

NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUS**SKOLA**
Profesionālās izglītības kompetences centrs

RĪGAS BALETA **SKOLA**

GRIEZIENU TEHNIKA

METODISKAIS MATERIĀLS

EVIJA URBANOVIČA

"Dejot gudri - lūk tā ir māksla..."

/Janīna Pankrate/

Dejojot cilvēks ne tikai izpilda iestudētas vai brīvi improvizētas kustības, bet arī pārvalda savu atrašanos telpā. Virzās no kāda punkta uz citu punktu, dejo pa apli, paliek uz vietas. Deja nav statiska, tā aizpilda telpu gan fiziskā, gan, protams, emocionālā līmenī.

Viena no skaistākajām un apbrīnotākajām dejas sastāvdaļām ir griezieni. Tie sastopami visos dejas novirzienos: gan tautas dejā, gan laikmetīgajā dejā, gan klasiskajā dejā. Balerīnas izpildītie 32 *fouette* ir tie, kas skatītājam liek aizturēt elpu un pēc tam vētraini aplaudēt. Pat mazs bērns brīvi improvizējot, kā vienu no pirmajām deju kustībām izvēlas apgriezīgu, parasti pat vairākus, kuri parasti noslēdzas ar jautru apvelšanos sareibušās galvas dēļ.

Bet kā iemācīt dejojotajam izpildīt griezienu viegli, bez piepūles un nezaudējot līdzsvaru?

Tieši stabilitātē un līdzsvara saglabāšanā slēpjas atslēgas vārds veiksmīgam griezienam - tā ir tā saucamā "punkta ņemšana". Atstājot galvu, paturot skatienu pēc iespējas ilgāk un atgriežot skatienu pēc iespējas agrāk konkrētā telpas punktā. Tādejādi panākot gan griezienu kvalitāti, gan palielinot iespējamo griezienu atkārtojuma skaitu. Punkta ņemšana ir kopīga kā klasiskajā dejā, tā tautas dejā. Darbojas vieni un tie paši principi.

Ieteikumi, kā latviešu dejā sastopamo griezienu veidu apmācība var palīdzēt griezienu apguvei citās dejas jomās, jo īpaši klasiskā baleta apguvē.

Latviešu tautas deju bērni sāk apgūt agrākā vecumā vai vienlaicīgi ar klasiskā baleta pamatiem. Ņemot vērā klasiskā baleta kustību specifiku un sarežģītību, latviešu dejas apguve, lai arī ir pakāpeniska un vecuma posmam atbilstoša, iespējama jaunākā vecumā un ar mazāku dejojāja sagatavotības pakāpi. Tāpēc latviešu dejā sastopamos griezienus audzēknis var mācīties vēl pirms klasiskās dejas griezienu apmācības. Ļoti svarīgi ir iemācīt izpildīt pareizu galvas pagriezīgu, griežoties ņemt punktu. Iemācīties orientēties telpā.

Vingrinājumi paraugi.

Dejas laukums nosacīti ir sadalīts 8 punktos, vairumā gadījumu par skatītājiem pieņemot punktu "1". Punkts "1" visbiežāk tiek izmantots par atskaites punktu vingrinājumos izpildot griezienus uz vietas, tomēr iespējama arī citu punktu izvēle, un, kāpinot meistarību, arī punktu nomaiņa vairāku griezienu atkārtojumu laikā. Tomēr iesākumā vēlams izvēlēties vienu punktu, kurš, iespējams, būs tieši pret spoguļi.

4		6
	5	
3		7
2	1	8

Vingrinājumi uz vietas.

1.vingrinājums.

Muzikālais pavadījums 4/4 taktsmērā, izmatots tecīņa solis un kāju piesitieni, rokas sānos.

Vingrinājumu izpilda, sākot ar labo kāju.

1.takts

"viens un" Divi tecīņa soļi pret punktu "1". Galva taisni.

"di – vi" Divi tecīņa soļi pret punktu "3". Galva pagriezta pa kreisi, skatiens saglabājas uz punktu "1".

"trīs - un" Divi tecīņa soļi pa labi pagriežoties pret punktu "7". Skatiens vēl pēc iespējas ilgāk saglabājas un punktu "1", skatoties pār kreiso plecu un tad strauji tiek atjaunots punktā "1", bet nu jau skatoties pār labo plecu.

"četr - ri" Divi kāju piesitieni pret "1" punktu, skatiens taisni.

2.takts Izstāv uz vietas, rokas sānos.

/pieredzes ieteikums - punktā "1" izvēlēties un novietot kādu priekšmetu, piemēram krēslu, un mudināt bērnu ar acīm to uzmeklēt pēc iespējas ātrāk grieziena laikā. Citiem vārdiem sakot, paturēt to acīs pēc iespējas visu laiku. Tomēr jāseko, lai priekšmets neveidotu acu skatienu pārāk zemu, tādejādi neviļus radot galvas pieliekšanu. Noteikti vēlams izskaidrot, ka svarīgi ir skatīties tieši savu acu augstumā/

Vingrinājumu var izpildīt arī griežoties uz kreiso pusi, attiecīgi un "1" - "7" - "3" - "1" punktu, kustību attiecīgi uzsākot ar kreiso kāju.

2.vingrinājums.

Muzikālais pavadījums 2/4 taktsmērā, izmatoti palēciena soļi un kāju piesitieni, rokas sānos. Vingrinājumu izpilda, sākot ar labo kāju.

1. takts Divi palēciena soļi pret punktu "1". Galva taisni.
2. takts Divi palēciena soļi pret punktu "3". Galva pagriežta pa kreisi, skatiens saglabājas uz punktu "1"
3. takts Divi palēciena soļi pa labi pagriežoties pret punktu "7". Skatiens vēl pēc iespējas ilgāk saglabājas un punktu "1", skatoties pār kreiso plecu un tad strauji tiek atjaunots punktā "1", bet nu jau skatoties pār labo plecu.
4. takts Divi kāju piesitieni pret "1" punktu, skatiens taisni.
- 5.-8. takts Izstāv uz vietas, rokas sānos.

Vingrinājumu var izpildīt arī griežoties uz kreiso pusi, attiecīgi un "1" - "7" - "3" - "1" punktu, kustību attiecīgi uzsākot ar kreiso kāju.

3.vingrinājums.

Muzikālais pavadījums 2/4 taktsmērā, izmatota polka un kāju piesitieni, rokas sānos. Vingrinājumu izpilda, sākot ar labo kāju. Sākuma stāvoklis pret punktu "1".

1. takts Divi akcentēti piesitieni ar labo kāju. Galva taisi.
2. takts Viena polka ar labo kāju, pagriežoties pret punktu "3". Galva pagriežta pa kreisi, uz punktu "1".
3. takts Viena polka ar kreiso kāju, pa labi pagriežoties pret punktu "7". Skatiens vēl pēc ilgāk saglabājas un punktu "1", skatoties pār kreiso plecu un tad strauji tiek atjaunots punktā "1", bet nu jau skatoties pār labo plecu.
4. takts Divi kāju piesitieni pret "1" punktu, skatiens taisni.
- 5.-8. takts Izstāv uz vietas, rokas sānos.

Vingrinājumu var izpildīt arī griežoties uz kreiso pusi, attiecīgi un "1" - "7" - "3" - "1" punktu, kustību attiecīgi uzsākot ar kreiso kāju.

Vingrinājumi diagonālēs.

1.vingrinājums

Muzikālais pavadījums 4/4 taktsmērā, izmatots solis un kājas pieliciens, rokas sānos.

Kustības virzība no punkta "6" uz punktu "2".

Sākuma stāvoklis - dejojājs stāv ar labo sānu vingrinājuma kustības virzienā, kājas kopā, galva un skatiens pavērsts pret punktu "2".

"viens un" Solis sānis ar labo kāju, skatiens pavērsts pret punktu "2".

"di - vi" Pieliciena solis ar kreiso kāju, pagriežoties 1/2 pagriezienu pa labi, paliekot ar kreiso sānu vingrinājuma kustības virzienā. Galva pagriezta pa kreisi, skatiens saglabājas uz punktu "2"

"trīs - un" Solis sānis ar kreiso kāju, skatiens pavērsts pret punktu "2".

"četr - ri" Pieliciena solis ar labo kāju, pagriežoties 1/2 pagriezienu pa labi, paliekot ar labo sānu vingrinājuma kustības virzienā. Skatiens pēc iespējas ilgāk saglabājas un punktu "2", skatoties pār kreiso plecu un tad strauji tiek atjaunots punktā "2", bet nu jau skatoties pār labo plecu.

Vingrinājumu var izpildīt arī griežoties uz kreiso pusi, diagonālē no "4" punkta uz "8", kustību attiecīgi uzsākot ar kreiso kāju un skatienu pavēršot pret punktu "8".

2.vingrinājums

Muzikālais pavadījums 2/4 taktsmērā, izmatota galopa polka, rokas sānos.

Kustības virzība no punkta "6" uz punktu "2".

Sākums stāvoklis - dejojājs stāv ar labo sānu vingrinājuma kustības virzienā, kājas kopā, galva un skatiens pavērsts pret punktu "2".

1. takts Galopa polka ar labo kāju, izpildot 1/2 pagriezienu pa labi. Galva pagriezta pa kreisi, skatiens saglabājas uz punktu "2"

2. takts Galopa polka ar kreiso kāju, izpildot 1/2 pagriezienu pa labi. Galva un skatiens pēc iespējas ātrāk atgriežas uz punktu "2".

Vingrinājumu var izpildīt arī griežoties uz kreiso pusi, diagonālē no "4" punkta uz "8", kustību attiecīgi uzsākot ar kreiso kāju un skatienu pavēršot pret punktu "8".