



ES Mūžizglītības programmas

Comenius daudzpusējais projekts „The treasure chest and ICT or ICT in reading and writing”

Līguma nr. 2013-1-BG1-COM06-00006 2

Latviešu tautas dejas

Ābrama polka

„Ābrama polka” ir ļoti ātra, aktīva un iecienīta latviešu tautas deja, kura ir paredzēta vidusskolas skolēnu kolektīviem. Dejā ir paredzēta 8 deju pāriem.

Dejas sākumā dejojāji stāv četrās rindās viens aiz otra. Rindas priekšā ir divi puisi un divas meitenes aizmugurē. Puiši tur rokas gar sānie dūrītēs, bet meitenes tur aiz lakatiem. Pirmajā gājienā ar ābrama polkas soļiem, dejojāji virzās uz skatuves centru, veidojot krustu, kur pirmie rindas dejojāji satiekas. Katra rinda ir krusta stars. Tālāk ar ābrama polkas soli katrs puisis dodas pie savas meitenes un abi sāk deļot pa apli apaļo polku. Kombinācija ir tāda, ka, izdejojot divas polkas kopā, meitenes ar četriem lecieniem griežas sev apkār un puisis tajā laikā sit plaukstas. Tā deļot pa apli, katrs pāris atkārtu šo kombināciju četras reizes un nonāk savā vietā, kur bija sākumā. Tālāk katri divi deļas pāri, kuri atrodas katra krusta starā, sadodoties rokās, ar veiklu kustību apmainās vietām, līdz ar to kopā izveidojot vienu kvadrātu malu. Viss kolektīvs veido vienu lielu kvadrātu.

Otrajā gājienā sākumā deļotāji no pretējām līnijām ar apaļo polku mainās vietām, tad izlec divas reizes apaļo polku, meitene ar četriem lecieniem apgriežas sev apkār un puisis sit plaukstas. Pēc tam to pašu dara atlikušās divas līnijas. Ar ābrama polkas soļiem deļotāji virzās pie sveša partnera, sastāļoties četros mazos kvadrātos. Puisis sadot savu kreiso roku un meitenes labo roku un griež zem savas rokas, pēc tam izliekot labo kāju uz priekšu. Tad meiteni izgriež vēlreiz, līdz tā nonāk savā vietā.

Trešajā gājienā sākumā iekšējais pāris sadot rokas kopā un ceļ augšā, bet ārējais pāris skrien starp tiem. Puišis atkal sadot savu kreiso roku un meitenes labo roku un griež zem savas rokas, pēc tam izliekot labo kāju uz priekšu. Tad meiteni izgriež atpakaļ sākuma vietā. Vēlāk meitene izdara četrus soļus uz labo pusi, krustojot kājas aizmugurē, bet puišis uz kreiso pusi. Tad tādā pašā veidā pāri mainās apakaļ. Pēc tam visi dejotāji sastājas divās rindās, priekšā meitenes un puiši aizmugurē. Meitenes ar lecieņiem dodas pie pretējā puiša un, sadodot rokas, apgriežas aplī, kad atgiežas pie sava puiša un arī apgriežas kopā aplī. Tālāk meitenes sadejo kopā, izdejojot vienu apli un atgriežas pie sava dejas partnera.

Pēdējā gājiena visi partneri dejo pa apli ar apaļo polu. Izdarot divus polkas soļus, puiši griež meitenei zem rokas divas reizes. Tā šo kombināciju visi dejotāji atkārtos četras reizes un nonāk savās vietās. Meitenes nostājas priekšā, bet puišis aiz viņas, deja beidzas.





