

Solo Smooth® educational tutorial was created by Eldar Dzhaferov with the support of SRDS Co.

The idea of creating the Solo Smooth® project was based on three main principles:

1. The ability to move harmoniously, amplitude, stylistically competently, with own balance, without disturbing the anatomy of the body.
2. To give a new level of development to the solo ballroom performance. Based on the basic elements of the Ballroom discipline, use elements of ballet, jazz, involve the development of personal interpretation using spine, arms, hands, body & head positions within the framework of the technique of this discipline.
3. The possibility of developing an alternative dance style in ballroom dancing, which in the future will give a powerful booster in couple dancing.

Solo Smooth®- авторская программа Эльдара Джафарова, созданная при поддержке компании SRDS.

Идея создания Solo Smooth® проекта была основана на трёх основных принципах:

1. Умение двигаться гармонично, амплитудно, стилистически грамотно, в собственном балансе, не нарушая анатомии тела.
2. Дать возможность сольному исполнению европейской программы новый уровень развития. Опираясь на базовые элементы европейской программы, использовать элементы балета, джаза, задействовать развитие собственной интерпретации рук, корпуса, позиций головы в рамках техники данного направления
3. Возможность развития альтернативного движения в бальных танцах, которое в дальнейшем даст мощный бустер в парном танцевании.

LIST OF BASIC FIGURES SOLO SMOOTH® / ПЕРЕЧЕНЬ БАЗОВЫХ ФИГУР СОЛО СМУС®

<p>Базовые фигуры учебной программы СОЛО СМУС®</p>	<p>SOLO SMOOTH® SYLLABUS FIGURES</p>
<p>Медленный вальс</p>	<p>Slow Walts</p>
<p>1. Хезетейшн шаг</p>	<p>1. Hesitation Step</p>
<p>1а. Хезетейшн шаг вперёд/назад (с правой и с левой ноги)</p>	<p>1а. Hesitation step forward/backward (RF & LF)</p>
<p>1б. Хезетейшн шаг вправо/влево</p>	<p>1б. Hesitation step to the right/to the right</p>
<p>2. Свинг шаг</p>	<p>2. Swing step</p>
<p>2а. Свинг шаг с правой ноги вперёд</p>	<p>2а. RF swing step forward</p>
<p>2б. Свинг шаг с левой ноги назад</p>	<p>2б. LF swing step backward</p>
<p>2с. Свинг шаг с левой ноги вперёд</p>	<p>2с. LF swing step forward</p>
<p>2д. Свинг шаг с правой ноги назад</p>	<p>2д. RF swing step backward</p>
<p>3. Балансе</p>	<p>3. Balance step</p>
<p>3а. Балансе с правой ноги вперёд</p>	<p>3а. RF balance step forward</p>
<p>3б. Балансе с левой ноги назад</p>	<p>3б. LF balance step backward</p>
<p>3с. Балансе с левой ноги вперед</p>	<p>3с. LF balance step forward</p>
<p>3д. Балансе с правой ноги назад</p>	<p>3д. RF balance step backward</p>
<p>3е. Балансе вправо</p>	<p>3е. Balance step to the right</p>
<p>3ф. Балансе влево</p>	<p>3ф. Balance step to the left</p>
<p>4. Закрытая перемена</p>	<p>4. Close change</p>
<p>4а. Закрытая правая перемена вперёд</p>	<p>4а. RF close change forward</p>
<p>4б. Закрытая левая перемена вперёд</p>	<p>4б. LF close change forward</p>
<p>4с. Закрытая правая перемена назад</p>	<p>4с. RF close change backward</p>

4d. Закрытая левая переменная назад	4d. LF close change backward
5. Прогрессивная переменная	5. Progressive change
5a. Правая прогрессивная переменная вперёд	5a RF progressive change forward
5b. Левая прогрессивная переменная вперёд	5b. LF progressive change forward
5c. Правая прогрессивная переменная назад	5c. RF progressive change backward
5d. Левая прогрессивная переменная назад	5d. LF progressive change backward
6. Квадрат	6. Box step
6a. Правый квадрат	6a. Right box
6b. Левый квадрат	6b. Left box
7. Большой квадрат	7. Turning Box
7a. Правый большой квадрат	7a. Right turning box
7b. Левый большой квадрат	7b. Left turning box
8. Закрытая правая переменная в ПП окончание	8. Close change to PP ending
8a. Закрытая правая переменная вперёд в ПП окончание	8a. RF close change forward to PP ending
8b. Закрытая левая переменная вперёд в ПП окончание	8b. LF close change forward to PP ending
8c. Закрытая правая переменная назад в ПП окончание	8c. RF close change backward to PP ending
8d. Закрытая левая переменная назад в ПП окончание	8d. LF close change backward to PP ending
9. Прогрессивная переменная в ПП окончание	9. Progressive change to PP ending
9a. Правая прогрессивная переменная вперёд в ПП окончание	9a. RF progressive change forward to PP ending
9b. Левая прогрессивная переменная вперёд в ПП окончание	9b. LF progressive change forward to PP ending

9с. Правая прогрессивная перемена назад в ПП окончание	9с. RF progressive change backward to PP ending
9d. Левая прогрессивная перемена назад в ПП окончание	9d. LF progressive change backward to PP ending
10. Твинкл	10. Twinkle
10а. Правый твинкл вперёд	10а. RF twinkle forward
10b. Левый твинкл вперёд	10b. LF twinkle forward
10с. Правый твинкл назад	10с. RF twinkle backward
10d. Левый твинкл назад	10d. LF twinkle backward
11. Свинг шаг вперед с 1/2 поворота	11. Swing step with 1/2 turn
11а. Свинг шаг с правой ноги вперед с 1/2 поворота вправо	11а. RF swing step forward with 1/2 turn to right
11b. Свинг шаг с левой ноги вперед с 1/2 поворота влево	11b. LF swing step forward with 1/2 turn to left
12. Перекрученная перемена	12. Overturned change step
12а. Перекрученная натуральная перемена	12а. Overturned natural change step
12b. Перекрученная обратная перемена	12b. Overturned reverse change step
13. Перекрученная перемена в ПП окончание	13. Overturned change step to PP ending
13а. Перекрученная натуральная перемена в ПП окончание	13а. Overturned natural change step to PP ending
13b. Перекрученная обратная перемена в ПП окончание	13b. Overturned reverse change step to PP ending
14. Балансе по 5ой позиции	14. 5th position balance

14a. Балансе по 5ой позиции вправо	14a. 5th position balance to the right
14b. Балансе по 5ой позиции влево	14b. 5th position balance to the left
14c. Фоловей балансе вправо	14c. Fallaway balance to the right
14d. Фоловей балансе влево	14d. Fallaway balance to the left
14e. Променадное балансе вправо	14e. Promenade balance to the right
14f. Променадное балансе влево	14f. Promenade balance to the left
14g. Балансе вправо с поворотом	14g. Balance step to the right with a turn
14h. Балансе влево с поворотом	14h. Balance step to the left with a turn
15. Квадрат с проходящим поворотом	15. Box with passing turn
15a. Правый квадрат с проходящим поворотом	15a. Right box with passing turn
15b. Левый квадрат с проходящим поворотом	15b. Left box with passing turn
16. Большой квадрат с проходящим поворотом	16. Turning box with passing turn
16a. Правый большой квадрат с проходящим поворотом	16a. Right turning box with passing turn
16b. Левый большой квадрат с проходящим поворотом	16b. Right turning box with passing turn
17. Правый/Левый поворот	17. Natural/Reverse turn
17a. Правый поворот	17a. Natural turn
17b. Левый поворот	17b. Reverse turn
18. Поворот на 1 шаге	18. 1 step turn
18a. Поворот на 1 шаге вправо	18a. 1 step turn to the right
18b. Поворот на 1 шаге влево	18b. 1 step turn to the left
19. Поворот на 2х шагах	19. 2 step turn

19a. Поворот на 2х шагах вправо 19b. Поворот на 2х шагах влево	19a. 2 step turn to the right 19b. 2 step turn to the left
20. Поворот на 3х шагах	20. 3 step turn
20a. Поворот на 3х шагах 20b. Поворот на 3х шагах влево	20a. 3 step turn to the right 20b. 3 step turn to the left
21. Шассе по квадрату	21. Box chasse
21a. Правое шассе вперёд 21b. Правое шассе назад 21c. Левое шассе вперёд 21d. Левое шассе назад	21a. RF chasse forward 21b. RF chasse backward 21c. LF chasse forward 21d. LF chasse backward
22. Прогрессивное шассе	22. Progressive chasse
22a. Правое прогрессивное шассе вперёд 22b. Правое прогрессивное шассе назад 22c. Левое прогрессивное шассе вперёд 22d. Левое прогрессивное шассе назад	22a. RF progressive chasse forward 22b. RF progressive chasse backward 22c. LF progressive chasse forward 22d. LF progressive chasse backward
23. Прогрессивное шассе с поворотом	23. Progressive turning chasse
23a. Правое прогрессивное шассе вперёд с поворотом 23b. Правое прогрессивное шассе назад с поворотом 23c. Левое прогрессивное шассе вперёд с поворотом 23d. Левое прогрессивное шассе назад с поворотом	23a. RF progressive turning chasse forward 23b. RF progressive turning chasse backward 23c. LF progressive turning chasse forward 23d. LF progressive turning chasse backward

24. Прогрессивное шассе и пивот окончание	24. Progressive chasse with pivot ending
<p>24а. Правое прогрессивное шассе вперёд и пивот окончание влево</p> <p>24б. Левое прогрессивное шассе вперёд и пивот окончание вправо</p>	<p>24а. RF progressive chasse forward with pivot to the left ending</p> <p>24б. LF progressive chasse forward with pivot to the right ending</p>
25. Прогрессивное шассе с поворотом и пивот окончание	25. Progressive turning chasse with pivot ending
<p>25а. Правое прогрессивное шассе вперёд с поворотом и пивот окончание вправо</p> <p>25б. Правое прогрессивное шассе назад с поворотом и пивот окончание влево</p> <p>25с. Левое прогрессивное шассе вперёд с поворотом и пивот окончание влево</p> <p>25д. Левое прогрессивное шассе назад с поворотом и пивот окончание вправо</p>	<p>25а. RF progressive turning chasse forward with pivot to the right ending</p> <p>25б. RF progressive turning chasse backward with pivot to the left ending</p> <p>25с. LF progressive turning chasse forward with pivot to the left ending</p> <p>25д. LF progressive turning chasse backward with pivot to the right ending</p>
26. Грейпвайн	26. Grapevine
<p>26а. Правый грейпвайн вперед</p> <p>26б. Левый грейпвайн вперед</p> <p>26с. Правый грейпвайн назад</p> <p>26д. Левый грейпвайн назад</p>	<p>26а. RF grapevine forward</p> <p>26б. LF grapevine forward</p> <p>26с. RF grapevine backward</p> <p>26д. LF grapevine backward</p>
27. Синкопированный грейпвайн	27. Syncopated grapevine
<p>27а. Правый синкопированный грейпвайн вперед</p> <p>27б. Левый синкопированный грейпвайн вперед</p> <p>27с. Правый синкопированный грейпвайн назад</p> <p>27д. Левый синкопированный грейпвайн</p>	<p>27а. RF syncopated grapevine forward</p> <p>27б. LF syncopated grapevine forward</p> <p>27с. RF syncopated grapevine backward</p> <p>27д. LF syncopated grapevine backward</p>

назад	
Бонус фигуры:	Bonus figures:
<i>28. Половина правого/левого поворота с поворотом на 3х шагах и пивот окончание</i>	<i>28. Half natural/reverse turn with 3 step turn and pivot ending</i>
<p>28а. Половина правого поворота вперед с поворотом на 3х шагах и пивот окончание</p> <p>28b. Половина правого поворота назад с поворотом на 3х шагах и пивот окончание</p> <p>28с. Половина левого поворота вперед с поворотом на 3х шагах и пивот окончание</p> <p>28d. Половина левого поворота назад с поворотом на 3х шагах и пивот окончание</p>	<p>28а. Forward half natural turn with 3 step turn and pivot ending</p> <p>28b. Backward half natural turn with 3 step turn and pivot ending</p> <p>28с. Forward half reverse turn with 3 step turn and pivot ending</p> <p>28d. Backward half reverse turn with 3 step turn and pivot ending</p>

Танго	Tango
1. Хезетейшн шаг	1. Hesitation step
<p>1а. Хезетейшн шаг вперёд/назад (с правой и с левой ноги)</p> <p>1б. Хезетейшн шаг вправо/влево</p>	<p>1а. Hesitation step forward/backward (RF & LF) (explosion lines)</p> <p>1б. Hesitation step to the right/to the left (explosion lines)</p>
2. Ход Танго	2. Tango walk
<p>2а. Ход Танго в линию вперёд/назад</p> <p>2б. Ход Танго по дуге влево (вперёд/назад)</p> <p>2с. Ход Танго по дуге вправо (вперёд/назад)</p>	<p>2а. Tango walk in line forward & Backward</p> <p>2б. Curving tango walk to the left (forward & backward)</p> <p>2с. Curving tango walk to the right (forward & backward)</p>
3. Твинкл	3. Twinkle
<p>10а. Правый твинкл вперёд</p> <p>10б. Левый твинкл вперёд</p> <p>10с. Правый твинкл назад</p> <p>10д. Левый твинкл назад</p>	<p>10а. RF twinkle forward</p> <p>10б. LF twinkle forward</p> <p>10с. RF twinkle backward</p> <p>10д. LF twinkle backward</p>
4. Закрытое окончание	4. Tango close
<p>4а. Правое закрытое окончание вперёд</p> <p>4б. Правое закрытое окончание назад</p> <p>4с. Левое закрытое окончание вперёд</p> <p>4д. Левое закрытое окончание назад</p>	<p>4а. RF tango close forward</p> <p>4б. RF tango close backward</p> <p>4с. LF tango close forward</p> <p>4д. LF tango close backward</p>
5. Поступательный боковой шаг	5. Progressive side step

5a. Правый поступательный боковой шаг вперёд	5a. RF progressive side step forward
5b. Левый поступательный боковой шаг вперёд	5b. LF progressive side step forward
5c. Правый поступательный боковой шаг назад	5c. RF progressive side step backward
5d. Левый поступательный боковой шаг назад	5d. LF progressive side step backward
6. Поступательное звено	6. Progressive link
6a. Поступательное звено вперёд	6a. Progressive link forward
6b. Поступательное звено назад	6b. Progressive link backward
7. Закрытый променад	7. Close promenade
7a. Правый закрытый променад	7a. RF close promenade
7b. Левый закрытый променад	7b. LF close promenade
8. Открытый променад	8. Open promenade
8a. Правый открытый променад	8a. RF open promenade
8b. Левый открытый променад	8b. LF open promenade
9. Четыре шага	9. Four step
9a. Четыре шага с правой ноги назад	9a. RF four step backward
9b. Четыре шага с левой ноги вперед	9b. LF Four step forward
10. Пять шагов	10. Five step
10a. Пять шагов с правой ноги назад	10a. RF five step backward
10b. Пять шагов с левой ноги вперед	10b. LF five step forward
11. Променадный поворот вправо	11. Promenade turn to the right
11a. Променадный поворот вправо с правой ноги	11a. RF promenade turn to the right

11b. Променадный поворот вправо с левой ноги	11b. LF promenade turn to the right
12. Променадный поворот влево	12. Promenade turn to the left
12a. Променадный поворот влево с правой ноги 12b. Променадный поворот влево с левой ноги	12a. RF promenade turn to the left 12b. LF promenade turn to the left
13. Прогрессивный рок	13. Progressive rock
13a. Правый прогрессивный рок вперёд 13b. Левый прогрессивный рок вперёд 13c. Правый прогрессивный рок назад 13d. Левый прогрессивный рок назад	13a. RF progressive rock forward 13b. LF progressive rock forward 13c. RF progressive rock backward 13d. LF progressive rock backward
14. Контра рок	14. Contra rock
14a. Контра рок вперёд 14b. Контра роки назад	14a. Contra rock forward 14b. Contra rock backward
15. Шаг точка	15. Step point
15a. Шаг точка с правой ноги вперёд 15b. Шаг точка с левой ноги вперёд 15c. Шаг точка с правой ноги назад 15d. Шаг точка с левой ноги назад	15a. RF step point forward 15b. LF step point forward 15c. RF step point backward 15d. LF step point backward
16. Свивл	16. Swivel
16a. Свивл с правой ноги вперёд 16b. Свивл с левой ноги вперёд 16c. Свивл с правой ноги назад	16a. RF swivel forward 16b. LF swivel forward 16c. RF swivel backward

16d. Свивл с левой ноги назад	16d. LF swivel backward
17. Свивл точка(Фэн)	17. Swivel point (Fan action)
17a. Свивл точка с правой ноги вперёд (Фэн) 17b. Свивл точка с левой ноги вперёд (Фэн) 17c. Свивл точка с правой ноги назад(Фэн) 17d. Свивл точка с левой ноги назад(Фэн)	17a. RF swivel point forward (Fan action) 17b. LF swivel point forward (Fan action) 17c. RF swivel point backward(Fan action) 17d. LF step point backward(Fan action)
18. Правый/Левый поворот (Венский кросс)	18. Natural/Reverse turn (Viennese cross action)
18a. Правый поворот 18b. Левый поворот	18a. Natural turn 18b. Reverse turn
19. Открытый правый/левый поворот	19. Open natural/reverse turn
19a. Открытый правый поворот 19b. Открытый Левый поворот	19a. Open natural turn 19b. Open reverse turn
20. Кортэ	20. Corte'
20a. Кортэ вперёд с правой ноги 20b. Кортэ вперёд с левой ноги 20c. Кортэ назад с правой ноги 20d. Кортэ назад с левой ноги	20a. RF Corte' forward 20b. LF Corte' forward 20c. RF Corte' backward 20d. LF Corte' backward
21. Поворот на 1 шаге	21. 1 step turn
21a. Поворот на 1 шаге вправо 21b. Поворот на 1 шаге влево	21a. 1 step turn to the right 21b. 1 step turn to the left
22. Поворот на 2х шагах	22. 2 step turn

22a. Поворот на 2х шагах вправо 22b. Поворот на 2х шагах влево	22a. 2 step turn to the right 22b. 2 step turn to the left
23. Поворот на 3х шагах	23. 3 step turn
23a. Поворот на 3х шагах 23b. Поворот на 3х шагах влево	23a. 3 step turn to the right 23b. 3 step turn to the left
24. Пивот в ПП окончание	24. Pivot to PP ending
24a. Правый пивот вперёд в ПП окончание 24b. Левый пивот вперёд в ПП окончание 24c. Правый пивот назад в ПП окончание 24d. Левый пивот назад в ПП окончание	24a. Natural pivot forward to PP ending 24b. Reverse pivot forward to PP ending 24c. Natural pivot backward to PP ending 24d. Reverse pivot backward to PP ending
25. Грейпвайн	25. Grapevine
25a. Правый грейпвайн вперед 25b. Левый грейпвайн вперед 25c. Правый грейпвайн назад 25d. Левый грейпвайн назад	25a. RF grapevine forward 25b. LF grapevine backward 25c. RF grapevine backward 25d. LF grapevine backward
26. Шассе браш тэп	26. Chasse with brush tap
26a. Шассе браш тэп вправо 26b. Шассе браш тэп влево	26a. RF chasse with brush tap 26b. LF chasse with brush tap
27. Шассе по квадрату	27. Box chasse
27a. Правое шассе вперёд 27b. Правое шассе назад 27c. Левое шассе вперёд	27a. RF chasse forward 27b. RF chasse backward 27c. LF chasse forward

27d. Левое шассе назад	27d. LF chasse backward
28. Прогрессивное шассе	28. Прогрессивное шассе
28a. Правое прогрессивное шассе вперёд	28a. RF progressive chasse forward
28b. Правое прогрессивное шассе назад	28b. RF progressive chasse backward
28c. Левое прогрессивное шассе вперёд	28c. LF progressive chasse forward
28d. Левое прогрессивное шассе назад	28d. LF progressive chasse backward
29. Прогрессивное шассе с поворотом	29. Progressive turning chasse
29a. Правое прогрессивное шассе вперёд с поворотом	29a. RF progressive turning chasse forward
29b. Правое прогрессивное шассе назад с поворотом	29b. RF progressive turning chasse backward
29c. Левое прогрессивное шассе вперёд с повором	29c. LF progressive turning chasse forward
29d. Левое прогрессивное шассе назад с поворотом	29d. LF progressive turning chasse backward
30. Прогрессивное шассе с поворотом и пивот окончание	30. Progressive turning chasse with pivot ending
30a. Правое прогрессивное шассе вперёд с поворотом и пивот окончание вправо	30a. RF progressive turning chasse forward with pivot to the right ending
30b. Правое прогрессивное шассе назад с поворотом и пивот окончание влево	30b. RF progressive turning chasse backward with pivot to the left ending
30c. Левое прогрессивное шассе вперёд с повором и пивот окончание влево	30c. LF progressive turning chasse forward with pivot to the left ending
30d. Левое прогрессивное шассе назад с поворотом и пивот окончание вправо	30d. LF progressive turning chasse backward with pivot to the right ending
Бонус фигуры:	Bonus figures:
31. Половина правого/левого поворота с поворотом на 3х	31. Half natural/reverse turn with 3 step turn and pivot ending

шагах и пивот окончание	
<p>31а. Половина правого поворота вперед с поворотом на 3х шагах и пивот окончание</p> <p>31б. Половина правого поворота назад с поворотом на 3х шагах и пивот окончание</p> <p>31с. Половина левого поворота вперед с поворотом на 3х шагах и пивот окончание</p> <p>31д. Половина левого поворота назад с поворотом на 3х шагах и пивот окончание</p>	<p>31а. Forward half natural turn with 3 step turn and pivot ending</p> <p>31б. Backward half natural turn with 3 step turn and pivot ending</p> <p>31с. Forward half reverse turn with 3 step turn and pivot ending</p> <p>31д. Backward half reverse turn with 3 step turn and pivot ending</p>
32. Половина открытого правого/левого поворота с поворотом на 3х шагах	32. Half open natural/reverse turn with 3 step turn
<p>32а. Половина открытого правого поворота вперед с поворотом на 3х шагах</p> <p>32б. Половина открытого правого поворота назад с поворотом на 3х шагах</p> <p>32с. Половина открытого левого поворота вперед с поворотом на 3х шагах</p> <p>32д. Половина открытого левого поворота назад с поворотом на 3х шагах</p>	<p>32а. Forward half open natural turn with 3 step turn</p> <p>32б. Backward half open natural turn with 3 step turn</p> <p>32с. Forward half open reverse turn with 3 step turn</p> <p>32д. Backward half open reverse turn with 3 step turn</p>

Фокстрот	Foxtrot
1. Хезетейшн шаг	1. Hesitation Step
1а. Хезетейшн шаг вперёд/назад (с правой и с левой ноги) 1b. Хезетейшн шаг вправо/влево	1а. Hesitation step forward/backward (RF & LF) 1b. Hesitation step to the right/to the right
2. Свинг шаг	2. Swing step
2а. Свинг шаг с правой ноги вперёд 2b. Свинг шаг с левой ноги назад 2с. Свинг шаг с левой ноги вперёд 2d. Свинг шаг с правой ноги назад	2а. RF swing step forward 2b. LF swing step backward 2с. LF swing step forward 2d. RF swing step backward
3. Свей шаг	3. Sway step
3. Свей шаг вправо и влево	3. RF & LF sway step
4. Основное движение	4. Basic step
4а. Основное движение с правой ноги вперёд 4b. Основное движение с левой ноги вперёд 4с. Основное движение с правой ноги назад 4d. Основное движение с левой ноги назад	4а. RF basic step forward 4b. LF basic step forward 4с. RF basic step backward 4d. LF basic step backward
5. Променадный ход	5. Promenade walk
5а. Променадный ход с правой ноги 5b. Променадный ход с левой ноги	5а. RF promenade walk 5b. LF promenade walk
6. Закрытая перемена	6. Close change
6а. Закрытая правая перемена вперёд	6а. RF close change forward

6b. Закрытая левая перемена вперёд	6b. LF close change forward
6c. Закрытая правая перемена назад	6c. RF close change backward
6d. Закрытая левая перемена назад	6d. LF close change backward
7. Прогрессивная перемена	7. Progressive change
7a. Правая прогрессивная перемена вперёд	7a RF progressive change forward
7b. Левая прогрессивная перемена вперёд	7b. LF progressive change forward
7c. Правая прогрессивная перемена назад	7c. RF progressive change backward
7d. Левая прогрессивная перемена назад	7d. LF progressive change backward
8. Рок с поворотом	8. Rock turn
8a. Рок вперед с поворотом вправо	8a. Forward rock turn to right
8b. Рок назад с поворотом вправо	8b. Backward rock turn to right
8c. Рок вперед с поворотом влево	8c. Forward rock turn to left
8d. Рок назад с поворотом влево	8d. Backward rock turn to left
9. Квадрат	9. Box step
9a. Правый квадрат	9a. Right box
9b. Левый квадрат	9b. Left box
10. Большой квадрат	10. Turning Box
10a. Правый большой квадрат	10a. Right turning box
10b. Левый большой квадрат	10b. Left turning box
11. Закрытая правая перемена в ПП окончание	11. Close change to PP ending
11a. Закрытая правая перемена вперёд в ПП окончание	11a. RF close change forward to PP ending
11b. Закрытая левая перемена вперёд в ПП окончание	11b. LF close change forward to PP ending
11c. Закрытая правая перемена назад в ПП окончание	11c. RF close change backward to PP ending
11d. Закрытая левая перемена назад в ПП окончание	11d. LF close change backward to PP ending

11d. Закрытая левая переменная назад в ПП окончание	
12. Прогрессивная переменная в ПП окончание	12. Progressive change to PP ending
12a. Правая прогрессивная переменная вперёд в ПП окончание	12a. RF progressive change forward to PP ending
12b. Левая прогрессивная переменная вперёд в ПП окончание	12b. LF progressive change forward to PP ending
12c. Правая прогрессивная переменная назад в ПП окончание	12c. RF progressive change backward to PP ending
12d. Левая прогрессивная переменная назад в ПП окончание	12d. LF progressive change backward to PP ending
13. Твинкл	13. Twinkle
13a. Правый твинкл вперёд	13a. RF twinkle forward
13b. Левый твинкл вперёд	13b. LF twinkle forward
13c. Правый твинкл назад	13c. RF twinkle backward
13d. Левый твинкл назад	13d. LF twinkle backward
14. Зигзаг	14. Zig zag
14a. Правый зигзаг вперед	14a. RF zig zag forward
14b. Правый зигзаг назад	14b. RF zig zag backward
14c. Левый зигзаг вперед	14c. LF zig zag forward
14d. Левый зигзаг назад	14d. LF zig zag backward
15. Свинг шаг вперед с 1/2 поворота	15. Swing step with 1/2 turn
15a. Свинг шаг с правой ноги вперед с 1/2 поворота вправо	15a. RF swing step forward with 1/2 turn to right
15b. Свинг шаг с левой ноги вперед с 1/2 поворота влево	15b. LF swing step forward with 1/2 turn to left
16. Перекрученная переменная	16. Overturned change step

16a. Перекрученная натуральная перемена 16b. Перекрученная обратная перемена	16a. Overturned natural change step 16b. Overturned reverse change step
17. Перекрученная перемена в ПП окончание	17. Overturned change step to PP ending
17a. Перекрученная натуральная перемена в ПП окончание 17b. Перекрученная обратная перемена в ПП окончание	17a. Overturned natural change step to PP ending 17b. Overturned reverse change step to PP ending
18. Квадрат с проходящим поворотом	18. Box with passing turn
18a. Правый квадрат с проходящим поворотом 18b. Левый квадрат с проходящим поворотом	18a. Right box with passing turn 18b. Left box with passing turn
19. Большой квадрат с проходящим поворотом	19. Turning box with passing turn
19a. Правый большой квадрат с проходящим поворотом 19b. Левый большой квадрат с проходящим поворотом	19a. Right turning box with passing turn 19b. Right turning box with passing turn
20. Шаг точка	20. Step point
20a. Шаг точка с правой ноги вперёд 20b. Шаг точка с левой ноги вперёд 20c. Шаг точка с правой ноги назад 20d. Шаг точка с левой ноги назад	20a. RF step point forward 20b. LF step point forward 20c. RF step point backward 20d. LF step point backward
21. Свивл	21. Swivel
21a. Свивл с правой ноги вперёд 21b. Свивл с левой ноги вперёд 21c. Свивл с правой ноги назад	21a. RF swivel forward 21b. LF swivel forward 21c. RF swivel backward

21d. Свивл с левой ноги назад	21d. LF swivel backward
22. Свивл точка(Фэн)	22. Swivel point (Fan action)
22a. Свивл точка с правой ноги вперёд (Фэн) 22b. Свивл точка с левой ноги вперёд (Фэн) 22c. Свивл точка с правой ноги назад(Фэн) 22d. Свивл точка с левой ноги назад(Фэн)	22a. RF swivel point forward (Fan action) 22b. LF swivel point forward (Fan action) 22c. RF swivel point backward(Fan action) 22d. LF step point backward(Fan action)
23. Поворот на 1 шаге	23. 1 step turn
23a. Поворот на 1 шаге вправо 23b. Поворот на 1 шаге влево	23a. 1 step turn to the right 23b. 1 step turn to the left
24. Поворот на 2х шагах	24. 2 step turn
24a. Поворот на 2х шагах вправо 24b. Поворот на 2х шагах влево	24a. 2 step turn to the right 24b. 2 step turn to the left
25. Поворот на 3х шагах	25. 3 step turn
25a. Поворот на 3х шагах вправо(МББ) 25b. Поворот на 3х шагах влево(МББ) 25c. Поворот на 3х шагах вправо(ББМ) 25d. Поворот на 3х шагах влево(ББМ)	25a. 3 step turn to the right (SQQ) 25b. 3 step turn to the left (SQQ) 25c. 3 step turn to the right (QQS) 25d. 3 step turn to the left (QQS)
26. Променадный поворот	26. Promenade turn
26a. Променадный поворот вправо 26b. Променадный поворот влево	26a. Promenade turn to the right 26b. Promenade turn to the left
27. Променадный пивот	27. Promenade pivot
27a. Променадный пивот вправо с правой	27a. RF promenade pivot to the right

<p>ноги</p> <p>27b. Променадный пивот влево с правой ноги</p> <p>27c. Променадный пивот вправо с левой ноги</p> <p>27d. Променадный пивот влево с левой ноги</p>	<p>27b. RF promenade pivot to the left</p> <p>27c. LF promenade pivot to the right</p> <p>27d. LF promenade pivot to the left</p>
<p>28. Шассе по квадрату</p>	<p>28. Box chasse</p>
<p>28a. Правое шассе вперёд</p> <p>28b. Правое шассе назад</p> <p>28c. Левое шассе вперёд</p> <p>28d. Левое шассе назад</p>	<p>28a. RF chasse forward</p> <p>28b. RF chasse backward</p> <p>28c. LF chasse forward</p> <p>28d. LF chasse backward</p>
<p>29. Прогрессивное шассе</p>	<p>29. Progressive chasse</p>
<p>29a. Правое прогрессивное шассе вперёд</p> <p>29b. Правое прогрессивное шассе назад</p> <p>29c. Левое прогрессивное шассе вперёд</p> <p>29d. Левое прогрессивное шассе назад</p>	<p>29a. RF progressive chasse forward</p> <p>29b. RF progressive chasse backward</p> <p>29c. LF progressive chasse forward</p> <p>29d. LF progressive chasse backward</p>
<p>30. Прогрессивное шассе с поворотом</p>	<p>30. Progressive turning chasse</p>
<p>30a. Правое прогрессивное шассе вперёд с поворотом</p> <p>30b. Правое прогрессивное шассе назад с поворотом</p> <p>30c. Левое прогрессивное шассе вперёд с поворотом</p> <p>30d. Левое прогрессивное шассе назад с поворотом</p>	<p>30a. RF progressive turning chasse forward</p> <p>30b. RF progressive turning chasse backward</p> <p>30c. LF progressive turning chasse forward</p> <p>30d. LF progressive turning chasse backward</p>
<p>31. Прогрессивное шассе и пивот окончание</p>	<p>31. Progressive chasse with pivot ending</p>

31а. Правое прогрессивное шассе вперёд и пивот окончание влево	31а. RF progressive chasse forward with pivot to the left ending
31б. Левое прогрессивное шассе вперёд и пивот окончание вправо	31б. LF progressive chasse forward with pivot to the right ending
32. Прогрессивное шассе с поворотом и пивот окончание	32. Progressive turning chasse with pivot ending
32а. Правое прогрессивное шассе вперёд с поворотом и пивот окончание вправо	32а. RF progressive turning chasse forward with pivot to the right ending
32б. Правое прогрессивное шассе назад с поворотом и пивот окончание влево	32б. RF progressive turning chasse backward with pivot to the left ending
32с. Левое прогрессивное шассе вперёд с поворотом и пивот окончание влево	32с. LF progressive turning chasse forward with pivot to the left ending
32д. Левое прогрессивное шассе назад с поворотом и пивот окончание вправо	32д. LF progressive turning chasse backward with pivot to the right ending
33. Грейпвайн	33. Grapevine
33а. Правый грейпвайн вперед	33а. RF grapevine forward
33б. Левый грейпвайн вперед	33б. LF grapevine forward
33с. Правый грейпвайн назад	33с. RF grapevine backward
33д. Левый грейпвайн назад	33д. LF grapevine backward
Бонус фигуры:	Bonus figures:
34. Свей шаг с поворотом на 3х шагах	34. Sway step with 3 step turn to the right
34а. Свей шаг вправо с поворотом на 3х шагах (ББМ))	34а. RF Sway step with 3 step turn to the right (QQS)
34б. Свей шаг влево с поворотом на 3х шагах (ББМ)	34б. LF Sway step with 3 step turn to the left (QQS)
34с. Свей шаг вправо с поворотом на 3х шагах (МББ)	34с. RF Sway step with 3 step turn to the right (SQQ)
34д. Свей шаг влево с поворотом на 3х шагах (МББ)	34д. LF Sway step with 3 step turn to the left (SQQ)

Венский Вальс	Viennese Waltz
1. Хезетейшн шаг	1. Hesitation Step
1а. Хезетейшн шаг вперёд/назад (с правой и с левой ноги)	1а. Hesitation step forward/backward (RF & LF)
1б. Хезетейшн шаг вправо/влево	1б. Hesitation step to the right/to the right
2. Свинг шаг	2. Swing step
2а. Свинг шаг с правой ноги вперёд	2а. RF swing step forward
2б. Свинг шаг с левой ноги назад	2б. LF swing step backward
2с. Свинг шаг с левой ноги вперёд	2с. LF swing step forward
2д. Свинг шаг с правой ноги назад	2д. RF swing step backward
3. Балансе	3. Balance step
3а. Балансе с правой ноги вперёд	3а. RF balance step forward
3б. Балансе с левой ноги назад	3б. LF balance step backward
3с. Балансе с левой ноги вперед	3с. LF balance step forward
3д. Балансе с правой ноги назад	3д. RF balance step backward
3е. Балансе вправо	3е. Balance step to the right
3ф. Балансе влево	3ф. Balance step to the left
4. Закрытая перемена	4. Close change
4а. Закрытая правая перемена вперёд	4а. RF close change forward
4б. Закрытая левая перемена вперёд	4б. LF close change forward
4с. Закрытая правая перемена назад	4с. RF close change backward
4д. Закрытая левая перемена назад	4д. LF close change backward
5. Прогрессивная перемена	5. Progressive change

5a. Правая прогрессивная переменная вперёд	5a RF progressive change forward
5b. Левая прогрессивная переменная вперёд	5b. LF progressive change forward
5c. Правая прогрессивная переменная назад	5c. RF progressive change backward
5d. Левая прогрессивная переменная назад	5d. LF progressive change backward
6. Квадрат	6. Box step
6a. Правый квадрат	6a. Right box
6b. Левый квадрат	6b. Left box
7. Большой квадрат	7. Turning Box
7a. Правый большой квадрат	7a. Right turning box
7b. Левый большой квадрат	7b. Left turning box
8. Закрытая правая переменная в ПП окончание	8. Close change to PP ending
8a. Закрытая правая переменная вперёд в ПП окончание	8a. RF close change forward to PP ending
8b. Закрытая левая переменная вперёд в ПП окончание	8b. LF close change forward to PP ending
8c. Закрытая правая переменная назад в ПП окончание	8c. RF close change backward to PP ending
8d. Закрытая левая переменная назад в ПП окончание	8d. LF close change backward to PP ending
9. Прогрессивная переменная в ПП окончание	9. Progressive change to PP ending
9a. Правая прогрессивная переменная вперёд в ПП окончание	9a. RF progressive change forward to PP ending
9b. Левая прогрессивная переменная вперёд в ПП окончание	9b. LF progressive change forward to PP ending
9c. Правая прогрессивная переменная назад в ПП окончание	9c. RF progressive change backward to PP ending
9d. Левая прогрессивная переменная назад в ПП окончание	9d. LF progressive change backward to PP ending

10. Твинкл	10. Twinkle
10а. Правый твинкл вперёд 10б. Левый твинкл вперёд 10с. Правый твинкл назад 10д. Левый твинкл назад	10а. RF twinkle forward 10б. LF twinkle forward 10с. RF twinkle backward 10д. LF twinkle backward
11. Свинг шаг вперед с 1/2 поворота	11. Swing step with 1/2 turn
11а. Свинг шаг с правой ноги вперед с 1/2 поворота вправо 11б. Свинг шаг с левой ноги вперед с 1/2 поворота влево	11а. RF swing step forward with 1/2 turn to right 11б. LF swing step forward with 1/2 turn to left
12. Перекрученная перемена	12. Overturned change step
12а. Перекрученная натуральная перемена 12б. Перекрученная обратная перемена	12а. Overturned natural change step 12б. Overturned reverse change step
13. Перекрученная перемена в ПП окончание	13. Overturned change step to PP ending
13а. Перекрученная натуральная перемена в ПП окончание 13б. Перекрученная обратная перемена в ПП окончание	13а. Overturned natural change step to PP ending 13б. Overturned reverse change step to PP ending
14. Балансе по 5ой позиции	14. 5th position balance
14а. Балансе по 5ой позиции вправо 14б. Балансе по 5ой позиции влево 14с. Фоловей балансе вправо 14д. Фоловей балансе влево 14е. Променадное балансе вправо	14а. 5th position balance to the right 14б. 5th position balance to the left 14с. Fallaway balance to the right 14д. Fallaway balance to the left 14е. Promenade balance to the right

14f. Променадное балансе влево	14f. Promenade balance to the left
14g. Балансе вправо с поворотом	14g. Balance step to the right with a turn
14h. Балансе влево с поворотом	14h. Balance step to the left with a turn
15. Правый/Левый поворот	15. Natural/Reverse turn
15a. Правый поворот	15a. Natural turn
15b. Левый поворот	15b. Reverse turn
16. Свивл	16. Swivel
16a. Свивл с правой ноги вперёд	16a. RF swivel forward
16b. Свивл с левой ноги вперёд	16b. LF swivel forward
16c. Свивл с правой ноги назад	16c. RF swivel backward
16d. Свивл с левой ноги назад	16d. LF swivel backward
17. Свивл ронд (Флэарс)	17. Swivel ronde (Flairs)
17a. Свивл ронд с правой ноги вперёд	17a. RF swivel ronde forward
17b. Свивл ронд с левой ноги вперёд	17b. LF swivel forward
17c. Свивл ронд с правой ноги назад	17c. RF swivel backward
17d. Свивл ронд с левой ноги назад	17d. LF swivel backward
18. Поворот на 1 шаге (хезетейшн тайминг)	18. 1 step turn (hesitation timing)
18a. Поворот на 1 шаге вправо	18a. 1 step turn to the right
18b. Поворот на 1 шаге влево	18b. 1 step turn to the left
19. Поворот на 2х шагах (кантэр тайминг)	19. 2 step turn (canter timing)
19a. Поворот на 2х шагах вправо	19a. 2 step turn to the right
19b. Поворот на 2х шагах влево	19b. 2 step turn to the left
20. Поворот на 3х шагах (стрэйт тайминг)	20. 3 step turn (straight timing)

20a. Поворот на 3х шагах вправо 20b. Поворот на 3х шагах влево	20a. 3 step turn to the right 20b. 3 step turn to the left
21. Шассе	21. Chasse
21a. Правое шассе вперед 21b. Левое шассе вперед 21c. Правое шассе назад 21d. Левое шассе назад 21e. Шассе вправо 21f. Шассе влево	21a. RF chasse forward 21b. LF chasse forward 21c. RF chasse backward 21d. LF chasse backward 21e. Chasse to the right 21f. Chasse to the left
22. Грейпвайн	22. Grapevine
22a. Правый грейпвайн вперед 22b. Левый грейпвайн вперед 22c. Правый грейпвайн назад 22d. Левый грейпвайн назад	22a. RF grapevine forward 22b. LF grapevine forward 22c. RF grapevine backward 22d. LF grapevine backward
23. Флекер	23. Fleckerl
23a. Правый флекер 23b. Левый флекер	23a. Natural Fleckerl 23b. Reverse Fleckerl
Бонус фигуры в кантэр и хезетейшн тайминге:	Bonus Figures in canter & hesitation timing:
24. Реверанс и поклон	24. Curtsey & bow
24a. Реверанс и поклон вправо 24b. Реверанс и поклон влево	24a. Curtsey & bow to the right 24b. Curtsey & bow to the left
25. Прогрессивный рок	25. Progressive rock
25a. Правый прогрессивный рок вперёд	25a. RF progressive rock forward

25b. Левый прогрессивный рок вперёд	25b. LF progressive rock forward
25c. Правый прогрессивный рок назад	25c. RF progressive rock backward
25d. Левый прогрессивный рок назад	25d. LF progressive rock backward
25e. Рок вправо	25e. Rock to the right
25f. Рок влево	25f. Rock to the left
26. Шассе	26. Chasse
26a. Правое шассе вперед	26a. RF chasse forward
26b. Левое шассе вперед	26b. LF chasse forward
26c. Правое шассе назад	26c. RF chasse backward
26d. Левое шассе назад	26d. LF chasse backward
26e. Шассе вправо	26e. Chasse to the right
26f. Шассе влево	26f. Chasse to the left
27. Боковое шассе и пивот окончание	27. Side chasse with pivot ending
27a. Шассе вправо и правый пивот окончание	27a. Chasse to the right with right pivot ending
27b. Шассе влево и левый пивот окончание	27b. Chasse to the left with left pivot ending
27c. Шассе вправо и левый пивот окончание	27c. Chasse to the right with left pivot ending
27d. Шассе влево и правый пивот окончание	27d. Chasse to the left with right pivot ending
28. Прогрессивное шассе и пивот окончание	28. Progressive chasse with pivot ending
28a. Правое прогрессивное шассе вперед и пивот окончание вправо	28a. RF progressive chasse forward with pivot to the right ending
28b. Левое прогрессивное шассе вперед и пивот окончание влево	28b. LF progressive chasse forward with pivot to the left ending
28c. Правое прогрессивное шассе назад и пивот окончание влево	28c. RF progressive chasse backward with pivot to the left ending

28d. Левое прогрессивное шассе назад и пивот окончание вправо	28d. LF progressive chasse backward with pivot to the right ending
29. 1/2 поворота	29. 1/2 turn
29a. 1/2 поворота вправо 29b. 1/2 поворота влево	29a. 1/2 turn to the right 29b. 1/2 turn to the left
30. Поворот на 3х шагах	30. 3 step turn
30a. Поворот на 3х шагах вправо 30b. Поворот на 3х шагах влево	30a. 3 step turn to the right 30b. 3 step turn to the left
31. Правый/Левый поворот с поворотом на 3х шагах	31. Natural/Reverse turn with 3 step turn
31a. Правый поворот с поворотом на 3х шагах 31b. Левый поворот с поворотом на 3х шагах	31a. Natural turn with 3 step turn 31b. Reverse turn with 3 step turn
Бонус фигуры в стрэйт и хезетейшн тайминге:	Bonus Figures in straight & hesitation timing:
32. Балансе & флекер и хезетейшн окончание	32. Balance & fleckerl with hesitation ending
32a. Балансе & флекер с правой ноги и хезетейшн окончание 32b. Балансе & флекер с левой ноги и хезетейшн окончание	32a. RF balance & fleckerl with hesitation ending 32b. LF balance & fleckerl with hesitation ending
33. Половина правого/левого поворота с поворотом на 3х шагах и хезетейшн окончание	33. Half natural/left turn with 3 step turn and hesitation ending
33a. Половина правого поворота вперед с поворотом на 3х шагах и хезетейшн окончание 33b. Половина левого поворота вперед с поворотом на 3х шагах и хезетейшн окончание	33a. Forward half natural turn with 3 step turn and hesitation ending 33b. Forward half reverse turn with 3 step turn and hesitation ending

Solo Smooth® syllabus figures are:

Equivalent amplitude and balanced coordination of right and left figures. With this important feature, in comparison to the International Ballroom follower part, where a large number of steps are danced backing along the line of dance, Solo Smooth dance style based in most of its elements on progressive movement forward, where the figures are also equally distributed between right-rotating, left-rotating and frontal. At the same time, the functionality of hands and arms contains classical forms of ballet positions and decorative ones borrowed from the forms of Latin American and contemporary dances. Thereby, a clear geometric form arises, in which there are unlimited opportunities for musical filling and self-expression.

Unlike the International Ballroom style danced in couple, there is no interaction of counterbalance, no fixed point of contact, the head has an equal amplitude of turns and inclinations both to the left and to the right. As a result, from the physiology point of view, Solo Smooth portrays more harmonious development of the body, its amplitude, strength and trajectory of movement in space.

Development of the left and right hemispheres of the brain, and logical and sequential actions on the one hand and physical, emotional and intuitive on the other.

Scientists and doctors have proven that it is precisely such physical exercises at any age that give readiness for life changes and the ability to change easily. So that in the future, each individual dancer will acquire its own signature and distinctive harmony.

Фигуры учебной программы Соло Смус это:

Равносильная амплитуда и сбалансированная координация правых и левых фигур. При этом важной особенностью в отличие от фигуры европейской программы женской партии, где большое количество фигур исполняется спиной по линии танца, Соло Смус основан в большей части своих элементов на поступательном движении вперёд, где при движении по линии танца (против часовой стрелки) Фигуры также равномерно распределены между право-вращательными, лево-вращательными и фронтальными. При этом функции рук делятся на статичные формы, присущие балетным позициям и декоративные, заимствованные из форм латиноамериканских танцев и contemporary. Благодаря этому возникает чёткая геометрическая форма, в которой есть огромные возможности музыкального заполнения и самовыражения.

В отличие от парных танцев европейской программы, здесь отсутствует взаимодействие контрбаланса, нет фиксированной точки контакта, голова имеет равноценную степень амплитуды поворотов и наклонов как влево, так и вправо. Как итог с точки зрения физиологии Соло Смус способствует более гармоничному развитию тела, его амплитуды, силы и траектории движения в пространстве.

Развитию левого и правого полушарий мозга, а соответственно логических и последовательных действий с одной стороны и физических, эмоциональных и интуитивных с другой.

Учеными и врачами доказано, что именно такие физические упражнения в любом возрасте дают готовность к переменам жизни, и возможность легко меняться. Чтобы в дальнейшем танец индивидуума приобрёл собственный почерк и отличительную гармонию



Eldar Dzhafarov

6 times world champion

Co-founder of SRDS Co.

Author of educational tutorial SOLO SMOOTH®

Solo Smooth- the best way to start

Соло Смус- то, с чего стоит начать