

TRAINING DIARY



LEZIONE 3°
LIVELLO AVANZATO

ESERCIZI ALLA SBARRA

DEMI-PLIE':

1° POSIZIONE: cambré avanti, 1 grand pliè, (8 battute), cambré dietro, relevé I° posizione (8 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 (4 battute), cambré laterale e tiro la sbarra (4 battute)

5° POSIZIONE: 1 grand pliè (4 battute), cambré rond de corp avanti/seconda/dietro (4 battute)

BATTEMENT TENDU :

AVANTI: 2 battement tendu avanti (4 battute), retiré passé chiudo V° senza cambiare, retiré passé e chiudo V° dietro (4 battute)

DIETRO: 2 battement tendu dietro (4 battute), retiré passé chiudo V° senza cambiare, retiré passé e chiudo V° avanti (4 battute)

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

2°: 3 battement tendu alla seconda alternati, chiudo V° dietro, demi plié.

DIETRO: 2 battement tendu DIETRO, 2 battement tendu avanti effacé (4 battute)

2°: 3 battement tendu alla seconda alternati, chiudo V° avanti, demi plié.

1° BATTEMENT TENDU JETE':

Stesso esercizio di battement tendu ma in jeté

2° BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI: battement tendu jeté avanti, alla seconda, dietro, piquet dietro, piquet alla seconda, piquet avanti (4 battute), traversé avanti/dietro per 4 battute chiudo avanti.

2°: 2 battement tendu jeté alla seconda, 3 jeté in prima posizione (4 battute), 1 fondu di character, tendu chiudo V° (4 battute)

Si ripete tutto da dietro

RONDE DE JAMBE PAR TERRE:

EN DEHOR: 2 rond de jambe par terre en dehor, ronde jambe par terre in plié avanti e porto dietro in plié, e porto avanti teso par terre (4 battute)

EN DEDANS: 2 rond de jambe par terre en dedans, ronde jambe par terre in plié dietro e porto avanti in plié, e porto dietro teso par terre (4 battute)

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

2 grand jeté (4 battute)

EN DEDANS: 4 rond de jambe par terre en dedans (4 battute), releverant dietro, passé developé avanti (4 battute), chiudo V° avanti.

CAMBRE': cambre avanti, cambre dietro (8 battute), battement tendu dietro croisé, scivolo dietro in plié con la gamba di base, ritorno e releverant arabesque (8 battute), panchè in III° arabesque (8 battute). Ritorno dal panchè, chiudo V°. Passé avanti e tiro gamba con le braccia.

BATTEMENT FONDU:

AVANTI: 1 battement fondu avanti, chiudo V°, 1 fondu dietro croisé, chiudo V° (8 battute)

2° 1 battement fondu seconda, passé developé avanti in plié, porto seconda steso (8 battute)

DIETRO: 1 battement fondu dietro, chiudo V°, 1 fondu avanti effacé, chiudo V° (8 battute)

2° 1 battement fondu seconda, passé developé dietro in plié, porto seconda steso (8 battute)

V° posizione, retiré passé dietro e developé attitude croisé, equilibrio.

FRAPPE':

AVANTI: 3 frappè avanti, chiudo V° e coupé dietro croisé, 3 frappé dietro croisé, chiudoV° e coupé avanti, 3 frappé alla seconda, 2 rond de jambe en (8 battute)

Doppio frappé avanti, doppio frappé dietro, doppio frappé avanti, developpé dietro ed equilibrio I° arabesque a 25°(8battute).

DIETRO: 3 frappè dietro, chiudo V° e coupé avanti effacé, 3 frappé avanti effacé, chiudoV° e coupé dietro, 3 frappé alla seconda, 2 rond de jambe en (8 battute)

Doppio frappé dietro, doppio frappé avanti, doppio frappé dietro, developpé avanti ed equilibrio (8 battute).

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

ADAGIO:

AVANTI: 1 Relevelant avanti, passé enveloppé chiudoV° (8 battute). Passé developpé avanti plié e stendo in relevé (8 battute)

DIETRO CROISE': 1 Relevelant dietro croisé, passé enveloppé chiudoV° (8 battute). Passé developpé dietro croisé in plié e stendo in relevé (8 battute)

2°: 1 Relevelant seconda, passé , developpé attitude (8 battute) Equilibrio

PETIT BATTEMENT SUR LE COUD DE PIED: FRONTE AL MURO

8 battute di petit battemente sur le coud de pied

8 battute di petit battemente in passé

Equilibrio in attitude verso la sbarra (8 battute)

GRAND BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI: 2 grand battement avanti, pointé avanti e porté alla seconda, pointé alla seconda e chiudo V° (8 battute)

2°: 2 grand battement alla seconda, pointé seconda e porté dietro, pointé dietro e chiudo V° (8 battute)

DIETRO: 2 grand battement dietro, pointé dietro e porté alla seconda, pointé alla seconda e chiudo V° (8 battute), V° soutenu e sx.

ESERCIZI AL CENTRO

BATTEMENT TENDU:

AVANTI: 2 Battement tendu avanti, 1 battement tendu alla seconda (4 battute)

DIETRO CROISE' SX: 2 Battement tendu croisé dietro sx 1 battement tendu alla seconda gamba da dietro (4 battute)

AVANTI :1 battement tendu avanti, 1 battement tendu croisé dietro dx, 2 battement tendu alla seconda alternati (4 battute), tombé pas de bourrée IV°, pirouette en dehors in passé.

Sx.

BATTEMENT TENDU JETE':

Uguale a battement tendu, ma in jeté.

GRAND ADAGIO:

AVANTI Tombé avanti, tombé dietro, stendo gamba di base, porto gamba in rond par terre fino a III° arabesque croisé sx (8 battute), IV° posizione e grand port de bras (8 battute)

Risalgo in attitude croisé sx e promenade en dehors in attitude, 3/4 di giro fino a I° arabesque di profilo (8 battute), plié gamba di base e cambio le braccia in II° arabesque, ranversé attitude, pas debourrée entourant (8 battute), piroette en de dans in passé.

DIAGONALE:

Tombè pas de bourrée IV° piroette en de hors in passé per 3 volte

BATTEMENT FONDU:

AVANTI: 1 fondu avanti, 1 fondu croisé dietro (8 battute), 1 fondu alla seconda, tirbouscion avanti effacé sx in plié, stendo gamba e porto fino a dietro in III° arabesque sx (8 battute) plié gamba di base e cambio port de bras in IV° arabesque, pas de bourrée, piroette IV° en dedans in I° arabesque, plié pas de bourrée.

GRAND BATTEMENT TENDU JETE':

1 grand battement tendu jeté avanti, 1 grand battement tendu jeté dietro croié dx (4 battute)

2 grand battement alla seconda (4 battute), relevé attitude effacé sx, passo in IV° posizione (4 battute)

Piroette in passé en dehors e 2 fouetté (4 battute).

1° SALTINO

4 saltini in I° posizione, 2 saltini in 2°posizione, chiudo V° e changement in V° (8 battute)

2 echappé chiudo V°, 1 echappé pas de bourrée.

ASSAMBLE':

2 assamblè alla seconda, 1 glissade assamblè (4 battute), pas de basque assamblé dietro, 2 brisé avanti (4 battute)

JETE':

2 jetè alla seconda, 1 glissade jetè (4 battute), volé avanti, volé dietro, pas de chat pas de bourrée (4 battute).

SISSONNE:

2 sissonne attitude coupé assamblé avanti (4 battute), tombé coupé ballonné alla seconda, failli, pas pas assamblé avanti croisé (4 battute). Tombe coupé jeté entournant, sciassé entournant, tombé doppio degagé finito in attitude croisé dx (8 battute)

GRANDE SALTO:

1 entrallassé, tombé coupé degagé in I° arabesque, per 2 volte.

Tombé pas de bourée pas pas grand jeté.

La lezione 3 ci fa

lavorare soprattutto sul plié e sui piegamenti senza irrigidire le anche. E'

infatti difficile mantenere la postura senza però irrigidirla.

Lavorare su questi esercizi ci prepara alla spinta che dobbiamo imprimere nei giri o nei salti e soprattutto sulle modalità di atterraggio dai movimenti.

CURIOSITA':

Lo

sapevi che sia per partire per un salto sia per arrivare correttamente, senza

affaticare le nostre gambe, bisogna sfruttare al massimo il plié?

Per

riuscirci prova ad immaginare con la mente di prolungare il plié per due

secondi ogni volta che lo esegui.

LA MIA SENSAZIONE DI OGGI

"I

NOSTRI AMMORTIZZATORI"

Quando

partiamo o atterriamo da un salto o piroetta i nostri plié diventano

ammortizzatori. Come per una automobile gli ammortizzatori hanno la funzione di

attutire l'impatto, così il plié prolungato ci aiuterà ad attitudine

CALENDARIO DELLA SETTIMANA

Ti

consiglio di eseguire questa lezione due volte a settimana nei giorni di lunedì

e mercoledì.