

MAN LUSTĪGA DZĪVOŠANA

Deja 8 pāriem

Gaidas Ivanovas horeogrāfija, Martas Helēnas Vanagas apraksts
folkloras kopas "Ceiruleits" mūzika

Deja "Man lustīga dzīvošana" ir ornamentāla deja, kas veidota pēc folkloras kopas "Ceiruleits" folkloras materiāla. Dejai jautrs, rotaļīgs raksturs, dejas stāsts par to, ka visus darbiņus var veikt ar prieku.

Deja paredzēta 3. – 4. klases deju kolektīviem.

Dejas horeogrāfisko leksiku veido gājiena solis, galopa solis, palēciena solis, galopa polkas, polkas solis, kāju piesitieni, plaukstu sasitieni, kā arī oriģinālas kustību kombinācijas.

Deja iestudēta 2019. gadā Preiļu 1. pamatskolas 2.-3. klašu grupai.

Dejai 6 gājieni, mūzikai 2 daļas, taktsmērs 2/4.

Dejotāji nostājušies pa četri virknēs skatuves labās puses 1. un 3. kulisēs, kreisās puses 1. un 3. kulisēs (1. zīm.), brīvās rokas sānos.

Ievads

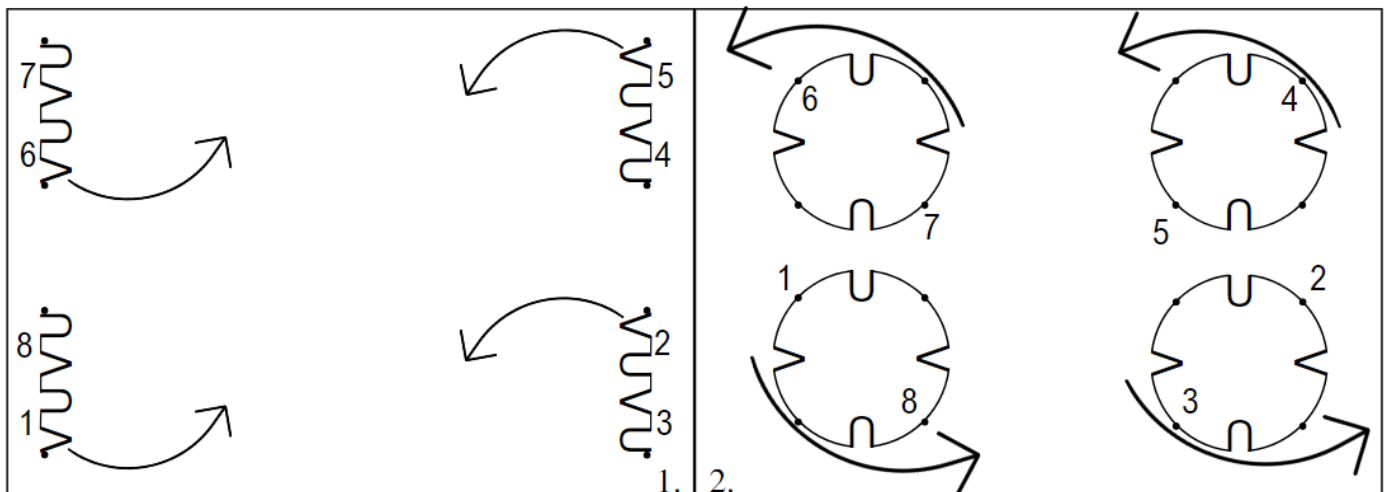
"Es bij' muižas Vārdus "Es bij' muižas cilvēciņš" bērni izrunā skaļi. To var darīt kulisēs vai uz cilvēciņš" skatuves (vadoties pēc koncerta scenārija un kolektīva vadītāja ieceres).

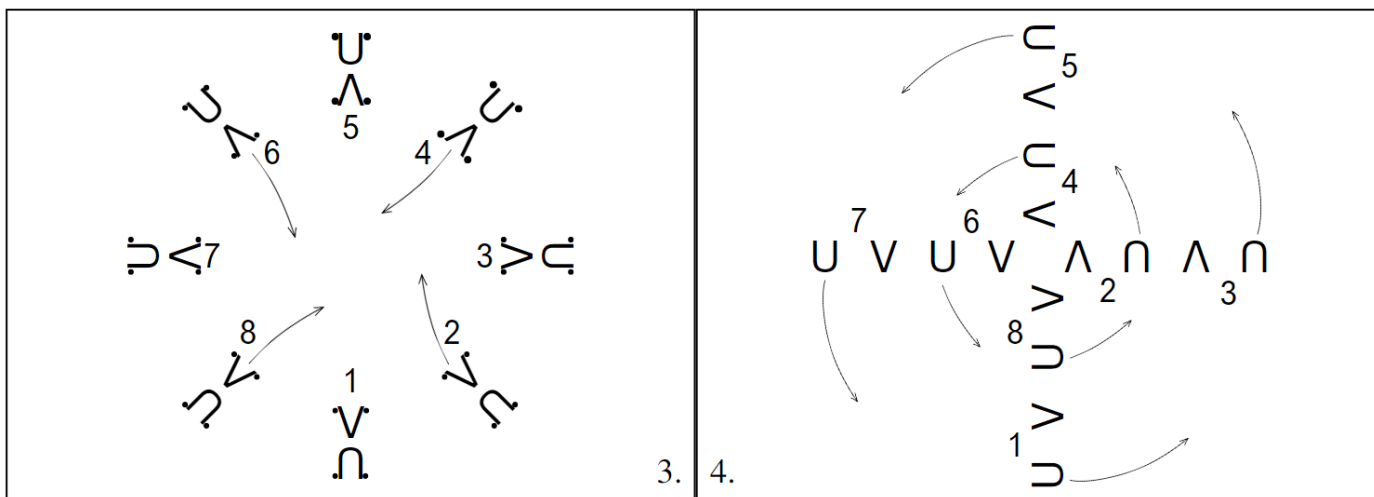
1. – 2. t. Dejotāji izpilda 4 kāju piesitienus III pozīcijā, sākot ar labo kāju.

Pirmais gājieni

(I, II / 16 t.)

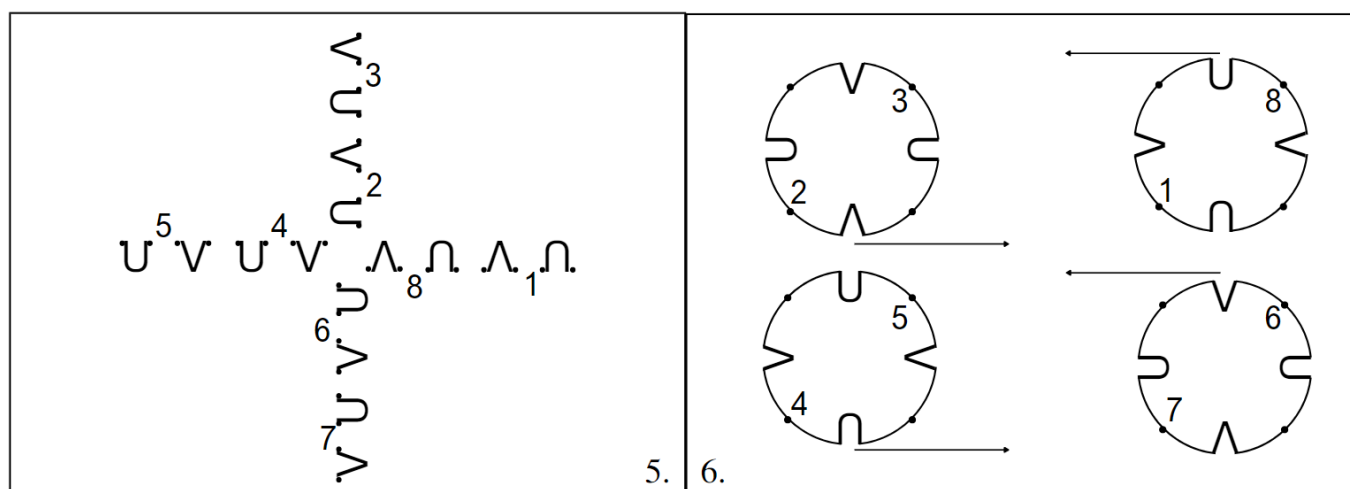
1. – 4. t. Dejotāji izpilda 1. kustību, sākot ar labo kāju, DCV, veidojot dārziņus (2. zīm.), gājiena soļu laikā tiek vērētas sadotās rokas.
5. – 8. t. Dejotāji izpilda 1. kustību, galopa soļu laikā izveido apli (2. zīmējuma norādītajos virzienos), meitenes paliek ar skatu pret centru, puisi ar muguru pret centru. (3. zīm.)
9. – 12. t. Dejotāji, izpilda 2. kustību, sākot ar labo kāju, rokas sānos. Galopa polkas laikā meitenes dejo DCV, puisi pret DC, satiekot aiznākamo dejotāju. Palēciena soļus izpilda labo elkoņu satvērienā, veicot pilnu apgriezieni pret DC.
13. – 16. t. Dejotāji izpilda 2. kustību, sākot ar kreiso kāju, rokas sānos. Galopa polkas laikā meitenes dejo pret DC, puisi DCV, satiekot savu partneri. Palēciena soļus izpilda kreiso elkoņu satvērienā, veicot pilnu apgriezieni DCV un vienlaicīgi pāri, kas atrodas diagonāļu krustā, dejo uz skatuves centru (3. zīmējuma norādītajos virzienos), izveidojot taisno krustu. (4. zīm.)





Otrais gājiens
(I, II / 16 t.)

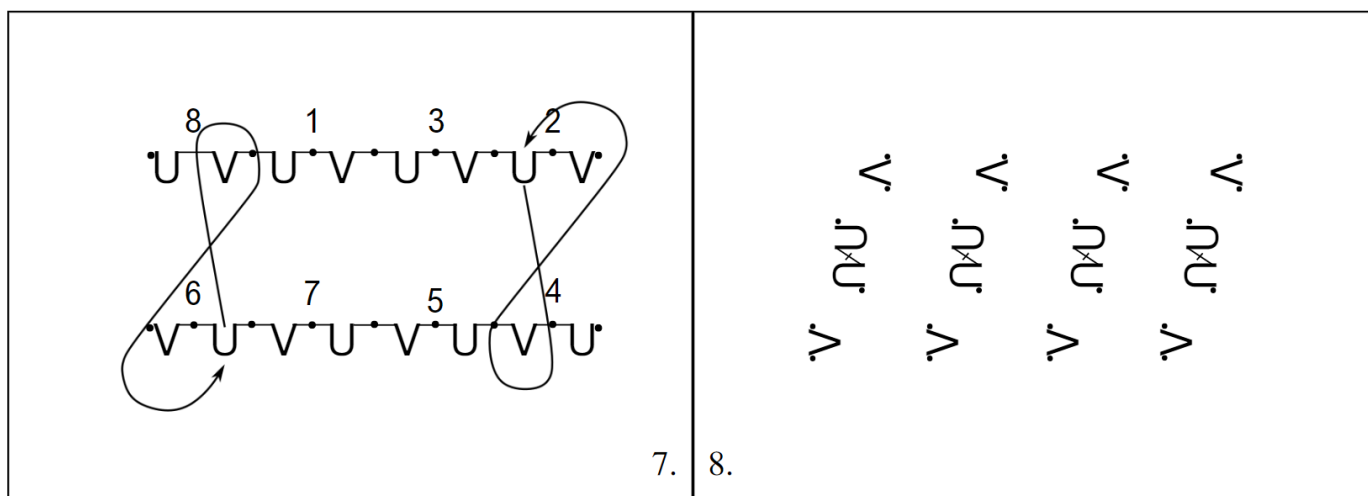
1. t. Meitenes izpilda vienu skrējiena polku ar augstu celtiem ceļgaliem, sākot ar labo kāju, DCV (4. zīmējuma norādītajā virzienā), rokas sānos. Puīši izpilda divus kāju piesitienus III pozīcijā, sākot ar labo kāju, rokas sānos.
2. t. Dejtāji atkārt 1. takts darbību sākot ar otru kāju, turpinot kustību virzienā.
3. t. Meitenes izpilda kājas piesitienu II pozīcijā, sākot ar labo kāju, vienlaicīgi pārnesot uz tās svaru. Puīši izpilda divus gājiena soļus no papēža, sākot ar labo kāju, DCV.
4. t. Meitenes izpilda kājas piesitienu II pozīcijā, sākot ar kreiso kāju, vienlaicīgi pārnesot uz tās svaru, puīši atkārt 3. takts darbību, turpinot kustību virzienā. Dejtāji izveidojuši diagonāļu krustu.
5. – 8. t. Dejtāji atkārt 1. – 4. takts darbību, izveidojot taisno krustu.
9. – 12. t. Dejtāji izpilda 2. kustību, sākot ar labo kāju, rokas sānos. Galopa polkas laikā meitenes dejo DCV, puīši pret DC, līdz diagonāļu krustam. Palēciena soļus izpilda labo elkoņu satvērienā, veicot pilnu apgriezieni pret DC.
13. – 16. t. Dejtāji izpilda 2. kustību, sākot ar kreiso kāju. Galopa polkas laikā meitenes dejo pret DC, puīši DCV, satiekot savu partneri. Palēciena soļus izpilda kreiso elkoņu satvērienā. 2., 3., 6., 7. pāra dejtāji izpilda pusapgriezieni DCV, 1., 4., 5., 8. pāra dejtāji izpilda pilnu apgriezieni DCV. (5. zīm.)



Trešais gājiens

(I, II / 16 t.)

1. – 4. t. Dejojāji izpilda 1. kustību, sākot ar labo kāju, DCV, veidojot dārziņus (6. zīm.). Gājiena soļu laikā tiek vēzētas sadotās rokas.
5. – 8. t. Dejojāji izpilda 1. kustību, sākot ar labo kāju, turpinot kustību DCV (6. zīm. norādītajos virzienos) un vienlaicīgi izveido divas virknes. 8. takts laikā 2., 3., 4., 5. pāra dejojāji atlaiž sadotās rokas un izpilda pusapgriezīenu pa labi. (7. zīm.)
9. – 12. t. Dejojāji izpilda 2. kustību, sākot ar labo kāju. Palēciena soļus izpilda uz skatuves priekšplānu, vienlaicīgi izpildot roku šūpošanu, dejojājiem virknes galos rokas sānos.
13. – 16. t. Dejojāji izpilda 2. kustību, sākot ar kreiso kāju. Palēciena soļus izpilda, virzoties atmuguriski atpakaļ, vienlaicīgi izpildot roku šūpošanu, dejojājiem virknes galos rokas sānos.



Ceturtais gājiens

(I, II / 16 t.)

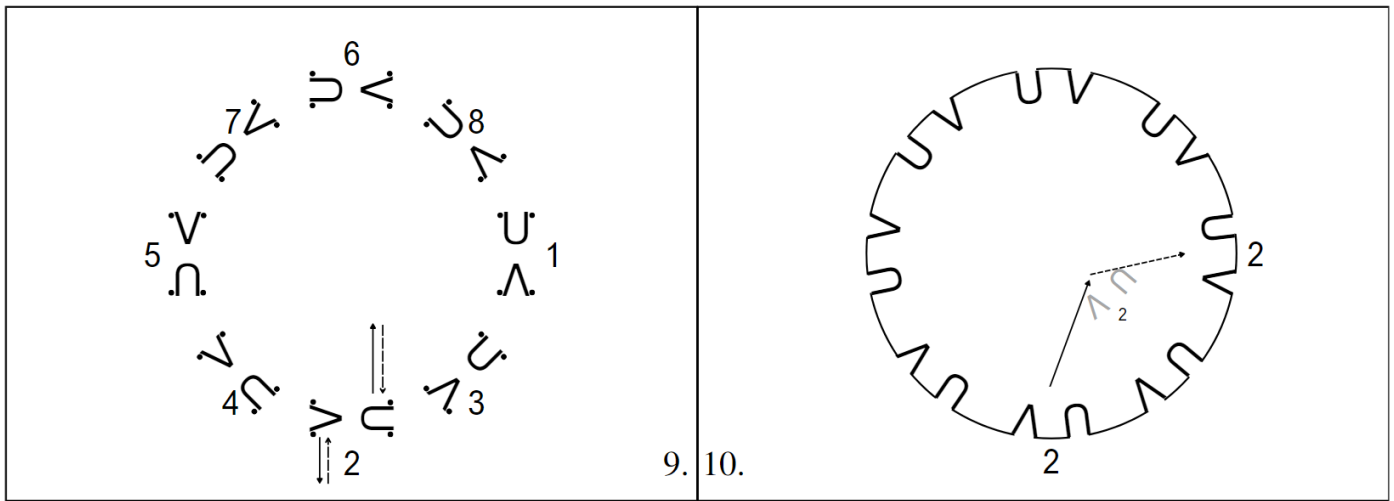
1. t. Meitenes izpilda vienu skrējiena polku ar augstu celtiem ceļgaliem, sākot ar labo kāju, dejojot uz skatuves centra līniju, satiekoties ar kreisajiem pleciem ar pretī dejojošo meiteni, rokas sānos. (7. zīmējuma norādītajos virzienos.)
Puiši stāv VI pozīcijā, ar skatu pret priekšplānu, rokas paceltas III pozīcijā.
2. t. Meitenes izpilda vienu skrējiena polku ar augstu celtiem ceļgaliem, turpinot iesākto virzību, nonākot blakus puisim. Pirmajā rindā meitenes nonāk pie puīša kreisā pleca, otrajā rindā meitenes nonāk pie puīša labā pleca.
Puiši stāv VI pozīcijā, rokas paceltas III pozīcijā.
3. t. Meitenes izpilda vienu skrējiena polku ar augstu celtiem ceļgaliem, turpinot virzību. Pirmajā rindā meitenes dejo pa priekšu puisim un nonāk puisim priekšā labajā pusē. Otrajā rindā meitenes dejo gar aizmuguri puisim un nonāk pie puīša kreisā pleca.
Puiši stāv VI pozīcijā, rokas paceltas III pozīcijā.
4. t. Dejojāji izpilda 3 kāju piesitienus, meitenes, sākot ar kreiso kāju, puīši ar labo kāju, pagriežoties viens pret otru diagonālē.
5. – 7. t. Meitenes turpina kustības virzienu, kā 1. – 3. takts darbībā, centrā mainoties gar kreisajiem pleciem un nonāk blakus savam partnerim.
8. t. Dejojāji atkārtoti 4. takts darbību.
9. – 10. t. Meitenes izpilda 2. kustības 1. – 2. takts darbību, sākot ar labo kāju, rokas sānos. Puiši izpilda otrā gājiena 1. - 2. takts darbību, rokas sānos.

11. t. Meitenes izpilda 2. kustības 3. takts darbību, labo elkoņu satvērienā, veicot pusapgriezieni pret DC. (8. zīm.)
Puiši izpilda divus plaukstu sasitienus no sevis pa kreisi.
12. t. Meitenes izpilda 2. kustības 4. takts darbību, labo elkoņu satvērienā, veicot pusapgriezieni pret DC.
Puiši izpilda plaukstu sasitienus no sevis pa kreisi:
- “viens-” Plaukstu sasitienu.
“-ī” Plaukstu sasitienu.
“di-” Plaukstu sasitienu.
“-vi” Pauze.
13. – 14. t. Dejtāji atkārti 9. – 10. takts darbību, meitenes kustību sāk ar kreiso kāju.
15. – 16. t. Dejtāji izpilda 2. kustības 3. – 4. takts darbību, meitenes, sākot ar labo kāju, puiši sākot ar kreiso kāju. Palēciena soļus izpilda kreiso elkoņu satvērienā, veicot pusapgriezieni DCV.

Piektais gājiens

(I, II / 16 t.)

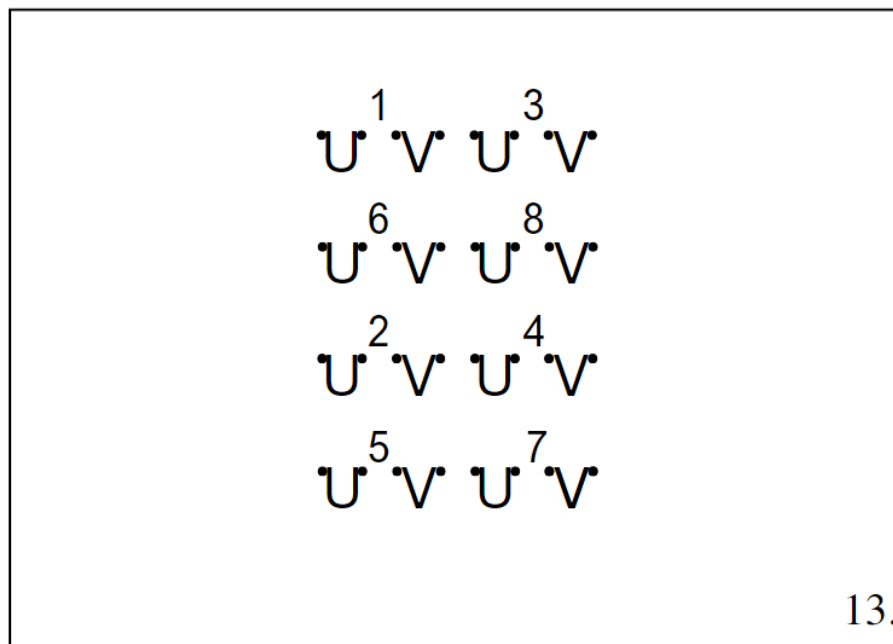
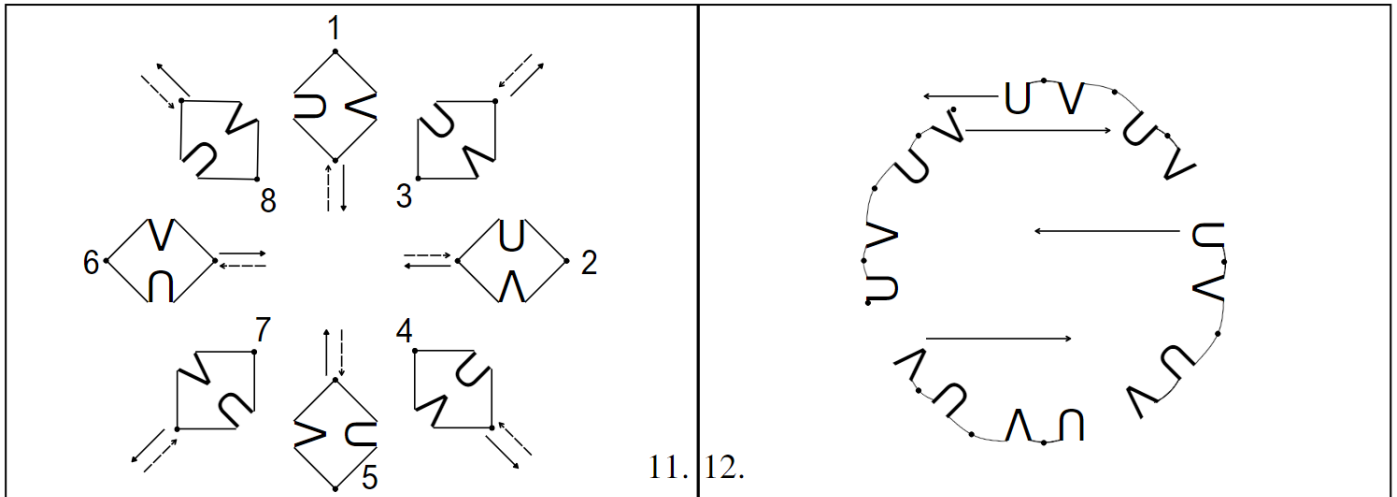
1. – 2. t. Dejtāji izpilda divas skrējiena polkas ar augstu celtiem ceļgaliem, meitenes, sākot ar labo kāju, puiši ar kreiso kāju, DCV, vienlaicīgi izveidojot apli, rokas sadotas krustiskajā satvērienā.
3. – 4. t. Dejtāji izpilda divus galopa soļus un soli ar nolēcieni VI pozīcijā, pagriežoties ar skatu viens pret otru, turpinot kustību DCV.
5. – 8. t. Dejtāji atkārti 1. – 4. takts darbību. Soļa ar nolēcieni laikā dejtāji izveido apli - meitenes ar skatu pret DC, puiši ar skatu DCV. (9. zīm.)
9. t. Dejtāji izpilda 2. kustības 1. takts darbību, sākot ar labo kāju.
10. t. Dejtāji izpilda divus galopa soļus, meitenes dejo uz apļa centru, puiši dejo ārā no centra (nepārtrauktās bultas 9. zīm.).
11. t.
- “viens-” Dejtāji izpilda kājas piesitienu, sākot ar labo kāju, II pozīcijā, vienlaicīgi sasitot plaukstas, no sevis pa labi.
- “-ī” Dejtāji izpilda plaukstu sasitienu.
- “di” Dejtāji izpilda plaukstu sasitienu.
- “-vi” Pauze.
12. t. Dejtāji izpilda 11. takts darbību, piesitot kreiso kāju, un plaukstas sasitot pa kreisi.
13. – 14. t. Dejtāji izpilda 9. – 10. takts darbību, sākot ar kreiso kāju. Meitenes ar galopa soļiem virzās ārā no centra, puiši uz apļa centru (pārtrauktās bultas 9. zīm.).
15. t. Dejtāji atkārti 12. takts darbību.
16. t. Dejtāji izpilda 3 kāju piesitienus, sākot ar labo kāju, vienlaicīgi pagriežoties ar skatu pret centru un izveidojot dārziņu. (10. zīm.)



Sestais gājiens
(I, II / 24 t.)

1. – 2. t. Dejtājī izpilda divas skrējiena polkas ar augstu celtiem ceļgaliem uz centru, vienlaicīgi virzoties vienu vietu uz priekšu DCV (10. zīmējuma nepārtrauktā bulta), sākot ar labo kāju un vienlaicīgi ceļot sadotās rokas augšā III pozīcijā.
3. t.
 “viens” Dejtājī noliek labo kāju VI pozīcijā, vienlaicīgi sasitot plaukstu virs galvas.
 “divi” Dejtājī sasit plaukstu virs galvas.
4. t.
 “viens-” Dejtājī izpilda plaukstu sasitienu virs galvas.
 “-i” Dejtājī izpilda plaukstu sasitienu virs galvas.
 “di-” Dejtājī izpilda plaukstu sasitienu virs galvas.
 “-vi” Pauze.
5. – 6. t. Dejtājī izpilda divas skrējiena polkas ar augstu celtiem ceļgaliem, dejojot atmuguriski atpakaļ, vienlaicīgi virzoties vienu vietu uz priekšu DCV (10. zīmējuma pārtrauktā bulta) un paplašinot dārziņu.
7. t. Dejtājī atkārtoti 3. takts darbību ar skatu pret centru, rokas sasit pret krūtīm.
8. t. Dejtājī izpilda 3 kāju piesitienus, meitenes, sākot ar kreiso kāju, puisī ar labo kāju, vienlaicīgi, meitenes, izpilda ceturtdaļpagriezienu pa kreisi, puisī pa labi.
9. – 12. t. Dejtājī izpilda 2. kustības 1. – 4. takts darbību, izveidojot sānis stieptu roku satvērienu (galopa satvērienu) (11. zīm.). 1., 2., 5., 6. pāra meitas un 3., 4., 7., 8. pāra puisī kustību sāk ar labo kāju, 1., 2., 5., 6. pāra puisī un 3., 4., 7., 8. pāra meitas, sākot ar kreiso kāju. Palēciena soļus izpilda labo elkoņu satvērienā, veicot pilnu apgriezti pret DC.
13. – 16. t. Dejtājī atkārtoti 9. – 12. takts darbību, sākot ar otru kāju, palēciena soļu griežoties izpilda kreiso elkoņu satvērienā, veicot pilnu apgriezti DCV.
17. – 18. t. Dejtājī izpilda divus galopa soļus un soli ar nolēcieni VI pozīcijā. 1., 2., 3., 4. pāra dejtājī sāk ar labo kāju, 5., 6., 7., 8. pāra dejtājī sāk ar kreiso kāju, vienlaicīgi izveidojot 4 virknes un virzoties 12. zīmējuma norādītajos virzienos. Soļa ar nolēcieni laikā skatuves centrā izveidotas četras līnijas, dejtājī ar skatu pret priekšplānu. (13. zīm.)
19. t.
 “viens” Dejtājī sasit plaukstu.
 “divi” Dejtājī sasit plaukstu.
20. t.
 “viens-” Dejtājī izpilda plaukstu sasitienu.
 “-i” Dejtājī izpilda plaukstu sasitienu.

- “di-” Dejojāji izpilda plaukstu sasitienu.
 “-vi” Pauze.
21. t. Meitenes izpilda vienu skrējiena polku ar augstu celtiem ceļgaliem, sākot ar labo kāju, dejojot DCV ap savu puisi.
 Puiši izpilda divus kāju piesitienus III pozīcijā, sākot ar labo kāju.
22. t. Meitenes izpilda vienu skrējiena polku ar augstu celtiem ceļgaliem turpinot virzību.
 Puiši izpilda divus kāju piesitienus III pozīcijā, sākot ar kreiso kāju.
23. t. Meitenes izpilda vienu skrējiena polku ar augstu celtiem ceļgaliem, nonākot savā vietā.
 Puiši izpilda divus plaukstu sasitienus.
24. t. Dejojāji izpilda 3 kāju piesitienus, meitenes, sākot ar kreiso kāju, puiši ar labo kāju, rokas sānos.



Kustību apraksts

1. Kustība

Mūzikas taktsmērs 2/4

Kustību izpilda 4 taktīs

Sākuma stāvoklis – VI pozīcija, rokas sānos. Kustību sāk ar labo kāju.

- 1.-2.t. Dejotāji izpilda 4 gājiena soļus no papēža.
- 3.t. Dejotāji izpilda divus galopa soļus.
- 4.t.
- “viens” Dejotāji izpilda soli sānis pa labi.
- “divi” Dejotāji izpilda nolēcieni VI pozīcijā.

2. Kustība

Mūzikas taktsmērs 2/4

Kustību izpilda 4 taktīs

Sākuma stāvoklis – VI pozīcija, rokas sānos. Kustību sāk ar labo kāju.

- 1.t.
- “viens” Dejotāji izpilda lēcieni uz kreisās kājās, vienlaicīgi labo kāju ceļ celī salocītu, pēdā nostieptu pie kreisās kājas ikra.
- i” Dejotāji noliek labo kāju sānis uz papēža, vienlaicīgi veicot pusiesēdienu kreisajā kājā.
- “di- Dejotāji izpilda lēcieni uz kreisās kājās, vienlaicīgi labo kāju ceļ celī salocītu, pēdā nostieptu pie kreisās kājas ikra.
- vi” Dejotāji pabeidz lēcieni VI pozīcijā.
- 2.t. Dejotāji izpilda galopa polku sānis, sākot ar labo kāju.
- 4.t. Dejotāji izpilda 4 palēciena soļus, sākot ar kreiso kāju.

Kustību atkārto, sākot ar kreiso kāju.