

PRIMO CORSO

SBARRA

- Tutte le posizioni delle gambe
- Tutte le posizioni delle braccia e della testa
- Demi plié e grand plié in tutte le posizioni

BATTEMENT TENDU

- dalla I e dalla V posizione , di lato davanti e dietro
- con demi plié
- dalla I e dalla V con appoggio del tallone in II e in IV senza e con passaggio sull'altra gamba
- passé par terre
- battement tendu plié soutenu

BATTEMENT JETE'

- di lato davanti e dietro dalla I e dalla V
- con demi plié
- con piqué

ROND DE JAMBE EN DEHORS E EN DEDANS

- Sur demi plié (gamba di terra in demi plié)
- Preparazione per rond de jambe

POSIZIONE DEL PIEDE SU LE COU DE PIED AVANTI

BATTEMENT FONDU di lato davanti e dietro a 45°

BATTEMENT FRAPPE' DI LATO , AVANTI E DIETRO

- Punta a terra
- 30 °
- Double

ROND DE JAMBE EN L'AIR

- Preparazione
- En dehors e en dedans

PETIT BATTEMENT SUR LE COU DE PIED

- battute uguali
- con accento davanti e dietro

BATTEMENT RETIRE'

- Retiré: passé
- Davanti e dietro dalla V posizione

BATTEMENT RELEVÉ LENT A 90°

BATTEMENT DÉVELOPPÉ DI LATO DAVANTI E DIETRO

GRAND BATTEMENT JETé

FLESSIONI / ESTENSIONI/INCLINAZIONI DEL CORPO

PRIMO E TERZO PORT DE BRAS

RELEVé SULLA MEZZA PUNTA

- Gambe tese
- Con demi plié

PAS DE BOURRÉE SIMPLE EN DEHORS E EN DEDANS

- Preparazione: pas coupé tombé sulla pianta del piede e sulla mezza punta
- Pas de bourrée simple

MEZZO GIRO IN V POSIZIONE SULLA MEZZA PUNTA

SI POSSONO INTRODURRE éPAULEMENT , POSE , PRIMO , SECONDO, TERZO ARABESQUE

CENTRO

Si propongono gli stessi esercizi della sbarra, con la medesima evoluzione didattica , inoltre:

PORT DE BRAS

- Primo, secondo, terzo port de bras
- En face
- In épaulement
- Con flessione del corpo di lato en face e in épaulement

TEMP LIé PAR TERRE

PASSO DI POLKA

PASSO DI POLONAISE

PAS BALANCé

ALLEGRO

TEMPS SAUTé

- I , II , V

CHANGEMENT DE PIED

PAS ECHAPPé (II POSIZIONE)

PAS ASSEMBLé DI LATO

GLISSADE DI LATO

SISSONNE:

- Fermé di lato (si può rimandare al II corso)
- Sissonne simple

PAS CHASSÉ DAVANTI E DI LATO

PUNTE

RELEVÉ IN I, II, V

PAS ECHAPPE' IN II POSIZIONE

PAS ASSEMBLÉ SOUTENU DI LATO

PAS DE BOURRÉE SIMPLE

PAS DE BOURRÉE SUIVI EN FACE E EN TOURNANT

PAS COURU

GLISSADE DI LATO