



Vienas klasiskās dejas stundas metodiskais plāns

VIKTORIJA HOMMA - SNARSKA

2020

Klasiskās dejas treniņstunda:

Klasiskās dejas nodarbības vienmēr sākam un noslēdzam ar reveranse, sasveicināšanās un atvadīšanās.

Muskuļu iesildīšana: nodarbības sākam ar pēdu, kāju nostiprināšanu, stiepšanu un muguras lokanību.

- Visi apsēžamies uz zemes, kājas izstieptas uz priekšu, mugura taisna. Uz katru takti izstiepjam pēdas abas kopā, pēc tam pēc kārtas, sākot ar labo kāju.
- Ar izelpu guļamies pie izstieptām kājām, atkārtojam 2-3 reizes.
- Paveram kājas uz sāniem, stiepjamies uz labo pusi, uz kreiso pusi un uz priekšu.
- Stiepjam špagatu, vispirms uz labo pusi, pēc tam uz kreiso pusi.
- Stiepjam muguru, taisām riņķus, tiltiņus.
- Nostiprinām muguras muskuļus - svecītes poza; guļot uz vēdera, pacelt muguru; guļot uz vēdera, pacelt kājas uz augšu.
- Nostiprinām vēdera muskuļus, paceļot kājas 25° augstumā un taisām „šķēres” trīs reizes un pauze, kombināciju atkārtojam 4 reizes.
- Guļot uz muguras stiepjam pa vienai kājai uz priekšu pie sevis.

- Tad nostiprinām vēdera un kājas muskuļus, izmetot kāju uz priekšu pie sevis pa vienai kājai 3 reizes, pauze, tad otra kāja. Pēc tam abas kājas paceļam augšā un noliekam izstieptās kājas aiz galvas. Lai pastieptu muguras muskuļus saliecam ceļus aiz galvas.
- Sēžot uz grīdas, pagriežam plecus uz labo un kreiso pusi, rokas izstieptas uz sāniem, mugura taisna, kājas izstieptas uz priekšu.

Ekzersīse pie stangas:

1. Releve uz pirkstgaliem I pozīcijā. 32 taktis pa 4/4.

Uz pirmo takti lēnām izstiepjamies uz pirkstgaliem; uz otro takti stāvam uz pirkstgaliem; uz trešo nolaižamies pirmajā pozīcijā.

2. Demi-plies. Mūzikas taktsmērs 4/4.

Pa 2 demi-plies I, II, III pozīcijas, uz 2 taktīm katrs. Pildot vingrinājumu, seja ir stangas virzienā, turās ar abām rokām pie stangas.

3. Battements tendus no I pozīcijas. 16 taktis pa 4/4.

Pa 4 battements tendus uz priekšu, uz sāniem, uz aizmuguri un uz sāniem, uz 4/4 katrs.

4. Battements tendus jete no I pozīcijas. Mūzikas taktsmērs 4/4.

Uz pirmo ceturtdaļu strādājošā kāja atveras pa grīdu uz priekšu ar pirkstgalu uz grīdas, uz otru - metiens ar nostieptu strādājošo kāju 30° augstumā, uz trešo nolikšana uz grīdas ar izstieptu pirkstgalu, uz ceturto kāja aizveras sākuma I pozīcijā. Kustību izpildām 4 reizes. Visu to pašu pa četri katrā virzienā.

5. Ronds de jambe par terre. 16 taktis pa 4/4 taktsmērs.

Strādājošo kāju uz pirmo un otru ceturtdaļu no I pozīcijas izstiep, pirkstgals priekšā, uz trešo un ceturto ceturtdaļu atveras sānos pa grīdu; uz nākamās takts divām ceturtdaļām kāja iet līdz stāvoklim pointé tendue aiz muguras, kam seko battement tendu passé par terre uz priekšu vai otrādi (rond de jambe passé par terre en dedans) uz trešo un ceturto ceturtdaļu. Strādājošās kājas roka ir II roku pozīcijā. Skatiens ir vērsts uz priekšu vai uz sāniem.

Kustība atkārtojas četras reizes en dehors un en dedans.

Beigās izpilda I port de bras: roka no sagatavošanās pozīcijas paceļas I pozīcijā, tad paceļam līdz III pozīcijai, atvēram roku II pozīcijā un aizvēram roku līdz sagatavošanās pozīcijai.

6. Battements fondus. 8 taktis pa 4/4.

Atveram kāju sānos battement tendu. Uz pirmo un otro ceturtdaļu strādājošā kāja tiek saliekta celī ar nostieptu pēdu pie pamatkājas potītes sur le cou-de-pied dessus (uz potītes priekšā) vai dessous (uz potītes aizmugurē) un vienlaicīgu demi-plié uz pamatkājas, uz trešo un ceturto ceturtdaļu pamatkāja iztaisnojas celī un vienlaicīgi strādājošā kāja nostiepjas vienā no pamatvirzieniem stāvoklī pointé tendue (uz pirkstgala) vai 45° . Izpildām kustību pa divi katrā virzienā.

Ekzerciāse zāles vidū:

1. I port de bras. Mūzikas taktsmērs 4/4.

Kājas I pozīcijā.

Pirmais takts, uz pirmo un otro ceturtdaļu rokas no sagatavošanās stāvokļa plūstoši virza uz I pozīciju, uz trešo un ceturto ceturtdaļu III pozīcijā.

Otrais takts, uz pirmo un otro ceturtdaļu rokas atvērās uz II roku pozīciju un uz trešo un ceturto ceturtdaļu nolaižam rokas sagatavošanās stāvoklī, skatiens seko vienai no rokām.

2. II port de bras. Mūzikas taktsmērs 4/4.

Kājas III pozīcijā, labā kāja priekšā, kreisā roka III pozīcijā, labā roka II pozīcijā.

Pirmā takts: uz pirmo un otro ceturtdaļu kreisā roka atverās uz II pozīciju, uz trešo un ceturto ceturtdaļu kreisā roka nonāk līdz sagatavošanās pozīcijai, bet labā roka paceļas uz III pozīciju.

Otrā takts: uz pirmo un otro ceturtdaļu rokas nonāk līdz I pozīcijai; uz trešo un ceturto ceturtdaļu kustības nobeigumā abas rokas atgriežas sākumā pozīcijā.

3. III port de bras. Mūzikas taktsmērs 4/4.

Kājas I pozīcijā, rokas sagatavošanās pozīcijā.

Pirmā takts: uz pirmo un otro ceturtdaļu abas rokas no II pozīcijas nolaižas uz sagatavošanās stāvokli un vienlaicīgi ķermeni noliec uz priekšu, uz trešo un ceturto ceturtdaļu, iztaisnojoties rokas caur I pozīciju paceļ uz III roku pozīciju.

Otrā takts: uz pirmo un otro ceturtdaļu ķermeni atliec atpakaļ, rokas saglabā III roku pozīcijā, uz trešo un ceturto ceturtdaļu, iztaisnojoties, rokas atver sākuma stāvoklī II pozīcijā. Skatiens seko vienai no rokām.

4. Pas de bouree ar kāju maiņu en dehors. Mūzikas taktsmērs 3/4.

Pas de bourré en dehors sāk ar strādājošo kāju sur le-cou-de-pied dessous (uz potītes aizmugurē), pamatkāju uz demi-plié, pamatkājas roka ir I, strādājošās kājas roka – II roku pozīcijā. Pirmo soli izpilda ar strādājošo kāju uz puspirkstiem III kāju pozīcijā, pamatkāju ar petit retiré paceļ sur le-cou-de-pied dessus (uz potītes priekšā), abas rokas ir I roku pozīcijā. Otro soli izpilda ar kāju no sur le-cou-de-pied dessus uz puspirkstiem uz sāniem (mazā II kāju pozīcijā), otru kāju paceļ sur le-cou-de-pied dessus, abas rokas ir I roku pozīcijā. Trešo soli izpilda, nolaižot kāju no sur le-cou-de-pied dessus III uz demi-plié, otru kāju paceļot sur le-cou-de-pied dessous, pamatkājas roka ir I, strādājošās kājas roka – II roku pozīcijā.

5. Pagriezieni piroitte III pozīcijā pa labi un pa kreisi en dehors.

Releve passe sākot ar labo kāju, passe uz pirmo takti uz otro takti piroitte. Muzikālais taktsmērs 4/4,32 taktis.

Allegro:

1. Palēcienu temps leve I pozīcija un II pozīcija Muzikālais taktsmērs 2/4. Pa 4 lēcieni katrā pozīcijā, kombināciju atkārtoti 2 reizes.

2. Changements de pieds. 8 taktis pa 2/4. Izpildām 8 reizes uz katru 2/4. Izpildām I pozīcijā: uz pirmo ceturtdaļu – demi-plie; starp pirmo un otro ceturtdaļu – lēciens, pabeigt lēcieni uz otro ceturtdaļu - demi-plie.

3. Pas echappe. Muzikālais taktsmērs 4/4.

Uz pirmo ceturtdaļu – demi-plie; starp pirmo un otro ceturtdaļu – lēciens, izlecām uz II pozīciju uz demi-plie; uz trešo ceturtdaļu – lēciens, nobeigumā III pozīcija demi – plie; izstiepjāmies.

4. Pas shasse. Mūzikas taktsmērs 4/4.

Pirms lēciena izpilda demi-plié (puspiesēdienu) III kāju pozīcijā un strādājošo kāju ar battement tendu atver vienā no pamatvirzieniem. Vienlaikus ar pāreju uz strādājošo kāju caur demi-plié IV vai II kāju pozīcijā izpilda lēcieni vienā no pamatvirzieniem. Lēcieni pabeidz III kāju pozīcijā.

Pa apli soļojam, rokas sānos. Muzikālais taktsmērs 2/4. Maršs. Sākam ar lēniem soļiem paātrinot tempu un nobeiguma soļošana pāriet skrējienā.

Pa apli ejam valsi uz priekšu en face un ar muguru tajā pašā virzienā. Muzikālais taktsmērs 3/4.

Pa diagonāli ejam pas suivi, pas couru no punkta "6" uz punktu "2", no punkta "4" uz punktu "8".

Pagriezieni un griezieni pa labi un pa kreisi, pa diagonāli no punkta "6" uz punktu "2", no punkta "4" uz punktu "8".

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.

