

*Minimālā mācību programma
Profesionālās ievirzes programmā
“Dejas pamati”*

1. Programma paredzēta izglītojamiem vecuma posmā pēc 3.vispārīzglītojošās klases;
2. Minimālais stundu skaits gadā ir 35 stundas.
3. Ieteicamais stundu skaits gadā ir 70 stundas.

Autore – Agnese Andersone
2019. gada augusts

1. KLASE

Exercises pie stieņa

1. Kāju pozīcijas – I, II, III, V
2. Auguma liekšana uz sāniem un atpakaļ (stāvēt ar seju pret stieni I poz.).
3. Demi-plié I, II, III poz.
4. Grand plié I, II, III poz.
5. Relevés uz puspirkstiem I un II poz. ar nostieptām kājām, ar demi-plié.
6. 1. port de bras (en face).
7. Battements tendus no I poz. uz sāniem, uz priekšu, uz aizmuguri.
8. Battements tendus jetés no I poz. 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.
13. Battements frappés visos virzienos ar pirkstgalu grīdā

Exercises zāles vidū

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

Allegro

1. Trampplīnlēcieni I poz.
2. Temps sauté I, II, III poz.

Dejas soli

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

2. KLASE

Exercises pie stieņa

1. Battements tendus ar demi-plié I poz. uz sāniem, uz priekšu, uz aizmuguri.
2. Battements tendus pour le pied no I poz.:
 - b. ar pēdas nolaišanu pie grīdas II poz.;
 - c. ar pēdas atliekšanu;
3. Battements tendus ar demi-plié II poz.
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 poz. uz puspirkstiem (puspagrieziens pie un no stieņa):
9. Grands battements jetés no I poz. visos virzienos.
10. Kājas stāvoklis sur le cou-de-pied - aptverošais

Exercises zāles vidū

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

Allegro

1. Changement de pieds
2. Pas échappé II poz.

Dejas soli

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

3. KLASE

Exercises pie stieņa

1. Preparation rokām
2. Lielās un mazās pozas croisée un effacée
3. Kāju pozīcija IV, V
4. Battement tendu plié-soutenu visos virzienos no I poz.
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 poz visos virzienos

Exercises zāles vidū

1. Grand plié I, II un III poz.
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 poz. visos virzienos en face.
9. Demi-detourné V pozīcijā ar kāju maiņu.
10. Pas couru

Allegro

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

4. KLASE

Exercises pie stieņa

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 zāles vidū

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 poz. visos virzienos.
8. Battements frappés visos virzienos ar pirkstu grīdā un uz 45°.
9. Battements fondus visos ar pirkstu grīdā un virzienos uz 45°.
10. 5. pot de bras

Allegro

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

5. KLASE

Exercises pie stieņa

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 zāles vidū

1. Tours chaînés (4-8).
2. Battements tendus jetés balançoir.
11. I, II un III arabesques. Strādājošā kāja izstiepta ar pirkstgalu grīdā.
 1. Petits battements sur le cou-de-pied
 2. Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans
 3. Battements relevés lents uz 90° no I poz visos virzienos
 4. Grands battements jetés passés par terre, fiksējot kāju ar pirkstgalu grīdā
 5. 6. port de bras
 6. 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: no V pozīcijas, coupé-soļa, pas glissade, sissonne tombée.

6. KLASE

Exercises pie stieņa

1. Battements fondus ar plié-relevé (uz visas pēdas).
2. Pagriezieni 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 pagrieziena).
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 zāles vidū

1. Temps lié uz 90°.
2. Pas glissade en tournant en dehors et en dedans ar virzīšanos uz sāniem (1/2, 1 apgriezieni).
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 taisni vai pa diagonāli (4-8) (fakultatīvi).
9. Pirouettes en dedans no coupé-soła, virzoties pa taisni vai pa diagonāli (pirouettes-piqués, 4-8).

Allegro

1. Grand échappé II pozīcijā.
2. Grand changement de pieds.
3. Pas échappé II poz. 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