

Progresīvā baleta tehnika (PBT)

Vingrinājumu komplekss 2. izdevums (*Port de bras*).

Vingrinājumu komplekss ir paredzēts katram, kas savā fiziskā darbībā izmanto klasiskās dejas sistēmu. Tas ir fantastisks instruments izvērsuma veicināšanai, jo gurnu daļa atrodas gaisā un ļauj vērst kājas no gurna, netraumējot ceļa locītavu, kas šobrīd ir ļoti bieži sastopama trauma dejojājiem, jo diemžēl ne viens audzēknis nav ar ideālām dotībām un šie vingrinājumi ļauj ne tikai saudzīgi, bet arī ļoti efektīvi veicināt tik ļoti nepieciešamo funkciju.

Vingrinājumos tiek izmantoti ķermeņa stāvokļi, kas nav statiski, tādējādi ļaujot katram veikt vingrinājumu pēc savām spējām, attīstot muskuļu atmiņu, kas uzsāk savu darbu izpildot klasiskās dejas kustības ierastā formā.

Dotajā izdevumā tiek apskatītas roku darbības, lai veicinātu glītas un izteismīgas roku formas. Tiek sniegta teorija par to, kādas roku formas vispār pastāv klasiskajā dejā un kādi *port de bras* (roku kustības caur pozīcijām) tiek apgūti, kā arī piemēroti vingrinājumi, kas tiek izmantoti priekšmetā “Baleta tehnika”. Vingrinājumi tiek grupēti pēc sarežģītības pakāpes un attiecīgi arī pēc klašu vecuma maiņas.

Nepieciešmais inventārs:

- vingrošanas bumbas

Auguma garums	Bumbas diametrs
zem 142cm	55 cm
143-167cm	65 cm
168-177cm	75 cm
178-193cm	85 cm

- 2,7 m gara stiepšanās gumija,

1. Vingrinājums (taktsmērs 2/4)

Sēžot uz bumbas maliņas, kājas 6.poz. (celis un potīte veido 90° leņķi ar grīdu), rokas ielikta sānos.

Taktis	Veicamās darbības
1	L roka atveras caur 1.poz. uz 2.poz.
2	L roka aizveras caur 1.poz. un tiek ielikta sānos
3	K roka atveras caur 1.poz. uz 2.poz.
4	K roka aizveras caur 1.poz. un tiek ielikta sānos
5	L roka caur 1.poz. paceļas uz 3.poz.
6	L roka nolaižas caur 1.poz. un atgriežas sānos
7	K roka caur 1.poz. paceļas uz 3.poz.
8	K roka nolaižas caur 1.poz. un atgriežas sānos

Teorija

Klasiskajā dejā ir 3 roku pozīcijas un sagatavošanas stāvoklis:

- Sagatavošanas stāvoklis (rokas ieapaļas pirksti atrodas pretim augšstilbam, delnas pagrieztas pret sevi).
- 1.pozīcija (pirksti atrodas nabas augstumā, delnas pagrieztas pret sevi), galva noliekta uz ausi un skats strādājošās rokas delnā, piemēram, kad darbojas labā roka- auss noliekta pa kreisi un skats labajā plaukstā.
- 2.pozīcija (rokas nedaudz ieliekta elkonī. Apakšējā rokas daļa- paduse, elkonis delna un pirksti atrodas vienā līmenī, kā uz plauktiņa, savukārt augšējā rokas daļa, sākot no pleca veido nelielu kalniņu uz leju, bet svarīgi, lai pirksti nenokrīt).
- 3.pozīcija (rokas virs galvas - roku pirksti atrodas virs deguna, veidojot it kā jumtiņu virs galvas, delnas pagrieztas pret sevi).
- 1.un 3.poz. roku pirkstu atstatums vienas no otras ir apmēram 3cm, respektīvi, rokas ir diezgan tuvu klāt viena otrai. Izņēmums ir zēnu klase- tur var rokas atrasties plašākā atstatumā viena no otras.

2.vingrinājums (taktsmērs 3/4)

1.*Port de bras* guļus uz vēdera, kājas atbalstītas pret sienu

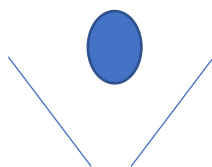
Sākotnējais stāvoklis- apguļas uz bumbas ar vēdera apakšdaļu, kājas atbalsta 1.poz. sienas un grīdas kustošanās vietā. Ar rokām veic 1. *port de bras* sākumā pa labi, tad pa kreisi un visu atkārto. Muzikāli pa 2 taktīm uz katru darbību.

Teorija

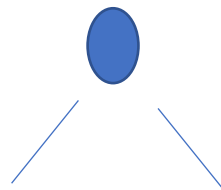
1.*Port de bras* sastāv no trīs pamata pozīcijām 1.,3.,2 (kustību tehniskā izpildījuma kārtība). Izpilda *en dehors* (uz priekšu, uz āru) un *en dedans* (uz aizmuguri, uz iekšu).

Darbības:

- No sagatavošanas stāvokļa rokas paceļas līdz 1.poz. (skatiens strādājošās rokas delnā, galva noliekta uz ausi)
- No 1.poz. paceļas uz 3.poz. (skatiens strādājošās rokas plaukstas locītavā)
- 3. poz. no pirkstu galiem (kā uzplaukst puķīte) atveras līdz diagonālei



- Elkoņiem paceļoties, rokas nolaižas 2.poz.
- *Allongé* (mīksts elkonis, delna skatās uz grīdu) – pirksti pagriežas 5.,4.,3.,2. un rokas nolaižas līdz apakšējai diagonālei



- Elkoņi paliek vietā un rokas noapaļojas ar pirkstu galiem, nonākot sagatavošanas stāvoklī

KATRU ROKAS DARBĪBU PAVADA GALVA UN SKATIENS

Uzmanīties *en dedans* laikā, kad roka nāk no 2.poz. uz 3.poz., jāizpilda *allongé* pirms celt rokas augšā, lai nekādā gadījumā delnas nebūtu pagrieztas uz āru.

3.vingrinājums (taktsmērs 2/4).

Sēžot uz bumbas ar dibenu; *btt. tendu* un ar rokām *1.port de bras*.

Sākotnējais stāvoklis: sēdus uz bumbas malīņas, kājas 1.poz., rokas sagatavošanas stāvoklī. Uz *preparation* (sagatavošanās) rokas atveras 2.poz.

Taktis	Kāju darbība	Roku darbība
1	L <i>Btt.tendu</i> uz priekšu	L <i>allonge</i>
2	L <i>Btt.tendu</i> uz priekšu	L 1.poz.
3	L <i>Btt.tendu</i> uz priekšu	L 3.poz.
4	L <i>Btt.tendu</i> uz priekšu	L atveras uz 2.poz.
5-8	Atkārtoti visu ar K	Atkārtoti visu ar K
9-12	Atkārtoti visu ar L uz sāniem	L veic visu <i>en dedans</i>
13-16	Atkārtoti visu ar K uz sāniem	L veic visu <i>en dedans</i>

Teorija

Klasiskajā dejā pastāv divi roku un delnu stāvokļi - *arrondi* (noapaļots rokas un delnas stāvoklis) un *allongé* (pagarināts rokas un delnas stāvoklis - mīksts elkonis, delna pagriezta pret grīdu). Roku un delnu stāvoklis *arrondi* ir visās pamata pozīcijās – 1.,2.,3. un sagatavošanās stāvoklī. Roku un delnu stāvoklis *allongé* var būt kā rokas uzelpa, kā patstāvīgs roku stāvoklis lielās pozās, vai arī kā starpstāvoklis izpildot dažādus *port de bras*.

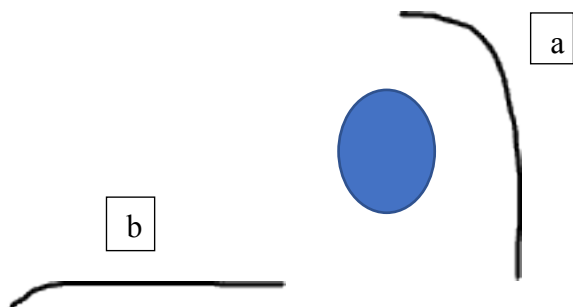
4.vingrinājums (taktsmērs 3/4)

2.*port de bras* sēžot uz bumbas.

Sākotnējais stāvoklis: sēžot uz bumbas maliņas *epaulement croisé* kājas 5. poz. Izpilda 2. *port de bras*. Muzikāli uz katrām divām taktīm veic vienu darbību.

Teorija

2.*port de bras* sākas ar īpašu *preparation* (sagatavošanos), kur rokas atver caur 1.poz. – vienu uz 2.poz. un otru uz 3.poz. Skatiens uz atvērto roku 2.poz..



Lai būtu vieglāk izsekot roku darbībām, tās tiek atzīmētas kā roka «a» un «b».

Izpildot 2. *port de bras* ar labo - «a» roka ir kreisā un «b» roka ir labā.

1. darbība

Roka „a” atveras līdz 2.poz., skatiens pavada rokas darbību.

2. darbība

Roka „a” nolaižas līdz sagatavošanās stāvoklim, roka „b” paceļas uz 3.poz., skatiens zem „b” rokas.

3. darbība

Abas rokas satiekas 1.poz., skats „b” rokas delnā

4. darbība

Rokas atveras sākuma stāvoklī.

Visas rokas darbības ir jāveic ievērojot iepriekš minēto kustību izpildījuma tehniku, kas detalizēti aprakstīta pie 1.*port de bras*.

5.vingrinājums

Ietīt rokas izmantojot elastīgo stiepšanās gumiju un izpildīt iepriekšējos *port de bras* vingrinājumus.

