***Profesionālās ievirzes izglītības programmas “Dejas pamati” mācību programma***

*Autore Indra Lapšina*

**1.klase**

Galvenie uzdevumi ir: ķermeņa, kāju, roku, galvas nostādīšana. Kustību elementāro prasmju, *port de bras*, sākotnēja lēcienu un citu kustību apgūšana. Muzikālie tempi ir lēni, vingrinājumi – sadalīti posmos. Ritmiskais iedalījums ir dominējošais.

Stunda tiek sadalīta 3 daļās, no kurām lielāko daļu aizņem exercise pie stieņa, tad vingrinājumi zāles vidū, un nodarbības nobeigumā – lēcieni.

**I semestris – 30 stundas**

***Exercises* pie stieņa**

Visas kustības apgūst, turoties pie stieņa ar abām rokām.

1. Kāju pozīcijas – I, II, III, V, IV.

Muzik. taktsm.: 4/4, 3/4. Lai precīzāk apgūtu kāju stāvokli, pozīcijas tiek saglabātas 4 taktis 4/4 taktsm. vai 16 taktis 3/4 taktsm.

1. Auguma liekšana uz sāniem un atpakaļ (stāvot ar seju pret stieni I un V poz.).

Izpilda *exercises* pie stieņa noslēgumā.

Muz. taktsm.: 4/4, 3/4. Izpilda uz 2 taktīm 4/4 taktsm. vai uz 8 taktīm 3/4 taktsm.

1. *Demi-plié* I, II, III, V poz.

Muz. taktsm.: 4/4. Sākotnēji katru *demi-plié* izpilda uz 2 taktīm, vēlāk – uz 1 takti.

1. *Battements tendus* no I poz. uz sāniem, uz priekšu, uz aizmuguri.

Muz. taktsm.: 4/4, 2/4.

1. *Battements tendus pour le pied* no I poz.:
   1. ar pēdas nolaišanu pie grīdas II poz.;
   2. ar pēdas atliekšanu;

Muz. taktsm.: 4/4.

1. *Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans*.

Muz. taktsm.: 4/4.

1. *Passé par terre*.

Sākotnēji tiek izpildīts, aizturot nostieptu kājas pirkstgalu grīdā priekšā vai aizmugurē.

1. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans*.

Muz. taktsm.: 4/4, 2/4.

1. *Battements tendus jetés* no I poz. uz sāniem, uz priekšu, uz aizmuguri.

Muz. taktsm.: 4/4.

1. *Grand plié* I, II, V poz.

Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm.

***Exercises* zāles vidū**

1. Kāju pozīcijas – I, II, III, V, IV.
2. Roku pozīcijas – sagatavošanas stāvoklis, 1., 3., 2.

Roku pozīcijas sākotnēji apgūst zāles vidū, stāvot neizvērstā pozīcijā.

1. *Préparation* rokām.

Izpilda uz 2 taktīm 4/4 taktsm. vai uz 4 taktīm 2/4 taktsm

1. *Demi-plié* I, II, III, V poz.
2. *Battements tendus* no I poz. uz sāniem, uz priekšu, uz aizmuguri.
3. *Passé par terre*.

Muz. taktsm.: 4/4, 3/4. Izpilda uz 2 taktīm 4/4 taktsm. vai uz 8 taktīm 3/4 taktsm.

1. *1. port de bras (en face).*

Muz. taktsm.

***Allegro***

Sākotnēji lēcienus māca, stāvot ar seju pret stieni. Sasniedzot elementāru precizitāti, tos izpilda zāles vidū.

1. Tramplīnlēcieni I poz.
2. *Temps sauté* I, II, V poz.

Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 1 takti.

**Dejas soļi**

1. Dejiskais solis ar nostieptiem pirkstgaliem.

Muz. taktsm.: 2/4.

1. Palēciena solis.

Muz. taktsm.: 2/4.

1. *Pas chassé* solis uz sāniem (galops).

Muz. taktsm.: 2/4.

**II semestris – 40 stundas**

***Exercises* pie stieņa**

1. *Battements tendus pour le pied* no I poz.ar pēdas nolaišanu II poz. ar *demi-plié*.

Muz. taktsm.: 4/4.

1. *Battements tendus* ar *demi-plié* I poz. uz sāniem, uz priekšu, uz aizmuguri.

Muz. taktsm.: 4/4, 2/4.

1. *Battements tendus jetés piqués*.

Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 1 takti.

1. *Relevés* uz puspirkstiem I un II poz. ar nostieptām kājām, ar *demi-plié*.

Muz. taktsm.: 4/4, 2/4. Izpilda uz 2 taktīm 4/4 taktsm., uz 1 takti 4/4 taktsm., uz 1 takti 2/4 taktsm.

1. *1. un 2. port de bras (en face).*
2. Kājas stāvoklis *sur le cou-de-pied* :
3. aptverošais;
4. priekšā (nosacītais);
5. aizmugurē.

Sākotnēji tiek izpildīts no izstieptas kājas ar pirkstgalu grīdā II poz., pēc tam no V poz.

1. *Battements frappés* uz sāniem ar pirkstgalu grīdā, uz 45°.

Muz. taktsm.: 4/4, 2/4. Sākotnēji tiek izpildīts uz 1 takti 4/4 taktsm., vēlāk – uz 1 takti 2/4 taktsm.

1. *Battements fondus* uz sāniem ar pirkstgalu grīdā, uz 45°.

Muz. taktsm.: 4/4.

1. *Grands battements jetés* no I poz. uz sāniem.

Muz. taktsm.: 2/4. Sākotnēji izpilda uz 1 takti, vēlāk uz 1/4 izpilda kustību un uz 1/4 iztur pauzi I poz.

1. *Battements rétiré (sur le cou-de-pied*, uz 90°).

Muz. taktsm.: 4/4.

***Exercises* zāles vidū**

1. *Battements tendus* ar *demi-plié* no I poz. uz sāniem.
2. *Battements tendus pour le pied* no I poz.:
   1. ar pēdas nolaišanu II poz.;
   2. ar pēdas atliekšanu;
   3. ar pēdas nolaišanu un *demi-plié* II poz.
3. *2. port de bras (en face).*
4. *Épaulement croisé*.

Vispirms tiek izskaidrots é*paulement* jēdziens.

1. Poza *croisée* uz priekšu, uz aizmuguri (ar rokām lielajā pozā).

Strādājošā kāja izstiepta ar pirkstgalu grīdā.

***Allegro***

1. *Changement de pieds*.

Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 1 takti.

1. *Pas échappé* II poz.

Muz. taktsm.: 4/4. Sākotnēji izpilda uz 2 taktīm (ar apstāšanos II poz.), vēlāk uz 1 takti.

**Dejas soļi**

1. Dejiskais solis (caur *cou-de-pied*).

Muz. taktsm.: 3/4.

1. *Pas balancé.*

Muz. taktsm.: 3/4.

1. Polkas solis (skatuviskais).

Muz. taktsm.: 2/4.

**2. KLASE**

1.mācību gadā apgūto kustību atkārtojums. Kustību apgūšana, turoties ar vienu roku pie stieņa Izturības attīstīšana, pielietojot viendabīgu kustību vairākkārtēju atkārtojumu ātrākā tempā. Kustību apgūšana sarežģītākā pakāpē. Stundas laikā liela uzmanība jāpievērš kāju, roku un galvas vienotas koordinācijas tālākai attīstīšanai.

**I semestris – 30 stundas**

***Exercises* pie stieņa**

1. klases kustību atkārtojums, izpildot tās no I un V poz. Visu kustību izpildījums, turoties pie stieņa ar vienu roku.

1. *Battement tendu plié-soutenu* uz sāniem, priekšu un atpakaļ. no I poz.

Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm, vēlāk – uz 1 takti, vienmērīgi, plūstoši.

1. *Préparation priekš rond de jambe par terre (temps relevé par terre) en* *dehors* *et en dedans.*

Muz. taktsm.: 4/4, 2/4. Izpilda uz 1 takti 4/4 taktsm., uz 1 takti 2/4 taktsm.

1. *Battements fondus* uz priekšu, uz aizmuguri ar pirkstgalu grīdā, uz 45°.

Muz. taktsm. 4/4.

1. *Battements frappés* uz priekšu, uz aizmuguri ar pirkstgalu grīdā, uz 45°.

Muz. taktsm.: 4/4, 2/4. Sākotnēji tiek izpildīts uz 1 takti 4/4 taktsm., vēlāk – uz 1 takti 2/4 taktsm

1. *Battements relevés lents* uz 90° no I un V poz. uz priekšu (ar muguru pret stieni). Uz sāniem un uz aizmuguri (ar seju pret stieni).

Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm.

1. *Grands battements jetés* no I un no V poz. uz priekšu (ar muguru pret stieni). Uz sāniem un uz aizmuguri (ar seju pret stieni).

Muz. taktsm.: 2/4. Sākotnēji izpilda uz 1 takti, vēlāk uz 1/4 izpilda kustību un uz 1/4 iztur pauzi V poz.

***Exercises* zāles vidū**

1. *Épaulement croisé et effacé* V un IV poz.
2. *1., 2. port de bras (épaulement).*

Muz. taktsm.: 4/4, 3/4. Izpilda uz 2 taktīm 4/4 taktsm. vai uz 8 taktīm 3/4 taktsm.

1. *Grand plié* I, II, V poz. (sākotnēji *en face*, pēc tam *épaulement*).

Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm.

1. *Battements tendus* no V poz. (*en face*).

Muz. taktsm.: 4/4, 2/4.

1. *Battements tendus* ar *demi-plié* no I un V poz. uz priekšu, uz sāniem, uz aizmuguri (*en face*).

Muz. taktsm.: 4/4, 2/4.

1. *Battements tendus pour le pied* no V poz.:
   1. ar pēdas nolaišanu pie grīdas II poz.;
   2. ar pēdas atliekšanu;
   3. ar pēdas nolaišanu un *demi-plié* II poz.

Muz. taktsm.: 4/4.

1. *Battements tendus jetés* no I un V poz. uz priekšu, uz sāniem, uz aizmuguri (*en face*)*.*

Muz. taktsm.: 4/4.

1. *Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans.*

Muz. taktsm.: 4/4.

***Allegro***

Turpināt izpildīt tramplīnlēcienus (katrs lēciens uz 1/8).

1. *Pas échappé* II poz. ar nobeigumu uz vienu kāju (otra kāja *sur le cou-de-pied* priekšā vai aizmugurē).

Muz. taktsm.: 4/4.

**II semestris – 40 stundas**

***Exercises* pie stieņa**

1. *Rond de jambe par terre* uz *demi-plié en dehors et en dedans* (kā noslēguma kustība pie *rond de jambe par terre*) .

Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm.

1. *1*. un *3. port de bras* saistībā ar citām kustībām. *3. port de bras* – kā noslēgums *rond de jambe par terre* kombinācijai.

Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm.

1. *Battements développés* uz priekšu (ar muguru pret stieni). Uz sāniem un uz aizmuguri (ar seju pret stieni).

Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm.

1. *Demi-detourné* V poz. uz puspirkstiem (puspagriezieni ar kāju maiņu V poz.):
   1. *demi-plié* V poz*.*, *relevé* uz puspirkstiem, 1/2 pagrieziena, pabeigt *demi-plié;*
   2. *demi-plié* V poz., *relevé* uz puspirkstiem, 1/2 pagrieziena, pabeigt Vpoz. uz nostieptām kājām.

Muz. taktsm.: 4/4. Pagriezienu izpilda uz 1 takti.

1. *Pas de bourrée* ar kāju maiņu *en dehors et en dedans* (ar seju pret stieni).

Muz. taktsm.: 4/4, 3/4. Sākotnēji izpilda uz 1 takti 4/4 taktsm., vēlāk uz 1 takti 3/4 taktsm.

***Exercises* zāles vidū**

1. *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.*

Muz. taktsm.: 4/4, 2/4.

1. *Préparation priekš rond de jambe par terre en dehors et en dedans.*

Muz. taktsm.: 4/4, 2/4. Izpilda uz 2 taktīm 4/4 taktsm., otrajā pusgadā – uz 1 takti 2/4 taktsm.

1. *Battements relevés lents* uz 45° no I poz. visos virzienos (*en face*).

Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm.

1. *Grands battements jetés* no I poz. uz priekšu, uz sāniem. Uz aizmuguri - fakultatīvi.

Muz. taktsm.: 2/4. Sākotnēji izpilda uz 1 takti, vēlāk uz 1/4 izpilda kustību un uz 1/4 iztur pauzi V poz.

1. *Battements rétiré.*

Muz. taktsm.: 4/4.

1. *Pas de bourrée* ar kāju maiņu *en dehors et en dedans (en face).*

Muz. taktsm.: 4/4, 3/4. Izpilda uz 1 takti.

1. *Pas de bourrée suivi* uz puspirkstiem V poz. (uz vietas, pagriežoties ap sevi – 1-2 reizes).

Muz. taktsm.: 4/4, 3/4. Kustību izpilda uz katru 1/8.

1. *Pas couru* uz priekšu un atpakaļ neizvērstā I poz..

Muz. taktsm.: 2/4, 3/4.

***Allegro***

Turpināt izpildīt tramplīnlēcienus (katrs lēciens uz 1/8).

1. *Sissonne simple*.

Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 1 takti.

1. *Grand changement de pieds.*

Muz. taktsm.: 4/4, 2/4.

**Dejas soļi**

1. *Pas de basque* (skatuviskais).

Muz. taktsm.: 3/4.

1. Valša solis (skatuviskais).

Muz. taktsm.: 3/4.

**3. KLASE**

Kustību apgūšana sarežģītākā pakāpē: *exercises* pie stieņa, zāles vidū izpilda lielajās pozās *croisée, effacée* uz priekšu un uz aizmuguri, *I* un *III arabesques*. Kustību izpildījuma tempa paātrināšana (daļa kustību tiek izpildītas uz 1/4, 1/8).

**I semestris – 30 stundas**

***Exercises* pie stieņa**

2. klases kustību atkārtojums, pievienojot *épaulement.*

1. *Battements tendus jetés balançoir*.

Muz. taktsm.: 2/4. Sākotnēji izpilda ar pauzi uz 1/4, vēlāk pēc kārtas uz katru 1/4

1. *Demi-detourné* (pie stieņa, no stieņa).

Kustību izpilda uz 2/4.

1. *3. port de bras* (balsta kāja uz *demi-plié*, strādājošā kāja izstiepta ar pirkstgalu grīdā priekšā vai aizmugurē).

Kustību izpilda *rond de jambe par terre* kombinācijas noslēguma daļā, kā arī apvienojot ar citām kustībām.

Muz. taktsm.: 4/4. Kustību izpilda uz 2 taktīm (1. takts – auguma noliekšana uz priekšu un iztaisnošana; 2. takts – auguma atliekšana atpakaļ un iztaisnošana).

1. *Petits battements sur le cou-de-pied* (ar vienmērīgu pēdas pārnesumu).

Muz. taktsm.: 4/4, 2/4.

5. *Rond de jambe en l’air en dehors et en dedans* (ar seju pret stieni).

Sākotnēji tiek izpildīta sagatavošanas kustība – kājas saliekšana un iztaisnošana ceļgalā.

Muz. taktsm.: 4/4, 2/4. Sākotnēji izpilda uz 1 takti 4/4 taktsm., vēlāk uz 1 takti 2/4 taktsm.

***Exercises* zāles vidū**

1. *Grand plié* IV poz. (sākotnēji *en face*, pēc tam *épaulement*).

Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 2 taktīm.

1. *I, II* un *III arabesques*. Strādājošā kāja izstiepta ar pirkstgalu grīdā.
2. *Rond de jambe par terre* uz *demi-plié en dehors et en dedans* (kā noslēguma kustība pie *rond de jambe par terre*) .
3. *Temps lié par terre*.

***Allegro***

Turpināt izpildīt tramplīnlēcienus (katrs lēciens uz 1/8).

1. *Grand échappé* II pozīcijā.
2. *Sissonne fermée* (uz sāniem).

Muz. taktsm.: 4/4

**II semestris – 40 stundas**

***Exercises* pie stieņa**

1. Lielās un mazās pozas *croisée un effacée* ar pirkstgalu grīdā uz nostieptas balsta kājas un uz *demi-plié.*

Sasniedzot elementāru precizitāti, pozas tiek izpildītas atsevišķu kustību noslēguma daļā.

1. *Battements tendus* lielās un mazās pozās : *croisée, effacée.*
2. *Battements tendus jetés* lielās un mazās pozās: *croisée, effacée.*
3. *Tombé* un *coupé* (tiek kombinēts ar *battements frappés, petits battements, rond de jambe en l’air*).

Muz. taktsm.: 4/4, 2/4. Sākotnēji katru stāvokli fiksē uz 4/4, vēlāk - uz 2/4.

1. *Battements relevés lents* uz 90° uz priekšu, uz sāniem, uz aizmuguri.
2. *Grands battements jetés* lielā pozā *effacée* uz priekšu un uz aizmuguri.

Muz. taktsm.: 2/4. Kustību izpilda uz 1/4.

***Exercises* zāles vidū**

1. *Battements tendus* lielās un mazās pozās: *croisée, effacée* uz priekšu un uz aizmuguri, *III arabesque*.
2. *Battements tendus jetés* lielās un mazās pozās : *croisée, effacée* uz priekšu un uz aizmuguri, *III arabesque*.
3. *Battements relevés lents* uz 90° uz priekšu, uz sāniem, uz aizmuguri (*en face*).
4. Elementārs *adagio*: iekļaujot *battements relevés lents, rond de jambe par terre* uz *demi-plié*, lielās un mazās pozas, *port de bras.*

*Adagio* ilgums – ne mazāk kā 16 taktis 4/4 taktsmērā.

1. *Pas de bourrée* ar kāju maiņu *en dehors et en dedans*, ar nobeigumu *épaulement*.

Muz. taktsm.: 4/4, 3/4.

1. *Demi-detourné* V pozīcijā ar kāju maiņu.

***Allegro***

1. *Grand changement de pieds en tournant* (1/4 pagr., 1/2 pagr.).
2. *Pas échappé* IV pozīcijā.
3. *Pas glissade* uz sāniem.

**4. KLASE**

*Pirouettes* tehnikas un *tour en l’air* tehnikas sākotnējā apmācība. Kustību izpildījums zāles vidū *en tournant*. Koordinācijas sarežģītības palielināšana.

**I semestris – 30 stundas**

***Exercises* pie stieņa**

1. *Grand plié* ar *port de bras*.
2. *Demi rond de jambe* uz 45° *en dehors et en dedans*.
3. *Battements fondus* ar *plié-relevé* (uz visas pēdas).
4. *Battements soutenus* ar pirkstgalu grīdā un uz 45° (*en face*).

Muz. taktsm.: 4/4, 3/4.

1. *Battements doubles frappés* ar nobeigumu *demi-plié* ar pirkstgalu grīdā (*en face*).
2. *Grands battements jetés passés par terre*, fiksējot kāju ar pirkstgalu grīdā priekšā vai aizmugurē.
3. *Grands battements jetés pointés* uz priekšu, uz sāniem, uz aizmuguri.

***Exercises* zāles vidū**

1. *Battements tendus en tournant en dehors et en dedans* (1/8 un 1/4 pagrieziena).
2. *Battements tendus jetés en tournant en dehors et en dedans* (1/8 un 1/4 pagrieziena).
3. *Rond de jambe par terre en tournant en dehors et en dedans* ( 1/8 un 1/4 pagrieziena).
4. *4. port de bras*.
5. *Temps lié par terre* ar auguma liekšanu.
6. *Soutenus en tournant en dehors et en dedans*: 1/2, 1 pagrieziens, sākot no izstieptas kājas ar pirkstgalu grīdā vai no 45°.

***Allegro***

1. *Temps sauté* V pozīcijā ar virzīšanos uz sāniem, uz priekšu un atpakaļ.
2. *Changement de pieds* ar virzīšanos uz sāniem, uz priekšu un atpakaļ.
3. *Pas échappé* II pozīcijā *en tournant* (1/4, 1/2 pagrieziena).
4. *Pas assemblé* visos virzienos un pozās.

Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 1 takti.

**II semestris – 40 stundas**

***Exercises* pie stieņa**

1. Lielā un mazā poza é*cartée* (ar pirkstgalu grīdā)*.*
2. Kājas stāvoklis *passé.*

Muz. taktsm.: 4/4. Sākotnēji izpilda kustību uz 4 taktīm, saglabājot kāju *passé* stāvoklī 2 taktis, vēlāk izpilda kustību uz 8 taktīm, saglabājot kāju *passé* stāvoklī 6 taktis.

3. Pagrieziens *fouetté en dehors et en dedans* no pozas pozā ar pirkstgalu grīdā uz nostieptas balsta kājas un uz *demi-plié* (1/4 un 1/2 pagrieziena).

4. *Battements développés* uz priekšu, uz sāniem, uz aizmuguri.

Muz. taktsm.: 4/4. Kustību izpilda uz 2 taktīm.

5. *Battements développés passés*.

1. *Grands battements jetés* pozā *II arabesque*.

***Exercises* zāles vidū**

1. *Battements relevés lents* uz 90° pozās: *croisé, effacé, I* un *III arabesques*.
2. *Préparation* priekš *pirouette* un *pirouette* no II poz. *en dehors et en dedans (1-2)*.

Kustību izpilda uz 2 taktīm 4/4 taktsmērā.

1. *Préparation* priekš *pirouette* un *pirouette* no V poz. *en dehors et en dedans (1-2).*

Kustību izpilda uz 1 takti 4/4 taktsmērā.

1. *Grands battements jetés* pozās: *croisée, effacée, III arabesque*.
2. *Pas de bourrée-ballotté* uz *croisée et effacée* ar pirkstgalu grīdā un uz 45°, *en tournant* (1/4 pagriez.).
3. Elementārs *adagio*: iekļaujot *battements relevés lents, arabesques*, plastiskas pārejas no vienas pozas otrā, *port de bras*, pagriezienus – *detourné, soutenu*.

*Adagio* ilgums ne mazāk kā 16 taktis 4/4 taktsmērā.

1. *Préparation* priekš *pirouette* un *pirouette* no IV poz. *en dehors et en dedans* ar nobeigumu IV vai V poz (1-2).

Kustību izpilda uz 2 taktīm 4/4 taktsmērā.

1. *Pas de bourrée dessus-dessous (en face).*

***Allegro***

1. *Sissonne simple* mazajās pozās.
2. *Pas jeté* uz sāniem.

Muz. taktsm.: 4/4. Izpilda uz 1 takti.

1. *Pas chassé* visos virzienos *en face* un pozās.
2. *Sissonne fermée* visos virzienos *en face* un pozās.
3. *Pas de chat*.

**5. KLASE**

*Pirouettes t*ehnikas tālāka apgūšana. Koordinācijas sarežģītības palielināšana. Darbs pie roku un auguma plastiskuma.

**I semestris – 30 stundas**

***Exercises* pie stieņa**

1. *Battement double fondu.*
2. *Battements doubles frappés* ar pagriezienu (1/4 un 1/2 pagrieziena).
3. *Pas tombé* ar virzīšanos (savienojumā ar *battements fondus* uz 45° uz priekšu un uz aizmuguri) un ar nobeigumu *sur le cou-de-pied*.
4. *Pas tombé* uz priekšu, uz aizmuguri un uz sāniem (ar nobeigumu: pirkstgals grīdā vai uz 45°).
5. *Grands battements jetés balançoir* uz priekšu un uz aizmuguri.

***Exercises* zāles vidū**

1. *Battements tendus en tournant en dehors et en dedans* (1/2 pagrieziena).
2. *Battements tendus jetés en tournant en dehors et en dedans* (1/2 pagrieziena).
3. *Rond de jambe par terre en tournant* (1/2 pagrieziena).
4. *Battements développés* lielās pozās: *croisée, effacée, I, II, III arabesques.*
5. Poza *IV arabesque* ar pirkstgalu grīdā, uz 90° (fakultatīvi).
6. *Pas glissade en tournant en dehors et en dedans* ar virzīšanos uz sāniem (1/2, 1 apgrieziens).
7. *5.* un *6. port de bras.*
8. *Tours chaînés* (4-8).

***Allegro***

1. *Pas jeté* uz priekšu un uz aizmuguri.
2. *Pas assemblé* ar virzīšanos *en face* un pozās.

**II semestris – 40 stundas**

***Exercises* pie stieņa**

1. *Rond de jambe en l’air* ar nobeigumu *demi-plié.*
2. *Grand battement jeté développé.*
3. Ķermeņa liekšana uz priekšu, uz sāniem, atpakaļ, turot strādājošo kāju *sur le* *cou-de-pied, passé.*
4. *Grands battements jetés passés* uz 90°.
5. *Attitude croisée et effacée.*
6. *Demi rond de jambe* uz 90° *en dehors et en dedans.*

***Exercises* zāles vidū**

1. *Pas tombé* ar virzīšanos:
2. ar nobeigumu sur le cou-de-pied;
3. ar nobeigumu - pirkstgals grīdā;
4. ar nobeigumu uz 45°.
5. *Battements développés passés* (pārejot no pozas uz pozu no dažādiem virzieniem).
6. *Grands battements jetés pointés* visos virzienos un lielajās pozās: *croisée,* *effacée, I, II, III arabesques.*
7. *Temps lié par terre* ar *pirouette en dehors et en dedans.*
8. *Pas glissade en tournant* ar kājas atvēršanu uz priekšu pa diagonāli.
9. *Pas de bourrée* ar kāju maiņu *en tournant.*
10. *Pas de bourrée dessus-dessous en tournant.*
11. *Pirouettes en dedans* no *coupé-*soļa, virzoties pa taisni vai pa diagonāli (*pirouettes-piqués*, 4-8).

***Allegro***

1. *Tours en l’air* (1) – zēniem.
2. Skatuviskais *sissonne I arabesque* pa diagonāli, kombinējot ar *pas couru* vai *pas de chat* (pirms lēciena izpilda *préparation* skatuvisko formu).

**6. KLASE**

*Tour lent* lielajās pozās (fakultatīvi). Sākotnēja lielo lēcienu apmācība.

**I semestris – 30 stundas**

***Exercises* pie stieņa**

1. *Battements fondus* uz 90° *en face* un pozās.
2. *Battements soutenus* uz 90° *en face* un pozās.

***Exercises* zāles vidū**

Tie paši vingrinājumi, kas tiek izpildīti pie stieņa.

1. *Tour lent en dehors et en dedans* visās lielajās pozās (fakultatīvi).

2. *Pirouettes en dehors et en dedans* no *pas tombé*.

***Allegro***

1. *Pas jeté* ar virzīšanos visos virzienos *en face* un mazajās pozās ar kāju *sur le cou-de-pied* vai uz 45°.
2. *Grand pas assemblé* uz sāniem un uz priekšu no paņēmieniem: no V pozīcijas, *coupé*-soļa, *pas glissade*, *sissonne tombée*.
3. *Sissonne ouverte* uz45°.

**II semestris – 40 stundas**

***Exercises* pie stieņa**

1. *Battements développés ballottés* ar vienu kāju uz priekšu, ar otru kāju uz aizmuguri (2 taktis uz 4/4) (fakultatīvi).
2. *Battements développés tombé en face* (ar nobeigumu – pirkstgals grīdā).

***Exercises* zāles vidū**

Tie paši vingrinājumi, kas tiek izpildīti pie stieņa.

1. *Temps lié* uz 90°.
2. *Tour lent en dehors et en dedans* (fakultatīvi):
3. no pozas pozā caur *passé* uz 90°;
4. uz *demi-plié*.
5. *Pirouettes en dehors et en dedans* no *pas échappé* II un IV pozīcijās (1-2).
6. *Pirouettes en dehors* no *dégagé*,virzoties pa taisni vai pa diagonāli (4-8) (fakultatīvi).

***Allegro***

1. *Grand pas jeté* uz priekšu pozās: *attitude croisée, III arabesque* no *coupé-*soļa*; attitude effacée,* *I* un *II arabesques* no *coupé-*soļa un *pas glissade.*
2. *Grand pas de chat.*
3. *Temps glissés* (slīdoša virzīšanās uz priekšu un atpakaļ uz *demi-plié*) pozās *I, II, III arabesques.*
4. *Petits tours sissonne tombée en tournant* uz *effacée et croisée* pa diagonāli (pēc kārtas) (fakultatīvi).