

# TRAINING DIARY



LEZIONE 2°  
LIVELLO AVANZATO

## ESERCIZI ALLA SBARRA

### DEMI-PLIE':

1° POSIZIONE: 2 demi-pliè, 1 grand pliè, (16 battute), cambré avanti e cambré indietro (16 battute)

2° POSIZIONE: 2 demi-pliè, 1 grand pliè, (16 battute), cambré laterale verso la sbarra, cambré laterale verso il centro (16 battute)

4° POSIZIONE: 1 grand pliè (8 battute), relevé in IV° posizione (8 battute), cambré avanti e cambré dietro (16 battute)

5° POSIZIONE: 1 grand pliè (8 battute), cambré rond de corp avanti/seconda/dietro (8 battute). Relevé 5° equilibrio.

### BATTEMENT TENDU :

1 croce di 1 battement tendu nelle direzioni avanti-seconda-dietro-seconda (8 battute)

Coupé avanti e degagé seconda in pliè, chiudo V° dietro steso (4 battute)

Coupé avanti effacé e degagé in pliè avanti, chiudo V° avanti steso (4 battute)

Tutto da dietro: 1 croce ....

### 1° BATTEMENT TENDU JETE':

1 croce di battement tendu jeté nelle direzioni avanti-seconda-dietro-seconda (4 battute)

1 jeté avanti, coupé avanti, developpé avanti chiudo V° (2 battute), jeté alla seconda, coupé developpé seconda e chiudo V° dietro (2 battute).

Tutto da dietro 1 croce...

## 2° BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI: 4 battement tendu jeté avanti (4 battute)

DIETRO CROISE': 4 battement tendu jeté dietro croisé (4 battute)

2°: 4 battement tendu jeté alla seconda (4 battute), 3 retiré passé cambiando V°, demi plié (4 battute)

Si ripete tutto da dietro

## ROND DE JAMBE PAR TERRE:

EN DEHOR: 2 rond de jambe par terre en dehor (2 battute)

sutenu avanti in pliè a 45°, stendo gamba di base e tendu avanti (2 battute)

EN DEDANS: 2 rond de jambe par terre en dedans (2 battute)

sutenu dietro in pliè a 45°, stendo gamba di base, tendu dietro (2 battute)

EN DEHOR: 4 rond de jambe par terre en dehor (4 battute)

2 grand jeté alla seconda-echarté, chiudo V° (4 battute)

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), releverant II° arabesque e panchè in II° arabesque (8 battute). Ritorno dal panchè passé e tiro gamba con le braccia.

## 1°BATTEMENT FONDU:

AVANTI: 1 battement fondu avanti, enveloppé in passé e developpé avanti in plié, porto seconda steso (4 battute)

2° 1 battement fondu seconda, enveloppé in passé e developpé seconda in plié, porto dietro steso (4 battute)

DIETRO: 1 battement fondu dietro, enveloppé in passé e developpé dietro in plié, porto seconda steso (4 battute)

2° 3 rond de jambe en l'air finito il terzo in plié seconda, retiré passé e developpé attitude, equilibrio.

## 2° BATTEMENT FONDU:

1 fondu avanti, chiudo V° e coupé dietro croisé in plié, mezzo giro fino a sx (8 battute)

1 fondu avanti sinistra, chiudo V° e coupé dietro croisé in plié, mezzo giro fino a dx(8 battute)

2 doppi fondu alla seconda(8 battute), 2 rond de jambe en l'air finito plié, pas debourrée, V° soutenu(8 battute).

## FRAPPE':

AVANTI: 3 frappè avanti, coupé developpé avanti, coupé developpé seconda (4 battute)

DIETRO: 3 frappè dietro, coupé developpé dietro, coupé developpé seconda (4 battute)

AVANTI: doppio avanti, doppio dietro, doppio avanti in plié e porto alla seconda steso (4 battute)

4 rond de jambe en l'air (4 battute). Chiudo V°avanti

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

## ADAGIO:

AVANTI: 1 developpé avanti in relevè, scendo dal relevè in battement tendu avanti (4 battute)

Relevelant avanti in relevè , passé developpé dietro(4 battute)

DIETRO: rimango in arabesque 2 battute in relevè, scendo dal relevè in battement tendu dietro (4 battute)

Relevelant dietro in relevè , passé developpé in echarté alla seconda(4 battute)

2° ECHARTE': rimango in echarté seconda in relevè, scendo dal relevè e faccio battement tendu (4 battute)

Relevelant seconda echarté in relevè e fouetté porto dietro verso la sbarra (4 battute), allonjé e plié pas de bourrée V°.

Retiré passé dietro verso il muro, développé attitude in croisé (4 battute), equilibrio, stendo arabesque e panché.

#### PETIT BATTEMENT SUR LE COUD DE PIED: FRONTE AL MURO

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

4 battute di petit battement sur le coud de pied con gamba di base che fa relevé ad ogni petit battement (4 battute)

8 battute di petit battement in passé (8 battute)

Equilibrio in attitude fronte al muro (8 battute)

#### GRAND BATTEMENT TENDU JETE':

1 croce di grand battement tendu jeté (8 battute)

AVANTI: 1 grand battement avanti, passé développé avanti (4 battute)

2°: 1 grand battement seconda, passé développé seconda (4 battute)

1 croce di grand battement tendu jeté partendo da dietro (8 battute)

DIETRO: 1 grand battement dietro, passé développé dietro (4 battute)

2°: 1 grand battement seconda, passé développé seconda (4 battute)

**ESERCIZI AL CENTRO****BATTEMENT TENDU:**

AVANTI: 1 Battement tendu avanti, 1 battement tendu dietro croisé (4 battute)

2°: 2 battement tendu alla seconda alternati (4 battute)

AVANTI EFFACE' SX: 2 battement tendu avanti effacé(2 battuta)

DIETRO EFFACE' SX: 2 battement tendu dietro effacé (2 battuta)

Retiré passé, IV° posizione e piroette en dehors dx(8 battute)

Tutto a sx.

**BATTEMENT TENDU JETE':**

AVANTI: 2 Battement tendu jeté avanti, 2 battement tendu jeté dietro croisé (4 battute)

2°: 4 battement tendu jeté alla seconda alternati (4 battute)

AVANTI EFFACE' SX: 2 battement tendu jeté avanti effacé(2 battuta)

DIETRO EFFACE' SX: 2 battement tendu jeté dietro effacé (2 battuta)

Tendu avanti effacé, IV° posizione e piroette en dedans, chiudoV° (4 battute)

Tutto a sx.

**GRAND ADAGIO:**

AVANTI: Passé, Developpé avanti, abbasso la gamba in tendu avanti croisé dx (4 battute)

Cambré avanti con la gamba tesa, risalgo facendo releverant avanti croisé e porto alla seconda (4 battute)

Tendu alla seconda e grand plié seconda, templié seconda e releverant seconda gamba sx (4 battute)

Fouetté in I° arabesque di profilo (4 battute), promenade en dedans in I° arabesque finito in attitude croisé dx (4 battute)

Plié e ranversé in attitude, pas de bourrée entourant (4 battute)

Templié avanti croisé sx e attitude, promenade in attitude en dedans (8 battute)

Plié ranversé in attitude, pas de bourrée entourant finito croisé dx (4 battute)

Tendu avanti croisé dx, IV° posizione e piroette en dedans in passé, chiudo V° croisé sx.

#### BATTEMENT FONDU:

AVANTI: 1 fondu avanti, 1 fondu seconda (4 battute)

AVANTI EFFACE': 1 fondu avanti effacé, tombè piroette en dedans in passé finito I° arabesque plié (8 battute)

pas de bourrée IV° posizione e piroette en dehors in passé(4 battute).

#### GRANDI GIRI:

2 Pas de valse, tombè pas de bourrée, pas attitude croisé sx (8 battute), IV° posizione, pirouette effacé avanti in tirbouscion sx, tombè pas de bourrée (4 battute), IV° posizione piroette alla seconda en dedans, fouetté I° arabesque, pas de bourrée (4 battute), IV° posizione dx croisé, pirouette attitude en dedans, allongé arabesque, pas de bourrée IV° piroette en dehors in passé.

#### GRAND BATTEMENT TENDU JETE':

Relevé I° arabesque, plié e relevé II° arabesque, pas relevé attitude croisé sx , IV° posizione (4 battute)

Piroette en dedans, chiudo V° (4 battute)

AVANTI DX: 2 grand battement avanti croisé(4 battute)

DIETRO DX: 2 grand battement dietro croisé (4 battute)

2: 3 grand battement alla seconda en face alternati (4 battute).

## DIAGONALE:

3 chainesè, tombé 3 chainesè, (4 battute), tombè doppio degagé in passé finito in I° arabesque relevé.(4 battute)

## 1° SALTINO

3 saltini in I° posizione, 2°posizione in plié(4 battute)

3 saltini in IV° posizione croisé dx, chiudo V°, changement in V° (4 battute)

## ASSAMBLE':

2 assablè alla seconda, 1 glissade assablè (4 battute), echarté gamba dx, pas de bourrée, pas assablé avanti croisé dx,2 brisé avanti (4 battute)

## JETE':

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

## 2°JETE':

2 jeté alla seconda con tenlevé(4 battute), coupé ballonné alla seconda sx, coupé gamba sx, 2 ballonné avanti effacé, jeté avanti e pas de bourrée(4 battute)

## SISSONNE:

2 sissonne avanti, 2 sissonne indietro (4 battute), 2 sissonne alla seconda, retiré passé IV° posizione (4 battute) pirouette in passé en dehors e 4 fouetté en dehors (8 battute).

## GRANDE SALTO:

Sissonne, pas failli, pacouru jetè avanti (4 battute),

Sissonne sx, pas failli, pacouru jetè avanti sx(4 battute),

Pas I° arabesque a sx, fouetté, pas entrallassè in arabesque, (4 battute) tombè pas de bourrée pas pas grand jetè a dx (4 battute).

# LEZIONE 2°

## SU COSA LAVORIAMO?

La lezione 2 ci fa lavorare soprattutto sul basso gamba in coupé e in passé. Questi esercizi sono molto importanti per rendere le gambe “espressive” come le mani, le braccia e la testa.

## CURIOSITA':

Lo sapevi che per rendere espressivo un coupé bisogna percepire l'attrito del pavimento con le dita dei piedi?

Prova a scomporre il movimento partendo dalla V° posizione fino al coupé: mezza punta, punto il piede, alzo in coupé. In questo modo le dita quando si staccano dal pavimento lo “strisciano” con forza.

## LA MIA SENSAZIONE DI OGGI

“E' COME SCAVARE CON I PIEDI E TRATTENERE UN PO' DI SABBIA CON LE DITA”

Per eseguire correttamente un coupé, puoi provare a sentire la sensazione di stare in piedi sulla sabbia. Il piede che farà coupé strisciando per terra

## CALENDARIO DELLA SETTIMANA

Ti consiglio di eseguire questa lezione due volte a settimana nei giorni di lunedì e mercoledì.