

Serie Quaderni di Danza

Ioulia Sofina



Danza Classica

Esercizi alla sbarra

1° corso

1. Pliés.

Tempo musicale: 4/4, 32 battute musicali.

Posizione di partenza (verso la dx): *en face*, I pos. dei piedi, il braccio libero dx è in posizione preparatoria, la testa è ruotata a dx.

Préparation per il braccio libero in 2 battute 4/4.

Variante Prima:

1-2° battuta: 2 *demi-pliés* in I pos. dei piedi in 4/4 musicale ciascuno.

3-4° battuta: un *relevé* sui metatarsi (salita+discesa).

5-6° battuta: un *grand plié* con l'accompagnamento del braccio libero.

7-8° battuta: la gamba dx tramite un *battement tendu* si apre in II pos. – II pos. dei piedi.

Sulle successive 8 battute musicali (9-16°) la sequenza viene eseguita in II pos. dei piedi. Terminando questa sequenza la gamba dx tramite un *battement tendu* si chiude in V pos. avanti.

Variante Seconda:

1-2° battuta: 2 *demi-pliés* in I pos. dei piedi in 4/4 musicale ciascuno.

3-4° battuta: un *grand plié* con l'accompagnamento del braccio libero.

5-6° battuta: il busto esegue la flessione laterale a sx (verso la sbarra) con l'accompagnamento del braccio libero.

7-8° battuta: la gamba dx tramite un *battement tendu* si apre in II pos. – II pos. dei piedi.

Sulle successive 8 battute musicali (9-16°) la sequenza viene eseguita in II pos. dei piedi effettuando la flessione laterale a dx. Terminando questa sequenza la gamba dx tramite un *battement tendu* si chiude in V pos. avanti.

Di seguito (V pos. dei piedi):

17-18° *battuta*: 2 *demi-pliés* in V pos. dei piedi in 4/4 musicale ciascuno.

19-20° *battuta*: un *grand plié* con l'accompagnamento del braccio libero.

21-22° *battuta*: viene eseguito il *cambré* indietro, il braccio libero dx si solleva in III pos. (la seconda metà del III *port de bras*).

23-24° *battuta*: la gamba dx tramite un *battement tendu* in avanti si sviluppa tesa in avanti – IV pos. dei piedi, il braccio libero dx ritorna in II pos.

25-26° *battuta*: 2 *demi-pliés* in I pos. in 4/4 musicale ciascuno.

27-28° *battuta*: un *grand plié* con l'accompagnamento del braccio libero.

29-30° *battuta*: viene eseguita la flessione del busto in avanti (la prima metà del III *port de bras*).

31-32° *battuta*: la gamba dx tramite un *battement tendu* si chiude in V pos. avanti.

Il braccio libero dx viene chiuso in posizione preparatoria separatamente sulla battuta musicale aggiuntiva.

2. **Battements tendus.**

Tempo musicale: 2/4, 32+16 battute musicali.

Posizione di partenza(verso la dx): *en face*, V pos. dei piedi, la gamba dx è avanti, il braccio libero dx è in posizione preparatoria, la testa è ruotata a dx.

Préparation per il braccio libero in 2 battute 2/4.

Parte Prima:

1° *battuta*: la gamba libera dx si sviluppa tesa sulla punta per terra in avanti (la prima fase del *battement tendu*).

2° *battuta*: pausa.

3° *battuta*: la gamba libera dx si chiude tesa in V pos. avanti (la seconda fase del *battement tendu*).

4° *battuta*: pausa.

5-6° *battuta*: la gamba libera dx esegue un *battement tendu* in avanti.

7-8° *battuta*: *demi-plié* in V pos.

9-16° *battuta*: la gamba libera dx esegue la sequenza del movimenti della 1-8° battuta musicale di lato terminando in V pos. dietro.

17-24° *battuta*: la gamba libera sx esegue la sequenza del movimenti della 1-8° battuta musicale in avanti terminando in V pos.

25-32° *battuta*: la gamba libera dx esegue di lato la sequenza del movimenti della 9-16° battuta musicale terminando in V pos. avanti.

Parte Seconda:

1° *battuta*:

1/4 – la gamba libera dx esegue un *battement tendu* in avanti.

1/4 – pausa in V pos.

2° *battuta*: la gamba libera dx esegue 2 *battements tendus* in avanti in 1/4 musicale ciascuno.

3° *battuta*:

1/4 - la gamba libera dx si sviluppa tesa sulla punta per terra in avanti (la prima fase del *battement tendu*).

1/4 - la gamba libera dx esegue un *passé par terre* in I pos. e si apre tesa sulla punta in dietro.

4° battuta:

1/4 - la gamba libera dx esegue un *passé par terre* in I pos. e si apre tesa sulla punta in avanti.

1/4 - la gamba libera dx si chiude tesa in V pos. avanti (la seconda fase del *battement tendu*).

5-6° battuta: con la gamba libera dx si ripete la sequenza dei movimenti della 1-2° battuta musicale di lato.

7-8° battuta: la gamba libera dx esegue un *battement tendu* con *pour le pied* di lato terminando il movimento in V pos. dietro.

9-12° battuta: la gamba libera dx ripete la sequenza dei movimenti della 1-4° battuta musicale tutto indietro.

13° battuta:

1/4 - un *battement tendu* di lato con la gamba dx terminando il movimento in V pos. avanti.

1/4 - pausa in V pos.

14° battuta: la gamba libera dx esegue 2 *battements tendus* di lato in 1/4 musicale ciascuno terminando in V pos. avanti.

15° battuta: il braccio libero dx si solleva in III pos. e si abbassa di seguito in I pos. accompagnato dalla testa.

16° battuta: il braccio libero dx si apre in II pos. e si abbassa di seguito in posizione preparatoria accompagnato dalla testa.

3. Battements tendus jetés.

Tempo musicale: 2/4, 32 battute musicali.

Posizione di partenza(verso la dx): *en face*, V pos. dei piedi, la gamba dx è avanti, il braccio libero dx è in posizione preparatoria, la testa è ruotata a dx.

Préparation per il braccio libero in 2 battute 2/4.

1° battuta:

1/4 - la gamba libera dx si sviluppa tesa in avanti a 35-45° (la prima fase del *battement tendu jeté*).

1/4 – pausa.

2° battuta:

1/4 - la gamba libera dx si chiude in V pos. (la seconda fase del *battement tendu jeté*).

1/4 – pausa in V pos.

3-4° battuta: la gamba libera dx esegue due *battements tendus jetés* in avanti in 2/4 musicali ciascuno.

5° battuta:

1/4 - la gamba libera dx esegue un *battement tendu jeté* in avanti.

1/4 – pausa in V pos.

6° battuta: la gamba libera dx esegue due *battements tendus jetés* in avanti in 1/4 musicali ciascuno.

7-8° battuta: *demi-plié* in V pos.

9-16° battuta: la sequenza dei movimenti della 1-8° battuta musicale viene eseguita indietro con la gamba libera sx.

17-24° battuta: la sequenza dei movimenti della 1-8° battuta musicale viene eseguita di lato con la gamba libera dx terminando in V pos. avanti.

25-26° battuta: la gamba libera dx esegue un *battement tendu jeté* avanti – *balancoire* indietro.

27° battuta: la gamba libera dx esegue due *piques*.

28° battuta: la gamba libera dx si chiude in V pos. dietro in un *demi-plié*.

29-32° battuta: la sequenza dei movimenti della 25-28° battuta musicale viene eseguita con la gamba libera dx indietro.

4. Ronds de jambe per terre.

Tempo musicale: 4/4, 32 battute musicali.

Posizione di partenza (verso la dx): *en face*, I pos. dei piedi, il braccio libero dx è in posizione preparatoria, la testa è ruotata a dx.

Préparation per il braccio libero in 2 battute 4/4.

En dehors (16 battute musicali):

1-2° *battuta*: la gamba libera dx esegue un *rond de jambe par terre* con le pause in ogni punto del percorso – avanti, di lato, indietro e in I pos. dei piedi: 1/4 – il movimento e 1/4 – pausa.

3-4° *battuta*: la gamba libera dx esegue un *rond de jambe par terre* eseguito in modo legato.

5-6° *battuta*: la gamba libera dx esegue due *ronds de jambe par terre* in 4/4 musicale ciascuno.

7-8° *battuta*: la gamba libera dx esegue un *rond de jambe par terre* in *plié* terminando il movimento nella direzione in avanti con la gamba portante stesa nel ginocchio.

9-10° *battuta*: la gamba libera dx esegue un *battement relevé lent* a 90° in avanti terminando il movimento in V pos.

11-12° *battuta*: il busto esegue una flessione in avanti accompagnato dal braccio libero (la prima metà del III *port de bras*) terminando il movimento in posizione eretta.

13-14° *battuta*: la gamba libera dx esegue un *battement relevé lent* a 90° di lato terminando il movimento in V pos. dietro.

15-16° *battuta*: il busto esegue una flessione laterale a sx (verso la sbarra) terminando il movimento in posizione eretta.

Sulle successive 16 battute musicali (17-32°) l'esercizio viene eseguito *en dedans*. Le flessioni del busto vengono effettuate nelle direzioni opposte a quelle descritte.

5. Battements fondus.

Tempo musicale: 4/4, 16 battute musicali.

Posizione di partenza (verso la dx): *en face*, V pos. dei piedi, la gamba dx è avanti, il braccio libero dx è in posizione preparatoria, la testa è ruotata a dx.

Préparation (2 battute 4/4):

1° battuta - *préparation* per il braccio libero,

2° battuta – la gamba libera dx si sviluppa tesa di lato a 35-45°.

1° battuta:

2/4 - la gamba libera dx flette in *cou de pied en dehors* avanti, la gamba portante sx esegue un *demi-plié*.

2/4 - entrambe le gambe si stendono nelle ginocchia terminando il movimento in V pos. dei piedi.

2° battuta: la gamba libera dx esegue un *battement fondu* in avanti a 35-45°.

3° battuta: si ripete la sequenza dei movimenti della 1° battuta musicale.

4° battuta:

2/4 – la gamba libera dx esegue un *battement fondu* in avanti a 35-45°.

2/4 - la gamba libera dx esegue un *battement fondu* di lato a 35-45°.

5-8° battuta: si ripete la sequenza dei movimenti della 1-4° battuta musicale indietro con la gamba libera dx.

9-12° battuta: la gamba libera dx esegue 2 *battements soutenus* par terre.

13-14° battuta: la gamba libera dx esegue 2 *battements fondus* di lato a 35-45°.

15° battuta:

2/4 – si esegue un *tombé* in V pos. avanti sulla gamba dx.

2/4 – effettuando un *coupé* sulla gamba sx viene eseguito il *pas de bourrée suivi* sul posto *en face*, entrambe le braccia si chiudono in I pos. (il braccio sx lascia la sbarra).

16° battuta: si esegue il *pas de bourrée suivi en tournant* a 180° a sx scambiando le gambe.

6. Battements frappés.

Tempo musicale: 2/4, 32 battute musicali.

Posizione di partenza (verso la dx): *en face*, V pos. dei piedi, la gamba dx è avanti, il braccio libero dx è in posizione preparatoria, la testa è ruotata a dx.

Préparation (2 battute 2/4):

1° battuta: il braccio libero si apre in II pos. passando per la I pos.

2° battuta: la gamba libera dx si sviluppa stesa in avanti e si solleva leggermente da terra.

1° battuta: la gamba libera dx esegue un *battement frappé* in avanti terminando il movimento con la punta stesa *par terre*.

2° battuta: pausa.

3-4° battuta: la gamba libera dx esegue 2 *battements frappés* in avanti terminando *par terre* (in 2/4 musicali ciascuno).

5° battuta:

1/4 - la gamba libera dx esegue un *battement frappé* in avanti terminando il movimento con la punta stesa *par terre*.

1/4 – pausa.

6° battuta:

1/4 - la gamba libera dx esegue un *battement frappé* in avanti terminando il

movimento con la punta stesa *par terre*, la gamba portante sx flette in un *demi-plié*.

1/4 – pausa.

7° *battuta*: la gamba libera dx esegue un *demi rond de jambe par terre* fino a la *seconde*, la gamba portante si stende terminando il *demi-plié*.

8° *battuta*: la gamba libera dx si solleva tesa di lato a 35°.

9-12° *battuta*: la gamba libera dx esegue 4 *battements frappés* a 35° *en croix* partendo in avanti.

13-14° *battuta*: la gamba libera dx esegue 2 *double battements frappés* di lato a 35°.

15° *battuta*: la gamba libera dx si chiude in V pos. tramite un *battement tendu*.

16° *battuta*: la gamba libera dx esegue il movimento della *préparation* in dietro.

Sulle successive 16 battute musicali (17-32°) l'esercizio viene eseguito *en dedans*. Il braccio libero dx si chiude in posizione preparatoria agli ultimi 2/4 musicali.

7. Ronds de jambe en l'air.

Tempo musicale: 3/4, 16 battute musicali.

Posizione di partenza (verso la dx): *en face*, V pos. dei piedi, la gamba dx è avanti, il braccio libero dx è in posizione preparatoria, la testa è ruotata a dx.

Préparation (4 battute 3/4): contemporaneamente con il braccio libero che si apre in II pos. passando per la I pos. la gamba libera dx si solleva tesa di lato a 45°.

1-4° *battuta*: la gamba libera dx esegue due *ronds de jambe en l'air en dehors* in 2 battute 3/4 ciascuno.

5-6° *battuta*: la gamba libera dx esegue due *ronds de jambe en l'air en dehors* in una battuta musicale ciascuno.

7° *battuta*: la gamba libera dx scende tesa di lato con la punta del piede per terra.

8° *battuta*: la gamba libera dx si solleva tesa di lato a 45°.

Sulle successive 8 battute musicali (9-16°) l'esercizio viene eseguito *en dedans*.

8. Adagio.

Tempo musicale: 4/4, 16+8 battute musicali.

Posizione di partenza (verso la dx): *en face*, V pos. dei piedi, la gamba dx è avanti, il braccio libero dx è in posizione preparatoria, la testa è ruotata a dx.

Préparation per il braccio libero in 2 battute 4/4.

1-2° *battuta*: la gamba libera dx esegue un *battement relevé lent* in avanti a 90°.

3-4° *battuta*: la gamba libera dx si sviluppa tesa in avanti a 90° tramite un *battement relevé lent* e termina il movimento flettendosi in *retiré* avanti.

5-6° *battuta*: la gamba libera dx esegue un *battement développé* a 90° di lato terminando in V pos. (dietro).

7° *battuta*: il busto esegue una flessione laterale a sx (verso la sbarra), il braccio libero accompagna il movimento sollevandosi in III pos.

8° *battuta*: il busto e il braccio libero ritornano nella posizione precedente.

Sulle successive 8 battute musicali (9-16°) l'esercizio viene eseguito indietro, la flessione del busto viene effettuata a dx.

17-18° *battuta*: III *port de bras* (la flessione in avanti+il *cambré* indietro).

19-20° *battuta*: la gamba libera dx esegue un *battement développé* a 90° avanti.

21-22° *battuta*: III *port de bras* (il *cambré* indietro+la flessione in avanti).

23-24° battuta: la gamba libera sx esegue un *battement développé* a 90° indietro in II *arabesque*.

9. Petits battements.

Tempo musicale: 2/4, 32 battute musicale.

Posizione di partenza (verso la dx): *en face*, V pos. dei piedi, la gamba dx è avanti, il braccio libero dx è in posizione preparatoria, la testa è ruotata a dx.

Préparation (2 battute 2/4): contemporaneamente con il braccio libero che si apre in II pos. passando per la I pos. la gamba libera dx si sviluppa di lato e si solleva tesa a 35° e flette di seguito sul *cou de pied* avanti.

1-2° battuta: la gamba libera dx esegue un *petit battement en dehors* con l'accento in avanti.

3-4° battuta: la gamba libera dx esegue due *petits battements en dehors* in 2/4 musicali ciascuno.

5-6° battuta: la gamba libera dx esegue un *petit battement en dehors* con l'accento in avanti.

7° battuta: la gamba libera dx esegue due *petits battements en dehors* in 1/4 musicali ciascuno.

8° battuta:

1/4 – la gamba libera dx si sviluppa tesa di lato a 35°.

1/4 – la gamba libera dx ci schiude in V pos. avanti.

9-12° battuta: si esegue una *préparation* e *pirouette sur cou de pied en dehors* dalla V pos.

13-14° battuta: si ripete una *préparation* e *pirouette sur cou de pied en dehors* dalla V pos. eseguita più velocemente.

15-16° battuta: viene eseguita la *préparation* dell'esercizio in modo *en dedans*.

Sulle successive 16 battute musicali (17-32°) l'esercizio viene eseguito *en dedans*. Il braccio libero dx si chiude in posizione preparatoria agli ultimi 2/4 musicali.

10. Grands battements jetés.

Tempo musicale: 2/4, 32 battute musicale.

Posizione di partenza (verso la dx): *en face*, V pos. dei piedi, la gamba dx è avanti, il braccio libero dx è in posizione preparatoria, la testa è ruotata a dx.

Préparation per il braccio libero in 2 battute 2/4.

1-4° battuta: la gamba libera dx esegue due *grands battements jetés* avanti in 2 battute 2/4 ciascuno.

5° battuta: la gamba libera dx esegue un *grand battement jeté* avanti.

6° battuta: pausa in V pos.

7-8° battuta: si ripete la sequenza dei movimenti della 5-6° battuta musicale.

9° battuta: la gamba libera dx esegue un *grand battement jeté* di lato terminando il movimento in I pos. dei piedi.

10° battuta: cambio della gamba libera - la sx esegue un *battement tendu* di lato terminando il movimento in I pos. dei piedi.

11-12° battuta: si ripete la sequenza dei movimenti della 9-10° battuta musicale.

13-14° battuta: la gamba libera dx esegue due *grands battements jetés* di lato in 2/4 ciascuno terminando il movimento in V pos. dietro.

15-16° battuta: si esegue la *préparation* per il braccio libero.

Sulle successive 16 battute musicali (17-32°) l'esercizio viene eseguito indietro. Il braccio libero dx si chiude in posizione preparatoria terminando l'esercizio.

