



### Interešu izglītības nodarbības apraksts

Interešu izglītības joma	Kultūrizglītība- dejas
Interešu izglītības pulciņš	BDK "DimDariņi"
Nodarbības tēma	Latviešu tautas deju satvērieni un aptvērieni
Nodarbības mērķis	Nostiprināt latviešu deju soļu un kustību tehnisko izpildījumu, apgūt latviešu tautas dejas raksturīgos satvērienus un aptvērienus.
Nodarbības apraksts (aprakstošajā daļā var pievienot attēlus/linkus u.c. uzskates materiālus)	1. Sasveicināšanās 2. Iesildīšanās 3. Galvenā nodarbības daļa 4. Atsildīšanās 5. Atsveicināšanās

#### 1. Sasveicināšanās.

Dejotāji vienā zāles pusē izveido meiteņu līniju, otrā puīšu līniju. Sasveicināšanās, 2/4 taktsmērs 2taktis. Meitenēm rokas pie svārkjiem, 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.

#### 2. Iesildīšanās

<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.	Atkārti 1.-2.t. darbību	
	5.	Pagriez galvu pa labi, novieto atpakaļ sākuma pozīcijā	Rokas gar

	6.	Pagriež galvu pa kreisi, novieto atpakaļ sākuma pozīcijā	sāniem, kājas VI pozīcijā
	7.-8.	Atkārti 5.-6.t. darbības	
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.	Atkārti 1.-2.t.darbību	
	5.-6.	Plecu apļošana atpakaļ	
	7.-8.	Atkārti 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.	Atkārti 1.-4.t. darbību	
	1.-4.	Ķermeņa augšdaļas apļošana uz labo pusi	
	5.-8.	Ķermeņa augšdaļas apļošana uz kreiso pusi	
2/4	1.-4.	<i>Rolling down</i>	Kājas VI pozīcijā, kad
	5.-8.	<i>Rolling up</i>	

	9.-16	Atkārtoti 1.-8.t. darbību	noliecas lejā, tad atbrīvo rokas, kaklu, muguru.
2/4	1-2.	Ķermeņa augšdaļas noliekšanās viduklī uz priekšu, rokas pieskaras grīdai	Rokas pieskaras grīdai, 4.t. laikā rokas nonāk III pozīcijā, kājas visu laiku II pozīcijā.
	3.-4.	Ķermeņa augšdaļas atliekšana atpakaļ sākuma pozā.	
	5.-8.	Atkārtoti 1.-4.t. darbību	
2/4	1.	Mīņāšanās pēdās, sākumā stāvēt 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.	Noliec labās kājas pirkstgalu, papēdi, pirkstgalu virzienā uz priekšu, pēdas nonāk sākuma pozīcijā	Rokas sānos, pēdas sākumā III pozīcijā. Tad, kad strādājošās kājas papēdis ir pie zemes, balsta kāja saliecas celī.
	3.-4.	Atkārtoti 1.-2.t. darbību uz sānu	
	5.-6.	Atkārtoti 1.-2.t. darbību virzienā atpakaļ	
	7.-8.	Atkārtoti 3.-4.t. darbību	
	9-16.	Atkārtoti 1.-8.t. darbību ar kreiso kāju.	

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.	Atkārti 3.-4.t. darbību.	
	9.-16.	Atkārti 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 II, 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.	Atkārti 5.t. darbību.	
	9.-16.	Atkārti 1.-8.t. darbību	

3. Galvenā daļa: kustību precizitātes pilnveidošana, latviešu tautas deju satvərienu un aptvərienu pareiza izpilde un izpratne.

Dejotāji uzsāk virzību ar gājiena soli, izveidojot apli.

<i>Takts- mērs</i>	<i>Taktis</i>	<i>Kustība</i>	<i>Roku, kāju novietojums</i>
4/4	1.-4.	8 parasti gājiena soļi	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	1-2.	Izpilda 4 palēciena soļus DCV, vaļējā satvērienā	Pāri tiek sadalīti pa 2pāriem katrā grupā, tiek norunāts,

	3.-4.	Priekšā stāvošais (pirmais) pāris izveido “vārtiņus” un izdejo 2 polkas uz vietas.  Aizmugurē stāvošais (otrais) pāris ar divām polkām izdejo cauri vārtiņiem,	kurš ir pirmais pāris, kurš otrais. Rokas sadotas vaļējā satvērienā, V iekšpusē, U ārpusē, brīvā roka sānos. Kustību U sāk ar labo, V ar kreiso kāju.
	5.-16.	Atkārti 1.-4.t. darbību	
2/4	1.-4.	4 apaļās polkas griežoties DCV	Sākumā deļotājiem vidukļa-plecu aptvēriens, U apaļa ārpusē, V apaļa iekšpusē. Pirmajās divās reizēs griežas labajos elkoņos, otrajās divās reizēs, kreisajos elkoņos.
	5.-8.	8 palēcieni griežoties elkoņu satvērienā.	
	9.-16.	Atkārti 1.-8.t. darbību	
2/4	1.-4.	4 pievilciena polkas DC	Deļojot pievilciena polkas, ir krustiskais satvēriens, deļojot galopus- sānis stieptu roku satvēriens. U kustību sāk ar labo, V ar kreiso kāju.
	5.-8.	8 galopa soļi (septiņi pilni soļi+ solis, kreiso kāju pieliek klāt, izveidojot VI kāju pozīciju).	
	9.-16.	Atkārti 1.-8.t. darbību	
2/4	1-4.	Izpilda 4 pievilciena polkas taisni DCV	V sāk ar kreiso, U ar labo kāju. Rokas sadotas aptvērienā ar sadotām kreisajām rokām. Iegriežoties ar skatu viens pret otru, izveido krustisko satvērienu.
	5.-6.	Izpilda 2 polkas iegriežoties ar skatu viens pret otru	
	7.-8.	Izpilda 2 galopa soļus griežoties uz riņķi, ar “solis, klāt” ieļec savās sākuma vietās.	
	9.-16.	Atkārti 1.-8.t. darbību DCV	
3/4	1.-4.	Izpilda 4 trīssoļus taisni DCV	Slēgtais aptvēriens ar sānis sadotām rokām. V sāk ar kreiso, U ar labo kāju.
	5.-8.	Izpilda 4 trīssoļus griežoties pa labi	
	9.-16.	Atkārti 1.-8.t. darbību	

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.	Atkārti 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.	Atkārti 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.	Atkārti 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.	Atkārti 1.-8.t. darbību ar kreiso kāju priekšā (Kreisā kāja saliekta 90 grādos, labā taisna izstiepta atpakaļ. Elkoņi pie grīdas.)
3/4	1.-8.	Stiepj labās kājas muskuļus (labo kāju uzliek uz kreisā ceļa, iesēžas puspiesēdienā, “stiepj” labās kājas muskuļus).
	9.-16.	Stiepj kreisās kājas muskuļus (kreiso kāju uzliek uz labā ceļa, iesēžas puspiesēdienā, “stiepj” kreisās kājas muskuļus).
3/4	1.-2.	Ar muguru uztaisa “kūkumu”, galvu noliecot uz leju, kājas mazliet saliektas ceļos, rokas aptvertas ap ceļiem.
	3.-4.	Muguru iztaisno, galvu paceļ augšā, sākuma pozīcijā

5.-8.	Atkārtoti 1.-4.t. darbību
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 dažādu veidu satvēriem un aptvēriem.
Piezīmes/ ieteikumi/komentāri nodarbības organizēšanai	Pievienotajās saitēs atrodams ļoti labs materiāls pavadījumu mūzikai, ja nav pieejams koncertmeistars. <a href="https://soundcloud.com/lnccentrs/sets/muzikala-is-pavadijums-latviesu-dejas-treninstundai-cd1/s-E4tzn">https://soundcloud.com/lnccentrs/sets/muzikala-is-pavadijums-latviesu-dejas-treninstundai-cd1/s-E4tzn</a> ; <a href="https://soundcloud.com/lnccentrs/sets/muzikala-is-pavadijums-latviesu-dejas-treninstundai-cd-2/s-5CLUI">https://soundcloud.com/lnccentrs/sets/muzikala-is-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