

2026. gada 16. un 23. maijā

profesionālās kompetences pilnveides kursi

“Mūzikas apguve kustībā un kustību apguve mūzikā”

Kursu moto:

Atklāj pats sevī ritmisku kustību prieku un spēku un māci to arī citiem!

Kursi būs noderīgi:

Plaša profila mūzikas, deju un ritmikas esošajiem un topošajiem skolotājiem, kā arī instrumentu spēles pedagogiem, diriģentiem un citiem interesentiem, kas savā ikdienā vēlas ieintegrēt gan kustību, gan mūziku vienotākā procesā, saņemot jaunus impulsus pirmskolas un sākumskolas mūzikas un kustību rotaļām, padarot saistošāku instrumentu spēles apguvi, gūstot ieskatu renesanses un baroka laika dejās, kuras lielākoties ir pazīstamas tikai kā atsevišķi skaņdarbi. Mūzikas teorijas un nošu apguve kļūs saprotamāka un interesantāka, ja tiks iesaistīti ritmikas paņēmieni un vingrinājumi. Kustību prieks nepieciešams, lai labāk apzinātos savu ķermeni, kontrolētu stāju un kustību paradumus, kas ir svarīgi arī jebkura instrumenta spēlē. Attīstīta ritma izjūta, veiklība un koordinācija nepieciešama visu vecuma grupu cilvēkiem.

Kursu anotācija:

Uz jebkuru lietu, parādību, situāciju iespējams paraudzīties no dažādiem redzes leņķiem un punktiem. Mūzika un kustība ir atsevišķi fenomeni, bet, tos saliekot kopā, tie kļūst par dubultu spēku, kuru paši pat neapzināmies. To visu lietojam ikdienā, par to īpaši nepiedomājot. Notiek mūzikas un dejas nodarbības, tas rezultējas koncertos. Un, savukārt, gandrīz ik uz soļa mūsu sadzīvē skan mūzika un vērojams kustību prieks. Šīs jomas savstarpēji savienojot, veidojas tas, ko Senajā Grieķijā sauca par orhestiku jeb Mūzu mākslu, bet E.Žaks-Dalkrozs, iedvesmojoties no tām, izveidoja Ritmikas mācību, kas izraisīja veselu apvērsumu izglītībā un kultūrā, pievēršot uzmanību pavisam citādākam un daudz nozīmīgākam skatījumam uz kustību kā ļoti nozīmīgu un nepieciešamu mūzikas apguves un mākslas, un arī dzīves sastāvdaļu.

Dažādu laikmetu komponisti ir sarakstījuši miljoniem skaņdarbu, kuru vidū ir arī deju svītas. Parasti tās tiek atskaņotas atbilstoši žanra specifikai un laikmetam, bet reti, kad kaut ko vairāk un konkrētāk zinām par katras dejas pamatsoļiem un funkcionalitāti.

Savukārt, attīstīta ritma izjūta un sensomotorika ir nepieciešama ne tikai mūziķim un dejojājam, bet arī jebkura cilvēka labbūtībai un veselībai visas dzīves garumā.

Kursu mērķis ir sniegt un atjaunināt zināšanas par mūzikas un kustību integrācijas nepieciešamību un nozīmību gan vispārējā, gan mūzikas un dejas izglītībā visos vecuma posmos.

Kursu lektori:

- **Christine Straumer** – K.M. Vēbera Drēzdenes Mūzikas augstskolas ritmikas profesore, Helleravas Ritmikas biedrības vadītāja;
- **Guna Ezermale** – JVLMA docente, renesanses un baroka deju speciāliste;
- **Ginta Pētersone** – JVLMA docente, mūzikas teorijas un ritmikas speciāliste.

Kursu tēmas:

Mūzikas, deju un kustību integrācija vispārējā, deju un mūzikas izglītībā

Ķermeņa apzināšanās un kontrole

Metodiski ieteikumi muzikāliem kustību vingrinājumiem pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem

Deja, kustība un dažādu materiālu izmantošana

Ritmiski muzikāli vingrinājumi jauniešiem un pieaugušajiem

Dejas un deju svītas renesanses un baroka laika mūzikā un kustībā

Kustību koordinācijas un iztēles attīstīšanas vingrinājumi

Kustīgais un lustīgais ritma solfedžo

Kustību stāsta veidošana no NEKĀ

Kursu norise:**Sestdien, 16.05.**

Nodarbības vada **Christine Straumer**

9.00 – 9.30 Ierašanās un reģistrēšanās

9.30 – 11.00 Ķermeņa atmodināšana ar ritmikas paņēmieniem

11.15 – 12.45 Metodiski ieteikumi un praktiski muzikāli kustību vingrinājumi pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem

12.45 – 13.45 Pusdienu pārtraukums

13.45 – 15.15 Deju veidošana ar dažādiem materiāliem un priekšmetiem

15.30 – 16.30 Muzikāli ritmiski vingrinājumi jauniešiem un pieaugušajiem

16.30 – 17.00 Refleksija par pavadīto dienu

Sestdien, 23.05.

Nodarbības vada **Guna Ezermale**

9.00 – 9.30 Ierašanās un reģistrēšanās

9.30 – 11.00 Dejas renesanses un baroka laika mūzikā un kustībā

11.15 – 12.45 Deju svītas baroka laika mūzikā un kustībā

12.45 – 13.45 Pusdienu pārtraukums

Nodarbības vada **Ginta Pētersone**

13.45 - 15.15 Atraktīvi ritma vingrinājumi kustību koordinācijas un iztēles attīstīšanai

15.30 – 16.30 Kustību stāsta veidošana mūzikā

16.30 – 17.00 Refleksija par pavadīto dienu un kursiem kopumā

Aplicību izsniegšana



Kursi notiek JVLMA, Kr. Barona ielā 1, Rīgā
Uz nodarbībām jāņem līdzī kustībām piemērots apģērbs un apavi.

Par kursu apguvi 16 stundu apjomā tiek izsniegta apliecība.

Kursu cena: 90 Eur

Pieteikšanās: <https://forms.gle/MH79cimqwk7fggr36>