

Laikmetīgās
dejas video

Stāja jeb stāvus
pozīcija



Galdiņa jeb
četrpāpus pozīcija



Planks



Zvaigznīte



Kamoliņš uz ceļiem

jeb sūtīšana un savākšanās
(sending, gathering)



Banāns, pūsmēness, slotiņa

Garuma apzināšanās
pirms grupēšanās



Zvaigznīte un kamoliņš

Ķermeņa vienmērīga
sūtīšana un savākšanās



Grupēšanās pie pleca



Grupēšanās pie pleca

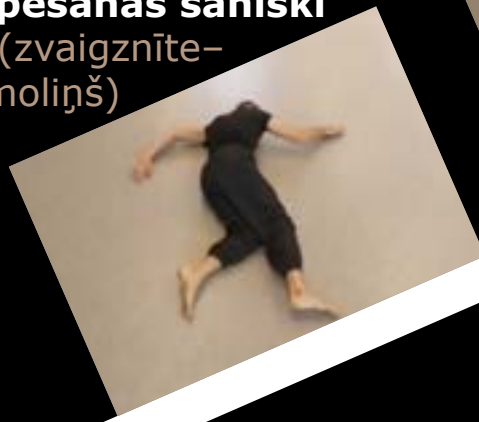
ar nomaiņu pa vidu



Grupēšanās pāri plecam
kombinācija ar variācijām



Grupēšanās sāniski
(zvaigznīte-
kamoliņš)



Mācību materiāls laikmetīgās dejas
pedagogiem profesionālās
ievirzes dejas
programmās

Laikmetīgās dejas terminoloģija

Ieteikumi "Laikmetīgās dejas terminoloģijas"
izmantošanai

Katrs pasniedzējs realizē piedāvātās vadlīnijas un uzdevumus pēc konkrēta mērķa un vajadzībām.

Piedāvātais materiāls ir pamats apgūstamajiem elementiem laikmetīgā dejā, ko var attīstīt tālāk.

Terminoloģijas lietojums – tiek izmantoti dažādi apzīmējumi ķermeņa daļām un kustību nosaukumiem, kas ir visbiežāk lietotie laikmetīgās dejas tehnikās.

Valodas lietojums – tiek izmantoti tēlainās izteiksmes līdzekļi, lai bērniem un jauniešiem rosinātu labāk uztvert attiecīgo uzdevumu.

Bultas – vērš uzmanību iekšējai kustībai un atsevišķām ķermeņa daļām.



Latvijas Nacionālais kultūras centrs

Dizains un makets: Vilnis Lapiņš, 2024

Stāja jeb stāvus pozīcija

3

mugurkauls, kakls, pakausis –
viegla pastiepšanās uz augšu,
izmantojot atgrūdienu no pēdām

pleci, rokas, lāpstiņas –
brīvas un nolaistas uz leju

iegurnis – atrodas
ķermeņa asij pa vidu,
saglabājot dabisku
izliekumu jostas daļā

ribas – aizvērtas un
nolaistas

pēdu stāvoklis –
aktīvas un platas pēdas

ceļi – ir viegli saliekti



uz sākumu

vienmērīga **elpa**

Galdiņa pozīcija jeb četrkāpus pozīcija

4

mugura – no galvas pamatnes līdz sēžamkauliem ir gara pastiepta līnija, ribas un jostas daļa ir viegli savāкта

rokas, augšstilbi – atrodas perpendikulāri grīdā

plaukstas, ceļi – atrodas paralēlā pozīcijā plecu un gurnu platumā

iegurnis – atrodas virs ceļiem



uz sākumu

elkoņi – viegli saliekti

pēdas – atrodas uz pacēluma

vienmērīga **elpa**

Planks jeb gara ķermeņa līnija paralēli grīdai

5

kakls – pagarināts

mugura – galvas avotiņš ar papēžiem
veido garu un pastieptu līniju,
skatiens uz grīdu virs plaukstām

naba/vēdera daļa –
viegli “piesprādzēta” pie
mugurkaula

lāpstiņas – vērstas
prom no mugurkaula

ribas – savāktas

elkoņi –
viegli saliekti

plaukstas –
atrodas zem pleciem

svars –
ir izlīdzināts uz
plaukstām un kāju
puspirkstiem

iegurnis – viegli savākts

kājas – gurnu
platumā

vienmērīga **elpa**



uz sākumu

Flatback jeb noliekšanās gūžas locītavās uz priekšu

mugura – atrodas paralēli grīdai,
galvas avotiņš ar sēžas kauliem
veido garu, pastieptu līniju

krustu daļa – atvērta/
pagarināta

kakla daļa – pagarināta

ribas, krūšu daļa un pleci –
viegli savākti

ceļi – mobili,
iztaisnoti

uz sākumu

pēdas – atrodas gurnu
platumā

vienmērīga **elpa**



Zvaigznīte

7

**kakla daļa, rokas un plaukostas, ribas,
jostas daļa, kājas un pēdas** – atbrīvotas

meklēt dabisku
ķermeņa stāvokli

ķermenis – atbrīvots,
bet aktīvs



skatiens – griestos

uz sākumu

pretējās **kājas un rokas**
veido diagonāles

vienmērīga **elpa**

Kamoliņš uz ceļiem jeb sūtīšana un savākšanās (sending, gathering)

8

piecas ķermeņa daļas – tiek vienlaicīgi
sagrupētas un atvērtas caur banānu un
saglabā kontaktu ar grīdu

banāns – pirms
sagrupēšanās vai
atvēršanās notiek
sāna pastiepšana/
pagarināšana

uz ceļiem – sēža atrodas
uz vai tuvu papēžiem

atvēršanās no ceļiem –
pie grīdas pirmais tiek virzīts
smaguma centrs, tad kāja,
tad vienlaicīga atvēršanās



uz sākumu

kakla daļa – atbrīvota un
piere saskaras ar grīdu

plaukostas – atrodas
blakus pleciem

pēdas – atbrīvotas uz
pacēlumiem

elpa – izelpā sagrupēšanās,
ieelpā atvēršanās

Banāns, pusmēness, slotiņa Garuma apzināšanās pirms grupēšanās

9

ķermenis – viegla
pastiepšanās veicot visas
uzdevuma daļas

ribas un jostas daļa –
atbrīvota pie grīdas

rokas un pēdas –
saglabā kontaktu ar
grīdu



uz sākumu

Zvaigznīte un kamoliņš Ķermeņa vienmērīga sūtišana un savākšanās

10

piecas ķermeņa daļas jeb pieci galapunkti – vienlaicīgi tiek savākti un atvērti

vēdera muskulatūra – atvēšanās pozīcijā notur visu ķermeni, lai vienmērīgi to varētu atbrīvot grīdā



sagrupēšanās uz sāniem un atvēšanās no sāniem – pieci galapunkti tiek aizvērti un atvērti pa īsāko ceļu

vienmērīga **elpa**

Grupēšanās sāniski (zvaigznīte–kamoliņš)

11

kamoliņā – aktīvi un līdz galam sagrupēt kāju un roku, kas ir tālāk no grīdas

zvaigznīte – muguras lejasdaļa iekūst grīdā un ribas paliek atbrīvotas uz leju

galapunkti – vienlaicīgi tuvojas centram

plaukstas un pēdas – slīd pa grīdu

uz sākumu

elpa – kustībai palīdz izelpā savākties un ieelpā atvērties



Grupēšanās pie pleca

12

pēdas – atbrīvotas slīd pa grīdu līdz brīdim, kad, pievelkot ceļus pie vēdera, tās atraujās

kājas – pievelkot tās, ribām jāpaliek atbrīvotām uz leju un muguras lejas daļai jāpiespiežas pie grīdas

sākuma stāvoklis – atgriežoties tajā, mugurai jātuvojas grīdai pakāpeniski un kontrolēti



uz sākumu

ķermenis – aktīvs visu kustības laiku

Grupēšanās pie pleca ar nomaīņu pa vidu

13

pēdas – atbrīvotas slīd pa grīdu līdz brīdim, kad, pievelkot ceļus pie vēdera, tās atraujās



sākuma stāvoklis – atgriežoties tajā, mugurai jātuvojas grīdai pakāpeniski un kontrolēti

kājas – pievelkot tās, ribām jāpaliek atbrīvotām uz leju un muguras lejas daļai jāpiespiežas pie grīdas

uz sākumu

kermenis – aktīvs visu kustības laiku

Grupēšanās pāri plecam kombinācija ar variācijām

vēdera preses muskulatūra –
atveroties uz vēdera, saglabāt to aktīvu
neļaujot iegurnim krist uz grīdas

pleci un pēdas – aktīvi
atspiežas no grīdas, vedot
iegurni uz augšu virs pleciem

pēdas – atbrīvotas slīd
pa grīdu līdz brīdim,
kad, pievelkot ceļus pie
vēdera, tās atraujās

ķermenis –
aktīvs visu
kustības laiku



uz sākumu

kājas – atveroties, aktīvi tās
sūtīt tālumā pa grīdu

sākuma stāvoklis – atgriežoties tajā, mugurai
jātuvojas grīdai pakāpeniski un kontrolēti