

CENTRO	1° anno	2° anno	3° anno	4° anno	5° anno	6° anno	7° anno
<i>Posizioni piedi</i>	VI, I, II	V	IV				
<i>Posizioni braccia</i>	Preparatoria 1°, 2°, 3°						
<i>Port de bras</i>	preparatorio, 1°	2°	preparatorio, 1°, 2° in croisé	flessione avanti	3°, 4°	3° in tendu avanti e dietro con e senza passaggio steso e plié, 4° in tendu dietro 5°	5° con la gamba libera puntata avanti o dietro e la gamba portante tesa o in demi-plié
<i>Studio delle pose</i>			épaulement croisé ed effacé, piccola e grande posa	I, II, III arabesque	piccoli e grandi pose in écarté, I, II, III arabesque a 90°	IV arabesque a 90°, écarté a 90°, attitude croisé ed effacé	
<i>Plié</i>	demi in VI, I, II	grand in I, II demi in V	demi con port de bras, grand senza port de bras	grande con port de bras, demi in IV	grand in IV, tutti i pliés in croisé ed effacé		

<i>Battement tendu</i>	in I di lato e avanti, con appoggio in II	in I dietro, in V di lato e avanti, con appoggio in II in plié, sur le plié di lato	in V dietro, in I e V terminati in plié avanti e dietro, sur le plié avanti e dietro, in croisé	passe par terre, con appoggio in IV con o senza plié, in effacé	double di lato, pour le pied, in écarté	double avanti e dietro, en tournent 1/8 ed 1/4	double nelle piccole e grandi pose, en tournant en dehors e en dedans con 1/2 di giro
<i>Battement tendu jeté</i>		di lato ed avanti en face	dietro, avanti in croisé	terminato in plié, dietro croisé, avanti e dietro effacé	pointé en face, in écarté, in I, II, III arabesque	in IV arabesque, en cloque, en tournant con 1/8 ed 1/4 di giro	en cloche nelle pose, en tournant con 1/2 di giro
<i>Ron de jambe par terre</i>	da avanti a lato e viceversa	da lato a dietro e viceversa	en dehors e en dedans	preparazione, sur le plié	demi-rond a 45°	a 45° sulla gamba portante stesa o in plié, terminati nelle pose	en tournant con 1/4 di giro, demi e grand rond développé a 90°
<i>Battement fondu</i>			di lato punta a terra en face	avanti e dietro a terra en face, nelle pose a terra, a 45° en face	a 45° nelle pose esclusi IV arabesque ed écarté	in IV arabesque ed écarté, con plié-relevé sulla gamba portante sulla pianta e in mezza punta, double en face	a 45° in relevé, double nelle pose

<i>Battement soutenu</i>		di lato sur plié sulla pianta e in mezza punta	avanti e dietro terminando con la punta a terra sur plié sulla pianta e in mezza punta en face	nelle pose terminando con la punta per terra, en face a 45°	a 45° sulla pianta nelle pose esclusi IV arabesque ed écarté	a 45° in mezza punta	a 90° a terra e in mezza punta
<i>Battement frappé</i>				di lato punta a terra en face	avanti e dietro en face	semplice nelle pose, double en face	In mezza punta en face, double nelle pose in pianta
<i>Battement relevé lent</i>		di lato	avanti	dietro	con port de bras, nelle pose esclusi IV arabesque ed écarté	in écarté, in IV arabesque	con plié-relevé en face e nelle pose, in mezza punta nelle pose
<i>Battement développé</i>			di lato	avanti	dietro, con port de bras, in croisé ed effacé	in écarté, con il passè en face, in IV arabesque	con plié-relevé en face, in mezza punta nelle pose
<i>Attitude</i>						en face e nelle pose	
<i>Rond en l'air</i>						a 45° en dehors ed en dedans	a 45° terminati in plié ed in mezza punta

<i>Petit battement</i>				come il passaggio dal cou de pied avanti-dietro e viceversa	senza accento	sulla pianta en face con accento	nelle pose con pianta a terra, en face in mezza punta
<i>Petit pas jeté (piqué)</i>			avanti in V	di lato in V	dietro in V, avanti con cou de pied	in tutte le direzioni in cou de pied	en tournant con mezzo giro con lo spostamento laterale
<i>Grand battement jeté</i>		di lato	avanti	dietro	in croisé ed effacé	pointé di lato	Battement développé "soffice" en face e nelle pose
<i>Pas tombé</i>							sul posto en tournant en dehors ed en dedans con mezzo giro sur cou de pied
<i>Temp lié</i>			par terre avanti	par terre dietro	par terre con port de bras	a 90°	a 90° con passaggio in mezza punta
<i>Fouetté</i>						punta a terra in 1/4 e 1/2 di giro	a 45° in 1/4 e 1/2 di giro

<i>Tour lent</i>							in retiré e nelle pose di arabesque en dehors ed en dedans
<i>Pas de bourrée</i>		steso senza cambiare	steso cambiando le gambe, suivi sul posto e con lo spostamento in avanti	simple en dehors, suivi di lato	simple en dedans, de coté, ballotté steso, siuvi nelle pose	ballotté in cou de pied, ballotté en tournant, dessus-dessous	dessus-dessous en tournant
<i>Pas balancé</i>			di lato en face	di lato con port de bras, en tournant (passo valzer)	di lato en tournant	avanti e dietro, nelle pose	
<i>Pas de basque</i>				avanti, scenico	dietro		
<i>Pirouette</i>					concetto pirouette en dehors ed en dedans, preparazione ed un giro dalla V en dehors	preparazione ed un giro dalla V en dedans, preparazione ed un giro dalla II e IV en dehors ed en dedans	due giri en dehors ed en dedans dalla V, IV, II

<i>Tour</i>							Preparazione dalla IV e II nelle grandi pose : à la seconde, attitude, arabesque
<i>Diagonale</i>							pique en dehors, chainé
<i>Passi scenici</i>	camminata scenica sulla pianta, marcia, saltelli, corsa, gavotta	camminata scenica in mezza punta, galop, pas tombé-coupé spostato	preparazione per pas polka, passo di valzer in avanti	pas polka, pas de polonaise, valzer en tournant, pas de basque scenico, passo della czarda	pas glissé, pas chassé, pas élevé, pas gala della mazurka	mazurka, quadriglia, minuetto, gavotta-valzer	

www.sofina-dancevolution.com