

*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° (*épaulemente 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.