**Rašinys**

**„KĄ GYVENIME TURĖČIAU NUVEIKTI, KAD MANE PRISIMINTŲ?“**

Norint atlikti, ką nors ypatinga, reikia ne tik veikti, bet ir svajoti, ne tik kurti planus, bet ir tikėti, jog pavyks. Viskas prasideda taip. Persirengimo kambaryje būna tyla. Visi ruošiasi, stengiasi susikaupti. Velkasi puošnius kostiumus, mamos šukuoja plaukus. Vedėjai pakviečia į užkulisius. Prasimankštiname. Trenerė ateina palinkėti sėkmės, pasakome šūkį. Smarkiai visos kartu apsikabiname. Išgirstame savo grupės vardą. Visu pirma baimė užgniaužia kvapą, nieko negirdi, delnus išpila prakaitas, širdis vis smarkiau ir smarkiau plaka. Išeini į sceną, šviesos įsijungia, pasigirsta publikos aplodismentai ir palaikymas. Atsisuki į drauges, akyse susikaupia ašaros ir vos viena kitai palinksime, pasigirsta muzika. O tada belieka atiduoti visą save. Pradėjus šokti trūksta oro, svaigsta galva, bet nesustoji. Galvoji apie visas detales, negali suklysti. Padėsi žingsnį ne taip ir gali susižeisti. Smarkiai šypsaisi, net prisimerkia akys. Atrodo, jog tuoj širdis iššoks iš krūtinės. Muzika nutyla. Nusilenkiame teisėjams ir pagarbiai sugrįžtame į užkulisius. Stengiamės gaudyti orą, nuraminti kvėpavimą. Krentame ant kelių. Visą kūną traukia skausmas, raumenys smarkiai įsitempia. Seselės mergaitėms neša ledo, masažuoja įsitempusias vietas. Greitai geriame vandenį. Pagaliau sulaukiame apdovanojimų. Grupės iš įvairiausių šalių sustoja šalia viena kitos. Kiekviena laiko savo vėliavą. Nusilenkiame, kad parodytumėme pagarbą ir atsidavimą. Trenerės išsirikiuoja prie pat teisėjų. Pasigirsta vedėjų balsai ir pasipila grupių pavadinimai, kyla įtampa. Susikabiname rankomis, jaučiu, kaip plaka jų širdys. Išgirsti savosios grupės pavadinimą. Staiga pratrūksta riksmai - visos šaukiame ir verkiančios paimame taurę į rankas, atsistojame ant pakylos, mums kabina žvilgančius medalius ant kaklo, ir tada atsiperka visas vargas. Pasiruošimas, ilgos ir sunkios treniruotės, generalinės repeticijos, ašaros, pralietas prakaitas ir skausmas. Ne visada laimime pirmas vietas. Mums svarbiausia ne laimėti, o įrodyti, jog mes tai galim ir sugebam, jog mums patinka šokti iš širdies, stengtis iš visų jėgų ir nepasiduoti. Ir taip tampame pasaulio čempionėmis jau ketvirtą kartą. Keliaujame po įvairius miestus į skirtingas varžybas, treniruojamės lauke, nors ir labai šalta būtų. Nes pergalės ateina tik per sunkų darbą, per išsunktą prakaitą. Tik tada laimė liejasi per kraštus ir lekiame apsikabinti trenerės, parodyti jai padėką. Ji mus smarkiai suspaudžia savo glėbyje ir pasako, ką darome gerai ir kur reiktų dar labiau pasistengti. Juk tai tik Jos dėka. Ji laimėjo dvigubai daugiau čempionatų ir varžybų nei gali įsivaizduoti. Deimantė, mano nuostabi trenerė, yra mano idealas.

Kartą prieš varžybas mums trenerė pasakė: „Šokite taip, lyg šoktumėte paskutinį kartą“. Nuo tada į šokį įdėjau ne tik judesius ir jėgą, bet ir emociją, ir jausmus. Viskas daug kuo pasikeičia, - teisėjas pajunta charizmą ir atrodo, jog viskas kitaip. Net nepastebi klaidų, nes yra gražus vaizdas, į kurį gali žiūrėti ir žiūrėti. Kas šokis būtų be to? Niekas - paprasti kūno judesiai. Visada mėgdavau šokti, bet mokytis sportinių šokių pradėjau tik nuo devynerių metų. Pradžioje man šokis tebuvo tik kūno judėjimas arba paprasti junginiai. Eidavau šokti, nes man patiko tai daryti, tiesiog linksmai praleisti laiką, paplepėti su draugėmis apie mokyklą ir kaip sekasi, pasiklausinėti namų darbų atsakymų ar kažko kito. Kad šokis tai visai kas kita, man įrodė Ji - mano trenerė Deimantė Ūsienė. Jos dėka išmokau perteikti emociją kitiems, perduoti svarbią mintį, šypsotis ir sukelti šypseną kitiems. Žvelgiu į Ją ir noriu būti kaip Ji - grakšti, pasitikinti savimi, drąsi, rimta ir griežta. Deimantė turi šią grupę jau apie dvidešimt šešerius metus ir vis dar sugeba šiam darbui atiduoti visą save ir visą savo laiką. Nors trenerė nėra labai žinoma, bet man Ji žvaigždė.

Lankau treniruotes vos trejus metus, bet gerai žinau, kaip yra sunku siekti vis geresnių rezultatų. Treniruotės trunka po dvi - tris valandas vos ne kiekvieną dieną. Šeštadieniais ir sekmadieniais jos vyksta anksti rytą. Kartais taip tingisi keltis, bet žinau, jog jei nesitreniruosi, nieko nepasieksi. Juk iškart atėjęs į mokykla nemoki spręsti sunkiausių matematikos veiksmų. Tu stengiesi ir mokaisi. Vyksta junginių pakeitimai, nauji deriniai, keičiami sustatymai, atsiskaitomieji darbai. „Pergalę pasieksit tik tada, kai į šokį įkvėpsit sielą“,- šią frazę visos mokame atmintinai. Trenerė Deimantė tai pasako per kiekvienas varžybas ar repeticijas. Kartą paklausiau Jos, kodėl pradėjo šokti. Deimantė atsakė: „Šokiai visada pakelia nuotaiką, kad ir kokia ji bebūtų, kai ateini šokti, jautiesi pakylėta, graži, jautiesi laisva ir lengva. Visada, kai šoku, išleidžiu blogus ir gerus jausmus, visus sunkumus, visą naštą, kurią nešioju.“ Trenerė tam ir sukūrė grupę, kad mes, mergaitės, taip pat pajustumėme šokio suteikiamą laivę, džiaugsmą, adrenaliną ir baimę.

Kadangi šokame grupėje yra dar sudėtingiau. Kai judame šokio ritmu, esame vienas ir tas pats kūnas, judesys. Visos esame matomos, nors ir gale šoktume, kadangi teisėjai būna susėdę po visą salę. Turime jausti viena kitą, kad sušoktumėme vienodai, sulygiuotumėme vienoje linijoje. Turime pasukti galvą tuo pat metu, surikti kartu. Bet kiekviena kažkuo turime ir išsiskirti savo veido išraiškomis, parodyti savo charakterį per šokį. Kuo nors nustebinti publiką, juos sudominti, padaryti tai, ko jokia grupė negali - suvaidinti. O svarbiausias dalykas padaryti taip, jog trenerė mumis didžiuotųsi ir sakytų, kad būtent šis sušoktas šokis yra mūsų geriausias variantas.

Noriu būti kaip Ji. Ir šokti, kad mane prisimintų. Noriu būti profesionali šokėja, kuri gali sušokti įvairiausių stilių sportinius šokius ir kaskart pasirodyti nuostabiai, skirtingai ir įdomiai. Noriu ant scenos užlipti pakelta galva ir pasitikinti savimi, nes žinau, jog esu stipriai ir gerai pasiruošusi. Tas grakštumas ir sugebėjimas perteikti visą save per kelias minutes - tai yra tikrasis šokis. Mėgti tai, ką darai, ir jausti, kad tai yra svarbu. Ar gali būti kas šauniau už tai?

Nuoroda į filmą: <https://www.youtube.com/watch?v=fYQdxSudUEE>

Autorė: Patricija Juknevičiūtė.

Ugdymo įstaiga: Kauno Martyno Mažvydo progimnazija.