



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

Written by Zane Novika, form 11, Rezekne Polish State Gymnasium.

**Latvian Folk Dances**

Tautas deju var dejot katrs. Tā ir pievilcīga ar savu dabiskumu. Tikai ir jāapgūst zināmas iemaņas pārvaldīt savu augumu, savu atrašanos un kustību telpā. Jāveido ritma izjūta un muzikalitāte. Jāiemācās saskarsmes noteikumi ar savu partneri, tā uzsverot pāru attiecību nozīmību. Tāpat tautas dejai nav nepieciešama parketa grīda, skatuve vai īpašs apgaismojums kā diskotēkā. Tā apbur ikvienu ar savdabīgām un dabiskām kustībām.

Latviešiem ir bērnu dejas, kas tiek sauktas par rotaļām, kurās parasti visi sastājušies aplī dejo. Soļi ir viegli iegaumējami un mūzika pārsvarā ir polka. Kā arī pusaudžu dejas, kuras biežāk tiek dejas četrstūrī, veidojot četrus pārus. Pārsvarā visas latviešu tautu dejas dejo pāros. Parasti dejā tiek iekļauta polka, galops un pāru maiņa, lai spētu sadejoties ar dažādiem cilvēkiem.

Latviešu tautas dejas cilvēkiem rada prieku un jautrību gan dejotājiem, gan skatītājiem. Krāšņie kostīmi un skaistās frizūras visu padara arvien tīkamāk skatāmu, kā arī dejotājiem izpildāmu. Kā arī tas ir veids, kā saliedēt un satuvināt latviešu tautu.