



MĒRKIS

Iepazīstināt audzēkņus ar līnijdeju soļu terminoloģiju, apgūt deju.

Sekmēt dalībnieku emocionālo, intelektuālo un fizisko attīstību, veicināt dalībnieku kustību kultūras bagātināšanos.

Mudināt spējīgākos audzēkņus pašiem veidot deju aprakstus.

UZDEVUMI

- Līnijdeju soļu terminoloģijas apguve.
- Iesildošie vingrinājumi rokām un kājām.
- Dejas apguve:
 - 1) soļu apguve,
 - 2) dejas izpildījums ar mūziku,
 - 3) spējīgākiem audzēkņiem jāveido sava dejas horeogrāfija un dejas apraksts.

NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI

Mūzikas atskaņošanas aparatūra, video kamera, dejas apraksts, A4 formāta lapas aprakstu veidošanai un printēšanai.

MĒRĶAUDITORIJA

Līnijdeju pulciņa audzēkņi vecumā no 8-18 gadiem.

DARBA GAITAS APRAKSTS:

Apgūstam līnijdeju soļu nosaukumus, lai vieglāk un ātrāk iespējams apgūt deju (soļu nosaukumu aprakstu skatīt pielikumā Nr.1).

Izpildām iesildošus vingrinājumus rokām un kājām:

vingrinājumi kājām - video skatīt [šeit](#)

vingrinājumi rokām - video skatīt [šeit](#)

Skolotāja sagatavo pašas horeografētu dejas aprakstu (aprakstu skatīt pielikumā Nr.2)

Dejas "Breathe In" apguve:

1) lēnām apgūstam deju soļus, izdejojot tos pret visām 4 pusēm (video skatīt [šeit](#));

2) izdejojam deju kopā ar mūziku (video skatīt [šeit](#)).

Spējīgākie audzēkņi (ar skolotājas palīdzību un padomu) paši veido deju aprakstus (pielikumā Nr.3 skatīt audzēknes Kristiānas Tombergas iesāktu veidotu savas dejas aprakstu).

LLKVDA

(Latvijas līnijdeju un kantrī vesterna deju asociācijas)

LINE DANCE TERMINOLOĢIJA

STEP – solis;

FORWARD – uz priekšu;

BACK – aiz muguras, atpakaļ;

BEHIND – brīvā pēda krustām aiz atbalsta kājas;

ROCK, RECOVER – (1-2)šūpošanās uz sānu, vai uz priekšu, vai uz aizmuguri un svara atnešana atpakaļ;

KICK – sākot no ceļgala, neliels izspēriens ar kāju;

TOUCH – pieskāriens pie zemes ar puspēdu;

STOMP – piesitiens pie zemes ar pilnu pēdu;

SCUFF – uzsitiens ar papēdi caur grīdu;

BRUSH – uzsitiens ar pilnu pēdu caur grīdu;

POINT – pirkstgala izlikšana sānis, priekšā vai aiz muguras;

CROSS – viena kāja pāri priekšā otrai kājai;

GRAPEVINE (VINE) – 4 soļu secība : 1) ar labo solis sānis, 2) kreisā iet labajai aiz muguras, 3) vēlreiz ar labo sānis, 4) kreisā paliek nedaudz priekšā labajai (ceturto soli var aizstāt ar touch, scuff, stomp, point, kick, brush). To pašu var darīt ar kreiso kāju;

TURN – pagrieziens ($1/8$ - pa diagonāli, $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$);

CLAP – plaukstu sasitiens;

JAZZ BOX – 4 soļu kombinācija: 1) labā solis pāri priekšā kreisajai (cross), 2) kreisā nedaudz solis uz aizmuguri, 3) labā solis sānis, 4) kreisā klāt. To pašu var darīt ar kreiso kāju. Ceturto soli var aizstāt ar touch, scuff, stomp, brush);

JUMP – palēciens uz priekšu vai uz aizmuguri, pēdām sekojot viena otrai;

HOLD (arī PAUSE) – pauze;

SHUFFLE (arī TRIPPLE STEP) – trīs soļu kombinācija: 1) Labā solis uz priekšu, 2) kreisā klāt labajai, 3) Kreisā solis uz priekšu, (to pašu var darīt sākot ar otru kāju);

COASTER STEP – 3 soļu salikums: 1) labā solis atpakaļ, 2) kreisā solis blakus labajai, 3) labā solis uz priekšu (šo salikumu var veikt arī sākot ar otru kāju);

LOCK STEP – 3 soļu salikums: 1) labā solis uz priekšu, 2) kreisā solis aiz labās, 3) labā solis uz priekšu;

CLOSE – liek vienu pēdu līdzās otrai kopā ar vai bez svara maiņas;

DIAGONAL – solis pa diagonāli;

SLIDE – slīdoša soļa kustība jebkurā virzienā;

PIVOT – grieziens ar virzīšanos (pirms griezienu izliekot soli);

HITCH – parauj ceļgalu uz augšu;

MAMBO – šūpošanās (1&2) uz sānu, uz priekšu vai uz aizmuguri, uz & svars atpakaļ. Uz 2 solis klāt;

OUT OUT , IN IN – 4 soļu kombinācija - solis ar vienu kāju uz diagonāli, solis ar otru kāju uz diagonāli (kājas vaļā V burta formā), pēdas noliek pa vienai atpakaļ kopā sākuma pozīcijā;

HIP BUMP – kustība ar gurnu pa labi, vai pa kreisi;

RESTART – dejas atsākas no sākuma, neaizdejojot to līdz galam pret attiecīgo pusi;

TAG – lieka daļa pa vidu esošajiem dejas soļiem;

BOUNCE – stāvēt uz abām pēdām reizē paceļ abus papēžus, ieliecot ceļus, pirkstgali paliek pie grīdas. Tad papēžus nolaiž atpakaļ uz grīdas.

BREATHE IN

Choreographer: Siāra Vīgante (Latvia)

Description: 32 counts, 4 walls, Newcomer Line Dance

Music: Breathe In by Daddy Was A Milkman

Intro: 64 counts (00:35)

STEP FORWARD 2X, SWEEP, CROSS, STEP BACK, SIDE, CROSS SHUFFLE

1-2 RF step forward, LF step forward

3-4 RF sweep from back to front, RF cross over left

5-6 LF step back, RF step side

7&8 LF across RF, step RF to right side, LF across RF

DRAG STEP, HOLD, STEP BEHIND, CROSS, STEP, STEP BEHIND, STEP ¼ TURN LEFT, STEP FORWARD, ¼ TURN RIGHT

1-2& Long RF step to right side, hold, LF step behind

3-4 RF step cross over LF, LF step left side

5-6 RF step behind LF, LF ¼ turn left step forward

7-8 RF step forward, ¼ turn to left (weight on LF)

CROSS, TOUCH, CROSS, SWEEP, JAZZ BOX CROSS

1-2 RF cross over LF, LF touch to left side (with left hand click to left side)

3-4 LF cross over RF, RF sweep from back to forward

5-6 RF cross over LF, LF step back

7-8 RF step side, LF step cross over RF

HIP SWAY, HOLD, HIP SWAY 2X, STEP SIDE, HITCH TURN ¼ LEFT, ROCK STEP, TOUCH

1-2 Right hip sway to right side, hold

3-4 Left hip sway to left side, right hip sway to right side

5-6 LF step to left side, ¼ turn to left with RF hitch

7&8 RF rock step forward, recover to LF, RF touch next to LF

REPEAT

NOT THIS TIME

Choreographer: Kristiāna Tomberga (Latvia)

Type : 64 count, 4 wall, 1 Restart, Funky style

Level: New./Nov.

Music: No Money by Galantis

STEP FORWARD 3X, TOUCH, STEP SIDE, TOUCH BEHIND, STEP SIDE, TOUCH BEHIND

1-2 RF Step Forward, LF Step Forward

3-4 RF Step Forward, LF Touch next to RF

5-6 LF Step side, RF touch behind LF

7- 8 RF Step side, LF touch behind RF

FULL TURN BACK LEFT, TURN 1/2 LEFT, SCUFF, JAZZ BOX WITH CROSS

1-2

3-4

5-6

7-8

STEP

1 -2

&3&4

5 -6

&7&8

STEP FORWARD, HITCH TURN 1/4 LEFT, STEP SIDE, TOUCH, KICK BALL STEP SIDE 2X

1-2

3-4

5&6

7&8

**SYNCOPATED LOCKSTEP FORWARD, STEP FORWARD, TOUCH, STEP BACK,
TOUCH, STEP BACK, TOUCH**

1 -2&

3-4

5-6

7-8

OUT OUT, IN IN, STEP SIDE, HITCH TURN 1/4 LEFT, STEP SIDE, HITCH

1-2

3-4

5-6

7-8

RIGHT ROCK STEP, COUSTER STEP, LEFT ROCK STEP COUSTER STEP

1-2

3&4

5-6

7&8

STEP FORWARD, BOUNCE HEE TOES HEEL, JAZZ BOX TURN 1/4 LEFT, TOUCH

1-2

3-4

5-6

7-8