

TRAINING DIARY



LEZIONE 1°
LIVELLO AVANZATO

ESERCIZI ALLA SBARRA

DEMI-PLIE':

I° POSIZIONE: 2 demi-pliè, 1 grand pliè, (8 battute), cambré avanti e cambré indietro (8 battute)

II° POSIZIONE: 2 demi-pliè, 1 grand pliè, (8 battute), cambré laterale verso la sbarra, cambré laterale verso il centro (8 battute)

IV° POSIZIONE: 1 grand pliè (4 battute), demi-pliè e tiro sbarra con cambré laterale (4 battute), cambré avanti e cambré dietro (8 battute)

V° POSIZIONE: 2 demi-pliè, 1 grand pliè (8 battute), cambré rond de corp avanti/seconda/dietro (8 battute). Relevé V° equilibrio.

1° BATTEMENT TENDU IN I° POSIZIONE:

AVANTI: Demi-pliè 1° posizione, tendu avanti gamba di base tesa, demi-pliè in 1° posizione, stendo (4 battute)

2°: Demi-pliè 1° posizione, tendu alla seconda gamba di base tesa, relevè(posè) alla seconda (4 battute) e port de bras laterale verso la sbarra (4 battute), 2 battement tendu alla seconda chiusi in I° posizione ,1 demi-pliè I° posizione (4 battute)

DIETRO: Si ripete tutto come AVANTI.

2°: Si ripete tutto come alla 2°.

2° BATTEMENT TENDU IN V° POSIZIONE:

AVANTI: 2 battement tendu avanti, 1 templiè avanti (4 battute) , traversè avanti effacè, chiudo V° e demi pliè in V° (4 battute)

AVANTI EFFACE': 2 battement tendu avanti effacè , 1 templiè avanti (4 battute) , traversè avanti , chiudo V° e demi pliè in V° (4 battute)

AVANTI: 2 battement tendu avanti (2 battute)

DIETRO CROISE': 2 battement tendu dietro croisé (2 battute)

2°: 3 battement tendu alla seconda alternando le chiusure in V°, demi pliè V° dietro (4 battute)

DIETRO: 2 battement tendu dietro (2 battute)

AVANTI EFFACE': 2 battement tendu avanti effacè (2 battute)

2°: 3 battement tendu alla seconda alternando le chiusure in V°, demi pliè V° avanti (4 battute)

1° BATTEMENT TENDU JETE':

Si ripete l'esercizio di Battement tendu sostituendo il Battement tendu con il battement tendu jetè.

2° BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI:1 battement tendu jetè avanti (1 battuta) e 3 pointè avanti, chiudo V° avanti (3 battute)

DIETRO CROISE': 1 battement tendu jetè dietro croisé (1 battuta) e 3 pointè dietro croisé, chiudo V° dietro (3 battute)

AVANTI: 1 battement tendu jetè avanti, traversè avanti/dietro (4 battute) finito avanti, retirè passè ed equilibrio (4 battute).

ROND DE JAMBE PAR TERRE:

EN DEHOR: 4 rond de jambe par terre en dehor (4 battute) templiè avanti/ templiè dietro (2 battute), relevelant avanti in pliè a 45°porto alla seconda e stendo gamba di base (2 battute) , 2 rond de jambe en l'air finito in tendu dietro (4 battute), 2 grand jetè en l'air (2 battute).

EN DEDANS: si ripete tutto come en dehor

CAMBRE': cambre' avanti, cambre' dietro (8 battute), battement tendu alla seconda e cambre' laterale verso la sbarra, ritorno e piccolo rond par terre verso dietro (8 battute), releveant II° arabesque e panchè in II° arabesque (8 battute) . Ritorno dal panchè passè e tiro gamba con le braccia.

BATTEMENT FONDU:

AVANTI: 1 battement fondu avanti, chiudo V°, 1 battement fondu dietro croisè, chiudo V° (4 battute)

2°: doppio fondu alla seconda per due volte (4 battute)

AVANTI: 1 battement fondu avanti, pliè gamba di base e porto alla seconda stendendo la gamba di base (4 battute)

DIETRO: 1 battement fondu dietro, pliè gamba di base e porto alla seconda stendendo la gamba di base (4 battute)

FRAPPE':

AVANTI: 1 frappè avanti, 1 frappè alla seconda, doppio frappè avanti, doppio frappè seconda (4 battute)

Doppio frappè avanti in pliè e porto alla seconda stendendo la gamba di base, 3 rond de jambe en l'air 23° (4 battute)

DIETRO: Si ripete tutta la sequenza.

PIROUETTE: Pirouette dalla V° avanti en dehor finito in attitude, equilibrio in attitude effacè.

ADAGIO:

AVANTI: 1 releveant avanti in relevè, scendo dal relevè e faccio battement tendu avanti (4 battute)

Retirè passè avanti in relevè e scendo dal relevè con battement tendu dietro effacè e chiudo V° (4 battute)

DIETRO: si ripete tutto come AVANTI.

2°: releverant alla seconda in relevè e chiudo V° avanti (8 battute)

DIETRO CROISE': Releverant croisè dietro e panchè in III° arabesque (8 battute), torno su pliè con la gamba di base e fouetè fino a sinistra (8 battute)

PETIT BATTEMENT SUR LE COUD DE PIED:

AVANTI: 4 battute di petit battement sur le coud de pied (4 battute)

AVANTI EFFACE' VERSO IL CENTRO: 3 petit battement avanti effacé frnte al centro, degajè avanti in pliè , porto echartè alla seconda steso (4 battute), 4 battute di petit battement in echartè alla seconda. Finito in coud de pied dietro e torno in direzione del busto iniziale, parallelo alla sbarra. (4 battute)

DIETRO: 4 battute di petit battement sur le coud de pied (4 battute)

DIETRO EFFACE' FRONTE ALLA SBARRA: 3 petit battement dietro effacé fronte verso la sbarra, degajè dietro in pliè , porto echartè alla seconda steso (4 battute), 4 battute di petit battement in echartè alla seconda. Finito in coud de pied avanti e torno in direzione del busto iniziale. (4 battute)

Retiré passé equilibrio con braccia in V°.

GRAND BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI: 2 grand battement avanti, (4 battute), tendu avanti, templiè avanti, traversè avanti effacè e grand battement avanti effacè, chiudo V° (4 battute)

AVANTI EFFACE': 2 grand battement avanti effacè, (4 battute), tendu avanti effacè, templiè avanti, traversè avanti e grand battement avanti, chiudo V° (4 battute)

AVANTI: 2 grand battement avanti (4 battute)

DIETRO CROISE': 2 grand battement dietro croisè (4 battute)

2°: 3 grand battement alla seconda e chiudo V°, demi pliè V° dietro (8 battute)

DIETRO: 2 grand battement dietro, (4 battute), tendu dietro, templiè dietro, traversè dietro croisè e grand battement dietro croisè, chiudo V° (4 battute)

DIETRO CROISE': 2 grand battement dietro croisè, (4 battute), tendu dietro croisè, templiè dietro, traversè dietro e grand battement dietro, chiudo V° (4 battute)

DIETRO: 2 grand battement dietro (4 battute)

AVANTI EFFACE': 2 grand battement avanti effacè (4 battute)

2°: 3 grand battement alla seconda e chiudo V°, demi pliè V° dietro (8 battute)

ESERCIZI AL CENTRO

BATTEMENT TENDU:

AVANTI: 2 Battement tendu avanti (4 battute), templiè avanti, rond da dietro croisè fino avanti croisè sinistra (4 battute)

AVANTI SX: 2 Battement tendu avanti (4 battute), templiè avanti, rond da dietro croisè fino avanti croisè destra (4 battute)

AVANTI: 1 battement tendu avanti (1 battuta)

DIETRO: 1 battement tendu dietro croisè (1 battuta)

2: 2 battement tendu alla seconda alternati dx-sx (2 battute), tombè pas e bouree IV° posizione, piroette dx en dehor.

BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI: 2 Battement tendu jetè avanti (4 battute), templiè avanti, rond da dietro croisè fino avanti croisè sinistra (4 battute)

AVANTI SX: 2 Battement tendu jetè avanti (4 battute), templiè avanti, rond da dietro croisè fino avanti croisè destra (4 battute)

AVANTI: 1 battement tendu jetè avanti (1 battuta)

DIETRO: 1 battement tendu jetè dietro croisè (1 battuta)

2: 2 battement tendu jetè alla seconda alternati dx-sx (2 battute), tendu avanti dx, tombè doppio degajè, pas soutenu entournant in V° posizione (4 battute).

AVANTI: tendu avanti IV° posizione e piroette en dedans finito a sinistra .

GRAND ADAGIO:

AVANTI: Tombè avanti, tombè dietro, coupè avanti e pas soutenu entournant in V° posizione (4 battute)

Tendu avanti e cambré avanti con gamba tesa avanti(4 battute) , risalgo dal cambré con gamba che fa relevé lant avanti e porto alla seconda en l'air (4 battute), fouettè e porto

la gamba fino avanti sinistra effacè, pliè con la gamba di base e tombè avanti in I° arabeque allongé sx, pas de bourrée (4 battute), templiè avanti sx croisè finito in attitude croisè sx, promenade en dedans in attitude un giro completo fino sx croisè(4 battute), pliè con la gamba di base, renversé in attitude, pas de bourrée entourant (4 battute). IV° posizione dx croisè e pirouette en dedans in I° arabeque finito pas de bourrée e ricomincio a sx

BATTEMENT FONDU:

AVANTI: 1 fondu avanti, 1 fondu dietro croisè dx (4 battute)

2°: 1 fondu seconda en face, tombè seconda e renversé in attitude, pas de bourrée entourant finito sx croisè(4 battute) IV° posizione sinistra e piroette effacè avanti, tombè pas de bourrée, IV° posizione e pirouette in passé en dehors , chiudo V° dietro.

GRANDI GIRI:

Tombè pas de bourrée, pas developpé avanti effacè sx (4 battute), 2 ballottè avanti effacè sx, tombè pas de bourrée (4 battute). IV° posizione, pirouette effacè avanti sx, tombè pas de bourrée (4 battute), IV° posizione piroette attitude en dehors, pas de bourrée entourant(4 battute), IV° posizione dx croisè, pirouette attitude en dedans, allongé arabesque, pas de bourrée.

GRAND BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI: 2 grand battement avanti (4 battute)

DIETRO :2 grand battement dietro croisè dx (4 battute)

2: 2 grand battement alla seconda en face alternati (4 battute). Relevé attitude con fouetè (di profilo), tombè IV° posizione (4 battute), pirouette in passé en dehors (4 battute).

DIAGONALE:

2 sciassè entournant, 6 chainesè, tombè pas de bourrée.

1° SALTINO

2 echappè seconda e chiudo V° (4 battute), echappè seconda, retirè passé sx croisé e chiudo V° avanti (2 battute), 2 entrechat quatre in V°(2 battute).

ASSAMBLE':

2 assablè alla seconda, 1 glissade assablè (4 battute), pas de basque, assablè dietro sx croisé, 2 changement in V° (4 battute). Tutto a sx.

JETE':

2 jetè alla seconda con tenlevè (4 battute), 1 glissade jetè, assablè dietro dx croisé, soubresaut in V° posizione (4 battute)

SISSONNE:

2 attitude croisé, coupé assablé avanti (4 battute), 2 sissonne alla seconda (4 battute), 2 sissonne avanti in I° arabesque, sissonne ouvert in I° arabesque, pas de bourrée (4 battute) finito in IV° posizione, pirouette in passé en dehors (4 battute).

GRANDE SALTO:

Piquet I° arabesque, pas failli, pacouru jetè avanti (4 battute), pas tandeflesc avanti, tombè avanti in attitude sx croisé (4 battute), pas entrallassè in arabesque, tombè dietro e I° arabesque (4 battute), chiudo V° posizione croisé dx, tombè pas de bourrée pas pas grand jetè (4 battute).

LEZIONE 1°

SU COSA LAVORIAMO?

La lezione 1 ci fa lavorare soprattutto sullo spostamento del corpo da una gamba all'altra. Questi esercizi sono molto efficaci perché ci preparano bene al centro e ai giri

CURIOSITA':

Lo sapevi che nei templié bisogna mantenere la parte alta del corpo quasi "staccata dalle gambe"? In questo modo chi ci guarda dall'alto non si accorge che ci spostiamo da una gamba all'altra e facciamo plié.

LA MIA SENSAZIONE DI OGGI

"E' COME CAMMINARE SU UNA NUVOLA"
Per eseguire correttamente un templié, senza che il busto si pieghi in avanti, puoi provare a sentire la piacevole sensazione di camminare su una soffice nuvola.

CALENDARIO DELLA SETTIMANA

Ti consiglio di eseguire questa lezione due volte a settimana nei giorni di martedì e giovedì