

Ilona Stankevičienė
džiazinio
šokio
technika



Klaipėda
2021m.

Spausdinti rekomendavo:

Klaipėdos universiteto Menų fakulteto

Sportinių šokių katedra(2009 04 02,protokolo Nr.46M-SŠ-5)

Klaipėdos universiteto Menų fakulteto redakcijos kolegija (2009 04 22,protokolo Nr.31)

Recenzavo: prof. Skaistutė Idzelevičienė

prof. Jūratė Agota Čapaitė

Redaktorė Genutė Markevičiūtė

Iliustracijų dailininkas Ernestas Tinkovas

Stankevičienė, I. (2012). *Džiazinio šokio technika*. UAB Naujas veidas. Klaipėda

Stankevičienė, I. (2021). *Džiazinio šokio technika*. Papildytas skaitmeninis leidinys

TURINYS

Pratarmė	4
Džiazinis šokis.....	5
Džiazinio šokio pamoka	6
Pratimų aprašymuose naudojamos santrumpos.....	7
Kojų, rankų pozicijos.....	7
I. Kūno apšilimas	8
Pėdų ir kojų judesiai	8
Galvos ir kaklo judesiai	10
Rankų judesiai	12
Pečių judesiai	13
Krūtinės ląstos judesiai	16
Dubens judesiai	18
Nugaros judesiai	20
II. Aktyvus raumenų tempimas ir jėgos pratimai stovint	23
III. Mišrus pratimai	35
Koordinaciją lavinantys judesiai.....	35
Kojų mostų judesiai.....	39
Sukinių ir žingsnių judesiai.....	42
IV. Raumenų tempimas ir stiprinimas ant grindų	45
Judesiai sėdint.....	45
Judesiai gulint ant nugaros.....	49
Judesiai gulint ant šono.....	51
Judesiai gulint ant pilvo.....	53
Judesiai klūpant.....	54
V. Atsipalaidavimas	57
Literatūra	59

PRATARMĖ

„Džiazinio šokio technika“ - tai metodinis leidinys suteikiantis žinių, kaip naudojant šiuolaikinio-džiazinio šokio mokymo metodiką, lavinti šokių atlikėjo raumenis, sąnarių judrumą, kūno lankstumą, judesių koordinaciją, taisyklingą laikyseną ir sportinę ištvėrę.

Leidinyje surinkti ir nuosekliai aprašyti nesudėtingi kūno lavinimo pratimai, deriniai, kuriuos šokių pedagogai, galės taikyti užsiėmimuose, pamokose.

Tikiuosi, kad šis metodinis leidinys bus naudingas ne tik studentams, mokinimas, bet ir šokių treneriams, mokytojams, bei visiems besidomintiems džiaziniu šokiu, kurie gilinasi į džiazinio šokio technikos bei jo elementų naudojimą.

Už metodinę paramą rengiant spaudai šį leidinį esu dėkinga Klaipėdos universiteto Sportinių šokių katedros prof. S. Idzelevičienei bei Choreografijos katedros prof. J. Čapaitei.

DŽIAZINIS ŠOKIS

Džiazinis šokis, kaip ir džiazio muzika, vystėsi ištisus šimtmečius: gimęs afrikiečių gentyse, XVII - XVIII a. vergų atvežtas į Karibų regioną ir Ameriką, susiliejo su amerikietiška kultūra. Šokis galiausiai susiformavo kartu su džiazio muzika, atsiradusia XX a. pradžioje Naujajame Orleane (JAV), kaip bliuzo, juodųjų religinių giesmių ir Europos muzikos mišinys. Bendruomeniniai, visuomeniniai šokiai atėję iš juodųjų gyvenimo tapo populiarūs baltųjų rasėje ir persikėlė į sceną.

XX a. 3-asis ir 5-6 dešimtmečiai - džiazinio šokio klestėjimo metai. Tuo laikotarpiu atsirado įvairių naujų muzikos stilių: džiaz-rokas, soul ,bliuzas, svingas. Šokis tapo populiarus Brodvėjaus teatruose bei miuzikholuose, televizijoje, šokių studijose. Įmantrios šokėjų pozos, plastiški judesiai, sudėtinga sinkopinė ritmika, energija, dinamiškumas ir improvizacija suteikė šiam šokiui subtilumo bei nepakartojamo grožio.

Gus Giordano (1924-2008) laikomas vienu iš Amerikos džiazinio šokio pradininkų, ryški Brodvėjaus žvaigždė, šokėjas , choreografas, gavęs už šio šokio žanro puoselėjimą ir akademinę-mokslinę veiklą gausybę apdovanojimų. Jo išleista istorinė knyga „*Antology of American Jazz Dance*“, 1978 apie džiazinį šokį, šio žanro šaknis, šokio technikos subtilybes naudoja viso pasaulio džiazinio šokio meno kritikai iki šiol.

Kaip teigia G. Giordano džiazio atlikėjas muziką ir jos impulsus jaučia visame kūne- pilve, klubuose, krūtinėje, tuo metu kai klasikinio šokio atstovai muzikos ir ritmo vibraciją jaučia per savo kaulų struktūrą- reikia labai laikyti savo stuburą atliekant judesius Džiaziniam šokiui reikia klasikinio ir moderniojo šokio technikos kaip pagrindo šokėjo kūnui paruošti. Na, o šiandieniniam šokėjui reikia būti įvairius įvairias šokio technikas.

Šiandieninis džiazinis šokis priešingai negu klasikinis nėra apie jausmus, grožį, emocijas. Jis reiškia fizinių savybių, raumenų tvirtumo, greičio naujumo ir artistiško demonstravimą. Džiazinis šokis peraugo į šou pasirodymus, kur naudojamos pramoginių, sportinių, hip hop, modernaus šokių technikos. Tai patobulintas debiutas naudojant šokio judesius ir ne tik džiazinio bet šiuolaikinę populiarią šių dienų šokių muziką.

DŽIAZINIO ŠOKIO PAMOKA

Džiazinio šokio pamokos tikslas- lavinti šokėjų sąnarių judrumą, raiščių elastingumą, kūno lankstumą, judesių koordinaciją ir raumenų stiprumą, ugdyti taisyklingą laikyseną, sportinę ištvermę bei muzikalumą. Užsiėmimo metu daug dėmesio skiriama judesio atlikimo tikslumui, užbaigtumui. Vystomi džiazinio šokio įgūdžiai ir gebėjimai, siekiant šią metodiką pritaikyti įvairių šokių stilių atlikėjų choreografiniam paruošimui.

Džiazinio šokio pamokos dalys:

I.Kūno apšilimas - tai pratimai įtraukiantys į darbą sąnarius, raiščius ir atskirų kūno dalių raumenis: kaklo, rankų, pečių, krūtinės ląstos, juosmens, klubų ir nugaros. Trukmė - 10-15 min.

II. Aktyvus raumenų tempimas ir jėgos pratimai stovint – tai pratimai lavinantys ir stiprinantys juosmens, krūtinės, nugaros, pilvo, dubens, kojų, rankų raumenis, gerinantys laikyseną, raumenų tonusą bei ištvermę .Trukmė -10-15 min.

III. Mišrūs pratimai - tai koordinaciją, pusiausvyros pojūtį ir ištvermę lavinantys judesiai. Trukmė -10-15 min.

IV. Raumenų tempimas ir jėgos pratimai sėdint ir gulint - tai juosmens, nugaros ,pilvo , kojų raumenų stiprinimo, jų jėgos didinimo judesiai. Trukmė-10-15 min.

V.Atsipalaidavimas - tai pratimai atpalaiduojantys kūno raumenis, normalizuojantys kvėpavimą, sumažinantys įtampą, stresą .Trukmė- iki 5 min.

Pratimai atliekami pagal vidutinio tempo šiuolaikišką 4/4 metro džiazinę muziką.

Džiazinio šokio pamokai būtina speciali apranga: trumpi marškinėliai, triko bei sportinės kelnės. Apavas-odiniai džiaziniai bateliai.

Visi judesiai atliekami pavieniui stovint salės viduryje .

Bet kokia šokio mokymo metodika nėra absoliuti ir tobula, o šokėjų choreografinis ugdymas yra kūrybiškai kintantis ir šiame procese turi aktyviai dalyvauti mokytojas.

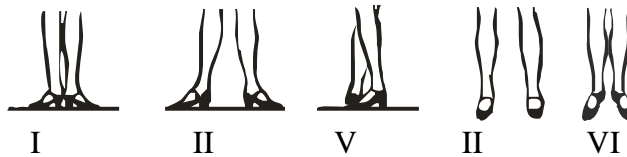
Pratimų aprašymuose naudojamos santrumpos

D	dešinė
K	kairė
DK	dešinė koja
KK	kairė koja
KP	kairys petys
DP	dešinys petys
VŠK	veidu šokimo kryptimi
NŠK	nugara šokimo kryptimi

Kojų, rankų pozicijos

Kojų pozicijos- I, II, II lygiagrečiai , V,VI

I,II,V,VI pozicijose pėdos kreiptos pirštais į išorę ,o II lygiagrečioje - pėdos pastatytos lygiagrečiai (1 pieš.) .



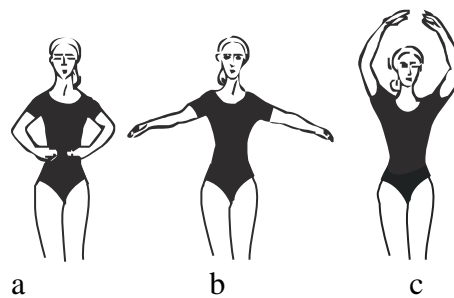
1 pieš.

Rankų pozicijos- I,II, III

I rankų pozicija- rankos pakeltos diafragmos aukštyje(pagal klasikinio šokio taisykles) (2 a pieš.) .

II rankų pozicija-rankos ištiestos į šalis (pagal klasikinio šokio taisykles).(2 b pieš.).

III rankų pozicija-rankos pakeltos virš galvos (pagal klasikinio šokio taisykles).(2 c pieš.).



2 pieš.

I. Kūno apšilimas

Kiekvienas džiazinio šokio užsiėmimas pradedamas nuo laipsniško kūno raumenų apšildymo. Būsimai apkrovai paruošiamos sausgyslės, raiščiai ir sąnariai. Apšilimas psichologiškai nuteikia šokėją fizinei veiklai ir parengia kūną būsimiems sudėtingesniems pratimams.

Šioje dalyje aprašyti atskiras kūno dalis lavinantys pratimai. Tai pėdų ir kojų, kaklo, rankų, krūtinės ląstos, klubų, nugaros raumenų apšilimo ir lavinimo judesiai.

Naudojama vidutinio tempo ritmiška džiazinė muzika.

Pėdų ir kojų judesiai

Judesių grupė lavinanti sąnarius, raiščius, pėdos elastingumą, blauzdos raumenis.

Pratimas Nr. 1

Pradinė padėtis-kojos VI pozicijoje, rankos laisvai. Pratimas trunka 4 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens“ - pasistiebti abiem suglaustom kojom ;
„du“ – nusileisti į pradinę padėtį;
„trys“ - tūptelti vietoje abiem suglaustom kojom;
„keturi“ - pasikelti iš pritūpimo.

2 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius.

3 taktas

Lėtai atsitūpti abiem suglaustom kojom, keliant rankas pro šonus į III poziciją.

4 taktas

Lėtai pasikelti iš pritūpimo, leidžiant rankas pro šonus žemyn.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 2 arba 4 kartus.

Pratimas Nr.2

Pradinė padėtis - kojos VI pozicijoje, rankos laisvai. Pratimas trunka 16 taktų. Metras 4/4.

1 taktas

„viens“ - žengti DK pirmyn;
„du“ - perkelti kūno svorį ant KK ;
„ir“ - statyti DK šalia KK puspisrščiais, neperkeliant kūno svorio;
„trys“ - perkelti kūno svorį ant DK ir nuspausti klubą;
„ir“ - stovint ant DK , KK statyti šalia DK ant puspisrščių, neperkeliant kūno svorio;
„keturi“ - perkelti kūno svorį ant KK ir nuspausti klubą.

2 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius.

3 taktas

„viens“-žengi DK pirmyn;
„du“- pastatyti KK šalia DK;
„trys“-žengti DK platų žingsnį atgal;
„keturi“-pastatyti KK šalia DK.

Prieštaktyje stovint ant KK, DK statyti šalia KK ant puspisrščių, neperkeliant kūno svorio;
4 taktas

„viens“- nuleisti DK kulną šalia KK;
„ir-du“- kartoti prieštakčio ir skaičius „viens“ judesius;
„trys“- kiek įtūpti vietoje ant KK,DK sulenktą stačiu kampu pakelti prieš save;
„keturi“- pasikelti iš pritūpimo, pastatyti DK šalia KK.

5-8 taktas

Pradedant KK kartoti 1- 4 taktų judesius .

9 taktas

„viens“- žengti DK į D ir kiek sulenkti kelį ;
„du“-žengti KK į K ir kiek sulenkti kelį;
„ir-trys-ir -keturi“- kartoti 1-ojo takto skaičių „ir-trys-ir keturi“ judesius.

10 taktas

Kartoti 9-ojo takto judesius.

11 taktas

„viens“-žengti DK į D;
„du“- pastatyti KK šalia DK;
„trys“- žengti DK platų žingsnį pirmyn ir pasisukti 1/4 rato į K;
„keturi“-pastatyti KK šalia DK ir pasisukti ¼ rato į D.

12 taktas

Kartoti 4-ojo takto judesius.

13-16 taktas

Pradedant KK kartoti 9-12 taktų judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.3

Pradinė padėtis-kojos VI pozicijoje, rankos laisvai. Pratimas trunka 16 taktų. Metras 4/4.

1 taktas

„viens“- pakelti DK kulną;
„du“- ištiesti DK pirmyn ir pakelti 45laipsnių kampu;
„trys“- pastatyti DK puspisrščiais šalia KK;
„keturi“- nuleisti DK kulną .

2 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius.

Prieštaktyje stovint ant KK, pakelti DK kulną.

3 taktas

„viens“- ištiesti DK pirmyn ir pakelti 45 laipsnių kampu;

„ir“-pastatyti DK puspirščiais šalia KK;

„du“- nuleisti DK kulną;

„ir-trys-ir-keturi“- kartoti prieštakčio ir skaičių „viens-ir-du“ judesius.

4 taktas

„viens-du“- įtūpti abiem suglaustom kojom vietoje;

„trys-keturi“- pasikelti iš pritūpimo.

5 - 8 taktas

Pradedant KK kartoti 1-4 taktų judesius, tik 8 takto skaičiaus „keturi“ metu, atsistoti I pozicija.

9 taktas

„viens“- stovint I pozicijoje, pakelti DK kulną;

„du“- ištiesti DK į D ir pakelti 45 laipsnių kampu;

„trys“- pastatyti DK ant puspirščių I pozicijoje;

„keturi“- nuleisti DK kulną .

10 taktas

Kartoti 9-ojo takto judesius.

Prieštaktyje stovint I pozicijoje, pakelti DK kulną.

11 taktas

„viens“- ištiesti DK į D ir pakelti 45 laipsnių kampu,

„ir“-pastatyti DK ant puspirščių I pozicijoje;

„du“- nuleisti DK kulną;

„ir-trys-ir-keturi“- kartoti prieštakčio ir skaičių „viens-ir-du“ judesius.

12 taktas

„viens-du“- įtūpti vietoje I pozicija;

„trys-keturi“- pasikelti iš pritūpimo.

13-16 taktas

Pradedant KK kartoti 9- 12 taktų judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Galvos ir kaklo judesiai

Judesių grupė lavinanti kaklo raumenis, kelianti raumenų tonusą.

Pratimas Nr. 1

Pradinė padėtis- kojos II lygiagrečiojoje pozicijoje, rankos ištiestos į šalis pečių aukštyje, delnai užriesti aukštyn. Pratimas trunka 8 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

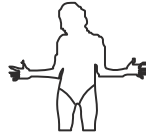
„viens“- sukti galvą į D;
„du“ –sukti galvą į K;
„trys-keturi“-kartoti skaičių „viens-du“ judesius.

2 taktas

„viens“- lenkti galvą žemyn,ištiestų rankų delnus nuleisti per riešus žemyn;
„du“- atlošti galvą atgal;
„trys-keturi“- kartoti skaičių „viens-du“ judesius.

3 taktas

„viens“- lenkti galvą į D, rankas, delnais pasuktais į priekį, sulenkti per alkūnes juosmens aukštyje (3 pieš.);
„du“ – lenkti galvą į K ;
„trys- keturi“- kartoti skaičių „viens-du“ judesius.



3 pieš.

4 taktas

„viens“- stumti galvą pirmyn, pakelti rankas aukštyn , kiek sulenkti alkūnes , delnus suglausti virš galvos („stogelis“);
„du“- pastumti galvą atgal;
„trys-keturi“- kartoti skaičių „viens –du“ judesius.

5 taktas

„viens-du“- kartoti 1-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius;
„trys –keturi“-kartoti 2-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius.

6 taktas

„viens-du“-kartoti 3 –ojo takto skaičių „viens-du“ judesius;
„trys-keturi“-kartoti 4-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius.

7-8 taktas

Kartoti 5-6 takto judesius.
Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.2

Pradinė padėtis-kojos VI pozicijoje, rankos laisvai. Pratimas trunka 4 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens“- žengti DK į D ir sukti galvą puslankiu pro apačią iš K į D;
„du – pastatyti KK šalia DK ant puspisrėčių;
„trys“-žengti KK į K ir sukti galvą pusračiu pro apačią iš D į K;
„keturi“-pastatyti DK šalia KK ant puspisrėčių.

2 taktas

- „viens“ –žengti DK į D;
- „du“–žengti KK pirmyn, kryžiuojant prieš DK;
- „trys“–žengti DK į D;
- „keturi“– pastatyti KK šalia DK ant puspisčių.

Galvos judesiai:

- „viens- du“– sukti galva pilną ratą į D;
- „trys“–sukti galvą dar 1/2 rato ir baigti pasukus į D;
- „keturi“ –pauzė.

3 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius, tik pradėti KK į K ir galvą sukti iš D į K .

4 taktas

Kartoti 2-ojo takto judesius, tik pradėti KK į K ir galvą sukti 1 ir ½ rato į K.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 1 arba 3 kartus.

Rankų judesiai

Judesių grupė lavinanti judesių koordinaciją, stiprinanti rankų raumenis.

Pratimas Nr.1

Pradinė padėtis-kojos II lygiagrečiojoje pozicijoje, rankos ištiesos į šalis pečių aukštyje. Pratimas trunka 1 taktą. Metras 4/4.

1 taktas

- „viens“– sulenkti abi rankas per alkūnes krūtinės aukštyje, delnus pasukti į vidų;
- „du“– sulenktas per alkūnes rankas, nuleisti prie šonų ;
- „trys“–pakelti abi rankas aukštyn, delnus pasukti į išorę;
- „keturi“–nuleisti abi rankas į pradinę padėtį.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 4 arba 8 kartus.

Pratimas Nr.2

Pradinė padėtis-kojos II lygiagrečiojoje pozicijoje, rankos ištiesos į šalis pečių aukštyje. Pratimas trunka 2 taktus. Metras 4/4.

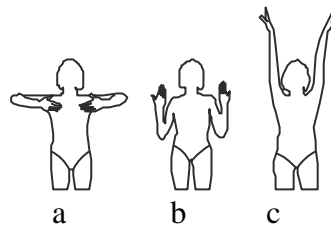
1 taktas

- „viens“– sulenkti abi rankas per alkūnes krūtinės aukštyje, delnus pasukti į vidų (4 a pieš.);
- „du“– sulenktas per alkūnes rankas, nuleisti žemyn (4 b pieš.);
- „trys“–pakelti abi rankas aukštyn, delnus pasukti į išorę (4 c pieš.);
- „keturi“–nuleisti abi rankas į pradinę padėtį.

2 taktas

- „viens“– pakelti abi rankas aukštyn, delnus pasukti į išorę (4 c pieš.);
- „du“–rankas, sulenktas per alkūnes ir delnais pasuktais į vidų, nuleisti žemyn (4 b pieš.);

„trys“- pakelti sulenktas per alkūnes rankas į šalis pečių aukštyje (4 a pieš.);
„keturi“- ištiesti rankas į pradinę padėtį.



4 pieš.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 1 arba 3 kartus.

Pratimas Nr.3

Pradinė padėtis- kojos II lygiagrečiojoje pozicijoje, rankos ištiestos į šalis pečių aukštyje. Pratimas trunka 4 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens“- sulenkti DR per alkūnę krūtinės aukštyje, delną pasukti į vidų;
„du“-nuleisti DR sulenktą per alkūnę žemyn, o KR pakelti aukštyn;
„trys“- pakelti DR aukštyn, o KR sulenktą per alkūnę nuleisti žemyn;
„keturi“-abi rankas ištiesti į šalis pečių aukštyje.

2 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius.

3 taktas

„viens“- sulenkti KR per alkūnę krūtinės aukštyje, delną pasukti į vidų;
„du“ – KR, sulenktą per alkūnę, nuleisti žemyn, o DR pakelti aukštyn;
„trys“-pakelti KR aukštyn, o DR sulenktą per alkūnę nuleisti žemyn;
„keturi“-abi rankas ištiesti į šalis krūtinės aukštyje.

4 taktas

Kartoti 3-ojo takto judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios 1 arba 3 kartus.

Pečių judesiai

Judesių grupė stiprinanti pečių juostos raumenis, lavinanti koordinaciją.

Pratimas Nr.1

Pradinė padėtis- kojos II lygiagrečiojoje pozicijoje, rankos nuleistos žemyn, delnais užriestais aukštyn. Pratimas trunka 4 taktus. Metras 4/4.

Prieštaktyje DP kelti aukštyn.

1 taktas

„viens“- nuleisti DP žemyn;

„ir-du –ir –trys-ir –keturi“-kartoti prieštakčio ir skaičius „viens“ judesius tris kartus.

2 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius tik KP.

Prieštaktyje išlaikant pradinę padėtį ,kelti abu pečius aukštyn.

3 taktas

„viens“- nuleisti abu pečius žemyn;

„ir –du-ir-trys-ir-keturi“-kartoti prieštakčio ir skaičiaus „viens“ judesius tris kartus.

Prieštaktyje išlaikant pradinę padėtį, kelti abu pečius aukštyn.

4 taktas

„viens“-sukti DP pirmyn, o KP atgal;

„ir“- pakelti abu pečius aukštyn;

„du“- sukti KP pirmyn, o DP atgal;

„ir –trys –keturi“-kartoti prieštakčio ir skaičių „viens-ir -du“ judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 1 arba 3 kartus.

Pratimas Nr.2

Pradinė padėtis-kojos II lygiagrečiojoje pozicijoje, rankos laisvai. Pratimas trunka 4 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens-du“- sukti DP ratu atgal;

„trys“- pakelti DR į III poziciją;

„keturi“-išlaikyti skaičiaus „trys“ padėtį.

2 taktas

„viens“- sulenkti DR per alkūnę stačiu kampu pečių aukštyje ir pasukti galvą į D;

„du“- išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį;

„trys“- ištiesti DR į D pečių aukštyje;

„keturi“-nuleisti DR žemyn ,galvą pasukti į pradinę padėtį.

3-4 taktas

Kartoti 1- 2 takto judesius, tik KP ir KR.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 1 arba 3 kartus.

Pratimas Nr.3

Pradinė padėtis - kojos II lygiagrečiojoje pozicijoje ,rankos laisvai. Pratimas trunka 8 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens-du“- sukti abu pečius ratu atgal;

„trys- keturi“-kartoti skaičių „viens-du“ judesius.

Prieštaktyje uždėti abi rankas ant pečių .

2 taktas

„viens-du“- išlaikant rankų padėtį, sukti abu pečius ratu atgal;
„trys-keturi“-kartoti skaičių „viens-du“ judesius.

Prieštaktyje nuleisti abi rankas žemyn.

3 taktas

„viens“- ištiestą DR kelti ratu pro priekį aukštyn;
„du“- nuleisti DR nuleisti pro šoną žemyn;
„trys-keturi“- kartoti skaičių „viens-du“ judesius.

4 taktas

„viens“- ištiestą KR kelti ratu pro priekį aukštyn;
„du“- KR nuleisti pro šoną žemyn;
„trys-keturi“- kartoti skaičių „viens-du“ judesius.

5 taktas

„viens-du“-kartoti 1-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius;
„trys- keturi“-kartoti 2-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius.

6 taktas

„viens-du“-kartoti 3-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius;
„trys-ketuti“- kartoti 4 –ojo takto skaičių „viens-du“ judesius.

7-8 taktas

Kartoti 5-6 takto judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.4

Pradinė padėtis-kojos VI pozicijoje, rankos laisvai. Pratimas trunka 1 taktą. Metras 4/4.

1 taktas

„vienas“- žengti DK į D ir sulenkti kelį, KK palikti šone ir sukti abu pečius ratu atgal;
„ir“-pristatyti KK prie DK ir kiek įtūpti;
„du“- išlaikant kojų padėtį ,sukti dar kartą abu pečius ratu atgal ir atlošti galvą;
„ir“-pasikelti iš pritūpimo, galvą pakelti į pradinę padėtį ;
„trys“-žengti KK į K ir sulenkti kelį, DK palikti šone ir sukti abu pečius ratu pirmyn;
„ir“-pristatyti DK prie KK ir kiek įtūpti;
„keturi“- išlaikant kojų padėtį, sukti dar kartą abu pečius ratu pirmyn ir galvą lenkti žemyn;
„ir“- pasikelti iš pritūpimo, galvą pakelti į pradinę padėtį.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 1 arba 3 kartus.

Krūtinės ląstos judesiai

Judesių grupė lavinanti koordinaciją ir stiprinanti viršutinės juosmens dalies raumenis.

Pratimas Nr.1

Pradinė padėtis - kojos II pozicijoje, rankos uždėtos ant klubų. Derinys trunka 4 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens“- tvirtai stovint II pozicijoje, stumti krūtinės ląstą į D;

„du“-gražinti krūtinės ląstą į pradinę padėtį;

„trys“- tvirtai stovint II pozicijoje, stumti krūtinės ląstą į K;

„keturi“-gražinti krūtinės ląstą į pradinę padėtį.

2 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius.

3 taktas

„viens“- tvirtai stovint II pozicijoje, stumti krūtinės ląstą pirmyn;

„du“-gražinti krūtinės ląstą į pradinę padėtį;

„trys“- tvirtai stovint II pozicijoje, stumti krūtinės ląstą atgal;

„keturi“-gražinti krūtinės ląstą į pradinę padėtį.

4 taktas

Kartoti 3-ojo takto judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 1 arba 3 kartus.

Pratimas Nr.2

Pradinė padėtis –kijos II pozicijoje, rankos ant klubų. Pratimas trunka 4 taktus.Metras 4 /4.

1 taktas

„viens“- tvirtai stovint II pozicijoje, stumti krūtinės ląstą į D;

„du“- stumti krūtinės ląstą atgal;

„trys“- stumti krūtinės ląstą į K;

„keturi“- stumti krūtinės ląstą pirmyn.

2 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius.

3-4 taktas

Kartoti 1-2 takto judesius tik pradėti stumti krūtinės ląstą į K.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 1 arba 3 kartus.

Pratimas Nr.3

Pradinė padėti –kojos II pozicijoje, rankos uždėtos ant klubų. Pratimas trunka 4 taktus.
Metras 4 /4.

1 taktas

„viens-du“- tvirtai stovint II pozicijoje, sukti krūtinės ląstą ratu dešinėn;
„trys-keturi“- kartoti skaičių „viens-du“ judesius.

2 taktas

„viens-du“- tvirtai stovint II pozicijoje, sukti krūtinės ląstą ratu kairėn;
„trys-keturi“- kartoti skaičių „viens-du“ judesius.

3 taktas

„viens-du“- kartoti 1-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius;
„trys-keturi“- kartoti 2-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius.

4 taktas

Kartoti 3-ojo takto judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.4

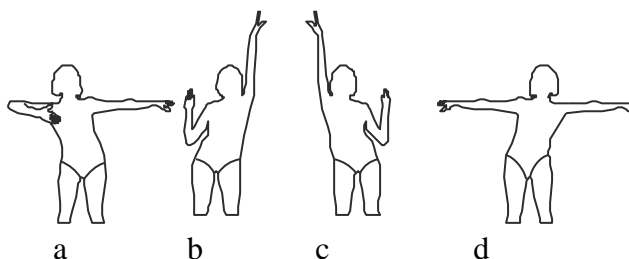
Pradinė padėtis- kojos II pozicijoje, rankos ištiestos į šalis pečių aukštyje. Pratimas trunka 4 taktus.
Metras 4/4.

1 taktas

Stovint tvirtai II pozicijoje, kas ketvirtinė stumti krūtinės ląstą iš K į D.

Rankų judesiai:

„viens“- sulenkti DR per alkūnę krūtinės aukštyje ir delną pasukti į vidų (5 a pieš.);
„du“-DR, sulenktą per alkūnę, nuleisti iki juosmens, o KR pakelti aukštyje (5 b pieš.);
„trys“- pakelti DR aukštyje, o KR sulenktą per alkūnę nuleisti iki juosmens (5 c pieš.);
„keturi“-abi rankas ištiesti į šalis pečių aukštyje (5 d pieš.).



5 pieš.

2 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius.

3 taktas

Stovint tvirtai II pozicijoje, kas ketvirtinė stumti krūtinės ląstą iš D į K.

Rankų judesiai:

„viens“- sulenkti KR per alkūnę krūtinės aukštyje ir delną pasukti į vidų;
„du“ KR ,sulenkta per alkūnę, nuleisti iki juosmens, o DR pakelti aukštyn;
„trys“-pakelti KR aukštyn, o DR ,sulenkta per alkūnę, nuleisti iki juosmens;
„keturi“-abi rankas ištiesti į šalis krūtinės aukštyje.

4 taktas

Kartoti 3-ojo takto judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 3 kartus.

Dubens judesiai

Judesių grupė lavinanti klubų sąnarių paslankumą , blauzdos raumenis, judesių koordinaciją.

Pratimas Nr.1

Pradinė padėtis - kojos II pozicijoje ir kiek sulenktos. Rankos sulenktos per alkūnes, nuleistos iki juosmens, delnai pasukti į priekį (6 pieš.).Pratimas trunka 4 taktus. Metras 4/4.



6 pieš.

1 taktas

„viens“- įtūpus II pozicijoje, dubenį stumti į D;
„du“-gražinti dubenį į pradinę padėtį;
„trys“- įtūpus II pozicijoje, dubenį stumti į K;
„keturi“-gražinti dubenį į pradinę padėtį.

2 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius.

3 taktas

„viens“- įtūpus II pozicijoje, dubenį stumti pirmyn;
„du“-gražinti dubenį į pradinę padėtį;
„trys“- įtūpus II pozicijoje, dubenį stumti atgal;
„keturi“-gražinti dubenį į pradinę padėtį.

4 taktas

Kartoti 3-ojo takto judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 3 kartus.

Pratimas Nr.2

Pradinė padėti –kojos II pozicijoje ir kiek sulenktos. Rankos sulenktos per alkūnes, nuleistos iki juosmens, delnai pasukti į priekį(6 pieš.). Pratimas trunka 4 taktus. Metras 4 /4.

1 taktas

„viens“- įtūpus II pozicijoje, stumti dubenį į D;
„du“- stumti dubenį atgal;
„trys“- stumti dubenį į K;
„keturi“- stumti dubenį pirmyn.

2 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius.

3-4 taktas

Kartoti 1-2 takto judesius tik dubenį pradėti stumti į K.

Pratimą kartoti nuo pradžios .

Pratimas Nr.3

Pradinė padėti –kojos II pozicijoje ir kiek sulenktos , rankos sunertos ir pakeltos į III poziciją (7 pieš.). Pratimas trunka 4 taktus. Metras 4 /4.



7 pieš.

1 taktas

„viens-du“- įtūpus II pozicijoje, sukti klubus ratu dešinėn;
„trys-keturi“- kartoti skaičių „viens-du“ judesius.

2 taktas

„viens-du“- įtūpus II pozicijoje, sukti klubus ratu kairėn;
„trys-keturi“- kartoti skaičių „viens-du“ judesius.

3 taktas

„viens-du“- kartoti 1-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius;
„trys-keturi“- kartoti 2-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius.

4 taktas

Kartoti 3-ojo takto judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios .

Pratimas Nr.4

Pradinė padėtis- kojos II pozicijoje, rankos sulenktos per alkūnes ir priglautos prie juosmens. Abiejų rankų pirštai sugniaužti į kumštelius. Pratimas trunka 4 taktus .Metras 4/4.

1 taktas

Tvirtai stovint II pozicijoje, kas ketvirtinė dubeniu siūbuoti iš K į D.

Rankų ir galvos judesiai:

„viens“- nuleisti abi rankas žemyn, pirštus išskėsti ir delnus pasukti į priekį, galvą palenkti į D (8 a pieš.);

„du“-sulenkti abi rankas per alkūnes ir priglauti prie juosmens ,sugniaužti pirštus į kumštelius, galvą palenki į K(8 b pieš.);

„trys“-ištiesti abi rankas į šalis pečių aukštyje, pirštus išskėsti ir delnus pasukti į priekį, galvą palenkti į D(8 c pieš.);

„keturi“- kartoti skaičiaus „du“ judesius.

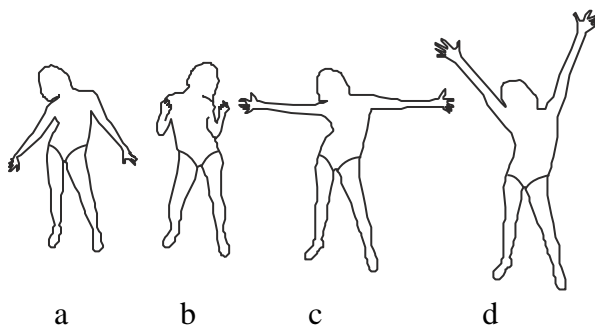
2 taktas

Kartoti 1-ojo takto dubens judesius.

Rankų ir galvos judesiai:

„viens“- pakelti abi rankas aukštyn, pirštus išskėsti ir delnus pasukti į priekį, galvą palenkti į D (8 d pieš.);

„du-trys-keturi“-kartoti 1-ojo takto skaičių „du-trys-keturi“ judesius.



8 pieš.

3-4 taktas

Kartoti 1-2 takto judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Nugaros judesiai

Judesių grupė stiprinanti nugaros raumenis, gerinanti pusiausvyrą.

Pratimas Nr.1

Pradinė padėtis-kojos II lygiagrečiojoje pozicijoje, rankos laisvai. Pratimas trunka 8 taktus Metras 4/4.

1 taktas

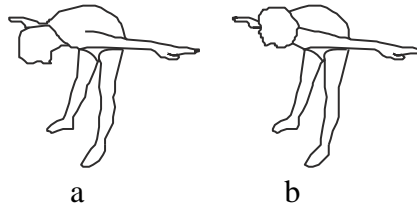
„viens“- pasilenkti per juosmenį pirmyn stačiu kampu, abi rankas ištiesti į šalis pečių aukštyje;

„du-trys-keturi“-išlaikant skaičiaus „viens“ padėtį ,spyruokliuojant nugara lenktis dar tris kartus pirmyn.

2 taktas

„viens-du“-išlaikant 1-ojo takto skaičiaus „viens“ padėtį, išriesti nugarą, galvą nuleisti žemyn (9 a pieš.);

„trys-keturi“-išlenkti nugarą, galvą lenkti atgal (9 b pieš.).



9 pieš.

3 taktas

Kartoti 2-ojo takto judesius.

4 taktas

„viens-du“- atsitiesti, rankas nuleisti žemyn;

„trys“-perkelti kūno svorį ant KK, o DK palikti ištiestą ant pirštų dešinėje;

„keturi“-pristatyti DK šalia KK.

5-8 taktas

Kartoti 1-4 takto judesius, tik VI pozicijoje.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.2

Pradinė padėtis-kojos VI pozicijoje ,rankos laisvai. Pratimas trunka 4 taktas. Metras 4/4.

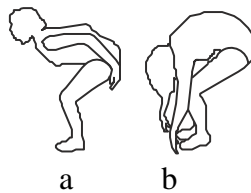
Priestaktyje kiek įtūpti vietoje VI pozicijoje.

1 taktas

„viens-du“- išlaikant kojų padėtį, lenktis pirmyn, rankomis, kiek sulenktomis per alkūnes, moti atgal(10 a pieš.) ;

„trys“-pasilenkti žemyn ir rankomis siekti kojų pirštus (10 b pieš.);

„keturi“- pasikelti iš pritūpimo , atsitiesti, kojas pastatyti į I poziciją, o rankas nuleisti į pradinę padėtį.



10 pieš.

2 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius stovint I pozicijoje, tik skaičiaus „keturi“ metu kojas pastatyti į II lygiagrečiąją poziciją.

3 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius stovint II lygiagrečioje pozicijoje, tik skaičiaus „keturi“ metu kojas pastatyti į V poziciją.

4 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius stovint V pozicijoje, tik skaičiaus „keturi“ metu kojas pastatyti į VI poziciją.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

II. Aktyvus raumenų tempimas ir jėgos pratimai stovint

Raumenų tempimo ir jų stiprinimo judesiai užima didžiausią džiazinio šokio pamokos dalį. Tempimo pratimai lavina liemens, krūtinės, nugaros, pilvo, dubens, kojų, rankų raumenis, gerina laikyseną, raumenų tonusą ir ištvermę.

Šioje dalyje aprašyti raumenų tempimą ir stiprinimą, kūno judesių koordinaciją ir ištvermę lavinantys pratimai. Labai svarbu raumenų tempimo metu vengti trūkčiojančių, staigių judesių, iš vienos kūno padėties ramiai pereiti į kitą, ramiai ir tolygiai kvėpuoti.

Naudoti lėto tempo džiazinę muziką.

Pratimas Nr.1

Pradinė padėtis-kojos II pozicijoje, rankos laisvai. Pratimas trunka 4 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens“ –DK, sulenktą per kelį statyti į D ant puspisrščių („press line“),DR kelti aukštyn ir tempti D šoną(11 pieš);

„du“ –perkelti kūno svorį ant DK ir nuleisti kulną, DR nuleisti žemyn;

„trys-keturi“–kartoti skaičių „viens-du“ judesius tik KK ir KR.



11 pieš.

2 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius.

3 taktas

„viens“– stovint II pozicijoje suploti rankomis krūtinės aukštyje ;

„du“– pakelti abi rankas aukštyn ;

„trys-keturi“–išlaikyti skaičiaus „du“ padėtį.

4 taktas

„viens-du“– pasilenkti žemyn, rankomis liesti grindis;

„trys-keturi“–atsitiesti, rankas nuleisti į pradinę padėtį.

Pratimą kartoti nuo pradžios 2 arba 4 kartus.

Pratimas Nr.2

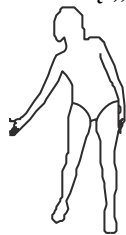
Pradinė padėtis- kojos II pozicijoje, rankos laisvai. Pratimas trunka 8 takus .Metras 4/4.

1 taktas

„viens“– tvirtai stovint II pozicijoje, šiek tiek palinkti per juosmenį į D, tempti

DR žemyn(12 pieš);

„ir“ - atsitiesti, DR grąžinti į pradinę padėtį;
„du-ir –trys –ir –keturi-ir“- tris kartus kartoti skaičių „viens –ir“ judesius.



12 pieš.

2 taktas

„vienas-du“-tvirtai stovint II pozicijoje, lenktis į D, ištiesą KR kelti aukštyn;
„trys“-pasilenkti žemyn ir rankomis siekti grindis;
„keturi“- atsitiesti į pradinę padėtį.

3 taktas

„viens“- tvirtai stovint II pozicijoje, šiek tiek palinkti per juosmenį į K, tempti KR žemyn;
„ir“ - atsitiesti, KR grąžinti į pradinę padėtį;
„du-ir –trys –ir –keturi-ir“- tris kartus kartoti skaičių „viens –ir“ judesius.

4 taktas

„vienas-du“-tvirtai stovint II pozicijoje, lenktis į K, ištiesą DR kelti aukštyn;
„trys“-pasilenkti žemyn ir rankomis siekti grindis;
„keturi“- atsitiesti į pradinę padėtį.

5 taktas

„viens-ir-du-ir“- kartoti 1-ojo takto skaičių „viens-ir-du -ir“ judesius;
„trys-keturi“-kartoti 2-ojo takto skaičių „trys- keturi“ judesius.

6 taktas

„viens-ir-du-ir“-kartoti 3-ojo takto skaičių „viens-ir-du-ir“ judesius;
„trys-keturi“- kartoti 4 –ojo takto skaičių „trys-keturi“ judesius.

7 taktas

„viens-ir“-kartoti 1-ojo takto skaičių „viens-ir“ judesius;
„du“-pasilenkti žemyn ir rankomis siekti grindis;
„ir“- atsitiesti į pradinę padėtį;
„trys-ir“-kartoti 3-ojo takto skaičių „viens-ir“ judesius“
„keturi-ir“-kartoti skaičių „du-ir“ judesius.

8 taktas

Kartoti 7-ojo takto judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.3

Pradinė padėtis –kojos I pozicijoje, rankos ištiesos į šalis pečių aukštyje, delnai pasukti žemyn.
Pratimas trunka 4 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens-du“ - stovint ant KK, sulenktą DK statyti į D ant puspirščių („press line“);
DR sulenkti per alkūnę krūtinės aukštyje ir delną pasukti į vidų;
„trys-keturi“ - pastatyti KK ant puspirščių ir sulenkti kelį, KR sulenkti per alkūnę krūtinės aukštyje ir delną pasukti į vidų (13 pieš.).



13 pieš.

2 taktas

„viens-du“ - nuleisti DK kulną, ištiesti kelį, DR sulenktą per alkūnę nuleisti žemyn;
„trys-keturi“ - kartoti skaičių „viens-du“ judesius tik KK ir KR.

3 taktas

„viens“ - pritraukti DK prie KK į I poziciją, rankas pakelti į III poziciją;
„du“ - išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį;
„trys-keturi“ - giliai įtūpti I pozicijoje („grand plie“), rankas nuleisti į II poziciją.

4 taktas

„viens-du“ - išlaikant 2 takto skaičių „trys-keturi“ padėtį, kojas pasukti į II lygiagrečią poziciją, rankas sulenkti per alkūnes krūtinės aukštyje, delnus pasukti į vidų;
„ir“ - pasikelti iš pritūpimo,
„trys“ - pasilenkti pirmyn stačiu kampu, abi rankas tiesti pirmyn;
„ir“ - staigiai pasilenkti žemyn ir rankomis liesti grindis;
„keturi“ - atsitiesti, pritraukti DK prie KK į I poziciją, rankas ištiesti į pradinę padėtį.

Pratimą kartoti nuo pradžios .

Pratimas Nr.4

Pradinė padėtis-kojos II pozicijoje, rankos laisvai. Pratimas trunka 8 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens“ - sulenktą per kelį DK statyti į D ant puspirščių („press line“), DR pakelti aukštyje;
„du“ - perkelti kūno svorį ant DK ir nuleisti kulną, DR nuleisti žemyn;
„trys“ - kartoti skaičiaus „viens“ judesius tik KK ir KR.
„keturi“ - perkelti kūno svorį ant KK ir nuleisti kulną.

2 taktas

„viens“ - pastatyti DK į II poziciją, DR pakelti į III poziciją;
„du“ - išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį;
„trys-keturi“ - stovint II pozicijoje, leisti rankas į II poziciją.

3 taktas

„viens“ - stovint II pozicijoje, stumti krūtinės ląstą į D;
„du“ - išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį;

„trys“- tūptelti vietoje II pozicijoje, pasilenkti į D, DR nuleisti į I, o KR pakelti į III poziciją (14 pieš.);
„keturi“-išlaikyti skaičiaus „trys“ padėtį.



14 pieš.

4 taktas

„viens“- išlaikant 3 – ojo takto skaičiaus „keturi“ kojų padėtį, atsitiesti, DR pakelti ,o KR nuleisti į I poziciją;
„du“ –išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį;
„trys-keturi“- pasikelti iš pritūpimo, ištiesti rankas į II poziciją.

5-8 taktas

Pradedant KK ir KR kartoti 1-4 takto judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.5

Pradinė padėtis-kojos II pozicijoje, DR nuleista žemyn, KR sulenkta ir uždėta juosmens aukštyje ant nugaros . Pratimas trunka 8 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

Stovint II pozicijoje lėtai lenktis į K ir kelti DR aukštyn.

2taktas

Lėtai lenktis pirmyn kiek į K stačiu kampu, DR ištiesti pirmyn(15 pieš).



15 pieš.

3 taktas

Lėtai lenktis žemyn ir DR apkabinti KK blauzdą.

4 taktas

„viens-du“- atsitiesti į pradinę padėtį;
„trys“-nuleisti KR žemyn;
„keturi“- sulenkti DR ir uždėti juosmens aukštyje ant nugaros.

5-8 taktas

Kartoti 1-4 taktų judesius, tik pradėti lenktis į D .

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.6

Pradinė padėtis- kojos II pozicijoje, rankos pakeltos aukštyn, delnai pasukti į vidų. Pratimas trunka 8 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„vienas-du“-tvirtai stovint II pozicijoje ,lenktis į D;

„trys-keturi“-pasilenkti pirmyn kiek į D stačiu kampu.

2 taktas

„vienas“-pasilenkti žemyn prie DK, rankomis siekti grindis;

„du“- išlaikant skaičiaus „viens“ padėtį, rankas moti atgal (16 a pieš.);

„trys“-atsitiesti pirmyn kiek į D stačiu kampu, rankas ištiesti pirmyn;

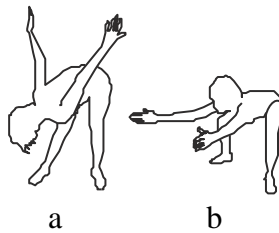
„keturi“-išlaikyti skaičiaus „trys“ padėtį.

3 taktas

„viens“-išlaikant 2-ojo takto skaičiaus „keturi“ padėtį, kūnu pasisukti 1/8 rato į K ;

„du“-išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį;

„trys-keturi“-išlaikant skaičiaus „du“ padėtį, įtūpti II pozicijoje(16 b pieš).



16 pieš.

4 taktas

„viens-du“-išlaikant 3-ojo takto skaičiaus „du“ padėtį, pasikelti iš pritūpimo;

„trys“-pasilenkti žemyn, rankomis siekti grindis;

„keturi“- atsitiesti ,rankas pakelti į pradinę padėtį.

5-8 taktas

Kartoti 1-4 taktų judesius, tik pradėti lenktis į K.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.7

Pradinė padėtis-kojos II pozicijoje, rankos laisvai. Pratimas trunka 6 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens“- stovint II pozicijoje, pakelti DR į III poziciją;

„du“-išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį;

„trys“-pakelti KR į III poziciją;
„keturi“-išlaikyti skaičiaus „trys“ padėtį.

2 taktas

„viens“- pasistiebt abiem kojom II pozicijoje , abi rankas ištiesi aukštyn;
„du-trys“- išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį;
„keturi“-nusileisti į II poziciją.

3 taktas

Stovint II pozicijoje, pasilenkti žemyn ir rankomis siekti grindis.

4 taktas

„viens“- išlaikant 3-ojo takto padėtį, kiek įtūpti II pozicijoje(17 pieš.);
„du“-pasikelti iš pritūpimo;
„trys-keturi“-kartoti skaičių „viens-du“ judesius.



17 pieš.

5 taktas

Kartoti 4-ojo takto judesius.

6 taktas

Lėtai išsitiesti į pradinę padėtį.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

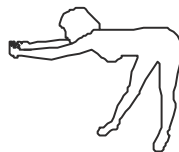
. **Pratimas Nr.8**

Pradinė padėtis-kojos II pozicijoje ,rankos sunertos ir pakeltos į III poziciją. Pratimas trunka 4 taktus. Metras 4/4 .

Prieštaktyje tvirtai stovint II pozicijoje, pasisukti per juosmenį $\frac{1}{4}$ rato į D.

1 taktas

„vienas-du“- pasilenkti pirmyn ,sunertas rankas ištiesi pirmyn (18 pieš.);
„trys-keturi“-išlaikant skaičių „viens-du“ padėtį, DR ištiesi pirmyn, o KR sulenkti ir uždėti ant nugaros juosmens aukštyje.



18 pieš.

2 taktas

„viens“- ištiesti KR pirmyn ;
„du“-sunerti abi ištiestas rankas;
„trys“-atsitiesti kūnu pasisukus į D, sunertas rankas pakelti aukštyn;
„keturi“-pasisukti per juosmenį į pradinę padėtį.

Prieštaktyje tvirtai stovint II pozicijoje, pasisukti per juosmenį $\frac{1}{4}$ rato į K;

3 taktas

„vienas-du“- pasilenkti pirmyn ir sunertas rankas ištiesti pirmyn ;
„trys-keturi“-išlaikant skaičių „viens-du“ padėtį, KR ištiesti pirmyn, o DR sulenkti ir uždėti už nugaros juosmens aukštyje.

4taktas

„viens“- ištiesti DR pirmyn ;
„du“-sunerti abi ištiestas rankas;
„trys“-atsitiesti kūnu pasisukus į K, sunertas rankas pakelti aukštyn;
„keturi“-pasisukti per juosmenį į pradinę padėtį.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 2 arba 4 kartus.

Pratimas Nr.9

Pradinė padėtis-kojos II pozicijoje, rankos laisvai. Pratimas trunka 8 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens“- pasistiebti II pozicijoje ir abi rankas pakelti aukštyn;
„du“ –išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį;
„trys“-pasisukti $\frac{1}{4}$ rato į D, atsiklaupiti ant KK ir pasilenkti link DK. Rankas dėti ant grindų (19 a pieš.);
„keturi“-išlaikyti skaičiaus „trys“ padėtį.

2 taktas

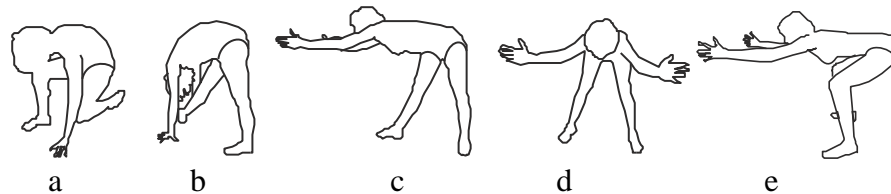
„viens“-išlaikant kūno ir rankų padėtį ,ištiesti abiejų kojų kelius(19 b pieš.);
„du“-išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį;
„trys“-atsitiesti į D stačiu kampu ir rankas ištiesti pirmyn(19 c pieš.);
„keturi“-išlaikyti skaičiaus „trys“ padėtį.

3 taktas

„viens“- kūnu pasisukti $\frac{1}{4}$ rato į K (VŠK);
„du“-išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį ;
„trys-keturi“- įtūpti II pozicijoje(19 e pieš).

4 taktas

„viens-du“- pasikelti iš pritūpimo (19 d pieš.);
„trys“-pasilenkti žemyn ir rankomis siekti grindis;
„keturi“- atsitiesti ir rankas nuleisti į pradinę padėtį.



19 pieš.

5 -8 taktas

Kartoti 1-4 taktų judesius ,tik į K pusę.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.10

Pradinė padėtis –kojos II pozicijoje ,rankos laisvai .Pratimas trunka 4 taktus .Metras 4/4.

1 taktas

„viens“- įtūpti vietoje DK, KK ištiesti į K. DR uždėti ant juosmens, o ištiestą KR pakelti aukštyn ir pasvirti į D (20 a pieš.);

„du“- išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį;

„trys“-pasisukti $\frac{1}{4}$ rato į D ,giliai įtūpti DK, KK ištiesti ant puspisrėčių atgal, o abi rankas padėti ant DK kelio (20 b pieš.);

„keturi“-išlaikyti skaičiaus „trys“ padėtį.

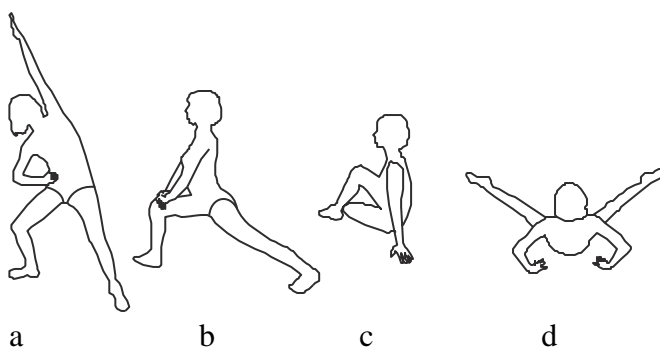
2 taktas

„viens“- sulenkti KK po savimi, ir atsisėsti ant grindų (20 c pieš.);

„du“- pasisukti dar $\frac{1}{4}$ rato į D ir pakelti abi ištiestas ir plačiai išskėstas kojas. Rankomis už nugaros remtis į žemę (20 d pieš.);

„trys“-pasisukti dar $\frac{1}{4}$ rato į D, sulenkti DK po savimi, o KK pastatyti sulenktą ant grindų;

„keturi“- pasisukti dar $\frac{1}{4}$ rato į D ir atsisototi į pradinę padėtį.



20 pieš.

3-4 taktas

Kartoti 1-2 taktų judesius ,tik pradėti į K.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.11

Pradinė padėtis-kojos II pozicijoje, rankos laisvai. Pratimas trunka 16 taktų. Metras 4/4.

1 taktas

„viens“- pasisukti $\frac{1}{4}$ rato į D, giliai įtūpti vietoje DK, o KK ištiesti puspilniais atgal. Abi rankas uždėti ant DK kelio (20 b pieš.);
„du-trys-keturi“- išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį.

2 taktas

„viens“- pasisukti $\frac{1}{4}$ rato į K, atsitūpti DK, o KK ištiesti į K ant kulno ir pasilenkti pirmyn. Abi rankas padėti ant grindų (21 a pieš.);
„du-trys-keturi“- išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį.

3 taktas

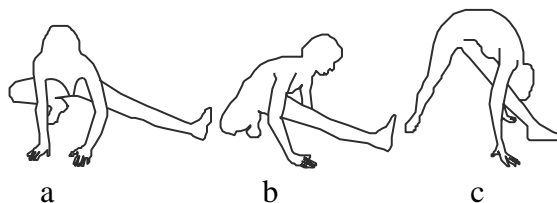
„viens“- išlaikant 2-ojo takto padėtį, pasisukti dar $\frac{1}{4}$ rato į K ir pasilenkti link ištiestos KK (21 b pieš.);

„du -trys-keturi“- išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį.

4 taktas

„viens“- pasikelti iš pritūpimo II pozicijoje (21 c pieš.);

„du-trys-keturi“- išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį.



21 pieš.

5 taktas

„viens“- giliai įtūpti vietoje KK, DK ištiesti puspilniais atgal ir atsitiesti. Abi rankas uždėti ant KK kelio ;

„du-trys-keturi“- išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį.

6 taktas

„viens“- pasisukti $\frac{1}{4}$ rato į D, atsitūpti KK, DK ištiesti į D ant kulno ir pasilenkti pirmyn. Abi rankas padėti ant grindų ;

„du-trys-keturi“- išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį.

7 taktas

„viens“- išlaikant 6 - ojo takto padėtį, pasisukti dar $\frac{1}{4}$ rato į D ir pasilenkti link ištiestos DK;

„du -trys-keturi“- išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį.

8 taktas

„viens“- pasikelti iš pritūpimo II pozicijoje ;

„du-trys-keturi“- išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį.

9 taktas

„viens-du“- kartoti 1-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius;

„trys-keturi“- kartoti 2-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius.

10 taktas

„viens-du“- kartoti 3-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius;
„trys-keturi- kartoti 4-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius.

11 taktas

„viens-du“- kartoti 5-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius;
„trys-keturi- kartoti 6-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius.

12 taktas

„viens-du“- kartoti 7-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius;
„trys-keturi- kartoti 8-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius.

13 taktas

„viens“- kartoti 1-ojo takto skaičiaus „viens“ judesius;
„du“ - kartoti 2-ojo takto skaičiaus „viens“ judesius.
„trys“- kartoti 3-ojo takto skaičius „viens“ judesius;
„keturi- kartoti 4-ojo takto skaičiaus „viens“ judesius.

14 taktas

viens“- kartoti 5-ojo takto skaičiaus „viens“ judesius;
„du“ - kartoti 6-ojo takto skaičiaus „viens“ judesius.
„trys“- kartoti 7-ojo takto skaičius „viens“ judesius;
„keturi- kartoti 8-ojo takto skaičiaus „viens“ judesius.

15-16 taktas

Kartoti 13-14 taktų judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr. 12

Pradinė padėtis-kojos plačioje II pozicijoje, rankos laisvai. Pratimas trunka 4 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens“- stovint plačioje II pozicijoje, kelti DR aukštyn ratu pro priekį;
„du“- lenktis atgal lenkiant kelius, DR atsiremti į grindis, o KR pakelti ratu pro priekį aukštyn
(22 a pieš.);
„trys“- atsisėsti ant grindų, kojas suglausti ir sulenkti, abiem rankomis remtis už
nugaros į grindis;
„keturi“-pasisukti ant dubens $\frac{1}{2}$ rato į D (NŠK).

2 taktas

„viens-du“- atsigulti ant grindų, suglaustas kojas ištiesti ant grindų. Rankas išskleisti į šalis
pečių aukštyje;
„trys“- atsigulus DK staigiai mostelėti aukštyn ;
„keturi“-ištiestą DK nuleisti ant grindų, kryžiuojant ją prieš KK (22 b pieš.).

3 taktas

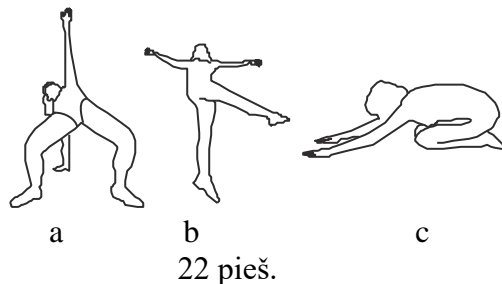
„ir“-staigiai mostelėti DK aukštyn puslankiu iš K į D ir nuleisti ant grindų;

„viens“- ištiesą KK mostelėti aukštyn puslankiu iš K į D ir nuleisti ant grindų, kryžiuojant ją prieš DK;

„du“-apsiversti ant pilvo per DP, suglausti ištiesas kojas , sulenktomis rankomis atsiremti į grindis ;

„trys“-gulint ant pilvo atsiklaupti , ištiesi abi rankas (22 c pieš.);

„keturi“-išlaikyti skaičiaus „trys“ padėtį.



4 taktas

„viens-du“- pasilenkus atsistoti VI pozicijoje ir rankomis siekti grindis;

„trys“-atsitiesti“;

„keturi“- žengti DK į D į plačią II poziciją.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 1 arba 3 kartus.

Pratimas Nr.13

Pradinė padėtis-kojos VI pozicijoje, rankos laisvai. Pratimas trunka 32 taktus .Metras 4/4.

1 taktas

Stovint VI pozicija, lėtai lenktis žemyn, rankomis siekiant grindis.

2 taktas

Giliai įtūpti vietoje DK, o KK ištiesi ant puspirščių atgal (23 a pieš.).

3 taktas

„viens-du“- išlaikant 2 - ojo takto kojų padėtį, atsitiesti, rankas pakelti aukštyn(23 b pieš.);

„trys-keturi“-rankas nuleisti pro šonus ant grindų ir pasilenkti pirmyn.

4 taktas

Laikantis ištiestomis rankomis , ištiesi DK atgal ant puspirščių šalia KK(23 c pieš.).

5 taktas

Lenkiant rankas gultis pilvu ant grindų (atsispaudimas).

6 taktas

Atsigulus lenktis per juosmenį atgal ir atlošti galvą (23 d pieš.).

7 taktas

Atsigulti pilvu ant grindų.

8 taktas

Laikant rankas ant grindų ,atsiklaupti , pasilenkti prie sulenktų kelių(22 c pieš.) .

9 taktas

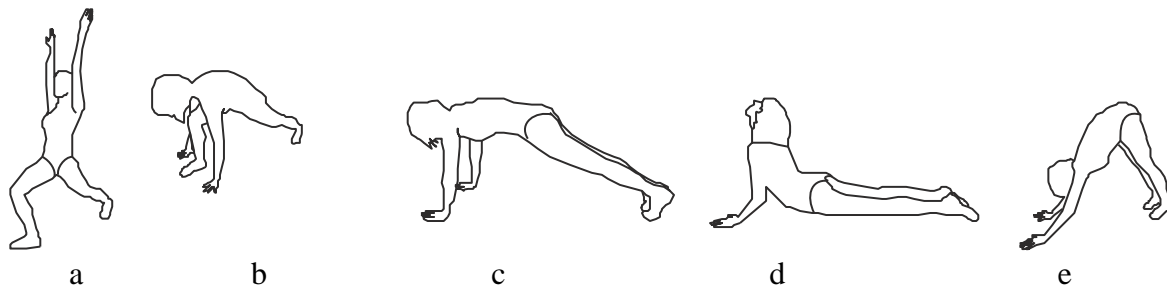
Laikant rankas ant grindų, staigiai atsistoti ant ištiestų kojų (23 e pieš.).

11 taktas

Išlaikyti 9 takto padėtį.

12 taktas

Pastatyti DK pirmyn ir giliai įtūpti vietoje DK, o KK ištiesti ant puspisrėčių atgal (23 a pieš.).



23 pieš.

13 taktas

„viens-du“-išlaikant 10 - ojo takto kojų padėtį, atsitiesti, rankas pakelti aukštyn;
„trys-keturi“-rankas nuleisti pro šonus ant grindų ir pasilenkti pirmyn.

14 taktas

Laikant rankas ant grindų, pristatyti KK šalia DK į VI poziciją ir pasikelti iš pritūpimo.

15-16 taktas

Lėtai išsitiesti į pradinę padėtį.

17-32 taktas

Kartoti 1-16 taktų judesius, tik giliai įtūpiant KK.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

III. Mišrūs pratimai

Tai pratimai, kuriais treniruojama raumenų jėga ir ištvermė, judesio atlikimo greitis, pusiausvyros pojūtis, koordinacija, kartu atliekamas raumenų tempimas. Didelis dėmesys skiriamas atliekamų judesių plastiškumui, užbaigtumui, muzikalumui.

Koordinaciją lavinantys judesiai

Koordinacijos lavinimas-vienas pagrindinių pedagogo uždavinių. Kūno judesių koordinacija lavinama atliekant sudėtingus judesių derinius. Šioje dalyje aprašyti pratimai, kuriuose kojų judesiai derinami su rankų, galvos, krūtinės ląstos ir klubų judesiais.

Pratimas Nr.1

Pradinė padėtis –kojos VI pozicijoje, rankos ištiestos į šalis pečių aukštyje. Pratimas trunka 16 taktų. Metras 4/4.

Rankų judesiai:

- „viens“- sulenkti abi rankas per alkūnes krūtinės aukštyje, o delnus pasukti į vidų;
- „du“- nuleisti, sulenktas per alkūnes rankas, prie šonų ;
- „trys“-pakelti abi rankas aukštyje, o delnus pasukti į išorę;
- „keturi“-nuleisti abi rankas į šalis pečių aukštyje.

Šie rankų judesiai atliekami viso pratimo metu, derinant su kojų judesiais.

Kojų judesiai:

1 taktas

- „viens“- stovint ant KK, ištiestą DK statysi ant pirštų pirmyn;
- „du“-pristatyti DK šalia KK;
- „trys –keturi“-kartoti skaičių „viens-du“ judesius.

2 taktas

- „viens“- stovint ant KK, ištiestą DK pakelti pirmyn 45 laipsnių kampą;
- „du“- išlaikant skaičiaus „viens“ padėtį, užriesti DK pirštus;
- „trys“-patempti DK pirštus;
- „keturi“-pristatyti DK šalia KK.

3-4 taktas

Pradedant KK kartoti 1-2 taktų judesius.

5 taktas

- „viens“- stovint ant KK, ištiestą DK statyti ant pirštų į D;
- „du“-pristatyti DK šalia KK;
- „trys –keturi“-kartoti skaičių „viens-du“ judesius.

6 taktas

- viens“- stovint ant KK, ištiestą DK pakelti į D 45 laipsnių kampą;
- „du“- išlaikant skaičiaus „viens“ padėtį, užriesti DK pirštus;
- „trys“-patempti DK pirštus;
- „keturi“-pristatyti DK šalia KK.

7-8 taktas

Pradedant KK kartoti 5-6 taktų judesius.

9 taktas

„viens“- stovint ant KK, ištiesą DK statysi ant pirštų atgal;

„du“-pristatyti DK šalia KK;

„trys –keturi“-kartoti skaičių „viens-du“ judesius.

10 taktas

„viens“- stovint ant KK, ištiesą DK pakelti atgal 45 laipsnių kampų;

„du“- išlaikant skaičiaus „viens“ padėtį, užriesti DK pirštus;

„trys“-patempti DK pirštus;

„keturi“-pristatyti DK šalia KK.

11-12 taktas

Pradedant KK, kartoti 9-10 taktų judesius.

13-16 taktas

Kartoti 5-8 taktų judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.2

Pradinė padėtis-kojos VI pozicijoje, rankos ištiesos į šalis pečių aukštyje. Pratimas trunka 16 taktų. Metras 4/4.

Prieštaktyje sutraukti krūtinės ląstą (kontrakcija);

1 taktas

„viens“- ištiesą DK statyti pirmyn ant pirštų, KR sulenkti per alkūnę krūtinės aukštyje, atpalaiduoti krūtinės ląstą;

„ir“- sutraukti krūtinės ląstą (kontrakcija);

„du“-pristatyti DK šalia KK,KR ištiesi į K pečių aukštyje, o DR sulenkti per alkūnę krūtinės aukštyje, atpalaiduoti krūtinės ląstą;

„ir-trys-ir-keturi“- kartoti prieštakčio ir skaičių „viens-ir-du“ judesius.

Prieštaktyje sutraukti krūtinės ląstą(kontrakcija)

2 taktas

„viens-ir“- kartoti 1-ojo takto skaičių „viens-ir“ judesius;

„du“- pristatyti DK šalia KK,DR sulenkti per alkūnę krūtinės aukštyje ir atpalaiduoti krūtinės ląstą;

„trys“- įtūpti vietoje VI pozicijoje, rankas nuleisti žemyn ir delnus pasukti į išorę;

„ir“-pasikelti iš pritūpimo;

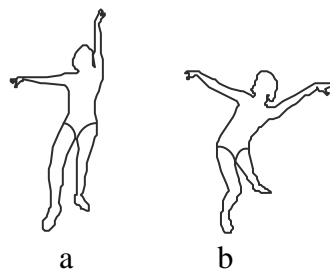
„keturi“- ištiesą DK statyti pirmyn ant pirštų, KR pakelti aukštyn, o DR sulenkti per alkūnę krūtinės aukštyje.

3 taktas

„viens“- tvirtai stovint ant KK, DK pastatyti pirmyn ant puspirščių („press line“) ir sulenkti kelį;

„du“- išlaikant skaičiaus „viens“ kojų padėtį, DR ištiesi į D pečių aukštyje (24 a. pieš.);

„trys“-“nuleisti DK kulną pasuktą į D ir perkelti svorį, dešinę klubą pasukti į K ,KR ištiesti į K pečių aukštyje (24 b pieš);
 „keturi“- išlaikyti skaičiaus „trys“ padėtį.



24 pieš.

4 taktas

„viens“- perkelti kūno svorį ant KK, o ištiestą DK pastatyti pirmyn ant pirštų ir atsitiesti;
 „du“-išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį;
 „trys“- pristatyti DK šalia KK;
 „keturi“-pauzė.

5-8 taktas

Pradedant KK ir DR ,kartoti 1-4 taktų judesius,tik 8- ojo takto skaičiaus „trys“ metu pristatyti KK šalia DK į I poziciją.

Prieštaktyje sutraukti krūtinės ląstą (kontrakcija).

9 taktas

„viens“- ištiestą DK statyti į D ant pirštų, KR sulenkti per alkūnę krūtinės aukštyje, atpalaiduoti krūtinės ląstą;
 „ir“- sutraukti krūtinės ląstą (kontrakcija);
 „du“-pristatyti DK šalia KK I pozicija, KR ištiesti į K pečių aukštyje, o DR sulenkti per alkūnę krūtinės aukštyje ir atpalaiduoti krūtinės ląstą;
 „ir-trys-ir-keturi“- kartoti prieštakčio ir skaičių „viens-ir-du“ judesius.

Prieštaktyje sutraukti krūtinės ląstą (kontrakcija).

10 taktas

„viens-ir“- kartoti 9 - ojo takto skaičių „viens-ir“ judesius;
 „du“- pristatyti DK šalia KK I pozicijoje, DR sulenkti per alkūnę krūtinės aukštyje ir atpalaiduoti krūtinės ląstą;
 „trys“- įtūpti vietoje I pozicija, rankas nuleisti žemyn ir delnus pasukti į išorę;
 „ir“-pasikelti iš pritūpimo;
 „keturi“- ištiestą DK statyti į D ant pirštų, KR pakelti aukštyn, o DR sulenkti per alkūnę krūtinės aukštyje.

11 taktas

„viens“- tvirtai stovint ant KK, DK pastatyti į D ant puspirščių (press line) ir sulenkti kelį;
 „du“- išlaikant skaičiaus „viens“ kojų padėtį, DR ištiesti į D pečių aukštyje ;
 „trys“-“nuleisti DK kulną pasuktą į D ir perkelti svorį, dešinę klubą pasukti į K , per juosmenį pasisukti ¼ rato į D. KR ištiesti į K pečių aukštyje (24 b pieš);
 „keturi“- išlaikyti skaičiaus „trys“ padėtį.

12 taktas

„viens“- perkelti kūno svorį ant KK, o ištiestą DK pastatyti į D ant pirštų. Per juosmenį pasisukti $\frac{1}{4}$ rato į K ir atsitiesti ;

„du“-išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį;

„trys“- pristatyti DK šalia KK I pozicijoje;

„keturi“-pauzė.

13-16 taktas

Pradedant KK ir DR ,kartoti 9-12 taktų judesius, tik 16 takto skaičiaus „trys“ metu pristatyti KK šalia DK VI pozicija.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.3

Pradinė padėtis- kojos VI pozicijoje, rankos sulenktos per alkūnes juosmens aukštyje, delnus pasukti į priekį, rankų pirštai išskėsti. Pratimas trunka 24 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens“- tvirtai stovint ant KK, sulenktą DK stačiu kampu pakelti priešais save(25 pieš);

„du“- ištiesti DK pirmyn pakeltą 45 laipsnių kampu ir užriesti pirštus;

„trys“- sulenkti DK į skaičiaus „viens“ padėtį;

„keturi“- pastatyti DK šalia KK.



25 pieš.

2 taktas

Pradedant KK kartoti 1- ojo takto judesius.

3 taktas

„viens“-kartoti 1-ojo takto skaičiaus „viens“ judesius;

„du“-ištiesti DK į D pakeltą 45 laipsnių kampu ir užriesti pirštus;

„trys“- sulenkti DK į skaičiaus „viens“ padėtį;

„keturi“- pastatyti DK šalia KK.

4 taktas

Pradedant KK kartoti 3-ojo takto judesius.

5 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius, tik skaičiaus „du“ metu DK tiesti atgal ir pakelti 45 laipsnių kampu.

6 taktas

Pradedant KK kartoti 5-ojo takto judesius.

7-8 taktas

Kartoti 3-4 taktų judesius.

9 taktas

„viens“- kiek įtūpti vietoje KK, sulenktą DK stačiu kampu pakelti priešais save;

„du“- pasikelti iš pritūpimo, ištiesti DK pirmyn pakeltą 45 laipsnių kampu ir užriesti pirštus;

„trys“- kiek įtūpti vietoje KK ir sulenkti DK į skaičiaus „viens“ padėtį;

„keturi“- pastatyti DK šalia KK ir pasikelti iš pritūpimo.

10 taktas

Pradedant KK kartoti 1-ojo takto judesius.

11 taktas

„viens“-kartoti 9-ojo takto skaičiaus „viens“ judesius;

„du“- pasikelti iš pritūpimo, ištiesti DK į D pakeltą 45 laipsnių kampu ir užriesti pirštus;

„trys“- kiek įtūpti vietoje KK, sulenkti DK į skaičiaus „viens“ padėtį;

„keturi“- pastatyti DK šalia KK ir pasikelti iš pritūpimo.

12 taktas

Pradedant KK kartoti 11-ojo takto judesius.

13 taktas

Kartoti 9-ojo takto judesius, tik skaičiaus „du“ metu DK tiesti atgal ir pakelti 45 laipsnių kampu.

14 taktas

Pradedant KK kartoti 13-ojo takto judesius.

15-16 taktas

Kartoti 11-12 taktų judesius.

17 -24 taktas

Kartoti 9-16 taktų judesius, tik 17,19,21,23 taktų skaičiaus „du“ metu pasistiebtį KK, o 18,20,22,24 taktų skaičiaus „du“ metu pasistiebtį DK.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Kojų aukštų mostų judesiai

Judesių grupė tobulinanti kojų jėgą, pusiausvyros pojūtį, lavinanti žingsnio platumą.

Pratimas Nr.1

Pradinė padėtis-kojos VI pozicijoje, rankos ištiestos į šalis pečių aukštyje. Pratimas trunka 4 taktus. Metras 4/4.

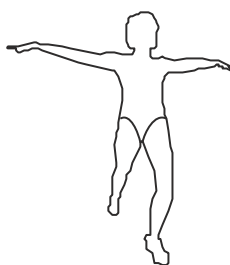
1 taktas

„viens“- giliai įtūpti vietoje KK,DK ištiesti atgal ant puspisčių(26 pieš);

„ir“-kiek pakilti iš pritūpimo;

„du“-kartoti skaičių „viens“ judesius;

„ir“ - pasikelti iš pritūpimo;
 „trys“ - tvirtai stovint ant KK, sulenktą DK stačiu kampu pakelti priešais save ir pirštus priglausti prie KK kelio;
 „ir“ - pastatyti DK šalia KK;
 „keturi“ - stovint ant DK, KK sulenktą stačiu kampu pakelti priešais save ir pirštus priglausti prie DK kelio;
 „ir“ - pauzė.



26 pieš.

2 taktas

viens“ - giliai įtūpti vietoje DK, KK ištiesti atgal ant puspirščių;
 „ir“ - kiek pakilti iš pritūpimo;
 „du“ - kartoti skaičių „viens“ judesius;
 „ir“ - pasikelti iš pritūpimo;
 „trys“ - tvirtai stovint ant DK, sulenktą KK stačiu kampu pakelti priešais save ir pirštus priglausti prie KK kelio;
 „ir“ - pastatyti KK šalia DK;
 „keturi“ - stovint ant KK, sulenktą DK stačiu kampu pakelti priešais save ir pirštus priglausti prie KK kelio;
 „ir“ - pauzė.

3 taktas

„viens“ - giliai įtūpti vietoje KK, DK ištiesti atgal ant puspirščių;
 „ir“ - kiek pakilti iš pritūpimo;
 „du“ - kartoti skaičių „viens“ judesius;
 „ir“ - pasikelti iš pritūpimo;
 „trys“ - tvirtai stovint ant KK, ištiestą DK staigiai mostelėti pirmyn 90 laipsnių kampu;
 „ir“ - nuleisti DK žemyn ir pastatyti šalia KK ;
 „keturi“ - stovint ant DK, sulenktą KK stačiu kampu pakelti priešais save ir pirštus priglausti prie KK kelio;
 „ir“ - pauzė.

4 taktas

viens“ - giliai įtūpti vietoje DK, KK ištiesti atgal ant puspirščių;
 „ir“ - kiek pakilti iš pritūpimo;
 „du“ - kartoti skaičių „viens“ judesius;
 „ir“ - pasikelti iš pritūpimo;
 „trys“ - tvirtai stovint ant DK, ištiestą KK staigiai mostelėti pirmyn 90 laipsnių kampu ;
 „ir“ - nuleisti KK žemyn ir pastatyti šalia DK ;
 „keturi“ - stovint ant KK, DK sulenktą stačiu kampu pakelti priešais save, pirštais priglaustais prie KK kelio;
 „ir“ - pauzė.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 1 arba 3 kartus.

Pratimas Nr.2

Pradinė padėtis- kiek įtūpti vietoje KK, DK ištiesti atgal ant puspirščių. Rankos ištiestos į šalis pečių aukštyje(26 pieš.). Pratimas trunka 8 taktus. Metras 4/4.

Prieštaktyje pasikelti iš pritūpimo.

1 taktas

„viens“- tvirtai stovint ant KK, ištiestą DK staigiai mostelėti pirmyn 90 laipsnių kampu;

„du“-žengti DK atgal;

„trys“-žengti KK į K;

„keturi“-žengti DK pirmyn ir kiek įtūpti.

Prieštaktyje pasikelti iš pritūpimo.

2 taktas

viens“- tvirtai stovint ant DK, ištiestą KK staigiai mostelėti pirmyn 90 laipsnių kampu;

„du“-žengti KK atgal;

„trys“-žengti DK į D;

„keturi“-žengti KK pirmyn ir kiek įtūpti.

Prieštaktyje pasikelti iš pritūpimo.

3 taktas

„viens“-tvirtai stovint ant KK, ištiestą DK staigiai mostelėti į D 90 laipsnių kampu,

DR pakelti į III poziciją(27 a pieš.);

„du“-žengti DK atgal, kryžiuojant už KK, nuleisti DR į D pečių aukštyje;

„trys“-žengti KK į K;

„keturi“-žengti DK pirmyn, kryžiuojant prieš KK ir kiek įtūpti.

Prieštaktyje pasikelti iš pritūpimo

4 taktas

viens“- tvirtai stovint ant DK, ištiestą KK staigiai mostelėti į K 90 laipsnių kampu,

KR pakelti į III poziciją;

„du“-žengti KK atgal, kryžiuojant už DK, ir nuleisti KR į K pečių aukštyje;

„trys“-žengti DK į D;

„keturi“-žengti KK pirmyn ir kiek įtūpti.

Prieštaktyje pasikelti iš pritūpimo.

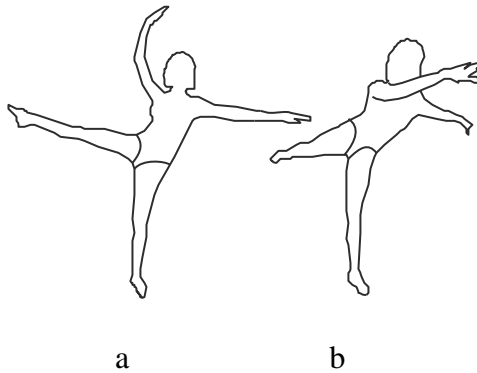
5 taktas

„viens“- tvirtai stovint ant KK, ištiestą DK staigiai mostelėti atgal 90 laipsnių kampu ir pasvirti pirmyn, DR ištiesti pirmyn(27 b pieš.);

„du“-žengti DK pirmyn, atsitiesti iš pasvirimo, nuleisti DR į šoną pečių aukštyje;

„trys“-žengti KK į K;

„keturi“-žengti DK atgal ir kiek įtūpti.



27 pieš.

Prieštaktyje pasikelti iš pritūpimo

6 taktas

viens“- tvirtai stovint ant DK, ištiestą KK staigiai mostelėti atgal 90 laipsnių kampu ir pasvirti pirmyn, KR ištiesti pirmyn;

„du“-žengti KK pirmyn, atsitiesti iš pasvirimo , nuleisti KR į šoną pečių aukštyje;

„trys“-žengti DK į D;

„keturi“-žengti KK atgal ir kiek įtūpti.

7-8 taktas

Kartoti 3-4 taktų judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Sukinių ir žingsnių judesiai

Judesių grupė lavinanti šoklumą, pusiausvyros pojūtį, sportinę ištvermę.

Pratimas Nr.1

Pradinė padėtis-kūno svoris ant KK, DK pastatyta į D ant pirštų, rankos ištiestos į šalis pečių aukštyje. Pratimas trunka 8 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens“-žengti DK į D ir pradėti suktis dešinėn;

„du“- pristatyti KK šalia DK į VI poziciją ir baigti suktis pilną ratą į D. Rankas sulenkti per alkūnes krūtinės aukštyje;

„trys-keturi“- kartoti skaičių „viens-du“ judesius.

2 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius.

3 taktas

„viens“-žengti DK į D ir kiek sulenkti jos kelį;

„du“- stovint ant sulenktos DK, ištiestą KK staigiai mostelėti pirmyn 90 laipsnių kampu, brėžiant ore pusratį iš D į K(28 a pieš.);

„trys“- žengti KK į K ir kiek sulenkti jos kelį;

„keturi“-žengti DK pirmyn kiek į K, kryžiuojant prieš KK.

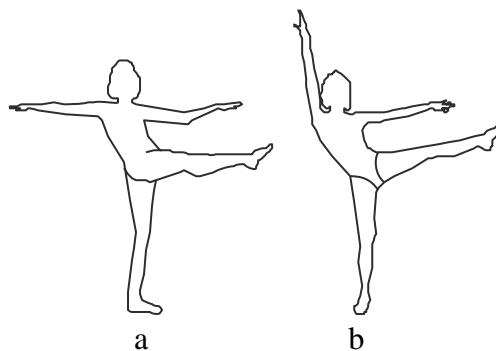
4 taktas

„viens“- stovint ant DK, ištiestą KK staigiai mostelėti į K 90 laipsnių kampū, DR pakelti aukšty(28 b pieš.);

„du“- žengti KK atgal ir kiek į D ,kryžiuojant už DK,DR nuleisti į D pečių aukštyje;

„trys“- žengti DK į D ir kiek sulenkti kelį, KK pastatyti į K ant pirštų;

„keturi“-išlaikyti skaičiaus „trys“ padėtį.



28 pieš.

5-8 taktas

Pradedant KK kartoti 1-4 taktų judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.2

Pradinė padėtis-kojos VI pozicijoje, rankos laisvai. Pratimas trunka 8 taktus Metras 4/4.

1 taktas

„viens“- žengti DK pirmyn,

„ir“- žengti KK į K ir nepilnai perkelti kūno svorį;

„du“- kūno svorį perkelti ant DK;

„trys“-žengti KK atgal;

„ir“- DK pristatyti šalia KK;

„keturi“-žengti KK pirmyn ir kiek įtūpti, o DK pastatyti atgal ant puspisrščių. DR ištiesti pirmyn, KR pakelti į K pečių aukštyje(29 a pieš.).

2 taktas

„viens“- pasistiebtį KK, sulenktos DK pėdą pritraukti prie KK blauzdos ir apsisukti pilną ratą į D. Rankas sulenkti per alkūnes krūtinės aukštyje(29 b pieš.);

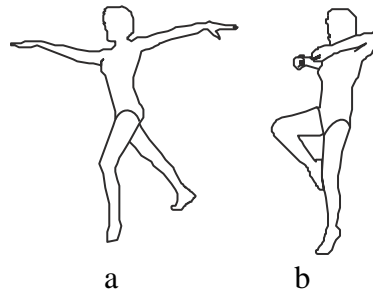
„ir“- DK pastatyti šalia KK;

„du“- stovint ant sulenktos DK, KK pastatyti atgal ant puspisrščių, KR ištiesti pirmyn, DR ištiesti į D pečių aukštyje;

„trys“- pasistiebtį ant DK, sulenktos KK pėdą pritraukti prie DK blauzdos ir apsisukti pilną ratą į K, rankas sulenkti per alkūnes krūtinės aukštyje(29 b pieš.);

„ir“- KK pastatyti šalia DK;

„keturi“- stovint ant sulenktos KK, DK pastatyti atgal ant puspisrščių.



29 pieš.

3 taktas

Kartoti 2 –ojo takto judesius.

4 taktas

„viens-ir-du“ -kartoti 2-ojo takto skaičių „viens-ir-du“ judesius;
„trys-ir-keturi“ -išlaikyti skaičiaus „du“ padėtį.

5-8 taktas

Pradedant KK kartoti 1-4 taktų judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

IV. Raumenų tempimo pratimai ant grindų

Raumenų tempimo pratimai sėdint ar gulint ant grindų lavina liemens, krūtinės, nugaros, pilvo, dubens, kojų, rankų raumenis, gerina laikyseną, raumenų tonusą ir ištvermę. Naudoti lėto tempo ritmingą džiazinę muziką.

Judesiai sėdint

Judesių grupė stiprinanti juosmens, nugaros, kojų raumenis, lavinanti klubo ir kelio sąnarių paslankumą.

Pratimas Nr.1

Pradinė padėtis- sėdint ant grindų, kojos ištiestos pirmyn, rankomis už nugaros remtis į grindis. Pratimas trunka 4 taktus. Metras 4/4.

Prieštaktyje ištiestą DK pakelti 45 laipsnų kampu.

1 taktas

„viens-du“- sukti pakeltos DK pėdą ratu į D;

„trys- keturi“-kartoti skaičių „viens-du“ judesius.

2 taktas

„viens-du“-kartoti 1-ojo takto skaičių „viens-du“ judesius;

„trys“-nuleisti ištiestą DK šalia KK į pradinę padėtį;

„keturi“- pauzė.

3-4 taktas

Pradedant KK kartoti 1-2-ojo taktų judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.2

Pradinė padėtis- sėdint ant grindų, kojos ištiestos pirmyn rankos laisvai. Pratimas trunka 2 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens-du“- ištiestų kojų pėdas įtempti, rankas ištiesti į šalis pečių aukštyje;

„trys-keturi“- užriesti kojų pirštus, abi rankas pakelti į III poziciją.

2 taktas

„viens-du“-išlaikant 1-ojo takto skaičių „trys-keturi“ padėtį, lenktis per juosmenį pirmyn ir rankomis apkabinanti pėdas;

„trys“- atsitiesti į pradinę padėtį;

„keturi“-pauzė.

Pratimą kartoti dar 3- 7 kartus.

Pratimas Nr.3

Pradinė padėtis- sėdint ant grindų, kojos plačiai išskėstos, rankos sunertos III pozicijoje. Pratimas trunka 2 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens-du“- lenktis per juosmenį į D ,link DK;
„trys-keturi“- atsitiesti į pradinę padėtį.

2 taktas

viens-du“- lenktis per juosmenį į K ,link KK;
„trys-keturi“- atsitiesti į pradinę padėtį.

Pratimą kartoti dar 2 - 4 taktus.

Pratimas Nr.4

Pradinė padėtis- sėdint ant grindų, kojos plačiai išskėstos, rankos sunertos III pozicijoje.
Pratimas trunka 1 taktą. Metras 4/4.

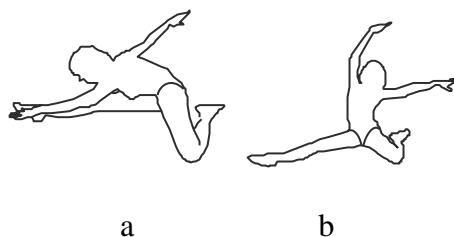
Prieštaktyje pasisukti per juosmenį 1/8 rato į D;
„viens“- lenktis per juosmenį žemyn, link DK;
„du“- atsitiesti į pradinę padėtį;
ir“- pasisukti per juosmenį 1/4 rato į K;
„trys“- lenktis per juosmenį žemyn link KK;
„keturi“- atsitiesti į pradinę padėtį.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 3 kartus.

Pratimas Nr.5

Pradinė padėtis- sėdint ant grindų, kojos plačiai išskėstos, KK užlenkta atgal. Rankos ištiestos į šalis pečių aukštyje .Pratimas trunka 1 taktą .Metras 4/4.

„viens“- pasisukti per juosmenį 1/8 rato į D ir lenktis žemyn link DK, ištiesta KR paliesti DK pėdą (30 a pieš.);
„du“- išsitiesti į pradinę padėtį;
trys“- lenktis per juosmenį į K,DR kelti į III poziciją (30 b pieš.);
„keturi“- išsitiesti į pradinę padėtį.



30 pieš.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 3 - 7 kartus. Toliau judesius kartoti nuo pradžios, tik pakeisti kojų padėtį- KK ištiesti, o DK užlenkti.

Pratimas Nr.6

Pradinė padėtis- sėdint ant grindų, DK sulenкта priekyje, KK užlenkta atgal už nugaros. Rankos sulenktos per alkūnes juosmens aukštyje, delnai išplėstais pirštais pasukti į priekį. Pratimas trunka 1 taktą. Metras 4/4.

„viens-du“- pasikelti ant sulenktų kojų kelių (31 pieš.) ;
„trys-keturi“- nusileisti į pradinę padėtį.



31 pieš.

Pratimą kartoti dar 3 -7 kartus. Toliau judesius kartoti nuo pradžios, tik pakeisti kojų padėtį-DK užlenkti atgal už nugaros, o KK sulenkti priekyje.

Pratimas Nr.7

Pradinė padėtis – sėdint ant grindų, DK sulenкта priekyje, KK užlenкта atgal už nugaros. Rankos ištiestos į šalis pečių aukštyje . Pratimas trunka 1 taktą. Metras 4/4.

„viens“- pasikelti ant sulenktų kojų kelių, ištiesta KR atsiremti į grindis už nugaros;
„du“- pasilenkti per juosmenį atgal ir atlošti galvą, DR pakelti į III poziciją (32 pieš.);
„trys-keturi“- atsitiesti ir nusileisti į pradinę padėtį.



32 pieš.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 3-7 kartus .Toliau judesius kartoti nuo pradžios, tik pakeisti kojų padėtį-DK užlenkti atgal už nugaros, o KK sulenkti priekyje .

Pratimas Nr.8

Pradinė padėtis – sėdint ant grindų, DK sulenкта priekyje, KK užlenкта atgal už nugaros. Ištiesta DR remtis į grindis ,KR ištiesti į K pečių aukštyje . Pratimas trunka 1 taktą. Metras 4/4.

„viens“- išlaikant pradinę padėtį, ištiestą KK staigiai mostelėti pirmyn kiek į K 45 laipsnių kampu (33 pieš.) ;
„du“- nuleisti KK į pradinę padėtį ;
„trys-keturi“- kartoti skaičių „viens-du“ judesius.



33 pieš.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 7 kartus ir pakeisti kojų padėtį-DK užlenkti atgal už nugaros, o KK sulenkti priekyje ir pakeisti rankas.

Pratimas Nr.9

Pradinė padėtis – sėdint ant grindų, DK sulenкта priekyje ir paguldyta, KK sulenкта pastatyta ant grindų užkryžiuota prieš DK. DR nuleista, KR pakelta į III poziciją (34 a pieš.). Pratimas trunka 16 taktų. Metras 4/4.

1 taktas

Išlaikant pradinę padėtį, kūnu temptis aukštyn ir kiek į K.

2 taktas

Pasisukti $\frac{1}{4}$ rato į D, atsistoti ant sulenktos KK, DK ištiesti atgal ant puspisrėčių ir pasilenkti pirmyn. Ištiesta DR remtis į grindis, o KR ištiesti pirmyn(34 b pieš.).

3 taktas

Atsisėsti į pradinę padėtį ir kūnu temptis aukštyn kiek į K.

4 taktas

„viens-du“-sėdint ant grindų, suglausti ir sulenkti kojas keliais pasuktai į išorę. Ištiestomis rankomis už nugaros remtis į grindis ir atlošti galvą (34 c pieš.);

„trys –keturi“- sėdint ant grindų, KK sulenkti priekyje ir paguldyti, DK sulenktą pastatyti ant grindų užkryžiuotą prieš KK, DR pakelti į III poziciją, KR nuleisti žemyn.

5 taktas

Išlaikant 4-ojo takto skaičių „trys-keturi“ padėtį, kūnu temptis aukštyn ir kiek į D.

6 taktas

Pasisukti $\frac{1}{4}$ rato į K, atsistoti ant sulenktos DK, KK ištiesti atgal ant puspisrėčių ir pasilenkti pirmyn. Ištiesta KR remtis į grindis, o DR ištiesti pirmyn(34 b pieš.).

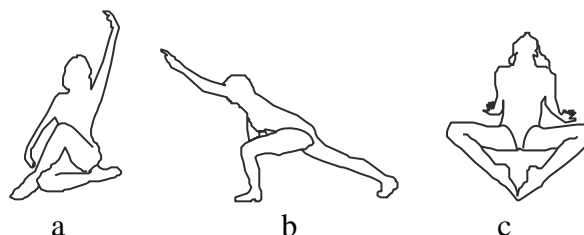
7 taktas

Atsisėsti į 5-ojo takto padėtį ir kūnu temptis aukštyn kiek į D.

8 taktas

„viens-du“- sėdint ant grindų, suglausti ir sulenkti kojas ir kelius pasukti į išorę. Ištiestomis rankomis už nugaros remtis į grindis ir atlošti galvą (34 c pieš.);

„trys –keturi“- sėdint ant grindų, kojas pastatyti į pradinę padėtį.



34 pieš.

9 taktas

„viens-du“-kartoti 1-ojo takto judesius;
„trys-keturi“- kartoti 2-ojo takto judesius.

10 taktas

viens-du“- kartoti 3-ojo takto judesius;
„trys“- kartoti 4-ojo takto skaičiaus „viens-du“ judesius;
„keturi“-kartoti 4-ojo takto skaičiaus „trys-keturi“ judesius.

11 taktas

„viens-du“- kartoti 5-ojo takto judesius;
„trys-keturi“- kartoti 6-ojo takto judesius.

12 taktas

viens-du“-kartoti 7-ojo takto judesius;
„trys“- kartoti 8-ojo takto skaičiaus „viens-du“ judesius;
„keturi“-kartoti 8-ojo takto skaičiaus „trys-keturi“ judesius.

13-16 taktas

Kartoti 9-12 taktų judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Judesiai gulint ant nugaros

Judesių grupė stiprinanti pilvo raumenis, lavinanti ištvermę.

Pratimas Nr.1

Pradinė padėtis-gulėti ant nugaros, sulenkus kojas. Rankas sulenkti per alkūnes prie šonų delnais į grindis (35 pieš.).Pratimas trunka 2 taktus. Metras 4/4.



35 pieš.

1 taktas

„viens“- išlaikant pradinę padėtį, DK ištiesti ir pakelti 45 laipsnių kampu;
„du“- išlaikant skaičiaus „viens“ padėtį , užriesti DK pirštus;
„trys“-ištempiti DK pirštus;
„keturi“- sulenktą DK ir pristatyti šalia KK .

2 taktas

Pradedant KK kartoti 1-ojo takto judesius.

Pratimą kartoti dar 2-4 kartus.

Pratimas Nr.2

Pradinė padėtis-gulėti ant nugaros, sulenkus kojas. Rankas sulenkti per alkūnes prie šonų delnais į grindis (35 pieš.).Pratimas trunka 1 taktą. Metras 4/4.

„viens“- išlaikant pradinę padėtį, abi kojas ištiesti ir pakelti 45 laipsnių kampu;
„du“- išlaikant skaičiaus „viens“ padėtį , užriesti abiejų kojų pirštus;
„trys“-išstemti pirštus;
„keturi“- pastatyti abi sulenktas kojas ant grindų .

Pratimą kartoti dar 3-7 kartus.

Pratimas Nr.3

Pradinė padėtis-gulėti ant nugaros, sulenkus kojas. Rankas sulenkti per alkūnes prie šonų delnais į grindis (35 pieš.).Pratimas trunka 1 taktą. Metras 4/4.

Prieštaktyje abi kojas ištiesti ir pakelti 45 laipsnių kampu.
„viens“- plačiai išskėsti abi pakeltas kojas;
„ir“-suglausti pakeltas kojas;
„du“- pastatyti abi sulenktas kojas ant grindų .
„ir –trys-ir-keturi“-kartoti prieštakčio ir skaičių „viens-ir-du“ judesius.

Pratimą kartoti dar 2-4 kartus.

Pratimas Nr.4

Pradinė padėtis- gulėti ant nugaros, ištiesus kojas. Rankas laikyti prie šonų delnais į grindis. Pratimas trunka 2 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens-du“- atsisėsti ir DK pakelti sulenktą stačiu kampu priešais save, o rankas ištiesti į šalis pečių aukštyje;
„trys-keturi“-atsigulti į pradinę padėtį.

2 taktas

„viens-du“- atsisėsti, KK pakelti sulenktą stačiu kampu priešais save, o rankas ištiesti į šalis pečių aukštyje;
„trys-keturi“-atsigulti į pradinę padėtį.

Pratimą kartoti dar 4-8 kartus.

Pratimas Nr.5

Pradinė padėtis- gulėti ant nugaros, ištiesus kojas. Rankas ištiesti į šalis pečių aukštyje. Pratimas trunka 1 taktą. Metras 4/4.

„viens“- atsisėsti, sulenkti kojas ir apkabinti abiem rankomis;
„du“- ištiesti abi kojas pakeltas 45 laipsnių kampu, rankas ištiesti į šalis pečių aukštyje;
„trys“- sulenkti kojas ir apkabinti abiem rankomis;
„keturi“- atsigulti į pradinę padėtį.

Pratimą kartoti dar 3-7 kartus.

Pratimas Nr.6

Pradinė padėtis- gulėti ant nugaros, ištiesus kojas. Rankas laikyti prie šonų delnais į grindis. Pratimas trunka 2 taktus. Metras 4/4.

Prieštaktyje kilstelėti ir kiek išskėsti ištiestas kojas.

1 taktas

„viens“- DK kryžiuoti prieš KK;

„ir“-išskėsti ištiestas kojas;

„du“-KK kryžiuoti prieš DK;

„ir“-išskėsti ištiestas kojas;

„trys-ir-keturi“- kartoti skaičių „viens- ir-du“ judesius;

2 taktas

Viens-du“- atsisėsti, sulenkti kojas ir jas apkabinti abiem rankomis;

„trys-keturi“- atsigulti į pradinę padėtį.

Pratimą kartoti dar 3-7 kartus.

Judesiai gulint ant šono

Judesių grupė stiprinanti juosmens, sėdmens, kojų raumenis, lavinanti judesių koordinaciją.

Pratimas Nr.1

Pradinė padėtis- gulėti ant D šono, sulenktą KK pastatyti priešais ištiestą DK. Ištiesta DR šone atsiremti į grindis, KR ištiesti į K pečių aukštyje(36 a pieš.).Pratimas trunka 2 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

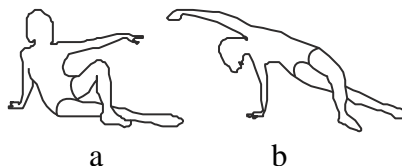
„viens-du“- išlaikant pradinę padėtį, sulenktą KR alkūne statyti į grindis ir kiek pasilenkti pirmyn;

„trys-keturi“- atsitiesti, KR ištiesti į K pečių aukštyje.

2 taktas

„viens-du“- išlaikant pradinę padėtį, pasilenkti į D pakilti nuo grindų, KR pakelti į III poziciją(36 b pieš.);

„trys-keturi“- atsitiesti į pradinę padėtį.



36 pieš.

Pratimą kartoti dar 3-7 kartus. Toliau judesius kartoti atsigulus ant K šono.

Pratimas Nr.2

Pradinė padėtis-gulėti ant D šono, ištiesus kojas. Sulenktos DR alkūne atsiremti į grindis, KR padėti ant grindų priešais save. Pratimas trunka 1 taktą. Metras 4/4.

„viens“- sulenktą KK ,keliu pasuktu į išorę, pakelti ties DK keliu(37 pieš.);
„du“- ištiesti KK į pradinę padėtį;
„trys“-ištiestą KK staigiai mostelėti aukštyn 90 laipsnių kampu;
„keturi“-nuleisti KK į pradinę padėtį.



37 pieš.

Pratimą kartoti dar 7 kartus .Toliau judesius kartoti atsigultus ant K šono.

Pratimas Nr.3

Pradinė padėtis-gulėti ant D šono ,ištiesus kojas. Sulenkto DR alkūne atsiremti į grindis, KR padėti ant grindų priešais save .Pratimas trunka 16 taktų. Metras 4/4.

1 taktas

„viens-du“- sulenktą KK ,keliu pasuktu į išorę, pakelti ties DK keliu;
„trys-keturi“- ištiesti KK aukštyn 90 laipsnių kampu , KR paimti už KK čiurnos .

2 taktas

Išlaikyti 1-ojo takto skaičių „trys-keturi“ padėtį.

3taktas

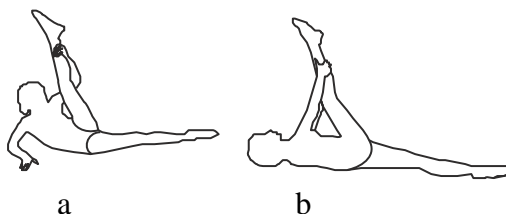
„viens“- kilstelėti ištiestą DK nuo grindų(38 a pieš);
„du“-išlaikant skaičiaus „viens“ padėtį, užriesti DK pirštus;
„trys“-ištempti DK pirštus;
„keturi“-nuleisti ištiestą DK ant grindų.

4-6 taktas

Dar 3 kartus pakartoti 3-ojo takto judesius.

7 taktas

Išlaikant 2-ojo takto padėtį pasisukti į K ir atsigulti ant nugaros, abiem rankomis apkabinti KK čiurną (38 b pieš.).



38 pieš.

8 taktas

Išlaikyti 7-ojo takto padėtį.

9 taktas

„viens-du“- lenktis per juosmenį link ištiestos ir pakeltos KK;
„trys-keturi“-atsigulti ant grindų.

10-15 taktas

Dar 6 kartus pakartoti 9 –ojo takto judesius.

16 taktas

Gulint ant nugaros nuleisti ištiestą KK ant grindų, rankas nuleisti ant grindų šonuose.

Toliau pratimą kartoti atsigulus ant K šono.

Judesiai gulint ant pilvo

Judesių grupė stiprinanti nugaros, kojų šlaunų, sėdmens raumenis.

Pratimas Nr.1

Pradinė padėtis-gulėti ant pilvo, kojas suglausti ir ištiesti. Rankas sulenkti ir padėti delnais ant grindų krūtinės aukštyje. Pratimas trunka 4 taktus. Metras 4 /4.

1 taktas

„viens-du“- lenktis per juosmenį atgal ir atlošti galvą;
„trys-keturi“-atsigulti į pradinę padėtį.

2 taktas

„viens-du“- lenktis per juosmenį atgal , atlošti galvą ir sulenkti abi kojas ;
„trys-keturi“-atsigulti į pradinę padėtį.

3-4 taktas

Kartoti 1-2 taktų judesius.

Pratimą kartoti dar 3 kartus.

Pratimas Nr.2

Pradinė padėtis-gulėti ant pilvo, kojas suglausti ir ištiesti. Rankas ištiesti į priekį. Pratimas trunka 1 taktą. Metras 4/4.

„viens“- kilstelėti ištiestą DR ir KK ir pasilenkti per juosmenį atgal;

„ir“- atsigulti, nuleisti DR ir KK į pradinę padėtį;

„du-ir“- kartoti skaičių „viens-ir“ judesius;

„trys“- kilstelėti ištiestą KR ir DK ir pasilenkti per juosmenį atgal;

„ir“- atsigulti, nuleisti KR ir DK į pradinę padėtį;

„keturi-ir“-kartoti skaičių „trys-ir“ judesius.

Pratimą kartoti dar 3 kartus.

Pratimas Nr.3

Pradinė padėtis-gulėti ant pilvo, kojas suglausti ir ištiesti. Rankas sunerti ir ištiesti į priekį. Pratimas trunka 2 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens-du“- kilstelėti ištiestas rankas ir kojas ir pasilenkti per juosmenį atgal;
„trys-keturi“-išlaikyti skaičių „viens-du“ padėtį.

2 taktas

„viens-du“- atsigulti, nuleisti rankas ir kojas į pradinę padėtį;
„trys-keturi“-pauzė.

Pratimą kartoti nuo dar 7 kartus.

Pratimas Nr.4

Pradinė padėtis-gulėti ant pilvo, kojas suglausti ir ištiesti. Rankas ištiesti į šalis pečių aukštyje. .Pratimas trunka 1 taktą. Metras 4/4.

Prieštaktyje ištiestą DK staigiai mostelėti atgal.

1 taktas

„viens“-DK ,lenkiant per kelį, siekti KR pirštus;
„ir“-ištiestą DK staigiai mostelėti atgal;
„du“-nuleisti DK šalia KK į pradinę padėtį;
„ir“-ištiestą KK staigiai mostelėti atgal;
„trys“-KK ,lenkiant per kelį, siekti DR pirštus;
„ir“-ištiestą KK staigiai mostelėti atgal;
„du“-nuleisti KK šalia DK į pradinę padėtį.

Pratimą kartoti dar 3 kartus.

Judesiai klūpint

Judesių grupė lavinanti klubo ir kelio sąnarių paslankumą ,stiprinanti nugaros ir rankų ir pečių juostos raumenis.

Pratimas Nr.1

Pradinė padėtis-klūpint kojas suglausti, dubenį pakelti ir pasilenkti pirmyn stačiu kampu. Ištiestomis rankomis pasiremti į grindis (39 a pieš.).Pratimas trunka 8 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens-du“- išlenkti nugarą ir nuleisti galvą žemyn;
„trys-keturi“-išriesti nugarą ir atlošti galvą atgal.

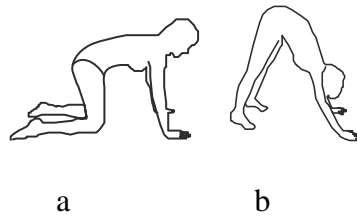
2 taktas

Kartoti 1-ojo takto judesius.

Prieštaktyje laikant rankas ant grindų, ištiesti kojas (39 b pieš.);

3 taktas

viens-du“- išlenkti nugarą ir nuleisti galvą žemyn;
„trys-keturi“-išriesti nugarą ir atlošti galvą atgal.



39 pieš.

4 taktas

Kartoti 3-ojo takto judesius .

5-8 taktas

Kartoti 1-4 takto judesius

.

Pratimą kartoti dar 3 kartus.

Pratimas Nr.2

Pradinė padėtis - klūpint kojas suglausti, dubenį pakelti, pasilenkti pirmyn stačiu kampu. Ištiesiomis rankomis remtis į grindis (39 a pieš.).Pratimas trunka 1 taktą Metras 4/4.

„viens“-mostelėti ištiestas DK ir KR atgal ir pasilenkti atgal;

„ir“-kiek nuleisti DK irKR žemyn

„du“-kartoti skaičiaus „viens“ judesius

„ir“-nuleisti DK ir KR ant grindų;

„trys-ir-keturi-ir“- kartoti skaičių „viens-ir-du-ir“judesius, tik KK ir DR.

Pratimą kartoti dar 7 kartus.

Pratimas Nr.3

Pradinė padėtis-klūpint, kojas suglausti, dubenį pakelti, pasilenkti pirmyn stačiu kampu. Ištiesiomis rankomis remtis į grindis (39 a pieš.).Pratimas trunka 32 taktus. Metras 4/4.

1taktas

„viens“-pakelti ištiestas DK atgal ir KR pirmyn ;

„du-trys-keturi“- išlaikyti skaičiaus „viens“ padėtį.

2 -16 taktas

Išlaikyti 1-ojo takto skaičiaus „viens“ padėtį ir paskutinio takto metu nuleisti DK ir KR ant grindų.

17-32 taktas

Kartoti 1-16 takto judesius, tik pakelti ištiestas KK atgal ir DR pirmyn.

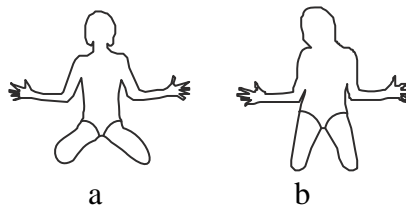
Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.4

Pradinė padėtis-klūpint kojos II pozicija, dubenį pakelti. Rankas sulenkti per alkūnes šonuose ir laikyti juosmens aukštyje, pasukus delnus į išorę (40 b pieš.). Pratimas trunka 2 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

Lėtai atsikaupti II pozicijoje ant grindų (40 a pieš.).



40 pieš.

2 taktas

Lėtai pakilti tiesiu kūnu į pradinę padėtį.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 7 kartus.

V. Atsipalaidavimas

Paskutinė užsiėmimo dalis, kurios metu normalizuojasi širdies susitraukimų dažnis, kvėpavimas, raumenų įtampa. Naudoti lėtą lengvą džiazinę muziką.

Pratimas Nr.1

Pradinė padėtis-gulėti ant pilvo, kojas sulenkti, kelius pasukti į išorę. Rankas ištiesti pirmyn ant grindų (41 a pieš.). Pratimas trunka 4 taktus. Metras 4/4.

1 taktas

„viens-du“- pasilenkti per juosmenį atgal, ištiesti sulenktas ir praskėstas kojas. Ištiestomis rankomis atsiremti į grindis (41 b pieš.);
„trys-keturi“-išlaikyti skaičiaus „viens-du“ padėtį.

2 taktas

Išlaikyti 1-ojo takto skaičiaus „du“ padėtį.

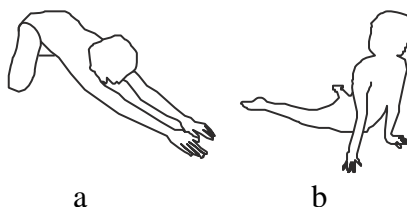
3 taktas

„viens-du“- lenktis žemyn, lenkiant rankas, ir atsigulti į pradinę padėtį;
„trys-keturi“-išlaikyti skaičiaus „viens-du“ judesius.

4 taktas

Išlaikyti 3-ojo takto judesius.

Pratimą kartoti nuo pradžios dar 7 kartus.



41 pieš.

Pratimas Nr.2

Pradinė padėtis-gulėti ant pilvo, kojas praskėsti, rankas ištiesti į šalis pečių aukštyje. Pratimas trunka 8 taktus. Metras 4/4.

1-8 taktas

Pasyviai gulėti ant pilvo.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.3

Pradinė padėtis-gulėti ant nugaros, kojas praskėsti, rankas nuleisti prie šonų. Pratimas trunka 8 taktus. Metras 4/4.

1-8 taktas

Pasyviai gulėti ant nugaros.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

Pratimas Nr.4

Pradinė padėtis-gulėti ant nugaros, kojas išskėsti ,rankas ištiesti į šalis žemiau pečių aukščio. Pratimas trunka 16 taktų. Metras 4/4.

1-8 taktas

Pasyviai gulint ant nugaros ,sulenktą DK paguldyti ant KK, kiek pasisukti į K(42pieš.).

8-16 taktas

Pasyviai gulint ant nugaros ,sulenktą KK paguldyti ant DK, kiek pasisukti į D.

Pratimą kartoti nuo pradžios.



42 pieš.

Pratimas Nr.5

Pradinė padėtis-klūpint kojos II pozicija, atsigulti pilvu ant grindų, rankas ištiesti pirmyn. Pratimas trunka 8 taktus. Metras 4/4.

1-8 taktas

Pasyviai gulėti atsiklaupus ir atsigulus ant grindų.

Pratimą kartoti nuo pradžios.

LITERATŪRA

1. Au. S. (2000). *Baletas ir modernusis šokis*. Vilnius: R. Paknio leidykla.
2. Giordano, G. (1978). *Antology of American Jazz Dance*. Evanston: Orion Publishing House. 2nd edition
3. Hittleman, R. (1982) *Yoga 28 days exercise plan*. USA: Bantam books.
4. Milvydienė, V. (2008). *Pažintinė choreografijos abėcėlė*. Klaipėda: KU leidykla.
5. Misset, J. (1981). *For jack and shanna*. USA : Bantam books.