

Serie Quaderni di Danza

Ioulia Sofina



Danza Classica
Esercizi al centro
2° corso

Piccolo Adagio.

Tempo musicale: 4/4, 16 battute musicali.

Posizione di partenza: *épaulemnt croisé*, V pos. dei piedi, la gamba dx è avanti, le braccia sono in posizione preparatoria.

Viene eseguita una sequenza di quattro *temps lie par terre* con le flessioni del busto ciascuno in 2 battute 4/4: avanti dx e sx, dietro dx e sx.

Battements tendus.

Tempo musicale: 2/4, 32 battute musicali.

Posizione di partenza: *épaulemnt croisé*, V pos. dei piedi, la gamba dx è avanti, le braccia sono in posizione preparatoria.

1-2° battuta: la gamba libera dx esegue 2 *battements tendus* in avanti in piccola posa *croisé* in 2/4 musicali ciascuno, la braccia eseguono la *préparation* in posa con il primo movimento.

3-4° battuta: la gamba libera dx esegue 3 *battements tendus* in avanti in piccola posa *croisé* in 1/4 musicale ciascuno, l'ultimo *battement tendu* si termina in *demi-plié*.

5° battuta: la gamba libera dx si sviluppa tramite un *battement tendu* in avanti con la punta stesa per terra, la gamba portante sx si stende.

6-8° battuta: *demi-plié* in IV pos. e la *préparation* per la *pirouette en dehors*.

Terminare il movimento in *épaulemnt croisé* in V pos. con la gamba dx avanti.

Sulle successive 8 battute musicali (9-16°) la sequenza viene eseguita con la gamba libera sx indietro con la *préparation* per la *pirouette en dedans*. Terminare il movimento *en face* in V pos.

17-18° *battuta*: *en face*, la gamba libera dx esegue 2 *battements tendus* di lato in 2/4 musicali ciascuno, il corpo cambia la direzione e le braccia si aprono in II pos. con il primo movimento.

19-20° *battuta*: la gamba libera dx esegue 3 *battements tendus* di lato in 1/4 musicale ciascuno, l'ultimo *battement tendu* si termina in *demi-plié*.

21-22° *battuta*: la gamba libera dx esegue 2 *battements tendus* di lato in 2/4 musicali ciascuno, la gamba portante sx si stende con il primo *battement tendu*.

23-24° *battuta*: la gamba libera dx esegue un *battement tendu pour le pied* di lato.

25-28° *battuta*: partendo con la gamba libera dx si esegue la *préparation* per la *pirouette en dehors* dalla II pos.

29-32° *battuta*: partendo con la gamba libera dx si esegue la *préparation* per la *pirouette en dedans* dalla II pos. terminando la sequenza in *épaulemnt croisé*, V pos. dei piedi, la gamba sx è avanti.

In seguito l'esercizio può essere effettuato partendo con la gamba sx come libera.

Battements tendus jetés

Tempo musicale: 2/4, 32 battute musicali.

Posizione di partenza: *épaulemnt croisé*, V pos. dei piedi, la gamba dx è avanti, le braccia sono in posizione preparatoria.

1-2° *battuta*: la gamba libera dx esegue 2 *battements tendus jetés* in avanti in piccola posa *croisé* in 2/4 musicali ciascuno, la braccia eseguono la *préparation* in posa con il primo movimento.

3-4° *battuta*:

1/4 - la gamba libera dx esegue un *battements tendus jetés* in avanti in piccola posa *croisé*.

2/4 - la gamba libera dx esegue un *battements tendus jetés* con *pique par terre* in

avanti in piccola posa *croisé*, la sequenza si termina in *demi-plié*.

1/4 – crescere dal *demi-plié*.

5-8° *battuta*: la sequenza dei movimenti della 1-4 battuta musicale viene eseguita di lato *en face* con la gamba libera dx, il corpo cambia la direzione e le braccia si aprono in II pos. con il primo movimento.

9-12° *battuta*: la sequenza dei movimenti della 1-4 battuta musicale viene eseguita in avanti in *épaulement effacé* con la gamba libera dx, il corpo cambia la direzione e le braccia si spostano in piccola posa con il primo movimento.

13-14° *battuta*: la gamba libera dx esegue due *battements tendus jetés* di lato in piccola posa *écarté* dietro in 2/4 musicali ciascuno.

15-16° *battuta*:

1/4 - la gamba libera dx esegue un *battements tendus jetés* di lato in piccola posa *écarté* dietro.

2/4 - la gamba libera dx esegue un *battements tendus jetés* con *pique par terre* di lato in piccola posa *écarté*, la sequenza si termina in *demi-plié*.

1/4 – crescere dal *demi-plié* in V pos., la gamba dx è dietro.

In seguito l'esercizio può essere effettuato partendo con la gamba sx come libera in avanti.

Lo stesso esercizio può essere eseguito anche in versione indietro.

Rond de jambe par terre.

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

Posizione di partenza: *épaulemnt croisé*, V pos. dei piedi, la gamba dx è avanti, le braccia sono in posizione preparatoria.

Préparation (1 battuta 4/4): *temps lie par terre par rond de jambe en dehors* terminando *en face*.

1-2° battuta: la gamba libera dx esegue 2 *ronds par terre en dehors* in 4/4 musicali ciascuno.

3-4° battuta: la gamba libera dx esegue 4 *ronds par terre* in 2/4 musicali ciascuno; l'ultimo *rond* si termina verso il punto 2° in piccola posa *effacé* avanti in *plié* sulla gamba portante.

5° battuta: la gamba portante sx si stende, la gamba libera dx esegue un *battement relevé lent* a 90° in grande posa *effacé* avanti terminando il movimento in V pos.

6° battuta: la gamba libera sx esegue un *battement relevé lent* a 90° in grande posa *effacé* dietro terminando il movimento in V pos.

7° battuta: la gamba libera dx esegue un *battement développé* in grande posa *écarté* dietro terminando il movimento in V pos. dietro.

8° battuta: viene eseguita la *préparation en dedans* con la gamba libera dx: *temps lié par terre par rond de jambe en dedans* terminando *en face*.

Sulle successive 8 battute musicali (9-16°) la sequenza viene eseguita con la gamba libera dx indietro (*en dedans*). Sull'ultima battuta musicale si esegue un *battement tendu* dietro con la gamba libera sx terminando il movimento in IV pos. in *épaulement croisé*, le braccia passando per la I pos. si aprono in II pos.

17-18° battuta: la gamba dx flette in *demi-plié* e si esegue il III *port de bras*.

19° battuta: la gamba libera sx si sviluppa indietro in III *arabesque* tramite un *battement relevé lent* a 90°, la gamba portante dx mantiene il *demi-plié*.

20° battuta:

2/4 - la gamba libera sx si chiude in V pos., la gamba portante dx si stende, le braccia si abbassano in posizione preparatoria.

2/4 – la gamba libera dx si sviluppa in avanti tramite un *battement tendu*, le braccia si sollevano in grande posa *croisé*.

21-22° battuta: viene eseguito il V *port de bras*.

23° battuta: la gamba libera dx si sviluppa in avanti tramite un *battement relevé lent* a 90°, la gamba portante sx flette in un *demi-plié*.

24° battuta:

2/4 - mantenendo la grande posa *croisé* avanti la gamba portante sx si stende e le braccia eseguono un *allongé*.

2/4 – il movimento si termina in V pos. in *épaulement croisé*, le braccia si chiudono in posizione preparatoria.

Battements frappés.

Tempo musicale: 2/4, 32 battute musicali.

Posizione di partenza: *épaulement croisé*, V pos. dei piedi, la gamba dx è avanti, le braccia sono in posizione preparatoria.

Préparation (2 battuta 2/4):

1/4 – pausa.

1/4 – la gamba portante sx flette in un *demi-plié*, la gamba libera dx flette sul *con de pied* avanti, le braccia si sollevano in I pos.

1/4 – la gamba portante sx si stende, la gamba libera dx si sviluppa per terra in avanti in piccola posa *croisé*.

1/4 – la gamba libera dx si solleva tesa in avanti a 35°.

1-2° battuta:

2/4 – la gamba libera dx esegue un *battement frappé* in avanti in piccola posa *croisé*.

2/4 – pausa in posa.

3-4° battuta: si ripete la sequenza dei movimenti della 1-2° battuta musicale.

5° battuta: la gamba libera dx esegue un *battement frappé* in avanti in piccola posa *croisé*.

6° battuta:

1/4 – la gamba libera dx esegue un *battement frappé* in avanti in piccola posa *croisé*.

1/4 – pausa in posa.

7° *battuta*: si esegue un *tombé* sulla gamba dx in V pos., la gamba libera sx flette *sur cou de pied* dietro, la braccia si spostano in piccola posa *effacé*.

8° *battuta*: si ripete la sequenza dei movimenti della seconda battuta musicale della *préparation* con la gamba libera sx indietro.

Nelle successive 8 battute musicali (9-16°) la sequenza viene eseguita con la gamba libera sx indietro in piccola posa *croisé* terminando il movimento in piccola posa *écarté* avanti con la gamba libera dx *par terre*.

Nelle successive 8 battute musicali (17-24°) la sequenza viene eseguita con la gamba libera dx di lato in piccola posa *écarté* avanti. Terminando la sequenza il *tombé* si esegue sulla gamba dx in V pos. in piccola posa *effacé*, la gamba libera sx flette *sur cou de pied*; il successivo *coupé* viene effettuato in *croisé* avanti nel punto 2° cambiando l'*épaulement*. Sull'ultimo 1/4 musicale viene eseguita la *préparation* per *pas de bourrée en dehors*.

25-28° *battuta*: si eseguano 2 *pas de bourrée sur cou de pied en dehors* terminando il movimento in *demi-plié* in V pos. verso il punto 2° (*épaulement croisé*).

29° *battuta*: si esegue un su-su con lo spostamento in avanti, le braccia si sollevano in I pos.

30° *battuta*: *demi-plié* in V pos.

31° *battuta*:

1/4 - si esegue un su-su con lo spostamento in avanti, le braccia si sollevano in III pos.

1/4 - *demi-plié* in V pos.

32° *battuta*:

1/4 - *relevé* in V pos., le braccia si aprono in *allongé*.

1/4 - pausa.

Valzer.

Pas de basque, pas balance, pas valzer.

Tempo musicale: 3/4, 16+16 battute musicali.

Questa sequenza coreografica viene eseguita in modo speculare da minimo due allievi e viene ripetuta per due volte.

La descrizione seguente è per allievo/a che parte con la gamba libera dx.

Posizione di partenza (al fondo della sala): *épaulemnt croisé*, V pos. dei piedi, la gamba dx è avanti, le braccia sono in posizione preparatoria.

1-2° battuta: en face, si eseguono 2 *pas de basque* (dx, sx) con le piccole posizioni delle braccia.

3-4° battuta: en face, si eseguono 2 *pas de basque* (dx, sx) con le grandi posizioni delle braccia.

5-8° battuta: si eseguono 4 pas balance en tournant nei punti dispari – un quadrato; i primi due sono con le posizioni piccole delle braccia, restanti due con quelle grandi.

9° battuta: partendo con la gamba libera dx si esegue un pas balance in grande posa *écarté* avanti verso il punto 2°, le braccia sono *allongé*, il busto flette a sx.

10° battuta: ruotandosi a 180° a dx e partendo con la gamba libera sx si esegue un pas balance, la braccia scendono in piccola posa in *arrondie*, il busto flette a dx.

11-12° battuta: la sequenza dei movimenti della 9-10° battuta musicale si ripete partendo verso il punto 6° e terminando verso il punto 2°.

13-14° battuta: si esegue un pas valzer en tournant a dx (pas de basque in avanti + pas balance en tournant) in diagonale verso il punto 2°.

15-16° battuta: effettuando la sequenza della 1-16° battuta musicale, la prima volta, i ballerini scambiano i lati tornando ai posti di partenza eseguendo una semplice corsa.

Nelle successive 16 battute musicali (17-32°) tutto il Valzer viene eseguito ancora una volta terminando la sequenza con un inchino.

15° battuta: tramite un passo e *petit développé* terminare pas valzer *en tournant* in piccola posa *croisé* avanti con la gamba libera dx stesa in avanti par terre, la gamba portante sx è in un *demi-plié*, le braccia sono *allongé*, la testa è verso il punto 2°.

16° battuta:

2/4 - si esegue un *soutenu* in *relevé* in V pos. portando le braccia in I pos.

1/4 - si termina la sequenza con un piccolo inchino: la gamba portante sx flette in un *demi-plié*, la gamba libera dx flette nel ginocchio appoggiando la punta stesa per terra dietro, il braccio dx è in I pos., il braccio sx è in II pos., entrambe le braccia sono ruotate in supinazione; la testa è a sx e leggermente abbassata.