

SBARRA	1° anno	2° anno	3° anno	4° anno	5° anno	6° anno	7° anno
<i>Posizioni piedi</i>	I-II	V	IV				
<i>Posizioni braccia</i>	Preparatoria 1°, 2°, 3°						
<i>Demi-plié</i>	VI, I, II	V	IV				
<i>Grand plié</i>	VI, I, II	V	IV				
<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 finiti plié, sur le plié avanti e dietro, passé par terre	con appoggio in IV steso e plié, pour le pied di lato, avanti e dietro	con appoggio in IV con passaggio – double	pour batterie, nelle pose, en tournent 1/8 ed 1/4	double nelle piccole e grandi pose, en tournant en dehors e en dedans con mezzo giro
<i>Battement tendu jeté</i>	in I di lato e avanti	in I dietro, in V di lato e avanti	in V dietro, finiti in plié	pointé	cloque	nelle pose, double pointé	en tournant con 1/8 e 1/4 di giro

<i>Rond de jambe à terre</i>	da avanti e laterale e viceversa	da lato a dietro e viceversa	concetto di en dehors ed en dedans, rond en dehors e en dedans, demi-rond sur le plié	preparazione, intero sue le plié, demi rond a 45°	intero a 45° sulla gamba portante stesa e sur le plié, demi-rond a 90°	terminato nelle pose, in mezza punta e 45°, intero a 90°, demi-rond con plié-relevé	en tournant en dehors ed en dedans con 1/8 ed 1/4 di giro, demi-rond a 90° da posa a posa
<i>Posizione sur cou de pied</i>			dal tendu laterale convenzionale avanti e dietro, dal tendu "preso"	dalla V avanti e dietro			
<i>Retiré</i>	parallelo	dalla I - passé	avanti	dietro			
<i>Battement fondu</i>			di lato punta a terra	avanti e dietro punta a terra e a 45°	con plié-relevé e in relevé sulla gamba portante, double di lato	in relevé a 45°, double avanti e dietro, double di lato in relevé, con plié-relevé e demi-rond, a 90°	nelle pose pianta a terra e in relevé, double avanti e dietro in relevé, con plié-relevé da posa a posa, a 90° in relevé en face

<i>Battement soutenu</i>		di lato sur le pli� (per pas de bourrée)	sur le pli� avanti e dietro	terminato a terra sulla pianta	in mezza punta terminato a terra, a 45� sulla pianta	a 45� in relev�, a 90� sulla pianta	a 45� nelle pose in mezza punta, a 90� en face in mezza punta, a 45� en tournant en dehors ed en dedans
<i>Battement frapp�</i>			di lato terminando con punta a terra	avanti e dietro punta a terra	a 35�, double di lato	double nelle pose avanti e dietro, double terminato in pli�, in relev�	double nelle pose in mezza punta, semplice e double terminato in demi pli� nelle pose
<i>Battement relev� lent</i>		dalla I e V di lato	avanti, dietro di fronte alla sbarra	a 90�	con port de bras	nelle pose, in I-II-III arabesque ed attitude	in relev� e in demi-pli� en face e nelle pose compresi I-II-III arabesque e attitude, pianta a terra in IV arabesque ed ecart�
<i>Rond de jambe en l'air</i>					en dehors ed en dedans	a 90�, a 45� in relev� terminati in demi-pli�	a 90� in relev�, double sulla pianta

<i>Temp relevé</i>						en dehors ed en dedans sulla pianta	en dehors ed en dedans in relevé
<i>Battement développé</i>			di lato	avanti, dietro di fronte alla sbarra	con port de bras	nelle pose, battement passé en face	in relevé ed in plié en face e nelle pose, battement passé nelle pose
<i>Petit battement sur le cou de pied</i>				senza accento come cambio cou de pied	regolare senza accento	con accento avanti e dietro, in relevé, terminati nelle pose	con plié-relevé, terminati in plié
<i>Grand battement jeté</i>		di lato	avanti e dietro		pointé di lato	nelle pose, pointé avanti e dietro, passé par terre	Battement développé « soffice » sulla pianta e in relevé
<i>Pas coupé</i>			sur le cou de pied sulla pianta	sur le cou de pied in relevé	a 45° sulla pianta	a 45° in relevé	
<i>Pas tombé</i>				di lato a 45° sul posto terminato cou de pied	con lo spostamento avanti e dietro terminato cou de pied	con lo spostamento a 45°, con mezzo giro terminato sur le cou de pied	con una rotazione intera terminato sur le cou de pied

<i>Flessioni del corpo</i>		impostazione flessione avanti	avanti, impostazione flessione dietro - cambré	avanti con port de bras, dietro e di lato senza port de bras	dietro e di lato con port de bras	3° port de bras in relevé, 3° port de bras con tendu avanti e dietro sulla gamba portante stesa e in demi-plié	5° port de bras
<i>Relevé ed equilibri</i>	in VI, I, II con le gambe tese	in VI, I, II partendo e terminando in demi-plié, in V con le gambe tese	in V con demi-plié, in IV con le gambe tese	in IV con demi-plié, su-su	con la gamba libera in cou de pied, in retiré, stesa a 45°	con plié e la gamba libera stesa a 45°, senza plié con la gamba libera stesa a 90°	con plié e la gamba libera a 90° in tutte le direzioni
<i>Pas de bourrée</i>		con le gambe tese senza il cambio	con le gambe tese con il cambio, suivi sul posto	simple en dehors ed en dedans, suivi con lo spostamento	de coté, ballotté steso, suivi nelle pose in tutte le direzioni	sur le cou de pied, dessus-dessous en face, ballotté in cou de pied, ballotté en tournant a 1/4 di giro	sur cou de pied en tournant en dehors ed en dedans
<i>Flic</i>				avanti sulla pianta	dietro sulla pianta	avanti e dietro in mezza punta	

<i>Flic-flac</i>						en dehors ed en dedans sulla pianta e in relevé senza la rotazione	en dehors ed en dedans con la rotazione
<i>Rotazioni</i>				mezzo giro dalla mezza punta	mezzo giro dal plié	intero giro dalla mezza punta e dal plié	mezzo giro en dehors ed en dedans con plié-relevé e la gamba libera tesa a 45°, avanti e dietro
<i>Fouetté</i>					1/4 di giro punta a terra	1/2 di giro punta a terra e a 45° sulla gamba portante tesa e in demi-plié, 1/4 di giro a 90° sulla gamba portante tesa	1/2 di giro a 45° in relevé, 1/2 di giro a 90° sulla pianta
<i>Pirouette</i>					preparazione in V e II en dehors ed en dedans	dalla V e II una pirouette en dehors ed en dedans	en dehors ed en dedans sur le cou de pied

www.sofina-dancevolution.com