

| Secondo corso  | Terzo corso  |
|--|--|
| Demi e grand plié con port de bras in coordinazione, abbinati a flessioni/inclinazioni/estensioni del busto anche su relevé  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Battement tendu double. Le combinazioni sono più articolate, uso del "levare"</li> <li>- Battement tendu par développé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendus nelle pose</li> <li>- Pour batterie</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Battement jetés pointé double</li> <li>- Par développé</li> <li>- En cloche con accenti uguali</li> </ul>                         | Jetés en cloche con accenti alternati avanti e dietro  |
| Demi grand rond e grand rond 45° (90°), 4 tempi  | Rond de jambe con 1/8 di giro nelle pose Grand rond sulla mezza punta (90°)  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Battement fondu a 45° sulla mezza</li> <li>- Double sulla pianta</li> <li>- Con port de bras di preparazione</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 45° sulla mezza</li> <li>- double sulla mezza</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Battement soutenu a 45° sulla pianta e sulla mezza con port de bras in coordinazione</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Battement soutenu a 45° e 90°</li> </ul>  |
| Battement frappé sulla mezza simple e double   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Battement frappé simple e double su mezza nelle pose</li> <li>- Simple e double terminato sur le demi-plié</li> </ul> |
| Battement relevé lent e battement développé con port de bras in coordinazione e nelle pose di croisée, effacée, arabesque e attitude                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Battement relevé lent e battement développé anche in écarté e 4° arabesque</li> <li>- Enveloppé/développé</li> </ul>  |
| Rond de jambe en l'air a 45° sulla pianta  | Rond de jambe en l'air double a 45° sulla mezza  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Petit battement con accento davanti e dietro</li> <li>- Sulla mezza</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Petit battement sulle mezze punte e nelle pose</li> </ul>   |
| -flic davanti e dietro ( pianta/ mezza)  | Flic   |
| Grand battement pointé   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grand battement in tutte le pose</li> <li>- Pointé nelle pose</li> <li>- Passé par terre en face</li> </ul>           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relevé in 4° posizione</li> <li>- Sur le cou de pied</li> <li>- Retiré</li> </ul> (tutto abbinato a studio di equilibrio)         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relevé con gamba a 45° in tutte le direzioni</li> </ul>   |
| <b>MOVIMENTI DI COLLEGAMENTO O PREPARAZIONE DA ABBINARE AI FONDAMENTALI</b>  |  |
| Temps relevé a 45° sulla pianta  | Temps relevé a 45° sulla mezza   |

|  |   |
|--|---|
| Pas tombé "sotto-corpo" da 45° terminato sulle cou de pied avanti o dietro   | Pas tombé spostato da 45° in tutte le direzioni arrivando con la punta a terra (o a 45°)  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fouetté par terre en dehors e en dedans 1/8 o ¼ di giro da una posizione all'altra, o da una posizione ad una posa (e viceversa) con gamba di terra tesa o in demi-plié</li> </ul>  | Fouetté par terre, ½ giro da posa a posa  |
| <b>STUDIO DEL GIRO</b>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mezzo giro verso sbarra e verso centro</li> <li>- Giro intero da gambe tese verso la sbarra</li> <li>- Preparazione alla pirouette en dehors e en dedans da II e da V</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giro intero verso sbarra e verso centro da gambe stese e da demi-plié</li> <li>- Pirouette en dehors e en dedans II, V, IV posizione</li> </ul>  |
| <b>PORT DE BRAS (alla sbarra e al centro)</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terzo port de bras con gamba puntata avanti e dietro ( gamba di terra tesa o in plié</li> <li>- Inclinazione con gamba puntata di lato</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terzo port de bras con gamba puntata davanti e dietro e con passaggio di peso</li> <li>- Quarto port de bras</li> </ul>  |
| <b>IL CENTRO</b>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Piccola e grande posa di écartée davanti e dietro e IV arabesque (punta a terra)</li> <li>- Pose croisée ed effacés, I, II, III arabesque, attitude croisée ed effacée 45° (90°)</li> </ul>   | Inseriamo tutte le pose piccole e grandi e tutte le arabesque con punta a terra, 45° e 90° all'interno degli esercizi   |
| <p>Proporre esercizi con i movimenti della sbarra secondo questa logica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pliè, battement tendu, battement jeté, battement fondu, battement soutenu nelle pose piccole e grandi ESCLUSE IV arabesque ed écartée</li> <li>- Rond de jambe en face</li> <li>- Battement frappé en face</li> <li>- Battement relevé lent e developpé en face (nelle pose se c'è un buon allineamento e forza)</li> <li>- Grand battement en face</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Battement tendu e jeté (anche écartée e IV arabesque) nelle pose e en tournant ( 1/8 e ¼ di giro)</li> <li>- Rond de jambe terminato nelle pose</li> <li>- Grand rond (45°) en face</li> <li>- Battement fondu con pliè-relevé</li> <li>- Battement fondu nelle pose (esclusa IV arabesque ed écartée)</li> <li>- Frappé simple nelle pose</li> <li>- Relevé lent e developpé nelle pose ( escluso IV arabesque ed écartée)</li> <li>- Rond en l'air en face, sulla pianta</li> <li>- Petit battement en face sulla pianta</li> <li>- Pas jeté sulla mezza punta spostato in tutte le direzioni ( piqué al cou de pied)</li> <li>- Grand battement jeté nelle pose ( esclusa IV arabesque ed écartée)</li> </ul> |
| <b>Temps lié con port de bras</b>  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de bourrée suivi nelle piccole e grandi pose con spostamento nelle tre direzioni</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de bourrée dessus-dessous en face</li> <li>- Pas de bourrée ballotté nelle pose e en tournant con ¼ di giro (punta a terra o</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
| - Pas de bourrée simple en dehors e en dedans con coordinazione di braccia                                     | 30°<br>- Pas de bourrée de coté   |
| Pas balancé di lato (en tournant con ¼ di giro)  | Pas balancé di lato en tournant ¼ e ½ giro  |
|  | Pas de basque avanti e indietro   |
|  | Fouetté par terre en dehors e en dedans 1/8, ¼, ½ giro da posa a posa, gamba di terra tesa o in demi plié   |
| Preparazione pirouette da II, IV, V en dehors e en dedans (giro)   | Pirouette da II, IV, V posizione en dehors e en dedans  |
| <b>ALLEGRO</b>   |   |
| Temps sauté in IV  | Temps sauté in I e V posizione spostati nelle tre direzioni   |
| - Pas echappé in IV en face e nelle pose<br>- Pas echappé in II posizione en face terminato sur le cou de pied | - Pas echappé in IV terminato sur le cou de pied<br>- Pas echappé in II en tournant ¼ (o ½) giro<br>- Echappé sauté battu da V e da II                      |
|  | Changement en tournant  |
| Pas assemblé, glissade, sissonne fermée in tutte le direzioni anche nelle pose                                 | Pas assemblé double en face   |
| Pas jeté di lato en face   | - Pas jeté di lato en face terminato nelle piccole pose<br>- Spostato avanti e indietro sur le cou de pied e 45°  |
|  | - Sissonne ouvert (tutte le direzioni e nelle piccole pose croisé ed effacée, I e III arabesque<br>- Sissonne par developpé 45° en face nelle tre direzioni |
|  | Ballonné di lato en dehors e en dedans e in avanti  |
| Pas emboité al cou de pied e in attitude (45°) davanti e dietro, sul posto e spostato                          |   |
| Pas chassé in avanti nelle pose piccole e grandi   | Pas chassé indietro nelle pose  |
| Pas de chat di lato  |   |
|  | BATTERIE<br>- Royal<br>- Entrechat quatre   |
| <b>PUNTE</b>   |   |
| Sus –sous piccole pose   | Sous-sous piccole e grandi pose   |
| Relevé in IV (en face e nelle pose)  |   |
| - Pas echappé in IV posizione en face e nelle pose<br>- Double echappé in II e IV posizione                    | Pas echappé in IV posizione terminato sur le cou de pied  |

|   |  |
|---|--|
| - Pas echappé in II terminato sur le cou de pied                            |  |
| Pas assemblé e glissade nelle tre direzioni e nelle pose croisée ed effacée |  |
| - Suivì nelle pose piccole e grandi spostandosi in tutte le direzioni       | - Pas de bourrée ballotté<br>- Pas de bourrée de coté  |
| Sissonne simple en face   | - Sissonne fermée a 45° avanti e di lato<br>- Sissonne ouverte 45° avanti e di lato<br>- Sissonne simple en face e in épaulement |
|   | Pas jeté di lato   |
| Piqué al cou de pied spostandosi in avanti e di lato (dietro)               | - Piqué al cou de pied spostandosi indietro<br>- Piqué in I arabesque (45°)  |
| Coupé-ballonné  | Pas ballonné   |
| Temps lié   |  |
| Giro in V , $\frac{3}{4}$ , da croisé a croisé                              | Preparazione pirouette en dehors e en dedans dalla V (giro)  |