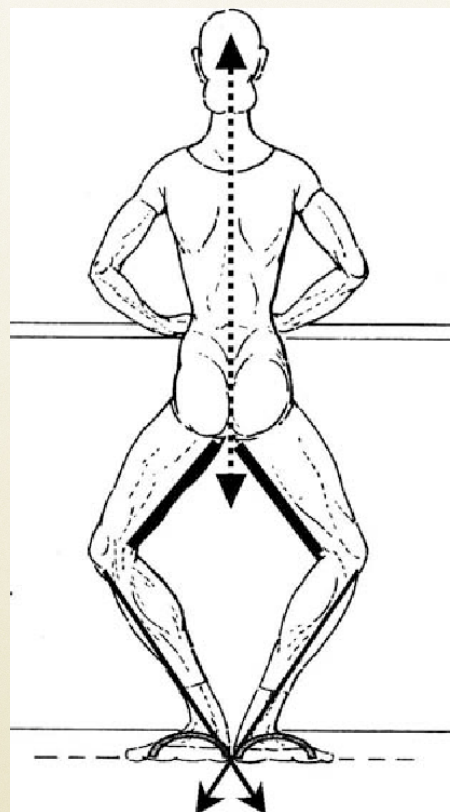


SCHEMA RITMICO-DINAMICO

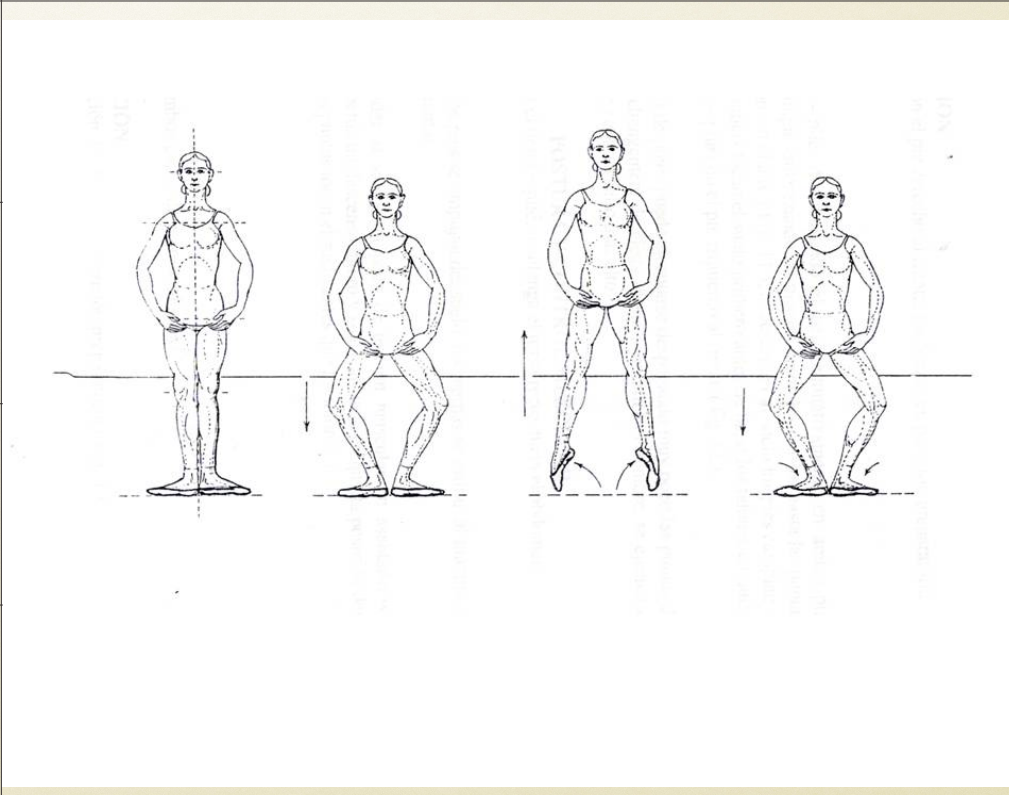
IL SALTO

FASI METODOLOGICHE IL SALTO

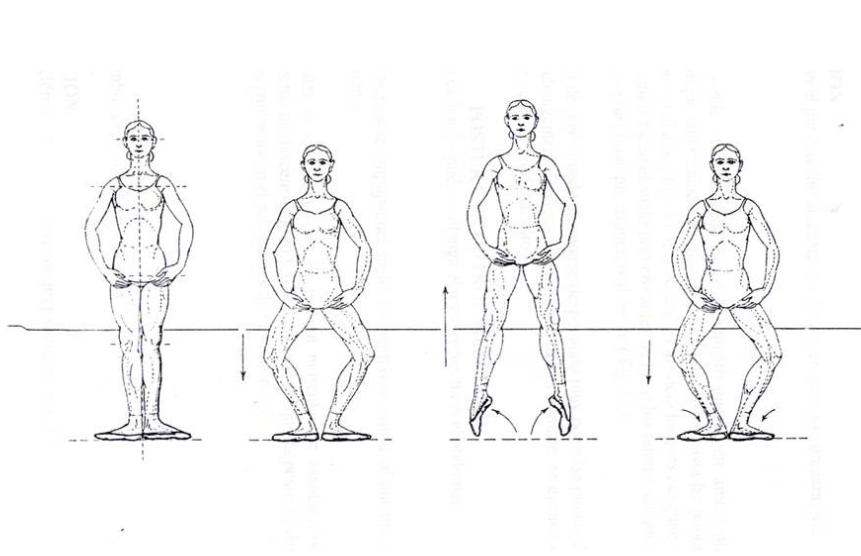


PRIMA FORMA - TEMPI BINARI

ANDAMENTO MODERATO - STACCATO

U-NO-DU ↓	Demi-plié	
“E” ↑	Eeguire il salto	
TRE - E ↓	Tenere la posizione di demi-plié	
QUA-TTRO	Stendere le ginocchia	

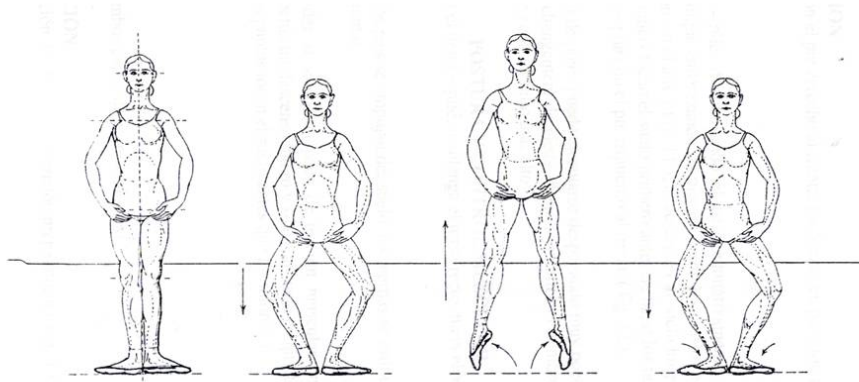
SECONDA FORMA

U ↓	Demi-plié	
“NO” ↑	Eseguire il salto	
DU - E ↓	Scendere dal salto	
TRE - E ↑	Stendere le ginocchia	
QUA - TTRO	Pausa	

TERZA FORMA

Battuta di preparazione	U-no-du-e-tre-e	<p>The diagram illustrates the sequence of movements for the 'Terza Forma' exercise. It shows four stages: 1. Starting position (standing upright). 2. Demi-lié (bent knees, feet flat). 3. Salto (jumping up, feet on toes). 4. Demi-plié di arrivo (bent knees, feet flat).</p>
Qua	Demi-lié	
Ttro	Salto	
U-no-du-e	Demi-plié di arrivo	
Tre	Stendo le ginocchia	
Qua	Demi-plié	
Ttro	Salto	

QUARTA FORMA

Battuta di preparazione	U-no-du-e-tre-e	
Qua	Plié	
ttro	Salto	
Un	Plié	
No	Stendo le ginocchia	
Du	Plié	
E	Salto	