

Schema struttura metodologica

FASI METODOLOGICHE

E

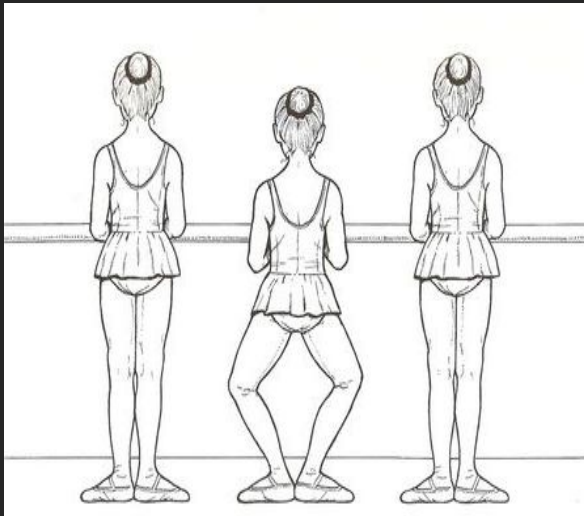
MUSICALI

IMPOSTAZIONE

MOVIMENTI ALLA SBARRA



Demi-plié



Tempo
4/4 - legato lento

Suddivisione del movimento

U-no

FLETTERE LE GINOCCHIA

Du-e

APPROFONDIRE LA FLESSIONE

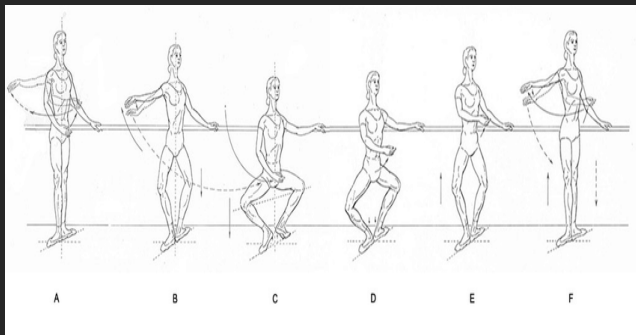
Tre-e

ESTENSIONE DELLE GINOCCHIA

Qua-ttro

ESTENSIONE DELLE GINOCCHIA

Grand plié



Tempo
4/4 - legato lento

Suddivisione del movimento

U-no

FLETTERE LE GINOCCHIA

Du-e

APPROFONDIRE

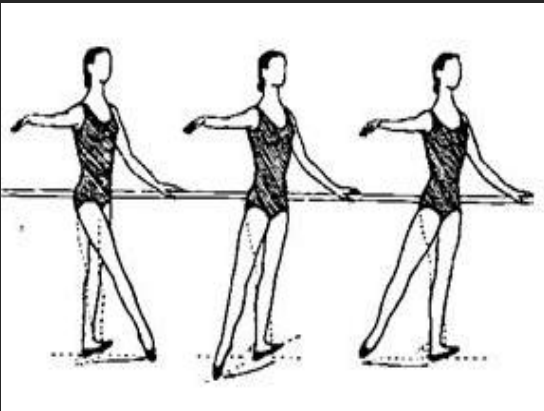
Tre-e

RITORNO - DEMI'-PLIE'

Qua-ttro

ESTENSIONE

Battement tendu dalla I posizione prima forma



Tempo
4/4 - 2/4
staccato moderato

Suddivisione del movimento

U-no

ESCE BATT.TENDU

Du-e

ESCE BATT.TENDU

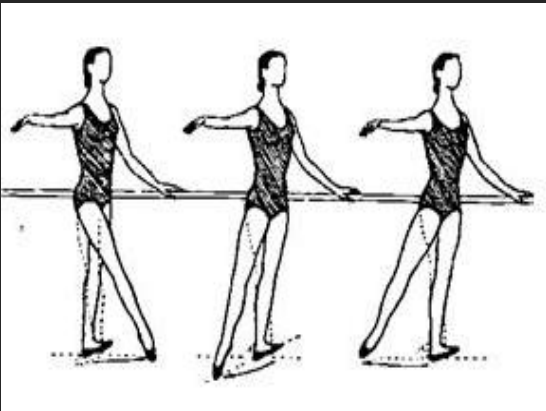
Tre-e

ARRIVO BATT.TENDU

Qua-ttro

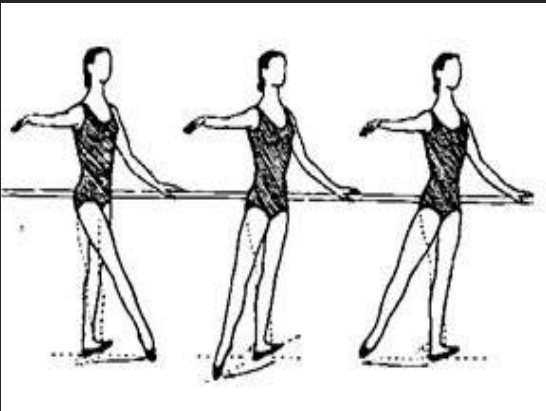
RESTO

Battement tendu dalla I posizione seconda forma



Tempo 4/4 - 2/4 staccato moderato	Suddivisione del movimento
U-no	SCIVOLA IL PIEDE
Du-e	ARRIVO
Tre-e	PAUSA
Qua-ttro	PAUSA

Battement tendu dalla I posizione terza forma



Tempo
4/4 - 2/4
staccato moderato

Suddivisione del movimento

U-no

SCIVOLA IL PIEDE

Du-e

ARRIVO

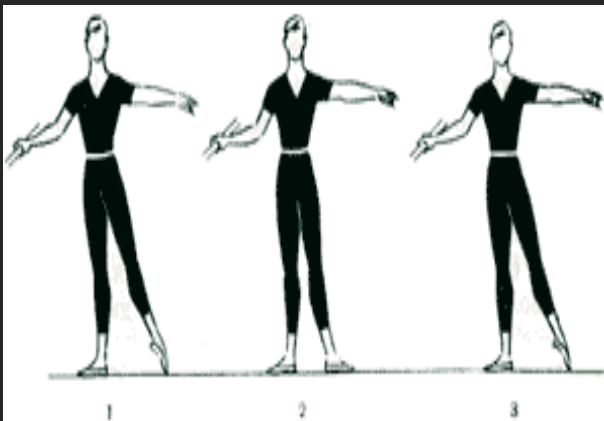
Tre-e

RITORNO

Qua-ttro

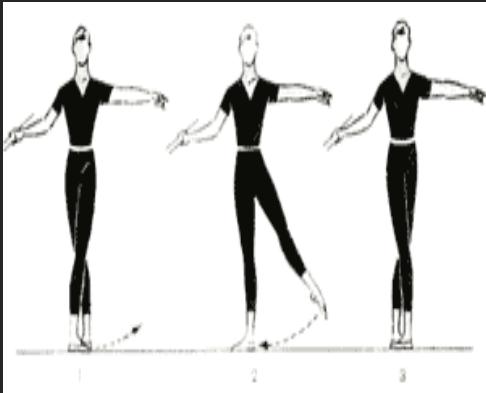
CHIUSURA

Battement tendu con appoggio in II



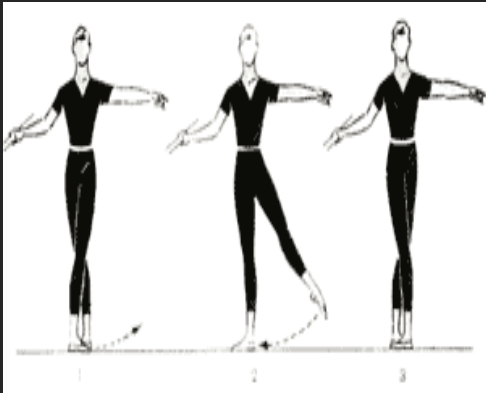
Tempo 4/4 - 2/4 staccato moderato	Suddivisione del movimento
U-no	SCIVOLA IL PIEDE
Du-e	ARRIVO
Tre-e	APPOGGIO
Qua-ttro	APPOGGIO
Cin-que	Batt.tendu
Se-i	Sto
Se-tte/o-tto	Chiusura

Battement tendu jeté dalla I posizione prima forma



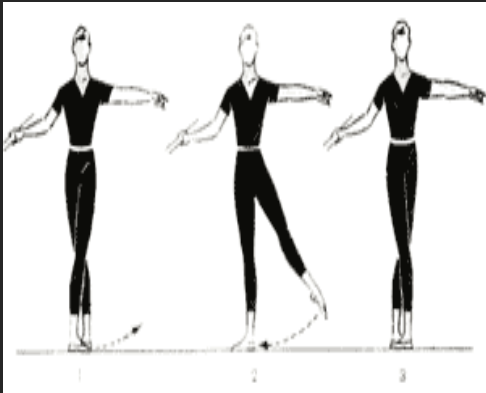
Tempo 4/4 - 2/4 staccato moderato	Suddivisione del movimento
U-no	Scivolo
Du-e	Striscio
Tre-e	Arrivo in batt.tendu jeté
Qua-ttro	Resto
Altri quattro tempi	Ritorno in I posizione

Battement tendu jeté dalla I posizione seconda forma



Tempo 4/4 - 2/4 staccato moderato	Suddivisione del movimento
U-no	Strisciare sul pavimento
Du-e	Arrivo
Tre-e	Pausa resto
Qua-ttro	Pausa resto
Altri quattro tempi	Chiudere in I posizione

Battement tendu jeté dalla I posizione terza forma



Tempo
4/4 - 2/4
staccato moderato

Suddivisione del movimento

U-no

Strisciare sul pavimento

Du-e

Arrivo

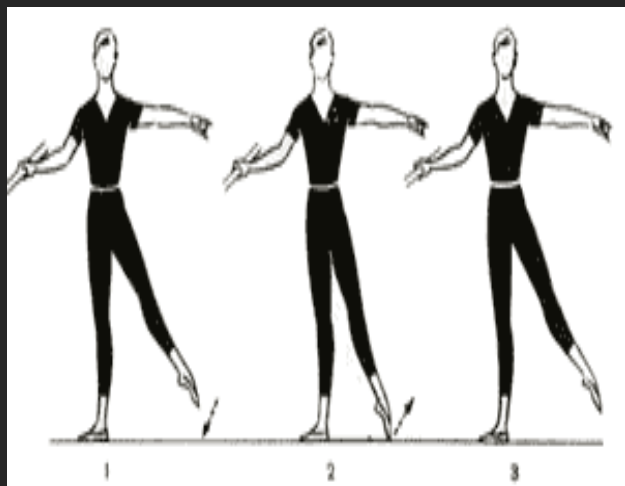
Tre-e

Ritorno

Qua-ttro

Chiusura in i posizione

Battement tendu jeté pointé



Tempo 4/4 - 2/4 staccato moderato	Suddivisione del movimento
U-no	Striscia sul pavimento
Du-e	Arrivo
Tre-e	Appoggia la punta
Qua-ttro	Sollevo la punta
Cin-que	Resto
Se-i	Appoggio punta
Se-tte/o-tto	Chiusura in I posizione

Rond de jambe par terre I forma



Rond de jambe par terre 4/4 tempo moderato

1-2

batt.tendu avanti

3-4

Eeguire un Rond verso la seconda posizione

5-6

Dalla seconda posizione si passa dietro

7-8

Chiudo in prima posizione per poi continuare con il successivo Rond