

# TURINYS

Pratarmė	5
Santrumpos	7
Džaivas	8
Įprasta padėtis ir laikysena	9
Džaivo kūno padėtys ir susikabinimai	9
Rankų panaudojimas	10
Ritminės ekspresijos išraiška	10
Skaičiavimas ir takto trukmė	10
Džaivo šasė	12
Džaivo šasė į šoną pradedant KK	12
Džaivo šasė į šoną pradedant DK	13
Šasė tipai	13
Lentelėje vartojamų terminų paaiškinimai	14
Pėdų padėtys	14
Priešinga kūno judesio padėtis (PKJP)	15
Kubietiškas kryžiavimas (A, L ir F)	15
Kūno svorio perkėlimas	15
Dalinis svorio perkėlimas	15
Išrikiavimas	15
Pėdų išrikiavimas salės atžvilgiu	16
Posūkio dydis	16
Pėdų judesiai	17
Vedimas	17
1. Pagrindinis judesys vietoje	18
2. Sūbavimas nutolstant	19
3. Nutolimas išmetant	21
4. Persuktas nutolimas išmetant	23
5. Jungtis	25
6. Pasikeitimas vietomis iš D į K	27
7. Pasikeitimas vietomis iš K į D	30
8. Rankų keitimas už nugaros	33
9. Klubo stuktelėjimas (kairįjį petį stumtelint pirmyn)	35
10. Amerikietiškas sukinys	37
11. Žingsniai	39
12. Stok ir eik	42
13. Slankiojimas	44
14. Botagas	49

---

15. Botagas išmetant	51
16. Kairysis botagas	53
17. Vėjo malūnas	55
18. Ispaniškosios rankos	57
19. Išsisukimas nuo rankos	60
20. Paprastasis sukinys	63
21. Majamio ypatingasis	65
22. Garbanotasis botagas	67
23. Peties sukinys	69
24. Pirštų-kulno sukučiai	72
25. Pūškavimas	76
26. Viščiuko žingsniai	79
27. Katapulta	82
28. Sėlinimo žingsniai, flikai ir breikas	84
Literatūra	89