

Serie Quaderni di Danza

Ioulia Sofina



Danza Classica

Allegro

3° corso

Pas échappés.

Tempo musicale: 2/4, 8+8 battute.

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

Préparation: 1/8 - *demi-plié*.

1° battuta: si esegue un *pas échappé*.

2° battuta: si esegue un *pas échappé* terminando sulla gamba portante dx.

3° battuta: si esegue un *pas de bourrée en dehors en face*.

4° battuta: si esegue un *pas de bourrée en dehors en tournant* terminando in V pos. dei piedi.

5° battuta:

1/4 – si esegue la prima fase del *pas échappé* in IV pos. in piccola posa *croisé*.

1/4 – si esegue un *temps levé souté* con la rotazione a sx a 180°.

6° battuta:

1/4 – si esegue un *temps levé souté* con la rotazione a sx a 180° tornando in *croisé* e mantenendo la IV pos. dei piedi.

1/4 – si esegue la seconda fase del *pas échappé* terminando in V pos.

7° battuta: si esegue un *double pas échappé en face*.

8° battuta:

3/8 - si effettuano tre *changement de pied en face* terminando in *épaulement croisé*.

1/8 – pausa.

Pas assemblés.

Due varianti.

Tempo musicale: 2/4, 8 battute.

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

Préparation: 1/8 - *demi-plié*.

Prima variante:

1° battuta:

1/4 – si esegue un *pas assemblé* in avanti in piccola posa *croisé* con le braccia in *allongé*.

1/4 – pausa in *demi-plié*.

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

3° battuta: si esegue un *relevé* in V pos.

4° battuta: si esegue un *demi-plié* in V pos.

5° battuta:

1/4 – si esegue un *pas assemblé* di lato *en face* con la gamba libera sx.

1/4 – pausa in *demi-plié*.

6° battuta: si eseguono due *pas assemblés* di lato *en face* in 1/4 della battuta musicale ciascuno alternando le gambe libere: dx, sx.

7° battuta: si esegue un *double assemblé en face* con la gamba libera dx terminando in *épaulement croisé*.

8° battuta: si esegue *détourné sul relevé* a sx terminando la rotazione in *épaulement croisé* verso il punto 2° (V pos., la gamba sx è avanti).

Nelle successive otto battute musicali (9-16°) tutto l'esercizio viene ripetuto indietro partendo con la gamba dx come libera.

Seconda variante:

1° battuta: si eseguono due *pas assemblés* di lato *en face* in 1/4 della battuta musicale ciascuno alternando le gambe libere: dx, sx.

2° battuta: si esegue un *double assemblé en face* con la gamba libera dx.

3° battuta: si esegue una sequenza del *pas glissade - pas assemblé* di lato a sx.

4° battuta:

3/8 - si effettuano tre *changement de pied en face* terminando in *épaulement croisé* verso il punto 8° (V pos., la gamba dx è avanti).

1/8 – pausa.

5° battuta:

1/4 - si esegue un *pas glissade* in avanti in piccola posa *croisé*.

1/4 – si esegue un *pas assemblé* in avanti con la gamba libera dx mantenendo la piccola posa *croisé*.

6° battuta:

3/8 - si effettuano tre *changement de pied en face* terminando in *épaulement croisé* verso il punto 2° (V pos., la gamba sx è avanti).

1/8 – pausa.

7° battuta:

1/4 - si esegue un *pas glissade* indietro in piccola posa *croisé*.

1/4 – si esegue un *pas assemblé* indietro con la gamba libera dx mantenendo la piccola posa *croisé*.

8° battuta: si esegue *détourné sul relevé* a dx terminando la rotazione in *épaulement croisé* verso il punto 8° (V pos., la gamba dx è avanti).

Sulle successive otto battute musicali (9-16°) tutto l'esercizio viene ripetuto sempre in avanti partendo con la gamba sx come libera.

Pas jetés.

Tempo musicale: 2/4, 8 battute.

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

Préparation: 1/8 - *demi-plié*.

1° battuta:

1/4 – si esegue un *pas jeté* di lato *en face* partendo con la gamba dx come libera.

1/4 – si esegue un *temps levé souté*.

2° battuta: si esegue un *pas de bourrée en dehors en face*.

3° battuta: si eseguono due *pas jetés* di lato *en face* in 1/4 della battuta musicale ciascuno alternando le gambe libere: dx, sx.

4° battuta: si esegue la sequenza *coupé – pas assemblé* in avanti in piccola posa *croisé* nel punto 2°, le braccia sono *allongé*.

5-6° battuta: si eseguono due sequenze di *pas glissade – pas jeté* di lato in una battuta musicale ciascuna alternando le direzioni: a dx, a sx.

7° battuta:

1/4 – si esegue un *pas jeté* con lo spostamento di lato terminando sulla gamba dx.

1/4 – si esegue un *pas jeté* con lo spostamento in avanti terminando sulla gamba sx in piccolo *attitude croisé*, le braccia sono in I pos. aperta.

8° battuta:

1/4 – si esegue un *pas assemblé* in V pos. (la gamba sx è avanti) restando in *épaulement croisé* verso il punto 2°.

1/4 – si esegue un *entrechat-trois* terminando in *épaulement croisé* verso il punto 8°.

Sulle successive otto battute musicali (9-16°) tutto l'esercizio viene ripetuto sempre in avanti partendo con la gamba sx come libera.

Sissonnes ouvertes, sissonnes fermés.

Tempo musicale: 3/4, 8 battute.

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

Préparation: 1/8 - *demi-plié*, le braccia si sollevano in I pos.

1° battuta: si esegue un *sissonne fermé* in III *arabesque*.

2° battuta: pausa.

3-4° battuta: si eseguono due *sissonne fermé* in III *arabesque* in 3/4 musicali ciascuno.

5° battuta: con la gamba libera dx si esegue un *sissonne ouverte pas développé en dehors* di lato *en face*.

6° battuta: con la gamba libera dx si esegue un *pas assemblé* in V pos. dietro terminando in *épaulement croisé*.

7° battuta: con la gamba libera sx si esegue un *sissonne ouverte par développé* a 45° in avanti in piccola posa *croisé* verso il punto 2°, le braccia sono *allongé*.

8° battuta: con la gamba libera sx si esegue un *pas assemblé* in V pos.

9-10° battuta: si eseguono due *sissonne fermé* laterali in 3/4 musicali ciascuna a destra verso il punto 4° in piccola posa *écarté* dietro senza lo scambio delle gambe.

11° battuta: si esegue un *sissonne fermé* laterale a sinistra con lo scambio delle gambe e cambiando la direzione all'*écarté* dietro verso il punto 6°.

12° battuta: pausa.

13° battuta: si esegue un *grande sissonne ouverte par jeté* sulla gamba dx in avanti terminando in *attitude croisé*.

14° battuta: si esegue un *pas assemblé* in V pos., le braccia si chiudono in posizione preparatoria.

15-16° battuta: si esegue un *pas de basque* in avanti partendo con la gamba libera dx, le braccia al momento dell'*assemblé* finale si sollevano in III pos.