослых, состоявшихся женщин это становится настоящей отдушиной и способом реализовать свою детскую мечту о бальных танцах.

**А бывает ли наоборот?** Да, бывают пары, где любитель — мужчина, а профессионал — женщина. Это реже, но встречается. Принцип тот же самый.

Важно понимать: Pro-Am — это не «второй сорт». Это полноценная, уважаемая категория в танцевальном спорте. Здесь кипят нешуточные страсти, есть свои рейтинги и чемпионаты. А главное — здесь люди находят способ танцевать и соревноваться, несмотря на жизненные обстоятельства.

***Pro-Am***


PRO-AM
BALLROOM
CHAMPIONSHIP

**Формейшен: когда танцует команда**

Всё, о чём мы говорили до сих пор, касалось индивидуальных выступлений: пара или соло. Но в бальных танцах есть ещё один формат, который по зрелищности и сложности превосходит всё остальное. Это **Формейшен** (Formation).

**Что это такое?**

Формейшен — это командное выступление. На паркет выходит **ансамбль из 8 пар** (16 человек), и они исполняют синхронную, сложнейшую хореографическую программу под музыку.

Представьте себе: 16 человек движутся как единый организм. Они выстраиваются в линии, круги, диагонали, ромбы, перестраиваются из одной фигуры в другую, и всё это — в бешеном темпе вальса, танго или квикстепа, не теряя синхронности и рисунка.

**Дисциплины Формейшен:**

Формейшен существует в двух программах:

— **Стандарт.** Команда исполняет программу на основе европейских танцев: вальс, танго, венский вальс, фокстрот, квикстеп.

— **Латина.** Команда исполняет программу на основе латиноамериканских танцев: самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв.

**Что оценивают судьи?**

— **Синхронность.** Все 16 человек должны двигаться как

один.

**— Геометрия рисунка.** Линии, круги, диагонали — всё должно быть чётким и выверенным.

**— Техника исполнения.** Каждый участник должен танцевать на высоком уровне.

**— Хореография и музыкальность.** Как программа раскрывает музыку, насколько интересны переходы и фигуры.

**— Зрелищность и артистизм.** Как команда подаёт свой номер зрителю.

**Почему Формейшен — это высший пилотаж?**

Потому что это колоссальная работа: собрать 8 пар одного уровня, поставить программу, отработать синхронность, выступать на турнирах с высочайшей конкуренцией. Формейшен — это элита бального спорта. В мире существуют легендарные команды, например, немецкий ансамбль **TSG Bremerhaven**, который выигрывал чемпионаты мира по латиноамериканскому Формейшену множество раз. Их выступления — это шоу уровня церемоний открытия Олимпийских игр.

**Есть ли Формейшен в России?**

Да, и российские команды входят в мировую элиту. Особенно сильны коллективы из Москвы, Санкт-Петербурга, Тюмени, Краснодара. По Формейшену проводятся чемпионаты России, Европы и мира.

**Кому это подходит?**

Формейшен — для тех, кто любит **командную работу** и чувство локтя, хочет участвовать в масштабных, зрелищных постановках, готов к интенсивным репетициям в составе команды. Это не для новичков — в Формейшен приходят уже состоявшиеся танцоры, которые владеют техникой и хотят нового вызова.

***Formation***


FORMATION
CHAMPIONSHIP
Global
DanceSport
federation

**Это спорт. А значит, дисциплина, бюджет и ответственность**

Теперь давайте поговорим о том, о чём обычно молчат красивые видео с турниров. О реальности.

**Бальные танцы — это недёшево.** И я говорю это не для того, чтобы вас отпугнуть, а чтобы вы шли в этот спорт с открытыми глазами и пониманием, к чему быть готовым.

**Экипировка:**

**— Обувь.** Это не кроссовки и не балетки. Для **Стандарта** нужны специальные туфли: у девушек — закрытый носок, каблук 5—6 см, у мужчин — мягкие кожаные ботинки на низком каблуке. Для **Латины** обувь другая: у девушек — открытый носок, каблук выше (7—8 см) и тоньше, у мужчин — латинские ботинки на более высоком каблуке, чем для Стандарта. Итого: **минимум две пары обуви** на сезон. И они изнашиваются, их нужно менять.

**— Одежда для тренировок.** В хороших школах существует дресс-код. Как правило, это **чёрный верх, чёрный низ**. Чёрный цвет скрывает пятна пота (а потеть вы будете обильно) и выглядит эстетично, не отвлекая тренера и партнёра.

**— Конкурсные костюмы.** Фрак для мужчины, бальное платье для женщины. Цены на платья могут шокировать. Это ручная работа, стразы, индивидуальный пошив. К счастью, есть рынок аренды и перепродажи — для новичков и люби-

телей это выход.

**Тренировочный процесс:**

Бальные танцы — это не кружок «пришёл раз в неделю, потанцевал, ушёл». Объём информации и технических нюансов здесь колоссальный. Чтобы освоить его и пропустить через тело, нужны **самостоятельные часы в зале**.

Групповые занятия дают базу. Но чтобы расти, необходимы:

— **Индивидуальные уроки** с тренером.

— **Самостоятельные отработки** — часы перед зеркалом, когда вы шлифуете один шаг или одно вращение.

Если у вас есть **пара**, то появляется ещё один уровень **— ответственность друг перед другом**. Парный танец не получится, если один тренируется, а другой нет. Вы связаны общей целью. Это учит договариваться, уважать чужое время и держать слово.

**Не только спорт: джентльмены и леди**

И последнее, но очень важное. Бальные танцы — это не только про физику, скорость и медали. Это мощнейшая школа **социального воспитания**.

Мальчики здесь учатся быть **джентльменами**. Как подать руку? Как пригласить даму на танец? Как вести её в паре — уверенно, но бережно? Как достойно проиграть и поздравить соперника?

Девочки учатся быть **леди**. Как принять приглашение? Как держать спину? Как двигаться с грацией и достоин-

ством? Как поддерживать партнёра, даже если что-то пошло не так на паркете?

На турнирах существует строгий **паркетный этикет**. Нельзя «подрезать» другие пары, нужно уметь двигаться в потоке, не создавая аварийных ситуаций. Нужно уважать соперников, судей, зрителей.

Всё это формирует характер. Вы выходите из зала не только с прямой спиной и сильными ногами. Вы выходите человеком, который умеет общаться, брать на себя ответственность и вести себя достойно в любой ситуации. А это, согласитесь, в жизни пригодится не меньше, чем умение крутить вальсовый поворот.

**Бонус, который останется с вами навсегда: умение быть на публике**

Теперь о том, что лично мне дали бальные танцы помимо прямой спины и сильных ног. И что я считаю одним из главных подарков этого спорта.

**Турнир — это выход на публику.**

Когда вы выходите на паркет, на вас смотрят. Судьи оценивают каждое ваше движение. Зрители следят за вашим выступлением. Фотографы и видеооператоры ловят удачные и неудачные кадры. Вы в центре внимания, и от вас ждут не просто техники, а подачи, артистизма, уверенности.

Первые разы это страшно. Но с каждым турниром этот страх отступает. Вы привыкаете. Вы учитесь собираться в нужный момент, концентрироваться на задаче и **не бояться**

**смотреть в зал**.

Этот навык — **умение быть на публике** — остаётся с вами на всю жизнь и работает далеко за пределами танцевального зала.

— **Презентация на работе.** Вы не тушуетесь, не теряете нить, говорите спокойно и уверенно.

— **Публичное выступление.** Свадьба друга, интервью, запись видео. Вы не запинаетесь, держите внимание аудитории.

— **Съёмка в кадре.** Вас снимают на камеру — а вы знаете, как двигаться, как стоять, куда смотреть.

— **Просто уверенность в себе.** Вы идёте по улице, заходите в незнакомое помещение, знакомитесь с новыми людьми — и делаете это с прямой спиной и спокойным достоинством.

Этот бонус невозможно переоценить. Танцы лечат социофобию мягко, но необратимо. Вы просто перестаёте бояться людей. И это дорогого стоит.

**Кому это подходит? (Итоговое резюме)**

Спортивные бальные танцы — это многогранный мир. В нём есть место и для тех, кто стремится к спортивным вершинам, и для тех, кто ищет красивое хобби, и для тех, кто выбирает путь Pro-Am. Давайте подведём итог.

**Спортивный путь в любительской паре** — для тех, кто:

— Готов к регулярным и серьёзным тренировкам.

— Понимает, что это потребует финансовых вложений.

— Хочет участвовать в соревнованиях, зарабатывать разряды и кубки.

— Нашёл или готов искать постоянного партнёра-единомышленника.

**Pro-Am** — для тех, кто:

— Не имеет постоянного любительского партнёра, но хочет выступать на турнирах.

— Готов вкладывать средства в индивидуальное обучение у профессионала.

— Хочет гарантированного качества и уверенности на паркете.

**Хобби-путь** — для тех, кто:

— Хочет просто танцевать для себя, для здоровья и настроения.

— Не готов к жёсткому графику и турнирному стрессу.

— Ищет приятное, полезное и красивое времяпрепровождение в хорошей компании.

Все три пути — правильные. Все три достойны уважения. Выбирайте тот, который ближе именно вам. А бонус в виде красивой осанки, здорового тела и умения держаться на публике вы получите в любом случае.

Добро пожаловать в мир бальных танцев!

# American Smooth (Американский смус)

## Что это такое и откуда взялось?

American Smooth — это **американский родственник** европейской программы бальных танцев. Представьте себе: берём музыку и базовую технику Стандарта (вальс, танго, фокстрот, венский вальс), но убираем одно жёсткое правило.

В классическом Стандарте пара **никогда не размыкает объятия**. Партнёры всегда в контакте, корпус к корпусу, от начала и до конца танца. Это красиво, это сложно, но это — закон.

В American Smooth этот закон отменили.

Здесь партнёры **могут размыкаться**. Партнёрша может отойти от партнёра, сделать соло-проходку, вращение, красивую линию, пируэт. Партнёр может исполнить собственную вариацию. А потом они снова соединяются и продолжают танец в паре.

Результат — более свободный, зрелищный, «голливудский» стиль. Именно American Smooth чаще всего показывают в кино и на телевидении, когда хотят изобразить красивые бальные танцы.

**Историческая справка:** American Smooth сформировался в США в середине XX века под влиянием двух факторов: американской любви к шоу и зрелищности, а также влияния голливудских мюзиклов с Фредом Астером и Джинджер Роджерс. Именно Астер, профессиональный бальник, начал активно использовать открытые позиции и соло-партии в своих номерах, создавая тот самый «смус» -стиль, который позже оформился в отдельное спортивное направление.

**Какие танцы входят в American Smooth?**

В American Smooth соревнуются по **четырём танцам**:

**Вальс (Waltz).** Тот же плавный, романтичный вальс, что и в Стандарте, но с добавлением открытых позиций, соло-вращений и более свободной хореографии.

**— Танго (Tango).** Драматичное, резкое танго, которое в Smooth может становиться ещё более театральным за счёт размыканий и смен ракурсов.

**— Фокстрот (Foxtrot).** Элегантный, скользящий фокстрот, который в Smooth обретает дополнительную лёгкость и воздушность.

**— Венский вальс (Viennese Waltz).** Стремительный, кружащий голову венский вальс. В Smooth он сохраняет свою скорость и вращение, но также допускает открытые фигуры и смены позиций.

**Почему нет квикстепа?** В American Smooth квикстеп традиционно не исполняется. Причина историческая: аме-

риканская школа сделала акцент на четырёх более «плавных» танцах, оставив быстрый и прыгучий квикстеп за скобками.

**Чем American Smooth отличается от классического Стандарта?**

| Критерий | Европейский Стандарт | American Smooth |
|---|---|---|
| **Позиция пары** | Только закрытая, постоянный контакт корпусов | Закрытая + открытая, разрешены размыкания |
| **Соло-партии** | Отсутствуют | Разрешены и приветствуются |
| **Количество танцев** | Пять (Вальс, Танго, Венский, Фокстрот, Квикстеп) | Четыре (Вальс, Танго, Фокстрот, Венский) |
| **Общее впечатление** | Строгая классика, единство пары | Свобода, зрелищность, «голливудский» стиль |
| **Костюмы** | Фрак и бальное платье (Стандарт) | Более свободные, часто с элементами шоу |

**Кому это подходит?**

American Smooth — это выбор тех, кому:

— Нравится эстетика бальных танцев, но хочется **больше свободы** в хореографии.

— Интересно попробовать и парное взаимодействие, и **соло-самовыражение** в рамках одного танца.

— Ближе **американская школа** с её акцентом на шоу, артистизм и индивидуальность.

— Хочется танцевать под красивую музыку Стандарта, но

с возможностью творчески её интерпретировать.

Это направление особенно популярно в США, но постепенно набирает поклонников и в России. Если вы ищете золотую середину между строгой классикой Стандарта и полной свободой социальных танцев — присмотритесь к American Smooth.

**Где искать?**

В России American Smooth пока не так широко представлен, как классические бальные танцы, но интерес к нему растёт. Ищите школы, которые специализируются на **WDSF American Smooth** или заявляют это направление в своём расписании. Часто преподаватели, владеющие Smooth, — это действующие или бывшие танцоры европейской программы, прошедшие дополнительную сертификацию.

**American Smooth**



# Акробатический рок-н-ролл

## Что это такое и почему «спорт смелых»?

Акробатический рок-н-ролл — это самый динамичный и зрелищный вид спортивного танца, сочетающий в себе зажигательные танцевальные движения под ритмы рок-н-ролла и головокружительные акробатические трюки.

Представьте себе: пара (мужчина и женщина) выходит на паркет и под быструю, энергичную музыку исполняет программу, в которой танцевальные связки сменяются акробатическими элементами. Партнёр подбрасывает партнёршу в воздух, она выполняет сальто, винты, перелёты, и снова приземляется в танцевальный ритм, не теряя улыбки и артистизма. Это требует невероятной физической подготовки, смелости, точного расчёта и абсолютного доверия друг к другу.

Это официально признанный вид спорта, входящий во Всероссийский реестр видов спорта. По нему проводятся чемпионаты и Кубки мира, Европы и России, присваиваются спортивные разряды и звания вплоть до Мастера спорта международного класса.

**История: от танцевальных вечеринок до спортив-**

**ных арен**

Рождение рок-н-ролла. Танец рок-н-ролл появился в 1950-х годах вместе с музыкой — энергичной, бунтарской, ломающей все прежние каноны. Молодёжь танцевала его на вечеринках, импровизируя и соревнуясь друг с другом в лихости.

Превращение в спорт. К 1970-м годам рок-н-ролл начал приобретать спортивные черты. Танцоры добавляли всё более сложные акробатические элементы, формировались правила, система судейства. В 1977 году была создана Всемирная федерация рок-н-ролла (WRRC), и акробатический рок-н-ролл стал самостоятельным видом спорта.

В России. В СССР и России акробатический рок-н-ролл официально развивается с 1986 года. Сегодня российские спортсмены входят в мировую элиту этого вида спорта, регулярно выигрывая чемпионаты мира и Европы.

**Дисциплины и классы**

Акробатический рок-н-ролл — это не одна дисциплина, а несколько, различающихся по уровню сложности акробатики и составу участников.

Основные дисциплины для пар:

· А класс-микст (Main Class Contact Style): базовая соревновательная дисциплина. Акробатические элементы разрешены только в контакте с партнёром. Партнёрша не отрывается от партнёра полностью — полёт возможен лишь как способ захода на элемент. Это более безопасный уровень, с

которого начинают спортивную карьеру.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.