

PROGRAMMA TECNICA DELLA DANZA CLASSICA

Esercizi alla sbarra

- 1) Rond de jambe a 90° sulla mezza punta, en face e nelle pose
- 2) Grand rond de jambe jeté, en face
- 3) Battement fondu double a 45° e a 90° in tutte le direzioni e pose
- 4) Double rond de jambe en l'air a 45° e a 90° con plié-relevé, en face
- 5) Fouetté a 90° da posa a posa, con plié-relevé
- 6) Grand fouetté en dehors e en dedans da effacé a effacé
- 7) Flic-flac en tournant in tutte le pose
- 8) Ports de bras in tutte le direzioni e pose a 90°
- 9) Battement développé sulla mezza punta, in tutte le pose con développé tombé e ballotté
- 12) Tombé da 90° con 1/4 e 1/2 giro (par fouetté), terminato in tutte le pose con punta a terra
- 13) Grand battement jeté in tutte le direzioni e pose con développé passé, sulla mezza punta e soft sulla mezza punta
- 14) Preparazione alla pirouette en dehors e en dedans dal grand plié (en face)
- 15) Pirouette en dehors e en dedans dalla V posizione, terminata in tutte le pose a 90°

Esercizi al centro

- 1) Battement tendu jeté en tournant 1/8 e 1/4
- 2) Rond de jambe en l'air, simple e double, a 45° e a 90°
- 3) Battement fondu a 90° en tournant (1/4)
- 4) Tour lent da posa a posa tramite passé con 1/2 e 3/4 di giro (battement développé passé en tournant)
- 5) Grand battement jeté en tournant (1/4)
- 6) Grand fouetté en face, en dehors e en dedans, terminato nelle pose effacées
- 7) Grand fouetté en tournant en dehors e en dedans terminato nelle pose croisées
- 8) Pirouettes en dehors e en dedans dalla V e IV posizione terminate in tutte le pose a 90° da 45° a 45° in tutte le direzioni dal tombé
- 13) Grand temps lié con pirouette
- 14) Tours en dehors e en dedans à la seconde e nelle grandi pose eccetto le pose écartées e IV arabesque
- 15) Tour dégagé e tours piqué dedans in diagonale

Allegro

- 1) Pas assemblé battu
- 2) Pas brisé
- 3) Pas jeté en tournant sul posto (1/4 e 1/2)
- 4) Pas ballonné
- 5) Pas ballotté
- 6) Rond de jambe en l'air sauté a 45°
- 7) Sissonne fermée
- 8) Sissonne ouverte
- 9) Sissonne tombée en tournant (1 giro)
- 15) Grand pas échappé
- 18) Grand pas assemblé
- 19) Saut de basque (petit)
- 20) Temps levé in tutte le pose a 90°
- 21) Cabriole ouverte e fermée a 45°
- 24) Grand fouetté sauté en face, en dehors e en dedans, terminato nelle pose effacées e I arabesque
- 26) Grand pas jeté entrelacé
- 27) Grand pas de chat

Classe maschile
Esercizi supplementari

- 1) Pirouettes terminée en ginocchio
 - 2) Grandes pirouettes à la seconde en dehors e en dedans
 - 3) Solés à la seconde en dehors
 - 4) Grand pas assemblé battu
 - 5) Grand pas assemblé en tournant (1/2 e 1 giro)
 - 6) Entrechat six.
-