

NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

RĪGAS BALETA **SKOLA**

Mācību programma
profesionālās ievirzes izglītības programmā
“Dejas pamati”

AUTORS: Agnese Andersone

2019. gads, Rīgā

NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

1. KLASE

Exercises a la barre

1. Kāju pozīcijas – I, II, III;
2. Auguma liekšana uz sāniem un atpakaļ;
3. *Demi-plié* I, II, III pozīcijās;
4. *Grand plié* I, II, III pozīcijās;
5. *Relevés* uz puspirkstiem I un II poz. ar nostieptām kājām, ar *demi-plié*;
6. 1. *port de bras*;
7. *Battements tendus* no I pozīcijā uz sāniem, uz priekšu, uz aizmuguri;
8. *Battements tendus jetés* no I pozīcijā uz sāniem, uz priekšu, uz aizmuguri;
9. *Battements tendus jetés piqués*;
10. *Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans*;
11. *Passé par terre*;
12. Kājas stāvoklis *sur le cou-de-pied*
 - a) priekšā (nosacītais);
 - b) aizmugurē;
 - c) apķerošais;
13. *Battements frappés* visos virzienos ar pirkstgalu grīdā.

Exercises au milieu

1. Kāju pozīcijas – I, II, III;
2. Roku pozīcijas – sagatavošanas stāvoklis, 1., 3., 2.;
3. *Demi-plié* I, II, III pozīcijās;
4. *Releve* I, II, III pozīcijās;
5. *Battements tendus* no I pozīcijā uz sāniem, uz priekšu, uz aizmuguri;
6. *Passé par terre*;
7. Stāvoklis *en face* un pozas *epaulement croisé*;
8. 1. *port de bras en face et epaulement*;
9. Lielā poza *croisée* uz priekšu, uz aizmuguri.

Allegro

1. Trampīnlēcieni I pozīcijā;
2. Temps sauté I, II, III pozīcijās.

Dejas soļi

1. Dejiskais solis ar nostieptiem pirkstgaliem, caur *cou-de-pied*;
2. Palēciena solis;
3. *Pas chassé* visos virzienos (galops);
4. Polkas solis (skatuviskais);
5. Valša solis (skatuviskais).

NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

2. KLASE

Exercises a la barre

1. *Battements tendus* ar *demi-plié* I pozīcijā uz sāniem, uz priekšu, uz aizmuguri;
2. *Battements tendus pour le pied* no I pozīcijā
 - a) ar pēdas nolaišanu pie grīdas II pozīcijā;
 - b) ar pēdas atliekšanu;
3. *Battements tendus* ar *demi-plié* II pozīcijā;
4. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans*;
5. *Préparation* priekš *rond de jambe par terre (temps relevé par terre)* en dehors et en dedans;
6. 3. *port de bras*;
7. *Battements fondus* visos virzienos ar pirkstgalu grīdā;
8. *Demi-detourné* V pozīcijā (puspagrieziens pie un no stieņa);
9. *Grands battements jetés* no I pozīcijā visos virzienos.

Exercises au milieu

1. Lielā poza *effacé* uz priekšu un aizmuguri;
2. 3. *port de bras (en face)*;
3. *Battements tendus* ar *demi-plié* no I pozīcijā visos virzienos *en face*;
4. *Battements tendus pour le pied* no I pozīcijā
 - a) ar pēdas nolaišanu pie grīdas II pozīcijā;
 - b) ar pēdas atliekšanu;
5. *Battements tendus* ar *demi-plié* II pozīcijā;
6. *Pas couru* uz priekšu un atpakaļ neizvērstā I pozīcijā;
7. *Battements tendus jetés* no I pozīcijā visos virzienos *en face*;
8. *Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans*;
9. *Pas de bourrée suivi* uz puspirkstiem V pozīcijā (uz vietas un ap sevi griežoties).

Allegro

1. *Changement de pieds*;
2. *Pas échappé* II pozīcijā.

Dejas soli

1. *Pas de basque* (skatuviskais);
2. *Pas balancé*.

NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

3. KLASE

Exercises a la barre

1. *Preparation* no sagatavošanas stāvokļa;
2. Lielās un mazās pozas *croisée* un *effacée*;
3. Kāju pozīcijas - IV,V;
4. *Battement tendu plié-soutenu* visos virzienos no I pozīcijā;
5. *Battements tendus jetés balançoir*;
6. *Petits battements sur le cou-de-pied*;
7. *Battements retiré*;
8. *Pas de bourrée* ar kāju maiņu *en dehors* et *en dedans* (ar seju pret stieni);
9. *Battements frappés* visos virzienos uz 45°;
10. *Battements fondus* visos virzienos uz 45°;
11. *Battements relevés lents* uz 90° no I pozīcijas visos virzienos.

Exercises au milieu

1. *Grand plié* I, II un III pozīcijā;
2. *Temps lié par terre*;
3. *Pas de bourrée* ar kāju maiņu *en dehors* et *en dedans* (*en face* et *epaulement*);
4. *Rond de jambe par terre* *en dehors* et *en dedans*;
5. *Préparation* priekš *rond de jambe par terre* *en dehors* et *en dedans*;
6. *2. port de bras epaulement*;
7. *Battements retiré*;
8. *Grands battements jetés* no I pozīcijā visos virzienos *en face*;
9. *Demi-detourné* V pozīcijā ar kāju maiņu;
10. *Pas couru*

Allegro

1. *changement de pieds en tournant* (1/4, 1/2 pagrieziens);
2. *Pas glissade* uz sāniem;
3. Skatuviskais *sissonne* I *arabesque* pa diagonāli;
4. *Pas de chat*.

NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

4. KLASE

Exercises a la barre

1. *Battements soutenus* ar pirkstgalu grīdā;
2. Lielā un mazā poza *écartée*;
3. *Battement double frappe*;
4. *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans*;
5. Kājas stāvoklis *passé*;
6. *Battements développés* visos virzienos;
7. *Grands battements jetés passés par terre*, fiksējot kāju ar pirkstgalu grīdā;
8. *Grands battements jetés pointés* visos virzienos.

Exercises au milieu

1. *Préparation* priekš *pirouette* un *pirouette* no II poz. *en dehors et en dedans*;
2. *Préparation* priekš *pirouette* un *pirouette* no V poz. *en dehors et en dedans*;
3. *Préparation* priekš *pirouette* un *pirouette* no IV poz. *en dehors et en dedans*;
4. *Temps lié par terre* ar auguma liekšanu;
5. *Battement tendu plié-soutenu* visos virzienos;
6. *Battements soutenus* ar pirkstgalu grīdā;
7. *Battements relevés lents* uz 45° no I pozīcijas visos virzienos;
8. *Battements frappés* visos virzienos ar pirkstu grīdā un uz 45°;
9. *Battements fondus* visos virzienos ar pirkstu grīdā un uz 45°;
10. 5. *port de bras*.

Allegro

1. *Pas assemblé* visos virzienos;
2. *Pas échappé* II pozīcijā *en tournant* (1/4, 1/2 pagrieziens);
3. *Temps sauté* V pozīcijā ar virzīšanos uz sāniem, uz priekšu un atpakaļ;
4. *Sissonne fermée* visos virzienos.

NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

5. KLASE

Exercises a la barre

1. *Battement double fondu*;
2. *Battements soutenus* uz 45°;
3. *Demi rond de jambe* uz 45° *en dehors* et *en dedans*;
4. *Tombé un coupé*;
5. *Pas tombé* ar virzīšanos un nobeigumu *sur le cou-de-pied*;
6. *Pas tombé* ar virzīšanos un nobeigumu - pirkstgals grīdā vai 45°;
7. *Grands battements jetés balançoir* uz priekšu un uz aizmuguri.

Exercises au milieu

1. *Tours chaînés*;
2. *Battements tendus jetés balançoir*;
3. I, II un III *arabesques*;
4. *Petits battements sur le cou-de-pied*;
5. *Rond de jambe en l'air en dehors* et *en dedans*;
6. *Battements relevés lents* uz 90° no I pozīcijas visos virzienos
7. *Grands battements jetés passés par terre*;
8. *6. port de bras*;
9. *Pas glissade en tournant* ar kājas atvēršanu uz priekšu pa diagonāli.

Allegro

1. *Temps sauté* V pozīcijā ar virzīšanos uz sāniem, uz priekšu un atpakaļ;
2. *Changement de pieds* ar virzīšanos uz sāniem, uz priekšu un atpakaļ;
3. *Pas jeté* visos virzienos;
4. *Sissonne simple en face* un mazajās pozās;
5. *Grand pas assemblé* uz sāniem un uz priekšu no paņēmieniem
 - a) V pozīcija;
 - b) *coupé-soja*;
 - c) *pas glissade*;
 - d) *sissonne tombée*.

NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA

6. KLASE

Exercises a la barre

1. *Battements fondus* ar *plié-relevé*;
2. Pagrieziens *fouetté en dehors et en dedans* ar pirkstgalu grīdā uz nostieptas balsta kājas un uz *demi-plié* (1/4 un 1/2 pagrieziens);
3. *Attitude croisée et effacée*;
4. *Battements développés passés*;
5. Ķermeņa liekšana uz priekšu, uz sāniem, atpakaļ, turot strādājošo kāju *sur le cou-de-pied, passé*;
6. *3. port de bras* (balsta kāja uz *demi-plié*, strādājošā kāja izstiepta ar pirkstgalu grīdā priekšā vai aizmugurē).

Exercises au milieu

1. *Temps lié* uz 90°;
2. *Pas glissade en tournant en dehors et en dedans* ar virzīšanos uz sāniem (1/2, 1 pagrieziens);
3. *4. port de bras*;
4. *Battement double frappe*;
5. Kājas stāvoklis *passé*;
6. *Battements développés* visos virzienos;
7. *Grands battements jetés pointés* visos virzienos;
8. *Pirouettes en dehors no dégagé* virzoties pa diagonāli;
9. *Pirouettes en dedans no coupé-soja* virzoties pa diagonāli (*pirouettes-piqués*).

Allegro

1. *Grand échappé* II pozīcijā;
2. *Grand changement de pieds*;
3. *Pas échappé* II pozīcijā ar nobeigumu uz vienu kāju (otra kāja *sur le cou-de-pied* priekšā vai aizmugurē);
4. *Sissonne ouverte* uz 45°;
5. *Grand pas de chat*;
6. *Grand pas jeté* uz priekšu.