

TRAINING DIARY



LEZIONE 3°
LIVELLO INTREMEDIO

ESERCIZI ALLA SBARRA

2 MANI ALLA SBARRA:

I°: battement tendu avanti, demi plié I° (8 battute), battement tendu seconda, posé seconda, demi plié II°(8 battute),stendo e gambe e resto in II°, port de bras laterale a dx(8 battute), relevé in II°, tendu chiuso I°(8 battute)

Si ripete tutto a sx

Si ripete tutto dietro a dx e poi a sx

DEMI-PLIE':

1° POSIZIONE: 1 demi plié, 1 relevé, 1 grand pliè, (16 battute), cambré avanti, cambré dietro (16 battute)

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

4° POSIZIONE: 1 grand pliè (8 battute), relevé IV° ed equilibrio (8 battute)

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

BATTEMENT TENDU:

AVANTI: 2 battement tendu avanti (8 battute), retiré passé chiuso V° avanti senza cambiare (4 battute),1 battement tendu seconda chiuso in I°, il secondo battement tendu chiuso in V° dietro.

DIETRO: 2 battement tendu dietro (8 battute), retiré passé chiuso V° dietro senza cambiare (4 battute), battement tendu seconda chiuso in I°, il secondo battement tendu chiuso in V° avanti.

1 croce di battement tendu con enveloppé in coupé e chiusoV° in tutte le direzioni: avanti,seconda,dietro,seconda (16 battute).

Retiré passé avanti, equilibrio (scegli se fare in relevé con la gamba di base o pied a terre)

1° BATTEMENT TENDU JETE':

Stesso esercizio di battement tendu ma in jeté

2° BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI: 2 battement tendu jeté avanti con piquet avanti, chiudo V° (4 battute)

2°: 1 battement tendu jeté seconda con piquet II°, chiudo V° dietro, demi plié (4 battute)

DIETRO: 2 battement tendu jeté dietro con piquet dietro, chiudo V° (4 battute)

2°: 1 battement tendu jeté seconda con piquet II°, chiudo V° avanti, demi plié (4 battute)

1 croce di piquet in tutte le direzioni: avanti, seconda, dietro, seconda (4 battute), 3 jeté seconda chiusi in I° posizione, l'ultimo chiuso in V° avanti.

RONDE DE JAMBE PAR TERRE:

EN DEHOR: 2 rond de jambe par terre en dehor, ronde jambe par terre in plié e porto dietro in plié, e porto avanti teso par terre (16 battute)

EN DEDANS: 2 rond de jambe par terre en dedans, ronde jambe par terre in plié e porto avanti in plié, e porto dietro teso par terre (16 battute)

EN DEHOR: 2 rond de jambe par terre en dehor (8 battute), releverant avanti, passé developpé seconda (8 battute), passé developpé dietro, relevé gamba di base (8 battute), scendo dal relevé e tendu dietro, passo dalla I° fino tendu avanti (8 battute)

EN DEDANS: 2 rond de jambe par terre en dedans (8 battute), releverant dietro, passé developpé seconda (8 battute), passé developpé avanti, relevé gamba di base (8 battute), chiudo V° avanti

CAMBRE': cambre' avanti, cambre' dietro (8 battute), battement tendu dietro croisé, scivolo dietro in plié con la gamba di base (8 battute), ritorno e releveant III° arabesque, equilibrio (8 battute), tiro gamba con le braccia.

BATTEMENT FONDU:

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

2° 1 battement fondu seconda, passé developpé avanti in plié (8 battute), porto seconda steso, 1 rond de jambe en l'air, chiudo V° dietro (8 battute)

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

2° 1 battement fondu seconda, passé developpé dietro in plié (8 battute), porto seconda steso, 1 rond de jambe en l'air, chiudo V° avanti (8 battute)

V° posizione, retiré passé e developpé attitude effacé, equilibrio.

FRAPPE':

AVANTI: 3 frappé avanti, 1 pointé avanti (8 battute)

2: 2 frappé seconda, doppio frappé avanti, doppio frappé seconda (8 battute)

DIETRO: 3 frappé dietro, 1 pointé dietro (8 battute)

2: 2 frappé seconda, doppio frappé dietro, doppio frappé seconda (8 battute). V° equilibrio, soutenu sx.

ADAGIO:

AVANTI: 1 Releveant avanti, passé enveloppé chiudo V° (8 battute). Passé developpé avanti plié e stendo gamba di base (8 battute)

DIETRO: Passé developpé dietro (8 battute), plié gamba di base e attitude in relevé (8 battute), scendo dal relevé, passé developpé in echarté seconda (8 battute), 2 rond de jambe en l'air, chiudo V° avanti (8 battute)

Grand plié in V°, cambré avanti e cambré dietro (16 battute), relevé V°, mi giro verso la sbarra, passé dietro croisé e developpé attitude, equilibrio.

PETIT BATTEMENT SUR LE COUD DE PIED: FRONTE AL MURO

8 battute di petit battement sur le coud de pied, rimango in coupé avanti, e 3 relevé con la gamba di base, tendu alla seconda e chiudo V° dietro

8 battute di petit battement sour le coud de pied gamba di base in relevé

Equilibrio in attitude verso la sbarra (8 battute)

GRAND BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI: 2 grand battement avanti (8 battute), 2 pointé avanti, chiudo V (8 battute)

2°: 2 grand battement alla seconda (8 battute), 1 pointé seconda, chiudo V° dietro e plié (8 battute)

DIETRO: 2 grand battement dietro (8 battute), 2 pointé dietro, chiudo V° (8 battute)

Tendu alla seconda, port de bras laterale verso la sbarra, chiudo V° avanti, relevé e soutenu a sx (16 battute)

ESERCIZI AL CENTRO

BATTEMENT TENDU:

AVANTI: 2 Battement tendu avanti (8 battute), 1 battement tendu alla seconda, chudo V° dietro croisé sx, plié (8 battute)

DIETRO CROISE' SX: 2 Battement tendu croisé dietro sx (8 battute), 1 battement tendu alla seconda (la gamba dietro), chiudo V° croisé dx, plié (8 battute)

AVANTI :1 battement tendu avanti, 1 battement tendu croisé dietro dx (8 battute), 2 battement tendu alla seconda alternati (8 battute), tombé pas de bourrée IV°, pirouette en dehors in passé.

BATTEMENT TENDU JETE':

AVANTI: 2 Battement tendu jeté avanti (8 battute), 1 battement tendu jeté alla seconda, chudo V° dietro croisé sx, plié (8 battute)

DIETRO CROISE' SX: 2 Battement tendu jeté croisé dietro sx (8 battute), 1 battement tendu alla seconda (la gamba dietro), chiudo V° croisé dx, plié (8 battute)

AVANTI :1 battement tendu jeté avanti, 1 battement tendu jeté in echarté seconda, 1 battement tendu jeté dietro dx, 1 battement tendu echarté seconda (16 battute), 2 battement tendu jeté alla seconda alternati (8 battute), tendu avanti croisé dx, IV°, pirouette en dedans in passé.

GRAND ADAGIO:

Grandplié V°, cambré avanti (16 battute), cambré dietro (8 battute), pas de basque fino avanti croisé sx, templié avanti (8 battute), releverant attitude croisé sx, relevé attitude equilibrio 4 battute (8 battute), stendo gamba in III° arabesque, promenade en dedans fino di profilo (8 battute), pas failli, coupé, pas piquet V° croisé sx, soutenu entourant fino V° croisé dx (8 battute). Plié, glissade seconda finito in V° croisé sx.

BATTEMENT FONDU:

AVANTI: 2 fondu avanti (8 battute), 1 fondu echarté seconda, 1 fondu dietro effacé (8 battute), traversé avanti in plié passando dalla I°, porto alla seconda gamba di base tesa e posizione en face (8 battute), 2 rond de jambe en l'air, chiudo V° croisé sx

Si ripete tutto a sx.

Retiré passé, IV° posizione croisé sx, piroetté en dehors in passé.

VALZER:

2 pas de valse alla seconda (8 battute), coupé pas piquet V° croisé sx, soutenu entournant in V° posizione finito croisé dx (8 battute).

Tendu avanti croisé dx, IV° posizione piroette en dedans in passé, finito I° arabesque (8 battute), pas de bourrée, IV° posizione, piroette en dehors in passé.

GRAND BATTEMENT TENDU JETE':

1 grand battement tendu jeté avanti, 1 grand battement tendu jeté dietro croisé dx (8 battute)

2 grand battement alla seconda (8 battute), piquet avanti en face in V° relevé, piroette dalla V° in en dehors, finito V° croisé sx (16 battute)

Tutto a sx.

1° SALTINO

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

Si ripete la combinazione 2 volte

2° SALTINO:

2 echappé seconda chiudo V° (8 battute), echappé seconda con 2 tenlevé e chiudo V° croisé sx.

Tutto a sx.

ASSAMBLE':

2 assablè alla seconda, 1 glissade assablè (8 battute)

2 assablè alla seconda, 1 glissade assablè (8 battute)

1 assablé avanti croisé sx, stendo piego, 1 assablé dietro croisé sx (8 battute)

1 echappé seconda chiudo V° croisé dx, 1 soubressou in V° croisé dx (8 battute).

JETE':

2 jetè alla seconda, 1 jeté con tenlevé (8 battute)

2 jetè alla seconda, 1 jeté con tenlevé (8 battute)

2 glissade jetè (4 battute), assablé dietro croisé sx, stendo piego, entrechat quatre in V° (4 battute).

SISSONNE: (DIAGONALE)

Sisonne, pas failli, assablé in echarté seconda, stendo piego (4 battute)

2 sissonne alla seconda alternati (4 battute)

Si ripete 2 volte.