

# PRE – ACCADEMICO

## Classico a partire da 9 anni

La lezione dedicata ai ragazzi di questa età può iniziare con un riscaldamento che comprenda attività aerobiche. Oltre a riscaldare tutto il corpo e a risvegliare la mente il riscaldamento è un modo per iniziare la classe con la giusta energia.

Il tempo della lezione dedicata alla Sbarra a terra viene ulteriormente ridotta rispetto alle precedenti Propedeutiche, e sarà utilizzata soprattutto per correggere errori di impostazione

La classe prosegue con gli esercizi dimostrati alla sbarra e in seguito al centro

Tutti i SALTII devono essere studiati alla sbarra e riproposti al centro con i medesimi tempi.

Durata della lezione:

60–90 minuti

### SBARRA

Posizioni dei piedi: I, II, o V.

Due mani alla sbarra

- Pre- sbarra Foot progression (anche in en dehors) abbinando movimenti della testa, delle braccia (non in coordinazione), port de bras, flessioni e inclinazioni del busto
- Demi-plié in I, II, V
- Grand plié in I –II
  - Battement tendu:
    1. Di lato, davanti e dietro dalla I posizione
    2. Con appoggio del tallone in II.
    3. Studio del passè par terre
    4. Studio del battement soutenu
  - Battement jeté di lato avanti e dietro dalla I posizione.
  - Battement jeté con Piqué di lato, avanti e dietro dalla I posizione (singolo)
  - Rond de jambe par terre en dehors e en dedans in 2 tempi
  - Studio della posizione di cou de pied davanti, dietro e cou de pied embrassé. Dalla V posizione
    - Battement fondu a terra di lato avanti e dietro
    - Battement relevé lent a 90° di lato, davanti e dietro dalla I posizione
    - Fase preparatoria ai Petits battement (“all’italiana)
    - Grand battement davanti, di lato, dietro dalla I posizione

- Relevé I , II ,con demi-plié
- Relevé V gambe tese
- Flessioni del busto in avanti e di lato (penché – de cotè)
- Studio del retiré

Esercizi per la flessibilità e la preparazione al grand ècarte (spaccate).  
Gamba sulla sbarra, lateralmen

## CENTRO – sempre en face

- Port de bras:
1. Di preparazione.
  2. Primo port de bras

Si ripropongono gli stessi movimenti della sbarra, con i medesimi

- Trasporto del peso di lato
- Esercizi per lo spot e per l'equilibrio

## SALTI

1. Salti a trampolino
2. Sauté in I, II
3. Echappé dalla I posizione (senza pausa in II)
5. glissade di lato destrutturato
6. Pas assemblé di lato destrutturato
7. Emboité con punta a terra e al cou de pied

## MARCE E ANDATURE

Passo di Polka

Movimenti coreografici utilizzando i passi studiati, anche in precedenza.

Reverance

Se in classe si hanno allievi maschi sarà utile dedicare loro sequenze adatta alla qualità di movimento che devono esprimere danzando. Risulta a tal fine indispensabile l'adeguata scelta musicale.