

## Quattro fasi di studio dei movimenti del gruppo dei Pas de bourrée.

### 1° fase.

Rivolti verso la sbarra:

- **Pas de bourrée suivi** sul posto e con lo spostamento.
- **Pas de bourrée simple** (con il cambio delle gambe) en face, en dehors e en dedans.

Centro:

- **Pas de bourrée suivi** sul posto en face, con lo spostamento in tutte le direzioni e en tournant.
- **Pas de bourrée simple** (con il cambio delle gambe) en face e terminando in épaulement, en dehors e en dedans.

Sulle punte:

- **Pas de bourrée simple** (con il cambio delle gambe) en face e terminando in épaulement, en dehors e en dedans.
- **Pas de bourrée suivi** sul posto en face, con lo spostamento in tutte le direzioni e en tournant.

### 2° fase.

Centro:

- **Pas de bourrée de coté** (senza il cambio delle gambe) con lo spostamento laterale terminando con la punta del piede par terre e a 45°.
- **Pas de bourrée ballotté** in épaulements (croisé e effacé) terminando con la punta del piede par terre e a 45°.

Sulle punte:

- **Pas de bourrée de coté** (senza il cambio delle gambe) con lo spostamento laterale terminando con la punta del piede par terre e a 45°.
- **Pas de bourrée ballotté** in épaulement (croisé e effacé) terminando con la punta del piede par terre e a 45.
- **Pas de bourrée suivi** con lo spostamento in tutte le direzioni e con le braccia nelle piccole e grandi pose.

### 3° fase.

Centro:

- **Pas de bourrée dessus-dessous** en face.
- **Pas de bourrée simple** en tournant (en dehors e en dedans).
- **Pas de bourrée ballotté** en tournant (1/4 di giro).

Sulle punte:

- **Pas de bourrée dessus-dessous** en face.
- **Pas de bourrée ballotté** en tournant (1/4 di giro).

### 4° fase.

Centro:

- **Pas de bourrée dessus-dessous** en tournant (en dehors e en dedans).

Sulle punte:

- **Pas de bourrée simple** en tournant (en dehors e en dedans).
- **Pas de bourrée dessus-dessous** en tournant (en dehors e en dedans).