

Kāju pozīcijas latviešu skatuviskajā dejā

Latviešu skatuviskajā dejā kopā ir 6 kāju pozīcijas

Šajā prezentācijā aplūkosim 4 no tām:

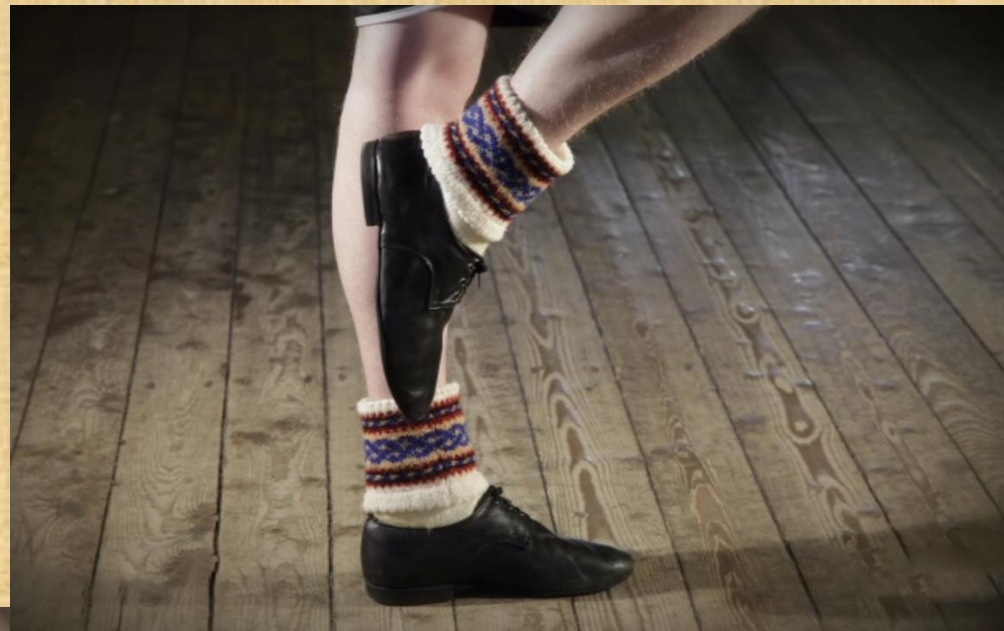
1. 2. 3. un 6. kāju pozīciju

Dejojot

- ❖ Auguma svars var balstīties vai nu uz abām kājām, vai uz vienas kājas.
- ❖ Kāju, uz kuras atrodas auguma svars, sauc par balsta kāju (pamat kāju).
 - ❖ No svara atbrīvoto kāju sauc par brīvo kāju;
- ❖ Kāja celī var būt izstiepta, saliekta, mazliet saliekta vai brīva.
- ❖ Dejotājs var atrasties pilnā pietupienā uz puspēdām, kājas ceļos maksimāli saliektas, puspietupienā balstoties uz visas pēdas.
- ❖ Kāju var pacelt uz priekšu, sānis, atpakaļ un krustojot otru kāju.

Kāju stāvokļi

Ar pēdu pie potītes , ar papēdi pret ikriem, ar papēdi pie balsta kājas ceļa.



1. Pozīcija

Papēži kopā, pirkstgali simetriski izvērsti uz sāniem.



2. Pozīcija

Vienu kāju noliek sānis pēdas atstatumā no otras (plecu platumā),
pēdas izvērstas. Auguma svars starp abām kājām



3. Pozīcija

Vienas kājas pēda nolikta otrai kājai priekšā ar papēdi pret pēdas velvi, pirkstgali vienmērīgi vērsti sānis. Priekšā var atrasties kā labā, tā kreisā kāja.



6. Pozīcija

Abas pēdas paralēli, cieši blakus. Pirkstgali un papēži saskarās.



Roku stāvokļi skatuviskajā dejā

Latviešu skatuviskajā dejā izmanto ir vairākus roku stāvokļus, satvērienus, aptvērienus u.c.

Šajā prezentācijā aplūkosim 4 roku pozīcijas:

Sagatavošanās 1. 2. un 3.

Sagatavošanās pozīcija

Rokas brīvi nolaistas gar sāniem, nepiespiežot pie auguma. Rokas un delnas ķermeņa plaknē, plaukostas vērstas pret ķermeni, pirksti dabiski brīvi.



1. Pozīcija

Rokas no sagatavošanās pozīcijas paceltas uz priekšu mazliet zem plecu līnijas, plecu platumā, elkoņi brīvi, plaukostas vērstas uz augšu.



2. Pozīcija

Rokas plaši atvērtas sānis, mazliet zem plecu līnijas, plaukostas vērstas uz augšu, elkoņi brīvi, bet nenokarājās



3. Pozīcija

Rokas no II pozīcijas paceltas slīpi augšā (starp rokas sānis un rokas paceltas stāvus augšā), elkoņi brīvi. Delna pagarina roku, plaukostas vērstas viena pret otru. Šāds roku stāvoklis izplatīts skatuviskās dejās.



Dejojam arī mājās.... 😊