

Teātra māksla 1.–9. klasei.

Mācību un metodiskais līdzeklis

Mācību un metodiskais līdzeklis ir izstrādāts Eiropas Sociālā fonda projekta “Kompetenču pieeja mācību saturā” (turpmāk – Projekts) ietvaros.

Mācību un metodiskā līdzekļa izstrādi un sagatavošanu publicēšanai Projektā vadīja **Inga Krišāne**.

Mācību un metodiskā līdzekļa saturu izstrādāja **Zane Bēķe, Inga Krišāne, Ieva Niedre, Ligita Smildziņa**.

Recenzente: **Nadežda Pazuhina**.

Skolēna mācību materiālus no latviešu valodas tulkojusi **Svetlana Brasnujeva**.

Projekts izsaka pateicību visām Latvijas izglītības iestādēm, kas piedalījās mācību satura aprobācijā.

ISBN **978-9934-24-068-3**.

© Valsts izglītības satura centrs | ESF projekts Nr. 8.3.1.1/16/1/002
Kompetenču pieeja mācību saturā.

Teātra māksla 1.–9. klasei mācību un metodisko līdzekli veido metodiskie ieteikumi teātra mākslas nodarbības uzbūvei, teātra mākslas vingrinājumi 1.–9. klasei, ceļvedis skolotājam **tematu īstenošanai 1.–3. klasē, teātra mākslas jēdzienu skaidrojums skolēnam 1.–9. klasei** un mācību materiālu piemēri skolēnam.

Teātra mākslas nodarbības uzbūve

Vingrinājumi teātra mākslā 1.–9. klasei

- Vingrinājumu veidi un mērķi
- Iesildīšanās vingrinājumi (nodarbības sākumā)
- Kompleksie (attīstošie) vingrinājumi
- Atslābinošie jeb relaksējošie vingrinājumi (nodarbības beigās)
- Specifiskie vingrinājumi tematiem “Etīde”, “Improvizācija”, “Procesā veidots iestudējums” un “Klasiskās teātra formas”

Teātra mākslas jēdzienu vārdnīca 1.–9. klasei

Ceļvedis skolotājam un mācību materiālu piemēri skolēnam 1.–3. klases tematu īstenošanai

Teātra mākslas nodarbības uzbūve

Lai skolēns pilnvērtīgi iesaistītos teātra mākslas stundās, ieteicams katru šādu teātra mākslas stundu (gan atsevišķu, gan integrētu, gan veidotu kā dubultstundu ar cita mācību priekšmeta stundu) strukturēt šādi.

1. Iesildīšanās, ko veido

- uzmanības koncentrēšanas vingrinājumi;
- fiziski ķermeņa iesildīšanas vingrinājumi, kas sagatavo ķermeni plastikas attīstīšanai;
- temata aktualizācija, kas saturiski iekļauta vingrinājumos ar skaniskas un fiziskas telpas apguvi, sadarbības, partnerības un katra individuālā skolēna akceptēšanu.

Iesildīšanās laikā pirms vai uzreiz pēc tās ieteicams stundas sasniedzamo rezultātu izklāst skolēniem, vienošanās par kritērijiem, pēc kuriem tiks vērtēts katra skolēna sniegums vai visas klases/grupas sniegums, vienošanās par grupu uzdevumiem visa temata apguvei un kompleksā sasniedzamā rezultāta sasniegšanai.

2. **Attīstošā daļa**, – saturu veido tematam atbilstošie teātra mākslas prasmju apguves vingrinājumi.
3. **Galvenā daļa**, kurā skolēni apgūs jaunās prasmes vai nostiprinās iepriekš apgūtās, turpinās uzsākto māksliniecisko procesu gala demonstrējuma sagatavošanai.
4. Fiziski, emocionāli un intelektuāli **atslābinoši uzdevumi** un stundas izvērtējums.

Visas stundas norises laikā nepieciešama vairākkārtēja un sistemātiska **refleksija**, lai skolēni mācīšanās un radošā/mākslinieciskā procesa darbības apjēgtu un spētu veidot katrs savu darbību stratēģiju, izvirzītu mērķi un uzdevumus, sekotu to izpildei un izvērtētu sniegumu, kā arī apgūtu emociju vadišanu.

Vingrinājumi teātra mākslā 1.–9. klasei

Teātra mākslas vingrinājumu veidi un mērķi

Vingrinājumi grupēti atbilstoši stundas uzbūvei un mērķim.

Iesildīšanās vingrinājumi (nodarbības sākumā).

Kompleksie (attīstošie) vingrinājumi:

- ķermeņa plastikas pārvaldīšana;
- mutvārdu runas tehnikas pārvaldīšana;
- orientēšanās fiziskajā telpā;
- orientēšanās skaniskajā telpā;
- sadarbība ar auditoriju/partnerību;
- jaunrade;
- pašvadīta mācīšanās.

Atslābinošie jeb relaksējošie vingrinājumi (nodarbības beigās).

Tematiem “Etīde”, “Improvizācija”, “Procesā veidots iestudējums” un “Klasiskās teātra formas” specifiskie vingrinājumi.

Iesildīšanās vingrinājumi ir katras nodarbības/mācību stundas sākuma neatņemama sastāvdaļa, lai skolēni pēc iepriekšējās mācību stundas, pārbaudes darba, starpbrīža vai pusdienām noskaņotos un koncentrētos kopīgam darbam citā atmosfērā. Iesildošie vingrinājumi bieži notiek aplī, lai labāk izjustu grupas kopību un saliedētos vienotā komandā, bet tie var būt brīvā kustībā telpas robežās. Iesildīšanās vingrinājumi noņem fizisko un psiholoģisko sasprindzinājumu, trenē uzmanības koncentrēšanu, veicina sadarbību, partnerību, attīsta spontanitāti, iniciatīvas uzņemšanos, veido fiziskās telpas izjūtu, orientēšanos telpā, ļauj apzināt ķermeņa plastikas iespējas, emociju diapazonu, sagatavo skolēnu vienmēr būt gatavam neparedzētiem priekšlikumiem, darbībām, izmantot balss un runas daudzveidīgās iespējas skaniskās telpas veidošanā, kā arī rosina domāšanu. Iesildīšanās vingrinājumi sagatavo skolēnu kompleksajiem vingrinājumiem, un tie jāizvēlas atbilstoši tam, kas paredzēts turpmākajā stundas norisē, lai būtu kā *pievads* nākamajām darbībām.

Kompleksie jeb attīstošie vingrinājumi ir nākamās pakāpes vingrinājumi pēc iesildīšanās, un tie saistāmi ar aktiermeistarības pamatprasmju apguvi. Vingrinājumi grupēti atbilstoši skolēnam attīstāmo prasmju grupām: ķermeņa plastikas pārvaldīšana, mutvārdu runas

tehnikas pārvaldīšana, orientēšanās fiziskajā telpā, orientēšanās skaniskajā telpā, sadarbība ar auditoriju/partnerību, jaunrade un pašvadīta mācīšanās. No kompleksajiem vingrinājumiem ir iespējams veidot etīdes vai pat nelielus skatuviskus priekšnesumus. Būtiska nozīme šai procesā ir ticamībai, lai skolēns tēlu veidotu nevis ilustratīvi ārišķīgu, bet iespējami ticamu.

Ķermeņa plastikas pārvaldīšanas vingrinājumi domāti ķermeņa plastikas attīstīšanai un pilnveidošanai, lai palīdzētu skolēnam ar ķermeņa plastikas iespējām veidot skatuves tēlu, kā arī izmantot tās improvizācijā.

Mutvārdu runas tehnikas pārvaldīšanas vingrinājumi attīsta un trenē dikciju, artikulāciju, palīdz apzināt balsis diapazonu un to izmantot gan skatuviskās darbībās, gan ikdienā, pielāgot intonāciju runas nolūkam, veidot individualizētu runu atbilstoši atveidojamajam skatuves tēlam. Šie vingrinājumi trenē arī pareizu elpošanu, kas ir ne tikai dzīvības pamats, bet nozīmīgs komponents runas darbībā, uztraukuma pārvarēšanā, kā arī ir svarīga domāšanas procesā.

Orientēšanās fiziskajā telpā vingrinājumi palīdz izjust un veidot attiecības: es – citi dalībnieki un objekti telpā, respektīvi, darboties noteiktās telpas robežās, atrast vispiemērotāko un atbilstošāko vietu uzdevuma nolūkam, izjust un darboties mizanscēnā, respektēt partneri un auditoriju.

Orientēšanās skaniskajā telpā vingrinājumi palīdz izjust un veidot attiecības: es – manas skaņas – citu skaņas, respektīvi, variēt ar balsis skaļumu, ritmu, darbojoties vienatnē vai pielāgojoties grupas kopdarbībai.

Sadarbības ar partneri un auditoriju vingrinājumi ir vienlaicīgi saistīti ar vairāku teātra mākslas prasmju attīstīšanu noteiktās darbībās, kā, piemēram, etīdēs, dialogu veidošanā un grupas kopdarbības uzdevumos.

Jaunrades vingrinājumi attīsta iztēli, jaunrades procesā tiek vizualizēta dotā situācija un rezultātā radīts skatuves tēls vai veidota improvizācija.

Pašvadītas mācīšanās vingrinājumi vērsti uz uzmanības koncentrēšanu, individuāliem uzdevumiem, kā, piemēram, etīde vienatnē, monologa veidošana un arī viena aktiera darbība improvizācijā.

Šajā materiālā apkopotajiem vingrinājumiem norādīti to lietošanas mērķi (prasmes, kuras veido, attīsta):

- ķermeņa plastikas pārvaldīšana (ķermeņa atbrīvošanu, līdzsvara izjūtu, kustību koordināciju, kustību fiksāciju, kustību kontroli, kustību izteiksmīgumu, spontanitāti, vērīgumu, reaģēšanai, vērošanu, atdarināšanu, bezpriekšmetu darbību);

- mutvārdu runas tehnikas pārvaldīšana (elpošanu, balsis aparāta darbību, runas darbību nostiprināšanu, artikulāciju, dikciju, intonāciju);
- orientēšanās fiziskajā telpā (telpas apguvi, darbību dažādos fiziskās telpas plānos, kompozīcijas veidošanu mizanscēnā);
- orientēšanās skaniskajā telpā (skaņu veidošanu, ritma izjūtu);
- sadarbība ar auditoriju/partnerību (sadarbību, partnerību, akceptēšanu, auditorijas pārvaldīšanu);
- jaunrade (iztēli, stāsta veidošanu, tēla veidošanu, vizualizāciju, runas individualizēšanu, improvizāciju, vietas/vides un attiecību definēšanu, dramaturģiska konflikta izpratni);
- pašvadīta mācīšanās (uzmanības koncentrēšanu, pašvadību, darbību publiskā vienatnē, tēla izpēti).

Atslābinošie jeb relaksējošie vingrinājumi nodarbības beigās, kā arī iesildīšanās vingrinājumi nodarbības/stundas sākumā ir obligāti. Stundas beigās atslābināšanās jeb relaksācija nepieciešama, lai "izietu no tēla", atslābinātos fiziski un emocionāli, pārslēgtos citai atmosfērai un varētu turpināt nākamās ikdienas darbības. Atslābinošais vingrinājums var būt arī iesildošais, skolotājam jānovērtē atmosfēra un noskaņa grupā, esošā situācija.

Tematiem "Etīde", "Improvizācija", "Procesā veidots iestudējums" un "Klasiskās teātra formas" specifiskie vingrinājumi. Kā viens no būtiskākajiem un nozīmīgākajiem kompleksajiem vingrinājumiem ir etīde, kas pretendē uz iespēju pārtapt skatuviskā priekšnesumā. Etīdei kā aktiermeistarības prasmju pamatam tēla ticamības atveidē veltīta īpaša uzmanība, jo tajā pielietojamas visas mācību priekšmetā iekļautās nozīmīgākās prasmju grupas. Savukārt improvizācijas elementi sastopami gandrīz jebkurā skatuviskā uzdevumā un tehnikas izmantojamas arī kā vingrinājumi, bet tematos "Procesā veidots iestudējums" un "Klasiskās teātra formas" skolēniem ir iespēja koordinēti izmantot un nostiprināt visas teātra mākslai nozīmīgās prasmju grupas.

Iesildīšanās vingrinājumi

1. **Telpas apguvei.** Dalībnieki brīvi staigā telpā, ik brīdi raugoties, lai visa telpa būtu piepildīta vienmērīgi un atstatumi starp dalībniekiem būtu vienādi, cenšoties aizpildīt telpas tukšos laukumus.
2. **Telpas apguvei, ķermeņa atbrīvošanai.** Dalībnieki telpā atrodas izklaidus, ieņem pamata stāju, izapļo visas ķermeņa locītavas un izdara stiepšanās vingrinājumus, iesildot locītavas un muskuļus.
3. **Ķermeņa atbrīvošanai.** Pēc vadītāja komandas dalībnieki pārtop par *alvas zaldātiņiem*, cik vien iespējams sasprindzinot ķermeni, un *lupatu lēlēm*, ķermeni atkal atbrīvojot. Šāds paņēmieni ir lietojams arī pirms publiskas uzstāšanās, lai mazinātu sasprindzinājumu.
4. **Uzmanības koncentrēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki stāv aplī sadotām rokām un vispirms vienā virzienā *padod* aplī rokas spiedienu. Kad dalībnieki koncentrējušies un nedaudz iesildījušies, rokas spiedienu var mainīt pretējā virzienā.
5. **Ķermeņa atbrīvošanai.** Vadītājs ātrā tempā skaita no 1 līdz 10, dalībnieki izpurina, atbrīvo vispirms vienu roku, pēc tam – otru, atbrīvo vienu kāju, pēc tam – otru, var kombinēt dažādi, piemēram, atbrīvo abas rokas vai vienu kāju, vienu roku u. tml. Tā darbojas savu fizisko iespēju robežās.
6. **Telpas apguvei, kustību fiksācijai.** Dalībnieki staigā, kustas pa telpu visos virzienos – uz priekšu, atpakaļ, pa labi, pa kreisi, sāniski, rotē –, izmantojot visu telpu. Pēc signāla visi apstājas, fiksējot savu kustību. Uzdevums: apzināties ķermeņa izteiksmi, plastiku un paskatīties uz sevi no malas – *nofotografēt*.
7. **Atdarināšanai, partnerībai.** Dalībnieki stāv aplī, pirmais pulksteņa rādītāja virzienā pret blakus stāvošo dalībnieku raida kādu fiksētu kustību, to papildinot ar skaņas efektu, iespējams, attēlojot kādu dzīvnieku vai arī brīvi improvizētu fiksētu pozu. Blakus stāvošais noskatās, *atņem* piedāvāto kustību, mēģinot *saņemt* precīzi atdarināt. Pēc tam pagriežas pret partneri uz otru pusi (pulksteņa rādītāja virzienā) un raida viņam tieši to pašu fiksētu pozu kopā ar skaņu, ko saņēmis. Tā kādu laiku, līdz fiksētā kustība/poza tiek nomainīta. Variants: var to pašu darīt, neatkārtojot 2x, proti, saņemot un uzreiz dodot tālāk, neatkārtojot.
8. **Uzmanības koncentrēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki kustas telpā, izmēģinot divas lomas. Pirmā loma – *fejas vai gari*, kuri kustas ļoti viegli un klusi. Otrā loma – *briesmoņi*, kuri kustas ļoti smagi un skaļi. Fejas kustas augstajā plānā, briesmoņi – vidējā un zemākajā. Spēle sākas, kad visi ir fejas, bet viens ir briesmonis, kuram piemīt burvju spēks. Viņš ķer fejas

un pieskaras tām, pārvērdams tās briesmoņos, skaļi iesaucoties: “Briesmonis!” Katrs par briesmoni pārvērtais arī piedalās feju pārvēršanā briesmoņos. Kad visas fejas pārvērstas, vadītājs norāda, kurš būs feja ar burvju varu, ķers briesmoņus un pārvērtīs atkal tos fejas, pieskardamies tiem un saukdam: “Feja!” Grupai jācenšas kopējā darbībā veidot pēc iespējas atšķirīgāku atmosfēru – maksimāli skaļu kņadu un maksimāli klusu rosīšanos.

9. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki darbojas divās grupās. Katras grupas dalībnieki sastājas rindā viens aiz otra, uzliekot priekšā stāvošajiem rokas uz pleciem. Abu grupu rindas kustas līku loču pa telpu. Katras grupas priekšgalā esošie ir vadošie – čūska galva. Sākas čūska cīņa – vadošie cenšas noķert otras čūskas pēdējo dalībnieku. Noķertais no spēles izstājas. Čūska rindai jāuzmanās no pārtrūkšanas.
10. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki apgūst divas lomas: *kaķis* un *pele*. Kaķis ir ķērājs, un tas pārvietojas telpā, skaļi un agresīvi ņaudot, uz priekšu izstieptām ķepām, nagiem. Spēlei sākoties, dalībnieki darbojas pāros un izstājas izklaidus telpā, stāvot cieši viens otram blakus. Spēle sākas, vienam dalībniekam kļūstot par kaķi, otram – par peli. Kaķis ķer peli. Pele bēgot var pieķerties kādam no spēles dalībniekiem, kuri stāv pa pāriem. Tajā brīdī tas pāra dalībnieks, kuram nav pieķērusies bēgošā pele, kļūst par kaķi, bet pele – par neitrālu spēles dalībnieku, stāvot jaunizveidotajā pāri. Tas dalībnieks, kurš sākotnēji bija kaķis, kurš ķer peli, pārvēršas par peli, kuru vajā kaķis (dalībnieks, kurš sākotnēji veidoja pāri). Spēles laikā jāmēģina maksimāli izpaust savas lomas, improvizēt darbības.
11. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki sadalās grupās pa 3. Izveido *mājiņas* – divi dalībnieki nostājas ar seju viens pret otru un saliek kopā uz augšu paceltas rokas, izveidojot *jumtiņu*. Mājiņā iekšā nostājas (pietupjas) trešais dalībnieks – *rūķītis* – tā, lai *jumtiņi* būtu sānos pa labi un pa kreisi no viņa un lai viņš būtu *mājiņā*. Viens no dalībniekiem ir spēles vadītājs. Viņš var izteikt trīs komandas: “rūķīši!”, “*zemeštrīce!*”, “*mājiņas!*”. Ja izsaka komandu “*rūķīši!*”, rūķīši mainās no mājiņas mājiņā, spēles vadītājs arī cenšas ieņemt vietu kādā no mājiņām. Ja izsaka komandu “*zemeštrīce!*”, visi dalībnieki *mājiņas* un *rūķīši* nokrīt uz grīdas. Pēc tam spēles vadītājs saka – “*mājiņas!*” – un no jauna tiek izveidotas *mājiņas*, kur katrā no tām iekšā ir *rūķītis*. Vēl var dot komandu “*labais jumtiņš mainās*”, pēc tās mainās vietām dalībnieki, kuri veido *jumtiņu* pie *rūķīša* labās rokas, ja tiek dota komanda “*kreisie jumtiņi mainās*”, mainās vietām uz citu *mājiņu jumtiņi*, kuri bija pie *rūķīšu* kreisās rokas. Vadītāji (vietu neatradušie spēles dalībnieki) vienmēr, izsakot komandu, cenšas ieņemt kādu vietu, līdz ar to spēles vadītājs – komandu devējs – vienmēr būs kāds cits.

12. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki sastājas telpā pa divi – viens aiz otra. Divi dalībnieki uzsāk spēli – viens ir ķērājs, otrs – bēgošais. Bēdzējs nostājas kādam pārim priekšā. Tas, kurš ir trešais – pēdējais rindā, bēg no ķērāja. Ja bēgošais tiek noķerts, bijušais bēgošais pārtop par ķērāju.
13. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki darbojas divās grupās, katra nostājas savā telpas galā aiz iezīmētās līnijas. Pirmā grupa sarunā, kādu dzīvnieku vai kādas profesijas cilvēka darbošanos grupa attēlos, vienojas, kā šo *attēlojumu* sauks. Katrs grupas dalībnieks sarunāto dzīvnieku vai profesijas pārstāvi drīkst attēlot tā, kā pašam patīk. Pēc tam visi pirmās grupas dalībnieki dodas pie otrās grupas pāri telpas centram, skandējot: “Šeit nākam mēs!” Pirmā grupa apstājas apmēram divu metru attālumā no otrās, otrās grupas dalībnieki jautā: “Kas jūs esat?” Kad jautājums izteikts, pirmās grupas dalībnieki attēlo izvēlēto dzīvnieku vai profesijas pārstāvi. Otrās grupas dalībnieki min, skaļi saucot. Kad pareizi atminēts, pirmās grupas dalībnieki bēg uz savām *mājām* – otru telpas galu, savu sākuma pozīciju. Otrās grupas dalībnieki viņus drīkst ķert, nešķērsojot centra līniju, noķertie pievienojas otrajai komandai. Pēc tam komandas mainās uzdevumiem.
14. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki brīvi kustas telpā. Viens ir ķērājs – kuram viņš pieskaras, tas sastingst pozīcijā stāvus ar plati ieplestām kājām. Jebkurš no vēl nenoķertajiem spēles dalībniekiem šo *sastindzināto* var atbrīvot, izlienot starp tā kājām. Spēlē tik ilgi, kamēr visi ir sastindzināti. Ja ir daudz spēles dalībnieku, tad ķērāji var būt vairāki.
15. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Viens no dalībniekiem ir *zaķis* (bēdzējs), otrs – *suns* (ķērājs). Pārējie dalībnieki ieņem tupus pozīciju – viņi ir *kāposti*. *Zaķis* bēg no *suņa* starp *kāpostiem*. Kad *zaķis* pārlec *kāpostam* un notupjas, viņš kļūst par *kāpostu*, bet tas dalībnieks, kurš bija *kāposta* lomā un kuram *zaķis* pārlēca, kļūst par *suni*. Bet sākotnējais ķērājs – *suns* – tai brīdī pārtop par *zaķi* bēdzēju.
16. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki apgūst katrs divas lomas: pirmā ir *leduslācis* – viņš pārvietojas ar taisnām kājām, lieliem soliem, rokas plātīdams. Otrā loma ir *pingvīns* – tas pārvietojas sīkiem solīšiem, tecīņus, ar izvērstām pēdām, cenšoties turēt papēžus kopā, rokām stingri piespiestām pie ķermeņa. Spēle sākas ar to, ka viens vai divi dalībnieki ir *leduslāči*, pārējie ir *pingvīni*. *Leduslāči* ķer *pingvīnus*. Katrs noķertais *pingvīns* pārvēršas par *leduslāci*. Kad visi *pingvīni* noķerti, vadītājs dod signālu un visi pārvēršas atkal par *pingvīniem*, bet vienu vai divus dalībniekus nozīmē par *leduslāčiem* – ķērājiem.
17. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki sadodas rokās pa divi, izveidotie pāri sastājas rindā cits aiz cita, viens spēles dalībniekiem stāv priekšā un sauc: “Pēdējais pāris šķiras!” Tie, kuri veido pēdējo pāri, izšķiras un skrien uz priekšu katrs gar savu rindas pusi, rindas priekšpusē cenšoties atkal satikties. Saucējs cenšas noķert vienu no pāra dalībniekiem. Nenoķertais stājas rindas priekšā par saucēju, jaunizveidotais pāris nokļūst rindas priekšgalā par pirmo pāri. Neizšķirtie pāri arī stājas rindas priekšgalā.
18. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Viens no dalībniekiem ir ķērājs – *trakais ods*. Tie, kurus viņš noķer, nokrīt uz grīdas. Pārējiem dalībniekiem ir uzdevums *kritušos* nogādāt *slimnīcā* – kādā īpaši izvēlēta telpas vietā. Tas, kurš vēlas *glābt*, pieķeras pie *kritušā*, un no tā brīža ķērājs viņu nedrīkst ķert. *Kritušo* (noķerto) uz slimnīcu pārvietot var tikai divi glābēji, kopā saudzīgi *kritušo* aiznesot, atbalstot un aizgādājot uz *slimnīcu*. Ķērājs nedrīkst ķert tos, kuri nogādā *kritušo* uz slimnīcu. Kad *kritušais* nogādāts slimnīcā, glābēji atkal iesaistās spēlē. Kad *slimnīcā* jau nogādāts otrais vai trešais slimnieks, pirmais slimnīcā nogādātais iziet no slimnīcas, kļūstot par ķērāju – *trako odu*. Iepriekšējais ķērājs – *trakais ods* – kļūst par bēdzēju.
19. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki sēž aplī uz krēsliem. Viens stāv vidū, saka: “Mainās vietām tie, kur ir čakli!” vai “Mainās vietām tie, kuriem patīk makšķerēt!”, vai “Mainās vietām tie, kuriem mājās ir kaķis!” un vēl citus variantus. Tie, uz kuriem attiecas vadītāja sacītais, pieceļas un meklē citu vietu, kur apsēsties. Aplā vidū stāvošais un ierosinājuma izteicējs arī mēģina ieņemt vietu uz krēsla. Viens vienmēr paliks bez vietas. Viņam spēle jāturpina, ierosinot kādu citu mainīšanās iemeslu.
20. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Puse dalībnieku sēž aplī uz krēsliem, katram sēdošajam viens dalībnieks nostājas aizmugurē, turot savas rokas aiz muguras. Viens nostājas aiz tukša krēsla, viņš dod tikko manāmu mājienu kādam sēdošajam, kuram jānāk pie aicinātāja, bet viņam aizmugurē stāvošais drīkst aizkavēt sēdošo, ja ir pamanījis šo mājienu. Ja tomēr sēdošajam izdevies piecelties kājās tā, ka aizmugurē stāvošais nepaspēj viņam pieskarties, sēdošais iet un apstājas aicinātāja vietā, bet aicinātājs apsēžas tukšajā vietā. Šajā situācijā savukārt mājienu dod tas, kura krēsls palika tukšs.
21. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Vingrinājumu izpilda mūzikas pavadībā. Divi dalībnieki stāv viens pretī otram ar kopā sadotām un uz augšu paceltām rokām, veidojot *lamatas*, pārējie dalībnieki iet cauri šīm *lamatām*. Mūzikai aplūstot, rokas strauji nolaiž. Tas, kurš iekļuvis starp rokām, ir noķerts un kļūst par *lamatu* sastāvdaļu – *lamatas* paplašinās. Mūzika turpina skanēt, visi iet cauri nu jau lielākām *lamatām*.

22. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Vingrinājums mūzikas pavadībā. Dalībnieki nostājas divās kolonnās ar seju viens pret otru, veidojot *gaiteni*. Pāri viens aiz otra, sākot ar pēdējo pāri, sadodas rokās un mūzikas ritmā nepārtraukti izdejo cauri *gaitenim*, tā galā izšķīroties un nostājoties katrs savā pusē. Skrējieni cauri *gaitenim* ir nepārtraukti, skrējiena laikā pāru veidotais *gaitenis* strauji pārvietojas telpā uz priekšu pa apli.
23. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Visi dalībnieki ir ķērāji un bēdzēji. Ķērājs pieskaras bēgošajam un saka: "Lejā!" Bēgošais nokrīt uz grīdas. Pārmaiņus ķērāja darbībai visi veic arī nokritušo (bēgošo un noķerto) dalībnieku celšanu augšā, pieskaroties tiem ar roku un sakot: "Augšā!" Līdz ar to katrs dalībnieks vairākkārt ir noķerts un vairākkārt atkal iesaistījies spēlē, un katrs dalībnieks ir vairākkārt kādu noķēris un vairākkārt kādu cēlis augšā, un ļāvis tam atkal aktīvi piedalīties bēgšanā un ķeršanā. Spēle turpinās līdz dalībnieku pagurumam. Vēlams, pirms sākas spēle, iekustināt pēdas, iesildīt kāju muskuļus, muguru, izmēģināt nokrišanu un veiklu piecelšanos.
24. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Viens no dalībniekiem ir ķērājs. Viņš izraugās kādu no dalībniekiem un cenšas to noķert, bēgošajam kāds jānosauca vārdā. Pēc tam vārdā nosauktais kļūst par ķērāju, bet iepriekšējais ķērājs un bēdzējs par spēles dalībnieku – vienu no tiem, kurus ķērājs (tikko vārdā nosauktais dalībnieks) var ķert.
25. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki izvietojas telpā (telpa nedrīkst būt pārāk liela) brīvi izvēlētās vietās. Viens kļūst par ķērāju, viņam tiek aizsietas acis. Katrs, kuram ķērājs tuvojas, drīkst pavirzīties sānis tikai trīs soļus. Pēc tam drīkst izvairīties, tikai stāvot uz vietas, lokoties, pietupjoties, noguļoties zemē. Tie, kurus noķer, no spēles izstājas, spēle beidzas tad, kad visi noķerti.
26. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, partnerībai.** Grupa darbojas pāros, kur abi dalībnieki ir gan ķērāji, gan bēdzēji. Ķērāji un bēdzēji nostājas viens otram pretim, viņiem jāietur intervāls vienam no otra 30–60 cm, abi mēģina pieskarties otram un tajā pašā laikā izvairīties no partnera pieskāriena.
27. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, partnerībai.** Dalībnieki sastājas aplī. Uzdevums ir samainīties aplī vietām. To var izdarīt, ja saskatās, ar acīm samirkšķinās, nodibinot kontaktu. Ja pāris atrasts, abi skolēni reizē atstāj savas vietas. Aplja centrā var ielikt dalībnieku, kurš skatās un uzmana tos, kuri mainīsies ar vietām, cenšoties pirmais aizņemt tukšo vietu. Ja tas izdodas, bez vietas palikušais nostājas aplja centrā un cenšas ieņemt tukšo vietu.
28. **Telpas apguvei, kustību fiksācijai, kustību kontrolei.** Dalībnieki brīvi, improvizēti staigā pa telpu, dodoties uz tukšajām vietām, mainot kustības virzienu telpā, tādējādi vienmērīgi piepildot telpu. Skolotājs dod signālu, kad visiem jāapstājas un jāieņem pilnīgi nekustīga poza, sajūtot savu un citu dalībnieku atrašanos telpā. Skolotājs vērtē, vai telpa ir vienmērīgi piepildīta.
29. **Telpas apguvei, kustību koordinācijai, kustību fiksācijai, kustību kontrolei.** Dalībnieki staigā telpā visos virzienos, vienmērīgi to piepildot. Skolotājs dod uzdevumus, kā kustēties: iet uz priekšu, iet atmuguriski, sāniski (krusteniskais solis vai galops), rotējot ap savu asi. Dalībnieki nedrīkst sadurties ar citiem, un tiem vienmērīgi jāpiepilda telpa. Ik pa brīdīm skolotājs dod signālu visiem apstāties, pārbaudot, vai telpa vienmērīgi piepildīta. Pēc tam skolotājs sauc dažādus augstumus, kādā ķermenī atrodas telpā: zemais plāns – pie grīdas –, augstais plāns – gaisā (izstiepts ķermenis uz augšu, palēcieni), vidējais plāns – saliekta mugura, ietupšanās ceļgalos. Skolotājs katram uzdevumam var pievienot kāda tēla vizualizāciju, piemēram, dzīvnieka (čūska, ērglis, gorilla). Kad dzīvnieku atdarināšana izspēlēta, skolotājs sauc dažādus noskaņojumus, emocijas, rosina skolēnus pastiprināt, palielināt to izpausmes telpā, ķermeņa valodā. Ik pa brīdīm skolotājs var dot signālu, un tad visiem jāastingst tā brīža pozā.
30. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Nav... bez... Dalībnieki stāv aplī. Vadītājs vidū, norādot uz kādu, saka: "Nav..." Norādītais dalībnieks uzreiz min kādu vārdu, kas pirmais ienāk prātā, piemēram, *logs*. Pēc tam vadītājs spēj norāda uz citu dalībnieku, sakot: "Bez..." Nākamais dalībnieks uzreiz min asociatīvu vārdu, bez kā nevarētu būt *logs*, tradicionāli, piemēram, ... *rāmja*. Un tā ilgāku laiku, ja kāds minstīnās un nevar uzreiz nosaukt asociatīvo vārdu, tas iet vidū un turpina vadīt spēli.
31. **Uzmanības koncentrēšanai, reakcijai, partnerībai.** "Veikals". Dalībnieki darbojas divās komandās – pircējos un pārdevējos. Pārdevējs tirgo un pircējs iepērkas mazā veikalnīā ar visplašāko produkcijas sortimentu. Sasveicināšanās, preces nosaukšana, vērtēšana, precizēšana, ieteikumi, pretenzijas, samaksa utt. notiek ar ierobežotu vārdu krājumu. Piemēram, nedrīkst lietot burtu "s" vai drīkst saukt tikai vārdus, kas sākas ar burtu "s", vai nedrīkst saukt vārdus, kas sākas ar burtu "p" u. tml. Ja dalībnieks kļūdās, jāmainās ar citu.
32. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Asociācijas. Dalībnieki met cits citam bumbiņu un saka kādu vārdu, ar kuru asociējas iepriekš dzirdētais vārds. Pirmais, kas sāk, saka pirmo vārdu, kas ienāk prātā, piemēram, *peļķe*, metot bumbiņu kādam citam,

ar kuru vispirms nodibina acu kontaktu, saņēmejs, dzirdot vārdu *peļķe*, raida bumbiņu nākamajam, piemēram, nosaucot vārdu *zābaki*, un tā turpina.

33. **Uzmanības koncentrēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki stāv aplī. Jebkurš no dalībniekiem sauc jebkuru lietvārdu, ar žestu it kā *metot* to kādam no aplī stāvošajiem. Tas, kam vārds tika *aizmests*, met jebkuru citu vārdu jebkuram aplī stāvošajam.
34. **Sadarbībai, ritma izjūtai.** Asociāciju veidošana. Skolēni stāv aplī, viens no dalībniekiem nosauc kādu lietvārdu, blakus stāvošais dalībnieks sauc šim vārdam asociatīvi tuvu lietvārdu, trešais aplī stāvošais dalībnieks tāpat reaģē uz otrā dalībnieka nosaukto lietvārdu, saucot savu asociatīvi tuvu lietvārdu, tādā veidā tiek saukti lietvārdi daudzas reizes, *apejot* aplī un mēģinot sasniegt lielāku saukšanas ātrumu. Dalībniekiem jāvienojas saukt lietvārdus vienā ritmā (dalībnieki veido ritmu, pussolī ejot uz apla centru un saucot vārdu, pussolī atkāpjoties no centra, ieelpojot un sagatavojot sakāmo).
35. **Uzmanības koncentrēšanai, sadarbībai.** Asociācijas. Skolēni stāv aplī. Tiek lietota bumbiņa, to metot kādam dalībniekam un sakot kādu vārdu (parasti lietvārdu), kura izvēli nosaka no iepriekšējā dalībnieka saņemtais vārds, piemēram, *kurpe*. Šis vārds varētu izraisīt asociācijas ar *zeķi, kāju, veikalu* vai ko citu. Tas, kuram ir bumbiņa, noskata aplī kādu nākamo, izveido acu kontaktu, met bumbiņu, vienlaicīgi sakot vārdu. Pirmajam ir visbrīvākā vārda izvēle.
36. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki sastājas aplī un, metot bumbiņu otram (acu kontakts!), sauc vārdus, kuru sākumburti ir alfabēta secībā. Piemēram, pirmais: *aste*, otrais – *ābols*, trešais – *brālis*, ceturtais – *cements* utt. Vecāko klašu skolēni, metot bumbiņu cits citam, var saukt vārdus, minot sākuma burtus alfabēta secībā, bet alfabētu turpina katrs individuāli, piemēram, viens dalībnieks, pirmo reizi saņemot bumbiņu, sauc vārdu, kas sākas ar “a”, nākamreiz saņemot – vārdu, kas sākas ar “ā”, tādējādi katrs izsauc visu alfabētu.
37. **Uzmanības koncentrēšanai, kustību kontrolei, sadarbībai.** “Pienākošais un aizejošais vilciens”. Dalībnieki stāv aplī, iemācās visi kopā ritmisku soli, skaitot klusībā pie sevis “no 1 līdz 4” – uz 1 liek kreiso kāju uz priekšu, uz 2 pieliek labo, uz 3 liek kreiso kāju atpakaļ, uz 4 liek labo klāt. Kustību sāk viens dalībnieks, pulksteņa rādītāja virzienā pievienojas nākamais, pēc tam vēl nākamais, līdz visa grupa ritmiski soļo kopā, palielinot tempu un soļu skaļumu. Kāds var izdot vilciena taurei līdzīgu skaņu. Pēc laika, kad grupa jau iejutusies kopdarbībā un izveidojusi vienotu ritmu, pirmais, kas uzsāka soli, to pārtrauc, pēc tam atpakaļejošā secībā nākamais, līdz beidzot pēdējais dalībnieks veic pēdējo soli,

šai laikā *vilciena gaita* pakāpeniski kļūst lēnāka un klusāka. Pēdējais solis ir vāji sadzirdams. Arī taures skaņas attālinājušās.

38. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki nostājas aplī. Vienam no dalībniekiem tiek iedota bumba, viņš met bumbu kādam no aplī stāvošajiem, nosaucot viņu vārdā, bumbas saņēmejs savukārt met bumbu kādam citam aplī stāvošajam, nosaucot viņu vārdā. Kad šāda mešana un vārdā nosaukšana apgūta (bumba nenokrīt uz grīdas), spēle tiek turpināta, metot bumbu un nosaucot tā dalībnieka vārdu, no kura bumba saņemta, pēc tam sauc bumbas metēja vārdu, un kā pēdējo nosauc tā dalībnieka vārdu, kam bumba tiek mesta. Skolotājs var sadalīt klasi divās grupās, ļaut grupām patrenēties un pēc tam rīkot sacensības, kura grupa ilgāk izturēs, neļaujot bumbai nokrist uz grīdas. Vingrinājumu var veikt, visiem brīvi kustoties telpā, to vienmērīgi piepildot un pievērsot uzmanību tam cilvēkam, kura rokās ir bumba. Vingrinājumu var izpildīt bez vārdā saukšanas, raidot acu skatienu un piespēlējot bumbu. Bumbu var mest, izrunājot visiem kopā kādu tekstu: katrs saka pa vārdam vai rindu no dzejoļa, metot bumbu. Metot bumbu var saukt vārdus alfabēta secībā vai grupēt tos, piemēram, profesijas, dzīvnieki, augi.
39. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki nostājas aplī. Visi nosauc pēc kārtas savu vārdu. Spēli sāk viens dalībnieks, norādot ar roku uz kādu no aplī stāvošajiem un nosaucot to vārdā. Vārdā nosauktajam jāreaģē, sakot: “Jā!” un tūlīt jānorāda uz kādu citu aplī, saucot to vārdā. Pirmais vārda saucējs dodas uz vārdā nosauktā skolēna vietu aplī, bet tas, kurš bija nosaukts vārdā pirmais, dodas uz tā dalībnieka, kuru viņš nosauca vārdā, vietu aplī. Vārdā saucēji tikai pēc tam drīkst izkustēties no savas vietas, kad saņēmuši apstiprinošo “jā!”. Tas, kurš ir nosaukts vārdā un uz kura vietu aplī vārdā saucējs nāks, nedrīkst aizmirst pateikt “jā” un tūlīt pats sev meklēt citu vietu telpā, saucot kādu vārdā.
40. **Sadarbībai, akceptēšanai.** Izstiepta roka ar emociju. Dalībnieki stāv aplī, vienojas par emociju, piemēram, *prieks, skumjas, vienaldzība* utt. Pēc tam viens no apla ar izstieptu roku norunātajā emocijā uzrunā vārdā kādu aplī stāvošo, tas uzreiz pārņem šo emociju un vēršas pie nākamā, ik pa laikam emociju var mainīt. Dalībnieki vēro, kā noteikta emocija izmaina ķermeniskās izpausmes.
41. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki stāv aplī, viens raida skaņu impulsu “zap” pulksteņa rādītāja virzienā, vienlaikus ar norādošu žestu blakus stāvošajam partnerim. Tas savukārt turpina šo darbību, vērstoties pie sava blakus stāvošā utt. Kāds drīkst pēkšņi mainīt darbības virzienu (pretēji pulksteņa rādītājam), adresējot

impulsu un žestu, mainot tekstu no “zap” uz “zip”. Darbība norisinās pa apli līdz brīdim, kad kāds cits atkal mainīs darbības virzienu, lietojot “zap”. Iespējama impulsa un žesta raidīšana kādam aplī pretīm stāvošajam, sakot “pau”, un viņš var brīvi izvēlēties, kurā virzienā turpināt – “zap” vai “zip”.

42. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki lieto trīs izsauceņus secībā “zip”, “zap”, “zop” ar acu kontaktu un vienu pret otru kopā saliktām plauktām, norādot uz kādu dalībnieku, piemēram, pirmais dalībnieks noskata aplī partneri, saskatās ar acīm un, vienlaicīgi ar plaukstām norādot, saka “zip!”, otrs, to uztverot, uzreiz meklē nākamo, kam šādā pašā veidā norāda, tikai sakot “zap!”, savukārt trešais, darot tās pašas fiziskās darbības, lieto izsauceņu “zop!”, un pēc tam nākamie izsauceņi: “zip”, “zap”, “zop”. Tā turpina kādu laiku, kamēr grupa saliedējusies un gatava nākamajām darbībām.
43. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki nostājas aplī. Viens no dalībniekiem vēršas pie blakus stāvošā (otrā) dalībnieka, izveido acu kontaktu, un abi dalībnieki reizē sasit plaukstu. Pēc tam otrais dalībnieks tāpat vēršas pie nākamā aplī stāvošā un sasit ar to reizē plaukstu. Tā plaukšķis ceļo pa apli, kamēr tiek panākts viens ritms. Pēc tam jebkurš no dalībniekiem uz saņemto plaukšķi var reaģēt ar diviem plaukstu sitieniem (dubultplaukšķis). Dubultplaukšķa saņēmējs griežas ar plaukšķi pie otra sev blakus stāvošā partnera, virziens aplī mainās. Kad šī virzienu maiņa apgūta un dalībnieki to var veikt vienotā ritmā, ar plaukšķi var vērsties pie jebkura aplī stāvošā, izmantojot acu kontaktu, pievērš tam visu uzmanību. Plaukšķa saņēmējs savukārt var to virzīt uz vienu vai otru pusi aplī vai pāri uz kādu citu aplī stāvošo.
44. **Telpas apguvei, ķermeņa atbrīvošanai, skaņas veidošanai.** Dalībnieki staigā telpā, to vienmērīgi piepildot, pievērš uzmanību savai gaitai: kā pēdas skar grīdu, kā kustas kājas, kā kustas gurni, vēders, mugura, kā jūtas plecu daļa, rokas, kakls. Izpurina lieko sasprindzinājumu atsevišķās ķermeņa daļās. Pēc tam visi noguļas uz grīdas, iztēlojas, ka ir mazi bērni, kuri cieši satīti autiņos no kāju pirkstiem līdz pat zodam, ir aizmiguši, pamostas, grib atsavināties no autiņiem, sasaukt kādu ar neartikulētām skaņām, kuras pāriet skaļā brēkšanās, vienlaicīgi grozoties, purinoties, spārdoties, veļoties, atbrīvo savu ķermeni no autiņiem.
45. **Telpas apguvei, kustību kontrolei, pašvadībai.** Dalībnieki dinamiski staigā telpā, skolotājs nosauc dažādas ķermeņa daļas, ar tām jāpieskaras grīdai, mēģinot ar pārējo ķermeni grīdai nepieskarties.
46. **Telpas apguvei, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki pārvietojas telpā pa vienam, pēc tam skolotājs aicina pārvietoties telpā pa divi (sādoties rokās vai veidot kādu citu fizisku kontaktu), pēc tam pārvietojas atkal pa vienam, kopā pa trim, atrodot kopēju ritmu, ātrumu, virzienu. Pēc tam atkal kustas pa vienam, tad pa četriem, pieciem u. tml. Sarunāties nedrīkst, komandēt nedrīkst, jāmēģina sajust un vienoties.
47. **Telpas apguvei, sadarbībai, ritma izjūtai.** Dalībnieki staigā telpā, mēģina vienoties, pielāgojoties cits citam, izveidot vienu iešanas ritmu. Pēc tam skolotājs ierosina grupai kā vienotam organismam pakāpeniski kāpināt tempu līdz maksimālam ātrumam (skrējjiens), kad maksimālais ātrums sasniegts, skolotājs rosina ātrumu samazināt un censties visiem kopā, kustību pakāpeniski samazinot, apstāties.
48. **Uzmanības koncentrēšanai, kustību kontrolei, sadarbībai.** Dalībnieki staigā telpā visos virzienos. Jebkurš no dalībniekiem var apstāties, tad momentāni jāapstājas visai grupai. Kad apstājušies, visai grupai bez vārdiem jāsazinās, lai atkal uzsāktu kustību telpā visi kopā. Vērotājs no malas nedrīkst pamanīt, kurš grupu apstādinājis vai kurš to iekustinājis.
49. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki izvietojas telpā, vienmērīgi to piepildot. Kad skolotājs dod signālu, viens dalībnieks sāk telpā staigāt (veidot jebkādu kustību telpā), līdz apstājas. Kad pirmais apstājies, staigāt sāk kāds cits, vienlaicīgi staigāt drīkst tikai viens cilvēks. Vingrinājums tiek pildīts bez sarunāšanās.
50. **Telpas apguvei, kustību koordinācijai, sadarbībai.** Dalībnieki brīvi staigā telpā, to vienmērīgi piepildot. Skolotājs rosina visiem kopā izveidot apli. Kad tas izveidots, visi atkal izklīst, pēc tam skolotājs rosina izveidot rindu, pēc tam – kolonnu, pēc tam – trīsstūri, četrstūri, burtu A, K u. tml. Dalībnieki vingrinājumu veic nesarunājoties un bez kāda virsvadības.
51. **Kustību kontrolei, partnerībai.** Dalībnieki brīvi staigā telpā, pēc tam skolotājs dod uzdevumu ar kādu kopā salikt, piemēram, kreisās rokas plaukstu vai plaukstu un muguru, vai labo un kreiso gurnu, rādītājpirkstu un ceļgalu u. tml., veidojot skulpturālu izpausmi uz vietas telpā.
52. **Telpas apguvei, partnerībai.** Dalībnieki sadalās pa pāriem. Abi kopā kustas telpā dažādos virzienos. Kustības virzienu nosaka viens no partneriem, norādot to ar izstieptu rādītājpirkstu. Otrs partneris seko norādījumam. Vingrinājumu var izpildīt arī grupā, grupas priekšgalā ir līderis, kurš nosaka kustības virzienu, turot pret grupu paceltu roku ar atvērtu plaukstu.

53. **Uzmanības koncentrēšanai, kustību kontrolei, sadarbībai.** Dalībnieki, vienmērīgi piepildot telpu, nostājas pamatstājā. Pēc tam skolotājs dod signālu katram dalībniekam uzsākt savu brīvi spontāni izvēlētu kustību. Pēc 10–15 sekundēm skolotājs visiem dalībniekiem liek ieņemt atkal pamatstāju un vienam no dalībniekiem uzsākt improvizēt kustību telpā (iespējams arī kustības savienojums ar skaņu, vārdu), un visiem to atdarināt. Kustības iesācējam tiek dots uzdevums pēc 10–15 sekundēm kustību beigt, ieņemot pamatstāju. Pēc tam skolotājs aicina veidot 2 dažādas kustības telpā: divi dalībnieki uzsāk kustību telpā, šo abu līderu kustībām jābūt ļoti atšķirīgām, pārējie izvēlas, kuru no viņiem kopēt, atdarināt, un pievienojas šai kustību grupai. Pēc skolotāja signāla visi atkal nostājas pamatstājā. Skolotājs var pārmaiņus saukt 1 kustību telpā, kad visi atdarina 1, 4 kustības, 2 kustības, 3 kustības. Kustību iesācējiem jāraugās, lai tās būtu krasi atšķirīgas un citi dalībnieki var tās uztvert.
54. **Uzmanības koncentrēšanai, kustību kontrolei, sadarbībai.** Dalībnieki apgūst visi vienu noteiktu kustību, pēc tam visi kustas telpā, skolotājs skaita no viens līdz astoņi. Kad tiek nosaukts skaitlis četri un astoņi, visi skolēni izpilda noteikto kustību. Vingrinājumu var papildināt ar ilgāku skaitīšanu un vairākām kustībām.
55. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki sastājas aplī, nostājas pamatstājā – abas kājas iegurņa platumā, mugura taisna. Viens no viņiem norāda ar žestu (vēlams visiem vienoties par žestu – abas plaukstas, saliktas kopā viena pret otru, raidot signālu, rokas kā bulta tiek izstieptas uz priekšu enerģiskā žestā) kādam aplī, sakot: “Viens!” Žesta saņēmējs raida signālu kādam citam aplī, sakot: “Divi!” Šī signāla saņēmējam jāizdara kāda kustība kopā ar skaņu un pēc tam jāraida signāls kādam citam aplī, sakot: “Viens!” Kad dalībnieki apguvuši šo vingrinājumu aplī, viņi to veic, staigājot telpā. Staigāšanu var nomainīt ar jebkuru iepriekš noteiktu kustību, kura var arī procesa laikā tikt mainīta. Solistiem (tiem, kuriem, aplī stāvot, bija jāveic spontāna kustība ar skaņu, var uzdot kādu citu uzdevumu – norunāt mēles mežģi, dzejas rindu, sakāmvārdu u. tml.).
56. **Telpas apguvei, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki darbojas grupās pa 3 vai 4 dalībniekiem. Vienas grupas dalībnieki ieņem vietas telpā stāvus pozīcijā, otras grupas dalībnieki noguļas uz grīdas, trešās grupas dalībnieki telpā skrien utt. Jebkurš no dalībniekiem var nomainīt savu darbību uz kādu citu darbību – stāvošais var ieņemt guļus pozīciju vai sākt skriet, guļošais var ieņemt stāvus pozīciju vai sākt skriet, skrejošais var ieņemt pozīciju stāvus vai nogulties uz grīdas. Maiņai jānotiek ļoti ātri, eksplozīvi, tā jāsaņūst, jāpamana visiem vingrinājuma dalībniekiem. Kad kustību nomainītu veic viens no dalībniekiem, kustību nomainītu (uz vienu vai otru sev iespējamo variantu) izdara arī pārējie dalībnieki. Jāraugās, lai starp kustību nomainām būtu 5–7 sekundes, lai kustību nomainītu būtu pamanāma, izjūtama. Sākumā skolotājs var dot signālu: “Maiņa!” Kad vingrinājums apgūts, grupa pati izjūt, kad jāmainās. Ar kustību nomainīšanas ritmu var variēt, spēlēties.
57. **Telpas apguvei, uzmanības koncentrēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki brīvi kustas telpā ar uzdevumu vienmērīgi piepildīt telpu. Pēc signāla visi apstājas un atrod ar kādu acu kontaktu, pēc signāla atkal visi uzsāk kustību telpā. Pēc brīža ir signāls un acu kontakts ar kādu 10–15 sekundes. Pēc tam skolēniem tiek dots uzdevums brīvi kustēties telpā un pašiem meklēt un atrast ar kādu acu kontaktu, apstāties un kontaktu noturēt nesarunājoties. Skolēniem pašiem jāsaņūst, kad acu kontaktu pārtraukt un turpināt staigāt telpā. Papildu uzdevums: kad acu kontakts ir izveidots, skolēni apstājas, tuvojas cits citam un pieskaras partnerim (piemēram, uzliek roku uz pleca).
58. **Telpas apguvei, kustību kontrolei, pašvadībai.** Dalībnieki stāv izklaidus telpā, viņu uzdevums ir pakāpeniski iekustināt savu ķermeni no nulles stāvokļa (sastinguma) līdz maksimāli dinamiskam skrējienam (lēcieni, pietupieni un citas kustības, kas izpauž ķermeņa ekspresiju) telpā, pēc tam pakāpeniski nomierināties: samazināt kustību ātrumu un amplitūdu līdz miera stāvoklim – nullei.
59. **Uzmanības koncentrēšanai, ritma izjūtai, sadarbībai.** Dalībnieki sēž aplī un izvēlas katrs sev kādu īpašu vārdu (ziedi – roze, maijpuķīte, narcise; dārzeņi – tomāts, gurķis; dzīvnieki – govys, stirna u. tml.). Visi izvēlētos vārdus iemācās. Spēli var spēlēt, arī saucot savu vārdu (Liene, Artūrs utt.). Dalībnieki sēž taisnām mugurām, kājas saliekas 90 grādu leņķī, abas pēdas balstās uz grīdas. Dalībnieki ar plaukstām veic visi reizē divus sitienus sev pa augšstilbiem un divas reizes sasiņ plaukstas, grupa veido vienu noturīgu ritmu. Pēc tam šim ritmam pievieno vārdu saukšanu. Visi dalībnieki iesāk spēli ar ritmiskajiem plaukstu sitieniem, viens no dalībniekiem reizē ar sitieniem pie augšstilbiem ritmā sauc savu vārdu, pie abu plaukstu sasiņšanas nosauc ritmiski kāda cita vārdu. Nosauktais, mēģinot noturēties kopējā ritmā, pie sitieniem pa augšstilbiem nosauc savu vārdu un kāda cita vārdu, sasiņot plaukstas. Grupa notur ritmu, vārdu saucēji mēģina iekļauties ritmā. Ritma turētāji nedrīkst smieties, viņiem jāpalīdz vārdu saucējam iekļauties ritmā. Vingrinājumu var veikt arī, nostājoties visiem aplī un pēc tam ritmā staigājot (dejojot) telpā, un turpinot saukt vārdus.

60. **Vērošanai, vērigumam, partnerībai.** Dalībnieki darbojas pa divi. Viens ir otra vērotājs. Vērotāji uzmanīgi apskata partnerus un pēc tam atstāj telpu. Novērotie izdara trīs izmaiņas savā izskatā (pārmaina matu sakārtojumu, noņem kādu rotas lietu, atraisa kurpju auklu, uzloka piedurknes u. tml.). Pēc tam vērotāji nāk atpakaļ, atkal vēro savu partneri un nosauc veiktās izmaiņas.
61. **Vērigumam, sadarbībai, atdarināšanai.** Dalībnieki nostājas aplī, viens no dalībniekiem pamet telpu. Aplī stāvošie izvēlas vienu, kurš rādīs kustības, pārējie tās atkārtos. Kustības veic plūstoši, lēni, nomainot tās pakāpeniski. Telpā atgriežas dalībnieks, kurš nezina, kas vada grupas kustības. Viņš nostājas grupas vidū, vēro dalībniekus un mēģina uzminēt, kurš vada kustības.
62. **Kustību kontrolei, sadarbībai.** Dalībnieki nostājas aplī. Pa apli (var arī jauktā secībā) tiek padota iedomāta skanoša bumba. Bumba partnerim jāpadod kopā ar skaņu. Jo bumba lielāka un smagāka, jo balss ir skaļāka, jo klusāka balss, jo bumba kļūst vieglāka un mazāka. Skolēni, parādot bumbas izmēru un smagumu, izmanto visu ķermeni. Skolēni parāda, kā skaņa ietekmē bumbu.
63. **Reaģēšanai, partnerībai.** Katrs dalībnieks saņem bumbu, apgūst tās mešanu, saķeršanu un pēc tam sameklē sev partneri. Partneri nostājas viens pret otru un visu pāru partneri reizē met viens otram bumbu un reizē tās noķer. Partneri darbojas vienotā ritmā. Vingrinājumu var variēt atkarībā no pieejamo bumbu skaita.
64. **Uzmanības koncentrēšanai, telpas apguvei, sadarbībai.** 8–10 dalībnieki, ir viena bumba. Visi pārvietojas telpā lēnā skrējienā, telpu vienmērīgi piepildot un nezaudējot kontaktu ar bumbu (redz visu laiku, kur paliek bumba). Tas, pie kura ir bumba, nodibina acu kontaktu ar kādu un met viņam bumbu. Bumbas saņēmējs atkal met kādam bumbu. Uzdevums: neļaut bumbai nokrist uz grīdas. Bumbu nedrīkst ilgi turēt rokā, tā momentā kādam jāpiespēlē. Vingrinājuma augstākā grūtības pakāpe: dalībnieki ir iemācījušies mēles mežģi un to runā pa vārdam, katru nākamo vārdu izsakot, met bumbu nākamajam skolēnam. Var veidot sacensību starp skolēnu grupām: grupas sacenšas, kura ilgāk noturēsies, nenometot bumbu uz grīdas un veicot vairāk metienu.
65. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** 6–8 dalībnieki, katrai grupai 4–6 bumbas. Dalībnieki nostājas aplī, viens ir spēles vadītājs, viņš met bumbu kādam pretī stāvošajam, tas savukārt kādam citam pretī stāvošajam, kamēr pie katra ir bijusi bumba un beigās bumba nonāk pie vadītāja. Jāatceras, kas kuram meta bumbu (*bumbas ceļš*). Tiek izmēģināts vairākkārt *bumbas ceļš*, visiem kopā atbildot par to, lai bumba nenokristu zemē. Pēc tam vadītājs ievada aplī pa to pašu *ceļu* otro bumbu un pēc laika trešo, ceturto bumbu. Lai neviena bumba nenokristu zemē, visiem ir jābūt ļoti uzmanīgiem, koncentrētiem, jābūt acu kontaktam. Var veidot sacensību starp vairākām skolēnu grupām: kura grupa ilgāk noturēsies, nenometot nevienu bumbu uz grīdas, kura grupa būs apguvusi vairāku bumbu mešanu aplī.
66. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki sastājas aplī un met bumbu blakus stāvošajam rokās. Bumba jāpamet tā, lai partneris to varētu noķert. Pēc tam skolotājs ievada spēlē otro bumbu, tā ceļo pa apli pretējā virzienā. Ja abas bumbas nonāk pie blakus stāvošajiem, tiem jāsadarbojas, proti, partneri saskatās un met bumbas reizē viens otram, tādējādi abi tās var noķert. Skolotājs ievada aplī abos virzienos vairākas bumbas (labi, ja bumbas ir dažādās krāsās). Grupas uzdevums ir mest bumbas pa apli, tās nedrīkst mainīt sākotnēji noteikto virzienu aplī un nedrīkst nokrist uz grīdas. Grupai jādarbojas mierīgi un saskaņoti, grupai jākontrolē temps. Kad bumbu padošana ielāgota, var vienā virzienā *padot* vārdu, piemēram, "Labdien!", pretējā virzienā skaitot no 1–8 (pirmais skolēns aplī saka viens, otrais – divi un tā tālāk). Var ik pa brīdim kāds no skolēniem mainīt savu vietu aplī, pārskrienot uz citu vietu un iekļaujoties grupas darbā.
67. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki stāv aplī. Viens sāk skaitīšanu no 1, piesitot savu labo roku pie kreisā pleca, kustība tiek iesākta pulksteņa rādītāja virzienā, un tā katrs nākamais turpina – 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Kad nonāk līdz 8, sākas atpakaļgaita ciparu skaitīšanā – 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Pēc tam atkal 1, 2... līdz 8. Vingrinājumu var sarežģīt, ļaujot dalībniekiem mainīt kustības virzienu, proti, kreiso roku piesit pie labā pleca, ciparu skaitīšana saglabājas, bet mainās kustības virziens.
68. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki sēž aplī. Noteikumi: a) ja skolēns dzird, ka kāds nosauc viņa vārdu, viņš piesit pa labi vai kreisi sēdošā cilvēka ceļgalam; b) tas, kuram piesists pie ceļgala, nosauc kāda grupas dalībnieka vārdu, nedrīkst nosaukt tā cilvēka vārdu, kurš piesita. Ja kāds no dalībniekiem saminstinās vai nokļūdās, viņš izstājas no spēles – ņem krēslu un pamet apli. Bet grupa turpina spēlēt, līdz palikuši divi uzvarētāji. Sākumā var vēlreiz nosaukt katrs savu vārdu pa apli, vingrinājumu veic lēnām, kamēr visi to ir sapratuši, pēc tam kāpina tempu.
69. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki sastājas aplī. Viens no aplī stāvošajiem strauji pieskaras kādam no blakus stāvošajiem. Tam jānosauc kāds no aplī stāvošajiem vārdā. Vārdā nosauktais strauji pieskaras kādam no blakus stāvošajiem. Tie, kuri kļūdījušies, izstājas no apla un veido jaunu apli.

70. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Katrs dalībnieks paņem krēslu un apsēžas telpā juku jukām, ar skatu dažādos virzienos. Viens brīvprātīgais pieceļas, atstāj savu krēslu tukšu un nostājas telpā iespējami tālu no tā. Šis cilvēks ir *pingvīns*. Viņam/viņai, pieņemot *pingvīna* gaitu, lēnām jādodas uz tukšo krēslu, kamēr pārējie dalībnieki, mainoties vietām, mēģina panākt, ka *pingvīns* līdz tam nenonāk. Kā kāds pārsežas, *pingvīns* dodas uz brīvo vietu. Pretēji *pingvīnam* pārējie grupas dalībnieki drīkst pārvietoties, cik ātri vien vēlas. Visiem jāseko līdz izmaiņām, kur atbrīvojas vieta. Ja *pingvīnam* izdodas apsēsties, tiek izvēlēts jauns vadītājs. Spēle jāspēlē klusumā, komunikācijā izmantojot tikai ar acu kontaktu.
71. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki sastājas aplī, ieņem saliektu stāju, acu skatieni nodurti – skatiens grīdā. Visi kopā skaļi skaita – viens, divi, trīs –, un pēc tam visi dalībnieki reizē paceļ acis un paskatās uz kādu no aplī stāvošajiem. Tie, kuru skatieni satiekas, ar skaļu kļedzienu krīt uz grīdas, atstāj apli, veido otru apli, kurā atkārtο tās pašas darbības. Tie dalībnieki, kuri ar acu skatieniem satikušies, pēc kritiena uz grīdas pāriet uz otru apli. Darbības abos apļos ir identiskas, tikai visu laiku tajās mainās dalībnieki. Iespējams arī variants, kad tie, kuru skatieni sastapušies, no spēles izstājas.
72. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki darbojas grupās pa 3, skolotājs dod uzdevumu visai grupai kopā attēlot kādu dzīvnieku – vidējais dalībnieks veido muti ar skaņu/degunu/acis, malējie dalībnieki – spārnus/ausis/ ūsas un to, kas veido simetriju ap vidējo elementu. 3–5 labākos atveidojumus visi iemācās atdarināt. Pēc tam visi dalībnieki sastājas aplī, viens dalībnieks apļa vidū. Apļa vidū stāvošais norāda ar roku uz kādu aplī stāvošo un nosauc kādu no atveidojamajiem dzīvniekiem. Tas, uz kuru ir norādīts, attēlo dzīvnieka centrālo daļu, bet viņam blakus stāvošie – simetriju veidojošo elementu. Tas, kurš kļūdās, iet apļa vidū un turpina saukt atveidojamās dzīvniekus. Apļa vidū stāvošā uzdevums ir ātri un negaidīti veikt saukšanu, lai aplī stāvošajiem būtu jāreaģē ātri un tos varētu pieķert kļūdās. Tie, kuri kļūdās, savas kļūdas atzīst un iet apļa centrā, iepriekšējais dzīvnieku saucējs iet atpakaļ aplī. Vingrinājumā var attēlot arī sadzīves priekšmetus, jebko, kam ir simetrija un kas ir izteismīgi parādāms, piemēram, mikseri, tosteru u. tml. Galvenais ir temps, tā kāpināšana, azarts pieķert neuzmanīgos.
73. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, sadarbībai.** Dalībnieki stāv aplī, vidū – vadītājs, kurš norāda uz vienu no dalībniekiem, sakot: “Pif!” Dalībnieks, kuram tas pateikts,

strauji notupjas, savukārt abās pusēs stāvošie saskatās, sakot: “Paf!” un ar kopā saliktām plaukstām viens uz otru norādot. Pēc tam vadītājs saka nākamo “pif!”. Ja kāds no dalībniekiem nereaģē vai sajauc kārtību, iet vidū un turpina vadīt spēli.

74. **Elpošanai, balsis aparāta darbībai, sadarbībai.** Dalībnieki ieņem taisnu stāju, uzliek plaukstas uz vēdera, dziļi ievelk elpu, atver muti un saka: “Hu-hu- hu!” Vēderam jūtami jākustas uz iekšu un uz āru. Pēc tam izmēģina skaļi izrunāt ar plaši atvērtu muti: “Hā-hā-hā!”, pamodinot krūšu rezonatoru. Kad katrs individuāli ir pamēģinājis šādi raidīt balsi, skolēni sastājas aplī. Viens no dalībniekiem ieelpo, ieelpojot paceļ abas rokas virs galvas un spēcīgi, ātri tās nolaižot līdz plecu līmenim, sūta signālu “hū”, vērsoties pie kāda no aplī stāvošajiem. Tas savukārt strauji ieelpo un izelpo, paceļot rokas virs galvas ar skaņu “hā !”. To izdarījis, strauji ar skaņu “hū” un ar attiecīgo žestu sūta signālu kādam citam aplī. Dalībniekiem jācenšas saskaņot savu elpošanu ar roku kustībām un jāatrod iespēja signālu sūtīt skaļi.

Kompleksie (attīstošie) vingrinājumi

Ķermeņa plastikas pārvaldīšana

75. **Kustību koordinācijai, kustību kontrolei, līdzsvara izjūtai.** Dalībnieki ieņem pamatstāju, pēdas stingri pie grīdas. Pārnes ķermeņa svaru uz priekšu, uz aizmuguri, uz sāniem un no vienas kājas uz otru, nostājas uz vienas kājas, otru paceļot, pēc tam veic to pašu, paceļot otru kāju. Mēģina saglabāt nekustīgu pozu, stāvot uz vienas kājas 5–10 sekundēs. Stabili stāvot uz vienas kājas, ar otru veic apļveida kustības, sāk ar pēdu, pēc tam apļo ceļgalu, gurnu locītavu. To pašu izdara ar aizvērtām acīm. Pēc tam dalībnieki brīvi staigā telpā dažādos ātrumos, virzienos, un, atskatot signālam, ieņem nekustīgu pozu, stāvot uz vienas kājas.
76. **Kustību koordinācijai, kustību kontrolei, līdzsvara izjūtai.** Dalībnieki izvietojas izklaidus telpā. Ieņem pamatstāju – kājas plecu platumā, pēdas balstās pret grīdu, mugura taisna, rokas brīvas gar sāniem, pleci atbrīvoti. Dalībniekiem jācenšas sajūst sevī kustību centru – vēdera apakšdaļā, zem nabas. Kustības impulss nāk no šī centra, kustību uzsāk no šī centra. Katrs dalībnieks iztēlojas, ka viņam jāšķērso telpa, kuras pamats (grīda) nav stabils, nav drošs (purvs, ledus, laipa). Dalībnieki sper lēnām soli pa solim, pārvietojot kustību centru (un visu ķermeni) uz priekšu un savu svaru pārnesot no kājas uz kāju,

imitējot nedrošu pamatu zem kājām. Dalībniekiem jāmaina kustības virzieni, soļa garums. Jātur līdzsvars, stāvot ik pa brīdim uz vienas kājas, lūkojoties, kur tālāk spert soli.

77. **Kustību koordinācijai, kustību kontrolei, pašvadībai.** Dalībnieki nostājas pamatstājā, skolotājs dod uzdevumu lēnām nogulties uz grīdas, vērojot savu ķermeni, un pēc tam no guļus pozīcijas piecelties un nostāties pamatstājā. Uzdevumu dalībnieks veic vienā izvēlētajā ātrumā, to saglabājot jebkurā ķermeņa pozīcijā, plastiski. Pēc tam skolotājs dod uzdevumu veikt abas darbības, skaitot 1–18, 1–8, 1–4., 1–2, 1. Pēc tam šo pašu darbību (nogulties uz grīdas un piecelties) skolēni veic formatīvā kustībā – uz katru skolotāja plaukstu sitienu vai skaitļa nosaukšanu no 1–16, 1–8, 1–4 dalībnieki veic lejupvērstu vai augšupvērstu kustības fragmentu, pauzēs sastingstot pozās. Dalībnieki ieņem telpā augstāko punktu (ķermenis nostiepts uz augšu, rokas virs galvas). Vadītājs skaita līdz 16, dalībniekiem improvizētā kustībā pārvietojoties telpā, pakāpeniski jānonāk līdz pozīcijai guļus uz grīdas (ieņemot šo pozu, atslābināt muskuļus, būt atbrīvotiem). Vadītājam atsākot skaitīt 1–16, dalībnieki atkal pārvietojas telpā un pakāpeniski nonāk līdz ķermeņa izpausmei augstākajā punktā. To pašu veic, vadītājam skaitot 1–8; 1–4; 1–2. Veic telpā maksimāli garu ceļu. Kad vadītājs skaitot nonāk līdz 1 – atbrīvots kritiens.

78. **Telpas apguvei, kustību koordinācijai, kustību kontrolei, pašvadībai.**

Dalībnieki apgūst 6 kustības:

- 1) rāpot četrāpus, balsts uz plaukstām un ceļgaliem, apakšstilbiem;
- 2) rāpot, balstoties uz plaukstām un kāju pirkstiem;
- 3) pārvietoties uz priekšu un atpakaļ, balstoties uz plaukstām un pēdām, ķermeņa priekšpuse pavērsta pret griestiem;
- 4) ripot pa grīdu, noguļoties uz sāniem, pievelkot ceļgalus pie krūtīm, ar rokām aptverot ceļgalus;
- 5) ripot pa grīdu ar izstieptu ķermeni, rokas nostieptas virs galvas, kustību impulss nāk no gurniem;
- 6) kūlenis uz priekšu un atpakaļ.

Dalībnieki drīkst kustībā telpā izmantot tikai šos 6 kustību veidus. Skolotājs dažādā secībā nosauc izpildāmo kustību.

79. **Ķermeņa atbrīvošanai, kustību kontrolei, pašvadībai.** Dalībnieki noguļas uz muguras. Uzdevums: strauji pielēkt kājās un strauji nokrist. Skolēni mēģina dažādot krišanu un piecelšanos. Vingrinājums jāveic bez garām pauzēm, nepārtraukti – reizes desmit līdz divdesmit. Skolotājs dod ritmu šai darbībai, sitot plaukstu.

80. **Kustību kontrolei, spontanitātei, pašvadībai.** Dalībnieki telpā brīvi izvēlas vietu un nostājas pamatstājā (taisns augums, kājas plecu platumā, pēdas paralēli viena otrai). Pēc vadītāja signāla dalībnieki uzsāk brīvi improvizētu kustību telpā. Skolotājam dodot signālu “maiņa!”, dalībniekiem krasi jāizmaina sava improvizētā kustība (ritms, vertikālā vai horizontālā dimensija, atbrīvojums: sasprindzinājums ķermenī, atsevišķu ķermeņa daļu kustīgums attiecībā pret citām ķermeņa daļām, kustības ātrums, kustību centrs, ķermeņa daļu, kuras vada kustību, stāvoklis), vadītājs signālu “maiņa!” dod vismaz 10–30 reizes. Kustēšanās notiek 5–10 minūšu garumā, kamēr dalībnieki izmēģina un izdara visu, ko spēj ķermenis un iztēle. Ja redzams, ka dalībnieki nespēj dažādot savas kustības un ir vienveidīgi savās izpausmēs, var darboties pāri. Viens dalībnieks otru uzrauga un saka komandu “maiņa!”, turklāt korigējot kustības, dodot dalībniekam, kurš kustas, dažādus ierosinājumus, piemēram, dažādot ātrumu/tempu, ekspresiju, veikt kustības zemajā, vidējā, augstajā plānā, dažādot ķermeņa daļu kustināšanu u. tml. Vingrinājumu var padarīt niansētāku, mainot uzdevumus. Komanda “maiņa!” liek dalībniekiem krasi izmainīt esošo kustību, bet otra komanda “rāmis!” liek dalībniekam improvizēt savu kustību, ieviest tajā kādas nianšes vai nelielus papildinājumus.

81. **Kustību kontrolei, iztēlei, sadarbībai.** Skolotājs atzīmē iespēju kustēties dažādos ātrumos gradācijā no 0 līdz 10. Nulle – nekustīga poza. 10 – maksimāli iespējamais ātrums. Ātrums 5 – ikdienas gaita. Ātrumi no 1 līdz 4 – palēnināta kustība, ātrumi no 6 līdz 10 ir paātrināta kustība. Dalībnieki apgūst ātrumus, piemēro tos savām iespējām, izmēģina pāriet no viena ātruma citā, kustoties telpā uz priekšu, atmuguriski savu iespēju robežās, sāniski un rotējot ar taisnu mugurkaulu horizontālā plaknē. Pēc tam dalībnieki izmēģina visus ātrumus vertikālā plaknē, rezultātā pie desmitā ātruma veicot atbrīvotu kritienu uz grīdas un ekspresīvu pielēkšanu kājās. Īpaša uzmanība un papildu treniņš jāveic ar 9 un 10 ātrumu, lai sagatavotos atbrīvotam kritienam. Skolotājs var dot uzdevumu pie nepāra skaitļu ātrumiem (1, 3, 5, 7, 9) kustēties horizontālā plaknē, pie pāra skaitļu ātrumiem – vertikālā plaknē. Skolotājs aicina pie katra ātruma iztēloties apstākļus, tēlu, darbību, kura asociējas ar šo ātrumu, skolotājs aicina spēlēt, iejusties, būt emocionāliem, ne tikai fiziski darboties. Skolotājs aicina attaisnot, sacerēt mazu stāstu, izspēlēt kustību etīdi visiem dalībniekiem kopā, pārejot katram no 0 ātruma uz 2. ātrumu, pēc tam uz 5., pēc tam uz 1., pēc tam uz 7., pēc tam uz 4., pēc tam uz 0 ātrumu (stāv un nekustas). *Vingrinājums dod iespēju no tā izveidot kustību etīdi, priekšnesumu.*

82. **Ķermeņa atbrīvošanai, kustību fiksācijai, partnerībai.** Dalībnieki darbojas pāros. Viens no partneriem ir *tēlnieks*, otrs ir *māls*. *Tēlnieks* no *māla* veido *skulptūru* un dod tai nosaukumu. Tā kā darbojas vairāki *tēlnieki* un ir izveidotas vairākas *skulptūras*, dalībnieki var veidot *izstādi*, kuru pēc tam vēro un vērtē *mākslas kritiķi*. *Tēlnieks* iecer *skulptūrai* nosaukumu, bet neizpauž to partnerim – *mālam*. Partneris (*māls*) cenšas uztvert, sajust ar savu ķermeni, uzminēt *skulptūras* nosaukumu. Arī vērojošie *mākslas kritiķi* var minēt *skulptūras* nosaukumu.
83. **Atdarināšanai, kustību kontrolei, sadarbībai.** Viens no dalībniekiem ir grupas priekšā, viņš atdarina kāda cilvēka gaitu, pārējie iet aiz pirmā dalībnieka un kopē šo gaitu. Priekšā esošie mainās, katrs dalībnieks piedāvā kādu gaitas īpatnību (lēna kustēšanās, steiga, emocionāla noskaņa, vecs cilvēks, mazs bērns u. tml.), citi to kopē.
84. **Atdarināšanai, spontanitātei, sadarbībai.** Dalībnieki darbojas pāros, nostājas viens otram aiz muguras, priekšā esošais atdarina kāda cilvēka (dzīvnieka) kustības, ķermeņa valodu, improvizē dažādas abstraktas kustības, otrs atdarina. Kad priekšā esošais pagriežas par 180 grādiem, atdarinātājs kļūst par kustību ierosinātāju, bet tas, kurš rādīja kustības, kļūst par kopētāju, atdarinātāju.
85. **Atdarināšanai, kustību kontrolei, partnerībai.** Partneri nostājas viens aiz otra – viens dalībnieks priekšā, otrs aiz viņa. Priekšā esošais sāk staigāt telpā un koncentrējas uz savu gaitu, izjūt to un apjauš tās nianšes, atšķirības, kas viņa konkrēto gaitu atšķir no citu cilvēku gaitas. Otrs dalībnieks kopē priekšā ejošā gaitu, mēģina to sajust kā savējo. Kad priekšā ejošais apjautis savas gaitas individualitāti, viņš šo iezīmi paspilgtina, pārspīlē, dubulto, vairākkārt palielina (līdz tādiem apmēriem, ka to jau vairs nevar nosaukt par gaitu, bet gan par deju, kustību etiādi). Otrais, kopējot pirmo, pamazām top par kustību partneri, abi kustas blakus, plecu pie pleca un jebkurš no pāra var būt jaunas kustības ierosinātājs.
86. **Atdarināšanai, skaņu veidošanai, sadarbībai.** Dalībnieki stāv aplī. Kāds apla centrā uzsāk improvizētu kustību kopā ar skaņu vai uzsāk žestu kopā ar vārdu (veidojot tēlu), pieiet ar šo kustību un skaņu pie kāda cita aplī stāvoša dalībnieka, tas pārņem (kopē) šo kustību un skaņu (vārdu un žestu) un, to atdarinot, iet līdz apla centram. Centrā dalībnieks apstājas un pārtrauc līdzšinējo kustību un skaņu, nomainot to ar kādu citu, paša veidotu kustību un skaņu, dodas pie kāda cita dalībnieka aplī un savukārt *iekustina* viņu.
87. **Kustību kontrolei, kustību fiksācijai, partnerībai.** Vingrinājumu izpilda divatā. Viens no partneriem ieņem kādu ķermeņa izteiksmi (skulpturālu izpausmi), otrs *atbild* ar izpausmi. Ķermeņi var saskarties, partnerim it kā ieņemot *tukšo telpu ap partnera ķermeni*. Pēc tam abi partneri ieņem pamatstāju un uzreiz (bez liekas pauzes) izpausmi ieņem arī otrs dalībnieks, pēc tam pirmais un tā tālāk. Var dot uzdevumu šādā veidā partneriem pārvietoties telpā (pāriet pār spēles laukumu). Process atgādina *sarunu*, izteiktu kustībā, tai pašā laikā aktieriem šī *saruna* nav jāveido apzināti. Vingrinājumu var veikt arī bez abu partneru vienlaicīgas atbrīvošanās no pozām un pamatstājas ieņemšanas.
88. **Atdarināšanai, kustību kontrolei, partnerībai.** Partneri stāv ar skatu viens pret otru. Viens no partneriem izdara asu kustību, ieņemot kādu pozu, otrs pēc mirkļa kustību un pozu precīzi atkārto. Pēc tam otrs partneris izdara asu kustību, ieņemot pozu, un pirmais to atspoguļo. Kustību var arī *apskaņot*, raidot balsi.
89. **Vides definēšanai, iztēlei, sadarbībai.** Dalībnieki darbojas divās grupās. Viena grupa nosauc vidi (darbības vietu, telpu). Otrās grupas dalībnieki šo vidi attēlo skulpturālās izpausmēs – pēc kārtas katrs definē sevi, kas viņš ir, piemēram, vāze, un pēc tam ieņem skulpturālo izpausmi, kopā ar pārējiem radot vides attēlu. Pēc tam otra grupa uzdod pirmajai grupai veidot attēlu pēc dotā nosaukuma.
90. **Vērigumam, kustību koordinācijai, sadarbībai.** Darbību uzsāk trīs vai četri dalībnieki jeb līderi, katrs no viņiem izvēlas kādu ritmiski atkārtojamo kustību kopā ar skaņu vai gluži otrādi plūstošu kustību, aritmisku kustību. Izpausmēm jābūt pēc iespējas atšķirīgākām. Visi dalībnieki iemācās kustības atdarināt. Līderi ar izvēlēto kustību sāk pārvietoties telpā. Pārējie dalībnieki var pievienoties kādam no līderiem, kopējot viņa kustības. Improvizācijā iesaistās visi. Pēc brīvas izvēles katrs no dalībniekiem var kustēties telpā piedāvātajās izpausmēs. Telpā veidojas 3 vai 4 grupas, kurās dalībnieku skaits visu laiku mainās. Kāda no piedāvātajām izpausmēm var laika gaitā pazust no spēles laukuma un atkal parādīties. Dalībnieki, kuri kustas vienādi, var kustēties izklaidus telpā vai apvienoties aplī, līnijā, veidojot horeogrāfiju telpā.
91. **Kustību koordinācijai un kontrolei, sadarbībai.** Dalībniekiem jāizveido kustīgs mehānisms – *mašīna*, kura kaut ko ražo. Kāds no dalībniekiem nostājas spēles laukumā un izpilda viegli atkārtojamo kustību ar skaņu, tam pievienojas nākamais dalībnieks, kurš atveido citu skaņu un kustību, kas saistās ar iepriekšējo. Pēc tam pievienojas vēl 3., 4., 5., 6. dalībnieks. Katrs veido savu kustību un skaņu, kopīgi izveidojot saskaņīgu *mehānismu*. Pēc signāla *mehānismu* apstādina, pēc tam iedarbina katru *mehānisma* daļu atsevišķi, un kāds uzņemas komentēt, kāda ir attiecīgās sastāvdaļas funkcija. Pirms *mehānisma* izveidošanas skolēni paši vienojas (to var noteikt arī pārējie dalībnieki, kas *nepiedalās* šajā *mehānismā*) par to, ko mehānisms *ražo* (saldumus, maizi, prieku).

92. **Kustību izteiksmīgumam, sadarbībai.** Skolēni nostājas spēles laukumā pusaplī. Pirmais rindā izdara gandrīz nemanāmu kustību (žestu). Nākamajam tā mazliet jāpaspilgtina. Katrs nākamais kustību vēl vairāk papildina, pēdējais to izpilda ļoti spilgti, pastiprināti, ekspresīvi.
93. **Iztēlei, pašvadībai, sadarbībai.** Skolotājs sagatavo lapiņas ar emociju (emocionāli stāvokļi, attieksmes) nosaukumiem, ieliek tās kastītē (traukā, cepurē). Dalībnieki izvelk lapiņas ar nosaukumiem un iemieso šo emociju ķermenī, sejas izteiksmē. Pārējie min, kas tā ir par emociju.
94. **Iztēlei, kustību kontrolei, sadarbībai.** Skolotājs rosina skolēnus vingrinājuma laikā iedarbināt savu emocionālo atmiņu, atcerēties piedzīvoto vai novēroto dzīvē. 6–10 dalībnieki nostājas puslokā. Tiek nosaukta viena emocija. Pirmais skolēns šo emociju parāda pirmajā līmenī – tikai mazliet. Otrais – jau spilgtāk, spēcīgāk. Pēdējais skolēns izpauž emociju visspilgtāk, pastiprinātāk, lielākā gradācijā. Skolēni vēro iepriekšējā skolēna sniegumu un mēģina emociju skalas pastiprināšanu veikt pakāpeniski.
95. **Iztēlei, pašvadībai.** Skolotājs piedāvā priekšmetu (krēslu, lietussargu, pildspalvu, cepuri, šalli) un dod uzdevumu “šis priekšmets nav šis priekšmets”. Dalībniekam jādarbojas ar priekšmetu, it kā tas būtu kāds cits priekšmets. Jādarbojas ticami, jārada ilūzija, ka skatītājs redz kādu citu priekšmetu, attieksme un darbošanās veido skatuvisko ticamību.
96. **Iztēlei, bezpriekšmetu darbībai, sadarbībai.** Dalībnieki stāv aplī. Viens no dalībniekiem apla centrā uzsāk bezpriekšmetu darbību. Jebkurš, kurš sapratis darbību, var pieiet pie šī darbības veicēja un iesaistīties darbībā. Pirmais dalībnieks, sakot “paldies!”, ieņem vietu aplī. Aplā centrā nonākušais uzsāk kādu citu bezpriekšmetu darbību, tai pievienojas (to papildina vai pabeidz) kāds no aplī stāvošajiem. Darbības uzsācējs, sakot “paldies!”, atgriežas aplī.
97. **Iztēlei, spontanitātei, sadarbībai.** Dalībnieki brīvi staigā telpā. Viens skolēns ir vadītājs, kurš no skatuves vai cita paaugstinājuma saka: “Es esmu lielais burvis, es gribu, lai jūs visi pārvēršaties par... vecu koferi, kucēnu, negaisa mākonī u. tml.” Dalībnieki sāk kustēties vai ieņem pozu atbilstoši nosauktajam. Pēc tam viņš izvēlas dalībnieku, kurš nomainīs viņu vadītāja vietā, un turpina vingrinājumu.
98. **Iztēlei, bezpriekšmetu darbībai.** Katrs dalībnieks saņem lapiņu ar vides nosaukumu. Dalībniekiem pēc kārtas jāiet uz spēles vietu, jāiztēlojas, ka atrodas attiecīgajā vidē, un jāveic trīs darbības ar iztēlotiem priekšmetiem. Skatītāji min, kas tā par vidi un kas tie par priekšmetiem.
99. **Iztēlei, bezpriekšmetu darbībai, sadarbībai.** Darbojas 4 vai 5 dalībnieku lielās grupās. Katra grupa attēlo kādu skolotāja vai klasesbiedru nosauktu vidi. Skolēni cits pēc cita nāk vidē un darbojas it kā ar kādu priekšmetu, kurš varētu atrasties šajā vidē. Pirmais skolēns padarbojas ar iztēlētu radīto priekšmetu un aiziet. Katram nākamajam skolēnam jādarbojas ar iepriekšējiem priekšmetiem un jāievieš kāds cits priekšmets, tas ir jāpadarbojas ar iepriekšējo un jāuzsāk darbība ar sevis izvēlētu. Piemēram, pirmais dalībnieks darbojas it kā ar krūzi, otrs ar krūzi un ar karoti, maisot kaut ko krūzē, trešais – ar krūzi, karoti un izņem cukuru no cukurtrauka utt. Jābūt precīzai darbībai ar priekšmetu, jārespektē darbības vieta telpā, atveidotā vide, un skatītājam jāsaprot, kas tiek attēlots.
100. **Iztēlei, bezpriekšmetu darbībai, partnerībai.** Dalībnieki darbojas pa pāriem. Viens veic bezpriekšmetu darbību – attēlo tērpu demonstrētāju, kurš gatavojas uzņācīnam. Partneris viņu vēro un iegaumē uzvilktu apģērbu vai aksesuāru izvēli. Pēc tam tērpu demonstrētāji pēc kārtas iet uz skatuves vai telpā noteikto vietu un demonstrē savu tērpu. Katra demonstrētāja partneris komentē tērpu, demonstrētājs stāstījumu akceptē ar kustībām (piemēram, žakete – to var valkāt aizpogātu un vaļā). Pēc tam dalībnieki mainās lomām. Uz spēles vietu pēc kārtas iet dažādi modes dizaineri kopā ar saviem modeļiem, kuri demonstrē jaunās tērpu kolekcijas.
101. **Iztēlei, kustību kontrolei, tēla veidošanai.** Dalībnieki brīvi pārvietojas telpā, mēģinot koncentrēt uzmanību uz vienu ķermeņa daļu (kustības centru), cenšas ar to it kā vadīt savu ķermeni telpā, veido gaitu, sajūtot, kā mainās attieksme pret apkārtni, kādas asociācijas raisās par iespējamo tēlu un darbību. Piemēram, koncentrē uzmanība uz degunu kā kustības centru, deguns it kā vada cilvēka pārvietošanos telpā. Cilvēks ir ziņkārīgs ložņa, uzmanīgs vērotājs, sasmaržotājs, visa saodējs. Dalībnieki iztēlojas šāda cilvēka darbību iztēlotajā telpā, veido iekšējo monologu. Pēc tam dalībnieki par kustības centru izvēlas kājas, tās it kā vada ķermeni, iztēlojoties vidi, kurā pastaigājas šāds tēls, ko domā šādas tēls, veido iekšējo runu. Kustību centrs jeb ķermeni vadošais centrs var būt piere, gurni, vēders, krūšu kurvis u. c. ķermeņa daļas. Dalībnieki var veidot nelielus improvizētus dialogus, iejūtoties šajos tēlos.
102. **Bezpriekšmetu darbībai, kustību kontrolei, partnerībai.** Dalībnieki darbojas pāros. Viens no dalībniekiem uzsāk bezpriekšmetu darbību, otrs viņu pamudina: “Attīsti!” Darbības veicējs var darbību paspilgtināt, darot to ātri vai ar kādu emocionālu attieksmi, vai pēkšņi iztēlojoties, ka priekšmeti kļūst ļoti lieli, tie aug vai arī to kļūst arvien vairāk. Dalībnieks cenšas tos visus apkalpot, darboties ar visiem.

103. **Iztēlei, kustību izteiksmīgumam.** Dalībnieki kustas telpā, skolotājs nosauc kādu emociju, dalībnieki kļūst par šo emociju, emociju izpaušmi, proti, viņi ir prieks, skumjas, dusmas, kautrība, lielība, aizdomas u. tml.
104. **Kustību izteiksmīgumam, kustību kontrolei, iztēlei.** Dalībnieki staigā telpā taisnos leņķos. Pēc vadītāja signāla visi dalībnieki iztēlojas, ka kļūst ļoti maziņi, turpina kustību šajā sajūtā. Pēc tam vadītājs dod komandu visiem kļūt ļoti, ļoti lieliem un kustēties šādās sajūtās. Vadītājs maina komandas – “mazi”, “lieli”.
105. **Kustību kontrolei, vērošanai, sadarbībai.** Dalībnieki darbojas pa trim. Divi veido viens no otra ļoti atšķirīgas kustības, trešais viņus vēro un izveido savu kustību, apvienojot, savienojot pirmā un otrā kustības.
- Mutvārdu runas tehnikas pārvaldīšana**
106. **Elpošanai. Deguna tīrīšana.** Ar labo nāsi (turot ciet kreiso) ieelpot un aizturēt gaisu; ar labo roku aiztaisīt labo nāsi, izelpot caur kreiso nāsi; ar kreisās rokas pirksta spilventiņu veikt vieglus sitienus pa deguna kreiso spārnu izelpas laikā (skaņa “m-m-m”).
107. **Elpošanai.** Suņa elsošana (forsēta ieelpa, aktīvi strādā diafragma) pamīšus *ar bultas palaišanu* (fiksēta izelpa ar skaņu “pf”).
108. **Elpošanai.** Vairākas vēdera-deguna izelpas: kājās stāvot, ātri ievilkot vēdera muskuļus un vienlaicīgi asi izelpot caur degunu, ieelpa parasta, šīs darbības veicot 5–6 reizes, to pašu atkārto sēdus stāvoklī; to pašu atkārto pastaigājoties.
109. **Elpošanai.** Skaitot līdz 5, ievilkot gaisu, pēc tam ar *fff...* pūst laukā, pakāpeniski paildzinot izpūšanas laiku.
110. **Elpošanai.** Kaķa pozā četrrāpus: kūkums uz augšu – ieelpa, kūkums uz leju – izelpa, atkārto vairākkārt.
111. **Elpošanai.** Balonu/bumbu/kādu citu figūru pūšana. Pārī viens ir *pumpētājs*, otrs – *balons*. Viens, imitējot pumpēšanu, kā to dara, piemēram, pumpējot velosipēda riepas, ar dziļi ievilkto un izlaistu elpu, izmantojot skaņu *ppff...* pumpē *balonu*, kurš pakāpeniski aug, aug, plešas, kamēr pārsprāgst. Pēc tam dalībnieki mainās vietām un atkārto pumpēšanas procesu.
112. **Runas darbību nostiprināšanai.** Mēli salikt *tūtītē*/mēli mēģināt dabūt pie degungala/izlaist un ievilkot mēli/sasprindzināt mēli.
113. **Runas darbību nostiprināšanai.** Savelk lūpas snukīti/bučā, un pēc tam tās spēji atbrīvo, vingrinājumu atkārto vairākkārt.
114. **Runas darbību nostiprināšanai.** Apakšžokļa kustināšana uz vienu un uz otru pusi, aplošana (*saudzīgi, ar varu nedarbināt*).
115. **Runas darbību nostiprināšanai.** Mēles aplošana uz vienu un otru pusi mutes iekšienē, pēc tam tās atbrīvošana, mēli *izvibrējot*.
116. **Artikulācijai.** Pāros spēlē volejbolu ar iedomātu bumbu, reizē ar bumbas sitienu saucot dažādas zilbes ar patskaņu rindas skaņām, piemēram, ba, be utt.; vra, vre utt., bdga, bdge utt.
117. **Artikulācijai.** Veido skaņas, liekot kopā patskaņus/divskaņus ar līdzskaņiem, palielina līdzskaņu skaitu līdz trīs. Līdzskaņu rindā – M, N, L, V, Z, R, D, B, G, J, F, S, C, T, P, K, H – katrs līdzskanis jāizrunā kopā ar katru patskani un divskani – A, E, E (platais), I, O, U, AI, IA, (IE), EI, EU, UA(O), AU, OI, IU, UI – vienā zilbē.
118. **Artikulācijai.** Izrunā garo patskaņu rindu, savienojot tos vienā melodijā – Ā – Ē – Ī – Ō – Ū. Pēc tam pēc kārtas patskaņus savieno ar līdzskaņiem, veidojot melodiju, piemēram, ĀM – ĒM – ĪM – ŌM – ŪM. Var kombinēt patskaņu rindu ar noteiktu līdzskaņu kombināciju, piemēram, ar R–G–Z–R – RĀGĀZĀR, RĒGĒZĒR, RĪGĪZĪR, RŌGŌZŌR, RŪGŪZŪR. Citas līdzskaņu kombinācijas : V – R – L – Š – T – R; K – P – T – K – DZ; S – Z – V – S; K – L – G – L – G.
119. **Artikulācijai, dikcijai.** Runāt, izlaižot līdzskaņus, piemēram, pašsacerētā/rakstnieka radītā stāstā vai dzejolī.
120. **Intonācijai, runas individualizēšanai.** Runāt dzejoli ar dažādu attieksmi. Dzejoļa vienu pantu katrs dalībnieks runā ar citādu attieksmi, piemēram, kā buramvārdus, rājoties, graužot sasulespuķu sēkliņas, vienaldzīgi, intriģējoši, jautri, ātri, palēnināti utt.
121. **Dikcijai, artikulācijai.** Runāšana ar šķērslī mutē (ievērojot higiēnu, zīmulis, korķis, konfekte uz kociņa u. c), piemēram, vienu dzejoli norunā ar šķērslī mutē, pēc tam bez šķēršļa, pārbauda savas izjūtas, balss aparāta un runas orgānu darbību.
122. **Dikcijai, artikulācijai, pašvadībai.** Mēles mežģi.
 - *Eža kazociņš un aitādas puskažociņš.*
 - *Mazā Alma rāvā bradā, basām kājām krasta malā.*
 - *Strēbu stipru pupu putru.*
 - *Sasien siksnu siksniski.*
 - *Ripu ripām ripa ripo.*
 - *Muļķa mice mucā.*

- *Sniegs snieg snigdams.*
 - *Klāras krelles Klāras glāzē.*
 - *Zviedzin zviedza zviedru zirgi Zvirgzdupītes ziemeļos.*
 - *Paulis Ķaulis naudu taupa,*
Knauķis auglim čaulu laupa.
 - *Šķiet, šis žagaru saišķis ir cits žagaru saišķis.*
 - *Dun dobji dārdi debešos.*
 - *Tev tik dzintardzidas dziesmas,*
Dziļu dzelmēs dzintars dzidri dus.
 - *Līksmi līgo linu lauks, tālu zilu vilni veļot.*
 - *Mātei meitas miltus mala malējiņas.*
 - *Tedis to tad Ditai dotu, tā to tūlīt dubultotu.*
 - *Uguns mutuļus kur jūt, tur nu gruzd un kūp, un brūk.*
 - *Vienā vēsā vasaras vakarā viens vecs vīrs veda veselu vezumu vāriņu vēžu, visiem vēžiem vēderi vaļā.*
 - *Loki, spoki, veci koki, ko tu savu mēli moki?*
 - *Sakalst dadža lapas asas, ja nav stādam valgas rasas.*
 - *Vesels simts sīku siseņu salstot sausos salmos sisina.*
 - *Žurka šņukst šņukstēdama.*
 - *Suns savam saimniekam Sīmanim saplēsa sarkansvītrotos svētdienas svārkus.*
 - *Hilda papildināja savu herbāriju ar hiacintes ziedu.*
 - *Dižā mūža meža eži saoz meža rožu ražu,*
Daži eži ožot snauž, daži rožu ražu grauž.
 - *Krupju papus nepeld pāri platai upei, krupju papum platā upe pārāk slapja.*
 - *Krupju papus neprot pateikt – pupu zupa, krupju papus paslēpjās zem kāpostlapas.*
 - *Zirgā trakos tempos traucas jātnieks Toms.*
 - *Motodelta planierisma entuziasti aitādas puskažociņos, nolaidušies pie šaursliežu dzelzceļa visniedomājamākās komunikabilitātes gaisotnē, īstenoja virkni metodoloģisku un meteoroloģisku pētījumu.*
123. **Dikcijai, artikulācijai, sadarbībai.** Katrs izvēlas kādu mēles mežģi, darbojas pāros un trenējas mēles mežģi izrunāt ātri un vairākkārt, to nesajaucot. Pēc tam skolēni sacer savu mēles mežģi un to demonstrē citiem klasesbiedriem, mēģinot tos ieinteresēt ar izteiksmīgu, skaidru, ātru runāšanu.
124. **Dikcijai, artikulācijai, runas individualizēšanai.** Dalībnieki apgūst vienu no mēles mežģiem. Sastājas aplī. Viens no dalībniekiem izvēlas kādu emociju, attieksmi un tādā pasaka mēles mežģi blakus stāvošajam partnerim, kurš tālāk to saka, pārspīlējot iepriekšējā dalībnieka doto emociju, attieksmi. Vienu un to pašu mēles mežģi katrs var pateikt ar citu emocionālo nokrāsu un izteiksmi.
125. **Dikcijai, artikulācijai, sadarbībai.** Mēles mežģu runāšana ar dažādām intonācijām, piemēram, izmatojot tekstu “Viņu rītu ripu situ, citu rītu stibu cirtu”, viens dalībnieks otru apsūdz, apsūdzētais taisnojas, viens lielās, otrs atbildot izsmej u. tml. Attieksmi, kādā tiek pausts mēles mežģis, var nosaukt vadītājs, var izdomāt paši dalībnieki. Pārējie dalībnieki var nezināt uzdevumu intonācijai un to minēt.
126. **Elpošanai, skaņu veidošanai, pašvadībai.** *Gauda dīģšana* – visi pietupušies, sakļaujot ķermeni embrija pozā, un izdod skaņu “aaaaa”. Skaņas intensitāte vienlaikus ar ķermeņa darbību, kļūstot lielākam un atdarinot asna augšanu, pakāpeniski pieaug, līdz *asniņš* izspraucas no sava apvalka un, izlaužoties cauri zemei, izaug līdz saulei – izstieptas rokas pret sauli/debesīm, ķermenis pilnīgi atbrīvots un atvērts.
127. **Skaņu veidošanai, pašvadībai.** Ar skaņu attēlot, piemēram, bluķa zāģēšanu, zvana pogas skaņu u. c., kas vien ienāk prātā.

Orientēšanās fiziskajā telpā

128. **Darbībai dažādos fiziskās telpas plānos, sadarbībai.** Dalībnieki kustas telpā visos virzienos, vienmērīgi to piepildot. Skolotājs dod uzdevumus: iet uz priekšu, iet atmuguriski, sāniski (krusteniskais solis vai galops), rotējot ap savu asi. Izpildot šos uzdevumus, dalībnieki nedrīkst sadurties ar citiem, viņiem vienmērīgi jāpiepilda telpa.
129. **Darbībai dažādos fiziskās telpas plānos, sadarbībai.** Dalībnieki sastājas lielā aplī ap telpas centru. Uzdevums: visiem sākt iet reizē uz priekšu un reizē iziet caur telpas centru, un nonākt apla pretējā pusē, pagriezties ar seju pret centru, saglabājot apla sākotnējo trajektoriju. Sākumā skolotājs var dot signālu, pēc tam skolēniem pašiem jāsaņū kustības sākums. Vingrinājumu veic bez runāšanas, skolēniem jāsaņū ritms, ātrums, kādā ir paveicams šis uzdevums. Skolotājs var uzdot veikt samainīšanos dažādos ātrumos, skaitot 1–16/1–8/1–4 vai samainīties ar vietām aplī, ejot caur centru atmuguriski.
130. **Darbībai dažādos fiziskās telpas plānos, sadarbībai.** Dalībnieki vienojas par kustības ātrumiem, piemēram līdz 10. Uzsāk staigāt telpā 5. ātrumā. Skolotājs dod uzdevumu

- pa vienam apstāties ik pēc 5 sekundēm, bet ne visiem reizē. Viens no grupas dalībniekiem apstājas (šis ir 0 ātrums). Jāseko tam, lai divi vai vairāki dalībnieki reizē neapstātos. Kad visi dalībnieki apstājušies (0 ātrums), skolotājs dod uzdevumu pa vienam atkal uzsākt staigāšanu telpā 5. ātrumā līdzīgā kārtībā. Izmēģina vairākkārt šo procesu, nedrīkst sarunāties. Izmēģina to pašu izdarīt 7. vai kādā citā ātrumā.
131. **Darbībai dažādos fiziskās telpas plānos, sadarbībai.** Visi dalībnieki sastājas aplī, uzliekot priekšā stāvošajam rokas uz pleciem, katrs aplūko un ar rokām aptausta priekšā stāvošo partneri, to pašu izdara arī ar aizvērtām acīm. Pēc tam visi, neatverot acis, izklīst telpā un pēc skolotāja signāla dodas telpā meklēt savu bijušo partneri, izmantojot tausti. Atrodot partneri, uzliek savas rokas uz viņa pleciem un vairs neatlaiž, līdz visi ir sastājušies aplī iepriekš noteiktajā kārtībā.
132. **Darbībai dažādos fiziskās telpas plānos, sadarbībai.** Vienam dalībniekam jāaizver acis (*aklais*), pārējie viņam ceļā ar ķermeņiem nepārtraukti veido šķēršļu joslu, kas jāpārvar, *aklajam* jāiziet cauri šķēršļu joslai.
133. **Darbībai dažādos fiziskās telpas plānos, kustību kontrolei, sadarbībai.** Dalībnieki brīvi staigā telpā, to vienmērīgi papildot. Skolotājs paskaidro, ka, atskatot komandai “sarkans”, dalībniekiem jāapstājas un jāaizver acis. Atskatot komandai “zaļš”, skolēniem ar kādu (kādiem) jāsaķeras (jāsaskaras) kopā. Atskatot signālam “oranžs”, jānoguļas uz grīdas. Ja skolotājs lieto komandu “krāsa atcelta”, visi staigā pa telpu. Skolotājs var kombinēt divas un visas trīs krāsas kopā. Piemēram, dot komandu “zaļš” un, kad skolēni ir kādam pieskārušies, pievienot komandu “sarkans”, pēc tam pievienot komandu “oranžs”. Treniņš vērsts uz sadarbību, uzticēšanos un rada spēles prieku, jo veidojas neparedzamas situācijas.
134. **Kustību fiksācijai, kompozīcijas veidošanai mizanscēnā, sadarbībai.** Dalībnieki staigā, dažādi kustas telpā, dzirdot signālu “stop!”, apstājas, saglabājot pozu. Skolotājs vedina dalībniekus izjust pozu, iztēloties kādu vīdi, darbību, kurai varētu atbilst šāda poza, un pozu *atdzīvināt*, tai pārejot atbilstošā kustībā. Dalībnieki vairākkārt izmēģina kustēšanos, statiskas pozas ieņemšanu un *atdzīvošanos*. Pēc tam, apstādinot dalībnieku kustību kādā pozā, skolotājs izvēlas divus dalībniekus, kuri paliek telpas centrā, citi paiet malā un vēro izveidojušos *dzīvo gleznu*. Skolēni pa vienam var pievienoties apstādinātajiem klasesbiedriem ar atbilstošām ķermeņa izpausmēm, pozām tā, lai veidojas kompozīcija, saturs. Kad visi kopā (skatītāji un aktieri) pieņēmuši lēmumu, ka *dzīva glezna* ir pabeigta, atkal brīvi kustas telpā.
135. **Kompozīcijas veidošanai mizanscēnā, iztēlei, sadarbībai.** Dalībnieki sastājas aplī. 4 vai 5 skolēni cits pēc cita ieņem pozas (skulpturālas izpausmes), veidojot kopīgu skulpturālu grupu (*fotogrāfiju, dzīvo gleznu*), kura izsaka kādas savstarpējas attiecības, tēmu. Tēmu nosauc skolotājs. Jebkurš no grupas pēc brīža var iziet no izveidotās skulpturālās izpausmes, jebkurš no skolēniem aplī var pievienoties skulpturālajai grupai, izveidojot savu skulpturālu izteiksmi, pozu. Skolēnu skaits skulpturālajā izpausmē nedrīkst samazināties. Skulpturālā grupa nepārtraukti pārmainās, pārveidojas, līdz ar to plūstoši mainās arī tās tēma, iespējamais saturs, vēstījums.
136. **Kompozīcijas veidošanai mizanscēnā, iztēlei, sadarbībai.** Dalībnieki darbojas grupās pa trīs un veido spontānas *skulptūras (dzīvās gleznas)*. Pirmais dalībnieks ieņem pozu, otrais to papildina, turpina ar savu izteiksmi, pozu vai veido pretdarbību ar savu izteiksmi/požu, trešais pievienojoties *skulptūru* pabeidz. Dalībnieku plastikas izpausmēs ķermeņi var gan saskarties, gan būt attālināti cits no cita. Dalībnieki no sagatavotajām *skulptūrām* izvēlas izteiksmīgākās, iemācās tās precīzi atkārtot. Tiek pieņemts, ka *skulptūras* ir *tēlnieka* darinātas un tās komentē *mākslas zinātnieks, kritiķis*. Atskatot signālam, telpas centrā pēc kārtas vietu ieņem sagatavotās *skulptūras*, komentētājs redzamo komentē spontāni, pasakot 1–3 teikumus par to, kas *skulptūrā* varētu būt attēlots. Skolēniem, *skulptūras* arvien no jauna atkārtojot, tiek dota iespēja trenēt kustību atmiņu. Vingrinājumu var papildināt ar skatītājiem. Daļa dalībnieku ir skatītāji, kuri vēro, vai *skulptūras* ir precīzi atkārtotas un klausās komentārus.
137. **Kompozīcijas veidošanai mizanscēnā, iztēlei, sadarbībai.** Dalībnieki brīvi staigā telpā, jebkurš no dalībniekiem tiek aicināts telpas centrā izveidot skulpturālu izpausmi, pārējie viņam pievienojas, izveidojot *skulptūru* grupu. Kad skolēni apjautuši sava ķermeņa izteiksmīguma iespējas, skolotājs dod uzdevumu veidot *skulptūru* pēc dotā nosaukuma, piemēram, tornis, mežs, aleja, klavieres u. tml.
138. **Darbībai dažādos fiziskās telpas plānos, kustību kontrolei, sadarbībai.** Dalībniekiem dots uzdevums staigāt telpā taisnos leņķos. Iespējama virzienu maiņa, izmantojot 90 vai 180 grādu leņķi. Tāda staigāšana nenovēršami noved pie sadursmes, konflikta, jo vienā līnijā, trajektorijā var satikties divi dalībnieki viens otram pretim. Tādā gadījumā iespējams: 1) vienam no dalībniekiem pagriezties par 90 grādiem, dodot otram ceļu; 2) abiem krasi pagriezties uz labo vai kreiso pusi par 90 grādiem; 3) piespiest otru dalībnieku atkāpties, vienam no dalībniekiem turpinot gaitu uz priekšu; 4) abiem

dalībniekiem apstāties un ieturēt ilgstošu, situāciju un partneri izvērtējošu pauzi. Dalībniekiem jāpievērš uzmanība acu kontaktam (skatās uz priekšu, acu kontakts ar pretimnākošo) un partneru izjušanai. Dalībnieki drīkst izveidot kustīgas kolonnas (iet cits aiz cita), iet rindās plecu pie pleca, iet rindās vai cits aiz cita jebkurā skaitā (pa divi, pa trīs u. tml.). Dalībnieku skaits kolonnās un rindās var mainīties. Vēlams visiem dalībniekiem atrast kopīgu staigāšanas ritmu. Nedrīkst izvairīties no sadursmēm, izdarot soli sānis (galopa solis). Improvizācijas laikā sajust partnerus un ķermeņa reakciju konfliktsituācijās, pētīt sajūtas, sekot kādam, pievienoties kādam, pašam būt līderim, aiz kura seko citi, izjust, pieņemt lēmumu, mainīt kustības virzienu vai kustības partnerus. Improvizāciju veikt nesteidzoties, mēģināt sajust tās beigas (pabeigts kāds grupai kopā izjusts process, attiecības), visiem reizē pieņemt lēmumu apstāties. (Var, protams, būt tā, ka daļa grupas ir jau pilnībā apstājusies, bet citi vēl turpina risināt savas attiecības.) Improvizācijas garums ir 3–5 minūtes.

Orientēšanās skaniskajā telpā

139. **Skaņu veidošanai, ritma izjūtai, sadarbībai.** Dalībnieki stāv aplī. Pulksteņa rādītāja virzienā katrs sauc kādu vārdu. Grupa virzās uz centru soli pa solim, no sākuma runājot korī dalībnieka piedāvāto vārdu klusināti, pakāpeniski paātrinot runas tempu un izrunātā vārda skaļuma intensitāti. Centrā visi satiekas un sasniedz runātā vārda augstāko skaļuma intensitātes pakāpi. Tādā pašā veidā kāpj atpakaļ, šoreiz pakāpeniski samazinot balss skaļumu un runas tempu, nonāk aplī sākuma pozīcijā. Pēc tam vārdu saka nākamais dalībnieks, kamēr visu dalībnieku piedāvātie vārdi izskanējuši. Uzdevumu var sarežģīt, liekot skolēniem izteikt grūtāk izrunājamu vārdu vai pat vārdu savienojumu.
140. **Skaņu veidošanai, kustību kontrolei, partnerībai.** Vadīt partneri ar skaņu. Viens dalībnieks ar skaņu, piemēram, “a”, vada otru, kuram ar aizvērtām acīm un atbrīvotu ķermeni jāseko skaņas raksturam (ātrāk, lēnāk, melodijai virzībā uz augšu vai uz leju, *staccato via legato*) un atbilstoši skaņai jākustas (telpā vai arī tikai ar kādu ķermeņa daļu, pašam paliekot uz vietas). Cits dalībnieks, izmantojot skaņu, piemēram, “e”, analogiski sadarbojas ar savu vadāmo. Skaņas izdos katrs vadītājs pamīšus. Kustība notiek tikai skaņas laikā. Var sarežģīt vingrinājumu, nodarbības vadītājam un abiem *kustinātājiem* vienojoties par mērķi: novest savus partnerus līdz noteiktai kopīgai mizanscēnai.

141. **Skaņu veidošanai, sadarbībai.** Skolēni darbojas grupās un rada skaņas etīdi, piemēram, “Lielveikals”, “Zoo”, “Auto sacīkstes”, “Pļava jūlijā”, “Pludmale”. Katrs dalībnieks veido skaņu, trokšņus, lai visi kopā izveidotu atbilstošās vides un notikuma skanisku iespaidu. Var turēt acis aizvērtas. Demonstrē etīdi citiem, kuri min, kāda vide skaniski attēlota.
142. **Skaņu veidošanai, ritma izjūtai, sadarbībai.** Improvizēts *koris*: dalībnieki darbojas 3 grupās (kora balsīs), kur katrai grupai jāveido sava skaņu partitūra. Pirmā grupa ir ritma grupa, tā veido ritmu - darbinot ķermeni: kājas, rokas, arī balsi, runājot tekstu. Var būt ritmizēts teksts, dzejolis, mēles mežģis. Otra grupa veido *partitūru*, veidojot skaniski intonatīvu melodiju tikai ar skaņām, trešā veido *partitūru* ar dažādiem efektiem - mēles klakškus, pirkstu klikšķus, dažādas artikulētas skaņas, čukstus. Skolotājs darbojas kā diriģents, norādot, kura grupa kurā brīdī sāk, paātrina vai palēlina tempu, skaļumu.
143. **Skaņu veidošanai, ritma izjūtai, sadarbībai.** Orķestris/ansamblis”. Piedalās 5 vai 6 dalībnieki, katrs veido savu skaņas partitūru. Pirmais dalībnieks, izmantojot ķermeņa darbības, piemēram, kāju piesišanu pie grīdas, plaukšķināšanu, veido *skaņdarba* pamata ritmu, nākamais to papildina, liekot klāt citas skaniskas darbības, kuras var veikt ar ķermeni, līdz izveidojas vienots *orķestris*. Jāraugās, lai kāda dalībnieka skaniskās darbības nepārmāktu pārējo darbības, lai cits citam pielāgotos kopējā orķestra labskanībā un ritmā.
144. **Skaņu veidošanai, ritma izjūtai, sadarbībai.** Dalībnieki guļ uz grīdas aplī, novietojot kājas uz centru, rokas brīvi gar sāniem, acis aizvērtas. Viens sāk veidot skaņu, skaņu virknējumu ritmā, pārējiem pakāpeniski pulksteņa rādītāja virzienā pievienojoties. Grupas izveidotās skaņas dinamika pamazām aug, pēc tam atpakaļ pa apli dalībnieki pa vienam *atslēdzas* no procesa, dinamika pakāpeniski mazinās, līdz paliek dalībnieks, kurš iesāka.

Sadarbība ar partneri un auditoriju

145. **Uzmanības koncentrēšanai, partnerībai.** Sasveicināšanās ar miļvārdiņiem. Dalībnieki stāv aplī un reizē ar plaukšķienu nosūta kādam izdomātu miļvārdu. Svarīgs ir visu dalībnieku acu kontakts un noteikta plaukstu kustība un skaņa. Jāvienojas par kustības un skaņas secību, tā noteikti jāievēro. Tas, kurš saņēmis miļvārdu, izdomā un nosūta savu miļvārdu nākamajam dalībniekam.

146. **Sadarbībai, uzmanības koncentrēšanai.** Dalībnieki stāv pusaplī. Pēc kārtas skaita no 1 līdz bezgalībai. Katru trešo skaitli aizvieto ar tekstu “Es esmu labais/labā” un virza rokas uz augšu. Tālāk turpina ar nākamo skaitli. (Piemēram, 1, 2, “Es esmu labais”, 4, 5, “Es esmu labais”...). Ja kāds kļūdās, sāk skaitīt, sākot ar 1. Nonākot līdz pēdējām pusapļa dalībniekam, skaitīšana turpinās pusaplī pretējā virzienā. Sarežģītāks variants: aizvieto ar tekstu ne tikai katru trešo skaitli, bet arī tos, kuros ir trīs: 13, 23, 30, 31 utt.
147. **Iztēlei, sadarbībai.** Asociācija (ar atgriešanos pie viena vārda). Dalībnieki izvietojas telpā. Tiek nosaukts viens lietvārds. Katrs no dalībniekiem pārvietojas telpā, liekot pēdu pie pēdas un uz katru soliņa skaļi saucot lietvārdus, īpašības vārdus, divdabjus, skaitļa vārdus, kuri saistīti ar šo lietvārdu. Piemēram, vārds “kurpe” – augstpapēžu, trīsdesmit astotais, sarkana, nonēsāta, neērta, dārga, pazudusi u. tml.
148. **Sadarbībai, uzmanības koncentrēšanai.** Grupa stāv aplī. Kopīgi jānoskaita līdz, piemēram, 20. Skaitli var saukt jebkurš no dalībniekiem, izvēloties tempu un pauzes starp skaitļiem. Ja dalībnieki sāk skaitīt vienlaicīgi, jāsāk no sākuma.
149. **Uzmanības koncentrēšanai, sadarbībai, iztēlei, stāsta veidošanai.** Grupas dalībnieki sēž aplī uz krēsliem ar mugurām cits pret citu. Stāsta apjomā nelielu stāstiņu, saucot pa vienam vārdam. Ja divi vai vairāki dalībnieki ierunājas vienlaicīgi, jāsāk jauns stāsts. Mēģina tik ilgi, kamēr grupa var pateikt: stāsts ir izstāstīts. Tas izdosies pēc vairākkārtēja treniņa un ilgākas sadarbības grupā.
150. **Partnerībai, telpas apguvei.** Dalībnieki darbojas pāros. Vienam no dalībniekiem ir aizvērtas acis. *Redzošais* partneris *aklo* vada telpā, saņemot to aiz rokas, apņemot ap pleciem, ejot *aklajam* pa priekšu, uzliekot *aklā* roku uz sava plecā. *Aklo* var vadīt arī no mugurpuses, uzliekot plaukstu starp lāpstiņām (abiem jāuzmanās, lai kontakts nepazustu, kustēšanās notiek lēni, ļoti uzmanīgi).
151. **Partnerībai, telpas apguvei.** Dalībnieki darbojas pāros. Vienam no pāra acis ir aizvērtas un viņš brīvi kustas telpā dažādos virzienos. Otram dalībniekam jāuzmana *neredzīgais* (stājoties ceļā, ja *neredzīgais* tuvojas bīstamai vietai telpā), *neredzīgajam* jācenšas sasniegt lielu kustības ātrumu un drošības izjūtu, *redzīgajam* partnerim jācenšas radīt uzticēšanos, vajadzības gadījumā viegli un maigi partneri ietekmējot ar pieskārienu, mainot *neredzīgā* kustību virzienu telpā, veidojot aizsardzību.
152. **Partnerībai, telpas apguvei, ķermeņa atbrīvošanai.** Dalībnieki darbojas pa divi. Viens aizver acis, otrs pārvietojas telpā un ar kādu noteiktu signālu aicina partneri pie sevis. Kad partneris ir gandrīz pietuvojies, saucējs atkal maina vietu telpā. Dalībniekiem jāpārvietojas telpā lēni un uzmanīgi, ņemot vērā, ka katra pāra vienam dalībniekam acis ir aizvērtas. Grupai jāpūpējas, lai neviens netiktu fiziski traumēts. Ķermenim jābūt atbrīvotam, plecu daļa nav saspringta, rokas brīvi nokarājas gar sāniem.
153. **Partnerībai, atdarināšanai.** Pāros veicams vingrinājums: dalībnieki nostājas viens otram pretim. Viens no partneriem ir *spogulis*. Otrs pie šī spoģuļa izdara dažādas lēnas kustības tā, lai partneris (*spogulis*) tās varētu sinhroni atdarināt. Kustības var būt abstraktas vai sadzīviskas. *Spogulis* cenšas sinhroni atkārtot visas partnera ķermeņa izpausmes.
154. **Partnerībai, kustību koordinācijai, kustību kontrolei.** Dalībnieki darbojas pa divi. Nostājas sāniski cieši kopā, iztēlojas, ka ir dvīņi, kas salipuši kopā ar sāniem, gurniem un vienu kāju. Pāris mēģina pārvietoties telpā, veicot kopā bezpriekšmetu darbības.
155. **Iztēlei, sadarbībai, kustību fiksācijai.** “Bildītes pa trim” jeb “bezgalīgais albums” – viens dalībnieks ieņem kāda priekšmeta pozu, to skaļi nosauc un pēc tam sastingst. Nākamais viņam pievienojas kā cits priekšmets, kas papildina iepriekšējo, trešais tāpat, piemēram, koks – lapa – laterna. Pēc tam pirmais vienu ņem līdzī un paliek, piemēram, laterna. Pēc tam visu sāk no jauna. Laternai pievienojas soliņš, pie soliņa noguļas suns. Un tā turpina – laterna, kas šajā gadījumā bija pirmā, izved no “bildītes” suni. Paliek parka soliņš, un spēle turpinās.
156. **Partnerībai, uzmanības koncentrēšanai.** Dalībnieki sadalās grupās pa 3. Viens no grupas ir intervētājs, abi pārējie – abi kopā – veido vienu cilvēku-atbildētāju. Intervētājs uzdod jautājumus par noteiktu tēmu, intervējamais ir šīs tēmas eksperts. Atbildētājs atbildi veido pa vienam vārdam – viens no dalībniekiem saka vienu vārdu, otrs turpina, tad atkal pirmais dalībnieks saka vārdu, kamēr atbilde ir izveidota. *Atbildētājs* (abi dalībnieki) veido atbildi, runājot vienlaikus, sakot vienus un tos pašus vārdus.
157. **Partnerībai, iztēlei, stāsta veidošanai.** *Vervelēšana.* Viens dalībnieks ir *vervelētājs-buldurētājs*, otrs ir tulks. Skatītāji nosaka, par ko *vervelētājs* runās, stāstīs. Dalībnieks *vervelē*, sakot pa teikumam un lietojot žestus, tulks tos tulko latviski.
158. **Partnerībai, stāsta veidošanai.** Dalībnieki darbojas pāros un pastāsta viens otram par sevi. Partneris var uzdot stāstītājam jautājumus, tā vedinot stāstītāju pastāstīt vairāk. Kad visi dalībnieki šādā veidā kādam no klasesbiedriem ir par sevi pastāstījuši (katrs stāsta 1–2 minūtes), tiek dots laiks – 5 minūtes, kurās katrs skolēns sagatavo informatīvo runu par sevi (1 minūtes garumā).
159. **Pašvadībai, sadarbībai, stāsta veidošanai.** Dalībnieki pēc kārtas stāsta klasesbiedriem par sevi – veido informējošu runu.

160. **Pašvadībai, auditorijas pārvaldīšanai.** Īsa uzruna ar noteiktu mērķi – vai skolas pasākumam, vai kādai aktualitātei klasē, kā, piemēram, skolēnu uzvedība pasākumā, fiziskās aktivitātes, vaļasprieks, ieteicamā grāmata, gērbšanās etiķete, mājasdarbi u. tml., tematiskai klases ballītei, gadskārtu pasākumam – Mārtiņdienai, Miķeļiem, Meteņiem, sporta dienai, kādai akcijai –, resp., uzruna saistāma ar aktuālu tēmu klasē vai skolā. Noskaidro, kā uzrunas mērķis ietekmē uzrunas veidu.
161. **Iztēlei, pašvadībai, auditorijas pārvaldīšanai.** Izklaidējoša runa. Tiek sagatavots 1–2 minūšu stāstījums klasesbiedriem. Dalībnieki atceras kādu notikumu no savas dzīves (pie dzīvojamu) vai kādu novērotu situāciju un to pastāsta klasesbiedriem. Šajā gadījumā stāstījums drīkst būt papildināts ar izdomu, fantāziju, reālā īstenība var tikt sagrozīta, jo runas mērķis ir izbrīnīt, ieinteresēt, pārsteigt, likt aizdomāties, sasmidzināt auditoriju.
162. **Iztēlei, partnerībai, akceptēšanai.** Dalībnieki darbojas pāros. Viens no partneriem, piemēram, saka: “Tu vakar nomazgāji traukus (var būt jebkāda cita darbība). Partnerim jāatbild: “Jā, es vakar nomazgāju traukus, bet tu vakar iestādīji puķi (var būt jebkura cita darbība). Pirmais dalībnieks atbild: “Jā, es vakar iestādīju puķi, bet tu to aplaistīji”. Otrais dalībnieks: “Jā, es vakar aplaistīju puķi, bet tu...” utt. Darbību nosaukšana var veidot vienotu stāstu vai arī būt pavisam brīva un nesaistīta darbību nosaukšanas izvēlēs.
163. **Iztēlei, partnerībai, akceptēšanai.** Dalībnieki darbojas pa divi, bet var arī stāvēt aplī, savu darbību virzot pulksteņa rādītāja virzienā. Pirmais skolēns saka otram: “Tu nekad neuzminēsi, kas man kabatā!”. Otrs atbild: “Uzminēšu gan! Tev kabatā ir... (arbūzs, diegs, akumulators, bulciņa, klavieres u. tml.)” Pirmais skolēnam jāakceptē partnera teiktais un atbildē vienā vai divos teikumos jāattaisno, kāpēc šis priekšmets viņam ir kabatā (jāpaskaidro, ko viņš ar šo priekšmetu darīs). Pēc tam otrais skolēns uzaicina pirmo minēt, kas ir viņa kabatā.
164. **Partnerībai, iztēlei, akceptēšanai.** Dalībnieki darbojas pāros un veic vingrinājumu “Piknika grozs”. Vingrinājumam, kas ir dialoga formā, ir trīs daļas. Pirmajā daļā pirmais skolēns saka: “Ņemsim līdzī... (maizi/krēslu/arklu u. tml.)” un nosauc vienu priekšmetu. Partnerim jāreaģē ļoti noliedzīgi, izpaužot savu nepatiku, neizpratni un ierosinot, ko, viņaprāt, vajadzētu ņemt līdzī. Pirmais partneris arī izsaka savu nepatiku par partnera ierosinājumu un izsaka savu nākamo ierosinājumu, kas būtu jāņem līdzī (atkal tiek nosaukts viens priekšmets). Tādā veidā dialogs tiek turpināts, vienam otru novērtējot ar negatīvām emocijām un pašam ar entuziasmu un lielu enerģiju piedāvājot līdzī ņemamo piknikā. Otrajā daļā atkal tiek nosaukts līdzī ņemamais priekšmets. Partneris, tāpat kā pirmajā daļā, apšaubā priekšmeta lietderīgumu, bet tomēr apdomājas un piekrit nosaukto priekšmetu ņemt līdzī, apgalvojot, ka priekšmetu varēs izmantot un tam būs pielietojums. Pēc tam, kad viens partneris ir piekritis ņemt līdzī piknikā otra piedāvāto priekšmetu, arī otrais partneris nosauc priekšmetu, kuru viņš savukārt grib ņemt līdzī. Partneris reaģē tieši tāpat – sākumā nepiekrīt, tomēr apdomājas un atrod priekšmetam pielietojumu. Pēc tam saka, ko viņš pats iesaka ņemt līdzī. Dialogs šādā veidā tiek turpināts. Partneriem patiesi un emocionāli jāreaģē vienam uz otra sacīto tekstu un jāizsaka savs piedāvājums ļoti emocionāli. Trešajā daļā pirmais dalībnieks nosauc līdzī ņemamo priekšmetu, otrais to akceptē, priecīgi un atbalstoši stāstot, kā to varēs izmantot, ko varēs ar to darīt, pēc tam pats nosauc kādu līdzī ņemamu priekšmetu. Pirmais savukārt sajūsmināts akceptē otra dalībnieka ideju, pamatojot, cik šis priekšmets būs lietderīgs. Šādā dialoga formātā tiek veidota nākotnes aina, kurā sadarbosies abi partneri, izmantojot dažādus priekšmetus.
165. **Partnerībai, uzmanības koncentrēšanai.** Spēlē piedalās trīs dalībnieki. Viņi apsēžas katrs savā krēslā. Ar vidū sēdošo skolēnu grib sarunāties abi blakussēdētāji. Vidū sēdošais labprāt runā ar vienu un otru partneri. Malās sēdošie izdomā par kādu tēmu sarunāsies ar vidū sēdošo. Pēc komandas “sākt!” sānos sēdošie uzsāk sarunu ar vidū sēdošo, pievēršot uzmanību tikai viņam. Vidū sēdošā skolēna uzdevums ir vienlaikus uzturēt sarunu ar abiem blakussēdētājiem.
166. **Partnerībai, uzmanības koncentrēšanai, spontanitātei.** Dalībnieki darbojas pāros. Viens no dalībniekiem dod uzdevumu otram, lai tas nosauc 7 lietas (piemēram, 7 ielas, pēc tam 7 uzvārdus, pēc tam 7 pilsētas, pēc tam 7 krāsas). Pēc brīža partneri mainās ar uzdevumiem. Saucot lietas, ir svarīgi to darīt ātri – viss ir labs, kas uz mēles.
167. **Partnerībai, dikcijai, dramaturģiska konflikta izpratnei.** Skolēni darbojas pāros un veido dialogu, kurā ir konflikts un atrisinājums. Runājot izmanto tikai mēles mežģi: “Šis žagaru saišķis ir (nav) mans (tavs) žagaru saišķis.”
168. **Partnerībai, iztēlei.** Opozicionāri. Spēlē piedalās divi dalībnieki. Tiek dots ierosinājums runāt par kādu dabas parādību, piemēram, lietu. Viens no dalībniekiem piemin tikai labo, ko dod lietus, paužot virkni pozitīvu emociju. Otram dalībniekam, paužot emocionālu attieksmi, ir jāstāsta viss sliktais, nepatīkamais, ko var nodarīt lietus.
169. **Partnerībai, iztēlei.** Lielīšanās. Spēlē dalībnieki sastājas pusaplī. Tiek izvēlēts kāds vienkāršs priekšmets (zīmulis, karote u. tml.), kas varētu piederēt jebkuram no dalībniekiem. Katrs dalībnieks pēc kārtas iztēlojas, fantazē un aizrautīgi stāsta pārējiem

- dalībniekiem, cik daudz labu īpašību, spēju piemīt viņa priekšmetam. Dalībnieki cenšas pārspēt viens otru fantāzijas lidojumā. Šo pašu uzdevumu var veikt pāros.
170. **Partnerībai, iztēlei, kustību izteiksmīgumam.** Dalībnieki darbojas pa divi. Viens no dalībniekiem sauc dažādus priekšmetus, dzīvas būtnes, emocijas, otram tas jāattēlo skulpturālā izpausmē vai ar kustību un skaņu. Pēc uzdevuma veikšanas partneri pateicas viens otram un mainās uzdevumiem. Vienmēr vēlams pateikties partnerim pēc sadarbības vingrinājumu izpildes.
171. **Sadarbībai, iztēlei, akceptēšanai.** "Stopētājs". Telpā novietoti 4 krēsli, tie ir sēdekļi automašīnā. Četri dalībnieki iekāpj automašīnā, improvizē braucienu, sarunājas. Viņiem ir viens brauciena mērķis un līdzīgs noskaņojums. Uz ceļa stāv *stopētājs*. Viņam ir kāda spilgta iezīme (vecums, profesija, runas veids, emocijas, ķermeņa valoda). Kāds no mašīnā braucošajiem saka: "Stopētājs!" Automašīna pietāj, lai uzņemtu *stopētāju*. Braucēji uzmanīgi vēro *stopētāja* uzvedību. *Stopētājs* apsēžas aizmugures sēdekli, braucēji automašīnā pārvietojas par vienu vietu uz priekšu, vadītājs izkāpj un pievienojas nākamajiem *stopētājiem*. Kad nākamais *stopētājs* ir iesēdies automašīnā, visi pārņem viņa izpausmi, runas veidu, emocionalitāti utt. palielinātā, attīstošā dinamikā. Pēc tam pievienojas nākamais *stopētājs*, kuram jābūt spilgtam izpausmēs, bet atšķirīgam no iepriekšējā *stopētāja*.
172. **Sadarbībai, iztēlei.** Skolotājs vai kāds no grupas dalībniekiem veido stāstu, komentē darbības apstākļus. Skolēni paralēli skolotāja stāstam darbojas iztēlotajā vidē. Piemēram, visi iznākuši ārā, tikko ir uzsnidzis sniegs. Skolēni darbojas pāros, pikojas un/vai ceļ sniegavīru. Pamazām visi sajūt, ka rokas ir nosalušas, kājas ir slapjas. Skolēni iztēlojas, ka ieiet mājās, sasildās, noģērbj slapjās drēbes, sildās pie uguns, dzer karstu tēju. Skolotājs var uzdot skolēniem izspēlēt, imitēt dažādas citas darbības, vides, sajūtas (tauste, garša, oža, skaņa, redze). Piemēram, atrašanās uz kuģa, kurš tuvojas nezināmai salai, iešana pa tuksnesi, saldumu atrašana un nogaršošana, ienākšana smakojošā telpā, kukaiņša vērošana uz apģērba, filmas skatīšanās.
173. **Sadarbībai, iztēlei, vides definēšanai.** Dalībnieki darbojas nelielās grupās, izvēlas kādu, kurš būs jubilārs. Grupai jāiztēlojas un jāizspēlē jubilāra apsveikšana, atrodoties dažādās vidēs. Vēlams izspēlēt apsveikuma tekstu, iztēloties, kādu dāvanu iespējams pasniegt un kā tiks dziedāta dziesma "Sveiks lai dzīvo!" dažādās vidēs, piemēram, pārgājiena laikā mežā, laivā, slimnīcā, alā, skolas gaitenī, bibliotēkā, lidostā, mājās, autobusa pieturā u.tml.
174. **Sadarbībai, akceptēšanai, bezpriekšmetu darbībai.** Dalībnieki brīvi izvietojas telpā. Viens no dalībniekiem ierosina veikt kādu darbību, piemēram, "Cepsim pankūkas!" Visiem citiem dalībniekiem skaļi jāsaka "Jā!" Katrs veic, attēlo šo darbību, neizmanojot priekšmetus, bet it kā tie būtu rokā. Pēc tam kāds cits dalībnieks ierosina citu darbību, visiem tā jāakceptē ar skaļu "Jā!" un jāattēlo bezpriekšmetu darbībā.
175. **Auditorijas pārvaldīšanai, sadarbībai.** Dalībnieks uzrunā auditoriju ar iepriekš vai uz vietas sagatavotu runu. Ja kāds no auditorijas jūtas *neuzrunāts*, tāds, kam netiek pievērsta uzmanība, viņš ceļ roku, sakot: "Pī-pī-pī!" Šādi iespējams runātāja uzmanību virzīt tā, lai viņš aptvertu visu auditoriju.

Jaunrade

176. **Iztēlei, vizualizācijai, sadarbībai.** Dalībnieki sasēžas aplī un aizver acis. Iztēlojas sev priekšā lielu baltu lapu. Pirmais skolēns sāk veidot *zīmējumu*, nosaucot kādu vides objektu, priekšmetu, dzīvu būtni, kura ir uzzīmēta uz lapas, minot arī tās atrašanās vietu lapā. Pēc tam katrs nākamais skolēns *zīmējumu* papildina, nosaucot, kas un kurā lapas vietā uzzīmēts, iekrāso *zīmējumu*, papildina to ar detaļām. Pēc tam šo *zīmējumu* var attēlot skatuviski. Katrs attēlo kādu nosaukto objektu.
177. **Iztēlei, vizualizācijai, sadarbībai.** "Filmas" radīšana. Dalībnieki izvietojas aplī. Pēc vēlēšanās acis var turēt ciet vai vaļā. Katrs dalībnieks nosauc vienu vārdu (vēlams lietvārda formā) jeb filmas kadru. Nākamais *ierauga* savā iztēlē nosaukto kadru, izdomā, kas notiks tālāk, un tikai pēc tam nosauc gan iepriekš minēto vārdu, gan savu izdomāto. Trešais dalībnieks sauks jau 4 vārdus jeb kadrus utt. Piemēram, iela – bumba – zēns – bremzes – ātrā palīdzība utt. Svarīgi runāt skaidri, pietiekami skaļi, nelabot partnera sacīto, katram atkārtot visus nosauktos vārdus, noteikti attaisnot arī šķietami neiederīgos. Katru reizi, kad runā citi, skatīt no jauna pašam savu filmu, censties nesaukt vien aprakstošus kadrus, bet attīstīt darbību, radīt notikumus.
178. **Iztēlei, stāsta veidošanai, pašvadībai.** Priekšmeta monologs. Tiek nosaukts kāds vienkāršs priekšmets (durvis, krēsls, šķīvis, cepure u. tml.) Dalībniekam jāiztēlojas, ka viņš ir šis priekšmets un viņam piemīt spēja runāt (pusnaktī, Ziemassvētku brīnumu naktī). *Priekšmets* (aktieris) stāsta publikai par sevi, savu dzīvi, izstāsta kādu savas dzīves notikumu.
179. **Iztēlei, stāsta veidošanai, pašvadībai.** Individuālas improvizētas runas sagatavošana un prezentēšana. Piemēram, dalībnieks saņem lapiņas ar 3–5 savā starpā nesaistītiem

- vārdiem. Jāizveido stāsts, kurā loģiski jāiekļauj šie vārdi. Klausītāji izvērtē saturu, runātāja verbālo un neverbālo izteiksmi, kontaktu ar klausītājiem.
180. **Iztēlei, stāsta veidošanai, sadarbībai.** Dalībnieki darbojas grupās pa 4, iecer nelielu attiecību stāstu, kuru var parādīt trīs attēlos. Sagatavo trīs *attēlus* – skulpturālās izteiksmēs attēlo situāciju un tās attīstību: 1. attēls – stāsta sākums, 2. attēls – notikums, 3. attēls – atrisinājums. Attēlos tiek parādīti trīs konkrēti tēli. Stāstnieks attēlus komentē, izveidojot stāstu kopumā.
181. **Stāsta veidošanai, sadarbībai.** Dalībnieki darbojas pāros un izstāsta stāstu, katrs saucot pa vienu vārdam un turpinot, ņemot vērā otra nosaukto, lai veidotos loģisks teikums, tajā būtu tēli un ar tiem notiktu kāds notikums. Pēc tam veido stāstu visa grupa, klase, katrs saucot pa vārdam.
182. **Stāsta veidošanai, sadarbībai.** 4–5 dalībnieki stāsta stāstu, katrs sakot pa vienu teikumam.
183. **Tēla veidošanai, pašvadībai.** Dalībnieki staigā telpā, vienmērīgi to piepildot. Izjūt savu gaitu, ķermeņa valodu. Pēc tam skolotājs aicina dalībniekus iztēloties, ka viņi ir visgudrākie, visskaistākie un/vai visbagātākie cilvēki, viņiem pieder vara, viņi arī vēlas to izpaust, demonstrēt pārējiem vingrinājuma dalībniekiem. Dalībnieki pēta, kā izmainās viņu un citu dalībnieku gaita, žesti, ķermeņa valoda, mīmika, acu skats. Pēc tam dalībnieki atgriežas savā paštēlā, pastaigā telpā, pavēro sevi un citus un veido tēlus zemajā statusā – ir nobijušies, nepārliecināti par sevi, vairās no kontakta ar citiem, uzskata sevi par neglītiem, neatbilstoši apģērbtiem, nabadzīgiem, neizglītotiem. Dalībnieki pēta izmaiņas kustībās, ķermeņa valodā, mīmikā, psihofiziskajās darbībās. Skolēni atgriežas paštēlā un kopā ar skolotāju pārrunā izpausmes, pašsajūtu.
184. **Tēla veidošanai, iztēlei, sadarbībai.** 10 dalībnieki saņem lapiņas ar cipariem no 1 līdz 10. Cipars 10 nozīmē visaugstāko statusu, cipars 1 – viszemāko. Atkarībā no tā, kādu ciparu katrs izvilcis, dalībnieki improvizē savu uzvedību kādā kolektīva pasākumā (jubileja, Ziemassvētku sarīkojums u. c.). Savu ciparu dalībnieki neatklāj pārējiem, bet ar savu spēli ļauj tiem noprast, kas viņi ir kolektīva hierarhijā. Kad dalībnieki kādu brīdi improvizējuši, viņi tiek aicināti nostāties rindā pēc statusa: pirmais nostājas visaugstākā ranga darbinieks (10), tam seko pārējie attiecīgā kārtībā, bet rindu noslēdz darbinieks, kuram ir vismazākais cipars (1). Pēc tam skolēni no jauna saņem ciparus, tikai šoreiz uz ciparu pats dalībnieks nedrīkst skatīties, viņš to tur rokā sev virs galvas tā, lai pārējie to redzētu. Pēc pārējo attieksmes katrs dalībnieks sajūt, saprot, kāda statusa darbinieks viņš ir. Pēc vadītāja aicinājuma dalībnieki sastājas atkal rindā pēc statusa.
185. **Dramaturģiska konflikta izpratnei, tēla veidošanai, partnerībai.** Citplanētietis un robots. Divi skolēni vienojas, kuru lomu katrs spēlēs. Skolēni nostājas katrs savā malā, izmēģina sava tēla kustības un skaņu, kuru tēls raida. Pēc tam abi tēli – citplanētietis un robots – tuvojas viens otram. Viņi grib iepazīties, pēta viens otru, meklē iespēju sadarboties vai tieši otrādi – bēg, cīnās.
186. **Tēla veidošanai, partnerībai.** Dalībnieki veido ainu, kurā darbojas divi cilvēki ar ļoti atšķirīgu statusu kādā skolotāja vai klasesbiedru noteiktā vidē. Ainas vidū dalībnieki samainās ar lomām (spēles laikā ar lomām var samainīties vairākkārt) un turpina improvizēt ainas darbību, tēli un ainas saturs nemainās.
187. **Iztēlei, vizualizācijai.** Dalībnieki zīmē dzejoli vai prozas tekstu, tas atvieglo runāšanu, palīdzot atcerēties tekstu. Var zīmēt komiksu vai filmas kadrus, sadalot tekstu atsevišķos notikumus, ainās.

Pašvadīta mācīšanās

188. **Bezpriekšmetu darbībai, vides definēšanai, darbībai publiskā vienatnē.** 4 vai 5 dalībnieki izvietojas spēles telpā tā, lai visi vienlaicīgi būtu redzami skatītājam. Skolotājs piedāvā visiem vienlaicīgi veikt vienu bezpriekšmetu darbību. Katrs dalībnieks to veic tā, it kā tai vietā atrastos viens pats (nekontaktē ar pārējiem dalībniekiem). Uzdevumā svarīgi uzdot veikt vienu bezpriekšmetu darbību dažādos apstākļos. Piemēram, pirmajam aktierim tīrīt logu, gaidot mīļoto cilvēku, otrajam – tīrīt ļoti mazu/lielu lodziņu, trešajam – tīrīt logu, lai noskatītos, ko dara kaimiņi, ceturtajam – tīrīt logu kādā šovā, piektajam – tīrīt logu, zinot, ka stingrais darba devējs nāks pārbaudīt darba kvalitāti. Vingrinājums veido izpratni par skatuviskas darbības motivāciju, trenē ķermeņa plastikas izteiksmīgumu.
189. **Pašvadībai, sadarbībai.** Dalībnieki katrs saņem kādu priekšmetu. Viņu uzdevums ir reklamēt publikai šo priekšmetu (demonstrēt tā labās īpašības, stāstīt par lietderīgumu).
190. **Tēla izpētei, pašvadībai.** Dalībnieks izspēlē publiskās vienatnes etiādi ar fizisko darbību attaisnošanu. Skolotājs nosauc 5 fiziskas darbības, kuras jāveic – ienākt telpā un, piemēram, pieiet pie loga, apsēsties uz krēsla, piecelties, pastaigāt telpā, iziet no telpas. Darbībai jābūt ticamai, dabiskai. Pirms spēlēšanas dalībnieks izdomā darbības

apstākļus, stāstu – kas noticis iepriekš, ko domā, jūt skatuves tēls, ko un kāpēc darīs skatuves tēls.

191. **Darbībai publiskā vienatnē, iztēlei, spontanitātei.** Dalībnieki izspēlē publiskās vienatnes ainu. Darbības vietu izvēlas paši. Jānospēlē darbības maiņa, emociju maiņa, mainoties kādiem apstākļiem (negaidītas ziņas, informācijas saņemšana).

Atslābinošie jeb relaksējošie vingrinājumi

192. **Sadarbībai, ķermeņa atbrīvošanai.** Skolēni sastājas divās kolonnās ar sejām viens pret otru, ievērojot apmēram metra attālumu viens no otra. Viens skolēns iet lēnām pa izveidoto gaiteni (*veļas mašīnu, auto mazgāšanas kabīni*) ar pievērtam acīm. Kolonnās stāvoši skolēni izdara vieglus pieskārienus, glāstus skolēnam, kurš iet caur izveidoto gaiteni. Izgājis cauri gaitenim, skolēns ieņem vietu kolonnā. Tā visi skolēni iziet cauri gaitenim.

193. **Sadarbībai, ķermeņa atbrīvošanai.** Dalībnieki brīvi kustas telpā, jebkurš var jebkuram pieskarties pie pleca. Tam dalībniekam, kurš saņēmis pieskārienu, jānoguļas uz grīdas. Savukārt jebkurš dalībnieks gulošo var piecelt, uzliekot viņam roku uz krūtīm. Pēc tam dalībnieki staigā telpā un jebkurš no dalībniekiem var iesaukties: "Krītu!" Kad dalībnieks sauc, pārējie sastājas saucējam aiz muguras un saucējs *iekrīt* citu rokās – viegli, citu balstīts, nolaižas uz grīdas. Jebkurš no dalībniekiem var iesaukties: "Lidoju!" Visi dalībnieki pulcējas ap saucēju, paceļot to mazliet augšā (saucējs tur taisnu, sasprindzinātu ķermeni).

194. **Iztēlei, pašvadībai.** Spēle ar iedomātu peli. Katrs klusi un uzmanīgi seko savai pelītei pa telpu. Kad tā nonāk līdz dalībnieka krēslam, viņš apsēžas, paņem rokā un apmīļo, pēc tam palaiž vaļā un vēro, kā pele aiziet līdz telpas durvīm un izskrien ārā.

195. **Pašvadībai, ķermeņa atbrīvošanai.** Skolēni noguļas uz grīdas, aiztaisa acis, sasprindzina maksimāli savu ķermeni un atbrīvo to, atslābinās. Tā izdara vairākas reizes. Pēc tam ieelpo un ar izelpu veido skaņu *mma-mma-mma...*, pārejot uz skaņu *aaaāāā*, iztēlē aizceļojot uz sev patīkamu vietu.

196. **Iztēlei, pašvadībai, kustību izteiksmīgumam.** Tiek atskaņoti dažāda rakstura, noskaņas mūzikas ieraksti. Dalībnieki cenšas izjust šo mūziku un paust to subjektīvi brīvi improvizētās ķermeņa kustībās, ģenerē jaunus kustības, pārveidojot zināmās deju vai vingrošanas kustības.

197. **Ķermeņa atbrīvošanai.** Viens no pāra guļ uz grīdas – atslābinājies, pasīvs. Partneris paceļ kādu gulošā ķermeņa daļu (plaukstu, roku, kāju u. c.) un viegli kustina to, veicinot muskuļu atbrīvošanos. Jāsāk ar mazākām ķermeņa daļām (piemēram, plaukstu), pēc tam var virzīties uz lielākajām (piemēram, pacelt un papurināt visu kāju). Nepieciešams ievērot, lai pasīvais cilvēks nepalīdzētu ķermeņa daļu piepācēšanā un kustināšanā (nesasprindzina ķermeni). Dalībnieki mainās lomām, ir atbildīgi un nesteidzīgi.

198. **Ķermeņa atbrīvošanai, sadarbībai.** Dalībnieki sastājas aplī, viens vidū. Dalībnieks vidū aizver acis un ar uz krūtīm sakrustotām rokām atbrīvojas, krītot virsū dalībniekiem, kas viņu ķer un maigi pagrūž atpakaļ centrā. No centra atkal krīt citā virzienā. Dalībniekiem jāstāv stabilā pozīcijā (piemēram, viena kāja atvirzīta uz aizmuguri, nedaudz ieliekti ceļi u. tml.). Apli var samazināt/paplašināt atkarībā no tā, cik droši jūtas dalībnieks vidū. Šis ir uzticības vingrinājums, kas ļauj dalībniekiem pārbaudīt un paplašināt uzticēšanās robežas. Apļa uzdevums ir nodrošināt aplī esošajam drošības izjūtu, vienotību un tuvību ar grupu, kas var palīdzēt satuvināt visus dalībniekus. Vingrinājums var arī rosināt pārrunas par uzticību un atbildību.

199. **Ķermeņa atbrīvošanai, pašvadībai.** Pēc vadītāja komandas dalībnieki pamišus pārtop par alvas zaldātiņiem un lupatu lellēm (saspringts un pilnīgi atslābināts ķermenis). Vingrinājumu noslēdz ar atslābinātu ķermeni.

200. **Iztēlei, pašvadībai.** Dalībnieki aizver acis, skolotājs aizved dalībniekus iztēles ceļojumā, stāstot kādu stāstu, pasaku vai liekot iedomāties dabas parādību, diennakts laiku, dažādu laika apstākļus u. tml. vai situācijas, piemēram, iztēloties savā priekšā vairākas durvis, iedomāties, kuras tiks atvērtas un ko aiz šīm durvīm varētu sagaidīt. Skolotājs, vingrinājumu beidzot, atved dalībniekus atpakaļ realitātē.

201. **Skaņu veidošanai, sadarbībai.** Dalībnieki atrod sev vietu telpā un pie sevis izdomā kādu *troksnīti*, ko veidot ar pieejamajiem palīg līdzekļiem, piemēram, rāvējslēdzēja aizvilkšana un atvilkšana, pildspalvas slēdzīša darbināšana, papīra čaukstinašana, nagu skrapstinašana pret virsmu, atslēgu žvadināšana, polietilēna maisiņa burzīšana u. tml. Pēc tam visi aizver acis, vadītājs/skolotājs pieiet pie katra un *iedarbina*, viegli uzsitot pa plecu, *iedarbinātais* darbojas tik ilgi, kamēr skolotājs/vadītājs viņam uzsit uz pleca otrreiz, un darbība apstājas. Telpā jābūt pilnīgam klusumam, lai dzird tikai skaņas. Vēlams, lai pēdējā skaņa būtu visklusākā. Atvērt acis drīkst tikai tad, kad telpā iestājies klusums. Pēc tam visi atvadās: "Uz redzēšanos!"

Specifiskie vingrinājumi tematiem "Etīde", "Improvizācija", "Procesā veidots iestudējums", "Klasiskās teātra formas"

Etīde

202. **Vides definēšanai, iztēlei, kustību izteiksmīgumam.** Viena dalībnieku grupa ir skatītāji, otra – spēlētāji. Skolotājs uzdod spēlētājiem iztēloties sevi starp svešiem cilvēkiem kādā vidē: pludmalē, skatu tornī, starpbrīdī skolā, bibliotēkā u. tml. Skolotājs mudina dalībniekus iedomāties, kāpēc viņi ir ir konkrētajā vidē, ko viņi grib darīt un ko viņi dara. Skatītāju uzdevums ir vērot, vai spēlētāji uzvedas ticami, reālistiski.
203. **Iztēlei, vides definēšanai, kustību izteiksmīgumam.** Skolēni darbojas divās grupās: skatītāji un spēlētāji. Spēlētāji veic uzdevumu "es dotajos apstākļos". Apstākļi – diena pirms Ziemassvētkiem vai dzimšanas dienas, vecāki aizgājuši gulēt, dāvana ir noslēpta (zem egles/kastē/skapī) –, spēlētājs grib uzzināt, kas viņam tiks dāvināts. Viņš klusu ienāk telpā, meklē un atrod dāvanu, apskata to, novērtē un ātri dodas prom. Telpu var sadalīt tik laukumos, cik spēlētāju būs, lai viņi varētu visi reizē sākt uzdevumu. Skatītājiem var uzdot vērot katru spēlētāju un pēc spēles izteikt vērtējumu: vai aktiera spēle bija saprotama, ticama, interesanta, emocionāla.
204. **Iztēlei, pašvadībai, kustību izteiksmīgumam.** Katrs skolēns nospēlē etīdi, iztēlojoties sevi kādā konkrētā darbības vietā, konkrētos apstākļos. Skolēns pats nosaka savu gribu etīdes sākumā. Skolēnam jānospēlē gribas un darbības maiņa, mainoties apstākļiem – negaidītas ziņas, informācijas saņemšana. Negaidīto ziņu skolēns ir sagatavojis, iepriekš izdomājis un uzrakstījis saņemamo īsziņu, tāpat viņam ir jāiztēlojas, kas ziņu sūtījis. Skolēns izspēlē savu reakciju uz ziņu, atklājot, ka ziņa ir negaidīta, novērtē to un attiecīgi darbojas.
205. **Iztēlei, sadarbībai, kustību izteiksmīgumam.** Visi dalībnieki brīvi pārvietojas telpā. Pirmais uzdevums: pārvietojas telpā, it kā nevienu nepazītu, kautrētos no visiem, justos lieks, tāpēc grib palikt nepamanīts, neuzrunāts. Otrais uzdevums: pārvietojas telpā tā, it kā pats būtu visgudrākais, uzvarējis olimpiādē, erudītu šovā vai sporta sacensībās, skaistuma konkursā. Grib, lai viņam pievērs uzmanību, grib kādam pastāstīt par saviem sasniegumiem. Trešais uzdevums: pārvietojoties telpā visiem kopā, iedomājas, ka nupat satiek sev tuvu draugu, kurš sen nav redzēts, sasveicinās.
206. **Iztēlei, kustību izteiksmīgumam, pašvadībai.** Skolotājs aicina dalībniekus pastaigāties telpā kā pavisam maziem (2–3 gadus veciem) bērniem, pēc tam kā sava vecuma cilvēkiem, pēc tam – iejusties aizņemta, steidzīga pieaugušā cilvēka lomā, veidojot monologu (skaļu iekšējo monologu). Skolotājs rosina iztēloties, ka pieaugušais ir nonācis kādā citā vidē – sporta nodarbībā, ballē, teātrī –, ir grezni ģērbies, tiek ar pazīstamiem cilvēkiem, iesaistās sarunās. Pēc tam skolotājs aicina skolēnus pastaigāt telpā, neveidot lomu, būt pašiem (paštēlā), un pavērot, kas mainās, kā mainās ķermeņa valoda. Pēc tam skolotājs aicina skolēnus iejusties ļoti veca cilvēka lomā, kurš dodas iepirkties. Pēc tam atkal atgriezties savā paštēlā.
207. **Tēla veidošanai, sadarbībai.** Dalībnieki darbojas divās grupās. Viena grupa ir skatītāji, otra grupa ieņem vietu spēles laukumā. Viens no dalībniekiem ir pārdevējs. Citi dalībnieki pēc kārtas spēlē ienākšanu veikalā un atbilstoši savam tēlam (bērns, vecs cilvēks, steidzīgs cilvēks, plāpīgs cilvēks, autobusa šoferis) uzrunā pārdevēju un izvēlas kādu preci, samaksā un aiziet. Grupas mainās ar uzdevumiem.
208. **Bezpriekšmetu darbībai, partnerībai.** Dalībnieki darbojas pāros. Izdomā vai atceras kādu ēdiena pagatavošanas recepti, uzraksta nepieciešamos produktus un ēdiena gatavošanas secību. Viens no pāra ir ēdiena gatavotājs, otrs – saka priekšā, kuri produkti pēc kārtas jāpievieno. Skolēni imitē ar kustībām ēdiena gatavošanu. Produktu nosaucējs vēro, vai ēdiena gatavotājs, imitējot darbību, ir produktu pievienojis ēdienam, un tikai pēc tam sauc nākamo produktu. Skolēniem, imitējot ēdiena gatavošanu, jāmēģina veidot skatuvisko ticamību – ēdiens "jāpagaršo", "jāpasmaržo". Iespējams izveidot "pavāru šovu" – daļa klases skolēnu ir skatītāji, otra daļa – pavāru šova dalībnieki. Lai šovs nekļūtu pārāk garš, katram pārim laiks 1 minūte, pievienojamo produktu skaits 3–5. Skolēniem jāapzinās, ka norises skatuviskais laiks ir daudzreiz īsāks, koncentrētāks nekā dzīvē, skatuviskā darbība jāveic mērķtiecīgi, lai tā skatītājiem būtu saprotama un rastos vēlme recepti atcerēties.
209. **Iztēlei, tēla veidošanai, partnerībai.** Dalībnieki darbojas divās grupās, pēc tam katras grupas dalībnieki darbojas pāros. Viens no pāra ir žurnālists, otrs – ievērojams kādas profesijas pārstāvis. Dalībnieki sagatavo atvērtos jautājumus (izmantojot vārdus "kāpēc, kādā veidā?") un trīs viena pilna teikuma atbildes. Šo dialogu izspēlē, skatītāju un spēlētāju grupai mainoties ar uzdevumiem un partneriem ar lomām. Variants. Skolēni pa pāriem sagatavo interviju, pēc tam žurnālists un intervējamais iziet priekšplānā. Žurnālists sasveicinās ar publiku, iepazīstina ar viesi (intervējamo personu), uzdod viņam trīs iepriekš sagatavotus jautājumus, kuri sākas ar jautājamo vārdu "vai...". Intervējamais atbild "jā", atbildi papildinot ar interesantu informāciju.

- Žurnālistam jāatceras visas trīs atbildes un tās jāpārstāsta skatītājiem, iepazīstinot skatītājus ar ievērojamo cilvēku. Intervējamais pēc intervijas paklanās publikai, publika aplaudē. Spēlētājiem savas lomas jāspēlē ļoti nopietni, iejūtoties intervijā kā atbildīgā pasākumā: žurnālists ir laipns, cieņas pilns pret intervējamo personu, intervējamā persona cieņpilna, lepna, varbūt nedaudz augstprātīga, bet ticama, reālistiska.
210. **Iztēlei, sadarbībai.** Dalībnieki darbojas trīs grupās. Viņiem jāiedomājas situācija, kad apdzīvotā vietā ierodas svešinieks un jautā ceļu. Pirmais pretimnācējs kaut kādu iemeslu dēļ ceļu nevar parādīt, otrs satiktais svešiniekam ceļu izskaidro, parāda. Noteikums: vienam no ceļā satiktajiem jābūt skolēnam paštēlā. Dalībnieki sadala lomas un izmēģina situāciju izspēlēt skatuviskā darbībā. Kad priekšnesums sagatavots, dalībnieki to izspēlē saviem klasesbiedriem.
211. **Tēla veidošanai, kustību izteiksmīgumam, runas individualizēšanai.** Dalībnieki sasēžas aplī. Skolotājs aicina skolēnus atcerēties kādu sev ļoti tuvu vecu cilvēku: vecmāmiņu/vectētiņu, vecvecmāmiņu. Skolēniem jāaizver acis un jāvizualizē šis cilvēks. Jāatceras, kā sēž vecais cilvēks, kā viņš novieto kājas, kā tur rokas, galvu, kāda viņam ir mugura: stalta, taisna vai ielīkusi, kumpa. Katram jāizmēģina iejusties veca cilvēka, kurš sēž, lomā. Pēc tam jāatver acis un jāizmēģina piecelties no krēsla un pārvietoties telpā. Skolotājs aicina vienu "vecu cilvēku" pastāstīt par sevi, pārējie dalībnieki var uzdot jautājumus.
212. **Tēla veidošanai, partnerībai, atdarināšanai.** Skolotājs sadala dalībniekus pa pāriem, dalībnieki improvizē divu vecu cilvēku tikšanos (piem., viens no vecajiem cilvēkiem kļūst par otra kaimiņu, viņi abi iepazīstas) un viņu sarunu. Abu vecu cilvēku griba ir saprasties un tikt uzklautiem, un sajūst atbalstu, drošību (pamatvajadzības). Pēc apmēram 5 minūtēm skolotājs aicina kādu no pāriem pārējiem skolēniem atkārtot, izspēlēt improvizēto sarunu.
213. **Tēla veidošanai, dramaturģiska konflikta izpratnei.** Skolotājs aicina sarboties atkal pāros un iecerēt etiādi "Es un mana vecmāmiņa", kurā viens no dalībniekiem ir vecs cilvēks (noteikti – tuvs, mīļš cilvēks), otrs uzņemas mazbērna lomu. Skolēniem jānosaka mazbērna griba un vecmāmiņas griba. Skolēni modelē divu dažādu gribu sadursmi. Sākumā skolēni spontāni izveido sarunu, pēc tam izmēģina, izspēlē to kādā iztēlē radītā vietā (telpā), pēc nepieciešamības darbojoties ar priekšmetiem – aizstājējiem. Pēc mēģinājuma skolēni pārrunā, kas izdevies, ko vajag etiādes saglabāt un ko vajag izmainīt. Vēlreiz izmēģina. Kad abi partneri ir vienojušies, ka etiāde ir gatava, to nospēlē saviem klasesbiedriem.
214. **Dramaturģiska konflikta izpratnei.** Skolēni darbojas pa pāriem un izdomā, iecer reālpsiholoģisku etiādi, kura notiek konkrētā vietā: veikalā, skolā, mājās, uz ielas, transportā. Nosaka divu tēlu vecumu, gribu. Darbojas, ievērojot noteikumu "Es (mans tēls) dotajos apstākļos, mana griba ir...". Etiādi uzsākot, skolēni kopā nosaka abu tēlu darbības apstākļus un gribu, pēc tam izveido savstarpēju pielāgošanos, sarunu, sadarbību un etiādes nobeigumā var panākt vienošanos. Skolēni var iecerēt etiādi konfliktu, kurā atspoguļo divu gribu sadursmi. Izspēlē dažādus konflikta risināšanas procesus vai modelē konflikta saasināšanos. Skolēni etiādes attēlo dzīvē piedzīvotu gadījumu vai izdomātu notikumu. Skolēniem jāiztēlojas abi tēli, jāakceptē tie, jānotic spēlei, jāpieņem, ka partneris nav klasesbiedrs, bet iztēlotais tēls.
215. **Etiādes veidošanas vingrinājumi dramaturģiska konflikta izpratnei dotajos apstākļos.**
- 1. solis.** Skolēns iztēlojas sevi (savu tēlu) kādos konkrētos apstākļos, sadzīviskā situācijā vai iztēlojas kādu citu tēlu konkrētos apstākļos, sadzīviskā situācijā. Parasti vienā etiādē partneri atrodas vienā telpā un vienā laikā.
- Piemēri.
- Es esmu skolā, man pretim nāk skolasbiedrs.*
 - Es ieeju veikalā, tur stāv pārdevēja.*
 - Es eju pa ielu kopā ar mammu.*
 - Mēs ar māsu esam mājās, katra savā istabā.*
- 2. solis.** Nosaka sava tēla gribu: ko es (mans tēls) šajos apstākļos grib darīt. Vai iztēlojas kādu citu tēlu un nosaka viņa gribu.
- Piemēri.
- Es esmu skolā, man pretim nāk skolasbiedrs, es gribu ar viņu iet kopā mājās, bet skolasbiedrs grib iet kopā ar mammu uz veikalu.*
 - Es ieeju veikalā, tur stāv pārdevēja, es gribu nopirkt kūku, pārdevēja grib to pārdot.*
 - Es eju pa ielu kopā ar mammu, es gribu iet pie drauga, mamma grib, lai es nāku mājās.*
 - Es un māsa esam mājās, katra savā istabā, māsa grib, lai es eju pie viņas spēlēties, es gribu pildīt mājasdarbus.*
- 3. solis.** Skolēns darbojas un runā, iedarbojies uz partneri, vai darbojas kā tēls, iedarbojies uz partneri ar fizisku darbību un/vai runu.
- Piemēri.
- Es esmu skolā, man pretim nāk skolasbiedrs, es gribu iet uz mājām ar savu skolasbiedru, bet skolasbiedrs grib iet kopā ar mammu uz veikalu. Es skolasbiedru paņemu aiz rokas un saku: "Matī, iesim mājās kopā!"*

b) Es ieeju veikalā, tur stāv pārdevēja, viņa grib man kaut ko pārdot, es gribu nopirkt kūku. Es pieeju pie kases, atveru maku, ieraugu, ka man nepietiek naudas, un bēdīgi noplātu rokas.

c) Es eju pa ielu kopā ar mammu, es gribu iet pie Esteres, mamma grib, lai es nāku mājās. Es saku: "Mammu, lūdzu, ļauj man aiziet pie Esteres!"

d) Mēs ar māsu esam mājās, es gribu mācīties, māsa grib, lai es eju pie viņas spēlēties. Es mātai saku: "Netraucē mani, man jā mācās!"

4. solis. Situācijas noslēgums, to var izspēlēt dažādi.

4.1. Var sadarboties ar partneri, lai pats varētu realizēt savu iecerēto darbību, taču otrs tēls (partneris) mēģina realizēt savu gribu, nerēķinādamies ar otra partnera gribu un veidodams konfliktu.

Piemēri.

a) Es esmu skolā, man pretim nāk skolasbiedrs, es gribu iet uz mājām ar skolasbiedru, bet skolasbiedrs grib iet ar mammu uz veikalu. Es skolasbiedru paņemu aiz rokas un saku: "Matīš, iesim mājās kopā!" Partneris izrauj roku no mana satvēriena un saka: "Man ir jāiet uz veikalu, mani gaida mamma!" Es palaižu Matīša roku, saku: "Nu, nekas, tad skrien." Matīšs aizskrien.

b) Es ieeju veikalā, tur stāv pārdevēja, es gribu nopirkt kūku, pārdevēja grib to pārdot. Es pieeju pie kases, atveru maku, ieraugu, ka man nepietiek naudas un bēdīgi noplātu rokas. Pārdevēja dusmīgi saka: "Bez naudas es tev neko nevaru iedot." Es atbildu: "Pie-dodiet, aizskriešu mājās pēc naudas un nākšu pakaļ kūkai."

c) Es eju pa ielu kopā ar mammu, es gribu iet pie Esteres, mamma grib, lai es nāku mājās. Es saku: "Mammu, lūdzu, ļauj man aiziet pie Esteres!", mamma dusmīgi paskatās un saka: "Nekur tu neiesi, jāpilda mājasdarbi!" Es atbildu: "Labi!" Un eju līdz mammai.

d) Mēs ar māsu esam mājās, katra savā istabā, māsa grib, lai es eju pie viņas spēlēties, es gribu pildīt mājasdarbus. Māsa sauc no savas istabas: "Hei, nāc šurp, es no spilveniem uzcēlu cietoksni!" Es atbildu: "Es pabeigšu mājasdarbu un nākšu!" Māsa ieskrien istabā un sāk mani apmētāt ar spilveniem.

4.2. Var nesadarboties ar partneri, lai viņš varētu realizēt savu gribu, taču otrs tēls pielāgoties un tādējādi palīdzētu veikt iecerēto darbību.

Piemēri.

a) Es esmu skolā, man pretim nāk skolasbiedrs, es gribu iet ar viņu kopā uz mājām, bet skolasbiedrs grib iet ar mammu uz veikalu. Es skolasbiedru paņemu aiz rokas un saku:

"Matīš, iesim mājās kopā!" Matīšs atbild: "Man jāiet ar mammu uz veikalu" Es atbildu: "Pasaki mammai, ka tu šodien nevari iet uz to veikalu, citādi es tevi neaicināšu uz savu dzimšanas dienu!" Matīšs zvana mammai.

b) Es ieeju veikalā, tur stāv pārdevēja, es gribu nopirkt kūku. Es pieeju pie kases, atveru maku, ieraugu, ka man nepietiek naudas un bēdīgi noplātu rokas. Pārdevēja saka: "Meitenīt, aizskrien vien mājās, paņem naudiņu un nāc pēc kūciņas". Es saku: "Nevajag man to jūsu kūku!"

c) Es eju pa ielu kopā ar mammu, es gribu iet pie Esteres, mamma grib, lai es nāku mājās. Es saku: "Mammu, lūdzu, ļauj man aiziet pie Esteres!" Mamma dusmīgi paskatās un saka: "Nekur tu neiesi, jāpilda mājasdarbi!" Es atbildu: "Labi, tad es Esteri uzaicināšu pie mums un mēs pildīsim mājasdarbus kopā!" Mamma piekrīt.

d) Mēs ar māsu esam mājās, katra savā istabā, māsa grib, lai es eju pie viņas spēlēties, es gribu pildīt mājasdarbus. Māsa sauc no savas istabas: "Hei, nāc šurp, es no spilveniem uzcēlu cietoksni!", Es atbildu: "Man nav laika, jāpilda mājasdarbi un tad vēl jāizmazgā grīda!" Māsa pienāk pie manis un saka: "Es izmazgāšu grīdu, bet tu izmācies, un tad celsim cietoksni kopā!" Es piekrītu.

4.3. Abi tēli (partneri) pielāgojas viens otram, sadarbojas, tā ir iespējams katram realizēt savu iecerēto darbību.

Piemēri.

a) Es esmu skolā, man pretim nāk skolasbiedrs, es gribu iet ar viņu kopā uz mājām, bet skolasbiedrs grib iet ar mammu uz veikalu. Es skolasbiedru paņemu aiz rokas un saku: "Matīš, iesim mājās kopā!" Matīšs atbild: "Man jāiet ar mammu uz veikalu." Es atbildu: "Labi, tad rīt iesim abi kopā mājās?" Matīšs pamāj: "Jā, labi!"

b) Es ieeju veikalā, tur stāv pārdevēja, es gribu nopirkt kūku. Es pieeju pie kases, atveru maku, ieraugu, ka man nepietiek naudas, un bēdīgi noplātu rokas. Pārdevēja saka: "Meitenīt, aizskrien vien mājās, paņem naudiņu un nāc kūciņai pakaļ," Es saku: "Paldies, pēc 5 minūtēm būšu atpakaļ!"

c) Es eju pa ielu kopā ar mammu, es gribu iet pie Esteres, mamma grib, lai es nāku mājās. Es saku: "Mammu, lūdzu, ļauj man aiziet pie Esteres!" Mamma dusmīgi paskatās un saka: "Nekur tu neiesi, jāpilda mājasdarbi!" Es atbildu: "Labi, tad es Esteri uzaicināšu pie mums un mēs pildīsim mājasdarbus kopā!" Mamma piekrīt.

d) Mēs ar māsu esam mājās, katra savā istabā, māsa grib, lai es eju pie viņas spēlēties, es gribu pildīt mājasdarbus. Māsa sauc no savas istabas: "Hei, nāc šurp, es no spilveniem

uzcēlu cietoksni!" Es atbildu: "Man nav laika, jāizpilda mājasdarbi un tad vēl jāizmazgā grīda!" Māsa pienāk pie manis un saka: "Es izmazgāšu grīdu, bet tu izmācies, un tad celsim cietoksni kopā!" Es piekrītu.

4.4. Partneri katrs paliek pie savas gribas, nepielāgojas otram, nesadarbojas, izveido konfliktu.

Piemēri.

- a) *Es esmu skolā, man pretim nāk skolasbiedrs, es gribu ar viņu kopā iet mājās, bet skolasbiedrs grib iet kopā ar mammu uz veikalu. Es skolasbiedru paņemu aiz rokas un saku: "Matīs, pagaidi mani, iesim mājās kopā!" Matīss atbild: "Man jāiet uz veikalu, mamma gaida." Es atbildu: "Memmesdēliņš!" Matīss, skrienot prom, kliez: "Pats tu tāds!"*
- b) *Es ieeju veikalā, tur stāv pārdevēja, es gribu nopirkt kūku. Es pieeju pie kases, atveru maku, ieraugu, ka man nepietiek naudas, un bēdīgi noplātu rokas, un prasu: "Vai šoreiz jūs man varētu iedot kūciņu līdzi, es atnesīšu naudiņu rīt" Pārdevēja: "Nav ko uz veikalu bez naudas nākt!" Es bēdīgs aizeju.*
- c) *Es eju pa ielu kopā ar mammu, es gribu iet pie Esteres, mamma grib, lai es nāku mājās. Es saku: "Mammu, lūdzu, ļauj man aiziet pie Esteres!" Mamma dusmīgi paskatās un saka: "Nekur tu neiesi, jāpilda mājasdarbi!" Es atbildu: "Tas ir garlaicīgi, citiem bērniem gan mammas ļauj iet pie draugiem." Mamma atbild: "Tu neesi citi bērni!" un velk mani tālāk.*
- d) *Mēs ar māsu esam mājās, katra savā istabā, māsa grib, lai es eju pie viņas spēlēties, es gribu pildīt mājasdarbus. Māsa sauc no savas istabas: "Hei, nāc šurp, es no spilveniem uzcēlu cietoksni!" Es atbildu: "Netraucē, es mācos!" Māsa ienāk pie manis un sāk mētāties ar spilveniem, es dusmīgi izstumju māsu no istabas un aiztaisu durvis.*

Improvizācija

216. **Iztēlei, partnerībai, akceptēšanai.** Improvizācijā var piedalīties neierobežots dalībnieku skaits. Spēles laukumā atrodas soliņš. Uz tā apsēžas viens spēlētājs. Tam apsēžas blakus vai pienāk klāt otrs spēlētājs, kura uzvedību nespēj paciest uz soliņa sēdošais. Improvizācijā ir svarīga tā dalībnieka, kurš pienācis klāt, izdoma, darbojoties un veidojot tēlu, savukārt uz soliņa sēdošā uzdevums ir spēcīgi reaģēt uz partnera spēli ar kādu darbību, spilgtām emocijām. Pirmais spēlētājs pamet soliņu, otrais savukārt kļūst neitrāls, ieņem pirmā vietu, gaidot trešo spēlētāju, kurš ar savu uzvedību, darbību savukārt viņu piespiedīs pamest soliņu.

217. **Kustību izteiksmīgumam, iztēlei, tēla veidošanai.** Dalībnieki izstājas telpā, to vienmērīgi piepildot. Uzdevums: pētīt cilvēka žestu valodu un tās nozīmi. Skolotājs dod uzdevumu: salikt kopā labo plaukstu ar kreiso plaukstu, pēc tam, piemēram, pielikt pirkstus pie pieres, salikt rokas sānos, aizklāt seju ar plaukstām, aizlikt rokas aiz muguras u. tml. Kādu brīdi dalībnieki iejūtas attiecīgajā pozā, pēc tam dalībnieki pārvietojas telpā, kustas, mēģinot attaisnot, iejusties šajās izpausmēs (veido tēla iekšējo monologu).

218. **Darbībai dažādos fiziskās telpas plānos, kustību fiksācijai, partnerībai.** Dalībnieki brīvi kustas telpā, pēc signāla skolēni ieņem statisku pozu. Ieklausās sevī, izjūt pozu (3–5 sekundes) un pēc signāla atdzīvina pozu attaisnojošā kustībā, darbībā. Darbība ilgst apm. 5 sek., pēc tam dalībnieki atkal turpina brīvu kustību telpā. Skolotājs aicina dalībniekus kustēties telpā gan augstajā, gan vidējā, gan zemajā plānā, pozas ieņemt spontāni. Skolotājs, apstādinot grupu, var izvēlēties divus dalībniekus, kuri attaisno savu pozu, definē sevi vai/un partneri, vidi, nosaka attiecības un sāk darboties, veidojot ainu.

219. **Vides un attiecību definēšanai, partnerībai, tēla veidošanai.** Spēles telpā viens dalībnieks, otram jāuznāk un sasveicinoties jādefinē abu attiecības, piemēram, "Labrīt, mammu!" Pirmā dalībnieka uzdevums ir definēt vietu, vidi, kurā abi atrodas. Šai gadījumā atbilde varētu būt: "Labrīt, meitiņ, nāc palīgā, mēs šodien esam nometnes dežuranti." Tālāk otrajam jāpiedāvā darbība. Meita varētu teikt: "Ķeramies pie brokastu gatavošanas!" Tā tiek izveidota platforma turpmākai sadarbībai un notikuma veidošanai. Šo vingrinājumu vairākkārt izpilda visi dalībnieki, mēģinot iejusties dažādās situācijās, lomās un veidot bezpriekšmetu darbības.

220. **Vides un attiecību definēšanai, dramaturģiska konflikta izpratnei.** Ainā darbojas trīs tēli. Spēles telpā uznāk viens dalībnieks, viņš veido vidi, otrs skolēns uznākot definē sevi un partneri, resp., dara zināmu, kas viņi viens otram ir, pēc tam izveido konfliktsituāciju, kuru saasina abi tēli. Pēc tam nāk trešais dalībnieks tēlā, kuru akceptē abi konfliktā dalībnieki. Trešais konfliktu atrisina, izmantojot savu ietekmi, statusu, vai veido situāciju, kurā konflikts tiek atlikts, kļūst nenozīmīgs.

221. **Vides un attiecību definēšanai, partnerībai, bezpriekšmetu darbībai.** Skolotājs vai klasesbiedri nosaka darbības vietu/vidi, kurā darbojas divi tēli. Divi dalībnieki sāk dialogu, definējot un akceptējot viens otra tēlus un uzsākot bezpriekšmetu darbību vidē. Dalībniekiem ir uzdevums: iepriecināt vienu otru. Aina beidzas, kad ir izpaustas pozitīvās emocijas.

222. **Tēla veidošanai, partnerībai, runas individualizēšanai.** Dalībnieki veido ainu, kurā darbojas divi cilvēki ar ļoti atšķirīgu statusu kādā skolotāja vai klasesbiedru noteiktā vidē. Ainas vidū skolēni samainās ar lomām (spēles laikā var vairākkārt samainīties ar lomām) un turpina improvizēt ainas darbību, nemainot tēlu un ainu saturu.
223. **Tēla veidošanai, iztēlei, sadarbībai.** Viens no dalībniekiem ir karalis (bagātnieks, kungs). Viņš ir ļoti izlutināts un nogarļojies. Karalis izsauc pie sevis izklaidētājus, laika kavētājus. Laika kavētāji (visi pārējie dalībnieki) var ierasties pie karaļa pa vienam, divatā vai arī vairāki kopā. Tas atkarīgs no tā, kā viņi gatavojas karali izklaidēt. Karalis ļauj katram nodemonstrēt savu mākslu (deklamācija, dejošana, dziedāšana, zilēšana, masāža u. tml.), taču viņam nekas nepatīk, tāpēc viņš izklaidētājus sūta vienu pēc otra prom. Izklaidētāju priekšnesumi var būt ļoti netradicionāli, paradoksāli. Pats svarīgākais: katrs izklaidētājs pēc iespējas ilgāk paliek spēles laukumā, bet karalis ir ļoti nīgrs, kaprīzs, negatīvs.
224. **Attiecību definēšanai, sadarbībai.** Skolotājs vai klasesbiedri nosauc frāzi, teikumu, kuru var izrunāt jebkurš no ainas (improvizācijas) dalībniekiem. 3 vai 4 dalībnieki ieņem spēles laukumu, jebkurš no grupas dalībniekiem uzsāk skatuvisku darbību, darbojoties un nosakot vidi, savu tēlu. Pārējie dalībnieki vēro šo darbību un pievienojas, definējot sevi un pārējos spēles dalībniekus. Iepriekš nosauktais teikums, frāze ir pirmais skaļi izrunātajā tekstā, ko saka jebkurš no spēlētājiem. Improvizētāji veido skatuvisku darbību, ainu, notikumu.
225. **Attiecību definēšanai, sadarbībai.** Tiek nosaukta pēdējā frāze – teikums, kuru varēs izrunāt jebkurš no improvizācijas dalībniekiem (grupā 3 vai 4 dalībnieki) improvizācijas noslēgumā. Pēc tam, tāpat kā iepriekš, kāds no grupas dalībniekiem uzsāk skatuvisku darbību, pārējie pievienojas improvizācijai, veidojot ainu, nosaucot (definējot) sevi un partnerus, vidi. Darbība, notikums sasniedz savu kulmināciju un reizē arī nobeigumu, kad jebkurš no spēlētājiem ir pateicis, izrunājis skatītāju nosaukto “pēdējo frāzi”.
226. **Stāsta veidošanai, sadarbībai.** Dalībnieki sastājas aplī. Skolotājs nosauc vienu vai divus lietvārdus, kuri iedvesmo stāsta uzsākšanu. Viens no dalībniekiem nostājas apļa vidū un uzsāk stāstīt stāstu. Jebkurš no aplī stāvošajiem var stāstu turpināt. Viņam jāpieiet pie stāstītāja, jāpieliek roka pie stāstītāja pleca. Tā ir zīme, ka stāstītājs iet pie pārējiem dalībniekiem aplī, bet stāstu turpina aplī ienākušais. Jo biežāk mainās stāstītāji, jo labāk. Vēlams radīt azartisku vēlmi visiem iesaistīties stāsta veidošanā. Katrs no dalībniekiem var vairākkārt doties uz apļa centru, lai turpinātu stāstu.
227. **Iztēlei, stāsta veidošanai, dramaturģiska konflikta izpratnei.** Stāsta (pasakas) veidošana. Dalībnieki uzraksta uz lapiņām dzīvnieku nosaukumus. Katrs no trīs dalībniekiem izvelk lapiņu. Uz lapiņas uzrakstītais dzīvnieks būs stāsta (pasakas) tēls. Pirmais dalībnieks apraksta vidi, kurā dzīvo viņa tēls, apraksta tēla raksturu, darbošanos, vēlmes, sapņus. Otrajam dalībniekam stāsts jāturpina, liekot savam tēlam satikties ar pirmo, jāizveido sadarbība vai konflikts. Trešajam dalībniekam ar savu izveidoto tēlu jāiesaistās un jāatrisina konflikts, situācijai jāmainās. Kad pasakas vairākkārt izstāstītas, uz lapiņām tiek uzrakstīti lietvārdi, kuri nosauc cilvēku vārdus (īpašvārdi), profesijas, radniecību. Pēc iepriekš minētā principa tiek izstāstīts stāsts par cilvēkiem.
228. **Iztēlei, stāsta veidošanai, partnerībai.** Stāsti un rādi! Dalībnieki darbojas pāros. Viens no dalībniekiem būs izpildītājs, otrs – stāsta stāstītājs. Izpildītājs, lai zinātu, kas viņam jā dara, atveidojot stāstīto, jautās: “Kas tālāk?” Stāstītājs sacer stāstu, sakot, kas izpildītājam jā dara, piemēram: “Tu pamosties.” Attēlotājs to izdara un atkal jautā: “Kas tālāk?” Stāstītājs turpina, piemēram: “Tu saproti, ka esi aizgulējies.” Tādā veidā tiek izspēlēta norise, darbība, notikumi. Kad visi dalībnieki izspēlējuši vingrinājumu divatā, mainoties lomām, viens no dalībniekiem var izspēlēt stāstu, kuru veido visa dalībnieku grupa, katram pēc kārtas dodot ierosinājumu.
229. **Iztēlei, stāsta veidošanai, sadarbībai.** Improvizācijā piedalās 4 dalībnieki. Viens dalībnieks (autors) sēž priekšplānā telpas labajā vai kreisajā pusē un skaļi stāsta, sacerot uz vietas vai pārstāstot zināmu stāstu/pasaku. Skolotājs vai skatītāji iepriekš iedod stāsta tematu, nosaukumu, stāstniekam vienlaicīgi imitējot, ka teikto pieraksta. Pārējie trīs dalībnieki dzirdēto attēlo darbībā, izspēlējot tēlus. Katrs dalībnieks var attēlot vairākas lomas (pāreja jaunā lomā notiek, noejot un atkal uznākot jaunā tēlā). Autors raksta un vienlaikus vēro darbojošās personas, kuras, protams, dod ierosmi turpmākai stāsta veidošanai. Autors ļauj tēliem izteikties un veidot dialogu, taču autors ir tas, kurš nosaka, kad tēliem runāt, sakot piebildi: “Viņš teica...” (tikai tad dalībnieks kaut ko saka, iekliekzas, iebilst, atbild, jautā u. tml.).
230. **Partnerībai, iztēlei, intonācijai.** Improvizāciju veido divatā. Spēlētāji ir apguvuši vervelēšanu (buldurēšana, tarabara, dzīvrīšs) – runāšanu nesaprotamā valodā. Skolotājs (klasesbiedri, publika) dod uzdevumu, nosaka spēlētāju lomas un darbības vietu. Spēlētāji sāk dialogu dzimtajā valodā. Pēc signāla spēlētāji turpina darbošanos vervelējot. Pēc brīža atkal valoda tiek nomainīta uz dzimto utt.

231. **Iztēlei, partnerībai, akceptēšanai.** Divi dalībnieki uznāk spēles laukumā, lai tēlotu kādu ainu vervelējot. Ainas nosaukumu un saturu nosaka skatītāji. Divi citi nostājas malās, viņi ir tulki. Katram tēlotājam ir savs tulks. Līdzko ir pateikts viens teikums vervelējot, tas uzreiz tiek iztulkots. Dalībnieki, kuri darbojas ainā vervelējot, akceptē tulku doto konkrēto informāciju.
232. **Sadarbībai, iztēlei, runas individualizēšanai.** Dalībnieki darbojas grupās pa trim un improvizē telpā ainu. Viens runā tikai latviski un nesaprot vervelēšanu, otrs ir ārzemnieks, kurš vervelē un nesaprot latviešu valodu, trešais ir tulks, kurš gan vervelē, gan runā latviski. Ārzemnieks ir nonācis situācijā, kurā viņam vajag kaut ko no latviski runājošā cilvēka, un viņš ar tulka palīdzību cenšas savu vajadzību realizēt. Pirms improvizācijas dalībnieki nosaka savas lomas un darbības vietu, apstākļus. Kad attiecīgās iemaņas apgūtas un dalībnieki pabijuši visās trīs lomās, ainu var izspēlēt publiski kā priekšnesumu, proti, noteikt darbības vidi (televīzija), darbojošās personas (kādas slavenības, eksperts) un izspēlēt interviju.
233. **Uzmanības koncentrēšanai, iztēlei, sadarbībai.** Improvizācijas tehnika "Raidstacijas". Improvizācijā piedalās 5–10 spēlētāji. Katram no improvizatoriem tiek piešķirta kāda tematika (raidstacija), piemēram, sports, dzīvnieki, mode, lauksaimniecība utt. Vadītājs (radio skala) ar roku norāda uz kādu dalībnieku, it kā ieslēdz viņa raidstaciju, ļaujot dalībniekam runāt. Vadītājs pārtrauc runātāju (kaut vai pusvārdā), ar roku norādot uz nākamo runātāju. Tā turpina darboties dažādā secībā un ritmā, pārslēdzot "raidstacijas", pie katra improvizatora atgriežoties vairākas reizes. Improvizators var strukturēt savu runu radiatorādījumos, pielāgojot runu formātam: ziņas, sludinājumi, muzikālā pauze, intervijas u. c.
234. **Uzmanības koncentrēšanai, iztēlei, sadarbībai.** Improvizācijas tehnika "Stāsts no pārtrauktās vietas". A variants. Dalībnieki sastājas pusapļi. Vadītājs nosauc vienu vai divus lietvārdus, kuri kļūst par iedvesmu stāsta uzsākšanai. Jebkurš no dalībniekiem, panākot soli uz priekšu, var uzsākt stāstu, jebkurš no dalībniekiem stāstu var turpināt, pienākot pie stāstītāja un uzliekot viņam roku uz pleca, tā kļūstot par stāstītāju. Jo biežāk mainās stāstītāji, jo interesantāk. B variants. Stāstu var stāstīt arī, ja vadītājs ar roku norāda, kam stāsts jāturpina, tas dažiem mazāk drosmīgiem liks būt aktīvākiem.
235. **Iztēlei, partnerībai, uzmanības koncentrēšanai.** Improvizācijas tehnika "Trīs vecīši uz soliņa". Improvizācijā piedalās trīs cilvēki. Viņi iejūtas ļoti vecu cilvēku tēlos, kuri sēž uz soliņa. Katrs kavējas savās atmiņās, ar pārējiem diviem dialogā un kontaktā neiesaistoties. Ierosmei katram spēlētājam tiek piešķirta profesija, vaļasprieks, jaunības sapnis vai bailes, kuras viņa mūžā piedzīvotas. Vadītājs, pieskaroties kādam no vecīšiem pie pleca, dod signālu, un vecītis uzsāk atmiņu stāstījumu. Pieskaroties vecītim atkārtoti, viņa stāstījums tiek apstādināts. Vadītājs tūlīt pieskaras citam vecītim, kuram savas dzīves atmiņu stāstījums jāsāk ar to vārdu, ar kuru beidza savu stāstījumu iepriekšējais vecītis. Vadītājs vairākkārt ļauj runāt visiem trim vecīšiem, mainot viņu stāstu ilgumu, kopējo ritmu. Vecīšiem vienmēr jāievēro noteikums: katra nākamā vecīša stāsta pirmais vārds ir iepriekšējā stāstītāja pateiktais pēdējais vārds, kurš organiski jāiekļauj savā stāstījumā.
236. **Sadarbībai, iztēlei, stāsta veidošanai.** Improvizācijas tehnika "Slīdrāde". Improvizācijā piedalās 4–6 dalībnieki. Viens no viņiem ir stāstītājs, kurš publikai (skatītājam) atstāta kādu notikumu, piedzīvoto ekskursijā, ceļojumā vai jebkurā citā pasākumā, demonstrējot *fotoattēlus*. "Attēli uz ekrāna" ir dalībnieku veidotas skulpturālas izpausmes, grupas. Vadītājs ierosina tēmu, par kuru jāstāsta un jārāda slīdrāde. Stāstītājam uz vietas improvizējot stāstījumu, pēc viņa paša signāla pārējie dalībnieki izveido skulpturālu izpausmi, kura ir stāstītāja attēls. Stāstītājs komentē attēlā redzamo. Dod signālu attēlam "pazust" (dalībnieki atbrīvojas no pozām un ieņem brīvu stāju). Stāstītājs turpina veidot savu stāstu, kurš tiek papildināts ar attēliem un komentāriem par to.
237. **Iztēlei, akceptēšanai, sadarbībai.** Improvizācijas tehnika "Atdzīvojušies fotogrāfija". Improvizācijā piedalās 4 vai 5 spēlētāji. Vadītājs vai citi dalībnieki (skatītāji) dod nosaukumu fotogrāfijai, kura skulpturālā izpausmē spēlētājiem būs jāparāda skatītājiem. Pēc vadītāja signāla spēlētāji spontāni ieņem pozas fotogrāfijā, mērķis izveidot vienu, skulpturālu izpausmi. Pēc tam katrs spēlētājs pēc kārtas it kā izkāpj no fotogrāfijas, definē savu tēlu, veido nelielu komentāru, stāstījumu par fotogrāfijā redzamo, kā arī, iespējams, par to, kas noticis pirms fotogrāfijā fiksētā momenta vai pēc tā. Katrs fotogrāfijā redzamais personāžs respektē, akceptē citu teikto, izsaka savu attieksmi, atklājot veidokļus un darbības, kuras citiem varbūt nemaz nav zināmas. Šādi tiek veidots vienots situācijas izklāsts *fotogrāfijā* piefiksētajā brīdī.
238. **Uzmanības koncentrēšanai, reaģēšanai, iztēlei.** Improvizācijas tehnika "TV kanāli". Improvizācijā piedalās 4 vai 5 spēlētāji. Vadītājs vai publika nosaka tēmu, par kuru spēlētājiem jāveido ainas. Piemēram, "mīlestība", "mantkārība" u. tml. Improvizācijas noteikumi: vadītājs it kā pārslēdz televīzijas kanālus, kur katrā no tiem tiek dažādi apspēlēti, risināta piedāvātā tēma. Piemēram, vadītājs sasit plaukstu (ieslēdzot kādu

no kanāliem), un skatītāji skatās seriālu par attiecīgo tēmu. Pēc nākamās plaukstu sasišanas skatās sporta pārraidi, pēc tam – interviju vai reklāmu utt. Vadītājs var numurēt kanālus un vienu kanālu ieslēgt atkārtoti.

Procesā veidots iestudējums

239. **Kustību kontrolei, uzmanības koncentrēšanai, kustību izteiksmīgumam.** Dalībniekiem jākustas dažādos ātrumos gradācijā no 0 līdz 10. Nulle – nekustīga poza, 10 – maksimāli iespējamais ātrums, 5 – ikdienas gaita, no 1 līdz 4 – ir palēnināta kustība, no 6 līdz 10 – paātrināta kustība. Dalībnieki apgūst ātrumus, piemēro tos savām iespējām, izmēģina pāriet no viena ātruma citā, kustoties telpā uz priekšu, atmuguriski, sāniski, rotējot savu iespēju robežās ar taisnu mugurkaulu horizontālā plaknē. Pēc tam dalībnieki izmēģina visus ātrumus vertikālā plaknē no pamata stājas, liecot kājas, muguru, rezultātā noguļoties uz grīdas. Īpaša uzmanība un papildu treniņš jāveic, izmantojot 9. un 10. ātrumu, jo tas nozīmē atbrīvotu kritienu. Skolotājs var dot uzdevumu pie nepāra skaitļu ātrumiem (1, 3, 5, 7, 9) kustēties horizontālā plaknē, pie pāra skaitļa ātrumiem – vertikālā plaknē. Skolotājs aicina pie katra ātruma iztēloties apstākļus, tēlu, darbību, kura asociējas ar izvēlēto ātrumu. Skolotājs aicina spēlēt, iejusties, būt emocionāliem, ne tikai fiziski darboties, atainot situāciju, sacerēt mazu stāstu, izspēlēt kustību etiādi, iztēlojoties darbības apstākļus, pārejot katram no 0 ātruma uz 2. ātrumu, pēc tam uz 5., pēc tam uz 1., pēc tam uz 7., pēc tam uz 4. un 0. Dalībnieki pāriet no viena uz nākamā ātrumu pēc skolotāja signāla, attaisnojot ķermeņa valodā kustību ātruma maiņu.
240. **Iztēlei, pašvadībai.** Kustību teātra ainas izveidošana. Skolotājs dod uzdevumu katram sagatavot individuālu etiādi, kombinējot 4 līdz 5 ātrumus (izspēlēt stāstu, norisi, notikumu). Katrs etiādi nospēlē.
241. **Kustību kontrolei, sadarbībai.** Dalībnieki staigā telpā 5. ātrumā. Skolotājs dod uzdevumu grupai pa vienam apstāties – ik pa 5 sek. viens no grupas dalībniekiem apstājas (ieņem 0 ātrumu). Jāseko tam, lai divi vai vairāki dalībnieki reizē neapstātos. Kad visi dalībnieki apstājušies (tas ir 0 ātrums), pēc tam grupa pa vienam atkal uzsāk staigāšanu telpā 5. ātrumā. Izmēģina vairākkārt šo procesu, nedrīkst sarunāties. Izmēģina to pašu izdarīt 7. vai kādā citā ātrumā.
242. **Pašvadībai, iztēlei, kustību kontrolei.** Dalībnieki brīvi kustas telpā (staigā visos virzienos). Pēc signāla vadītājs ierosina dalībniekiem ieņemt kādu skulpturālu izpausmi (Nr.1). Tā jāatceras un jāturpina pēc signāla kustība telpā. Pēc signāla jāieņem kāda

cita skulpturāla izpausme (Nr. 2), kura arī ir jāatceras un jāprot atkārtot. Tādā veidā vadītājs liek dalībniekiem sagatavot 3–10 izpausmes (apzinoties savu dalībnieku iespējas). Pēc tam saucot 1, 2, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 6, 1 u. tml. Vadītājs liek dalībniekiem pāriet no izpausmes izpausmē. Izveidojas dažādas kustību partitūras. Dalībnieki, balstoties uz šīm izpausmēm, veido sīzētisku, emocionālu solo etiādi. Katrs dalībnieks pēc brīvas izvēles var izmantot izpausmes atkārtoti, variēt tās, kombinēt tā, lai tās izpaustu dalībnieka nolūku etiādē. Starp skulpturālajām izpausmēm dalībnieks etiādē drīkst pārvietoties telpā brīvi improvizētā vai strukturētā kustībā.

243. **Pašvadībai, darbībai dažādos fiziskās telpas plānos, iztēlei.** Dalībnieki spontāni rada, izveido un iegūm 5 statiskas pozas (amplitūdā no ķermeņa izpausmes zemākā punkta telpā līdz augstākajam punktam). Izmēģina dažādas pārejas no pozas pozā. Vadītājs vada kustību atkārtotā procesu, saucot: pirmā, otrā, piektā, trešā, pirmā, ceturtā, piektā, pirmā, trešā, otrā u. tml. Šīs pozas kalpos par horeogrāfijas elementu, akcentu brīvi improvizētai dejai. Dalībniekiem jāizmēģina sajūst, piepildīt šīs pozas, izteiksmes ar attieksmi, iekšēju psiholoģisku darbību, emocionalitāti. Pozas rosina dalībnieka iztēli veidot stāstu dejā, kustībā. Pēc tam vadītājs izvēlas kādu muzikālo pavadijumu un dalībnieki improvizē deju (mūzika var būt tikai priekšnesuma – dejas – fons). Dejojāji neilustrē mūziku, var arī ignorēt mūzikas piedāvāto ritmu. Dejojāji izmanto iestudētās kustību formas, pozas, lai izdejotu savu stāstu.
244. **Iztēlei, tēla vairošanai, pašvadībai.** Dalībnieki brīvi kustas telpā. Tiek dots uzdevums būt/kustēties kā gaisam, ūdenim, zemei, ugunij, akmenim. Pēc tam tiek dots uzdevums ķermeņa valodā attēlot dažādas krāsas (savu asociāciju par krāsu). Pēc tam kustēties kā kādam dzīvniekam. Dalībnieki var veidot solo etiādi, parādot, attēlojot kādu dzīvnieku, krāsu vai stihiju pārējiem dalībniekiem. Skatītāji min, kas tiek attēlots. Var arī iecerēt etiādi: divu stihiju satikšanās, divu krāsu vai dzīvnieku satikšanās.
245. **Iztēlei, sadarbībai.** Dalībnieki darbojas grupās pa 3 vai 4 katrā. Izdomā stāstu, ainu, notikumu, ko var nospēlēt bez vārdiem. Grupai jāvienojas par ainas sākumu, notikumu attīstību un tās beigām. Jāmēģina, stāstu izspēlējot, padarīt to saprotamu skatītājam.
246. **Iztēlei, sadarbībai.** Dalībnieki darbojas grupās pa 3. Viens no dalībniekiem ir režisors. Viņš no pārējiem diviem dalībniekiem izveido trīs skulptūras – “Satikšanās”, “Konflikts” (vai pārpratums, nesaprašanās) un “Šķiršanās”. Skulptūrām jāattēlo divu cilvēku attiecību stāsts. Kad skulptūras izveidotas, pārējie dalībnieki vērtē, vai skulptūru ķermeņa valoda precīzi atbilst nosaukumam.

247. **Iztēlei, sadarbībai.** Skolotājs uzraksta uz lapiņām dažādus sakāmvārdus. Dalībnieki darbojas grupās pa 3 vai 4. Katra grupa izlozē vienu sakāmvārdu. Nenolasot pārējiem skaļi izlozēto sakāmvārdu, katra grupa sagatavo etiķi, kuras nosaukums varētu būt attiecīgais sakāmvārds. Grupas savas etiķes parāda cita citai, ļaujot minēt sakāmvārdu, kurš rosinājis šādu etiķi izveidot.
248. **Iztēlei, sadarbībai.** Dalībnieki darbojas grupās pa 3 vai 4 katrā un iecer etiķi par kādu pašu izvēlētu tēmu, nospēlē to pārējiem klasesbiedriem. Skolēni izvēlas interesantāko no grupu piedāvātajām tēmām, un visi iecer un nospēlē etiķes par šo tēmu.
249. **Iztēlei, sadarbībai.** Skolēni izvēlas tēmu, par kuru veidos procesā jaunradītu iestudējumu. Veido dažādas etiķes, ainas par šo tēmu, kustību teātra priekšnesumus, klaunādes, pantomīmas ainas. Satura izveidei un atklāsmei izvēlas dzeju, sacer un stāsta stāstus, iestudē dejas, pievieno dziesmas un veido māksliniecisko noformējumu pēc vajadzības.
250. **Iztēlei, pašvadībai, darbībai publiskā vienatnē.** Kustību teātra priekšnesuma izveidošana. Skolotājs dod uzdevumu katram sagatavot individuālu etiķi, kombinējot 4 vai 5 ātrumus (izspēlējot stāstu, norisi, notikumu). Katrs etiķi nospēlē.
251. **Kompozīcijas veidošanai mizanscēnā, sadarbībai.** Skolotājs rosina dalībniekus darboties grupās pa 5 un izveidot kustību kompozīciju (priekšnesumu), kurā būtu iekļautas grupas dalībnieku individuālās etiķes, kurās izmantoti ātrumi, grupām kopīgi kustoties un apstājoties, un/vai visa grupa, reizē izejot kādu procesu, maina ātrumus. Priekšnesumus grupas parāda, izspēlē.

Klasiskās teātra formas

252. **Iztēlei, pašvadībai.** Dalībnieki sasēžas aplī, un katrs pēc kārtas nosauc vienu lietvārdu, kas saistās (asociējas) ar izlasīto lugu.
253. **Vērigumam, pašvadībai, sadarbībai.** Dalībnieki atstāsta lugas saturu, katrs pēc kārtas runājot, sakot secīgi pa vienam teikumam.
254. **Sadarbībai, stāsta veidošanai.** "Saīsinātā izrāde". Dalībnieki izspēlē izvēlēto lugu vienā minūtē vai vēl īsākā laikā. Šādā veidā iespējams saprast svarīgākos notikumus un lugas darbību. Vingrinājumu var izspēlēt arī šādi: katrs aktieris izvēlas 10 lugas teikumus, kas, viņaprāt, ir vissvarīgākie un ietver darba esenci, no šiem 10 teikumiem izveido savu mini izrādi.
255. **Iztēlei, kustību izteiksmīgumam, sadarbībai.** Pantomīma. Izspēlēt lugas ainas kā pantomīmu, censties bez vārdiem, lietojot tikai žestus un mīmiku, izstāstīt galveno stāstu. Pamēģināt ar pantomīmas palīdzību veidot arī tēlu dialogus, monologus. Šis vingrinājums palīdzēs izprast darbību un koncentrēties uz tēlošanas vizuālajiem aspektiem.
256. **Iztēlei, sadarbībai.** Etiķu veidošana. Veidojot etiķes un izspēlējot ainas ar darbībām, kas nav iekļautas lugā, izspēlēt notikumus, kas norisinās pirms vai pēc lugā minētā, tos, kurus autors nav uzrakstījis. Šādi top skaidrākas nepieciešamās darbības un ir vieglāk izprast varoņu rīcības motivāciju, emocijas.
257. **Tēla veidošanai, iztēlei, sadarbībai.** Žanra maiņa. Lugā dotās ainas izspēlē dažādos žanros – tādos, kādos autors tās nav paredzējis, piemēram, no traģēdijas veido komēdiju un otrādi, mīlestības stāstu pārvērš trillerī, šausmu stāstu – romancē utt. Šādi vingrinājumi palīdzēs atklāt tekstos slēpto jēgu, iespējams, palīdzēs atrast citas pieejas un atklāt ko jaunu par tēliem.
258. **Iztēlei, sadarbībai.** "Parakstu" veidošana. Katru ainu skolēni pārvērš nelielā komiksā – uzzīmē, ieskicē galveno darbību un izveido tai "parakstu" (īsu, konkrētu teikumu vai frāzi, kura raksturo galveno darbību). Uzdevums jāveic grupā. Viens no grupas lasa izveidotos "parakstus", pārējie – attēlo ainu. Šādi vingrinājumi palīdz koncentrēties un atklāt tekstos slēpto jēgu, iespējams, palīdzēs atrast citas pieejas un atklās ko jaunu par tēliem.
259. **Tēla izpētei, tēla veidošanai, pašvadībai.** Tēla veidošana – individuāls darbs katram dalībniekam. Tiek uzdots uzdevums izpētīt un iepazīt kādu no lugas tēliem, nosakot apstākļus, kuros atrodas konkrētais tēls. Skolēni izpēta un analizē izrādes tekstu, lai noskaidrotu tēlu gribu, domas, darbību, emocijas, motivāciju (rīcības iemeslus). Nosaka tēlu caurviju darbību lugas gaitā un meklē atbildes uz šādiem jautājumiem: ko tēls runā, dara, ko atbild un ko runā citi tēli, kā tēls reaģē uz cita tēla sacīto, ko var secināt par tēlu pēc tā atrašanās vietas spēles laukumā, kad un kāpēc tēls uznāk spēles laukumā vai aiziet no tās, ko vēstī autora remarkas un piezīmes par tēlu. Katrā ainā, kurā piedalās tēls, kuru skolēns atveidos, skolēnam jāmeklē atbildes uz jautājumiem: kur norisinās šī aina, cik šobrīd ir pulkstenis, kādā diennakts laikā notiek aina, ko tēls ir darījis līdz šim, ko tēls grib darīt pašreiz, ko tēls domā un jūt, vai starp tēlu un citiem ir kaut kas noticis (saruna, darbība, konflikts), uz kuru citu tēlu grib iedarboties, kā tēls grib iedarboties uz kādu citu tēlu.
260. **Pašvadībai, iztēlei, darbībai publiskā vienatnē.** Kad atbildēts uz jautājumiem, skolēni veido publiskās vienatnes etiķes, kurā tiek nospēlēts, kā tēls uzvedas konkrētos apstākļos (ar lugas un/vai fragmenta darbību saistītos), atrodoties viens spēles

laukumā. Piemēri: gaidot citu tēlu, rakstot vēstuli kādam lugas tēlam, gatavojoties kādam no lugas vai fragmenta notikumiem, atrodoties kādu brīdi pirms vai pēc kādas konkrētas lugas darbības u. c. Publiskās vienatnes etīde tiek izspēlēta klasesbiedriem.

261. **Tēla izpētei, tēla veidošanai, sadarbībai.** Spēle “Karstais krēsls”. Kad katrs skolēns nospēlējis kāda izvēlēta tēla publiskās vienatnes etīdi, spēlē “Karsto krēslu”, t. i., viens no aktieriem nosauc lomu, kuru ir gatavojis. Apsēžas uz krēsla, pārējie skolēni uzdod 5 jautājumus šim tēlam (aktierim, kurš gatavo šo lomu). Jautājumi var būt ļoti dažādi: gan saistīti ar lugas notikumiem, gan absolūti nesaistīti (šādi aktieris “iedzīvojas” savā tēlā un spēj “domāt” un “just” kā tēls).
262. **Iztēlei, vizualizācijai, tēla veidošanai.** Lomas zīmējums. Uz lielformāta papīra skolēni uzzīmē sava tēla siluetu (tam nav jābūt ļoti detalizētam un konkrētam). Mēģinājumu laikā siluetā ieraksta jaunākās idejas, pārdomas, ievieto fotoattēlus no mēģinājumu procesa, zīmē zīmējumus, pieraksta asociācijas, krāso utt. Šāda domu karte skolēnam palīdzēs atcerēties pēkšņas idejas, veidot dziļāku izpratni par tēlu, ko atveido.
263. **Sadarbībai, iztēlei.** Skolēni darbojas grupās pa trīs un iecer, izmēģina un nospēlē klasesbiedriem vienu no divām vai abas etīdes. Vienas etīdes nosaukums ir “Laime”, otras nosaukums ir “Nelaime”. Abas etīdes nospēlē gan kā drāmu, gan kā komēdiju.