

TRAINING DIARY



LEZIONE 2°
LIVELLO INTREMEDIO

ESERCIZI ALLA SBARRA

DEMI-PLIE':

1° POSIZIONE: 2 demi-pliè (8 battute), 1 grand pliè, (8 battute), cambré avanti e cambré indietro (16 battute)

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

4° POSIZIONE: 2 demi-pliè, 1 grand pliè, (16 battute)

5° POSIZIONE : 2 demi-pliè, 1 grand pliè, (16 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 (16 battute)

Degagé avanti in pliè, enveloppé chiuso V° avanti (8 battute), 3 battement tendu alla seconda chiusi in I°, il terzo chiuso V° dietro(8 battute)

Tutto da dietro: 1 croce

1° BATTEMENT TENDU JETE':

1 croce di battement tendu jeté nelle direzioni avanti-seconda-dietro-seconda (16 battute)

1 jeté avanti, 2 pointé avanti e chiudo V° avanti (4 battute), jeté alla seconda, 2 pointé alla seconda e chiudo V° dietro (4 battute).

Tutto da dietro 1 croce...

2° BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI: 4 battement tendu jeté avanti (8 battute)

DIETRO CROISE': 4 battement tendu jeté dietro croisé (8 battute)

2°: 4 battement tendu jeté alla seconda (8 battute), 3 jeté seconda chiusi in I°, alla fine chiudo V° dietro, demi plié (8 battute)

Si ripete tutto da dietro

RONDE DE JAMBE PAR TERRE:

EN DEHOR: 2 rond de jambe par terre en dehor (8 battute), 1 rond de jambe par terre in plié e porto dietro steso (8 battute), 2 rond de jambe par terre en dehor (8 battute), relevenant avanti in plié, stendo gamba di base e tendu avanti (8 battute)

EN DEDANS: 2 rond de jambe par terre en dehor (8 battute), 1 rond de jambe par terre in plié e porto dietro steso (8 battute), 2 rond de jambe par terre en dehor (8 battute), relevenant avanti in plié, stendo gamba di base e tendu avanti (8 battute)

CAMBRE': cambré avanti, cambré dietro (16 battute), retiré passé développé dietro I° arabesque, equilibrio.

1°BATTEMENT FONDU:

AVANTI: 2 battement fondu avanti (8 battute),

2° 1 doppio battement fondu seconda (8 battute), 3 rond de jambe en l'air, chiudo V° dietro (8 battute).

DIETRO: 2 battement fondu dietro (8 battute),

2° 1 doppio battement fondu seconda (8 battute), 3 rond de jambe en l'air, chiudo V° dietro (8 battute)

RONDE DE JAMBE EN L'AIR:

Retiré passé chiudo V° dietro, retiré passé chiudo V° avanti (8 battute)

Retiré passé, développé alla seconda, 2 rond de jambe en l'air (8 battute)

Passé, equilibrio in passé e chiudo V° dietro.

Tutto da dietro

FRAPPE':

AVANTI: 3 frappè avanti, doppio frappè alla seconda (8 battute)

DIETRO: 3 frappè dietro, doppio frappè alla seconda (8 battute)

AVANTI: doppio avanti, doppio dietro, doppio avanti in plié e porto alla seconda steso (8 battute)

8 battute di petit battement sur le coud de pied, chiudo V°

Tutto da dietro, alla fine chiudo V° avanti.

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

ADAGIO:

AVANTI: 1 developpé avanti, chiudo V° avanti (8 battute)

Relevelant avanti, passé developpé dietro (8 battute)

DIETRO: rimango in arabesque per 4 battute e chiudo V° dietro

Relevelant dietro, passé developpé in echarté alla seconda (8 battute)

2° ECHARTE': rimango in echarté seconda per 4 battute, chiudo V° avanti e ritorno in posizione iniziale parallela alla sbarra (8 battute)

Grand plié, cambré avanti, cambré dietro (16 battute)

Relevelant III° arabesque, equilibrio in relevé.

PETIT BATTEMENT SUR LE COUD DE PIED: FRONTE AL MURO

4 battute di petit battement sur le coud de pied (8 battute)

4 battute di petit battement sur le coud de pied in relevé (8 battute), rimango in relevé e retiré passé, developpé arabesque e equilibrio.

Tutto a sx.

GRAND BATTEMENT TENDU JETE':

1 croce di grand battement tendu jeté (16 battute)

AVANTI: 1 grand battement avanti, passé developpé avanti (8 battute)

2°: 1 grand battement seconda, passé developpé seconda (8 battute)

1 croce di grand battement tendu jeté partendo da dietro (16 battute)

DIETRO: 1 grand battement dietro, passé developpé dietro (8 battute)

2°: 1 grand battement seconda, passé developpé seconda (8 battute)

ESERCIZI AL CENTRO

BATTEMENT TENDU:

AVANTI: 2 Battement tendu avanti (8 battute), 1 battement tendu avanti e templié avanti (8 battute)

DIETRO CROISE': 2 Battement tendu dietro croisé (8 battute), 1 battement tendu dietro e templié dietro (8 battute)

2°: 2 battement tendu alla seconda alternati (8 battute), retiré passé chiudo V° avanti e piroette dalla V° en dehors, chiudo V° dietro. Tutto a sx.

BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI: 2 Battement tendu jeté avanti (8 battute), 1 battement tendu jeté avanti e 2 pointé avanti, chiudo V° (8 battute)

DIETRO CROISE': 2 Battement tendu jeté dietro croisé (8 battute), 1 battement tendu jeté dietro e 2 pointé dietro, chiudo V° (8 battute)

2°: 2 battement tendu jeté alla seconda alternati (8 battute), retiré passé gamba da dietro chiudo V° dietro e piroette dalla V° en dedans, chiudo V° avanti. Tutto a sx.

GRAND ADAGIO:

AVANTI: Passé, Developpé avanti, abbasso la gamba in tendu avanti croisé dx (8 battute)

Cambré avanti con la gamba tesa, risalgo e cambré dietro gamba in tendu avanti (16 battute)

Relevelant avanti croisé, passé developpé dietro I° arabesque, plié allongé pas de bourrée chiudo V° (16 battute)

Templié avanti e attitude croisé dx, promenade en de dans mezzo giro fino di profilo (8 battute), stendo gamba in I° arabesque, plié allongé pas de bourrée (8 battute), IV° posizione, 1 piroette en dehors in passé.

Tutto a sx.

BATTEMENT FONDU:

AVANTI: 1 fondu avanti, 1 fondu seconda (8 battute), 2 rond de jambe en l'air (8 battute)

AVANTI EFFACE': 1 fondu avanti effacé (4 battute), plié gamba di base e piquet I° arabesque (8 battute), plié pas de bourrée IV° posizione, piroette en de hors in passé, chiudo V° dietro.

Tutto a sx.

DIAGONALE:

3 chainesè, tombé 3 chainesè, (8 battute), tombè pas de bourrée IV° posizione, piroette en dehors in passé

GRAND BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI: 2 grand battement avanti croisé (8 battute), battement tendu avanti, templié avanti, chiudo V° dietro (8 battute)

DIETRO CROISE': 2 grand battement dietro croisé (8 battute), piquet avanti in V° posizione, plié V° e piroette en dehors dalla V° in passé(8 battute), chiudo V° dietro croisé sx.

Tutto a sx

2: 2 grand battement alla seconda en face alternati (8 battute), tendu avanti en face, IV° posizione e piroette en dedans (8 battute)

A sx la parte in 2°.

1° SALTINO

4 saltini in I° posizione, 4 satini in II° posizione chiudo V° avanti croisé dx (8 battute)

2 echappé alla seconda e chiudo in V°, 3 changement in V°

Tutto a sx

ASSAMBLE':

4 assablè alla seconda, 1 glissade assablè (8 battute), pas de basque assablé dietro croié sx (4 battute), 1 soubressou in V° posizione, 1 entrechat quatre in V°

JETE':

2 jetè alla seconda, 1 glissade jetè (4 battute), 2 jetè alla seconda, 1 glissade jetè (4 battute) assablè dietro sx croisé, 1 brisé avanti (4 battute)

SISSONNE:

2 sissonne avanti, 2 sissonne indietro (8 battute), 2 sissonne alla seconda, coud de piéd avanti, piquet in V° avanti croisé sx, plié V°.

Tutto a sx.