

Arnoldas Riekumas

PRAMOGINIS

ŠOKIS

11–12 klasėje



---

Arnoldas Riekumas

# PRAMOGINIS ŠOKIS | 11–12 klasėje

---

ISBN 978-609-95660-5-4

Leidiny parengtas Ugdymo plėtotės centrui įgyvendinant Europos socialinio fondo bei Lietuvos Respublikos valstybės finansuojamą projektą „Pedagogų kvalifikacijos tobulinimo ir perkvalifikavimo sistemos plėtra (III etapas)“, kodas VP1-2.2-ŠMM 02-V-01-010  
Parengė šokių mokytojas metodininkas Arnoldas Riekumas  
Projekto vadovė Vilma Venta Jankūnienė  
Stažuotojo vadovė Edita Linkevičiūtė  
Stažuotės vadovė Edita Šaltenienė  
Leidinio recenzentas Klaipėdos universiteto Šokio katedros docentas Alvydas Soraka  
Leidinį redagavo Lolita Petrašiūnaitė  
Dizainas ir viršelis UAB MANIFESTUS  
Leidinį maketavo UAB MANIFESTUS

© Arnoldas Riekumas, 2015

© Ugdymo plėtotės centras, 2015



# TURINYS

Įvadas	4
Santrumpos ir sutartiniai ženklai	6
<b>I SKYRIUS. KLASIKINIAI PRAMOGINIAI ŠOKIAI</b>	<b>8</b>
Lėtasis valsas	9
Tango	15
Vienos valsas	19
Lėtasis fokstrotas	21
Kvikstepas	24
<b>II SKYRIUS. LOTYNŲ AMERIKOS PRAMOGINIAI ŠOKIAI</b>	<b>27</b>
Samba	28
Čia čia čia	33
Rumba	37
Džaivas	41
<b>III SKYRIUS. MADINGI LAISVALAIKIO ŠOKIAI</b>	<b>45</b>
Haslas	46
Rokenrolas	51
Lindihopas	55
<b>IV SKYRIUS. METODINĖS REKOMENDACIJOS</b>	<b>59</b>
Metodinės rekomendacijos	60
Pramoginio šokio trumpalaikis planas	65
Šokio pamokos aprašas	69
Klausimai ir užduotys	73
Literatūra ir šaltiniai	84

## ĮVADAS

Pagal Meninio ugdymo koncepciją siekiama, kad mokiniai įgytų bendrąją meninę kompetenciją, t. y. mokėtų kūrybingai išreikšti save meninės raiškos priemonėmis ir suprasti bei vertinti savo pačių ir kitų meninę kūrybą. Joje pabrėžiama, kad mokiniai, išsiugdę meninę kompetenciją, turėtų gebėti savarankiškai ir pagrįstai rinktis tolesnio mokymosi bei dalyvavimo meninėje kūryboje ir kultūroje galimybes, lanksčiai prisitaikyti prie sparčių darbo ir užimtumo pokyčių šiuolaikiniame gyvenime ([http://portalas.emokykla.lt/bup/Puslapiai/vidurinis\\_ugdymas\\_sokis\\_bendros\\_nuostatos.aspx](http://portalas.emokykla.lt/bup/Puslapiai/vidurinis_ugdymas_sokis_bendros_nuostatos.aspx)). Vadovaujantis šiomis nuostatomis ir parengta metodinė priemonė „Pramoginis šokis 11–12 klasėje“, skirta šokio mokytojams, tiek dirbantiems pagal bendrąją, tiek pagal išplėstinį kursą. Priemonė padės mokytojui įgyvendinti Šokio bendrojoje programoje iškeltą tikslą – ugdyti mokinių šokio ir bendrąsias kompetencijas, teikiančias galimybę tapti kūrybinga, aktyvia, estetinei patirčiai atvira asmenybe.

Pagrindinė nuostata turėtų būti, kad mokiniai, baigę šį šokio kursą, gebėtų ne tik atlikti atskirus šokius, bet ir pritaikytų savo gebėjimus kasdieniame gyvenime ateityje.

Tai yra pirmasis bandymas perteikti autoriaus patirtį šokio mokytojams – nei pramoginių šokių vadovėlių, nei pramoginių šokių mokytojams skirtų knygų iki šiol dar neturėjome. Metodinė priemonė parengta pagal Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2011 m. vasario 21 d. įsakymu Nr. V-269 patvirtintą vidurinio ugdymo Šokio bendrąją programą ir pagal vidurinio ugdymo metodinę medžiagą.<sup>1</sup>

Metodinė priemonė apima visas tris veiklas – šokio raišką, jo stebėjimą, interpretavimą, vertinimą ir pažinimą socialiniame kultūriniame gyvenime, todėl pasitarnaus ugdant esminius mokinių gebėjimus, numatytus šokio programoje: reikšti savo mintis, jausmus ir kūrybines idėjas šokiu; suvokti ir vertinti šokį; orientuotis šiandienos šokio aplinkoje. Kūrybiškai

interpretuojant, ši priemonė tinka pradinio ugdymo šokio pamokoms ir neformaliojo ugdymo pratyboms.

Mokant pramoginio šokio siekiama ugdyti bendrąsias mokinių kompetencijas: mokėjimo mokytis, komunikavimo, pažinimo, socialinę, iniciatyvumo ir kūrybingumo, reikalingas sėkmingai veikti įvairiose gyvenimo ir darbo srityse.








Metodinės priemonės medžiaga išdėstyta aiškia seka, todėl padės mokytojui planuoti savo pamokas. Dėstoma nuosekliai pagal pramoginio šokio žanrus, įtraukti ir keli labiausiai paplitę madingi laisvalaikio šokiai. Šioje priemonėje mokytojai ras mokymo procesui reikalingos pagrindinės ir papildomos medžiagos.

Metodinėje priemonėje yra keturi pagrindiniai skyriai: klasikinių, Lotynų Amerikos, madingų laisvalaikio šokių ir metodinių rekomendacijų. Kiekvieno skyriaus temose pristatomas atskiras šokis, jo figūrų aprašymas pateikiamas lentelėje. Toks būdas patogiausias ruošiantis pamokoms. Po to pateikiamos šių šokių figūrų jungimo galimybės ir rekomenduojami deriniai, nuoroda į įvairias praktines užduotis arba klausimus mokiniams ir priedai su literatūros sąrašu bei internetinėmis nuorodomis. Kiekvieną temą pabaigia įdomių faktų rinkinys „Ar žinote, kad...“ – šiuos faktus mokytojai galės panaudoti iliustruodami pamokas ar leisdami mokiniams atsikvėpti po intensyvesnės pamokos dalies. Kai kurios figūros iliustruotos schemomis. Metodinių rekomendacijų skyriuje pateiktos užduotys ir klausimai, šokio pamokų 11–12 klasėje trumpalaikis (pramoginio šokio) planas, šokio pamokos aprašas, įvairūs metodiniai patarimai, vertinimo ir įsivertinimo dešimtbalė sistema, kuri praktiškai išbandyta ir taikoma šokio pamokose Vilniaus Abraomo Kulviečio vidurinėje mokykloje.

Už pastabas ir pasiūlymus nuoširdžiai dėkoju Genrietai Gruzdevi, Valentinei Gineitienei, Alvydui Sorakai.

<sup>1</sup> Ugdymo plėtotės centras. Vilnius, 2014 [žiūrėta 2014-09-10]. Prieiga per internetą: <http://www.upc.smm.lt/ugdymas/vidurinis/rekomendacijos/>

## Priemonėje pateikiamų sutartinių ženklų paaiškinimai:

-  Ženklas „Šokio istorija“. Apybraižoje trumpai pateikiami pagrindiniai šokio istorijos faktai, kuriuos mokytojas gali panaudoti pristatydamas naują šokį.
-  Ženklas „Junginiai“. Šioje dalyje aprašoma figūrų jungimo seka – pateikiamos visos figūros, galimos šokti prieš aprašomąją ir visos, galimos šokti po jos.
-  Ženklas „Informacija apie šokį“. Aprašomas konkretus šokis: muzikos metras ir rekomenduojamas atlikimo tempas, nurodomi akcentuoti takto dalių mušimai ir rekomenduojamas skaičiavimas mokant, pateikiama šokio muzikos ir šokio kino filmuose pavyzdžių.
-  Ženklas „Deriniai“. Aprašomi keli rekomenduojami šokio deriniai iš poskyrio figūrų.
-  Ženklas „Užduotys“. Pateikiamos užduotys ir klausimai.
-  Ženklas „Figūros“. Pateikiamos šokio figūros nuo paprastesnės iki sudėtingesnės. Kad būtų patogiau studijuoti, jos aprašytos lentelėse. Vienoje lentelės dalyje aprašyta vaikinų partija, kitoje – merginų. Skiltyje „Žingsniai“ aprašytas figūros žingsnis pagal skiltyje „Skaičiavimas“ pateiktą skaičių. Prie kai kurių figūrų rasite svarbių pastabų.
-  Ženklas „Ar žinote, kad...“. Pateikiami įdomesni į apybraižas nepatekę šokių istorijos faktai, kuriais galima iliustruoti pamoką arba pateikti kaip klausimus mokiniams.

## Santrumpos ir sutartiniai ženklai

1.	<b>V</b>	– vyras	
2.	<b>M</b>	– mergina	
3.	<b>L</b>	– lėtai (lėtas)	
4.	<b>G</b>	– greitai (greitas)	
5.	<b>D</b>	– dešinė (dešinėn)	
6.	<b>K</b>	– kairė (kairėn)	
7.	<b>DK</b>	– dešinė koja	
8.	<b>KK</b>	– kairė koja	
9.	<b>ŠK</b>	– šokio kryptis (linija)	
10.	<b>VŠK</b>	– veidu šokimo kryptimi	↑
11.	<b>NŠK</b>	– nugara šokimo kryptimi	↓
12.	<b>VS</b>	– veidu į sieną	→
13.	<b>VĮS</b>	– veidu įstrižai į sieną	↗
14.	<b>VC</b>	– veidu į centrą	←
15.	<b>VĮC</b>	– veidu įstrižai į centrą	↖
16.	<b>VĮS PŠK</b>	– veidu įstrižai į sieną prieš ŠK	↘
17.	<b>VĮC PŠK</b>	– veidu įstrižai į centrą prieš ŠK	↙
18.	<b>NS</b>	– nugara į sieną	
19.	<b>NĮS</b>	– nugara įstrižai į sieną	
20.	<b>NC</b>	– nugara į centrą	
21.	<b>NĮC</b>	– nugara įstrižai į centrą	
22.	<b>UP</b>	– uždaroji padėtis	
23.	<b>PP</b>	– promenados padėtis	
24.	<b>PK</b>	– pirštai – kulnas	
25.	<b>KP</b>	– kulnas – pirštai	

Šokio kryptis



Salės siena



Šokių figūros pateikiamos lentelė, tai padeda lengviau suprasti dėstomą medžiagą. Prie kai kurių figūrų aprašymų yra pastabos, patikslinančios lentelėje pateikiamą informaciją.

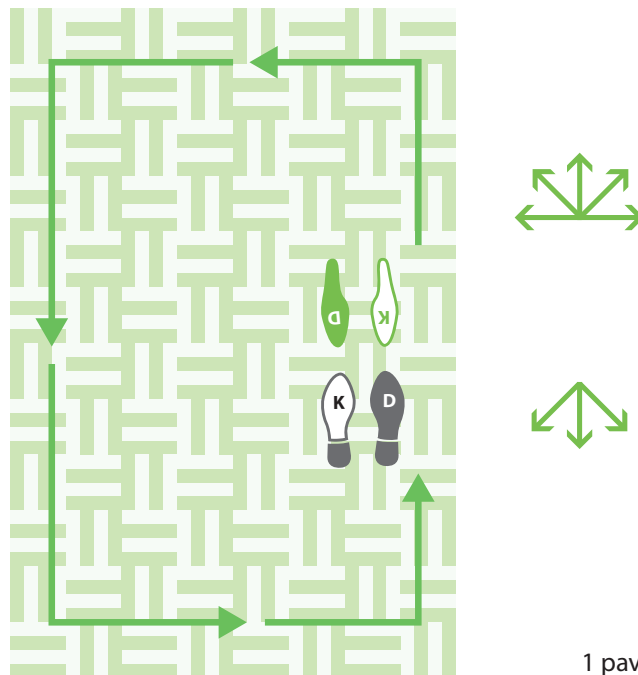
Sportinio šokio stovėseną ir laikyseną, šokio žingsniai pirmyn ir atgal aprašyti R. Idzelevičiaus knygose „Lėtasis fokstrotas“ ir „Lėtasis valsas“. Šokant pramoginius šokius keliami kiek paprastesni reikalavimai nei sportinius šokius, tačiau pagrindines nuostatas minėtose knygose mokytojas ras.

### Šokio kryptis ir kūno padėtis salėje (pagal vyrą):

Šokio kryptis yra kryptis ratu aplink salę prieš laikrodžio rodyklės judėjimo kryptį.

Padėtys – 12, 13, 10, 15, 14 (numeracija iš santrumpų ir paaiškinimų, p. 6, iš dešinės į kairę pusračiu).

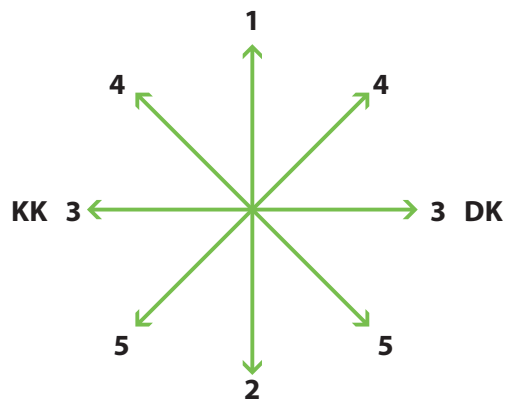
Padėtys – 16, 11, 17 (ten pat) (iš [www.ballroomdancers.com](http://www.ballroomdancers.com)).



1 pav.

### Žingsnių padėtys

1. **DK** arba **KK** pirmyn.
2. **DK** arba **KK** atgal.
3. **DK** arba **KK** į šoną.
4. **DK** arba **KK** įstrižai pirmyn.
5. **DK** arba **KK** įstrižai atgal.



2 pav.

### Posūkiai

Posūkis yra šokėjo atliekamas pasisukimas tarp šokio žingsnių arba visos figūros metu.

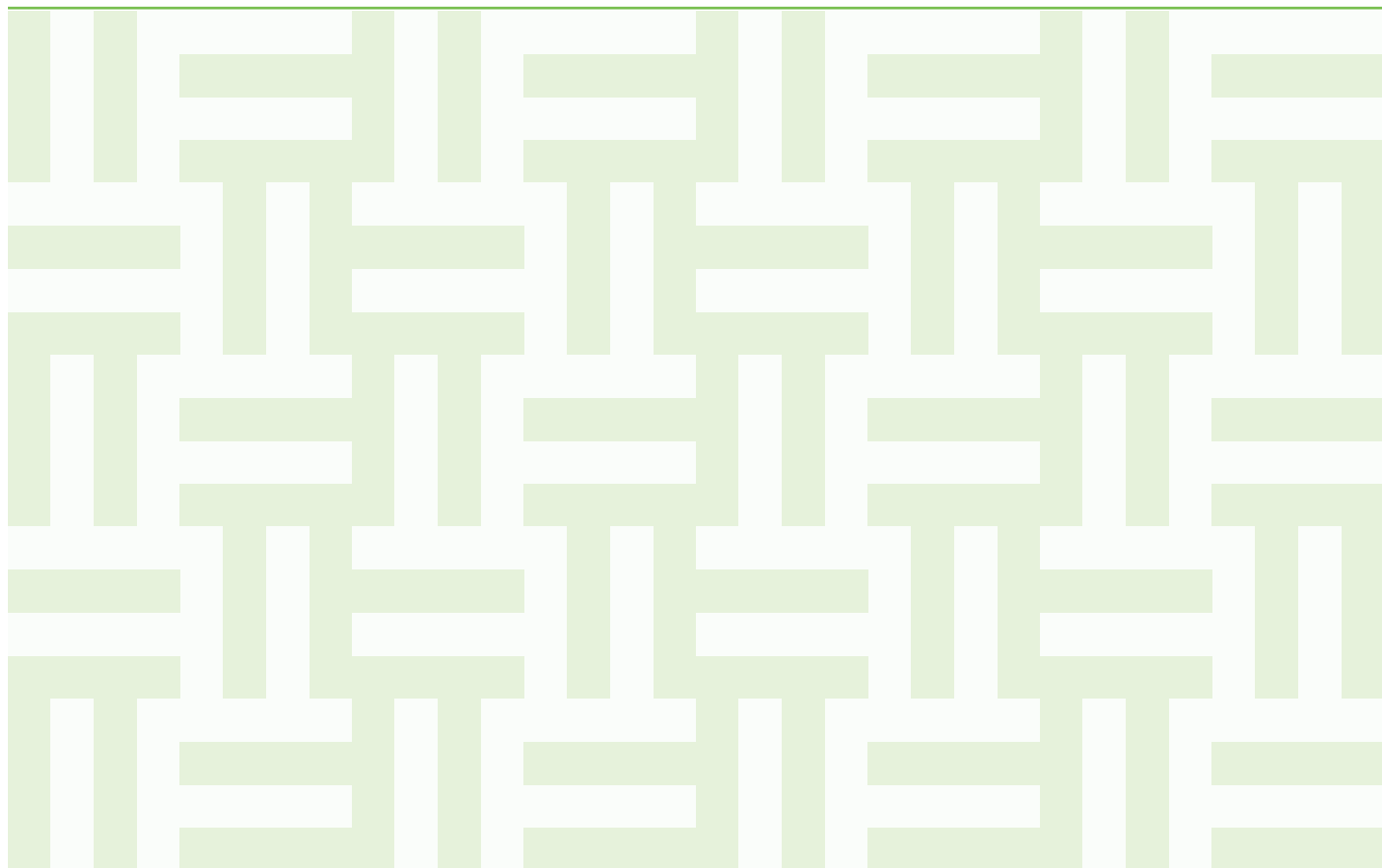
Posūkio dydis tarp padėčių 1 ir 4 yra  $1/8$  (2 pav.), tarp padėčių 1 ir 3 yra  $1/4$ , tarp padėčių 1 ir 5 yra  $3/8$ , tarp padėčių 1 ir 2 yra  $1/2$  ir t. t.



---

Klasikiniai pramoginiai šokiai

---





# LĒTASIS VALSAS



Šokių istorikų nuomone, bostonas (pagal JAV miesto pavadinimą) – lėtojo valso prototipas – pasirodė Europoje apie 1903 metus ir buvo šokamas iki maždaug 1914 metų. Lėtojo valso istorija siejasi su naujo šokių stiliaus atsiradimu. Jis buvo pavadintas anglų stiliumi. Anglų šokių mokytojai, stebėdami gražų natūralų šokėjų judesį, sukūrė naują teoriją ir šokių techniką. Manoma, kad lėtajam valsui atsirasti padėjo lėtas anglų būdas, taip pat jaunosios šokėjų kartos „šokių revoliucija“, propagavusi šokimo būdą, panašų į natūralų judėjimą.



**Muzikos metras:** 3/4.

**Tempas:** 29–32 taktai per minutę. Trys mušimai per vieną muzikos taktą. Akcentuotas pirmosios takto dalies mušimas.

**Ritminė žingsnių vertė:** 1, 1, 1.

**Skaičiuojama:** „vienas, du, trys“.

**Šokio muzikos pavyzdžiai:** Dolly Parton „Sandy’s Song“, Norah Jones „Come Away With Me“, Günter Noris „Bella Italia“ ir kt.

**Šokis kino filmuose:** „Swing Time“ (1936), „Amerikietis Paryžiuje“ („An American in Paris“, 1951), „Muzikos garsai“ („Sound of music“, 1965), „Fair Lady“ (1964), „Shall We Dance“ (2004) ir kt.



**1. Uždarasis pakaitinis žingsnis DK** (*Change Step Natural to Reverse*). Figūros trukmė – 1 taktas.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. DK žengti pirmyn.	1	1. KK žengti atgal.	1
2. KK žengti į K.	2	2. DK žengti į D.	2
3. DK pristatyti prie KK.	3	3. KK pristatyti prie DK.	3



Prieš tai šokamas dešinysis posūkis.

Paskui šokamos visos kairinės figūros (figūros, kurias V pradeda šokti KK): uždarasis pakaitinis žingsnis KK, kairysis posūkis.



**2. Uždarasis pakaitinis žingsnis KK** (*Change Step Reverse to Natural*). Figūros trukmė – 1 taktas.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn.	1	1. DK žengti atgal.	1
2. DK žengti į D.	2	2. KK žengti į K.	2
3. KK pristatyti prie DK.	3	3. DK pristatyti prie KK.	3



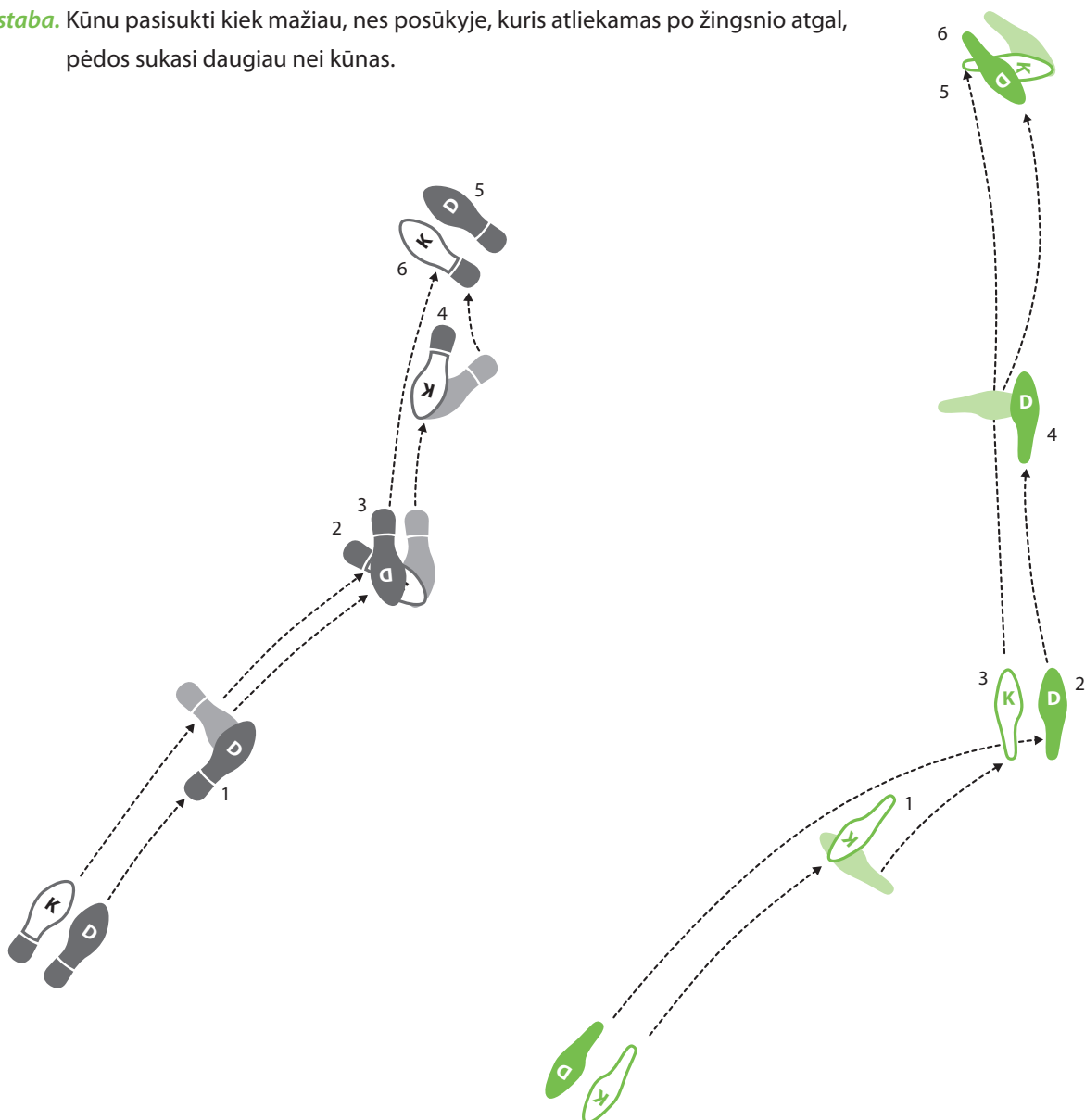
Prieš tai šokamas kairysis posūkis.

Paskui šokamos visos dešininės figūros (figūros, kurias V pradeda šokti DK): uždarasis pakaitinis žingsnis DK, dešinysis posūkis, dešinysis sukinyš.

8 3. Dešinysis posūkis (Natural Turn). Figūros trukmė – 2 taktai.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. DK žengti pirmyn VJS, pradėti sukstis į D.	1	1. KK žengti atgal NJS, pradėti sukstis į D.	1
2. KK žengti į K NĲC, per 1 ir 2 žingsnius sukstis 1/4 į D.	2	2. DK žengti į D VĲC, per 1 ir 2 žingsnius pasisukti 3/8, kūnu kiek mažiau.	2
3. DK pristatyti prie KK NŠK, per 2 ir 3 žingsnius sukstis 1/8 į D.	3	3. KK pristatyti prie DK VŠK, pabaigti sukinį kūnu.	3
4. KK žengti atgal, pradėti sukstis į D.	1	4. DK žengti pirmyn, pradėti sukstis į D.	1
5. DK žengti į D, per 4 ir 5 žingsnius sukstis 3/8 į D, kūnu kiek mažiau.	2	5. KK žengti į K, sukstis per 4 ir 5 žingsnius 1/4 į D.	2
6. KK pristatyti prie DK, pabaigti sukinį kūnu, baigti VĲC.	3	6. DK pristatyti prie KK, sukstis per 5 ir 6 žingsnius 1/8 į D, baigti NĲC.	3

**Pastaba.** Kūnu pasisukti kiek mažiau, nes posūkyje, kuris atliekamas po žingsnio atgal, pėdos sukasi daugiau nei kūnas.

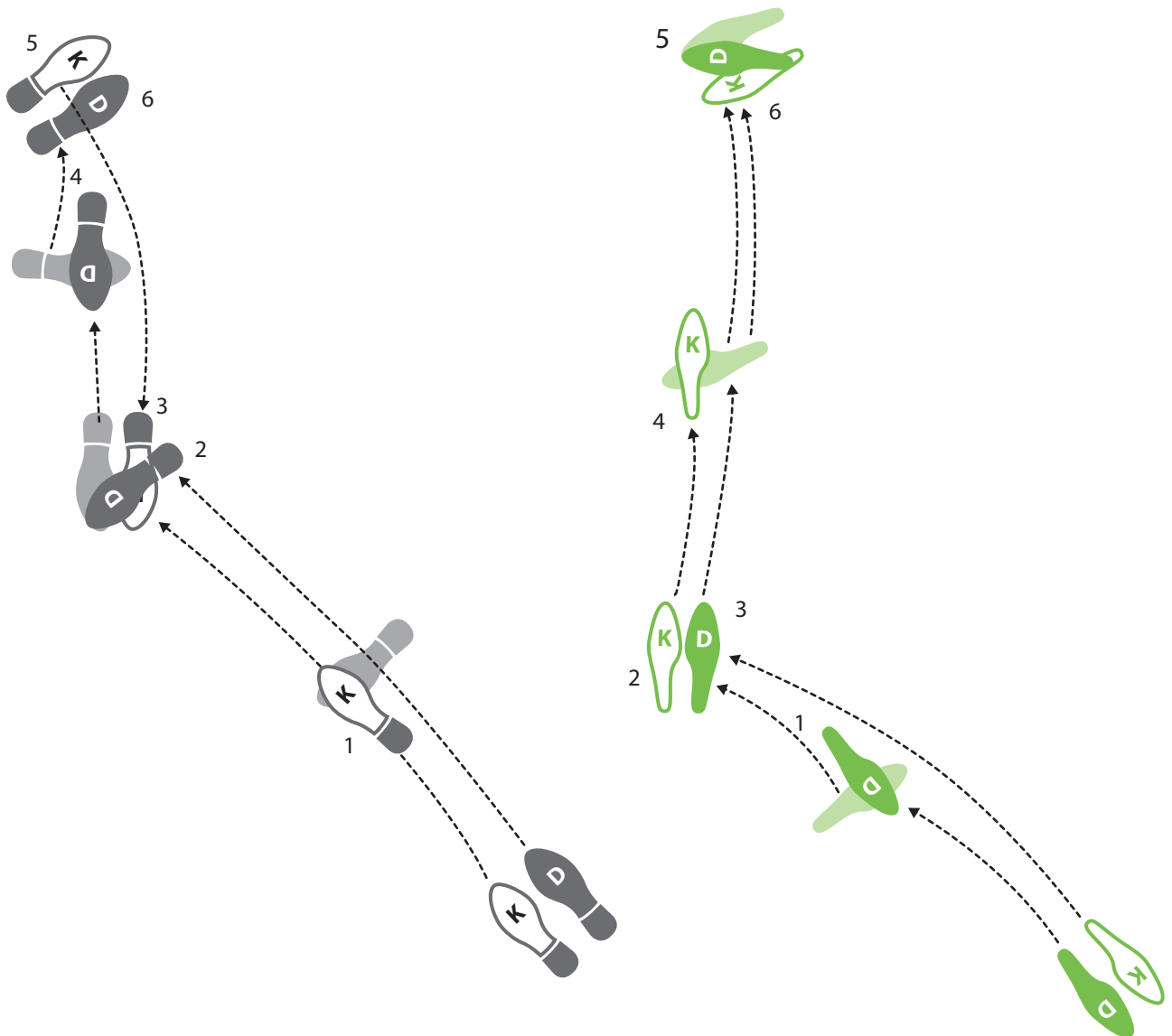


Prieš tai šokamas uždarys pakaitinis žingsnis KK, šosė, dešinysis posūkis kampe. Paskui šokamas uždarys pakaitinis žingsnis DK.

## 8

## 4. Kairysis posūkis (Reverse Turn). Figūros trukmė – 2 taktai.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn V C, pradėti sukstis į K.	1	1. DK žengti atgal N C, pradėti sukstis į K.	1
2. DK žengti į D N S, per 1 ir 2 žingsnius sukstis 1/4 į D.	2	2. KK žengti į K, per 1 ir 2 žingsnius pasisukti 3/8, kūnu kiek mažiau.	2
3. KK pristatyti prie DK NŠK, per 2 ir 3 žingsnius sukstis 1/8 į K.	3	3. DK pristatyti prie KK VŠK, pabaigti sukinį kūnu.	3
4. DK žengti atgal, pradėti sukstis į K.	1	4. KK žengti pirmyn, pradėti sukstis į K.	1
5. KK žengti į K, per 4 ir 5 žingsnius sukstis 3/8 į K, kūnu kiek mažiau.	2	5. DK žengti į D, sukstis per 4 ir 5 žingsnius 1/4 į K.	2
6. DK pristatyti prie KK, pabaigti sukinį kūnu, baigti V C.	3	6. KK pristatyti prie DK, sukstis per 5 ir 6 žingsnius 1/8 į K, baigti N S.	3

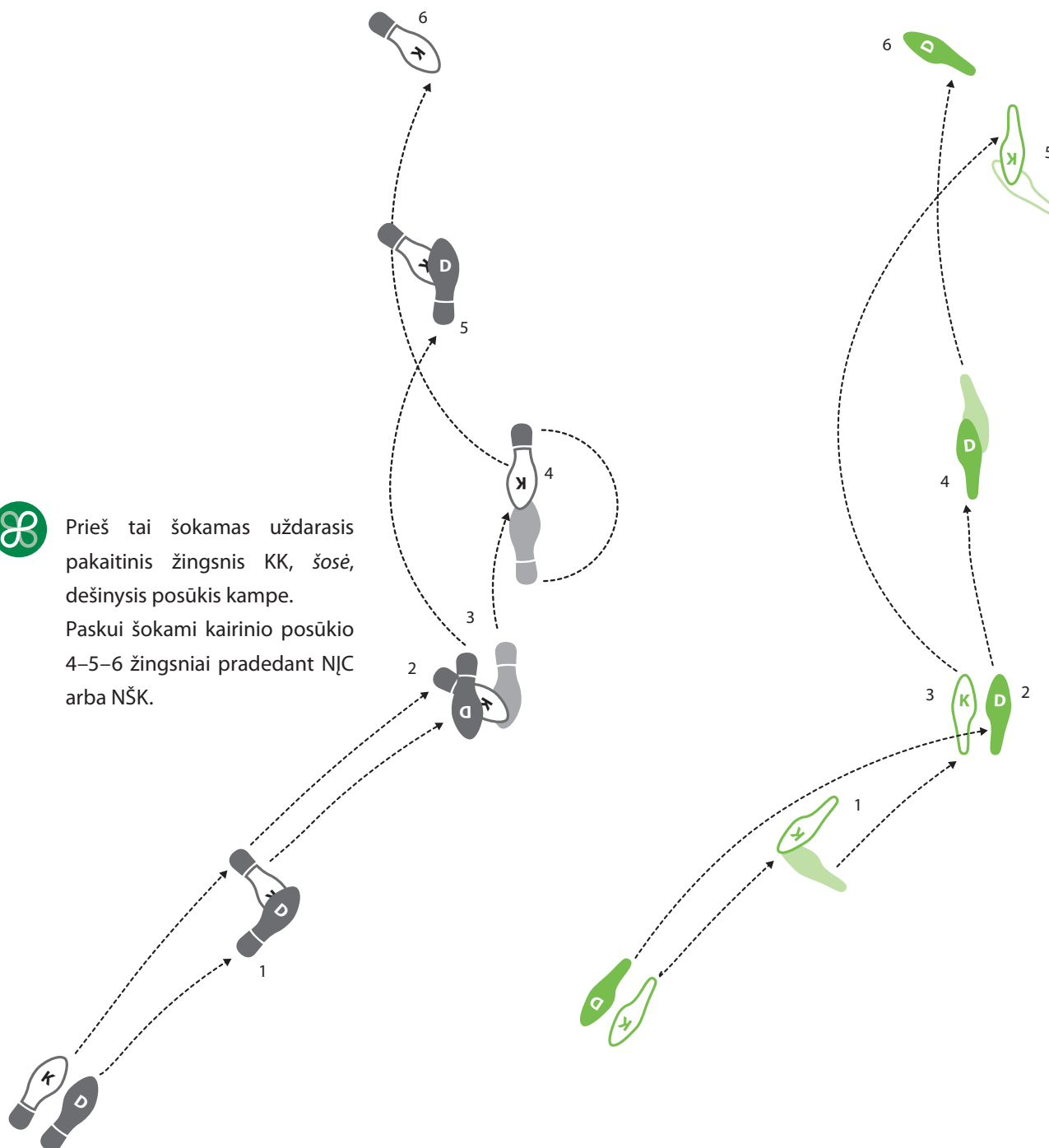


Prieš tai šokamas uždarys pakaitinis žingsnis DK.  
Paskui šokamas uždarys pakaitinis žingsnis KK, šluotelė.

8 5. Dešinysis sukinyš (*Natural Spin Turn*). Figūros trukmė – 2 taktai.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. DK žengti pirmyn VJS, pradėti sukstis į D.	1	1. KK žengti atgal NJS, pradėti sukstis į D.	1
2. KK žengti į K NJC, per 1 ir 2 žingsnius sukstis 1/4 į D.	2	2. DK žengti į D, per 1 ir 2 žingsnius pasisukti 3/8, kūnu – kiek mažiau.	2
3. DK pristatyti prie KK NŠK, per 2 ir 3 žingsnius sukstis 1/8 į D.	3	3. KK pristatyti prie DK VŠK, pabaigti sukiniį kūnu.	3
4. KK žengti atgal NŠK, staigiai sukstis į 1/2 D.	1	4. DK žengti pirmyn VŠK, staigiai sukstis į 1/2 D.	1
5. DK žengti į pirmyn, toliau sukstis į D.	2	5. KK žengti atgal ir kiek į K, toliau sukstis į D.	2
6. KK žengti į K ir kiek atgal, 5 ir 6 žingsnius sukstis 3/8 į D.	3	6. DK žengti įstrįžai pirmyn, per 5 ir 6 žingsnius sukstis 3/8 į D.	3

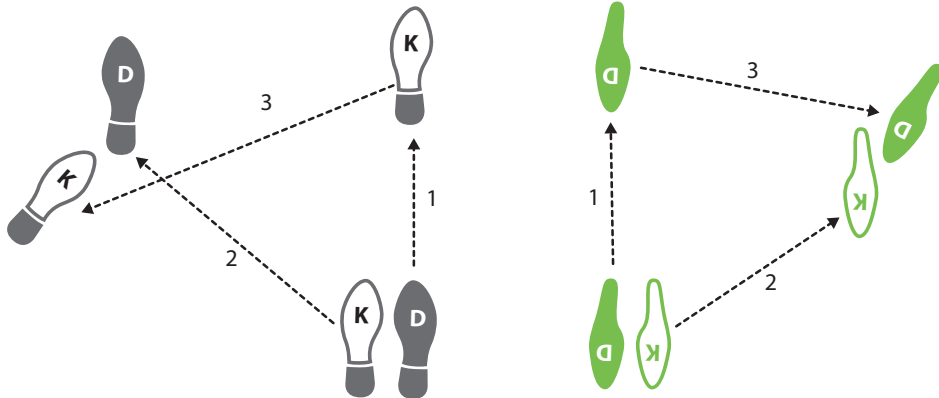
Prieš tai šokamas uždarysis pakaitinis žingsnis KK, šosė, dešinysis posūkis kampe. Paskui šokami kairinio posūkio 4–5–6 žingsniai pradedant NJC arba NŠK.



## 8

6. Šluotelė (*Whisk*). Figūros trukmė – 1 taktas.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn VJS.	1	1. DK žengti atgal NJS.	1
2. DK žengti į D ir kiek pirmyn.	2	2. KK žengti į K įstrižai atgal, sukis į D 1/4 per 1 ir 2 žingsnius, kūnu kiek mažiau.	2
3. KK kryžiuoti už DK PP, baigti VJS.	3	3. DK kryžiuoti už KK PP, baigti VJC, pabaigti sukinį kūnu.	3



## 8

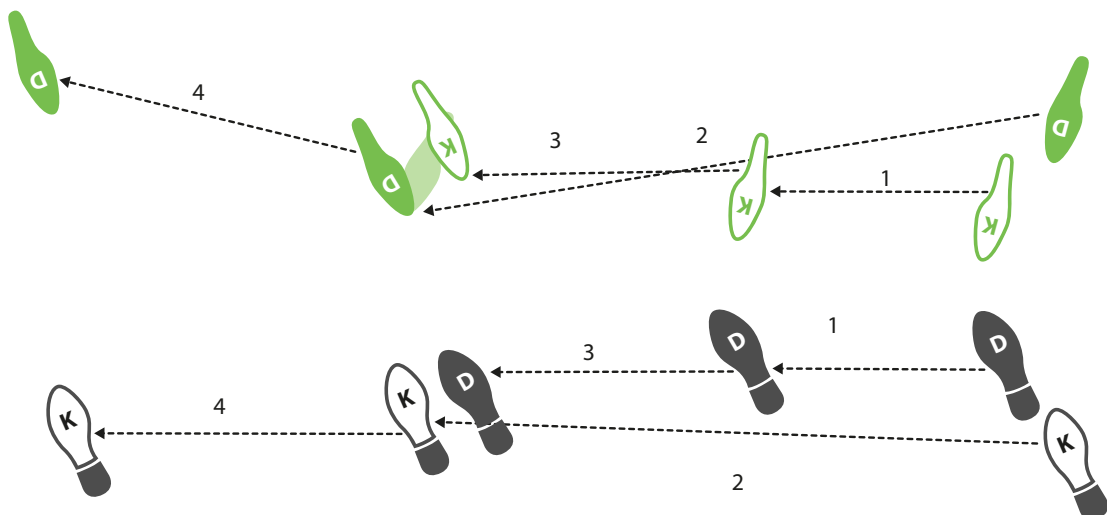
Prieš tai šokamas kairysis posūkis, kairiojo posūkio 4–5–6 žingsniai po prieš tai atlikto dešiniojo sukinio. Paskui šokama šasė.

## 8

7. Šasė (*Chassé*). Figūros trukmė – 1 taktas.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. DK žengti PP pirmyn kryžiuojant prieš KK, VJS, judant ŠK.	1	1. KK žengti PP pirmyn kryžiuojant prieš DK, VJC, judant ŠK.	1
2. KK žengti žengti į K ir kiek pirmyn.	2	2. DK žengti į D, sukis 1/8 į K per 1 ir 2 žingsnius.	2
3. DK pristatyti prie KK.	ir	3. KK pristatyti prie DK, sukis 1/8 į K per 2 ir 3 žingsnius, kūnu kiek mažiau.	ir
4. KK žengti žengti į K ir kiek pirmyn, pabaigti VJS.	3	4. DK žengti į D ir kiek atgal, pabaigti NJS.	3

**Pastaba.** Toliau visose figūrose V žingsnis DK šalia M.





# TANGO



Tango ištakų reikėtų ieškoti jau XVI amžiuje. Nuo 1770 metų šokamas Argentinos tango, kuris toks populiarus, kad šioje Pietų Amerikos šalyje kasmet gruodžio 11-oji švenčiama kaip Tango diena. Tango XIX amžiuje buvo labai populiarus ir šokamas visų ir visur – gatvėse, smuklėse, prabangiose šokių salėse ir restoranuose.

Į Europą tango pateko 1911 metais (pagal kitus duomenis – 1907) kartu su Argentinos muzikiniu reviu. Šokis čia tapo labai populiarus, tačiau paskelbtas nepadoriu, jį vadino net amoraliu. Paryžiaus arkivyskupas tango pasmerkė viešai, o popiežius Pijus X paskelbė, kad jis kenkia moralei. Tačiau, nepaisant nieko, 1910–1914 metais šokis pradėjo savo triumfo žygį po pasaulį – tais laikais joks populiarus dienraštis neapsieidavo be kasdienės žinutės apie tango. Apėmusi *tangomanija* reiškė ne tik pamišimą dėl šokio, bet ir apskritai gyvenimo stilių – aprangą, šukuosenas, dizainą, valgį ir kita.



**Muzikos metras:** 2/4.

**Tempas:** 30–34 taktai per minutę. Du mušimai per taktą. Abu aiškiai akcentuoti.

**Ritminė žingsnių vertė:** 1, 1/2, 1/2. Variantai: 1/2, 1/2, 1; 1, 1; 1/2, 1/2, 1/2, 1/2.

**Skaičiavimas:** „lėtai, greitai, greitai“. Variantai: „greitai, greitai, lėtai“; „lėtai, lėtai“; „greitai, greitai, greitai“.

**Šokio muzikos pavyzdžiai:** Alma Cogan „Never Do A Tango With An Eskimo“, Mireille Mathieu atliktas „Der Pariser Tango“, Amandos Lear atliktas „Blue Tango“ ir kt.

**Šokis kino filmuose:** „Moters kvapas“ („Scent of a Woman“, 1992), „Adamsų šeimynėlė“ („Addams Family Values“, 1993), „Evita“ (1996), „Mulen Ružas“ („Moulin Rouge“, 2001), „Frida“ (2002), „Čikaga“ („Chicago“, 2002), „Misteris ir misis Smitai“ („Mr. and Mrs. Smith“, 2005) ir kt.



**1. Grandis** (*Progressive Link*). Figūra trunka pusę takto.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn JS kiek sukryžiuojant prieš DK.	G	1. DK žengti atgal kiek sukryžiuojant už KK.	G
2. DK žengti į D ir kiek atgal į PP, baigti VJS.	G	2. KK žengti į K ir kiek atgal į PP, baigti VJC.	G

**Pastaba.** Mergina per visą figūrą sukasi 1/4 į D.



Prieš tai šokamas šoninis žingsnis. Paskui šokama uždaroji promenada.

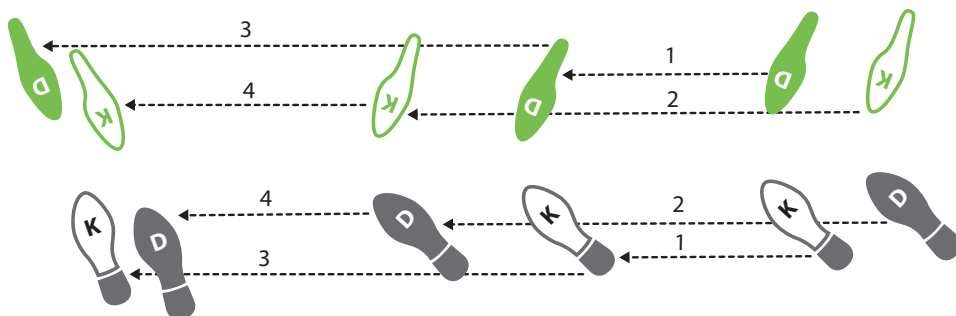


**2. Uždaroji promenada** (*Closed Promenade*). Figūra trunka pusantro takto.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti į K ŠK PP, pėdas išlaikant VJS.	L	1. DK žengti į D ŠK PP, pėdas išlaikant VJC.	L
2. DK žengti pirmyn ir kryžiuoti prieš KK į PP.	G	2. KK žengti pirmyn ir kryžiuoti prieš DK į PP.	G
3. KK žengti į K ir kiek pirmyn.	G	3. DK žengti į D ir kiek atgal, per 2 ir 3 žingsnius pasisukti 1/4 į K.	G
4. DK pristatyti prie KK, kiek atgal, VJS.	L	4. KK pristatyti prie DK, kiek pirmyn, NJS.	L

**Pastaba.** Galima ir PP pabaiga: V žengia KK į K, M neatlieka 2 ir 3 žingsnio posūkio ir baigia PP.

2 figūros iliustracija

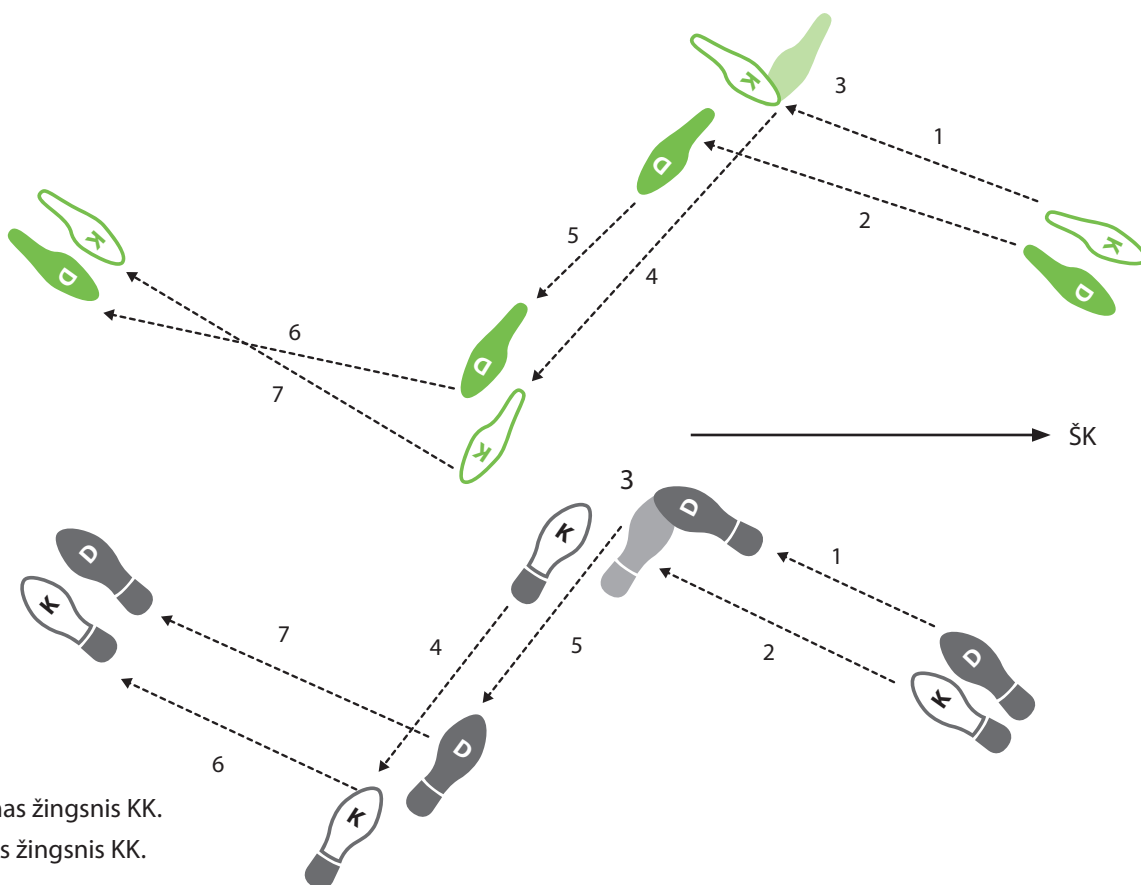


Prieš tai šokama: grandis, žingsnis DK į PP. Paskui šokama: žingsnis KK, šoninis žingsnis.



3. Siūbavimas pasisukant (Natural Rock Turn). Figūra trunka 2,5 takto.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. DK žengti pirmyn VĮS ir pradėti sukstis į D.	L	1. KK žengti atgal NĮS ir pradėti sukstis į D.	L
2. KK žengti į K ir kiek atgal NC.	G	2. DK žengti pirmyn ir kiek dešiniau VC.	G
3. Pernešti kūno svorį pirmyn ant DK, D šonas (petys) veda, pasisukti 1/4 į D per 1–3 žingsnius.	G	3. KK žengti atgal ir kiek kairiau, K šonas (petys) veda, pasisukti 1/4 į D per 1–3 žingsnius.	G
4. KK žengti kiek atgal NĮC, K šonas (petys) veda.	L	4. DK žengti kiek pirmyn VĮC, D šonas (petys) veda.	L
5. DK žengti atgal NC.	G	5. KK žengti pirmyn VC.	G
6. KK žengti į K ir kiek pirmyn.	G	6. DK žengti į D ir kiek atgal.	G
7. DK pristatyti prie KK VĮS, pasisukti 1/4 į K per 4–6 žingsnius.	L	7. KK pristatyti prie DK kiek pirmyn NĮS, pasisukti 1/4 į K per 4–6 žingsnius.	L



Prieš tai šokamas žingsnis KK.  
Paskui šokamas žingsnis KK.

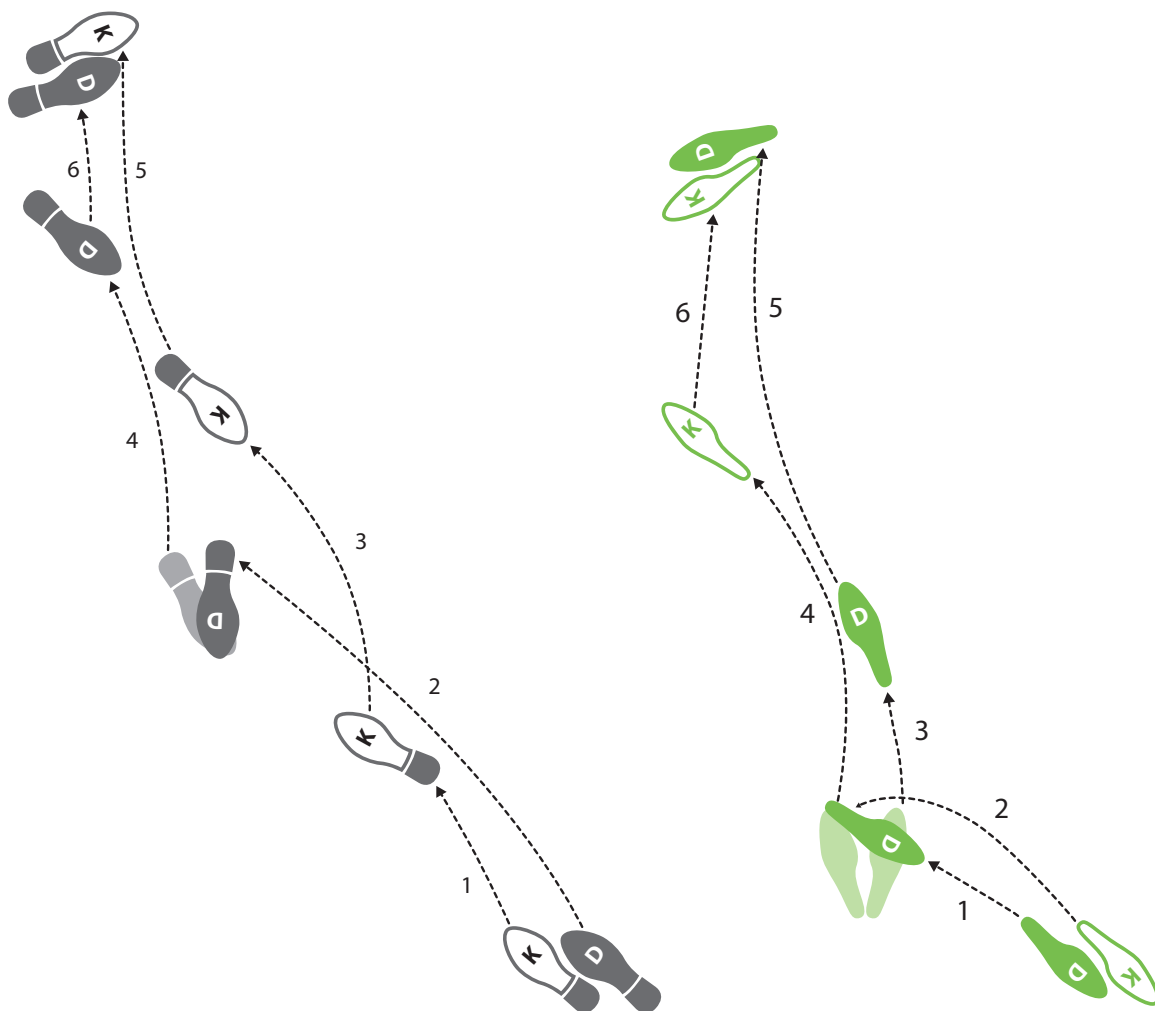


## 8

## 4. Kairysis posūkis (Reverse Turn). Figūra trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn V C, pradėti sukstis į K.	G	1. DK žengti atgal N C, pradėti sukstis į K.	G
2. DK žengti į D ir kiek atgal, nugara ŠK.	G	2. KK kulną pristatyti prie DK kulno, pėdos pasuktos ŠK.	G
3. KK žengti atgal pagal ŠK, K šonas (petys) veda.	L	3. DK žengti pirmyn pagal ŠK, D šonas (petys) veda.	L
4. DK žengti atgal N C.	G	4. KK žengti pirmyn V C.	G
5. KK žengti į K ir kiek pirmyn, baigti V S.	G	5. DK žengti į D ir kiek atgal, baigti N S.	G
6. DK pristatyti prie KK kiek pirmyn V S.	L	6. KK pristatyti prie DK kiek pirmyn N S.	L

**Pastaba.** Posūčio dydis per visą figūrą yra 3/4.



Prieš tai šokamas žingsnis DK.

Paskui šokamas žingsnis KK, šoninis žingsnis.



# VIENOS VALSAS



Valsas (vok. *walzen* – suktis) atsirado labai seniai, tai daugelio kartų kūrinys. Manoma, kad valsas kilo iš pietų Vokietijos, šiaurės Austrijos liaudies šokių, kurių metu buvo daug sukamasi. Valsas pirmąsyk paminėtas 1811 m. Valso istorija yra ne tik šio šokio, bet papročių istorija. Vienos valsą pirmiausiai pradėta šokti Vienos priemiesčio poilsio zonose – smuklėse, svečių namuose, parkuose. Populiariosios šokių muzikos kapelos pradėjo groti didžiuosiuose Vienos restoranuose. Tokioje kapeloje karjerą pradėjo austrų kompozitoriai Josephas Lanneris ir Johannas Straussas vyresnysis (1804–1849), kurie valsą išpopuliarino ir ištobulino kaip buitinį šokį. O vėliau „Vienos valsų karaliumi“ tituluotas Johannas Straussas jaunesnysis (1825–1899). Valsas nelengvai skynėsi kelią. Pasipylė protestai – šokėjai viena ranka susikabindavo, kitą vyras laikydavo ant partnerės juosmens. Valsas vadintas nemoralium, nes vyrai visų akivaizdoje viešai apkabindavo moteris.



**Muzikos metras:** 3/4.

**Tempas:** 60 taktų per minutę. Trys mušimai per taktą. Akcentuotas pirmasis mušimas.

**Ritminė žingsnių vertė:** 1, 1, 1.

**Skaičiavimas:** „vienas, du, trys“.

**Šokio muzikos pavyzdžiai:** Kenny Rogers „Lucille“, Leonard Cohen „Take This Waltz“, Tom Jones „Delilah“, *Prandi Sound* E. Griego siuitos „Peras Giuntas“, op. 46-1, dalies „Rytas“ („Morning Mood“) versija ir kt.

**Šokis kino filmuose:** „Meet Me in St. Louis“ (1944), „Cinderella“ (1950), „Gražuolė ir pabaisa“ („Beauty and the Beast“, 1991), „Shall We Dance“ (2004) ir kt.



**1. Uždasis pakaitinis žingsnis DK** (*Change Step Natural to Reverse*).

Atlikti kaip lėtojo valsas (9 *psl.*).



**2. Uždasis pakaitinis žingsnis KK** (*Change Step Reverse to Natural*).

Atlikti kaip lėtojo valsas (9 *psl.*).



**3. Dešinysis posūkis** (*Natural Turn*). Figūra trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. DK žengti pirmyn VŠK (arba VJS), pradėti suktis į D.	1	1. KK žengti atgal NŠK (arba NJS), pradėti suktis į D.	1
2. KK žengti į K NJC.	2	2. DK žengti mažą žingsnelį į D VJC.	2
3. DK pristatyti prie KK NŠK, per 1–3 žingsnius suktis 1/2 į D.	3	3. KK pristatyti prie DK VŠK, per 1–3 žingsnius suktis 1/2 į D.	3
4. KK žengti atgal, tęsti sukinį į D.	1	4. DK žengti pirmyn, tęsti sukinį į D.	1
5. DK žengti nedidelį žingsnį į D.	2	5. KK žengti į K.	2
6. KK pristatyti prie DK, baigti VŠK, per 4–6 žingsnius suktis 1/2 į D.	3	6. DK pristatyti prie KK, baigti NŠK, per 4–6 žingsnius suktis 1/2 į D.	3



Prieš tai šokamas uždasis pakaitinis žingsnis KK, dešinysis posūkis.

Paskui šokamas uždasis pakaitinis žingsnis DK, dešinysis posūkis.

**4. Kairysis posūkis** (*Reverse Turn*). Figūra trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn VŠK (arba V C), pradėti suktis į K.	1	1. DK žengti atgal NŠK (arba N C), pradėti suktis į K.	1
2. DK žengti į D N S.	2	2. KK žengti mažą žingsnį į K V C.	2
3. Tęsiant sukinį KK užkryžiuoti prieš DK NŠK, per 1–3 žingsnius suktis 1/2 į K.	3	3. DK pristatyti prie KK VŠK, per 1–3 žingsnius suktis 1/2 į K.	3
4. DK žengti atgal, tęsti sukinį į K.	1	4. KK žengti pirmyn, tęsti sukinį į K.	1
5. KK žengti mažą žingsnį į K.	2	5. DK žengti į D.	2
6. DK pristatyti prie DK, baigti VŠK, per 4–6 žingsnius suktis 1/2 į K.	3	6. Tęsiant sukinį KK sukryžiuoti prieš DK NŠK, per 4–6 žingsnius suktis 1/2 į D.	3



Prieš tai šokamas uždarys pakaitinis žingsnis DK, kairysis posūkis.  
Paskui šokamas uždarys pakaitinis žingsnis KK, kairysis posūkis.

**1) 16 taktų derinys pažengusiems**

Dešinysis posūkis – 8 taktai (figūrą kartoti 4 kartus);  
uždarys pakaitinis žingsnis DK – 1 taktas;  
kairysis posūkis – 6 taktai (figūrą kartoti 3 kartus);  
uždarys pakaitinis žingsnis KK – 1 taktas.

**2) 4 taktų derinys mokant sukinį į dešinę, dešiniojo posūčio pirmoji dalis: „siūbuoti, siūbuoti, pasisukti, siūbuoti“**

V perkelti svorį ant DK pirmyn, M ant KK atgal – 1 taktas;  
V perkelti svorį ant KK atgal, M ant DK pirmyn – 1 taktas;  
dešiniojo posūčio 1–2–3 žingsniai – 1 taktas;  
V perkelti svorį ant KK atgal, M ant DK pirmyn – 1 taktas.

**3) 4 taktų derinys mokyti sukinį į dešinę, dešiniojo posūčio antroji dalis: „siūbuoti, siūbuoti, siūbuoti, pasisukti“**

V perkelti svorį ant DK pirmyn, M ant KK atgal – 1 taktas;  
V perkelti svorį ant KK atgal, M ant DK pirmyn – 1 taktas;  
V perkelti svorį ant DK pirmyn, M ant KK atgal – 1 taktas;  
dešiniojo posūčio 4–5–6 žingsniai – 1 taktas.

**4) 4 taktų derinys mokyti sukinį į kairę, kairiojo posūčio pirmoji dalis: „siūbuoti, siūbuoti, pasisukti, siūbuoti“**

V perkelti svorį ant KK pirmyn, M ant DK atgal – 1 taktas;  
V perkelti svorį ant DK atgal, M ant KK pirmyn – 1 taktas;  
kairiojo posūčio 1–2–3 žingsniai – 1 taktas;  
V perkelti svorį ant DK atgal, M ant KK pirmyn – 1 taktas.

**5) 4 taktų derinys mokant sukinį į kairę, kairiojo posūčio antroji dalis: „siūbuoti, siūbuoti, siūbuoti, pasisukti“**

V perkelti svorį ant KK pirmyn, M ant DK atgal – 1 taktas;  
V perkelti svorį ant DK atgal, M ant KK pirmyn – 1 taktas;  
V perkelti svorį ant KK pirmyn, M ant DK atgal – 1 taktas;  
kairiojo posūčio 4–5–6 žingsniai – 1 taktas.



- 1845 metais Vienoje buvo pastatyta didžiausia tais laikais šokių salė. Labai puošnioje patalpoje, kurios ilgis 180, o plotis 40 metrų, vienu metu galėjo šokti daugiau nei penki tūkstančiai porų.
- Viena seniausių valso melodijų „Tu, brangusis Augustinai“ (vok. „Ach, du lieber Augustin“) įėjo į istoriją. Tai liudija paminklas Vienoje šios dainos autoriui liaudies muzikui Marxui Augustinui (1643–1705). Paminklas yra šalia vienos žymiausio restorano, pavadinto jo vardu.

# LĒTASIS FOKSTROTAS



1921 m. Zozefina Bradley ir G. K. Andersonas tapo fokstroto konkurso, kuris įvyko Londono *Embassy Club*, nugalėtojai. Jie pademonstravo visiškai naują šokį, kuris vėliau buvo pavadintas lėtu fokstrotu.

Lėtajam fokstrotui įsitvirtinti padėjo bliuzas, kuris atsirado 1922 metais. Tais metais atsirado naujas šokimo būdas mažose perpildytose vietose – *crush-dancing* (šokis minioje). Perpildytose šokių salėse ir restoranuose galima buvo šokti beveik vietoje, tik sulenkiant ir ištiesiant kelius. Didžiojoje 1929 metų šokio mokytojų konferencijoje buvo apibrėžtos lėto fokstroto pagrindinės figūros – plunksnos žingsnis, trižingsnis, dešininis ir kairinis sukiniai.

Fokstrotas yra vienas universaliausių šokių, nes jis gali būti šokamas lėtu, vidutiniu ir greitu tempu. Fokstrotus kūrė daugelis kompozitorių (P. Hindemithas ir kiti), yra daug populiarių džiazų melodijų („Tea for two“, „Dinak“ ir kt.).



**Muzikos metras:** 4/4.

**Tempas:** 30 taktų per minutę. Keturi takto dalių mušimai. Pirmasis ir trečiasis mušimas akcentuoti.

**Ritminė žingsnių vertė:** 1, 1; 1/2, 1/2, per 1,5 takto.

**Skaičiavimas:** „lėtai, lėtai“, „greitai, greitai“.

**Šokio muzikos pavyzdžiai:** Bobby McFerrin „Don't Worry Be Happy“, Ellos Fitzgerald atlikta „Hello, Dolly!“, Franko Sinatros atlikta „New York, New York“, *The Platters* „Sixteen Tons“ ir kt.

**Šokis kino filmuose:** „Top Hat“ (1935), „The Story of Vernon and Irene Castle“ (1939), „Dainuojantys lietuje“ (1952), „Vedybų planuotoja“ („The Wedding Planner“, 2001), „Mad Hot Ballroom“ (2005) ir kt.

**Svarbu!** Žingsnius šokti spyruokliuojant, minkštai.



**1. Ketvirtinis posūkis į D** (*Quarter Turn to Right*). Figūra trunka 1,5 takto.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn VJS.	L	1. DK žengti atgal NJS.	L
2. DK žengti į pirmyn ir pradėti suktis į D.	L	2. KK žengti atgal ir pradėti suktis į D.	L
3. KK žengti į K, pasisukti 1/4 į D per 2–3 žingsnius.	G	3. DK žengti į D, pasisukti 1/4 į D per 2–3 žingsnius.	G
4. DK pristatyti prie KK NJC.	G	4. KK pristatyti prie DK VJC.	G



Prieš tai šokamas ketvirtinis posūkis į K. Paskui šokamas ketvirtinis posūkis į K, dešinioji ašis.



**2. Ketvirtinis posūkis į K** (*Quarter Turn to Left*). Figūra trunka 1,5 takto.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal NJC.	L	1. DK žengti pirmyn VJC.	L
2. DK žengti į atgal ir pradėti suktis į K.	L	2. KK žengti pirmyn ir pradėti suktis į K.	L
3. KK žengti mažą žingsnį į K, pasisukti 1/4 į K per 2–3 žingsnius.	G	3. DK žengti į D, pasisukti 1/4 į K per 2–3 žingsnius.	G
4. DK pristatyti prie KK, VJS.	G	4. KK pristatyti prie DK NJS.	G



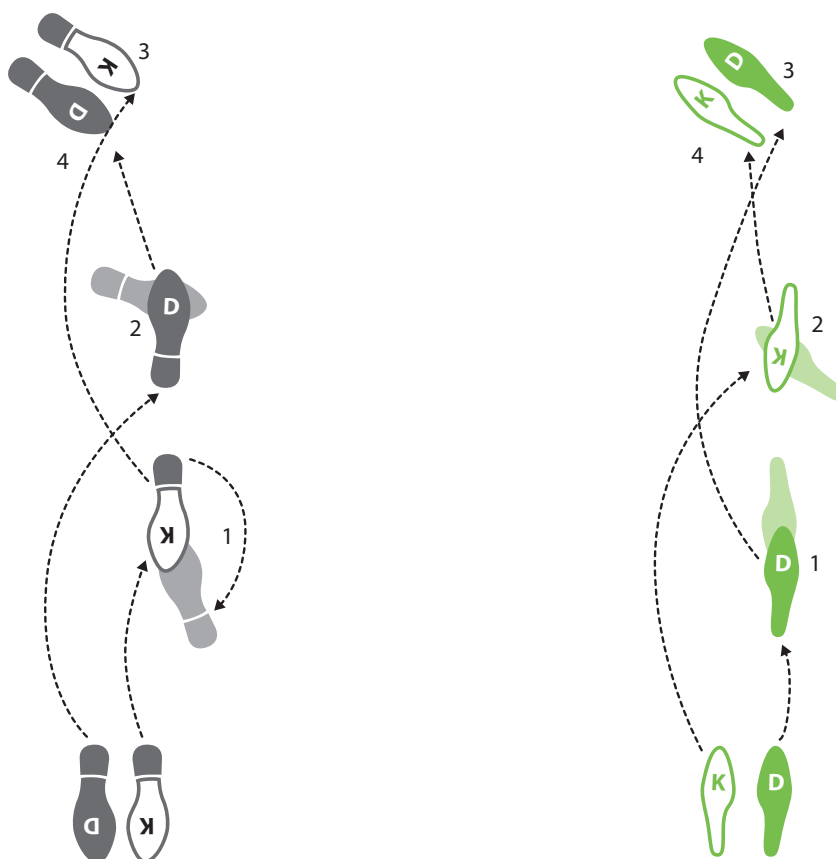
Prieš tai šokamas ketvirtinis posūkis į D.  
Paskui šokamas ketvirtinis posūkis į D.



3. **Dešinioji ašis** (*Natural Pivot Turn*). Figūra trunka 1,5 takto.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal VŠK ir staigiai suktis į D, laikant DK vienoje linijoje prieš KK.	L	1. DK žengti pirmyn NŠK ir staigiai suktis į D, laikant KK vienoje linijoje prieš DK.	L
2. Perkelti kūno svorį ant DK, toliau suktis į D, pasisukti į D beveik visą ratą per 1 ir 2 žingsnius.	L	2. Perkelti kūno svorį ant KK, toliau suktis į D, pasisukti į D beveik visą ratą per 1 ir 2 žingsnius.	L
3. KK žengti į K, pradėti stabdyti ašies sukinį.	G	3. DK žengti į D, pradėti stabdyti ašies sukinį.	G
4. DK pristatyti prie KK, baigti suktis į D.	G	4. KK pristatyti prie DK, baigti suktis į D.	G

**Pastaba.** Pažengę mokiniai gali šokti ritmu GGGG. Galima apsisukti du ratus apie poros ašį, šokant ritmu GGGGGG (figūra trunka pusantro takto).

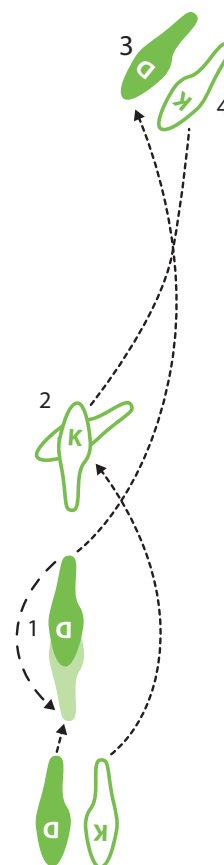
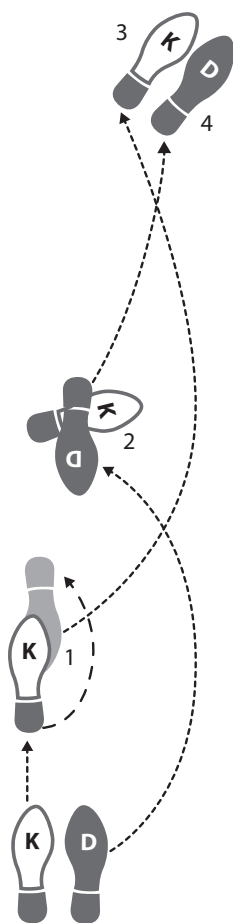


Prieš tai šokamas ketvirtinis posūkis į D, baigiamas NŠK.  
Paskui šokamas ketvirtinis posūkis į K.

## 8

**4. Kairioji ašis** (*Reverse Pivot Turn*). Figūra trunka 1,5 takto.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn VŠK ir staigiai suktis į K, laikant DK vienoje linijoje prieš KK.	L	1. DK žengti atgal NŠK ir staigiai suktis į K, laikant KK vienoje linijoje prieš DK.	L
2. Perkelti kūno svorį ant DK, žengiant atgal, toliau suktis į K, pasisukti į D beveik visą ratą per 1 ir 2 žingsnius.	L	2. Perkelti kūno svorį ant KK atgal, toliau suktis į K, pasisukti į K beveik visą ratą per 1 ir 2 žingsnius.	L
3. KK žengti į K, pradėti stabdyti ašies sukinį.	G	3. DK žengti į D, pradėti stabdyti ašies sukinį.	G
4. DK pristatyti prie KK, baigti suktis į K.	G	4. KK pristatyti prie DK, baigti suktis į K.	G



Prieš tai šokamas ketvirtinis posūkis į K, baigiamas VŠK. Paskui šokamas ketvirtinis posūkis į D.

**1) 3 taktų derinys**

Ketvirtinis posūkis į D;  
ketvirtinis posūkis į K.

**2) 6 taktų derinys**

Ketvirtinis posūkis į D;  
dešinioji ašis;  
ketvirtinis posūkis į K;  
kairioji ašis.



- Pagal vieną senovės Egipto legendų, šokį ir muziką atrado vyriausiojo dievo Ozyrio patarėjas ir sekretorius Hermesas. Jis sukūrė euritmijos taisykles, t. y. sujungė muzikos ir judesio ritmiką.
- XIX amžiaus pradžioje išpopuliarėjęs valsas buvo šokamas net iki 80 taktų per minutę tempo. Yra užfiksuota atvejų, kad šokėjams neišlaikydavo širdis...

# KVIKSTEPAS



Pagal vieną tokią teoriją, fokstrotą sukūrė amerikiečių aktorius Harry Foxas. Pagal kitą – šokio pavadinimas kilo iš angliško pasakymo *fox trot*, reiškiančio lapės žingsnį. Išpopuliarėjęs fokstrotas iš Anglijos į kitas Europos šalis išplito 1918 metais. Fokstrotas pradžioje buvo laisvas šokis ir šokti galima buvo labai paprastai – vaikščioti (o dažniau – bėgioti) pagal fokstroto muziką kaip kas moka. Tai buvo pavadinta *go-as-you-please* (šok, kaip tau patogiu) būdu. Jis buvo šokamas ir su lengvais pašokimais; lėtais ir greitais žingsniais. Iki 1924 metų fokstrotas buvo šokamas 30–32 taktų per minutę tempu. Vėliau šokių muzikos orkestrai fokstrotus pradėjo groti greičiau; įtakos turėjo tuo metu populiarus čarlstonas. Šokėjai prisitaikė prie naujo tempo. Fokstroto atmaina buvo pavadinta kvikstepu – iš *quick-time foxtrot*.



**Muzikos metras:** 4/4.

**Tempas:** 46–52 taktų per minutę. Keturi mušimai takte. Pirmasis ir trečiasis mušimai akcentuoti.

**Ritminė žingsnių vertė:** 1, 1; 1/2, 1/2, per 1,5 takto.

**Skaičiavimas:** „lėtai, lėtai“, „greitai, greitai“.

**Šokio muzikos pavyzdžiai:** Alma Cogan „Stairway Of Love“, Karel Gott „Pocit svatecni“, Rollo & King „Never Ever Let You Go“, Showaddywaddy „Pretty Little Angel Eyes“ ir kt.

**Šokis kino filmuose:** „Top Hat“ (1935), „The Story of Vernon and Irene Castle“ (1939), „Vedybų planuotoja“ („The Wedding Planner“, 2001), „Mad Hot Ballroom“ (2005) ir kt.



**1. Ketvirtinis posūkis į D** (*Quarter Turn to Right*). Figūra trunka 1,5 takto.

Šokama kaip lėtojo fokstroto ketvirtinis posūkis į D, žr. 21 psl.



Prieš tai šokamas ketvirtinis posūkis į K.

Paskui šokamas ketvirtinis posūkis į K, dešinysis sukiny, kryžiukas žengiant šalia merginos.



**2. Ketvirtinis posūkis į K** (*Quarter Turn to Left*). Figūra trunka 1,5 takto.

Šokama kaip lėtojo fokstroto ketvirtinis posūkis į K, žr. 21 psl.



Prieš tai šokamas ketvirtinis posūkis į D.

Paskui šokamas ketvirtinis posūkis į D, kryžiukas žengiant šalia merginos.



**3. Dešinysis sukiny** (*Natural Spin Turn*), figūra trunka 2,5 takto. Šokama kaip lėtojo valso dešinysis sukiny (žr. 12 psl.), ritmu LLGG (ketvirtinis posūkis į D) ir per LL apsisukant visą ratą.

Pažengusiems mokiniams: šokant ritmu LLGG (ketvirtinis posūkis į D) ir šokant ritmu LLLL apsisukti du ratus apie poros ašį (figūra trunka tris su puse takto).



Prieš tai šokamas ketvirtinis posūkis į D.

Paskui šokamas ketvirtinis posūkis į K, kryžiukas žengiant šalia merginos.



8 4. Kryžiukas pirmyn arba kryžiukas atgal (*Lock Step*). Figūra trunka 1 taktą.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. DK žengti pirmyn šalia merginos kiek sukryžiuojant prieš KK VJS.	L	1. KK žengti atgal kiek sukryžiuojant prieš DK NJS.	L
2. KK žengti įstrižai pirmyn.	G	2. DK žengti atgal.	G
3. DK sukryžiuoti už KK.	G	3. KK sukryžiuoti prieš DK.	G

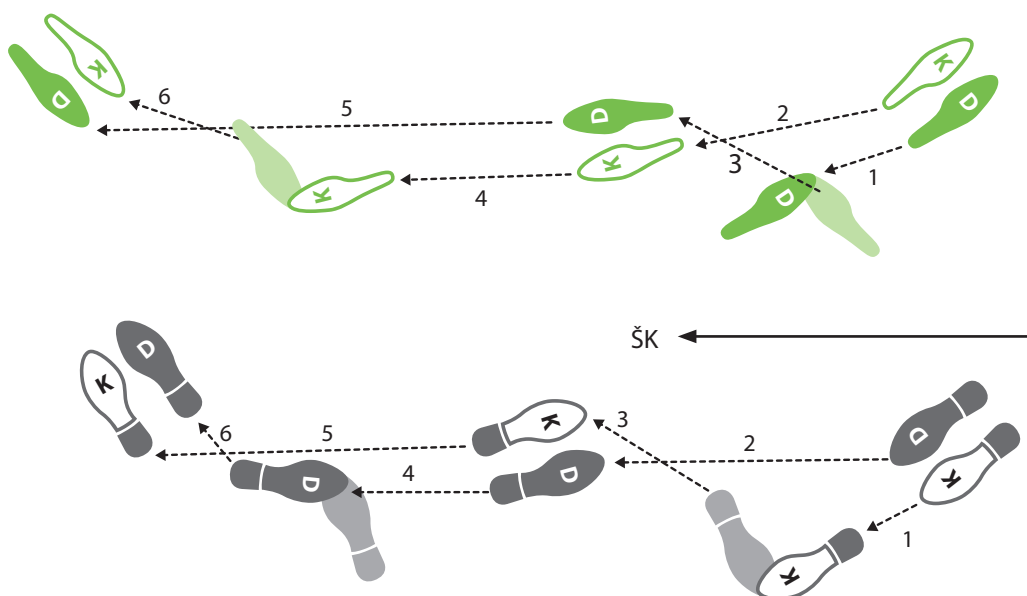
**Pastaba.** Prieš šią figūrą fokstrote šokamas V žingsnis KK pirmyn (L), M žingsnis DK atgal (L). Po šios figūros vyras žengia DK šalia merginos.

Prieš tai šokamas ketvirtinis posūkis į K.  
Paskui šokamas ketvirtinis posūkis į D, kairysis posūkis, jei V pradeda šokti VJC arba VŠK.

8 5. Kairysis posūkis (*Reverse Turn*), trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn VJC ir pradėti sukstis į kairę.	L	1. DK žengti atgal NJC ir pradėti sukstis į K.	L
2. DK žengti į šoną, toliau sukstis į K, pasisukti į K 1/4 tarp 1 ir 2 žingsnių.	G	2. KK žengti į šoną, toliau sukstis į K, pasisukti į K 3/8 tarp 1 ir 2 žingsnių, kūnu pasisukti mažiau.	G
3. Toliau sukantis į K, KK pristatyti prie DK, pasisukti į K 1/8 į K tarp 2 ir 3 žingsnių. Pabaigti NŠK.	G	3. DK pristatyti prie KK, pabaigti pasisukti kūnu VŠK.	G
4. DK žengti atgal NŠK ir pradėti sukstis į K.	L	4. KK žengti pirmyn VŠK ir pradėti sukstis į kairę.	L
5. KK žengti į šoną, toliau sukstis į K, pasisukti į K 3/8 tarp 4 ir 5 žingsnių, kūnu pasisukti mažiau.	G	5. DK žengti į šoną, toliau sukstis į K, pasisukti į K 1/4 tarp 4 ir 5 žingsnių.	G
6. DK pristatyti prie KK, pabaigti pasisukti kūnu VJS.	G	6. Toliau sukantis į K, KK pristatyti prie DK, pasisukti į K 1/8 tarp 5 ir 6 žingsnių. Pabaigti NJS.	G

Prieš tai šokamas ketvirtinis posūkis į K, pabaigiant VJC.  
Paskui šokamas ketvirtinis posūkis į D.



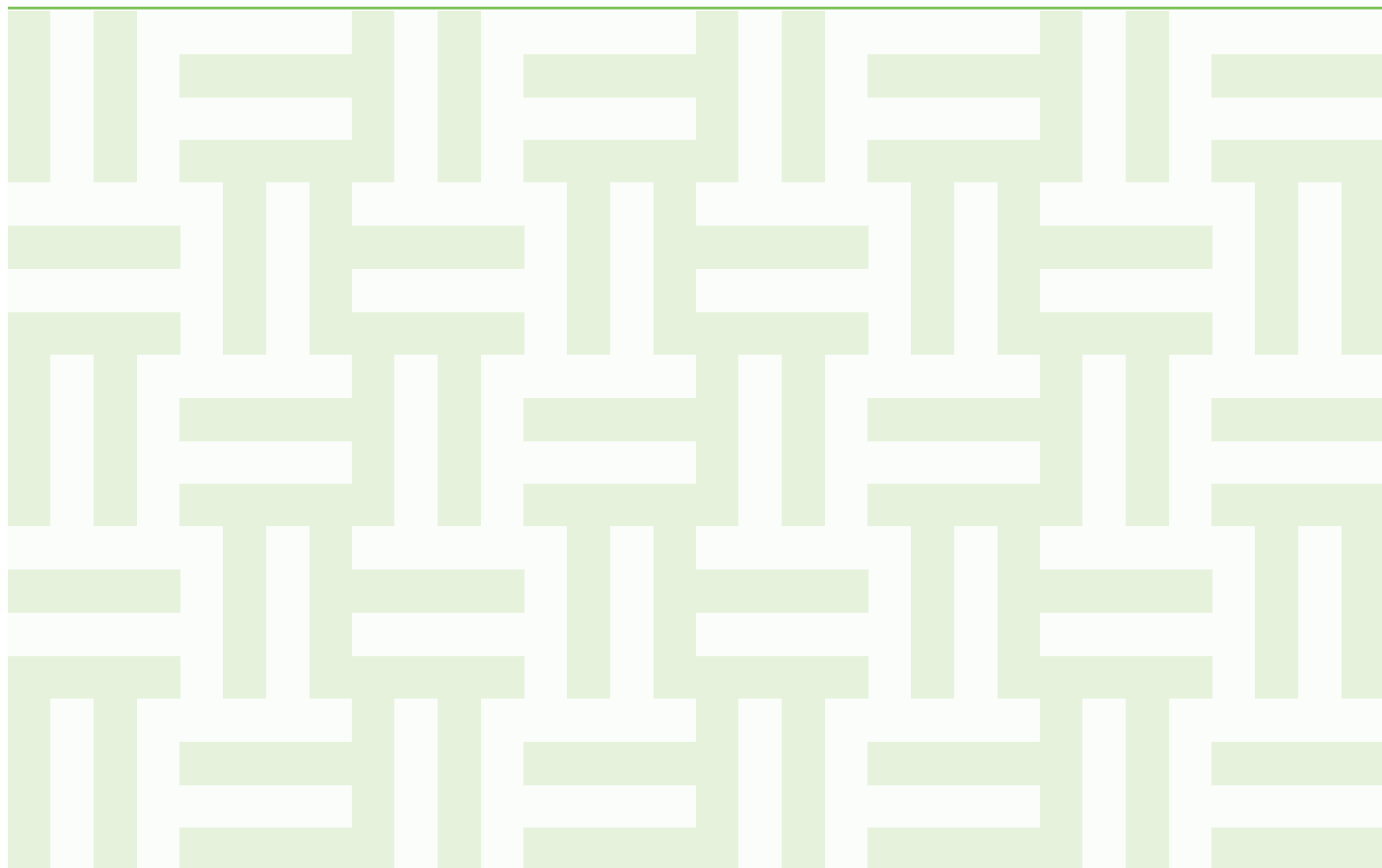




---

## Lotynų Amerikos pramoginiai šokiai

---



# SAMBA



Sambos, kaip ir daugelio Lotynų Amerikos šokių, šaknys yra Afrikoje. Samba remiasi afrikietiškais ritmais, kurie Brazilijoje atsirado su vadinamąja „juodąja mėsa“ – vergais iš Afrikos. XVI amžiuje portugalai, užkariavę Braziliją, įsivežė daugybę vergų iš Kongo ir Angolos. Savaime suprantama, kad jie atsivežė savo kultūrą – dainas ir šokius, kurių pagrindas – Afrikos būgnų ritmas.

Sambos pavadinimas pirmą kartą užfiksuotas 1885 metais, pristatant jį kaip „elegantišką braziliską šokį“. Nėra žinoma tiksliai termino kilmė, žinoma, kad *zamba* reiškia mulatą, juodaodžio ir brazilės sūnų. Pagal kitą teoriją šokio pavadinimas kilęs iš portugalų veiksmazodžio *sambar*, kuris reiškia „šokti pagal ritmą“. Populiariausias žinomas pasaulyje sambos renginys – Rio de Žaneiro užgavėnių karnavalas.



**Muzikos metras:** 2/4.

**Tempas:** 48–54 taktai per minutę. Du mušimai per vieną muzikos taktą. Kiekvienas pirmos takto dalies mušimas yra labiau akcentuotas, taip pat muzikos instrumentais akcentuojama antros takto dalies mušimas.

**Ritminė žingsnių vertė:** 1, 1.

**Skaičiuojama:** „vienas, du“ arba „vienas ir du“.

**Šokio muzikos pavyzdžiai:** Chubby Checker „Limbo Rock“, Kaoma „Lambada“, Tina Charles „I Love To Love“, Bebo Best & Super Lounge Orchestra „Oh jeje“ ir kt.

**Šokis kino filmuose:** „Salsa“ (1988), „Dance with Me“ (1998), „Purvini šokiai: Havanos naktys“ („Dirty Dancing: Havana Nights“, 2004), „El Cantante“ (2006) ir kt.

**Svarbu!** Visos sambos figūros šokamos nuolat kiek sulenkiant ir ištiesiant kelius. Iš visų aprašytųjų sambos figūrų derinyje gali būti šokama tik pirma arba tik antra figūrų dalys, truncančios vieną taktą.



**1. Dešinysis pagrindinis judesys** (*Natural Basic Movement*). Figūra trunka 2 taktus. Šokti uždarojoje padėtyje.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. DK žengti kiek pirmyn.	1	1. KK žengti kiek atgal.	1
2. KK pastatyti prie DK iš dalies perkeliant svorį.	ir	2. DK pastatyti prie KK iš dalies perkeliant svorį.	ir
3. Perkelti kūno svorį ant DK.	2	3. Perkelti kūno svorį ant DK.	2
4–6. Šokti M 1–3 žingsnius.	1 ir 2	4–6. Šokti V 1–3 žingsnius.	1 ir 2

**1 pastaba.** 4–6 žingsnių pabaigoje gali pasisukti 1/8: V į K, M į D ir baigti PP.

**2 pastaba.** 1–3 žingsnių pabaigoje gali pasisukti iš PP 1/8: V į D, M į K ir baigti uždara padėtimi.



Prieš tai šokama: bet kurios dešinėsios figūros (kurias baigiame šokti su svoriu ant KK), po 1–3 žingsnio bet kurios kairiosios figūros (kurias baigiame šokti su svoriu ant DK).

Paskui šokama: bet kurios dešinėsios figūros, kurias baigiame šokti su svoriu ant DK, po 1–3 žingsnio bet kurios kairiosios figūros (kurias baigiame šokti su svoriu ant KK).



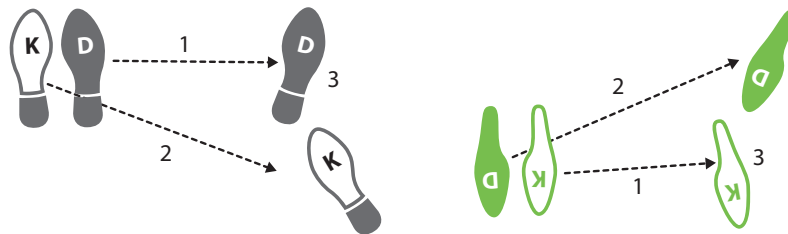
## 2. Šluotelė (Whisks). Figūra trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. DK žengti į D.	1	1. KK žengti į K.	1
2. KK pastatyti už DK iš dalies perkeliant svorį.	ir	2. DK pastatyti už KK iš dalies perkeliant svorį.	ir
3. Perkelti kūno svorį vietoje ant DK.	2	3. Perkelti kūno svorį vietoje ant KK.	2
4–6. Šokti M 1–3 žingsnius.	1 ir 2	4–6. Šokti V 1–3 žingsnius.	1 ir 2

**1 pastaba.** V 1–3 žingsnius galima vadinti šluotelė DK, M 1–3 žingsnius galima vadinti šluotelė KK.

**2 pastaba.** Po 1–3 žingsnių iš PP gali pasisukti 1/8: V į D, M į K ir baigti uždara padėtimi.

**3 pastaba.** 4–6 žingsnių pabaigoje gali pasisukti 1/8: V į K, M į D ir baigti PP.



Prieš tai šokamas dešinysis pagrindinis judesys, šluotelė.

Paskui šokamas dešinysis pagrindinis judesys, šluotelė.



## 3. Sambos žingsnis promenada (Samba Walk in PP). Figūra trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn ŠK PP.	1	1. DK žengti pirmyn ŠK PP.	1
2. DK žengti mažą žingsnį atgal PP ir iš dalies perkelti ant jos kūno svorį.	ir	2. KK žengti mažą žingsnį atgal PP ir iš dalies perkelti ant jos kūno svorį.	ir
3. KK traukti kiek atgal prie DK.	2	3. DK traukti kiek atgal prie KK.	2
4–6. Šokti M 1–3 žingsnius.	1 ir 2	4–6. Šokti V 1–3 žingsnius.	1 ir 2



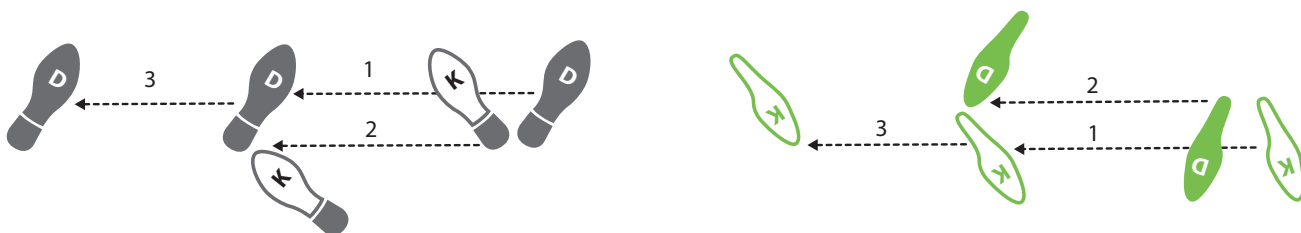
Prieš tai šokama: dešiniojo pagrindinio judesio 4–6 žingsniai (iš PP), šluotelės 4–6 žingsniai (iš PP).

Paskui šokama: dešiniojo pagrindinio judesio 1–3 žingsniai (pradedant PP), šluotelės 1–3 žingsniai (pradedant PP).



#### 4. Voltos judesys (Volta Movements). Figūra trunka 2 su puse takto.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. DK statyti prieš KK.	1	1. KK statyti prieš DK.	1
2. KK žengti į šoną ir kiek atgal iš dalies (minimaliai) perkelti ant jos kūno svorį, pėda pasukta.	ir	2. DK žengti į šoną ir kiek atgal iš dalies (minimaliai) perkelti ant jos kūno svorį, pėda pasukta).	ir
3. DK traukti prieš KK.	2	3. KK traukti prieš DK.	2
4–7. Kartoti 2–3 žingsnius (du kartus).	ir 1, ir 2	4–7. Kartoti 2–3 žingsnius (du kartus).	ir 1, ir 2



Prieš tai šokama (pradedant nuo 2 žingsnio): voltos judesys, dešiniojo pagrindinio judesio 4–6 žingsniai (iš PP), šluotelės 4–6 žingsniai (iš PP).

Paskui šokama: voltos judesys, dešiniojo pagrindinio judesio 2–3 žingsniai, šluotelės 2–3 žingsniai.



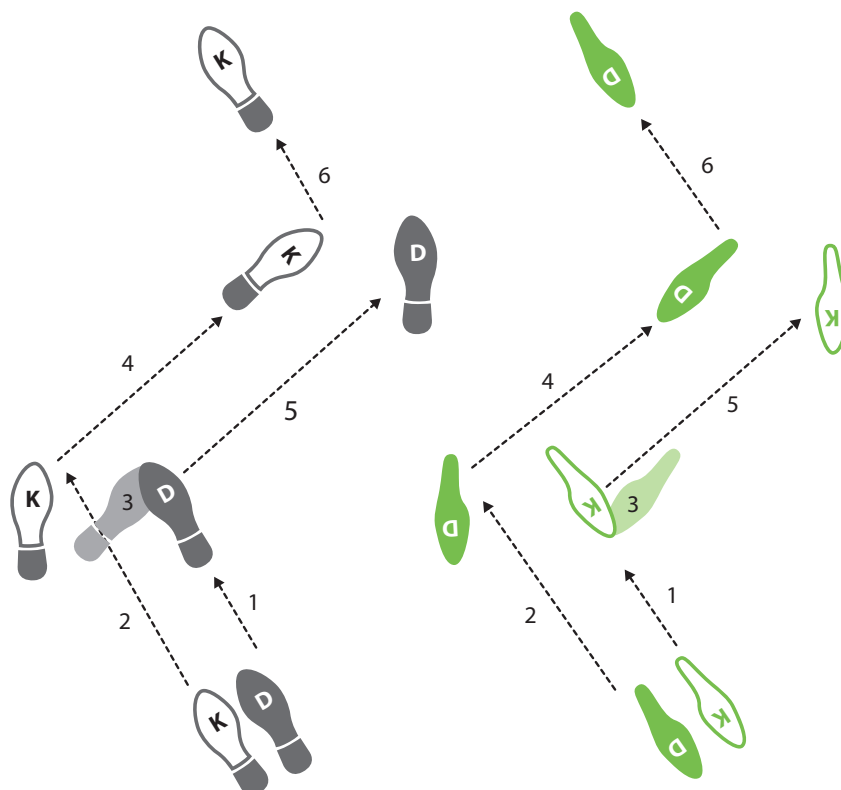
#### 5. Keliaujančios bota fogos (Traveling Bota Fogos). Figūra trunka 2 taktus. Šokti uždarojoje padėtyje.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. DK žengti pirmyn šalia partnerės V C ir pradėti sukstis į D.	1	1. KK žengti atgal N C ir pradėti sukstis į D.	1
2. KK žengti į šoną VŠK ir iš dalies perkelti kūno svorį. Toliau sukstis į D.	ir	2. DK žengti į šoną NŠK ir iš dalies perkelti kūno svorį. Toliau sukstis į D.	ir
3. Perkelti kūno svorį ant DK V S, per 1–3 žingsnius pasisukti 1/4 į D.	2	3. Perkelti kūno svorį ant KK N S, per 1–3 žingsnius pasisukti 1/4 į D.	2
4. KK žengti pirmyn šalia partnerės iš kairės pusės V S ir pradėti sukstis į K.	1	4. DK žengti atgal N S ir pradėti sukstis į K.	1
5. DK žengti į šoną VŠK ir iš dalies perkelti kūno svorį. Toliau sukstis į K.	ir	5. KK žengti į šoną NŠK ir iš dalies perkelti kūno svorį. Toliau sukstis į K.	ir
6. Perkelti kūno svorį ant KK V C, per 4–6 žingsnius pasisukti 1/4 į K.	2	6. Perkelti kūno svorį ant DK N C, per 4–6 žingsnius pasisukti 1/4 į K.	2

**1 pastaba.** 1–3 žingsnių pabaigoje iš PP gali pasisukti 1/8: V į D, M į D ir baigti uždara padėtimi.

**2 pastaba.** 4–6 žingsnių pabaigoje gali pasisukti 1/8: V į K, M į K ir baigti uždara padėtimi.

5 figūros ILIUSTRACIJA



Prieš tai šokamos keliaujančios bota fogos, pagrindinis dešinysis judesys.  
Paskui šokamos keliaujančios bota fogos, pagrindinis dešinysis judesys.



**6. Kairysis posūkis (Reverse Turn).** Figūra trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn VŠK (arba VĮC), pradėti sukstis į K.	1	1. DK žengti atgal NŠK (arba NĮC), pradėti sukstis į K.	1
2. DK žengti į D NĮS.	ir	2. KK žengti mažą žingsnį į K VĮC.	ir
3. Tęsiant sukinį KK sukryžiuoti prieš DK NŠK, per 1–3 žingsnius sukstis 1/2 į K.	2	3. DK pristatyti prie KK VŠK, per 1–3 žingsnius sukstis 1/2 į K.	2
4. DK žengti atgal, tęsti sukinį į K.	1	4. KK žengti pirmyn, tęsti sukinį į K.	1
5. KK žengti mažą žingsnį į K.	ir	5. DK žengti į D.	ir
6. DK pristatyti prie DK, baigti VŠK, per 4–6 žingsnius sukstis 1/2 į K.	2	6. Tęsiant sukinį KK sukryžiuoti prieš DK NŠK, per 4–6 žingsnius sukstis 1/2 į D.	2

**Pastaba.** 1–3 ir 4–6 žingsnių metu galima sukstis 1/4 į K.



Prieš tai šokamas kairysis posūkis, pagrindinio dešiniojo judesio 1–3 žingsniai VŠK (arba VĮC), šluotelė VŠK (arba VĮC). Paskui šokamas kairysis posūkis, bet kurios kairiosios figūros (kurias baigiame šokti su svoriu ant DK).





# ČIA ČIA ČIA



Yra keletas šokio kilmės teorijų. Pagal vieną jų, šokio pavadinimas kildinamas iš augalo, kurio stiebeliai vadinami čia čia. Iš jų darydavo paprasčiausius muzikos instrumentus – ritmo barškučius. Kita teorija sieja šokį su kubietišku šokiu *guaracha*, tariamai iš pradžių buvusia mamba su *guero* ritmu. Šis ritmas buvo išgaunamas specialiu iš džiovinto moliūgo pagamintu instrumentu, mušant jį specialiai išdrožtais pagaliukais. Tačiau labiausiai tikėtina šokio kilmės teorija yra ta, kad jis atsirado pagal sąskambį su šokėjų žingsniais.

Kubietis Enrikas Džorinas 1953 metais sukūrė šokį, kai jis improvizavo pagal marakasų muziką kojomis ištrepsėdamas ritmą „čia čia čia“. Didžiausio populiarumo šokis susilaukė po muzikinių spektaklių Paladiumo teatre Niujorko Brodvėje. Šeštojo dešimtmečio pradžioje JAV ir Europoje pasirodė naujas muzikinis stilius, kuriam įtakos turėjo džiazas, svingas ir akcentuotas *off beat* mušimas. Buvo akcentuojamos visos keturios kiekvieno takto metro dalys, labiausiai – antra ir ketvirta. Atsirado taip pat charakteringas mušimas, kuris vėliau tapo čia čia čia šokio pagrindu.



**Muzikos metras:** 4/4.

**Tempas:** 30–34 taktai per minutę. Keturi mušimai per vieną muzikos taktą. Kiekvienos pirmos takto dalies mušimas yra labiau akcentuotas, muzikos instrumentais akcentuojama ketvirta takto dalis.

**Dviejų taktų ritminė žingsnių vertė:** 1 („du“), 1 („trys“), 1/2 („keturi“), 1/2 („ir“), 1 („vienas“). Skaičiuojama: „du, trys, čia čia čia“ arba „du, trys, keturi ir vienas“.

**Šokio muzikos pavyzdžiai:** *Laid Back* „People“, Alma Cogan „Hallo, baby!“, *Lilly Wood & The Prick and Robin Schulz* „Prayer in C“, Rose Laurens „Africa (Voodoo Master)“ ir kt.

**Šokis kino filmuose:** „Flower Drum Song“ (1961), „Briliantinas“ („Grease“, 1978), „Purvini šokiai“ („Dirty Dancing“, 1987), „Shall We Dance?“ (2004) ir kt.

**Svarbu!** Kiekvieną kartą pradant šokti pirmąją figūrą rekomenduojama pradėti įžangos žingsniu į šoną, V – DK į D, M – KK į K, skaičiavimas „vienas“.



**1. Pagrindinis judesys** (*Basic Movement*). Figūra trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn.	2	1. DK žengti atgal.	2
2. Perkelti kūno svorį ant DK.	3	2. Perkelti kūno svorį ant KK.	3
3. KK žengti nedidelį žingsnį į K.	4	3. DK žengti nedidelį žingsnį į D.	4
4. DK žengti kiek prie KK.	ir	4. KK žengti kiek prie DK.	ir
5. KK žengti nedidelį žingsnį į K. 3–5 žingsniai vadinami šosė žingsniais.	1	5. DK žengti nedidelį žingsnį į D. 3–5 žingsniai vadinami šosė žingsniais.	1
6–10. Šokti M 1–5 žingsnius.	2, 3, 4 ir 1	6–10. Šokti V 1–5 žingsnius.	2, 3, 4 ir 1

**Pastaba.** Per du taktus galima pasisukti iki 1/2 į K.

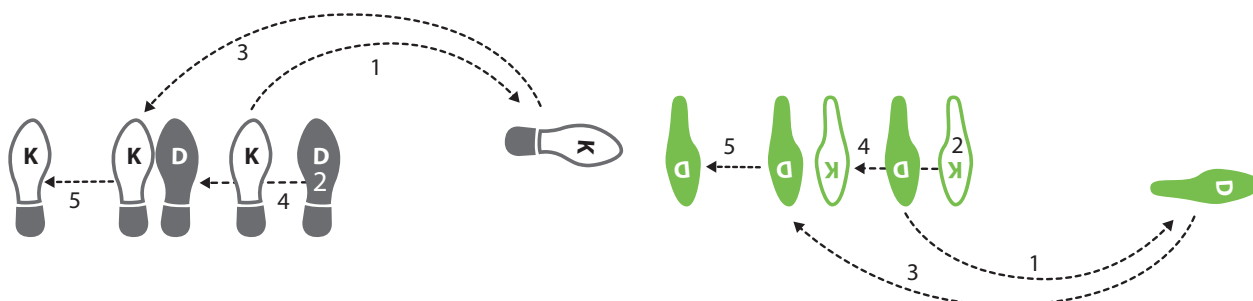


Prieš tai šokamas pagrindinis judesys, niujorkas į D ir į K, ranka rankon į K ir į D, sukinyš. Paskui šokamas pagrindinis judesys, niujorkas į D ir į K, ranka rankon į K ir į D, sukinyš.

8 2. Niujorkas į D ir į K (New York). Figūra trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn ir pasisukti 1/4 į D.	2	1. DK žengti pirmyn ir pasisukti 1/4 į K.	2
2. Perkelti svorį ant DK.	3	2. Perkelti svorį ant KK.	3
3–5. KK į šoną atliekant pagrindinio judesio pirmyn 3–5 žingsnius, pasisukti 1/4 į K.	4 ir 1	3–5. DK į šoną atliekant pagrindinio judesio pirmyn 3–5 žingsnius, pasisukti 1/4 į D.	4 ir 1
6–10. Šokti M 1–5 žingsnius.	2, 3, 4 ir 1	6–10. Šokti V 1–5 žingsnius.	2, 3, 4 ir 1

**Pastaba.** Pažengusiems mokiniams galima pasiūlyti šokti derinius be čia čia čia šasė žingsnių, atliekant tik pasisukimus į D ir į K (M – į K ir į D), skaičiuoti „2 ir 3“, „4 ir 1“. Visa figūra šokama per vieną taktą.

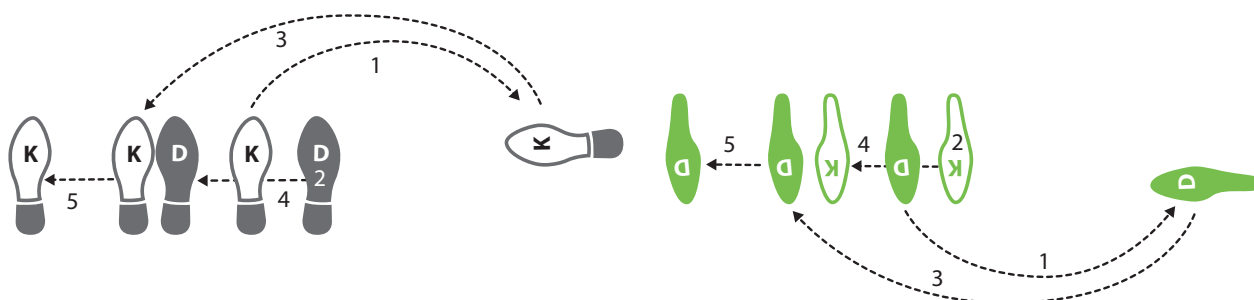


8 Prieš tai šokamas niujorkas į D ir į K, pagrindinis judesys, ranka rankon į K ir į D, sukinyš. Po to šokamas niujorkas į D ir į K, pagrindinis judesys, ranka rankon į K ir į D, sukinyš.

8 3. Ranka rankon į K ir į D (Hand to Hand). Figūra trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal ir pasisukti 1/4 į K.	2	1. DK žengti atgal ir pasisukti 1/4 į D.	2
2. Perkelti svorį ant DK.	3	2. Perkelti svorį ant KK.	3
3–5. Šokti pagrindinio judesio pirmyn V 3–5 žingsnius, pasisukant 1/4 į D.	4 ir 1	3–5. Šokti pagrindinio judesio pirmyn M 3–5 žingsnius, pasisukant 1/4 į K.	4 ir 1
6–10. Šokti M 1–5 žingsnius.	2, 3, 4 ir 1	6–10. Šokti V 1–5 žingsnius.	2, 3, 4 ir 1

**Pastaba.** Pažengusiems mokiniams galima pasiūlyti šokti derinius be čia čia čia šasė žingsnių, atliekant tik pasisukimus į K ir į D (M – į D ir į K), skaičiuoti „2 ir 3“, „4 ir 1“. Visa figūra šokama per vieną taktą.

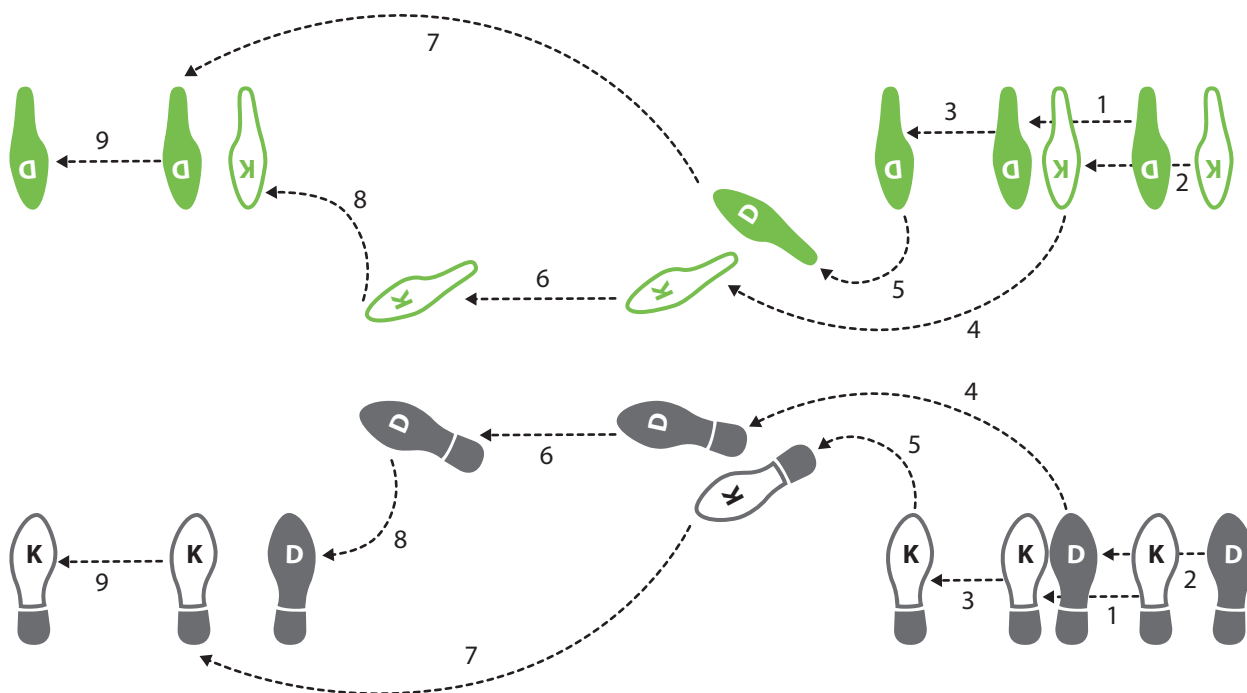


8 Prieš tai šokama: ranka rankon į K ir į D, pagrindinis judesys, niujorkas į D ir į K, sukinyš. Paskui šokama: ranka rankon į K ir į D, pagrindinis judesys, niujorkas į D ir į K, sukinyš.

8 4. Trys čia čia čia (Three Cha Cha Chas). Figūra trunka 1,5 takto.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1–3. Šokti šasė (pagrindinio judesio 3–5 žingsnius).	4 ir 1	1–3. Šokti šasė (pagrindinio judesio 3–5 žingsnius).	4 ir 1
4. DK žengti pirmyn ir pasisukti 1/4 į K.	2	4. KK žengti pirmyn ir pasisukti 1/4 į D.	2
5. Pristatyti KK kiek prie DK.	ir	5. Pristatyti DK kiek prie KK.	ir
6. DK žengti pirmyn.	3	6. KK žengti pirmyn.	3
7. KK žengti į šoną ir pasisukti 1/4 į D.	4	7. DK žengti į šoną ir pasisukti 1/4 į K.	4
8. DK žengti kiek prie KK.	ir	8. KK žengti kiek prie DK.	ir
9. KK žengti nedidelį žingsnį į K. 1–9 žingsniai vadinami „trimis čia čia čia“ į K.	1	9. DK žengti nedidelį žingsnį į D. 1–9 žingsniai vadinami „trimis čia čia čia“ į K.	1

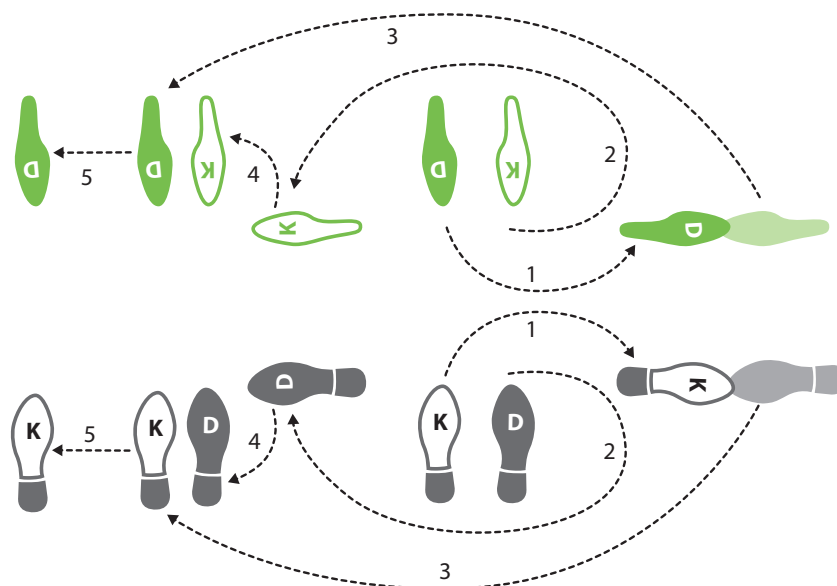
**Pastaba.** Trys čia čia čia gali būti šokami ir judant į K (vyras šoka 1–9 merginos žingsnius, mergina šoka 1–9 vyro žingsnius) figurą vadinant trimis čia čia čia į D.



☘ Prieš tai šokami pagrindinio judesio 1–2 žingsniai, niujorko 1–2 žingsniai, ranka rankon į K ir į D 1–2 žingsniai, posūkio 1–2 žingsniai.  
Paskui šokami pagrindinio judesio 6–10 žingsniai, niujorko 6–10 žingsniai, ranka rankon į K ir į D, 6–10 žingsniai, posūkio 6–10 žingsniai.

8 5. **Posūkiai** (*Spot Turns*). Figūra trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn pasisukant 1/4 į D.	2	1. DK žengti pirmyn pasisukant 1/4 į K.	2
2. DK žengti pirmyn pasisukant 1/2 į D.	3	2. KK žengti pirmyn pasisukant 1/2 į K.	3
3–5. Šokti pagrindinio judesio pirmyn V 3–5 žingsnius, pasisukant 1/4 į D.	4 ir 1	3–5. Šokti pagrindinio judesio pirmyn M 3–5 žingsnius, pasisukant 1/4 į K.	4 ir 1
6–10. Šokti M 1–5 žingsnius.	2, 3, 4 ir 1	6–10. Šokti V 1–5 žingsnius.	2, 3, 4 ir 1



Prieš tai šokama: posūkiai, pagrindinis judesys, niujorkas į D ir į K, ranka rankon į K ir į D.  
 Paskui šokama: posūkiai, pagrindinis judesys, niujorkas į D ir į K, ranka rankon į K ir į D.

1) 4 taktų derinys

Pagrindinis judesys pirmyn ir atgal;  
 niujorkas į D ir į K.

2) 9 taktų derinys

Pagrindinis judesys pirmyn;  
 niujorkas į K;  
 ranka rankon į K;  
 sukiny į K;  
 pagrindinis judesys pirmyn (arba niujorkas į D;  
 arba ranka rankon į D, arba sukinį į D);  
 trys čia čia čia į D;  
 pagrindinis judesys atgal (arba niujorkas į K;  
 arba ranka rankon į K, arba sukinį į K);  
 trys čia čia čia į K.

- Afrokubietiškosios muzikos ir amerikietiško džiazio kombinacija pagimdė muzikos stilių – mambą. Netrukus šiai muzikai judesius pritaikė šokėjai.
- Šokantys dervišai yra Turkijos simbolis. Sema vadinamas dervišų šokis, kuris yra Mevleni brolijos ritualų dalis. Šis šokis simbolizuoja mistinę dvasios kelionę per meilę ir protą į tobulybę. 2005 metais Mevleni sema apeigos UNESCO pripažintos kaip žmonijos žodinio ir nematerialaus paveldo šedevras.

# RUMBA



Rumbai, kaip ir kitiems Lotynų Amerikos šokiams turėjo įtakos pirmieji Afrikos belaisviai, kurie daugiau kaip prieš 400 metų pateko į Kubą. Jų ritmai, dainos ir šokiai, savaime suprantama, pasklido Lotynų Amerikoje labai plačiai. Atskiros rumbos formos žinomos jau iš XVIII amžiaus. Daug rumbos šokio formų Kuboje išsivystė Havanoje, Matanzase ir cukrašvendrių plantacijose.

Pasak įvairių šaltinių, rumbos pavadinimas atsirado 1807 metais iš rumbos muzikos ansamblių pavadinimo, vadinamų „Rumboso orguesta“. Šie ansambliai buvo ypač populiarūs Kubos jaunuolių vestuvėse. Jaunavedžių šokis dažnai išreikšdavo ne ką kitą, o geidulingą dviejų įsimylėjusių širdžių ir kūnų šokį. Šokių mokytojas Pierre'as Lafitte 1934 m. straipsniuose apie Lotynų Amerikos šokius rašė apie keletą rumbos šokimo variantų: anglų choreografų aprašyta kubietiška rumba (*CubanStyle*), kitaip vadinama mambo bolero, ir prancūzų choreografų pasiūlytas lėtas kubietiškas bolero (*SquareStyle*), kitaip vadinamas rumba bolero. 1947 metais P. Lafitte aprašė kubietiškąją rumbą, kuri Kuboje gavo „Sistema Cubano“ pavadinimą.



**Muzikos metras:** 4/4.

**Tempas:** 28–32 taktai per minutę. Keturi mušimai per vieną muzikos taktą. Įvairios ritminės instrumentuotės gali akcentuoti skirtingas takto ketvirtines, dažniau akcentuotas pirmas ir trečias mušimas.

**Ritminė žingsnių vertė:**

- kvadratinės rumbos – 2, 1, 1. Skaičiuojama „lėtai, greitai, greitai“. Galima skaičiuoti „vienas–du, trys, keturi“.
- kubietiškos rumbos – 1, 1, 1 || 1. Skaičiuojama „du, trys, keturi ir vienas“.

**Šokio muzikos pavyzdžiai:** Andrea Bocelli „Perfidia“, Chris Isaak „Wicked Game“, Johnny Cymbal „Teenage Heaven“, Nat King Cole „Te Quiero Dijiste“, Roy Orbison „Only The Lonely“ ir kt.

**Šokis kino filmuose:** „Flying Down to Rio“ (1933), „Rumba“ (1935), „Šok su manimi“ („Dance with Me“, 1998), „Shall We Dance“ (1996 japonų sukurtas filmas; JAV pastatytas 2004), „Marilyn Hotchkiss' Ballroom Dancing & Charm School“ (2005), „Rumba“ (2008) ir kt.

## KVADRATINĖ RUMBA



**1. Dešinysis kvadratas** (*Natural Square*). Figūra trunka 2 taktus. Pradėti ir baigti uždara padėtimi.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. DK žengti pirmyn.*	L	1. KK žengti atgal.*	L
2. KK žengti nedidelį žingsnį į K.	G	2. DK žengti nedidelį žingsnį į D.	G
3. DK pristatyti prie KK.	G	3. KK pristatyti prie DK.	G
4–6. Šokti M žingsnius 1–3.	LGG	4–6. Šokti V žingsnius 1–3.	LGG

\* **Pastaba.** V 1 žingsnis gali būti šokamas atgal (M – pirmyn), 4 žingsnis gali būti šokamas pirmyn (M – atgal). Visos figūros metu galima sukis iki 3/8 į D.

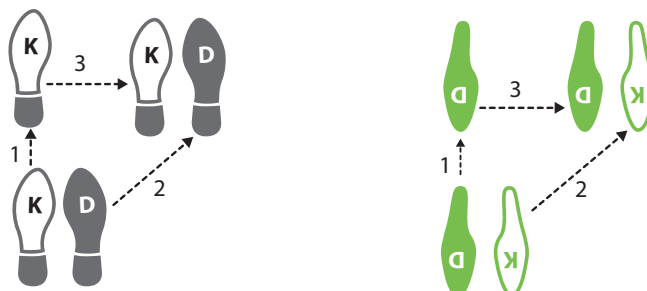


Prieš tai šokamas dešinysis kvadratas (V pirmą žingsnį DK žengiant pirmyn arba atgal, sukantis arba ne). Paskui šokamas dešinysis kvadratas (V pirmą žingsnį DK žengiant pirmyn arba atgal, sukantis arba ne).

8 **2. Kairysis kvadratas** (*Reverse Square*). Figūra trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn.**	L	1. DK žengti atgal.**	L
2. DK žengti nedidelį žingsnį į D.	G	2. KK žengti nedidelį žingsnį į K.	G
3. KK pristatyti prie DK.	G	3. DK pristatyti prie KK.	G
4–6. Šokti M žingsnius 1–3.	LGG	4–6. Šokti V žingsnius 1–3.	LGG

\*\* *Pastaba.* V 1 žingsnis gali būti šokamas atgal (M – pirmyn), 4 žingsnis gali būti šokamas pirmyn (M – atgal). Visos figūros metu galima sukis iki 3/8 į K.



8 Prieš tai šokamas kairysis kvadratas (V pirmą žingsnį KK žengiant pirmyn arba atgal, sukantis arba ne). Paskui šokamas kairysis kvadratas (V pirmą žingsnį KK žengiant pirmyn arba atgal, sukantis arba ne).

8 **10 taktų kvadratinės rumbos derinys**

Dešinysis kvadratas – per 4 taktus apsisukti visą ratą į D (4 po 1/4);  
dešiniojo kvadrato 1–3 žingsniai (1 taktas);  
kairysis kvadratas – per 4 taktus apsisukti visą ratą į K (4 po 1/4);  
kairiojo kvadrato 1–3 žingsniai (1 taktas).

KUBIETIŠKA RUMBA

**Svarbu!** Kiekvieną kartą pradėdant šokti pirmąją figūrą rekomenduojama pradėti įžangos žingsniu į šoną, V – DK į D, M – KK į K, skaičiavimas „vienas“.

8 **3. Pagrindinis judesys pirmyn ir atgal** (*Basic Movement Forward and Backward*). Figūra trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn.	2	1. DK žengti atgal.	2
2. Perkelti kūno svorį ant DK.	3	2. Perkelti kūno svorį ant KK.	3
3. KK žengti nedidelį žingsnį į K.	4, 1	3. DK žengti nedidelį žingsnį į D.	4, 1
4–6. Šokti M 1–3 žingsnius.	2, 3, 4, 1	4–6. Šokti V 1–3 žingsnius.	2, 3, 4, 1

*Pastaba.* Per du taktus galima pasisukti iki 1/2 į K.

8 Prieš tai šokamas pagrindinis judesys pirmyn ir atgal, niujorkas į D ir į K, ranka rankon į K ir į D, posūkis į D ir į K, kukaračos. Po to šokamas pagrindinis judesys pirmyn ir atgal, niujorkas į D ir į K, ranka rankon į K ir į D, posūkis į D ir į K, kukaračos.

**8** 4. Niujorkas į D ir į K (*New York to Right, New York to Left*). Figūra trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn ir pasisukti 1/4 į D.	2	1. DK žengti pirmyn ir pasisukti 1/4 į K.	2
2. Perkelti svorį ant DK.	3	2. Perkelti svorį ant KK.	3
3. KK žengti nedidelį žingsnį į K, pasisukti 1/4 į K.	4, 1	3. DK žengti nedidelį žingsnį į D, pasisukti 1/4 į D.	4, 1
4–6. Šokti M 1–3 žingsnius.	2, 3, 4, 1	4–6. Šokti V 1–3 žingsnius.	2, 3, 4, 1

Prieš tai šokamas niujorkas į D ir į K, pagrindinis judesys pirmyn ir atgal, ranka rankon į K ir į D, posūkis į D ir į K, kukaračos. Paskui šokamas niujorkas į D ir į K, pagrindinis judesys pirmyn ir atgal, ranka rankon į K ir į D, posūkis į D ir į K, kukaračos.

**8** 5. Ranka rankon į K ir į D (*Hand to Hand*). Figūra trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal ir pasisukti 1/4 į K.	2	1. DK žengti atgal ir pasisukti 1/4 į D.	2
2. Perkelti svorį ant DK.	3	2. Perkelti svorį ant KK.	3
3. KK į šoną, pasisukant 1/4 į D.	4, 1	3–5. DK į šoną, pasisukant 1/4 į K.	4, 1
4–6. Šokti M 1–3 žingsnius.	2, 3, 4, 1	4–6. Šokti V 1–3 žingsnius.	2, 3, 4, 1

Prieš tai šokamas ranka rankon į K ir į D, pagrindinis judesys pirmyn ir atgal, niujorkas į D ir į K, posūkis į D ir į K, kukarača. Paskui šokamas ranka rankon į K ir į D, pagrindinis judesys pirmyn ir atgal, niujorkas į D ir į K, posūkis į D ir į K, kukarača.

**8** 6. Posūkis į D ir į K (*Spot Turns*). Figūra trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti pirmyn pasisukant 1/4 į D.	2	1. DK žengti pirmyn pasisukant 1/4 į K.	2
2. DK žengti pirmyn pasisukant 1/2 į D.	3	2. KK žengti pirmyn pasisukant 1/2 į K.	3
3. KK žengti nedidelį žingsnį į K, pasisukti 1/4 į D.	4, 1	3. DK žengti nedidelį žingsnį į D.	4 1
4–6. Šokti M 1–3 žingsnius.	2, 3, 4, 1	4–6. Šokti V 1–3 žingsnius.	2, 3, 4 ir 1

Prieš tai šokama: posūkis į D ir į K, pagrindinis judesys pirmyn ir atgal, niujorkas į D ir į K, ranka rankon į K ir į D, kukaračos. Paskui šokama: posūkis į D ir į K, pagrindinis judesys pirmyn ir atgal, niujorkas į D ir į K, ranka rankon į K ir į D, kukaračos.

8 7. Kukarača (*Cucarachas*). Figūra trunka 2 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti į K perkeliant dalį kūno svorio.	2	1. DK žengti į D perkeliant dalį kūno svorio.	2
2. Perkelti kūno svorį ant DK.	3	2. Perkelti kūno svorį ant KK.	3
3. KK pastatyti šalia DK.	4, 1	3. DK pastatyti šalia KK.	4, 1
4–6. Šokti M 1–3 žingsnius.	2, 3, 4, 1	4–6. Šokti V 1–3 žingsnius.	2, 3, 4, 1



Prieš tai šokama: kukarača, posūkis į D ir į K, pagrindinis judesys pirmyn ir atgal, niujorkas į D ir į K, ranka rankon į K ir į D. Paskui šokama: kukarača, posūkis į D ir į K, pagrindinis judesys pirmyn ir atgal, niujorkas į D ir į K, ranka rankon į K ir į D.

1) 8 taktų derinys

Pagrindinis judesys pirmyn ir atgal (2 taktai);  
niujorkas į D ir į K (2 taktai);  
ranka rankon į K ir į D (2 taktai);  
posūkis į D ir į K (2 taktai).

2) 8 taktų derinys

Pagrindinis judesys pirmyn ir atgal sukantis į K po 1/8 (2 taktai);  
pagrindinis judesys pirmyn ir atgal sukantis į K po 1/4 (2 taktai);  
pagrindinis judesys pirmyn (1 taktas);  
niujorkas į K (1 taktas);  
ranka rankon į K (1 taktas);  
posūkis į K (1 taktas).

- 1956–1958 ir 1961–1963 kilo vadinamasis „Rumbos karas“: ir anglai, ir prancūzai norėjo, kad priimtas būtų būtent jų parengtas ir aprašytas šokio variantas. Kivirčas pasibaigė visuotinai priėmus kubietiškos rumbos variantą, atliekamą šokių varžybose nuo 1964 metų.
- Prancūzų propaguotas kubietiškas bolero (*Square Style*) – kvadratinė rumba – nuo 1963-ųjų įtraukta į pasaulinę šokių programą ir siūloma šokti kaip pramoginis šokis.

PASTABOS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# DŽAIVAS



1910 metais Europos kurortuose pasirodė *one step* ir *two step*, kurie atkeliavo iš JAV šiaurės. Šie šokiai pradėjo naują šokimo stilių – *go as you please* – „šok, kaip tau patogiu“. Kartu su nauju šokių stiliumi keitėsi ir šokių muzika. Amžių sandūroje atsiranda regtaimas (sutrumpintai – *rag*) muzika, atliekama fortepionu. Teigiama, kad iš šios fortepioninės muzikos kilp džiazas. P. J. S. Richardsonas savo knygoje „A History of English Ballroom Dancing“ rašė, kad ilgą laiką džiazu terminu buvo vadinami naujieji šokiai, norint juos atskirti nuo ankstesniųjų.

Daugelis orkestrų grodavo muziką šokiams džiazu stiliumi; dažniausiai – kaip mokėdavo, kiekvienas muzikantas sau. 1937 metais atsiranda dar viena džiazu šokių atmaina – *svingas*. Tuoj po jo – džiterbagas (*angl. jitterbug*). Jungtinėse Valstijose jauni Harlemo šokėjai šoko pakeldami savo partneres aukštai į viršų, permesdami jas per pečius, klubus ir pan. Londone toks šokimo būdas sukėlė ir šoką, ir susižavėjimą, ypač tai patiko jaunimui. Anglų šokių mokytojai – Victoras Silvestras, Alexas Mooras ir kiti pritaikė tokį šokimą šokių salėms. Jie paliko labai patikusį visiems šio šokio ritmą, bet pašalino visas akrobatines figūras, nebūdingas vadinamiesiems salonų šokiams. 1944 metais Viktoras Silvestras aprašė šį šokį knygoje „This is Jive“.



**Muzikos metras:** 4/4.

**Tempas:** 40–46 taktai per minutę. Keturi mušimai per vieną muzikos taktą. Gali būti akcentuojami 1 ir 3; 2 ir 4 arba visi keturi mušimai.

**Ritminė žingsnių vertė:** kiekvienas „greitai“ turi vieną takto dalies mušimą.

**Skaičiuojama:** „greitai, greitai, greitai, ir greitai, greitai, ir greitai“.

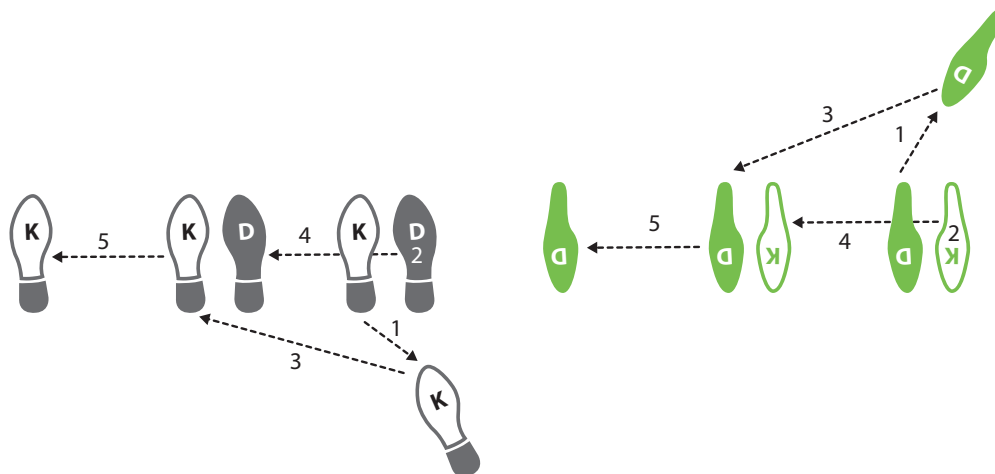
**Šokio muzikos pavyzdžiai:** Bebo Best & The Super Lounge Orchestra „Dont worry be happy“, Bobby Darin „Splish Splash“, Chubby Checker „Lets Twist Again“, LaVern Baker „Jim Dandy Got Married 1957“, Alma Cogan „Why Do Fools Fall In Love“ ir kt.

**Šokis kino filmuose:** „Babes in Arms“ (1939), „Benny Goodman Story“ (1955), „Daddy-O“ (1958), „Malcolm X“ (1992), „Svingo vaikai“ („Swing Kids“, 1992), „Swingers“ (1996) ir kt.



**1. Pagrindinis judesys nutolstant** (*Basic Movement in Fallaway*). Figūra trunka 1,5 takto. Pradėti ir baigti uždara padėtimi.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal, kiek pasisukant į K.	G	1. DK žengti atgal, kiek pasisukant į D.	G
2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK.	G	2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK.	G
3–5. Šokti šasė KK, DK, KK: KK žengti nedidelį žingsnį į K su svoriu iš dalies ir sulenkti kelį, DK pristatyti prie KK, KK žengti nedidelį žingsnį į K.	G ir G	3–5. Šokti šasė DK, KK, DK: DK žengti nedidelį žingsnį į D su svoriu iš dalies ir sulenkti kelį, KK pristatyti prie DK, DK žengti nedidelį žingsnį į D.	G ir G
6–8. Šokti M 3–5 žingsnius.	G ir G	6–8. Šokti V 3–5 žingsnius.	G ir G





Prieš tai šokamas pagrindinis judesys nutolstant, merginos posūkis į D ir į K po ranka.  
Paskui šokamas pagrindinis judesys nutolstant, merginos posūkis į D ir į K po ranka.



**2. Grandis** (*Link*). Figūra trunka 1,5 takto. Pradėti atvira padėtimi, baigti uždara padėtimi.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal, kiek pasisukant į K.	G	1. DK žengti atgal, kiek pasisukant į D.	G
2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK.	G	2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK.	G
3–5. Šokti kiek pirmyn šasė DK, KK, DK.	G ir G	3–5. Šokti kiek pirmyn šasė DK, KK, DK.	G ir G
6–8. Šokti į šoną šasė DK, KK, DK.	G ir G	6–8. Šokti į šoną šasė DK, KK, DK.	G ir G



Prieš tai šokamas pagrindinis judesys nutolstant, merginos posūkis į D ir į K po ranka.  
Paskui šokamas merginos posūkis į D ir į K po ranka pradedant iš atviros padėties, pasikeitimas vietomis (rankų keitimas už vyro nugaros).

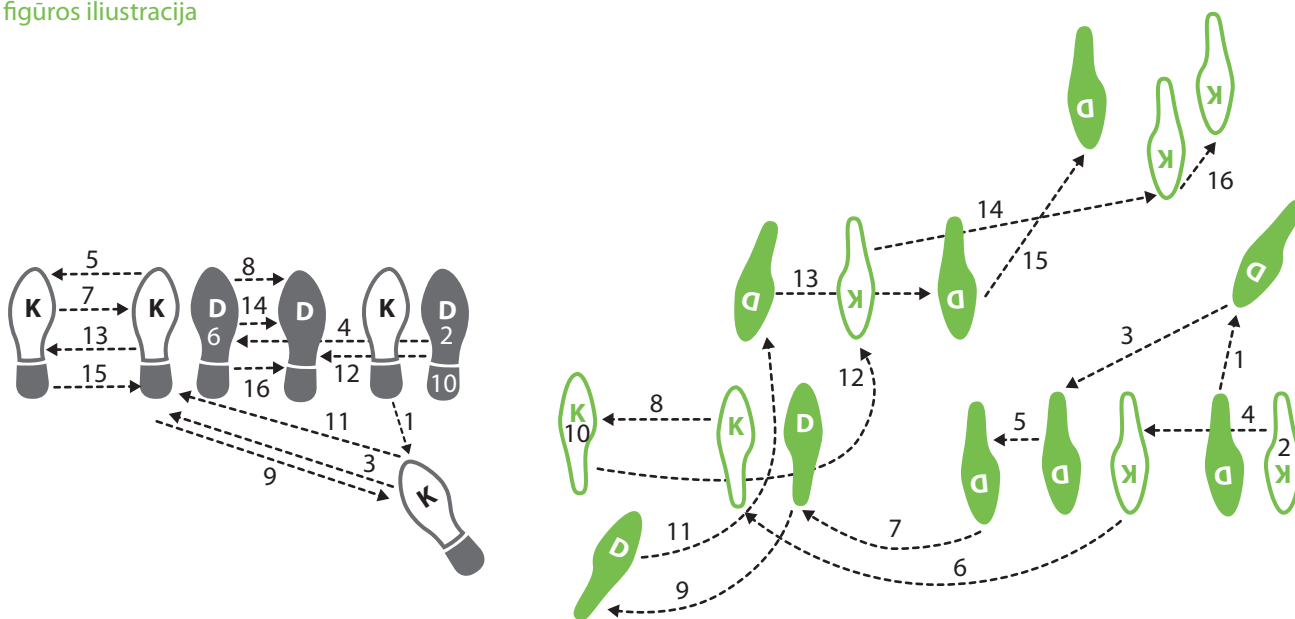


**3. Merginos posūkis į D ir į K po ranka** (*Lady Underarm Turn to Right and Left*). Figūra trunka 3 taktus. Pradedama ir baigiama uždara padėtimi.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal, kiek pasisukant į K.	G	1. DK žengti atgal, kiek pasisukant į D.	G
2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK.	G	2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK.	G
3–5. Šokti šasė KK, DK, KK. Pakelti K ranką, sukabintą su M D ranka ir vesti ją sukiniui į D, D ranka laikyti laisvai šone.	G ir G	3–5. Šokti šasė DK, KK, DK.	G ir G
6–8. Šokti M 3–5 žingsnius.	G ir G	6–8. Sukantis 1/2 į D po pakelta ranka, šokti V 3–5 žingsnius, baigti vyro K pusėje.	G ir G
9. KK žengti atgal, kiek pasisukant į K.	G	9. DK žengti atgal, kiek pasisukant į D.	G
10. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK, pakelti K ranką ir vesti M sukiniui į K.	G	10. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK.	G
11–13. Šokti šasė KK, DK, KK.	G ir G	11–13. Sukantis 1/2 į K po pakelta ranka, šokti šasė DK, KK, DK.	G ir G
14 – 16. Šokti M 3–5 žingsnius, baigti uždara padėtimi.	G ir G	14–16. Šokti V 3–5 žingsnius kiek atgal, baigiant pasisukti veidu į V, baigti uždara padėtimi.	G ir G

**Pastaba.** Galima baigti ir atvira padėtimi.

3 figūros iliustracija



Prieš tai šokama: merginos posūkis į D ir į K po ranka, pagrindinis judesys nutolstant.

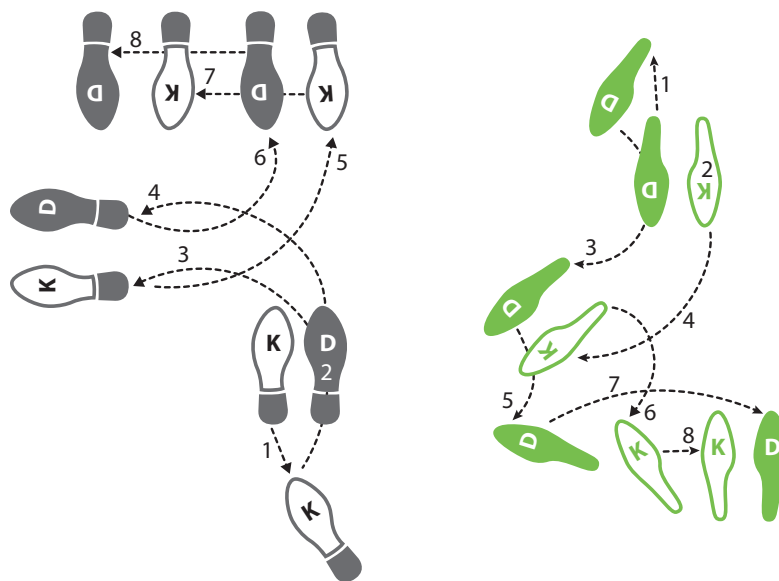
Paskui šokama: merginos posūkis į D ir į K po ranka baigiant atvira padėtimi, grandis, pasikeitimas vietomis (rankų keitimas už vyro nugaros).



**4. Pasikeitimas vietomis, rankų keitimas už vyro nugaros** (*Change Places and Hands Behind Man's Back*). Figūra trunka 1,5 takto. Pradėti ir baigti atvira padėtimi.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal.	G	1. DK žengti atgal.	G
2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK.	G	2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK.	G
3–5. Šokti šasėpirmyn KK, DK, KK, judant vienas link kito. Dešinė ranka paimti M D ranką, pasiruošti eiti vienas pro kitą dešiniaisiais šonais. Pradėti sukstis į K.	G ir G	3–5. Šokti šasė pirmyn DK, KK, DK, judant vienas link kito, pasiruošti eiti už V nugaros. Pradėti sukstis į D.	G ir G
6–8. Šokti šasė sukantis 1/2 į K–DK, KK, DK. Perimti kaire ranka M D ranką už savo nugaros ir pabaigti sukstis veidu vienas į kitą pasikeitus vietomis.	G ir G	6–8. Šokti šasėsukantis 1/2 į D–DK, KK, DK ir pabaigti sukstis veidu vienas į kitą. M 3–5 žingsniai, baigti sukstis į D. Iš viso 1/2 į D per 3–4 žingsnius.	G ir G

4 figūros iliustracija



Prieš tai šokama: pasikeitimas vietomis (rankų keitimas už vyro nugaros), merginos posūkis į D ir į K po ranka baigiant atvira padėtimi.

Po to šokant pasikeičiama vietomis (rankų keitimas už vyro nugaros), merginos posūkis į D ir į K po ranka, grandis.



### 1) 6 taktų derinys

Pagrindinis judesys nutolstant (1,5 takto);  
 merginos sukinių į D ir į K po ranka 1–5 žingsniai (1,5 takto);  
 pagrindinis judesys nutolstant (1,5 takto);  
 merginos posūkis į D ir į K po ranka 6–8 žingsniai (1,5 takto).

### 2) 7,5 takto derinys

Pagrindinis judesys nutolstant (1,5 takto);  
 merginos sukiny į D ir į K po ranka, baigiant atvira padėtimi (3 taktai);  
 pasikeitimas vietomis (1,5 takto);  
 grandis (1,5 takto).



- Po Antrojo pasaulinio karo, apie 1946 metus, pasirodė naujas džiazos muzikos ritmas – bugivugis (*boogie-woogie*), šis šokis buvo šokamas kaip džaivas. Apie 1954 metus atsirado nauja šio šokio atmaina – bibopas.
- Piotro Čaikovskio baletas „Gulbių ežeras“ pirmą kartą Maskvos Didžiajame teatre pastatytas 1877 metais, o visų laikų žymiausioji rusų balerina Maja Pliseckaja šį baletą 1947–1977 metais šoko daugiau nei 800 kartų.



Lotynų Amerikos pramoginių šokių užduočių ir klausimų rasite [77 psl.](#)

### PASTABOS

---



---



---



---



---



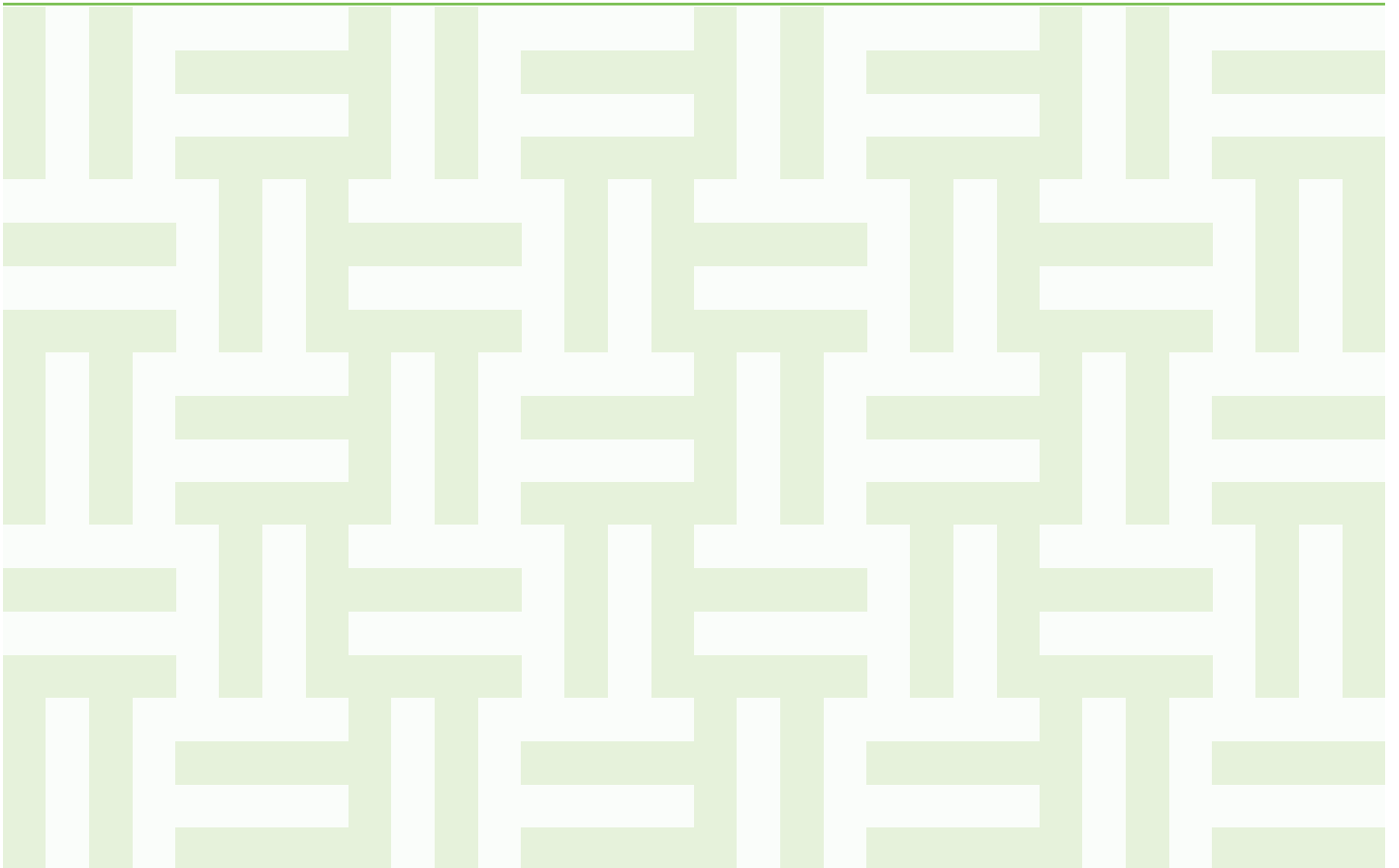
---



---



Madingi laisvalaikio šokiai



# HASLAS



Šokis atsirado XX amžiaus šešto dešimtmečio pabaigoje, septinto dešimtmečio pradžioje. Tuo metu jaunimas mielai linksmindavosi diskotekose, kuriose grodavo kokybiškai skambanti, ritminga disko stiliaus muzika. Šokių vakarų metu būdavo šokama laisvai, dažnai besivaržant, kas pašoks įdomiau ir išradingiau, energingiau. Tiems, kuriems buvo per sunku šokti tuo laiku populiarius čia čia čia, mambą arba salsa, improviuodavo jungdami šių šokių elementus į vieną bendrą, dažnai čia pat sugalvodami naujų figūrų arba elementų. Iš šalies žiūrint tai atrodė labai energingas poros šokis, iš čia kilo ir šokio pavadinimas.

Neatsiejamas to meto diskotekų, taigi ir šokio atributas buvo batai ant aukšto pado – „platformos“, į apačią platėjančios kelnės. Visa tai sudarė haslo, kuris yra neatsiejamas nuo disko stiliaus, pagrindą. Vyro kaip šokėjo dominavimas poroje yra labai svarbus; mergina čia nuolat prisitaiko atliepdama vyro judesius. Vyro vedimas poroje, taip pat stilius šokant ne visų taktų žingsnius, rodo šokio kilmę iš Lotynų Amerikos.



**Muzikos metras:** 4/4.

**Tempas:** 28–38 taktai per minutę. Keturi mušimai per vieną muzikos taktą. Dažniausiai akcentuojami visi keturi mušimai.

**Ritminė žingsnių vertė:** kiekviena ketvirtinė turi vieną muzikos mušimą.

**Skaičiuojama:** „vienas, du, trys, keturi“. Ritminė žingsnių vertė – po vieną muzikos mušimą.

**Stovėsena ir susikabinimas:** dažniausiai atviroje padėtyje – stovėti lengvai sulenkus rankas, susikabinti abiejomis rankomis, vyras laiko merginos rankas delnais į viršų, mergina – delnais iš viršaus.

**Šokio muzikos pavyzdžiai:** *Modern Talking „China In Her Eyes“ (feat. Eric Singleton, extended video version)*, *ABBA „Happy new year“ (club remix)*, *Baccara „Yes sir, I can boogie“*, *Bad Boys Blue „You’re A Woman“*, *Boney M „Feliz Navidad“* ir kt.

**Šokis kino filmuose:** „Saturday Night Fever“ (1978), „Disco Fever“ (1978), „Stayin’ Alive“ (1983), „The Last Days of Disco“ (1998).

**Pastaba.** Pastaruoju metu haslas šokių klubuose šokamas hauso (*house*) stiliumi. Skaičiuojama „ir vienas, du, trys“ šokant vieną figūrą per tris takto dalių mušimus. „Ir vienas“ atitinka vieną takto dalies mušimą, „du“ ir „trys“ atitinka po vieną mušimą. Šokama nepaisant takto ribos.



**1. Pagrindinis judesys** (*Basic Movement*). Figūra trunka 1 taktą. Pradėti ir baigti uždara arba atvira padėtimi.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal, šiek tiek pasisukant į K.	1	1. DK žengti atgal, šiek tiek pasisukant į D.	1
2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK.	2	2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK.	2
3. KK žengti nedidelį žingsnį į K, baigiant uždara padėtimi.	3	3. DK žengti nedidelį žingsnį į D, baigiant uždara padėtimi.	3
4. Perkelti kūno svorį į D ant DK.	4	4. Perkelti kūno svorį į K ant KK.	4



Prieš tai šokamas pagrindinis judesys, šoninis žingsnis, merginos posūkis į K ir į D po ranka, merginos posūkis į D ir į K po ranka, pagrindinis judesys (su vaikinio arba merginos solo sukiniu).

Paskui šokamas pagrindinis judesys, šoninis žingsnis, merginos posūkis į K ir į D po ranka, merginos posūkis į D ir į K po ranka, pagrindinis judesys (su vaikinio arba merginos solo sukiniu).

**8** 2. Šoninis žingsnis (*Side Step*). Figūra trunka 1 taktą. Pradėti ir baigti uždara arba šonine padėtimi.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti kiek į K.	1	1. DK žengti kiek į D.	1
2. Perkelti kūno svorį ant DK.	2	2. Perkelti kūno svorį ant KK.	2
3. KK pristatyti prie DK.	3	3. DK pristatyti prie KK.	3
4. Perkelti kūno svorį ant DK.	4	4. Perkelti kūno svorį ant KK.	4

Prieš tai šokamas šoninis žingsnis, merginos posūkis į K ir į D po ranka, merginos posūkis į D ir į K po ranka, pagrindinis judesys (su vaikinio arba merginos solo sukiniu), pagrindinis judesys.  
Paskui šokamas šoninis žingsnis, merginos posūkis į K ir į D po ranka, merginos posūkis į D ir į K po ranka, pagrindinis judesys (su vaikinio arba merginos solo sukiniu), pagrindinis judesys.

**8** 3. Solo sukiny (Solo Turn). Figūra trunka 1 taktą. Pradėti ir baigti uždara arba atvira padėtimi.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal, šiek tiek pasisukant į K.	1	1. DK žengti atgal, šiek tiek pasisukant į D.	1
2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK, pasiruošti sukčiai į K, paleisti rankas.	2	2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK, pasiruošti sukčiai į D, paleisti rankas.	2
3. KK žengti nedidelį žingsnį pirmyn ir staigiai pasisukti 1/2 į K.	3	3. DK žengti nedidelį žingsnį pirmyn ir staigiai pasisukti 1/2 į D.	3
4. DK žengti nedidelį žingsnį pirmyn ir staigiai tęsti sukinį 1/2 į K. Susikabinti rankomis žingsnio pabaigoje arba kitos figūros pradžioje.	4	4. KK žengti nedidelį žingsnį pirmyn ir staigiai tęsti sukinį 1/2 į D. Susikabinti rankomis žingsnio pabaigoje arba kitos figūros pradžioje.	4

Prieš tai šokamas solo sukiny, merginos posūkis į K ir į D po ranka, merginos posūkis į D ir į K, pagrindinis judesys, šoninis žingsnis.  
Paskui šokamas solo sukiny, merginos posūkis į K ir į D po ranka, merginos posūkis į D ir į K, pagrindinis judesys, šoninis žingsnis.

PASTABOS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**4. Merginos posūkis į D ir į K po ranka** (*Lady Underarm Turn to Right and Left*). Figūra trunka 2 taktus. Pradėti ir baigti uždara padėtimi.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal, kiek pasisukant į K.	1	1. DK žengti atgal, kiek pasisukant į D.	1
2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK.	2	2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK.	2
3. KK žengti nedidelį žingsnį į K, pakelti K ranką, sukabintą su merginos D ranka ir vesti ją sukiniui į D, D ranka laikyti šone.	3	3. DK žengti nedidelį žingsnį įstrižai pirmyn.	3
4. Perkelti kūno svorį į D ant DK. Per žingsnius 1–4 kiek pasisukti į K. Pabaigti šonine padėtimi.	4	4. Sukantis 1/2 į D po pakelta ranka, žengti KK į šoną, baigti šonine padėtimi vyro K pusėje.	4
5. KK žengti atgal, kiek pasisukant į K.	1	5. DK žengti atgal, kiek pasisukant į D.	1
6. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK, pakelti K ranką ir vesti merginą sukiniui į K.	2	6. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK.	2
7. KK žengti nedidelį žingsnį į K.	3	7. Sukantis 1/2 į K po pakelta ranka, žengti DK į šoną.	3
8. Perkelti kūno svorį į D ant DK, baigti uždara padėtimi.	4	8. KK nedidelį žingsnį žengti į K ir kiek atgal baigiant pasisukti veidu į V, baigti uždara padėtimi.	4

**Pastaba.** Figūrą galima pradėti ir baigti šokti atvira padėtimi – M 3 žingsnį DK žengia pirmyn.



Prieš tai šokama: merginos posūkis į D ir į K po ranka, merginos posūkis į K ir į D, pagrindinis judesys, šoninis žingsnis, solo sukinys.

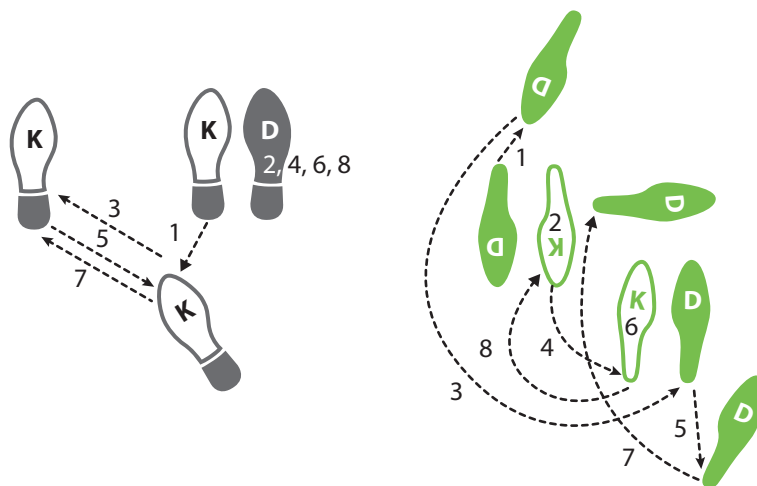
Paskui šokama: merginos posūkis į D ir į K po ranka, merginos posūkis į K ir į D, pagrindinis judesys, šoninis žingsnis, solo sukinys.



8 **5. Merginos posūkis į K ir į D** (*Lady Turn to Left and to Right*). Figūra trunka 2 taktus. Pradėti ir baigti uždara padėtimi.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal, kiek pasisukant į K.	1	1. DK žengti atgal, kiek pasisukant į D.	1
2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK į PP. Pakelti sukabintas su mergina rankas ir vesti ją sukiniui į K po ranka.	2	2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK į PP.	2
3. KK žengti šiek tiek į K.	3	3. DK žengti kiek pirmyn ir į D, sukantis ½ į K po pakelta ranka.	3
4. Perkelti kūno svorį į D ant DK. Pabaigti šonine padėtimi, rankos sukabintos, po sukinio sukryžiuotos.*	4	4. Perkelti svorį ant KK baigti vyro K pusėje. Pabaigti šonine padėtimi, rankos sukabintos, po sukinio sukryžiuotos.*	4
5. KK žengti atgal.	1	5. DK žengti atgal.	1
6. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK, pakelti sukabintas su mergina rankas ir vesti ją sukiniui į D po ranka.	2	6. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK.	2
7. KK žengti nedidelį žingsnį į K.	3	7. Sukantis ½ į D po pakelta ranka, žengti DK į šoną.	3
8. Perkelti kūno svorį į D ant DK, baigti uždara padėtimi.	4	8. KK nedidelį žingsnį žengti į K ir kiek atgal baigiant pasisukti veidu į V, baigti uždara padėtimi.	4

\**Pastaba.* Toliau galima šokti paleidus vyro D ranką, merginos K ranką; lieka sukabintos vyro K ir merginos D rankos. Vyras šoka pagrindinį judesį, mergina sukini į D ir į K po ranka 5–8 žingsnius.



8 Prieš tai šokama: merginos posūkis į K ir į D, pagrindinis judesys, šoninis žingsnis, solo sukiny, merginos posūkis į D ir į K po ranka.  
Paskui šokama: merginos posūkis į K ir į D, pagrindinis judesys, šoninis žingsnis, solo sukiny, merginos posūkis į D ir į K po ranka.



# ROKENROLAS



Rokenrolo gimimo data yra 1954 metų balandžio 12 d. Tą dieną JAV pasirodė filmas „Rock around the Clock“, kuriame rokenrolą pirmą kartą pašoko visus sužavėjusi šokėjų pora. Rokenrolo pradininkas Billas Haley ir jo ansamblis „Kometos“ sujungė kantri ir ritmenbliuzo stilius ir kiek pagreitino ritmą. Rokenrolo karaliumi galima vadinti ir Elvį Presley, išpopuliarinusį rokenrolą iki negirdėtų aukštumų. Šių dainininkų koncertų metu ant scenos šokdavo profesionalių šokėjų pora. Partneris turėdavo perversti merginą per galvą ar juosmenį, o jai tekdavo atlaikyti jį, užšokusį ant pečių.

Klausydamiesi temperamentingos, ritmingos ir trankios muzikos žmonės pamiršdavo drovumą ir nesivaržydami nugrimzdavo šokio transą. Vienas Klivlendo miesto radijo laidų vedėjas pavadino šokį rokenrolu (angl. *rock and roll* – kratykis ir sukis).

Kaip ir kiekvienai naujovei, rokenrolui teko patirti nemažai išbandymų, protestų ir grasinimų, kol jis buvo pripažintas. 1957 metais italų laikraštis „Carriere della Sera“ rašė: „Prasideda spektaklis. Vyruko pavarde Celentano veidą iškreipia grimasa, tik patvirtinanti teoriją, kad žmogus kilo iš bezdžionės. Jis į mikrofoną šaukia „rock, rock, rock“, o visa salė jam pritaria. Netrukus vienas populiariausių naujųjų laikų šokių pradėjo pergalingą žygį po pasaulį...



## Muzikos metras: 4/4.

**Tempas:** 46–50 taktų per minutę. Keturi mušimai per vieną taktą. Dažniausiai akcentuojami 2 ir 4 arba visi keturi mušimai.

**Ritminė žingsnių vertė:** kiekvienas „lėtai“ atitinka du mušimus, kiekvienas „greitai“ atitinka vieną mušimą.

**Skaičiuojama:** dažniausiai „greitai, greitai, lėtai, lėtai“; kartais – „lėtai, lėtai, greitai, greitai“; „greitai, greitai, greitai, greitai, greitai, greitai“.

**Šokio muzikos pavyzdžiai:** *The Regents* „Barbara Ann“, *The Fontane Sisters* „Rock Love“, Elvis Presley „Tutti Frutti“, The Big Bopper „It’s the Truth Ruth“ ir kt.

**Šokis kino filmuose:** „Babes in Arms“ (1939), „Benny Goodman Story“ (1955), „Daddy-O“ (1958), „Malcolm X“ (1992), „Swing Kids“ (1992), „Swingers“ (1996) ir kt.

## ROKENROLO VARIANTAI

- **TAP STEP** stiliumi. *Tap* – pastatyti puspirščius be svorio ir iš karto atkelti nuo grindų. Vietoj vaikinų 3 žingsnio šokama tap KK ir perkeliamas svoris ant KK, skaičiuojama „GG“, vietoj 4 žingsnio – tap DK ir perkeliamas svoris ant DK, skaičiuojama „GG“. Merginos žingsniai DK, paskui KK. Šokama kiekvieną muzikos mušimą, visa figūra skaičiuojama „GGGGGG“.
- **DIG STEP** stiliumi. *Dig* – pastatyti koją be svorio ant priekinės pėdos dalies su aukštai pakeltu kulnu. Šokti kiek su priešingu kūno judesiu, tai yra, šokant KK, šiek tiek pasukti dešinę šoną į priekį; šokant DK šiek tiek pasukti kairę šoną į priekį. 3 ir 4 žingsnių metu vietoj *tap* šokti *dig* žingsnį. Šokama kiekvieną muzikos mušimą, visa figūra skaičiuojama „GGGGGG“.
- **KICK STEP** stiliumi. *Kick* – sulenkti kojos kelią ir ištiesiant spirti neaukštai pirmyn. 3 ir 4 žingsnių metu vietoj tap šokti kick žingsnį. Šokti kiek su priešingu kūno judesiu. Šokama kiekvieną ritmo mušimą, visa figūra skaičiuojama „GGGGGG“.
- **FLICK STEP** stiliumi. *Flick* – sulenkti kojos kelią, ištiesiant spirti neaukštai pirmyn, vėl sulenkti kojos kelią, skaičiuoti – „ir G ir“. Šokti kiek su priešingu kūno judesiu. 3 ir 4 žingsnių metu vietoj tap šokti flick žingsnį. Šokama kiekvieną muzikos mušimą, visa figūra skaičiuojama „GGirGirGirGirG“.



**1. Pagrindinis judesys** (*Basic Movement*). Figūra trunka 1,5 takto. Čia ir toliau čarlstono stiliumi. Gali būti šokama ir kitais stiliais. Pradėti ir baigti uždara padėtimi.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal, kiek pasisukant į K.	G	1. DK žengti atgal, kiek pasisukant į D.	G
2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK į PP.	G	2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK į PP.	G
3. KK žengti nedidelį žingsnį į K ir sulenkti kelį, baigiant uždara padėtimi.	L	3. DK žengti nedidelį žingsnį į D ir sulenkti kelį, baigiant uždara padėtimi.	L
4. Perkelti kūno svorį į D ant DK ir sulenkti kelį.	L	4. Perkelti kūno svorį į K ant KK ir sulenkti kelį.	L



Prieš tai šokamas: pagrindinis judesys, merginos posūkis į D ir į K po ranka, merginos posūkis į K ir į D, pasikeitimas vietomis (rankų keitimas už vyro nugaros).

Paskui šokamas: pagrindinis judesys, merginos posūkis į D ir į K po ranka, merginos posūkis į K ir į D, pasikeitimas vietomis (rankų keitimas už vyro nugaros).



**2. Merginos posūkis į D ir į K po ranka** (*Lady Underarm Turn to Right and Left*). Figūra trunka 3 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal, kiek pasisukant į K.	G	1. DK žengti atgal, kiek pasisukant į D.	G
2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK į PP.	G	2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK į PP.	G
3. KK žengti nedidelį žingsnį į K ir sulenkti kelį, pakelti K ranką, sukabintą su merginos D ranka ir vesti ją sukiniui į D, D ranka laikyti laisvai šone.	L	3. DK žengti nedidelį žingsnį pirmyn.	L
4. Perkelti kūno svorį į D ant DK ir sulenkti kelį. Per žingsnius 1–4 kiek pasisukti į K. Pabaigti šonine padėtimi.	L	4. Sukantis 1/2 į D po pakelta ranka, žengti KK į šoną, baigti vyro K pusėje. Pabaigti šonine padėtimi.	L
5. KK žengti atgal, kiek pasisukant į K.	G	5. DK žengti atgal, kiek pasisukant į D.	G
6. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK, pakelti K ranką ir vesti merginą sukiniui į K.	G	6. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK.	G
7. KK žengti nedidelį žingsnį į K ir sulenkti kelį.	L	7. Sukantis 1/2 į K po pakelta ranka, žengti DK į šoną.	L
8. Perkelti kūno svorį į D ant DK ir sulenkti kelį, baigti uždara padėtimi.	L	8. KK nedidelį žingsnį. Žengti į K ir kiek atgal baigiant pasisukti veidu į V, baigti uždara padėtimi.	L



Paskui šokama: merginos posūkis į D ir į K po ranka, pagrindinis judesys, merginos posūkis į K ir į D, pasikeitimas vietomis (rankų keitimas už vyro nugaros).



**3. Merginos posūkis į K ir į D** (*Lady Underarm Turn to Left and to Right*). Figūra trunka 3 taktus.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal, kiek pasisukant į K.	G	1. DK žengti atgal, kiek pasisukant į D.	G
2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK į PP. Pakelti sukabintas su mergina rankas ir vesti ją sukiniui į K po ranka.	G	2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK į PP.	G
3. KK žengti nedidelį žingsnį į K ir sulenkti kelį.	L	3. DK žengti nedidelį žingsnį kiek pirmyn ir į D, sukantis 1/2 į K po pakelta ranka.	L
4. Perkelti kūno svorį į D ant DK ir sulenkti kelį. Pabaigti šonine apadėtimi, rankos sukabintos, po sukinio sukryžiuotos.	L	4. Perkelti svorį ant KK baigti vyro K pusėje. Pabaigti šonine apadėtimi, rankos sukabintos, po sukinio sukryžiuotos.	L
5. KK žengti atgal.	G	5. DK žengti atgal.	G
6. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK, pakelti sukabintas su M rankas ir vesti ją sukiniui į D po ranka.	G	6. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK.	G
7. KK žengti nedidelį žingsnį į K ir sulenkti kelį.	L	7. Sukantis 1/2 į K po pakelta ranka, žengti DK į šoną.	L
8. Perkelti kūno svorį į D ant DK ir sulenkti kelį, baigti uždara padėtimi.	L	8. KK nedidelį žingsnį žengti į K ir kiek atgal baigiant pasisukti veidu į V, baigti uždara padėtimi.	L



Prieš tai šokamas merginos posūkis į K ir į D, pagrindinis judesys, merginos posūkis į D ir į K po ranka, pasikeitimas vietomis (rankų keitimas už vyro nugaros).

Paskui šokamas merginos posūkis į K ir į D, pagrindinis judesys, merginos posūkis į D ir į K po ranka, pasikeitimas vietomis (rankų keitimas už vyro nugaros).



**4. Pasikeitimas vietomis (rankų keitimas už vyro nugaros)** (*Change Places And of Hands behind Man's Back*). Figūra trunka 1,5 takto.

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal, kiek pasisukant į K.	G	1. DK žengti atgal, kiek pasisukant į D.	G
2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK.	G	2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK.	G
3. KK žengti nedidelį žingsnį pirmyn ir sulenkti kelį, judant vienas link kito. V dešinė ranka pa-ima M dešinę ranką, pasiruošti praeiti vienas pro kitą dešiniaisiais šonais. Pradėti sukstis į K.	L	3. DK žengti nedidelį žingsnį kiek pirmyn ir judant vienas link kito, pasiruošti eiti už V. Pradėti sukstis į D.	L
4. DK žengti į D ir sulenkti kelį, perimti kaire ranka M dešinę ranką už savo nugaros. Pabaigti sukstis į K. Pasisukti 1/2 į K per 3–4 žingsnius, pabaigti veidu vienas į kitą pasikeitus vietomis.	L	4. Žengti KK nedidelį žingsnį atgal, baigti sukstis į D. Iš viso 1/2 į D per 3–4 žingsnius.	L



Prieš tai šokama: pasikeitimas vietomis (rankų keitimas už vyro nugaros), merginos posūkis į K ir į D, pagrindinis judesys nutolstant, merginos posūkis į D ir į K po ranka.

Paskui šokama: pasikeitimas vietomis (rankų keitimas už vyro nugaros), merginos posūkis į K ir į D, pagrindinis judesys nutolstant, merginos posūkis į D ir į K po ranka.



# LINDIHOPAS



Kai 1927 m. lakūnas Charles'as Lindberghas pirmą kartą pasaulyje vienviečiu lėktuvu „Spirit of St. Louis“ perskrido Atlantą, JAV laikraščiai rašė: „Lindberghas peršoko vandenyną!“ (*Lindbergh Hops the Ocean!*) Po metų Niujorko klube „Manhattan Casino“ prasidėjo šokių maratonas, kurį JAV Sveikatos apsaugos komitetas pareikalavo nutraukti. Reporteriai, atvykę įamžinti policininkų uždaramą maratoną, nepaprastai susižavėjo juodaodžiu šokėju Snowdenu pravarde Shorty George'as. Reporterių paklaustas, kaip vadinasi jo atliekamas šokis, Snowdenas nesutrikęs atšovė: „Lindy Hop!“ Pagal kitą teoriją, lindiropas kilo iš populiarus juodaodžių šokio keikvoko (*cake-walk*).

3-jojo dešimtmečio pradžioje Niujorko Harleme buvo dešimtys naktinių klubų. Vienas populiariausių – „Savoy Ballroom“, kuris pateko į istoriją kaip vieta, padariusi lindiropą labai populiariu Amerikoje šokiu. Klube dirbo Frankie Manningas, vyriausiasis trupės choreografas ir geriausias jos šokėjas, kuris 1933 m. atliko triuką, pavertusį lindiropą labai patraukliu šokiu. Niekas anksčiau šokdamas neišmesdavo savo partnerės į orą.

Lindiropas taip pat buvo vadinamas džiterbagu arba bugivugiu. Lindiropo mada praėjo po Antrojo pasaulinio karo; vėliau šokis atgimė kita forma, atsirado žymusis rokenrolas.



**Muzikos metras:** 4/4.

**Tempas:** 33–50 taktų per minutę. Keturi mušimai per vieną muzikos taktą. Dažniausiai akcentuojami 2 ir 4 arba visi keturi mušimai.

**Skaičiuojama:** „vienas, „du, „trys ir keturi“, „penki ir šeši“.

**Ritminė žingsnių vertė:** kiekvienas „1“ ir „2“ turi po vieną muzikos mušimą, kiekvienas „3 ir 4“ ir „5 ir 6“ turi po du muzikos mušimus.

**Šokio muzikos pavyzdžiai:** *LaVern Baker* „Tra La La“, Chuck Willis „Be Good Or Be Gone“, Ray Charles „Hallelujah, I Love Her So“, *The Shirelles* „I Met Him on a Sunday“, Slim Gaillardo „A well a take 'em a Joe“ ir kt.

**Šokis kino filmuose:** „After Seben“ (1927), „Let's Make Music“ (1939), „Groovin' Movie“ (1943), „Swingers“ (1999) ir kt.

**Svarbu!** Visus žingsnius šokti lindiropo stiliumi, kiek pritūpus, papildomai kaskart sulenkiant ir ištiesiant kelius, minkštai spyruokliuojant.



**1. Pagrindinis judesys I** (arba skaičiuojant iki keturių); *4 Count Basic*). Figūra trunka 1 taktą. Pradėti ir baigti uždara arba atvira padėtimi; uždara arba atvira promenados padėtimi (kai V apkabina D ranka M per liemenį, M laiko K ranką ant V D peties).

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal, kiek pasisukant į K.	1	1. DK žengti pirmyn, kiek pasisukant į K.	1
2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK, atsisukant į pradinę padėtį.	2	2. Perkelti kūno svorį atgal ant KK, atsisukant į pradinę padėtį.	2
3. KK žengti pirmyn, kiek pasisukant į D.	3	3. DK žengti atgal, kiek pasisukant į D.	3
4. Perkelti kūno svorį atgal ant DK, atsisukant į pradinę padėtį.	4	4. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK, atsisukant į pradinę padėtį.	4



Prieš tai šokamas pagrindinis judesys I, pagrindinis judesys II, pagrindinis judesys sukantis, merginos posūkis į D ir į K po ranka, merginos posūkis į K ir į D, pasikeitimas vietomis.

Paskui šokamas pagrindinis judesys I, pagrindinis judesys II, pagrindinis judesys sukantis, merginos posūkis į D ir į K po ranka, merginos posūkis į K ir į D, pasikeitimas vietomis.



**2. Pagrindinis judesys II** (arba skaičiuojant iki šešių; (*6-Count Basic*). Figūra trunka pusantro takto. Pradėti ir baigti uždara arba atvira padėtimi; uždara arba atvira promenados padėtimi (kai V apkabina D ranka M per liemenį, M laiko K ranką ant V D peties).

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal, kiek pasisukant į K.	1	1. DK žengti atgal, kiek pasisukant į D.	1
2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK į PP.	2	2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK į PP.	2
3–5. Šokti trižingsnį* į K: KK, DK, KK, pabaigoje kiek atsisukant veidu į M.	3 ir 4	3–5. Šokti trižingsnį* į D: DK, KK, KK, pabaigoje kiek atsisukant veidu į V.	3 ir 4
6–8. Šokti trižingsnį į D: DK, KK, KK.	5 ir 6	6–8. Šokti trižingsnį į K: KK, DK, KK.	5 ir 6

\**Pastaba.* Šasė žingsnis lindhopo stiliumi vadinamas trižingsniu.



Prieš tai šokama: pagrindinis judesys II, pagrindinis judesys sukantis, merginos posūkis į D ir į K po ranka, merginos posūkis į K ir į D, pasikeitimas vietomis, pagrindinis judesys I.

Paskui šokama: pagrindinis judesys II, pagrindinis judesys sukantis, merginos posūkis į D ir į K po ranka, merginos posūkis į K ir į D, pasikeitimas vietomis, pagrindinis judesys I.

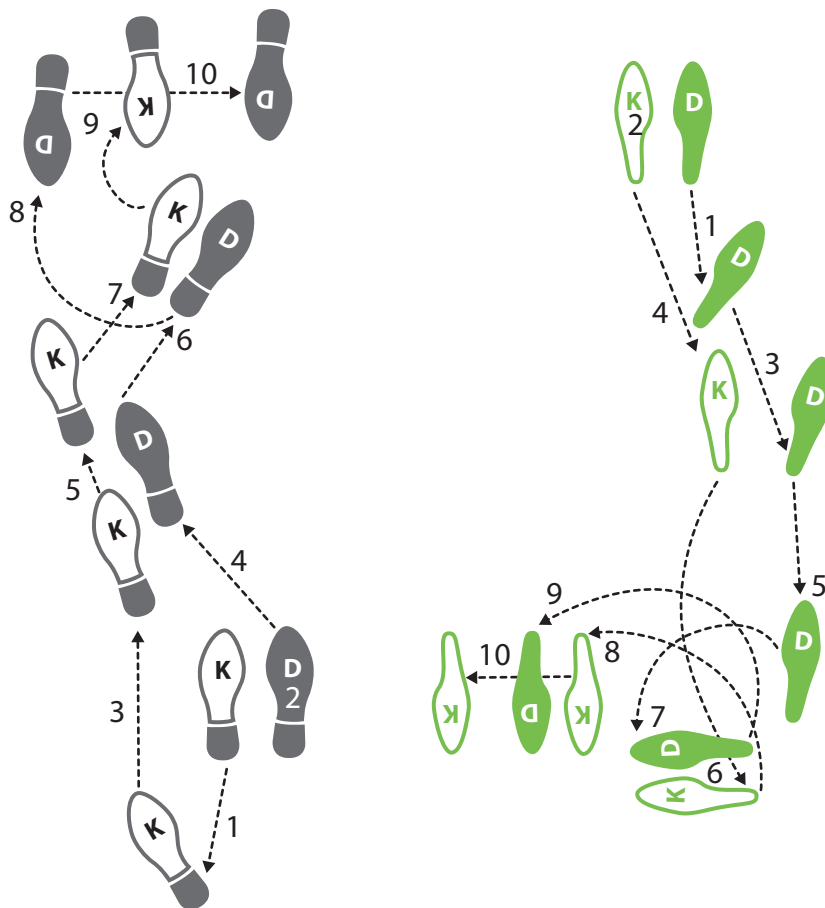


**3. Pagrindinis judesys sukantis** (*8-Count Basic*). Figūra trunka 2 taktus. Pradėti ir baigti uždara arba atvira padėtimi; uždara arba atvira promenados padėtimi (kai V apkabina D ranka M per liemenį, M laiko K ranką ant V D peties).

VYRAS		MERGINA	
Žingsniai	Skaičiavimas	Žingsniai	Skaičiavimas
1. KK žengti atgal, kiek pasisukant į K.	1	1. DK žengti atgal, kiek pasisukant į D.	1
2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant DK.	2	2. Perkelti kūno svorį pirmyn ant KK.	2
3–5. Šokti trižingsnį kiek pirmyn: KK, DK, KK.	3 ir 4	3–5. Šokti trižingsnį kiek atgal į D: DK, KK, DK.	3 ir 4
6. Žengti DK į šoną, pradėti suktis į D.	5	6. Žengti KK į šoną, pradėti suktis į K.	5
7. Pristatyti KK prie DK, toliau suktis į D, per 6–7 žingsnius pasisukti iki 1/2 į D.	6	7. Pristatyti DK prie KK, toliau suktis į K, per 6–7 žingsnius pasisukti iki 1/2 į K.	6
8–10. Šokti trižingsnį kiek į D: DK, KK, DK.	7 ir 8	8–10. Šokti trižingsnį kiek į K: KK, DK, KK.	7 ir 8



3 figūros ILIUSTRACIJA



➤ Prieš tai šokamas pagrindinis judesys sukantis, merginos posūkis į D ir į K po ranka, merginos posūkis į K ir į D, pasikeitimas vietomis, pagrindinis judesys I, pagrindinis judesys II.  
Paskui šokamas pagrindinis judesys sukantis, merginos posūkis į D ir į K po ranka, merginos posūkis į K ir į D, pasikeitimas vietomis, pagrindinis judesys I, pagrindinis judesys II.

8 **4. Merginos posūkis į D ir į K po ranka** (žr. „Rokenrolas“, 52 psl.). Figūra trunka tris taktus. Pradėti ir baigti atvira arba uždara promenadose padėtimi, kai V apkabina D ranka M per liemenį, M laiko K ranką ant V D peties.  
*Pastaba.* Vietoj 3–4 ir 7–8 žingsnių šokami lindihopo trižingsniai.

➤ Prieš tai šokama: merginos posūkis į D ir į K po ranka, merginos posūkis į K ir į D, pasikeitimas vietomis, pagrindinis judesys I, pagrindinis judesys II, pagrindinis judesys sukantis.  
Paskui šokama: merginos posūkis į D ir į K po ranka, merginos posūkis į K ir į D, pasikeitimas vietomis, pagrindinis judesys I, pagrindinis judesys II, pagrindinis judesys sukantis.

8 **5. Merginos posūkis į K ir į D** (žr. „Rokenrolas“, 53 psl.). Figūra trunka tris taktus. Pradėti ir baigti uždara padėtimi.  
*Pastaba.* Vietoj 3–4 ir 7–8 žingsnių šokami lindihopo trižingsniai.

➤ Prieš tai šokama: merginos posūkis į K ir į D, pasikeitimas vietomis, pagrindinis judesys I, pagrindinis judesys II, pagrindinis judesys sukantis, merginos posūkis į D ir į K po ranka.  
Paskui šokama: merginos posūkis į K ir į D, pasikeitimas vietomis, pagrindinis judesys I, pagrindinis judesys II, pagrindinis judesys sukantis, merginos posūkis į D ir į K po ranka.



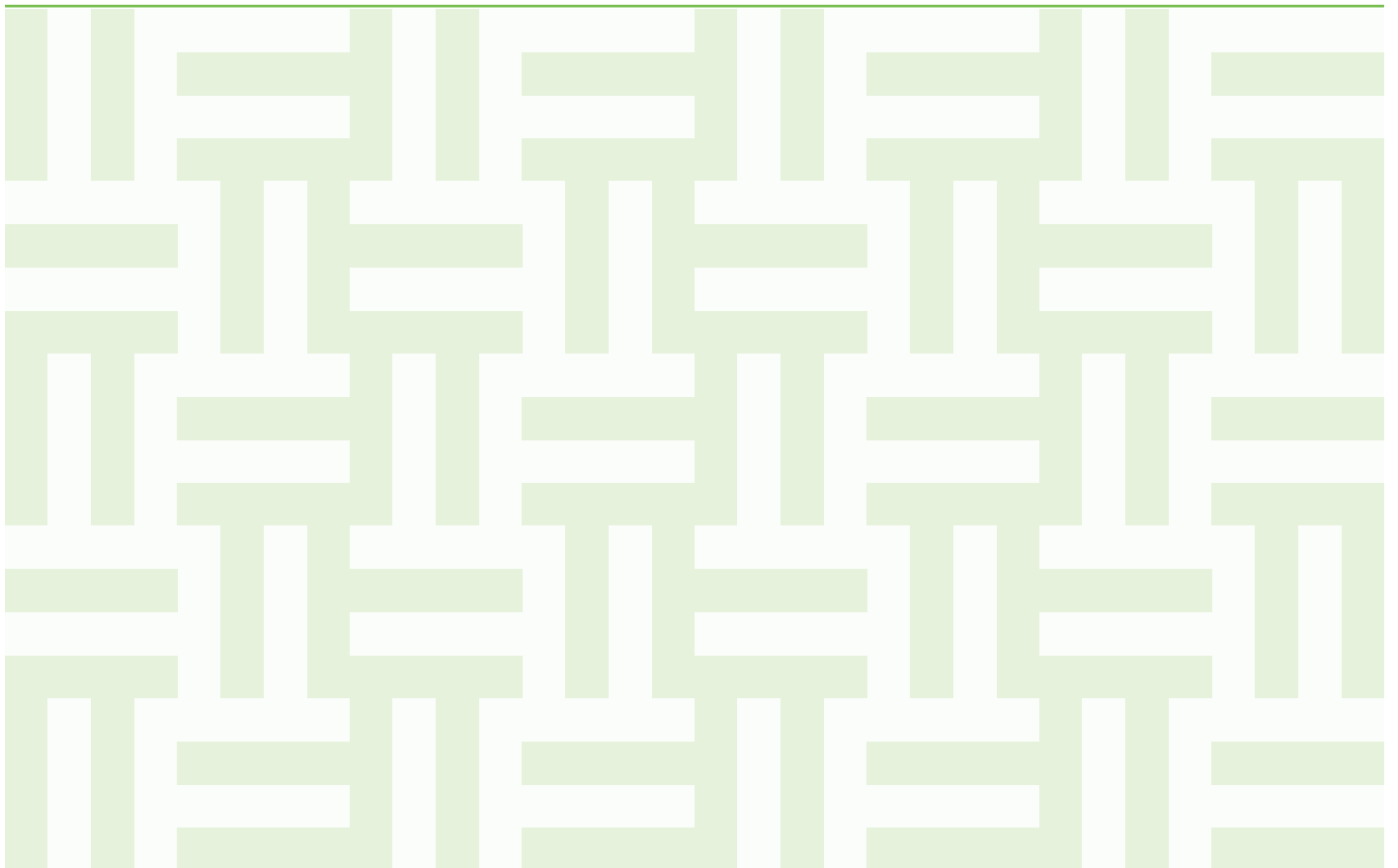
4



---

## Metodinės rekomendacijos

---



## Metodinės rekomendacijos

Metodinė priemonė „Pramoginis šokis 11–12 klasėje“ parašyta pagal „Bendrąją vidurinio ugdymo šokio programą“. Ja kviečiu pasinaudoti mokant pramoginio šokio pagal bendrąjį arba išplėstinį kursą. Kita vertus, atsižvelgus į mokinių amžiaus tarpinių ypatumus ir pateiktą medžiagą adaptavus per žaidimus, bendradarbiaujant su kitais mokytojais pakeitus integracinius dalykus, priemonė gali tapti puikiu pagalbiniu organizuojant pradinio ir pagrindinio ugdymo pramoginių šokių pamokas. Tai gali tapti įrankiu šokio mokymo sistemai mokykloje sukurti. Remiantis pateiktomis įvairių projektų idėjomis ši priemonė pravarti ir neformaliajam ugdymui, gali padėti organizuoti mokyklos bendruomenės veiklą (mokinių šokių renginiai, bendri mokinių, tėvų ir mokytojų projektai ir pan.). Taip sisteminti mokymą galima ne tik mokant pramoginio, bet ir kitų šokio žanrų.

### APIE PLANUS

Vadovaudamasis „Bendrąja šokio programa“ mokytojas turi žinoti, ko išmoks jo mokiniai, kokias kompetencijas (gebėjimus ir nuostatas) išsiugdys. Bendrieji ugdymo planai reglamentuoja ugdymo proceso organizavimą, jais remiantis įgyvendinamas ugdymo turinys. Sudarant šiuos planus svarbiausia turėtų būti mokinsys ir jo pasiekti rezultatai – išugdytos kompetencijos, o ne „išeita medžiaga“ ar išmokti šokio žingsniai.

Norint pasiekti rezultatų, reikia planuoti ir savo veiklą. Planuoti – mokyti darbo kultūros. Labai svarbu turėti ilgalaikių planų, kuriuose – visa šokių pamokų veikla per mokslo metus. Šioje metodinėje priemonėje ilgalaikiai planai nėra pateikiami, jų pavyzdžių galima rasti Ugdymo plėtotės centro svetainėje adresu [www.upc.smm.lt](http://www.upc.smm.lt).

Trumpalaikis planas svarbus mokytojui organizuojant ugdymą pagal mokinių pasiekimus. Toks trumpalaikis planas gali būti rengiamas atskiriems ciklams – pramoginiams, tautiniams ir kt. šokiams. Trumpalaikių planų formą gali pasirinkti pats mokytojas. Šioje priemonėje pateikiamas trumpalaikio plano pavyzdys, kuris jau išbandytas dirbant mokykloje.

Mokant šokti būtina atsižvelgti į šokėjo amžių; svarbu skatinti mokinius nuolat tobulėti. Taip pat labai svarbu kelti aukštesnius reikalavimus, kurie skatintų mokinio asmenybę augti ir bręsti, kad mokinsys gebėtų pritaikyti savo įgūdžius ir stiprintų vertybines nuostatas tolesniame gyvenime.

Ši metodinė priemonė turėtų būti naudojama ne kaip galutinis produktas – paskutinis žodis, o kaip pagalbinis šaltinis, padedantis susikurti savąją mokytojo knygą, reikalingą pasirengti šokio pamokoms.

Be konkrečių pramoginių šokių istorijos apybraižų, techninių elementų, figūrų aprašymų ir pan., priemonėje pateikiama daug pavyzdžių, kuriuos ir kitų šokio žanrų mokytojai gali pritaikyti savo mokinių grupei – kurdami derinius, užduotis, planus, renginius ir pan.

Be trumpalaikio plano, labai svarbus ir pamokos planas. Priemonėje pateikiamas Vienos valso pamokos aprašas, kuriame aptariami tokie pamokos struktūriniai elementai: mokymosi uždaviniai, trijų pagrindinių pamokos struktūrinių dalių mokymo ir mokymosi eiga, jos komentarai, integracinės sąsajos ir turima mokinių patirtis, papildomi šaltiniai ir literatūra, priedai. Svarbu atkreipti dėmesį, kad kiekviena pamoka jungtųsi su ankstesniąja ir pati būtų kaip pagrindas kitai pamokai. Vienintelio recepto, kaip organizuoti mokymą ar vertinimą, negali būti, bet kai kurie dalykai svarbūs ir bendri visiems – mokinių pasiekimai pagal „Bendrąją šokio programą“. Svarbiausia, kad toks planas būtų parankus, naudingas pačiam mokytojui ir padėtų planuojant mokinių veiklą.

Rengdamas pamokos planus, visada turiu prieš akis tai, kad labai svarbu yra apgalvoti, kokias nuostatas, gebėjimus ugdysys mokiniai, kokių naujų žinių įgis, remdamiesi jau turimomis ir savo patirtimi. Čia siūlomas trumpalaikis planas ir šokio pamokos aprašas turėtų padėti susikurti savo planą – savo pamokai.

## APIE PAMOKŲ ORGANIZAVIMĄ

Kokių pramoginių šokių ir kokia tvarka bus mokoma, siūlyčiau pasirinkti pačiam mokytojui. Tai priklauso ir nuo konkrečių kiekvienos mokyklos ugdymo planų. Mokytojas pirmiausia pats nusprendžia, ko turėtų išmokti jo mokiniai, kokius gebėjimus išsiugdyti, ir tada planuoja veiklą. Pagal pateiktą trumpalaikį planą pamokas vedu Vilniaus Abraomo Kulviečio vidurinėje mokykloje. Stengiuosi išlaikyti pagrindinius pamokų organizavimo principus – sudėtingėjimo (nuo paprastesnio iki sudėtingesnio) ir konstravimo (žinios, gebėjimai, įgūdžiai didėja, kuriami ir lipdomi vienas prie kito).

Konkretesni, savo mokiniams pritaikyti mokymosi uždaviniai formuluojami kiekvieną pamoką. Pamokos pabaigoje, įsivertinę (ir mokytojas, ir mokiniai) pasiektus suplanuotus tikslus, apgalvoja, ar pamokos planas buvo tinkamas, ir vėl planuoja kitą pamoką.

Mokant pramoginio šokio, kaip ir bet kurio kito šokio žanro ar dalyko mokykloje, labai svarbu patiems apibrėžti, kokius

metodus, mokymosi strategijas naudojant bus organizuojama mokinių veikla pamokoje. Universalus recepto čia nėra, galima naudoti vieną, kelis, daugiau atskirų metodų ar jų grupę(-ių). Ko gero, šokio pamokose labiau nei bet kuriose kitose kur kas svarbesnė aktyvi mokinių veikla nei tiesioginis mokytojo mokymas. Taikydamas mokymąsi aktyvinančius metodus, skatinu mokinius veikti pačius. Pamokos metu paprastai mokau vieno šokio ar jo figūrų, o anksčiau išmoktus dalykus pakartoju pamokos pabaigoje – praktiniai įgūdžiai mokant šokio itin svarbūs.

Į kompetencijų ugdymą orientuotas mokymas nėra įmanomas, jei dirbama neintegruotai, po vieną. Mokydamas šokio nepamirštu mokytojų bendradarbiavimo, labai svarbią vietą čia turi tarpdalykiniai projektai. Savo vietą čia atranda ir mokymasis netradicinėse erdvėse, pvz., privačioje šokio studijoje, teatro repeticijų salėje ar scenoje organizuota šokio pamoka mokiniams įsimins labiau.

## APIE UŽDUOTIS

Pateikti užduočių, klausimų, projektų pavyzdžiai yra geras būdas ugdyti dalykines (šokio) ir bendrąsias kompetencijas. Šokio raiškos, stebėjimo, interpretavimo, vertinimo, šokio vaidmens socialiniame kultūriniame gyvenime pažinimo užduotys ir klausimai skatina mokinius aktyviai įsitraukti, būti kūrybingiems ir panaudoti žinias, suteikia galimybių apibendrinimams ir interpretacijoms, susietoms su jų asmenine patirtimi. Pamokoje stengiuosi suformuluoti tokias užduotis ir klausimus, kurie skatintų giliau suprasti esminius šokio principus, pasitelkti skirtingus gebėjimus ir leistų rinktis skirtingus atlikimo būdus. Užduotys sudaro galimybes įvairių gebėjimų mokiniams kurti, leidžia bendradarbiauti ir diskutuoti, įgyti pasitikėjimo savo jėgomis ir tapti savarankiškiems.

Į kompetencijų ugdymą orientuotos namų, ilgalaikės užduotys ar projektai, mano manymu, turėtų apimti kelias veiklos sritis, pavyzdžiui, atlikimą, kūrybą ir pasirodymą, pristatymą, vertinimą ar pan. Kelis ir daugiau gebėjimų ugdančios užduotys ar projektai su patikrinamaisiais klausimais

visada yra naudingesnės, nes įdomesnės mokiniams, turi išliekamąją vertę. Užduotis dar labiau papildoma, kai ją kuriant kartu pristatomi vertinimo kriterijai, apimantys ne tik dalykinių (šokio), bet ir bendrųjų kompetencijų aspektus.

Šioje metodinėje priemonėje, lentelėje, pateikiu užduočių, klausimų, projektų pavyzdžių. Pagal tai, kur juos galima atlikti (pvz., pamokoje arba namuose, remiantis įvairiais šaltiniais), pagal sudėtingumą ir integralumą su kitais mokomaisiais dalykais, pagal veiklos sritis, taigi matomas ir pats principas, kaip užduotys konstatuojamos, kuriamos.

Skirdamas užduotis visada apsvairstau jų tikslumą, atsižvelgiu į vaikų interesus, todėl priemonėje yra užduočių atskirai vaikinams ir merginoms. Svarbus aspektas – mokinių gebėjimas užduotims ir klausimams atrinkti patikimą informaciją, ją interpretuoti ir pristatyti kaip savo įžvalgas draugams, artimiesiems ir pan. Gebėjimas argumentuoti, vartoti sąvokas, panaudoti faktus ir atlikti užduotis galvojant apie ateitį padeda ugdyti brandžią asmenybę.

## APIE VERTINIMĄ

Mokydamas šokio visada akcentuoju vertinimą – kaip nuolatinį informacijos apie mokinio mokymosi pažangą ir pasiekimus kaupimo, interpretavimo ir apibendrinimo procesą bei mokymąsi skatinantį veiksnį. Pateikiant užduotis, svarbu apibrėžti vertinimo kriterijus, kuriais remdamiesi mokiniai galėtų vertinti save ir draugus. Savo pamokose stengiuosi, kad vertinimas taptų natūralia mokymosi dalimi. Tik nuolat stebėdamas savo mokymąsi ir rezultatus, mokinys gali numatyti, kaip toliau mokytis ir kokių tikslų siekti. Labai svarbu mokiniui ugdytis asmeninę atsakomybę. Tam reikia ir mokytojo pagalbos ir pasiruošimo, nusiteikimo matyti kiekvieną vaiką. Čia pereinama į kitą lygmenį – mokinio ir mokytojo mokymąsi drauge.

Mokinių pasiekimai, asmenybės gebėjimų ir nuostatų raida, tolesnis mokymasis dažniausiai priklauso nuo to, kaip objektyviai kiekvienas yra įvertinamas, tai nuo vertinimo rezultato paskelbimo, konkretaus sprendimo apie mokinio pasiekimus ir padarytą pažangą pamokoje. Kiekvienas mokinys nori būti pozityviai ir teisingai įvertintas pagal jo pastangas, pasiekimus, gebėjimus ir pažangą. Reikia apsibrėžti, kaip mokiniai bus vertinami atsižvelgiant į pamokos pradžioje suformuluotus uždavinius.

Pritariu patyrusių pedagogų nuomonei, kad individualizuojant mokymą ir mokymąsi reikia gerbti mokinių kūrybines pastangas, jas dalykiškai įvardyti. Iš tinkamo vertinimo turi būti aišku, ką mokiniui, žiūrint į kiekvieną vertinimo kriterijų, reikia veikti, kad rezultatas būtų dar geresnis. Bet čia svarbu ne tiek mokinio įvertinimas, kiek vertinimas drauge su mokiniu. Būtinai remtis mokymosi pradžioje sutartais kriterijais analizuojant, kas pavyko, ką ir kaip reikia tobulinti.

Atkreipčiau dėmesį į tai, kad pamokose siūlomas pačių mokinių įsivertinimo metodas (paties mokinio sprendimai apie daromą pažangą bei pasiekimus), kuris skatina mokinio atsakomybę už mokymąsi, mokinio individualią pažangą ir originalumą. Įvertinęs pasiektą rezultatą mokinys mokosi toliau. Paprastai stengiuosi vertinti ne tai, ko mokinys neatliko, o tai, kiek pastangų įdėjo ir kiek pasiekė.

Mokinių vertinimo kriterijai turėtų atspindėti tiesioginę naudą pačiam mokiniui, atliepti pagrindines programos veiklas. Pamokose stengiuosi turėti kuo daugiau kriterijų, kurie vertintini iš tiesioginio šokio pamokų naudos gavėjo – mokinio pozicijų. Vienintelė sąlyga, kurią reikėtų pabrėžti, – vertinimo kriterijai turi būti aiškūs ir visiems vienodai suprantami. Čia pabrėžtinai taip pat ir taisyklingas šokio terminų vartojimas pamokose.

Ši šokio vertinimo sistemos tikslas yra paskatinti mokinius geriau mokytis dalyko, kritiškai įvertinti ne tik savo, bet ir draugų sugebėjimus.

Savaime suprantama, siūlomos vertinimo normos neapima visų šokio mokytojo darbe pasitaikančių atvejų. Vertinant rekomenduoju atsižvelgti ne tik į klaidų skaičių, bet ir į jų priežastis, pobūdį, o ypač – mokinio pastangas.

Pateikiu apibendrintus ir papildytus „Bendrosios šokio programos“ trijų lygių kiekvienos veiklos srities mokinių pramoginio šokio pasiekimų vertinimo aprašus. Jais nusakomos mokinių įgytos vertybinės nuostatos, gebėjimai, žinios ir supratimas. Nurodomi pasiekimų požymiai man padeda įvertinti mokinių pasiekimus, konvertuoti tai į pažymius, numatyti tolesnes mokymosi organizavimo kryptis.

PAŽYMIAI (LYGIAI) / PASIEKIMŲ SRITYS	4–5–6 / PATENKINAMAS	7–8 / PAGRINDINIS	9–10 / AUKSTESNYSIS
<b>Šokio raiška</b>	Šokdamas ritmiškai, laikysena/stovėseną ir šokio technika su klaidomis per visą numatytą vertinti laiką fragmentiškai atsižvelgia į žanro, stiliaus ypatumus. Padaro 3–4 žymius laikysenos netikslumus ir 3–4 šokio technikos klaidas, kurias mokytojo padedamas atpažįsta*. Neteisingai vartoja sąvokas ir terminus.	Šokdamas teisingu ritmu, iš dalies teisinga laikysena/stovėseną, iš dalies teisinga šokio technika per visą numatytą vertinti laiką atsižvelgia į žanro, stiliaus ypatumus, juos perteikia, pasiekia estetinės kokybės. Padaro 1–2 nežymius laikysenos netikslumus ir 1–2 šokio technikos klaidas, kurias pats atpažįsta ir ištaiso*. Vartodamas sąvokas ir terminus padaro keletą klaidų. Paiso šokio etiketo taisyklių.	Šokdamas teisingu ritmu, teisinga laikysena/stovėseną, teisinga šokio technika per visą numatytą vertinti laiką visiškai atsižvelgia į žanro, stiliaus ypatumus, juos perteikia, pateikia savo interpretacijų, pasiekia estetinės kokybės. Padaro 1–2 nežymius šokio technikos netikslumus*. Dalykiškai ir teisingai vartoja sąvokas ir terminus. Paiso šokio etiketo taisyklių.

PAŽYMIAI (LYGIAI) / PASIEKIMŲ SRITYS	4–5–6 / PATENKINAMAS	7–8 / PAGRINDINIS	9–10 / AUKŠTESNYSIUS
<b>Šokio raiška</b>	Pristato pasirinktą kūrybinę idėją ir jos pasirinkimo motyvus žodžiu. Padedamas mokytojo ir atsižvelgdamas į šokio žanrą ir (arba) stilių sukuria šokio struktūrą (derinius).	Pristato pasirinktą kūrybinę idėją ir jos pasirinkimo motyvus žodžiu ir raštu. Savarankiškai sukuria šokio struktūrą (derinius) atsižvelgdamas į šokio žanrą ir (arba) stilių.	Pristato pasirinktą kūrybinę idėją ir jos pasirinkimo motyvus žodžiu ir naudodamasis IKT. Savarankiškai sukuria vientisą šokio struktūrą (derinius) atsižvelgdamas į šokio žanrą ir (arba) stilių.
	Su grupe planuoja šokio projektą, organizuoja ir įgyvendina du tris veiklos etapus	Vienas ar su grupe planuoja šokio projektą, organizuoja ir įgyvendina įvairius veiklos etapus.	Vienas inicijuoja ir su grupe planuoja šokio projektą, organizuoja ir įgyvendina įvairius veiklos etapus.
<b>Šokio stebėjimas, interpretavimas ir vertinimas</b>	Išsako savo nuomonę apie šokio atlikimą ar kūrybą.	Išsako savo nuomonę apie šokio atlikimą ir kūrybą, ją pagrindžia.	Išsako savo nuomonę apie šokio atlikimą ir kūrybą, pagrindžia ją ir susieja su patirtais įspūdžiais.
	Turi susietų minimalių teorinių žinių apie šokių įvairovę, atskirus žanrus ir stilius. Lygindamas nustato jų skirtumus.	Turi labiau susietų ir gerų žinių apie šokių įvairovę, atskirus žanrus, stilius ir jų ypatumus. Lygindamas nustato panašumus ir skirtumus.	Turi labiau susietų ir gerų žinių apie šokių įvairovę, atskirus žanrus, stilius ir jų ypatumus. Lygindamas nustato panašumus ir skirtumus. Turi išsamių, susietų ir visapusiškų žinių apie šokių įvairovę, atskirus žanrus, stilius ir jų ypatumus. Lygindamas įžvelgia paraleles ir nustato ryšius.
	Atlieka iki pusės užduočių, netaikydamas atitinkamų metodų. Negeba taikyti žinių, interpretuoti gautų rezultatų įvairiuose kontekstuose. Nagrinėja fragmentiškai, netiksliai vartoja šokio sąvokas, terminus.	Taikydamas atitinkamus metodus atlieka daugiau kaip pusę užduočių. Geba iš dalies taikyti žinias, interpretuoti gautus rezultatus įvairiuose kontekstuose. Nagrinėdamas dažniausiai tiksliai vartoja šokio sąvokas, terminus.	Taikydamas atitinkamus metodus atlieka visas užduotis. Geba puikiai taikyti žinias, interpretuoti gautus rezultatus įvairiuose kontekstuose. Nagrinėdamas visada tinkamai vartoja šokio sąvokas, terminus, taiko vertinimo kriterijus.
<b>Šokio pažinimas socialiniame kultūriniame gyvenime</b>	Mokytojo padedamas nurodo vieną ar du šokio kultūros bruožus.	Nurodo pagrindinius šokio kultūros bruožus ir mokytojo padedamas nustato tendencijas.	Nurodo pagrindinius šokio kultūros bruožus ir savarankiškai nustato tendencijas, susieja su šiandiena.
	Išnagrinėja po vieną Lietuvos ir pasirinktos užsienio šalies šokio renginį. Mokytojo padedamas nustato jo pobūdį ir socialinį kultūrinį kontekstą.	Išnagrinėja du tris Lietuvos ir pasirinktos užsienio šalies šokio renginius. Nustato jų pobūdį ir socialinį kultūrinį kontekstą. Diskutuoja minėtais klausimais, susieja su asmenine nuomone.	Išnagrinėja ir palygina tris keturis Lietuvos ir pasirinktos užsienio šalies šokio renginius. Nustato jų pobūdį, socialinį ir kultūrinį kontekstą, apibūdina aktualumą. Diskutuoja minėtais klausimais, susieja su asmenine nuomone.

\**Pastaba*. Papildomi pramoginio šokio raiškos vertinimo kriterijai yra ritmo pojūtis, laikysena/stovėseną ir šokio technika.

**Taktas** yra akcentuotų ir neakcentuotų laiko vienetų sujungimas į vienodos trukmės grupes. Taktas atpažįstamas iš ritmo pagrindinės akcentuotos dalies.

**Ritmas** yra skirtingo ilgumo garsų ir akcentų kaita. Vertinamas mokinio gebėjimas šokti ritmiškai. Pramoginiame šokyje yra svarbi judesių (figūrų, derinių, kompozicijų), atliekamų pagal muziką, visuma.

## APIE REFLEKSIJĄ

Po pamokos labai svarbi yra refleksija: visada su mokiniais aptariu, kas pamokoje pavyko, ką dar reiktų tobulinti. Keliu ir pats sau atsakau į klausimą: „Koks bus tolesnis mokymas(is) remiantis tuo, kiek išmoko šioje pamokoje?“ Refleksijos (apmąstymų) tikslas – tobulinti savo veiklą, todėl ji turėtų būti kryptinga, tikslinga, konstruktyvi. Refleksijos rezultatas gali būti

Atskira šokių grupė arba šokių stilius turi jam būdingą laikyseną ir stovėseną, kurios nepaisyti negalima. **Laikysena/stovėseną** turi įtakos gerai mokinių išvaizdai ir pusiausvyrai.

Kiekvienos šokių grupės ar **šokio technika** yra skirtinga, apima atskiros figūros žingsnių kryptis, posūkio kampus ir kt. Žingsnio ilgis kiekviename šokyje pasirenkamas pagal mokinio galimybes; turi natūraliai sietis su bendra harmoninga žmogaus išvaizda.

nauji gebėjimai, naujos žinios, naujas supratimas. Mokydamiesi vertinti kitų ir savo darbus pagal pateiktus kriterijus, mokiniai geriau supranta gero darbo ar tinkamo jo atlikimo reikalavimus, mokosi įžvelgti savo ir kitų veiklos, atlikčių stipriąsias ir tobulintinas sritis, numatyti tobulinimo būdus.

## Papildoma literatūra ir šaltiniai

- *Buitinių šokių mokymo centras*, [žiūrėta 2015-02-02]. Prieiga per internetą: [http://www.ballroomdancers.com/Learning\\_Center/](http://www.ballroomdancers.com/Learning_Center/)
- *Buitinių šokių mokymo centras*, [žiūrėta 2015-02-02]. Prieiga per internetą: <http://www.waltzballs.org/social.html>
- Elvio Presley muziejus JAV [žiūrėta 2015-02-02]. Prieiga per internetą: [http://www.tnvacation.com/vendors/elvis\\_presleys\\_graceland/](http://www.tnvacation.com/vendors/elvis_presleys_graceland/)
- Idzelevičius, R. *Šokio istorija*. Klaipėda, 2010.
- *Kompetencijų ugdymas*. Metodinė knyga mokytojui [interaktyvus]. Vilnius, 2012 [žiūrėta 2015-02-02]. Prieiga per internetą: <http://www.ugdome.lt/kompetencijos5-8/wp-content/uploads/2012/03/Finalinis-leidinio-variantas.pdf>
- *Lietuvos šokio informacijos centras* [žiūrėta 2015-02-02]. Prieiga per internetą: <http://www.dance.lt>
- *Pasaulinė šokių taryba* [žiūrėta 2015-02-02]. Prieiga per internetą: <http://www.wdcdance.com>
- *Šokio mokytojo knyga* [interaktyvus]. Vilnius, 2014 [žiūrėta 2015-02-02]. Prieiga per internetą: <http://www.sokis.upc.smm.lt/sokio-mokytojo-knyga/>
- *Šokis mokykloje, Šokis mokykloje 2, Šokis mokykloje 3*. Vilnius: Šokio mokytojų asociacija, DVD 2011–2013.
- *Vidurinio ugdymo šokio metodinė medžiaga* [interaktyvus], [žiūrėta 2015-02-02]. Prieiga per internetą: <http://www.upc.smm.lt/ugdymas/vidurinis/rekomendacijos/>
- *Vienos operos pokylis* [žiūrėta 2015-02-02]. Prieiga per internetą: <http://www.wiener-staatsoper.at/Content.Node/home/opernball/Allgemein.en.php>
- *Vienos pokylis Vilniuje* [žiūrėta 2015-02-02]. Prieiga per internetą: <http://www.vienos-pokylis.com>



## Pramoginio šokio trumpalaikis planas

PAMOKOS TEMA	MOKINIŲ GEBĖJIMAI (LAUKIAMAI REZULTATAI)	MOKYMOSI VEIKLOS: TURINYS IR UŽDUOTYS	PROJEKTINĖS UŽDUOTYS/ INTEGRACINIAI PROJEKTAI	PASTABOS
<p><b>1–2 pamokos</b></p> <p>Lėtasis valsas</p> <p>Rokenrolas</p>	<p>Žinos pramoginio ir sportinio šokio skirtumus, gebės juos nusakyti.</p> <p>Gebės atskirti (atpažinti) valsą ir rokenrolą.</p> <p>Gebės nusakyti teisingą laikyseną ir stovėseną poroje šokių metu, pritaikyti žinias praktiškai.</p> <p>Gebės atlikti lėtojo valsio ir rokenrolo (svingo – <i>Time Step</i>) šokių figūras pavieniui, poroje ir grupėje teisingu ritmu ir laikysena ir (ar) pagal užduotį mokės juos jungti į šokių derinius.</p>	<p>1. Lėtasis valsas – uždarsis pakaitinis žingsnis DK, uždarsis pakaitinis žingsnis KK, dešinysis posūkis.</p> <p>2. Rokenrolas – pagrindinis judesys, merginos sukynys į D ir į K po ranka, pasikeitimas vietomis.</p> <p><i>Rekomenduojamos užduotys ir klausimai:</i> lėtojo valsio – Nr. 1, 2; rokenrolo – Nr. 2.</p>	<p>1. Su doriniu ugdymu: pasikeisti poromis ir derinį atlikti su vis kitu partneriu(-e).</p> <p>2. Su kūno kultūra: atlikti rokenrolo derinį <i>kick</i> arba <i>flick</i> stiliumi poroje vieną minutę.</p>	<p>Naudingos nuorodos: <a href="http://www.ballroomdancers.com/Dances/">http://www.ballroomdancers.com/Dances/</a> <a href="http://www.waltzballs.org/social.html">http://www.waltzballs.org/social.html</a> <a href="http://www.youtube.com">http://www.youtube.com</a> ar panašios interneto vaizdo talpyklės.</p> <p>Mokytojas konsultuoja mokinius, individualiai, grupėmis ar su visa klase dar kartą išsiaiškina šokio žingsnius. Mokiniai, kuriems gerai sekasi, padeda kitiems.</p> <p>Prie užduoties Nr. 2. Mokytojas paaiškina, kad sunkiausioje vietoje reikia iškvėpti, lengviausioje – įkvėpti.</p>
<p><b>3–4 pamokos</b></p> <p>Čia čia čia</p> <p>Rokenrolo variantai</p>	<p>Gebės iš klausos atskirti čia čia čia ir rokenrolo ritmus.</p> <p>Gebės atlikti čia čia čia ir rokenrolo variantų (<i>Top Step, Kick Step, Flick Step</i>) figūras teisingu ritmu ir laikysena, prireikus ir (ar) pagal užduotį mokės juos jungti į derinius.</p>	<p>1. Čia čia čia – pagrindinis judesys, niujorkas į D ir į K.</p> <p><i>Rekomenduojamos užduotys ir klausimai:</i> čia čia čia – Nr. 1, 2, 3, rokenrolo – Nr. 1, 3, 4.</p>	<p>1. Užduotis namuose. Išmokykite čia čia čia derinio savo namiškius. Atlikite šokį su jais poroje, nusakykite jų daromas klaidas.</p> <p>2. Su lietuvių ir užsienio kalba: apsilankyti šokio renginyje. Parengti straipsnį į laikraštį arba į interneto naujienų portalą arba užsienio kalba į užsienio šokio žurnalą.</p>	<p><i>Naudingos nuorodos:</i> <a href="http://www.ballroomdancers.com/Dances/">http://www.ballroomdancers.com/Dances/</a> <a href="http://www.tnvacation.com/vendors/elvis_presleys_graceland/">http://www.tnvacation.com/vendors/elvis_presleys_graceland/</a> <a href="http://www.youtube.com">http://www.youtube.com</a> ar panašios interneto vaizdo talpyklės.</p> <p>Mokytojas, mokydamas rokenrolo variantų, pagrindinį dėmesį skiria <i>Kick Step</i> variantui.</p> <p>Ciklo pradžioje yra skatinamas grupės/klasės bendravimas ir bendradarbiavimas per pamokas.</p>
<p><b>5–6 pamokos</b></p> <p>Čia čia čia figūros</p> <p>Kvadratinė rumba</p> <p>Kubietiška rumba</p>	<p>Paaiškins, koks yra pasaulinės šokių programos principas, pateiks pavyzdžių.</p> <p>Išmoks šokti kvadratinės rumbos ir kubietiškos rumbos figūras, gebės jas jungti į derinius.</p> <p>Išmoks kitų čia čia čia figūrų ir gebės jas atlikti.</p> <p>Atseks čia čia čia ir kubietiškos rumbos panašumus, skirs kubietišką ir kvadratinę rumbas.</p>	<p>1. Čia čia čia – ranka rankon į K ir į D, trys čia čia čia.</p> <p>2. Kvadratinė rumba – dešinysis kvadratas, kairysis kvadratas.</p> <p>3. Kubietiška rumba – pagrindinis judesys pirmyn ir atgal, niujorkas į D ir į K, ranka rankon į K ir į D, posūkis į D ir į K, kukaračos.</p> <p><i>Rekomenduojamos užduotys ir klausimai:</i> čia čia čia – Nr. 5, 6, kvadratinės rumbos – 1, 2, 3, kubietiškos rumbos – 4, 5.</p>	<p>1. Projekto planavimas, organizavimas ir vykdymas, pvz., Šv. Valentino dienos renginys mokykloje arba už jos ribų, pvz., kultūros centre.</p>	<p><i>Naudingos nuorodos:</i> <a href="http://www.wdcdance.com">http://www.wdcdance.com</a> <a href="http://www.ballroomdancers.com/Dances/">http://www.ballroomdancers.com/Dances/</a> <a href="http://www.youtube.com">http://www.youtube.com</a> ar panašios interneto vaizdo talpyklės.</p> <p>Mokytojas paaiškina, kad pasaulinė šokių programa sudaryta pagal principą, kad ta pati figūra šokama skirtingais ritmais – išmokstama skirtingų šokių. Galimas palyginimas – vienu šūviu du zuikiai.</p> <p>Rengdami projektą, mokiniai bendradarbiauja su kitų meno dalykų mokiniais.</p>

PAMOKOS TEMA	MOKINIŲ GEBĖJIMAI (LAUKIAMŲ REZULTATAI)	MOKYMOŠI VEIKLOS: TURINYS IR UŽDUOTYS	PROJEKTINĖS UŽDUOTYS/ INTEGRACINIAI PROJEKTAI	PASTABOS
<p><b>7–8 pamokos</b></p> <p>Pratybos muzikos ritmo pajautimui ir įtvirtinimui</p> <p>Šokių programos kartojimas</p>	<p>Klausys, atpažins ir įvardys muzikinį kvadratą įvairaus žanro ir stiliaus šokiuose, solfedžiuos, ritmuos ir skaičius muzikos taktus.</p> <p>Gebės savarankiškai pradėti šokti pavieniui ir poroje teisingu ritmu.</p> <p>Toliau lavins praktinius šokio įgūdžius ir savarankiško muzikalios šokimo gebėjimus.</p> <p>Gebės pritaikyti anksčiau įgytas žinias ir gebėjimus, kartos anksčiau išmoktas figūras ir derinius, savarankiškai komponuos derinius, pristatys juos draugams.</p>	<p>1. Kubietiška rumba – posūkis į D ir į K, kukaračos.</p> <p><i>Rekomenduojamos užduotys ir klausimai:</i> Čia čia čia – Nr. 1, 2, kvikstepo – Nr. 2, rokenrolo – Nr. 2, haslo – Nr. 3, 4.</p>	<p>1. Su IT ir lietuvių kalba: parengti pristatymą konkrečia tema, savo pristatymą iliustruoti vaizdine medžiaga iš interneto; naudotis interaktyviąja lenta arba multimedija. Pagal reikalavimus parengti naudotos literatūros sąrašą.</p>	<p><i>Naudingos nuorodos:</i> <a href="http://www.ballroomdancers.com/Dances/">http://www.ballroomdancers.com/Dances/</a> <a href="http://www.youtube.com">http://www.youtube.com</a> ar panašios interneto vaizdo talpyklės.</p> <p>Mokytojas atkreipia dėmesį šokių atlikimo metu į teisingą ritmingą kvėpavimą, taip pat į tai, kad reikia paskirstyti savo jėgas visam šokiui.</p>
<p><b>9–10 pamokos</b></p> <p>Posūkis pramoginiame šokyje</p> <p>Šokių programos kartojimas</p>	<p>Gebės apibūdinti posūkio mechanizmą šokyje, atliekant pavieniui ir atliekant poroje.</p> <p>Gebės teisinga laikysena ir stovėseną, teisingu ritmu pavieniui ir poroje atlikti įvairių šokių posūkius.</p> <p>Gebės komponuoti šokių derinius su posūkiu.</p> <p>Improvizuos pavieniui ir poroje, įtvirtins praktinius įgūdžius.</p>	<p>1. Lėtasis valsas: kairysis posūkis, dešinysis sukinyš.</p> <p>2. Tango: kairysis posūkis.</p> <p>3. Samba: kairysis posūkis.</p> <p>4. Kvikstepas: dešinysis sukinyš.</p> <p>5. Čia čia čia: posūkių.</p> <p><i>Rekomenduojamos užduotys ir klausimai:</i> lėtojo valso – Nr. 1, 4, čia čia čia – Nr. 1, 2, kvadratinės rumbos – 1, 2.</p>	<p>1. Su fizika: žodžiu ar raštu paaiškinti sukinių (posūkio) mechanizmą šokyje, šokant pavieniui, poroje ir grupė.</p>	<p><i>Naudingos nuorodos:</i> <a href="http://www.ballroomdancers.com/Dances/">http://www.ballroomdancers.com/Dances/</a> <a href="http://www.waltzballs.org/social.html">http://www.waltzballs.org/social.html</a> <a href="http://www.youtube.com">http://www.youtube.com</a> ar panašios interneto vaizdo talpyklės.</p> <p>Mokytojas atkreipia dėmesį teisingą laikyseną ir stovėseną klasikiniame šokyje. Bendraujant ir bendradarbiaujant lengviau išmokti posūki (sukinį).</p> <p>Mokiniai prisimena ašies ir sukinių centro sąvokas, jas išnagrinėja praktiškai šokyje.</p>
<p><b>11–12 pamokos</b></p> <p>Samba</p> <p>Šokių derinių kartojimas, komponavimas</p>	<p>Pritaikydami anksčiau įgytas žinias ir gebėjimus, gebės savarankiškai sukurti kompozicijas iš išmoktų šokių figūrų ir jas atlikti.</p> <p>Gebės pristatyti savo kompozicijas partnerei/partneriui, grupėje.</p> <p>Tobulins teisingos stovėsenos ir laikysenos įgūdžius.</p> <p>Aptars galimus projektus, sudarys planą, pasidalins vaidmenimis ir kt.</p>	<p>1. Samba – dešinysis pagrindinis judesys, šluotelė, sambos žingsnis promenada, voltos judesys, keliaujančios bota fogos.</p> <p>2. Lėtasis valsas – šluotelė, šosė.</p> <p><i>Rekomenduojamos užduotys ir klausimai:</i> lėtojo valso – Nr. 4, sambos – Nr. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, čia čia čia – Nr. 1, rumbos – Nr. 1.</p>	<p>5. Su doriniu ir bendrųjų kompetencijų ugdymu: vaikinams atlikti savo sukurtą derinį kaskart su kita mergina.</p> <p>Su daile, technologijomis: merginoms parinkti ir pritaikyti ak-sesuarus, rūbus grupės šokiui.</p> <p>6. Su IT. Užduoties Nr. 4 tęsinys. Susirasti interneto vaizdo talpyklėje medžiagos apie sambos karnavalus Rio de Žaneire arba Lietuvos dainų šventę ir iliustruoti savo pristatymą, pvz., tik nuotraukomis.</p>	<p><i>Naudingos nuorodos:</i> <a href="http://www.ballroomdancers.com/Dances/">http://www.ballroomdancers.com/Dances/</a> <a href="http://www.youtube.com">http://www.youtube.com</a> ar panašios interneto vaizdo talpyklės.</p> <p>Mokytojas pataria, kad komponuojant šokių derinius reikia prisilaikyti figūrų jungimo ir jungimosi tarpusavyje principo.</p> <p>Mokytojas nuolat primena apie teisingą laikyseną ir stovėseną šokant.</p>

PAMOKOS TEMA	MOKINIŲ GEBĖJIMAI (LAUKIAMŲ REZULTATAI)	MOKYMOŠI VEIKLOS: TURINYS IR UŽDUOTYS	PROJEKTIŠNĖS UŽDUOTYS/ INTEGRACINIAI PROJEKTAI	PASTABOS
<p><b>13–14 pamokos</b></p> <p>Fokstrotai</p> <p>Lėtasis fokstrotas</p> <p>Kvikstepas</p>	<p>Gebės iš klausos atskirti fokstrotus, atlikti jų elementus ir figūras lėtu, vidutiniu ir greitu tempu, teisingu ritmu ir laikysena, prirėikus ir (ar) pagal užduotį mokės juos jungti į derinius.</p> <p>Gebės pritaikyti anksčiau įgytas žinias ir gebėjimus, savarankiškai atliks savo sukurtas kompozicijas iš žinomų šokių figūrų.</p>	<p>1. Lėtasis fokstrotas uždarasis pakaitinis žingsnis DK, uždarasis pakaitinis žingsnis KK, dešinysis posūkis, kairysis posūkis.</p> <p>2. Kvikstepas – dešinysis sukiny, kryžiukas pirmyn arba kryžiukas atgal, kairysis posūkis.</p> <p><i>Rekomenduojamos užduotys ir klausimai:</i> lėtojo fokstrotas – Nr. 1, 2, 3, 4, 5, kvikstepo – Nr. 1, 3, 4, 5, 6.</p>	<p>5. Su muzika ir meniniu ugdymu (kino kūrimu): pasižiūrėti atskiro stiliaus ar žanro kino arba vaizdo filmų, rasti jau žinomų atlikti šokių melodijų.</p>	<p><i>Naudingos nuorodos:</i> <a href="http://www.ballroomdancers.com/Dances/">http://www.ballroomdancers.com/Dances/</a> <a href="http://www.dancetv.com/tutorial/basics/index.html">http://www.dancetv.com/tutorial/basics/index.html</a> <a href="http://www.youtube.com">http://www.youtube.com</a> ar panašios interneto vaizdo talpyklės.</p> <p>Iliustruodamas skirtingus fokstrotus, mokytojas parenka ir pamokos metu groja skirtingo tempo muziką.</p> <p>Mokiniai papasakoja apie matytus filmus ar jų ištraukas draugams, pasidalija tuo, kas buvo įsimintina, nustebino, sužavėjo.</p>
<p><b>15–16 pamokos</b></p> <p>Vienos valsas</p>	<p>Gebės apibūdinti ir iš klausos atskirti Vienos valsą, sužinos jo istoriją, išmoks judėti greitu ritmu.</p> <p>Išmoks suktis pavieniui ir poroje į D. Prirėikus ir (ar) pagal užduotį mokės figūras jungti į derinius.</p> <p>Gebės pritaikyti anksčiau įgytas žinias ir gebėjimus, savarankiškai atliks savo sukurtas kompozicijas iš žinomų šokių figūrų. Pristatys savo kompozicijas grupėje. Aptars galimus projektus pagal savo susikurtą planą.</p>	<p>1. Vienos valsas – uždarasis pakaitinis žingsnis DK, uždarasis pakaitinis žingsnis KK, dešinysis posūkis.</p> <p><i>Rekomenduojamos užduotys ir klausimai:</i> Vienos valsas – Nr. 1, 2, 3, 4, rumbos – Nr. 8, džaivo – Nr. 5.</p>	<p>1. Projekto planavimas, organizavimas ir vykdymas, pvz. – „Vienos pokylis“ mokykloje arba Vienos valsas šokio konkursas tarp klasių.</p>	<p><i>Naudingos nuorodos:</i> <a href="http://www.ballroomdancers.com/Dances/">http://www.ballroomdancers.com/Dances/</a> <a href="http://www.vienos--pokylis.com">http://www.vienos--pokylis.com</a> <a href="http://www.wiener-staatsoper.at/Content.Node/home/opernball/Allgemein.en.php">http://www.wiener-staatsoper.at/Content.Node/home/opernball/Allgemein.en.php</a> <a href="http://www.youtube.com">http://www.youtube.com</a> ar panašios interneto vaizdo talpyklės.</p> <p>Mokytojas primena apie teisingą laikyseną ir stovėseną, poros bendravimą ir bendradarbiavimą.</p> <p>Mokiniai supranta Vienos valsas ritmą, metrą, gali pademonstruoti plodami, trepsėdami ar kt.</p>
<p><b>17–18 pamokos</b></p> <p>Lindihopas (arba haslas)</p> <p>Tango</p>	<p>Gebės apibūdinti ir iš klausos atskirti lindihopą ir haslą, išmoks judėti greitu ritmu.</p> <p>Prirėikus ir (ar) pagal užduotį mokės jungti į derinius.</p> <p>Atliks tango figūras pavieniui ir poroje, išlaikydami tango charakterį. Gebės pritaikyti anksčiau įgytas žinias ir gebėjimus, savarankiškai atliks savo sukurtas kompozicijas iš žinomų šokių figūrų.</p>	<p>1. Lindihopas: pagrindinis judesys I, pagrindinis judesys II, pagrindinis judesys sukantis, merginos sukiny į D, sukiny į K ir į D, merginos sukiny į D ir į K po ranka, pasikeitimas vietomis.</p> <p>2. Haslas: pagrindinis judesys, šoninis žingsnis, solo sukiny, merginos sukiny į D ir į K po ranka.</p> <p>3. Tango: progresyvinė grandis, uždaroji promenada, siūbavimas pasisukant, šoninis žingsnis.</p> <p><i>Rekomenduojamos užduotys ir klausimai:</i> tango – Nr. 1, 2, 3, 4, 8, čia čia čia – Nr. 4, rokenrolo – Nr. 2, haslo – Nr. 1, 2.</p>	<p>1. Su sveikatos ugdymu (sveika gyvensena). Žodžiu arba raštu paaiškinti, kodėl žmogus prakaituoja, kokie procesai vyksta žmogaus organizme.</p> <p>2. Su IT. Iš savo turimų muzikos įrašų sumontuoti disko (techno, hauso ar kt.) šokių muzikos įrašą ir groti jį šokio pamokai.</p> <p>3. Parengti šokių varžybų nuostatus, organizuoti jas mokykloje ar už jos ribų.</p>	<p><i>Naudingos nuorodos:</i> <a href="http://www.ballroomdancers.com/Dances/">http://www.ballroomdancers.com/Dances/</a> <a href="http://www.youtube.com">http://www.youtube.com</a> ar panašios interneto vaizdo talpyklės.</p> <p>Mokytojas pagal konkrečią situaciją pasirenka kokį laisvalaikio, mados šokį išmoko. Jei yra galimybė, išmoko abiejų. Turėdamas laiko, supažindina su haslu skaičiuojant „ir 1, 2, 3“.</p> <p>Mokiniai, pašokę išmoktus šokius per šokių vakarus ir diskotekas, apibendrina savo patyrimą.</p>

PAMOKOS TEMA	MOKINIŲ GEBĖJIMAI (LAUKIAMŲ REZULTATAI)	MOKYMOŠI VEIKLOS: TURINYS IR UŽDUOTYS	PROJEKTINĖS UŽDUOTYS/ INTEGRACINIAI PROJEKTAI	PASTABOS
<p><b>19–20 pamokos</b></p> <p>Vienos valso kartojimo pamoka</p> <p>Džiaivas</p>	<p>Pagilins Vienos valso įgūdžius, gebės pritaikyti anksčiau įgytas žinias ir gebėjimus, savarankiškai atliks savo sukurtas kompozicijas iš žinomų šokių figūrų.</p> <p>Pristatys savo patirtį grupėje.</p> <p>Gebės įsivertinti ir įvertinti draugo šokį (pavieniui, poroje, grupėje).</p> <p>Toliau aptars projektų vykdymą ir įgyvendinimą</p>	<p>1. Vienos valsas: uždarsis pakaitinis žingsnis DK, uždarsis pakaitinis žingsnis KK, dešinysis posūkis, kairysis posūkis.</p> <p>2. Džiaivas: pagrindinis judesys nutolstant, grandis, merginos posūkis į D ir į K po ranka, pasikeitimas vietomis.</p> <p><i>Rekomenduojamos užduotys ir klausimai:</i></p> <p>Vienos valso – Nr. 1, 2, 3, 4; džiaivo – Nr. 1, 2, 3.</p>	<p>1. Su IT ir lietuvių kalba: – parašyti trumpą straipsnelį, mini aprašą arba esė, apie tai kaip sekėsi atlikti užduotį – kas buvo sunkiausia, įdomiausia.</p> <p>2. Su istorija ir daile: pastudijuoti šokių istoriją, sudaryti kryžiažodį ir pasiūlyti išspręsti draugams, parengti kryžiažodžių knygelę, iliustruoti.</p>	<p><i>Naudingos nuorodos:</i></p> <p><a href="http://www.ballroomdancers.com/Dances/">http://www.ballroomdancers.com/Dances/</a></p> <p><a href="http://www.dancetv.com/tutorial/basics/index.html">http://www.dancetv.com/tutorial/basics/index.html</a></p> <p><a href="http://www.youtube.com">http://www.youtube.com</a></p> <p>ar panašios interneto vaizdo talpyklės.</p> <p>Mokytojas skatina mokytis reikšti mintis raštu: aprašyti besimokančiųjų šokti emocijas, pastangas, sėkmę ir pan.</p> <p>Mokiniai skatinami pasidalyti patirtimi su draugais, kaip sekėsi atlikti.</p>
<p><b>21–23 pamokos</b></p> <p>Projektinės veiklos</p>	<p>Gebės pritaikyti anksčiau įgytas žinias ir gebėjimus, savarankiškai atliks savo sukurtas kompozicijas iš žinomų šokių figūrų.</p> <p>Pasirengs, įgyvendins ir pristatys (klasėje/mokykloje/mieste) ilgalaikius projektus pavieniui, poroje ar grupėje / klasėje.</p>	<p>Rekomenduojama pasirinkti kelis iš užduočių ar projektų:</p> <p>tango – Nr. 5, 6;</p> <p>vienos valso – Nr. 6, 7, 9, 10;</p> <p>sambos – Nr. 8;</p> <p>čia čia čia – Nr. 7, 8;</p> <p>džiaivo – Nr. 4;</p> <p>rokenrolo – Nr. 5, 6;</p> <p>lindihopo – Nr. 4, 5;</p> <p>haslo – Nr. 7.</p>		<p>Mokytojas organizuoja rengiamo projekto aptarimą, konsultuoja, koreguoja, pataria.</p>
<p><b>24–25 pamokos</b></p> <p>Šokių kartojimas.</p> <p>Įskaitinė ciklo pamoka.</p>	<p>Gebės suorganizuoti, pristatyti ir atlikti pramoginius šokius viešame pasirodydami (pvz., mokyklos arba renginyje už jos ribų), gebės šokti pavieniui arba poroje teisingu ritmu ir laikysena.</p> <p>Poroje, grupėje arba klasėje gebės aptarti atliktą šokį, pagrįs savo nuomonę.</p> <p>Gebės įsivertinti ir įvertinti draugo šokį (pavieniui, poroje, grupėje).</p> <p>Pristatys savo parengtą rašto darbą, dalykiškai, logiškai ir rišliai aprašys (esė, projekte, apraše ir kt.) kūrybos procesą.</p>	<p>Atrinktas ir iš anksto aptartas su mokiniais 7–8 šokių po 3–4 figūras repertuaras, kurį mokiniai atlieka poroje.</p> <p>Aptartos apimties rašto darbas (esė, projektas, aprašas ir kt.) arba pristatymas.</p>		<p>Mokytojas vertina pagal iš anksto paskelbtus ir išaiškintus (mokinių suprastus) vertinimo kriterijus.</p> <p>Mokiniai atlieka įskaitinius šokių derinius teisingu ritmu, teisinga laikysena/stovėseną, teisinga šokio technika per visą numatytą vertinti laiką. Taip pat, atsižvelgdami į žanro, stiliaus ypatumus, juos perteikia, pateikia savo interpretacijų, stengiasi pasiekti estetinės kokybės.</p> <p>Mokiniai rašto darbą parašo arba pristatymą parengia pagal lietuvių kalbos taisykles, dalykiškai ir teisingai vartoja sąvokas ir terminus.</p>

# Šokio pamokos aprašas

Vilniaus Abraomo Kulviečio vidurinės mokyklos šokio mokytojo metodininko

**Arnoldo Riekumo**

## VIENOS VALSO ŠOKIO PAMOKOS APRAŠAS

11 klasių mokinių grupė

### BENDROSIOS PROGRAMOS

NUOSTATOS	GEBĖJIMAI	ŽINIOS IR SUPRATIMAS
Veiklos sritis: šokio raiška		
Domėtis šokiu. Priimti savo ir kitų kūno sudėjimą ir judėjimo stilių. Išvelgti kasdienę šokio naudą ir reikšmę šiuolaikinei kultūrai.	1.1. Šokti pavieniui, poroje ir grupėje įvairius šokius perteikiant šokio žanro, stiliaus ypatumus, interpretuojant kūrinio idėją, perteikiant estetines savybes.	1.1.1. Remtis kinestezinėmis kūno galiomis stengiantis judėti koordinuotai, išlaikyti taisyklingą laikyseną. 1.1.2. Derinti kvėpavimą su atliekamais judesiais. 1.1.3. Įvardyti atliekamus šokio žingsnius ir (arba) šokius.
	1.4. Komponuoti judesių sekas pavieniui, poroje ir grupėje, atliekant natūralius judesius ir (arba) įvairių šokio žanrų žingsnius ir jų derinius.	1.3.1. Skirti ir išvardyti šokio elementus (judesį, erdvę, ritmą, tempą, dinamiką, judesio jėgą), išreikšti juos.
Veiklos sritis: šokio stebėjimas, interpretavimas ir vertinimas		
	2.1. Išsakyti savo nuomonę apie stebėtą šokio kūrinį ir pagrįsti ją, nurodant ryšį tarp kilusio įspūdžio ir šokyje panaudotų priemonių.	2.1.1. Išvardyti šokio priemones (šokio elementų raiška, kompozicijos struktūra, atlikėjų technika ir pan.), kurios sukuria šokio nuotaiką, perteikia prasmes, sukelti įspūdžius ir išgyvenimus.

### MOKYMOSI CIKLO „PRAMOGINIAI ŠOKIAI“ TRUMPALAIKIS PLANAS

PAMOKOS TEMA	MOKINIŲ GEBĖJIMAI (LAUKIAMAI REZULTATAI)	MOKYMOSI VEIKLOS: TURINYS IR UŽDUOTYS	PROJEKGINĖS UŽDUOTYS/ INTEGRACINIAI PROJEKTAI	PASTABOS
15–16 pamokos Vienos valsas	Gebės apibūdinti ir iš klausos atskirti Vienos valsą, sužinos jo istoriją, išmoks judėti greitu ritmu. Išmoks suktis pavieniui ir poroje į D. Prireikus ir (ar) pagal užduotį mokės figūras jungti į derinius. Gebės pritaikyti anksčiau įgytas žinias ir gebėjimus, savarankiškai atliks savo sukurtas kompozicijas iš žinomų šokių figūrų. Pristatys savo kompozicijas grupėje. Aptars galimus projektus pagal susikurtą planą.	1. Vienos valsas – uždaras pakaitinis žingsnis DK, uždaras pakaitinis žingsnis KK, dešinysis posūkis.  <i>Rekomenduojamos užduotys ir klausimai:</i> Vienos valsas – Nr. 1, 2, 3, 4, rumbos – Nr. 8, džiaivo – Nr. 5.	1. Projekto planavimas, organizavimas ir vykdymas, pvz., „Vienos pokylis“ mokykloje arba Vienos valsas šokio konkursas tarp klasių.	Naudingos nuorodos: <a href="http://www.ballroomdancers.com/Dances/">http://www.ballroomdancers.com/Dances/</a> <a href="http://www.vienos-pokylis.com">http://www.vienos-pokylis.com</a> <a href="http://www.wiener-staatsoper.at/Content.Node/home/opernball/Allgemein.en.php">http://www.wiener-staatsoper.at/Content.Node/home/opernball/Allgemein.en.php</a> <a href="http://www.youtube.com">http://www.youtube.com</a> ar panašios interneto vaizdo talpyklės.  Mokytojas primena apie teisingą stovėseną ir laikyseną, poros bendravimą ir bendradarbiavimą. Mokiniai supranta Vienos valsas ritmą, metrą, gali pademonstruoti plodami, trepsėdami ar kt.

## MOKYMOSI UŽDAVINIAI

- Remdamiesi pamokos metu gauta informacija pateiks istorijos faktų apie Vienos valsą.
- Turėdami lėtojo valso sukinių įgūdžių, mokytojui skaičiuojant ritmą, praktikuosis pavieniui ir poroje suktis Vienos valso ritmu.
- Vaikinams vedant ir merginoms atliepiant, šokio tempu atliks Vienos valso sukinių į dešinę pusę.
- Pakartoję anksčiau išmoktų šokių derinius, įtvirtins šokių čia čia arba haslo posūkių įgūdžius.

## MOKYMO IR MOKYMOSI EIGA

### Įvadinė dalis: pamokos uždaviniams skelbti, sudominti, motyvuoti (8–10 min.)

- Pamokos pradžioje mokiniams skelbiama pamokos tema ir pristatomi uždaviniai, aiškiai įvardijantys laukiamus rezultatus. Labai svarbu, kad mokiniai žinotų, kokia kiekvienos pamokos pridedamoji vertė. Trumpai aptariama, kaip pamokoje bus dirbama.
- Formuluojami ir skelbiami vertinimo kriterijai, pagal kuriuos pamokos pabaigoje mokiniai galės pasakyti, kaip jiems sekėsi?
- Pasiteiraujama, ką mokiniai žino (ar yra girdėję) apie Vienos valsą. Mokinius sudominti, sužinoti jų patirtį galima naudojant ir „minčių lietu“.
- Atsižvelgiant į tai, ką mokiniai žino apie Vienos valsą, pristatoma šokio istorija (jei yra galimybė, galima pasinaudoti IT, žr. 1 priedą).
- Kai mokiniai išgirsta pasakojimą apie Vienos valsą, galima paklausti, kokiam mokyklos renginiui tiktų Vienos valso šokių pokylis, atsakymus paprašyti pagrįsti.
- Pramankšta. Rodant pratimus, svarbu atkreipti dėmesį į pratimų eiliškumą. Mokiniai stovėdami linijomis arba ratu atlieka galvos, kaklo, pečių juostos, rankų, juosmens, dubens, kelių, pėdų pratimus, šuoliukus. Kartoja po 6–8 kartus.
- Išmoktų derinių kartojimas. Lavinant ritmo pojūtį mokiniams siūloma pasirinkti, ką pavieniui, poroje ar su grupe pakartoti: Lotynų Amerikos šokį (pvz., čia čia čia), madingą laisvalaikio šokį (pvz., haslą) ar kt.

### Pagrindinė dalis – mokymo ir mokymosi veikla (25 min.)

- Mokoma Vienos valso ritmo: plojant ritmą kiekvieną taktą, paskui – kas antrą ir kas ketvirtą taktą.
- Mokant ritmo remiamasi, kad mokiniai jau yra išmokę lėtojo valso uždaraįjį pakaitinį žingsnį. Mokiniai kartoja uždaraįjį pakaitinį žingsnį stovėdami ratu, veidu į centrą.
- Toliau šokama greitinant skaičiavimą – nuo 30 taktų/min. iki 55–58 taktų/min. Paskui pratyboms grojama lėtesnio tempo Vienos valso muzika. Jei grupėje yra mokinių, kuriems sekasi sunkiau, siūloma kartoti ne vieną kartą. Pabaigoje, įvertinus, ar mokiniams pavyko šokti be ritmo klaidų, grojama 60 taktų/min. muzika.
- Mokiniams leidžiama pailsėti, per pertraukėles pateikiama naujų faktų apie šokio istoriją arba papildomų užduočių (mokytojas informaciją arba užduotis gali pasirinkti pats, žr. 2 priedą).
- Remiantis lėtojo valso posūkio į dešinę įgūdžiais, mokoma Vienos valso posūkio į dešinę. Siūloma šokti treniruojamąjį derinį, kurį mokytojas parenka pagal savo konkrečią mokomąją situaciją (dirbant grupėmis galima, jei pakaks laiko, sukurti 8 taktų derinį, kurį vėliau galima panaudoti kuriant šokį 4 ar 8 poroms).
- Priminus sukinių mechanizmą, nuolat atkreipiamas mokinių dėmesys į teisingą laikyseną ir stovėseną ir į tai, kad vaikinai šokant poroje turi vesti, o mergina turi atliepti.
- Visų pratybų metu labai svarbu įsitikinti, kad mokiniai šoka teisingai; sakyti įvairias pastabas, individualiai koreguoti, pataisyti, paskui koreguoti šokimą poroje.

**Apibendrinimo dalis – vertinimas, įsivertinimas (10–12 min.)**

- Apibendrinant svarbu atkreipti dėmesį į bendradarbiavimą šokio metu – vyras veda, o mergina judesius atliepia.
- Mokiniai kviečiami šokti anksčiau išmoktus šokius ir derinius – Lotynų Amerikos (pvz., čia čia čia) arba laisvalaikio/mados šokius (pvz., haslą), kuriuose yra posūkių.
- Mokiniai kviečiami įsivertinti, pasakyti, kas pavyko ir į ką jie norėtų atkreipti dėmesį kitą pamoką. Skatinami atsakyti, kaip jaučiasi, palyginti savo šokį su kitu partneriu, apibendrinti patyrimą.
- Įsivertinimas – puiki galimybė nustatyti mokinių pasiekimus. Svarbu, kad įsivertinimas būtų reguliarus ir skatinant tobulėti.
- Baigiantis pamokai trumpai primenami pamokos uždaviniai, aptariama, kaip pavyko juos įgyvendinti ir prašoma įsivertinti nebaigtų sakinių metodu:
  - Šiandien pamokoje išmokau/patobulinau...*
  - Šiandien pamokoje sužinojau...*
  - Man labiausiai patiko...*
  - Su kitu partneriu (-e) man sekėsi...*
  - Ką dar norėčiau patobulinti...*
- Mokiniam skiriamos užduotys namuose, pvz., užduotis Nr. 5 kitai pamokai ir užduotis Nr. 10 ilgalaikis projektas apie Vienos pokylius (žr. Klausimai ir užduotys. „Vienos valsas“, 74 psl.).
- Įvertinama mokinių veikla – šokio raiška pamokoje.

**MOKYMO IR MOKYMOŠI VEIKLOS KOMENTARAI**

- Mokant ritmo siūloma groti įvairias aiškias ritmo Vienos valso melodijas. Svarbu, kad mokantis nuo pat pradžių mokiniai girdėtų ir išmoktų išgirsti muzikos mušimus. Čia padeda įvairūs plojimo, trepsėjimo pratimai: iš pradžių siūloma ploti, trepsėti kartu į taktą. Labai svarbu įsitikinti, ar visi mokiniai aiškiai skiria Vienos valso ritmą.
- 2 taktų derinys mokant Vienos valso ritmo (pavieniui veidu į centrą) yra 2 uždarieji pakaitiniai žingsniai – DK pirmyn/KK atgal. 2 taktų derinys šokant pavieniui, paskui poroje veidu šokimo kryptimi – 2 uždarieji pakaitiniai žingsniai – DK pirmyn/KK pirmyn.
- Mokiniam paaiškinama, kad teisinga laikysena ir stovėseną šokyje yra susijusi su patogiu, saugiu šokimu. Mokant posūkio Vienos valso tempu reikia paaiškinti vedimą sukinyje ir geriausiai tai padaryti stojant į porą su mokiniu. Prieš tai (geriausia – mokslo metų pradžioje) rekomenduojama atkreipti mokinių dėmesį į tai, kad pamokos metu gali būti fizinis kontaktas tarp mokinio ir mokytojo.
- Leisti mokiniams pasikeisti poromis, pašokti su kitu partneriu(-e) yra geras būdas ugdyti bendravimą ir bendradarbiavimą šokio pamokų metu.
- Mokiniam atsakant į klausimus ar apibendrinant atliktas užduotis svarbu juos paskatinti ir pagirti, gauti jų vertinimus, komentarus ir pagrįstus siūlymus.

**INTEGRACINĖS SĄSAJOS IR TURIMA PATIRTIS**

- Mokant Vienos valso, svarbu šią temą susieti su lėtojo valso pamokose išmoktu ritmu ir figūromis – uždaruojų pakaitiniu žingsniu ir posūkiu į dešinę.
- Reikėtų nepamiršti priminti integracinių dalykų su kūno kultūros pamokomis, su sveika gyvensena, pvz., kai mokiniai, gavę integracines užduotis, skaičius savo žingsnius pamokoje, mokykloje ar per visą dieną.





**KLASIKINIAI PRAMOGINIAI ŠOKIAI**

ŠOKIS	VEIKLOS SRITIS PAGAL BP	KLAUSIMAI IR UŽDUOTYS (N. D., SU IT)	INTEGRACINĖS UŽDUOTYS	PROJEKTINĖS UŽDUOTYS (ILGALAIKĖS, TIRIAMOSIOS)
<b>Lėtasis valsas</b>	Šokio raiška	1. Užduotis vaikams. Sukurkite pasirinkto ilgumo lėtojo valsio šokio derinį ir pristatykite jį partneriui. Atlikite poroje.	4. Su doriniu ugdymu: užduoties Nr. 1 tęsinys. Pasikeiskite poromis ir savo derinį atlikite su vis kita mergina.	
	Šokio stebėjimas, interpretavimas ir vertinimas	2. Stebėkite grupės draugų atliekamo lėtojo valsio derinius. Nusakykite lėtojo valsio šokio techniką, atkreipdami dėmesį į pėdos darbą.		
	Šokio vaidmens socialiniame ir kultūriniame gyvenime pažinimas	3. Kada ir kaip atsirado lėtasis valsas? Paruoškite 5–7 min. šio šokio pristatymą.	5. Su IT. Savo pristatymą iliustruokite vaizdine medžiaga iš interneto; naudokitės interaktyviąja lenta arba multimedija.	
<b>Tango</b>	Šokio raiška	1. Sukurkite savo tango šokio derinį.		
	Šokio stebėjimas, interpretavimas ir vertinimas	2. Nusakykite pagrindinius tango ypatumus (atkreipkite dėmesį į tango muziką, poros laikyseną, vyro kaip šokėjo dominavimą poroje – vedimą ir kt.). Savais žodžiais apibrėžkite, kuo šis šokis įsimintinas.		6. Kokius žinote TV šokių projektus? Išsakykite savo nuomonę apie šiuos renginius (pažiūrėkite į šou TV studijoje esančio žiūrovo akimis). Kaip manote, kokių profesijų žmonių reikia tokiems projektams parengti? Suorganizuokite diskusiją apie TV šokių projektus. Kodėl norėtum/nenorėtum dalyvauti tokiaame šou? Kokių kompetencijų reikia žiuri nariams?
	Šokio vaidmens socialiniame ir kultūriniame gyvenime pažinimas	3. Susiraskite informacijos apie žymiausias tango kompozitorius. Kas iš Lietuvos kompozitorių sukūrė tango muziką? 4. Susiraskite informacijos ir papasakokite namuose, kas yra „tangomanija“. O gal prisiminimais jums padėtų vyresnio amžiaus žmonės? Papasakokite draugams įdomesnių faktų, kuriuos sužinojote.	5. Su IT: Užduoties Nr. 3 tęsinys. Pristatykite šių kompozitorių tango muzikos fragmentų: autorius, metai, atlikėjas. Sudarykite lietuviškų tango melodijų, tinkamų šokio pamokoms, katalogą.	

**KLASIKINIAI PRAMOGINIAI ŠOKIAI**

ŠOKIS	VEIKLOS SRITIS PAGAL BP	KLAUSIMAI IR UŽDUOTYS	INTEGRACINĖS UŽDUOTYS	PROJEKGINĖS UŽDUOTYS (ILGALAIKĖS, TIRIAMOSIOS)
<b>Vienos valsas</b>	Šokio raiška	<p>1. Žinodami, kad Vienos valsas yra 60 taktų per minutę arba vienas žingsnis per vieną sekundę, pasirinkite, kiek laiko šoksitė. Atlikite savo Vienos valsą derinį solo per pasirinktą laiko tarpą, pvz., vieną minutę.</p> <p>2. Dirbkite grupėmis, sukurkite 8 arba 16 taktų derinį keturioms arba aštuonioms poroms. Išmokykite ir atlikite kartu vieni kitų derinius.</p>	<p>6. Su IT ir kūno kultūra: užduoties Nr. 1 tęsinys. Suskaičiuokite savo žingsnius su mobiliąja žingsnių skaičiuoklės aplikacija (Step Counter, Walking Pedometer ar kt.). Pasitikrinkite, ar Vienos valsą šokate ritmiškai.</p>	<p>9. Užduoties Nr. 2 tęsinys. Sujunkite derinius, surežisuokite bendrą savo klasės (grupės) šokį, pasiruoškite atlikti Šimtadienio arba „Paskutinio skambučio“ šventės metu. Apgalvokite koncertinio numerio detales: parinkite muziką, rūbus, aksesuarus ir pan. Koks bus išėjimas į sceną ir išėjimas po numerio? Pasikonsultuokite su šokių studijas arba kolektyvus lankančiais mokiniais. Bendradarbiaukite.</p>
	Šokio stebėjimas, interpretavimas ir vertinimas	<p>3. Nusakykite pagrindinius Vienos valsas ypatumus, atkreipkite dėmesį į nuolatinį šokėjų sukimąsi, susikabinimą, muziką. Apibūdinkite, kuo šis šokis įsimintinas.</p> <p>4. Išvardinkite bent kelis lėtojo valsas ir Vienos valsas skirtumus.</p>	<p>7. Su fizika. Paašškinkite įcentrinės/išcentrinės jėgos poveikį šokėjams šokio, kurio metu nuolat sukamasi. Su kūno kultūra ir matematika: užduoties Nr. 2 tęsinys. Suskaičiuokite, kiek žingsnių atliekate per šokio pamoką; per visą buvimo laiką mokykloje; per visą dieną. Pasidomėkite, kiek reikia judėti per dieną; ar pagal sveikos gyvensenos specialistų patarimus judate pakankamai?</p>	
	Šokio vaidmens socialiniame ir kultūriniame gyvenime pažinimas	<p>5. Sužinokite, kiek valsas parašė Johannas Straussas jaunesnysis? Išvardykite žymiausius jo valsus. Kuris jums labiausiai patiko? Ką žinote apie Johanną Straussą vyresnįjį? Ar žinote, koks jo kūrinys skamba paskutinis Vienos filharmonijos orkestro koncerte kiekvienų metų sausio 1 dieną?</p>	<p>8. Su istorija. Kokio didelio tarptautinio renginio metu į Austrijos sostinę susirinkę valstybių valdovai ir prezidentai „dirbo“ šokdami Vienos valsus? Nupasakokite istorinį kontekstą.</p>	<p>10. Projektas „Vienos pokylis“. Dirbdami grupėmis parinkite pasakojimą apie tai, kokie šokiai šokami Vienos pokylio metu, kada ir kur rengiami Vienos pokyliai Lietuvoje. Palyginkite Austrijoje ir Lietuvoje vykstančius Vienos pokylis.</p>

**KLASIKINIAI PRAMOGINIAI ŠOKIAI**

ŠOKIS	VEIKLOS SRITIS PAGAL BP	KLAUSIMAI IR UŽDUOTYS	INTEGRACINĖS UŽDUOTYS	PROJEKVINĖS UŽDUOTYS (ILGALAIKĖS, TIRIAMOSIOS)
<b>Lėtasis fokstrotas</b>	Šokio raiška	1. Sugalvokite pasirinkto ilgumo lėtojo fokstroto derinį, kurį būtų galima šokti linijiniu būdu. Ar galima šitą derinį perdaryti, kad jį solo galima būtų šokti ratu? Atlikite. Aptarkite su klasės draugais ir įvertinkite: kaip sekėsi kurti, ar patogu buvo šokti ir pan.		
	Šokio stebėjimas, interpretavimas ir vertinimas	2. Stebėkite savo grupės mokinių solo/poros šokį ir apibūdinkite jo(jos)/jų šokimą. Reflektuokite. Aptarkite labiausiai patikusius elementus.  3. Susiraskite ir pažiūrėkite miuziklą ar jo fragmentą, kur grojamas ir šokamas fokstrotas (pvz., „Singin' in the Rain“ arba „Good Morning!!!“ – iš filmo „Dainuojantys lietuje“ ir pan.). Pasiūlykite pažiūrėti draugams. Vėliau kartu aptarkite matytus šokius. Kokių įspūdžių sukėlė vienos ar kitos kūrinyje panaudos priemonės.	4. Su doriniu ugdymu: užduoties Nr. 2 tęsinys. Suformuluokite tai, kas jums patiko, išvardykite, ką jie atliko gerai, o ką suklaidomis. Išsakykite pastebėjimus nepamiršdami pagirti.	
	Šokio vaidmens socialiniame ir kultūriniame gyvenime pažinimas			5. Pasidomėkite, kokių yra pramoginių šokių klubų vyresnio amžiaus žmonėms. Įsivaizduokite, kad esate tokio klubo savininkas. Ko reikia, kad toks verslas gerai suktųsi? Kaip manote, kodėl žmonės lanko tokius klubus? Kaip į jūsų pasiūlymą lankyti tokį klubą reaguoja artimieji?

**?** KLASIKINIAI PRAMOGINIAI ŠOKIAI

ŠOKIS	VEIKLOS SRITIS PAGAL BP	KLAUSIMAI IR UŽDUOTYS	INTEGRACINĖS UŽDUOTYS	PROJEKTINĖS UŽDUOTYS (ILGALAIKĖS, TIRIAMOSIOS)
<b>Kvikstepas</b>	Šokio raiška	1. Atlikite savo šokio derinį ir savais žodžiais paaiškinkite, kaip, koku principu figūros jungiamos į šokio derinius. Pagrįskite atlikto derinio pavyzdžiais.		
	Šokio stebėjimas, interpretavimas ir vertinimas	2. Užduoties Nr. 1 tęsinys. Kas yra muzikinis kvadratas, kaip jį atliepia figūrų jungimo principas? Įvertinkite savo arba stebėkite draugo/draugų sukurtą šokio derinį. Įvertinkite, kaip pavyko muzikaliai sujungti muziką su šokiu.  3. Interneto vaizdo talpykloje susiraskite kvikstepo derinį, išsirinkite jums patinkančią figūrą ir išmokite ją. Savo derinį parodykite draugams.  4. Pastudijuokite klasikinių šokių istoriją. Sudarykite kryžiažodį šia tema ir pasiūlykite draugams jį išspręsti. Surinkę visų kryžiažodius parenkite kryžiažodžių knygelę. Sugalvokite šios knygelės pavadinimą ir viršelio iliustraciją.	5. Su muzika ir meniniu ugdymu (kino kūrimu). Pažiūrėkite kino arba vaizdo filmų. Pasidomėkite, kokiam šokiui atlikti tinkama muzika dominuoja įvairių žanrų filmuose: melodramose, detektyvuose, veiksmo, animaciniuose, dokumentiniuose ir kt. Parinkite ne mažiau kaip 3 skirtingo žanro filmus ir nurodykite, kokiam šokiui tiktų filmuose atliekama muzika.	
	Šokio vaidmens socialiniame ir kultūriniame gyvenime pažinimas			6. Įvairiuose šaltiniuose raskite informacijos apie pasirinktą Lietuvos šokio kūrėją, atlikėją, instituciją ar renginį ir pristatykite ją (raštu ar žodžiu). Pvz., apie vieną žymiausių šių dienų Lietuvos šokėją Arūną Bižoką, daugkartinį profesionalių šokio mokytojų pasaulio čempioną; apie Lietuvos dainų šventę ar modernaus šokio festivalį „Naujasis Baltijos šokis“.

?+ LOTYNŲ AMERIKOS PRAMOGINIAI ŠOKIAI

ŠOKIS	VEIKLOS SRITIS PAGAL BP	KLAUSIMAI IR UŽDUOTYS	INTEGRACINĖS UŽDUOTYS	PROJEKTINĖS UŽDUOTYS (ILGALAIKĖS, TIRIAMOSIOS)
<b>Samba</b>	Šokio raiška	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlikite šokio derinį ir įvardykite atliekamus šokio žingsnius.</li> <li>2. Atlikdami šokio derinį pademonstruokite keletą susikabinimo būdų. Kaip susikabinus galima šokti sambą?</li> <li>3. Užduotis vaikinams. Sukurkite 16 taktų sambos šokio derinį ir parodykite jį partnerei. Atlikite poroje.</li> </ol>	5. Su doriniu ir bendrųjų kompetencijų ugdymu: užduoties Nr. 3 tęsinys. Pasikeiskite poromis, paaiškinkite merginoms, kaip atlikti, ir atlikite savo derinį kaskart su kita mergina. Kompoziciją pritaikykite šokti ratu. Atlikę visą derinį, pradėkite šokti vis su kita mergina. Aptarkite, kaip pavyko, kas pasisėkė, o kas ne.	
	Šokio stebėjimas, interpretavimas ir vertinimas	4. Susiraskite informacijos apie sambos šokio istoriją, paruoškite 5–7 minučių pasakojimą klasės draugams.	6. Su IT: užduoties Nr. 4 tęsinys. Vaizdo talpyklėje internete susiraskite medžiagos apie sambos karnavalus Rio de Žaneire ir iliustruokite savo pristatymą, pvz., tik nuotraukomis.	
	Šokio vaidmens socialiniame ir kultūriniame gyvenime pažinimas		7. Su IT ir lietuvių kalba: užduoties Nr. 4 tęsinys. Ar visuose karnavaluose šokama? Ar organizuojami karnavalai Lietuvoje? Raskite informacijos apie Užgavėnių šventę Lietuvoje. Pagal literatūros šaltinių sudarymo reikalavimus parenkite sąrašą šaltinių, kuriuose pateikiama informacija apie karnavalus (arba Užgavėnių šventę).	8. Užduotis merginoms: parinkite arba sukurkite (pagaminkite) aksesuarus ir/arba kostiumus kuriamam klasei/grupės šokiui. Pateikite idėjų ir patarkite vaikinams, kaip pasipuošti. Atkreipkite dėmesį į rūbų funkcionalumą.

**?** LOTYNŲ AMERIKOS PRAMOGINIAI ŠOKIAI

ŠOKIS	VEIKLOS SRITIS PAGAL BP	KLAUSIMAI IR UŽDUOTYS	INTEGRACINĖS UŽDUOTYS	PROJEKTINĖS UŽDUOTYS (ILGALAIKĖS, TIRIAMOSIOS)
<b>Čia čia čia</b>	Šokio raiška	<p>1. Iš savo sukurto arba mokytojo pasiūlyto derinio sudarykite kiek galima daugiau atskirų 8 taktų derinių. Junkite visas įmanomas figūras. Atkreipkite dėmesį, kad figūros jungtųsi tarpusavyje, nekaitaliokite kojų baigdami vieną figūrą ir pradėdami kitą.</p> <p>2. Užduoties Nr. 1 tęsinys. Kiek tokių derinių galima sudaryti? Pašokite juos visus eilės tvarka.</p>	5. Užduotis namuose. Išmokykite 4–8 taktų čia čia čia derinį savo namiškius. Atlikite šokį su jais poroje, ištaisykite jų daromas klaidas.	
	Šokio stebėjimas, interpretavimas ir vertinimas	3. Susiraskite interneto vaizdo talpyklėse medžiagos ir pažiūrėkite, kaip pasaulio ar Europos sportinių šokių varžybose čia čia čia šoka profesionalai. Išvardykite papildomas priemones (kostiumai, scenografija, apšvietimas, garsinis akompanimentas ir kt.), kurios padeda perteikti šokio kūrinio idėją. Pasidalykite savo pastebėjimais su draugais. Iš klausykite, ką atrado draugai, papildykite vienas kitą. Įsivertinkite.	6. Su IT ir lietuvių kalba: užduoties Nr. 5 tęsinys. Parašykite trumpą straipsnelį, aprašą arba esė apie tai, kaip sekėsi atlikti šią užduotį: kas buvo sunkiausia, įdomiausia, aprašykite besimokančiųjų šokti emocijas, pastangas, sėkmę. Savo patirtimi pasidalykite su draugais.	
	Šokio vaidmens socialiniame ir kultūriniame gyvenime pažinimas	4. Pamokos metu dirbdami grupėje aptarkite „Patarimus pradedantiesiems šokėjams“, kuriuose: kaip pasiruošti šokio pamokoms; kaip klausytis muzikos; į ką svarbiausia atkreipti dėmesį, siekiant išmokti teisingai atlikti šokio žingsnius ir kt. Namuose surašykite ir apipavidalinę įteikite žemesnių klasių mokiniams. Vėliau pasidomėkite jūsų patarimų nauda.		<p>7. Apsilankykite šokio renginyje, kuris vyks jūsų mieste ar rajone. Parenkite straipsnį į laikraštį ar į interneto naujienų portalą.</p> <p>8. Užduoties Nr. 7 tęsinys. Parenkite straipsnį užsienio šokio žurnalą. Kokių žinote šokio žurnalų užsienio kalbomis?</p>

?+ LOTYNŲ AMERIKOS PRAMOGINIAI ŠOKIAI

ŠOKIS	VEIKLOS SRITIS PAGAL BP	KLAUSIMAI IR UŽDUOTYS	INTEGRACINĖS UŽDUOTYS	PROJEKGINĖS UŽDUOTYS (ILGALAIKĖS, TIRIAMOSIOS)
<b>Rumba</b>	Šokio raiška	<p>1. Sukomponuokite savo rumbos derinį iš jums žinomų ir pamatytų (internete, renginyje, šokių vakare, diskotekoje ar pan.) figūrų.</p> <p>2. Pašokite derinį kvadratinės ir kubietiškos rumbos stiliumi. Nusakykite abiejų rumbų panašumus. O kuo jos skiriasi?</p> <p>3. Atkreipkite dėmesį į muzikos tempą (koku tempu patogiau šokti kvadratinę rumbą, o koku – kubietišką?). Kuo panašūs abu stiliai? Kuo skiriasi?</p> <p>4. Ką ispanų kalba reiškia <i>cucaracha</i> – kukarača? Kaip jūs manote, o gal žinote, kaip atsirado šita figūra? Pasakykite savo versijas pamokoje, o namie pasitikrinkite informaciją šaltiniuose.</p>		7. Organizuokite renginį „Šv. Valentino diena“. Suburkite dalyvių grupę, įvardykite šokio projekto dalyvių funkcijas. Kas padeda jums siekti bendro tikslo? Išvardykite šokių renginio sudedamąsias dalis ir organizavimo etapus, aptarkite renginio planą. Pasiskirstykite reikalingus vaidmenis: renginio vadovas, meno vadovas, šokėjai, režisierius, atsakingieji už kostiumus (atributus), atsakingas už reklamą ir renginio viešinimą ir t. t. Pasitelkite kitų menų – teatro, dailės ar muzikos dalykus pasirinkusius mokinius šiam renginiui režisuoti, apipa-vidalinti ir pan.
	Šokio stebėjimas, interpretavimas ir vertinimas	5. Nusakykite čia čia čia ir rumbos šokių panašumus. Kuo šie šokiai skiriasi?		
	Šokio vaidmens socialiniame ir kultūriniame gyvenime pažinimas	6. Prisiminkite ir apibūdinkite savo patirtį prasidedant pirmajam šokio dalyko trimestriui. Kokių baimių ar abejonių turėjote iš pradžių? Kaip jūsų nuomonė keitėsi po 11 ir 12 klasių šokio pamokų? Nupasa-kokite arba aprašykite savo įspūdžius, potyrius ir pasiekimus mokantis šokti mokslo metų pabaigoje.		

?+ LOTYNŲ AMERIKOS PRAMOGINIAI ŠOKIAI

ŠOKIS	VEIKLOS SRITIS PAGAL BP	KLAUSIMAI IR UŽDUOTYS	INTEGRACINĖS UŽDUOTYS	PROJEKTINĖS UŽDUOTYS (ILGALAIKĖS, TIRIAMOSIOS)
<b>Džaivas</b>	Šokio raiška	<ol style="list-style-type: none"> <li>Atlikite rekomenduojamus džiaivo derinius ir išvardykite šokio elementus (pvz., judesį, erdvę, ritmą, tempą, dinamiką, judesio jėgą).</li> <li>Apibūdinkite šokio elementus, įvardindami, ką kurioje konkrečioje derinio vietoje panaudojate. Įsivertinkite, kaip jums pavyko.</li> </ol>	4. Su lietuvių kalba: atlikite poroje savo sukurtą džiaivo derinį ir apibūdinkite savo šokį solo/poroje tik būdvardžiais arba tik daiktavardžiais.	5. Iš namuose savo turimų muzikos įrašų sudarykite džiaivo arba kitų šokių muzikos įrašų kolekciją. Pasitarkite su mokytoju ir pasitirinkite, ar gerai atlikote užduotį: tinkamai parinkote aiškaus ritmo, tempo melodijas. Grokite savo parinktą muziką šokio pamokoje.
	Šokio stebėjimas, interpretavimas ir vertinimas	2. Vaizdo talpyklėse internete susiraskite medžiagos ir pažiūrėkite, kaip pasaulio ar Europos sportinių šokių varžybose džiaivą šoka profesionalai. Išvardykite estetiškes šokio savybes (originalumas, išraiškingumas, atlikėjo meistriskumas ir kt.). Savo pastebėjimus pagrįskite.		
	Šokio vaidmens socialiniame ir kultūriniame gyvenime pažinimas	3. Diskutuodami grupėje palyginkite pramoginius klasikinius ir Lotynų Amerikos šokius. Kuo jie panašūs ir kuo skiriasi? Kurie labiau patinka? Pateikite argumentų už ir prieš.		



**MADINGI LAISVALAIKIO ŠOKIAI**

ŠOKIS	VEIKLOS SRITIS PAGAL BP	KLAUSIMAI IR UŽDUOTYS	INTEGRACINĖS UŽDUOTYS	PROJEKTINĖS UŽDUOTYS (ILGALAIKĖS, TIRIAMOSIOS)
<b>Haslas</b>	Šokio raiška	1. Atlikite savo sukurtą haslo derinį poroje. Improvizuodami sukurkite figūrų su sukiniiais. Į derinį įterpkite merginos solo sukinių. Aptarkite poroje, kaip pavyko pašokti. Pabandykite į derinį įterpti vaikinų solo sukinių. Aptarkite, kaip pavyko pašokti.	5. Su sveikatos ugdymu (sveika gyvensena): džaivo užduoties Nr. 3 tęsinys. Aišku, pastebėjote, kad intensyviau pašokus, žmogus pradeda prakaituoti. Paaiškinkite, kas, kokie procesai ir kodėl vyksta žmogaus organizme. Atsakydami atkreipkite dėmesį į asmens higieną šokio pamokose: keičiama apranga ir apavas, galimybė nusiprausti po pratybų ir kt.	6. Iš savo turimų muzikos įrašų sumontuokite disko (techno, hausos ar kt.) šokių muzikos įrašą. Naudokite išmaniąsias programėles telefonams ir kompiuteriams, pvz. „iDJ“, „djay 2 for iPhone“, „Cross DJ free“ ir kt. Pasitarkite su mokytoju. Atkreipkite dėmesį, ar teisingai sujungėte muzikos kūrinius, ar „nešokinėja“ ritmas ir pan. Pristatykite draugams savo darbą. Per šokių pamokas leiskite savo muziką.
	Šokio stebėjimas, interpretavimas ir vertinimas	2. Vaizdo talpyklėse internete susiraskite medžiagos ir pažiūrėkite, kaip koncertų ar pasirodymų metu šoka šokėjai sportininkai arba profesionalai. Išvardykite ir apibūdinkite šokio priemones (pvz., šokio elementų raišką, kompozicijos struktūrą, atlikėjų techniką ir pan.), kurios sukuria šokio nuotaiką, perteikia prasmes ir sukelia įspūdžių. Įrašė stebėkite žiūrovų reakciją varžybų metu.  3. Pasirinkite 4/4 metro disko stiliaus melodiją ir remdamiesi muzikinio kvadrato principu, apskaičiuokite, kiek trunka melodijos įžanga: skaičiuokite muzikos taktus. Apskaičiuokite, kiek trunka pagrindinė melodijos dalis arba priedainis. Naudokitės dainos (eilėraščio) principu – įžanga, pirmas posmas, priedainis, antras posmas, priedainis ir t. t.  4. Užduoties Nr. 3 tęsinys. Suskaičiuokite, kiek konkrečioje šokio melodijoje yra muzikos dalių.		
	Šokio vaidmens socialiniame ir kultūriniame gyvenime pažinimas			

**MADINGI LAISVALAIKIO ŠOKIAI**

ŠOKIS	VEIKLOS SRITIS PAGAL BP	KLAUSIMAI IR UŽDUOTYS	INTEGRACINĖS UŽDUOTYS	PROJEKTINĖS UŽDUOTYS (ILGALAIKĖS, TIRIAMOSIOS)
<b>Rokenrolas</b>	Šokio raiška	1. Sukurtą arba paskirtą šokio derinį atlikite poroje visais penkiais rokenrolo stiliais. Kas labiausiai pavyko? Kas buvo sunkiausia?	4. Su kūno kultūra: džiaivo užduoties Nr. 3 tęsinys. Atlikite rokenrolo (džiaivo) derinį kick arba flick stiliumi poroje vieną minutę (pagal sportinių šokių varžybų reglamentą). Paskirstykite savo jėgas visam šokiui, atkreipkite dėmesį į teisingą ritmingą kvėpavimą (sunkiausioje vietoje iškvėpkite, lengviausioje įkvėpkite).	
	Šokio stebėjimas, interpretavimas ir vertinimas	2. Įvardykite atlikto pasirinkto ar paskirtojo atlikti šokio derinio figūras. Nusakykite, kur pasibaigia ir kur prasideda konkreti figūra. Prisiminkite šokio figūrų komponavimo principą – viskas turi būti šokama sklandžiai, nekaltaliojant kojų.		5. Dirbkite grupėje. Išsirinkite muzikos melodiją ir išstudijuokite ją, remdamiesi pirmąja užduotimi. Parenkite konkretaus klasės arba grupės šokio, pvz. rokenrolo klasių šokių konkursui, kompozicijos planą. Aptarkite, kur yra jūsų sumanyto šokio ekspozicija, užuomazga, veiksmo vystymasis, kulminacija ir atomazga. Užfiksuokite tai savo sukurta sistema, aprašu ar piešiniu.
	Šokio vaidmens socialiniame ir kultūriniame gyvenime pažinimas			6. Įsivaizduokite, kad esate pradinukų šokių mokytojas. Jums reikia mokinius išmokyti šokti rokenrolą. Dirbdami grupėmis aprašykite, kaip mokytumėte, į ką atkreiptumėte dėmesį, kad mokiniams būtų įdomu. Atsiminkite, kad pradinukams sunku ilgai išlaikyti dėmesį, jiems dėstyti reikia žaismingai. Pasidomėkite šiuo mokinių amžiaus tarpsniu. Kaip manote, kuo galėtumėte sudominti mokinius?

MADINGI LAISVALAIKIO ŠOKIAI

ŠOKIS	VEIKLOS SRITIS PAGAL BP	KLAUSIMAI IR UŽDUOTYS	INTEGRACINĖS UŽDUOTYS	PROJEKTINĖS UŽDUOTYS (ILGALAIKĖS, TIRIAMOSIOS)
<b>Lindihopas</b>	Šokio raiška	1. Įsivaizduokite, kad esate populiarios miesto/rajone šokių grupės choreografas(-ė). Sukomponuokite lindihopo figūrų seką grupei – sukurkite choreografiją. Pasirinkite kūrybinę šokio idėją ir pristatykite ją pasirinktu būdu (žodžiu, raštu, piešiniais, schemomis ar pan.).		
	Šokio stebėjimas, interpretavimas ir vertinimas	2. Apsilankykite šokio spektaklyje (teatre, kultūros centre, klube ar pan.), išsakykite savo nuomonę apie šių dienų aktualijas, kurias pastebėjote spektaklyje.	3. Su sveikatos ugdymu ir kūno kultūra. Interneto vaizdo talpyklėse suraskite vaizdo medžiagos apie šokančius neįgaliuosius. Stebėkite jų atliekamus šokius, pasidomėkite, kaip dirba pilvo, rankų bei nugaros raumenys. Pasidomėkite traumų prevencija, paklauskite apie tai savo šeimos gydytojo.	4. Kurdami šokį, išvardykite pagrindinius etapus kuriant šokių derinį (figūrų paieška, tyrinėjimas, jungimas, derinimas ir t. t.). Parenkite aptartos apimties savo kūrybinio darbo aprašą, stebėkite, analizuokite, kaip sekasi, fiksuokite kūrybinio proceso eigą.
	Šokio vaidmens socialiniame ir kultūriniame gyvenime pažinimas			5. Suorganizuokite klasės/grupės atskiro šokio arba šokių varžybas. Parenkite jų nuostatus: aptarkite šokio trukmę, kompozicijos, atlikimo technikos ir kt. vertinimo kriterijus. Pasipuoškite renginiui. Per varžybas šokite ir teisėjaukite draugams pakaitomis. Po renginio aptarkite, kas pavyko, patiko, o ką reikėtų tobulinti ar keisti.

## Literatūra ir šaltiniai

1. Idzelevičienė, S. *Džiaivas*. Vilnius, 2010.
2. Idzelevičienė, S. *Rumba*. Vilnius, 1991.
3. Idzelevičienė, S. *Samba*. Vilnius, 1991.
4. Idzelevičienė, S. *Konkursinių pramoginių šokių pagrindai*. Vilnius, 1989.
5. Idzelevičius, R. *Lėtasis fokstrotas*. Klaipėda: KU 1-kla, 2011.
6. Idzelevičius, R. *Lėtasis valsas*. Klaipėda: KU 1-kla, 2011.
7. Navardauskienė L., Rėklaitienė L., *Neįgaliųjų šokio teorija, metodika ir organizavimas*. Kaunas, 2008.
8. Sauka, D. *Lietuvių tautosaka*. Vilnius. 1982
9. Soraka, A. *Buitinis šokis*. Klaipėda, 1999.
10. *Šokio mokytojo knyga* [interaktyvus]. Šokio mokytojų asociacija, 2014 [žiūrėta 2015-01-30]. Prieiga per internetą: <http://www.sokis.upc.smm.lt/sokio-mokytojo-knyga/>.
11. Boehn, M. *Der Tanz*. Berlin, 1925.
12. Czerwinski, A. *Geshichte der Tanzkunst bei den cultivirten Volkern von den ersten Anfaengen bis auf die gegenwaertige Zeit*. Leipzig, 1984.
13. Gluzinski, J. *Taniec i zwyczaj taneczny*. Lwow, Warszawa, Krakow, 19–.
14. Moore, A. *The Revised Technique of Ballroom Dance*. London, 1977.
15. Krombholz, G. Haase-Tuerk, A. *Easy Dancing. Tanzen fuer Einsteiger*, Munchen. 2006.
16. Wiczysty, M. *Tanczyc może każdy*. Krakow, 1986.
17. Wright, J. P. *Social Dance. Steps to Success*, 2013.
18. Худеков, С. *Всеобщая история танца*. Москва, 2010.

