

## PRE – ACCADEMICO SECONDA PARTE

Classico a partire da 10 anni

E' l'ultimo programma prima di introdurre i corsi accademici veri e propri. Particolare cura va dedicata alla presa di coscienza del corretto spostamento del peso da un arto all'altro, che dovrà essere consolidato per poter procedere nello studio tecnico dei livelli superiori.

### ESERCIZI ALLA SBARRA

Due mani alla sbarra

- Pre-sbarra: foot progression in parallelo e en dehors con abbinamento di movimenti del capo , port de bras, flessioni e inclinazioni del busto
- Demi-plié in I, II, V, IV posizione non incrociata
- Grand plié in I, II, V posizione
- Battement tendus:
  1. Dalla I e dalla V posizione davanti, di lato e dietro
  2. Con demi-plié
  3. Dalla I e dalla V posizione le pied
  4. Dalla I e dalla V con appoggio del tallone in II e trasferimento del corpo
  5. Battement soutenu davanti, di lato , dietro dalla V posizione (pianta a terra)
- Battement jeté dalla V posizione davanti, di lato e dietro
- Battement jeté con piqué piqué
- Rond de jambe par terre
- Battement fondu davanti, di lato, dietro a terra e a 45°
- Battement frappé con cou de pied embrassé davanti, dietro, di lato con punta a terra
- Petits battement sur le cou de pied (battute uguali, senza accento)
- Battement relevé lente dalla V posizione 90°
- Grand battement davanti di lato e dietro dalla I o dalla V posizione
- Relevé I , II e V da gambe tese e con demi-plié
- Studio del retiré
- Gamba sulla sbarra (laterale)

### ESERCIZI AL CENTRO

Gli esercizi sono eseguiti en face. Si può introdurre "l'épaulement", ma come partenza o chiusura degli esercizi.

- Port de bras
  1. Di preparazione
  2. I port de bras
  3. Secondo port de bras

Si ripropongono gli stessi movimenti della sbarra, con i medesimi tempi

- Esercizi per lo spot
- Equilibri in cou de pied e retiré (pianta a terra)
- Pirouettes (studio del giro en dehors in parallelo)

#### ALLEGRO

- Salti a trampolino
- Sauté in I, II, V posizione
- Echappé in II posizione dalla I e dalla V
- Glissade
- Pas assemblé
- Pas de Polonaise

Coreografie con i movimenti e passi studiati

Defaticamento

Reverance