

## **Dejas pamati**

### **Laikmetīgā deja**

Pirmie divi apmācības gadi, 4 semestri, 105 akadēmiskās stundas

**! Programma var būt efektīva tikai ar nosacījumu, ka reizi ceturksnī tiek aicināts nozares speciālists, kas sniedz intensīvo semināru, kurā piedalās gan audzēkņi, gan skolotāji. Seminārā speciālists vadās pēc programmas un veic iestrādes, pēc kurām konkrētā grupa var vadīties līdz nākošajam semināram.**

Apmācībā tiek pielietota kinestētiskā mācīšanās metode, tāpēc teorētiskie materiāli nepalīdzēs, ja skolotājs nav apguvis dotās tēmas kustības pieredzē. Tādas būtiskas kustības kvalitātes, kā svars, novilcinājums, atbrīvošanās, uzticība, var saprast un nodot tālāk tikai skolotājs, kas to piedzīvojis pats.

#### **Mērķis.**

Vingrināt dotības un attīstīt tās par spējām. Ar vienkāršiem uzdevumiem raisīt izglītojamajā padziļinātu interesi par ķermeni un tā dalību kustībā. Sniegt izglītojamajam iespēju izvēlēties laikmetīgo deju kā specialitāti nākotnē.

#### **Uzdevumi:**

1. apzināties ķermeņa vertikāli;
2. mazināt lieko sasprindzinājumu ķermeņa daļās;
3. attīstīt koordināciju un veidot spēju brīvi orientēties gan ķermenī, gan telpā;
4. attīstīt loģisko domāšanu, spēju saskatīt cēloņsakarības kustībā, apgūstot kustību sekvences;
5. iepazīstināt ar dejas elementiem: ķermenis, telpa, laiks, enerģija;
6. attīstīt fizisko izturību;
7. izkopt mākslinieciskumu;

#### **Studiju saturs.**

Saturs laikmetīgajā dejā ir cieši saistīts ar saturu dejas improvizācijā. Kustību kvalitātes, uz kurām koncentrēties dejas tehnikā caur kustību sekvencēm, izglītojamie var radoši izpētīt dejas improvizācijā. Tēmas savā starpā ir cieši saistītas, tāpēc iespējams tās kombinēt vai darboties ar katru atsevišķi pēc ieskatiem. Kustību sekvences ir īsas, vienkārši uztveramas. Ieteicams katru nodarbību nobeigt ar sarunu aplī, kurā izglītojamie paši, atbildot uz skolotāja rosinātiem jautājumiem, noformulē, ko paguvuši konkrētajā nodarbībā.

## **Pirmais apmācības gads**

**( 1.klase, 1 st nedēļā. Kopā: 35 akadēmiskās stundas)**

Izglītojamie apgūst vertikālo asi bez liekā sasprindzinājuma, apzinās savu ķermeni kā veselumu, kas sastāv no konkrētām ķermeņa daļām, spēj to koordinēt telpā, izkopj izturību, elastību un reakcijas ātrumu.

### **1. apmācības gads**

**35 akadēmiskās stundas.**

#### **Tēmas.**

#### **1. Vertikālās ass apzināšanās un liekā sasprindzinājuma mazināšana ķermenī.**

**9 akadēmiskās stundas – sadalītas vienmērīgi pa visu gadu:**

Ierosinājumi: vingrinājumi, guļot uz grīdas ļauj deļotājam vieglāk atbrīvot lieko sasprindzinājumu ķermenī un sajūst vertikāles garumu. Kā metodi var izmantot darbu pāros, kad viens atbalsta otru kustībā. Tas ļauj izglītojamajam macīties gan kinestētiski (pašam darot), gan vizuāli un taktili (atbalstot). Vingrinājumus, guļot uz grīdas, kas adaptējami, var vēlāk veikt arī sēdus un stāvus. Šo tēmu iekļauj katrā nodarbībā un izmanto kā iesildīšanos gan ķermenim, gan prātam.

**! Skolotājs aicināts izmantot savas zināšanas un radošās prasmes, lai pats izveidotu vingrinājumus, kas ļauj veicināt kustības konkrēto kvalitāti.**

**Iedvesmai daži pamata vingrinājumu piemēri:**

**“Roku un kāju atbrīvošana, svars un koordinācija”.** Vingrinājumu var izpildīt jebkurā taktsmērā, bet var arī bez mūzikas, skolotājam diktējot ātrumu, kas pakāpeniski kāpj:

Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, rokas sānis, plaukstas – atvērtas pret griestiem.

- 1.) ekstremitātes (rokas, kājas) pa vienai caur centrālo asi sūtīt virzienā uz griestiem un tad – ļaut pa detaļām krist atpakaļ, atbrīvojot konkrētās locītavas (plecu, elkoņa, delnas, gūžas, ceļgala locītava);
- 2.) darbību atkārto ar abām labās ķermeņa puses ekstremitātēm vienlaicīgi un tad – ar kreisās puses ekstremitātēm;
- 3.) darbību atkārto ar abām, pa diagonāli esošajām ekstremitātēm (labā roka, kreisā kāja utt.) vienlaicīgi;
- 4.) darbību atkārto 4 reizes ar visām ekstremitātēm vienlaicīgi.

**“Gravitātes centrs, dziļie vēdera muskuļi, grupēšanās”.** 4/4 taktsmērā.

Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, rokas virs galvas, turpinot vertikāli, plaukstas – atvērtas pret griestiem.

- 1.) piespiežot vidukli pie zemes (kontrakcija vēdera dziļajos muskuļos), virzīt ķermeņa galapunktus ( roku pirkstus, galvas virsmu, kāju pirkstus) pa zemi vienu pie otra virzienā pa labi, tad – pa kreisi. Darbību atkārto 8 reizes – 2 taktis;

- 2.) Izejot cauri pirmajai darbībai, turpināt iesākto virzienu, saliecot strādājošās puses ceļgala locītavu un elkoņa locītavu un ļaujot ceļgalam un elkonim satīties. Mugura paliek pie grīdas. Tad ķermenis atgriežas sākuma stāvoklī. Darbību atkārtot 4 reizes ( uz labo pusi, tad – kreiso) – 4 taktis;
- 3.) Izejot cauri pirmām divām darbībām, turpināt iesākto virzienu, ļaujot visiem galapunktiem sakļauties pie centra. Mugura atvienojas no zemes. Dejotājs ir sagrupējies. Tas notiek uz izelpu. Tad, kopā ar ieelpu, sākot no centra ķermenis atbrīvojas un atgriežas sākuma stāvoklī. Darbību atkārtot 4 reizes ( uz labo pusi, tad – kreiso) – 4 taktis;
- 4.) Izejot cauri pirmām trijām darbībām, turpināt iesākto virzienu, ļaujot centram uzvelties uz papēžiem. Dejotājs nonāk guļus uz ceļiem. Tas notiek uz izelpu. Gala pozīcijā mugura ir gara un atbrīvota, pārklājusies pāri augšstilbiem, ekstremitātes pievilktas, centra svars – uz papēžiem! Tad, kopā ar ieelpu, sākot no centra ķermenis atbrīvojas un atgriežas sākuma stāvoklī. Darbību atkārtot 4 reizes ( uz labo pusi, tad – kreiso) – 8 taktis;
- 5.) Izejot cauri pirmām trijām darbībām, turpināt iesākto virzienu, sperot soli ar kāju, uz kuras nav svars, pārnesot svaru no esošās pēdas uz otru. Tas notiek uz izelpu. Mugura nonāk vertikālā stāvoklī, bet centrs – pie papēža. Gala punktā – ieelpa. Un uz nākošo izelpu ķermenis atgriežas sākuma pozīcijā. Darbību atkārtot 4 reizes ( uz labo pusi, tad – kreiso) – 8 taktis;
- 6.) Izejot cauri iepriekšējā punkta darbībām, virzīt ķermeni vertikālē, vienlaicīgi centru virzot pretējā virzienā papēžiem un mugurkaulu, pa vienam skriemelim ritinot uz vertikāli. Tas notiek uz izelpu. Gala pozīcijā dejotāja svars atrodas uz vienas kājas un ķermenis – atbrīvots vertikālē. Gala punktā – ieelpa. Un uz nākošo izelpu ķermenis atgriežas sākuma pozīcijā. Darbību atkārtot 4 reizes ( uz labo pusi, tad – kreiso) – 16 taktis;

**“Nepārtraukta kustību virkne”.** Jebkurā taktsmērā.

Dažāda veida ripināšanās un kūleņi pāri zālei ļaus dejotājam apzināt ķermeņa sfēriskumu un ļaus mugurkaulam aktīvi piedalīties kustībā iesaistot visus skriemeļus. Piemēri:

- 1.) ripināšanās ap vertikālo asi, ķermenim atrodoties visā garumā. Rokas – taisnas virs galvas jeb saliektas elkoņos – zem sevis;
- 2.) ripināšanās ap vertikālo asi, ķermenim atrodoties sagrupētā stāvoklī;
- 3.) ripināšanās ap vertikālo asi, ķermenim sagrupējoties ( virzoties ar seju pret grīdu) un tad – atbrīvojoties ( atveroties uz muguras);
- 4.) ripināšanās pa vertikālo asi – kūlenis uz priekšu. Caur vienu plecu tuvināt muguru grīdai caur diagonāli uz pretējās puses krustiem. Saglabāt sagrupētu stāvokli (kamoliņš) visu laiku;
- 5.) ripināšanās pa vertikālo asi – kūlenis atpakaļ. Caur vienu plecu, nenesot svaru uz kakla.

**“Nepārtraukta kustību virkne un dziļie vēdera muskuļi”.** 4/4 taktsmērā, bet vingrinājumu var praktizēt arī bez mūzikas, vadoties pēc dejotāja elpas.

Sākuma stāvoklis guļus uz muguras, rokas gar sāniem.

- 1.) ieelpa – taisnas rokas pa grīdu slīd virs galvas;
- 2.) izelpa – saliektas rokas gar vertikāli tiek virzītas uz pēdām, pa ceļam tām pievienojas galva un mugurkauls – pa vienam skriemelim.

- 3.) ieelpa - gala pozīcijā - sēdus stāvoklī, taisnām kājām sev priekšā, rokas – taisnas virs galvas, turpinot vertikālo asi;
- 4.) izelpa – pa vienam skriemelim tuvinoties grīdai, ķermenis nonāk sākuma stāvoklī.

Pēc nepieciešamības vingrinājuma tempu var mainīt, aicinot dejotāju apzināt savu maksimālo izelpas garumu jeb – intensitāti un spēku.

**“Nepārtraukta kustību virkne un mobils mugurkauls”.** 4/4 taktsmērā.

Sākuma stāvoklis sēdus, kājas sakrustotas sev priekšā, mugura – vertikāli, rokas – gar sāniem.

- 1.) sākot no galvas virsmas sākt ritināt vertikāli lejup, iesaistot arī kakla un krūšu mugurkaula skriemeļus. Zemākajā punktā mugurkaula augšdaļa veido arkveida loku uz priekšu, mugurkauls – pagarināts, jo galvas un smaguma centra svars to rosina; vidukļa, krustu un astes kaula skriemeļi paliek vertikālē, abi sēžamkauli – nemainīgi pie grīdas.
- 2.) pa vienam skriemelim ķermeņa augšdaļa nonāk vertikālē;
- 3.) atkārto pirmo darbību, bet šoreiz ķermeņa augšdaļa tiek novirzīta no vertikāles uz sāniem un tad atgriežas vertikālē;
- 4.) atkārto darbību arī uz otriem sāniem;
- 5.) atkārto darbību virzot ķermeņa augšdaļu atpakaļ. Būtiska ir arkveida loka izveidošana, kas ļauj saglabāt mugurkaula garumu arī kakla daļā un krūšu daļā.

Šo vingrinājumu var izpildīt arī kājās stāvot paralēlajā pozīcijā. Vēlāk, ritinoties uz priekšu, no vertikāles novirzīti tiek arī vidukļa, krustu un astes kaula skriemeļiem.

## **2. Ķermeņa daļu apzināšanās.**

### **9 akadēmiskās stundas.**

#### **2.1. Svārs (atbrīvotība un smagums).**

Vingrinājumu piemērs:

**“Galva – dibens”.** 3/4 taktsmērā:

Sākuma stāvoklis – stāvus, paralēlā kāju pozīcijā.

- 1.) ļauj galvai krist lejup, ņemot līdzi mugurkaulu, līdz astes kauls kļūst par augstāko punktu vertikālē;
- 2.) ļauj dibenam krist lejup līdz dibena kauli satiekas ar papēžiem;
- 3.) galva virzīta uz priekš, tai seko garš, bet atbrīvots mugurkauls un ķermenis nonāk “galda” pozīcijā ( četrrāpus). Ekstremitātes atrodas 90 grādu leņķī gan pret pārējo ķermeni, gan pret grīdu;
- 4.) dibens krīt atpakaļ – uz papēžiem, ņemot garo un atbrīvoto muguru līdzi un novietojot ķermeņa augšdaļu vertikālē – sēdus uz papēžiem.

- 5.) ļaujot augšdaļai krist uz priekšu, dibenam lidot augšup un rokām atbalstīt augšdaļu, ķermeņa augšdaļa nonāk apgrieztā vertikālē uz mirkli un tad atgriežas iepriekšējā stāvoklī. "Lidojuma brīdī kakls ir atbrīvots un galva ar visu svaru karājas lejup - galvas virsma ir zemākais punkts, bet astes kauls – augstākais.
- 6.) galva atkal virza muguru uz priekšu, nonākot galda pozīcijā;
- 7.) pēdas no pacēlumiem novietojas uz puspirkstiem un dibens krīt uz papēžiem;
- 8.) astes kauls tiek virzīts augšup – prom no papēžiem, bet augšdaļa paliek karājamies uz leju;
- 9.) Atbrīvojot kāju locītavas un dibena svaru, novietot krustus vertikālē un ļaut brīvai mugurai pa vienam skriemelim nonākt sākuma stāvoklī.

Vingrinājumu var attīstīt un apvienot ar ripināšanās un grupēšanās sērijām, atkarībā no skolotāja zināšanām un prasmēm.

**2.2. Garums un apjoms** (kur sākas un kur beidzas konkrētā ķermeņa daļa, elastības sekmēšana): detaļas (no kādām locītavām jeb citām detaļām sastāv konkrētā ķermeņa daļa) ; izolētība un saikne ar pārējo ķermeni ( ķermeņa daļa var darboties izolēti no pārējās vertikāles un arī iesaistot to kustībā);

Ierosinājumi: kustību sekvences, kas koncentrētas konkrētā ķermeņa daļā, ļauj deļotājam skaidri saprast tās atrašanās vietu attiecībā pret vertikāli, tās smagumu, detaļas, no kā tā sastāv, virzienus, kādos to var vērst telpā. Efektīvi ir darboties pāros: tas ļauj vieglāk apzināties kvalitātes, kuras minētas augstāk. Pēc ieskatiem un pieredzes var apgūt vienu kvalitāti dažādās ķermeņa daļās jeb koncentrēties uz vienu ķermeņa daļu un apzināties dažādas kvalitātes tajā. Lai gūtu garuma sajutu ķermenī, nepieciešams attīstīt tā elastību katrā nodarbībā, ne tikai tēmas ietvaros.

Piemēram, roka: atkarībā no dienas uzdevuma, var apgūt kustības sekvenci, kurā izglītojamais vērs uzmanību uz rokas smagumu, vai locītavām (elkonis, plecs, plauksta, pirksti), vai izolētu rokas kustību, kurā vertikāle nav iesaistīta un tad – tieši pretēji – kad roka iesaista kustībā visu ķermeni.

**! Skolotājs aicināts izmantot savas zināšanas un radošās prasmes, lai pats izveidotu vingrinājumus, kas ļauj veicināt kustības konkrēto kvalitāti.**

**Iedvesmai daži pamata vingrinājumu piemēri:**

**Šūpoļu (swings) princips** kustībā palīdz atbrīvot lieko sasprindzinājumu, kā arī apzināties svaru atbilstošajā ķermeņa daļā, ķermeņa daļas galapunktus un locītavas, kritiena jaudu un inerci, kas no tā rodas. Kustība iegūst amplitūdu un lidojumu, kas rodas no svara atdošanas kritienam.

**"Šūpoles kājās."** ¾ taktsmērā.

Guļus uz kreisajiem sāniem, kājas, ceļgalos saliektas. Labā roka izstiepta sev priekšā, ar delnu augšup, bet kreisā, saliekta, tā, lai plauksta būtu sejas augstumā ar delnu pret grīdu.

- 1.) Labai kājai ļauj krist sākot no dibena kaula līdz pat papēdim, pretējā virzienā galvas virsmai. Kritiena zemākajā punktā kāja ir iztaisnota un atrodas tieši vertikālē. Ļaujoties inercei kāja turpina iesākto virzienu un uzlido salieta sev priekšā. Jāievēro, ka krusti paliek vertikālajā asī, kamēr kāja, visā savā garumā un smagumā atrodas augstākajā punktā sev priekšā. Darbība notiek 1 takti;

- 2.) Pēc lidojuma atkal notiek kritiens – kāja krīt lejup un caur zemāko punktu ( vertikālā ass), ļaujoties inercei, turpina iesākto virzienu un uzlido saliekta sev aiz muguras. Lidojuma augstākajā punktā strādājošās kājas papēdis pietuvināts sēžamkaulam. Darbība notiek 1 takti;  
1.) Un 2.) darbību atkārto 4 reizes. Vienlaicīgi ar pēdējo kājas kritienu un lidojumu atpakaļ, ķermenis pagriežas uz otriem sāniem;

- 3.) Darbību ar kreiso kāju;

**Lai apzinātos kājas saikni ar mugurkaulu, pamatkustībā var iesaistīt arī ķermeņa augšdaļu:**

- 4.) Atgriežas uz kreisajiem sāniem, ļauj kājai krist un lidot uz priekšu. Kājai krītot atpakaļ, pievienojas augšdaļa un caur grupēšanos nonāk vertikālā līdzsvara stāvoklī. Augstākajā lidojuma punktā svars atrodas uz sēžamkauliem, kājas - saliekta sev priekšā, ar ceļgaliem vērstiem augšup, pilnas pēdas pie zemes, bet mugurkauls vērsts augšup un galvas virsma ir augstākais punkts vertikālē. Darbība notiek 2 taktīs;
- 5.) Nākošajā kritienā viss ķermenis caur grupēšanos krīt uz labajiem sāniem, vienlaicīgi kreisā kāja caur zemāko punktu uzlido sev priekšā. Krītot atpakaļ kāja ņem līdzi visu ķermeni un pagriež to uz kreisajiem sāniem.

**Lai apzinātos inerci, ļautos tai, ceļoties no grīdas un atgriežoties tajā, pamatkustību var iesaistīt sekojošā vingrinājumā:**

- 6.) Atkārto darbību, kas minēta 4.) un neuzkavējoties vertikālē, ļaujoties inercei, svāru pārnēs uz labo sēžamkaulu un labo plaukstu, un ļauj kreisajai kājai krist un lidot virzienā uz priekšu. Kājai krītot un lidojot atpakaļ, ķermeņa svārs atgriežas līdzsvarā uz abiem sēžamkauliem. Darbība notiek 4 taktīs;
- 7.) Neuzkavējoties vertikālē, ļaujoties inercei, svāru pārnēs uz kreiso sēžamkaulu un kreiso plaukstu, un ļauj labajai kājai krist un lidot virzienā uz priekšu. Kājai krītot un lidojot atpakaļ, ķermeņa svārs atgriežas līdzsvarā uz abiem sēžamkauliem. Darbība notiek 2 taktīs;

Darbības atkārto 5 reizes uz katru pusi, ar katru arvien vairāk virzot gravitātes centrs

nost no grīdas. Katru atraušanos no zemes veic 1 taktī un atgriešanos – 1 taktī:

- 8.) Izmantojot strādājošās kājas kritiena radīto inerci un lidojumu uz priekšu, gravitātes centrs atraujas no zemes;
- 9.) Izmantojot strādājošās kājas kritiena radīto inerci un lidojumu uz priekšu, gravitātes centrs atraujas no zemes un svārs – pārņests uz labās kājas pēdu;
- 10.) Izmantojot strādājošās kājas kritiena radīto inerci un lidojumu uz priekšu, gravitātes centrs atraujas no zemes un svārs – pārņests uz labās kājas pēdu un ķermenis piecelts līdz pusei vertikālē (ar atbrīvotu mugurkaulu);
- 11.) Izmantojot strādājošās kājas kritiena radīto inerci un lidojumu uz priekšu, gravitātes centrs atraujas no zemes un svārs – pārņests uz labās kājas pēdu un svārs – pārņests uz labās kājas pēdu un ķermenis piecelts vertikālē (caur atbrīvotu mugurkaulu);
- 12.) Izmantojot strādājošās kājas kritiena radīto inerci un lidojumu uz priekšu, gravitātes centrs atraujas no zemes un svārs – pārņests uz labās kājas pēdu un svārs – pārņests uz labās kājas pēdu, ķermenis piecelts vertikālē (caur atbrīvotu mugurkaulu) un pēda lēcienā atraujas no zemes.

## **“ Šūpoles rokās.” ¾ taktsmērā.**

Sākuma stāvoklis – vertikālē, paralēlajā pēdu pozīcijā.

- 1.) Veic apļveida kustību ar strādājošās puses lāpstiņu, virzot to uz priekšu, uz augšu, uz atpakaļ un atgriežoties vertikālē. Darbību veic 1 taktī;
- 2.) Veic apļveida kustību ar elkoni, saliecot roku tā, lai pirksti būtu pie pleca, uz priekšu, uz augšu, uz atpakaļ un atgriežoties vertikālē. Darbību veic 1 taktī;
- 3.) Veic apļveida kustību ar roku, virzot to uz priekšu, uz augšu, uz atpakaļ un caur sākuma pozīciju ļaujoties inercei roka uzlido sev priekšā, viegli ieliekta elkoņa locītavā, ar elkoni lejup, delnu - pret seju. Vertikāle mugurkaulā maziņi atliekta, atbilstoši rokas līnijai. Darbību veic 2 taktīs;
- 4.) Ļaujot stādājošajai rokai krist lejup virzienā uz aizmuguri, tā atkal uzlido virs galvas, sasniedzot līdzsvara stāvokli vertikālē un... kopā ar izelpu un ķermeņa augšdaļu atkal krīt lejup, ļaujoties rokai un augšdaļas svaram. Zemākajā kritiena punktā, kad augšdaļa ir novirzīta no vertikāles līdz saules pinumam, bet roka atrodas virzienā pret grīdu, ķermeņa, ļaujoties inercei “atsitas” un tad – caur nākošu kritienu atgriežas vertikālē, ļaujot rokai visā garumā uzlidot virs galvas virsmas. Darbību veic 3 taktīs;
- 5.) Brīva, bet gara roka nonāk caur sāniem sākuma pozīcijā. Darbību veic 1 taktī.
- 6.) 1-5.darbības atkārtoti ar otras ķermeņa puses roku. Darbības veic 8 taktīs.
- 7.) Iepriekš minētās darbības veic ar abām rokām, divas reizes atkārtotot pēdējo kritienu, kļūstot inerces ķermenim ļaujot atrauties no grīdas lēcienā. Darbības veic 12 taktīs.

## **3. Koordinācija telpā.**

### **9 akadēmiskās stundas.**

**3.1. ceļi telpā** ( aplis, līnija, līkloči, asi leņķi ).

**3.2. līmeņi** (grīdas (guļus stāvoklis uz grīdas), vidējais ( sēdus vai dziļajā pietupienā), augšējais ( stāvus).

**3.3. vertikāle un horizontāle.**

**3.4. plaknes** ( sagitālā (rats), vertikālā (durvis), horizontālā (galds)).

Ierosinājumi: Kustību sekvences virzībā pāri zālei ļauj dejojājam apzināties virzīšanās būtību – ceļojums cauri telpai. Savukārt kustība pa apli sniedz apziņu par bezgalīgu kustību, kas cikliski atkārtojas. Koncentrēšanās uz virzieniem, kādos dodas konkrētas ķermeņa daļas, ļauj izglītojamajiem koordinēt ķermeni telpā.

Piemēram, roka: nodarbībā, kad koncentrēšanās ir uz roku un detaļām tajā, kustību sekvence liek virzīties ar konkrētu rokas detaļu citā virzienā ( elkonis - griestos, pirkstu gali – grīdā, plecs – pa apli no priekšas uz aizmuguri, plauksta no lejas uz priekšu utt...)

**! Skolotājs aicināts izmantot savas zināšanas un radošās prasmes, lai pats izveidotu vingrinājumus, kas ļauj veicināt kustības konkrēto kvalitāti.**

**Iedvesmai kāds no pamata vingrinājumu piemēriem:**

## **“ Verikāle – horizontāle – smaguma centrs. “ 2/4 taktsmērā.**

Virgrinājums virzoties pāri zālei. Sākuma stāvoklis vertikālē, kājas pirmajā pozīcijā ar sānu pret kustības virzienu.

- 1.) Ļaujot gravitātes centram krist pa labi, labā kāja un roka noķer svaru – veicot soli sānis, bet roka – caur sāniem tiek virzīta virs galvas. Galapunktā svars tiek pārnesti uz labo kāju, kas atrodas vertikālē, roka vērsta augšup, turpinot vertikālo asi. Otra ķermeņa puse iezīmē horizontāli – kāja sānis, roka sānis, skats – pa kreisi. Gravitātes centrs caur līdzsvaru vertikālē atkal turpina iesākto ceļu strādājošās puses virzienā un kritienā noķer gravitātes centru ( kreisā kāja krusto labo pa priekšu). Darbību veic 1 takti.

## **4. Energija, reakcija, izturība.**

### **8 akadēmiskās stundas.**

- 4.1. **skriešana** (ceļi telpā, straujas virzienu maiņas, uz priekšu – atmuguriski).
- 4.2. **lēcieni** (uz vietas un virzībā). 2/4 taktsmērā atspērveida lēcieniem, bet  $\frac{3}{4}$  taktsmērā lēcieniem, kas vērsti uz plašumu un vierzību telpā.
- 4.3. **kustību sekvences, kas prasa ātrumu un reakciju.** 2/4 taktsmērā.

Ierosinājumi: lai uzturētu enerģiju, bet ļautu deļotājiem atgūt spēkus, efektīvi darboties grupās – viena grupa augstā intensitātē, nobeidzot kustības sekveni pamet deļas laukumu, bet otra, pārņemot šo pašu intensitāti – uzsāk. Lai asinātu reakciju divām grupām var dot dažādus uzdevumus, piemēram, viena grupa skrien līkloču ceļus virzībā uz priekšu, bet otra – taisnās līnijās atmuguriski. Lai attīstītu amortizāciju kāju locītavās, lēcienus labāk sākt apgūt no maziem, atspērienveida lēcieniem gan uz vietas, gan virzībā. Pēkšņas virzienu, līmeņu maiņas, apstāšanās kustībā jeb lomu maiņas ( no vērotāja uz deļotāju un otrādi) efektīvi rosina reakcijas ātrumu.

## Otrais apmācības gads

( 2.klase, 2 st nedēļā. Kopā: 70 akadēmiskās stundas)

Izglītojamie turpina apgūt atbrīvotību ķermenī, apzināties to kā veselumu, kas sastāv no konkrētām ķermeņa daļām, koordinēt sevi telpā, izkopt izturību, elastību un reakcijas ātrumu. Otrajā apmācības gadā tēmas ir iedalītas dejas elementos: ķermenis un darbība, telpa, laiks un enerģija. Lai gan visi no elementiem ir klātesoši jebkurā kustībā, kustību sekvences, kas aicina koncentrēties uz konkrētu dejas elementu ļauj izglītojamajiem pamazām apzināties to un izmantot savā izpildījumā. Otrajā apmācības gadā izglītojamie sāk apzināties laiku kā vienu no dejas elementiem.

### Tēmas.

#### 1. Ķermenis un darbība.

18 akadēmiskās stundas.

- 1.1. **ķermeņa daļas** ( galva, torss, acis, pleci, pirksti, rokas, kājas utt) – vingrinājumi gan guļus, gan stāvus.
- 1.2. **ķermenis kā veselums:** mugurkauls kā ķermeņa centrs, kas savieno visas ķermeņa daļas – vingrinājumi gan guļus, gan stāvus.
- 1.3. **atvērties un aizvērties:** grupēšanās, sākot no guļus stāvokļa, tad – savienot atrašanos uz grīdas un tad – celšanos vertikālē uz kājām ( skat. pirmo apmācības gadu un interpretēt variācijas).
- 1.4. **celties un ļauties gravitātei** ( krist).
- 1.5. **izstiepties un saliekties** – līdzīgi, kā grupēšanās, tikai vertikālē uz kājām.
- 1.6. **savērties un griezties** – izmantojot spirālveida kustību ķermenī un rotācijas ap savu asi
- 1.7. **kustība virzībā:** slīdēt, rīpot, rāpot, staigāt, skriet, lēkt, lēkāt, griezties utt.

Ierosinājumi: tēmas galvenais uzdevums atvērt izglītojamajam pēc iespējas plašāku redzējumu uz kustības iespējām, izaicināt savu spēju robežas. Izpildot apgūstamo kustību sekvenci, var izmantot draudzīgu sacensību metodi: piemēram, mazākais “kamoliņš” un plašākā “zvaigznīte” vai tālākais slīdējiens – “pāri šai līnijai”, cik daudz detaļas var krist, līdz ķermenis saplok pie grīdas? utt. ).

**! Skolotājs aicināts izmantot savas zināšanas un radošās prasmes, lai pats izveidotu vingrinājumus, kas ļauj veicināt kustības konkrēto kvalitāti.**

**Iedvesmai kāds no pamata vingrinājumu piemēriem:**

**“Spirāle un vilciņš”. 4/4 taktsmērā.**

Sākuma stāvoklis guļus uz muguras, rokas – sānis, delnas – vērstas uz augšu.

- 1.) Sākot no labās rokas pirkstu galiem virzīt roku pāri ķermenim uz kreiso pusi, rotēt un stiept vienlaicīgi, kamēr ķermenis pārveļas uz vēdera. Darbību izpilda 1 taktī;
- 2.) sākot no labās rokas pirkstu galiem virzīt roku pāri ķermenim uz kreiso pusi, rotēt un stiept vienlaicīgi, kamēr ķermenis pārveļas uz vēdera. Darbību izpilda 1 taktī;

- 3.) sākot no kreisās rokas mazā pirkstiņa virzīt roku pāri ķermenim uz labo pusi, rotēt un stiept vienlaicīgi, kamēr ķermenis pārveļas uz muguras. Darbību izpilda 1 taktī;
- 4.) ķermenis sagrupējas stāvoklī uz ceļiem, kad papēži atrodas pie sēžamkauliem ( izmantot zināšanas no 1. apmācības gada) un tad – nonāk atpakaļ – sākumstāvoklī. Darbību izpilda 1 taktī;
- 5.) ķermenis rotē ap savu asi iesāktajā virzienā, saglabājot vertikāli. Kad tas nonāk uz vēdera, rokas, elkoņos saliektas nonāk zem sevis, bet pēdas – uz pirkstgaliem. Izpilda 2 griezienus ap savu asi dotajā virzienā. Darbību izpilda 2 taktīs. Vēlāk – 4 griezienus 2 taktīs.

## 2. Telpa

### 18 akadēmiskās stundas.

- 2.1. **uz vietas – virzībā.** Vingrinājumi, kas izpildāmi jebkurā taktsmērā, atbilstoši uzdevumam. Piemēram kustība uz vietas var būt 4/4 taktsmērā, ļaujot deļotājam sajst nianses, detaļas, kustības amplitūdu. Bet kustība virzībā var aicināt 2/4 jeb 3/4 taktsmērs, liekot kustībā iesaistīt vairāk enerģijas;
- 2.2. **maza kustība – plaša kustība.** Vingrinājumus efektīvāk izpildīt 4/4 taktsmērā, lai deļotājs paspētu sasniegt pilnu amplitūdu kustības plašumā.
- 2.3. **līmeņi** (grīdas (guļus stāvoklis uz grīdas), vidējais ( sēdus vai tupus), augšējais (stāvus). Vingrinājumus efektīvāk izpildīt 4/4 taktsmērā.
- 2.4. **virzieni** ( augšup, leļup, uz priekšu, atpakaļ, sānis, diagonālē, pa līniju, grieļoties). Vingrinājumus var saistīt ar reakcijas vingrinājumiem un veikt 2/4 taktsmērā;
- 2.5. **ceļš telpā** ( taisnās līnijās, lokveidā, asos leņļos, zig-zag utt). Vingrinājumus var veikt jebkurā taktsmērā. Arī klusumā, ļaujot deļotājam koncentrēties tikai uz telpu.
- 2.6. **plaknes** ( sagitālā (rats), vertikālā (durvis), horizontālā (galds)).

Ierosinājumi: jebkurā kustības nodarbībā deļotāji izpilda kustību gan uz vietas, gan virzībā, gan dažādos līmeļos un plaknēs. Bet bieļi darbības notiek automātiski, bez apzināšanās. Jo agrāk apzināšanās par atšķirībām kvalitātē radīsies, jo brīvāks un iztēlē bagātāks deļotājs attīstīsies. Piemēram, apgūstot telpu, var palīdzēt deļošana dažādās telpās ( plašā aktu zāle, jeb maza klases telpa, jeb pat vēl mazāka ģērbtuve jeb plašais parks netālu no skolas.) Mazu un lielu kustību var palīdzēt apgūt trīs cilvēki, kas ierobeļo viena deļotāja telpu: apgūstamā materiāla mazā kustība deļotājam jāizpilda, iekļaujoties biedru radītajā telpā, bet plaša – jātiecas ārpus tās. Savukārt, lai apgūtu trīs līmeļus telpā jūs varat fiziski ierobeļot telpu grīdas līmeļim, vidējam un augšējam. Iesaistot tamlīdzīgus spēles elementus deļas tehnikā, jūs ļausiet bērnam uzskatāmāk sajst atšķirības starp kvalitātēm kustībā.

**! Skolotājs aicināts izmantot savas zināšanas un radošās prasmes, lai pats izveidotu vingrinājumus, kas ļauj veicināt kustības konkrēto kvalitāti.**

**Piemēram kāds no pamata vingrinājumu piemēriem:**

**“ Līmeņi un ceļi telpā. “ 4/4 taktsmērā.**

Sākuma stāvoklis – vertikāli paralēļajā kāju pozīcijā.

- 1.) Sākot kustību no labās rokas pirkstu galiem, virzīt to caur centrālo asi augšup pa kreiso diagonāli. Ķermenis seko kustībai līdz pat gravitātes centram savērpjoties ap savu asi pa kreisi. Tad kustību

pārņem kreisās rokas pirkstu gali, kas virzās caur centrālo asi horizontālā līnijā (paralēli grīdai) pa labi. Tad kustību pārņem atkal labās rokas pirkstu gali, kas virzās caur centrālo asi pa kreisi lejup pa kreiso diagonāli. Gala beigās labās rokas pirkstu gali, turpinot virzienu, novelk visu ķermeni lejup – dziļā pietupienā. Darbības tiek izpildītas 1 taktī;

- 2.) labās rokas pirkstu gali zīmē apli ap sevi un ķermenis griežas tiem līdz 180 grādu griezienā un caur grupēšanos nonāk guļus uz labajiem sāniem, izstieptā vertikālē. Darbību veic 1 taktī;
- 3.) izmantojot spirālveida kustību, sākot no kreisās rokas mazā pirkstiņa, caur muguru ķermenis sagrupējas uz kreisajiem sāniem. Darbību veic 1 taktī;
- 4.) Sākot no labās kājas ar šūpoļu veida principu nonākt atpakaļ sākuma stāvoklī. Darbību izpilda 1 taktī.

### 3. Laiks

#### 17 akadēmiskās stundas.

##### 3.1. ilgs – īss.

##### 3.2. ātrs – lēns.

##### 3.3. elpošana.

##### 3.4. ritms.

Ierosinājumi: priekšstatu par laiku visvieglāk apgūt ar mūzikas palīdzību. Audiālā maņa palīdz formulēt, kas ir ātrs, kas – lēns, kas – ilgs, bet kas – īss utt. Izpētiet jebkuru vingrinājumu, dažādojot tā ātrumu (izdejojiet to pie lēnas mūzikas, bet tad – straujas) jeb dažādojiet frāžu garumu. Dažreiz izaiciniet dejojājus apgūt kustības sekvenci klusumā. Elpošana ir dabisks kustības frāzēšanas avots. Ļaujot dejojājiem apgūt kustības sekvenci, vadoties pēc kopīgas elpošanas iespējams iegūt unikālu kustības ritmu un iekļaut dažādus laika elementus vienā sekvencē. Tas ir arī labākais veids, kā apgūt unisona dejojumu – kopīgi elpojot.

**! Skolotājs aicināts izmantot savas zināšanas un radošās prasmes, lai pats izveidotu vingrinājumus, kas ļauj veicināt kustības konkrēto kvalitāti.**

##### **Piemēram kāds no pamata vingrinājumu piemēriem:**

“ **Elpošana un grupēšanās.** “ Aprakstu par grupēšanās tehniku lūdzu skatīties 1 gada apraktā, vingrinājumā “Gravitātes centrs, dziļie vēdera muskuļi, grupēšanās”.

Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, rokas izstieptas virs galvas. Ieelpa.

- 1.) Kopā ar izelpu sagrupēties uz labajiem sāniem;
- 2.) kopā ar ieelpu atgriezties sākuma stāvoklī;
- 3.) darbību atkārtot pa kreisi;
- 4.) kopā ar izelpu sagrupēties uz labajiem sāniem;
- 5.) kopā ar ieelpu, turpinot iesākto virzienu, nonākt uz vēdera;

- 6.) kopā ar izelpu, turpinot iesākto virzienu, sagrupēties uz kreisajiem sāniem;
- 7.) kopā ar ieelpu, turpinot iesākto virzienu, atgriezties sākuma stāvoklī.
- 8.) Visu kustības kombināciju atkārtot, sākot kustību uz otru pusi.

Elpošanu un kustību pakāpeniski var paātrināt, tādējādi arī kustības intensitāte kļūs augstāka. Var arī kombinēt: piemēram, pirmo daļu (darbības 1.-3.) veicot lēnu, bet otro ( darbības 4.-8.) – ātri un atkārtojot ātro daļu 2 reizes.

Elpošanas frāzējumu var izmantot arī praktizējot šūpoļu (*swing*) principu kustībā.

## 4. Energija

### 17 akadēmiskās stundas

#### 4.1. pēkšņi – pakāpeniski.

#### 4.2. saspringti – atbrīvoti.

#### 4.3. jaudīgi – maigi.

#### 4.4. smagi – viegli.

Ierosinājumi: Vissarežģītāk apgūstamais elements, jo visgrūtāk uztveramais. Tas atbild uz jautājumu KĀ? un prasa attīstītu kinestētisko maņu (tā saukto kustības atmiņu), bet to deļotāji attīstīta jau no pirmās dienas. Nemanāmi, bet apzināti. Ar asociācijām un iztēles modināšanu bērni sāks apzināties atšķirības konkrētajās kvalitātēs. Piemēram, Jūs varat dot nosaukumu konkrētām kustības sekvencēm “Pēc pēkšņā negaisa naktī, rāmi uzplauka vasaras rīts” vai “smags ir mans ķermenis, bet, cik viegli tas deļo” utt. Pie šīs tēmas piestāv skrējienu, lēcienu sērijas, kas attīsta, spēku, izturību, reakciju, ātrumu. Radiet kustību sērijas, kas prasa stingru un nostieptu ķermeni, kā arī tādas, kur ķermenis ir jāatbrīvo un ātri jāvirza no viena punkta uz citu; izmantojiet gan sprāgstošu, uzbrūkošu enerģiju kustībā, gan liegu un plūstošu, gan smagu un monotonu, gan vieglu un dinamisku.

**! Skolotājs aicināts izmantot savas zināšanas un radošās prasmes, lai pats izveidotu vingrinājumus, kas ļauj veicināt kustības konkrēto kvalitāti.**

**Piemēram kāds no pamata vingrinājumu piemēriem:**

**“Smags ir mans ķermenis, bet, cik viegli tas deļo”**

Vingrinājums pāri zālei. Sākuma stāvoklis – vertikālē, ar seju kustības virzienā. Efektīvi vingrinājumu izpildīt uz elpošanu.

- 1.) Kopā ar ieelpu, sajūtot ķermeņa garumu (galvas virsma vērtsa augšup, bet papēži – dziļi zemē) novilcināt kritienu uz priekšu ( novilcinājums – stāvoklis starp līdzsvaru un kritienu);
- 2.) kopā ar izelpu notiek kritiens, kura laikā ķermenis noķer sevi, skrējienā aiznesot sevi atpakaļ līdzsvarā. Izaicinājums ir ļauties smagumam, vienlaicīgi saglabājot ķermeņa garumu, tādējādi panākot vieglumu kustībā;
- 3.) kopā ar ieelpu – nākošais novilcinājums;

- 4.) kopā ar izelpu notiek kritiens, kura laikā ķermenis noķer sevi sēdus ( par pareizu grupēšanos, celšanos no grīdas un atgriešanos tajā, izmantojot inerci, lūdzu lasiet vingrinājumos no 1.apmācības gada) un, turpinot iesākto virzienu un izmantojot inerci, atgriežas līdzsvarā, sākuma stāvoklī;
- 5.) kopā ar ieelpu – nākošais novilcinājums;
- 6.) kopā ar izelpu notiek kritiens, kura laikā ķermenis noķer sevi guļus un, turpinot iesākto virzienu un izmantojot inerci, atgriežas līdzsvarā, kas ir citāds, nekā sākuma stāvoklis uz kājām vertikālē ( tā varbūt stāja uz pleciem ( “svecīte”), vai līdzsvarošanās uz vienas kājas vai uz sēžamkauliem u.c. ķermeņa daļām).

Var dažādot kritiena virzienu, krītot ānīs vai atmuguriski; var inerces brīdī iekļaut konkrētu darbību (šūpoļveida kritiens ar kājām vai rokām, vai konkrēts skatiens vai galvas svāra iesaistīšana inercē u.c.).

Programmu sastādīja Ilze Zīriņa