

VINGRINĀJUMI À LA SECONDE IZSTRĀDĀŠANAI

METODISKAIS MATERIĀLS

AUTORE: ped. INDRA LAPŠINA

**Rīga
2024**

Šis darbs ir paredzēts visiem klasiskā baleta cienītājiem un pazinējiem. Ceru, ka tas kalpos kā sava veida atbalsts gan pieredzējušiem skolotājiem, gan iesācējiem. Un, protams, tiem dejotājiem, kuri jūtas gatavi mācīt - gan profesionāļiem, gan amatieriem, ikvienam, kuru interesē baleta nodarbības.

Baleta mākslinieka ķermenis ir instruments, kas jāattīstīta un jāuzlabo katru dienu. Pedagoga uzdevums baleta nodarbības laikā ietver daudzas sastāvdaļas - iesildīt un sagatavot dejotāja muskuļu aparātu pamatdarbam, katra audzēkņa individuālās tehnikas un fizisko dotumu attīstīšanu.

Dotie metodiskā materiāla vingrinājumi attīsta kāju spēku un izturību, palielina soli un kāju fiksāciju augstās pozās virs 90°.

I daļa - STIEPŠANĀS

Nr.p.k.	Sākuma stāvoklis	Darbība	Izpildīt reizes/sek	l/kr kāja
1	Sānšpagate	Izpildīt pagriezienus-pa labi/pa kreisi, mainot špagates virzienu (no sāniem uz priekšu)	6-10 x	
2	Vardes pozīcija uz vēdera	a) balstā uz izstieptām rokām, b) balstā uz elkoņiem, atverot kājas sānšpagatē	30 sek 30 sek	
3	Vardes pozīcija sēdus	Liekties ar taisnu muguru pie pēdām: a) rokas balstā uz ceļgaliem, b) ar rokām aptverot pēdas	30 sek 30 sek	
4	Sānšpagate, saliekt vienu kāju celī 90° leņķī	a) sēdēt b) noliekties balstā uz elkoņiem līdz grīdai	30 sek 30 sek	l/kr kāja
5	Sānšpagate, saliekt vienu kāju celī 90° leņķī, pēda- <i>pointé</i>	Atvirzīt ceļgalu virzienā uz aizmuguri līdz grīdai	20 x	l/kr kāja
6	Guļus uz muguras	Atvērt un turēt izstieptas un izvērstas kājas uz sāniem 180° leņķī: a) ar rokām pieskaroties papēžiem, b) ar rokām pieskaroties ikriem	30 sek 30 sek	
7	Guļus uz muguras	Atvērt kājas uz sāniem 180° leņķī un saliekt ceļgalos 90° leņķī, ar rokām aptverot pēdas. Censties izvērst papēžus un gurnus pēc iespējas vairāk	60 sek	
8	Guļus uz muguras, rokas uz grīdas paceltas plecu augstumā. Atvērtas kājas	Šūpojam sānšpagati-augšā/lejā neatraujot kājas no grīdas un cenšoties pieskarties delnām.	20 x = 60 sek	

	uz sāniem 180° leņķī, pirksti nostiepti	Izjust nelielu sasprindzinājumu gurnu daļā		
9	Guļus uz muguras, kājas I poz. nostieptas	Kāju apļošana <i>en dehors/en dedans</i> . Vingrinājumu izpilda lēni. a) paceļ uz priekšu 90°, nolaiž uz sāniem, aizver pa grīdu I poz., b) atver uz sāniem, paceļ uz priekšu 90°, nolaiž I poz.	8X 8X	l/kr kāja
10	Guļus uz muguras, kr-k saliekta, ceļgals pie grīdas, l-k pacelta uz priekšu 90° - ar atliektu pēdu	a) nolaist taisnu kāju uz sāniem ar izvērstu papēdi, pieskaroties ar pirkstgalu pie grīdas	10x	l/kr kāja
11	Guļus uz sāna, kājas I poz., viena roka izstiepta, otra-balstā uz grīdas	Ātrā tempā cilāt nostieptu un izvērstu kāju līdz 45°	40x	l/kr kāja

II daļa - STRĀDĀJOŠĀS KĀJAS CELŠANA

12	Pie stieņa, turoties ar vienu roku	Pacelt kāju ar rokas palīdzību uz sāniem: a) padot kāju nedaudz uz aizmuguri, bet gurnus uz priekšu, b) pārtvert pacelto kāju ar pretējo roku, bet otru roku aizlikt aiz muguras	30 sek 30 sek	l/kr kāja
13	Ar seju pret stieni	Uzlikt saliektu kāju uz stieņa, izvērsto ceļgalu balstot uz stieņa. Pārlikt ķermeni pāri kājai	15 sek	l/kr kāja
14	Ar seju pret stieni	Uzlikt sānis izstieptu kāju uz stieņa. a) ar pretējo roku stiepties pie paceltās kājas pirkstgala, b) nedaudz pacelt kāju no stieņa, nolaist atpakaļ.	10 sek 10x	l/kr kāja
15	Pie stieņa, turoties ar vienu roku. Strādājošā kāja izvērsts <i>passé</i>	Cilāt strādājošo kāju - augšā/lejā, saglabājot <i>passé</i>	15x	l/kr kāja

III daļa - BALSTA KĀJAS STIPRINĀŠANA

16	Stāvēt neizvērsti -VI poz. uz vienas kājas, otra saliekta celī <i>passé</i> (neizvērsti)	Atvērt <i>passé</i> (izvērsti/neizvērsti)	15x	l/kr kāja
----	--	---	-----	-----------

17	Stāvēt uz vienas kājas, otra kāja <i>passé</i> (izvērsti). Rokas brīvi gar sāniem vai 3.poz.	Izpildīt <i>demi-plié</i> . Kustības akcents ir izcelt sevi uz augšu	10x	l/kr kāja
18	Pie stieņa, turoties ar vienu roku	Turot izvērstu un paceltu kāju 90° (turot kāju ar roku), izpildīt <i>demi-plié</i>	10x	l/kr kāja
19	Pie stieņa, turoties ar vienu roku	To pašu <i>demi-plié</i> izpilda, turot kāju 90° (bez rokas palīdzības), katra <i>demi-plié</i> laikā kāju nedaudz paugstinot.	10x	l/kr kāja