

ROKU DARBĪBAS PAMATPRINCIPI UN NOZĪME LATĪŅAMERIKAS DEJĀS

Rihards Eglītis

ANOTĀCIJA

Darba aktualitāte: sporta dejas ir viens no zināmākajiem deju nozares virzieniem, kurš nemitīgi attīstās, mainās un pilnveidojas. Sporta dejas nav ne tikai sports, bet tās sevī iekļauj arī kultūras aspektu. Tās tiek izmantotas dažādos TV projektos, uzvedumos, kultūras pasākumos. Sporta dejas ir intelektuāli sportiska aktivitāte, ko daudzi arī izvēlas sava brīvā laika aizpildīšanai. Darbojoties sporta deju nozarē vairāk kā 23 gadus, darba autors ir novērojis, ka pieejamie rakstiskie materiāli par sporta deju apmācību un sporta dejām kopumā nav plaši pieejami. Lielākā daļa materiālu ir saistīti ar figūru un soļu pareizu izpildi, taču tajos nav iekļauti paskaidrojumi par daudzām svarīgām detaļām, kuras deju padara estētiski baudāmu. Kā viens no šiem aspektiem, kas iztrūkst šāda veida materiālos, ir roku kustības, to nozīme un darbības pamatprincipi, bez kuriem deja nav iedomājama. Galvenais fokuss darbā ir likts uz roku darbībām Latīņamerikas dejās. Ņemot vērā esošo situāciju, ir būtiski pilnveidot pieejamo materiālu krājumu ar metodiskajām norādēm kā izkopt un uzlabot roku darbības sporta dejās.

Darba mērķis: izstrādāt metodisko materiālu roku darbību pamatprincipiem un sniegt padziļinātu ieskatu roku nozīmei Latīņamerikas dejās.

Darbā izmantotās pētījuma metodes: darba teorētiskā bāze veidota izmantojot dažādu valstu zinātnieku un sporta deju nozares speciālistu zinātnisko literatūru un rakstus. Kā būtisku pētījuma metodi darba autors vēlas minēt novērojumu, kas ir veikts vairāku gadu garumā, strādājot ar dažāda vecuma bērniem un jauniešiem.

Sasniegtie rezultāti: izstrādāts metodiskais materiāls, kas palīdz sporta deju skolotājiem un treneriem pilnveidot savas mācību metodes, kas savukārt uzlabo deju sniegumu visos attīstības līmeņos.

IEVADS

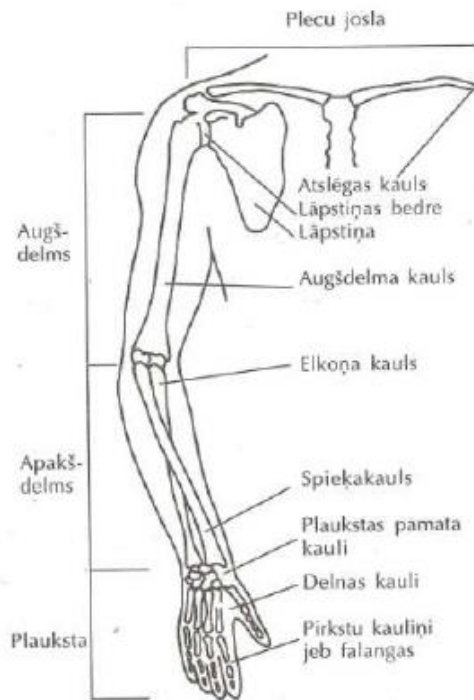
Nodarbojoties ar sporta dejām jau vairāk kā 23 gadus, sākumā kā deju deju, vēlāk kā treneris, skolotājs un sacensību tiesnesis, darba autors ir saskāries ar rakstiskas informācijas trūkumu un nepieejamību, kas ir saistīta tieši ar roku darbībām, kustībām un nozīmi Latīņamerikas dejās. Rokas pēc būtības ir ķermeņa daļa, kas palīdz cilvēkam kustēties, tās piedalās balansa saglabāšanā, kā arī tās veic nozīmīgas funkcijas cilvēka dzīvē. Skatoties vēl dziļāk, rokas ir arī izteiksmes līdzeklis, kas piedalās komunikācijā (žestikulācija) un palīdz izteikt domu, pastiprināt to vai arī reaģēt uz apkārt notiekošo.

Latīņamerikas dejās rokām ir tik pat liela nozīme. Ja apmācību pirmajos gados bērniem tiek mācītas roku pozīcijas, līnijas un kustības pamatprincipi, tad jau jauniešu un pieaugušo grupās par rokām var runāt daudz padziļinātākā līmenī, un vērst deju uzmanību ne tikai uz kustības principiem, bet arī to nozīmi, ko tad katra kustība atspoguļo vai cenšas pateikt skatītājam. Izstrādātajā materiālā darba autors vēlas vērst uzmanību uz abiem šiem faktoriem un dalīties ar savu pieeju konkrēto elementu attīstīšanā un pilnveidošanā.

ROKU DARBĪBAS PAMATPRINCIPI LATĪŅAMERIKAS DEJĀS

Sākotnēji darba autors vēlas sniegt nelielu ieskatu anatomijā par roku uzbūvi un funkcijām ķermenī, jo ir svarīgi izprast, no kā roka sastāv, lai varētu runāt par tās iespējam kustēties. „Roka ir augšējā ekstremitāte, kas sastāv no trim galvenajām daļām - augšdelma, apakšdelma un plauksta. Roka sniedzas no pleca locītavas līdz pirkstiem un sastāv no 30 kauliem, kā arī nerviem, asinsvadiem un muskuļiem.”

(1)



1.Att. Plecu joslas un rokas uzbūve.(2)

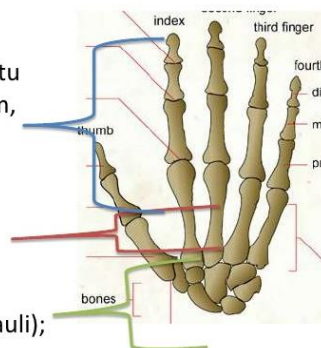
Ir svarīgi izprast rokas anatomisko uzbūvi, jo pēc tās redzams, ka roka ir ļoti kustīga ķermeņa daļa un sastāv no daudziem kauliem un kustīgiem savienojumiem, kas deļai spēj piešķirt plastiku, mīkstum un var veidot labu sinerģiju kopā ar mūziku. Vēl lielāka nozīme kā rokai kopumā ir tieši plauksta daļai, jo tā sastāv no ļoti sīkām detaļām, un tieši plauksta ir tā rokas daļa, ar kuras palīdzību mēs varam žestikulēt un nodot to informāciju, ko esam ieplānojuši ar konkrēto kustību.

• Plauksta:

– **Pirksti** (sastāv no pirkstu kauliņiem jeb falangām, īkšķim ir 2 falangas, pārējiem – 3)

– **Deļna** (5 deļnas kauli);

– **Plauksta pamats** (8 kauli);



2.Att. Plauksta uzbūve.(2)

Kā redzams attēlā, plaukstā kopumā ir 27 kauli, kas tai piešķir īpašu spēju izpildīt sīkas un niansētas kustības dejas laikā.

Rokas cilvēka uzbūvē arī pilda svarīgas funkcijas, īpaši, kas attiecas uz spēju kustēties un pārvietoties. Tās palīdz noturēt balansu. „Iešanas laikā rokas parasti šūpojas pretēji kājām, kas palīdz līdzsvarot ķermeņa apakšdaļā radītos impulsus.” (3) „Rokas vēzēšanu jeb svingu lielā mērā vada muskuļu aktivitāte plecā, un tam ir svarīga nozīme stabilitātes saglabāšanā staigāšanas un it īpaši skriešanas laikā” (4). Tā kā dejošana ir vēl komplicētāks kustības veids kā iepriekš minētais, tad roku iesaiste un pareiza pielietošana, nodarbojoties ar Latīņamerikas dejām, ir ļoti svarīga.

Iepazīstoties ar pieejamajiem materiāliem, darba autors vēlas piedāvāt Waltera Laird grāmatā „Technique of Latin dances” pieejamo informāciju par roku kustībām un pozīcijām, kas ir sava veida principi, pēc kuriem ir iespējams veidot roku darbību pamatprincipu mācību metodes.

„Dejojot dažādas kustības, brīvā roka ir kā ķermeņa ritma turpinājums. Tā ir jāvirza un jā kustina ar lokanu darbību, kas turpinās caur plaukstu un pirkstiem līdz nonāk pareizā pozīcijā uz atbilstošu mūzikas sitienu. Tā kā roku darbības ir ķermeņa darbības turpinājums, tad šīs darbības tiks pabeigtas pēc ķermeņa darbības izpildes. Tipiskākās roku pozīcijas ir :

1. Uz sāniem, taisna;
2. Uz sāniem, saliekta;
3. Uz priekšu, saliekta;
4. Priekšā ķermenim, saliekta;
5. Uz sāniem, viegli ieliekta.

Daudzās figūrās roku pozīcijas tiek izveidotas vienlaicīgi ar nostāšanos uz kājas.” (5)

Kā redzams, ir definētas roku pozīcijas, taču iztrūkst informācija par to kā pamatfigūrās rokas pārvietojas jeb nonāk no vienas pozīcijas uz otru. Tā kā deļa ir kustības, tad darba autors uzskata, ka ir svarīgi piedāvāt sistēmu, kuru ir iespējams pielietot vismaz daļā figūru.

Iesākumā autors vēlas izdalīt divas būtiskas lietas:

- 1) Rāmis – tā ir roku nekustīga pozīcija, kuru dejojotājs saglabā izpildot konkrētas kustības, soļus. Uzturot „rāmi” tiek iesaistīta arī muguras muskulatūra, jo rokas savienojas ar ķermeni plecu daļā un tālāk seko lāpstiņai, kas nodrošina roku stingru savienojumu ar pārējo ķermeni. Tas ir svarīgi, lai ķermenis izskatītos kā savienots mehānisms un darbotos kā sistēma. „Rāmja” pozīcijas var būt dažādas. „Rāmis” ir ļoti līdzīgs klasiskās dejas roku pozīcijām:



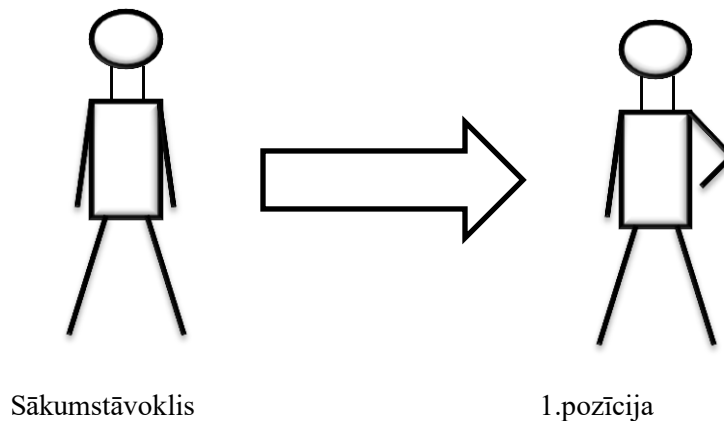
3. Att. Roku pozīcijas baletā jeb piemēri „Rāmim”. (6)

Par „rāmi” tiek runāts arī gadījumos, kad tiek veidots kontakts ar partneri, jo rokām tad ir jābūt stingrā pozīcijā, un visas darbības ir jāveic savā ķermenī, cenšoties neizmainīt roku pozīcijas. Tas ir sarežģīts process, kuru ir jāattīsta daudzus gadus.

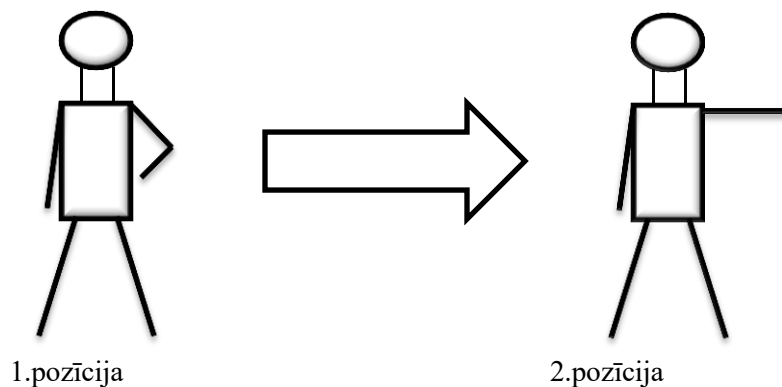
- 2) Roku līnijas – tās ir roku kustības, kuras, sasniedzot konkrētu pozīciju, tiek nofiksētas uz īsu brīdi, vai pat netiek apstādinātas, un, sasniedzot beigu pozīciju, tiek kustinātas uz nākošo pozīciju. Walter Laird, savā grāmatā ir skaidri aprakstījis iespējamās roku pozīcijas, taču iztrūkst informācijas par roku pārvietošanos. Nav skaidrots kā no vienas pozīcijas loģiski var nonākt nākošajā.

Darba autors, balstoties uz pieejamajiem materiāliem, vēlas piedāvāt savu redzējumu uz roku pozīcijām un to pārvietošanās maršrutiem:

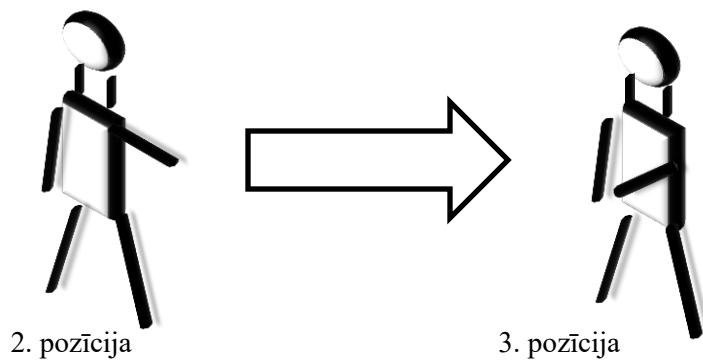
1. Pozīcija- Sākumstāvoklis ir taisna roka gar sāniem. Pēc tam, izmantojot elkoņa locītavu, tiek veidots attālums starp elkoni un ķermeni. Plauksta augstums iespēju robežās nemainās.



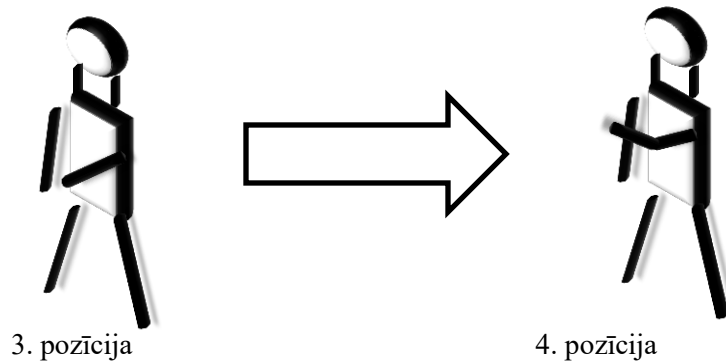
2. Pozīcija – Esot pirmajā pozīcijā, kustība tiek turpināta iztaisnojot roku līdz tā ir sānā, paralēli grīdai.



3. Pozīcija – Lai nonāktu trešajā pozīcijā, jāvirza taisnā roka uz priekšu. Tā saglabā savu augstumu un izstiepto stāvokli. Plauksta vērsta pret grīdu.



4. Pozīcija – uzsākot virzību uz 4. pozīciju ir jārotē roka uz ārpusi, vienlaicīgi jāsāk liekt elkoņa locītavā, līdz plauksta ir vērsta pret seju.



Kad ir sasniegta 4.pozīcija, rokas kustība atkārtoti visu ciklu sākot no pirmās pozīcijas. Lai nonāktu pirmajā pozīcijā, aktīvā roka tiek virzīta uz sevi un sānis, līdz tiek sasniegts pirmās pozīcijas stāvoklis.

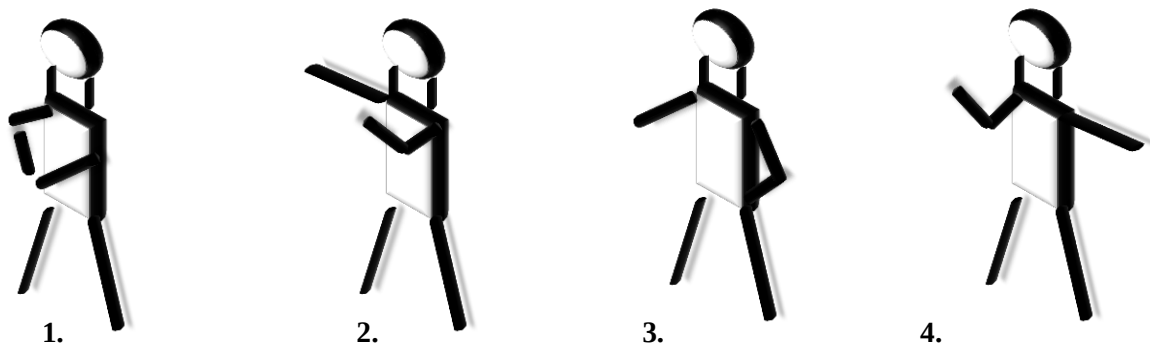
Šīs pozīcijas nav statiskas, tie ir kā maršruta punkti, kuri ir jāsavieno ar kustību, tad rokas izskatīsies plastiskas un kustēsies loģiskā sistēmā. Šis vingrinājums kalpo kā labs palīgs, lai iemācītu jauniešiem pilnvērtīgas roku darbības.

Šeit tika aplūkots gadījums, kad kustības izpilda tikai viena roka, taču realitātē tā tas notiek ļoti reti. Dejā vienlaicīgi piedalās viss ķermenis, līdz ar to arī abas rokas darbojas nepārtraukti. Darba autors vēlas piedāvāt sekojošu vingrinājumu, kas palīdzēs saprast, kurā brīdī katra roka atrodas attiecībā pret otru roku. Darba autors sekojošās 4 roku pozīcijas ir sakombinējis sistēmā, kas palīdz atvieglot un pārbaudīt roku darbības:

1.tabula. Roku pozīcijas.

	Labā roka	Kreisā roka
1.	1.pozīcija	3.pozīcija
2.	2.pozīcija	4.pozīcija
3.	3.pozīcija	1.pozīcija
4.	4.pozīcija	2.pozīcija

Kā redzams tabulā, rokas nekad neatrodas vienādā pozīcijā, taču darbojas pēc konkrētas sistēmas un mainās vienlaicīgi. Tas rada nepārtrauktu kustību, kas dejā ir ļoti svarīgi, īpaši dejās, kurās temps ir lēns, kā piemēram Rumba.



4.Att. Roku pozīcijas attiecībā viena pret otru.

Šo sistēmu var izmantot mācot bērniem un jauniešiem roku kustības, kas attīsta plastiskumu un dejiskumu. Šī sistēma arī darbojas savienojumā gandrīz ar jebkuru Rumbas pamata kustību, taču tas ir stipri plašāks temats, kas būtu jāapskata atsevišķi, jo iesaista arī soļus un ķermeņa kustības.

ROKU NOZĪME LATĪŅAMERIKAS DEJĀS

Rokas Latīņamerikas dejās ir svarīgs elements, kas skatītājam spēj sniegt ne tikai vizuālu baudījumu, bet arī dziļāku kustības domu. Tās palīdz sadarboties pāri, atspoguļot kādu tēlu, radīt noskaņu vai aiznest līdz skatītājam konkrētu ideju ar žestu palīdzību.

Sadarbība pāri: Latīņamerikas dejas lielākoties dejo pāri. Mūsdienās popularitāti ir guvušas arī solo grupas, taču vēsturiski, tas nav bijis pamats. Pāris sastāv no vīrieša un sievietes, kur vīrietis vada partneri, savukārt sieviete cenšas maksimāli ātri reaģēt uz informāciju, ko sniedz vīrietis. Vīrietis partneri var vadīt vairākos veidos, taču ierastākais ir tieši vadīšana ar roku un satvēriena palīdzību.



Open Position with Left to Right Hand Hold

Open Position with no hold

Open Position with Right to Right (Handshake) Hold

5.Att. Satvērieni piemēri. (9)

Caur rokām partneris var dod partnerei informāciju par :

- 1) Soļu veidu;
- 2) Soļu izpildes ātrumu;
- 3) Virzienu, kādā partneris vēlas dejot.

Šī ir svarīgākā informācija, ko partnere sagaida no partnera dejas laikā. Jo ilgāk pāris dejo kopā, jo augstāka līmeņa komunikācija veidojas starp partneriem. Laba vadīšana ir nozīmīgs dejas elements, ja pāris vēlas iegūt augstvērtīgus rezultātus.

Tēla atspoguļošana ar roku palīdzību: Latīņamerikas deju programma sastāv no piecām dejām: Samba, Ča Ča Ča, Rumba, Paso Doble un Džaivs. Vispilgtāk dažādu tēlu atspoguļošanā rokas piedalās tieši dejā Paso Doble. Vēsturiski šī deja attēlo cīņu starp vīrieti un vērši (Corida). Deja ir cēlusies Spānijā. Šajā dejā vīrietis ir toreadors, bet sievietei ir vairākas lomas, kuras tad arī ir vieglāk atspoguļot ar roku iesaisti. Sieviete šajā dejā var būt:

- 1) Apmetnis – tie ir soļi, kur dāma ir satvērienā ar partneri;
- 2) Toreadora ēna – soļi, kur partnere atrodas aiz toreadora muguras vai priekšā tam, bet neredzot to. Abi partneri dejo vienādus soļus;
- 3) Spāņu sieviete – šeit dāma dejo savu solo partiju un ar roku un visa ķermeņa palīdzību cenšas iedzīvināt spāņu sievietes tēlu;
- 4) Toreadors – soļi, kur abi partneri dejo vienādus soļus vērsti viens pret otru;
- 5) Vērši – soļi, kur partneri dejo katrs savus soļus, bet savstarpēji komunicē (Toreadors ar apmetņa palīdzību kaitina vērši, savukārt tas reaģē).

Kā redzams tēlu, kas ir jāataino, ir ļoti daudz un dažādi. Bez lieliskām roku kustībām un darbībām veikt šo uzdevumu ir ļoti grūti, un skatītājs nevar izprast konkrētos soļus un tēlu, kas slēpjas aiz tiem.

Idejas aiznešana līdz skatītājam: „Visi zina, kas ir žestikulēšana. Parasti tā attiecas uz spontāni radītām roku, plaukstu un citu ķermeņa daļu kustībām (piemēram plecu raustīšana), lai paustu konkrētas idejas vai nozīmīgus aspektus savstarpējā ikdienas komunikācijā” (7) Saproto žestikulēšanas terminu, jāpalabo, ka dejās žestikulēšana, līdzīgi kā citās skatuves mākslās (teātris, mūzikli, u.c.) ir daļēji iestudētas. Dejojais šīs kustības jau ir iepriekš apdomājis un trenējis, lai tās izskatītos pārliecinošas un saprotamas jebkuram skatītājam. Protams, tajā visā ir arī daļa improvizācijas, jo kustības ietekmē ļoti daudzi apkārtējie faktori- mūzika, telpa, garastāvoklis, skatītāju mijiedarbība un atgriezeniskā saite, u.c. „Dažādi pētījumi pierāda, ka žesti sniedz nenovērtējami svarīgu informāciju par runātā nozīmi”. (8) To var pielīdzināt arī dejai, jo deja ir ķermeņa valoda, līdz ar to rokas un to kustības ir kā pēdējais punkts, kas ķermeņa kustību aiznes līdz skatītājam.

Kopumā darba autors vēlas uzsvērt, ka roku kustības nav tikai mehāniskas darbības, bet caur tām nodod sajūtas, kustības jēgu un dziļāku domu par to, ko dejojais vēlas pateikt skatītājam ar katru no kustībām. Kaut arī ir ļoti svarīgi izkopt plastiskas, loģiskas, mehāniski pareizas, kā arī mūzikai un katrai dejai atbilstošas roku kustības, ar to nepietiek, lai konkurētu ar labākajiem pasaules dejojājiem. Cilvēka ķermenis ir tikai instruments, kas palīdz atspoguļot dejojāja iekšējo pasauli. Jo labāk sagatavots ir ķermenis, jo vieglāk un skaidrāk ir iespējams izteikt savu domu. Neraugoties uz roku nozīmi Latīņamerikas dejās, darba autors vēlas uzsvērt, ka pirmais, kas ir jāattīsta jauniešos, ir roku kustību pamatprincipi un pozīcijas, savukārt tikai pēc tam ir jāamāca komplicētākas tēmas, kas saistās ar roku izmantošanu dejā.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507841/>
2. https://www.slideshare.net/anatomija_9klase/skelets
3. <http://www.umass.edu/locomotion/pdfs/job-2008.pdf>
4. <https://jeb.biologists.org/content/jexbio/212/4/523.full.pdf>
5. [https://kupdf.net/download/walter-laird-technique-of-latin-dancing_5994abbedc0d60cb54300d1f_pdf_\(11.lpp.\)](https://kupdf.net/download/walter-laird-technique-of-latin-dancing_5994abbedc0d60cb54300d1f_pdf_(11.lpp.))
6. <https://www.britannica.com/art/first-position>
7. <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31829239/1-s2.0-S0010945211000323-main.pdf>
8. https://www.researchgate.net/profile/Autumn_Hostetter/publication/50224792_When_Do_Gestures_Communicate_A_Meta-Analysis/links/550c1e3f0cf2528164db6007/When-Do-Gestures-Communicate-A-Meta-Analysis.pdf
9. <http://www.ballroomguide.com/workshop/dictionary.html>