

# TRAINING DIARY



LEZIONE 1°  
LIVELLO INTREMEDIO

## ESERCIZI ALLA SBARRA

### 2 MANI ALLA SBARRA:

I° demi plié in I° posizione, stendo gambe, relevé in I° posizione (8 battute), battement tendu avanti, flex piede e gamba di base plié, stendo e porto seconda (8 battute)

II° demi plié II° posizione, stendo e relevé in II° posizione (8 battute), tendu chiudo I° posizione

Si ripete tutta la prima parte a sx

Port de bras laterale col braccio destro (8 battute)

Port de bras laterale col braccio sinistro (8 battute)

I° posizione demi plié, relevé (8 battute)

Si ripete tutta la prima parte da dietro

### DEMI PLIE':

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

II° POSIZIONE: 2 demi-pliè (8 battute), 1 grand pliè, (8 battute), cambré laterale verso la sbarra, cambré laterale verso il centro (16 battute)

IV° POSIZIONE: 2 demi plié (8 battute), 1 grand pliè (8 battute), cambré avanti e cambré dietro (16 battute)

V° POSIZIONE: 2 demi-pliè (8 battute), 1 grand pliè (8 battute), cambré rond de corp avanti/seconda/dietro (16 battute). Relevé V° equilibrio.

### 1° BATTEMENT TENDU IN I° POSIZIONE:

AVANTI: Demi-pliè I° posizione, stendo (4 battute), tendu avanti e chiudo I° (4 battute), demi-pliè in I° posizione stendo (4 battute), relevé I° posizione e scendo (4 battute)

2°: Demi-plié I° posizione, stendo (4 battute), tendu alla seconda e chiudo I° (4 battute), demi-plié in I° posizione stendo (4 battute), relevé I° posizione e scendo (4 battute)

DIETRO: Demi-plié I° posizione, stendo (4 battute), tendu dietro e chiudo I° (4 battute), demi-plié in I° posizione stendo (4 battute), relevé I° posizione e scendo (4 battute)

## 2° BATTEMENT TENDU IN V° POSIZIONE:

AVANTI: 2 battement tendu avanti (8 battute), 1 battement tendu avanti, chiudo V°, demi plié (8 battute)

2°: 2 battement tendu alla seconda (8 battute), 1 battement tendu seconda, chiudo V° dietro, demi plié (8 battute)

DIETRO: 2 battement tendu dietro (8 battute), 1 battement tendu dietro, chiudo V° , demi plié (8 battute)

2°: 2 battement tendu alla seconda chiudo in I° posizione (8 battute), demi plié I° posizione, relevé I° posizione (8 battute).

## BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI: 2 battement tendu avanti (4 battute), 1 battement tendu avanti, chiudo V° e demi plié (4 battute)

2°: 2 battement tendu alla seconda (4 battute), 1 battement tendu seconda, chiudo V° dietro e demi plié (4 battute)

DIETRO: 2 battement tendu dietro (4 battute), 1 battement tendu dietro, chiudo V° e demi plié (4 battute)

2°: 2 battement tendu alla seconda chiudo in I° posizione (4 battute), jeté seconda e 1 pointé alla seconda, chiudo V° avanti.

## 2° BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI: 1 battement tendu jeté avanti (2 battute) e 3 pointé avanti, chiudo V° avanti (6 battute)

2°: 1 battement tendu jeté alla seconda (2 battute) e 3 pointé seconda, chiudo V° dietro (6 battute)

DIETRO: 1 battement tendu jeté dietro (2 battute) e 3 pointé dietro, chiudo V° dietro (6 battute)

2°: 1 jeté alla seconda, chiudo in I° posizione, 1 Jeté alla seconda e chiudo V° avanti. (8 battute)

#### RONDE DE JAMBE PAR TERRE:

EN DEHOR: 2 rond de jambe par terre en dehor (8 battute), passo dalla I°, releverant avanti e ritorno in tendu avanti (8 battute)

EN DEDANS: 2 rond de jambe par terre en dedans (8 battute), passo dalla I°, releverant dietro e ritorno in tendu dietro e chiudo in I° (8 battute)

CAMBRE': grand plié in I° posizione (8 battute), cambre' avanti (8 battute), cambre' dietro (8 battute), relevé in I° posizione.

Passé e tiro gamba.

#### BATTEMENT FONDU:

AVANTI: 1 battement fondu avanti (4 battute), piego la gamba di base in plié e stendo (4 battute)

2°: 1 battement fondu seconda (4 battute), 2 rond de jambe en l'air (4 battute)

DIETRO: 1 battement fondu dietro (4 battute), piego la gamba di base in plié e stendo

2°: 1 battement fondu seconda (4 battute), 2 rond de jambe en l'air en dedans (4 battute)

Passé Equilibrio in passé.

#### FRAPPE':

AVANTI: 2 frappé avanti (4 battute), 1 frappé alla seconda, 1 frappé dietro (4 battute)

DIETRO: 2 frappé dietro (4 battute), 1 frappé alla seconda, 1 frappé avanti (4 battute)

Retiré passé, developpé I° arabesque, equilibrio.

ADAGIO:

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

Retiré passé avanti, developpé avanti, chiudo V° avanti (8 battute)

2°: 1 releveant seconda, chiudo V° avanti (8 battute)

Retiré passé avanti, developpé alla seconda, chiudo V° dietro (8 battute)

DIETRO: 1 releveant dietro, chiudo V° dietro (8 battute)

Retiré passé dietro, developpé dietro, chiudo V° dietro (8 battute)

2°: 1 releveant seconda, chiudo V° avanti (8 battute)

V° relevé equilibrio, soutenu a sx.

GRAND BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI: 2 grand battement avanti, (8 battute), 1 grand battement avanti, demi plié (8 battute)

2°: 2 grand battement alla seconda alternando le V°, (8 battute), 1 grand battement seconda, demi plié in V° dietro (8 battute)

DIETRO: 2 grand battement dietro, (8 battute), 1 grand battement dietro, demi plié (8 battute)

2°: 1 battement tendu alla seconda, port de bras verso la sbarra (8 battute), chiudo V° relevé (8 battute)

## ESERCIZI AL CENTRO

### BATTEMENT TENDU:

AVANTI: 2 battement tendu avanti (8 battute), 1 battement tendu avanti, chiudo V° e demi plié (8 battute)

DIETRO CROISE': 2 battement tendu dietro croisé (8 battute), 1 battement tendu dietro croisé, chiudo V° e demi plié (8 battute)

2°: 2 battement tendu alla seconda alternati (8 battute), 2 battement tendu alla seconda chiudo in I° posizione, chiudo V° dietro croisé sx (8 battute)

### BATTEMENT TENDU JETE':

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

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

2°: 2 battement tendu jeté alla seconda alternati (8 battute), 2 battement tendu alla seconda chiudo in I° posizione, chiudo V° dietro croisé sx (8 battute)

### GRAND ADAGIO:

AVANTI: Passé developpé avanti croisé dx (8 battute), chiudo V°

### DIETRO CROIDE':

Passé developpé dietro croisé dx (8 battute), chiudo V°

2°: Passé developpé alla seconda, abbasso la gamba in tendu II° (8 battute), grand plié alla II° e templié (8 battute) relevalant alla II° con la gamba sx e chiudo V° sx croisé.

### BATTEMENT FONDU:

AVANTI: 1 fondu avanti, plié gamba di base, stendo e chiudo V° avanti (8 battute)

DIETRO CROISE': 1 fondu dietro croisé, plié gamba di base, stendo e chiudo V° dietro (8 battute)

2°: 1 fondu seconda en face (4 battute), 2 rond de jambe en l'air, tendu chiudo V° dietro croisé sx (4 battute).

DIAGONALE:

Tombè pas de bourrée IV° piroette en dehors in passé (8 battute) braccia in I° posizione

Tombè pas de bourrée IV° piroette en dehors in passé (8 battute) braccia in nei fianchi entrambe le mani

Tombè pas de bourrée IV° piroette en dehors in passé (8 battute) braccia in V° posizione, chiudo V° dietro e soutenu entourant, IV° posizione croisé dx e piroette en dedans.

GRAND BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI: 2 grand battement avanti (8 battute)

DIETRO :2 grand battement dietro croisé dx (8 battute)

2: 2 grand battement alla seconda en face alternati (8 battute) Retiré passé chiudo V° avanti en face (4 battute), piroette in passé en dehors dalla V° e chiudo V° croisé sx.

DIAGONALE:

6 chainesè, tombè pas de bourrée.

1° SALTINO

2 saltini in I° posizione, salto in II° posizione e plié in II° posizione, stendo gambe e plié (4 battute)

2 saltini in I° posizione, salto in II° posizione e plié in II° posizione, stendo gambe e plié (4 battute)

3 changement in V° posizione (4 battute), 1 echappé alla seconda e chiudo V° croisé sx.(4 battute)

## ASSAMBLE':

2 assablè alla seconda stendo piego (4 battute), 2 assablé, 1 glissade assablè (4 battute), 2 echappé pas de bourrée(4 battute), 2 soubressou in V° stendo piego in croisé dx.

Si ricomincia tutto a sx.

## JETE':

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

4 battute di pausa e comincio a sx.

## SISSONNE:

3 sissonne avanti stendo piego, 1 sissonne alla seconda (8 battute)

Si ripete tutto a sx.