

The image features a light gray background with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets are rendered with soft shadows and highlights, giving them a three-dimensional appearance. They are primarily located in the top-left and bottom-right corners, with a few smaller ones in the center and bottom-left.

**PUNTE TERZO CORSO**

# PIANIFICAZIONE: OBIETTIVI DIDATTICI

- ESECUZIONE DI MOVIMENTI EN TOURNANT

UNICO  
MOVIMENTO

GIRO V,  
ASSEMBLÉ EN  
TOURNANT ECC..

REALIZZAZIONE  
DEL GIRO  
ATTRAVERSO  
SEQUENZA DI  
MOVIMENTI

ECHAPPÉ,  
SISSONNE  
SIMPLE, PAS DE  
BOURRÉE  
BALLOTTÉ

- PIROUETTES
- INCREMENTO DELLE DINAMICHE MUSICALI, DINAMICA PIÙ BRILLANTE, POSSIBILITÀ DI APPLICARE PIÙ COMBINAZIONI RITMICHE

# RELEVÉ

- COMBINAZIONI DI PIÙ TIPOLOGIE DI RELEVÉ (IN I, II, V, IV, ECHAPPÉ, SOUS-SUS):
  - DUE TEMPI, SALITA SUL BATTERE
  - UN TEMPO (PLIÉ SUL LEVARE, SALITA SUL BATTERE, OPPURE PLIÈ E SALITA IN LEVARE, DISCESA SUL BATTERE)
  - UN TEMPO TRATTENENDO LA SALITA ( SE HO UN  $\frac{3}{4}$  UTILIZZO DUE ACCENTI SULLE PUNTE E UNO GIÙ; SE HO  $\frac{2}{4}$  UTILIZZO TRE SEDICESIMI SU E UN SEDICESIMO GIÙ)

# ECHAPPÉ II E IV EN TOURNANT 1/4 DI GIRO ( O 1/8- OPPURE 1/2)

- È UNO DEI PRIMI PASSI CHE SI ESEGUE EN TOURNANT, PRIMA SI ORIENTA IL CORPO AI LATI, POI AGLI ANGOLI (UTILIZZO DI ÉPAULEMENT)
- LO SPOSTAMENTO DEL CORPO AVVIENE NEL MOVIMENTO DI APERTURA (TERZO CORSO)
- OGNI GIRO DEL CORPO DEVE AVVENIRE ORIENTANDO IL SUO CENTRO NELLA DIREZIONE STABILITA
- BRACCIA: II POSIZIONE / POSE
- OBIETTIVI: SVILUPPARE LA PERCEZIONE DELLA COMPATTEZZA DEL CORPO DURANTE IL GIRO, ORIENTAMENTO IMMEDIATO DI CORPO E SGUARDO NEL PUNTO DI ARRIVO
- TEMPI MUSICALI: DUE TEMPI OGNI ECHAPPÉ, POI UN TEMPO (SALITA SULLE PUNTE SIA IN BATTERE SIA IN LEVARE)
- QUANDO PASSO ALL'ESECUZIONE IN UN TEMPO DIDATTICAMENTE È OPPORTUNO RIPETERE IL PAS ECHAPPÉ NELLA SUA FORMA LINEARE DOPO AVER ESEGUITO IL PRIMO EN TOURNANT

# SISSONNE SIMPLE EN TOURNANT EN DEHORS E EN DEDANS $\frac{1}{4}$ E $\frac{1}{2}$ GIRO

- VERTICALITÀ DEL CORPO
- SPINTA DAL PAVIMENTO / DOSAGGIO DELLE FORZE IN FUNZIONE DEL GIRO
- ARRIVO DELLE DUE GAMBE SIMULTANEAMENTE SU RELEVÉ E COU DE PIED
- CHIUSURA IN V CON IL PESO DEL CORPO CORRETTAMENTE DISTRIBUITO
- MOVIMENTO EN TOURNANT ORIENTANDO IL CENTRO DEL CORPO E LO SGUARDO NELLA DIREZIONE DI ARRIVO
- BRACCIA : POSIZIONE DI PREPARAZIONE, POI BRACCIO CORRISPONDENTE ALL'ARTO IN COU DE PIED IN I O III POSIZIONE

# PAS DE BOURRÉE DESSUS-DESSOUS

- PAS DE BOURRÉE “SOPRA E SOTTO”: IL PASSO INIZIA CON APERTURA LATERALE DELLA GAMBA E SE IL PRIMO MOVIMENTO DI CHIUSURA AVVIENE DAVANTI (= SOPRA) IL PAS.DE. B SI CHIAMA DESSUS, VICEVERSA SI CHIAMERÀ DESSOUS (LA GAMBA APERTA LA CHIUDO DIETRO, OVVERO SOTTO)
- SOLITAMENTE I DUE PAS DE BOURRÉE SI ESEGUONO LEGATI TRA LORO IN MODO SCORREVOLE E CONTINUO.
- SI STUDIANO SULLA MEZZA, APERTURA DELLA GAMBA CON PUNTA A TERRA , IN SEGUITO ANCHE A 45°

# PAS ASSEMBLÉ SOUTENU EN TOURNANT EN DEHORS E EN DEDANS PER 1/2 E GIRO INTERO

- FA PARTE DEI PASSI CHE CON UN UNICO MOVIMENTO FANNO COMPIERE UN GIRO INTERO.
- SI INTRODUCE GRADUALMENTE COL 1/2 GIRO
- USCITA DELLA GAMBA DALLA V POSIZIONE IN UNA DELLE TRE DIREZIONI ATTRAVERSO IL COU DE PIED O LA GAMBA STESA: RIENTRO DELLA STESSA IN V POSIZIONE SULLE PUNTE CON IMPULSO CUI SEGUE IL GIRO E CAMBIO DELLE GAMBE IN V
- NELL'ASSEMBLÉ SOUTENU DALLA II POSIZIONE ATTENZIONE A NON ESEGUIRE UN ROND CON PERDITA DI EN DEHORS. IL GIRO DEVE ESSERE ESEGUITO PARTENDO DA V CORRETTA ( IMPORTANTE PER ESECUZIONE DI ALTRI PASSI IN FUTURO, COME IL GRAND ASSEMBLÉ EN TOURNANT
- BRACCIA: CORRETTAMENTE COORDINATE, AGEVOLERANNO IL GIRO MANTENENDOSI IN I POSIZIONE
- TEMPI: TERNARIO O BINARIO, IN 4 TEMPI SE INSERISCO ESTENSIONE DELLE GAMBE , 2 TEMPI SE LI ESEGUO CONSECUTIVAMENTE

# PAS DE BOURRÉE EN TOURNANT

- SI ESEGUE (SIA EN DEHORS SIA EN DEDANS) DA UN ÉPAULEMENT CROISÉ ALL'ALTRO
- AI FINI DI UNA CORRETTA ESECUZIONE IN FASE DI APPRENDIMENTO AD OGNI PASSAGGIO DEL PESO DEL CORPO SI ATTRIBUISCE UN PRECISO SPOSTAMENTO NELLO SPAZIO (IN TERMINI DI AMPIEZZA DI GIRO)
- PAS DE BOURRÉE EN DEHORS: TRE SPOSTAMENTI DA  $\frac{1}{4}$
- PAS DE BOURRÉE EN DEDANS: UNO SPOSTAMENTO DA  $\frac{1}{2}$ , UNO DA  $\frac{1}{4}$
- QUESTO DERIVA DALLA NECESSITÀ DI DARE AL CORPO SPINTE DIVERSE IN BASE ALLA POSIZIONE DEGLI ARTI INFERIORI
- LA TESTA SI COMPORTA COME NEI TOURS
- DURANTE IL GIRO LE BRACCIA SI PORTANO IN I POSIZIONE
- TEMPI MUSICALI: SI ESEGUE SIA IN TEMPO BINARIO, SIA TERNARIO



# GLISSADE LATERALE 1/2 E GIRO INTERO

- STUDIO INIZIA CON APERTURA LATERALE E MEZZO GIRO
- SPOSTAMENTO LATERALE DAL PUNTO 7 AL PUNTO 3 E VICEVERSA COMPIENDO MEZZO GIRO DOPO LA CHIUSURA IN V ( SENZA CAMBIO DI GAMBE PER IL MEZZO GIRO)
- SI RIPETE L'ESECUZIONE PIÙ VOLTE SPOSTANDOSI SEMPRE NELLA STESSA DIREZIONE ALTERNANDO LE GAMBE NELL'APERTURA INIZIALE ; QUESTO PERMETTE DI ESEGUIRE OGNI MEZZO GIRO SENZA INTERROMPERE IL VERSO
- BRACCIA: PER IL MEZZO GIRO DALLA II POSIZIONE NELL'APERTURA DELLE GAMBE SI ALTERNA LA CHIUSURA DI UN BRACCIO IN I POSIZIONE ( ACCOMPAGNARE LA DIREZIONE). PER IL GIRO INTERO CHIUDERE ENTRAMBE LE BRACCIA IN I
- ESEMPIO: DESTRA AVANTI, MEZZO GIRO VERSO IL PUNTO 3. MENTRE ESEGUO IL GIRO SI PORTA IN I IL BRACCIO SINISTRO INSIEME ALLA CHIUSURA DELLA GAMBA SINISTRA IN V POSIZIONE DIETRO ( ARRIVO DI SCHIENA). DI SEGUITO ESEGUO IL MEZZO GIRO EN DEHORS, CIOÈ LA GAMBA SINISTRA SI PORTA LATERALMENTE, GIRO ANCORA VERSO IL PUNTO 3 PORTANDO IN V POSIZIONE ANCORA LA DESTRA AVANTI E SARÀ IL BRACCIO DESTRO CHE AGEVOLERÀ IL GIRO FLETTENDOSI E CHIUDENDO L'AVAMBRACCIO IN I POSIZIONE
- TEMPI MUSICALI: 4 TEMPI SE INSERISCO UNA PAUSA TRA UNO E L'ALTRO PER STENDERE E PIEGARE, DUE TEMPI SE LI ESEGUO SENZA PAUSA (TEMPO BINARIO O TERNARIO)

# PAS DE BOURRÉE BALLOTTÉ LINEARE E EN TOURNANT

- È UN PAS DE B. SENZA CAMBIO DI PIEDI CHE ESEGUE GLI SPOSTAMENTI IN ÉPAULEMENT EFFACÉ (O CROISÉ) IN AVANTI E INDIETRO
- IL CORPO SI INCLINA IN DIREZIONE CONTRARIA RISPETTO ALL'APERTURA DELLA GAMBA
- LE BRACCIA: SEGUONO LE REGOLE DELLE POSE PICCOLE
- LA GAMBA SI APRE A TERRA E POI IN SEGUITO A 45°, IL CHE ACCENTUERÀ ULTERIORMENTE LE INCLINAZIONI DEL TRONCO
- TEMPI MUSICALI BINARI E TERNARI
- EN TOURNANT: ¼ O MEZZO GIRO. NELLA PRIMA FASE DI STUDIO SI GIRA CON IL PRIMO PAS DE B. EN AVANT, SI RESTA NELLA STESSA DIREZIONE PER QUELLO EN ARRIÈRE. IN SEGUITO SI GIRERÀ CONSECUTIVAMENTE

# RELEVÉ AU COU DE PIED

- POTENZIAMENTO E RESISTENZA DELLA GAMBA DI TERRA PER PREPARARE LE GAMBE AL SUPERAMENTO DI SEMPRE MAGGIORI DIFFICOLTÀ TECNICHE
- SI PROPORRANNO DA DUE A QUATTRO RELEVÉ
- PUÒ ESSERE ESEGUITO ANCHE IN SEQUENZE ALLA SBARRA
- PARTICOLARE CONTROLLO DELLA GAMBA PORTANTE CHE , DOVENDO ESERCITARE UNA MAGGIORE SPINTA SUL PAVIMENTO (RISPETTO AL RELEVÉ SU DUE GAMBE) NON DOVRÀ PERDERE L'EN DEHORS NEL MOMENTO CHE PRECEDE LA SALITA SULLE PUNTE
- LA GAMBA SUR LE COU DE PIED DEVE ESSERE SOSTENUTA, MANTENENDO IL COU DE PIED SEMPRE ALLA STESSA ALTEZZA
- SI PUÒ ESEGUIRE ANCHE NELLE PICCOLE POSE CON GAMBA A 45°
- SI PUÒ COMBINARE CON PASSI CHE TERMINANO SU UNA SOLA GAMBA ( ECHAPPÉ AL COU DE PIED COUPÉ-BALLONNÉ, PAS JETÉ...)
- SALITA IN BATTERE O IN LEVARE (DIPENDE DAL PASSO CHE PRECEDE)

# PAS BALLONNÉ IN EFFACÉ CON SPOSTAMENTO IN AVANTI (INDIETRO)

- L'ESECUZIONE IN EFFACÉ RISULTA PIÙ SEMPLICE, POICHÉ LA POSA EFFACÉ SI PRESTA AD UN MAGGIOR CONTROLLO DEL MOVIMENTO
- SI ESEGUE NELLE DIAGONALI AVANZANDO DAL PUNTO 6 AL PUNTO 2 E DAL PUNTO 4 AL PUNTO 8 E VICEVERSA PER ALMENO 3 O 4 VOLTE DI SEGUITO
- ALLA SPOSTAMENTO SEGUE UNA DISCESA IN DEMI PLIÉ, CON LA GAMBA CHE DALLA POSIZIONE APERTA A 45° SI PORTA AL COU-DE-PIED AVANTI O DIETRO
- BRACCIA: SI PORTANO NELLA PICCOLA POSA EFFACÉ MA NEL CASO DI NUMERO ELEVATO DELLE RIPETIZIONI DURANTE L'ESERCIZIO IL BRACCIO CHE È IN I POSIZIONE RAGGIUNGE GRADUALMENTE LA III.

# PAS JETÉ FONDU IN DIAGONALE IN AVANTI E INDIETRO

- MORBIDEZZA E LEGGEREZZA DI ESECUZIONE, DOVUTE ALLA QUALITÀ DEL PLIÈ CHE SARÀ FLUIDO ED ELASTICO PER LEGARE TRA LORO I PASSI
- SI ESEGUE IN DIAGONALE, CON SPOSTAMENTO AVANTI E INDIETRO; AD OGNI PASSO SULLA PUNTA LA GAMBA LIBERA PASSA IMMEDIATAMENTE LATERALMENTE ALLA GAMBA PORTANTE A CIRCA METÀ POLPACCIO, SI SVILUPPA POI A 45° CONTEMPORANEAMENTE ALLA DISCESA DELLA GAMBA DI TERRA E POI CON AMPIO SPOSTAMENTO ESEGUE IL PASSO SUCCESSIVO
- BRACCIA: POSSONO ASSUMERE VARIE POSIZIONI, I ARABESQUE CHE DIVENTA III ARABESQUE CON L'ESECUZIONE ALTERNATA DELLE GAMBE, SVILUPPARE GRADUALMENTE UN PORT DE BRAS DI PREPARAZIONE, PORTARSI GRADUALMENTE UNA IN SECONDA E L'ALTRA IN III ECC... L'IMPORTANTE È MANTENERE LO STESSO CARATTERE DEL PASSO, QUINDI MORBIDEZZA E FLUIDITÀ
- TEMPI MUSICALI: OGNI PASSO IN DUE TEMPI SE HO TEMPO BINARIO, OGNI PASSO IN UN TEMPO SE HO UN TEMPO MUSICALE TERNARIO (LENTO). LA MUSICA DEVE AVERE CARATTERE "LEGATO"

# SISSONNE OUVERTE SUL POSTO E CON SPOSTAMENTO SISSONNE FERMÉE A 45°

- PICCOLE SISSONNES: SISSONNE SIMPLE AL COU DE PIED, OUVERTE SUL POSTO CON APERTURA A 45° PAR DEVELOPPÉ, (QUINDI DIRETTA) E SISSONNE FERMÉE
- **SIMULTANEITÀ E COORDINAZIONE TRA LE DUE GAMBE SIA IN FASE DI APERTURA SIA IN CHIUSURA**
- SISSONNE OUVERTE SUL POSTO: SI SALE SULLA PUNTA DI UN PIEDE PORTANDO CONTEMPORANEAMENTE L'ALTRO DI LATO O NELLE POSE (CROISÉ, EFFACÉ, ÉCARTÉ AVANTI E DIETRO) PASSANDO PER COU-DE-PIED AVANTI O DIETRO. QUINDI DA DEMI Plié IN V RESPINGENDO CON ENERGIA IL PAVIMENTO CON ENTRAMBI I PIEDI SI RAGGIUNGE LA POSIZIONE RICHIESTA TRASFERENDO IL PESO DEL CORPO SU UNA GAMBA PER TORNARE POI IN V

- SISSONNE OUVERTE CON SPOSTAMENTO A 45°: LA GAMBA DI TERRA SI SPOSTA NELLA SALITA, L'ALTRA ESCE DIRETTAMENTE NELLA POSA A 45°; PUÒ TERMINARE IN POSIZIONE APERTA DOPO LA DISCESA DELLA GAMBA DI TERRA
- SISSONNE FERMÉE: SIMILE ALLA PRECEDENTE, MA TERMINA SEMPRE IN POSIZIONE CHIUSA; HA UNA DINAMICA DIVERSA CON ACCENTO SULLA CHIUSURA DEL MOVIMENTO
- ESCLUSA LA SISSONNE FERMÉE , CHE TERMINA SEMPRE IN POSIZIONE CHIUSA, LE ALTRE DUE FORME POSSONO CONTENERE ALTRI MOVIMENTI O PASSI COME AD ESEMPIO RELEVÉS, PAS DE BOURRÉE CHE PARTE DAL PLIÉ DELLA GAMBA PORTANTE ECC.
- MOLTEPLICI LE POSSIBILITÀ DI COORDINAZIONI BRACCIA-TESTA
- TEMPO BINARIO O TERNARIO; L'USO DEI TEMPI EVIDENZIERÀ LA POSIZIONE APERTA NELLA SISSONNE OUVERTE E CHIUSA NELLA SISSONNE FERMÉE

PRIMA FASE: 4 TEMPI, PAUSA DOPO OGNI SISSONNE

SECONDA FASE: 2 TEMPI, ELIMINO LE PAUSE E COLLEGO PIÙ PASSI/MOVIMENTI

# PREPARAZIONE E TOUR EN DEHORS E EN DEDANS IN V POSIZIONE

- PER PREPARAZIONE SI INTENDE L'ESECUZIONE DI UNA SERIE DI MOVIMENTI CHE COORDINATI TRA LORO E AL Plié RELEVÉ DELLA GAMBA DI TERRA PERMETTONO AL CORPO DI SVILUPPARE L'EQUILIBRIO DURANTE IL GIRO
- LA PREPARAZIONE AL GIRO PRECEDE L'ESECUZIONE DEL GIRO STESSO IN UNO STESSO ESERCIZIO. IN UNA PRIMA FASE VIENE ESERCITATA DA SOLA PER PREPARARE L'ALLIEVO A MANTENERE L'EQUILIBRIO DURANTE IL GIRO
- CORRETTA POSTURA, GAMBA DI TERRA FORTE E STABILE, FOCUS E COLPO DI TESTA SONO I NECESSARI PRESUPPOSTI ACQUISITI DURANTE I CORSI PRECEDENTI ATTRAVERSO ( PASSI GIRATI CON IL COLPO DI TESTA NELLA PROPEDEUTICA, MEZZI GIRI E GIRI IN V NEI PRIMI DUE CORSI, SISSONNE SIMPLE EN TOURNANT, I SOSTENUTI IN RELEVÉ IN VARIE POSE IN MEZZA ). TUTTI ELEMENTI CHE CONTRIBUISCONO ALLO SVILUPPO DELLA DINAMICA DEL GIRO
- PREPARAZIONI E TOUR POSSONO INIZIARE DA II, V, IV. IN PUNTA STUDIAMO AL III CORSO LA PIROUETTE DALLA V



# TEMPS SAUTÉ E CHANGEMENT DE PIED IN V POSIZIONE SENZA SPOSTAMENTO

- SECONDA METÀ DEL TERZO CORSO.
- PER AFFRONTARE I SALTI SULLE PUNTE OCCORRE AVERE ADEGUATA PREPARAZIONE TECNICA CHE GARANTISCA SCHIENA E CAVIGLIE FORTI
- DALLA V POSIZIONE SULLE PUNTE SI ESEGUE DEMI CONTROLLATO, SI ESEGUE UN SALTO ELEVATO DA TERRA SUFFICIENTEMENTE DA ARRIVARE A STENDERE LE GINOCCHIA, IL COLLO DEL PIEDE E TUTTO IL PIEDE INCLUSE LE DITA; SI TORNA POI IN DEMI-PLIÉ NELLA STESSA POSIZIONE DI PARTENZA
- LO CHANGEMENT DE PIED SI ESEGUE PORTANDO IN ARIA LE GAMBE IN I POSIZIONE ED EFFETTUANDO LO SCAMBIO DEI PIEDI NELLA DISCESA
- SI STUDIA AL TERZO CORSO SUL POSTO, IN SEMPLICI COMBINAZIONI E SI PROSEGUE NEI CORSI SUCCESSIVI CON SPOSTAMENTI IN AVANTI , INDIETRO, IN ÉPAULEMENT CROISÉ, EN TOURNANT SU DUE PIEDI E SU UNA SOLA GAMBA (SOPRATTUTTO NELLE PICCOLE POSE DI ATTITUDE AVANTI E DIETRO)

# PAS DE POLKA

- LA POLKA È UNA DANZA POPOLARE BOEMA DI INIZIO '800 DIFFUSASI RAPIDAMENTE IN TUTTA EUROPA E IN AMERICA, TEMPO BINARIO, VIVACE
- SI STUDIA SULLE MEZZE PUNTE FIN DAL PRIMO CORSO (ANCHE PRE-ACCADEMICI)
- IL MOVIMENTO INIZIA SULLE PUNTE IN V POSIZIONE E CONSISTE NELL'ESEGUIRE UN PICCOLO SALTELLO SU UNA GAMBA CONTEMPORANEAMENTE AL PASSAGGIO IN AVANTI DELL'ALTRA ATTRAVERSO UN PICCOLO PASSÉ- DEVELOPPÉ VERSO TERRA A CUI SEGUONO DUE PICCOLI PASSI SULLE PUNTE
- BRACCIA IN II POSIZIONE ALLONGÉE METÀ ALTEZZA, TESTA RUOTA LEGGERMENTE E SI INCLINA VERSO LA GAMBA AVANTI
- SI PUÒ ESEGUIRE IN TUTTE LE DIREZIONI, AVANTI, INDIETRO, DIAGONALE, PICCOLI CERCHI