

PROPEDEUTICA 1

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.

- Allineamento e mobilità della colonna vertebrale
- Esercizi di SBARRA A TERRA
 - Esercizi per i piedi (point-flex e tutti i possibili movimenti utili a mobilizzare l' articolazione tutte le articolazioni in parallelo ed in en dehors
 - Pliè in VI e in I posizione (supini o in appoggio sui gomiti)
 - Movimenti delle braccia da posizione supina per l'isolazione del movimento delle braccia e la stabilizzazione delle Scapole.
 - Esercizi per la mobilità dell'articolazione coxo-femorale
 - Esercizi mirati al raggiungimento di una buona flessibilità e mobilità articolare
 - Rinforzo della muscolatura addominale e dorsale

TECNICA

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

- Studio delle posizioni dei piedi: VI, I, II
- Pre-sbarra : foot progression VI posizione abbinando movimenti della testa (non in coordinazione)
- Demi-pliés in IV, I, II
- Battement tendus avanti dalla IV (dalla I solo laterale). Lavorare il passaggio attraverso la mezza punta con l'utilizzo di pause opportune
- Relevé in IV e I da gambe tese

CENTRO

Sempre en face (mani sui fianchi, a "T" , sulle spalle, dietro la schiena, a seconda di quello che si sta proponendo)

- Posizioni delle braccia e della mano (NON in coordinazione con arti inferiori) facendo largo uso di immagini per impostare correttamente

- Demi plié in VI, I, II
- Battement tendus come alla sbarra
- Studio dei diversi tempi musicali (binari e ternari) tramite battute di mano, combinazioni con passi, body percussion (questa parte si può fare anche ad inizio lezione)
- Camminata a punte tese
- Corsetta sulle mezze punte
- Esercizi per il focus , anche liberi nello spazio
- Flessioni del busto a 45° e 90°

SALTI

- Sauté in VI ,sul posto e spostati (I e II naturale) .
- Salti con apertura e chiusura repentina in aria (alleniamo la rapidità)
- Salti a trampolino

MARCE E ANDATURE

- Marcia
- Skips
- Pas de chat in parallelo (“pony trots se il pas de chat si sposta in avanti)
- Chassé laterali, in en dehors “naturale”

Conoscenza della pianta della classe Vaganova

Piccole coreografie spostandosi nello spazio, utilizzando le andature studiate da realizzare in coppie o gruppi

DEFATICAMENTO E CONCLUSIONE

Esercizio conclusivo di defaticamento e saluto finale