

Dejas pamati

Laikmetīgā deja

Četri apmācības gadi, 420 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 pieredzi. Tādas būtiskas kustības kvalitātes, kā svars, novilcinājums, atbrīvošanās, uzticība, var saprast un nodot tālāk tikai skolotājs, kas to piedzīvojis pats.

Mērķis.

Veidot prasmes un iemaņas laikmetīgajā dejā, kas balstīta uz atbrīvošanās (*Release*) tehnikas pamatprincipiem. Sagatavot izglītojamos studijām augstāka līmeņa mācību iestādēs dejas profesijā. Sniegt izglītojamajam iespēju izvēlēties laikmetīgo deju kā specialitāti nākotnē.

Ierosinājums:

Lai sagatavotos nodarbībām un jēgpilni tās vadītu ir vērts atcerēties un apzināties galvenos *Release* tehnikas pamatprincipus:

- 1.) iztēle kā kustības kvalitātes veicinātājs (piemēram, vertikāli novilkti diegi pie locītavām kā marionetei, kas ļauj ķermenim viegli kustēties, bez lieka muskuļu sasprindzinājuma. Vai kustēšanās caur ūdeni, kas piešķir kustībai telpas apziņu, smagumu un pretestību);
- 2.) līdzība ar ideju par cilvēka augšanu: sākot no embrija pozas, tad grīdas apguve, tad – pamazām ceļš uz vertikāli. Tā arī attīstās dejojotājs *Release* tehnikā;
- 3.) uzticēšanās ķermeņa inteliģencei jeb intuīcijai;
- 4.) kustības apguve, apzinoties tās saikni ar fizikas likumiem nevis, vadoties pēc estētiskajiem priekšstatiem;
- 5.) cilvēka anatomijas potenciāla meklējumi, nevis mēģinājumi to mainīt;
- 6.) neiroloģiskās sistēmas nozīme ir tikpat būtiska, cik muskuļu un skeleta sistēmas nozīme kustībā;
- 7.) ķermeņa nostādīšanā svars tiek atbalstīts caur kaulu centru, tādējādi vadot enerģijas plūsmu, un kustība sākas no muskuļiem, kas tuvāk skeletam. Dažkārt *Release* tehniku mēdz saukt par “kaulu tehniku”;

8.) apziņa, ka nekustība (miera stāvoklis) ir sākums un nobeigums kustībai;

9.) ieinteresētība radošajā procesā – improvizācijas izmantošana, lai rastu jaunus kustēšanās veidus un attīstītu iztēli;

10.) dejas pieredzes uztveršana kā nepārtraukta procesa pieredze, kurā neviens mirklis neatkārtojas. Izmantojot šos pamatprincipus katrs skolotājs veido savu stilu, atbilstoši savai pieredzei un sapratnei par kustību. Būtībā šī tehnika sagatavo ķermeni būt gatavam jebkuram iztēles auglim kustībā, tā palīdz atbrīvot ne tikai muskuļu sasprindzinājumu, bet arī atver plašu redzelošu kustības potenciālam.

Uzdevumi:

1. apzināties un mazināt lieko sasprindzinājumu ķermeņa daļās;

2. attīstīt koordināciju un veidot spēju brīvi orientēties gan ķermenī, gan telpā;

3. attīstīt loģisko domāšanu, spēju saskatīt cēloņsakarības kustībā, apgūstot kustību sekvences;

4. apzināti izmantot dejas elementus (ķermenis, telpa, laiks, enerģija) kustībā;

5. attīstīt fizisko izturību;

6. attīstīt iztēli.

Studiju saturs.

Izglītojamie sāk apzināties pamatprincipus laikmetīgajā dejā, kas balstīta uz atbrīvošanos, spēku un mobilitāti. Kustību sekvences ik gadu kļūst garākas un sarežģītākas, liekot dejojotājam koncentrēties uz vairākiem uzdevumiem vienlaikus. Tēmas laikmetīgajā dejā var saistīt ar tēmām improvizācijā. Tādējādi dejojotājs redz saikni starp dejas virzieniem un paralēli fiziskajām prasmēm un iemaņām attīsta arī iztēli. Ieteicams katru nodarbību nobeigt ar sarunu aplī, kurā izglītojamie paši, atbildot uz skolotāja rosinātiem jautājumiem, noformulē, ko paguvuši konkrētajā nodarbībā.

Trešais apmācības gads

(3.klase, kopā: 35 akadēmiskās stundas)

Trešajā apmācības gadā dejotāju uzmanība no vispārīgiem priekšstatiem par kustību tiek pievērsta specifiskām kustības kvalitātēm un ķermeņa darbībām. Spēles elementus pamazām nomaina uzdevumi, kas aicina apzināti koncentrēties uz kustības kvalitāti. Paralēli atbrīvotībai, uzmanība tiek vērsta arī uz muskuļu stiprināšanu un stiepšanu.

Tēmas.

1. Grīdas daļa.

6 akadēmiskās stundas

1.1. ķermeņa nostādīšana (*alignment*): liekā sasprindzinājuma mazināšana; atsevišķu ķermeņa daļu atbrīvošana; iztēles treniņš.

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

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“Galapunktu saikne ar mugurkaulu un nepārtraukta kustību virkne”. 4/4 taktsmērā.

Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, rokas – sānis ar delnām vērstām augšup.

- 1.) Sākot no labās rokas pirkstu galiem ķermenis uzsāk spirālveida vērpšanos pa kreisi ap savu asi. Gala beigās nonākot uz vēdera. Darbību veic 2 taktīs;
- 2.) lai atgrieztos sākuma stāvoklī, labās kājas pirkstu gali uzsāk kustību, šķērsojot ķermeni pa aizmuguri, un ķermenis veic spirālveida vērpšanos pa kreisi ap savu asi. Gala beigās nonākot uz muguras. Darbību veic 2 taktīs;
- 3.) atkārto 1. Darbību 1 taktī;
- 4.) turpinot iesākto virzienu (pa kreisi ap savu asi), ķermenis strauji (pustaktī) sagrupējas uz kreisajiem sāniem, tad, ejot caur iepriekšējo pozīciju (guļus uz vēdera), sagrupējas uz kreisajiem sāniem (pustaktī), tad – atkal labajiem un atkal kreisajiem sāniem. Darbību veic 2 taktīs;

- 5.) sākot no labās kājas, kas tiek virzīta prom no gravitātes centra, ķermenis caur nepārtrauktu kustības virkni (*succession*) mugurkaulā nonāk sēdus – svars uz sēžamkauliem, kājas – izstieptas sev priekšā, bet mugurkauls – garš, atbrīvots ar galvas virsmu – vērstu augšup. Darbību veic 1 taktī;
- 6.) ļaujot centram krist un vērpties ap savu asi pa labi, ceļgali noķer svaru un rokas atbalsta augšdaļu. Ķermenis nonāk galda (*table*) stāvoklī (četrpāpus), kad atbalsta punkti atrodas tieši zem locītavām (plaukstas- zem plecu locītavām, bet ceļgali- zem gūžu locītavām), bet mugurkauls ir atbrīvots, saglabājot savu garumu. Galvas virsma un iegurņa pamatne vērsti diametrāli pretējos virzienos (*opposition*). Darbību veic 1 taktī;
- 7.) sākot no kreisās kājas un ļaujot ķermenim sekot, atgriezties sēdus - - svars uz sēžamkauliem, kājas – izstieptas sev priekšā, bet mugurkauls – garš, atbrīvots ar galvas virsmu – vērstu augšup. Darbību veic 1 taktī;
- 8.) atkārto 6.) , 7.) darbību uz otru pusi. 2 taktīs;
- 9.) atkārto vēlreiz 6.) darbību, sākot pa labi. 1 taktī;
- 10.) pārnesot svaru uz puspirkstiem un stiepjot krustus augšup – pretējā virzienā plaukstām, kas paliek nemainīgā vietā uz grīdas, ķermenis nonāk trijstūrī, kurā kājas veido vienu diagonāli, bet rokas, galva un mugura – otru. Darbību veic 1 taktī, bet vēl 2 taktis paliek pozīcijā, ļaujot kājām un mugurai pastiepties;
- 11.) pa vienam solim pēdas iet tuvāk rokām, bet augšdaļa paliek karājoties lejup. Darbību veic 2 taktis, līdz pēdas nonāk pie plaukstām. 2 taktis paliek stāvoklī, kad brīva mugurura un smaga galva karājas lejup. Muskuļi kājās – stieptas;
- 12.) pa vienam skriemeļim, nepārtrauktā kustību virknē mugurkaulu ritina augšup, uz vertikālo asi (*rolling up*). Darbību veic 2 taktis;
- 13.) Nomainīt atrašanās vietu telpā un nonākt sākuma stāvoklī, lai atkārtotu vingrinājumu uz otru pusi. Pēreja notiek 2 taktīs.

Iztēlei. Atbrīvošanās vingrinājumos var iekļaut darbošanos aizvērtām acīm. Caur skolotāja vadītajām instrukcijām dejojāji fiziski interpretē stāstus, kas atraisa ķermenisko apzināšanos, piemēram “stāsts par skeletu ar 34 skriemeļu garu mugurkaulu” jeb “galvaskausa saruna ar plaukstu”, jeb “ūdenszāles, kurām garām traucas zivis un iztraucē to mierīgo dzīvi”.

1.2. gravitātes centrs, tā spēks un mobilitāte: grupēšanās; celšanās no grīdas un atgriešanās grīdā.

Var izmantot vingrinājumu “Gravitātes centrs, dziļie vēdera muskuļi, grupēšanās” no pirmā apmācības gada un uz tā pamata attīstītas variācijas.

1.3. gravitātes centrs, tā saikne ar galapunktiem (6 opozīcijas punkti: galvas virsma, roku pirkstu gali, kāju pirkstu gali, sēžamkauli).

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs, kas attiecas arī uz 1.2.2. tēmu:

“ Sakļaušanās – atvēršanās, skeleta pagarināšana ”. 2/4 taktsmērā.

Sākuma stāvoklis – stāvus vertikālē, pēdas paralēlajā pozīcijā, rokas - gar sāniem.

- 1.) kopā ar ieelpu rokas caur sāniem paceļas virs galvas, tiecoties debesīs, skatiens seko rokām. Darbību veic 1 taktī;
- 2.) kopā ar izelpu, caur atbrīvotu ķermeni, galapunkti sakļaujas pie centra – galapozīcijā ķermenis atrodas tupus, ar pilnām pēdām pie zemes, bet mugurkauls un galva – smagi un atbrīvoti pārklājas pār ceļgaliem. Darbību veic 1 taktī;
- 3.) ieelpa esošajā stāvoklī. Kopā ar izelpu, caur atbrīvotu ķermeni, galapunkti vienlaicīgi attālinās no centra un ķermenis nonāk guļus stāvoklī uz muguras – “zvaigznītē”: mugura krustos ir noapaļota, pirms saskaras ar zemi, tādējādi pirmie zemi satiek krusti nevis astes kauls, un mugura nepārtrauktā kustību virknē, pa vienam skriemelim nonāk pie grīdas, bet pirkstu gali virza ekstremitātes uz diagonālēm, kas ved prom no centra. Darbību veic 1 taktī;
- 4.) ieelpa esošajā stāvoklī. Kopā ar izelpu ķermenis grupējas pa labi, galapunktā nonākot uz ceļiem, kad sēžamkauli atrodas pie papēžiem, bet atbrīvota un gara augšdaļa pārklājas pāri augšstilbiem, rokas – elkoņos saliektas arī pietuvinātas centram. Darbību veic 1 taktī;
- 5.) ieelpa esošajā stāvoklī. Kopā ar izelpu ķermenis nonāk galda pozīcijā (četrrāpus), kad kājas un rokas locītavās veido 90 ° leņķi, bet mugura ir atbrīvota un gara un kopā ar kaklu un galvu veido taisnu līniju, Darbību veic 1 taktī;
- 6.) ieelpa esošajā stāvoklī. Kopā ar izelpu ķermenis nonāk sargrupētā stāvoklī – tupus uz pilnām pēdām, bet mugurkauls un galva – smagi un atbrīvoti pārklājas pār ceļgaliem. Darbību veic 1 taktī;
- 7.) ieelpa esošajā stāvoklī. Kopā ar izelpu galapunkti caur atbrīvotu ķermeni vienlaicīgi attālinās no centra, un ķermenis nonāk vertikālē, paralēlajā pēdu pozīcijā, rokas – caur sāniem paceltas virs galvas un skats ir pievērstis pirkstu galiem. Darbību veic 1 taktī;
- 8.) ieelpa esošajā stāvoklī. Kopā ar izelpu rokas pa taisnāko līniju krīt lejup, kad tās sasniedz centru, arī kāju locītavas atbrīvojas un turpina kritienu ar trijiem soļiem aiznesot ķermeni citā telpas punktā. Darbību veic 1 taktī;

Vingrinājumu atkārtoti uz otru pusi. Vēlāk to var izpildīt ātrāk, izpildot 4 taktīs.

1.4. Virsmas apgūšana.

Sākumā vingrinājumus var izpildīt 4/4 taktsmērā, bet tad izaicināt deļotājus uz ātrāku tempu gan $\frac{3}{4}$, gan 2/4 taktsmērā.

Gravitātes centra mobilitāte (virzība pa virsmu). Piemēram, virzība pāri zālei ar skolotāja dotu kustības sekvenci, kuras pamatā ir kustība, kas sākas no centra, un tas **nekad neatraujas no grīdas** (piemēram, slīdēšana un rotēšana ap savu asi);

Gravitātes centra spēks (virzība pret virsmu). Piemēram, virzība pāri zālei ar skolotāja dotu kustības sekvenci guļus un tupus, kuras pamatā ir kustība, kas sākas no centra, un tas **nekad nepievienojas grīdai** (piemēram, atspiešanās, svara pārnešana dziļajās pozīcijās no vienas ķermeņa daļas uz citu). Kustību sekvenci veidojot ievērosiet, ka dziļajiem vēdera muskuļiem jābūt aktīviem, lai virzītu centru pret grīdu, tāpat kā muskuļiem starp atbalsta punktu un centru. Piemēram, guļot uz vēdera un atspiežoties ar rokām pret grīdu, jūtam, ka muskuļi darbojas rokās un torsā un, protams arī centrā (vairāk vēdera dziļie muskuļi nekā sāni vai mugura);

Līdzsvars. Lai noturētos līdzsvarā, gravitātes centram jāatrodas virs atbalsta punkta. Tāpēc deļotājam ļoti labi jāzina gravitātes centra atrašanās vieta savā vertikālajā asī.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs, kas ļauj apzināt gravitātes centra atrašanās vietu un līdzsvara amplitūdu.

Sākuma stāvoklis stāvus paralēlajā pēdu pozīcijā, rokas gar sāniem:

- 1.) atrast vertikālo asi, kad svars vienmērīgi sadalīts pa visu pēdu, muskuļi ķermenī atbrīvoti, bet vertikālā ass tiecas uz debesīm;
- 2.) virzīt gravitātes centru pāri pēdām uz priekšu, pārnesot svaru uz pēdu priekšējām daļām, tomēr saglabājot līdzsvaru, tad – atgriezties vertikālajā asī. Tad virzīt gravitātes centru uz sāniem, pārnesot svaru vairāk uz attiecīgo pusi, tomēr atstājot abas pēdas pie zemes. Atgriežas vertikālē. Tad uz otru pusi. Un tad – atpakaļ. Tad virzīt ķermeni dažādos virzienos prom no vertikāles, bet tomēr saglabājot līdzsvaru;
- 3.) Stāvot uz vienas - pamata kājas, strādājošo kāju virzīt uz priekšu, sāniem, un aiz muguras, vienlaicīgi augšdaļu arī novirzot no vertikālās ass un tad atkal atgriežoties tajā. Tad – darbības atkārtot, stāvot uz otras kājas.

Attīstībā var izmantot virzību pāri zālei ar skolotāja dotu kustības sekvenci, kurā ķermenis caur dažādiem ceļiem nonāk līdzsvara stāvoklī uz dažādām ķermeņa daļām (pēdas, pleca, sēžamkauliem, skausta, galvas, plaukstām, elkoņiem u.c.).

2. Stāvus, pēdas papalēlajā pozīcijā

6 akadēmiskās stundas

2.1. Ķermeņa nostādīšana: mugurkaula mobilitāte; atsevišķu ķermeņa daļu atbrīvošana; svara pārnešana uz dažādiem atbalsta punktiem; iztēles treniņš.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“Mugurkaula mobilitāte, atsevišķu ķermeņa daļu svars un virzieni telpā”. 4/4 taktsmērā.

Sākuma stāvoklis stāvus paralēlajā pēdu pozīcijā, rokas gar sāniem.

- 1.) sākot no galvas virsmas novirzīt mugurkaulu no vertikālās ass uz priekšu līdz saules pinumam. Tad, atbrīvojot kāju locītavas, sajūtot dibena svaru, caur piesēdienu atritināt mugurkaulu sākuma stāvoklī. Darbību veic 1 taktī;
- 2.) ļaut gravitātes centram krist lejup, saglabājot mugurkaulu vertikālajā asī. Sēžamkauli atsitas pret papēžiem un galvas virsma virza augšdaļu uz priekšu un ķermenis nonāk atspiešanās pozīcijā (svars uz plaukstām un pēdām. Starp tām – gara vertikāle). Pēdas seko galvas virsmas un mugurkaula virzienam un nonāk starp plaukstām, augšdaļa klājas pār kājām. Tad papēži satiekas ar grīdu, bet sēžamkauli – ar papēžiem, tad sēžamkauli attālinās no papēžiem, bet mugurkauls ritinās augšup (*rolling up*) līdz sākuma stāvoklim. Darbību veic 1 taktī;
- 3.) sākot no galvas virsmas novirzīt mugurkaulu no vertikālās ass uz sāniem pa labi līdz saules pinumam. Tad, atbrīvojot kāju locītavas, sajūtot dibena svaru, caur piesēdienu atritināt mugurkaulu sākuma stāvoklī. Darbību veic 1 taktī;
- 4.) ļaut gravitātes centram krist lejup, saglabājot mugurkaulu vertikālajā asī. Sēžamkauli atsitas pret papēžiem un galvas virsma virza augšdaļu uz sāniem un ķermenis nonāk atspiešanās pozīcijā (svars uz vienas plaukstas un pēdas. Starp tām – gara vertikāle), brīvā roka vērsta pret debesīm, turpinot plecu līniju. Tad “brīvā roka” caur centru krīt lejup un lidojot augšu paņem centru un kājas līdzī, kas nonāk pie balsta rokas un ar nākamo rokas vēzienu ķemeņa augšdaļa nonāk virs pēdām dziļajā pietupienā un galvas virsma noved ķermeni sākuma stāvoklī. Darbību veic 1 taktī;
- 5.) iepriekšējo darbību (3.,4.) atkārtot uz otru pusi. 2 taktis;
- 6.) sākot no galvas virsmas novirzīt mugurkaulu no vertikālās ass uz aizmuguri līdz saules pinumam. Tad, atbrīvojot kāju locītavas, sajūtot dibena svaru, caur piesēdienu atritināt mugurkaulu sākuma stāvoklī. Darbību veic 1 taktī;
- 7.) ļaut gravitātes centram krist lejup, saglabājot mugurkaulu vertikālajā asī. Sēžamkauli atsitas pret papēžiem un galvas virsma virza augšdaļu uz priekšu un ķermenis nonāk atspiešanās pozīcijā (svars uz plaukstām un pēdām. Starp tām – gara vertikāle). Tad sēžamkauli atgriežas pie papēžiem un augšdaļa seko, klājoties pār kājām. Tad papēži satiekas ar grīdu, centrs vienlaicīgi attālinās no papēžiem, bet mugurkauls ritinās augšup (*rolling up*) līdz sākuma stāvoklim. Darbību veic 1 taktī;

Iztēlei. Piemēram, uzdevumi, kuros dejotājs uztver sevi kā skeletu, kas ar diegiem savienots ar debesīm, ļaus viņam sajūst un atbrīvot locītavas ķermeni un atsevišķas ķemeņa daļas.

3. Telpa un plaknes

6 akadēmiskās stundas

3.1. Piesēdienu sekvences: paralēlā, izvērstā I, II pozīcija; mugurkaula saikne ar galapunktiem (6 opozīcijas punkti); mobils gravitātes centrs, atbrīvotība locītavās; rakursi un virzieni telpā.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“Piesēdiens un opozīcijas punkti”. 4/4 taktsmērā.

Sākuma stāvoklis – stāvēt vertikālā pēdu paralēlajā pozīcijā, rokas gar sāniem.

- 1.) viens piesēdiens, kura ķermeņa augšdaļa saglabā vertikāli, papēži neatraujas no zemes un ceļgali – vērsti pāri pēdām, un tad atgriežas sākuma stāvoklī. Plaukstas – uz krustiem. Darbība notiek 1 taktī;
- 2.) atkārto 1.) darbību, šoreiz rokas atveras sānis, turpinot plecu līniju. Darbība notiek 1 taktī;
- 3.) Viens piesēdiens, rokas saglabā iepriekšējo stāvokli, tad, padziļinot piesēdienu, papēžus atrauj no zemes nonākot uz augstiem puspirkstiem, bet rokas vienlaicīgi tiecas augšup, iezīmējot opozīcijas punktus (*opposition*) – roku pirkstu gali – sēžamkauli, kas vērsti diametrāli pretējos virzienos. Tad viss ķermenis seko roku virzienam – augšup: ceļgali iztaisnojas un ķermenis pastiepts nonāk uz augstiem puspirkstiem, rokas – saglabā esošo pozīciju. Tad papēži tiecas grīdā, rokas caur sāniem tiecas grīdā, bet galvas virsma saglabā virzienu augšup, un ķermenis nonāk sākuma pozīcijā. Darbība notiek 1 taktī, un to atkārto vēl vienu reizi;
- 4.) vingrinājumu atkārto atgriezeniski – sākot no celšanās uz puspirkstiem un beidzot ar piesēdienu. Atbilstoši - darbības izpilda 4 taktis;
- 5.) ļauj centram krist lejup, dziļajā piesēdienā, līdz sēžamkauli nonāk uz papēžiem, bet rokas – pa īsāko ceļu, caur saliektiem elkoņiem –uz augšu, mugurkauls, kakls un galva – atbrīvoti un gari saglabā vertikāli. Tad ļauj augšdaļas smagumam, un tā krīt līdz ar rokām, vienlaicīgi sēžamkaulus virza augšup, bet papēžus – grīdā, nonākot uz nostieptām kājām, un augšdaļu – karājamies lejup. Tad, caur piesēdienu un nepārtrauktu kustību virni mugurkaulā ķermenis nonāk sākuma stāvoklī (*rolling up*). Darbība notiek 2 taktīs un to atkārto vēl vienu reizi.

Vingrinājumu veic arī izvērstajās I un II pozīcijā.

3.2. Vingrinājumi pēdu spēkam un mobilitātei: paralēlās (I, II, IV) un izvērstā I poz.; virzienos uz priekšu, sānis, uz aizmuguri; spēks, nostieptība un atbrīvotība; pēdas amortizācija; stabils gravitātes centrs; ritms.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“Atbrīvota un nostiepta pēda.” 2/4 taktsmērā.

Sākuma stāvoklis – stāvēt vertikālā, paralēlajā pozīcijā, rokas gar sāniem.

- 1.) stādājošās kājas papēdi atceļ no zemes, bet pēdas priekšējā daļa (spilventiņš un pirksti) stingri saglabā kontaktu ar grīdu, sajūtot pretestību pret zemi. Tad pievieno papēdi zemei, saglabājot kontaktu ar grīdu un sajūtot pretestību ar zemi. Darbība notiek 1 taktī un to atkārto vēl vienu reizi;

2.) stādājošās kājas papēdi un spilventiņu atceļ no zemes, ļaujot pēdai nostiepties potītes locītavā un prirkstiem stingri saglabāt kontaktu ar grīdu, sajūtot pretestību pret zemi. Tad pakāpeniski pievieno spilventiņu un papēdi zemei, saglabājot kontaktu ar grīdu un sajūtot pretestību ar zemi. Darbība notiek 1 taktī un to atkārto vēl vienu reizi;

3.) izmantojot spriedzi, ko rada pēdas pretestība ar zemi pēda – spēcīga un nostiepta strauji atraujas no zemes, ļaujot pacēlumam izvirzīt pēdu nedaudz sev priekšā. Tad pakāpeniski pievieno pirkstu pamatni, spilventiņu un papēdi zemei, saglabājot kontaktu ar grīdu un sajūtot pretestību ar zemi. Darbība notiek 1 taktī un to atkārto vēl vienu reizi;

4.) izmantojot spriedzi, ko rada pēdas pretestība ar zemi, pēda – spēcīga un nostiepta strauji atraujas no zemes, ļaujot ceļgalam lidot augšup saglabājot nostieptu un stabilu pamatkāju. Tad pakāpeniski pievieno pirkstu pamatni, spilventiņu un papēdi zemei, saglabājot kontaktu ar grīdu un sajūtot pretestību ar zemi. Darbība notiek 1 taktī un to atkārto vēl vienu reizi;

5.) nostieptas strādājošās kājas brīva pēda pa grīdu slīd uz priekšu, galapunktā pakāpeniski nostiepjoties (no grīdas pirmais atraujas papēdis, tad spilvetniņš līdz saikni ar grīdu saglabā tikai pirkstu gali) tad pa atgriezenisko ceļu kāju virzīt līdz sākuma stāvoklim. Darbība notiek 1 taktī un to atkārto vēl trīs reizes;

6.) nostieptas strādājošās kājas brīva pēda pa grīdu slīd uz priekšu, gala punktā pakāpeniski nostiepjoties, vienlaicīgi brīvas un garas rokas tiek virzītas sānis tā, lai tās turpinātu plecu līniju. Tad pārnes svaru no pamatkājas uz atbrīvotu ceļgalā ieliektu stādājošo kāju. Ķermeņa augšdaļa un saglabā vienu līniju ar kāju, kas atrodas aiz muguras, ar pilnu pēdu pie zemes, bet rokām ļauj atbrīvotām krist caur centru lejup un inerces vadītām nonākt saliektām sev priekšā, saules pinuma augstumā. Tad, izmantojot spriedzi, ko rada pēdas pretestība ar zemi, svaru pārnest atpakaļ uz nostieptas pamata kājas un strādājošo kāju virzīt līdz sākuma stāvoklim, bet rokas atkal caur kritienu lido uz sāniem un tad – nonāk sākuma stāvoklī. Darbība notiek 4 taktīs.

Vingrinājumu veic arī uz sāniem un aiz muguri – paralēlajā un I izvērstajā pozīcijā.

3.3. Vingrinājumi kāju spēkam un mobilitātei: paralēlā un izvērstā I poz.; virzienos uz priekšu, sānis, uz aiz muguri; spēks, nostieptība un svars; mugurkaula saikne ar galapunktiem (6 opozīcijas punkti); stabils gravitātes centrs.

Lai attīstītu spēcīgas, nostieptas un mobilas kājas var izmantot 3.2. piedāvāto vingrinājumu, virzībā atraujot kāju 45 ° augstumā, pārnesot svaru atraujot brīvo kāju no zemes un rokām – lidojot caur sāniem uz vertikāli virs galvas, ļaujot nonākt vienā līnijā ar mugurkaulu un aiz mugurējo kāju, kas atrāvusies no zemes. Darbojoties lielākā amplitūdā un iekļaujot vairāk svāra var izmantot lēnāku mūziku – piemēram ¾ taktsmēru. Tas dos vairāk laika un piešķirs viegluma sajūtu.

3.4. Kritiens un lidojums (swings) rokām: koordinācija ķermenī un telpā; svars; kustības attīstība, ļaujoties kritienam; muzikalitāte.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“Šūpoles rokām.” 3/4 taktsmērā.

Sākuma stāvoklis – stāvēt vertikālē, paralēlajā pozīcijā, rokas gar sāniem.

1.) pa īsāko ceļu, caur saliektu elkoni, strādājošo roku, sākot no pirkstu galiem virza vertikālē virs galvas. Sākot no elkoņa ļauj rokai ar visu tās smagumu krist un nonākt sākuma stāvoklī. Darbības notiek 2 taktīs un to atkārto vēl trīs reizes;

2.) pa īsāko ceļu, caur saliektu elkoni, strādājošās puses roka, sākot no pirkstu galiem tiek virzīta vertikālē virs galvas. Tad ļauj rokai krist saur sāniem, visā tās smagumā un garumā. Kritiena inerces ļauj rokai uzlidot ar delnu līdz pretējam plecam. Saglabājot virzienu augšup virza elkoni sānis, tādējādi atverot augšdaļu (elkonis nonāk vienā līnijā ar plecu, bet plauksta gar seju – aiz pakauša) un ļaujot mugurkaulam savērties pa spirāli uz strādājošo pusi. Skats uz telpas punktu 3. Tad pa īsāko ceļu, strādājošo roku, sākot no pirkstu galiem virza vertikālē virs galvas un ļauj ķermenim atgriezties sākuma stāvoklī ar strādājošo roku, visā tās garumā, virs galvas. Darbības notiek 2 taktīs un to atkārto vēl trīs reizes;

2.) atkārto 2.) darbību, tikai šoreiz ar abām rokām. Tāpēc spirālveida vērpšanās mugurkaulā nenotiek. Turklāt katru reizi, kad rokas krīt, arī centrs krīt, kājas ir brīvas locītavās un amortizē kritienu caur piesēdienu un tad atkal atgriežas vertikālē. Darbības notiek 2 taktīs un to atkārto vēl trīs reizes;

3.) šoreiz rokas visā garumā krīt uz priekšu, vienlaicīgi ļaujot centram un galvai kopā ar mugurkaulu krist lejup. Kājas ir brīvas locītavās un amortizē kritienu caur piesēdienu, ķermeņa augšdaļa novirzīta no vertikāles uz priekšu, rokas, inerces vadītas uzlido aiz sevis un tad viss ķermenis, izmantojot nākošo kritienu atkal atgriežas vertikālē. Tad atkārto 2.), ļaujot rokām visā garumā krist sānis. Darbības notiek 4 taktīs un tās atkārto vēl vienu reizi;

4.) rokām krītot visā garumā sānis, strādājošā puse tiek virzīta ap savu asi $\frac{1}{4}$ griezienā pa labi, vienlaicīgi strādājošās puses kāja veic plašu soli sānis, nonākot izvērstā pozīcijā, vienlaicīgi svars tiek pārnests uz strādājošo kāju, kura ir brīva locītavās un amortizē kritienu. Ķermeņa augšdaļa ar brīvo kāju (to, uz kuras nav svars) veido vienu līniju, bet rokas, inerces vadītas uzlido sev priekšā, saules pinuma augstumā un brīvi ieliekas elkoņos un krustojas. Izmantojot nākošo kritienu, svars atgriežas uz nostieptas pamata kājas, strādājošā puse atgriežas paralēlē, bet rokas – caur sāniem uzlido virs galvas. Tad rokas visā garumā krīt uz priekšu, vienlaicīgi ļaujot centram un galvai kopā ar mugurkaulu krist lejup. Kājas ir brīvas locītavās un amortizē kritienu caur piesēdienu, ķermeņa augšdaļa novirzīta no vertikāles uz priekšu, rokas, inerces vadītas uzlido aiz sevis un tad viss ķermenis, izmantojot nākošo kritienu atkal atgriežas vertikālē. Darbības notiek 4 taktīs un tās atkārto vēl divas reizes – vienu pa paralēlo pozīciju uz sāniem, bet otru – griežot korpusu uz priekšu $\frac{1}{4}$ griezienu pa kreisi, ļaujot pamata kājas papēdim arī veikt griezienu un nonākot izvērstā pozīcijā;

5.) ļauj visam ķermenim vienā plāknē krist atmuguriski, kājām – brīvām locītavās amortizēt kritienu un kritiena laikā virzoties cauri telpai nomainīt atrašanās vietu telpā.

3.5. Mazie lēcieni: atspēriens; gravitātes centra mobilitāte, rakursu maiņas; enerģijas sagatavošana virzībai telpā.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“Svars un atspere.” 2/4 taktsmērā.

Sākuma stāvoklis – stāvot vertikālē, paralēlajā pozīcijā, rokas gar sāniem.

- 1.) četri mazi kritieni ar centru leju, ļaujot brīvām kājām locītavās amortizēt kritienu un ķermeni, kā atspere atgriezt sākuma stāvokli. Akcents – uz leju. Darbība notiek 2 taktīs;
- 2.) četri lēcieni augšup, izmantojot pretestību ar grīdu, un ļaujot ķermenim kā atsperei atrauties no grīdas. Akcents – uz augšu. Darbība notiek 2 taktīs;
- 3.) astoņi lēcieni augšu no vienas uz otru kāju. Akcents – uz augšu. Darbība notiek 4 taktīs.

Vingrinājumu var izpildīt pa pāriem, kad viens no pāra atbalsta lēcēju, turot viņa centru un virzot to nepieciešamajā virzienā.

4. Virzība telpā

6 akadēmiskās stundas

4.1 Svars: kritiens un celšanās; kritiens un atsitiens.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“Šūpoles un atspere.” (*Recovery and rebound*) 3/4 taktsmērā.

Vingrinājumu izpilda, virzoties pāri zālei. Sākuma stāvoklis – stāvot vertikālē, paralēlajā pozīcijā, rokas gar sāniem ar strādājošo sānu kustības virzienā.

- 1.) veic soli sānis ar strādājošo kāju un vienlaicīgi griež ķermeni $\frac{1}{2}$ griezienu strādājošās puses virzienā, bet strādājošās puses roku paceļ sānis, turpinot plecu līniju. Tad atbrīvo kāju locītavas un ļauj centram krist līdz zemei caur brīvās kājas (tās, uz kuras nav svars) pacēlumu un tad gurnu. Centrs turpina iesākto virzienu uz dibena pārveļoties uz otru gurnu, tad pārnes svaru atpakaļ uz pamata kājas un turpinot iesākto virzienu ļauj ķermenim atgriezties sākuma stāvoklī. Darbība notiek viena kritiena un viena lidojuma laikā – 2 taktīs;
- 2.) atbrīvojot kāju locītavas, ļauj gravitātes centram krist vertikāli leju līdz sēžamkauli atsitas pret papēžiem, ķermeņa augšdaļa saglabā vertikāli. Izmantojot atsitienu (*rebound*), virzīt sēžamkaulus pretējā virzienā – augšup, apvēršot ķermeņa augšdaļu apgrieztā vertikālē (galvas virsma – zemākais punkts, bet iegurņa pamatne – augstākais punkts), svaru pārnes uz plaukstām, kas ar visu pamatni atrodas ciešā kontaktā ar zemi un atrodas paralēli viena otrai, kājas – brīvi karājas leju. Izmantojot nākošo kritienu atgriezt augšdaļu vertikālē, ļaujot caur atsitienu, kurā sēžamkauli satiekas ar papēžiem, ķermeni nonākt sākuma stāvoklī. Darbība notiek divu kritienu un divu atsitienu laikā – 2 taktīs.

4.2. ātrums un reakcija: skrējieni, virzienu, līmeņu, plakņu maiņas.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“Ieņem telpu un reagē!” 2/4 taktsmērā.

Sākuma stāvoklis – stāvēt vertikālē pēdu paralēlajā pozīcijā, rokas gar sāniem.

- 1.) Veic četrus plaša skrējiena soļus uz priekšu, virzoties 1.telpas punkta virzienā. Darbība notiek 2 taktīs;
- 2.) griežoties uz strādājošo pusi, veic četrus plaša skrējiena soļus uz priekšu, virzoties 5.telpas punkta virzienā. Darbība notiek 2 taktīs;
- 3.) veic griezienu ap savu asi (1 vesels + $\frac{1}{4}$ griezienu) strādājošās puses virzienā un tad – divus soļus, virzoties uz telpas 3.punktu. Tad- vienu soli atmuguriski. Darbība notiek 2 taktīs;
- 4.) griežoties $\frac{1}{2}$ griezienu ap savu asi pretējā virzienā strādājošajai pusei, ļauj ķermenim krist uz priekšu, vienlaicīgi veic soli dziļā pietupienā, caur svaru uz strādājošās puses plaukstu, nonāk uz strādājošās puses gurna un ļauj kājām, visā to garumā virzīties ap sevi un, turpinot iesākto virzienu, vienlaicīgi vērptot ķermeni augšup, tas nonāk sākuma stāvoklī. Darbība notiek 2 taktīs.

Lai izaicinātu dejojāja spējas orientēties telpā, nākošo reizi vingrinājumu var sākt citā rakursā (piemēram virzienā uz 3.,5. vai 7. telpas punktu.

4.3. apvērsta vertikāle, griezieni.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“Rokustāja ar atbalstu” . Bez mūzikas. Darbs pa pāriem.

Viens no pāra, atbrīvojot kāju locītavas, ļauj centram krist lejup līdz sēžamkauli satiek papēžus un tad, ļaujot atsitienu rezultātā ķermeņa augšdaļai nonākt apgrieztā vertikālē, pārnes svaru uz plaukstām, novietojot gravitātes centru virs plaukstām, stādājošā kāja turpina vertikāles līniju, bet otra- brīvi karājas lejup. Atbalstītājs no mugurpuses tur partnera centru, ļaujot tam jebkurā brīdī, pēc savas izvēles atgriezties vertikālē.

Roku stāju var praktizēt, ļaujot elpai būt dabiskam kustības frāzējuma avotam: visa grupa uz izelpu veic roku stāju. Ieelpa – līdzsvara stāvoklī uz rokām un tad – uz nākošo izelpu notiek pāreja uz kājām un atgriešanās līdzsvarā uz rokām.

5. Lielie lēcieni.

6 akadēmiskās stundas

5.1. virzībā.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

"Lido uz priekšu!" 3/4 taktsmērā.

Vingrinājumu izpilda, virzoties pāri zālei. Sākuma stāvoklis – stāvēt vertikālē, I izvērstā pozīcijā, rokas gar sāniem ar seju kustības virzienā.

- 1.) labā kāja caur kritienu veic plašu soli uz priekšu, rokas nonāk sakrustotas sev priekšā, plecu augstumā. Izmantojot atsitienu (*rebound*) notiek lēcieni augšup un uz priekšu. Brīvā kāja (tā, uz kuras nav svars) nonāk saliekta un izvērsta aiz muguras, rokās virzās sānis, turpinot plecu līniju un atverot ķermeņa augšdaļu. Darbība notiek 1 taktī;
- 2.) griežoties $\frac{1}{2}$ grieziena pa labi un virzot gravitātes centru atmuguriski, veic plašu soli atmuguriski ar kreiso kāju, rokas nonāk sev priekšā, tāpat arī brīvā kāja. Darbība notiek 1 taktī;
- 3.) un atkal, griežoties $\frac{1}{2}$ grieziena pa labi atkārtoti 1.),2.) darbību, līdz sasniegts pretējais zāles punkts.

5.2. uz vietas.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

"Lido uz augšu!" 3/4 taktsmērā.

Sākuma stāvoklis – stāvēt vertikālē, paralēlā pozīcijā, rokas gar sāniem ar seju kustības virzienā.

- 1.) Aiztaktī savērpj ķermeni spirālē uz kreiso pusi, pietupjas un tad, atspēroties no zemes virza ķermeni augšup lēcienā un vienlaicīgi ap savu asi, 360° griezienā. Atspēriens no divām kājām uz labo kāju, ķermeņa augšdaļa lēciena laikā nosvērta diagonālē pa labi un spirālē ap savu asi, rokas – sānis, brīvā kāja – saliekta un izvērsta atrodas aiz muguras. Darbība notiek 1 taktī;
- 2.) otrā lēciena laikā strādājošā kāja, izmantojot kritiena radīto inerci, pa riņķa līniju ap sevi nonāk saliektā stāvoklī sev priekšā, arī rokas nonāk sev priekšā, brīvi saliektas elkoņos un krustojoties vienai ar otru. Darbība notiek 1 taktī;
- 3.) trešā lēciena laikā strādājošā kāja un rokas caur centru tiek virzītas atpakaļ, tomēr lēciena akcents ir uz augšu. Darbība notiek 1 taktī;
- 4.) ceturtnā kritiena laikā strādājošā kāja un rokas caur centru tiek virzītas uz priekšu un ceļgals un elkoņi kopā ar lēcieni virzās vertikāli augšup. Darbība notiek 1 taktī;
- 5.) piektā kritiena laikā strādājošā kāja izvērsta sev priekšā, bet pamata kāja, atbrīvota locītavās ļauj gravitātes centram krist lejup līdz sežamkauls satiek papēdi, rokas – saur sāniem visā garumā un smagumā krīt lejup, pie centra. Pēc atsitienu strādājošo kāju taisnu virza uz priekšu, abām kājām uz brīdi atraujoties no zemes, lidojuma laikā svaru pārnes uz kreiso plaukstu. Pēc lēciena piezemējas uz kreisās pēdas pacēluma, sežamkauls satiek papēdi. Darbība notiek 2 taktīs;
- 6.) Labā kāja veic soli un ķermenis, pa spirālveida ceļiem vērpjoties augšup, nonāk sākuma stāvoklī. Darbība notiek 2 taktīs.

5.3. horeogrāfiska sekvence.

Skolotājs ir aicināts izmantot savas zināšanas un radošās prasmes, lai pats izveidotu horeogrāfiskas sekvences, kas ļauj veicināt kustības konkrēto kvalitāti.

6. Stiepšanās.

5 akadēmiskās stundas

6.1. mugura.

Uz trijstūra pamata balstītas pozīcijas. Var darboties pāros, kad viens pastiepj otru. Bez spēka pielietošanas.

6.2. vēders.

Pāru darbs. Viens pret otru – mugura pret muguru. Viens ceļ otru uz savas muguras, bet celtais ļauj savam svaram: rokas virs galvas un galva velk ķermeni vienā virzienā, bet kājas ar savu svaru velk ķermeni pretējā virzienā.

6.3. sāni.

Līdzīgi kā 6.2. punktā: pāru darbs. Viens pret otru – sāni pret muguru. Viens ceļ otru uz savas muguras, bet celtais ļauj savam svaram: rokas virs galvas un galva velk ķermeni vienā virzienā, bet kājas ar savu svaru velk ķermeni pretējā virzienā.

6.4. kājas.

Svars uz labās kājas: sēžamkauls pietuvināts papēdim, ceļgala locītava atrodas virs potītes locītavas, ķermeņa augšdaļa saglabā vertikāli, bet kreisā kāja – taisna, izstiepta aiz muguras, svars – uz puspirkstiem. Minūti saglabā esošo pozīciju, tad – kreisās kājas ceļgalu un pēdu uz pacēluma savieno ar grīdu. Pēc minūtes atgriežas iepriekšējā pozīcijā. Notur stiepšanās pozīciju vismaz 5 minūtēs. Stiepšanos atkārto uz otru pusi.

Ierosinājumi: Lai, koncentrējoties uz konkrētajām kvalitātēm kustībā, izglītojamie nesašaurinātu priekšstatu par kustības iespējām, ko apguvuši otrajā apmācības gadā, ieteicams vingrinājumos iekļaut idejas no otrā apmācības gada, piemēram kustības sekvencē apzināti iekļaut dažādus laika (īss – ilgs, ātrs – lēns, elpošana, ritms), telpas (uz vietas – virzībā, mazs – plašs, līmeņi, plaknes, ceļi) jeb enerģijas (smags – viegls, pēkšņs – pakāpenisks, saspringts – atbrīvots, jaudīgs – maigs) aspektus. Var izveidot iesildīšanās un stiepšanās rituālu, ko dejojāji apgūst un apzinās kā neatņemamu dienas daļu. Gada noslēgumā var veidot uzdevumus, kas saistīti ar kompozīciju (piemēram, doto kustības sekvenci izpildīt kanonā, jeb dažādos rakursos, jeb dažādās plāknēs, intensitātēs, ātrumos utt).

Ceturtais apmācības gads

(4.klase, kopā: 35 akadēmiskās stundas)

Ceturtajā apmācības gadā dejotāji turpina apgūt trešā gada tēmas, taču elementi tiek pētīti dziļāk un niansētāk, tādējādi paverot ceļu uz sarežģītākiem kustības elementiem. Ieteicams pamatīgi un dziļi apgūt ķermeņa nostādīšanu (*alignment*), elpošanas ietekmi uz kustību, pamatvirzienus ķermenī un telpā (vertikāle un horizontāle), gravitācijas centru un 6 opozīcijas punktus ķermenī, kā arī kontrakcijas un atbrīvošanās procesus, kas būtiski ietekmē kustības kvalitāti. Izglītojamie apgūst profesionālo terminoloģiju.

Tēmas.

1. Grīdas daļa.

6 akadēmiskās stundas

1.1. ķermeņa nostādīšana (*alignment*): ķermeņa nostādīšana, guļot uz muguras; elpošanas vingrinājumi; atsevišķu ķermeņa daļu atbrīvošana; iztēles treniņš.

Var izmantot kādu no iepriekšējo gadu pamata vingrinājumu piemēriem un attīstīt to sarežģītībā, piemēram, iesaistot dabrībā ķermeņa daļas, ko citkārt retāk izmantojam, izaicinot dejotāju ar ritma un telpas niansē.

1.2. Nepārtraukta kustību virkne (*succession*): ritinot mugurkaulu uz leju un atpakaļ (*rolling down, rolling up*) guļot uz muguras, sēdus; virzienā uz priekšu, sāniem, atpakaļ.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“34 vai 35 skriemeļi.” 4/4 taktsmērā.

Sākuma stāvoklis sēdus, augšdaļa vertikālē, bet kājas – sakrustotas sev priekšā.

1.) sākot no galvas virsmas, ļaujoties smagamam, ļaut mugurkaulam pa vienam skriemelim ritināties lejum noliecot ķermeņa augšdaļu uz priekšu līdz saules pinumam. Zemākajā punktā sajūst opozīciju starp galvas virsmu un sēžamkauliem. Tad atgriezeniski nonākt sākuma stāvoklī. Darbība notiek 2 taktīs;

2.) 1.) darbību atkārtot uz sāniem un aizmuguri 6 taktīs;

3.) sākot no galvas virsmas, ļaujoties smagamam, ļaut mugurkaulam pa vienam skriemelim ritināties lejum noliecot ķermeņa augšdaļu uz priekšu līdz saules pinumam. Tad – pa riņķa līniju turpināt kustību ap vertikālo asi, līdz ķermeņa augšdaļa nonāk noliekta uz priekšu pāri kājām. Tad atritināt mugurkaulu vertikālē, nonākot sākuma stāvoklī. Darbība notiek 2 taktīs;

4.) gravitātes centram ļauj krist uz priekšu, rokas atbalsta augšdaļu, novietojot plaukstas uz grīdas zem pleciem, un ķermenis nonāk galda pozīcijā (četrpāpus). Kritiena rezultātā, svars pāriet uz plaukstām, bet centrs lido augšup, kājas, izmantojot brīvo stāvokli, slīd cauri

plaukstām, līdz ķermenis nonāk sēdus – svars uz sēžamkauliem, bet kājas –iztaisnotas sev priekšā, ķermeņa augšdaļa –vertikālē. Darbība notiek 1 taktī;

5.) sākot no centra, ķermeņa augšdaļu parklāj pār kājām un ļauj mugurai un kājām stiepties. Tad galapunkti tuvinās centram un atgriežas sākuma stāvoklī.

Vingrinājumu var veikt arī stāvot kājās, pirms augšdaļas virzīšanās horizontālajā plaknē centrs krīt līdz sēžamkauli satiekas ar papēžiem. Tad pēdas novieto starp plaukstām un ķermenis caur nepārtrauktu kustības virkni (*rolling up*) atgriežas sākuma stāvoklī.

1.3. Opozīcija (*opposition*): gravitātes centrs un 6 opozīcijas punkti zemajā (guļot uz grīdas) līmenī; gravitātes centrs un 6 opozīcijas punkti vidējā (sēdus un dziļajā pietupienā) līmenī. Kontrakcija un atbrīvošanās (vēdera dziļie muskuļi): guļus uz muguras, no guļus stāvokļa uz sēdus stāvokli - pēdas uz grīdas paralēlajā poz., grupēšanās (opozīcijas punkti pie gravitātes centra).

Var izmantot vingrinājumus un attīstīt tos, vadoties no iepriekš minētajiem vingrinājumiem, piemēram, “Galapunktu saikne ar mugurkaulu un nepārtraukta kustību virkne”, “Gravitātes centrs, dziļie vēdera muskuļi, grupēšanās” u.c.

1.4. Virsmas apgūšana: ripināšanās (*rolling*) sekvenses virzībā, zemākajā (guļot uz grīdas) līmenī – kontrakcijas-atbrīvošanās pielietojums; opozīcijas punktu nozīme virzībā.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“vismazākais – visplašākais ķermenis” 4/4 taktsmērā.

Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, rokas – sānis, ar delnām uz augšu.

1.) grupēšanās uz labajiem sāniem un atgriešanās sākuma stāvoklī, tad grupēšanās, pieceļot sevi sēdus, līdzsvarojoties uz sēžamkauliem, un atgriešanās sākuma stāvoklī, tad – grupēšanās pa kreisi un atgriešanās sākuma stāvoklī. Darbības notiek 6 taktīs;

2.) Grupēšanās pa labi, līdz ķermenis nonāk uz ceļiem – sēžamkauli uz papēžiem un ķermeņa augšdaļa pārklāta pāri kājām, rokas – elkoņos saliektas pievilkta pie sevis. Tad labā kāja tiek virzīta atpakaļ un vienlaicīgi rotēta gūžas locītavā uz āru (pa labi). Ķermenis seko un nonāk sēdus stāvoklī, kad svars atrodas uz sēžamkauliem, bet ķermeņa augšdaļa – vertikālē, rokas – gar sāniem. Darbības notiek 2 taktīs;

3.) sākot no galvas virsmas, ķermeņa daļu virza sānis pa labi, ļaujot mugurkaulam caur nepārtrauktu kustību virkni (*rolling down*) nonākt apgrieztā vertikālē, svaru pārnes uz elkoņiem, vienlaicīgi kreisā kāja, sekojot ķermeņa augšdaļai, veic soli sānis. Kad pēc lidojuma ķermeņa augšdaļa piezemējas vertikālē, kājas atrodas 4. sēdus pozīcijā, ar kreiso kāju priekšā. Darbību veic 2 taktīs;

4.) sākot no galvas virsmas ķermeņa augšdaļu virza sānis pa kreisi, ļaujot mugurkaulam caur nepārtrauktu kustību virkni (*rolling down*) nonākt apgrieztā vertikālē, svaru pārnes uz

elkoņiem, vienlaicīgi abas kājas caur centru, savērpjot mugurkaulu spirālē, atgriežas sēdus stāvoklī, kad svars atrodas uz sēžamkauliem, bet ķermeņa augšdaļa – vertikālē, rokas – gar sāniem. Darbība notiek 2 taktīs;

5.) sākot no galvas virsmas ķermeņa augšdaļu virza sānis pa kreisi, ļaujot mugurkaulam caur nepārtrauktu kustību virkni (*rolling down*) nonākt apgrieztā vertikālē, svaru pārnes uz elkoņiem, vienlaicīgi labā kāja, sekojot ķermeņa augšdaļai, veic soli sānis. Kad pēc lidojuma ķermeņa augšdaļa piezemējas vertikālē, kājas jau atrodas 4 sēdus pozīcijā ar labo kāju priekšā. Turpinot kustības virzienu, kājas nonāk paralēlā pozīcijā ar ceļgaliem – vērstiem augšup, augšdaļa seko, pārnesot svaru uz kreiso gurnu. Veic soli ar labo kāju un turpinot kustības virzienu, caur atbrīvotu mugurkaulu ķermenis nonāk vertikālē. Darbību veic 3 taktīs;

6.) Sākot no gravitātes centra un galvas virsmas vienlaicīgi, ķermenis krīt vertikāli lejup, līdz sēžamkauli satiek papēžus. Tad, noapaļojot muguras lejasdaļu sūtīt visas ekstremitātes pa grīdu, uz diagonālēm - prom no centra, nonākot sākuma stāvoklī. Darbību veic 1 taktī.

2. Stāvus, papalēlajā pozīcijā

6 akadēmiskās stundas

2.1. Ķermeņa nostādīšana: svāra pārņemšana uz dažādiem atbalsta punktiem; elpošanas vingrinājumi; atsevišķu ķermeņa daļu atbrīvošana; iztēles treniņš; nepārtraukta kustību virkne (*rolling down, rolling up*).

Var izmantot vingrinājumus un attīstīt tos, vadoties no iepriekš minētajiem vingrinājumiem, piemēram, "Mugurkaula mobilitāte, atsevišķu ķermeņa daļu svārs un virzieni telpā" u.c.

3. Telpa un plaknes

6 akadēmiskās stundas

3.1. Piesēdienu sekvences: paralēlā, izvērstā I, II, IV pozīcija; saliekts ķermenis 90 grādu leņķī (*flat back*); opozīcijas punkti – koordinācija ķermenī un precīzi virzieni telpā; mobils gravitātes centrs; horizontāle un vertikāle telpā.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs, lai nostiprinātu un pagarinātu mugura lejas daļu:

"Plakana mugura" (*flat back*). 4/4 taktismērā.

Sākuma stāvoklis vertikālē, paralēlā pozīcijā, rokas gar sāniem.

1.) brīvu ķermeņa augšdaļu visā tās garumā no vertikāles virza uz priekšu līdz augšdaļa (ķermeņa daļa starp iegurņa pamatni un galvas virsmu) nonāk horizontālā – "galda" plaknē (*table plane*), kājas saglabā vertikāli, bet rokas brīvi karājas lejup, tomēr atstājot lāpstiņas savā vietā. Darbība notiek 1 taktī;

- 2.) rokas caur saliektiem elkoņiem un centrālo asi atver sānis tā, lai tās visa savā garuma turpina plecu līniju. Darbība notiek 1 taktī;
- 3.) saglabājot esošo stāvokli, veic 4 piesēdienus. Jāievēro, lai sēžamkauli piesēdiena laikā netiek vērsti lejup, tādējādi piesēdiena amplitūda nebūs liela. Darbības notiek 4 taktīs;
- 4.) saglabājot esošo stāvokli, pacelties uz pirkstgaliem, vienlaicīgi taisnas rokas virzīt virs galvas un tad - atgriezties uz pilnas pēdas. Darbība notiek 3 taktīs un to atkārto vēl divas reizes. Ceturto reizi, pacelšanās uz pirkstgaliem notiek divas reizes lēnāk nekā iepriekšējās reizes. Darbības notiek 4 taktīs;
- 5.) saglabājot svaru uz puspirkstiem, garu vertikāli, rokas virs galvas, ķermeņa augšdaļu no horizontālās plaknes virza uz vertikālo. Darbība notiek 1 taktī;
- 6.) atbrīvotas kāju locītavas ļauj gravitātes centram krist lejup līdz sēžamkauli atsitās pret papēžiem un, izmantojot atsitienu, augšdaļa nonāk apgrieztā vertikālē (sēžamkauli ir vērsti pret debesīm, bet galvas virsma – pret zemi), svars atrodas uz pilnām pēdām, rokas – smagas karājas lejup. Darbība notiek 1 taktī;
- 7.) caur piesēdienu un nepārtrauktu kustību virkni mugurkaulā (*rolling up*) ķermenis nonāk vertikālajā asī. Darbība notiek 2 taktīs.

3.2. Vingrinājumi pēdu spēkam un mobilitātei: paralēlās I, II, IV un izvērstā I poz.; dažādos virzienos: uz priekšu, sānis, uz aizmuguri; opozīcijas punkti - koordinācija ķermenī un precīzi virzieni telpā; stabils gravitātes centrs; ritms.

Var izmantot vingrinājumus un attīstīt tos, vadoties no iepriekš minētajiem vingrinājumiem, piemēram, "Atbrīvota un nostiepta pēda." Vingrinājumu attīsta, iesaistot darbībā dažādas ķermeņa daļas vienlaicīgi ar pēdu darbību, jeb iesaistot kustībā visu mugurkaulu (piemēram, virzot pēdu uz priekšu, arī ķermeņa augšdaļa noliecas uz priekšu, virzoties uz sāniem, tā noliecas uz sāniem, bet aizmuguriski – galva virza pagarinātu mugurkaulu atpakaļ). Dejojājus var izaicināt ar pozīciju maiņu, dažādiem rakursiem un dažādiem tempiem.

3.3. Vingrinājumi kāju spēkam un mobilitātei: paralēlā un izvērstā I poz.; dažādos virzienos: uz priekšu, sānis, uz aizmuguri; opozīcijas punkti - koordinācija ķermenī un precīzi virzieni telpā; stabils gravitātes centrs.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

"Garās kājas." 4/4 taktismērā.

Sākuma stāvoklis vertikālē, paralēlā pozīcijā, rokas gar sāniem.

- 1.) Caur novilcinājumu ļauj ķermenim krist uz priekšu, vienlaicīgi veicot plašu soli uz priekšu, pārnesot svaru uz labās kājas pēdas, nonākt dziļajā pietupienā, kad sēžamkauls atrodas pie papēža. Ķermeņa augšdaļa saglabā vertikāli, rokas – kreisā uz priekšu, ar delnu uz leju, labā – sānis, ar delnu uz leju. Tad, dziļajā piesēdienā veic veselu griezienu ap savu asi pa labi, ļaujot

atbrīvotai un smagai ķermeņa augšdaļai klāties pār kājām, rokas griezienā nonāk viegli saliektas sev priekšā – pirkstu gali pret pirkstu galiem, bet nesatiekas, svars atrodas uz labās kājas, bet kreisā griezienu laikā ir pasīva un tādējādi nonāk priekšā labajai, izvērstā stāvoklī. Tad kreisās kājas ceļgalu virzot pie krūtīm, virza papēdi plašā solī atpakaļ, vienlaicīgi pārnesot svaru uz kreiso kāju, ķermeņa augšdaļa atgriežas garā vertikālē. Saglabājot vertikāli veic plašu soli sāni un pārnes svaru uz labo kāju. Darbības notiek 1 taktī;

2.) iepriekšējās darbības atkārto, sākot ar otru kāju, virzoties uz otru pusi.

3.) atkārto 1.) darbības pirmo pusi, bet atgriežoties uz pamata kājas, strādājošās kājas ceļgalu virza augšup, tādējādi tā saliekta un brīva atrodas pie ribām. Tad atbrīvo pamata kāju un ļauj sev krist lejup, pārnesot svaru uz labās kājas pacēluma un labās plauksta, caur gurnu pārnes svaru uz kreiso ķermeņa pusi un pārnes svaru uz labo kāju. Brīdī, kad svars atrodas uz sēžamkauliem, kājas ļauj šūpoļu kustības principam (*swing*). Darbība notiek 2 taktīs;

4.) iepriekšējās darbības atkārto, sākot ar otru kāju, virzoties uz otru pusi.

3.4. Kritiens un lidojums (*swings*) rokām: koordinācija ķermenī un telpā; novilcinājums; svars.

Var izmantot vingrinājumus un attīstīt tos, vadoties no iepriekš minētajiem vingrinājumiem, piemēram, “Šūpoles rokām”. Šūpoļu kustības principu (*swing*) var apvienot ar atsitienu principu (*rebound*), kas arī panāk lidojuma kvalitāti kustībā. Roku smagums var nest ķermeni virzībā, mainīt rakursus, kritienu var sākt plauksta vai elkonis, pirkstu gali vai delnas locītava, plecs vai lāpstiņa utt.

3.5. Kritiens un lidojums (*swings*) kājām: paralēlā, izvērstā poz.; novilcinājums; svars.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“Šūpoles kājām.” 3/4 taktismērā.

Vingrinājums pāri zālei. Sākuma stāvoklis vertikālē, izvērstā I kāju pozīcijā, svars uz kreisās kājas, bet labā – atvirzīta aiz muguras, pirkstu gali ir kontaktā ar grīdu, rokas – sānis, turpinot plecu līniju ar delnām – vērstām lejup.

1.) ļauj strādājošai kājai kājai krist caur centrālo asi un uzlidot sev priekšā – ceļgala locītavā saliektai, saglabājot izvērsumu. Vienlaicīgi arī rokas krīt caur centru un uzlido viegli saliektas sev priekšā, saules pinuma augsumā, krustojoties vienai ar otru. Darbība notiek 1 taktī;

2.) ļauj kājai krist caur centrālo asi un uzlidot sev aiz muguras – ceļgala locītavā saliektai, saglabājot izvērsumu. Vienlaicīgi arī rokas krīt caur centru un visā savā agrumā uzlido sānis, turpinot plecu līniju. Darbība notiek 1 taktī;

3.) atkārto 1.) darbību;

4.) veic soli ar labo kāju, tādējādi nonākt sākuma stāvoklī, bet uz otras kājas.

Atkārtoto darbību sākot ar otru kāju un tad atkal ar pirmo utt, pamazām virzoties pāri zālei.

3.6. Mazie lēcieni: atspēriens; gravitātes centra mobilitāte, rakursu maiņas; ritms; enerģijas sagatavošana virzībai telpā.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“Atspere pāri zālei” 2/4 taktsmērā.

Vingrinājums pāri zālei. Sākuma stāvoklis vertikālē, paralēlā pozīcijā ar skatu kustības virzienā.

- 1.) atspēroties no abām kājām veic lēcieni uz augšu un uz priekšu un piezemējas uz labās kājas, kreisā – brīva aiz muguras, tad, izmantojot atsitienu veic nākošo lēcieni un piezemējas uz kreisās kājas. Darbība notiek 1 taktī un to atkārtoti vēl vienu reizi;
- 2.) turpinot lēcieni sēriju notiek 4 atspēriģi lēcieni uz abām kājām, vienlaicīgi uz katru lēcini mainot rakursu un veicot ik pa ¼ griezienam pa labi. Darbība notiek 2 taktīs;
- 3.) atkārtoti 1.) darbību sākot piezemēšanos uz kreisās kājas;
- 4.) atkārtoti 2.) darbību uz otru pusi;
- 5.) atkārtoti 1.)-4.) darbību pa izvērstu pozīciju.

4. Virzība telpā

6 akadēmiskās stundas

4.1. Opozīcijas punktu nozīme, virzoties telpā: zemākais līmenis – guļus; vidējais līmenis – sēdus, dziļajā pietupienā; augšējais – vertikāle.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“Vertikāle - horizontāle” 2/4 taktsmērā.

Vingrinājums pāri zālei. Sākuma stāvoklis vertikālē, izverstā I kāju pozīcijā, rokas gar sāniem ar labo sānu kustības virzienā.

- 1.) ļaujot centram krist sānis, pa labi, labā kāja veic plašu soli sānis un ļauj ķermenim atgriezties līdzsvara stāvoklī uz labās kājas, kreisā – brīva un pasīva sānis, vienlaicīgi labo roku caur sāniem paceļ virs galvas – vertikālē, bet kreiso – sānis, turpinot plecu līniju ar delnu uz leju, skatiens – pāri kreisajai rokai. Tādējādi ķermeņa labā puse iezīmē vertikāli, bet kreisā – horizontāli. Centrs pāriet pāri līdzsvara punktam (kas ir vertikāle) un turpina krist sānis, bet šoreiz to noķer kreisā kāja, kas veic soli krustojot labo kāju pa priekšu un piesēdienā amortizē kritienu. Vienlaicīgi labā roka, atbrīvota krīt lejup saglabājot iesākto virzienu – pa apli (šķērsojot ķermeni pa priekšu). Darbība notiek 1 taktī;

Kritiens un atgriešanās līdzsvarā atkārtojas atkal un atkal, kamēr dejtājs virzās pāri zālei. Pēc tam darbības atkārtos uz otru pusi.

4.2. Potenciālā un kinētiskā enerģija kritienos: novilcinājums; enerģijas virziens caur ķermeni; gravitātes centra nozīme atgrūšanās momentā; svara apzināšanās kritienos.

Var izmantot vingrinājumus un attīstīt tos, vadoties no iepriekš minētajiem vingrinājumiem, piemēram, "Šūpoles un atspere." (*Recovery and rebound*).

5. Lielie lēcieni

5 akadēmiskās stundas

Gsgravitātes centra un vertikālās ass nozīme lielajos lēcienos; gravitātes spēka izmantošana, atspēriens; precīzi virzieni telpā; opozīcijas punkti lēcienos ar virzību.

Skolotājs ir aicināts izmantot savas zināšanas un radošās prasmes, lai pats izveidotu horeogrāfiskas sekvences, kas ļauj veicināt kustības konkrēto kvalitāti.

6. Stiepšanās

6 akadēmiskās stundas

Var izmantot iepriekšējā gada stiepšanās piemēru un attīstīt savas idejas par to. Var izmantot zināšanas no citām praksēm, piemēram Pilates vai joga.

Ierosinājumi: Ir tēmas, kuras vajadzētu iekļaut katrā nodarbībā, piemēram ķermeņa nostādīšana, guļot uz grīdas, elpošanas apzināšanās, stiepšanās. Ir tēmas, kuras var kombinēt savstarpēji, atbilstoši grupas gatavībai un situācijai. Piemēram, kādā nodarbībā galvenā uzmanība var tikt vērsta uz vertikāli un mobilitāti mugurkaulā un ap šo tēmu var būt visu stundu, bet citā – uz opozīcijas punktiem un kustības garumu. Vēl kādā uz enerģiju, reakcijas ātrumu, atbrīvotību un kritieniem, bet citā – uz kāju darbību. Izceļot katras stundas virsuzdevumu dejtājiem būs vieglāk koncentrēties uz vienu kvalitāti un aizraujošāk apgūt tēmu, kas niansēs mainās. Stiepšanās laiku labāk atstāt uz nodarbības beigām, lai pēc atslābināšanas un stiepšanas muskuļus atkal nesasprindzinātu. Izveidojiet savu stiepšanās rituālu, ko ietvert katrā stundā!

Piektais apmācības gads

(5.klase, kopā: 35 akadēmiskās stundas)

Piektajā apmācības gadā nodarbības struktūra saglabājas, bet proporcijas mainās. Mazāk laika tiek pavadīts zemākajā līmenī, bet vairāk – ceļam no grīdas līmeņa uz augšējo. Kustības frāzes kļūst garākas, un elpošana kļūst par nozīmīgu kustības daļu. Padziļināti ieteicams apgūt stāvokļus apvērstā vertikālē (roku, plecu, galvas stājas), rosināt deļotāļus izmantot svaru, lai iegūtu ātrumu, amplitūdu un jaudu kustībā. Vēlams izaicināt deļotāļus koncentrēties uz visiem deļas elementiem vienlaikus (laiks, telpa, enerģija, forma).

Skolotājs aicināts izmantot iepriekšminētos piemērus, lai kombinētu, attīstītu kustību materiālu atbilstoši konkrētās grupas vajadzībām.

Tēmas

1. Grīdas daļa

5 akadēmiskās stundas

1.1. ķermeņa nostādīšana (*alignment*), iesildīšanās: elpošanas apzināšanās un mugurkaula mobilitāte; nepārtraukta kustību virkne un spirāle; mugurkaula saikne ar atsevišķām ķermeņa daļām; virsmas apguvi (slidēšanu, atspiešanos, celšanos un atgriešanos virsmā) iztēles treniņš.

Šajā vingrinājumu daļā var izmantot elpošanu kā dabisko kustības frāzēšanas avotu, ļaujot tai noteikt kustības ātrumu, intensitāti un ritmu.

1.2. Opozīcija (*opposition*): gravitātes centrs un 6 opozīcijas punkti zemajā (grīdas) līmenī un vidējā (sēdus un dziļajā piesēdienā) līmenī; dažādi opozīcijas punkti (ne tikai galapunkti), atkarībā un pretējiem virzieniem kustībā zemajā (grīdas) līmenī un vidējā (sēdus un tupus) līmenī.

Opozīcijas punkti ir tie, kas, veicot konkrētu kustību, ķermenī atrodas vistālāk viens un otra un tiek vērsti diametrāli pretējos virzienos.

Tēmu par opozīcijas punktu apzināšanos kustībā var apvienot ar līdzsvarošanās uzdevumiem. **Piemēram,** stāvot uz pamata kājas, strādājošās kājas ceļgalu virzīt augšup, kamēr augšstilbs satiekas ar ribām. Ceļot garas un brīvas rokas sānis, vienlaicīgi pamata kājas papēdi atrauj no zemes un ķermenim ļauj celties uz pamata kājas puspirkstiem. Šajā gadījumā var apzināt opozīcijas punktus: atbalsta punkts (strādājošās kājas puspirksti) un galvas virsma, strādājošās kājas ceļgals un strādājošās kājas sēžamkauls, pamata puses plecs un strādājošās puses gurns, labās plaukstas pirkstu gali un kreisās plaukstas pirkstu gali, labais plecs un kreisais plecs.

1.3. Kontrakcija un atbrīvošanās (vēdera dzīļie muskuļi): zemais līmenis; no zemā uz vidējo un atpakaļ uz zemo līmeni; celšanās no grīdas līdz augšējam līmenim un atgriešanās grīdā;

Iekļaujot grupēšanās pamatprincipus radīt vingrinājumus, kas ļauj celties no grīdas un atgriezties tajā. Vingrinājumus var veikt, vadoties pēc elpošanas kā dabiskā kustības frāzēšanas avota. Uz kontrakciju notiek izelpa, bet uz atbrīvošanos – ieelpa.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“No grīdas līdz lidojumam.” 4/4 taktsmērā.

Sākuma stāvoklis guļus uz muguras, rokas gar sāniem.

1.) kopā ar ieelpu rokas pa grīdu slīd virs galvas. kopā ar izelpu rokas, saliektas elkoņos un tuvinātas mugurkaulam, sākot no pirkstu galiem, virza pēdu virzienā. Kad tās slīd gar galvas virsmu, galva sāk piedalīties kustībā sekojot rokām un ritinot mugurkaulu lejup. Dziļākajā pozīcijā lāpstiņas ir atrāvušās no grīdas, bet visa pārējā mugura ir ciešā kontaktā ar grīdu. Kājas – atbrīvotas. Darbība notiek 1 taktī un to atkārto vēl vienu reizi;

2.) atkārto iepriekšējās darbības, taču šoreiz kustība neapstājas: rokas turpina vest ķermeni pēdu virzienā, līdz tas sagrupējies sēdus stāvoklī. Tad labā kāja veic soli un dibens, atraujoties no zemes, pārslīd pari saliektai kreisai kājai, rokas attiecībā pret centru aizsniedz tālāko punktu uz grīdas un smaga galva ļauj ķermeņa augšdaļai nonākt apgrieztā vertikālē (roku stājā), kad centrs uzlido virs atbalsta punkta (plaukstām) un kājas tam seko (viena turpina vertikāli un ir vērsta pret debesīm, bet otra paliek karājamies lejup, tādējādi rodas opozīcijas punkti - labās kājas pēdas pirkstu gali un kreisās kājas pēdas pirkstu gali). Tad ķermenis atgriezeniski nonāk atpakaļ – sākuma stāvoklī. Darbība notiek 2 taktīs: uz ieelpu – rokas slīd virsgailvas, uz izelpu grupēšanās, kas aizved līdz lidojumam, uz ieelpu – lidojums (rokustāja), uz izelpu – atgriešanās sākuma stāvoklī.

1.4. Virsmas apgūšana: pa grīdu - virzībā un uz vietas, detalizēti un viss ķermenis kopumā; pret grīdu – virzībā un uz vietas, detalizēti un viss ķermenis kopumā; kritiens – lidojums (*swings*) kājām, kas nes prom no grīdas līmeņa līdz vertikālei un atved atpakaļ uz grīdu.

Vingrinājumus, kas attīsta virzīšanos **pa** grīdu labāk izpildīt lēnām, plūdamā. Var izmantot lēnu, atmosfērisku mūziku un ļaut dejotājam atrast savu ritmu jeb veikt vingrinājumu 4/4 taktsmērā. Vingrinājumus, kas attīsta virzīšanos **pret** grīdu var veikt 2/4 taktsmērā, ļaujot attīstīt prasmi sakoncentrēt enerģiju īsākā laikā. Savukārt **šūpoļu kustības principā** (*swings*) ērti izmantot ¾ taktsmēru.

2. Paralēlā pozīcija, stāvēt

6 akadēmiskās stundas

2.1. Ķermeņa nostādīšana: vertikāle un novirzīšanās no tās, saikne ar elpošanu; spēks un elastība; līdzsvars; apvērsta vertikāle; iztēles treniņš.

3. Telpa un plaknes

6 akadēmiskās stundas

3.1. Piesēdienu sekvenses: paralēlā, izvērstā I, II, IV pozīcija; saliekts ķermenis 90° leņķī (*flat back*); opozīcijas punkti – koordinācija ķermenī un precīzi virzieni telpā; mobils gravitātes centrs; saikne ar roku kritienu un lidojumu (*swings*).

3.2. Vingrinājumi pēdu spēkam un mobilitātei: paralēlā, izvērstā I, II, IV poz. virzienos uz priekšu, sānis, uz aizmuguri; opozīcijas punkti - koordinācija ķermenī un precīzi virzieni telpā, saglabājot stabilu gravitātes centru; saikne ar novirzīšanos no vertikāles; pēdu veiklība; ritms.

3.3. Vingrinājumi kāju spēkam un mobilitātei: paralēlā un izvērstā I poz. virzienos uz priekšu, sānis, uz aizmuguri; opozīcijas punkti - koordinācija ķermenī un precīzi virzieni telpā, saglabājot stabilu gravitātes centru; saikne ar kāju kritienu un lidojumu (*swings*); temps, amplitūda un virzība telpā.

3.4. Kritiens un lidojums (*swings*) rokām: svars, koordinācija ķermenī un telpā; novilcinājums, kritiens, inerce, atspēriens, lidojums; kustību sekvenses, kurās roku kritieni un lidojumi iesaista kustībā visu ķermeni, iekļaujot apvērstās vertikāles.

3.5. Kritiens un lidojums (*swings*) kājām: svars, koordinācija ķermenī un telpā; novilcinājums, kritiens, inerce, atspēriens, lidojums; kustību sekvenses, kurās kāju kritieni un lidojumi paralēlā vai izvērstā pozīcijā iesaista kustībā visu ķermeni, iekļaujot apvērstās vertikāles, griezienus un atraušanos no zemes.

3.6. Mazie lēcieni: atspēriens; gravitātes centra mobilitāte, rakursu maiņas; izturība, ritms un amplitūda; enerģijas sagatavošana virzībai telpā.

4. Virzība telpā

6 akadēmiskās stundas

4.1. Potenciālā un kinētiskā enerģija kritienos: novilcinājums, kritiens, inerce, atspēriens, lidojums; enerģijas virziens caur ķermeni; gravitātes centra nozīme atgrūšanās momentā; amplitūda, spēks, izturība, muzikalitāte.

4.2. Horeogrāfiskas epizodes, kurās apvienotas stundā apgūtās kustību kvalitātes. Iekļauti uzdevumi, kuros jākoncentrējas uz laika, telpas un enerģijas elementiem;

4.3. Horeogrāfiskā materiāla veidošana par tēmu.

Lai veicinātu dejojāja izpratni par tehnikas pamatprincipiem un radošo domāšanu, var dot uzdevumu – konkrētā laikā radīt kustību sekvenci par konkrētu uzdevumu, piemēram “novilcinājumus”, “kritiens”, “sprādziens”, “amplitūda” utt.

5. Lielie lēcieni

6 akadēmiskās stundas

5.1. gravitātes centra un vertikālās ass nozīme lielajos lēcienos.

Vingrinājumus var veidot uz lielu, plašu palēcietu bāzes, dažādojot virzienus, rakursus, akcentus.

5.2. gravitātes spēka izmantošana, atspēriens.

Vingrinājumos izmantot atsietena (*rebound*) principu – ķermenis krīt, dziļākajā punktā atsitas un, izmantojot spēku uzlido lēcienā.

5.3. precīzi virzieni telpā.

Vingrinājumos var izmantot principu, ka lēcieni vairāk vērsti plašumā nekā augstumā. Rakursu un virzienu maņas ļaus dejojājam koncentrēties uz atbilstošo kvalitāti.

5.4. opozīcijas punkti lēcienos ar virzību.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“Pāri grāvim.” 4/4 taktsmērā.

Virzībā pāri zālei. Sākuma stāvoklis I izvērstā pozīcijā ar labo sānu kustības virzienā.

1.) Atspēroties no kreisās kājas, ar aktīvu labo kāju veic plašu lēcietu sānis, vienlaicīgi arī labā roka caur centru tiek virzīta sānis. Lēcietu augstākajā brīdī abas kājas ir atrāvušās no zemes, ir nostieptas un pēdu pirkstu gali savstarpēji opozīcijas punkti kustībā, gravitātes centrs atrodas starp kājām, roku pirkstu gali ir savstarpēji opozīcijas punkti kustībā, un galvas virsma un gravitātes centrs ir savstarpēji opozīcijas punkti kustībā. Piezemēšanās uz labās kājas, kas atbrīvota amortizē kritietu piesēdienā, kreisās kājas pēda izvērsumā nonāk pie labās kājas potītes aiz muguras, rokas, viegli saliektas nonāk pie centra, pirksti tiecas viens pret otru, bet nesatiekas. Tad, pārejā, notiek trīs soļi uz atbrīvotām kāju locītavām, iesēdienā, griežoties ap savu asi, sākot ar kreiso atpakaļ, labo – atpakaļ, kreiso sānis un iegriežot ķermeni uz sākuma stāvokli, lai atkal veiktu plašu lēcietu ar labo kāju. Darbība notiek 1 taktī

6. Stiepšanās

6 akadēmiskās stundas

Var izstrādāt kopīgu stiepšanos grupā, dažādām muskuļu grupām. ieteicams arī izstrādāt individuālu stiepšanās programmu pēc nepieciešamības, ko dejotājs veic individuālajā laikā. Iespējams, ka tas skolotājam ir papildus darbs, bet dejotāji novērtēs, ja kopā ar skolotāju varēs atrast sev stiepšanos, kas efektīva tieši viņam/viņai konkrētajā dzīves posmā. Esiet radoši un pierādiet, ka stiepšanās nav nīstama nodarbe! Gala beigās dejotāji stiepjas, lai viņu kustības iespējas būtu plašākas un ķermeņi – veselīgāki, nevis, lai nosēstos špagatā.

Ierosinājumi: elementus, kas iepriekšējos gados apgūti atsevišķi (piemēram, nepārtraukta kustību virkne, opozīcijas punkti, plakanas muguras vingrinājumi (*flat back*), Šūpoļu kustības princips (*swings*)) var ievīt pēc nepieciešamības jebkurā tēmā, tādējādi dejotājam ļaujot saprast, ka elementi dod konkrētu kustības kvalitāti, bet tie nav “dejas soļi”, ko pašmērķīgi iekļaut horeogrāfijā. Gada noslēgumā arvien vairāk virziet stundu uz horeogrāfiskā materiāla dejušanu, kurā apvienoti vairāki uzdevumi. Tas ļaus dejotājā attīstīt mākslinieciskumu, nepazaudējot tehniskās prasmes un iemaņas. Veidojot improvizācijas uzdevumus par tēmu, ļaujiet dejotājam koncentrēties uz vienu uzdevumu (piemēram, “kritieni ar atsitienu” vai “kritieni ar celšanos” jeb “virzoties pāri zālei aptver visus līmeņus” utt). Savukārt, veidojot kompozīcijas uzdevumus, kuros dejotājam jārada horeogrāfiskais materiāls, dodiet viņam laiku, piemēram 5-10min laika, lai viņš rada 2 frāžu ilgu materiālu par konkrētu tēmu.

Sestais apmācības gads

(6.klase, kopā: 35 akadēmiskās stundas)

Sestajā apmācības gadā nodarbības struktūra saglabājas līdzīga, kā piektajā. Izglītojamie nostiprina prasmes un iemaņas no piektā apmācības gada, turklāt kļūst par labākiem dejotājiem, apgūstot pamatprincipus kontaktimprovizācijā. Vēlams pievērst uzmanību dejotāja individuālajiem talantiem, palīdzēt tos apzināties un izkopt caur radošu pieeju. Kontaktimprovizācija ir veids, kā izglītojamais mācās patstāvīgi pētīt kustību, izdarīt secinājumus un atklāt, kas ir tas, kas viņu interesē kustībā. Darbs ar partneri māca apzināties svaru, līdzsvaru, māca uzticēšanos, klausīšanos, gatavību reaģēt uz esošo nevis plānotu un iestudētu mirkli, ļauj izaicināt savu fizisko iespēju robežas.

Tēmas.

1. Grīdas daļa

5 akadēmiskās stundas

Ķermeņa nostādīšana (*alignment*), iesildīšanās (detalizētu informāciju meklēt 5 apmācības gada struktūrā).

2. Paralēlā pozīcija, stāvot

4 akadēmiskās stundas

Vertikāle, mugurkaula mobilitāte, atsevišķas ķermeņa daļas, gravitācijas centra spēks un mobilitāte, svars (detalizētu informāciju meklēt 5 apmācības gada struktūrā).

3. Telpa un plaknes

5 akadēmiskās stundas

Virzieni, rakursi, līmeņi telpā; kāju, pēdu spēks un mobilitāte; atsevišķu ķermeņa daļu svars, garums un to saikne ar pārējo ķermeni; apvērsta vertikāle; mazie lēcieni (detalizētu informāciju meklēt 5 apmācības gada struktūrā).

4. Virzība telpā

5 akadēmiskās stundas

Energija, svars, amplitūda, muzikalitāte, radošums (detalizētu informāciju meklēt 5 apmācības gada struktūrā).

5. Lielie lēcieni

5 akadēmiskās stundas

Spēks, izturība, amplitūda, gravitātes centrs virs atsperiena punkta (detalizētu informāciju meklēt 5 apmācības gada struktūrā).

6. Darbs ar partneri

6 akadēmiskās stundas

Kontaktimprovizācija ir dejas forma, kurā kustības materiāls tiek attīstīts izejot no viena vai vairākiem fiziska kontakta punktiem ar partneri. Klausīšanās ir viena no būtiskākajām kvalitātēm kontaktimprovizācijā. Mūzika var spēlēt atmosfēras veidotāja lomu, bet ne kontrolēt laika elementu kustībā. Ja grupa ir nobriedusi, vingrinājumus var praktizēt klusumā, ļaujot kontaktam veidot kustības laika elementu.

6.1. kontaktpunkts: nemainīgs, mainīgs, tekošs.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

Vingrinājums pāri zālei. Duets.

- 1.) partneri savā starpā rada vienu kontaktpunktu (sākumā tas var būt skolotāja noteikts (galva pret galvu, plecs pret plecu vai mugura pret muguru), bet tad dejotāji paši to izvēlas (piemēram, plauksta pie pleca vai galva pret vēderu vai elkonis pie lāpstiņas utt), kuru nemainot kopā virzās pāri zālei ceļojot caur visiem trim līmeņiem (augstākais, vidējais, zemākais utt);
- 2.) dueti caur visiem trim līmeņiem ceļo pāri zālei, bet šoreiz kontaktpunkts visu laiku mainās (slīd, rotē, pārlec no vienas vietas uz citu);
- 3.) dueti caur visiem trim līmeņiem ceļo pāri zālei, bet šoreiz kontaktpunkts nepārtraukti rit uz priekšu vienā plūdumā.

6.2. svars: dalīts līdzsvars, pretestība, pretējos virzienos virzīts svars (*contra balance*), svara atdošana – saņemšana;

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

Dalīts līdzsvars. Duets cauri telpai:

- 1.) dejojāji nostājas ar mugurām kopā (visa mugura savā garumā ir ciešā kontaktā ar otru) tā, lai līdzsvara punkts atrastos starp viņiem (gadījumā, ja viens no pāra atkāptos, otrs kristu) Tomēr šādā stāvoklī spēks nav iesaistīts. Tikai pretsvars. Šajā stāvoklī dejojāji virzās caru telpai.
- 2.) dejojāji atkārti iepriekšējo uzdevumu, taču šoreiz kontaktā ir ar sāns pret sānu.
- 3.) dejojāji atkārti iepriekšējo uzdevumu, taču šoreiz kontaktā ir ar plauksta pret plaukstu.

Vēlāk dejojāji var improvizēt ar kontakta vietām un meklēt dalīta līdzsvara stāvokli.

Pretējos virzienos vērsts svars (*contra balance*). Duets cauri telpai:

- 1.) partneri nostājas viens otram blakus, sadod rokas un tad – krīt katrs uz savu pusi. Viņi paliek karājamies sadotajās rokās un ir viens no otra atkarīgi. Tomēr šādā stāvoklī spēks nav iesaistīts. Tikai svars. Saglabājot šādu stāvokli dejojāji virzās pāri zāle. Kad nogurst viena roka, satvērienu var nomainīt, nemainot karāšanās stāvokli.

Vēlāk dejojāji var improvizēt ar kontakta vietām un meklēt pretējos virzienos vērsta svara stāvokli.

Svara atdošana un saņemšana. Duets uz vietas:

- 1.) Partneri atrodas kontaktā, dalīta līdzsvara stāvoklī ar muguru pret muguru. Saglabājot šo stāvokli viņi abi pietupjas, saglabājot pilnām pēdām kontaktu ar zemi un arī muguru pilnu kontaktu;
- 2.) Tad viens no pāra virzās uz priekšu līdz nonāk galda pozīcijā, bet otrs viņam seko ar savu svaru palīdzot pārņest ķermeņa augšdaļu pāri kājām. Partneris, kurš atdod svaru, visā muguras garumā guļ uz svara saņēmēju un var atraut kājas no zemes, pievelkot sev tās klāt vai paceļot augšup.

! Būtiski, ka svara ņēmējs laicīgi novieto plauksta zem pleciem, tādējādi uzņemot daļu no svara un neļaujot ceļgaliem triekties pret zemi. Būtiski, ka vēdera muskuļi ir tonusā un muskuļi ap mugurkaulu atbalsta uzņemto svaru, ļaujot tam būt atbrīvotam un garam.

- 3.) Svara saņēmējs virza sēžamkaulus uz papēžiem, ļaujot partnerim nonākt uz savām kājām, saglabājot kontaktu visā muguras garumā. Tad, saglabājot dalīta līdzsvara stāvokli, abi pieceļas.

Atkārti vingrinājumu mainītās lomās. Vēlāk vingrinājumu var izmantojot šūpoļu kustības principu.

6.3. lēcieni ar partnera atbalstu.

Piemēram kāds pamata vingrinājumu piemērs:

“Lidojums pa trim.” Trio.

- 1.) viens no trio krīt atmuguriski taisnā vertikālē, veicot soli atpakaļ ar atbrīvotu kāju, kas amortizē kritienu un ļauj droši piezemēties. Rokas pa grīdu uzslid virs galvas. Pārējie divi partnerim seko, katrs pie savas rokas;
- 2.) Atbalstītāji saņem kritušo katrs aiz savas plaukostas, ar otru roku atbalstot padusi un visi kopā, reizē ar izelpu virza kritušā ķermeni pēdu virzienā un caur grupēšanos ļauj tam uzlidot izstieptās atbalstītāju rokās;
- 3.) Atbalstītāji turpina atbalstīt lidotāju, līdz tas uz atbrīvotām kāju locītavām droši piezemējies.

Maina lomas.

7. Stiepšanās

5 akadēmiskās stundas

Var izstrādāt kopīgu stiepšanos grupā, dažādām muskuļu grupām. ieteicams arī izstrādāt individuālu stiepšanās programmu pēc nepieciešamības, ko dejotājs veic individuālajā laikā. Iespējams, ka tas skolotājam ir papildus darbs, bet dejotāji novērtēs, ja kopā ar skolotāju varēs atrast sev stiepšanos, kas efektīva tieši viņam/viņai konkrētajā dzīves posmā. Esiet radoši un pierādiet, ka stiepšanās nav nīstama nodarbe! Gala beigās dejotāji stiepjas, lai viņu kustības iespējas būtu plašākas un ķermeņi – veselīgāki, nevis, lai nosēstos špagatā.

Ierosinājumi: darbs pāros allaž palīdz mācīties, jo jāiedziļinās tēmā gan no darītāja puses, gan no atbalstītāja puses – tiek aktivizēta gan vizuālā, gan taustes, gan kinestētiskā maņa. Vingrinājumus kontaktprovizācijā labi savīt ar tehnikas vingrinājumiem, piemēram, apzinoties gravitātes centra spēku, piedāvājiēt svara saņemšanas atdošanas vingrinājumu ar partneri jeb, apzinoties atsevišķas ķermeņa daļas - rotējošu kontaktpunkta vingrinājumu ar partneri. Arī lielo lēcieni potenciālu var apvienot ar darbu grupā. Un tā tālāk. Dažkārt varat stundu sākt nevis ar individuālu iesildīšanos, bet ar darbu pāri vai grupā - ļaujot izglītojamajiem apzināties stundas tēmu.

Programmu sagatavoja un papildināja Ilze Zīriņa 2018.gada 20.decembrī