

Schema struttura metodologica

FASI METODOLOGICHE

E

MUSICALI

IMPOSTAZIONE

MOVIMENTI ALLA SBARRA



Preparazione battement fondu (a terra e 45°)

Tempo 2/4-4/4 legato moderato	Suddivisione del movimento
U-no	mezza - punta
Du-e	Posizione cou de pied
Tre-e	plié
Qua-ttro	plié
cin-que	Estendo insieme le due gambe
Se-i	Estendo insieme le due gambe
Se-tte/o-tto	Chiudo in VI posizione

Preparazione batt. Frappé (a terra e 45°)

Tempo 2/4-4/4 legato moderato	Suddivisione del movimento
U-no	Cou de pied
Du-e	Posizione cou de pied
Tre-e	Stendere la gamba davanti o dilato oppure dietro
Qua-ttro	Resto
cin-que	Cou de pied
Se-i	Resto cou de pied
Se-tte/o-tto	Stendo di nuovo la gamba in una delle tre direzioni

Preparazione Petit batt.

Tempo 2/4-4/4 legato moderato	Suddivisione del movimento
U-no	Dalla posizione Cou de pied la punta del piede si porta perpendicolarmente alla linea del ginocchio (pendolo)
Du-e	Resto
Tre-e	Riportare il piede al con de pid (dietro)
Qua-ttro	Resto

RELEVE' LENT

Tempo	Suddivisione del movimento
U-NO	TENDU
DU-E	SALE LA GAMBA
TRE-E	ARRIVO
QUAT-TRO	TIENI

RELEVE' LENT

Tempo	Suddivisione del movimento
Cin - que	tieni , respira e allunga
se-i	inizia la discesa e punta a terra
Set-te	chiudo
Ot-to	chiudo

GRAND BATTEMENT di lato

Tempo di marcia, staccato, accentato	Suddivisione del movimento
U-NO	Striscia tendu
DU-E	Arrivo tendu
TRE-E	sale la gamba
QUAT-TRO	scendi in tendu
Cinque - sei	Resto tendu
Se-tte/o-tto	Chiudo in I posizione

GRAND BATTEMENT

Tempo	Suddivisione del movimento
Cin - que	tieni
se-i	tieni
Set-te	chiudo
Ot-to	chiudo

RELEVE' I FORMA

Tempo	Suddivisione del movimento
U-NO	SALITA
DU-E	SALITA
TRE-E	SALITA
QUAT-TRO	SALITA

RELEVE' I FORMA

Tempo	Suddivisione del movimento
CIN-QUE	DISCESA
SE-I	DISCESA
SET -TE	DISCESA
OT-TO	DISCESA

RELEVE' II FORMA

Tempo	Suddivisione del movimento
U-NO	SALGO
DU-E	SALGO
TRE-E	SCENDO
QUAT-TRO	SCENDO

I PORT DE BRAS - centro

Tempo binario o ternario lento	Suddivisione del movimento
Uno, due	portare braccia in I posizione
tre , quattro	braccia in terza posizione
cinque	a partire da dita e da polpastrelli
sei	scendere con le braccia di lato e senza allongée (in modo naturale, rivolgere i palmi delle mani verso il pavimento)
sette-otto	scendere con le braccia in posizione preparatoria in modo naturale

PORT DE BRAS DI PREPARAZIONE E

Tempo	Suddivisione del movimento MOVIMENTO LEGATO, SENZA PAUSE
UNO - DUE	BRACCIA IN I POSIZIONE
TRE, QUATTRO	APRIRE IN II POSIZIONE (DITA E POLPASTRELLI)
Cinque/sei	Resto
Sette/otto	Chiudo in preparatoria

GRAND BATTEMENT di lato

Tempo di marcia, staccato, accentato	Suddivisione del movimento
U-NO	tendu
DU-E	tendu
TRE-E	sale la gamba
QUAT-TRO	scendi in tendu