

PROPEDEUTICA 2

Da 7 anni

In questa fascia di età è importante stimolare l'autonomia prima, durante e dopo la lezione.

Si continua il lavoro a terra di potenziamento muscolare e di stretching .

Si approfondisce l'impostazione del corpo in funzione della tecnica classico- accademica, incrementando leggermente il lavoro alla sbarra e al centro, inserendo passi nuovi solo quando l'esecuzione dei precedenti sarà ben assimilata.

RISCALDAMENTO

Riscaldamento generale (circa 5 minuti) con progressione da camminata - camminata con coordinazioni di braccia - marcia - corsette - saltelli .

Tornare fermi al proprio posto, pronti per la parte a terra.

Esercizi di SBARRA A TERRA

Il lavoro a terra si incrementa nel numero delle ripetizioni e nella richiesta di esecuzione corretta.

Si ripetono gli esercizi a terra della Propedeutica 1 aggiungendo:

- foot progresision
- Developpè a 45° in parallelo ed in en dehors
- Grand Battement
- Potenziamento della muscolatura addominale
- Port de bras – Mobilità e potenziamento della muscolatura del dorso. Utile usare posizioni tratte dallo yoga, come la "sfinge", il "cobra", l'"arco" (chiamato anche "ca- vallo a dondolo" nello yoga per bambini")

TECNICA

SBARRA (due mani alla sbarra, utilizzare musiche molto lente ed esercizi sempre in battere). Le braccia si terranno in posizione preparatoria, prima dell'inizio dell'esercizio, per poi posarsi sulla sbarra nei 4 tempi della preparazione musicale.

- Presbarra: Foot progression in VI e I abbinando movimenti della testa e delle braccia (non in coordinazione)
- Demi-plié in I , in II
- Battement tendu dalla I posizione di lato e davanti (Tempo consigliato: 2/4 molto moderato.
- Battement jeté laterale dalla I
- Impostazione del Battement jeté pointé-di lato
- Demi- rond de jambe en dehors e en dedans
- Cou de pied dalla I embracce'
- Impostazione del Retirè (in parallelo e in en dehors)
- Relevè lent laterale a 45°
- Cambrè de Côtè
- Grand battement jeté laterale dalla I
- Relevé in I e II con tenuta dell'equilibrio

Si possono abbinare movimenti di Port de Bras agli esercizi di Pliè, Rond e ai movimenti di Adagio, ma mai in coordinazione col movimento stesso.

CENTRO – sempre en face (durante gli esercizi al centro le braccia si posizioneranno sui fianchi o in posizione preparatoria)

- Primo port de Bras (con attenzione alla posizione corretta della testa)
- Demi-plié in I e in II

- Battement tendu dalla I lateralmente e avanti
- Trasporto del peso lateralmente con appoggio teso in II
- Demi Rond de Jambe , en dehors e en dedans (solo nella parte anteriore)
- Relevé: I e II
- Esercizi per lo spot

>SALTI

- Sautè in I, II (con pausa tra un salto e l'altro)
- Salti a trampolino
- Riproporre ancora tutti i salti presenti nella PROPEDEUTICA 1 (si possono sviluppare in combinazioni nello spazio e/o associandone due tipi diversi in una breve sequenza)

MARCE E ANDATURE

- Emboitè en avant (spring point - saltini puntati) • Galop
- Sviluppo di una breve coreografia basata sui passi studiati ed in modo particolare sull'espressività e la coordinazione del gruppo

Defaticamento

Reverance (semplice, utilizzando gli elementi studiati)