

# PROPEDEUTICA 3

## Classico a partire da 8 anni

In questa fase si propone l'approfondimento dello studio dell'extra-rotazione degli arti inferiori, richiedendo la tenuta muscolare dell'en de hors negli esercizi alla sbarra. Una cura particolare dovrà essere dedicata allo studio di ritmi via via più complessi e all'esecuzione di movimenti coordinati nello spazio (diagonale, cerchio, quadrato, serpentina ecc..) utilizzando marcia ed andature studiate. I movimenti studiati alla sbarra devono essere riportati al centro con i medesimi tempi.

### Durata della lezione:

60 minuti

### ESERCIZI A TERRA

Si incrementano e sviluppano gli esercizi a terra proposti precedentemente (elementi di tecnica, mobilità e trofismo)

SBARRA (due mani alla sbarra, esercizi sempre in battere).

- Pre- sbarra: Foot progression in en de hors abbinando movimenti della testa, delle braccia (non in coordinazione), port de bras flessioni del busto ed inclinazioni
- Studio della V posizione. La quinta si considera "di stazionamento", ancora non vi si eseguono esercizi in dinamica.
- Demi-plié in I, II, V posizione
- Grand plié in I e II
- Battements tendus di lato, davanti e dietro in I posizione
- Battements jetés di lato, avanti e dietro in I posizione
- Battement jeté Pointé laterale dalla I
- Rond de jambe en de hors e en dedans in 4 tempi
- Cou de pied avanti, dietro, embrassé dalla I posizione
  - Fasi preparatorie al battement fondu (in parallelo)
- Grand relevé lent laterale, avanti e dietro a 45° dalla I posizione
- Grand battement jeté laterale dalla I posizione 45°
- Relevé in I, II, V a gambe tese
- Flessione avanti a 90° e inclinazione del busto (cambré de coté) in I posizione e in parallelo

CENTRO sempre en face

- 1° port de bras
- port de bras di preparazione

- Demi pli  in I, II
- Trasporto del peso laterale
- Battement tendu di lato, davanti e dietro in I posizione
- Demi rond e rond de jambe
- Relev  in I, II, V
- Equilibri in cou de pied
- Esercizi per lo spot

## SALTI

Salti a trampolino

- Saut  in I, II
- Impostazione dell' Echapp  Saut  dalla I con pausa in II posizione
- Preparazione Assembl  saute' (salto in parallelo)
- Preparazione Glissade (destrutturato)

## MARCE E ANDATURE

Andature in tempo ternario (valzer, Mazurka, Minuetto, Polacca)

Defaticamento

Reverance

Realizzazione di brevi coreografie in cui lavorare spazio, andature e in generale i movimenti studiati (marcia, saltelli, corsette e passi scenici)

