



# Kantri dejas (amerikāņu deja) metodiskais plāns

autors

VIKTORIJA HOMMA - SNARSKA

2020

## Dejo 7 meitenes

1. Mūzikai sākoties, viena meitene taisa 2 riņķus un sauc pārējās meitenes dejot.

Ar 16 palēcieniem iznāk meitenes līdz centram, izveido zīmējumu - viena meitene centrā, trīs labajā pusē no centra un trīs meitenes kreisajā pusē, nostājas viena līnijā.

[1. kombinācija] 4 reizes, sākot ar labo kāju, uz priekšu izstiepjām kāju un ar pēdu akcentējam kustību uz grīdas, passe', atgriežām kāju 6. pozīcijā, visu to pašu dara arī ar kreiso kāju. Visu kombināciju taisām ar palēcieniem. Rokas sānos.

2. [2. kombinācija] 4 reizes soļo uz sāniem pa labi 3 soļus passe', visu to pašu dara arī

uz kreiso pusi. [3. kombinācija] 3 reizes, sākot ar labo kāju, pēc tam ar kreiso, kāju izstiept 25 grādu augstumā uz priekšu, tad uz sāniem un atkal uz priekšu, izstiepjām kāju uz sāniem, rokas 2.pozīcijā. Visu kombināciju taisām ar palēcieniem. [4. kombinācija]

4 reizes ar izstieptu kāju un pirkstgalu akcentējam kustību uz priekšu, ar pusaplīti kāju noved līdz sāniem un atkal uz priekšu, ar labo un ar kreiso kāju. Visu kombināciju taisām ar palēcieniem.

3. [5. kombinācija] Ar trim soļiem ejam uz priekšu ar labo kāju, beigās passe', tad ejam uz labo pusi šo kombināciju ar labo kāju, tad uz kreiso pusi ar kreiso kāju.

4. Griežamies ap sevi 4 reizes, akcentējot pagriezienu punktā "1", ar plie' (pietupiens).  
[6. kombinācija] No 6. kāju pozīcijas ar palēcienu izlecām uz 2. kāju pozīciju, tad labā kāja pa priekšu taisa krustu, tad uz 2. kāju pozīciju, labā kāja nonāk aizmugurē un pagriežamies pa labi (3 reizes).

5. Galops pa apli - 16 reizes pa labi un 16 reizes pa kreisi. Izveidojam pusapli.

6. Iznāk 2 meitenes centrā un turoties viena ar otru griežas galopā 2/8, un atgriežas savās vietās pusaplī, iznāk citas 2 meitenes un dara to pašu.

7. Pa apli ejam pretim, sveicinām viens otru ar labo, tad ar kreiso roku, zīmējumā veidojot 8, viena meitene dejo centrā.

8. 3 soļi uz sāniem, plie' passe' (4 reizes) pa labi un pa kreisi, sākam ar labo kāju pa labi. [4. kombinācija]

9. Iznāk 2 meitenes uz priekšu ar 4 soļiem [6. kombinācija] bez pagrieziena, 3 reizes grand battement (kājas metiens augstāk par 90 grādiem), sākot ar labo kāju.

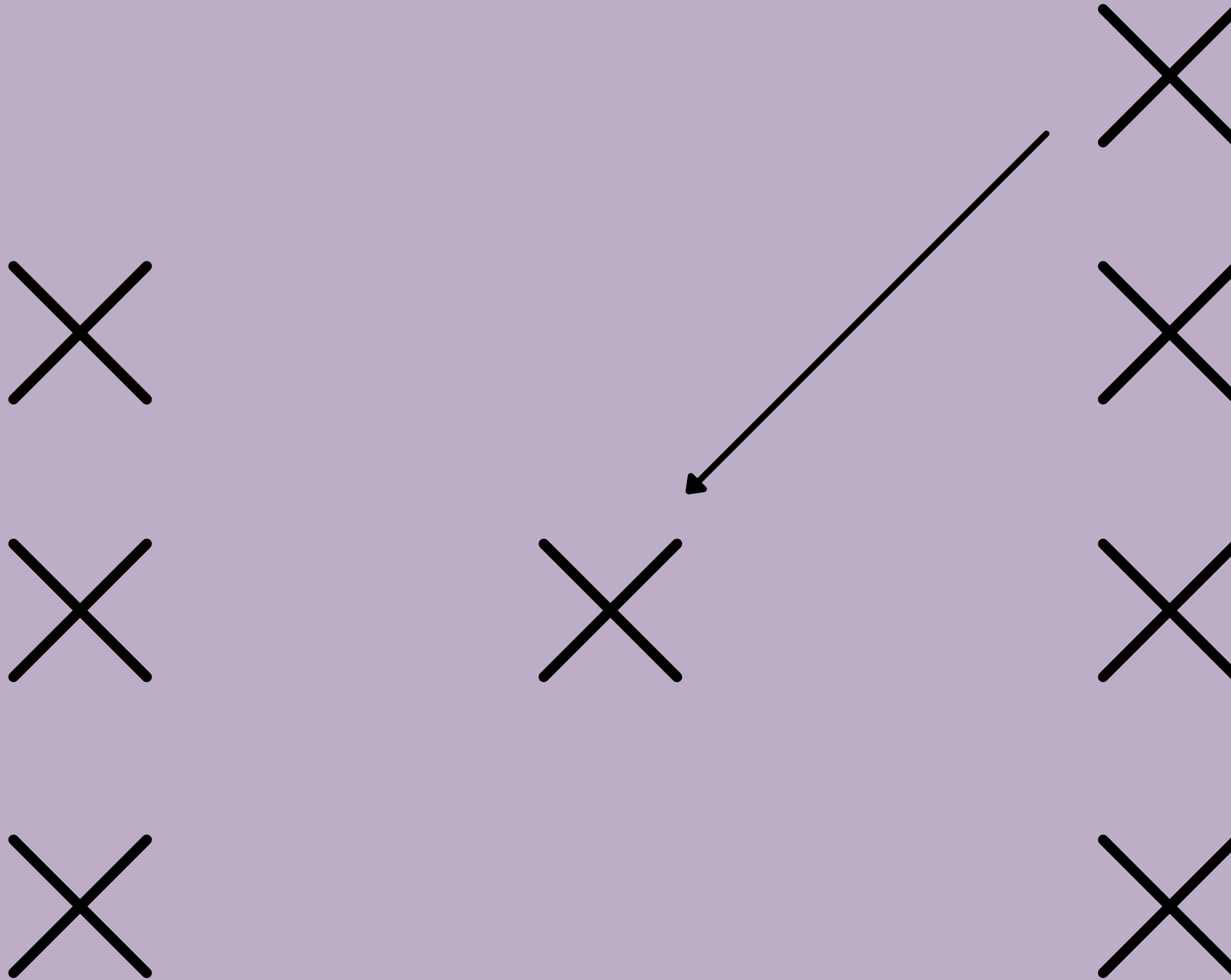
10. 3 meitenes no augšas, veicot 8 reizes lēcieni ar akcentu uz plie' ar kreiso kāju, labā passe', izlecām uz 2. kāju pozīciju un griežamies ap sevi.



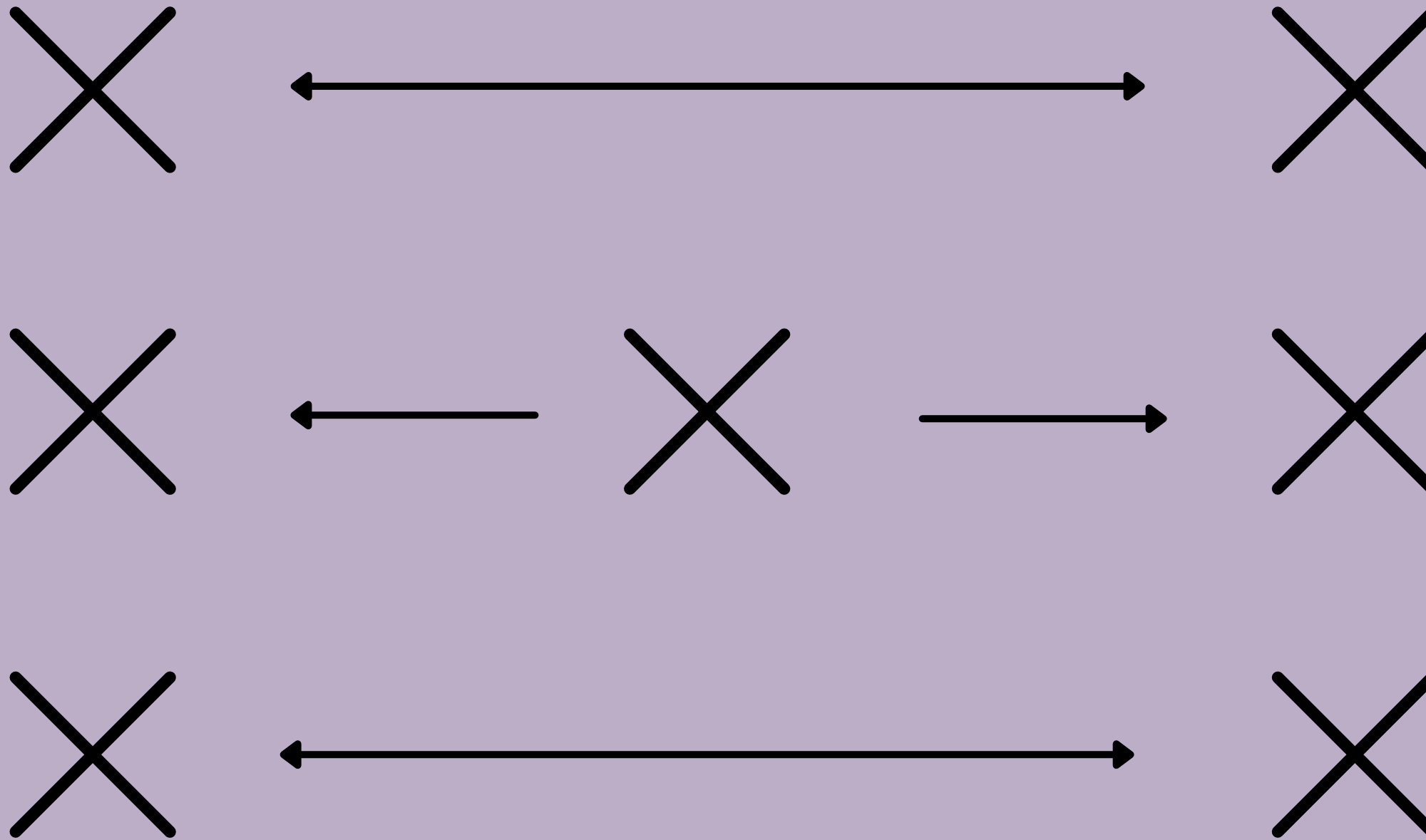
11. 2 meitenes no augšas, sākot ar labo kāju pārlec uz kreiso kāju, to pašu uz kreiso pusi (4 reizes), 4 soļus uz priekšu. Taisa visi kopā ar meitenēm. Fināla poza (galvenā doma ir, ka katra meitene parāda, ko viņa prot (špagats, pacelt kāju uz augšu, tiltiņš + pacelta kāja) un beigās visas parāda rokas īkšķīti).



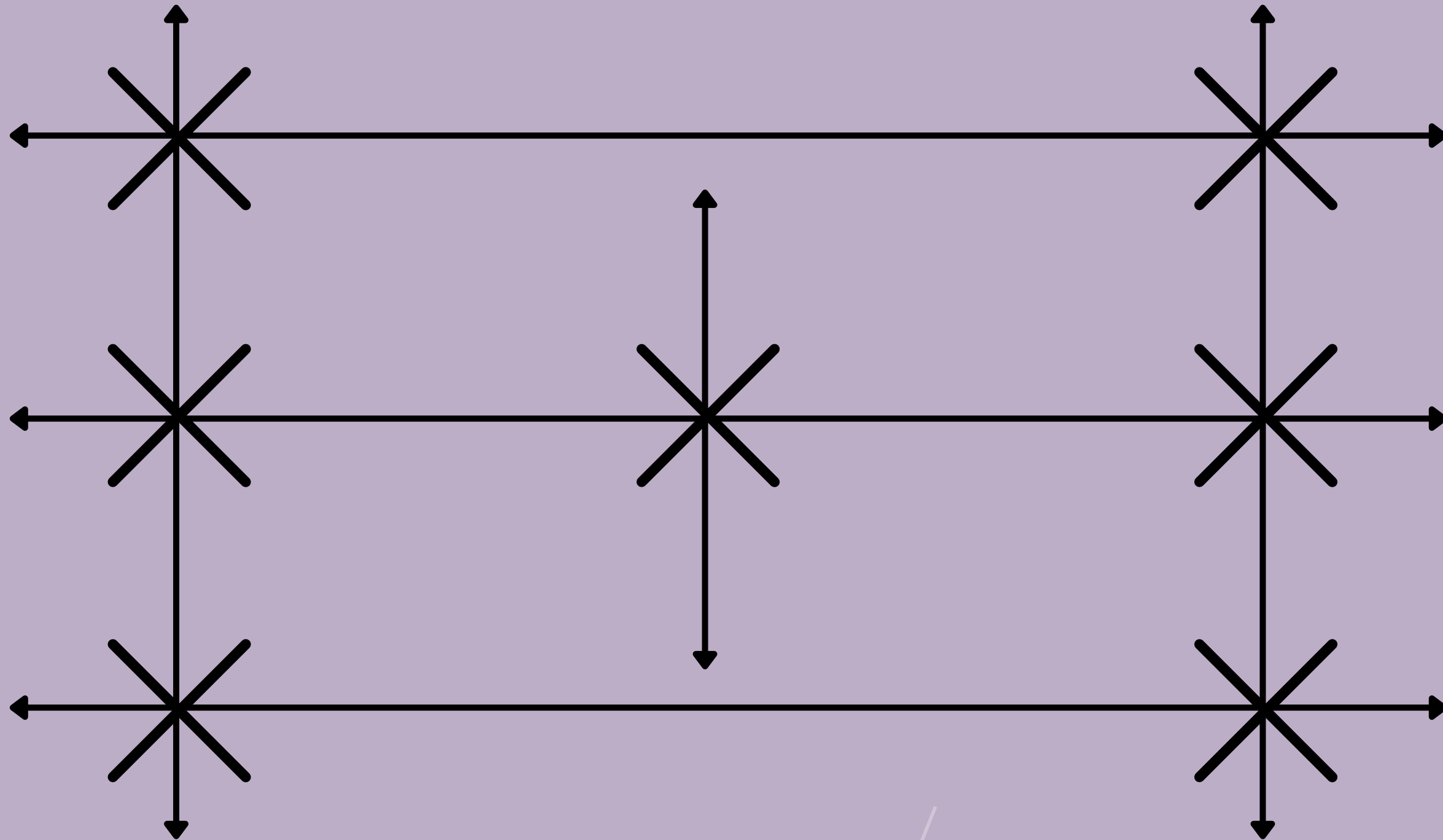
1.



2.

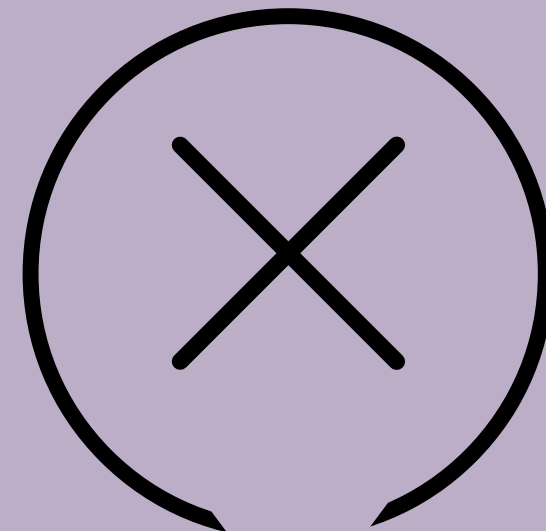
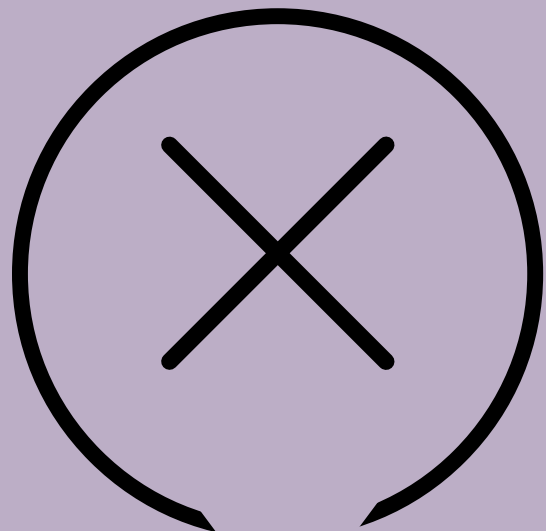
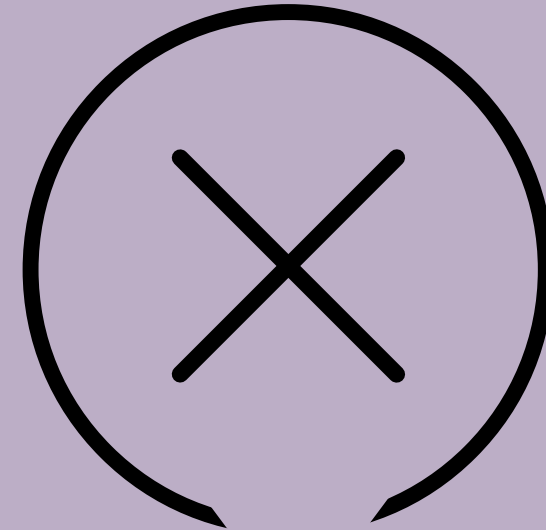
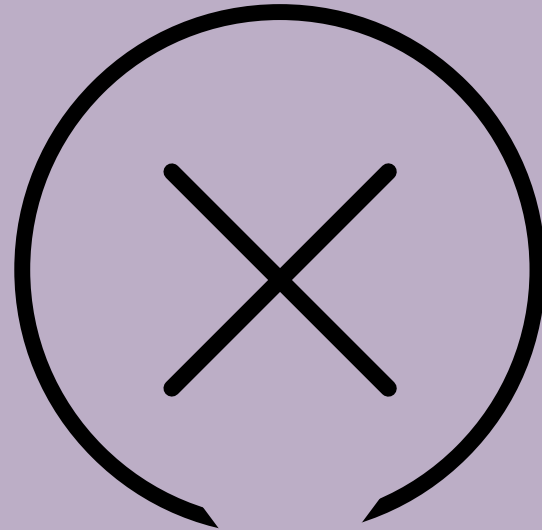
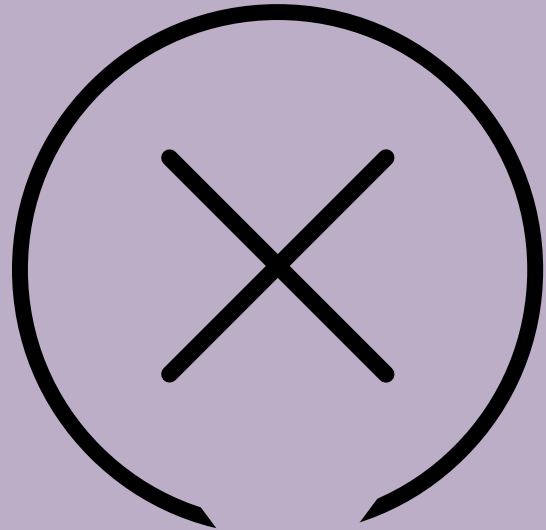
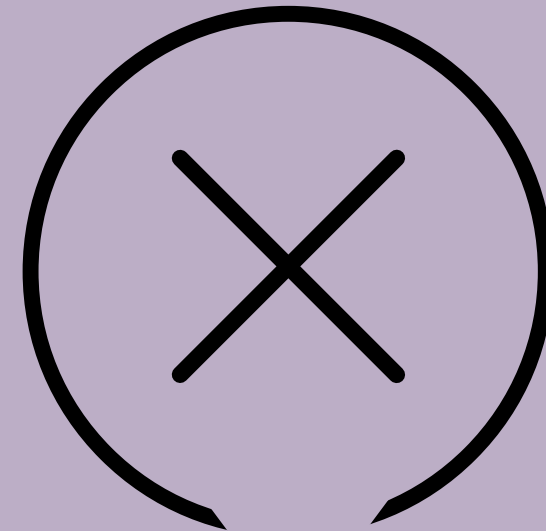
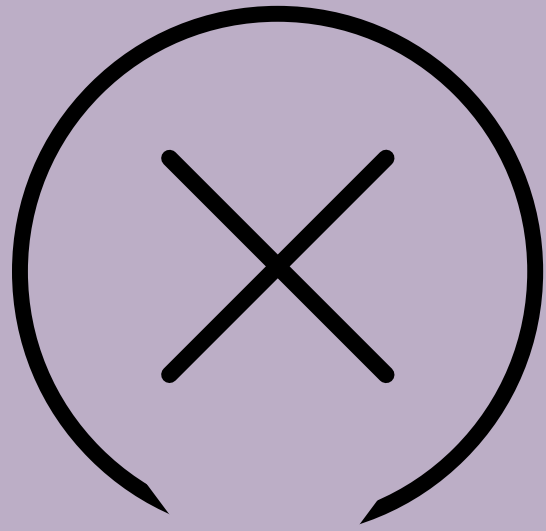


3.

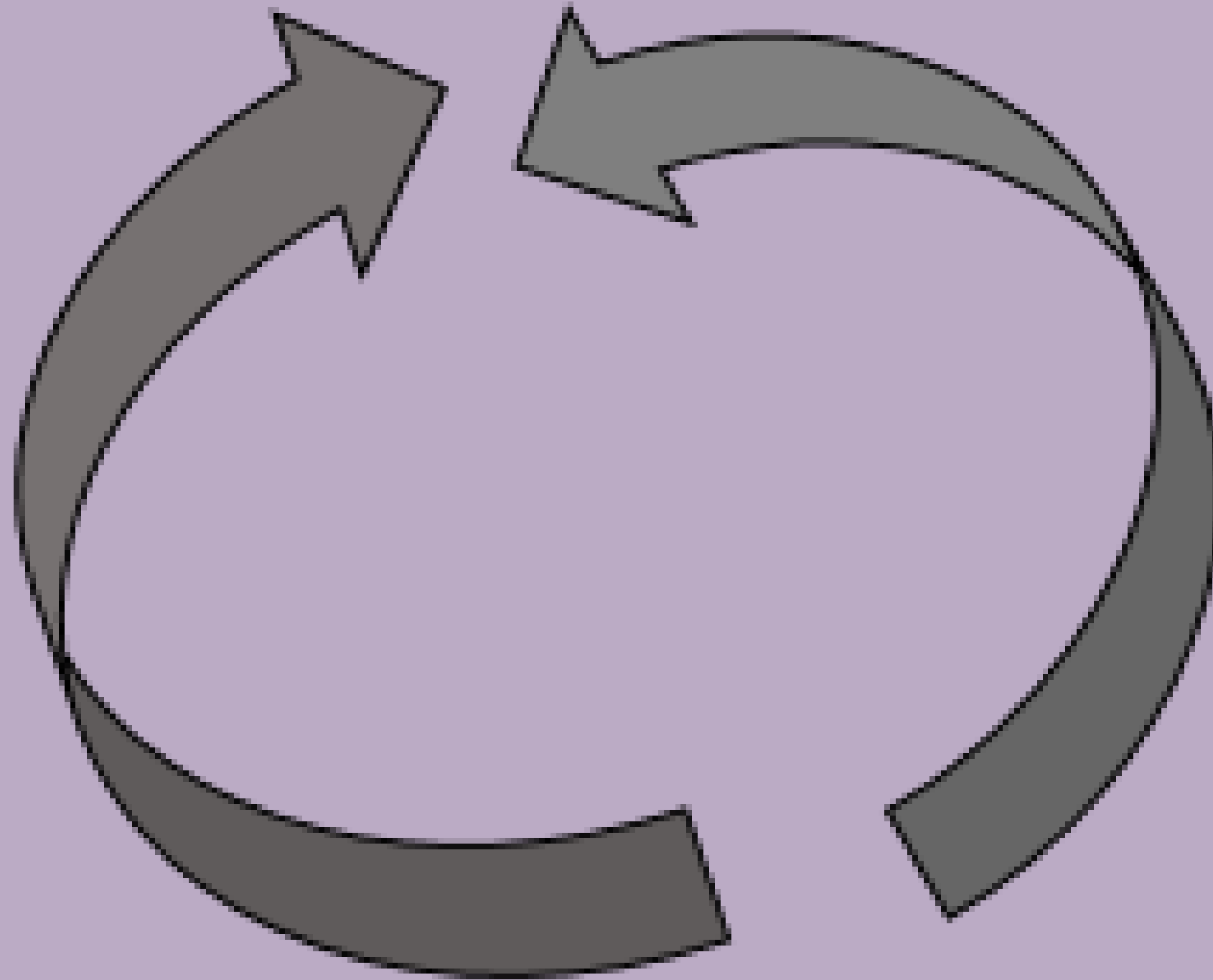


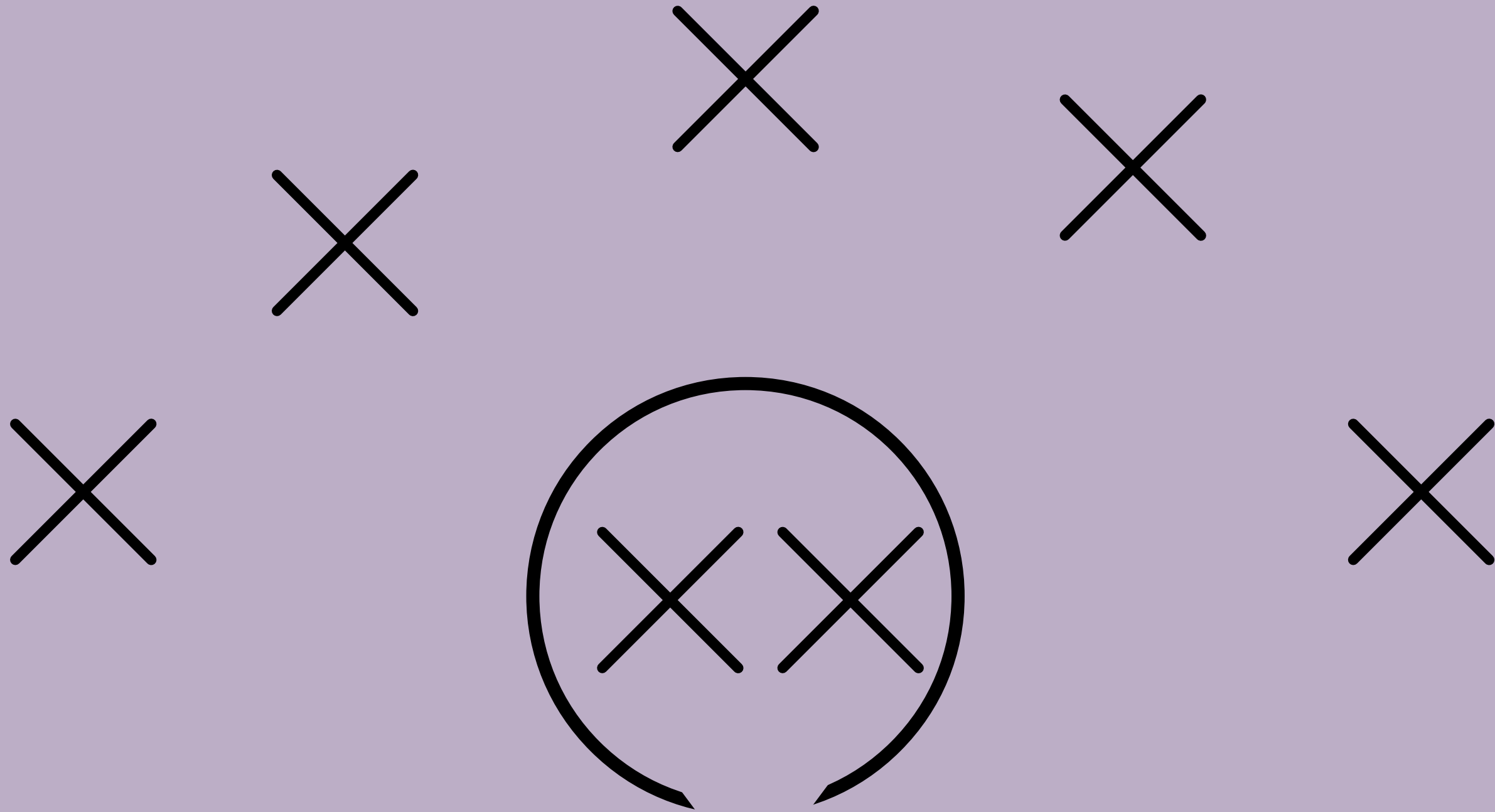


4.

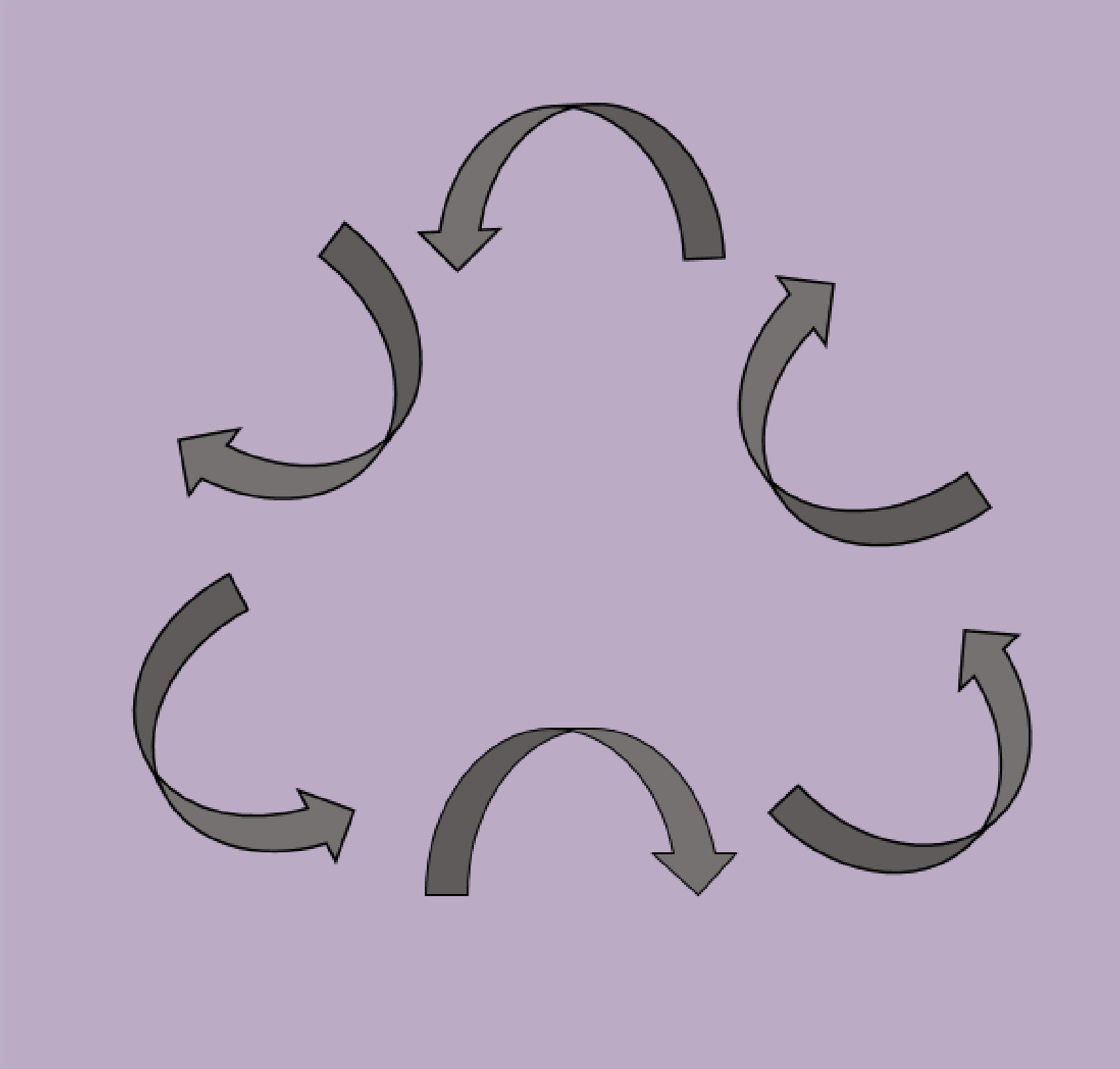


**5.**

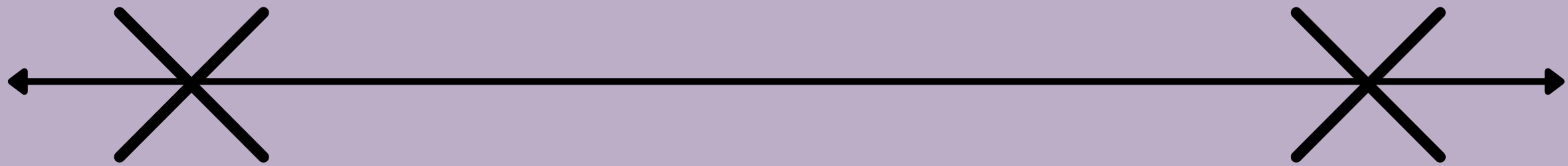
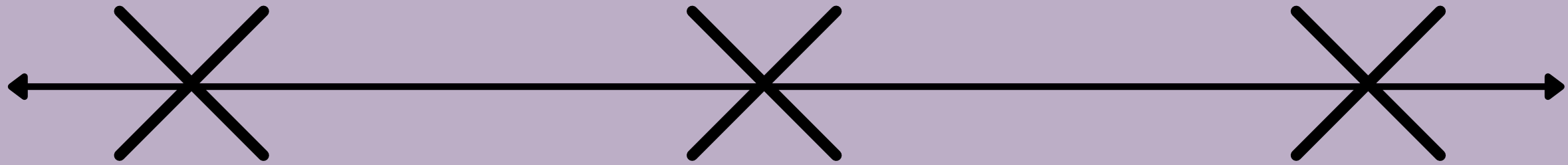
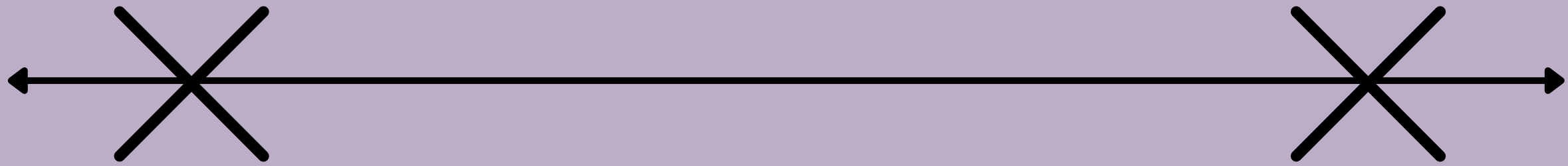




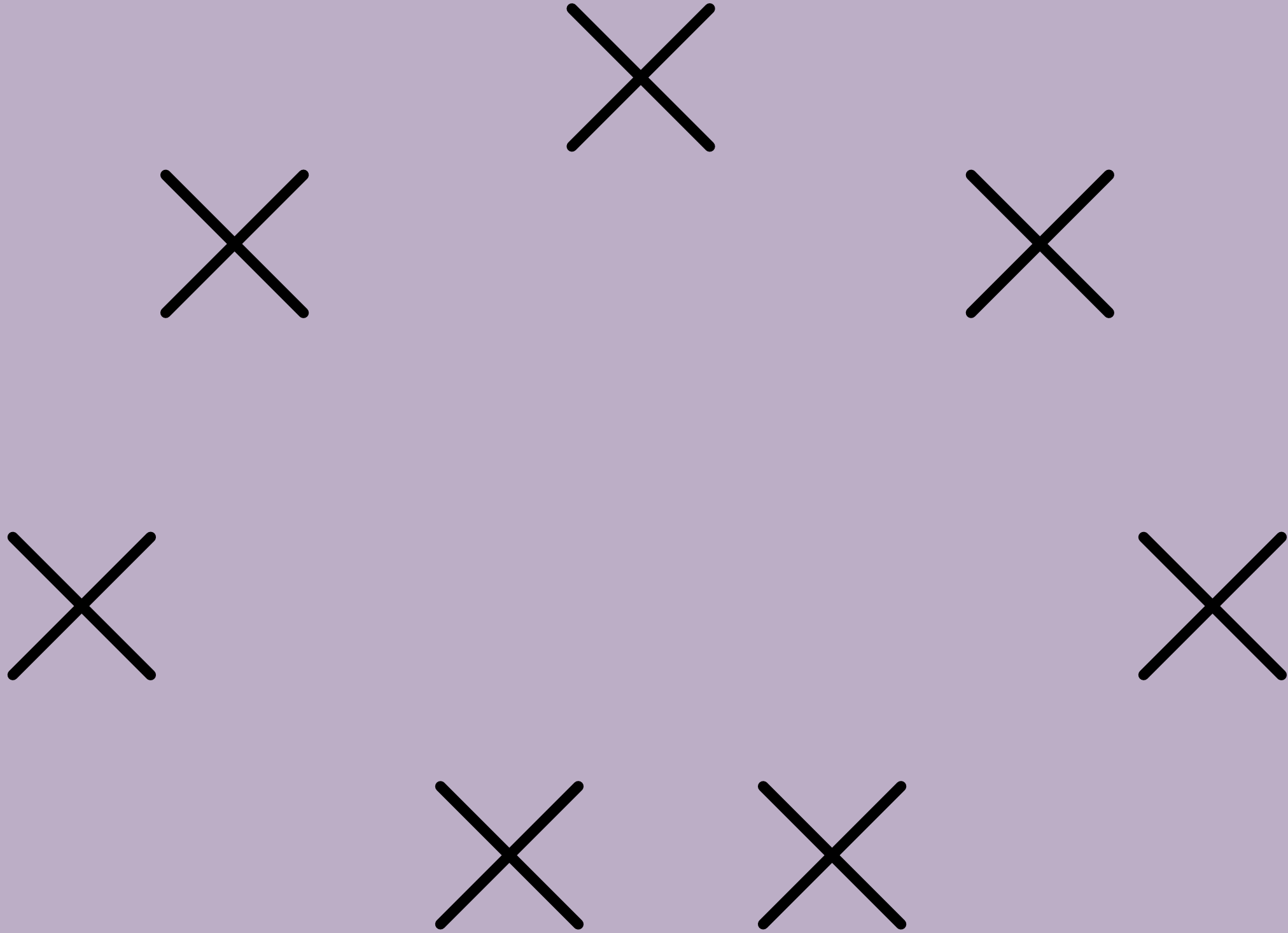
7.



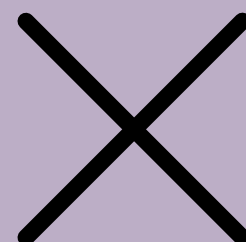
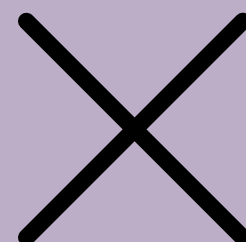
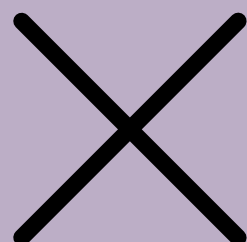
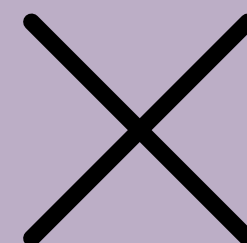
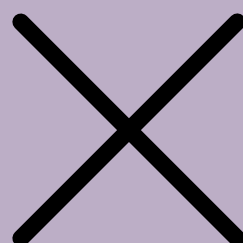
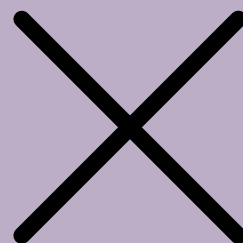
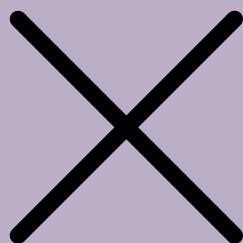
8.



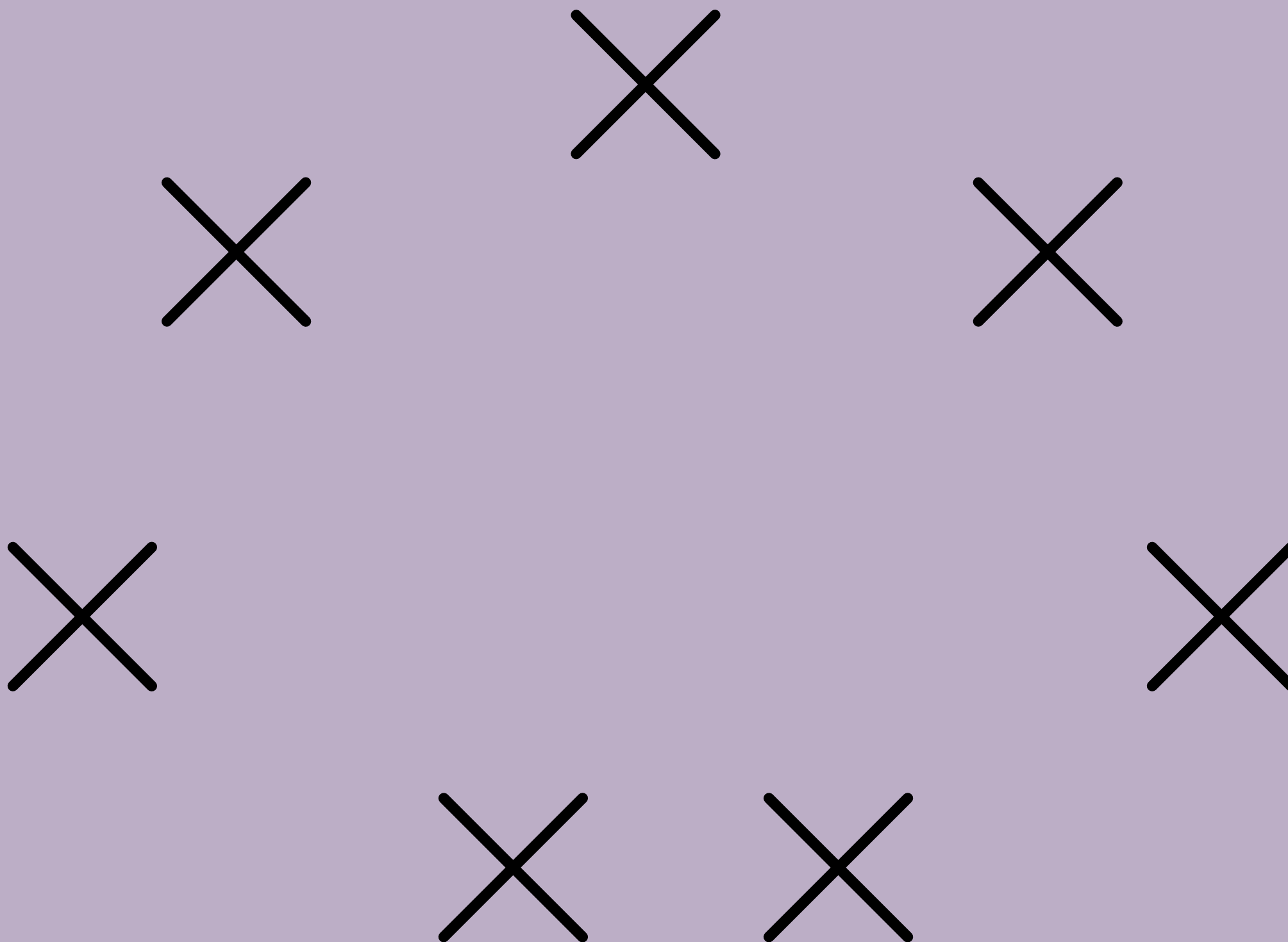
9.



10.

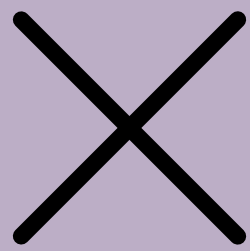


11.





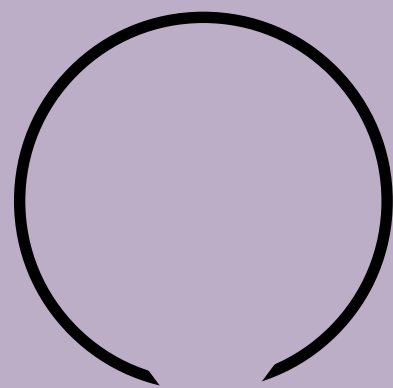
# Apzīmējumi



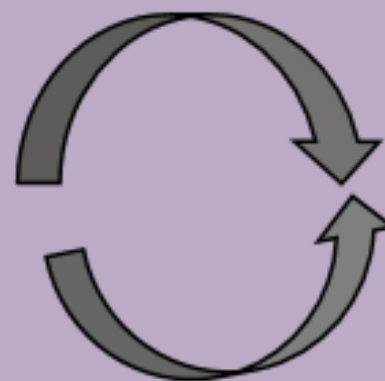
meitene



veidojam zīmejamu 8



griežamies



galops pa apli



soļi uz abām pusēm pa labi un pa kreisi

# Zāles sadalījuma shēma

Noteikts veids kā iedala ķermeņa stāvokļus un kustību virzienus telpā. Zāles sadalījumu nosaka attiecībā pret punktu 1, ar seju pret skatītāju vai spoguļi.

