

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

RĪGAS BALETA **SKOLA**

PAS DE BOURRÉE

METODISKAIS MATERIĀLS

REGĪNA KAUPUŽA

Kustības klasiskajā baletā tāpat kā vārdus valodā nav iespējams saskaitīt. Tomēr līdzīgi kā alfabētā burti ir sagrupēti, arī kustības ir iespējams sagrupēt atkarībā no to uzdevuma, veida un vietas stundas sadalījumā. Piemēram, izcilais 20. gadsimta krievu klasiskās dejas pedagogs Nikolajs Tarasovs savā 1971. gadā izdotajā grāmatā “Klasiskā deja” (*Класический танец*) visas kustības iedala grupās pēc to nozīmības un veida. Viņš daļa elementārās kustības jeb visas pamatkustības, pozas un dejiskās kustības jeb savienojošas kustības, lēcienus un dažādus *battu*, pagriezienus un griezienus.

Savukārt, izcilā kalsiskā baleta kustību izpildījuma metodikas pamatlicēja A. Vaganova, kā arī izcilie pedagogi Nadežda Bazarova un Varvara Meija kustības grupē pēc to izpildījumā vietas noteiktajā stundu sadalījumā - pie stieņa, zāles vidū, lēcienos, uz puantēm.

Vienlaikus visi teorētisko darbu autori vienprātīgi atzīst, ka visas kustības ir svarīgas, jo katrai ir savs noteikts uzdevums. Tādēļ vienāda uzmanība jāpievērš gan mazām, gan lielām kustībām. Klasiskās dejas treniņa nodarbībās, veidojot dejiskas kustību kombinācijas, tiek izmantotas pamatkustības un arī dejiskas savienojumu kustības.

Kā vienu no biežāk lietotām ļoti dejiskām un interesantām savienojošajām kustībām vēlos nosaukt kustību *Pas de bourrée*. Viena no vissenākajām klasiskās dejas kustībām, kas vēsturiski veidojusies no franču tautas dejas *Bourrée*, kuras pamatu, saskaņā ar dejas ritmu, veido trīs solu maiņa. Laika gaitā, klasiskai dejai attīstoties, kustība pas de bourrée ir ieguvusi daudzveidību un tai ir vairākas formas un sarežģītības pakāpes. Rhonda Ryman izdotajā grāmatā Cecchetti Klasiskā baleta terminu vārdnīcā (*Classical Ballet terms: Cecchetti*) ir skaidroti divdesmit seši *pas de bourrée* veidi.

Lai iepazītos ar šīs kustības daudzveidību un saprastu tās nozīmi veiklības, viegluma, kā arī centra izpratnes un smalkās tehnikas apguvē, piedāvāju visas krievu klasiskās baleta skolas apguvē iekļautās *Pas de bourrée* formas aplūkot vienkopus.

1. PAS DE BOURRÉE simple ar kāju maiņu en face.

[pas de bourre- trīs solu maiņa]

Jau pirmajā apmācības gadā kustību izpilda zāles vidū uz puspirkstiem un uz puantēm. Kustība veicina centra izpratnes attīstību uz vienas kājas un prasmi pāriet no kājas uz kāju, kā arī pēdu tehnikas attīstību un veiklību.

Jaunas kustības apgūstot, svarīgi ievērot apmācības secīgus soļus. Vispirms šo kustību sāk mācīt uz puspirkstiem ar seju pret stieni, ar divām rokām uz stieņa. Kad kustība ir apgūta pie stieņa, to izpilda zāles vidū *en face* ar rokām sagatavošanas stāvoklī. Vēlāk kustību izpilda *en face* ar nobeigumu uz *épaulement*. Pēc tam kustību izpildījumam pievieno roku darbību. Uz puantēm kustību māca tādā pašā secībā - sākumā pie stieņa, pēc tam zāles vidū, sākumā bez rokām *en face*, tad *epaulment*, tad ar rokām.

Kustību var izpildīt uz 1 takti 2/4, 2 taktīm 2/4, 1 takti 4/4 (var spēlēt mazurku).

Kustību uzsāk no sākuma stāvokļa - *épaulement croisé* V poz. Lk¹ priekšā, rokas sagatavošanas stāvoklī.

¹ “Lk” - turpmāk tekstā saīsinājums vārdu savienojumam “labā kāja”.

Šo *pas de bourrée*, veidu var izpildīt virzienā *en dehors* un *en dedans*.

Pas de bourrée en dehors bez rokām.



un – *Demi plié* uz Lk, Kk² *cou-de-pied* aiz muguras, 1 –
nostāties uz Kk pus pirkstiem, Lk *cou-de-pied* priekšā

2 – ar Lk mazs solītis pus II poz. → uz pus pirkstiem. Kk *cou-de-pied* priekšā 3

– Kk *demi plié*, Lk *cou-de-pied* aiz muguras

(4) – pauze

Sākumā izpilda tikai vienu, pabeidz to V poz. un tad turpina kustību ar otru kāju. Vēlāk var izpildīt vairākus *pas de bourrée* pēc kārtas. Vispirms dažas dienas māca tikai *en dehors* un tad dažas dienas tikai *en dedans*. Galva sākumā un beigās ir pagriezta uz priekšā stāvošās kājas pusi, izpildot gan *en dehors*, gan *en dedans*. Šo kustību var izpildīt *exercises* beigās, vai stundas beigās gan zāles vidū, gan arī pie stieņa.

Kustības raksturs - soļi uz puspirkstiem ir īsi, kontrēti noteikti, piezemējums uz *demi plié* ir mīksts. (Var izteikties tēlaini “tik - tak, miau”, vai “noteikti-noteikti, mīksti”. Var lietot šadu salīdzinājumu, ka katrs solītis ir kā pa karstām oglēm, bet nobeigums uz plie ūdenī.)

Lai kustība tiktu izpildīta pareizi, jāpievērš uzmanība vairākiem momentiem.

Sekot -

- katrs solītis sagatavo nākošo solīti,
- *demi plié* nav atslābināts,
- *cou-de-pied* veido ar stipriem darbīgiem pēdas pirsitiem (nadziņiem),
- gurni un mugura pastiepti,
- vēdera muskuļi savākti.

Pas de bourrée en dehors ar épaulement bez rokām



un – *épaulement croisé*. *Demi plié* uz Lk, Kk *cou-de-pied* aiz muguras 1

– nostāties *en face* uz Kk puspirkstiem, Lk *cou- de - pied* priekšā

2 – ar Lk mazs solītis uz pus II poz. → uz pus pirkstiem *en face*. Kk *cou-de-pied* priekšā

3 – *demi plié* uz Kk *épaulement croisé*, Lk *cou-de-pied* aiz muguras

(4) – pauze

Pas de bourrée en dehors ar rokām.



un – Lr³ I poz., Kr⁴ II poz. galva pa labi.

1 – abas rokas I poz. galva *en face*

² “Kk” - turpmāk tekstā saīsinājums vārdu savienojumam “kreisā kāja”.

³ “Lr” - turpmāk tekstā saīsinājums vārdu savienojumam “labā roka”.

⁴ “Kr” - turpmāk tekstā saīsinājums vārdu savienojumam “kreisā roka”.

- 2 – rokas I poz., galva *en face*
- 3 – Lr. II poz., Kr I poz., galva pa kreisi.
- (4)– pauze

Izpildot kustību *en dedans* mainās *cou-de-pied*.

Pas de bourrée en dedans ar épaulement bez rokām



- un – *épaulement croisé*. *Demi plié* uz Lk, Kk *cou-de-pied* priekšā 1 – nostāties *en face* uz Kk pus pirkstiem, Lk *cou- de - pied* aiz muguras
- 2 – ar Lk mazs solītis *en face* pus II poz. → uz pus pirkstiem. Kk *cou-de-pied* aiz muguras
- 3 – *demi plié* uz Kk *épaulement croisé*, Lk *cou-de-pied* priekšā 4 – pauze

2. PAS DE BOURRÉE simple ar kāju maiņu en tournent.

Pas de bourrée simple ar kāju maiņu izpilda arī ar pagriezīenu - *en tournent* . 3.mācību gadā to izpilda uz puspirkstiem, bet uz puantēm to izpilda 4. mācību gadā.

Izpildot *pas de bourrée un en tournant* saglabājas visi kustības izpildījuma likumi, tie vienīgi tiek papildināti ar *en tournent* nosacījumiem:

1. Pagrieziens *en tournent* tiek paveikts pakāpeniski ar katru *pas de bourrée* soli.
2. Pagrieziens iet ap savu vertikālo asi.
3. Kāju maiņa notiek caur V kāju poz. nevis caur II poz.
 - Mugura uz pirmo *pas de bourrée* soli atliecas zem lāpstiņām, jostas vieta un gūžas pastieptas, kājas aktīvi darbojas. Tā kā uz pirmo soli mugura atliecas zem lāpstiņām, tad arī galva turpina muguras izliekuma līniju, bet neatmetas atpakaļ par daudz.
 - Galva pagriezienā darbojas pēc piruetes principa - skatiens līdz ar pagriezīenu paliek sākuma punktā, bet pirmais atgriežas nobeigumā.
 - Rokas kustības *en tournent* darbojas tāpat kā *pas de bourrée simple* bez pagriezienu, Tās ar pirmo *pas de bourrée* soli paceļ 1.roku pozīciju un pagriezienā neatpaliek no korpusa. Pirms pagriezienu abas rokas var būt atvērtas 2. poz., vai viena roka 1.poz., otra 2. poz.

Sākuma stāvoklis Vpoz. Lk. priekšā



Un – ieelpa

1 – rokas Ipoz

2 – *demi plié* uz Lk., Kk. *cou-de-pied* aiz muguras Lr. 2. poz, Kr.1.poz. Skatiens uz P (* punkts zāles sadalījumā).

Interesanti, ka klasiskās dejas vadošajās skolās Pēterburgas Baleta Akadēmijā un Maskavas Horeogrāfijas Akadēmijā pagrieziena nosacījumi nedaudz atšķiras.

Piemēram:

Maskavā māca nedaudz straujāku pirmā soļa pagriezienu

Ja sākumā V pozīcijā ir Lk. priekšā, tad :

Pirmais solis ir uz P 6, otrais solis uz P3, nobeigums P2.

Ja sākumā Vpoz ir Kk. priekšā, tad :

Pirmais solis ir uz P4, otrais solis uz P7, nobeigums P8.

Savukārt, Sankt Pēterburgā māca mērenāku pirmā soļa pagriezienu

Ja sākumā V pozīcijā ir Lk. priekšā, tad :

Pirmais solis ir uz P7, otrais solis uz P3, nobeigums P2.

Ja sākumā V poz. ir Kk. priekšā, tad :

Pirmais solis ir uz P3, otrais solis uz P7, nobeigums P8.

Sākumā var izpildīt pārmaiņus pas de bourrée en face un en tournant. Neaizmirst, ka *pas de bourrée simple en face* izpilda caur nelielu II kāju poz.), bet *en tournant* izpilda uz vietas caur V poz. Kombinācijās to var izpildīt kā patstāvīgu un kā savienojamo kustību.

3. PAS DE BOURRÉE de côté, bez kāju maiņas no sāniem uz sāniem.

Šajā *pas de bourrée* formā trīs soļu maiņa notiek caur II kāju pozīciju tāpat kā pamatformā *pas de bourrée simple*. Atšķirība ir kustības nobeigumā, kad kāja nepaliek uz *cou-de-pied*, bet to atver uz sāniem, sākumā ar pirkstgalu grīdā, vēlāk ar kājas atvēršanu 45°. Kustību māca 2. mācību gadā zāles vidū uz puspirkstiem un uz puantēm. Svarīgi šajā gadā izstrādāt prasmi pabeigt kustību ar atvērtu kāju ar pirkstgalu grīdā vai 45°, jo šis paņēmieni ir iekļauts arī citās *pas de bourrée* formās.



Izejas poz. - V poz. Lk. priekšā. *Èpaulement, croisée*

Prèparation: 2. akordi

1 – Rokas pazeminātā 1. poz. Skatiens uz Lr. plaukstu. Pagriezties En face

2 – Kk. caur *cou-de-pied* aizmugurē atver uz → sāniem ar pirkstgalu grīdā. Uz Lk. kājas *demi pliè* Rokas pazeminātā 2. poz. Korpus nedaudz atliekts no jostas vietas, galva pa labi (no atvērtas kājas).

A daļa

1 - Kk. nomaina Lk. V poz. aiz muguras uz puspirkstiem. Lk. nosacītajā *cou-de-pied*. Rokas ar ielpu(paķērienu) paceļ pazeminātā 1. poz. Galva en face - taisni.

2 – Ar Lk. pāriet caur nelielu II poz. uz Lk. Kk. *cou-de-pied* aiz muguras. Rokas 1. poz.

3 – Demi pliè uz Kk. Lk. caur *cou-de-pied* atver → sāniem ar pirkstgalu grīdā. Rokas pazeminātā 2. poz. Korpus nedaudz atliekts no strādājošās kājas. Galva pa kreisi (no atvērtas kājas).

4 – Pauze

B daļa

Kustību atkārtoti en dedans. Tas ir - Lk. Nomaina Kk priekšā utt. Šo *pas de bourrée* var pabeigt V poz. un arī sākt no V poz. **Korpuss un galva vienmēr iet no kājas. Rokas ir pazeminātās pozīcijās.** Vēlāk kustību izpilda ar kājas atvēršanu uz 45°. Atverot kāju no *cou-de-pied* uz sāniem, pamata kāja turpina padziļināt *demi pliè*, bet strādājošā kāju uz sāniem atver “garšīgi”, elastīgi, tālumā. Kustības raksturot varētu sekojoši: “asi, asi, mīksti”. Vēlāk kustību izpilda uz 2/4., to izpilda arī uz puantēm.

4. PAS DE BOURRÉE ballottè ar pirkstgalu grīdā un uz 45° effacè un croisèe.

Šajā *Pas de bourrée* formā trīs soļu maiņa notiek caur IV kāju poz. nevis caur II poz, kā tas ir kustībā *pas de bourrée simple un pas de bourrée de côté*. Atšķirīgs ir arī katras kustības nobeigums Kustību māca otrajā mācību gadā zāles vidū uz puspirkstiem un uz puantēm.

Kustību izpilda uz 2 taktīm 2/4, 1 takti 4/4, 4 taktīm 3/4

Sākuma satāvoklis. - V poz. Lk. priekšā. *Èpaulement croisèe*.

Pas de bourrée ballottè parasti izpilda abos virzienos kopā - uz priekšu un uz aizmuguri.



Prèparation: 2 akordi vai 2 taktis

1t – Rokas zemā 1poz. Skatiens Lr. plaukstā.

2 t – Lk. *demi pliè*, Kk. *cou-de-pied* aizmugurē. Rokas pazeminātā 2. poz. galva pa labi.

1 – Nostāties uz Kk. puspirkstiem. Lk. nosacītā *cou-de-pied* priekšā. Vienlaikus nomainīt *èpaulement croisèe* uz *effacèe*. Izvērst strādājošo celi. Rokas ar ieelpu (paķērienu) paceļ 1. poz. galva P2 (taisni).

2 – Solis *effacèe* uz priekšu nelielā IVpoz. Lk. pastiprina kājas apakšdaļas izvērsumu. Kk. *cou-de-pied* aiz muguras. Divi gurni ir precīzi pagriezti *effacèe*. Rokas 1poz. galva P2.

3 – *Demi pliè* uz Kk. Lk. caur *cou-de-pied* atver ar pirkstu grīdā uz *effacè* ↑. Lr. 2poz. Kr.1. poz.galva pa kreisi. Pleci nedaudz atliekti atpakaļ.

4 – pauze

1 - Lk. nomaina Kk. V poz. uz puspirkstiem. Kk. nosacītā *cou-de-pied*, galva P2 (taisni).

2 – solis uz Kk. atpakaļ IVpoz. Lk. *cou-de-pied* priekšā

3 – *demi pliè* uz Lk. Kk. caur *cou-de-pied* atvērt uz *effacèe* ↓. Kr. 2poz. Lr.1poz. Korpuss pārliets nedaudz pār Lr. elkoni.

4 – pauze

Izpildot kustību *en dehors* (uz priekšu) to iesāk no *cdp* (*cou-de-pied*) aiz muguras

Izpildot kustību *en dedans* (uz aizmuguri) to iesāk no *cdp* priekšā

Kustību var pabeigt aizmugurējo kāju caur I poz. aizverot V poz. priekšā *croise*. Var nobeigt arī uzreiz no *cou-de-pied* aizverot V poz., tad jāpiegriežas uz *croise*. Zēni kāju var atvērt neizejot caur *cou-*

depied. Kad kustība apgūta ar atvērtu pirkstgalu grīdā, to izpilda ar kājas atvēršanu uz 45°. Kustību var izpildīt arī uz *èpaulement croisée*.

Lai kustība tiktu izpildīta pareizi, jāpievērš uzmanība vairākiem momentiem.

Sekot

- *pas de bourrée* soļu laikā korpuss ir taisns un *en face* attiecībā pret virzienu
- nobeidzot katru daļu, korpuss ir vienmērīgi atliekts no atvērtās kājas *efface* uz priekšu, vai padots uz priekšu no kājas *efface* aiz muguras. Svarīgi saglabāt diagonāles līniju.

5.PAS DE BOURRÉE *ballotée en tournant 1/4 balloté ar pirkstu*

Pas debourrée ballottée formu izpilda arī ar pagriezīenu - *en tournent*.

Visi *pas de bourrée ballotée* izpildījuma likumi saglabājas, bet kustība tiek papildināta ar pagrieziena *en tournent* nosacījumiem, kas ir raksturīgi tieši šai *pas de bourrée ballotée* formai

Izpildot *pas de bourrée ballotée en tournant 1/4* jāievēro *entournent* nosacījumi. Kustību izpilda pagriežoties 1/4 pagrieziena - pa stūriem uz P 2, P4, P6, P8 vai otrādi šim pagriezienam raksturīgi ir *èpaulement efface un croise* maiņas nosacījumi. Ja pagriežas pa labi, tad P2 un P4 veido pozu *efface*, bet P6 un P8 *croise*. Ja griežas pa kreisi, tad P8 un P6 veido pozu *efface*, bet P4 un P2 pozu *croise*.

♪ Uztakts un - Lk. *demi plié* Kk. *cou-de-pied* aiz muguras. Rokas pazeminātā 2. poz.

1 t.- 1. daļu *pas de bourrée ballotée* izpilda ar pagriezīenu P2. un pabeidz ar Lk. 45°↑ *effacée*, galva *effacée*

2 t.- 2. daļu *pas de bourrée ballotée* izpilda ar pagriezīenu P4. un pabeidz ar Kk. 45°↓ *effacée*, skatiens pāri elkonim

3 t.- 1. daļu *pas de bourrée ballotée* izpilda ar pagriezīenu P6. un pabeidz ar Lk. 45°↑ *croisé*, galva *croisée*.

4 t.- 2. daļu *pas de bourrée ballotée* izpilda ar pagriezīenu P8. un pabeidz ar Kk. 45°↓ *croisé*, skatiens pāri elkonim

Lai kustība tiktu izpildīta pareizi, jāpievērš uzmanība vairākiem momentiem.

Sekot

- Kājas strādā asi,
- uz *pas debourre* galva *en face* atkarībā no pagrieziena punkta.
- galva katru reizi no pozas uz *en face* un no *en face* uz pozu pagriežas mīkstināti.

Sākumā mācīt vienu *pas de bourrée en tournant*, otru bez pagrieziena.

3. un 4. klasē kustību var sākt no dažādām pozām - no *cou-de-pied*, no pirkstgalā grīdā, vai no atvērtas kājas pozā 90°. Ir divi veidi kā kājas savākt V poz.::

1. no 45° vai 90° uz *cou-de-pied*. 2. no atvērtas kājas savākt Vpoz, bet otra kāja *cou-de-pied*.

6. PAS DE BOURRÉE *dessi-dessous en face*.

Pas de bourrée dessi – dessous saglabājas trīs soļu maiņa. Tā ir līdzīga *pas de bouree de côté* formai, bet nosaukumā iekļautie darbības virzieni veido kustību- dejisku, interesantu un koordināciju attīstošu.

Dessi - [uz] – atvērto kāju sānos noliek V pozīcijā priekšā

Desouss - [zem] - atvērto kāju sānos noliek V pozīcijā aiz muguras.

Pas de bourrée dessi – dessous māca zāles vidū. 3. un 4. mācību gadā. Kustība attīsta koordināciju un veicina kāju un pēdu tehnikas veiklību. *Pas de bourrée dessi – dessous* izpilda uz puspirkstiem un uz puantēm.

Kustību var izpildīt uz 2 taktīm 2/4, 1 takti 4/4 (var spēlēt mazurku)

Sākuma stāvoklis *croisée* Vpoz. Lk.priekšā

♪ Uztakts **un** - *demi plié* uz Lk. vienlaikus Kk. caur nosacīto *cou-de-pied* aizmugurē atver uz 45°→.

Sākumā kustību apgūt ar pirkstu grīdā. Rokas caur paaugstinātu sagatavošanas stāvokli atvērt pazeminātā 2. poz. delnas *allonge*. Korpuss *en face*, galva pa kreisi.

1- *dessi*: Kk. noliek uz puspirksta V poz priekšā. Lk. paceļ *cou-de-pied* aizmugurē.

Rokas caur ieelpu sagatavošanas stāvoklī. Galva *en face*.

un - Lk. atvērt mazā II poz. un pāriet uz to. Kk. nonāk *cou-de-pied* aizmuguras. Rokas paaugstinātā sagatavošanas stāvoklī.

2 - Kk. *demi plié*. Lk. caur *cou-de-pied* atvērt 45° →. Rokas pazeminātā 2 poz. *arondi*. Skatiens Lr. delnā. (neliekt galvu ar ausi)

1 - *dessous*. Lk. aizvērt Vpoz. aiz muguras. Kk. *cou-de-pied* priekšā.

un - Kk. atvērt II poz un pāriet uz to. Lk. *cou-de-pied* priekšā.

2 - *demi plié* uz Lk. . Kk. atvērt caur *cou-de-pied* 45° →. Rokas *allonge*.

Kustības raksturs - soļi uz puspirkstiem ir īsi, kontrēti noteikti, piezemējums uz *demi plie* ir mīksts. (“tik – tak- miau”, “asi, asi, mīksti”. Tēlainis salīdzinājums - Šolīši asi kā pa karstām oglēm, plie mīksts siltā udeņīnā.)

Pas de bourrée dessi-dessou var sākt arī *en dedans dessous*.

Lai kustība tiktu izpildīta pareizi, jāpievērš uzmanība vairākiem momentiem.

Sekot

- katrā solī nostāties uz kāju - būt uz centra. Tā it kā varētu stāvēt ilgi, bet ir jāpāriet uz otru kāju,
- *cdp* veido ar stipriem darbīgiem pēdas pirkstiem,veikli, mērķīgi, it kā no karstām oglēm,
- katrs solītis sagatavo nākošo solīti,

- *demi plié* nav atslābināts,
- gurni un mugura pastiepta,
- vēdera muskuļi savākti.

Kad *Pas de bourrée dessi – dessous* ir apgūts uz puspirkstiem un pūntēm *en face*, to var izpildīt *entournent*

7. PAS DE BOURRÉE *dessi-dessous en tournant*.

Pas de bourrée dessi – dessous izpilda arī ar pagriezianu - *en tournent* .

Pas de bourrée dessi – dessous izpildījuma likumi nemainās, bet kustība tiek papildināta ar pagrieziana *en tournent* nosacījumiem

Ja griežas pa labi, *dessi-dessous* pirmais pagriezians ir uz P4, otrs pagriezians uz P8, nobeigums *en face*

Ja griežas pa kreisi *dessi-dessous* pirmais pagriezians ir uz P6, otrs pagriezians uz P2, nobeigums *en face*

Izpildot kustības *en tournent* jāievēro pagrieziana noteikumi:

- Pagriezienā jāseko vertikālajai assij un centra izjūtai.
- Pagriezians ir īss, neizsmērēts.
- Kājas atvērt punktā, kur beidzas pagriezians.

Izpildot *pas de bourrée dessi–dessous en tournant*, jāatceras, ka pagriezians nenotiek pēc *pirouette* principa, bet tiek veidots ar katru *pas de bourrée* solīti. Kāju maiņa notiek V poz. nevis II poz. Vienlaikus ar pirmo pagrieziana soli korpuss nedaudz atliecas zem lāpstiņām, galva turpina korpusa līniju, skatiens paliek punktā 1, rokas ar ieelpu (paķērienu) paceļ 1. poz. Ar otro pagrieziana soli galva atgriežas punktā 1 pirmā, rokas 1. poz. Ar trešo soli izpilda *demi plie en face*, rokas atveras pazeminātā 2. poz. Galva un rokas darbojas pēc *dessi–dessous* likuma.

Lai kustība tiktu izpildīta pareizi, jāpievērš uzmanība vairākiem momentiem.

Sekot

- rokas un kājas savākt kopā vienlaicīgi un korpuss neatpaliek pagriezienā
- ja pagriezians ir pa labi, tad aktīvāka ir ķermeņa kreisā puse, ja pa kreisi, aktīvāka ir labā puse
- galva strādā pēc *pirouette* principa. Skatiens paliek un atgriežas punktā pirmais
- korpuss atliecas nedaudz atpakaļ zem lāpstiņām. Tas neliecas uz sāniem
- tā kā korpuss ir mazliet atliekts, galvu “nelauzt” atpakaļ
- jostas vietu turēt spēcīgi
- neatbrīvojot vēdera muskuļus
- sēžas muskuļi pastiepti
- lai rokas 1.poz nonāktu uzreiz.
- sekot kvadrātam
- kājas, korpuss vienlaicīgi griežas attiecībā uz pagrieziana punktu

Parasti abus *pas de bourre* izpilda kopā *dessi – dessous*. Bet var arī taisīt *dessi en tournant, dessous en face*.

8. PAS DE BOURRÉE *pas suivi*.

Šī *pas de bourrée* forma ir ļoti mazu solīšu sērija. Tos izpilda uz puantēm un katrs solītis ir vien pāris centimetru plats. Tos parasti izpilda visos virzienos pa labi un pa kreisi. Šo *pas de bourrée* formu apgūst 1.mācību gadā.

Iesākumā to māca V poz. bez virzīšanās (mīņāties uz vietas). Vēlāk māca no sāniem, pa diagonāli un *en tournant*. Kustoties jebkurā virzienā, kājām jābūt V poz. Kustību sāk mācīt uz vietas no V poz. pie stieņa.

Ievads divi akordi.

1 – *demi pliè*, **2** – *relevè* V poz.

Tiek ieteikts pievērst uzmanību sekojošajai grūtībai:

No vienas puses, izpildot šo kustību nedrīkst kājas vilkt pa zemi, tās jāliek no augšas, bet nedrīkst saliekt ceļus. Nedrīkst arī kājas sist grīdā. Kājas viegli jāatbrīvo no grīdas un ceļi uzreiz jāizstiepj. Ceļi nesaliecas, bet atbrīvojas kustībai, lai nostātos uz pirkstgala un uzreiz atkal nostieptu. Stipras un ļoti pastieptas kājas gurnos. Mācīt pamatīgi un ilgstoši. Strādā tikai kāju apakšdaļa. Sekot sagatavotībai.

Sākumā mācīt tipināt - viena nostiepj, otra atslābinās. Sekot, lai kājas nebūtu II poz. Ievērot šo ritmiskās apguves secību:

 1/4

un1 – viena kāja

un2 – otra kāja

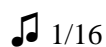
 1/8

un – viena kāja

1 – otra kāja

un – viena kāja

2 – otra kāja

 1/16

un – viena, otra kāja

1 – viena, otra kāja

un – viena, otra kāja

2 – viena, otra kāja

Veidojot kombinācijas vajag mainīt muzikālos sadalījumus. Izpildod ātrāk kājas arvien mazāk atraujas no grīdas. Pēc tam jau var izpildīt zāles vidū.

Lielu uzmanību pievērst kājai V poz. aiz muguras. Tā virza kustību, ja *suivi* ir uz priekšā stāvošās kājas pusi, savukārt ja *suivi* ir uz aizmugurē stāvošās kājas pusi, kustību virza kāja, kas ir V poz. priekšā (kustību virza pretējā kāja). Sekot, lai kājas nebūtu II pozīcijā. Rokas sagatavošanas stāvoklī, galva uz priekšā stāvošās kājas pusi.

Vēlāk, izpildot zāles vidū, uz ievada diviem akordiem ir sekojošs *preparation*:

1 – relevè Vpoz., 2 – Lr IIIpoz., Kr IIpoz. Kustībai parasti iedala 8 - 32 taktis.

9. PAS DE BOURRÉE pas suivi en tournent.

Sākumā māca uz puspirkstiem. Rokas sagatvošanas stāvoklī. Galva paliek spogulī. Kājas izpilda *pas de bourrée suivi* bez pauzēm. Ja rokas ir pozā, tad arī galva ir attiecīgā pozā.

10. PAS DE BOURRÉE couru.

Šis *pas de bourrée* veids ir skrējiens uz puantēm.

Izpilda I taisnā kāju pozīcijā. (jeb VI poz.) Virzīšanās notiek ↑ un ↓. Mācīt ar vienu roku pie stangas. Ievadam divi akordi.

1 – *demi pliè*,

2 – *relevè* I taisnā kāju pozīcijā. (jeb VI poz.)

Sākumā kā sagatavošanos *pas couru* var izpildīt uz vietas ar divām rokām turoties pie stieņa. Kad mācās, kājas mazliet atraujot no grīdas un nedaudz padot uz priekšu. Akcents ir pie sevis. Mācīt tāpat kā *suivi* ♪ 1/4, 1/8/, 1/16. Pēc tam kustību izpilda zāles vidū.

Virzoties uz priekšu, kājas iet uz priekšu, bet virzoties atpakaļ, kājas tāpat iet uz aizmuguri. Korpuss virzoties ↑ ir padots uz priekšu, bet virzoties ↓, korpuss ir padots atpakaļ, vēlāk var būt arī uz priekšu. Sākumā mācīt I taisnā poz. Pēc tam no V poz. Vēlāk kustību uzsākt ar soli. Uz priekšu sāk ar labo kāju, atpakaļ ar kreiso. Vecākajās klasēs var sākt izpildīt no *coupe* soļa. Galvenais uzdevums ir, lai *pas couru* izpildītu pēc iespējas sīkāk nevis tālāk. Izpildīt var gan pa diagonāli gan arī taisni *en face*.

Ja izpilda ar virzīšanos uz priekšu, rokas atvērt no 1.poz. uz 2. poz.. ja izpilda ar virzīšanos atpakaļ rokas no 2. poz aizver uz 1. poz. Vēlāk var variēt rokas. Izpildot *pas couru*

Sekot:

- Kustību *pas couru* ved pirkstgali. Tie it kā sacenšas, kurš pirmais izpildīs solīti gan uz priekšu, gan, īpaši, uz aizmuguri.
- Solīši ir mazi .
- Izpildot *pas couru* uz aizmuguri, pleci tiecas pāri pirkstgaliem.