

Teātra mākslas- improvizācijas stundas.

TV raidījumu Tava klase improvizācijas stundu materiālu kopsavilkums.

Stundas vada Anna Šteina un Ģirts Šatats 17.04.- 29.05.2020.

TV kanālos ReTV un SportaCentrs.com

1.stunda- ievads. 17.04.2020. [skatāms šeit](#)

Improvizācija – mākslas darba veidošana tā izpildīšanas procesā, bez iepriekšējas sagatavošanas. Lai veidotos veiksmīga improvizācija, jāzin un jāievēro vairāki improvizācijas **pamatprincipi**.

BRĪVĪBA- Es varu izvēlēties darboties aktīvi vai skatīties. Varu pats izvēlēties kā un ko spēlēšu.

PATIESĪBA- Ticēt pašam sev- kas es esmu, kāds esmu, ko jūtu, un tam, kas notiek šeit dotajā vietā un laikā.

DROŠĪBA- Jāievēro izveidotie noteikumi, no kuriem vadoties, spēlējam, lai arī brīvi improvizējam.

„JĀ” UN „NĒ” TEIKŠANA- Ja atbalstam un savam partnerim sakam „Jā”, stāsts var veidoties un attīstīties. Ja neatbalstam partneri un sakam „Nē”, nenotiek nekas, darbība nevirzās un stāsts nobloķējas.

SKATĪTĀJI- Improvizācijas priekšnesumos publika nav pasīva un nesēž mierā kā klasiskajā teātrī. Tieši skatītāji ir tie, kuri nosaka kas darbosies uz skatuves (skatuves tēli), kur notiks darbība, ko darīs vai kādu situāciju izspēlēs improvizatori uz skatuves un kā to aktieri izdarīs.

1.Vingrinājums ķermenim.

Veiksmīgas improvizācijas pamatā ļoti nozīmīga vieta ir paša ķermenim, tā apzināšanai un izpausmes iespējām. Šīs prasmes apgūstams dažādos vingrinājumos.

Iedomājies, ka viss ķermenis notīts ar pārtikas plēvi. Mēģini tikt laukā! Kādas ir sajūtas, emocijas, ko dara ķermenis šādā situācijā.

2.Vingrinājums- Darbības reizē .

Improvizatoriem uz skatuves bieži jāprot darīt vairākas darbības reizē. Labs vingrinājums šo prasmju apgūšanai ir mētāt pret grīdu 2 bumbiņas un runāt kādu noteiktu teikumu. Var izmantot runas vingrinājumu teikumus (piem.- Viņu rītu ripu situ, citu rītu stību cirtu)

Pēc tam var pievienot grūtības pakāpi- staigāt pa telpu un izvairīties no partneriem.

NOSLĒGUMS.

Katrs veic savu darbību kopsavilkumu- kas izdevās labi stundas laikā, kas ne tik labi.

2.stunda- tēma „Kas.Skatuves tēli.”. [24.04.2020.](#)

iesildošie vingrinājumi.

1.Darbības reizē. Mētā pret grīdu 2 bumbiņas un runā kādu noteiktu teikumu. Var izmantot runas vingrinājumu teikumus (piem.- Viņu rītu ripu situ, citu rītu stibu cirtu)

2.Ķermeņa iekustināšana.

„**Nokratīšana**”. Visi dalībnieki stāv aplī un reizē uzsāk darbības ar labo plaukstu, it kā gribētu kaut ko nokratīt, skaļi skaitot 1-5. Pēc tam to pašu atkārto ar kreiso plaukstu; tad ar labo pēdu; tad ar kreiso pēdu. To pašu atkārto 4 reizes kratot, tad 3 reizes utt.

„**Spogulis**” Vingrinājums trenē vērīgumu, koncentrēšanos, sava ķermeņa apzināšanos. Vingrinājumu veic pa pāriem ar skatu viens pret otru. Viens no partneriem ir „spogulis”. Otrs pie šī „spoguļa izdara dažādas kustības. „Spogulis” cenšas sinhroni atkārtot visas partnera ķermeņa izpausmes.

TĒMA „KAS”- DARBOJOŠĀS PERSONAS.

1.Vingrinājums „Kas tas par priekšmetu?”. Spēlētāju priekšā noliek kādu priekšmetu (piem. Somu). Spēlētēji pa vienam pienāk pie priekšmeta un apspēlē šo priekšmetu kā citu priekšmetu (piem.kādam tas būs mobilais telefons, kādam šaha galdiņš vai kas cits) Uzdevums attīstīt fantāziju un iedomāties par ko šis priekšmets varētu pārtapt.

2.Vingrinājums „Skulptūras”. Dalībnieki brīvi kustās telpā. Vadītājs nosauc kādu priekšmetu, audzēkņi ieņem šī priekšmeta skulpturālo izpausmi ar savu ķermeni. Tad sasit plaukstas un nosauc citu priekšmetu. Izmantojot savu ķermeni, var kļūt par ko vien vēlas.

Variants: skulptūru nosaukumus sauc paši audzēkņi.

NOSLĒGUMS.

Katrs veic savu darbību kopsavilkumu- kas izdevās labi stundas laikā, kas ne tik labi.

3.stunda- tēma „Kur.Darbības vieta, vide.”. [8.05.2020.](#)

Iesildošie vingrinājumi.

1.Darbības reizē. Met pārmaiņus pret grīdu 2 bumbiņas un runā kādu noteiktu teikumu. Var izmantot runas vingrinājumu teikumus (piem.- Viņu rītu ripu situ, citu rītu stibu cirtu)

2.Vingrinājums „Kas tas par priekšmetu?”. Spēlētāju priekšā noliek kādu priekšmetu (piem. somu). Spēlētēji pa vienam pienāk pie priekšmeta un apspēlē šo priekšmetu kā citu priekšmetu (piem.kādam tas būs mobilais telefons, kādam šaha galdiņš vai kas cits) Uzdevums- attīstīt fantāziju un iedomāties, par ko šis priekšmets varētu pārtapt.

3.Vingrinājums „Skulptūras”. Dalībnieki brīvi kustās telpā. Vadītājs nosauc kādu priekšmetu, audzēkņi ieņem šī priekšmeta skulpturālo izpausmi ar savu ķermeni.

TĒMA „KUR”- DARBĪBAS VIETA, VIDE.

1.Darbošanās dažādās vidēs. „Mainīgā grīda”. Ķermeņa iesildīšana- darbošanās dažādās vidēs. Vadītājs nosauc par ko var pārvērsties grīda (piem. karstas smiltis, purvs, plāna ledus kārtā utt). Dalībnieki kustās noteiktajos apstākļos un darbojas tajos. Darbības jāveic bez runāšanas, izmantojot ķermeni. Iejusties dotajā vidē, apstākļos, noticēt tiem.

2.Vingrinājums „Iejusties vidē”. Vadītājs dod dalībniekiem konkrētas darbības vietas. Uzdevums- iejusties, noticēt un darboties noteiktā vidē, apstākļos (piem.kosmoss, zem egles, veikalā, rindā pie zobārsta utt).

3.Vingrinājums „Kas un kur?”. Tiek nosaukts darbojošais tēls un nosaukta vieta vai vide, kur tas darbojas. (Piem.traktorists tuksnesī, prezidents purvainā pļavā utt). Dalībnieks cenšas apvienot abus uzdevumus un kā noteiktais tēls darboties dotajā vidē. Uzdevums- noticēt, ka esmu šeit un darbojos dotajā vidē.

4.Vingrinājums „Aina pa divi”. Darbojas divi improvizatori. Viņiem tiek doti tēli, kuros viņi centīsies iejusties un darbības vieta (piem.hokejists un putnubiedēklis lidostā). Improvizatori mēģina iejusties dotajos tēlos, dotajā vidē un darboties tajā.

Variants: var mainīt darbības vides, tēli lai paliek; vai otrādi.

NOSLĒGUMS.

Spēle „Kur es esmu?”. Kāds rāda vietu, vidi, kura atrodas (tikai rāda ar ķermeni, kustībām kā „Mēmajā šovā”) Pārējie dalībnieki min, kas ir atveidotais tēls un kur tas darbojas.

Katrs veic savu darbību kopsavilkumu- kas izdevās labi stundas laikā, kas ne tik labi.

4.stunda- tēma „Ko dari”. [15.05.2020.](#)

lesildošie vingrinājumi.

1.Vingrinājums „Skulptūras”. Dalībnieki brīvi kustās telpā. Vadītājs nosauc kādu priekšmetu, audzēkņi ieņem šī priekšmeta skulpturālo izpausmi ar savu ķermeni.

2.Vingrinājums –spēle „Kur es esmu?”. Kāds rāda vietu, vidi, kura atrodas (tikai rāda ar ķermeni, kustībām kā „Mēmajā šovā”) Pārējie dalībnieki min, kas ir atveidotais tēls, un kur tas kur darbojas.

3.Vingrinājums. Neredzamas bumbas mētāšana. Vispirms nemainot bumbas izmērus, tad to palielināt un pamazināt. Vingrinājumu var veikt mazās grupās vai pāros.

4.Vingrinājums „Zip, zap, zop”. Var spēlēt pāros vai aplī grupā. Pirmais saka „Zip”, otrais „Zap”, pirmais (vai trešais) „Zop”. Turpina kādu brīdi, tad pirmo vārdu aizvieto ar plaukstu sasišanu, pārējos divus pēc kārtas sauc. Pēc laiciņa nomaina arī otro vārdu „Zap” ar kustību- palēcienu. Skaļi tiek nosaukta tikai trešā zilbe. Tad arī to nomaina ar kādu darbību. Tagad slīdošā secībā tiek turpinātas tikai pozas.

TĒMA „KO DARI”- DARBĪBA, DARBĪBAS MAIŅA.

1.Vingrinājums „Darbības maiņa”. Katrs no dalībniekiem veic paša izdomātu, konkrētu darbību. Vadītājs sasit plaukstu un saka „Maiņa!”. Katrs spēlētāj uzreiz radikāli maina darbību.

2.Vingrinājums „Ko tālāk?”. Viens no dalībniekiem ir darbības veicējs, otrs stāsta stāstu. Stāstnieks pasaka teikumu- dod tēlu un darbību. Tas, kurš spēlē, veic šo darbību (tikai nerunā), un pēc tam prasa: „Kas notiek tālāk?”. Stāstītājs dod nākamo (vienu) darbību un uzdevumu, lai veidotos saturīgs stāstījums par kādu notikumu personāža dzīvē. Sadarbojoties, veidojas stāsts- notikums.

3.Vingrinājums „Bezpriekšmetu darbības”. Dalībniekiem tiek dots priekšmets, un katram jāsāk ar to darboties (piem.ar otu krāsot sienu). Pēc tam dod dažādus papildinājumus- apgrūtinājumus, bet uzsāktā darbība jāturpina (piem. krāsu bundža palielinās, vai ota paliek 8 reizes lielāka, vai abiem jākrāso reizē ar 2 otām utt)

NOSLĒGUMS.

Vingrinājums „Maiņa”. Katrs dalībnieks darbojas savā tēlā un vidē. Pēc vadītāja signāla „Maiņa!”, radikāli jāmaina tēla darbība, vieta, vide.

5.stunda- tēma „Kā”. [22.05.2020.](#)

lesildošie vingrinājumi.

1.Vingrinājums. Viens no dalībniekiem darbojas ar kādu priekšmetu (var arī izmantot reālu rekvizītu), otrs komentē un apraksta doto priekšmetu, tēlu, darbības.

2. Vingrinājums „Maiņa”. Katrs dalībnieks darbojas savā tēlā un vidē. Pēc vadītāja signāla „Maiņa!”, radikāli jāmaina tēla darbība, vieta, vide.

TĒMA „KĀ”- SAJŪTAS, EMOCIJAS UN TO IZPAUSMES.

1.Vingrinājums. Viens sāk darīt ikdienas darbības. Otrs nosaka kādā emocijā, noskaņā to darīt (piem.slauka grīdu, nobijies).

2.Vingrinājums. Kāds no dalībniekiem mēģina parādīt kādu emociju izmantojot tikai ķermeni (nekādas skaņas). Pārējie mēģina uzminēt.

Varianti- parādīt emociju, izmantojot tikai: 1) rokas;

2) sejas vaibstus;

3) kājas.

Piezīme- sākumā var nosaukt emociju, kas jāatveido un ar kādu ķermeņa daļu, lai visi saprastu.

3.Vingrinājums „Emociju kvadrāts”. Visu telpu sadala četrās daļās, un katru daļu iezīmē ar valdošo emociju (skumjas, dusmas, vienalīdzība, prieks). Ļaut dalībniekiem brīvi darboties emociju kvadrātā, ievērojot tikai tajā valdošo emociju un robežas starp kvadrātiem.

4.Vingrinājums „Teikums emociju kvadrātā”. Kādā no vecumam atbilstošā grāmatā atrod vienu teikumu. Katrs turpina darboties kvadrātos, izrunājot doto teikumu attiecīgajā emocijā.

NOSLĒGUMS.

1.Darbības reizē. Mētā pret grīdu 2 bumbiņas un runā kādu noteiktu teikumu. Var izmantot runas vingrinājumu teikumus (piem.- Viņu rītu ripu situ, citu rītu stibu cirtu)

2.Sagatavo aploksnes. Var dot kā mājas uzdevumu. Izveidot 4 aploksnes: Kas? Kur? Ko dara? Kā? Katrā no aploksnēm ievieto 5 lapiņas ar ierosinājumiem. Tās var turpmāk izmantot, spēlējot improvizāciju ainas.

6.stunda- tēma „Improvizācija. Kopsavilkums.”. [29.05.2020.](#)

1.Darbības reizē. Met pret grīdu 2 bumbiņas un runā kādu noteiktu teikumu. Var izmantot runas vingrinājumu teikumus (piem.- Viņu rītu ripu situ, citu rītu stību cirtu)

2.Vingrinājums. Vingrinājumu veic pāros, un nepieciešamas 2 bumbiņas. Met viens otram bumbiņu- viens pa augšu, otrs ar atsitienu.

TĒMA „IMPROVIZĀCIJA. STĀSTS”.

1.Vingrinājums „Kāpēc tu to dari?”. Viens uzdod jautājumu: „Kāpēc to... (nosauc kādu darbību)?”. Partneris sāk veikt šo darbību.

2.Vingrinājums „Stāstīt stāstu”. Kas- kur- ko dara- kā? Pāris vai maza grupa, atbildot uz šiem jautājumiem, pa vārdam sakot, izveido stāstu- notikumu. Pēc tam mēģina šo stāstu izspēlēt, parādīt darbībā.

Variants: vadītājam vai kādam dalīniekam ir „pults”, ar kuras palīdzību var ainā kaut ko mainīt- ātrāk, lēnāk, skumīgi utt.

Variants: stāstu- improvizācijas ainu var veidot arī ar ierosinātiem vai izlozētiem vārdiem no aploksnēm (iepriekš jābūt sagatavotām 4 aploksnēm ar ierosinājumiem)

NOSLĒGUMS.

Katrs veic savu darbību kopsavilkumu- kas izdevās labi stundas laikā, kas ne tik labi.

Kopsavilkumu sagatavoja VJN Teātra sporta- improvizāciju pulciņa skolotāja Inga Kazaka.

Pielikumā daži vingrinājumi un spēles, kas izmantojamas teātra mākslas un improvizācijas stundās.

„Radio”. Visi nostājas vienā rindā. No publikas noskaidro, kāda radiostacija būs katrs spēlētājs, un šī stacija visus savus „raidījumus” veido tikai par šo noteikto tēmu. Spēles vadītājs kļūst par radio skalu- ar roku norāda, kura stacija tagad runā. Spēlētājs, kā jau īstā radiostacijā var stāstīt ziņas, dziedāt, runāt, veikt intervijas atbilstoši savai tēmai.

Bezpriekšmetu darbības. Dalībnieki imitē dažādas darbības, rīcību un darbības bez tām atbilstošo priekšmetu lietošanas (iztēlojoties, ka tās ir rokās, telpā). Piem.: nesot vāzi ar ziediem, paklup un vāze saplīst; tīrīt apavus; makšķerēt; vecākiem neredzot, ieskatīties dāvanu maisiņā; deju laukumā meklēt izkritušo kontaktlēcū utt.

Dzīvnieku kustību etīdes. Dzīvnieku izturēšanās veida imitēšana.

Žirafe. Iet lēni, pagarinātiem soļiem, izstiepjoties uz pirkstgaliem. Rokas virs galvas paceltas kopā sakļautām plaukstām, viduklī jāizjūt izstiepšanās. Atdarināt žirafes cenšanos vērot apkārtni.

Ērglis. Elastīgi šūpojoties un saliecot ceļgalus, pārvietoties retiem soļiem. Sākumā rokas piekļautas sāniem, tas, paceļot un līgani kustinot, imitēt spārnu kustības. Ar galvas kustībām atdarināt putna apkārtnes vērošanu.

Vēzis. Balsts ar rokām un pēdām uz zemes, ķermenis pacelts no grīdas. Ar augšup paceltu vidukli kustēties atpakaļgaitā. Pēc vadītāja signāla pacelt un izstaipt vienu roku vai kāju. Kustēties visos iespējamajos virzienos.

Lācis. Pārvietoties, balstoties uz plaukstām un kāju pēdām, rokas un kājas cilāt pēc iespējas augstāk. Pēc vadītāja signāla pacelties „pakaļkājās” un vēriģi aplūkot apkārtni.

Varde. Sākuma stāvoklis: tupus, ceļgali izvērsti, rokas atbrīvotas nokarājas starp izvērstajiem augšstilbiem. Ar rokām un kājām elastīgi atsperties no grīdas, lēkt uz priekšu, lēciena laikā izstiepjoties vertikāli un nonākot sākuma stāvoklī.

Vērsis. Saliektas rokas ar savilkām dūrēm paceltas virs galvas., imitējot draudīgumu un spēku. Ieliecoties ceļgalos, ķermeni sasvērt uz priekšu, veikt īsu, spraigu skrējienu. Skatienu koncentrēt uz iedomātu pretinieku.

Tauriņš. Ķermenis mazliet saliekts uz priekšu, rokas imitē spārnu kustības, ātri vieģli skrien uz pirkstgaliem. Pēc vadītāja signāla apstāties- „nolaisties uz zieda”, noturēties uz vienas kājas, spārniņus (izstieptās rokas) sakļaujot aizmugurē.

Stārķis. Maksimāli nostiept augumu augšup, ar elkoņos ieliektām, sakļautām rokām sejas priekšā veido „knābi”. Augstu cilājot kājas, spert slaidus, pagarinātus soģus. Ar „knābi” atdarināt stārģa klabināšanu. Pēv vadītāja signāla stāvēt uz vienas kājas, otra kāja salliekta celģ un ar pēdu atbalstģs pret nostieptģs kājas augģstilbu.

Māls un skulptors. Darbojas divi dalībnieki. Viens no partneriem ir „skulptors”, otrs- „māls”. „Skulptors” no „māla” veido „skulptūru” un dod tai nosaukumu. Variants- nosaukumu dod pati skulptūra. Tā kā dalībnieki ir vairāki, var veidot „izstādi”, kuru pēc tam var vērtēt „mākslas kritiķi”.