

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

# RĪGAS BALETA **SKOLA**

## TEMPS LIÉ UZ 90°

METODISKAIS MATERIĀLS

LUDMILA VIKĀNOVA

## TEMPS LIÉ uz 90°

Tulkojumā no franču valodas *temps* - laiks, *lier* - savienot. Kustības *Temps lié* uzdevums ir veidot prasmi savienot vairākas kustības vienā dejiskā kombinācijā saliedēti un plūstoši.

*Temps lié uz 90°* no *temps lié* pamatformas pa grīdu atšķiras ar to, ka zūd slīdēšana pa grīdu. Visi pārgājieni no 90° ir aiz soļa tālumā. Kāju maiņa caur V poz. notiek veikli. Vienlaikus šajā kustībā saglabājas vairāki koordinācijas uzdevumi. Tā palīdz attīstīt prasmi pārnest ķermeņa centru no kājas uz kāju, izjust lielās pozas uz 90° un plūstoši veidot kombinācijas kantilēnu.

Ievērojot kustības kombinācijai svarīgos pamatnosacījumus, centos aprakstā akcentēt plūdumu, tādēļ tieši maiņas ir nevis fiksētas, bet kustības plūdumu aprakstošas.

### *En dehors*

♫ Izpildījums *legato* 4/4 vai  $\frac{3}{4}$  lēnais valsis.

Sākuma stāvoklis - V pozīcija *épaulement croisée*, labā kāja priekšā, rokas sagatavošanas stāvoklī, galva pagriezta pa labi.

### Kustības pirmā daļa.

Uztakts - rokas sagatavošanas pozīcijā nedaudz atveras *alonge* "ieelpa".

1. t. 1./4 - izpilda *demi plié* uz kreisās kājas, labo kāju ar paņēmienu *retire* paceļ līdz pamata kājas celim 90°, tajā pašā laikā, rokas paceļ uz 1. roku pozīciju, skatiens uz labās rokas delnu. Stipri turēt jostas vietu. Pleci stingri savākti.

1. t. 2./4 - kreisā kāja (pamata kāja) nedaudz padziļina *demi plié*, labo kāju atver uz priekšu ar paņēmienu *battement développé* ↑ *croisée* 90°. Rokas un galva saglabā iepriekšējo stāvokli. Plecus turēt savāktus vēl spēcīgāk. Gurni taisni. Ķermeņa centrs uz pamata kājas. Galva viegli noliekta uz kreiso plecu, skatiens uz roku delnām.

1. t. 3./4 – solis uz labo kāju aiz pirkstgala uz priekšu tālumā uz pilnas pēdas. Kreisā kāja vienlaikus ar elastīgu atspērienu paceļas uz 90° ar paņēmienu *battement relevé lent* pozā *attitude croisée* aiz muguras. Ķermeņa centrs uz labās kājas. Kreisā roka – 3. pozīcijā, Labā roka. – 2.pozīcijā. Galva pa labi. Mugura spēcīgi savākta. Korpuss precīzi uz pamata kājas.

### Sekot

Pārgājieni no kreisās kājas uz labo kāju tiek izpildīti precīzi, bet ne asi saglabājot *legato* raksturu. Pārgājiena brīdī kreiso roku paceļ uz 3. roku pozīciju, labā roka paliek 2. pozīcijā, galvu pagriež pa labi. Skatiens seko labās rokas delnai.

1. t. 4/4 - Saglabā pozu *attitude croisée croisé*.

Uztakts - un - Kreiso kāju izstiepj 90°, aizver V kāju pozīcijā aiz muguras *épaulement croisé*, pagriežas *en face*, skatiens uz kreiso roku 3. pozīcijā, labā roka 2. pozīcijā.

### Kustības otrā daļa

2. t. 1./4 – vienā laikā ar *demi plié* uz kreisās kājas, labo kāju ar paņēmienu *retire* paceļ līdz pamata kājas celim 90°. Kreiso roku nolaiž uz 1. roku pozīciju, skatiens seko kreisās rokas delnai, labo roku atstāj 2. roku pozīcijā. Stipri turēt jostasvietu. Pleci stingri savākti.

2. t. 2./4 - padziļina *demi pliè* uz kreisās kājas, labo kāju atver uz sāniem 90° ar paņēmienu *battement développé*. Galva pa kreisi. Kreiso roku atver uz 2. roku pozīciju. Skatiens seko kreisai rokai, galva pa kreisi.

Uztakts – un - padziļina *demi pliè* uz kreisās kājas. Labo kāju paaugstina,

2. t. 3./4 – izpilda soli tālumā uz sāniem uz labo kāju uz visas pēdas un vienlaikus pārnēs ķermeņa centru uz labo kāju, paceļ kreiso kāju uz 90° ar paņēmienu *releve lent*, rokas atstāj 2. pozīcijā, galva taisni *en face*.

Uztakts un - ieelpa, galvu pagriež uz kreisās rokas delnu

2.t. 4./4 - kreiso kāju aizver V kāju pozīcijā priekšā *épaulement croisé*, rokas nolaiž sagatavošanās stāvoklī, skatiens pāriet uz labo roku un, pabeidzot kustību, pagriežas pa kreisi.

Ja kustību *temps lie* turpina ar otru kāju, tad neaizver kājas V pozīcijā, bet kreiso kāju saliec celī pie labās kājas, rokas aizver 1.roku pozīcijā, pagriežas *croise*, izpilda *plié* uz labās kājas, skatiens vērsts uz kreiso delnu un turpina *temps lie* kombināciju.

Tālāk šo kombināciju izpilda ar kreiso kāju uz priekšu un pēc tam atpakaļ.

Ja kustību izpilda uz 3/4 (valša formā), katra takts tiek pielīdzināta 1/4 aprakstā).

### **En dedans**

Pēc pārgājiena soļa tālumā aiz kājas uz aizmuguri, strādājošo kāju uz 90° var atvērt divējādi

1. kāju uz 90° uz priekšu paceļ ar paņēmienu *relevè lent* (vairāk izplatīts zēnu klasēs)
2. kāju vispirms aizvēr V kāju pozīcijā un tad paceļ uz priekšu 90° ar paņēmienu *battement développé* (izplatīts meiteņu klasēs).

Rīgas skola vairāk praktizē pirmo variantu, Maskavas un Pēterburgas skolas praktizē abus variantus.

**Sekot**, lai kustības sākumā, izpildot *battement développé* uz aizmuguri, kāja slīdētu pa pamata kājas aizmuguri ar papēdi un tad ar pirkstgalu.

Rokas 1. pozīcijā pirms pārgājiena uz aizmuguri ar delnām nedaudz pagriežas *alonge* un it kā ar ieelpu, nefiksējot sagatavošanas stāvokli, paceļ 1. pozīcijā un atver lielo pozu *croisee* uz priekšu – Labā roka – 2. pozīcijā. Kreisā roka. – 3.pozīcijā.

Panākt kustības plūdumu. Sekot precīzām pozām. Jo ātrāk ieņem katru jauno pozu, jo kustības ir stabilākas. Mācīt līdz galam noturēt pozas. Stipri stiepties uz augšu. Pārejot jaunā pozā sekot, lai pamata kājas pēda būtu stingri pie grīdas. (Senā Pēterburgas skola māca: „nespēj nostāties, kad poza jau ir gatava”). Rokas mainās mierīgi, plūstoši. Kustībai ir divi tempi. Pirmais veiklas pozas kājās, bet otrs, it kā aplēpjot kāju precizitāti, dejiskas rokas.

**4.klasē** *temps liè* izpilda uz puspirkstiem. Visi *temps liè* likumi saglabājas. Brīdī, kad poza *attitude* nomaina poza *a la seconde*: kāju pēc *attitude* izstiept un nolaiž V poz uz puspirkstiem, bet V poz nefiksēt. Uzreiz samainīt kājas.