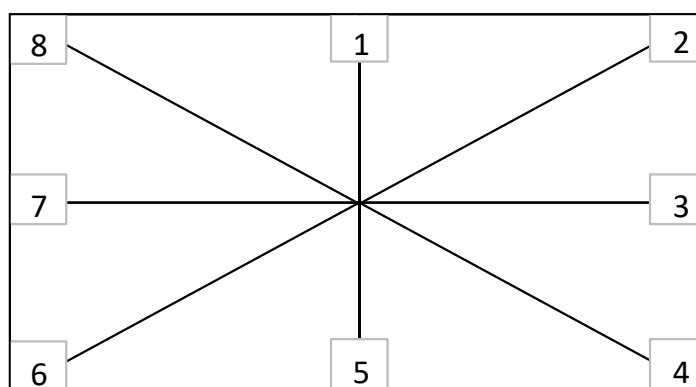


Griezienu tehnikas apguves vingrojumu komplekss

Izpētot un apkopojot pedagoģes un deju autorei Artas Melnalksnes, Elgas Drulles, Evijas Urbanovičas piedāvātos vingrinājumus, un iegūto informāciju no vairāku latviešu tautas deju kolektīvu skolotājiem un grāmatām par latviešu deju treniņ nodarbībām piedāvātos vingrinājumus, izvēlējos sešpadsmit vingrinājumus, kurus dažādi kombinējot var izmantot tautas deju nodarbībās 10 līdz 12 gadu veciem bērniem.

Evija Urbanoviča savā metodiskajā materiālā iesaka metodi, kura tiek izmantota plaši pasaulē, jebkurā dejas žandrā, ka dejas laukums nosacīti ir jāsadala 8 punktos. Pārsvārā gadījumu punktu „1” pieņemot virzienā uz skatītājiem.



1. attēls. Zāles sadalījums punktos

Punkts „1” visbiežāk tiek izmantots par atskaites punktu vingrinājumos izpildot griezienus uz vietas, tomēr iespējama arī citu punktu izvēle, un, kāpinot meistarību, arī punktu nomaiņa vairāku griezienu atkārtojumu laikā. Tomēr iesākumā vēlams izvēlēties vienu punktu, „1” punktu, kurš iespējams būs tieši pret spoguļi vai skatītāju zāli.

Latviešu dejas pamatsoļi, kurus var izpildīt griezienā ir gājiena solis, tecīņu solis, trīssolis, palēciena solis, polkas solis, dažādi lēcieni.

Jebkuru no soļiem var izpildīt griezienā vai nu dejojot atsevišķi vai dejojot pāri.

Pirms griezienu apgūšanas vispirms ir jāattīsta pareiza galvas pagriešana un auguma turēšana.

Pareizu stāju palīdz izveidot arī regulārs atbilstoši izstrādāts klasikas vingrinājumu kopums. Parasti, uzsākot mācīt klasikas vingrinājumus sākumā tos izpilda uz zemes, taču vēlāk jau pie stangas un zāles vidū.

Sākotnēji, lai dejojot griežoties neapreibtu galva, viņam ir jāapgūst galvas kustības tehnika. Vienkāršākajos vingrinājumos lai to apgūtu izmanto soļošanu.

Vingrinājumi, latviešu deju pamatsoļu apgūšanai griežoties

1. Vienkāršākie vingrinājumi uz vietas, galvas kustību tehnikas apgūšanai		
1.1. vingrinājums		
Muzikālais pavadījums 2/4 taktsmērā. Kustību kombinācija 2 taktīs. Izejas stāvoklis – kājas 6.pozīcijā. Galva taisni. Skatiens uz priekšu.		
	Takts	Kustība
1.takts	uz „viens-i”	pagriež galvu pa labi tā, lai skatiens būtu vērsts uz telpas labo stūri.
	uz „di-vi”	pagriež galvu izejas stāvoklī.
2 takts	uz „viens-i”	pagriež galvu pa kreisi tā, lai skatiens būtu vērsts uz telpas kreiso stūri.
	uz „di-vi”	pagriež galvu izejas stāvoklī.
Papildinājumi, norādījumi, secinājumi		
1) kustību nepieciešams apgūt, jo viens no galvenajiem nosacījumiem veiksmīgu griezienu veikšanai ir galvas kustība. Izpildot jebkuru griezienu, galvai ir jāgriežas tā, lai tā maksimāli atrastos vienā punktā. Tādējādi, nereibst galva un tiek noturēts līdzsvars.		
1.2. vingrinājums		
Muzikālais pavadījums vidēji ātrs 2/4 taktsmērā. Vingrinājumu izpilda četrās taktīs. Izmantots gājiena solis, sākuma stāvoklis pret punktu „1”, rokas sānos. Vingrinājumu izpilda, sākot ar labo kāju pa labi. Vingrinājums izpildāms gan pa labi, gan pa kreisi. Izpildot vingrinājumu pa kreisi, to sāk ar kreiso kāju.		
	Takts	Kustība
1.takts	uz „viens-i”	ar pirmo soli pagriežas ceturtdaļu pa labi pret punktu „3”, galvu atstājot punktā „1”.
	„di-vi”	turpina izpildīt trīs soļus pret punktu „3”, galvu atstājot punktā „1”.
2 takts	uz „trīs-i”	ar pirmo soli pagriežas ceturtdaļu pa labi pret punktu „5”, galvu pēdējā brīdī pagriežot punktā „5”.
	„četr-i”	turpina izpildīt trīs soļus pret punktu „5”, galvu atstājot punktā „5”.
3.takts	„pie-ci”	ar pirmo soli pagriežas ceturtdaļu pa labi pret punktu „7”, galvu strauji pagriežot uz punktu „1”.
	„se-ši”	turpina izpildīt trīs soļus pret punktu „7”, galvu turot punktā „1”.
4.takts	„septi-ņ”	ar pirmo soli pagriežas ceturtdaļu pa labi pret punktu „1”, galvu turot punktā „1”.
	„asto-ņ”	turpina izpildīt trīs soļus pret punktu „1”, galvu turot punktā „1”.
Papildinājumi, norādījumi, secinājumi		
1) pieredzes ieteikums - punktā „1” izvēlēties un novietot kādu priekšmetu, bērna acu augstumā, piemēram krēslu, un mudināt bērnu ar acīm to uzmeklēt pēc iespējas ātrāk griezienu laikā. Citiem vārdiem sakot, paturēt to acīs pēc iespējas visu laiku. Tomēr jāseko, lai priekšmets neveidotu acu skatienu pārāk zemu, tādējādi neviļus radot galvas pieliekšanu. Noteikti vēlama izskaidrot, ka svarīgi ir skatīties tieši savu acu augstumā.		
2) kad vingrinājums ir apgūts, tempu var kāpināt un vingrinājumu izpildīt ātrāk. Tāpat, vingrinājumu var papildināt, dodot uzdevumu kājas pacelt un pirkstgalus nostiept pie potītes vai ceļa. Apgūstot šo vingrinājumu, nākamais etaps ir izpildīt vingrinājumu, griežoties pa ceturtdaļai ar diviem soļiem un vēl vēlāk ar četriem vai diviem soļiem apgriežties puspagriezienu 180°.		
1.3. vingrinājums		
Muzikālais pavadījums vidēji ātrs 2/4 taktsmērā. Vingrinājumu izpilda divās taktīs. Izmantots gājiena solis un kāju piesitieni, sākuma stāvoklis pret punktu „1”, rokas sānos. Vingrinājumu izpilda, sākot ar labo kāju pa labi. Vingrinājums izpildāms gan pa labi, gan pa kreisi. Izpildot vingrinājumu pa kreisi, to sāk ar kreiso kāju.		
	Takts	Kustība
1.takts	uz „viens”	ar pirmo soli pagriežas ceturtdaļu pa labi pret punktu „3”, galvu atstājot punktā „1”.
	„-i”	izpilda otro soli pret punktu „3”, galvu atstājot punktā „1”.
	uz „di”	ar pirmo soli pagriežas ceturtdaļu pa labi pret punktu „5”, galvu pēdējā brīdī pagriežot punktā „5”.
	„vi”	izpilda otro soli pret punktu „5”, galvu atstājot punktā „5”.
2. takts	uz „trīs”	ar pirmo soli pagriežas ceturtdaļu pa labi pret punktu „7”, galvu strauji pagriežot uz punktu „1”.
	un „-i”	izpilda otro soli pret punktu „7”, galvu turot punktā „1”.
	uz „četr”	izpilda piesitienu pagriežoties ceturtdaļu pa labi pret punktu „1”, galvu turot punktā „1”.
	„-i”	izpilda otro piesitienu pret punktu „1”, galvu turot punktā „1”.
Papildinājumi, norādījumi, secinājumi		

1) kad vingrinājums uz abām pusēm ir apgūts, var sākt kombinēt; divi griezieni pa labi, divi griezieni pa kreisi.		
2) kad vingrinājums ir apgūts, tempu var kāpināt uz 4/4 un vingrinājumu izpildīt ātrāk. Tāpat, vingrinājumu var papildināt, dodot uzdevumu kājas pacelt un pirkstgalus nostiept pie potītes vai ceļa.		
1.4. vingrinājums		
Muzikālais pavadījums vidēji ātrs 4/4 taktsmērā. Vingrinājumu izpilda četras taktīs. Izmantots gājiena solis un trīs kāju piesitieni, sākuma stāvoklis pret punktu „1”, rokas sānos. Vingrinājumu izpilda, sākot ar labo kāju pa labi. Vingrinājums izpildāms gan pa labi, gan pa kreisi. Izpildot vingrinājumu pa kreisi, to sāk ar kreiso kāju.		
Takts		Kustība
1. takts	uz „viens-i”	ar pirmo soli pagriežas ceturtdaļu pa labi pret punktu „3”, galvu atstājot punktā „1”.
	„divi”	izpilda otro soli pret punktu „3”, galvu atstājot punktā „1”.
2. takts	uz „trīs-i”	ar pirmo soli pagriežas ceturtdaļu pa labi pret punktu „5”, galvu pēdējā brīdī pagriežot punktā „5”.
	„četri”	izpilda otro soli pret punktu „5”, galvu atstājot punktā „5”.
3. takts	uz „pieci”	ar pirmo soli pagriežas ceturtdaļu pa labi pret punktu „7”, galvu strauji pagriežot uz punktu „1”.
	un „seši”	izpilda otro soli pret punktu „7”, galvu turot punktā „1”.
4. takts	uz „septiņ, astoņ”	izpilda trīs piesitienus pagriežoties ceturtdaļu pa labi pret punktu „1”, galvu turot punktā „1”.
Papildinājumi, norādījumi, secinājumi		
1) Ņemot vērā, ka vingrinājuma beigās ir trīs piesitieni, gaisā paliek kreisā kāja un vingrinājumu turpina pa kreisi ar kreiso kāju.		
2) Vingrinājums jāizpilda precīzi. Izpildot vingrinājumu precīzi un pareizi, apgriežoties vienu reizi ap sevi pēc trīs piesitieniem gaisā paliek otra kāja un vingrinājumu izpilda uz otru pusi.		
3) Šo vingrinājumu var kombinēt, piemēram trīs reizes veicot griezienu pa labi, griežoties pa ceturtdaļai ar diviem soļiem, ceturtajā reizē griezienu nobeidz ar trīs piesitieniem un vingrinājumu veic uz otru pusi.		
4) vingrinājums attīstīta ne tikai griezienu tehniku, bet arī koncentrēšanos, uzmanību un koordināciju.		
5) attīstoties dejojāšu tehniskajam izpildījumam, šos vingrinājumus var izpildīt soļu vietā veicot polkas vai palēciena soļus.		
1.5. vingrinājums		
Griešanās ar palēciena soli un galvas pagriešanu. Taktsmērs – 2/4. Dejojāji stāv ar labo plecu pret skatītājiem. Skatiens pāri labajam plecam. Kustību kombinācija 4 taktīs. Kustību sāk ar labo kāju.		
Takts		Kustība
1.-2. takts		ar pirmo palēciena soli pagriežas pusapli pa labi uz izpilda trīs palēciena soļus uz vietas. Skatiens pāri kreisajam plecam (t.i. pagriež tikai augumu, bet galva paliek iepriekšējā stāvoklī – skatiens pret skatītājiem).
3.-4. takts		Turpinot griezties pa labi, ar pirmo palēciena soli pagriežas vēl pusapli tā, lai nonāktu ar labo plecu pret skatītājiem, un izpilda trīs palēciena soļus uz vietas (skatiens pāri labajam plecam).
Papildinājumi, norādījumi, secinājumi		
1) Kustību kombināciju atkārto 4,8 vai 16 reizes. Pēdējās divās taktīs izpilda nevis četrus, bet divus palēcienus un, trīs reizes piesitot kājas, pagriežas pusapli pa labi, lai nonāktu pret skatītājiem ar kreiso plecu un sāktu kustību pretējā virzienā. Kāju piesitienus var izpildīt uz vietas, paliekot ar labo plecu pret skatītājiem, un turpināt griešanos iepriekšējā virzienā.		
2) Kad dejojāji griešanos apguvuši un galvas pagriezieni vairs nerada grūtības, var likt griezties ātrāk, samazinot palēcien skaitu katrā pusaplī. Grūtākais griešanās veids ir ar katru palēciena soli pagriežties pusapli.		
2. Sarežģītāki vingrinājumi uz vietas		
2.1. vingrinājums		
Muzikālais pavadījums 4/4 taktsmērā, izmantots tecīna solis un kāju piesitieni, rokas sānos. Vingrinājumu izpilda, sākot ar labo kāju.		
Takts		Kustība
1. takts	uz „viens un”	divi tecīna soļi pret punktu „1”. Galva taisni.
	„di-vi”	divi tecīna soļi pret punktu „3”. Galva pagriežta pa kreisi, skatiens saglabājas uz punktu „1”
	uz „trīs-un”	divi tecīna soļi pa labi pagriežoties pret punktu „7”. Skatiens vēl pēc iespējas ilgāk saglabājas un punktu „1”, skatoties pār kreiso plecu un tad strauji tiek atjaunots punktā „1”, bet nu jau skatoties pār labo plecu.
	„čet-ri”	divi kāju piesitieni pret „1” punktu, skatiens taisni.

2.takts	uz „viens un"	izstāv uz vietas, rokas sānos.
	un „di-vi"	
	uz „trīs-un"	
	un „četr-ri"	
Papildinājumi, norādījumi, secinājumi		
1) Vingrinājumu var izpildīt arī griežoties uz kreiso pusi, attiecīgi un „1” - „7” - „3” - „1” punktu, kustību attiecīgi uzsākot ar kreiso kāju.		
2) Kad vingrojums ir apgūts, otrās takts vietā izpilda atkārtoti pirmās takts darbību. Vai kombinējot pirmā takts pa labi, otrā takts pa kreisi atkārtotot pirmās takts darbību.		
2.2. vingrinājums		
Muzikālais pavadījums 2/4 taktsmērā, izmatoti palēciena soļi un kāju piesitieni, rokas sānos. Vingrinājumu izpilda, sākot ar labo kāju.		
Takts	Kustība	
1.takts	divi palēciena soļi pret punktu „1”. Galva taisni.	
2.takts	divi palēciena soļi pret punktu „3”. Galva pagriežta pa kreisi, skatiens saglabājas uz punktu „1”	
3.takts	divi palēciena soļi pa labi pagriežoties pret punktu „7”. Skatiens vēl pēc iespējas ilgāk saglabājas un punktu „1”, skatoties pār kreiso plecu un tad strauji tiek atjaunots punktā „1”, bet nu jau skatoties pār labo plecu.	
4.takts	divi kāju piesitieni pret „1” punktu, skatiens taisni.	
5.-8. takts	izstāv uz vietas, rokas sānos.	
Papildinājumi, norādījumi, secinājumi		
1) Vingrinājumu var izpildīt arī griežoties uz kreiso pusi, attiecīgi un „1” - „7” - „3” - „1” punktu, kustību attiecīgi uzsākot ar kreiso kāju.		
2) Kad vingrojums ir apgūts, 5.- 8. takts vietā izpilda atkārtoti 1.-4. takts darbību, bez pauzes. Vai kombinējot pirmās četras takts pa labi, otrās četras takts pa kreisi atkārtotot.		
2.3. vingrinājums		
Muzikālais pavadījums 2/4 taktsmērā, izmatota polka un kāju piesitieni, rokas sānos. Vingrinājumu izpilda, sākot ar labo kāju. Sākums stāvoklis pret punktu „1”.		
Takts	Kustība	
1.takts	divi akcentēti piesitieni ar labo kāju. Galva taisi.	
2.takts	viena polka ar labo kāju, pagriežoties pret punktu „3”. Galva pagriežta pa kreisi, uz punktu „1”	
3.takts	viena polka ar kreiso kāju, pa labi pagriežoties pret punktu „7”. Skatiens vēl pēc ilgāk saglabājas un punktu „1”, skatoties pār kreiso plecu un tad strauji tiek atjaunots punktā „1” , bet nu jau skatoties pār labo plecu.	
4.takts	divi kāju piesitieni pret „1” punktu, skatiens taisni.	
5.-8. takts	izstāv uz vietas, rokas sānos.	
Papildinājumi, norādījumi, secinājumi		
1) Vingrinājumu var izpildīt arī griežoties uz kreiso pusi, attiecīgi un „1” - „7” - „3” - „1” punktu, kustību attiecīgi uzsākot ar kreiso kāju.		
2) Kad vingrojums ir apgūts, 5.- 8. takts vietā izpilda atkārtoti 1.-4. takts darbību, bez pauzes. Vai kombinējot pirmās četras takts pa labi, otrās četras takts pa kreisi atkārtotot.		
2.4. vingrinājums		
Muzikālais pavadījums 2/4 taktsmērā. Kustību izpilda 4 taktīs. Izmantots palēciena solis un tecīņa solis. Dejotājs stāv ar labo plecu pret skatītājiem, skatiens pāri labajam plecam.		
Takts	Kustība	
1.-2.takts	Četri palēciena soļi uz vietas, sākot ar labo kāju.	
3.takts	Ar diviem palēciena soļiem apgriežas veselu apli pa labi.	
4.takts	Izpildīt trīs tecīņus soļus, pagriežas ar kreiso plecu pret skatītājiem. Skatiens pāri kreisajam plecam. Kustību kombināciju sāk pretējā virzienā.	
Papildinājumi, norādījumi, secinājumi		
1) Šī vingrojuma laikā dejotājam ir jābūt koncentrētam uz uzdevumu, lai nesajuktu griešanās virziens un soļi.		
2.5. vingrinājums		
Griešanās ar palēciena un tecīņa soļiem. Kustību kombināciju izpilda 4 taktīs. Kustību sāk ar labo kāju.		
Takts	Kustība	
1.-2. takts	četri palēciena soļi uz vietas.	
3. takts	uz „viens-i, di-”	ar trim tecīņu soļiem, sākot ar labo kāju, apgriežas uz vietas veselu apli.

	uz „-vi”	pauze.
4. takts	uz „viens-i, di-”	turpinot griezties pa labi, ar trim tecīgu soļiem, sākot ar kreiso kāju, apgriežas uz vietas veselu apli.
	uz „-vi”	pauze.
Papildinājumi, norādījumi, secinājumi		
1) Aprakstā dots jau sarežģītāks vingrinājums, kur turpinās grieziens pa labi, taču sākot to ar kreiso kāju. Sākotnēji, apgūstot vingrinājumu, ieteicams 4.taktī griezienu veikt ar kreiso kāju pa kreisi. Vēlāk, kad grieziens apgūts, dod uzdevumu abas reizes griezties vienā virzienā, mainot kājas.		
3. Vingrinājumi griežoties kustībā		
3.1. vingrinājums		
Muzikālais pavadījums 4/4 taktsmērā, izmatots solis un kājas pieliciens, rokas sānos. Kustības virzība no punkta „6” uz punktu „2”. Sākums stāvoklis - dejojājs stāv ar labo sānu vingrinājuma kustības virzienā, kājas kopā, galva un skatiens pavērsts pret punktu „2”.		
Takts		Kustība
1.takts	uz „viens un”	solis sānis ar labo kāju, skatiens pavērsts pret punktu „2”.
	„di-vi”	pieliciena solis ar kreiso kāju, pagriežoties 1/2 pagriezienu pa labi, paliekot ar kreiso sānu vingrinājuma kustības virzienā. Galva pagriezta pa kreisi, skatiens saglabājas uz punktu „2”.
	„trīs-un”	solis sānis ar kreiso kāju, skatiens pavērsts pret punktu „2”.
	„četr-ri”	pieliciena solis ar labo kāju, pagriežoties 1/2 pagriezienu pa labi, paliekot ar labo sānu vingrinājuma kustības virzienā. Skatiens pēc iespējas ilgāk saglabājas un punktu „2”, skatoties pār kreiso plecu un tad strauji tiek atjaunots punktā „2”, bet nu jau skatoties pār labo plecu.
Papildinājumi, norādījumi, secinājumi		
1) Vingrinājumu var izpildīt arī griežoties uz kreiso pusi, diagonālē no „4” punkta uz „8” punktu, kustību attiecīgi uzsākot ar kreiso kāju un skatienu pavēršot pret punktu „8”.		
3.2. vingrinājums		
Muzikālais pavadījums 2/4 taktsmērā, izmatota galopa polka, rokas sānos. Kustības virzība no punkta „6” uz punktu „2”. Sākums stāvoklis - dejojājs stāv ar labo sānu vingrinājuma kustības virzienā, kājas kopā, galva un skatiens pavērsts pret punktu „2”.		
Takts		Kustība
1.takts		galopa polka ar labo kāju, izpildot 1/2 pagriezienu pa labi. Galva pagriezta
2.takts		galopa polka ar kreiso kāju, izpildot 1/2 pagriezienu pa labi Galva un skatiens pēc iespējas ātrāk atgriežas uz punktu „2”.
Papildinājumi, norādījumi, secinājumi		
1) Vingrinājumu var izpildīt arī griežoties uz kreiso pusi, diagonālē no „4” punkta uz „8” punktu, kustību attiecīgi uzsākot ar kreiso kāju un skatienu pavēršot pret punktu „8”.		
2) Atcerēties turēt stingru augumu, un celis izvērsts skatās galvas virzienā, attiecīgi uz punktu „2”. Lai dejojājiem būtu vieglāk noturēt punktu, diagonāles galā uz punktu „2” novietotu kādu priekšmetu, piemēram, lapu pie sienas. Dejojājs griežoties cenšas noturēt skatu uz lapas.		
3.3. vingrinājums		
Šo vingrinājumu var izpildīt tikai tad, kad pilnībā apgūta griešanās tehnika. Taktsmērs -2/4. Kustību kombinācija četrās taktīs. Izejas stāvoklis – labais plecs diagonāles virzienā.		
Takts		Kustība
1.takts		ar diviem palēciena soļiem izpilda veselu apgriezienu, virzoties pa diagonāli.
2.takts		atkārto 1.takts darbību
3. takts		pagriežoties ar skatienu diagonāles virzienā, dejo ar polkas soli uz priekšu.
4.takts		viens polkas solis atmuguriski atpakaļ, pagriežoties ar labo plecu diagonāles virzienā.
Papildinājumi, norādījumi, secinājumi		
1) Griezienu laikā celim ir jābūt izvērstam un jāskatās galvas virzienā.		
2) Lai dejojājiem būtu vieglāk noturēt punktu, diagonāles galā uz punktu „2” novietotu kādu priekšmetu, piemēram, lapu pie sienas. Dejojājs griežoties cenšas noturēt skatu uz lapu.		
3.4. vingrinājums		
Polkas solis uz priekšu un griežoties. Taktsmērs – 2/4. Kustību kombinācija 8 taktīs. Sākuma stāvoklis – skatiens dejas ceļa virzienā.		
Takts		Kustība
1.-3.takts		trīs polkas soļi pa dejas ceļu.

4.takts		trīs kāju piesitieni, pagriežoties ceturdaļapli pa kreisi, ar skatienu uz centru.
5.-7. takts		trīs polkas soļi tai pašā virzienā, griežoties pa labi.
8.takts		trīs kāju piesitieni, pagriežoties ar skatienu dejas ceļa virzienā.
Papildinājumi, norādījumi, secinājumi		
1) Izpildot polkas soli griežoties pa apli, censties skatienu noturēt uz priekšā stāvošā cilvēka galvas, tādā veidā nepazaudējot punktu un noturot apla līniju.		
2) Šo pašu vari izpildīt arī pret dejas ceļu, sākot ar kreiso kāju un izpildot griezienus pa kreisi.		
3.5. vingrinājums		
Teciņu solis un lēciens, gaisā apgriežoties 360°. Taktsmērs – 4/4. Kustību kombināciju izpilda 4 taktīs. Sākuma stāvoklis – skatiens dejas ceļa virzienā.		
Takts		Kustība
1. takts		četri teciņus (skrējiena) soļi dejas ceļa virzienā, sākot ar labo kāju.
2. takts	uz „viens, divi”	plašs solis ar labo kāju tai pašā virzienā. Soli izpilda kā atspērienu, sagatavojoties lēcienam.
	uz „trīs”	lēciens, gaisā apgriežoties 360°, augums taisns, kājas nostiepj un savieno.
	uz „četri”	lēcienu beidz nelielā pietupienā 6.pzīcijā ar skatienu dejas ceļa virzienā.
3.- 4. takts		atkārto 1.-2. takts darbības, sākot teciņu (skrējieni) ar kreiso kāju un griežoties pa kreisi.
Papildinājumi, norādījumi, secinājumi		
1) Aprakstā dots jau sarežģītāks vingrinājums, kur turpinās grieziens pa labi, taču sākot to ar kreiso kāju. Sākotnēji, apgūstot vingrinājumu, ieteicams 4.taktī griezienu veikt ar kreiso kāju pa kreisi. Vēlāk, kad grieziens apgūts, dod uzdevumu abas reizes griezties vienā virzienā, mainot kājas.		
2) Vingrinājums ļoti labi palīdz trenēt līdzsvara izjūtu un liek noturēt staltu stāju, kā arī trenē asu galvas darbību.		
3.6. vingrinājums		
Galopa solis un griešanās ar palēciena soli. Taktsmērs – 2/4. Kustību kombinācija 16 taktīs. Sākuma stāvoklis aplī ar skatu uz centru, rokas sānos. Kustību izpilda virzienā pa dejas ceļu.		
Takts		Kustība
1.takts		divi galopa soļi pa dejas ceļu.
2.takts		divi palēciena soļi tai pašā virzienā, griežoties pa labi.
3.-4. takts		atkārto 1.-2. takts darbību.
5.-6. takts		četri galopa soļi tai pašā virzienā.
7.-8. takts		četri palēciena soļi tai pašā virzienā, griežoties pa labi.
9.-14. takts		atkārto 1.-6. takts darbības.
15.takts		divi palēcieni soļi tai pašā virzienā, griežoties pa labi.
16.takts		trīs kāju piesitieni ar skatu uz centru.
Papildinājumi, norādījumi, secinājumi		
1) Kombināciju turpina uz otru pusi, pret dejas ceļu. Šo kombināciju var dot izpildīt, kad jau ir apgūti latviešu dejas pamatsoļi un to izpildījums griezienā.		
2) Kombinācija ir salīdzinoši grūta 10-12 gadu vecumam, jo tā ir arī gara. Kombinācija attīsta arī domāšanu un koncentrēšanos.		

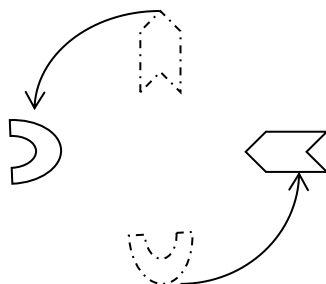
Kad apgūti latviešu dejas pamatsoļi un to izpildījums griežoties pa vienam, tad turpina mācīt latviešu deju pamatsoļu griezienus pāri, piemēram apaļo polku plecu vidukļu aptvērēnā.



2.attēls. Plecu vidukļu aptvērēns

Tāpat, lai veicinātu dejotāju attīstību un tehniskā izpildījuma sniegumu, latviešu dejas pamatsoļus griezienā apgūst dejojot pa divi, griežoties viens ap otru, jeb dejojot tā saucamo do-ze-do.

Do-ze-do izpilda nostājoties diviem dejotājiem vienam pret otru. Sākotnēji, dejotāji ar četriem polkas soļiem griežoties apdejo viens otru. Ar pirmo polkas soli dejotāji ir sadejojuši kolonnā, mainoties pa labi, ar muguru pret savu partneri, ar otro polkas soli dejotāji atrodas partnera vietā ar skatu viens pret otru. Ar trešo polkas soli dejotāji turpina virzību un sadejo kolonnā ar muguru viens pret otru, ar ceturto polkas soli atgriežas sākotnējās pozīcijās (skat.2.attēls).



3. attēls. DO ZE DO

Do-ze-do var izpildīt arī ar palēciena soļiem un augstākajā tehniskajā līmenī ar dubultajām polkām. Sākotnēji, Do-ze-do izpilda ar astoņiem vai četriem polkas soļiem, tad ar 16, vēlāk astoņiem palēciena soļiem. Do-ze-do var izpildīt piemēram, četras reizes uz vienu pusi, pēdējo reizi pabeidzot ar trim piesitieniem un kombināciju izpildīt uz otru pusi, griežoties pa kreisi. Šādi kombinējot dažādus variantus attīsta dejotāju uzmanību, koncentrēšanos un tehnisko varēšanu.

Vēlākos vecumos, dejotāju attīstībai latviešu deju pamatsoļus griezienā var dot izpildīt stāvēt piemēram četrās rindās un kolonnās un savstarpēji mainoties rindām vai kolonnām.