

APSTIPRINU:

GMMS direktore M. Bruža Māriete Bruža

2021.gada 6. decembris



Grobiņas Mūzikas un mākslas skola

(izglītības iestādes nosaukums)

**Klasiskā deja**

(mācību priekšmeta nosaukums)

Mācību priekšmeta programmu izstrādāja:

**Sintija Dance**

(vārds, uzvārds)

(paraksts)

Izglītības satura pamatojums:

*Profesionālās izglītības likums*

*Izmantotā paraugprogramma - Profesionālās ievirzes izglītības programmas  
"Dejas pamati" mācību programma Klasiskā deja*

Grobiņas Mūzikas un mākslas skolas  
Profesionālās ievirzes izglītības programmas  
**DEJAS PAMATI**  
Mācību priekšmeta *Klasiskā deja* programma

**Mērķi.**

1. Sekmēt skolēnu zināšanu apguvi klasiskajā dejā, attīstot fiziskās spējas un pamatprasmes sistemātiskās klasiskās dejas nodarbībās.
2. Palīdzēt skolēniem veidoties par veselām, komunikablām, vispusīgi un harmoniski attīstītām personībām, pilnveidojot un attīstot savas spējas, pozitīvi ietekmēt bērnu psiholoģisko, fizisko stāvokli.
3. Sagatavot skolēnus studijām augstāka līmeņa mācību iestāžu deju programmās.

**Uzdevumi.**

1. Praktiski un teorētiski apgūt klasiskās dejas tehniku atbilstoši vecumposmam un fiziskajām dotībām.
2. Paaugstināt fizisko aktivitāti, fizisko izturību, uzlabot lokanību, koordināciju stāju un gribasspēku.
3. Dot iespēju dejā izjust personīgo gandarījumu, emocionālo un estētisko pārdzīvojumu, attīstot emocijas, domāšanu un atmiņu.
4. Radīt pozitīvu pašvērtējumu.
5. Radīt ikvienam iespēju klasiskās dejas prasmju izkopšanai kustību un skatuves kultūras apgūšanā.

**Programmas apguves ilgums.**

- 6 mācību gadi, kopā 420 kontaktstundas.
- 2 stundas nedēļā, 70 akadēmiskās stundas mācību gadā.

**Mācību darba formas, metodes.**

1. mācību stunda – 2 kontaktstundas (80 minūtes) nedēļā;
2. patstāvīgā darba stundas;
3. kontrolstundas, ieskaite, eksāmeni;
4. koncerti, festivāli, konkursi.

**Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un veidi.**

1. Vērtējuma formas: mutiskās, praktiskas, kombinētās
2. Vērtēšanas veidi:

2.1. kārtējā pārbaude pēc skolotāju individuālā plāna – sistemātiska informācijas vākšana par skolēna mācību sasniegumiem darba procesā, mācību stundās, kontrolstundās.

2.2. Katra ceturkšņa beigās - ieskaite, 6.klases beigās - eksāmens.

3. 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, baleta stangas, ģērbtuves telpa, spoguļi, mūzikas atskaņotājs/tumbas, gaisma, atbilstošs dejas grīdas segums, vingrošanas bumbas, vingrošanas paklāji, skatuves tērpi.

Vēlams koncertmeistars un klavieres.

## PIRMAIS MĀCĪBU GADS

### Mācību programma.

Galvenie uzdevumi ir: ķermeņa, kāju, roku, galvas nostādīšana. Kustību elementāro prasmju, *port de bras*, sākotnēja lēcienu un citu kustību apgūšana. Muzikālie tempi ir lēni, vingrinājumi – sadalīti posmos. Ritmiskais iedalījums ir dominējošais.

Stunda tiek sadalīta 3 daļās, no kurām lielāko daļu aizņem exercise pie stieņa, tad vingrinājumi zāles vidū, un nodarbības nobeigumā – lēcieni.

### I semestris – 30 stundas

#### Exercises pie stieņa

Visas kustības apgūst, turoties pie stieņa ar abām rokām.

1. Kāju pozīcijas – I, II, III, V, IV.
  - Muzik. taktsm.: 4/4, 3/4. Lai precīzāk apgūtu kāju stāvokli, pozīcijas tiek saglabātas 4 taktis 4/4 taktsm. vai 16 taktis 3/4 taktsm.
2. Auguma liekšana uz sāniem un atpakaļ (stāvēt ar seju pret stieni I un V poz.). Izpilda *exercises* pie stieņa noslēgumā.
  - Muz. taktsm.: 4/4, 3/4. Izpilda uz 2 taktīm 4/4 taktsm. vai uz 8 taktīm 3/4 taktsm.
3. *Demi-plié* I, II, III poz.
  - Muz. taktsm.: 4/4. Sākotnēji katru *demi-plié* izpilda uz 2 taktīm, vēlāk – uz 1 takti.
4. *Battements tendus* no I poz. uz sāniem, uz priekšu, uz aizmuguri.
  - Muz. taktsm.: 4/4, 2/4.
5. *Battements tendus pour le pied* no I poz.:
  - a) ar pēdas nolaišanu pie grīdas II poz.;
  - b) ar pēdas atliekšanu;
  - Muz. taktsm.: 4/4.
6. *Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans*.
  - Muz. taktsm.: 4/4.
7. *Passé par terre*. Sākotnēji tiek izpildīts, aizturot nostieptu kājas pirkstgalu grīdā priekšā vai aizmugurē.
8. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans*.
  - Muz. taktsm.: 4/4, 2/4.
9. *Battements tendus jetés* no I poz. uz sāniem, uz priekšu, uz aizmuguri.
  - Muz. taktsm.: 4/4.
10. *Grand plié* I, II, V poz.
  - Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm.

#### Exercises zāles vidū

1. Kāju pozīcijas – I, II, III, V, IV.

2. Roku pozīcijas – sagatavošanas stāvoklis, 1., 3., 2.
  - Roku pozīcijas sākotnēji apgūst zāles vidū, stāvot neizvērstā pozīcijā.
3. *Préparation* rokām.
  - Izpilda uz 2 taktīm 4/4 taktsm. vai uz 4 taktīm 2/4 taktsm
4. *Demi-plié* I, II, III poz.
5. *Battements tendus* no I poz. uz sāniem, uz priekšu, uz aizmuguri.
6. *Passé par terre*.
  - Muz. taktsm.: 4/4, 3/4. Izpilda uz 2 taktīm 4/4 taktsm. vai uz 8 taktīm 3/4 taktsm.
7. 1. *port de bras (en face)*.
  - Muz. taktsm.

### **Allegro**

Sākotnēji lēcienus māca, stāvot ar seju pret stieni. Sasniedzot elementāru precizitāti, tos izpilda zāles vidū.

1. Trampļinlēcieni I poz.
2. *Temps sauté* I, II, III poz.
  - Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 1 takti.

### **Dejas soļi**

1. Dejiskais solis ar nostieptiem pirkstgaliem.
  - Muz. taktsm.: 2/4.
2. Palēciena solis.
  - Muz. taktsm.: 2/4.
3. *Pas chassé* solis uz sāniem (galops).
  - Muz. taktsm.: 2/4.

## **II semestris – 40 stundas**

### **Exercises pie stieņa**

1. *Battements tendus pour le pied* no I poz. ar pēdas nolaišanu II poz. ar *demi-plié*.
  - Muz. taktsm.: 4/4.
2. *Battements tendus* ar *demi-plié* I poz. uz sāniem, uz priekšu, uz aizmuguri.
  - Muz. taktsm.: 4/4, 2/4.
3. *Battements tendus jetés piqués*.
  - Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 1 takti.
4. *Relevés* uz puspirkstiem I un II poz. ar nostieptām kājām, ar *demi-plié*.
  - Muz. taktsm.: 4/4, 2/4. Izpilda uz 2 taktīm 4/4 taktsm., uz 1 takti 4/4 taktsm., uz 1 takti 2/4 taktsm.
5. 1. un 2. *port de bras (en face)*.
6. Kājas stāvoklis *sur le cou-de-pied* :

- a) aptverošais;
- b) priekšā (nosacītais);
- c) aizmugurē.

Sākotnēji tiek izpildīts no izstieptas kājas ar pirkstgalu grīdā II poz., pēc tam no V poz.

7. *Battements frappés* uz sāniem ar pirkstgalu grīdā, uz 45°.

Muz. taktsm.: 4/4, 2/4. Sākotnēji tiek izpildīts uz 1 takti 4/4 taktsm., vēlāk – uz 1 takti 2/4 taktsm.

8. *Battements fondus* uz sāniem ar pirkstgalu grīdā, uz 45°.

Muz. taktsm.: 4/4.

9. *Grands battements jetés* no I poz. uz sāniem.

Muz. taktsm.: 2/4. Sākotnēji izpilda uz 1 takti, vēlāk uz 1/4 izpilda kustību un uz 1/4 iztur pauzi I poz.

10. *Battements retiré (sur le cou-de-pied, uz 90°)*.

Muz. taktsm.: 4/4.

### **Exercises zāles vidū**

1. *Battements tendus* ar *demi-plié* no I poz. uz sāniem.

2. *Battements tendus pour le pied* no I poz.:

- a) ar pēdas nolaišanu II poz.;
- b) ar pēdas atliekšanu;
- c) ar pēdas nolaišanu un *demi-plié* II poz.

3. *2. port de bras (en face)*.

4. *Épaulement croisé*. Vispirms tiek izskaidrots *épaulement* jēdziens.

5. Poza *croisée* uz priekšu, uz aizmuguri (ar rokām lielajā pozā).

Strādājošā kāja izstiepta ar pirkstgalu grīdā.

### **Allegro**

1. *Changement de pieds*.

- Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 1 takti.

2. *Pas échappé* II poz.

- Muz. taktsm.: 4/4. Sākotnēji izpilda uz 2 taktīm (ar apstāšanos II poz.), vēlāk uz 1 takti.

### **Dejas soļi**

1. Dejiskais solis (caur *cou-de-pied*).

Muz. taktsm.: 3/4.

2. *Pas balancé*.

Muz. taktsm.: 3/4.

3. Polkas solis (skatuviskais).

Muz. taktsm.: 2/4.

## OTRAIS MĀCĪBU GADS

1.mācību gadā apgūto kustību atkārtojums. Kustību apgūšana, turoties ar vienu roku pie stieņa. Izturības attīstīšana, pielietojot viendabīgu kustību vairākkārtēju atkārtojumu ātrākā tempā. Kustību apgūšana sarežģītākā pakāpē. Stundas laikā liela uzmanība jāpievērš kāju, roku un galvas vienotas koordinācijas tālākai attīstīšanai.

### I semestris – 30 stundas

#### **Exercises pie stieņa**

1.klases kustību atkārtojums, izpildot tās no I un III poz. Visu kustību izpildījums, turoties pie stieņa ar vienu roku.

1. Kāju pozīcijas – V, IV.
  - Muzik. taktsm.: 4/4, 3/4. Lai precīzāk apgūtu kāju stāvokli, pozīcijas tiek saglabātas 4 taktis 4/4 taktsm. vai 16 taktis 3/4 taktsm.
2. *Battement tendu plié-soutenu* uz sāniem, priekšu un atpakaļ. no I poz.
  - Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm, vēlāk – uz 1 takti, vienmērīgi, plūstoši.
3. *Préparation priekš rond de jambe par terre (temps relevé par terre) en dehors et en dedans.*
  - Muz. taktsm.: 4/4, 2/4. Izpilda uz 1 takti 4/4 taktsm., uz 1 takti 2/4 taktsm.
4. *Battements fondus* uz priekšu, uz aizmuguri ar pirkstgalu grīdā, uz 45°.
  - Muz. taktsm. 4/4.
5. *Battements frappés* uz priekšu, uz aizmuguri ar pirkstgalu grīdā, uz 45°.
  - Muz. taktsm.: 4/4, 2/4. Sākotnēji tiek izpildīts uz 1 takti 4/4 taktsm., vēlāk – uz 1 takti 2/4 taktsm
6. *Battements relevés lents* uz 90° no I un III poz. uz priekšu (ar muguru pret stieni). Uz sāniem un uz aizmuguri (ar seju pret stieni).
  - Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm.
7. *Grands battements jetés* no I un no III poz. uz priekšu (ar muguru pret stieni). Uz sāniem un uz aizmuguri (ar seju pret stieni).
  - Muz. taktsm.: 2/4. Sākotnēji izpilda uz 1 takti, vēlāk uz 1/4 izpilda kustību un uz 1/4 iztur pauzi III poz.

#### **Exercises zāles vidū**

1. Kāju pozīcijas – V, IV.
  - Muzik. taktsm.: 4/4, 3/4. Lai precīzāk apgūtu kāju stāvokli, pozīcijas tiek saglabātas 4 taktis 4/4 taktsm. vai 16 taktis 3/4 taktsm.
2. *Épaulement croisé et effacé* I un III poz.
3. 1., 2. *port de bras (épaulement)*.
  - Muz. taktsm.: 4/4, 3/4. Izpilda uz 2 taktīm 4/4 taktsm. vai uz 8 taktīm 3/4 taktsm.

4. *Grand plié* I, II, III poz. (sākotnēji *en face*, pēc tam *épaulement*).
  - Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm.
5. *Battements tendus* no III poz. (*en face*).
  - Muz. taktsm.: 4/4, 2/4.
6. *Battements tendus* ar *demi-plié* no I un III poz. uz priekšu, uz sāniem, uz aizmuguri (*en face*).
  - Muz. taktsm.: 4/4, 2/4.
7. *Battements tendus pour le pied* no III poz.:
  - a) ar pēdas nolaišanu pie grīdas II poz.;
  - b) ar pēdas atliekšanu;
  - c) ar pēdas nolaišanu un *demi-plié* II poz.
  - Muz. taktsm.: 4/4.
8. *Battements tendus jetés* no I un III poz. uz priekšu, uz sāniem, uz aizmuguri (*en face*).
  - Muz. taktsm.: 4/4.
9. *Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans*.
  - Muz. taktsm.: 4/4.

## **Allegro**

Turpināt izpildīt trampīnlēcienus (katrs lēciens uz 1/8).

1. *Pas échappé* II poz. ar nobeigumu uz vienu kāju (otra kāja *sur le cou-de-pied* priekšā vai aizmugurē).
  - Muz. taktsm.: 4/4.

## **II semestris – 40 stundas**

### **Exercises pie stieņa**

1. *Rond de jambe par terre* uz *demi-plié en dehors et en dedans* (kā noslēguma kustība pie *rond de jambe par terre*).
  - Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm.
2. 1. un 3. *port de bras* saistībā ar citām kustībām. 3. *port de bras* – kā noslēgums *rond de jambe par terre* kombinācijai.
  - Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm.
3. *Battements développés* uz priekšu (ar muguru pret stieni). Uz sāniem un uz aizmuguri (ar seju pret stieni).
  - Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm.
4. *Demi-detourné* V poz. uz puspirkstiem (puspagriezieni ar kāju maiņu V poz.):
  - a) *demi-plié* V poz., *relevé* uz puspirkstiem, 1/2 pagrieziena, pabeigt *demi-plié*;



- b) *demi-plié* V poz., *relevé* uz puspirkstiem, 1/2 pagrieziena, pabeigt V poz. uz nostieptām kājām.
- Muz. taktsm.: 4/4. Pagriezienu izpilda uz 1 takti.
5. *Pas de bourrée* ar kāju maiņu *en dehors et en dedans* (ar seju pret stieni).
- Muz. taktsm.: 4/4, 3/4. Sākotnēji izpilda uz 1 takti 4/4 taktsm., vēlāk uz 1 takti 3/4 taktsm.

### **Exercises zāles vidū**

1. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans*.
  - Muz. taktsm.: 4/4, 2/4.
2. *Préparation priekš rond de jambe par terre en dehors et en dedans*.
  - Muz. taktsm.: 4/4, 2/4. Izpilda uz 2 taktīm 4/4 taktsm., otrajā pusgadā – uz 1 takti 2/4 taktsm.
3. *Battements relevés lents* uz 45° no I poz. visos virzienos (*en face*).
  - Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm.
4. *Grands battements jetés* no I poz. uz priekšu, uz sāniem. Uz aizmuguri - fakultatīvi.
  - Muz. taktsm.: 2/4. Sākotnēji izpilda uz 1 takti, vēlāk uz 1/4 izpilda kustību un uz 1/4 iztur pauzi V poz.
5. *Battements retiré*.
  - Muz. taktsm.: 4/4.
6. *Pas de bourrée* ar kāju maiņu *en dehors et en dedans (en face)*.
  - Muz. taktsm.: 4/4, 3/4. Izpilda uz 1 takti.
7. *Pas de bourrée suivi* uz puspirkstiem V poz. (uz vietas, pagriežoties ap sevi – 1-2 reizes).
  - Muz. taktsm.: 4/4, 3/4. Kustību izpilda uz katru 1/8.
8. *Pas couru* uz priekšu un atpakaļ neizvērstā I poz..
  - Muz. taktsm.: 2/4, 3/4.

### **Allegro**

Turpināt izpildīt trampīnlēcienus (katrs lēciens uz 1/8).

1. *Sissonne simple*.
  - Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 1 takti.
2. *Grand changement de pieds*.
  - Muz. taktsm.: 4/4, 2/4.

### **Dejas soļi**

1. *Pas de basque* (skatuviskais).
  - Muz. taktsm.: 3/4.
2. Valša solis (skatuviskais).
  - Muz. taktsm.: 3/4.

## TREŠAIS MĀCĪBU GADS

Iepriekšējos gados apgūto kustību atkārtojums. Kustību apgūšana sarežģītākā pakāpē: *exercices* pie stieņa, zāles vidū izpilda lielajās pozās *croisée*, *effacée* uz priekšu un uz aizmuguri, I un III *arabesques*. Kustību izpildījuma tempa paātrināšana (daļa kustību tiek izpildītas uz 1/4, 1/8).

### I semestris – 30 stundas

#### **Exercises pie stieņa**

2. klases kustību atkārtojums, pievienojot *épaulement*.

1. *Battements tendus jetés balançoir*.
  - Muz. taktsm.: 2/4. Sākotnēji izpilda ar pauzi uz 1/4, vēlāk pēc kārtas uz katru 1/4
2. *Demi-detourné* (pie stieņa, no stieņa). Kustību izpilda uz 2/4.
3. *3. port de bras* (balsta kāja uz *demi-plié*, strādājošā kāja izstiepta ar pirkstgalu grīdā priekšā vai aizmugurē). Kustību izpilda *rond de jambe par terre* kombinācijas noslēguma daļā, kā arī apvienojot ar citām kustībām.
  - Muz. taktsm.: 4/4. Kustību izpilda uz 2 taktīm (1. takts – auguma noliekšana uz priekšu un iztaisnošana; 2. takts – auguma atliekšana atpakaļ un iztaisnošana).
4. *Petits battements sur le cou-de-pied* (ar vienmērīgu pēdas pārnēsumu).
  - Muz. taktsm.: 4/4, 2/4.
5. *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* (ar seju pret stieni). Sākotnēji tiek izpildīta sagatavošanas kustība – kājas saliekšana un iztaisnošana ceļgalā.
  - Muz. taktsm.: 4/4, 2/4. Sākotnēji izpilda uz 1 takti 4/4 taktsm., vēlāk uz 1 takti 2/4 taktsm.

#### **Exercises zāles vidū**

1. *Grand plié* IV poz. (sākotnēji *en face*, pēc tam *épaulement*).
  - Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm.
2. I, II un III *arabesques*. Strādājošā kāja izstiepta ar pirkstgalu grīdā.
3. *Rond de jambe par terre* uz *demi-plié en dehors et en dedans* (kā noslēguma kustība pie *rond de jambe par terre*).
4. *Temps lié par terre*.

#### **Allegro**

Turpināt izpildīt trampīnlēcienus (katrs lēcien uz 1/8).

1. *Grand échappé* II pozīcijā.
  2. *Sissonne fermée* (uz sāniem).
- Muz. taktsm.: 4/4

## II semestris – 40 stundas

### Exercises pie stieņa

1. Lielās un mazās pozas *croisée un effacée* ar pirkstgalu grīdā uz nostieptas balsta kājas un uz *demi-plié*. Sasniedzot elementāru precizitāti, pozas tiek izpildītas atsevišķu kustību noslēguma daļā.
2. *Battements tendus* lielās un mazās pozās : *croisée, effacée*.
3. *Battements tendus jetés* lielās un mazās pozās: *croisée, effacée*.
4. *Tombé un coupé* (tiek kombinēts ar *battements frappés, petits battements, rond de jambe en l'air*).
  - Muz. taktsm.: 4/4, 2/4. Sākotnēji katru stāvokli fiksē uz 4/4, vēlāk - uz 2/4.
5. *Battements relevés lents* uz 90° uz priekšu, uz sāniem, uz aizmuguri.
6. *Grands battements jetés* lielā pozā *effacée* uz priekšu un uz aizmuguri.
  - Muz. taktsm.: 2/4. Kustību izpilda uz 1/4.

### Exercises zāles vidū

1. *Battements tendus* lielās un mazās pozās: *croisée, effacée* uz priekšu un uz aizmuguri, *III arabesque*.
2. *Battements tendus jetés* lielās un mazās pozās : *croisée, effacée* uz priekšu un uz aizmuguri, *III arabesque*.
3. *Battements relevés lents* uz 90° uz priekšu, uz sāniem, uz aizmuguri (*en face*).
4. Elementārs *adagio*: iekļaujot *battements relevés lents, rond de jambe par terre* uz *demi-plié*, lielās un mazās pozas, *port de bras*. *Adagio* ilgums – ne mazāk kā 16 taktis 4/4 taktsmērā.
5. *Pas de bourrée* ar kāju maiņu *en dehors et en dedans*, ar nobeigumu *épaulement*.
  - Muz. taktsm.: 4/4, 3/4.
6. *Demi-detourné* V pozīcijā ar kāju maiņu.

### Allegro

1. *Grand changement de pieds en tournant* (1/4 pagr., 1/2 pagr.).
2. *Pas échappé* IV pozīcijā.
3. *Pas glissade* uz sāniem.

## CETURTAIS MĀCĪBU GADS

*Pirouettes* tehnikas un *tour en l'air* tehnikas sākotnējā apmācība. Kustību izpildījums zāles vidū *en tournant*. Koordinācijas sarežģītības palielināšana. Iepriekšējos gados apgūto kustību atkārtojums.

### I semestris – 30 stundas

#### Exercises pie stieņa

1. *Grand plié* ar *port de bras*.
2. *Demi rond de jambe* uz 45° *en dehors* et *en dedans*.
3. *Battements fondus* ar *plié-relevé* (uz visas pēdas).
4. *Battements soutenus* ar pirkstgalu grīdā un uz 45° (*en face*).  
- Muz. taktsm.: 4/4, 3/4.
5. *Battements doubles frappés* ar nobeigumu *demi-plié* ar pirkstgalu grīdā (*en face*).
6. *Grands battements jetés passés par terre*, fiksējot kāju ar pirkstgalu grīdā priekšā vai aizmugurē.
7. *Grands battements jetés pointés* uz priekšu, uz sāniem, uz aizmuguri.

#### Exercises zāles vidū

1. *Battements tendus en tournant en dehors* et *en dedans* (1/8 un 1/4 pagriezienu).
2. *Battements tendus jetés en tournant en dehors* et *en dedans* (1/8 un 1/4 pagriezienu).
3. *Rond de jambe par terre en tournant en dehors* et *en dedans* (1/8 un 1/4 pagriezienu).
4. *port de bras*.
5. *Temps lié par terre* ar auguma liekšanu.
6. *Soutenus en tournant en dehors* et *en dedans*: 1/2, 1 pagrieziens, sākot no izstieptas kājas ar pirkstgalu grīdā vai no 45°.

#### 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 échappé II* pozīcijā *en tournant* (1/4, 1/2 pagriezienu).
4. *Pas assemblé visos virzienos* un pozās.  
- Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 1 takti.

## II semestris – 40 stundas

### Exercises pie stieņa

1. Lielā un mazā poza *écartée* (ar pirkstgalu grīdā).
2. Kājas stāvoklis *passé*.
  - Muz. taktsm.: 4/4. Sākotnēji izpilda kustību uz 4 taktīm, saglabājot kāju *passé* stāvoklī 2 taktis, vēlāk izpilda kustību uz 8 taktīm, saglabājot kāju *passé* stāvoklī 6 taktis.
3. Pagrieziena *fouetté en dehors et en dedans* no pozas pozā ar pirkstgalu grīdā uz nostieptas balsta kājas un uz *demi-plié* (1/4 un 1/2 pagriezienu).
4. *Battements développés* uz priekšu, uz sāniem, uz aizmuguri.
  - Muz. taktsm.: 4/4. Kustību izpilda uz 2 taktīm.
5. *Battements développés passés*.
8. *Grands battements jetés* pozā *II arabesque*.

### Exercises zāles vidū

1. *Battements relevés lents* uz 90° pozās: *croisé, effacé, I un III arabesques*.
2. *Préparation* priekš *pirouette* un *pirouette* no II poz. *en dehors et en dedans* (1-2). Kustību izpilda uz 2 taktīm 4/4 taktsmērā.
3. *Préparation* priekš *pirouette* un *pirouette* no V poz. *en dehors et en dedans* (1-2). Kustību izpilda uz 1 takti 4/4 taktsmērā.
4. *Grands battements jetés* pozās: *croisée, effacée, III arabesque*.
5. *Pas de bourrée-ballotté* uz *croisée et effacée* ar pirkstgalu grīdā un uz 45°, *en tournant* (1/4 pagriez.).
6. Elementārs *adagio*: iekļaujot *battements relevés lents, arabesques*, plastiskas pārejas no vienas pozas otrā, *port de bras*, pagriezienus – *detourné, soutenu*. *Adagio* ilgums ne mazāk kā 16 taktis 4/4 taktsmērā.
7. *Préparation* priekš *pirouette* un *pirouette* no IV poz. *en dehors et en dedans* ar nobeigumu IV vai V poz (1-2). Kustību izpilda uz 2 taktīm 4/4 taktsmērā.
8. *Pas de bourrée dessus-dessous (en face)*.

### Allegro

1. *Sissonne simple* mazajās pozās.
2. *Pas jeté* uz sāniem.
  - Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 1 takti.
3. *Pas chassé* visos virzienos *en face* un pozās.
4. *Sissonne fermée* visos virzienos *en face* un pozās.
5. *Pas de chat*.

## PIEKTAIS MĀCĪBU GADS

*Pirouettes* tehnikas tālāka apgūšana. Koordinācijas sarežģītības palielināšana. Darbs pie roku un auguma plastiskuma. Iepriekšējos gados apgūto kustību atkārtojums.

### I semestris – 30 stundas

#### **Exercises pie stieņa**

1. *Battement double fondu*.
2. *Battements doubles frappés* ar pagriezianu (1/4 un 1/2 pagrieziena).
3. *Pas tombé* ar virzīšanos (savienojumā ar *battements fondus* uz 45° uz priekšu un uz aizmuguri) un ar nobeigumu *sur le cou-de-pied*.
4. *Pas tombé* uz priekšu, uz aizmuguri un uz sāniem (ar nobeigumu: pirkstgals grīdā vai uz 45°).
5. *Grands battements jetés balançoir* uz priekšu un uz aizmuguri.

#### **Exercises zāles vidū**

1. *Battements tendus en tournant en dehors et en dedans* (1/2 pagrieziena).
2. *Battements tendus jetés en tournant en dehors et en dedans* (1/2 pagrieziena).
3. *Rond de jambe par terre en tournant* (1/2 pagrieziena).
4. *Battements développés* lielās pozās: *croisée, effacée, I, II, III arabesques*.
5. Poza *IV arabesque* ar pirkstgalu grīdā, uz 90° (fakultatīvi).
6. *Pas glissade en tournant en dehors et en dedans* ar virzīšanos uz sāniem (1/2, 1 apgriezieni).
7. 5. un 6. *port de bras*.
8. *Tours chaînés* (4-8).

#### **Allegro**

1. *Pas jeté* uz priekšu un uz aizmuguri.
2. *Pas assemblé* ar virzīšanos *en face* un pozās.

### II semestris – 40 stundas

#### **Exercises pie stieņa**

1. *Rond de jambe en l'air* ar nobeigumu *demi-plié*.
2. *Grand battement jeté développé*.
3. Ķermeņa liekšana uz priekšu, uz sāniem, atpakaļ, turot strādājošo kāju *sur le cou-de-pied, passé*.
4. *Grands battements jetés passés* uz 90°.
5. *Attitude croisée et effacée*.
6. *Demi rond de jambe* uz 90° *en dehors et en dedans*.

## **Exercises zāles vidū**

1. *Pas tombé* ar virzīšanos:
  - a) ar nobeigumu sur le cou-de-pied;
  - b) ar nobeigumu - pirkstgals grīdā;
  - c) ar nobeigumu uz 45°.
2. *Battements développés passés* (pārejot no pozas uz pozu no dažādiem virzieniem).
3. *Grands battements jetés pointés* visos virzienos un lielajās pozās: *croisée, effacée, I, II, III arabesques*.
4. *Temps lié par terre* ar *pirouette en dehors et en dedans*.
5. *Pas glissade en tournant* ar kājas atvēršanu uz priekšu pa diagonāli.
6. *Pas de bourrée* ar kāju maiņu *en tournant*.
7. *Pas de bourrée dessus-dessous en tournant*.
8. *Pirouettes en dedans* no *coupé-soļa*, virzoties pa taisni vai pa diagonāli (*pirouettes-piqués, 4-8*).

## **Allegro**

1. *Tours en l'air* (1) – zēniem.
2. Skatuviskais *sissonne I arabesque* pa diagonāli, kombinējot ar *pas couru* vai *pas de chat* (pirms lēciena izpilda *préparation* skatuvisko formu).

## SESTAIS MĀCĪBU GADS

Iepriekšējos gados apgūto kustību atkārtojums. *Tour lent* lielajās pozās. Sākotnēja lielo lēcienu apmācība. Gatavošanās eksāmenam.

### I semestris – 30 stundas

#### **Exercises pie stieņa**

1. *Battements fondus* uz 90° *en face* un pozās.
2. *Battements soutenus* uz 90° *en face* un pozās.

#### **Exercises zāles vidū**

Tie paši vingrinājumi, kas tiek izpildīti pie stieņa.

1. *Tour lent en dehors et en dedans* visās lielajās pozās (fakultatīvi).
2. *Pirouettes en dehors et en dedans no pas tombé*.

#### **Allegro**

1. *Pas jeté* ar virzīšanos visos virzienos *en face* un mazajās pozās ar kāju *sur le cou-de-pied* vai uz 45°.
2. *Grand pas assemblé* uz sāniem un uz priekšu no paņēmieniem: no V pozīcijas, *coupé-soła*, *pas glissade*, *sissonne tombée*.
3. *Sissonne ouverte* uz 45°.

### II semestris – 40 stundas

#### **Exercises pie stieņa**

1. *Battements développés ballottés* ar vienu kāju uz priekšu, ar otru kāju uz aizmuguri (2 taktis uz 4/4) (fakultatīvi).
2. *Battements développés tombé en face* (ar nobeigumu – pirkstgals grīdā).

#### **Exercises zāles vidū**

Tie paši vingrinājumi, kas tiek izpildīti pie stieņa.

1. *Temps lié* uz 90°.
2. *Tour lent en dehors et en dedans* (fakultatīvi):
  - a) no pozas pozā caur *passé* uz 90°;
  - b) uz *demi-plié*.
3. *Pirouettes en dehors et en dedans no pas échappé* II un IV pozīcijās (1-2).
4. *Pirouettes en dehors no dégagé*, virzoties pa taisni vai pa diagonāli (4-8).



## **Allegro**

1. *Grand pas jeté* uz priekšu pozās: *attitude croisée*, *III arabesque* no *coupé-soļa*; *attitude effacée*, *I* un *II arabesques* no *coupé-soļa* un *pas glissade*.
2. *Grand pas de chat*.
3. *Temps glissés* (slīdoša virzīšanās uz priekšu un atpakaļ uz *demi-plié*) pozās *I*, *II*, *III arabesques*.
4. *Petits tours sissonne tombée en tournant* uz *effacée et croisée* pa diagonāli (pēc kārtas).