

APSTIPRINU:

direktore M. Bruža Mārīte Bruža

2021.gada 31. augustā



**Grobiņas Mūzikas un mākslas skola**

(izglītības iestādes nosaukums)

**Laikmetīgā un mūsdienu deja**

(mācību priekšmeta nosaukums)

Mācību priekšmeta programmu izstrādāja:

**Karīna Elizabete Lase**

(vārds, uzvārds)

  
(paraksts)

Grobiņas Mūzikas un mākslas skolas  
Profesionālās ievirzes izglītības programmas

**DEJAS PAMATI**

Mācību priekšmeta **Laikmetīgā un mūsdienu dejas** programma

**Mērķi.**

1. Veidot prasmes un iemaņas laikmetīgajā un mūsdienu dejā, kuras balstītas uz atbrīvošanās (Release) tehnikas pamatprincipiem.

2. Veicināt audzēkņa pilnveidošanu laikmetīgajā dejā, nodrošinot gan teorētiskās, gan praktiskās zināšanas.

3. Sagatavot izglītojamos studijām augstāka līmeņa mācību iestādēs dejas profesijā.

**Uzdevumi.**

1. Iepazīstināt ar laikmetīgās un mūsdienu dejas pamatprincipiem:

- attīstīt koordināciju un veidot spēju brīvi orientēties gan ķermenī, gan telpā;
- attīstīt loģisko domāšanu, spēju saskatīt cēloņsakarības kustībā, apgūstot kustību sekvences;
- apzināties ķermeņa vertikāli;
- mazināt lieko sasprindzinājumu ķermeņa daļās;

2. Izkopt mākslinieciskumu, emocijas, mīmiku u.c;

3. Rast izpratni par skatuves kultūru, kā dejojotājam;

**Programmas apguves ilgums** - 6 mācību gadi, kopā 525 kontaktstundas.

1.klase - 1 stunda nedēļā, 35 akadēmiskās stundas mācību gadā.

2.klase - 2 stundas nedēļā, 70 akadēmiskās stundas mācību gadā.

3.līdz 6.klase - 3 stundas nedēļā, 105 akadēmiskās stundas mācību gadā.

**Mācību darba formas, metodes.**

- mācību stundas;
- patstāvīgā darba stundas;
- kontrolstundas, ieskaite, eksāmeni;
- koncerti, festivāli, konkursi.

## **Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un veidi.**

### 1. Vērtēšanas veidi:

- 1.1. kārtējā pārbaude – sistemātiska informācijas vākšana par skolēna mācību sasniegumiem darba procesā, mācību stundās, kontrolstundās;
- 2.2. ieskaite, eksāmens.

2. Izglītojamā mācību sasniegumus vērtē salīdzinājumā ar plānotajiem rezultātiem. Mācību priekšmeta vai tās daļas apguve tiek vērtēta ar atzīmi 10 ballu vērtējuma skalā.

## **Satura apguvei nepieciešamā aprīkojuma apraksts.**

Telpa, ģērbtuves telpa, spoguļi, mūzikas atskaņotājs, tumbas, gaisma, ventilācija vai atverami logi, vingrošanas paklāji, matračī.

## **Programmas īstenošanas plānotie rezultāti.**

Mācību priekšmetu apguves noslēgumā audzēknim jāprot:

1. brīvi orientēties ķermenī un telpā;
2. pārvaldīt paralēlās un izvērstās pozīcijas;
3. pārvaldīt jēdzienus un saprast dejas elementu nosaukumus (latv.val., angļu val., franču val.);
4. precīzi ievērot virzienus un plaknes telpā.

## PIRMAIS MĀCĪBU GADS

**1.klase** - 1 stunda nedēļā, 35 akadēmiskās stundas gadā

Audzēknis apgūst laikmetīgās un mūsdienu dejas pamatu pamatus. Kuros liels uzsvars tiek likts uz uzdevumiem, kas pastiprināti attīsta ritma izjūtu, konkrētu ķermeņa daļu koordināciju, izolāciju, stāju, pēdu novietojumu un skaitu mūzikā.

### Tēmas

*! Uzdevumu struktūra un izveide atkarīga no pedagoga profesionālā redzējuma un radošajām zināšanām.!*

#### 1. Izpratne un orientēšanās mūzikā

**Piemērs. Ritma atrašana.** Audzēkņiem tiek atskaņota dažāda žanra mūzika, kuras laikā katram individuāli savā tempā jāatrod ritms, kuru parāda sitot plaukstas, piesitot ar kāju, soļojot u.t.t. Ja uzdevums veiksmīgi izpildīts, ir notikusi atgriezeniskā saite un audzēknis ir atspoguļojis ritmu ar sevis izvēlētu ķermeņa valodu, tad tiek piemeklēta cita žanra- sarežģītāka ritma mūzika.

#### 2. Sevis apzināšanās kustībā un telpā

**Piemērs: Ķermeņa daļu izolācija.** Veido kustību iesaistot tikai vienu konkrēto ķermeņa daļu (piemēram, rakstīt savu vārdu, uzzīmēt savu sapņu māju, kad līst lietus (utt); zīmējumu var veikt uz plaknes vai telpā). Uzdevuma beigās iespējams iziet cauri katrai ķermeņa daļai, lai sajustu kustības plūdumu caur ķermeni. Vingrinājumu var veikt arī pa pāriem, kad atbalstītājs caur pieskārienu aicina dejotāju uzsākt kustību no konkrētas ķermeņa daļas. Darbs pa pāriem kopumā ir efektīvs jo tas ļauj vieglāk apzināties svaru, garumu, apjomu, kā arī attīsta sadarbošanās prasmes un iemaņas.

#### 3. Grīdas daļas elementi un to tehnika

**Piemērs. Vingrinājumi uz paklājiņa.** Lēns un pareizs tehnisks izpildījums kūlenim uz aizmuguri, kas vēlāk visvairāk tiek iekļauts arī deju horeogrāfijās. Uzdevums-“Svecīte”, lēns un pareizs tā izpildījums, galvenais mērķis- līdzsvara un balansa izpratne un noturēšana, kas vēlāk palīdzēs veikt kūleni caur plecu. Ja kūlenis veiksmīgi tiek izpildīts, uzdevums pāraug uz kūleni caur plecu, kas sevī ietver pareizu roku novietojumu, smaguma punktu izpratni un kāju novietojumu.

**Piemērs. Grupēšanās.** Vingrinājumu virkne pāri zālei. Kustību uzsāk no grīdas līmeņa, guļus – kamolītī, virzienā- uz priekšu pa zāles diagonāli, kājām un rokām slīdot tikai pa grīdu, atveras- zvaigznītē, no kuras turpinot kustību virzienā uz priekšu pa zāles diagonāli, kājām un rokām slīdot pa grīdu atkal aizveras ciet un caur kamolīti nonāk uz ceļiem. Turpina visu no sākuma.

## 4. Enerģija, reakcija, grupas sajūta

### **Piemērs. Enerģijas kvalitātes apzināšanās.**

Sprāgstoša kustība: vadītājs sauc dažādus sprāgšanas vaidus (salūts, no pumpura uz ziedu, ledus, vāroša ūdens burbulis, ziepju burbulis, zvaigzne, popkorns utt.) un dejotāji caur kustību izpēta sprādziena apjomu, ilgumu, ķermeņa vietu, izolētību vai visa ķermeņa iesaisti utt. Tad to pašu dara duetā un tad- trio.

## **OTRAIS MĀCĪBU GADS**

**2.klase** - 2 stundas nedēļā, 70 akadēmiskās stundas gadā

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.

### **Tēmas**

*! Uzdevumu struktūra un izveide atkarīga no pedagoga profesionālā redzējuma un radošajām zināšanām.!*

### **1. Ķermenis un darbība**

**Ķermeņa daļas (galva, torss, acis, pleci, pirksti, rokas, kājas utt.)** – vingrinājumi gan guļus, gan stāvus.

**Ķermenis kā veselums:** mugurkauls kā ķermeņa centrs, kas savieno visas ķermeņa daļas – vingrinājumi gan guļus, gan stāvus.

**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).

**Celties un ļauties gravitātei** (krist).

**Izstiepties un saliekties** – līdzīgi, kā grupēšanās, tikai vertikālē uz kājām.

**Savērties un griezties** – izmantojot spirālveida kustību ķermenī un rotācijas ap savu asi.

**Kustība virzībā:** slīdēt, ripot, rāpot, staigāt, skriet, lēkt, lēkāt, griezties utt.

## 2. Telpa

**Uz vietas – virzībā.** Vingrinājumi, kas izpildāmi jebkurā taktsmērā, atbilstoši uzdevumam. Piemēram kustība uz vietas var būt 4/4 taktsmērā, ļaujot dejojājam sajost niansas, detaļas, kustības amplitūdu. Bet kustība virzībā var aicināt 2/4 jeb 3/4 taktsmērs, liekot kustībā iesaistīt vairāk enerģijas;

**Maza kustība** – plaša kustība. Vingrinājumus efektīvāk izpildīt 4/4 taktsmērā, lai dejojājs paspētu sasniegt pilnu amplitūdu kustības plašumā.

**Līmeņi** (grīdas (guļus stāvoklis uz grīdas), vidējais ( sēdus vai tupus), augšējais (stāvus). Vingrinājumus efektīvāk izpildīt 4/4 taktsmērā.

**Virzieni** (augšup, lejup, uz priekšu, atpakaļ, sānis, diagonālē, pa līniju, griežoties). Vingrinājumus var saistīt ar reakcijas vingrinājumiem un veikt 2/4 taktsmērā;

**Ceļš telpā** (taisnās līnijās, lokveidā, asos leņķos, zig-zag utt). Vingrinājumus var veikt jebkurā taktsmērā. Arī klusumā, ļaujot dejojājam koncentrēties tikai uz telpu.

## 3. Laiks

**ilgs – īss**  
**ātrs – lēns**  
**elpošana**  
**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.

## 4. Enerģija

**pēkšņi – pakāpeniski**  
**saspringti – atbrīvoti**  
**jaudīgi – maigi**  
**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 dejojāji attīstīta jau no pirmās dienas. Nemanāmi, bet apzināti. Ar asociācijām un iztēles modināšanu bērni sāks apzināties atšķirības konkrētajās kvalitātēs. 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.

## TREŠAIS MĀCĪBU GADS

**3.klase** - 3 stundas nedēļā, 105 akadēmiskās stundas gadā

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

*! Uzdevumu struktūra un izveide atkarīga no pedagoga profesionālā redzējuma un radošajām zināšanām.!*

#### 1. Grīdas tehnika

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

**Piemērs. Galapunktu saikne ar mugurkaulu un nepārtraukta kustību virkne. "Spirāles".**

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;

**Piemērs.** 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.

#### 2. Telpa un plaknes

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

**Piemērs. "Swing" kombinācijas.** Sākuma stāvoklis – stāvot 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.

**Kombināciju pedagogs izveido pēc saviem ieskatiem, atbilstoši swing tehnikai.**

### **3. Virzība telpā**

**Līmeņu maiņu izmantošana.**

- Zemākais līmenis- grīdas līmenis
- Vidējais līmenis- starp zemāko un augstāko
- Augstākais līmenis- augstu virs grīdas.

**Smaguma/gravitātes centra izmantošana.**

- Kritiens- celšanās.
- Balansa izmantošana elementos
- Svara pārnese

## **CETURTAIS MĀCĪBU GADS**

**4.klase** - 3 stundas nedēļā, 105 akadēmiskās stundas gadā

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**

*! Uzdevumu struktūra un izveide atkarīga no pedagoga profesionālā redzējuma un radošajām zināšanām.!*



## 1. Grīdas daļa

**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 darbībā ķermeņa daļas, ko citkārt retāk izmantojam, izaicinot dejotāju ar ritma un telpas niansē.

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

**Piemērs. Grupēšanās uz virsmas.** 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.

## 2. Telpa un plaknes

**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.

**Flat back kombinācija.** Kombināciju pedagogs izveido pēc saviem ieskatiem, atbilstoši tehnikai.

**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.

**Piemērs. Gravitāte un novilcinājums.** 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 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 atkārtoti, sākot ar otru kāju, virzoties uz otru pusi.

### 3. Virzība telpā

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

**Piemērs. Vertikāle – horizontāle.** 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.

2) 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.

3) Vienlaicīgi labā roka, atbrīvota krīt lejup saglabājot iesākto virzienu – pa apli (šķērsojot ķermeni pa priekšu). Darbība notiek 1 taktī;

**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 atsperē." (Recovery and rebound) .

### 4. Lielie lēcieni

Gravitātes 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.

## PIEKTAIS MĀCĪBU GADS

**5.klase** - 3 stundas nedēļā, 105 akadēmiskās stundas gadā

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 dejotājus izmantot svaru, lai iegūtu ātrumu, amplitūdu un jaudu kustībā. Vēlams izaicināt dejotājus koncentrēties uz visiem dejas elementiem vienlaikus (laiks, telpa, enerģija, forma).

### Tēmas

*! Uzdevumu struktūra un izveide atkarīga no pedagoga profesionālā redzējuma un radošajām zināšanām.!*

#### 1. Grīdas daļa

**Ķermeņa nostādīšana (alignment), iesildīšanās:** elpošanas apzināšanās un mugurkaula mobilitāte; nepārtraukta kustību virkne un spirāle; mugurkaula saikne ar atsevišķām ķermeņa daļām; virsmas apguvi (slīdēšanu, 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.

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

**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.

**Kāju un roku swing kombinācija.** Kombināciju pedagogs izveido pēc saviem ieskatiem, atbilstoši tehnikai.

## 2. Paralēlā pozīcija stāvēt

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

## 3. Telpa un plaknes

**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.

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

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

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

## 4. Stiepšanās

Var izstrādāt kopīgu stiepšanos grupā, dažādām muskuļu grupām. ieteicams arī izstrādāt individuālu stiepšanās programmu pēc nepieciešamības, ko dejotājs veic individuālajā laikā. 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 māksliniecišķumu, 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 5-10 min laika, lai viņš rada 2 frāžu ilgu materiālu par konkrētu tēmu.

## SESTAIS MĀCĪBU GADS

**6.klase** - 3 stundas nedēļā, 105 akadēmiskās stundas gadā

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

*! Uzdevumu struktūra un izveide atkarīga no pedagoga profesionālā redzējuma un radošajām zināšanām!*

#### 1. Grīdas daļa

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

#### 2. Paralēlā pozīcija stāvēt

Vertikāle, mugurkaula mobilitāte, atsevišķas ķermeņa daļas, gravitācijas centra spēks un mobilitāte, svars.

#### 3. Telpa un plaknes

**Virzieni, rakursi, līmeņi telpā;** kāju, pēdu spēks un mobilitāte; atsevišķu ķermeņa daļu svars, garums un to saikne ar pārējo ķermeni; apvērsta vertikāle; mazie lēcieni.

#### 4. Virzība telpā

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

#### 5. Lielie lēcieni

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

#### 6. Darbs ar partneri

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.

### **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.

### **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 plaukstas, 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 piezemēties. Maina lomas.

## **7. Stiepšanās**

Dažkārt varat stundu sākt nevis ar individuālu iesildīšanos, bet ar darbu pāri vai grupā - ļaujot izglītojamajiem apzināties stundas tēmu.

**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 kontaktimprovizācijā labi savīt ar tehnikas vingrinājumiem, piemēram, apzinoties gravitātes centra spēku, piedāvāji svāra saņemšanas atdošanas vingrinājumu ar partneri jeb, apzinoties atsevišķas ķermeņa daļas - rotējošu kontaktpunkta vingrinājumu ar partneri. Arī lielo lēcianu 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.