



### Interesešu izglītības nodarbības apraksts

Interesešu izglītības joma	Kultūrizglītība- deļa		
Interesešu izglītības pulciņš	BDK "DimDariņi"		
Nodarbības tēma	Latviešu tautas deļu pamatsolī		
Nodarbības mērķis	Pilnveidot latviešu tautas deļu solū tehnisko izpildījumu		
Nodarbības apraksts (aprakstošajā daļā var pievienot attēlus/linkus u.c. uzskates materiālus)	1. Sasveicināšanās 2. Iesildīšanās 3. Galvenā nodarbības daļa 4. Atsildīšanās 5. Atsveicināšanās		
<p>1. Sasveicināšanās.</p> <p>Dejotāji vienā zāles pusē izveido meiteņu līniju, otrā puīšu līniju. Sasveicināšanās, 2/4 taktsmērs 2taktis. Meitenēm rokas pie svārkkiem, puīšiem rokas gar sāniem. Puīšiem solis pa kreisi, pieliek kāju klāt, solis pa labi, pieliek kāju klāt, kopā pamādot ar galvu. Meitenēm solis pa labi "kniksis", solis pa kreisi "kniksis". Dejotāji nostājas šahā.</p> <p>2. Iesildīšanās</p>			
<i>Takts- mērs</i>	<i>Taktis</i>	<i>Kustība</i>	<i>Roku, kāju novietojums</i>
2/4	1.	Galvu noliec pa labi, novieto atpakaļ sākuma pozīcijā	Rokas gar sāniem, kājas VI pozīcijā
	2	Galvu noliec pa kreisi, novieto atpakaļ sākuma pozīcijā	
	3.-4.	Atkārtu 1.-2.t. darbību	
2/4	5.	Pagriež galvu pa labi, novieto atpakaļ sākuma pozīcijā	Rokas gar sāniem, kājas
	6.	Pagriež galvu pa kreisi, novieto atpakaļ sākuma pozīcijā	

	7.-8.	Atkārtoti 5.-6.t. darbības	VI pozīcijā
2/4	1-4.	Galvu apļo uz labo pusi, nonāk sākuma pozīcijā	Rokas gar sāniem, kājas VI pozīcijā
	5.-8.	Galvu apļo uz kreiso pusi, nonāk sākuma pozīcijā	
2/4	1.-2.	Plecu apļošana virzienā uz priekšu	Rokas gar sāniem, kājas VI pozīcijā
	3.-4.	Atkārtoti 1.-2.t.darbību	
	5.-6.	Plecu apļošana atpakaļ	
	7.-8.	Atkārtoti 5.-6.t. darbību	
2/4	1.-2.	Roku apļošana saliktos elkoņos virzienā uz priekšu	Rokas uzliktas uz pleciem, kājas VI pozīcijā
	3.-4.	Roku apļošana saliktos elkoņos virzienā atpakaļ	
	5.-6.	Taisnas labās rokas apļošana atpakaļ	Rokas apļo virzienā atpakaļ, kājas VI pozīcijā.
	7.-8.	Taisnas kreisās rokas apļošana atpakaļ	
2/4	1.-2.	Liekšanās viduklī uz sāniem, noliecoties uz labo pusi, nonāk atpakaļ sākuma stāvoklī	Rokas sānos, kājas II pozīcijā.
	3.-4.	Liekšanās viduklī uz sāniem, noliecoties uz kreiso pusi, nonāk atpakaļ sākuma stāvoklī	
	5.-8.	Atkārtoti 1.-4.t. darbību	
	1.-4.	Ķermeņa augšdaļas apļošana uz labo pusi	
	5.-8.	Ķermeņa augšdaļas apļošana uz kreiso pusi	
2/4	1.	Ķermeņa augšdaļas noliekšanās viduklī uz priekšu, rokas pieskaras grīdai	Rokas pieskaras grīdai, 4.t.
	2.	Ķermeņa augšdaļas atliekšana atpakaļ sākuma pozā.	

	3.-4.	Atkārtoti 1.-2.t. darbību	laikā nonāk III pozīcijā, kājas II pozīcijā.
	5.-8.	Atkārtoti 1.-4.t. darbību	
2/4	1.	Mīnāšanās pēdās, sākumā stāvot uz pilnas pēdas, tad labā kāja pāriet uz puspēdu, tai pievienojas kreisā gāja, tad seko labās kājas nonākšana atpakaļ uz pilnas pēdas un tad arī kreisās kājas nonākšana atpakaļ sākuma pozīcijā.	Rokas sānos, kājas VI pozīcijā
	2.- 4.	Atkārtoti 1.t. darbību	
	5.-8.	Atkārtoti 1-4.t. darbību, tikai šoreiz kustību sākot ar kreiso kāju.	
2/4	1.-2.	Izpilda 2 <i>demi plie</i>	Rokas sānos, kājas I pozīcijā.
	3.-4.	Izpilda 1 <i>grand plie</i>	
	5.-8.	Atkārtoti 1.-4. t. darbību	
	9.-16.	Atkārtoti 1.-8.t. darbību.	
2/4	1.-2.	Izpilda 3 <i>battement tendu</i> ar labo kāju uz priekšu un 1 <i>demi plie</i> .	Rokas sānos, kājas III pozīcijā.
	3.-4.	Izpilda 3 <i>battement tendu</i> ar labo kāju uz priekšu un 1 <i>demi plie</i> .	
	5.-6.	Izpilda 3 <i>battement tendu</i> ar labo kāju atpakaļ un 1 <i>demi plie</i> .	
	7.-8.	Atkārtoti 3.-4.t. darbību.	
	9.-16.	Atkārtoti 1.-8.t. darbību, kustību sākot ar kreiso kāju.	
2/4	1.-2.	Ar labo kāju izpilda 4 <i>grand battement jete</i> uz priekšu.	Rokas sānos, kājas III pozīcijā.
	3.-4.	Ar kreiso kāju izpilda 4 <i>grand battement jete</i> atpakaļ.	
	5.	Uz sāniem izpilda 1 <i>grand battement jete</i> ar labo kāju, tad 1 <i>grand battement jete</i> ar kreiso kāju.	

	6.-8.	Atkārtoti 5.t. darbību.	
	9.-16.	Atkārtoti 1.-8.t. darbību	

3. Galvenā daļa: kustību precizitātes pilnveidošana, latviešu tautas deju pamatsoļu precizēšana.

Dejotāji uzsāk virzību un notiek kustība pa apli, izpildot gājiena soli. Mūzikas pavadijums 4/4 taktsmērā.

<i>Takts- mērs</i>	<i>Taktis</i>	<i>Kustība</i>	<i>Roku, kāju novietojums</i>
4/4	1.-4.	8 parasti gājiena soļi DCV	Rokas sānos, kustību sāk ar labo kāju.
	5.-8.	8 gājiena soļi uz puspirkstiem	
	9.-12.	8 gājiena soļi uz papēžiem	
	13.- 16.	8 gājiena soļi uz pilnas pēdas, iesēdienā.	
2/4	1-4.	Izpilda 8 palēciena soļus taisni DCV	Rokas sānos, kustību sāk ar labo kāju.
	5.-8.	8 palēciena soļi taisni, uz katru soli sasitot plaukstu.	
	9.-16.	Atkārtoti 1.-8.t. darbību	
2/4	1.-8.	16 skrējiena soļi DCV	Rokas sānos, kustību sāk ar labo kāju.
	9.-12.	8 skrējiena soļi, augsti ceļot kājas	
	13.- 14.	4 skrējiena soļi, atmetot kājas atpakaļ	
	15.	2 skrējiena soļi, atmetot kājas atpakaļ	
	16.	Apgriežas uz riņķi un izpilda 2 kāju piesitienus	
	17.- 32.	Atkārtoti 1.-16.t. darbību, kustību sākot ar kreiso kāju (pret DCV).	

2/4	1.-3.	6 galopa soļi pa labi	Rokas sadotas dārziņā, dejojāji nostājušies ar skatu pret centru, kustību kombināciju sāk ar labo kāju.
	4.	Solis ar labo kāju uz sānu, kreiso pieliek klāt.	
	5.-7.	6 galopa soļi pa kreisi	
	8.	Solis ar kreiso kāju uz sānu, labo pieliek klāt.	
	9.	2 galopa soļi pa labi	
	10.	Atkārtoti 4.t. darbību	
	11.	2 galopa soļi pa kreisi	
	12.	Atkārtoti 8.t. darbību	
	13.- 15.	Atkārtoti 1.-3.t. darbību	
	16.	Atkārtoti 4.t. darbību	
17.-32	Atkārtoti 1-16.t. darbību, tikai sākot ar kreiso kāju.		
2/4	1.	Izpilda 2 pielieciena soļus pa labi	Rokas sadotas dārziņā, dejojāji nostājušies ar skatu uz centru, kustību sāk ar labo kāju.
	2.	Izpilda 2 pielieciena soļus pa kreisi	
	3.-4.	Izpilda 3 pievilciena soļus pa labi, izpildot ceturto pievilciena soli, maina virzienu un pagriežas ar skatu uz āru.	
	5.	Atkārtoti 1.t. darbību	
	6.	Atkārtoti 2.t. darbību	
	7.-8.	Atkārtoti 3.-4.t. darbību, kustības beigās nonākot ar skatu pret centru.	
3/4	1-4.	Izpilda 4 trīssoļus taisni DCV	Dejojājiem rokas sānos, pagriezušies DCV, kustību sāk ar labo kāju.
	5.-8.	Izpilda 4 trīssoļus iegriežot plecus	
	9.-12.	Izpilda 4 lidojošos trīssoļus taisni DCV	
	13.-	Izpilda 4 trīssoļus griežoties.	

	16.		
	17.- 32.	Atkārtoti 1.-16.t. darbību, pēdējā trīssolī pagriežoties pret DCV	
3/4	33.- 64.	Atkārtoti 1.-32.takts darbību, tikai ar kreiso kāju.	Dejotājiem rokas sānos, pagriezušies pret DCV, kustību sāk ar kreiso kāju.

#### 4. Atsildīšanās:

<i>Takts- mērs</i>	<i>Taktis</i>	<i>Kustība</i>
3/4	1.-8.	Pacelta labā kāja, "stiepj". (Labo kāju paceļ, saliec un pieliek pie sevis, apķerot ar rokām, nostiepta pēda.)
	9.-16.	Atkārtoti 1.-8.t. darbību ar kreiso kāju
3/4	1.-8.	Saliekta labā kāja aizmugurē, "stiepj" (Labo kāju paceļ aizmugurē un ar rokām satver pēdu. )
	9.-16.	Atkārtoti 1.-8.t. darbību ar kreiso kāju
3/4	1.-8.	Stiepšanās, noliekšanās pie labās kājas (Labā kāja novietota priekšā uz papēža, korpuss liecas pie labās kājas, nedaudz ieliecot kreiso kāju ceļos.)
	9.-16.	Atkārtoti 1.-8.t. darbību ar kreiso kāju (Kreisā kāja novietota priekšā uz papēža, korpuss liecas pie kreisās kājas, nedaudz ieliecot labo kāju ceļos.)
3/4	1.-8.	"Stiepj", vingrina špagatu, noliekot saliektu labo kāju priekšā. (Labā kāja saliekta 90 grādos, kreisā taisna izstiepta atpakaļ. Elkoņi pie grīdas.)

	9.-16.	Atkārtoti 1.-8.t. darbību ar kreiso kāju priekšā (Kreisā kāja saliekta 90 grādos, labā taisna izstiepta atpakaļ. Elkoņi pie grīdas.)
5. Atvadīšanās: skat. Sasveicināšanās.		
Sasniedzamais rezultāts (jāmin arī kāda būs atgriezeniskā saite no skolēniem)	Precīza pamatsoļu izpilde, koncentrēšanās un jaunu zināšanu apguve, izveidota dejotāju izpratne par latviešu tautas deju pamatsoļu: gājiena, palēciena, pielieciena, pievilciena, trīssoļa un galopa soļa tehnisko izpildījumu.	
Piezīmes/ ieteikumi/komentāri nodarbības organizēšanai	Pievienotajās saitēs atrodams ļoti labs materiāls pavadījumu mūzikai, ja nav pieejams koncertmeistars. <a href="https://soundcloud.com/lnkcentrs/sets/muzikal-ais-pavadijums-latviesu-dejas-treninstundai-cd1/s-E4tzn">https://soundcloud.com/lnkcentrs/sets/muzikal-ais-pavadijums-latviesu-dejas-treninstundai-cd1/s-E4tzn</a> ; <a href="https://soundcloud.com/lnkcentrs/sets/muzikal-ais-pavadijums-latviesu-dejas-treninstundai-cd-2/s-5CLUI">https://soundcloud.com/lnkcentrs/sets/muzikal-ais-pavadijums-latviesu-dejas-treninstundai-cd-2/s-5CLUI</a>	
Nodarbības aprakstu izstrādāja:	Liene Belova <a href="mailto:liene2706@inbox.lv">liene2706@inbox.lv</a> 27080580	