

NACIONĀLĀ MĀKSLU VIDUSSKOLA
RĪGAS BALETA **SKOLA**

Pozu – *croisé, effacé, écarté* un *arabesque*
apmācība jaunākajās klasēs

Metodiskais materiāls

Autors: Jana Tīsa

Rīga, 2022

Saturs:

- 1) Piezīmes;
- 2) Mazā poza *croisé* ar *battement tendu* uz priekšu;
- 3) Mazā poza *croisé* ar *battement tendu* uz aizmuguri;
- 4) Lielā poza *croisé* ar *battement tendu* uz priekšu;
- 5) Lielā poza *croisé* ar *battement tendu* uz aizmuguri;
- 6) Mazā poza *effacé* ar *battement tendu* uz priekšu;
- 7) Mazā poza *effacé* ar *battement tendu* uz aizmuguri;
- 8) Lielā poza *effacé* ar *battement tendu* uz priekšu;
- 9) Lielā poza *effacé* ar *battement tendu* uz aizmuguri;
- 10) Mazā, augšējā poza *ecarté*;
- 11) Lielā, augšējā poza *ecarté*;
- 12) Mazā, apakšējā poza *ecarté*;
- 13) Lielā, apakšējā poza *ecarté*;
- 14) 1.poza *arabesque*;
- 15) 2.poza *arabesque*;
- 16) 3.poza *arabesque*;
- 17) 4.poza *arabesque*.

Piezīmes

a) pirms uzsākt pozu apmācību, audzēkņiem jau jāpārzina:

- zāles izkārtojuma 8 punktus;
- *épaulement* stāvokli;
- V pozīcija*;
- sagatavošanas stāvoklis un 1., 2., 3. roku poz., kā arī roku stāvoklis *allongé* un roku «ieelpa» sagatavošanas stāvoklī ;
- kustība *battement tendu* no V poz. uz priekšu, sāniem un uz aizmuguri.

b) pozu 1. *arabesque* sāk mācīt pēc tam, kad ir iemācīta poza 3. *arabeque*. Pēc tam seko 2. *arabesque*, pēdējo māca 4. *arabesque*.

c) pozu apmācību sāk zāles vidū, pēc tam pie stieņa.

d) sākotnēji mācoties pozas *effacé*, to uzsāk no *épaulement effacé*, vēlāk no *croisé*. Tad pirms kustības pagriežas pa 45° uz *épaulement effacé*.

e) visas pozas tiek izpildītas gan pa labi, gan pa kreisi.

*Turpmāk saīsinājumā «poz.»

Mazā - poza *croisé* ar *battement tendu* uz priekšu

Sākuma stāvoklis: V poz. *épaulement croisé*, labā kāja priekšā, rokas sagatavošanas stāvoklī, galva pagriezta uz punktu 2.

Muzikālais taktsmērs: 2 taktis, 4/4.

- Uz «1 un» rokas veic «ieelpu» un caur sagatavošanas stāvokli paceļ 1.poz., galva mazliet noliekta uz kreiso sānu, skatiens labās rokas plaukstā;
- Uz «2 un» labo kāju ar *battement tendu* atver uz priekšu punktā 8, labo roku no 1.poz. atver uz 2.poz, kreisā roka paliek 1.poz., galva pagriezta uz punktu 2;
- Uz «3 un 4» poza tiek noturēta;
- Uz otrās takts «1 un» labo roku no 1.poz. atver 2.poz.;
- Uz «2 un» abas rokas no 2.poz. nolaiž sagatavošanas stāvoklī, labā kāja ar *battement tendu* aizver V poz., tādejādi atgriežoties sākotnējā stāvoklī;
- Uz «3 un 4» stāvoklis tiek saglabāts.

Mazā -poza *croisé* ar *battement tendu* uz aizmuguri

Sākuma stāvoklis: V poz. *épaulement croisé*, labā kāja priekšā, rokas sagatavošanas stāvoklī, galva pagriezta uz punktu 2.

Muzikālais taktsmērs: 2 taktis, 4/4.

- Uz «1 un» rokas veic «ieelpu» un caur sagatavošanas poz. paceļ 1.poz., galva mazliet noliekta uz kreiso sānu, skatiens labās rokas plaukstā;
- Uz «2 un» kreiso kāju ar *battement tendu* atver uz aizmuguri punktā 4, labo roku no 1.poz. atver uz 2.poz, kreisā roka paliek 1.poz., galva pagriezta uz punktu 2;
- Uz «3 un 4» poza saglabājas;
- Uz otrās takts «1 un» labo roku no 1.poz. atver uz 2.poz.;
- Uz «2 un» abas rokas no 2.poz. nolaiž sagatavošanas stāvoklī, labo kāju ar *battement tendu* aizver V poz., tādejādi atgriežoties sākotnējā stāvoklī;
- Uz «3 un 4» stāvoklis saglabājas.

Lielā -poza *croisé* ar *battement tendu* uz priekšu

Sākuma stāvoklis: V poz. *épaulement croisé*, labā kāja priekšā, rokas sagatavošanas stāvoklī, galva pagriezta uz punktu 2.

Muzikālais taktsmērs: 2 taktis, 4/4.

- Uz «1 un» rokas veic «ieelpu» un caur sagatavošanas stāvokli paceļ 1.poz., galva mazliet noliekta uz kreiso sānu, skatiens labās rokas plaukstā;
- Uz «2 un» labo kāju ar *battement tendu* atver uz priekšu punktā 8, labo roku no 1.poz. atver uz 2.poz, kreiso roku no 1.poz. paceļ 3.poz., galva pagriezta uz punktu 2;
- Uz «3 un 4» poza saglabājas;
- Uz otrās takts «1 un» kreiso roku no 3.poz. atver 2.poz.;
- Uz «2 un» abas rokas no 2.poz. nolaiž sagatavošanas stāvoklī, labo kāju ar *battement tendu* aizver V poz., tādejādi atgriežoties sākotnējā stāvoklī;
- Uz «3 un 4» stāvoklis saglabājas.

Lielā -poza *croisé* ar *battement tendu* uz priekšu un uz aizmuguri

Sākuma stāvoklis: V poz. *épaulement croisé*, labā kāja priekšā, rokas sagatavošanas stāvoklī galva pagriezta uz punktu 2.

Muzikālais taktsmērs: 2 taktis, 4/4.

- Uz «1 un» rokas veic «ieelpu» un caur sagatavošanas stāvokli paceļ 1.poz., galva mazliet noliekta uz kreiso sānu, skatiens labās rokas plaukstā;
- Uz «2 un» labo kāju ar *battement tendu* atver uz priekšu punktā 8, vai arī kreiso kāju ar *battement tendu* atver uz aizmuguri punktā 4, labo roku no 1.poz. atver 2.poz, kreiso roku no 1.poz. paceļ uz 3.poz., galva pagriezta uz punktu 2;
- Uz «3 un 4» poza saglabājas;
- Uz otrās takts «1 un» kreiso roku no 3.poz. atver uz 2.poz.;
- Uz «2 un» abas rokas no 2.poz. nolaiž sagatavošanas stāvoklī, labo vai kreiso kāju ar *battement tendu* aizver V poz., tādejādi atgriežoties sākotnējā stāvoklī;
- Uz «3 un 4» stāvoklis saglabājas.

Mazā -poza *effacé* ar *battement tendu* uz priekšu

Sākuma stāvoklis: V poz. *épaulement croisé*, labā kāja priekšā, rokas sagatavošanas stāvoklī, galva pagriezta uz punktu 2.

Muzikālais taktsmērs: 2 taktis, 4/4.

- Uz «1 un» rokas veic «ieelpu» un caur sagatavošanas stāvokli paceļ 1.poz., galva mazliet noliekta uz kreiso sānu, skatiens labās rokas plaukstā;
- Uz «2 un» labo kāju ar *battement tendu* atver uz priekšu punktā 2, labo roku no 1.poz. atver 2.poz., kreisā roka paliek 1.poz., galva pagriezta uz punktu 8;
- Uz «3 un 4» poza saglabājas;
- Uz otrās takts «1 un» kreiso roku no 1.poz. atver 2.poz.;
- Uz «2 un» abas rokas no 2.poz. nolaiž sagatavošanas stāvoklī, labo kāju ar *battement tendu* aizver V poz., tādejādi atgriežoties sākotnējā stāvoklī;
- Uz «3 un 4» stāvoklis tiek saglabāts.

Mazā -poza *effacé* ar *battement tendu* uz aizmuguri

Sākuma stāvoklis: V poz. *épaulement effacé*, labā kāja priekšā, rokas sagatavošanas stāvoklī, galva pagriezta uz punktu 8.

Muzikālais taktsmērs: 2 taktis, 4/4.

- Uz «1 un» » rokas veic «ieelpu» un caur sagatavošanas stāvokli paceļ uz 1.poz., galva mazliet noliekta uz labo sānu, skatiens kreisās rokas plaukstā;
- Uz «2 un» kreiso kāju ar *battement tendu* atver uz aizmuguri punktā 6, labo roku no 1.poz. atver 2.poz., kreisā roka paliek 1.poz., galva pagriezta uz punktu 8;
- Uz «3 un 4» poza saglabājas;
- Uz otrās takts «1 un» kreiso roku no 1.poz. atver 2.poz.;
- Uz «2 un» abas rokas no 2.poz. nolaiž sagatavošanas stāvoklī, kreiso kāju ar *battement tendu* aizver V poz., tādejādi atgriežoties sākotnējā stāvoklī;
- Uz «3 un 4» stāvoklis tiek saglabāts.

Lielā -poza *effacé* ar *battement tendu* uz priekšu

Sākuma stāvoklis: V poz. *épaulement effacé*, kreisā kāja priekšā, rokas sagatavošanas stāvoklī, galva pagriezta uz punktu 2.

Muzikālais taktsmērs: 2 taktis, 4/4.

- Uz «1 un» » rokas veic «ieelpu» un caur sagatavošanas stāvokli paceļ 1.poz., galva mazliet noliekta uz kreiso sānu, skatiens labās rokas plaukstā;
- Uz «2 un» kreiso kāju ar *battement tendu* atver uz priekšu punktā 8, labo roku no 1.poz. paceļ 3.poz, kreiso roku atver 2.poz., galva pagriezta uz punktu 2;
- Uz «3 un 4» poza saglabājas;
- Uz otrās takts «1 un» labo roku no 3.poz. atver 2.poz.;
- Uz «2 un» abas rokas no 2.poz. nolaiž sagatavošanas stāvoklī, kreiso kāju ar *battement tendu* aizver V poz., tādejādi atgriežoties sākotnējā stāvoklī;
- Uz «3 un 4» stāvoklis tiek saglabājas.

Lielā -poza *effacé* ar *battement tendu* uz aizmuguri

Sākuma stāvoklis: V poz. *épaulement effacé*, kreisā kāja priekšā, rokas sagatavošanas stāvoklī, galva pagriezta uz punktu 2.

Muzikālais taktsmērs: 2 taktis, 4/4.

- Uz «1 un» » rokas veic «ieelpu» un caur sagatavošanas stāvokli paceļ 1.poz., galva mazliet noliekta uz kreiso sānu, skatiens labās rokas plaukstā;
- Uz «2 un» labo kāju ar *battement tendu* atver uz aizmuguri punktā 4, labo roku no 1.poz. paceļ 3.poz, kreiso roku atver 2.poz., galva pagriezta uz punktu 2;
- Uz «3 un 4» poza saglabājas;
- Uz otrās takts «1 un» labo roku no 1.poz. atver uz 2.poz.;
- Uz «2 un» abas rokas no 2.poz. nolaiž sagatavošanas stāvoklī, labā kāja ar *battement tendu* aizveras V poz., tādejādi atgriežoties sākotnējā stāvoklī;
- Uz «3 un 4» stāvoklis saglabājas.

Mazā poza *écarté* augšējā stūrī

Sākuma stāvoklis: V poz. *épaulement effacé*, labā kāja priekšā, rokas sagatavošanas stāvoklī, galva pagriezta uz punktu 8.

Muzikālais taktsmērs: 2 taktis, 4/4.

- Uz «1 un» rokas veic «ieelpu» un caur sagatavošanas stāvokli paceļ 1.poz., galva mazliet noliekta uz labo sānu, skatiens kreisās rokas plaukstā;
- Uz «2 un» labo kāju ar *battement tendu* atver uz sāniem punktā 4, kreiso roku atver 2.poz., labā roka paliek 1. poz. skatiens pāri atvērtai rokai 2. pozīcijā;
- Uz «3 un 4» poza tiek saglabāta;
- Uz otrās takts «1 un» labo roku atver 2. poz.;
- Uz «2 un» abas rokas no 2. poz. nolaiž sagatavošanas stāvoklī, labo kāju ar *battement tendu* aizver V poz. aizmugurē;
- Uz «3 un 4» stāvoklis tiek saglabājas.

Lielā poza *ecarté* augšējā stūrī

Sākuma stāvoklis: V poz. *épaulement effacé*, rokas sagatavošanas stāvoklī, galva pagriezta uz punktu 8, labā kāja priekšā.

Muzikālais taktsmērs: 2 taktis, 4/4.

- Uz «1 un» rokas veic «ieelpu» un caur sagatavošanās stāvokli paceļ 1.poz., galva mazliet noliekta uz labo sānu, skatiens kreisās rokas plaukstā;
- Uz «2 un» labo kāju ar *battement tendu* atver uz sāniem punktā 4, kreiso roku atver 2.poz., labo roku paceļ 3.poz. skaties pāri atvērtai rokai 2. poz.;
- Uz «3 un 4» poza tiek saglabāta;
- Uz otrās takts «1 un» labo roku atver 2. poz.;
- Uz «2 un» abas rokas no 2. poz. nolaiž sagatavošanas stāvoklī, labo kāju ar *battement tendu* aizver V poz. aizmugurē;
- Uz «3 un 4» stāvoklis tiek saglabājas.

Mazā poza *écarté* apakšējā stūrī

Sākuma stāvoklis: V poz. *épaulement effacé*, labā kāja priekšā rokas sagatavošanas stāvokli, galva pagriezta uz punktu 8.

Muzikālais taktsmērs: 2 taktis, 4/4.

- Uz «1 un» rokas veic «ieelpu» un caur sagatavošanas stāvokli paceļ 1.poz., galva mazliet noliekta uz labo sānu, skatiens kreisās rokas plaukstā;
- Uz «2 un» kreiso kāju ar *battement tendu* atver uz sāniem punktā 8, labo roku atver 2.poz., kreisā roka paliek 1.poz.;
- Uz «3 un 4» poza tiek saglabāta;
- Uz «1 un» kreiso roku no 3.poz. atver 2.poz.;
- Uz «2 un» abas rokas no 2. poz. nolaiž sagatavošanas stāvoklī, kreiso kāju ar *battement tendu* aizver V poz. priekšā;
- Uz «3 un 4» stāvoklis tiek saglabājas.

Lielā poza *écarté*, apakšējā stūrī

Sākuma stāvoklis: V poz. *épaulement effacé*, labā kāja priekšā, rokas sagatavošanas stāvoklī, galva pagriezta uz punktu 8.

Muzikālais taktsmērs: 2 taktis, 4/4.

- Uz «1 un» rokas veic «ieelpu» un caur sagatavošanas stāvokli paceļ 1.poz., galva mazliet noliekta uz labo sānu, skatiens kreisās rokas plaukstā;
- Uz «2 un» » kreiso kāju ar *battement tendu* atver uz sāniem punktā 8, labo roku atver 2.poz., kreiso roku paceļ uz 3. poz.;
- Uz «3 un 4» poza tiek saglabāta;
- Uz «1 un» kreiso roku atver uz 2.poz.;
- Uz «2 un» abas rokas no 2. poz. nolaiž sagatavošanas stāvoklī, kreiso kāju ar *battement tendu* aizver V poz. priekšā;
- Uz «3 un 4» stāvoklis tiek saglabājas.

1.poza *arabesque*

Sākuma stāvoklis: V poz. *en facé* punktā 7, kreisā kāja priekšā, rokas sagatavošanas stāvoklī, galva pagriezta punktā 1.

Muzikālais taktsmērs: 2 taktis, 4/4.

- Uz «1 un 2» rokas veic «ieelpu» un caur sagatavošanas stāvokli paceļ 1.poz., galva mazliet noliekta uz kreiso sānu, skatiens labās rokas plaukstā;
- Uz «3 un 4» labo kāju ar *battement tendu* atver uz aizmuguri punktā 3, labo roku atver 2.poz., kreisā roka paliek 1. poz., roku delnas *pagriež allongé* stāvoklī, skatiens pāri kreisai rokai;
- Uz 2. takts «1 un 2» poza tiek saglabāta;
- Uz 2. takts «3 un 4» abas rokas vienlaicīgi nolaiž sagatavošanas stāvoklī, labo kāju ar *battement tendu* aizver V poz.

2.poza *arabesque*

Sākuma stāvoklis: V poz. en face punktā 7., rokas sagatavošanas stāvoklī, galva pagriezta punktā 1., kreisā kāja priekšā.

Muzikālais taktsmērs: 2 taktis, 4/4.

- Uz «1 un 2» rokas veic «ieelpu» un caur sagatavošanas stāvokli paceļ 1.poz., galva mazliet noliekta uz kreisā sānu, skatiens labās rokas plaukstā;
- Uz «3 un 4» labo kāju ar *battement tendus* atver uz aizmuguri punktā 3, kreiso roku atver 2.poz., labā roka paliek 1.poz., roku delnas pagriež allongé stāvoklī, galva pagriezta punktā 1.
- Uz otrās takts «1 un 2» poza tiek saglabāta;
- Uz «3 un 4» abas rokas vienlaicīgi nolaiž sagatavošanas stāvoklī, labo kāju ar *battement tendus* aizver V poz.

3.poza *arabesque*

Sākuma stāvoklis: V poz. *épaulement croisé*, labā kāja priekšā, rokas sagatavošanas stāvoklī, galva pagriezta punktā 2.

Muzikālais taktsmērs: 2 taktis, 4/4.

- Uz «1 un 2» rokas veic «ieelpu» un caur sagatavošanas stāvokli paceļ 1.poz., galva mazliet noliekta uz kreiso sānu, skatiens labās rokas plaukstā;
- Uz «3 un» kreiso kāju ar *battement tendu* atver uz aizmuguri punktā 4, labo roku atver 2.poz.;
- Uz «4» roku delnas pagriež *allongé* stāvoklī, skatiens punktā 8;
- Uz otrās takts «1 un 2» poza tiek saglabāta;
- Uz «3 un 4» abas rokas nolaiž sagatavošanas stāvoklī, kreiso kāju ar *battement tendu* aizver V poz.

4.poza *arabesque*

Sākuma stāvoklis: V poz. *épaulement croisé*, labā kāja priekšā, rokas sagatavošanas stāvoklī, galva pagriezta uz punktu 2.

Muzikālais taktsmērs: 2 taktis, 4/4.

- Uz «1 un 2» rokas veic «ieelpu» un caur sagatavošanas stāvokli paceļ 1.poz., galva mazliet noliekta uz kreiso sānu, skatiens labās rokas plaukstā;
- Uz «3 un 4» kreiso kāju ar *battement tendu* atver uz aizmuguri punktā 4, ķermeņa augšdaļa no jostas vietu pagriež pret punktu 7., vienlaicīgi abas rokas atver 2.poz., roku delnas pagriež stāvoklī *allongé*;
- Uz otrās takts «1 un 2» poza tiek saglabāta;
- Uz «3 un 4» abas rokas nolaiž sagatavošanas stāvoklī, kreiso kāju ar *battement tendu* aizver V poz.