

CECY FRANCK



DANÇA MODERNA:

MOVIMENTOS FUNDAMENTAIS
ORGANIZADOS SEGUNDO OS
PRINCÍPIOS DA TÉCNICA
DE MARTHA GRAHAM



Coleção GRECCO



Dança Moderna:
Movimentos fundamentais organizados segundo
os princípios da técnica de Martha Graham

Cecy Franck

Coleção GRECCO



Coleção GRECCO

A Coleção GRECCO é um projeto editorial do Grupo de Estudos sobre Cultura e Corpo vinculado ao Centro de Memória do Esporte da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Tem como proposta a publicação de livros eletrônicos privilegiando obras clássicas e contemporâneas no campo da Educação Física em interface com as Ciências Sociais e Humanas. História, Memória, Gênero, Sexualidade e Mídia são temas de maior interesse. A criação da coleção integra o movimento de acesso livre à informação científica.

Coordenadora da Coleção:

Silvana Vilodre Goellner

Conselho Editorial:

André Luiz dos Santos Silva (FEEVALE)

Angelita Alice Jaeger (UFSM)

Ivone Job (UFRGS)

Lívia Tenório Brasileiro (UPE)

Ludmila Mourão (UJF)

Meily Assbú Linhales (UFMG)

Victor Andrade de Melo (UFRJ)

Copyright © 2013 Centro de Memória do Esporte
Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS
Reitor: Carlos Alexandre Netto
Vice-reitor: Rui Vicente Oppermann
Pró-reitora de Extensão: Sandra de Deus
Vice-pró-reitora de Extensão: Claudia Porcellis Aristimunha
Escola de Educação Física - ESEF - UFRGS
Diretor: Alberto Reinaldo Reppold Filho
Vice-diretor: Flávio Antônio de Souza Castro
Centro de Memória do Esporte - CEME
Coordenadora: Silvana Vilodre Goellner
Revisão: Ivone Job e Naila Touguinha
Projeto Gráfico (Capa): Carlos Eduardo Galon
Projeto Gráfico e diagramação (Miolo): Renato Penna
Capa: Imagem de Martha Graham

Esta publicação foi concebida a partir do material que integra o acervo do Centro de Memória do Esporte.

Qualquer parte ou o todo desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada corretamente a fonte.

F822d Franck, Cecy

Dança Moderna: movimentos fundamentais organizados segundo os princípios da técnica de Martha Graham / Cecy Franck - Porto Alegre:

Centro de Memória do Esporte da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2013.

355 p.: il. (Coleção Grecco)

ISBN 978-85-66106-11-4

1. Dança. 2. História. I. Título. II. Goellner, Silvana Vilodre, organizadora.

CDU: 793.3(91)

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca da ESEF da UFRGS

Sumário

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Apresentação..... | 07 |
| Prefácio..... | 08 |
| Introdução..... | 14 |
| Desenvolvimento do trabalho..... | 24 |
| Trabalho no solo..... | 25 |
| Trabalho no centro..... | 110 |
| Glossário..... | 351 |
| Roteiro básico da lição de dança..... | 355 |
| Esclarecimentos..... | 357 |

Agradecemos a Victor Schneider pela doação da obra e autorização para sua publicação e a Moacri Correa por ceder as imagens de Cecy Franck.

Apresentação

Em maio de 2004, como coordenadora do Centro de Memória do Esporte, tive a honra de receber das mãos de Victor Schneider o manuscrito de Cecy Franck (1924-2000), intitulado "Dança moderna: movimentos fundamentais organizados segundo os princípios da técnica de Martha Graham". Desde este momento percebi a importância da obra, não apenas pelo seu ineditismo, visto que nunca foi publicada mas, sobretudo, pelo seu conteúdo.

O estudo realizado pela professora Cecy Franck, entre as décadas de 1980 e 1990, e carinhosamente preservado por Victor Schneider revela preciosidades que merecem ser amplamente partilhadas dadas as potencialidades que apresenta para o florescimento de novas pesquisas, práticas e sensibilidades. Revela ainda o trabalho minucioso de uma mulher que fez história na dança do Rio Grande do Sul pela sua dedicação, esforço e competência.

Publicar essa obra póstuma é uma forma de homenagear sua autora e de dar visibilidade a um material até então acessado por poucos. Ao proceder nessa direção, entendo que o Centro de Memória do Esporte cumpre com um importante papel político que é o de promover o acesso livre à informação científica.

Boa leitura!

Silvana Vilodre Goellner*

*Professora da Escola de Educação Física da Universidade Feral do Rio Grande do Sul.
Coordenadora do Centro de Memória do Esporte e do Grupo de Pesquisa sobre Cultura e Corpo

Prefácio

O processo de instauração da dança cênica em Porto Alegre se deu fortemente influenciado pela comunidade alemã residente nesta cidade, principalmente, a partir da criação do Instituto de Cultura Física por Mina Black e Nenê Dreher Bercht, em 1928. A professora Mina Black havia estudado no Instituto do Ritmo Aplicado, de Jacques Dalcroze, em Hellerau, Alemanha. De lá, trouxe os princípios do Método Dalcroze, o qual influenciou fortemente a dança moderna e serviu também de base para a criação da ginástica rítmica. O Instituto de Cultura Física ensinava Ginástica Rítmica, Ginástica Corretiva, Ginástica Geral, Ginástica Acrobática, Plástica Animada e Estudo e Improvisação Coreográfica do Instituto de Cultura Física saíram, para estudos na Alemanha, Lya Bastian Meyer e Tony Petzhold, pioneiras da dança cênica no Rio Grande do Sul.

Na Alemanha, em períodos diferentes, Lya Bastian Meyer e Tony Petzhold estudaram balé com professoras russas e conheceram a dança expressionista de Mary Wigman. De volta a Porto Alegre, abriram suas escolas de dança: em 1932, Meyer cria a Escola de Bailados Clássicos Lya Bastian Meyer e, em 1937, Petzhold assume a direção do Instituto de Cultura Física, passando a chamá-lo de Escola de bailados Tony Petzhold. Com seus alunos, em trabalhos solos, Meyer e Petzhold realizaram montagens de coreografias de repertório do balé, mas também coreografaram obras com nítida influência da dança expressionista.

Neste período, a dança moderna que germinava no Brasil não se apresentava como uma ruptura em relação ao balé, como foi o caso da Europa e mesmo dos Estados Unidos. Lya Bastian Meyer e Tony Petzhold eram modernas

à medida em que apresentavam algo novo. A maior novidade consistia em mostrar a dança de um modo diferente, como uma prática que solicitava o status de arte. Podemos qualificá-las de modernas porque elas reivindicavam um presente para a dança. Além do mais, algumas características as aproximavam das vanguardas da dança moderna, como o fato de que seus primeiros espetáculos eram recitais onde eram apresentadas suas criações sob a forma de solos. Do mesmo modo, as músicas utilizadas e a maneira de interpretá-las indicavam a influência da dança moderna. Supomos, então, que as tensões entre o balé e a dança moderna no Brasil no Rio Grande do Sul foram se produzindo e se manifestando à medida em que essas práticas se consolidavam e, em consequência, constituíam-se em tradições locais. Assim, as escolas de bailados de Lya Bastian Meyer e Tony Petzhold se afirmavam tendo como base o ensino do balé, sublinhando a primazia desta técnica para a formação de bailarinos, mas apresentando coreografias com certa influência expressionista.

Apesar deste início em que referências modernas e clássicas se embaralhavam, até meados dos anos 1970 predominavam no cenário da dança cênica de Porto Alegre e, portanto, do Rio Grande do Sul, as escolas de balé e seus espetáculos de fim de ano. Em 1974 foi fundado o Grupo Experimental de Dança (GEDA), com a finalidade de reunir os melhores elementos das escolas filiadas à Associação dos Professores de Dança com o objetivo de promover espetáculos e proporcionar maior experiência cênica aos bailarinos. Embora as coreografias tivessem inspiração moderna, os bailarinos eram formados e exercitavam-se em aulas de balé. Foi somente a partir do retorno de Cecy Franck de Nova Iorque em 1971 e da criação do Espaço e do Grupo Mudança por Eva Schul, em 1974, que se pôde identificar uma preocupação em ensinar dança a partir de outras matrizes técnicas, que resultaram numa abordagem mais contemporânea do corpo e da dança.

Cecy Franck formou-se em Educação Física pela Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (ESEF/UFRGS) em 1946, onde teve seu primeiro contato com a dança, na disciplina de Ginástica Rítmica ministrada pela professora Zaida Marques Palhares. Foi professora de Educação Física no Instituto de Educação Flores da Cunha até 1969 e lecionou a disciplina Teoria da Dança no Curso de Especialização em Técnica Desportiva na ESEF/UFRGS entre 1977 e 1979.

Em 1948, aos 24 anos, Cecy começou a estudar balé clássico com Tony Petzhold, e, na sua escola, estudou também didática do balé, com o professor e coreógrafa argentino Élbio Consentino. Em 1961 fez uma breve viagem aos Estados Unidos, onde conheceu, em Nova Iorque, a escola de Martha Graham¹. Em 1962, Cecy participou do I Encontro de Escolas de Dança em Curitiba e conheceu o trabalho de Nina Verchinina². Entre 1964 e 65 passou longas temporadas no Rio de Janeiro, estudando dança moderna na escola de Nina Verchinina. Em 1969 retornou a Nova Iorque, onde permaneceu até dezembro de 1971. Lá, especializou-se na técnica de Martha Graham.

De volta a Porto Alegre, desenvolveu seu trabalho baseado no sistema técnico e poético de Martha Graham. Nos primeiros anos, deu aulas de dança moderna na Escola de Tony Petzhold e coreografou para o Grupo Experimental de Dança (GEDA). Em 1979, trabalhou como professora e coreógrafa no Espaço Mudança. Mas foi a partir da criação do Choreo - Espaço Alternativo de Dança, em 1981, que Cecy Franck pode consolidar um trabalho que se tornou referência no ensino da dança moderna no Brasil.

¹ Martha Graham (1894-1991), estadunidense, considerada, uma das mais importantes criadoras da dança moderna americana. Estruturou seus princípios técnicos e poéticos em um sistema conhecido mundialmente como Graham Technique (ou simplesmente técnica de Graham) e criou cerca de 180 obras coreográficas.

² Nascida em Moscou na década de 1910, estudou balé e dança moderna, vivendo em diferentes países. Viveu no Brasil entre 1946 e 1948 e instalou-se definitivamente no Rio de Janeiro em 1955, ensinando balé, dança moderna e coreografando para seu grupo de dança.

Eu conheci Cecy Franck em 1984, quando comecei a fazer aulas de dança no Choreo - Espaço Alternativo de Dança, em plena Avenida Osvaldo Aranha, no boêmio bairro do Bonfim. Tudo era mesmo alternativo com o sentido que essa palavra poderia representar para a dança em Porto Alegre nos anos 1980: não havia aula de balé, nem alunas vestindo meias e sapatilhas cor de rosa; circulavam por lá pessoas com diferentes experiências, vestindo roupas largas, confortáveis, um pouco puídas; ofereciam-se aulas de dança contemporânea com Cecy Franck e os bailarinos do Grupo Choreo e também aulas de jazz e de alongamento. O horário da tarde era reservado para os ensaios do Grupo Choreo.

Comecei fazendo aulas com Sandra Güz e Gládis Franck e fui convidada para ser estagiária no Grupo Choreo, Até 1987 fui bailarina do Choreo; lá dançávamos coreografias da Cecy, mas também trabalhos criados por outros integrantes do Choreo, em teatros da cidade, em praças e parques, em projetos como o Nossas Expressões, em um imenso espaço ao ar livre na cidade de Santa Maria. Tudo isso mostrava a afinação de Cecy com idéias como criação coletiva e participação dos bailarinos no processo coreográfico, reafirmando a idéia de um espaço realmente alternativo, voltado para a criação e produção de dança. O primeiro espetáculo do Grupo Choreo que assisti, em 1984, era composto por *Somos todos um*, roteiro e coreografia de Cecy Franck e *As quatro estações*, com roteiro e coreografia dos bailarinos do grupo e direção cênica de Humberto Vieira. Como bailarina, dancei coreografias como *Estratosfera* (Cecy Franck, 1985), *Sentimentos* (Gládis Franck, Cica Reckziegel e Cecília Astiazaran, 1985), *Carnaval dos Aflitos* (Cecy Franck, 1986), *Infinito* (Cecy Franck, 1986), *Promessa* (Geórgia Russomano e Gláucia Grohs, 1986)³.

³ Maiores informações sobre Cecy Franck e a produção coreográfica do Grupo Choreo estão disponíveis em FREIRE, Ana Luiza Gonçalves. **Cecy Franck**. Porto Alegre: Movimento, 2005.

A aprendizagem da técnica de Graham, ensinada por Cecy Franck durante quase 30 anos em Porto Alegre, é complexa, exige dedicação e, acima de tudo, identificação com esse sistema: contrações, releases, posições complexas no solo, quedas a partir da posição de pé, controle do corpo nos giros, intensidade e sentimento. Para Martha Graham, a técnica deveria permitir ao corpo chegar à sua plena expressividade: a técnica da dança teria como fim treinar o corpo para responder a qualquer exigência de um espírito que saiba o que se quer dizer. Os princípios da técnica de Graham são:

- o ato de respirar como ponto nevrálgico de apoio para o movimento que se originam do ritmo criado pela alteração entre inspiração e expiração, entre contração e relaxamento;

- a região pélvica e genital é a base de apoio para todos os movimentos do corpo, os quais se originam a partir do centro do corpo, trabalhado como totalidade, sem segmentação entre troncos e membros;

- o movimento se intensifica e se dinamiza;

- a relação com o chão, com a terra é uma presença constante.

Na técnica de Graham, mesmo os exercícios realizados no solo provocam alterações da postura e do equilíbrio cotidianos, originando movimentos intensos e dinâmicos, que se traduzem, muitas vezes, em impulsos bruscos e convulsivos e em projeções violentas do corpo inteiro, nas quais espasmos e esforços são visíveis.

A exemplo de Martha Graham, Cecy Franck dedicou sua vida à dança. Viúva muito cedo, sem ter tido filhos, Cecy atuou incansavelmente para que a dança fosse reconhecida como manifestação artística e como área de conhecimento.

Na minha trajetória fui conhecendo outras técnicas e incorporando outros conhecimentos, mas os princípios do seu

ensinamento ficaram marcados no meu corpo. A identificação com o trabalho de Cecy Franck transformou-se em admiração pela sua generosidade em compartilhar o conhecimento, pela sua integridade na relação com os bailarinos (ela sempre nos incentivava a fazer aula com outros professores e a conhecer outras técnicas), pelo seu exemplo como estudiosa e pesquisadora. Em 1990, Cecy concluiu, junto com Morgada Cunha, a pesquisa Origem, características e evolução da dança em Porto Alegre⁴. No entanto, é como professora e coreógrafa que Cecy Franck marcou-me indelevelmente, pois ela manteve viva, nos corpos dos seus alunos e bailarinos, a tradição da dança moderna em Porto Alegre.

Mônica Fagundes Dantas*

⁴A pesquisa finalmente foi publicada em 2004. CUNHA, Morgada; FRANCK, Cecy. **Dança, nossos artifices**. Porto Alegre: Movimento, 2004.

*Professora da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

INTRODUÇÃO

Observando a natureza o homem criou seus próprios ritmos e dançou.

Estreitamente ligadas, a música e a dança são manifestações do ser humano através das idades.

O ser primitivo encontrava na linguagem do gesto a mais profunda expressão de sua alma. Em algumas tribos indígenas, poucos dias após o nascimento, a criança era solenemente apresentada ao mundo que a cercava para que tivesse boa acolhida, era um ato de integração ao universo - à terra, ao sol, à lua, ao vento, à chuva, às plantas, aos pássaros ...

As conquistas da civilização tem, de certo modo, afastado o homem deste contato mais íntimo com a energia criadora, da pureza desta relação, da compreensão da própria vida.

Entretanto um caminho de volta parece estar surgindo em nosso mundo tão mecanizado; o retorno à natureza preconizado pelos naturalistas, o movimento ecologista que por toda a parte levanta a sua voz são exemplos de que o homem começa a despertar para uma nova compreensão da vida. E, naturalmente, ao despontar de uma nova era, as artes devem figurar em primeiro plano como elemento mais verdadeiro das manifestações humanas.

Entre todas as artes, a dança é a mais efêmera e a mais profunda - representa um momento na vida do ser e revela toda a sua verdade. A dança representa a vida percorrendo os caminhos do corpo, traduzindo sentimentos e emoções em expressões de harmonia, beleza, satisfação bem como a dor tristeza e desencanto na dualidade do bem e do mal que é a comprovação da própria existência.

A energia que impulsiona o ser é a própria energia do universo conjugada na totalidade de todas as coisas. Através

dela participa do mundo que o cerca auferindo as mais íntimas vibrações dos fenômenos da vida, construindo sua própria existência e propagando suas próprias vibrações na proporção de sua intensidade, numa comunicação direta de seus pensamentos, suas idéias, seus sentimentos, mesmo aqueles que não pode traduzir em palavras.

Como instrumento desta linguagem universal, o corpo deve estar preparado para responder às solicitações da mente e do espírito. Assim como o pintor precisa praticar com pincéis e cores e o músico com seu instrumento, o dançarino precisa praticar com os movimentos de seu corpo para torná-lo capaz e responsivo às suas necessidades de comunicação e interpretação, pleno de harmonia, equilíbrio e força na transmissão de suas vibrações.

A Ação de Dançar

Todas as pessoas são capazes de dançar. De uma maneira ou de outra a dança está estreitamente ligada à vida, seja em eventos sociais, em manifestações folclóricas, em shows e teatros e na própria televisão e cinema podemos apreciar e vibrar com danças dos mais variados estilos e técnicas.

Toda expressão artística está baseada na habilidade ou perícia com que é executada o controle técnico de um determinado instrumento de expressão. Na dança esta habilidade está estreitamente ligada ao conhecimento da estrutura anatômica e princípios cinestéticos. Este conhecimento é necessário para dar ao dançarino segurança e eficiência.

Dois princípios fundamentais norteiam a aprendizagem técnica - o uso da energia e da oposição. O uso adequado da energia significa empregar apenas a quantidade de força necessária para execução do movimento desejado. Deve ser aplicada na direção requerida e liberada de acordo com a

necessidade. O segundo conceito envolve o princípio de que para cada ação há uma reação igual e oposta. A dançarino deve desenvolver a consciência da energia fluindo simultaneamente em direções opostas. A percepção e uso deste princípio ajuda, com eficiência, adquirir controle e domínio do movimento.

As técnicas devem ser cuidadosamente explicadas para que sejam assimiladas com rapidez e segurança. Para que as técnicas se tornem um hábito, são necessárias longas horas de repetição e crítica por parte do professor. Somente ao alcançar o ponto de automatização é que o dançarino pode concentrar-se nas áreas de destreza rítmica e argúcia na expressão e assim aprofundar-se na arte de dançar.

O processo de aprendizagem deve ser gradual para que o resultado seja eficiente e não cause mais mal que benefício. É como afinar um instrumento musical; cada parte deve ser afinada com sensibilidade e cuidado para harmonizar o todo em tonalidades claras e perfeitas.

O desenvolvimento da habilidade e perícia deve ser entremeado com os aspectos criativos e os vários elementos de força, tempo e espaço devem ser parte intrínseca na prática e exercícios.

Postura

Quando todas as partes do corpo estão alinhadas apropriadamente deve haver uma sensação de liberdade. Este controle produz uma sensação maravilhosa de facilidade em mover os braços e as pernas, a cabeça livre de tensão nos ombros e pescoço. Há uma impressão de completa leveza ou um sensação de ser imponderável. É preciso estar inteiramente consciente da relação de uma parte do corpo com a outra.

O alinhamento do corpo na posição de pé pode ser

conseguido através da colocação correta das partes do corpo seguindo paulatinamente cada uma das etapas indicadas:

1 - Ficar ereto com os pés paralelos, quase se tocando.

2 - Levantar ligeiramente o arco plantar sem transferir o peso para o bordo externo do pé. Manter o peso igualmente distribuído nas três partes de cada pé: atrás do dedo grande, atrás do dedinho e no calcanhar.

3 - Levantar as coxas ligeiramente sentindo uma tensão na área do joelho e para cima na frente da articulação dos quadris. Não puxar para trás o trancar o joelho ou a junta dos quadris.

4 Estirar-se para cima na área da cintura, localizando o estiramento entre a costela mais baixa e o osso pélvico. Não prender a respiração ou levantar os ombros.

5 - Levantar ligeiramente a caixa torácica. Sentir como se a caixa torácica estivesse sendo levantada por um puxar no topo do esterno. Não puxar os ombros para trás ou tensionar os músculos do pescoço.

6 - Alongar ligeiramente o pescoço como se a cabeça estivesse sendo suspensa pelo topo das orelhas. Não levantar o queixo ou inclinar a cabeça.

7 - Segurando todos estes movimentos sem qualquer tensão, puxar para baixo na borda inferior dos omoplatas. Não mover os ombros separadamente. Eles podem mover-se de certa forma devido a outros movimentos mas não devem ser puxados para trás.

8 apertar ligeiramente os glúteos, sem tensão, juntar os músculos de trás das coxas e os glúteos mantendo a pélvis encaixada sobre o topo do fêmur.

Seguindo com eficiência estas indicações, usando tensão suficiente, sem exagerar, será possível elevar-se em meia ponta com a sensação de flutuar em direção ao teto. A cintura escapular (ombros) deve repousar sobre o topo do eixo central do torso. Deve ser possível também balancear

os braços livremente sem perturbar o equilíbrio e mover a cabeça facilmente.

Este procedimento tem o apoio da estrutura óssea. Com o esqueleto alinhado apropriadamente o esforço muscular para manter o corpo erguido é mínimo.

Centro do Corpo

Para conseguir o equilíbrio do corpo é preciso ter consciência do centro físico. Na maioria das pessoas centro é um ponto três a quatro dedos abaixo do umbigo, no meio da pélvis, dependendo do comprimento e peso das pernas.

Em dança o equilíbrio não quer dizer apenas o manter-se equilibrado sobre uma perna. É muito mais importante, pois consiste em alcançar a relação íntima entre todos os pontos do corpo para ser mantido conscientemente. Esta percepção do balance deve ser constantemente trabalhada seja em movimento ou pardo. A dificuldade reside em dividir a atenção entre o equilíbrio interno e o movimento que está sendo feito. Somente a prática pode desenvolver a coordenação de atividade e equilíbrio.

Outro aspecto do equilíbrio é o de manter-se realmente sobre ambas as pernas ou sobre uma perna apenas como acontece freqüentemente em dança. Conseguindo o equilíbrio interno torna-se mais fácil equilibrar-se sobre uma perna. Tudo o que é preciso é contrapor a energia muscular necessária para segurar a posição. Em dança as posições raramente são simétricas. Sendo a assimetria muito mais freqüente, é preciso desenvolver uma complicada tensão interna de oposição muscular que se torna mais fácil na medida que a consciência de equilíbrio interno for adquirida. Este é um processo que está constantemente acontecendo e não deve jamais ser esquecido para evitar um desequilíbrio ou mesmo uma queda.

A energia fluindo do centro do corpo para a linha de movimento e em oposição ao mesmo garante o equilíbrio necessário ao bailarino e lhe dá o apoio que precisa para se expressar com liberdade.

Ação da Gravidade

Gravidade é a força que puxa todas as coisas da superfície para o centro da terra. É vital para o bailarino tornar-se consciente do empuxo da gravidade para aprender a combater sua força. Gravidade é uma constante que está sempre presente. Compreender como usá-la e opor-se à sua energia, ao seu empuxo magnético é uma habilidade básica para o bailarino.

Quanto mais familiar se tornar a energia implacável da gravidade mais fácil será para o bailarino livrar-se dela. Ele deve procurar descobrir os pontos de maior incidência dessa força e opor a necessária resistência para alcançar o equilíbrio. A compreensão de domínio da postura correta de todas as partes do corpo diminui o esforço e facilita a ação equilibrada do mesmo em opor-se à gravidade.

Gesto

Através dos tempos o ser humano desenvolveu movimentos para comunicar aos outros humanos o que estava pensando. Com um simples gesto ou atitude pode mostrar cooperação, confiança, irritação, desgosto enfim uma série infinita de gestos que mais que as palavras falam de seu estado emocional.

Dando ênfase a estes movimentos expressivos a dança pode aprofundar seu significado e trazer uma maior compreensão aos movimentos que fazemos comumente de forma instintiva. Assim, os braços cruzados sobre o peito tornam-se uma parede protetora; as mãos sobre os quadris,

um desafio; se os punhos estiverem cerrados tornam-se ainda mais agressivos. As mãos estendidas podem ter o significado de dar ou receber, sacudir a mão direita levantada pode demonstrar que não está carregando armas. A cabeça projetada para a frente pode demonstrar ansiedade; se estiver inclinada para um lado pode ser interesse. Preocupação ou simpatia são expressas colocando a mão na face de uma pessoa. Levantar e sacudir os ombros significa não se importar. Ombros caído expressam dor. Para do sobre uma perna com o peso todo sobre um lado do quadril dá idéia de estar esperando; batendo o pé nesta posição significa impaciência ou aborrecimento.

Observando uma pessoa qualquer é possível aprender a reconhecer o que seu corpo está dizendo. Cada movimento que se faz pode demonstrar pensamentos, sentimentos e atitudes. Estas são as ferramentas da dança e como tal podem ser usadas para criarem seqüência de movimento que são histórias da experiência humana.

Ritmo

O sentido rítmico é essencial para o dançarino. algumas pessoas tem este sentido naturalmente desenvolvido; outras, entretanto, tem de se exercitar para desenvolvê-lo adequadamente.

Há muitas maneiras de adquirir o senso rítmico como - ouvir atentamente músicas populares que tem uma marcação mais acentuada geralmente pela percussão - contar o ritmo, marcar com palmas ou fazer movimentos com o corpo - tentar ouvir apenas a batida rítmica, não o resto da música. Procurar depois descobrir o tempo forte do ritmo para entender a métrica usada, depois descobrir frases etc.

Ao trabalhar sobre o senso rítmico é importante sentir que está exatamente sobre o ritmo e não ligeiramente atrás dele. Há uma ligeira diferença entre o tempo da batida e a

chegada do som ao ouvido. Assim, para ajustar-se à batida o movimento deve ser ligeiramente antecipado a ela - contamos: e1 - e2 - e3 - etc. começando o movimento no "e" procurando estar junto com o tempo na conclusão do movimento.

Com a prática, o ritmo e a batida tornam-se o fio condutor da dança facilitando a memorização das seqüências.

Andamento

Uma dança qualquer tem sua execução determinada por um andamento fixo ou velocidade.

O andamento proporciona ao dançarino a maneira de usar o espaço nas seqüências da dança.

Para facilitar a interpretação usa-se, em dança, as seguintes indicações de andamento - rápido, moderado, lento e muito lento. Uma maneira simples de determinar ao que corresponde cada uma destas indicações basta observar a marcação dos segundos num relógio: rápido corresponde a duas batidas por segundo; moderado a uma batida por segundo; lento, uma batida cada dois segundos; e muito lento, três segundos para uma batida. Com a prática se tornará fácil seguir o andamento desejado sem necessitar do auxílio do relógio.

Espaço

A necessidade de sobrevivência construiu o homem de hoje. Braços, pernas, pescoço, cabeça representam extensões do corpo para atender sua habilidade de andar, correr, saltar, trepar, agarrar, levantar, enfim todas as atividades que pratica no decorrer da existência.

Pernas, pés e espinha, de uma complexidade incrível, ajustam-se às mínimas variações de equilíbrio ao mover-se. Da mesma forma o torso e braços, embora sendo fortes

podem executar também tarefas muito delicadas.

Perto ou longe o corpo se move no espaço que o cerca com maior ou menor habilidade, dependendo do grau de percepção, flexibilidade e agilidade de seus movimentos.

O espaço não é vazio, mas determinando padrões de movimento.

A consciência e uso do espaço é uma parte importante do vocabulário de movimento do dançarino. Desde o começo de seu treinamento deve aprender a explorar e usar o ambiente que o cerca.

A sala de trabalho, geralmente com espelho no lado considerado a "frente" proporciona o sentido primário das direções: para a frente e para trás, para o lado, diagonal e circular, dentro do espaço restrito de quatro paredes. O dançarino deve mover-se como se estivesse vendo através das paredes o horizonte mais distante.

Em dança convencionou-se que, estando o bailarino de frente para o espelho, ou no caso do palco, de frente para o público, esta seria a direção 1. Assim, seguindo a direção dos ponteiros do relógio teria: o ângulo direito à frente, direção 2; o lado direito dele, 3; o ângulo direito ao fundo, 4; o fundo ou atrás dele, 5; o ângulo esquerdo ao fundo, 6; o lado esquerdo dele, 7; e o ângulo esquerdo à frente, 8.

Público

| | | |
|---|---|---|
| 8 | 1 | 2 |
| 7 | | 3 |
| 6 | 5 | 4 |

Estas direções facilitam a situação do bailarino em relação à direção de deslocamento.

Considerando a altura, acrescentamos uma outra

referência importante para a dança que é "nível". O primeiro nível é em contato com o solo; o segundo nível, diz-se quando afastamos a ponta do pé, ou pés, a uma pequena altura do solo; o terceiro nível, quando se eleva uma perna à altura dos quadris, ou se faz um grande salto.

A dimensão é outra referência especial que deve ser compreendida como um elemento importante na expressividade do movimento e no vocabulário de dançarino. Os movimentos podem ser grandes e amplos ou pequenos e curtos.

O uso natural do espaço pode ser usado para expressar pensamentos e emoções pressionando os sentimentos para fora através do torso para os membros de maneira que possam ser percebidos por outras pessoas, satisfazendo a necessidade que temos de comunicação. O desejo de dançar, de fato, nada mais é que uma extensão dessa necessidade.

Respiração

Respirar e viver são palavras que tem o mesmo significado para o ser humano pois enquanto restar um sopro de respiração haverá vida.

Em dança a respiração não é apenas uma função física mas um instrumento expressivo da linguagem do movimento. O dançarino que se move como "senso de respiração" executará sua dança com mais liberdade e harmonia, tendo mais controle do tempo, um começo claro e um fim definido; ao passo que a falta de uso da respiração torna o movimento mecânico e artificial.

Respirar em harmonia com os passos dá à dança um sentido de serenidade e fluência.

No início do treinamento do bailarino o controle respiratório poderá apresentar uma série de dificuldades. Para começar, - como controlar a respiração sem interferir no seu

processo natural; e outro problema que se controlar a caixa torácica e ao mesmo tempo elevada do torso exigida pela dança.

Alguns exercícios simples podem ser usados para conscientizar os problemas.

a - Caminhar em andamento vivo e verificar quantos passos são feitos em cada respiração. O mesmo número de passos corresponde ao inalar e exalar? A seguir mudar o tempo respiratório, se estiver respirando em três ou quatro passos, isto é, inalando em três ou quatro e exalando também em três ou quatro passos, elevar a contagem para cinco ou seis. A contagem pode também ser irregular, inalando em cada dois passos e exalando em quatro. Observar a sensação do desdobramento da atenção entre o caminhar e respiração. Em dança é importante aprender a concentrar-se em duas ou três coisas ao mesmo tempo.

b - O outro ponto importante a observar é a expansão da caixa torácica especialmente nas costas. Para isso, dobrar os braços para trás, as mãos segurando o cotovelo do braço oposto, e respirar profundamente, tentando expandir as costelas lateralmente nas costas, pressionando para separar os braços. Ou ainda, dobrar o tronco para a frente desde os quadris com as costas retas, apoiando o peso sobre as mãos colocadas sobre o acento de uma cadeira e inalar expandindo as costas. O movimento nas costelas mais baixas, bem como através dos ombros indicará que a respiração está correta. O topo do peito também deve se mover. Uma última comprovação pode ser feita quando os braços sobre o peito com as palmas descansando de cada lado das costelas mais altas. Respirar profundamente e tentar sentir as costelas mais baixas se expandindo para fora desde a espinha e seguindo através de todas as costas, atingindo finalmente o topo do peito levantando por baixo das mãos. As costelas mais baixas não devem se expandir na frente, empurrando os cotovelos para fora.

DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO

O desenvolvimento do trabalho básico divide-se em três sessões fundamentais - o trabalho sentado ou deitado no SOLO; o trabalho feito de pé, sem grande deslocamento, chamado trabalho no CENTRO; e o trabalho de deslocamento no espaço ou MOVENDO-SE NO ESPAÇO.

O trabalho no SOLO começa invariavelmente com exercícios destinados a concentrar a atenção sobre o próprio corpo, especialmente sobre o torso.

Progride depois para os braços e pernas para desenvolver a coordenação entre lado direito e lado esquerdo.

O trabalho no CENTRO destina-se a desenvolver o sentido de seu próprio centro. Desenvolve também a força nas pernas que, combinados ao trabalho do tronco, confere enorme poder ao movimento corporal. A rotação das pernas para fora desenvolve maior velocidade e permite uma maior articulação de movimentos.

Depois de conscientizar-se de seu centro e aprender a transferir seu peso com segurança de uma perna para a outra, passamos à terceira etapa do trabalho que é MOVER-SE NO ESPAÇO. Na fase inicial desta parte aprende-se a caminhar corretamente, depois a praticar variações sobre o caminhar básico que possibilitará mover-se mais facilmente e também a criar em diferentes ritmos e dinâmicas.

Tanto o trabalho no centro como o deslocamento através do espaço terminam com movimentos mais rápidos, principalmente saltitamentos e grandes saltos.

Nunca apressar-se em passar de um movimento para outro. É melhor aprender uns poucos movimentos que tentar muitos sem compreendê-los corretamente. Habituar-se a desenvolver as seqüências do princípio ao fim sem interromper. Contar os tempos corretamente e o andamento

adequado para memorizar a seqüência e coordená-la em seus músculos. Somente então será possível observar e corrigir o sentido corporal dos mesmos.

Trabalho no solo

Os seguintes exercícios são executados no solo, sentado, deitado ou ajoelhado. A principal vantagem em trabalhar desta maneira é a possibilidade de isolar grupos de músculos da pélvis, pernas e costas e trabalhar diretamente sobre eles. É possível também estender-se com um mínimo de peso sobre os tendões acionado. Jamais esquecer, entretanto, que o tempo é de trabalho e não de descanso no solo. Não usá-lo apenas para sentar mas empurrar-se contra ele. Em qualquer posição no solo, o corpo deve ser mantido de tal forma que, se fosse subitamente erguido, levanta-se-ia como uma peça inteira e não com as pernas penduradas, frouxas.

Alongamento da espinha na posição sentada

A espinha é uma estrutura de 24 ossos ou vértebras, contadas desde a pélvis até o pescoço. Cada vértebra é separada por uma almofada cartilaginosa que serve para amortecer choques. Estas cartilagens ou discos intervertebrais dão à espinha uma enorme flexibilidade permitindo que se curve livremente, com facilidade.

O uso inadequado deste potencial pode produzir enrijecimento de ligamentos e músculos causando problemas de distorções e desvios de seu eixo vertical.

Ao fazer estes alongamentos pensar no movimento como que fluindo da espinha para fora através dos braços e pernas. Para fazer isso é preciso não só flexionar a espinha mas estar inteiramente consciente e em contato com ela tentando experienciar o corpo inteiro desde o centro - das solas dos pés às palmas das mãos e ao topo da cabeça. O

corpo inteiro deve participar da sensação de alongar a espinha.

1 - BOUNCE - Molejo do tronco - alongamento da espinha. Posição Inicial: Sentado no solo com os joelhos dobrados, solas dos pés juntos, mãos nos tornozelos, costas retas, pescoço longo, cabeça erguida olhando direto à frente.

e) Exalando o ar, curvar-se para a frente, topo da cabeça para os pés. Sentir as vértebras arqueando igualmente (cóccix) para cima. Manter os ombros baixos, braços relaxados abrindo cotovelos para os lados, à frente dos joelhos.

16 tempos - Com um movimento molejado (bounces) acentuar a curva da espinha sobre cada batida e elevar, ressaltando para cima no meio tempo correspondente (Contar: e1 - e2 - e3 - etc.)

Mudança de Posição:

e1-2 - Estirar a espinha diagonal para a frente desde a o tronco vertical, estendendo os braços e pernas à pés apontados, cabeça erguida.

e2-2 - Abrir braços e pernas aos lados numa posição par manter a espinha estirada.

2 - BOUNCE - Alongamento da espinha.

16 tempos - Exalando, arquear as costas para a frente sobre si mesmo, de modo que o topo da cabeça fique próximo ao solo. Assegurar-se que os joelhos fiquem estirados e voltados para cima e os pés estendidos. Braços aos lados com as mãos tocando ligeiramente o topo das pernas. Molejar o tronco para a frente, acentuando o tempo para baixo e ressaltando para cima no intervalo dos tempos (Contar: e1 - e2 - e3 - etc.)

Mudança de Posição:

e1-2 - Estirar o tronco diagonal á frente desde a base da

espinha e elevar vertical.

e2-2 - Juntar as pernas paralelas à frente flexionando os pés e estender os braços horizontalmente paralelos à frente com as palmas para baixo, cabeça olha direto para a frente.

3 - BOUNCES - Alongamento da espinha.

16 tempos - Curvar a espinha para a frente, sobre si mesmo, mantendo os braços estendidos à frente, tentar ultrapassar os pés a cada bounce, topo da cabeça na direção dos joelhos, molejar acentuando o tempo para baixo e ressaltando entre um tempo e outro (Contar: e1 - e2 - e3 - etc.)

Mudar de Posição:

e1-2 - Estendendo os pés, alongar a espinha diagonal para a frente desde a base e elevar o tronco vertical, cabeça reta à frente.

e2-2 - Dobrar as pernas cruzadas à frente, joelhos abertos para os lados, pé esquerdo à frente do direito, braços aos lados com a ponta dos dedos médio das mãos tocando o solo.

Respiração

Respirar é um dos poucos movimentos que se faz constantemente sem prestar muita atenção. A maior parte das pessoas tem uma respiração muito rasa, fazendo pouco uso do diafragma, de modo que pouco ar é inalado. A respiração correta envolve a expansão e contração de todo o peito, parte superior das costas e parte superior do abdome. Para inalar, os pulmões se expandem completamente enquanto o diafragma se move para baixo na parte superior do abdome. Para exalar, o abdome se contrai e o diafragma

se move para dentro da caixa torácica enquanto o ar é expelido. Os exercícios seguintes mostram como o movimento afeta a respiração e vice-versa de modo a trabalharem em harmonia. No caso de ficar tonto ao fazer estes exercícios - basta deitar no solo e respirar normalmente. Isto acontece porque a quantidade de oxigênio inalado excedeu à quantidade habitual.

1 - RESPIRAÇÃO - em 2 tempos

Posição Inicial: Com as pernas cruzadas, esquerda à frente, com os braços aos lados, dedos médios das mãos tocando o solo, sentar-se erguido sobre os dois ossos que fazem a base da pélvis (isquios). Exalando, pressionar as nádegas para baixo, rolando sobre estes dois ossos e curvar a espinha para trás, puxando no meio das costas

e1-2 - Usando a respiração para motivar o movimento, exalar, e então começar a inalar lentamente, resistindo à necessidade de endireitar as costas até que a própria respiração obrigue a isto.

e2-2 - No topo da elevação, segurar a respiração. E logo começar a exalar, de volta à Posição Inicial.

Repetir 4 vezes em andamento muito lento.

NOTA: O movimento de estender e arredondar as costas inicia sempre na base da espinha (cóccix) para cima para o topo da cabeça.

Mudança de Posição:

e1-2 - Estender as pernas para a frente e relaxar o tronco sobre elas, levando os braços pelos lados à frente.

e2-2 - Impulsionar o tronco mais longe à frente e voltar à vertical; cruzar as pernas, direita à frente da esquerda, braços aos lados e exalar arredondando as costas.

2 - RESPIRAÇÃO - em 2 tempos

e1-2 - Usando o corpo para motivar o movimento, resistir

à respiração enquanto endireita a espinha, estirando de baixo para cima. O ar projeta-se para dentro dos pulmões conforme as costas se elevam e a caixa torácica se expande.

e2-2 Segurar a respiração por um momento e então arredondar as costas, de baixo para cima, exalando o ar dos pulmões e voltando á Posição Inicial.

Repetir 4 vezes em andamento muito lento.

Mudança de Posição:

Como na mudança anterior, trocando a perna da frente; apoiar as mãos flexionadas no solo, sobre as pontas dos dedos, cotovelos dobrados e abertos para os lados.

3 - RESPIRAÇÃO - em 4 tempos

e1-2 - Inalar, endireitando primeiro a pélvis, depois a espinha empurrando para cima na direção do topo da cabeça, até ficar sentado com as costas direitas, o torso completamente erguido e expandido, pressionando os dedos das mãos no solo.

e3-4 - Continuar a inalar, levantando o peito mais alto, estirar mais a espinha para arquear para trás a parte superior das costas (dorsal) de modo que a face fique voltada par o teto.

e1-2 - Mantendo o tronco erguido, voltar a cabeça para a frente e começar a exalar arredondando primeiro a pélvis.

e3-4 - Olhando reto para a frente, continuar arredondando a espinha exalando; manter os ombros e quadris em nível e afrouxar a pressão sobre os dedos das mãos.

Repetir 4 vezes o movimento e mais uma vez repetir a elevação em 4 tempos para sustentar o balance.

Espiral dos quadris

A espiral dos quadris é um exercício específico para

desenvolver a sensação do movimento seqüencial através do corpo. Inicia com uma rotação na articulação dos quadris com as coxas e prossegue para cima através das costas, vértebra por vértebra, até o topo da cabeça. Esta série de exercícios também desenvolve a força e flexibilidade das costas e pernas e permite também trabalhar mais claramente a idéia de movimento isolado. Embora seja uma série de movimentos envolvendo o corpo todo, inicialmente deve se concentrar em isolar cada movimento aumentando a consciência de espiral. Executar estes movimentos com os olhos fechados pode conduzir ao descobrimento de um novo mundo de sensações dentro do próprio corpo.

1 - Preparação para espiral

Posição Inicial: Sentado, pernas estendidas para a frente, costas retas, braços abaixo aos lados, cotovelos abertos, pontas dos dedos das mãos pressionando o solo.

e1 - Empurrar o lado direito do quadril para a frente, virando o corpo como um bloco inteiro, perna direita avança.

e2 - Puxar o quadril de volta endireitando o tronco e a perna volta à posição.

e3 - Empurrar o lado esquerdo do quadril para a frente, torcendo o tronco como um bloco inteiro, avançando a perna esquerda.

e4 - Puxar o quadril de volta ao centro endireitando o tronco e a perna volta à posição.

Repetir alternadamente um lado e outro 4 vezes.

2 - Preparação para espiral

Posição Inicial: Sentado, pernas estendidas frente, costas retas, mãos sobre as dobras cotovelos abertos para os lados.

a - e1 - Empurrar o lado direito do quadril para a frente, avançando a perna direita, tronco vira como um bloco inteiro para lado esquerdo, cabeça fica voltada para a frente.

e2 - Empurrar o lado esquerdo do quadril para a frente, avançando a perna esquerda, o tronco vira como um bloco inteiro para o lado direito, cabeça fica voltada para a frente.

Repetir alternando uma perna e outra até contar 8.

b - e1 - Puxar lado esquerdo do quadril para trás, recuando a perna esquerda, tronco vira inteiro para a perna esquerda, cabeça fica voltada para a frente (ombro direito).

e2 - Puxar lado direito do quadril para trás, recuando a perna direita, tronco vira inteiro de frente para perna direita, cabeça fica voltada para a frente (ombro esquerdo).

Repetir alternando uma perna e outra até contar 8.

NOTA: O deslocamento dos quadris é feito sem levantá-los do solo.

3 - Preparação para espiral

Posição Inicial: Sentado, pernas cruzadas nos tornozelos, joelhos dobrados e abertos para os lados, costas retas, punhos sobre os joelhos.

a - e1 - Deslocar lado direito do quadril para a frente, virando o tronco para o lado esquerdo, a cabeça fica de frente para o ombro direito.

e2 - Deslocar lado esquerdo do quadril para a frente, virando o tronco de frente para o lado direito, cabeça fica de frente para o ombro esquerdo.

e3-e4 - Repetir direito e esquerdo avançando em direção aos tornozelos cruzados, deslizando os quadris sem levantar do solo e mantendo as costas bem erguidas.

b - e1 - Recuar lado esquerdo do quadril, virando o tronco para o lado esquerdo, cabeça fica de frente para o ombro direito.

e2 - Recuar lado direito do quadril, virando o tronco para o lado direito, cabeça fica de frente para ombro esquerdo.

e3-e4 - Repetir esquerdo e direito, afastando os quadris das pernas cruzadas, deslizando no solo sem levantar, manter as costas erguidas.

Repetir 4 vezes a-b.

4 - Preparação para espiral

Posição Inicial: Sentado, pernas dobradas à frente com os joelhos abertos para os lados, tornozelos cruzados, esquerdo à frente, pés apontados. Braços dobrados à frente do corpo com cotovelos abertos para os lados, punhos cerrados pressionando um contra o outro, costas arredondadas, cabeça direta para a frente.

a - e1-2 - Empurrar o lado esquerdo do quadril para a frente, resistindo com o lado direito, inalar estirando as costas, braços abrem na posição de arqueiro (braço esquerdo abre estendido ao lado e braço direito dobrado puxa cotovelo para fora), cabeça vira para lado esquerdo.

e2-2 - Puxar lado esquerdo de volta para o centro, exalar o ar arredondando as costas, dobrar braço esquerdo dobrando os punhos à frente do peito, na P.I.

Repetir 4 vezes com a perna esquerda à frente da direita.

Mudança de Posição:

e1 - abrir perna esquerda ao lado, estendendo as costas, olhar esquerda.

e2 - abrir perna direita ao lado, olhar à direita.

e3 - Fechar a perna esquerda dobrada à frente, fechar a perna direita centralizando o corpo.

e4 - arredondar as costas mantendo os braços na posição dobrada à frente do peito com os punhos cerrados.

b - Repetir o movimento (a) para o lado esquerdo.

5 - Preparação para espiral

Posição Inicial: Sentado com as pernas cruzadas nos tornozelos, perna esquerda à frente, pés apontados, costas arredondadas, braços dobrados com os punhos cerrados à frente do peito, cotovelos abertos para os lados, cabeça à frente.

a - e1-2 - Inalar estirando as costas, com espiral levando o lado esquerdo do quadril para a frente abrir as pernas pela parte interna das coxas, afastando os joelhos para os lados até ficar com as pontas dos pés ligeiramente separadas, braços abrem na posição de arqueiro estendendo o braço esquerdo ao lado e puxando o cotovelo esquerdo para trás em nível horizontal, cabeça vira para lado esquerdo.

e2-2 - Voltar quadril ao centro, dobrando a perna esquerda à frente da direita, arredondar as costas, dobra o braço esquerdo juntando os punhos, cabeça volta à frente.

Repetir 4 vezes para o lado esquerdo.

Mudança de Posição: Com espiral, estender perna esquerda ao lado; mudar o espiral estendendo a perna direita ao lado; dobrar a perna esquerda e logo a perna direita cruzada à frente; manter a posição dos braços.

b - Repetir (a) 4 vezes para o lado direito.

6 - Preparação para espiral

Posição Inicial: A mesma da seqüência anterior;

e1-2-3 - Espiral levando o lado esquerdo do quadril à frente inalar estirando as costas, estender a perna esquerda ao lado com oposição do joelho direito, braços abrem na posição de arqueiro, cabeça vira à esquerda.

e1-2-3 - Voltar o quadril ao centro puxando lado esquerdo para trás, dobrar a perna esquerda à frente, juntar os punhos à frente do peito, arredondar as costas, cabeça à frente.

Repetir 4 vezes para o lado esquerdo.

Mudança de posição: Como no movimento anterior.

Repetir 4 vezes para o lado direito.

7 - Seqüência básica do espiral

Posição inicial: perna esquerda cruzada à frente da direita nos tornozelos, joelhos abertos para os lados, pés apontados, punhos sobre os joelhos, costas arredondadas, cabeça para a frente.

a - e1-2-3 - Espiral simples -Empurrar o lado esquerdo do quadril para a frente, pressionando a pélvis contra o solo, inalando estender as costas na vertical, cabeça vira à esquerda.

e2-2-3 - Voltar quadris ao centro e arredondar as costas, exalando, cabeça de frente.

Obs.: a) Manter os quadris em nível; b) resistir com o lado direito quando o esquerdo avança; c) não rolar a pélvis para trás; d) manter a energia através do corpo inteiro de modo que, se fosse suspenso do solo, levantaria com bloco, não deixando um as pernas penduradas.

Repetir o espiral para o lado direito.

b - e1-2-3 - Espiral com Movimento da Cabeça: (e1) Espiral simples, empurrando o lado esquerdo do quadril para a frente, estirar costas, cabeça vira à esquerda; (e2) elevar um pouco mais o peito, arqueando a parte superior do torax (região dorsal) para trás, cabeça inclina um pouco para trás; (e3) elevar mais o peito, arqueando mais as costas, cabeça inclina mais para trás.

e4 - Voltar quadris ao centro mantendo as costas elevadas, cabeça volta ao centro acima.

e5 - Voltar cabeça à frente, mantendo o corpo erguido.

e6 - Arredondar as costas, voltando à P.I.

Repetir para o lado direito.

c - e1-2-3 - Espiral com Extensão da Perna ao Lado: Empurrando o lado esquerdo do quadril para a frente, pressionar o solo estirando as costas, braços fecham em primeira posição à frente, abrir os joelhos para os lados pela parte interna das coxas; começar a estender a perna esquerda ao lado, elevando mais o tronco, braços sobem pela frente a quinta posição, completando a elevação do corpo; estender completamente a perna esquerda e rebaixar os omoplatas abrindo os braços em segunda posição, arredondados para cima ao nível dos ombros, cabeça vira à esquerda (não levantar os quadris do solo).

e2-2-3 Puxar o lado esquerdo do quadril para trás, invertendo o espiral, dobrar a perna esquerda à frente, levando a mão direita ao pé esquerdo, olhar na direção d mão direita; elevar o tronco, braço direito eleva a quinta posição, cabeça à frente; alongar-se diagonal à frente, abrindo braço direito ao lado, segunda posição baixa com ambos os braços, palmas voltados para a frente, pontas dos dedos das mãos tocando o solo.

d - e1-2-3 - Virando para o Lado Oposto: Puxar lado direito do quadril para trás, virando o tronco para o lado direito, apoiar a planta do pé esquerdo no solo elevando o joelho para o teto, braço esquerdo passa estendido à frente do joelho esquerdo, segunda posição baixa com os dois braços e [almas voltadas para a frente, puxar lado direito do quadril para trás virando o tronco até encostar a ponta do pé direito atrás do calcanhar esquerdo, o lado esquerdo do quadril eleva do solo, cabeça vira para o ombro esquerdo.

e2-2-3 - Puxar lado esquerdo do quadril para trás, sentando nos dois lados dos quadris, abrir joelho esquerdo para o lado, invertendo o espiral e elevando o braço esquerdo a quinta posição, cabeça vira para ombro direito; voltar os quadris ao centro e alongar costas diagonal à frente, abrindo o braço esquerdo ao lado, segunda posição baixa de braços com palmas voltadas para a frente, cabeça de frente

Repetir mais uma vez c-d.

Balance com a perna esquerda estendida ao lado, braços em segunda posição horizontal, cabeça à esquerda.

Mudança de Posição:

e1 - Mudar o espiral abrindo perna direita ao lado.

e2 - Dobrar perna esquerda e logo dobrar perna direita cruzada à frente.

e3 - arredondar costas apoiando punhos sobre os joelhos na Posição Inicial para o outro lado.

Repetir as seqüências a-b-c-d para o outro lado

Contração

A origem dos movimentos, o real começo de uma contração pode fazer o corpo mover-se numa grande variedade de maneiras, dependendo de como o ataque é feito e o impulso seguido através do torso, braços e pernas. E' um gesto dramático, que pode ser extremamente expressivo não só na tristeza e dor como também na alegria e riso.

Abordamos em primeira instância, as contrações na posição sentado no solo.

1 - Contração Simples - exercício preparatório

Posição Inicial: Sentado, pernas flexionadas com as solas dos pés juntas, costas retas, mãos espalmadas sobre as costelas, acima do estômago.

a - e1-4 - Assoprar o ar entre os dentes, sibilando, comprimindo as costelas com as mãos para sentir o efeito que a saída do ar provoca no tronco - **CONTRAÇÃO**

e1-4 - Estirando o tronco, deixar o ar encher os pulmões, libertando os músculos - **RELEASE**

Repetir 4 vezes em andamento muito lento.

b - Repetir o exercício acima sem o auxílio das mãos que ficam pousadas nos tornozelos.

2 - Contração simples

Posição Inicial: Sentado, pernas flexionadas, solas dos pés juntas, costas retas, braços dobrados ao nível do peito com os dedos das mãos entrelaçados, palmas para dentro, cotovelos abertos para os lados.

a - e1-2-3 - Contrair arredondando as costas desde a base da espinha (cóccix) através de cada vértebra até o topo da cabeça, estender os braços à frente empurrando com as palmas das mãos virados para fora em oposição ao movimento do tronco puxando para trás, manter a cabeça à frente, focando acima das mãos.

e 2-2-3 Release, estender as costas desde a base da espinha ao topo da cabeça, desenrolando vértebra por vértebra, dobrar os braços voltando palmas para dentro, e suspendendo o tronco.

Repetir 4 vezes em andamento lento.

Mudança de Posição:

e1-2-3 Contrair estendendo os braços para a frente; segurar a contração e soltar as mãos colocando-as sobre os tornozelos.

e2-2-3 - Release estendendo as costas, manter a posição dos braços.

b - Repetir 4 vezes o movimento nesta posição.

3 - Contração simples

Posição Inicial: Sentado, pernas dobradas, solas dos pés juntas, ombros e quadris em nível, costas arredondadas, mãos nos tornozelos.

a - e1-2 - Release, inspirando estender as costas, endireitando a espinha, manter ombros e quadris em nível,

cabeça para a frente.

e2-2 - Contração, exalando, arredondar as costas.

Nota: Começar sempre o movimento de baixo para cima, desde a base da espinha (coccix)

Repetir 4 vezes.

b - e1 - Dobrar o tronco para a frente aprofundando a contração.

e2 - Release, estirando costas diagonal à frente, manter o apoio dos quadris no solo.

e3 - Elevar o tronco vertical, em release.

e4 - Voltar à posição inclinada diagonal à frente.

e5 - Contrair, puxando o meio das costas para trás.

e6 - Voltar o tronco, em contração, à posição vertical, ombros e quadris em nível. P.I.

Repetir 4 vezes.

Mudança de Posição:

e1-2 Release, estendendo as costas, abrir pernas estendidas aos lados, braços abrem aos lados, pontas dos dedos das mãos tocando a parte de cima das pernas.

e2-2 - Contrair, arredondando as costas.

c-d Repetir a-b nesta posição.

4 - Contração simples

Posição Inicial: Sentado, pernas dobradas, solas dos pés juntos, mãos nos tornozelos, costas retas, ombros e quadris em nível.

a - e1 - Inclinando o tronco diagonal à frente, manter os quadris no solo.

e2 - Contrair na diagonal, puxando o meio das costas

para trás.

e3 - Dobrar o tronco para a frente em contração.

e4 - Elevar vertical em contração, ombros e quadris em nível.

e5 - Dobrar o tronco para a frente em contração.

e6 - Release estendendo as costas diagonal à frente.

e7 - Voltar o tronco vertical para a P.I.

Repetir 4 vezes.

Mudança de Posição: estender as pernas aos lados e abrir os braços em segunda posição baixa.

b - Repetir o movimento 4 vezes nesta posição.

5 - Contração simples

Posição inicial: Sentado, pernas dobradas, solas dos pés juntas, mãos nos tornozelos, costas arredondadas.

a - e1-2 - Release, estirando as costas na vertical.

e3-4 - Contrair, arredondando as costas, ombros e quadris em nível.

Repetir 2 vezes.

b - e1-2 -- Release, estendendo as costas na vertical.

e3-4 - Continuar elevando peito e cabeça, face ao teto.

e1-2 - Mantendo o tronco elevado, voltar a cabeça à frente.

e3-4 - Contrair, arredondando as costas, ombros e quadris em nível.

Repetir 2 vezes (a) e 1 vez (b).

c - e1-2 - Dobrar o tronco para a frente em contração e logo fazer release, estirando as costas diagonal à frente, desde a base da espinha ao topo da cabeça.

e3-4 - Contrair puxando o meio das costas e dobrar o tronco para a frente e voltar à vertical em contração.

e1-2 - Dobrar o tronco para a frente aumentando a contração e logo release com espiral alongando as costas diagonal à esquerda, peito aberto, cabeça à esquerda.

e3-4 - Puxar o meio das costas contraindo e dobrando para a frente no centro; voltar à vertical em contração.

e1-2 - Dobrar o tronco para a frente em contração e logo release com espiral diagonal à direita.

e3-4 - Puxar o meio das costas contraindo e dobrar para a frente no centro; voltar à vertical em contração.

e1-2 - Dobrar o tronco para a frente e release diagonal frente.

e3-4 - Elevar o tronco como um bloco inteiro à vertical e balance.

Repetir (c) mais uma vez

Repetir a-b-c com as pernas estendidas para os lados.

6 - Contração simples

Posição Inicial: Sentado, pernas dobradas com as solas dos pés juntas, costas retas, mãos nos tornozelos.

e1-2-3 Contrair; dobrar o tronco para a frente em contração; elevar o tronco à vertical em contração.

e1-2-3 - Dobrar o tronco em contração; release estendendo as costas diagonal para a frente, elevar o tronco à vertical estendido - P.I.

Repetir 4 vezes e balance.

Repetir 4 vezes com as pernas estendidas aos lados.

7 - Contração simples

Posição Inicial: Sentado, pernas dobradas, joelhos

abertos para os lados, solas dos pés juntas, mãos nos tornozelos, costas arredondadas.

a - e1-2-3 - Release estendendo as costas na vertical desde a base da espinha ao topo da cabeça, olhar para a frente.

e1-2-3 - Contrair, arredondando as costas desde a base da espinha, cada vértebra sucessivamente.

Repetir 2 vezes.

b e1-2-3 - Dobrar o tronco para a frente aumentando a contração e logo release estendendo as costas diagonal para a frente desde a base da espinha.

e1-2-3 - Puxar o meio das costas contraindo e dobrando o tronco em contração, ombros e quadris em nível.

Repetir 4 vezes.

Para terminar:

e1-2-3 - Dobrar o tronco para a frente em contração e release diagonal estendendo as costas desde a base da espinha.

e1-2-3 - Elevar o tronco estirado à vertical, elevar o peito, cabeça e braços a quinta posição e logo abrir braços a segunda posição, arredondados para cima. Balance.

Repetir a-b, com as pernas estendidas aos lados

8 - Contração simples

Posição Inicial: Sentado, pernas dobradas, solas dos pés juntas, mãos nos tornozelos, costas arredondadas.

e1-2-3 Dobrar o tronco para a frente aumentando a contração; release estendendo costas diagonal frente; levantar as costas estiradas à vertical.

e1-2-3 - Contrair arredondando as costas; dobrar para a frente em contração; elevar o tronco vertical em contração.

Repetir 4 vezes; movimento impulsionado.

Repetir 4 vezes com as pernas estendidas aos lados.

1 - Contração com flexão do tronco

Posição Inicial: Sentado, pernas estendidas aos braços em segunda posição ao nível dos ombros, costas cabaça à frente.

e1-2 - Contrair o tronco começando na base da pélvis e continuando para cima através do abdome, estômago e peito, elevando a cabeça, face ao teto, empurrar com os braços para fora contraindo as palmas das mãos, estender bem as pernas empurrando com os calcanhares para longe dos quadris com os pés flexionados.

e2-2 - Aumentar a contração puxando o abdome mais para dentro) dobrar o torso para a frente e logo a cabeça virando o topo para o solo, manter a posição dos braços e pernas.

e3-2 - Release, estirando costas diagonal à frente desde a base da espinha ao topo da cabeça, pressionando os quadris para o solo, estender os pés e release as mãos arredondando os braços.

e4-2 - Elevar o tronco desde a articulação dos quadris como um bloco inteiro até a vertical. P.I.

Repetir 4 vezes e balance na P.I.

2 - Contração com flexão do tronco

Posição Inicial: Sentado, pernas dobradas, solas dos pés juntas, costas retas, mãos nos tornozelos.

e1-2 - Contração, começando na base da pélvis, seguindo através do abdome, estômago e peito, arredondando as costas desde o cóccix até a nuca, elevando a cabeça, face para o teto.

e2-2 - Aumentar a contração dobrando o torso para a frente e abaixar a cabeça com o topo da mesma sobre o

arco formado pelos pés juntos.

e3-2 - Release, estirando as costas diagonal para a frente desde a base da espinha ao topo da cabeça.

e4-2 - Elevar o tronco desde a articulação dos quadris, como um bloco inteiro, até a vertical. P.I.

Repetir 4 vezes. Balance na P.I.

3 - Contração com flexão do tronco

Posição Inicial: Sentado, pernas dobradas e cruzadas nos tornozelos, costas retas, braços acima da cabeça, dobrados com cotovelos abertos para os lados em alinhamento com as costas, palmas voltadas para a frente, com dedos médios se tocando (Diamond Position).

a - e1-2 - Contração desde a base da espinha subindo através do abdome, estômago e peito, face para o teto, virar os cotovelos para a frente puxando para cima, antebraços ficam voltados para trás, paralelos aos lados das orelhas, palmas para baixo.

e2-2 - Dobrar o torso para a frente aumentando a contração (puxar o abdome mais para dentro, separando mais as vértebras espinhais), topo da cabeça sobre as pernas cruzadas, antebraços paralelos ao solo com palmas para cima.

e3-2 - Release, estirando as costas diagonal para a frente desde a base da espinha, desenrolando vértebra por vértebra, abrir cotovelos para os lados, braços acima da cabeça, com palmas voltadas para frente.

e4-2 - Elevar o tronco à vertical desde a articulação dos quadris como um bloco inteiro. P.I.

Repetir 4 vezes

Mudança de Posição: Trocar cruzando a outra perna à frente e abrindo antebraços diagonal para cima, desde os

cotovelos, mantendo a abertura anterior.

b - e1-2 Contrair com em (a), os braços elevam mais e dobram para trás puxando os cotovelos para cima com antebraços para trás paralelos à orelhas, palmas para baixo, face ao teto

e2-2 - Aumentar a contração, dobrando o torso para a frente sobre as pernas cruzadas, antebraços paralelos ao solo, cabeça inclina para a frente.

e3-2 - Release estirando as costas para a frente, abrir cotovelos para os lados, estendendo os braços diagonal para cima.

e4-2 - Elevar o tronco à vertical desde a articulação dos quadris, como um bloco inteiro. P.I.

Repetir 4 vezes. Balance na P.I.

Contração com flexão do tronco

Posição Inicial: Sentado, pernas estendidas aos lados, braços em segunda posição, ao nível dos ombros, tronco erguido, cabeça para a frente.

a - e1-2 - Contração, abdome, estômago peito, empurrar com os braços para fora, mãos contraídas, estender bem as pernas flexionando os pés, face ao teto

e2-2 - Aumentar a contração dobrando o torso para a frente, topo da cabeça para o solo, manter a pélvis levantada, braços em alinhamento com as pernas.

e3-2 - Virando a pélvis para a frente, sem sair do solo, alongar as costas diagonal para a frente, desenrolando vértebra por vértebra desde a base da espinha até o topo da cabeça, estender os pés e relaxar as mãos, arredondando os braços.

e4-2 - elevar o tronco à vertical como um bloco inteiro, desde a articulação dos quadris.

Repetir mais uma vez.

Mudança de Posição: Dobrar os braços acima d cabeça, cotovelos abertos para os lados, palmas voltadas para a frente, pontas dos dedos médios se tocando, "Diamond Position".

b - e1-2 - Contrair o tronco, face ao teto, dobrar ambos os braços para trás paralelos aos lados das orelhas, palmas voltadas para baixo, puxar os cotovelos para a frente e para cima, flexionar os pés.

e2-2 - Aumentar a contração e dobrar o torso para a frente arredondando as costas desde a base da espinha ao topo da cabeça, sem levantar os quadris do solo, antebraços viram para a frente, paralelos ao solo, palmas para cima, cabeça abaixa à frente.

e3-2 - Release virando a pélvis para a frente estirando as costas desde a base da espinha ao topo da cabeça, abrir cotovelos para os lados na linha das costas, virando antebraços para cima com palmas voltadas para a frente, pontas dos dedos médios se tocando, estender os pés.

e4-2 - Elevar o tronco à vertical como um bloco inteiro, ombros e quadris em nível. P.I.

Repetir 2 vezes.

Mudança de Posição: Mantendo a posição de tronco e pernas, estender os antebraços diagonal para cima na linha das costas.

c - e1-2 - Contrair o tronco, face ao teto, dobrar os antebraços para trás, paralelos aos lados das orelhas, palmas para baixo, puxar cotovelos para a frente e para cima, flexionar os pés.

e2-2 - Aumentar a contração dobrando o torso para a frente, sem levantar os quadris do solo, arqueando desde a base da espinha ao topo da cabeça, antebraços viram para a

frente paralelos ao solo, com palmas para cima, cabeça abaixa à frente.

e3-2 - Release virando a pélvis para a frente e estirando as costas desde a base da espinha ao topo da cabeça, abrir cotovelos para os lados estendendo os braços diagonal acima com palmas voltadas para a frente em linha com as costas, estender os pés.

e4-2 - Pressionando a pélvis contra o solo, voltar o tronco à vertical como um bloco inteiro desde a articulação dos quadris .P. I.

Repetir 2 vezes.

Mudança de posição: Dobrar as pernas à frente com os joelhos abertos para os lados, juntando as pontas dos pés, braços abrem pelos lados e vão à frente, colocar as tornozelos.

d e1-2 - Contração arredondando as costas desde a base da espinha, face ao teto.

e2-2 Aumentar a contração, dobrando o torso para a frente, abaixar a cabeça com o topo sobre o arco dos pés juntos, sem levantar a pélvis do solo.

e3-2 - Release virando a pélvis para a frente e estirar as costas diagonal para a frente desenrolando vértebra por vértebra, até o topo da cabeça.

e4-2 -Pressionar a pélvis contra o solo e voltar o tronco à vertical como um bloco inteiro desde a articulação dos quadris. P. I.

Repetir 2 vezes. Balance na posição final.

Exercícios com pernas e pés

Muitos exercícios para isolar músculos específicos e desenvolver a coordenação das pernas podem ser feitos no

solo. A principal vantagem é que não é preciso preocupar-se com o equilíbrio e transferência de peso. Mas as pernas devem ser usadas desenvolvendo muita energia nos músculos das nádegas. Durante o trabalho, manter a espinha estirada, os omoplatas rebaixados e o abdome preso e puxado para cima. Imaginar que o corpo está se deslocando para a frente na direção das pernas.

Ao trabalhar os pés, intensificar o movimento resistindo contra a extensão. Isto pode ser feito tentando segurar a flexão para trás com o peito do pé e dedos. Dessa forma o pé trabalha em seqüência do tornozelos às pontas dos dedos. A sensação é de estar massageando os pés com os próprios músculos.

1 - Rotação das pernas com flexão e extensão dos pés

Posição Inicial: Sentado com as pernas estendidas juntas paralelas à frente, joelhos para cima. Pés flexionados e paralelos uma ao outro; braços aos lados com os cotovelos para fora e pontas dos dedos das mãos tocando o solo; costas retas e nádegas relaxadas.

e1 - Primeiro, apertar as nádegas e os músculos das pernas elevando-se ligeiramente do solo, pressionar as mãos no solo.

e2 - Segurando os músculos apertados, virar as pernas para fora na articulação dos quadris. Mover primeiro nos quadris e depois tentar tocar com o dedinho do pé no solo.

e3 - Em seguida, empurrar a energia através das pernas, estendendo os pés. Mantendo as pernas viradas para fora e o dedinho próximo do solo.

e4 - Flexionar os pés, mantendo a rotação para fora.

e5 - Rodar as pernas na articulação dos quadris, virando-

as paralelas com os joelhos para cima (igual a e1).

e6 - Relaxar as nádegas e pernas e afrouxar a pressão das mãos. P.I.

Repetir 4 vezes a seqüência em tempo lento.

NOTA: Após alguma experiência o primeiro e sexto tempo podem ser suprimidos, fazendo o exercício todo sem relaxar os músculos, isto é: o tempo e1 torna-se a posição preparatória e o exercício será feito em 4 tempos.

2 - Rotação das pernas

Posição Inicial: Sentado, pernas paralelas estendidas à frente, pés apontado, tronco reto, braços cruzados à frente do corpo, um antebraço sobre o outro, pressionando os cotovelos para baixo para manter o abaixamento dos ombros e omoplatas em oposição ao estiramento do tronco para cima.

e1-2 - Rodar as coxas para fora elevando-se sobre as nádegas, alongando mais as pernas e juntando os calcanhares (en dehors).

e2-2 - Rodar as pernas para dentro, relaxando a pressão das nádegas. P.I.

Repetir 4 vezes em andamento moderado

3 - Flexão das pernas paralelas

Posição Inicial: Sentado firme sobre as nádegas, abdome preso e puxado para cima de modo que possa sentir o movimento de encaixe da pélvis quando flexionar as pernas. Pernas estendidas paralelas à frente, pés apontados, braços aos lados do corpo com cotovelos dobrados e abertos para os lados, mãos flexionado, apoiando as pontas dos dedos no solo, pressionando o solo para empurrar o tronco para cima

e manter o eixo vertical.

a - e1-2 - Dobrar o joelho direito, flexionando o pé ao mesmo tempo, encaixando bem a cabeça do fêmur na cavidade pélvica e puxando os dedos dos pés na direção do corpo. O calcanhar deve permanecer no solo. Manter a perna esquerda estendida.

Experienciar as sensações do trabalho muscular através do movimento.

e3-4 - Estender a perna direita, no sentido de desenrolar os músculos, alongando e massageando a perna desde a coxa, projetando-se através do pé para as pontas dos dedos.

Repetir 2 vezes com perna direita e depois com a esquerda.

b - e1-2 - Dobrar a perna direita, flexionando o pé para cima na direção do corpo.

e3-4 - Estender a perna direita e ao mesmo tempo flexionar a esquerda. Ao endireitar a perna, usar as nádegas e músculos dos quadris primeiro, trabalhando para fora em direção à ponta do pé. Dessa forma o trabalho é simultâneo e alternado nas duas pernas,

Repetir 4 vezes em tempo lento

e1-2 - Prosseguindo da seqüência anterior que termina com a perna esquerda dobrada, apenas dobrar a perna direita juntando-a esquerda.

e3-4 Estender ambas as pernas, pressionando desde a pélvis, para cima através da espinha e para fora através das pernas.

Repetir 4 vezes em andamento lento

4 - Extensão das pernas paralelas

Posição Inicial: Sentado, pernas flexionadas juntos, joelhos levantados perto do corpo, pés apontados para o solo,

costas direitas, duas mãos segurando o tornozelo direito

a - e1-4 - Estender perna direita para cima fazendo tração com as mãos, desenrolando os músculos, puxar o corpo para cima e pressionar a pélvis contra o solo.

e1-4 - Dobrar a perna direita, relaxando a tensão contra o solo, manter as costas retas. P.I.

Repetir 4 vezes com a perna direita, depois com a esquerda.

b - e1-2-3 - Estender a perna direita tracionando com as mãos no tornozelo.

e4 Flexionar o pé direito aumentando o alongamento dos músculos posteriores da perna

e1 - Estender o pé direito, apontado para cima.

e2-3-4 - Dobrar a perna direita, tocando com a ponta do pé no solo.

Repetir 4 vezes com a perna direita, depois com a esquerda.

5 - Flexão e extensão dos pés - "en dehors"

Posição Inicial: Sentado, pernas estendidas para a frente em rotação para fora, calcanhares juntos, pés apontados, costas retas, braços cruzados à frente do corpo, um antebraço sobre o outro com os cotovelos puxando os ombros para baixo.

e1-2 - Juntar as nádegas, projetando energia através da perna até estender os pés, tocando o solo com o dedinho, e para cima através da espinha elevando o tronco, manter a pressão dos cotovelos para baixo.

e2-2 - Flexionar os pés, relaxando a pressão das nádegas, manter as costas retas e pernas estendidas. P.I.

Repetir 8 vezes. Massagear os pés. Andamento lento.

6 - Extensão das pernas

Posição Inicial: Sentado, com as pernas dobradas, joelhos abertos para os lados, pés flexionados com os calcanhares juntos e levantados do solo (apoiar a bolado pé), costas retas, braços aos lados, cotovelos dobrados para fora, em alinhamento com os omoplatas, ombros rebaixados. mãos flexionadas apoiando as pontas dos dedos no solo.

a - e1-2-3 - Estender a perna direita à frente, empurrando com a planta do pé, alongando os músculos desde os quadris, que pressionam contra o solo, até ficar estendida para fora à frente, mãos pressionam o solo.

e4 - Continuar o alongamento muscular através do pé, estendendo-o e tocando o solo com o dedinho.

e1 - Flexionar o pé direito mantendo a rotação para fora;

e2-3-4 - Abrir o joelho para o lado, dobrando a perna e trazendo-a de volta à P.I., relaxando os músculos das nádegas e a pressão das mãos no solo.

Alternar perna direita e esquerda duas vezes

b - e1-2-3 - Juntar as nádegas, pressionando a pélvis contra o solo, alongar mais o tronco para cima com a pressão das mãos no solo, começar a estender as pernas juntando-as pela parte interna das coxas e empurrando com as plantas dos pés para a frente até a extensão completa dos joelhos.

e4 -Continuar a extensão das pernas através dos pés, estendendo-os com os dedinhos tocando o solo.

e1 - Flexionar os pés, mantendo a rotação para fora.

e2-3-4 - Dobrar os joelhos e puxar as pernas na direção do corpo, abrindo as coxas e relaxando as nádegas, relaxar também a pressão das mãos contra o solo, manter as costas

retas. P.I.

Repetir 4 vezes este movimento em andamento lento.

7 - Extensão das pernas à frente

Posição Inicial: Sentado, com as as pernas dobradas, joelhos para os lados, pés flexionados, calcanhares juntos, fora do solo, apoio na bola do pé, tronco reto, braços em primeira posição (arredondados à frente do corpo, tocando as pontas dos dedos médios).

a - e1-2-3 - Juntando as nádegas, elevar o tronco, empurrando com as plantas dos pés para a frente até estender as pernas juntas e voltados para fora.

e4 - Estender os pés, dedinho tocando o solo.

e1 - Flexionar os pés, mantendo as pernas estendidas.

e2-3-4 - Dobrar os joelhos e puxar as pernas de volta para a P.I., relaxando as nádegas.

Repetir 2 vezes com os braços em primeira posição.

b e1-2-3 - Extensão das pernas à frente, empurrando com a planta dos pés como em (a), braços elevam pela frente a quinta posição.

e4 - Estender os pés, dedinho tocando o solo, e abrir os braços em segunda posição horizontal (arredondados para cima).

e1 - Flexionar os pés, mantendo a rotação para fora, e rodar os braços para baixo na segunda posição.

e2-3-4 - Voltar as pernas à P.I., fechando os braços a primeira posição.

Repetir 2 vezes.

8 - Extensão das pernas à frente com flexão e extensão dos pés

Posição Inicial: Sentado com as pernas dobradas, joelhos abertos para os lados, pés flexionados, com os calcanhares juntos e levantados do solo, costas retas, braços em primeira posição à frente do corpo.

a - e1 - Juntar as nádegas e estender as pernas à frente, mantendo os calcanhares juntos, pressionar o solo com a base da pélvis, elevando mais o tronco, braços em primeira posição.

e2 - Estender os pés, dedinho tocando o solo.

e3 Flexionar os pés, dobrando bem a articulação dos tornozelos, empurrando os calcanhares para a frente.

e4 - Estender os pés mais uma vez.

e5 - Flexionar os pés.

e6 - Estender os pés.

e7 - Flexionar os pés,

e8 Dobrar os joelhos puxando as pernas de volta à P.I.

Repetir 2 vezes.

b - Repetir o movimento anterior usando os braços.

e1 -Estender as pernas, braços elevam a quinta posição.

e2 - até e7 - Braços em segunda posição horizontal, flexão e extensão dos pés como antes (3 vezes)

e8 - Dobrar as pernas, voltando à P.I., braços fecham a primeira posição.

Repetir 2 vezes.

9 - Trabalho com a musculatura interna das pernas

Posição Inicial: Sentado, com as pernas estendidas aos lados, joelhos par o teto, pés estendidos, peito do pé para cima, costas retas, braços abertos aos lados, arredondados para cima.

a e1-2 - Fechar as pernas com resistência, puxando pelos músculos internos até juntá-las estendidas para a frente, mantendo a posição de tronco e braços.

e2-2 - abrir as pernas para os lados, empurrando para fora vencendo a resistência que se opõe ao abrir.

Repetir 8 vezes em 2 tempos lentos.

b - Repetir o fechar e o abrir das pernas em um tempo para fechar e um tempo para abrir, num andamento mais marcado.

Repetir 8 vezes.

c - Repetir o fechar e abrir das pernas usando meios tempo, 8 vezes, acentuando o fechar sobre o tempo, de modo percussivo: e1 - e2 - e3 - até e8.

10 - Combinar movimentos com as pernas dobradas a frente com abertura para os lados

Posição Inicial: Sentado coma as pernas dobradas à frente, joelhos abertos para os lados, pés flexionados com os calcanhares juntos, tronco reto, braços em primeira posição.

e1 - Empurrando com a planta dos pés, estender as pernas para os lados, braços abrem em segunda posição.

e2 - estender os pés;

e3 - até e7 - Flexionar e estender os pés, 3 vezes, mantendo os braços abertos em segunda posição.

e8 - Dobrar as pernas, puxando com os calcanhares

para dentro, juntando-os à frente do corpo, braços fecham em primeira posição.

Repetir 4 vezes a seqüência.

11 - Abertura das coxas - "deep plié"

Posição Inicial: Sentado, pernas dobradas com os joelhos abertos para os lados, pés flexionados com os calcanhares juntos, costas arredondadas, ombros e quadris em nível, mãos nos tornozelos, dedos para a frente e polegar por trás dos calcanhares.

a e1-2-3 - Estirar as costas desde a base da espinha ao topo da cabeça, puxando a pélvis para a frente, entre as duas pernas, tracionando com as mãos nos tornozelos, abrir os joelhos para os lados até ficar com os pés apontados para o solo, com os calcanhares bem levantados (acentuar a rotação pernas para cima).

e2-2-3 - Arredondar as costas desde a base da espinha ao topo da cabeça, ombros e quadris em nível, empurrar com a plantas dos pés para a frente juntando os calcanhares, apoio na bola do pé (metatarso), relaxar a tração das mãos.

Repetir 4 vezes e balance na posição aberta (release)

b - Posição Inicial: Sentado com as costas arredondadas, braços cruzados atrás das costas, um antebraço sobre o outro, ao nível da cintura, pés flexionados com os calcanhares juntos, for do solo.

e1-2-3 - Estirar a espinha para cima, empurrando com as costas das mãos para o solo, na direção da base da espinha e continuar a pressão abrindo os braços para os lados com as pontas dos dedos das mãos passando pelo solo; avançar a pélvis entre as duas pernas, abrir os joelhos para os lados até ficar com os pés apontados para o solo, com os calcanhares bem levantados.

e2-2-3 - Arredondar as costas desde a base da espinha ao topo da cabeça, ombros e quadris em nível, juntar os calcanhares flexionando os pés, fechar os braços cruzando-os atrás das costas. P.I.

Repetir 4 vezes. Balance na posição aberta (release).

c - A mesma posição inicial.

e1-2-3 - Estirar as costas, abrindo os braços para os lados, elevar peito e cabeça, rodar os braços com as palmas votadas para cima e elevá-los pelos lados acima da cabeça (quinta posição), quadris avança para a frente entre as duas pernas e joelhos abrem para os lados até ficar com os pés apontados para o solo.

e2-2-3 - Arredondar as costas, braços abrem pelos lados e cruzam atrás das costas, flexionar os pés juntando os calcanhares.

Repetir 4 vezes. Balance em release.

12 - Pé na mão

Posição Inicial: Sentado, pernas cruzadas nos tornozelos, perna esquerda à frente, joelhos abertos para os lados, mão esquerda segurando o calcanhar esquerdo, costas arredondadas, ombros e quadris em nível, mão direita na dobra da virilha.

a - e1-2-3 - Tracionando com a mão esquerda, elevar a perna esquerda dobrada à frente (attitude), o pé apontado e, abrindo o joelho para o lado, estender a perna; estirar as costas em espiral, resistindo com o lado direito, cabeça vira à esquerda.

e2-2-3 - Dobrar a perna para a frente e abaixar colocando a ponta do pé no solo, arredondar as costas. P.I.

Repetir 4 vezes e trocar a posição das pernas para

trabalhar o outro lado.

b - e1-2-3 - Estender a perna ao lado como em (a).

e4 Flexionar o pé esquerdo aumentando a tração nos músculos de trás da perna.

e1 - estender o pé esquerdo.

e2-3-4 - Dobrar a perna esquerda à frente (atitude) e abaixar retornando á P.I.

Repetir 4 vezes. Trocar a posição para repetir com a perna direita.

13 - Extensão das pernas em segunda posição

Posição Inicial: Sentado, costas retas, pernas abertas aos lados, em segunda posição, joelho para cima, apoio firme sobre a base da pélvis (isquios), braços em segunda posição ao nível dos ombros. Cuidar para que as pernas não rolem para trás, pressionar a parte de trás dos joelhos para o solo, sem trancar a rótula, pés bem estendidos sem puxar as pontas para dentro (foice).

a - Flexão e extensão da perna e pé direito

e1 - Flexionar a perna e pé direito, sem tirar o calcanhar do lugar.

e2 - Estender perna e pé direito.

e3 - Flexionar perna e pé direito.

e4 - Estender perna e pé direito e continuar até completar 8 tempos, em andamento lento.

Nota: Ao estender a perna e pé, apertar as nádegas e projetar a energia para fora através dos músculos da perna e pé, para longe do corpo.

Repetir de 1-8 com a perna esquerda.

b - Flexionar e apontar ambas as pernas simultaneamente por 8 tempos e repetir mais 8 tempos totalizando dezesseis tempos.

c - Flexão alternada de ambas as pernas - 16 tempos.

e1 - Flexionar perna e pé direito.

e2 Estender perna e pé direito e simultaneamente flexionar perna e pé esquerdo.

e3 - Estender perna e pé esquerdo, simultâneo com a flexão da perna e pé direito etc. até completar 16 tempos

14 - Extensão das pernas em segunda posição, com movimento de braços

Posição Inicial: sentado, costas retas, firme sobre a base da pélvis, pernas e braços abertos aos lados, pés apontados.

a - Alternar a flexão de uma perna e outra com movimento simultâneo de braços.

e1 - Flexionar a perna e pé direito, o braço direito desce à frente do corpo tocando o solo no centro e eleva acima da cabeça, quinta posição.

e2 - Estender perna e pé direito, abrindo braço direito ao lado em segunda posição horizontal.

e3 - Flexionar perna e pé esquerdo, o braço direito roda para baixo puxando o cotovelo ligeiramente para trás e o braço esquerdo desce à frente do corpo tocando o solo, no centro, e logo elevando a quinta posição.

e4 - Estender a perna e pé esquerdo, o braço esquerdo abre ao lado em segunda posição horizontal.

Repetir alternando braços e pernas até contar 16 tempos.

b - Flexão alternada simultânea das pernas e pés com movimento correspondente de braços.

e1 - Flexionar perna e pé direito, braço direito desce à frente e eleva pelo centro acima da cabeça - quinta posição.

e2 - estender perna e pé direito, abrindo braço direito ao lado, ao mesmo tempo flexionar perna e pé esquerdo, braço esquerdo desce à frente e eleva pelo centro acima da cabeça - quinta posição.

e3 - Estender perna e pé esquerdo, abrindo o braço esquerdo ao lado, ao mesmo tempo flexionar perna e pé direito, braço direito desce à frente e eleva pelo centro acima da cabeça - quinta posição.

e4 - Continuar alternando até completar 16 tempos.

c - Flexão de ambas as pernas simultaneamente, com movimento de braços.

e1 Flexionar ambas as pernas e pés, ao mesmo tempo ambos os braços descem à frente (primeira posição) e elevam pelo centro acima da cabeça (quinta posição).

e2 - Estender ambas as pernas e pés, ao mesmo tempo abrir ambos os braços aos lados (segunda posição)

Repetir até completar 16 tempos.

Exercícios com os braços

Normalmente pensamos que os braços servem para fazer coisas como tocar, segurar, agarrar e assim por diante. E, dança esta função muda completamente. Somente ao dançar comum par eles são usados para tocar ou levantar; o resto do tempo eles são usados como extensão das costas, para ajudar no equilíbrio e suporte do corpo. Também são importantes na determinação da forma de um movimento e como ferramentas úteis para a expressão. Pensando neles como sendo longos e sensíveis, é possível levantá-los facilmente com uma sensação de flutuar. Por outro lado ao

pensar neles como sendo pesados, serão levantados com a sensação de grande esforço. Tentando tomar qualquer uma dessas atitudes, procurar manter os ombros sempre para baixo.

Movimento com um braço depois o outro, alternados.

Posição Inicial: Sentado, com as pernas cruzadas, costas retas, ambos os braços numa longa curva para baixo na frente do corpo, palmas voltadas para dentro.

a - e1-4 - Empurrando o omoplata direito para baixo e conduzindo com a mão direita, levantar o braço numa longa curva pela a frente, parando quando a mão estiver acima da testa.

e1-4 - Abrir o braço direito para o lado com a palma para cima. Ao passar da horizontal, rodar o braço de modo que a palma fique voltada para a perna, e desce de volta à P.I.

Repetir 4 vezes com o braço direito. Andamento moderado.

Depois repetir 4 vezes com o braço esquerdo

b - e1-4 - Puxar ambos os omoplatas para baixo, levantar os dois braços pela frente num longo arco conduzido pelas mãos, dedos médios quase se tocando, até ficar em nível acima da testa. Cuidar de não levantar os ombros.

e1-4 - Abrir ambos os braços para os lados com palmas para cima, e rodá-los para baixo ao passar do nível horizontal, descendo à frente do corpo para a P.I. Cuidar de não levar os braços muito para trás, mantendo-os sempre dentro do campo visual.

Repetir 4 vezes em andamento moderado.

Alongamento lateral e circular pela frente

Todos os dançarinos devem adquirir e então manter, um

alto grau de flexibilidade no encaixe dos quadris. Quanto maior a flexibilidade, mais fácil será mover-se. Não importa o quanto esta articulação seja trancada, sempre será possível melhorar sua flexibilidade com uma abordagem correta.

Alongamentos laterais devem ser movimentos longos e sustentados, executados sem molejo. Durante o exercício, cuidar que os joelhos se mantenham estirados e voltados para cima. (Se eles se recusam a cooperar, conversar com eles, como se faz para acalmar um animal nervoso, pode ajudar).

a - Posição Inicial: Sentado, com as costas retas, braços e pernas abertos para os lados, pés apontados e palmas voltadas para cima.

e1-2 - Alongar-se para o lado direito, empurrando para fora através da perna esquerda. Ao mesmo tempo, abrir o encaixe esquerdo do quadril e puxar todo o lado esquerdo do corpo para cima e para longe da perna esquerda. Deixar o torso curvar-se lentamente sobre o lado direito, trazendo o braço esquerdo por cima da cabeça e deslizando o braço direito para fora ao longo da perna. Alongar-se o mais possível para o lado, mantendo o tronco voltado diretamente para a frente.

e2-2 - Mudar a sensação nas pernas, empurrando para fora e para trás em ambas as coxas. A pélvis e a parte inferior das costas serão empurradas para cima e para a frente, fazendo o torso curvar-se para a frente. Estender os braços para fora na direção dos tornozelos, palmas para baixo.

e3-2 - Alongar-se para o lado esquerdo, empurrando através da perna direita e abrindo o encaixe direito do quadril, curvar-se sobre o lado esquerdo, levando o braço direito sobre a cabeça.

e4-2 - Elevar-se à P.I., empurrando o solo com a perna esquerda e com as nádegas.

Repetir a seqüência começando o alongamento para o

lado esquerdo. Alternar 4 vezes para cada lado, em andamento lento.

b - Posição Inicial: Sentado com as costas bem erguidas, braços abertos aos lados, pernas abertas aos lados com os pés flexionados. Os calcanhares devem estar fora do solo e as pernas completamente estendidas, sem pressão nos joelhos.

Repetir o círculo completo como em (a). A sensação de empurrar para longe através das pernas será muito mais intensa na posição com os pés flexionados.

Espiral em redor das costas (Espiral em quarta posição)

A espiral em redor das costas é um exercício específico para desenvolver a sensação de movimento seqüencial através do corpo. Começa com a abertura no encaixe dos quadris e desenrolase para cima através das costas, vértebra por vértebra, até fluir para o topo da cabeça. O exercício também desenvolve a força e flexibilidade das costas e pernas e, o mais importante, permite trabalhar claramente a idéia de movimentos isolados. Embora seja uma série de movimentos envolvendo o corpo todo, inicialmente a preocupação deve ser isolar cada movimento para desenvolver a consciência da espiral. Fechando os olhos enquanto gira e visualizando o movimento espiralando para cima através da espinha, um mundo completamente novo será descoberto dentro do corpo.

Para sentar em quarta posição: Sentar de frente para o ângulo lateral da frente à direita (ponto 2), costas retas; pernas dobradas à frente com os joelhos abertos para os lados, pés flexionados com os calcanhares juntos, apoiando na bola do pé (meia planta) com os calcanhares levantados; braços num longo arco à frente do corpo, diagonal para baixo com as pontas dos dedos médios quase se tocando. Virar a perna esquerda dobrada para trás com o joelho ocupando o mesmo

ponto anterior, tocando agora o solo e com o pé apontado, perna direita permanece na posição dobrada à frente com o joelho levantado e o pé flexionado. Puxar a virilha esquerda para trás e para baixo, torcendo o tronco de frente para o joelho esquerdo e sentando firme no solo sobre a base da pélvis, braços abrem em segunda posição baixa com as palmas ligeiramente voltadas para a frente, cabeça vira para o ombro esquerdo.

1 - Exercício Preparatório para o Espiral em Redor das Costas.

a - Posição Inicial: Sentado em quarta posição, frente para a diagonal direita à frente (D2), perna direita dobrada à frente, pé flexionado e calcanhar levantado, apoiado na bola do pé; perna esquerda dobrada para trás com o pé apontado, rodar o tronco para a esquerda, de frente para o espelho (Di), cabeça à esquerda, braços em segunda posição, mão direita apoiada no tornozelo direito.

e1-2 - Empurrar lado esquerdo do quadril para a frente, abrindo a virilha, manter a vertical.

e2-2 - Puxar o lado esquerdo do quadril para trás voltando à P.I.

Obs: Manter a nádega esquerda puxada para baixo.

Repetir 4 vezes em andamento moderado

Para mudar de lado:

e1-2 - Sentando sobre o lado direito do quadril, estender as pernas juntas para a frente, perna esquerda por cima da direita, tronco voltado para lado direito, braços em segunda posição.e2-2 - Rolar nos quadris, sentando sobre o lado esquerdo, na mesma posição.

e3-2 abrir perna direita dobrada para trás, com o pé apontado, dobrar a perna esquerda à frente com o pé flexionado, apoiado na meia planta, calcanhar fora do solo

em alinhamento com o centro do corpo, sentando de frente para a diagonal esquerda frente (D8); puxar o lado direito do quadril para trás e para baixo, apoiando no solo, tronco de frente para o espelho (Di), braços em segunda posição baixa, cabeça virada para ombro direito.

Repetir 4 vezes o exercício nesta posição.

b - Posição Inicial: Quarta posição, sentado de frente para a diagonal direita frente(D2), perna direita à frente e esquerda atrás, tronco de frente para Di, cabeça virada para a esquerda, braços em segunda posição baixa.

e1-2 - Empurrar coxa direita para o lado abrindo o joelho até estender o pé, manter a posição do corpo.

e2-2 - Puxar coxa direita para dentro, flexionando o pé, corpo estável.

Repetir 4 vezes e mudar de lado como foi descrito acima.

Repetir 4 vezes com a perna esquerda à frente.

c Posição Inicial: Quarta posição com a perna direita à frente, como antes.

e1-2 - Empurrar o lado esquerdo do quadril para a frente, abrindo a virilha, coxa direita abre para o lado até estender o pé; manter postura de tronco e cabeça.

e2-2 - Puxar lado esquerdo do quadril para trás, trazendo a coxa direita para dentro, flexionando o pé, manter tronco.

Repetir 4 vezes e mudar de lado como antes.

Repetir 4 vezes par o outro lados.

d - Posição Inicial: Quarta posição, sentado com perna direita à frente com o pé estendido, joelho direito levantado, tronco de frente para o lado direito, mão esquerda apoiada no tornozelo direito e mão direita apoiada no solo ao lado do quadril, lado esquerdo do quadril fora do solo devido à rotação do tronco para lado direito.

e1-2 - Mantendo a posição do tronco, puxar lado esquerdo do quadril para trás e para baixo, fechando a virilha e flexionando o pé direito.

e2-2 - Empurrar lado esquerdo do quadril para a frente, levantando do solo, sem elevar a nádega, pé direito estende à frente.

Repetir 4 vezes e mudar de lado.

2 - Espiral em redor das costas - Seqüência básica.

Posição Inicial: Sentado em quarta posição, voltado para a D2, perna direita dobrada à frente com o joelho levantado e pé flexionado, apoiado na meia planta, perna esquerda dobrada para trás com o joelho no solo e pé apontado, rodar o tronco, desde a articulação dos quadris, para o lado esquerdo (frente Di), cabeça voltada para o lado esquerdo, braços em segunda posição baixa.

e1-4 - Empurrar o lado esquerdo abrindo a virilha, joelho direito abre do quadril para a frente para o lado sem abaixar, até estender o pé, continuar rodando o tronco em redor na cintura, depois os ombros e por fim a cabeça para o lado direito, estirando a espinha de baixo para cima, vértebra por vértebra, até o topo da cabeça, mantendo o eixo vertical, o braço direito faz uma rotação no encaixe do ombro virando a palma para cima e conduzindo o movimento para o lado direito.

e1-4 - Puxar o lado esquerdo do quadril para trás, sentando sobre a nádega esquerda, a perna direita volta ao encaixe, o pé flexiona pressionando o solo na posição "walk", continuar rodando o tronco para o lado esquerdo em seqüência da cintura, depois ombros e por fim a cabeça, o braço esquerdo roda no encaixe do ombro virando a palma para cima e conduzindo o movimento para o lado esquerdo enquanto o braço direito roda para baixo em segunda posição acompanhando o tronco à P.I.

Repetir 2 vezes este girar em redor das costas.

Mudança de Posição: Ao voltar, na segunda execução do movimento acima, elevar o braço esquerdo pela frente acima da cabeça (quinta posição), para executar a segunda fase do movimento básico.

b - e1-2 - Empurrar o lado esquerdo do quadril para a frente abrindo o encaixe da articulação coxo-femural, joelho direito abre para o lado até estender o pé, continuar rodando o tronco à direita (na ordem: quadris, cintura, ombros, cabeça) até ficar o tronco de frente para o joelho direito, braço esquerdo abre horizontal ao lado, arredondado para cima, enquanto o braço direito continua normalmente ao lado conduzindo o movimento como em (a).

e2-2 - Puxar lado esquerdo do quadril para trás, sentando e continuar rodando para a esquerda (quadris, cintura, ombros e cabeça), pé direito flexiona empurrando com o calcanhar para a frente em oposição ao encaixe do quadril esquerdo para trás, braço esquerdo desce à frente do corpo tocando o solo entre as duas pernas com as pontas dos dedos e eleva pela frente à quinta posição.

Repetir esta seqüência suas vezes e passar para a seguinte.

c e1-2 - Girar em redor das costas como antes, agora o braço direito desce à frente do corpo tocando o solo, entre as duas pernas, com as pontas dos dedos e eleva pela frente a quinta posição, enquanto o braço esquerdo abre horizontal ao lado.

e2-2 - Voltar igual, o braço direito abre horizontal ao lado enquanto o braço esquerdo desce à frente do corpo tocando o solo entre as duas pernas e eleva a quinta posição.

Repetir 2 vezes e, para terminar, Balance:

e1-2 - Empurrar o lado esquerdo do quadril para a frente, abrindo a coxa direita, estendendo o pé, braço direito desce à

frente tocando o solo entre as duas pernas, o braço esquerdo abre ao lado arredondado para cima, resistir com o torso à esquerda.

e3-4 - Espiral à direita (cintura, ombros e cabeça), elevando o braço direito pela frente a quinta posição.

e1-2 - Alongar o tronco diagonal para a frente, como um bloco inteiro, na direção do joelho direito que abaixa para o solo; rebaixar os omoplatas abaixando os dois braços aos lados com as palmas voltadas para a frente, pontas dos dedos tocando o solo.

e3-4 - Balance mantendo a posição

Obs.: O joelho da frente fica levantado durante todo o movimento, abaixando apenas no balance final.

Para mudar de lado:

e1-2 - Sentar sobre o lado direito do quadril, estendendo as pernas juntas para a frente, esquerda sobre a direita, braços em segunda posição, cabeça voltada para a esquerda.

e3-4 - Rolar no quadril para o lado esquerdo, na mesma posição e, elevando o tronco vertical, abrir a perna esquerda dobrada para a frente com o pé flexionado, a perna direita abre dobrada para trás com o pé apontado, retomando posição inicial de frente para a diagonal esquerda frente (D2).

Repetir toda a seqüência para o outro lado.

A esta seqüência pode ser acrescentado o seguinte:

d - e1 - Espiral à direita, elevando o braço direito sem abaixar à frente e abrindo o braço esquerdo ao lado como antes na letra (c), usando apenas um tempo.

e2 - Espiral voltando à posição inicial, elevando o braço esquerdo pela frente sem abaixar para tocar o solo, o braço direito abre ao lado.

Repetir por 8 tempos. Andamento rápido - marcado

3 - Espiral em Redor das Costas com Tilt Lateral, Contração e Strike.

a - Exercício preparatório para o tilt

P.I. Sentado de frente para o lado direito da sala, perna esquerda estendida à frente com o joelho para cima, perna direita dobrada paralela para trás, costas retas, braço direito estendido horizontal á frente com palma para cima, braço esquerdo dobrado com cotovelo aberto para o lado, mão esquerda espalmada no lado esquerdo das costelas, punho dobrado com as pontas dos dedos voltadas para a frente e polegar par trás sob a base do omoplata, olhar à frente por cima da mão direita.

e1-2 - Contrair arredondando as costas, torcendo desde a articulação do quadril para o lado direito, braço direito dobra puxando cotovelo para trás à direita, cabeça vira à direita

e2-2 Release, destorcendo para a esquerda desde o quadril, braço direito estende para a frente com palma para cima puxando para fora com a pontas dos dedos, cabeça à frente.

e3-2 - High release - Elevar peito e cabeça virando o tronco mais a esquerda, puxando lado esquerdo do quadril para trás até ficar com o tronco de frente para D1 e então inclinar sobre o lado esquerdo, empurrando as costelas para cima com a mão esquerda, até apoiar o cotovelo esquerdo no solo, próximo ao quadril (não esparramar-se para fora), cabeça vira de frente para D1.

e4-2 - Elevar o tronco à P.I. puxando com o braço direito para a frente.

Repetir 4 vezes e trocar de lado. Andamento moderado.

b - Exercício preparatório para strike.

P.I. Sentado em quarta posição, de frente para D1, perna direita dobrada à frente e perna esquerda dobrada para trás,

pés apontados, os quadris bem puxados para a frente entre as duas pernas, tronco de frente, alongado para o lado direito em alinhamento com a coxa direita, braços em segunda posição, direito diagonal para cima e esquerdo para baixo, cabeça virada para o lado direito.

e1-2 - Contrair puxando o lado esquerdo do quadril para trás, arredondar costas, flexionar o pé direito empurrando com o calcanhar para a frente, torcer o tronco para o lado esquerdo virando de frente para a coxa esquerda, trazendo o braço direito pela frente ao encontro da mão esquerda (primeira posição), cabeça vira à esquerda.

e1-2 - Release, empurrando o quadril para a frente entre as duas pernas, estirar as costas alongando o tronco para o lado direito, sobre a coxa direita, abrir bem a parte interna das coxas e estender o pé direito, cabeça vira à direita.

Repetir 4 vezes o movimento de forma percussiva, num impulso súbito dos quadris e prolongando a energia através da espinha para o lado direito.

Mudar de lado e repetir mais 4 vezes.

c - Espiral em redor das costas com tilt, contração e strike.

P.I. Sentado em quarta posição, perna direita dobrada à frente com o pé apontado, perna esquerda dobrada para trás, quadris puxados para a frente no centro entre as duas pernas (centro do corpo próximo ao calcanhar do pé da frente), tronco de frente para D1 e alongado para o lado direito, abrir o encaixe do quadril esquerdo e fechar o direito, braços em segunda posição, direito diagonal para cima e esquerdo para baixo, palmas voltadas para baixo, cabeça virada para lado direito.

e1-2 - Puxando o lado esquerdo do quadril para trás, trazer o tronco à vertical torcendo para a esquerda, dobrar o pé direito pressionando a meia planta contra o solo, braço direito desce à frente tocando o solo com as pontas dos dedos

entre as duas pernas, cabeça vir à esquerda.

e2-2 - Empurrar o lado esquerdo do quadril para a frente, estendendo o pé direito, espiral através do quadril, cintura, ombros e cabeça à direita, braço direito eleva pela frente à quinta posição.

e3-2 - Alongar o tronco diagonal para a frente sobre o joelho direito que abaixa para o solo, braço direito abre ao lado, rebaixar omoplatas virando as palmas para a frente, pontas dos dedos tocando o solo.

e4-2 - Torcer mais o tronco à direita elevando o peito, cabeça inclina para trás sobre o ombro direito.

e5-2 - Apoiar as costas da mão direita no solo, inclinando o tronco sobre o lado direito até apoiar o cotovelo no solo, paralelo à planta do pé esquerdo (não deslizar o braço para trás no solo), arqueando o lado direito do tronco, levar o braço esquerdo em arco sobre a cabeça, paralelo ao braço direito, cabeça vira à direita, olhando dentro da palma direita (cuidar de não mover o joelho esquerdo).

e6-2 - Contrair virando a palma direita para o solo, o tronco vira de frente para o solo circulando dessa forma para a frente, braço esquerdo impulsiona o tronco para o lado esquerdo passando com a palma paralela ao solo, no que é ajudado pela palma direita que empurra contra o solo, completar o círculo do tronco de frente para o joelho esquerdo em contração, ombros e quadris em nível, braços em primeira posição, pé direito flexiona empurrando com o calcanhar para fora.

e7-2 - Strike - com um movimento seco, empurrar os quadris para a frente entre as duas pernas, abrindo a parte interna das coxas e estendendo o pé direito, release o tronco de frente para D1, alongando para o lado direito e abrindo os braços em segunda posição, direito diagonal acima e esquerdo diagonal abaixo, cabeça à direita.

e8-2 - Sustentar a posição projetando a energia para fora.

Repetir 4 vezes e mudar de lado estendendo as pernas à frente, relaxar o tronco sobre elas e retomar a posição inicial com a perna esquerda à frente.

NOTA: Esta seqüência pode ser incluída em seguida ao BALANCE da seqüência 2 - Spiral em redor das costas.

Contração em quarta paralela

1 - Contração simples e com rotação do tronco.

P.I. Sentado em quarta posição de frente para D1, perna direita dobrada à frente em ângulo reto, joelho no solo e pé apontado, perna esquerda dobrada atrás com a ponta do pé aparecendo no solo no lado direito do quadril, tronco em alongamento diagonal para a frente, costas retas, lado esquerdo do quadril levantado do solo, braços em segunda posição com as pontas dos dedos tocando o solo respetivamente aos lados do joelho direito e do pé direito, cabeça à frente focando um ponto no solo dentro da diagonal das costas.

a - e-1-2-3 - Contrair puxando o lado esquerdo do quadril para trás e para baixo, até apoiar no solo, arredondar as costas alongando o lado esquerdo, resistindo com o ombro esquerdo para a frente, joelho direito levanta mantendo o pé apontado, manter o apoio das mãos e o foco à frente.

e2-2-3 - Release, empurrando o lado esquerdo do quadril para a frente, sem levantar a nádega, abrir o encaixe na virilha, estirar as costas de baixo par cima diagonal para a frente, abaixar o joelho direito para o solo, manter o foco.

Repetir 4 vezes

b - e1-4 - Contrair como em (a) e, aumentando a contração, circular o tronco para trás à esquerda fazendo

rotação nos quadris, manter os braços em segunda posição acompanhando o virar dos ombros, a cabeça resiste com o foco à frente só virando à esquerda no último momento.

e1-4 - Release, empurrando os quadris para a frente entre as duas pernas, estirando as costas, cabeça fica vira para lado esquerdo; circular o tronco na articulação dos quadris, da esquerda para a direita, voltando ao centro à frente, os braços mantêm a segunda posição acompanhando o movimento do tronco, retomar o foco à frente no último momento. P.I.

Repetir 4 vezes e mudar de lado.

2 - Attitude atrás e à frente desde a quarta posição paralela.

P.I. Sentado em quarta posição, de frente para D1, com a perna direita dobrada à frente em ângulo reto, joelho levantado, pé direito flexionado com apoio na meia planta, perna esquerda dobrada atrás no solo, tronco erguido de frente para D1, braços em segunda posição baixa.

a - e-1-2-3 - Elevar a perna esquerda dobrada atrás, attitude, o tronco inclina ligeiramente para a frente sem qualquer deslocamento lateral, mantendo a posição da perna direita.

e1-2-3 - Abaixar a perna esquerda como um bloco inteiro, o tronco volta à vertical.

Repetir 4 vezes.

Para mudar de lado:

e1-2 - Sentar sobre o lado direito do quadril estendendo as pernas juntas para o lado esquerdo, tronco inclina para o lado direito, braços em segunda posição.

e2-2 - Circular as pernas juntas pela frente para o lado direito, sentando no lado esquerdo do quadril.

e3-2 - Dobrar a perna esquerda à frente apoiando o pé na meia planta, perna direita dobra para trás retomando a P.I. do outro lado.

Repetir 4 vezes a atitude coma perna direita.

Balance com a perna direita levantada atrás, cabeça vira à direita, braços em segunda posição arredondados para baixo.

b e1-2-3 Abaixar a perna direita atrás e contrair arredondando as costas para elevar a perna esquerda attitude à frente, estendendo o pé, rodar os braços virando as palmas para cima, cabeça vira à esquerda.

Cuidar de não rolar a pélvis para trás.

e1-2-3 Release abaixando a perna esquerda à frente, apoiando o pé flexionado no solo, levantar a perna direita atrás, rodar os braços virando as palmas para baixo, tronco alonga ligeiramente para a frente, cabeça vira para o lado direito.

Repetir 4 vezes para cada lado.

3 - Atitude com abertura da perna a segunda posição paralela.

P.I. Quarta posição de frente para D1, joelho direito dobrado à frente em ângulo reto, com o pé flexionado apoiado na meia planta; perna esquerda dobrada atrás, com a virilha bem aberta, apoio sobre a nádega direita, tronco em alongamento diagonal à frente, , lado direito do tronco alinhado com a coxa direita, braços aos lados com as pontas dos dedos das mãos no solo em alinhamento com joelho e pé direito.

a - e1-2 - Sem mudar a posição do corpo, levantar a perna esquerda em attitude atrás.

e2-2 - Trazer o joelho esquerdo para o lado e estender a perna em segunda posição paralela.

e3-2 - Puxar a perna esquerda estendida para trás e

dobrar o joelho a attitude.

e4-2 - Apoiar a perna esquerda no solo. P.I.

Repetir 4 vezes. Balance em attitude atrás, suspendendo o corpo e tirando o apoio das mãos.

Mudança de posição:

e1-2 - Estender ambas as pernas para o lado esquerdo, sentando no lado direito do quadril, tronco em alongamento lateral à direita, braços em segunda posição.

e2-2 - Rodar as pernas juntas pela frente para o lado direito, sentando no lado esquerdo do quadril, tronco em alongamento par o lado esquerdo, braços em segunda posição.

e3-2 - Elevar o tronco e dobrar a perna esquerda à frente com apoio no pé em meia ponta, perna direita dobra atrás, lado direito do quadril fora do solo, tronco em alongamento diagonal para a frente, apoiar as pontas dos dedos das mãos no solo com braços em segunda posição. P.I.

Repetir 4 vezes.

b - Usando os braços na variação.

e1-2 - Levantar a perna esquerda attitude atrás, braços sobem pelos lados a quinta posição.

e2-2 Estender a perna esquerda a segunda posição paralela, braço esquerdo desce pela frente, passando pela primeira posição e abre para o lado, cabeça vira à esquerda;

e3-2 - Levar a perna esquerda estendida para trás e dobrar em attitude, braço esquerdo sobe pela frente juntandose ao direito, cabeça volta à frente.

e4-2 - Apoiar a perna esquerda no solo atrás, braços abrem aos lados.

Repetir 4 vezes.

Balance: Levantar a perna esquerda em attitude atrás, com os braços em segunda posição.

Variações sobre espiral em redor das costas

1 - Espiral em redor das costas com tilt e contração.

P.I. Sentado em quarta posição de frente para a diagonal direita frente (D2), com a perna direita dobrada à frente, pé flexionado apoiado na meia planta, a perna esquerda dobrada para trás, tronco erguido de frente para o lado direito da sala, braço direito arredondado à frente do corpo e braço esquerdo aberto ao lado.

e1 - Contração forte puxando o lado esquerdo do quadril para trás e para baixo, torcendo o tronco para o lado esquerdo, frente para D1, cotovelo esquerdo puxa para trás dobrando o braço horizontalmente, com palma contraída e voltada para a frente; cabeça vira para o lado esquerdo, abrir a coxa direita até ficar com o pé direito apontado.

2 - Sustentar, aumentando a intensidade da contração.

e1- Empurrar lado esquerdo do quadril para a frente, num movimento vivo, flexionando o pé direito e empurrando o calcanhar para a frente, estender as costas abrindo braços aos lados, virar o tronco de frente para o lado direito

2 - Puxar lado esquerdo do quadril para baixo sentando nas duas nádegas; alongar costas diagonal frente, braços em segunda posição arredondados para baixo.

e1-2 - Espiral em redor das costas (quadril esquerdo, cintura, ombros e cabeça), virando de frente para a diagonal direita atrás (D4), braços sobem pelos lados a quinta posição, coxa direita abre até ficar com o pé estendido, tronco eleva bem na vertical (glúteo esquerdo empurra para a frente, virilha esquerda bem aberta).

e1-2 - Aumentar o espiral, abrindo o braço direito ao lado,

virar mais a cabeça olhando para trás, braço esquerdo permanece em cima.

e1-2 - Inclinar o tronco sobre o lado direito, curvando ao nível do omoplata direito, até apoiar o antebraço no solo com a palma para cima (sem largar o peso sobre o cotovelo direito), cabeça vira à direita e olha direto dentro da palma da mão, o braço esquerdo continua arredondado por cima da cabeça (grande alongamento no lado esquerdo do tronco).

e1-2 - Elevar o tronco vertical, juntando o braço direito ao esquerdo, as pernas mantém a posição.

e1-2 - Aumentar o espiral torcendo ainda mais à direita para provocar o retorno do tronco para o lado esquerdo, virando os quadris, cintura, ombros e cabeça, flexionar o pé direito,

e1-2 - Puxar lado esquerdo do quadril para trás, sentando nas duas nádegas, calcanhar direito empurra para a frente, tronco de frente para a diagonal direita frente (D2), os braços descem à frente (primeira posição) o braço esquerdo continua o movimento abrindo para o lado. P.I.

Repetir 4 vezes e mudar de lado.

2 - Espiral com pernas cruzadas, um joelho sobre o joelho oposto.

P.I. Sentado de frente para o lado direito da sala, perna direita dobrada à frente, joelho aberto para o lado, pé apontado, perna esquerda dobrada à frente com joelho aberto para o lado e o pé apontado colocado sobre o joelho direito, tronco erguido, bordo interno das mãos sobre a dobra das virilhas, dedo polegar para trás, cotovelos abertos para os lados, cabeça à frente.

a e1-2-3 - Contração com espiral à esquerda, puxando lado esquerdo do quadril para trás, alongar o tronco para trás, a mão direita sobe pelo centro do corpo até o ombro e estender o braço horizontal à frente com palma para cima, a perna direita estende no solo diagonal para a frente (D2), a perna

esquerda permanece dobrada com o pé sobre o joelho direito, forçando a abertura para o lado. (O movimento de contração desvia o corpo de D3 para D2)

e1-2-3 - Release estendendo as costas fora de balance, elevando o peito e cabeça, estendendo mais o braço direito à frente; espiral puxando o lado direito do quadril para trás, elevar o tronco vertical, dobrando a perna direita por baixo da esquerda, o braço direito abre pelo lado dentro do spiral e eleva acima da cabeça; voltar o tronco à frente (D3), descendo o braço direito pela frente e colocando a mão na dobra da virilha; a cabeça acompanha a evolução do braço direito. P.I.

Repetir 4 vezes.

Mudança de posição: Estender as pernas à frente e circular para o lado esquerdo, retomando a P.I. de frente para D7. Para repetir o movimento para o lado oposto.

b - e1-2-3 - Contração com espiral à esquerda, estendendo a perna direita à frente como em (a). o tronco alonga para trás, o braço direito estende horizontal à frente.

e1 - Estender a perna esquerda para a frente, cruzado por cima da direita, mantendo a posição do corpo.

e2 - Levantar a perna esquerda estendida à frente.

e3 - Voltar à posição cruzada sobre a perna direita.

e4 - Abrir a perna esquerda estendida ao lado.

e5 Voltar à posição estendida cruzada sobre a perna direita.

e6 - Levantar a perna esquerda estendida e colocá-la dobrada sobre o joelho direito.

e1-2-3 - Release estirando as costas, levantar o peito e a cabeça, alongando mais a perna direita à frente, joelho esquerdo abrindo mais ao lado, braço direito estende mais à frente; espiral à direita puxando lado direito do quadril para

trás, elevar o tronco vertical, braço direito abre por trás na linha do spiral e eleva acima da cabeça que vira à direita, dobrar a perna direita por baixo da esquerda; voltar o tronco à frente e descer o braço direito pela frente colocando a mão na dobra da virilha. P.I.

Repetir 4 vezes. Mudar de lado e repetir 4 vezes para o lado oposto.

3 - Espiral, sentado sobre o lado direito do quadril.

P.I. Sentado sobre o lado direito do quadril, com perna direita dobrada à frente, joelho aberto para o lado, a perna esquerda dobrada com o joelho para cima, a planta do pé apoiada no solo junto à planta do pé direito, ambas as pontas dos pés dirigidas para a frente(D1), tronco erguido na vertical com os quadris bem puxados para a frente para a coxa esquerda, apoiar a base da mão esquerda contraída no lado externo do joelho esquerdo, pontas dos dedos para a frente(D1), cotovelo aberto para o lado, braço direito estendido apoiando o punho sobre o joelho direito, olhara à frente.

a e1-2 - Contrair afastando o tronco um pouco da coxa esquerda, elevar o braço esquerdo à vertical com a palma contraída e voltada para a frente (D1), puxar o joelho esquerdo para cima até ficar com o pé apontado no solo, elevar face ao teto.

e3-4 Aprofundar a contração com espiral à direita, torcendo o tronco inteiro para o lado direito, braço esquerdo abre ao lado passando à frente do joelho esquerdo; continuar puxando o lado direito do quadril para trás até ficar de frente para o lado direito da sala (D3), abaixando o joelho esquerdo sobre o joelho direito e inclinando o tronco para lado esquerdo, ombro esquerdo para o solo sobre os pés juntos, levar o braço esquerdo estendido à frente paralelo por baixo do braço direito, palmas voltadas uma para a outra, cabeça à frente (D3), inclinada sobre o ombro direito. Sentar nos dois lados dos quadris.

e1-2 - Release estirando as costas sem mudar a direção do corpo, elevar o braço esquerdo pela frente acima da cabeça (quinta), abrir o joelho esquerdo para cima com o pé apontado, elevando o lado esquerdo do quadril, a cabeça fica voltada à direita.

e3-4 - Virar o tronco de frente para D1, braço esquerdo abre ao lado e dobra colocando a mão contraída ao lado do joelho esquerdo, pressionar os quadris para a frente aproximando da coxa esquerda, abaixar a planta do pé esquerdo para o solo.

Repetir 2 vezes.

b - e1-2 - Contração elevando o braço esquerdo, face ao teto, como em (a).

e3-4 - Espiral á direita aprofundando a contração, virando de frente para o lado direito da sala (D3) e inclinar para o lado esquerdo abaixando o joelho esquerdo junto do direito; pela contração levantar os quadris do solo sentando sobre os dois calcanhares sem largar o peso do corpo sobre eles, braços estendidos paralelos à frente, logo release elevando o tronco vertical, sentado sobre os calcanhares sem largar o peso sobre eles, joelhos juntos, colocar o bordo interno das mãos nas dobras das virilhas.

e1-2 - Contrair torcendo o tronco com inclinação sobre o lado direito, deslocar os quadris para lado esquerdo sentando no solo, braços estendido paralelos à frente, uma palma sobre a outra, pernas flexionadas juntas para lado direito, cabeça inclinada à direita.

e3-4 - Release elevando o tronco vertical, elevar o braço direito acima, joelho direito abre para o lado com o pé apontado, lado direito do quadril fora do solo. Virar o tronco de frente para o lado esquerdo da sala (D7), braço direito abre pelo lado e coloca a mão contraída no lado de fora do joelho direito, o cotovelo aberto para o lado; pressionar o

quadril para a frente, abaixando a planta do pé direito. P.I. para o outro lado.

Repetir a seqüência voltando de frente para o lado direito da sala (D3).

Mudar a posição: estender as pernas à frente e retomar a P.I. de frente para o lado esquerdo da sala para repetir (a-b).

Extensão da perna atrás - "Arabesque"

Como um desenvolvimento do movimento de espiral em redor das costas, a extensão da perna atrás requer um estudo cuidadoso devido às dificuldades que apresenta. O encaixe dos quadris permite apenas uma pequena abertura da perna para trás, por isso tem de ser compensado por um alongamento do tronco para a frente e uma cuidadosa colocação das costas em oposição à perna estendida. Os exercícios no solo permitem o desenvolvimento gradual desta postura e o equilíbrio harmonioso de todas as partes do corpo. Cada passo desta série deve ser bem estudado antes de prosseguir para o seguinte.

1 - Exercício preparatório para extensão da perna atrás.

P.I. Sentado em quarta posição, perna direita dobrada à frente com o pé flexionado e apoiado na 1/2 planta, o joelho dirigido para o lado direito da sala (D3) e a perna esquerda dobrada para trás, com o pé apontado, o joelho dirigido para a frente da sala (D1); tronco erguido na vertical, voltado para o lado esquerdo, de frente para o joelho esquerdo (D1); cabeça virada à esquerda (D7), braços em segunda posição baixa, com as pontas dos dedos das mãos próximas ao solo

e1-2 - Empurrar o lado esquerdo do quadril para a frente, levantando-o ligeiramente do solo, virando o tronco diretamente de frente para o joelho direito, girando em torno do próprio eixo, levar a mão esquerda à frente sobre o

tornozelo direito e o braço direito ao lado do quadril com a mão flexionada pressionando o solo com as pontas dos dedos, cotovelo dobrado para fora para manter o tronco erguido na vertical, cabeça direta à frente (D3), perna direita não muda a posição de apoio, levantar o joelho esquerdo com apoio no bordo interno do pé esquerdo.

e2-2 - Puxar lado esquerdo do quadril para trás, no solo, virar o tronco de frente para o joelho esquerdo que abaixa, braço esquerdo abre ao lado e o direito acompanha o tronco, cabeça vira à esquerda.P.I.

Repetir 4 vezes.

Mudar de posição:

e1 - estender as pernas juntas à frente, sentando no lado direito do quadril, tronco de frente para D3, braços em segunda posição, cabeça à frente.

e2 - Rolar sobre as nádegas sentando no lado esquerdo do quadril, na mesma posição anterior.

e3 Abrir perna esquerda dobrada à frente com o pé flexionado, perna direita dobra para trás, sentar nos dois lados dos quadris virando o tronco de frente para o joelho direito.

P.I. para o outro lado (D7)

Repetir 4 vezes deste lado

2 - Extensão da perna atrás com mão no tornozelo.

P.I. A mesma do exercício preparatório (1)

e1-2-3 - Empurrar o lado esquerdo do quadril para a frente ligeiramente fora do solo, girar o tronco em redor de seu eixo até ficar de frente para o joelho direito, que mantém a posição pressionando o calcanhar para a frente. Apoiar a mão esquerda no tornozelo direito e a mão direita flexionada com as pontas dos dedos no solo ao lado do quadril; olhar reto para a frente (D3); elevar um pouco o joelho esquerdo

apoiando o bordo interno do pé no solo e estender a perna para trás desde a virilha.

e1-2-3 - Torcer mais o tronco à direita elevando o peito e a cabeça, virando-a ligeiramente para trás sobre o ombro direito, olhar na direção do pé esquerdo, aumentar a extensão da perna, (1); dobrar a perna esquerda para trás puxando o pé na direção do ombro direito (2); puxar o lado esquerdo do quadril para trás sentando e girando o tronco em redor de seu eixo par voltar à P.I. com braços em segunda posição, cabeça vira à esquerda. (Ao sentar encaixar bem a perna esquerda na articulação do quadril, trazendo o joelho esquerdo para a frente) (3).

Repetir 4 vezes em andamento lento.

Mudar de lado e repetir com a outra perna

3 - Extensão da perna atrás, com um braço estendido horizontal à frente.

P.I. A mesma do exercício preparatório (1)

e1-2-3 - Como o movimento anterior aumentando o espiral e levando o braço esquerdo estendido horizontal à frente com a palma para baixo; as costas devem ser vistas no espelho se virar a cabeça à esquerda.

e1-2-3 - Voltar da mesma forma à P.I. O braço esquerdo arredonda à frente no "high release" ao olhar o pé atrás e abre ao lado quando o tronco volta à frente.

Repetir 4 vezes e mudar para o outro lado.

4 - Extensão da perna atrás com o tronco voltando ao centro e elevação do braço à frente e acima.

P.I. A mesma de antes.

e1 - Virar quadris de frente para lado direito da sala (D3), levar o braço esquerdo estendido horizontal à frente, elevando o joelho esquerdo, estender perna para trás, mão direita apoiada ao lado do quadril com cotovelo aberto para o lado.

e2 - Virar o tronco para o centro entre as duas pernas, mão esquerda toca o solo à frente do corpo, enquanto o braço direito muda o apoio devido a mudança de direção do tronco, um pouco mais para a frente.

e3 - Elevar mais o tronco, braço esquerdo eleva pela frente acima da cabeça.

e1 - Virar o tronco de frente para o lado direito da sala (D3), elevando peito e cabeça olhar para o pé atrás sobre o ombro direito, braço esquerdo abre horizontal ao lado com palma para cima e vai à frente.

e2 - Dobrar a perna esquerda atrás trazendo o pé em direção ao ombro direito.

e3- Puxar lado esquerdo do quadril para trás sentando e trazendo o tronco de volta à frente (D1), braços abrem em segunda posição, cabeça vira à esquerda.

Repetir 4 vezes e mudar de lado.

5 - Extensão da perna atrás com contração.

P.I. A mesma anterior.

e1-2-3 - Igual ao movimento da sequencia anterior.

e1 - Contrair elevando o corpo no centro, braço esquerdo estende vertical acima com palma contraída e voltada para frente, cabeça acima.

e2 - aumentar a contração torcendo o tronco à direita na direção do pé esquerdo atrás, dobrando a perna esquerda, braço esquerdo dobra por trás das costas, passando as costas da mão pela cintura e puxar com o cotovelo para a frente ao lado da cabeça, antebraço fica pendurado para baixo, quadril esquerdo puxa para trás em oposição.

e3 - Continuar puxando o lado esquerdo do quadril para trás até sentar, torcendo o tronco em redor para o lado esquerdo, manter a posição do braço esquerdo e virar a

cabeça olhando por baixo dele, o braço direito abre na segunda posição.

Para repetir:

e1 - Release virando o tronco à direita e levar o braço esquerdo estendido horizontal à frente seguindo como foi descrito acima.

Repetir 4 vezes e mudar de lado

6 - Extensão dupla de perna à frente e atrás.

P.I. A mesma.

e1 -Empurrar o lado esquerdo do quadril abrindo à virilha e virando o tronco de frente para o lado direito da sala (D3), levar o braço direito estendido horizontal à frente, elevar o joelho esquerdo estendendo a perna para trás.

e2 - Virar o tronco para o centro entre as duas pernas abrindo o braço esquerdo por cima da cabeça horizontal ao lado com palma para cima, cabeça vira à esquerda.

e3 Virar o tronco outra vez à direita(D3), braço esquerdo num movimento circular por baixo estende horizontal à frente e com uma rotação na escápula vira com a palma para cima, a cabeça vira para o ombro esquerdo.

e1- Torcer mais o tronco à direita elevando o peito e virando a cabeça para o ombro direito, olhar na direção do pé atrás, braço esquerdo sobe pela frente acima da cabeça (5ª), a perna esquerda dobra atrás.

e2 - Virando o tronco de frente para a perna direita, estendê-la à frente, o braço esquerdo abre ao lado e sobe pela frente junto com o braço direito acima da cabeça (5ª).

e3 - Puxar o lado esquerdo do quadril para trás e para o solo, virando o tronco de frente para o joelho esquerdo, abrir os braços em segunda posição horizontal, cabeça vira à esquerda.

Para repetir o movimento:

e1 - Empurrar o lado esquerdo do quadril à frente, dobrando a perna direita e apoiando o pé flexionado em 1/2 planta com o joelho levantado, braço esquerdo estende horizontal à frente etc.

Obs.: O braço direito mantém-se sempre ao lado quando o tronco vira numa ou noutra direção, apoiando ou não os dedos da mão flexionada no solo, o cotovelo fica aberto para o lado.

Repetir 4 vezes e mudar de lado.

7 Going into the floor - Continuação da seqüência anterior com a perna estendida à frente.

P.I. Sentado com a perna direita estendida ao lado e a perna esquerda dobrada atrás, spiral à esquerda com braços em segunda posição horizontal, tronco erguido, cabeça virada a esquerda.

a - e1-2-3 - Contração puxando o lado esquerdo do quadril para trás, mantendo o espiral à esquerda, tronco de frente para o joelho esquerdo, os braços paralelos à frente do corpo com palmas para cima, face ao teto.

e1-2-3 Release, estendendo as costas na vertical, voltando o tronco para o joelho direito, empurrar lado do quadril para a frente, olhando direto à frente, logo abaixar o lado esquerdo do quadril para o solo, virando o tronco para D1, a cabeça vira à esquerda.

Repetir 4 vezes com a perna direita à frente e trocar de lado.

b - e1-2-3 - Contração torcendo o tronco mais à esquerda, braços estendem paralelos à frente com palmas para cima, juntar a perna direita dobrada por baixo da esquerda à frente do corpo, mantendo os joelhos voltados para o lado direito, tronco alonga para trás a meia altura do solo, a cabeça virada

para o lado esquerdo inclina para trás.

e1-2-3 - Release, estirando as costas fora de balance em alongamento para trás, braços arredondam em primeira posição, elevar o peito e cabeça; empurrando o lado esquerdo do quadril para a frente, elevar o tronco vertical com espiral e estender a perna direita ao lado, braços elevam pela frente a quinta posição; puxar lado esquerdo do quadril para trás sentando no solo, tronco vira de frente para a perna esquerda, braços abrem em segunda posição horizontal, cabeça vira à esquerda.

Repetir 4 vezes com a perna direita à frente e trocar de lado.

c - e1-2-3 - Contração, torcendo o tronco à esquerda, juntar a perna direita dobrada por baixo da esquerda à frente do corpo, joelhos voltados para o lado direito, os braços estendidos paralelos por cima da coxa esquerda, palmas para cima, alongar o tronco para trás a meia altura do solo, em equilíbrio com as pernas dobradas à frente.

e1-2-3 - Deitar de costas ainda em contração, tocando o solo com o meio das costas e logo release estendendo-se por inteiro, braços aos lados do corpo coma as palmas para baixo.

e1-2-3 - Contração torcendo o tronco para lado esquerdo com as pernas dobradas juntas, joelhos para lado direito, braços estendido paralelos com as costas das mãos sobre a coxa esquerda, elevar-se a meia altura do solo, em equilíbrio com as pernas.

e1-2-3 Release estirando as costas rota de balance, torcendo desde os quadris para o lado direito, braços arredondam em primeira posição, espiral estendendo perna direita para o lado, os braços elevam pela frente a quinta posição elevando o tronco na vertical; puxar lado esquerdo do quadril para trás e para baixo, torcendo o tronco de frente

para o joelho esquerdo, braços abrem em segunda posição horizontal, cabeça vira à esquerda.

Repetir 4 vezes e mudar de lado.

d - Contração, deitar de costas, high release, estirar costas, contração voltando acima.

e1-2-3 Contração com espiral a meia altura, como antes.

e1-2-3 - Deitar de costas e release.

e1-2-3 - High-release - Estender mais o corpo arqueando a espinha dorsal (elevantar o peito), apoio com os antebraços no solo, palmas para cima, cabeça inclina para trás no solo.

e1-2-3 - Abaixar as costas estirando o corpo no solo, estender os braços com palmas para baixo.

e1-2-3 - Contração a meia altura com espiral.

e1-2-3 - Release elevando o corpo e abrindo a perna direita ao lado.

Repetir 4 vezes e mudar de lado

8 - Contração com um perna cruzada sobre a outra.

P.I. Sentado sobre o lado direito do quadril, perna direita dobrada à frente com o joelho apontando para D1, a perna esquerda dobrada como joelho para o teto, planta do pé no solo à frente da coxa direita, com a ponta do pé para D1, empurrar o lado esquerdo do quadril para a frente com o tronco de frente para o lado direito da sala (D3), alongar o lado direito do tronco para o fundo (D5), mão direita apoiada no solo para dar equilíbrio ao tronco, mão esquerda contraída com a base apoiada no lado de fora do joelho esquerdo, pontas dos dedos voltadas para a frente (D1), cotovelo dobrado e aperto para o lado, cabeça voltada para o solo na direção da mão direita.

a e1-2 - Contrair puxando o lado esquerdo do quadril para trás, virar o tronco na vertical de frente para o joelho esquerdo,

um pouco afastado, cabeça vira para o ombro esquerdo, face ao teto, manter a posição do braço esquerdo, braço direito ao lado do corpo.

e3-4 - Release, empurrando lado esquerdo do quadril para a frente, virando o tronco de frente para o lado direito da sala, alongar sobre o lado direito tomando apoio sobre a mão direita, cabeça vira à direita.

Repetir 2 vezes esta preparação.

b - e1-2 - Contrair como em (a)

e3 - Aumentar a contração e inclinar o tronco sobre o lado direito, ombro direito para o solo, cabeça fica virada à esquerda, face ao teto (orelha direita sobre o peito do pé esquerdo), braço direito ao lado do corpo com as costas da mão no solo, manter o braço esquerdo com o cotovelo levantado.

e1-2-3 - Release estirando as costas para a frente entre as duas pernas, peito de frente para o solo, circular para trás para o lado direito ao fundo deslizando a palma da mão direita pelo solo, face direita paralela ao solo; levantar um pouco o tronco retomando a P.I.

Repetir 2 vezes.

c - e1-2 - Contração como em (a)

e3-4 - Aumentar a contração, continuando a torcer o tronco para o lado esquerdo acima, levar as duas mãos para trás no solo, cair de costas, "fall", puxando os joelhos de encontro ao corpo, pontas dos pés não levantam do solo, cabeça à esquerda virada para trás apoiada sobre o topo.

e5-6 - Release estirando as costas, empurrar os quadris para a frente (D1) abrindo o joelho esquerdo para o teto com o pé apontado à frente da coxa direita, lado direito do corpo estirado no solo, braços acima da cabeça, espiral à esquerda, cabeça voltada para ombro esquerdo.

e7-8 - Contrair trazendo as pernas dobrada cruzadas para a frente (D1) ao mesmo tempo que dobra o tronco para elas, topo da cabeça para D1, braços fecham atrás das costas, face ao teto.

e9-10 - Release com em (b)

e11-12 - Retomar a posição inicial

Repetir a caída 2 vezes e mudar de lado: Relaxar o corpo sobre as pernas estendidas à frente e virar nos quadris para o lado oposto retomando a posição inicial do outro lado.

Contração - Controle do centro do corpo

Percepção e uso consciente do centro do corpo são essenciais para um verdadeiro controle de movimento. Da mesma forma a sensação de energia saindo do centro para fora e voltando ao centro são muito importantes. O controle do centro proporciona liberdade no uso dos braços e pernas e é o referencial para equilíbrios e giros além de ser básico para o domínio do movimento. O início do treinamento é o momento certo para adquirir precisão no controle dos grandes músculos que suportam o peso e dão força, deixando grupos de músculos menores livres para estilo, qualidade, velocidade e linha. A técnica concebida por Martha Graham, baseada em termos de "contraction and release" proporciona o mais valioso fundamento neste aspecto do movimento.

1 - Contração - Deitado de costas.

p.r. Deitado de costas, as pernas estendidas paralelas, braços no solo aos lados do corpo, palmas para baixo, topo da cabeça para o lado direito da sala.

a - e1-2 - Contrair os músculos abdominais, pressionando o meio das costas contra o solo. Localizar o movimento de modo que o pescoço, ombros e pernas não tensionem. O movimento deve ser tão profundo que os joelhos dobrem

ligeiramente, ombros e braços devem levantar um pouco do solo, palmas contraem e voltam-se para cima; a cabeça deve ficar pendurada para trás com o pescoço relaxado.

e2-2 - Release, endireitando o corpo ao longo do solo na P.I. Deve ser definitivamente um alongamento e não um colapso.

Obs. : A flexão dos joelhos e elevação de ombros e braços deve ser o resultado da contração do corpo e não movimentos separados. Evitar o arqueamento das costas ou o empurrar o abdome para cima ou para fora no release.

Repetir 4 vezes ou mais.

b - e1-2-3 Contrair como em (a) e aprofundar a contração elevando o corpo a meia altura do solo, arredondando as costas e dobrando mais as pernas, a cabeça fora do solo fica pendurada para trás, sem forçar o pescoço.

e1 - Inclinar a cabeça pra a frente sobre o peito.

2-3 - Deitar de costas desenrolando a espinha no release.

Obs.: Manter sempre o controle no centro do corpo.

Repetir 4 vezes ou mais.

c - e1-2-3-4 - Contração mais profunda, elevar mais o tronco dobrando mais as pernas, joelhos para cima, pés apontados para o solo, pousar a cabeça sobre os joelhos, braços estendem à frente aos lados das pernas, palmas contraídas e voltadas para cima.

e1-2-3-4 -Alongar o tronco para trás ainda contraído até apoiar o meio das costas as pernas alongam para a frente em oposição, então release estirando-se no solo, braços aos lados do corpo com palmas para baixo.

Repetir 4 vezes ou mais.

2 - Contrações laterais - Deitado de costas.

P.I. Deitado de costas, pernas estendidas juntas, braços estendidos aos lado do corpo, palmas no solo.

a e1-2 - Contrair como na seqüência básica, acrescentando um virar do corpo inteiro para o lado direito, a cabeça vira junto corpo.

e2-2 - Release desvirando e estirando as costas no solo, retornando à P.I.

e3-2 - Contração virando o corpo para o lado esquerdo.

e4-2 - Release desvirando e estirando as costas, P.I.

Repetir 4 vezes alternando os lados.

b - e1-2 - Contrair elevando o tronco a meia altura, virando para o lado direito, cabeça vira à direita inclinando para trás.

e3-4 - Release, estirando as costas fora de balance, espiral à direita, sentar no lado direito do quadril elevando o tronco na vertical, pernas dobradas juntas para o lado esquerdo, de frente para D1, braços aos lados do corpo, cabeça virada para lado direito.

e1-2 - Contração desdobrando o corpo voltado para a frente a meia altura do solo, como no início do movimento.

e3-4 - Release deitado de costas (estirar-se depois que o meio das costas tocou o solo), P.I.

Repetir o movimento virando de frente para o fundo, sentar no lado esquerdo do quadril.

Repetir 4 vezes alternando frente e atrás, mais uma vez sentar de frente para D1 para balance.

c - High-release.

P.I. Deitado de costas, pernas estendidas juntas, braços aos lados do corpo, palmas no solo.

e1-2-3 - High-release - estirar bem o corpo, elevar o peito arqueando a espinha dorsal, apoio nos antebraços com

palmas viradas para cima, topo da cabeça para trás sem forçar o pescoço, estirar bem as pernas.

e1-2-3 - Abaixar as costas alongando o corpo sem entrar em colapso, braços estendem virando palmas para baixo. (segurar os músculos abdominais).

Repetir 4 vezes ou mais.

3 Contração na posição ajoelhada - "enrolar e desenrolar a espinha".

a - P.I. Ajoelhado nos dois joelhos, pernas ligeiramente separadas e paralelas, dobrar o tronco horizontalmente à frente apoiando as mãos no solo abaixo dos ombros. Dobrar ligeiramente os cotovelos para fora para que as costas fiquem paralelas ao solo.

e1-2 - Arredondar a pélvis para dentro apertando as nádegas e os músculos de trás das coxas. Puxar para cima o meio da espinha curvando-a o mais possível. Prolongar a curva até o pescoço de modo que a cabeça incline para baixo.

e3-4 - Release, Começar a endireitar a coluna desde a pélvis até o pescoço sucessivamente até voltar à P.I.

Repetir 4 vezes em andamento lento.

b - P.I. Assumir uma posição mais profunda, puxando os quadris para trás e para baixo de modo a ficar com os cotovelos apoiados no solo, justo à frente dos joelhos. Manter a espinha direita.

e1-2 - Contrair como em (a) mas aumentar o mais possível o movimento da pélvis. Será mais difícil sentir os músculos de trás das coxas porque começam de uma posição mais estirada mas com concentração e prática é possível conseguir a mesma intensidade anterior de movimento.

e3-4 Release, estirando a espinha desde a base dos quadris até o pescoço endireitando vértebra por vértebra sucessivamente e por fim a cabeça.

Repetir 4 vezes em andamento lento

c - P.I. Ajoelhado como no movimento anterior, mas estender ambos os braços para trás aos lados do corpo, paralelos ao solo. Estirar a espinha para a frente mantendo o torso paralelo de modo que o equilíbrio sobre os joelhos se torne precário.

e1-2 - Contrair a espinha para cima no centro, mantendo os pés no solo, mas puxar mais para trás sobre as pernas que no movimento anterior (b). Os braços podem dobrar ligeiramente mas as mãos devem permanecer atrás ao nível dos calcanhares. O movimento deve ter uma sensação de onda, com a cabeça deixada para trás no começo de contração e então seguir a curva das costas.

e3-4 - Release, completando o movimento ondulado de costas, estirar da base da coluna ao topo da cabeça.

Repetir 4 vezes em andamento lento

4 - Contração com alongamento para trás.

a p.r. Ajoelhado nos dois joelhos, tronco estirado na vertical, braços abaixo aos lados do corpo.

e1-2 - Contrair puxando o meio das costas para trás, trazer os braços ligeiramente para a frente com palmas contraídas e voltadas para a frente.

e2-2 - Alongar o tronco para trás numa inclinação diagonal, sobre os calcanhares, mantendo a contração.

e3-2 - Mantendo a contração, trazer o tronco de volta à vertical.

e4-2 Release, estirando a coluna para cima, peso sobre os joelhos.

Repetir 4 vezes, andamento lento.

b - p.r. Apoiado sobre os dois joelhos, sentado nos calcanhares, sem soltar o peso do corpo sobre eles, o tronco

estirado na vertical, braços abaixo, aos lados do tronco, com as mãos agarrando os calcanhares.

e1-2 - Contrair arredondando a pélvis e apertando os músculos das nádegas e coxas, mantendo o nível do corpo.

e2-2 - Release, endireitando a pélvis e estirando a coluna verticalmente. p.r.

Repetir 4 vezes. Andamento lento.

c - Exercício em 6 tempos.

p.r. Ajoelhado nos dois joelhos, tronco em flexão horizontal com as costas retas, puxado para a frente de modo que o equilíbrio sobre os joelhos se torne precário, quadris sobre os calcanhares, braços aos lados do corpo, mãos agarrando os calcanhares.

e1-2 Contrair puxando o meio das costas para cima, apertar os músculos das nádegas e coxas, cabeça inclina para dentro sobre os joelhos. e2-2 - Segurando a contração, elevar o tronco e alongar para trás numa inclinação diagonal dos joelhos aos ombros.

e3-2 - Arquear as costas para trás empurrando os quadris para a frente e para cima, ainda segurando os calcanhares, cabeça à frente, olhando o solo à frente dos joelhos.

e4-2 - Com uma forte contração, puxar os quadris para baixo sobre os calcanhares com alongamento diagonal para trás.

e5-2 - Release estirando a coluna na vertical, elevando o peito e a cabeça e, de imediato, projetar-se para a frente e para baixo com o peito na direção dos joelhos até atingir a horizontal com o tronco.

e6-2 - Contrair arredondando as costas, a cabeça inclina para os joelhos e logo release desenrolando a espinha para a frente, empurrando com o topo da cabeça até o limite de equilíbrio sobre os joelhos. p.r.

Repetir 4 vezes. Andamento lento.

5 - Contração diagonal - Ajoelhado nos dois joelhos.

p.r. Ajoelhado nos dois joelhos, peso do corpo par a frente no limite do equilíbrio de modo a permitir a elevação dos pés no solo atrás, alongar o tronco para o lado direito abrindo o braço direito horizontal ao lado, arredondado para cima, cabeça voltada para a direita.

a - e1-2-3 - Contração elevando o corpo, braço direito abaixa ao lado, torcer o tronco para lado esquerdo projetando-se diagonal par cima, arremeter com o braço direito numa curva da direita para a esquerda seguindo a projeção do corpo (D8), cabeça acima para lado esquerdo.

e2-2-3 Atingido o ponto de desequilíbrio, súbito, contrair puxando os quadris para trás sentando no lado direito e dobrando o tronco para a frente torcido à esquerda, cabeça sobre os joelhos, pernas dobradas juntas para lado esquerdo; logo release, estirando as costas à vertical, puxando ombro direito para trás, cabeça virada para lado esquerdo, braços aos lado do corpo.

Nota: Este movimento é produzido com um só impulso de contrairelease.

e3-2-3 - Contração, virando o tronco para o lado esquerdo e dobrando par a frente sobre os joelhos, face direita par baixo, levantar os quadris do solo, braços ao longo do corpo.

e4-2-3 - Rolar sobre os joelhos mudando os quadris para o lado esquerdo, fora do solo, torcendo o tronco dobrado à frente para o lado direito, face esquerda par baixo.

e5-2-3 - Release com espiral à esquerda, elevando o tronco vertical, braço esquerdo levanta pela frente acima da cabeça; empurrar os quadris para a frente, abrindo bem nas virilhas e alongar o tronco para o lado esquerdo, abrir braço esquerdo horizontal ao lado, arredondado para cima, cabeça vira à esquerda. p.r. para o outro lado.

Repetir o movimento para o lado oposto.

b - Repetir o movimento anterior até o compasso e4-2-3 e continuar com o seguinte:

e5-2-3 - Release levantando o tronco em no final, contração súbita dobrando o tronco sobre os joelhos, virando o ombro esquerdo para baixo.

e6-2-3 Rolar sobre as costas para o lado esquerdo, protegendo o cotovelo esquerdo à frente do corpo, fazer uma volta completa, terminando ajoelhado nos dois joelhos, tronco eleva vertical sentando sobre os calcanhares sem soltar o peso sobre eles, mãos nas dobras das virilhas, cotovelos abertos para os lados, peito levantado, face ao teto.

e7-2-3 - Contração dobrando o tronco para a frente sobres os joelhos, torcendo par o lado esquerdo; mudar circulando o tronco dobrado para o lado direito.

e8-2-3 - Release puxando o lado esquerdo para trás, elevar o tronco vertical, braço esquerdo sobe pela frente acima da cabeça, empurrar os quadris para a frente e alongar par o lado esquerdo abrindo o braço esquerdo horizontal ao lado, arredondado para cima, cabeça à esquerda.

Repetir para o outro lado.

Transferência de Peso na Posição Ajoelhada.

Com a colocação do peso do corpo sobre um joelho damos início a conscientização da postura sobre um lado do corpo apenas. a proximidade do solo torna mais fácil o encaixe correto da pélvis e respectiva elevação do tronco. Seguem-se alguns exercícios e movimentos de dança usando a quarta posição ajoelhada como base.

1 - Ajoelhado em quarta posição - plié em segunda posição.

P.I. Ajoelhado sobre o joelho esquerdo, perna em rotação par fora, pé para dentro atrás; tronco vertical, braços em quinta

posição; perna direita dobrada à frente com o joelho para cima, planta do pé no solo.

a - e1-2-3 - elevar-se mais sobre o joelho esquerdo, espiral à esquerda, elevar calcanhar direito, pé apontado para o solo e trazer a ponta para dentro tocando, de passagem, o lado interno do joelho esquerdo, abrir o joelho direito para o lado apoiando a planta do pé em segunda posição, na mesma linha do joelho esquerdo, aprofundar o plié abaixando os quadris sobre o calcanhar esquerdo, sem soltar o peso do corpo, braços abrem em segunda posição horizontal, cabeça vira para lado esquerdo.

e2-2-3 - Elevar-se sobre o joelho esquerdo, e, estendendo o pé direito, tocar com a ponta o lado interno do joelho esquerdo, braços fecham em primeira posição; elevar mais o tronco levando os braços a quinta posição e abrir perna direita a quarta posição na frente, com a planta do pé no solo, cabeça volta à frente. P.I.

Repetir 4 vezes à direita.

Para mudar de lado:

e1-2-3 - Elevar-se sobre o joelho esquerdo, pé direito apontado para o solo, torcer o tronco à esquerda, braço direito abre ao lado, girar sobre o joelho esquerdo até encostar a ponta do pé esquerdo na ponta do pé direito, resistindo com o joelho direito para cima, cabeça à direita.

e2-2-3 - Continuar a torcer o tronco para a esquerda até ficar de frente para o fundo, joelho direito cede abaixando junto do joelho esquerdo, braço esquerdo também abre horizontal ao lado ficando com ambos os braços em segunda posição, cabeça à frente (D5).

e3-2-3 - Continuar a torcer o tronco para o lado esquerdo, transferir o peso para o joelho direito e abrir o joelho o joelho esquerda para cima com o pé apontado, frente para D1, braços fecham em primeira posição

e4-2-3 - Abaixar a planta do pé esquerdo para o solo, elevando mais o tronco levar os braços pela frente a quinta posição. P.I. do outro lado.

Repetir 4 vezes o movimento desse lado.

Mudar mais uma vez e balance.

Para terminar:

e1-2-3 - Contrair as costas puxando os quadris para trás, dobrar o tronco para a frente sobre a perna direita estendida, (a perna estende devido o afastamento dos quadris para trás, o pé não sai do lugar), levar os dois braços estendidos à frente.

e2-2-3 Abaixar os quadris até sentar atrás do pé esquerdo, logo release estirando as costas para cima, pé esquerdo flexiona apoiando na meia planta com joelho dobrado para o lado, perna direita abre estendida ao lado em segunda posição paralela no ar, braço esquerdo eleva pela frente a quinta posição, braço direito abre ao lado, paralelo à perna direita.

Obs.: O tronco fica numa leve inclinação à esquerda.

2 - Quarta posição ajoelhada - Mudança de lado em 8 tempos.

P.I. Quarta posição ajoelhado na perna esquerda, com a perna direita dobrada à frente, planta do pé no solo, tronco erguido, braços em quinta posição.

e1-2 - Elevar-se trazendo a ponta do pé direito para o joelho esquerdo e abrir segunda posição plié, braços abrem em segunda posição arredondados para cima. cabeça vira à esquerda.

e2-2 - Contrair dobrando o tronco para a frente sobre o lado esquerdo, entre as duas pernas, ombro esquerdo para o solo, cabeça vira para cima para o ombro direito.

e3-2 - Release estirando costas na vertical com espiral

à esquerda, braço esquerdo eleva pela frente a quinta posição, sentar atrás da perna esquerda que fica dobrada à frente do corpo com o joelho aberto para o lado, a perna direita permanece dobrada com o joelho para cima, cabeça à direita.

e4-2 - Espiral estendendo a perna direita ao lado, braço direito eleva pela frente e estende horizontal ao lado, braço esquerdo abre ao lado.

e5-2 - Mudar o espiral à esquerda e estender a perna esquerda ao lado, braço esquerdo sobe pela frente e abre ao lado em alinhamento com a perna esquerda, cabeça à esquerda.

e6-2 - Impulsionar os quadris para lado esquerdo, juntando perna direita à esquerda, sentando no lado direito do quadril, tronco em alongamento diagonal para lado direito, braços em segunda posição, pernas juntas para lado esquerdo, olhar à frente

e7-2 Contrair dobrando as pernas juntas ao lado esquerdo, dobrar o tronco sobre os joelhos, ombro direito para baixo, levar os dois braços para lado esquerdo, cabeça vira à esquerda, face esquerda para o teto.

e8-2 - Release, estirando as costas para cima, virando de frente para D1, elevar-se sobre o joelho direito e abrir a perna esquerda a quarta posição frente, braços elevam pela frente a quinta posição, cabeça à frente. P.I. para o lado esquerdo.

3 - Quarta posição ajoelhado - contração cruzando uma perna sobre a outra.

P.I. Sobre o joelho esquerdo com a perna direita dobrada à frente, planta do pé no solo, braços em quinta posição.

e1-2-3 - Contrair torcendo o tronco à direita, rodando sobre o joelho esquerdo, apontar o pé direito para o solo, sentar sobre o calcanhar esquerdo, sem apoiar o peso, de frente para o fundo, perna direita cruzada sobre a coxa

esquerda, braços descem à frente em redor do joelho direito.

e2-2-3 - Release estirando as costas para cima, destorcendo pela esquerda, elevar-se sobre o joelho esquerdo e abrir a perna direita dobrada à frente, quarta posição, planta do pé no solo, braços elevam pela frente a quinta posição.

Repetir 4 vezes e mudar de lado.

4 - Deslocamento paralelo sobre os joelhos.

P.I. Sobre o joelho direito, sentado no calcanhar, sem soltar o peso sobre ele; perna esquerda cruzada sobre a coxa direita, com a ponta do pé no solo, tronco em contração vertical; braço direito dobrado à frente com antebraço para cima, palma contraída voltada para fora, braço esquerdo ao lado; foco em frente - D7.

e1-2 - Elevar-se sobre o pé esquerdo, apoiando a planta no solo, estender as costas e deslizar o joelho direito para o lado torcendo o tronco à direita (D3), virar o joelho esquerdo para a frente, paralelo ao direito, contraindo e alongando o tronco para trás sobre o calcanhar direito, pé esquerdo dobrado em meia ponta, braço direito abre ao lado e braço esquerdo vai pelo lado à frente com antebraço para cima e palma contraída, voltada para a frente, foco à frente diagonal para baixo (D3).

e1-2 - Release elevando-se um pouco sobre o joelho direito, girar sobre ele para o lado esquerdo (D7), trazer a perna esquerda por cima do coxa direita sentando sobre o calcanhar esquerdo, contraindo o tronco e levando o braços direito pelo lado à frente, braço esquerdo abre ao lado, voltando à posição inicial.

Repetir 4 vezes, deslocando para o lado direito.

Mudar de lado e repetir o deslocamento para lado esquerdo.

5 - Quarta posição ajoelhado - mudar para arabesque.

P.I. Sobre o joelho esquerdo, em rotação para fora, perna direita dobrada à frente, joelho para cima, planta do pé no solo, tronco erguido na vertical, braços em quinta posição.

e1-2-3 Elevar-se mais sobre o joelho esquerdo, inspirando, trazer a ponta do pé direito para a parte interna do joelho esquerdo, espiral virando o tronco para o lado esquerdo (D7) e estender a perna direita para trás (D3) em arabesque no solo, apoiando o bordo interno do pé no solo, braços abrem, descendo o esquerdo horizontal à frente e o direito ao lado, foco à frente (D7).

Obs.: Para manter a rotação para fora na perna esquerda, aproximar o pé esquerdo do joelho direito.

e1-2-3 - Virando de frente para D1 sobre o joelho esquerdo, dobrar a perna direita trazendo a ponta do pé para o joelho esquerdo no lado interno, braços fecham em primeira posição; elevar-se sobre o joelho esquerdo e abrir a perna direita dobrada à frente com o joelho para cima, planta do pé no solo, braços elevam a quinta posição.

Repetir 4 vezes e mudar de lado girando sobre os joelhos.

6 - Quarta posição ajoelhado - mudar para quarta posição alongada

P.I. Sobre o joelho esquerdo, perna direita dobrada à frente, joelho para cima e planta do pé no solo, tronco erguido na vertical, braços em quinta posição.

e1-4 - Transferir o peso para a perna direita, alongando o tronco para a frente, elevar-se sobre a perna direita dobrada, estendendo perna esquerda atrás, planta do pé no solo, braços descem pela frente e abrem aos lados em segunda posição, foco diagonal para o solo à frente.

e1-4 - Elevar o tronco vertical, braços sobem pela frente a quinta posição; descer sobre o joelho esquerdo, ajoelhando com perna direita dobrada à frente, sustentar o tronco para cima.

P. I.

Repetir 4 vezes e mudar de lado.

Caídas

Cair para o solo e seu oposto, a recuperação (i.é. levantar outra vez), são movimentos que foram introduzidos na dança pela necessidade de expressão. São usados para expressar sentimentos profundos como "cair em profunda depressão", "lançar-se aos pés deetc. O segredo de cair bem é fazê-lo sem machucar qualquer parte protuberante dos ossos ao jogar-se ao solo. Depende da maneira como a sustentação é feita no corpo para tornar o movimento fluente. O retorno depende da transferência lógica de peso, desenvolvendo o movimento na direção desejada.

1 - Preparação para caída.

P.I. Deitado de costas, pernas dobrada paralelas, ligeiramente separadas, planta dos pés no solo, braços aos lados do corpo, palmas para baixo.

a - e1-2-3 - Contrair arredondando as costas virando o tronco para o lado direito, aproximando ombro direito dos pés, ombro esquerdo levanta do solo, cabeça rola no solo para o lado direito, joelhos puxam para cima pés apontados.

e2-2-3 - Release estirando as costas e voltando o tronco ao centro na posição inicial.

Repetir a contração para o outro lado.

Alternar o movimento 8 vezes

b - Na mesma posição inicial.

e1-2-3 - apoiar firme a planta dos pés no solo, empurrar os quadris para cima apertando os músculos das nádegas e coxas, elevar o tronco do solo até ficar com o apoio sobre os ombros.

e2-2-3 - Contrair o abdome par descer com controle, à P.I.

Repetir 4 vezes com esta contagem.

Repetir 8 vezes usando apenas 1 tempo para levantar e 1 tempo para abaixar.

2 - Preparação para caída.

P.I. Sentar bem erguido sobre um lado do quadril com as pernas estendidas juntas par o lado: dobrar os joelhos e contrair sentando nos calcanhares. deslizar para o lado direito até que o quadril direito toque o solo. Manter o peso no quadril direito, tronco erguido, joelhos dobrados, pernas para o lado esquerdo, mão esquerda na dobra da virilha, braço direito ao lado.

a - e1 - Contrair, arredondando os quadris, sentando nos dois lados, puxar o abdome para dentro, mover os braços ligeiramente para a frente.

e2 - Contrair, arredondando o meio da espinha, puxar o estômago para dentro, mover o braços mais para a frente.

e3 - Contrair, arredondando o peito, trazer os ombros para a frente, movendo ainda mais os braços par a frente.

e1 - Release, endireitar as costas nos quadris, puxar o abdome par cima, braços recuam ligeiramente.

e2 Release, endireitar o meio da espinha, puxar as costelas para cima, braços voltam mais para trás.

e3 - Release, endireitar o peito, abrindo os ombros, puxar o torso para cima.

Repetir 4 vezes e mudar de lado.

b - Esta sequencia diferencia-se da anterior pela elevação da cabeça e pela contagem em 4 tempos.

e1 - Contrair, quadris, a cabeça começa a elevar.

e2 Contrair, meio da espinha, cabeça eleva mais.

e3 - Contrair, peito, cabeça bem para cima.

e4 - Sustentar em cima.

e1 - Release, quadris, puxar o torso par cima, face ao teto (Release - alonga o torso).

e2 - Release, meio da espinha, cabeça começa a voltar à frente. Manter o torso longo e fino, puxando mais para cima.

e3 - Release, endireitar o peito, torso bem erguido em linha reta, cabeça em frente.

e4 - Sustentar a posição.

Repetir 4 vezes e mudar de lado seguindo as indicações para a posição inicial do começo.

3 - Preparação para caída.

p.r. Sentado no lado direito do quadril, pernas dobradas juntas para o lado esquerdo, voltado par a frente, D1. Mão esquerda na dobra da virilha, ajuda a virar o torso, braço direito ao lado, mão no solo. Torcer a cintura de modo que os ombros fiquem inteiramente voltados par o lado direito, corpo numa longa linha diagonal dos quadris à cabeça, face focando além das pontas dos dedos da mão direita, braços direito estendido, peso na direita.

e1 - Contrair os quadris, abaixando o lado esquerdo para o solo, arredondando o tronco ainda de frente par a esquerda e levantando um pouco a cabeça.

e2 - Aprofundar a contração, virando o tronco de frente para D1, face ao teto, peso fora da mão direita.

e3 - Aprofundar a contração, inclinar o tronco para o lado esquerdo até a orelha esquerda ficar paralela aos calcanhares, palma direita levanta um pouco ficando somente com as pontas dos dedos no solo.

e1 Release, usar a mão esquerda para levantar e endireitar o lado esquerdo do quadril no início do release.

e2 - Release, levantar o torso mantendo o peito e a face paralelos ao teto.

e3 - Release, mover o torso e quadris para a frente esquerda, na longa diagonal da P.I. Manter o braço direito estendido durante todo o release.

Obs.: Executar as contrações e releases suave e continuamente. Usar a mão que permanece no quadril para iniciar todos os movimentos.

Repetir 4 vezes de um lado, depois igualmente do outro.

4 - Caída, da posição sentada.

P.I. Sentado com o tronco bem elevado (High release) no lado esquerdo do quadril. Dobrar os joelhos, calcanhares na direção dos quadris, braços aos lados.

a - Preparação.

e1-2 - Contrair começando no quadril e subindo através do torso para ombros e braços; aprofundar a contração da base ao meio da espinha, inclinando para o lado direito, sentando sobre os dois lados dos quadris, cabeça eleva, inclinando para o lado direito, face esquerda para o teto.

e2-2 - Release, estirando a espinha para cima desde a base dos quadris ao topo da cabeça. P.I.

b - e1-2-3-4 - Contrair começando nos quadris, pelo meio das costas subindo pelo torso, ombros e braços; aprofundar a contração na base da espinha, arredondando mais as costas, cabeça acima, inclinada à direita. Começar a abaixar para trás para trás rolando na pélvis até encostar o meio da espinha no solo, sobre o lado direito das costas, braço esquerdo desliza para trás no solo, braço direito estendido para a frente na direção dos pés; os ombros ficam fora do solo, apoiar o topo da cabeça.

e1-2-3 - Release, trazer o braço esquerdo a frente por baixo do lado esquerdo do tronco; empurrando os quadris para cima para o lado esquerdo, abrir os joelhos, esquerdo apoia no solo e direito eleva para o teto, tronco apoiado sobre o ombro direito, braço direito estende para trás, cabeça voltada à direita na direção da mão direita, manter as pontas dos pés juntas. (1).

Contrair puxando os quadris para trás, para o solo, na direção dos pés, para o solo, juntar os joelhos; dobrar o braço esquerdo à frente do corpo, costas da mão no solo e virando a palma conforme o tronco vira de frente para o solo, cabeça vira face direita para o solo, olhando para trás, circular o tronco com o peito de frente para o solo da esquerda para a direita, passando o braço direito circular com palma para baixo intensificando o impulso do tronco, empurrar com a mão esquerda contra o solo para completar a volta do tronco à frente dobrado sobre os joelhos em contração profunda (2). Release, estirando o tronco para a frente desde a base da espinha ao topo da cabeça e elevar à vertical voltando à P.I. (3).

Repetir 4 vezes. Terminar em contração alta na vertical para balance.

5 - Caída - da posição ajoelhada.

P.I. Ajoelhado nos dois joelhos, tronco bem erguido High release), braços aos lados do corpo.

a - Preparação para a caída.

e1-2-3 - Contração começando na base dos quadris, através da espinha, cabeça ligeiramente para a frente, foco diagonal para o solo; mantendo a contração alongar para trás até tocar os calcanhares com a nádegas sem soltar o peso; braços ligeiramente para a frente.

e1-2-3 - Empurrando os quadris para cima, sem desfazer a contração, voltar à vertical; release depois de atingir a

vertical, no terceiro tempo.

Repetir 4 vezes. Andamento lento.

b - Preparação para a caída.

e1-2-3 - Contração desde a base da espinha segurando fortemente os músculo das nádegas e de trás das coxas; alongar o tronco para trás, manter o foco para o solo à frente dos joelhos; abaixar o tronco até tocar os calcanhares com as nádegas, sem soltar o peso.

e2-2-3 - Deslocar os quadris para o lado direito e sentar no solo, ficando com as pernas dobradas juntas para o lado esquerdo; release estirando a espinha para cima.

e3-2-3 - Contrair arredondando a pélvis e puxando o tronco para cima dos calcanhares, continuar o impulso para cima voltando à vertical e release no último momento. P.I.

Repetir 4 vezes alternando um lado e outro.

c - Caída - na posição ajoelhada.

e1-2-3-4 - Contrair desde os quadris, meio das costas e torso, alongar para trás até próximo aos calcanhares. Aprofundar a contração deslocando os quadris para o lado direito e inclinando em oposição para o lado esquerdo, cair sobre as costas (como na caída da posição sentada), deslizando o braço direito para trás no solo e braço esquerdo estendido para a frente na direção dos pés. Topo da cabeça no solo, queixo para cima.

e1-2-3-4 - Puxar o braço direito para baixo do corpo, empurrar os quadris para cima abrindo os joelhos, apoio no joelho direito, elevar o tronco sobre o ombro direito; braço esquerdo estendido para trás, olhar a mão esquerda. Dobrar o braço direito à frente do corpo, costas da mão no solo; contrair puxando os quadris para trás juntando os joelhos e virando o tronco de frente para o solo, palma direita vira para baixo, cabeça vira para ombro direito, impulsionar-se circulando o

tronco da direita para a esquerda até elevar-se sobre os joelhos que voltam à frente, o braço esquerdo circula por cima da cabeça com palma voltada para o solo acompanhando o impulso do tronco.

release empurrando costas para a frente e elevar-se sobre os joelhos estirando a espinha para cima, retornando à P.I.

Repetir 4 vezes para o lado direito depois para o esquerdo

Para levantar do solo

O levantar do solo deve ser feito com certo cuidado pois embora as pernas tenham trabalhado a maior parte do tempo, não tiveram de sustentar o peso do corpo. Por isso um movimento de transição deve ser feito ao passar para as atividades do centro ..

e1 - Deitar de frente para o solo, pernas estendidas juntas, braços dobrados, mãos apoiadas no solo por baixo dos ombros, topo da cabeça para o lado direito da sala (D3).

e2 - Empurrar o corpo com as mãos levantando sobre os joelhos, costas paralelas ao solo e dobrar os pés apoiando a meia planta no solo, focar direto para o solo.

e3 - Estender a perna direita para trás empurrando o peso do corpo para ela, ficar diagonal à frente.

e4 - Passo à frente com a perna direita colocando o pé justo entre as duas mãos, elevar-se endireitando a perna de trás com a perna da frente dobrada, transferindo o peso para a frente e para cima, num ângulo de 45 graus.

e5 - Elevar-se sobre a perna direita estendida, virando 1/4 à esquerda, ficando de frente para D1, com a perna esquerda estendida ao lado.

e6 - Fechar a perna esquerda para a direita, primeira posição, tronco erguido, braços aos lados, foco à frente.

Trabalho no centro

O trabalho no centro compreende uma série de exercícios executados de pé, sem deslocamento ou com um deslocamento bastante restrito. Destinam-se a melhorar a postura ou alinhamento do corpo e a desenvolver a consciência de seu centro. Servem também para alongar e melhorar a flexibilidade das pernas e coordenar seus movimentos com os braços. Coordenação, alinhamento e equilíbrio são preocupações constantes devido a complexidade de mover as diferentes partes do corpo simultaneamente. Instintivamente praticam-se ações bem complexas nas atividades diárias - como caminhar e falar e carregar uma mala ao mesmo tempo sem perder a direção. De modo semelhante são praticados os movimentos de dança. Primeiramente aprende-se os movimentos isolados para depois combiná-los de diferentes maneiras. Uma vez incorporada a sensação de alinhamento correto, o passo seguinte que é a sensação de equilíbrio também pode ser absorvida e ambas as sensações poderão ser usadas em novas formas de movimento.

As Posições Básicas de Dança.

São cinco as posições básicas de dança usadas em todo o mundo, imprescindíveis à forma e função do corpo. Facilitam executar qualquer movimento com cuidado e precisão servindo de ponto de partida e conclusão dos mesmos. Para executar bem um exercício é importante saber exatamente onde está o corpo num determinado espaço. Basicamente, as posições são usadas em rotação das pernas para fora e, na técnica moderna, foram introduzidas as posições paralelas sendo mais freqüentes - a primeira, a segunda e a quarta paralelas.

Primeira posição - De pé, com as pernas voltadas para fora desde a articulação dos quadris, calcanhares juntos e pontas dos pés voltadas para fora num ângulo de 45 graus ou mais. Tronco ereto, braços numa longa curva aos lados do corpo, com as palmas ligeiramente para dentro. Foco diretamente à frente, espinha e pescoço bem alongados.

Segunda posição - Expandir o corpo de modo a sentir o espaço bidimensional; com os pés separados e voltados para fora em alinhamento um com o outro e os braços podem ser mantidos como na primeira posição alongados para baixo ou para fora aos lados em segunda posição. as palmas podem estar voltadas para baixo, para a frente ou para cima - em todas as situações os braços devem estar numa longa curva desde o centro das costas.

Terceira posição - Com uma perna à frente da outra e calcanhares apenas se cruzando, pés votados para fora. Isto determina o começo do "espiral" do corpo no espaço de modo que um braço fica mais à frente do corpo e o outro abre um pouco mais ao lado e ligeiramente para trás em oposição às pernas.

Quarta posição - A quarta posição básica prolonga o espiral para a frente, com uma perna à frente da outra, os pés separados na distância determinada pela extensão do pé apontado à frente. Transferido o peso para os dois pés em rotação para fora temos a quarta posição. Braços abrem mais a posição, um elevando à frente e o outro abrindo ao lado, em oposição às pernas.

Quinta posição - Aqui o "espiral" é mais intenso, com os pés uma à frente do outro em posição cerrada, o calcanhar do pé da frente em linha como dedo grande do pé de trás, os quadris e pernas voltados para fora no mesmo grau dos pés. Segurar os glúteos, para dentro e para baixo. Os braços podem ser mantido acima da cabeça numa curva longa em redor da face de modo que as pontas dos dedos fiquem em

linha com a testa; ou abaixo com as mãos ligeiramente á frente das coxas; ou em segunda posição.

Posições e movimento.

Toda dança é baseada em posições e movimento. Posições são a forma e o lugar onde se começa um movimento e a forma e o lugar onde o movimento acaba e é sustentado momentaneamente, a qualidade do movimento entre as posições é que dá significado à dança. As posições são o corpo ou substância da dança. O movimento revela sua alma.

Plié

Plié é uma flexão dos joelhos com as pernas em rotação para fora ou paralelas. Derivado da palavra francesa "plier", significa dobrar e é usado em dança para impulsionar ou apoiar um movimento. O meio plié ou - demi-plié - é feito dobrando os joelhos e mantendo os calcanhares no solo. Cada joelho deve estar dirigido diretamente sobre o dedo médio do pé e não pressionar para a frente sobre o arco plantar.

Relevé

esta é outra palavra francesa derivada do verbo "relever", significando elevar-se sobre a meia ponta do pé ou pés. Um relevé pode ser feito em qualquer posição e requer um bom equilíbrio por causa da diminuição da superfície de apoio.

Posições Básicas

Algumas posições são fundamentais e podem ser sustentadas ou servir de passagem para outros movimentos. Devem ser reconhecidas ou lembradas pois ajudam a aprender seqüências de movimento. O equilíbrio nestas posições pode ser feito com a planta no solo ou em relevé.

Coupé - Pé no tornozelo - em dança, quando se move uma perna para passar pela outra, ela pode ser trazida tão perto quanto possível ou tão afastada quanto puder. , Pé no

tornozelo é a aproximação mais perto possível. Cuidar de não torcer para dentro o pé levantado (pé em foice_

Passé - Pé no joelho Algumas vezes chamado passé ou retiré, esta posição combina o passar de uma perna Próximo à outra com a elevação tão alto quanto possível. A ponta do pé deve tocar a parte interna da perna de apoio. Não levantar o quadril quando levantar a perna, em vez disso elevar o peso do corpo na linha interna da perna de apoio e então transferí-lo para o centro do corpo.

Attitude - Uma perna é levantada dobrada atrás de modo a formar com o corpo um longo arco espiralando do pé de trás para o braço de fora acima. Esta posição lembra a estátua alada de Mercúrio.

Arabesque Talvez a posição mais comum e fácil de ser reconhecida, origina seu nome do desenho persa de uma grande lágrima caindo. A perna levantada deve estar estendida diretamente para trás da perna de apoio, ambas em rotação par fora. Tentar não inclinar para a frente, mas segurar fortemente a posição nos glúteos e omoplatas

Uso do Paralelo e da Rotação para Fora

O uso das pernas em posição paralela ou voltadas para fora a mente. Geralmente associada com ataque e defesa (usada nas artes marciais), enquanto que a posição em rotação para fora expõe e deixa desprotegidas partes muito vulneráveis do corpo. Por isso ao tomar uma posição aberta é importante descobrir como firmar a postura com o corpo inteiro.

O movimento envolve não apenas as pernas e quadris mas toda a parte superior do tronco e mesmo a face. A posição paralela dá uma visão mais limitada, enquanto que a posição em rotação para fora amplia os horizontes e a sensação da face é de estar sorrindo.

Exercícios para trabalhar a rotação das pernas para

dentro e para fora.

1. P.I. De pé, com as coxas, joelhos e pés voltados diretamente para a frente, pés alinhados um com o outro, tronco ereto, braços aos lados, face para a frente.

e1 - Rodar as pernas para fora na articulação dos quadris, movendo primeiro os músculos das nádegas e pernas (Sentir os músculos tencionarem e virarem em redor da pélvis) antes de rodar os ossos. Evite levar as nádegas para fora puxando para dentro na virilha. - Primeira posição.

e2 - Rodar as pernas para dentro, abrindo os calcanhares.
- Segunda posição paralela.

e3 - Rodar as pernas para fora, juntando os calcanhares.
Volta à Primeira posição.

e4 - Rodar as pernas para dentro, juntando as pontas dos pés. - Primeira posição paralela

2 - A mesma posição inicial - pernas paralelas.

e1 - Abrir pontas dos pés - Primeira posição.

e2 - abrir calcanhares - Segunda posição paralela.

e3 - Fechar calcanhares - Primeira posição

e4 - Abrir calcanhares - Segunda posição paralela.

e5 -e6 - Repetir o fechar e abrir calcanhares.

e7 - Fechar calcanhares - Primeira posição.

e8 - Fechar pontas dos pés - Primeira posição paralela.

3 - A mesma posição inicial - pernas paralelas.

e1 - Abrir as pontas dos pés - Primeira posição

e2 - Fechar as pontas dos pés - Primeira posição paralela.

Repetir 8 vezes

4 - A mesma posição inicial - pernas paralelas.

e1 - Demi-plié.

e2 - Estender pernas.

e3 Abrir pontas dos pés - Primeira posição.

e4 - Demi-plié.

e5 - Estender pernas.

e6 Fechar pontas dos pés - Primeira posição paralela.

Repetir 8 vezes.

5 - P.I. De pé, em Primeira posição.

e1 - Demi-plié.

e2 - Estender pernas.

e3 Juntar pontas - Primeira posição paralela

e4 - Demi-plié.

e5 - Estender pernas.

e6 - Abrir pontas - Primeira posição.

Repetir 4 vezes e abrir pernas à segunda posição.

e1 - Demi-plié.

e2 - Estender pernas.

e3 - Rodar pontas para dentro - Segunda posição paralela.

e4 - Demi-plié.

e5 - Estender pernas.

e6 - Rodar pontas para fora - Segunda posição

Repetir 4 vezes.

6 - P.I. De pé em Primeira posição.

e1 - Demi-plié.

e2 - Estender pernas.

e3 - Fechar pés paralelos.
e4 - Demi-plié.
e5 - Estender pernas.
e6 - Abrir Primeira posição.
e7 - Fechar pés paralelos.
e8 - Abrir Primeira posição.
Repetir e 1 a 8 quatro vezes.

7 - P.I. Pés paralelos juntos.
e1 - Demi-plié.
e2 - Abrir as pernas - Primeira posição.
e3 - Estender pernas.
e4 - Demi-plié.
e5 - Fechar pernas paralelas.
e6 - Estender pernas.
Repetir de 1 a 6, quatro vezes.

8 P.I. Pernas paralelas.
a e1 - Demi-plié
e2 - Estender pernas.
e3 - Demi-plié.
e4 - Rodar pernas para fora.
e5 - Estender pernas.
b . e1 - Demi-plié.
e2 - Estender pernas.
e3 - Abrir pernas - Primeira posição.
e4 - Demi-plié.

e5 - Estender pernas.

e6 - Fechar paralelas.

c . e1 - Abrir pontas - Primeira posição.

e2 - Fechar pernas paralelas.

Repetir as seqüências a-b-c - 4 vezes.

Pliés "demi-plié" "grand plié"

Em posição paralela. Em rotação das pernas para fora.
(en dehors)

Todos os movimentos de dança requerem um certo grau de flexão e extensão das pernas. Embora não seja difícil dobrar os joelhos, não é fácil executá-lo com suavidade e em tempo controlado. E' ainda mais difícil controlando a postura e o equilíbrio do tronco.

1 - Pliés paralelos.

a - P.I. De pé, em posição paralela, pés ligeiramente separados, braços abaixo, aos lados, equilíbrio igual sobre as duas pernas.

e1-2-3 - Mantendo o tronco longo e direito, dobrar os joelhos num demi-plié. Ao descer, levantar os braços paralelos à frente, com palmas para baixo, puxando o torso para cima, como se estivesse depositando um grande vaso de cristal no solo. Manter os calcanhares no solo.

e2-2-3 - Começara a levantar do plié, usando os braços para empurrar contra o espaço, dobrando os cotovelos e virando as palmas para a frente deslizando com elas como se o ar fosse denso e difícil de atravessar. estender as pernas e abaixando os braços, retornar à P.I.

Repetir 4 vezes em andamento lento. Repetir em andamento mais rápido.

b - P.I. A mesma.

e1-2-3 - Dobrar as duas pernas em demi-plié, puxando o corpo para cima, diminuir o peso sobre as pernas, usando os músculos das costas. Braços elevam horizontal à frente com palmas para baixo.

e2-2-3 - Procurar não inclinar o tronco para a frente ou para trás, nem virar a pélvis. Manter os calcanhares no solo tanto quanto possível ao descer, eles devem levantar naturalmente.

Braços elevam paralelos à vertical. Foco à frente. Não sentar sobre os calcanhares na base do plié

e3-2-3 - Pressionar os calcanhares para o solo, empurrando o corpo para cima, voltando ao demi-plié; puxar os cotovelos para baixo à frente com antebraços para cima, passando as palmas das mãos contra o espaço.

e4-2-3 - Continuar estendendo as pernas, abaixando os braços e voltando á P.I.

c - P.I. A mesma.

e1-2 - e2-2 - Demi-plié como em (a) - 2 vezes.

e1-2 - 2-2 - 3-2 - 4-2 - Grand Plié como em (b) - 1 vez.

Repetir = demi-plié 2 vezes; Grand Plié 1 vez.

2 Demi-plié, com as pontas dos dedos levantadas, para sensibilizar o apoio na bola do pé (metatarso).

a - P.I. De pé ,pernas paralelas, pés ligeiramente separados, tronco erguido, braços aos lados abaixo, foco direto à frente.

e1-2 - Levantar os dedos dos pés, dobrar os joelhos puxando o corpo para cima, manter os braços abaixo. Procurar não desviar o tronco do eixo central. Não levantar os calcanhares.

e2-2 - Empurrar o solo, estendendo as pernas.

Repetir 8 vezes. Andamento lento.

b - P.I. Como em (a_) em segunda posição paralela.

Repetir igualo demi-plié com dedos levantados 8 vezes.

3 - Pliés - com as pernas em rotação para fora.

Os demi-pliés ajudam a ajustar e fixar a postura e alinhamento do corpo em movimento e também dá a este uma sensação de fluência e flexibilidade. Trabalhando nas cinco posições básicas, usando braços e pernas ao mesmo tempo, o equilíbrio e a coordenação são melhorados. Uma das qualidades que se busca num bailarino e a sensação de pulsar e fluir numa liberdade de movimento que resulta do respirar corretamente. De início pode ser difícil regular a respiração com o movimento. A respiração pode ser demasiado intensa e curta ou pode ser retida indevidamente. isto pode acontecer por não ser feito completo uso da caixa torácica ao tentar sustentar uma posição elevada do torso ou simplesmente porque o movimento é mais rápido ou mais lento que seu ritmo respiratório confortável. Os pliés permitem o controle de tempo da respiração para produzir um movimento que tem a qualidade da respiração. A finalidade dos pliés é atingir um equilíbrio entre movimento e respiração.

a - P.I. De pé, em primeira posição, pernas em rotação para fora, calcanhares se tocando. Corpo alongado para cima de modo a sentir a testa elevada e ligeiramente para a frente, mas não projetar o queixo para fora. Braços aos lados, abaixo, mãos com os dedos alongados (pressionar o dedo médio para o solo). Foco direto à frente.

e1-2-3 - Dobrar os joelhos em demi-plié. apertar as nádegas e os músculos de trás das coxas de modo a não cair o peso para a frente. Os joelhos devem estar verticalmente alinhados com os dedos dos pés. sustentar o corpo elevado e os ombros rebaixados, através de uma inspiração.

e1-2-3 - Empurrar o solo com a planta dos pés, estendendo as pernas. Deixar o ar exalar sem relaxar a postura do corpo. (A respiração resulta de um elevar e abaixar da caixa torácica)

Repetir 2 vezes. Depois o mesmo com movimento de braços.

e1-2-3 - Demi-plié, levantando ambos os braços pela frente do corpo até ficarem num arco em redor da face. pontas dos dedos em alinhamento com a testa - Quinta posição. Procurar não levantar os ombros. Os braços elevam pelo levantar do peito na respiração e respectivo rebaixamento dos omoplatas.

e1-2-3 - Estender as pernas empurrando o solo com a planta dos pés. Abrir os braços pelos lados numa longa curva com palmas para cima até o nível dos ombros e, rodando as mãos para a frente, descer, conduzindo pelo bordo externo à P.I.

Repetir 2 vezes e mudar de posição.

T. (transição)

e1-2-3 - estender a perna direita para o lado apontando o pé à segunda posição, com espiral das costas.

e1-2-3 - Abaixar o calcanhar, voltando o tronco ao centro, braços abaixo.

b - Fazer outra sequencia de demi-pliés da mesma foram anterior.

2 demi-pliés simples e 2 com movimento de braços - 8 compassos de três tempos.

T. e1-2-3 - Transferir o peso para a perna esquerda, espiral, deixando a perna direita estendida ao lado com o pé apontado.

e1-2-3 - Mudando o espiral para o lado direito fechar a

perna direita em terceira posição, braços abaixo ,braço esquerdo ligeiramente à frente, foco à frente.

c - e1-2-3 - Mantendo o espiral para sustentar o tronco de frente, executar o demi-plié simples como em (a).

e1-2-3 - Estender as pernas empurrando o solo com a planta dos pés, exalando o ar.

Repetir 2 vezes o movimento simples.

e1-2-3 - Demi-plié elevando os dois braços pelo centro do corpo a quinta posição. Aumentar o movimento respiratório.

e1-2-3 - Estender as pernas, empurrando o solo e abrir os braços passando pelo nível horizontal com palmas para cima e, virando as mãos para a frente, descer até a P.I.Obs.: Os braços abrem dentro do alinhamento do spiral.

Repetir 2 vezes com movimento de braços.

T. e1-2-3 - Estender a perna direita à frente, pé apontado para o solo, centro do corpo em linha com a ponta do pé - espiral.

e1-2-3 - Abaixar o calcanhar acentuando a rotação da perna para fora, puxando o calcanhar para a frente, transferindo o peso do corpo de modo a ficar equilibrado sobre os dois pés. Espiral mais acentuado, tentando manter a pélvis de frente; braço esquerdo ligeiramente à frente do corpo, braço direito aberto ao lado para facilitar o equilíbrio.

d - e1-2-3 - Demi-plié em quarta posição mantendo a rotação das pernas para fora desde os quadris, apertando as nádegas e os músculos de trás das coxas; procurar não rodar a pélvis para trás, foco à frente

e1-2-3 - estender as pernas, empurrando o solo com a planta dos pés; foco desvia ligeiramente à direita.

Repetir 2 vezes o movimento simples, sem braços.

e1-2-3 - Demi-plié acentuando a inspiração e elevando o braço esquerdo pela frente à quinta posição.

e1-2-3 - Estender as pernas, acentuando o espiral, exalar o ar, abrindo o braço esquerdo numa longa curva pelo lado, arredondado para cima até a horizontal e virando palma para a frente para descer à P.I.

Repetir 2 vezes com movimento de braços.

T. e1-2-3 - Transferir o peso para a perna esquerda, deixando a perna direita estendida à frente com o pé apontado em espiral à direita, centro do corpo em alinhamento com a ponta do pé direito) .

e1-2-3 - Fechar o pé direito em quinta posição, espiral à direita, cuidar de não deixar a pélvis rodar para trás, tronco bem erguido, braços aos lados abaixo.

c - e1-2-3 - Demi-plié em quinta posição, apertando as nádegas e músculos de trás das coxas para manter a rotação para fora, sustentar a elevação do corpo pela inspiração, elevando a caixa torácica.

e1-2-3 - Estender as pernas, empurrando o solo e soltando o ar.

Trabalhar a musculatura interna das coxas e cuidar de não retesar os joelhos ao estender.

Repetir 2 vezes simples. Depois com braços.

e1-2-3 - Demi-plié, levantar ambos os braços pela frente à quinta posição, acentuando a inspiração.

e1-2-3 - Estender as pernas, e abrir os braços numa ampla curva pelos lados, acentuando o espiral e exalando o ar, voltar à p.I.

Repetir 2 vezes com movimento de braços

Repetir a terceira, quarta e quinta posições com a perna esquerda à frente.

f - Variação. Acrescentar uma contração ao demi-plié simples e com movimento de braços.

P.I. Primeira posição, braços aos lados.

e1-2-3 - Demi-plié - regular

e2-2-3 - estender pernas - regular

e3-2-3 - Demi-plié, com contração

e4-2-3 - estender pernas, com release

e5-2-3 - Demi-plié, com movimento de braços - regular

e6-2-3 - Estender pernas abaixando os braços - regular

e7-2-3 - Demi-plié com movimento de braços e contração

e8-2-3 - Estender pernas, descendo braços e release.

Esta combinação de movimentos pode ser feita em todas as posições.

4 - Pliés Profundos ou "Grand Plié"

No mundo de hoje somos constantemente assaltados pelas mudanças de nosso ambiente. a maneira como reagimos a estes assaltos é visível no modo como caminhamos, ficamos de pé ou nos movemos de uma posição para outra. Para readquirir a harmonia precisamos ensinar as partes de nosso corpo a confiarem umas nas outras e a treinar nosso corpo a se mover com graça e senso de direção própria. Os pliés profundos além de exercitarem as costas e as pernas também nos ensinam a sincronizar os movimentos de braços e pernas

a - "Grand Plié" em primeira posição

P.I. De pé, com as pernas em rotação para fora, em primeira posição, tronco bem erguido, braços aos lados numa curva rasa.

e1-2-3 - Demi-plié, puxando as coxas para cima e levantando os braços num longo arco à frente, primeira

posição. Manter os calcanhares no solo e o arco plantar levantado.

e2-2-3 - Continuar a descer a um plié profundo, deixando os calcanhares levantar do solo e continuar com o arco dos braços para cima sobre a cabeça em alinhamento com a testa, quinta posição.

e3-2-3 - empurrando os calcanhares para o solo, retornar ao demiplié, braços abrem numa ampla curva a segunda posição, com palmas para cima.

e4-2-3 - Estender as pernas e abaixar os braços aos lados voltando à p.l.

repetir a seqüência 2 ou 3 vezes.

T (transição)

e1-2-3 - Deslizar a perna direita ao lado, pé apontado para o solo, braço esquerdo abre ao lado em oposição.

e2-2-3 abaixar o calcanhar direito transferindo o peso para o centro entre as duas pernas, abaixando o braço esquerdo.

segunda posição de pernas em rotação para fora.

b - Plié me segunda posição.

A única diferença entre a seqüência em primeira posição e a em segunda, no grand plié, é que nesta última os calcanhares permanecem no solo e o arco plantar levantado o tempo todo. Ao levantar os braços para a quinta posição, rebaixar os omoplatas e rodar o braço na articulação do ombro. Não levantar os ombros. No plié, descer o mais possível sem perder a rotação das pernas para fora, ou levar a pélvis para trás.

P.l. de pé, com as pernas em segunda posição, braços aos lados numa longa curva para baixo.

e1-2-3 - Dobrar os joelhos em demiplié, levantando os

braços pela frente numa longa curva. Manter o en de hors juntando as nádegas e puxando os músculos das coxas para trás. Os joelhos devem estar em alinhamento com os dedos dos pés e o arco plantar bem levantado.

e2-2-3 continuar a aprofundar o plié, levantando os braços acima da cabeça em linha com a testa. Os joelhos projetam-se além das pontas dos dedos dos pés. Caso isto não aconteça é porque os pés estão muito separeis.

e3-2-3 Estender um pouco as pernas voltando ao demi-plié, abrindo os braços aos lados em segunda posição horizontal com as palmas votadas para cima.

e4-2-3 - estender completamente as pernas, abaixando os braços aos lados (rodar as palmas para a frente e cortar o ar com o bordo externo da mão) voltando à P.I.

c - Variação do plié em segunda posição com transferência de peso para uma perna.

P.I. De pé, em segunda posição, braços em segunda posição horizontal, arredondados para cima.

e1-2 - Plié em segunda posição um pouco mais larga que a normal, manter a posição dos braços.

e2-2 Empurrar o solo com o pé esquerdo deslocando o corpo inteiro à direita até ficar com a perna esquerda estendida, sem mudar a posição dos pés e braços.

e3-2 - Trazer o tronco de volta ao centro com plié igual nas duas pernas.

e4-2 - empurrar o solo com o pé direito deslocando o corpo inteiro para o lado esquerdo até estender a perna direita, sem mudar a posição de pernas e braços, o tronco mantém o eixo vertical.

e5-2 - Voltar ao plié nas duas pernas, trazendo o tronco ao centro.

e6-2 - Empurrar-se para cima estendendo as pernas.

Repetir começando a transferência para a esquerda

d - Variação - Plié em segunda posição com contração P.I. De pé, em segunda posição, braços em segunda posição horizontal, arredondados para cima.

e1-2 - Plié em segunda posição, manter a posição de braços.

e2-2 - Contrair, puxando o meio das costas para trás, não virar a pélvis, braços descem numa longa curva para a frente, primeira posição.

e3-2 - Release, estirando costas, levando peito e cabeça; braços elevam pela frente acima da cabeça.

e4-2 - estender as pernas e abrir os braços a segunda posição horizontal arredondados para cima, manter o high release.

Recomeçar voltando a cabeça à frente. Repetir 4 vezes.

Extensão das pernas (Brushes)

Movimentos de extensão das pernas ou brushes são tão importantes quanto os pliés e precisam ser exercitados e explorados. Como no plié, muitos controles localizados completam o todo. É vital reconhecer a importância do controle no centro, ou parte mediana do corpo. Sem este controle não há liberdade de movimento.

O termo brush é descritivo (literalmente traduz-se por "escova"). A sola do pé esfrega o solo quando se move para fora do centro e, da mesma forma, esfrega-o quando retorna.

1 - Brushes paralelos - Em três níveis.

P.I. De pé, em posição paralela, braços abaixo, joelhos voltados diretamente para a frente; coxas, joelhos e arcos

dos pés puxados para cima.

a e1 - Manter ambos os joelhos estirados, deslizar o pé esquerdo pelo solo até ficar apontado. A energia para estender a perna deve ir par baixo, por trás da perna e pelo arco plantar.

Puxar fortemente para cima o lado direito do quadril para mantê-lo imóvel - primeiro nível.

e2 - Juntar rapidamente o pé esquerdo ao direito e estender novamente à frente, em cima do tempo.

Repetir 8 vezes o movimento com o pé esquerdo.

apenas transferir o peso no (e) para repetir os brushes com a perna direita, com acento para fora, 8 vezes. Andamento médio.

b - e1 - Deslocar o pé esquerdo pelo solo como em (a) mas continuar projetando a perna para fora até elevar-se do solo num ângulo de 45 graus. Manter os dedos apontado para o solo o mais distante possível. Levantar os braços à frente ao nível dos ombros com as palmas para baixo.

e2 - Ao retornar à posição preparatória. tocar com a ponta do pé no mesmo ponto de onde levantou. Logo brush a perna novamente alcançando o segundo nível. Voltar ao contar (e) e marcar o acento para fora sobre o tempo. Manter os braços à frente.

Repetir 8 vezes com a perna esquerda. Andamento médio.

Transferir o peso e repetir com a perna direita.

c - e1-2 - Deslizar o pé para fora, mas desta vez levantar a perna tão alto quanto possível, mantendo ambos os joelhos estendidos. Empurrar fortemente para o solo com a perna de apoio e alongar a cintura para sustentar a parte mais baixa imóvel.

Elevar os braços à vertical para ajudar a sentir a extensão

do tronco.

e2-2 - Abaixar a perna passando pelo mesmo caminho da elevação, tocar o solo com a ponta o mais longe possível sem alterar a postura. Manter os braços em cima.

Repetir 8 vezes com a perna esquerda. Depois coma direita.

Andamento lento.

2 - Brush paralelo - com meia planta.

P.I. De pé, com pernas paralelas, pontas do pés voltadas para a frente, braços aos lados abaixo.

a - e1 - Deslizar a planta do pé esquerdo pelo solo à frente até ficar apoiado na meia planta (metatarso)

e2 - Estender os dedos ficando com o pé apontado.

e3 - Dobrar os dedos, apoiando meia planta.

e4 Abaixar o calcanhar, deslizar o pé de volta à P.I.

Repetir 4 vezes com o pé esquerdo

b - e1 - Brush com pé esquerdo até o segundo nível, acento para fora.

e2 - Fechar o pé rapidamente no (e) e logo brush para fora até o segundo nível, em cima do tempo.

e3 até e6 - Repetir o brush .

e7 - Brush ao terceiro nível (90 graus)

e8 - Brush voltando à P.I.

Repetir a-b com a perna direita.

3 - Brush paralelo - ao lado

P.I. De pé, pés juntos, braços aos lados abaixo.

a e1 - Brush perna esquerda ao lado, mantendo a posição paralela.

e2 - Fechar rapidamente no (e) e logo brush abrindo a perna paralela ao lado.

Repetir 8 vezes com a perna esquerda; depois com a direita.

b - Repetir o movimento (a) tirando a ponta do solo (segundo nível), 8 vezes com a perna esquerda e depois com a direita.

c - Repetir o movimento (b) com plié na perna de apoio e estender ao fechar paralelo.

d - e1 - Brush paralelo à frente. Voltar à P.I.

e2 - Brush paralelo ao lado, com plié na perna de apoio. Voltar à P.I. estendendo.

Repetir 4 vezes à esquerda; depois à direita.

4 - Brush paralelo - estender e voltar dobrando - dobrar e estender e voltar estendido.

P.I. De pé, pernas paralelas, pontas dos pés voltadas para a frente, braços aos lados abaixo.

a - e1 - Brush perna esquerda à frente, ponta no solo.

e2 - Brush voltando à P.I.

Repetir 4 vezes.

b - e1 - Brush perna esquerda à frente, ponta fora do solo.

e2 - Dobrar a perna juntando a ponta esquerda à direita e abaixar o calcanhar, firmando a perna no solo.

Repetir 4 vezes.

c - e1 - Dobrar a perna esquerda com o pé apontado para o solo e desdobrar estendendo à frente.

e2 - Brush trazendo a perna de volta à P.I.

Repetir 4 vezes.

Repetir a-b-c com a perna direita.

Rodar as pernas para fora, primeira posição e repetir a sequência a-b-c para os lados, esquerdo e direito.

5 - Brush paralelo - com transferência de peso.

P.I. De pé, pernas e pés paralelos, braços aos lados abaixo.

a - e1 - Brush perna esquerda à frente, ponta no solo

e2 - Brush voltando à posição fechada.

Repetir 4 vezes esquerda, depois direita.

b - Igual a (a) em segundo nível - ponta fora do solo.

Repetir 4 vezes com cada perna.

c - e1 - Brush perna esquerda paralela ao lado, com plié na perna de apoio.

e2 - Transferir o peso do corpo para a perna esquerda em plié, estendendo a perna direita ao lado.

e3 - Transferir o peso do corpo para a perna esquerda mudando o plié e estendendo perna direita

e4 - Estender a perna de apoio, empurrando-se para cima e fechar a perna direita paralela.

Repetir começando com perna direita, invertendo o lado do movimento de transferência.

Repetir 4 vezes.

Brushes laterais

De pé, com os pés em primeira posição, corpo bem erguido com bom alinhamento, braços aos lados numa longa curva para baixo. Os joelhos devem estar bem estendidos, mas não retesados e trancados. Ao mesmo tempo, as juntas dos tornozelos e quadris devem permanecer flexíveis e livres.

Ao deslizar para fora, colocar peso suficiente no pé de modo que a perna trabalhe para conseguir levar o pé. Os dedos ficam apontados por causa da extensão dos tornozelos; manter o alinhamento apropriado através do tornozelo. Cuidar de não afrouxar o joelho no início e conclusão do movimento. Ao retornar concentrar-se em juntar as coxas, não os calcanhares ou joelhos.

Evitar de não perder a alinhamento dos quadris. É fácil empurrar o lado do quadril da perna de apoio para fora, afundando sobre ela. Tentar manter a mesma rotação para fora em ambas as pernas. Esta rotação é feita nos quadris

1 - Brush lateral - três níveis.

P.I. De pé, calcanhares juntos, pontas dos pés para os lados, rotação das pernas para fora desde os quadris, braços em longa curva para baixo aos lados, foco direto à frente.

a - e1 - Transferir o peso para a perna direita, com espiral, braço direito abre um pouco ao lado, braço esquerdo vem à frente da coxa esquerda, estender a perna ao lado, passando a planta pelo solo até ficar com o tornozelo estirado, ponta do pé tocando o solo.

e2 Flexionar fortemente o tornozelo, calcanhar conduz o movimento de volta à primeira posição, puxando pela musculatura interna das coxas. Manter a posição do corpo

Repetir até contar 8 tempos. Mudar de lado.

b - Brush em segundo nível.

e1 - Deslizar a perna através do primeiro nível e continuar para fora até elevar a ponta cerca de 45 graus, com a ponta do pé dirigida para baixo, joelho voltado para o teto, braços tomam uma posição mais elevada.

e2 - Ao voltar a ponta do pé toca o solo no primeiro nível e retorna à primeira posição da mesma forma que antes.

Repetir e vezes e mudar de lado.

c - Brush no terceiro nível.

e1 - Para atingir o terceiro nível, a perna passa através do primeiro e segundo e continua para cima até alcançar a altura da cintura - 90 graus. O joelho deve estar voltado para o teto e o pé apontado para o lado. Elevar bem o corpo sobre a perna de apoio, empurrando o solo, braços ao nível dos ombros.

e2 - Retornar à posição inicial movendo-se continuamente através do segundo e primeiro níveis para fechar da mesma forma.

Repetir 4 vezes e mudar de lado.

2 - Brush - acento para dentro - acento para fora.

p.r. Sobre perna direita, com perna esquerda estendida ao lado, tronco bem erguido, pressionando o solo com pé esquerdo, braços abaixo aos lados, braço direito um pouco aberto ao lado e esquerdo à frente do corpo, devido ao espiral.

a - e1 Juntar pé esquerdo ao direito em primeira posição, acentuando a posição fechada (em cima do tempo), manter a postura do corpo sobre a perna direita.

e2 - abrir rapidamente a perna esquerda ao lado e brush para dentro à primeira posição, em cima do tempo.

e3 - Repetir o brush para dentro.

e4 - Repetir o brush para dentro e manter a posição fechada.

b - e1 - Brush para fora marcando a posição aberta.

e2 - Fechar rápido em primeira posição e brush para fora, em cima do tempo.

e3 - Repetir o brush com acento para fora.

e4 - Repetir o brush com acento para fora e sustentar a posição aberta

Para mudar de perna:

e1 Juntar a perna esquerda à direita em primeira posição plié.

e2 - Estender as pernas transferindo o peso para a perna esquerda e abrindo perna direita ao lado. P.I. do outro lado.

Repetir a-b com a perna direita.

Repetir a-b para um e outro lado com brush em segundo nível (tirando a ponta do solo - ângulo aproximada de 45 graus)

3 - Brush com acento para dentro - corando de um pé para o outro, P.I. Sobre a perna direita, com perna esquerda estendida ao lado, corpo bem erguido, braços abaixo em afastamento de espiral.

e1-e8 - Oito brushes para dentro com a perna esquerda - corta (o calcanhar empurra perna direita que abre ao lado, ficando o apoio sobre a perna esquerda), mudar o espiral.

e1 - e8 - Oito brushes com perna direita com acento para dentro - corta.

e1-e4 - Quatro brushes com perna esquerda - corta.

e1-e4 - Quatro brushes com perna direita - corta.

e1-e2 - Dois brushes com perna esquerda - corta.

e1-e2 - Dois brushes com perna direita - corta.

e1 - Brush com perna esquerda - corta.

e2 - Brush com perna direita - corta.

Repetir 8 vezes alternando uma e outra perna, seguido de:

e1 - Brush com perna esquerda, abrindo perna direita ao lado e balance.

Nota: A execução deve ser viva e marcada, com muita energia, trabalhando os músculos internos das coxas.

Repetir a seqüência começando com a perna direita.

4 - Brushes com acento para dentro.

P.I. Sobre a perna direita, com perna esquerda estendida ao lado, tronco ereto em espiral, braços abaixo, direito um pouco afastado e esquerdo com a mão à frente da coxa.

e1 brush perna esquerda para dentro, primeira posição.

e2 Abrir rápido ao lado no (e) e logo brush a primeira posição.

Repetir até 16, terminando na posição aberta. Manter a postura do corpo durante os brushes.

Mudar de lado:

e1 - Fechar perna esquerda em primeira posição, plié

e2 - Estender pernas, trocando, apoio sobre perna esquerda e abrindo perna direita estendida ao lado.

Repetir 16 brushes com a perna direita.

Mudar de lado da mesma forma para repetir 16 brushes com a perna esquerda tirando a ponta do solo, segundo nível; depois mudar e mais 16 brushes com a perna direita, segundo nível.

5 - Brushes laterais - variação.

P.I. Primeira posição, tronco erguido, braços aos lados abaixo.

a - e1 - Brush perna direita ao lado, transferindo o peso para a perna esquerda, espiral, braço esquerdo afasta um pouco ao lado e braço direito ligeiramente à frente do corpo.

e2 Dobrar os dedos do pé direito, apoiando meia planta.

e3 - estender os dedos, apontando o pé para o solo.

e4 Brush perna direita de volta à primeira posição

b - e1 - Brush perna direita ao lado, ponta no solo.

e2 - Brush fechando em primeira posição

e3 - e4 - Repetir o brush

c - e1 - Abrir perna direita rapidamente ao lado e brush a primeira posição.

e2 Abrir rápido perna direita ao lado e brush a primeira posição

Repetir até contar 8.

Repetir a-b-c com a perna direita.

6 - Brushes laterais - variação com tração.

P.I. Primeira posição, tronco erguido, braços aos lados abaixo.

a e1-2 Brush perna direita ao lado, ponta no solo, transferindo o peso para a perna esquerda, espiral.

e2-2 - Dobrar o pé direito, tracionando com o calcanhar para baixo, estirando os músculos de trás da perna.

e3-2 - estender o pé, apontando para o solo.

e4-2 - Brush fechando a primeira posição, voltar o peso ao centro entre as duas pernas.

Repetir 2 vezes.

b - e1-2 - Brush perna direita ao lado, ponta no solo.

e2-2 - Brush perna direita fechando em primeira posição

e3-2 - Brush perna direita ao lado, ponta no solo.

e4-2 - Brush perna direita fechando em primeira posição.

Repetir a-b com a perna esquerda

Contrações em segunda posição

Este é um movimento forte e ativo que produz uma

espécie de laçoço volteando através do corpo e é usado para motivar o deslocamento no espaço. O "ataque" do movimento começa na base da pélvis curvando a espinha de baixo para cima, puxando o meio das costas para trás e os braços e pernas viram para a frente e para dentro. A mesma forma de "ataque" é seguida no release invertendo a direção do movimento na segunda parte. No início é difícil executar este movimento sem exagerar o arco das costas. Com a experiência é possível sentir claramente o alongamento e o release da espinha. A sensação é de enrolar e desenrolar a espinha.

1 Exercícios preparatórios para contração em segunda posição.

a - p.r. Dois a dois de frente um para o outro, em quarta posição paralela, demi-plié, costas bem erguidas. dar-se as mãos.

e1-2 - Contrair puxando o meio das costas para trás, tracionando as mãos. Manter o nível do plié e ombros e quadris alinhados.

e2-2 - Release, endireitando as costas p.r.

b - p.r. Um ao lado do outro, em segunda posição plié. de frente para D1, costas bem estiradas; unir as mãos de dentro, esquerda de um com a direita de outro.

e1-2 - Contrair virando um de frente para o outro, trazer a perna de fora a quarta paralela passando à frente da perna de apoio; juntar as mãos de fora. Olhar um para o outro.

e2-2 - Release, estirando costas, soltar a mão de fora elevando o braço a quinta posição e virando a perna de fora para fora, abrir segunda posição plié, braço abre horizontal ao lado.P.I.

Repetir 4 vezes, depois trocar de lado, mudando de lugar um com o outro.

Nota: Este exercício pode ser repetido sem tração das mãos levando o braço de fora à frente com o cotovelo para dentro e para cima, antebraço para baixo, costas da mão para dentro,

2 - Contração de segunda para quarta paralela.

p.r. Segunda posição um pouco mais larga que a normal, pernas em demi-plié com peso igual nas duas pernas, braços em segunda posição horizontal, arredondados para cima. estirar a espinha em ambas as direções desde a cintura, sentindo as costas longas e livres para se mover.

e1-2-3 - A contração começa na base da pélvis, através da articulação dos quadris, curvando a espinha para cima até o pescoço. Braços rodam, virando palmas para baixo. Puxar para trás no lado esquerdo da pélvis, transferindo o peso do corpo para a perna esquerda, trazendo todo o lado direito do corpo para a esquerda como se o corpo estivesse dobrando ao meio. A espinha pressionando para trás e para fora no meio das costas, fazendo os braços voltarem-se para dentro, um para o outro, cotovelos dobrados e levantados à frente e costas das mãos uma para a outra. da mesma forma as pernas também produzem a sensação de voltarem-se uma para a outra. a direita virando paralelo e passando à frente da esquerda que retém o peso, numa quarta posição paralela. Conforme a contração se projeta para cima, para o pescoço, curvar ligeiramente a cabeça para baixo à frente.

Manter os ombros e quadris em nível.

e1-2-3 - Release a espinha desde a base puxando as costas direto para cima de modo a ficar ligeiramente fora de balance. Virar os braços arredondados à frente, palmas para dentro e levantar acima da cabeça (quinta posição) conforme os omoplatas retoma sua posição normal. Mantendo o mesmo plié. Virar o corpo para a direita, puxando a perna direita de volta através da quarta para segunda posição. Os braços abrem aos lados para a P.I. Controlar o desequilíbrio

para segunda posição segurando fortemente a pélvis.

Nota: O movimento deve ser lento e pesado com uma regular sensação de elasticidade e pressão

Repetir 4 vezes virando para lado esquerdo depois para o direito.

3 - Contração. - Movimento preparatório e seqüência.

P.I. Pernas em segunda posição, demi-plié, tronco bem estirado desde a cintura em ambas as direções. Colocar as palmas sobre as nádegas com as pontas dos dedos voltadas para baixo.

a - e1-2 - Contrair, virando as pernas paralelas e puxando a direita para a esquerda, passando ligeiramente à frente em quarta paralela. descer as mãos por trás das nádegas e coxas à medida que a pélvis arredonda na contração e, conforme a contração sobe através da coluna, elevar os cotovelos paralelos à frente com antebraços pendurados, costas das mãos uma para a outra. Manter ombros e quadris em nível, puxando o meio das costas para trás.

e2-2 - Release, estirando as costas de baixo para cima, braços arredondam à frente e elevam acima da cabeça, quinta posição; pernas rodam para fora mantendo o plié e perna direita desliza para o lado voltando a segunda posição.

Repetir 2 vezes e depois fazer para o outro lado.

repetir várias vezes alternando os dois lados.

b - Contração com 1/4 de volta.

e1-2 - Contração, puxar o lado esquerdo do quadril para trás virando 1/4 de volta sobre a perna esquerda e trazer perna direita para a esquerda em quarta paralela passando um pouco à frente (D7); braços viram para dentro à frente com cotovelos dobrados para cima, antebraços pendurados, costas das mãos uma par a outra. Manter o nível de ombros e quadris, puxando o meio das costas para trás.

e2-2 - Release, estirar a espinha, elevando os braços pela frente a quinta posição. Puxar lado direito do quadril para trás virando 1/4 à direita, de frente para D1 (espelho) perna direita vira para fora à frente da esquerda, quarta ou quinta posição.

Projetar-se à direita abrindo perna direita a segunda posição plié, mantendo o nível. Elevar bem o tronco abrindo os braços a segunda posição horizontal, arredondados para cima.

c - Contração com meia volta - release na mesma direção

e1-2 - Contrair, virando pelo lado esquerdo 1/2 volta, ficar de frente para o fundo da sala (D5) virando a perna direita paralela e passando pela esquerda a quarta posição. Braços levantam à frente puxando os cotovelos para cima, antebraços para baixo, costas das mãos uma para a outra; manter o nível do plié e ombros e quadril em alinhamento.

e2-2 - Release, estirando a espinha para cima, elevar os braços à quinta posição, perna direita vira para fora e abre ao lado a segunda posição, sem mudar de direção. Braços abrem a segunda posição horizontal arredondados para cima.

Repetir mais uma 1/2 volta pela esquerda de frente para D1 e release sem mudar de direção.

Repetir para o outro lado, virando pela direita duas vezes;
4 - Combinação de contração, grand plié, relevé.

Esta combinação de movimentos envolve a flexibilidade total do corpo - braços, pernas, tronco - e deve ser praticada com muito cuidado e relativa frequência, pelos benefícios que proporciona. Ter sempre em mente que os movimentos partem do centro do corpo e que a respiração é parte integrante de qualquer movimento.

P.I. De pé, em primeira posição, corpo bem erguido, braços aos lados, alongados para baixo. Foco direto à frente.

a - e1-2 - Contrair puxando o meio das costas para trás, manter ombros e quadris alinhados, pernas estendidas; contrair mãos puxando os braços para baixo, elevar a cabeça. face ao teto.

e2-2 - Aumentar a contração, dobrando o tronco para a frente na articulação dos quadris; mãos deslizam por trás das pernas até os tornozelos. Topo da cabeça para os joelhos.

e3-2 - Release, estirando a espinha desde a base até o topo da cabeça, elevando o tronco horizontal à frente, braços abaixo tocando as pernas.

e4-2 - Elevar o tronco vertical desde a dobra da virilha, elevar peito e cabeça, braços levantam pela frente à vertical e abrem aos lados em segunda posição horizontal, arredondados para cima.

b - e1-2 - Demi-plié mantendo o tronco bem erguido, braços fecham à frente numa longa curva (primeira posição)

e2-2 - Aprofundar o plié (grand Plié) elevando os calcanhares do solo, braços elevam acima da cabeça (quinta posição).

e3-2 - Pressionar os calcanhares para o solo, elevando-se a demiplié. braços abrem horizontal aos lados.

e4-2 - Estender as pernas, braços abaixam aos lados.

c - e1-2 Elevar os calcanhares, sem afastar um do outro, elevando o corpo no seu eixo vertical, braços viram com palmas para cima, rebaixando os omoplatas e sobem até a horizontal.

e2-2 - Elevar-se mais alto, pés atingindo a meia ponta alta, separando os calcanhares, braços continuam levantando até acima da cabeça (quinta posição).

e3-2 Abaixar para meia planta, juntando os calcanhares e pressionando a parte interna das coxas para dentro, braços abrem aos lados, segunda posição horizontal.

e4-2 - Descer os calcanhares pressionando o solo, braços descem pelos lados abaixo.

Repetir 2 vezes em primeira posição.

Mudar: Abrir perna direita ao lado e descer o pé na segunda posição. Repetir 2 vezes em segunda posição.

5 - Contração em segunda posição, com circundução do torso.

P.I. De pé, em segunda posição um pouco mais larga que a normal, tronco bem erguido, braços aos lados em segunda posição horizontal, arredondados para cima.

a - Exercício preparatório.

e1-2 - Demi-plié, braço direito desce à frente do corpo numa longa curva (primeira posição). Foco à frente.

e2-2 - Mantendo o tronco elevado, sem mudar o nível do plié. estender a perna esquerda, braço direito sobe pela frente acima da cabeça (quinta posição). Cabeça vira para lado esquerdo.

e3-2 - Voltar ao plié nas duas pernas, braço esquerdo desce à frente (primeira posição) e braço direito abre ao lado. Foco à frente.

e4-2 - Mantendo o nível do plié, estender a perna direita elevando o braço esquerdo a quinta posição. Cabeça vira à direita

e5-2 - Voltar plié ao centro, nas duas pernas.

e6-2 - Estender as duas pernas, voltando à P.I.

b - Exercício preparatório.

e1-2 - Demi-plié com contração do tronco, braço direito desce à frente (primeira posição). Foco à frente.

e2-2 - Release estendendo a perna esquerda, manter o nível do plié, braço direito sobe pela frente a quinta posição.

Virar a cabeça à esquerda.

e3-2 - Demi-plié nas duas pernas com contração. Foco à frente, levar braço esquerdo à frente e abrir o braço direito ao lado.

e4-2 - Release estendendo a perna direita, braço esquerdo eleva a quinta posição. Foco à direita.

e5-2 - Voltar plié ao centro, com as duas pernas dobradas, contração. Foco à frente, braços em primeira posição.

e6-2 - Release estendendo as pernas, braços elevam pela frente a quinta posição e abrem horizontal aos lados (segunda posição).

P. I.

c - Variação com circundução do torso.

e1-2 - Demi-plié com contração, braços descem à frente a primeira posição.

e2-2 - Release estendendo a perna esquerda, braço direito eleva pela frente a quinta posição e esquerdo abre ao lado. Cabeça vira à esquerda.

e3-3 - Espiral, alongando o tronco para o lado direito, braço direito alonga diagonal acima, manter a posição de pernas, Cabeça vira à direita.

e4-2 - Circular o torso do lado direito, por trás para o lado esquerdo, sem mudar a posição de pernas, braço direito e cabeça acompanham a circundução.

e1-2 - Contrair puxando o tronco de volta ao centro, com plié nas duas pernas, braço direito abre ao lado e esquerdo vem à frente.

e2-2 Release estendendo a perna direita etc.

e3-2 - Espiral com alongamento diagonal à esquerda.

e4-2 Circular o torso da esquerda, por trás, para o lado

direito.

e1-2 - Contrair voltando ao centro, plié nas duas pernas, braços em primeira posição.

e2-2 - Release estirando as costas, elevar peito e cabeça, braços elevam pela frente a quinta posição.

e3-2 - Estender pernas elevando-se e abrindo os braços a segunda posição horizontal. P.I. Balance.

Repetir 2 vezes a seqüência em andamento lento.

Repetir 4 vezes usando um tempo para cada movimento.

6 - Contração em segunda posição - Variação

P.I. Segunda posição, tronco bem erguido, braços em segunda posição horizontal, arredondados para cima.

a - e1-2 Contração arredondando as costas, plié nas duas pernas, braços à frente em primeira posição.

e2-2 Release, estendendo costas vertical, estender pernas esquerda, transferindo o plié para a perna direita, braço direito sobe pela frente a quinta posição e braço esquerdo abre ao lado; cabeça vira à direita.

e3-2 - Contrair voltando ao centro, com plié nas duas pernas, braços fecham à frente em primeira posição. Manter ombros e quadris em nível

e4-2 - Release estendendo costas no eixo vertical, estender perna direita, transferindo o plié para perna esquerda, braço esquerdo sobe pela frente a quinta posição, braço direito abre ao lado, cabeça vira à esquerda.

e5-2 - Contração voltando ao centro, plié nas duas pernas, braços fecham à frente em primeira posição.

e6-2 - Release estendendo as costas no eixo vertical, elevar os braços pela frente a quinta posição e estender as pernas.P.I.

b - e1-2 - Contração no centro, plié nas duas pernas, braços fecham à frente em primeira posição. Manter ombros e quadris em nível.

e2-2 - Release, estendendo as costas na vertical, estender perna esquerda, com plié na perna direita, braço direito eleva a quinta posição e esquerdo abre ao lado; cabeça à direita.

e3-2 - Espiral, com "high release", alongando o tronco à direita, braço direito abre na linha do alongamento, cabeça à direita, manter a posição de pernas.

e4-2 Circular o torso da direita por trás, para o lado esquerdo, braço direito em movimento por cima da cabeça acompanha circundução do torso, manter a posição de pernas em rotação para fora.

e1-2 - Contração no centro, com plié nas duas pernas.

e2-2 - Release com plié na perna esquerda etc.

e3-2 - Alongar o tronco para o lado esquerdo.

e4-2 - Circundução do torso da esquerda para a direita por trás.

e1-2 - Contração voltando ao centro, plié nas duas pernas, braços fecham em primeira posição.

e2-2 Release, estirando as costas, braços elevam a quinta posição e estender as pernas abrindo braços a segunda horizontal, voltando à P.I.

c - e1-2 - Contração com plié, braços em primeira posição;

e2-2 - Release, estendendo perna esquerda, plié na direita, braço direito eleva a quinta e esquerdo abre ao lado.

e3-2 - Espiral, alongando tronco à direita. manter a posição de pernas.

e4-2 - Contração com plié na perna esquerda, puxando lado direito do quadril para trás, virar 1/4 a direita e trazer perna esquerda a quarta posição paralela plié, levar os braços à frente com cotovelos para cima, antebraços para baixo.

e5-2 - Release, estendendo costas, sem sair do plié, virar 1/4 de volta à direita rodando a perna direita para fora, virar de frente para o fundo e abrir perna direita a segunda posição plié, braços elevam pela frente e abrem segunda posição horizontal.

e6-2 - Contração, puxando lado direito do quadril, virar 1/4 à direita, trazer perna esquerda a quarta paralela plié, levantando os cotovelos à frente.

e7-2 - Release, estendendo as costas, sem sair do plié, virar 1/4 a direita abrindo perna direita a segunda posição plié de frente para D1 (espelho), braços elevam a quinta posição e abrem a segunda horizontal arredondados para cima.

Repetir pelo lado esquerdo e finalizar como no movimento anterior.

7 - Brushes com "rond" e contração.

P.I. De pé, sobre a perna esquerda, com perna direita estendida ao lado, pé apontado, corpo bem erguido, espiral, braço esquerdo afastado ao lado e braço direito ligeiramente à frente do corpo, cabeça à direita,

e1- Brush pé direito à primeira posição, mantendo posição do corpo e cabeça à direita.

e2 - Abrir rapidamente a perna direita ao lado e logo brush, mais uma vez, à primeira posição.

e3 - Abrir rapidamente perna direita ao lado, brush a primeira posição e levar a perna estendia à frente, pé apontado, plié na perna esquerda, braço esquerdo vai à frente (primeira posição) e braço direito abre ao lado. Foco à frente. Manter o tronco erguido no eixo vertical e cuidar de não deslocar os quadris.

e4 - Mantendo o plié na perna esquerda, circular perna direita estendida para trás (rond), com mudança do espiral, braço esquerdo sobe pela frente a quinta posição e abre em segunda horizontal, braço direito seguindo o esquerdo desce à frente e eleva a quinta posição.

e5-6 - Contrair virando 1/4 de volta à esquerda, trazer a perna direita passando a planta do pé pelo solo, a quarta posição paralela à frente da perna esquerda, plié nas duas pernas, braço direito abre pelo lado e vem à frente como esquerdo levantando os cotovelos com os antebraços para baixo, costas das mãos uma para a outra.

e7 - Release, estirando costas, virar 1/4 à direita, frente para D1, rodando perna direita para fora numa pequena quarta posição, braço direito eleva pela frente a quinta posição e braço esquerdo abre ao lado.

e8 - Estender pernas elevando-se sobre a perna esquerda e abrir a perna direita ao lado com o pé apontado para o solo, braço direito desce pela frente voltando a P.I.

Repetir 4 vezes e sustentar P.I. para balance.

Repetir 4 vezes para lado esquerdo.

8 - Contração - trazendo uma perna de trás para a frente

P.I. De pé, sobre a perna esquerda, perna direita estendida atrás, espiral, braços abaixo aos lados, esquerdo um pouco aberto para o lado e direito à frente do corpo, cabeça ligeiramente à esquerda.

a - e1-2 - Contrair virando o tronco de frente para lado esquerdo (D7), trazer perna direita de trás para a frente passando a planta do pé pelo solo a quarta paralela, braços levantam cotovelos à frente, com antebraços para baixo, costas das mãos uma para a outra, afundar o plié mantendo ombros e quadris em nível.

e2-2 - Release estirando o tronco, braço direito à frente

e esquerdo ao lado, virar de frente para D1, perna direita roda para fora em quinta posição plié, foco à frente.

e3-2 - Estendendo as pernas, abrir perna direita ao lado com o pé apontado para o solo, braço direito eleva pela frente a quinta posição, cabeça vira à direita.

d4-2 - Enfatizar o espiral levando a perna direita circular do lado para trás, braço direito abre pelo lado à frente, cabeça vira à esquerda.

Repetir 4 vezes com perna direita, depois com esquerda.

b - e1-2 - Contrair virando de frente para o lado esquerdo, D7, trazer perna direita para a esquerda a quarta posição paralela plié, braços levantam à frente, cotovelos para cima.

e2-2 - Release virando de frente para D1, perna direita vira para fora (quinta posição plié) e levanta dobrada à frente da esquerda (coupé), braço direito à frente e esquerdo ao lado.

e3-2 - Estender perna esquerda e desdobrar perna direita ao lado (developpé) no terceiro nível, braço direito eleva a quinta posição, cabeça à direita.

e4-2 - Levantar a perna direita circular para trás (arabesque) enfatizando o espiral, braço direito abre ao lado, descer a perna direita atrás voltando à P.I.

Repetir 4 vezes com perna direita; depois esquerda.

9 - Contração girando em segunda posição.

P.I. De pé em segunda posição, plié nas duas pernas, braços em segunda posição horizontal. Coluna vertebral estirada.

a - e1-2 - Contrair costas, puxando o lado esquerdo do quadril para trás, elevando o pé esquerdo do solo para girar 1/4 de volta pela esquerda, com a perna direita como ponto de apoio; manter o plié, braços arredondam para baixo devido

a contração. Frente para D7.

e2-2 - Pousar o pé esquerdo no solo, release estirando as costas, braços rodam arredondados para cima. Manter o plié.

Continuar virando 1/4 de volta pela esquerda até completar a volta inteira. Repetir pelo lado direito

b - Repetir a seqüência anterior fazendo 1/2 volta em cada contração. Release sem girar.

c - O mesmo fazendo uma volta inteira na contração e release sem girar.

Nota: O exercício pode ser feito também girando 1/4, 1/2 ou 1 volta inteira no release.

10 - Variação do giro em contração na segunda posição.

P.I. Segunda posição plié nas duas pernas, tronco erguido, braços em segunda posição arredondados para cima.

a - e1 - Contração girando uma volta completa pela direita, perna esquerda serve de eixo, perna direita levanta ligeiramente do solo, lado direito do quadril puxa para trás.

e2 - apoiar o pé direito no solo e, com release, continuar a girar pela direita elevando perna esquerda attitude atrás. levar braço esquerdo dobrado à frente com palma para fora, braço direito abre ao lado.

e3 - Terminar o giro de frente para o lado direito da sala (D3) e contrair virando os quadris de frente para a coxa direita deixando perna esquerda em attitude paralela atrás, dobrar os dois braços à frente do peito com palmas para fora, dedos médios quase se tocando; cabeça voltada para ombro direito (sustentar a rotação da perna esquerda para fora, é o quadril que vira para dentro).

e4 - Release elevando tronco vertical e virando de frente para D1 (espelho), perna esquerda abre ao lado em segunda

posição plié; braços elevam por cima da cabeça e abrem em segunda posição horizontal. P.I.

Repetir 4 vezes para o lado direito. Depois para o esquerdo.

b - e1 - Contração girando uma volta em segunda posição pela direita, sobre a perna esquerda, perna direita levanta ligeiramente do solo (sem mudar a posição de segunda plié).

e2 - Continuar a girar pela direita até ficar de frente para D3, perna esquerda levanta em atitude atrás, braço esquerdo dobrado à frente e direito ao lado.

e3 - Contrair continuando a virar pela direita, encaixar o joelho esquerdo por trás do direito. sentar com as pernas cruzadas, perna direita por cima d esquerda, planta do pé direito no solo, tronco vertical, ombro e quadris em nível, braços arredondados à frente, para o lado esquerdo (D7).

e4 - Release, estendendo o tronco vertical, levantar sobre a perna direita, desvirando pelo lado esquerdo (fundo) e abrir a perna esquerda ao lado em segunda posição plié. braços elevam por cima da cabeça e abrem a segunda posição horizontal, arredondados para cima, P.I.

Repetir 4 vezes pela direita. Depois pela esquerda.

1 Exercícios para desenvolver a flexibilidade dos pés

Os pés precisam ser trabalhados com cuidado e persistência. O uso constante de sapatos tolhe de certo modo a flexibilidade dos pés.

A dança moderna recuperou a sensibilidade das articulações do tornozelo, tarso e metatarso e dedos dando aos pés uma participação mais ampla na expressividade dos movimentos. Os exercícios que seguem permitem recuperar e desenvolver as características do pé como apoio no solo e

interação do pé no ato de flexão e extensão das pernas.

1 Preparação para prance com pés paralelos.

a - P.I. De pé, corpo bem estirado para cima, pés em posição paralela, braços aos lados abaixo.

e1 - Mantendo a posição do corpo, dobrar o joelho direito rolando a planta do pé no solo até a posição de meia ponta, procurando ficar com a bola do pé na mesma linha, peso igualmente distribuído sobre os dedos, mantendo o alinhamento do tornozelo.

e2 - Abaixar o calcanhar para o solo de volta à P.I., estendendo bem os músculos de trás da perna.

Repetir este movimento 8 vezes com o mesmo pé e depois mudar para o outro repetindo 8 vezes.

b - P.I. Sobre a perna esquerda paralela, dobrar o joelho direito, levantando o pé direito a meia ponta. Manter o corpo bem erguido, braços aos lados, abaixo.

e1 Mantendo a posição do corpo, estender os dedos completamente, somente as pontas tocam o solo. Manter o peso fora da ponta, estender fortemente o tornozelo arqueando bem o arco plantar. Os dedos devem rolar no solo até a extensão total.

e2 - Abaixar o pé para meia ponta pressionando os dedos no solo, sem transferência de peso, mantendo o alinhamento do arco metatarsal e calcanhar.

Repetir 8 vezes com o pé direito e mudar para lado oposto repetindo 8 vezes com o pé esquerdo.

c - P.I. De pé, pernas paralelas, tronco bem erguido, braços abaixo. Combinar a-b.

e1 Dobrar a perna, elevando o calcanhar, pé em meia ponta.

e2 - Estender os dedos até tocar apenas a ponta no solo.

e3 - Abaixar a meia ponta.

e4 - Abaixar o calcanhar.P.I.

Repetir 4 vezes com o pé direito e mudar de lado.

Nota: Cuidar de manter a postura do corpo estável durante os movimentos da perna e pé, a perna de apoio sustenta o corpo com pressão firme no solo.

d - P.I. De pé, pernas paralelas, corpo bem erguido, braços abaixo.

e1 - Mantendo o corpo bem erguido, rolar o pé do calcanhar à ponta e levantar o joelho para tirar a ponta do solo. Manter uma linha reta do joelho à ponta do pé, estendendo fortemente o peito do pé e dedos que apenas deixam o solo.

e2 - Abaixar a ponta do pé para o solo, em meia ponta, depois o calcanhar, voltando à P.I. e, de imediato, dobrar o joelho novamente levantando a perna e apontando o pé para o solo um pouco afastado dele.

e3 - Repetir e2, isto é, abaixar o pé para o solo e tornar a levantar, usando os meios tempos.

Repetir 8 vezes com o pé direito, depois com o esquerdo.

Obs: A perna de apoio deve estar bem estirada com o peso ligeiramente para a frente. Manter o peso à frente ao abaixar o pé.

e - Repetir o exercício (d), elevando a perna mais alto em ângulo reto.

f - P.I. De pé, pernas paralelas, tronco estirado, peito erguido, abdome liso. Peso do corpo ligeiramente para a frente.

e1 - Levantar o joelho direito na altura do quadril, perna dobrada em ângulo reto, dedos apontados para baixo. Rolar o pé levantando o calcanhar até a ponta e continuar até formar uma linha reta com o joelho e deste com o quadril.

e2 abaixar a ponta direita par o solo, logo meia ponta e calcanhar, voltando à P.I. para levantar o joelho esquerdo, dobrando a perna em ângulo reto com o pé apontado para o solo.

e3 - Tocar o solo com a ponta, depois meia ponta e calcanhar desenrolando o pé de volta à P.I. e levantar logo o joelho direito, dobrando a perna em ângulo reto.

e4 - Abaixar a perna direita e levantar a esquerda.

Continuar alternando uma perna e outra durante 8 tempos e terminar na P.I.

2 Preparação para prance, partindo da primeira posição e abrindo o joelho para o lado.

Nota: Seguir as instruções das variações a primeira seqüência apenas com abertura da perna para o lado e conseqüente espiral do corpo, em oposição à perna de ação.

3 - Retiré em 9 tempos. movimento de passar a perna dobrada para a frente e para trás.

P.I. De pé, em quinta posição, perna direita atrás, tronco erguido em espiral, braços abaixo com direito ligeiramente à frente do corpo e esquerdo ao lado.

a - e1 - Desenrolar o pé direito até a ponta, atrás do esquerdo. elevando o joelho aberto para o lado. Passar o pé direito à frente do esquerdo, puxando o calcanhar para a frente e abaixar desenrolando a planta do pé a quinta posição, estendendo a perna.

e2 - Elevar o joelho direito dobrado ao lado. desenrolando o pé até a ponta e passar para trás, fechando a quinta posição.

e3 - até e9 - Repetir o movimento para a frente e para trás com o pé direito, terminando em quinta à frente.

Repetir, de imediato. o movimento com o pé esquerdo - 9 vezes

b - e1 - Desenrolar o pé direito, pressionando a planta contra o solo, dobrar o joelho elevando ao lado até que a ponta toque o lado interno do joelho esquerdo; descer pela frente da perna esquerda, fechando quinta posição à frente, pressionando a planta do pé para o solo até estender a perna. Mudar o espiral, quadris de frente para a perna da frente, tronco sustenta a posição.

e2 - Mudar o espiral, elevar a perna direita, dobrando o joelho para o lado, subir a ponta do pé até tocar no lado interno do joelho esquerdo. descer a perna por trás da perna esquerda fechando quinta posição atrás. Manter o espiral - quadris de frente para a perna da frente.

Repetir o movimento acima 9 vezes, terminando em quinta posição com a perna direita à frente.

Repetir 9 vezes com a perna esquerda.

c - e1 - Desenrolar o pé direito, pressionando o solo, elevar joelho dobrado ao lado com plié na perna esquerda. Descer a perna direita a quinta posição na frente, estendendo as duas pernas. Mudar o espiral.

e2 - Elevar a perna direita abrindo o joelho para o lado, ponta do pé no lado interno do joelho esquerdo em plié; espiral, quadris de frente para a perna esquerda. Descer a perna direita atrás da esquerda fechando em quinta posição e estendendo ambas as pernas. Manter o espiral.

Repetir 9 vezes com a perna direita e continuar em seguida com a esquerda.

Para terminar, repetir mais uma vez com a perna direita de trás para a frente e sustentar balance.

4 - Retiré - avançando e recuando.

P.I. De pé, tronco erguido, quinta posição. pé direito atrás, braços aos lados abaixo. Espiral - quadris de frente para a perna da frente.

a - e1 - Desenrolar a planta do pé direito pressionando o solo, dobrar o joelho direito para o lado e elevar a perna apenas para tirar a ponta do pé do solo. Passar o pé para a frente do pé esquerdo e fechar quinta posição, estendendo a perna; mudar o espiral (não exagerar, apenas manter o equilíbrio).

e2 - Elevar o pé esquerdo da mesma forma e passar à frente fechando quinta posição; mudar o espiral.

Repetir 8 vezes alternando pé direito e esquerdo para a frente, terminando com pé esquerdo quinta posição à frente.

b - e1 - Desenrolar o pé esquerdo pressionando o solo, mudar o espiral, dobrar o joelho para o lado levantando a perna até ficar com a ponta do pé fora do solo. Passar o pé para trás do pé direito e fechar em quinta posição, estendendo a perna. Sustentar o espiral.

e2 - Elevar o pé direito, mudando o espiral e passar para trás fechando em quinta posição.

Repetir 8 vezes recuando, alternando um pé e outro, terminar com pé direito em quinta posição atrás

c - A mesma sequencia elevando a perna até tocar a parte interna do joelho oposto com a ponta do pé.

Avançar e recuar 8 vezes.

5 - Retiré - Combinar com brushes, em três níveis.

P.I. De pé, em quinta posição, perna direita atrás, espiral, tronco bem erguido, braços aos lados, abaixo.

a - e1 - Elevar o pé direito ao nível do tornozelo, joelho dobra para o lado e passar o pé para a frente fechando em quinta posição.

e2 - Elevar o pé direito e passar a quinta atrás.

e3-e4-e5 Repetir mais três vezes terminando com pé direito quinta à frente

e1 - Brush pé direito à frente no solo e fechar quinta à frente

e2 Brush pé direito ao lado e fechar quinta atrás.

e3 Brush pé direito atrás e fechar quinta atrás.

e4 - Brush pé direito ao lado e fechar quinta à frente.

Repetir a seqüência com o pé esquerdo.

b - Repetir, da mesma forma, em segundo nível, isto é: Retiré elevando o pé ao nível do joelho.

Brush tirando a ponta do solo num ângulo de 45 graus.

c - Repetir em terceiro nível, a seqüência da mesma foram: Retiré elevando o pé na altura do joelho, plié na perna apoio.

Brush elevando a perna na altura do quadril, com plié na perna de apoio.

6 - Retiré - Variação.

P.I. De pé, em quinta posição, pé direito atrás, tronco bem erguido, espiral à esquerda, cabeça virada à esquerda, braços aos lados abaixo.

a - e1 - Desenrolar a planta do pé direito até ficar apontado para o solo, dobrar o joelho para o lado, cabeça à esquerda. Passar pé direito à frente da perna esquerda e abaixar o calcanhar estirando a perna. Espiral à direita apenas para manter os quadris de frente.

e2 - Desenrolar a planta do pé direito até a ponta, abrindo o joelho dobrado para o lado, mudar o espiral; passar o pé direito para trás e abaixar o pé desenrolando a planta atrás do pé esquerdo, quinta posição, estirando a perna e mantendo o espiral.

e3 - Mudando o espiral, desenrolar o pé direito até a ponta, dobrando o joelho direito para o lado. Abrir o pé ligeiramente

ao lado e, desenrolando a planta, descer em primeira posição, estendendo a perna, tronco de frente no centro entre as duas pernas.

e4 - Espiral à esquerda, cabeça vira à esquerda, desenrolar o pé direito até ficar apontado para o solo, dobrar o joelho direito para o lado. Passar pé direito atrás do esquerdo abaixando em quinta posição.

Repetir e 1 a 4 trabalhando o pé direito.

b - e1 - Elevar o pé direito, abrindo o joelho para o lado e passar à frente, descendo a quinta posição. Mudar o espiral.

e2 - Estender pé direito, mudando o espiral, joelho dobra para o lado. Passar atrás e descer em quinta posição.

e3 Elevar o pé direito, joelho dobra para o lado. Passar à frente e descer o pé em quinta posição.

e4 - Girar 1/2 volta pela esquerda, sobre a perna direita, elevando perna esquerda dobrada à frente da direita (coupé). Descer pé esquerdo a quinta posição frente, estendendo a perna. Espiral à esquerda.

e5 - Elevar pé esquerdo à frente, dobrando o joelho para o lado e passar para trás, descendo em quinta posição. Espiral à direita.

Repetir a sequência de 1 a 5 de frente para o fundo, trabalhando pelo lado oposto, terminando de frente para D1 em quinta posição, pé direito à frente.

c - e1 - Estender pé direito, abrindo o joelho dobrado para o lado e passar à frente, abaixando em quinta posição, estender a perna. Espiral à direita.

e2 - Logo virar 1/2 volta pela esquerda, elevando o pé esquerdo à frente da perna direita (coupé) joelho dobrado para o lado. abrir perna esquerda ao lado a segunda posição plié, deixando a perna direita estendida. frente para o fundo.

e3 - Voltar o peso sobre a perna direita e estendendo perna esquerda fechar quinta posição à frente. Espiral à esquerda.

e4 - Elevar pé esquerdo, com joelho dobrado para o lado, mudando espiral à direita; passar pé esquerdo para trás e descer a quinta posição estendendo a perna.

e5 - Elevar pé esquerdo estendido com o joelho dobrado para o lado e passar o pé para a frente descendo em quinta posição, estendendo a perna. Espiral à esquerda.

e6 - Virando 1/2 volta pela direita, elevar a perna direita dobrada à frente da esquerda (coupé) e abrir perna direita ao lado, segunda posição plié, deixando perna esquerda estendida, frente para D1 (espelho).

e7 - Trazer o peso de volta sobre a perna esquerda e fechar perna direita estendida a quinta posição frente. Espiral à direita.

e8 - Elevar pé direito estendido à frente com o joelho dobrado para o lado. Passar pé para trás descendo em quinta posição estendendo a perna. Espiral à esquerda.

Repetir mais uma vez o movimento (c)

Repetir 2 vezes iniciando com a perna esquerda atrás.

Transferência de peso com deslocamento do centro do corpo - Tilt em contração e release.

Tomar consciência do centro do corpo e trabalhar deslocando este mesmo centro de seu eixo vertical exige um bom controle muscular coordenado à função respiratória e um sentido de elevação muito grande. O princípio de oposição precisa ser dominado com perícia harmonizando todas as partes do corpo. As linhas se tornam amplas e belas e a sensação de vencer a força da gravidade empresta força e vitalidade à ação de dançar.

1 - Exercício preparatório para tilt do corpo.

P.I. De pé, em segunda posição, corpo bem erguido, braços em segunda posição ao nível dos ombros.

a - e1 - Mantendo a posição inicial, deslocar ligeiramente o lado esquerdo do quadril para fora, junto com a coxa.

e2 - Continuar deslocando o quadril para o lado esquerdo até dobrar o joelho esquerdo na direção da ponta do pé; tronco inclina-se diagonal A direita em oposição, ficando os braços numa linha diagonal, mantendo a mesma relação com o tronco.

e3 - Endireitar a perna esquerda, movendo torso e braços como uma unidade, de volta a P.I.

Repetir 4 vezes para o lado esquerdo, depois para o direito.

b - e1 - Deslocar o quadril esquerdo para o lado, inclinando tronco e braços, como uma unidade, para o lado direito, isto levanta o pé esquerdo, transfere o peso para a perna direita estendida, projetando a perna esquerda para cima, ligeiramente fora do solo. Manter a perna estendida em rotação para fora, pé apontado, numa linha diagonal do ombro à ponta do pé. Mantendo a posição de tronco e braços, abaixar o pé esquerdo para o solo, na mesma posição de onde saiu, dobrando o joelho na direção do pé.

e2 - Contrair o torso, puxando o quadril direito para o lado, transferindo o peso para a perna direita, inclinar o tronco para o lado esquerdo contraído, levantando a perna esquerda estendida, justo com o pé fora do solo, manter a relação tronco e braços. Abaixar a perna esquerda estendida, puxando pelo calcanhar, para junto do calcanhar direito. Manter o peso na perna direita, quadril deslocado à direita, torso contraído inclinado à esquerda, pernas estendidas, braços em ligeira diagonal à esquerda, ao nível dos ombros.

e1 - Deslocar os quadris à esquerda mudando a inclinação do tronco à direita. abrindo perna esquerda

estendida ao lado. Abaixar a perna esquerda ao lado, dobrando o joelho na direção da ponta do pé.

e2 - Mudar deslocamento dos quadris à direita, contrair o lado esquerdo com inclinação para a esquerda; estender a perna esquerda apenas levantando a ponta do solo e puxando pelo calcanhar para junto do calcanhar direito. Manter a relação tronco braços no tilt.

Repetir 4 vezes e mudar de lado.

Nota: A execução em nível 2 e 3 segue a mesma forma do nível 1; apenas o tilt do corpo é maior e a perna levanta mais alto, com maior intensidade na contração.

Indicações para uma boa execução:

1 - Na inclinação - tilt - do torso com a perna levantada, o equilíbrio é sustentado na parte superior das costas, e por uma forte tensão nos músculos glúteos da perna de apoio. A perna de apoio pressiona firmemente o solo mantendo o joelho bem estendido e a planta do pé estabilizada para firmeza do equilíbrio. Este balance desenvolve-se com a prática.

2 - A posição dos braços ao nível dos ombros é mantida tanto no release como na contração e a cabeça se move como uma unidade com o torso.

3 - No tilt em release, o movimento de dobrar o joelho deve ser feito nesta ordem: ponta - calcanhar - joelho - dobrar.

4 - segurar a extensão da perna acima do solo como um movimento suspenso, antes de tombar na posição dobrada ou na posição de calcanhares juntos.

5 - Na posição contraída com os calcanhares juntos, manter o peso na perna de apoio.

6 - Inclinar o torso o mais possível para o lado a fim de levantar a perna ao nível dos quadris. Não levantar a perna sem a inclinação do torso como nos brushes altos.

7 - Todas as posições de pernas e mudanças de inclinação do torso são resultado direto das mudanças de quadril: os quadris, então o torso, então as pernas. A mudança dos quadris é feita energeticamente, segura um momento e então move-se para a posição final.

2 - Girar com deslocamento do quadril - contração e release. P. I. De pé, em segunda posição, com perna direita dobrada e esquerda estendida, deslocar quadril direito para o lado, torso tilt em release para o lado esquerdo, braços em segunda posição ao nível dos ombros, arredondados para cima.

a - Girando no lugar 1/4 de volta.

e1 - Contraindo, quadris - torso - ombros - braços e mãos, mudar a inclinação do corpo para o lado direito, juntar perna direita estendida à esquerda para girar 1/4 de volta pela direita, sobre a 1/2 planta esquerda, com os calcanhares juntos. Manter a relação dos braços com ombros e torso.

e2 - Release mudando a inclinação do tronco à esquerda, abrir perna direita ao lado e dobrar o joelho na nova linha de direção, tomando a P.I.

e3 - Contraindo, mudar a inclinação para o lado direito, juntar calcanhar direito ao esquerdo com pernas estendidas, elevar o calcanhar esquerdo para girar 1/4 de volta pela direita, como no primeiro tempo

e4 - Release mudando a inclinação do tronco à esquerda, abrir perna direita ao lado e dobrar o joelho - P.I.

e5 - até e8 - Repetir mais duas vezes 1/4 de volta pela direita inteirando uma volta completa.

Nota: O giro deve ser feito calmamente, mas com forte mudança dos quadris e torso. Ficar de frente para o lado direito no primeiro 1/4 de giro; para o fundo no segundo; para o lado esquerdo no terceiro; e, de volta à frente, no quarto. Embora

o tronco incline para um lado e outro a relação de braços - ombros - torso não muda.

b - Girando 1/2 volta com impulso dos quadris em contração e release.

e1 - Contração, inclinando o torso à direita, girar 1/4 à direita, pé esquerdo como pivô, pé direito estende para fora ao lado e, sem pausa, completar o meio giro trazendo o calcanhar direito para encontrar o esquerdo, aprofundando a contração, e aumentando a inclinação para a direita. De frente par o fundo. É necessário um deslocamento mais forte dos quadris e contração mais intensa para executar o meio giro. O impulso inicial é feito com o pé de ação apontado para o solo mas, ao completar a última parte do giro os calcanhares devem estar juntos. com o pé de ação flexionado e ligeiramente fora do solo.

e2 - Release, mudando a inclinação do torso à esquerda, estender perna direita ao lado e dobrar o joelho.

e3 - Contrair e inclinar à direita iniciando o seguinte 1/2 giro e, sem pausa, juntar os calcanhares para completar o giro. De frente para D1 (espelho).

e4 - Release mudando inclinação à esquerda, abrir perna direita ao lado e dobrar o joelho. O release segue a ordem: quadris - torso - ombros - braços e mãos, executado enquanto a perna dá o passo ao lado.

Repetir duas vezes meia volta pela direita; de pois pela esquerda.

c - Girando uma volta inteira com impulso dos quadris em contração e release.

e1 - Um movimento muito forte no deslocamento dos quadris para a esquerda, contração e inclinação do tronco à direita para dar ímpeto ao giro completo. A perna direita estende e levanta do solo, o peso é levado para a ponta do pé esquerdo, levantando ligeiramente o calcanhar. Aprofundar a

contração para completar o giro juntando calcanhar direito ao esquerdo com pé direito flexionado, ligeiramente fora do solo. O tilt do tronco tem de ser rápido e forte para executar o giro completo.

e2 -Release mudando quadris à direita e tilt do tronco para o lado esquerdo, abrir perna direita ao lado, dobrando o joelho. Manter a relação torso - ombros - braços.

Repetir o giro completo 4 vezes. Então repetir tudo para o outro lado.

3 Transferências - em segunda e quarta posição, com passé".

a - Preparação.

P.I. Segunda posição larga, com plié na perna direita, tronco bem erguido no centro entre as duas pernas, braços ao nível dos ombros, arredondados para cima.

e1 - Elevar-se sobre a perna esquerda trazendo a perna direita a passé, manter o tronco bem erguido sobre a perna de apoio que pressiona fortemente o solo. Braços elevam pelos lados a quinta posição.

e2 - Deslocar o tronco à direita tombando sobre a perna direita ao lado em segunda posição plié, braços abrem a segunda posição P.I.

Repetir 2 vezes e seguir com:

e1 - Elevar-se sobre a perna esquerda, trazendo a perna direita a passé, braços elevam pelos lados a quinta posição.

e2 - Estender a perna direita para trás apoiando a planta no solo, com plié na perna esquerda, peso do corpo entre as duas pernas, braços abrem a segunda posição.

e3 - Elevar-se sobre a perna esquerda estendida trazendo a perna direita a passé, braços elevam pelos lados a quinta posição.

e4 - Deslocar o peso à direita tombando sobre a perna direita plié, perna esquerda estendida, braços abrem a segunda posição. P. I.

Repetir duas vezes a transferência à quarta e mudar o plié para a perna esquerda. Repetir tudo para o outro lado.

b - Preparação para "tilt".

P.I. De pé, em primeira posição, tronco bem erguido, braços aos lados.

e1 - Empurrar lado direito dos quadris para fora, alongando o tronco para o lado esquerdo; manter a primeira posição com o peso na perna esquerda.

e2 - No limite do desequilíbrio, endireitar o corpo puxando os quadris de volta ao centro P.I.

Repetir 4 vezes deslocando à direita, depois para o lado oposto.

c - Preparação para tilt.

P.I. Igual a anterior.

e1 - Empurrar lado direito do quadril para fora, alongando o tronco para a esquerda até que o desequilíbrio provoque a abertura da perna direita ao lado em segunda posição plié, a perna esquerda fica estendida. Sem movimento de braços.

e2 - Puxar quadris ao centro, endireitando o corpo e trazendo a perna direita para a esquerda em primeira posição, ambas as pernas estendidas.

Repetir 4 vezes para lado direito. Depois para o esquerdo.

d - Transferência com tilt e uma perna em coupé"

e1 - Impulsionar o quadril para o lado direito, abrindo perna direita a segunda posição plié. perna esquerda estendida. Tronco alonga para lado esquerdo em oposição:

e2 - Puxar lado esquerdo do quadril, elevar-se sobre a

perna esquerda trazendo a perna direita dobrada à frente, coupé, tronco inclina à esquerda.

e3 - Impulsionara o quadril par o lado direito abrindo perna direita a segunda posição plié, tronco tilt à esquerda.

e4 - Puxar lado esquerdo do quadril, elevando-se sobre a perna esquerda, trazer perna direita dobrada à frente, coupé, tronco inclina à esquerda.

e5 - Impulsionara quadril à direita, perna direita abre segunda posição plié, tilt à esquerda.

e6 - Mudar os quadris deslocando para lado esquerdo e dobrando perna esquerda, estender perna direita, tronco tilt à direita.

e7 - Puxar o tronco para cima voltando á vertical e fechar perna esquerda a primeira posição com pernas estendidas.

Nota: Executar todo o movimento sem usar os braço.

Recomeçar para o outro lado.

4 - Transferência com "passé" - segunda e quarta posição.

P.1. Segunda posição larga, perna direita dobrada e esquerda estendida, tronco no eixo vertical; braços em segunda posição ao nível dos ombros, arredondados para cima.

e1-2 - Elevar-se sobre a perna esquerda, trazendo a perna direita a passé (joelho dobrado para o lado, ponta do pé tocando o lado interno do joelho oposto). Braços elevam pelos lados a quinta posição.

e2-2 - Deslocar o corpo para fora de seu eixo à direita e abrir a perna direita ao lado em segunda plié. Tronco no eixo vertical entre as duas pernas. Braços abrem em segunda posição, arredondados para cima.

Repetir 2 vezes em segunda posição

e1-2 - Elevar-se sobre a perna esquerda, trazer perna direita a passé, espiral, tronco vertical, braços elevam pelos lados a quinta posição.

e2-2 - Acentuando o espiral, abrir perna direita estendida para trás, apoiando a planta do pé no solo, plié na perna esquerda. Braços abrem em segunda posição, arredondados para cima.

e3-2 - Elevar-se sobre a perna esquerda estendida, trazer a perna direita a passé, manter o espiral, braços elevam pelos lados a quinta posição.

e4-2 - Deslocar o corpo à direita abrindo a perna direita ao lado em segunda posição plié, perna esquerda estendida, braços abrem aos lados, arredondados para cima.

Repetir 2 vezes abrindo a quarta posição.

Transferir o plié para a perna esquerda, estendendo a perna direita. Repetir o movimento em segunda e quarta posição para o outro lado.

5 - Transferência a segunda e quarta posição - com passé e tilt.

P.I. Segunda posição larga, plié na perna direita, perna esquerda estendida. Deslocar o quadril à direita, alongando o tronco para o lado esquerdo - tilt. Braços em segunda posição, arredondados para cima, mantendo a relação torso-ombros-braços.

e1-2 - Impulsionar o quadril para o lado esquerdo, passando pelo centro, mudando o alongamento do tronco, tilt, para lado direito, elevar-se sobre a perna esquerda, trazendo perna direita a passé, braços sobem pelos lados a quinta posição.

e2-2 - Impulsionar o quadril para o lado direito, passando pelo centro, mudando o alongamento do tronco, tilt, para o lado esquerdo, abrir perna direita dobrada ao lado a segunda

posição plié, braços abrem em segunda posição, arredondados para cima, mantendo a relação torso-ombros-braços do tilt.

Repetir 2 vezes o passé e voltar a segunda posição.

e1-2 - Impulsionar o quadril à esquerda, com tilt à direita, trazer perna direita a passé, braços pelos lados a quinta posição.

e2-2 - Mudar o tilt à esquerda, abrir perna direita estendida a quarta posição atrás, dobrando a perna esquerda. Braços abrem a segunda posição horizontal, arredondados para cima (acompanhando o tilt).

e3-2 - Mudar, por cima, o tilt à direita, elevando-se sobre a perna esquerda estendida, trazer perna direita a passé. Braços elevam pelos lados a quinta posição.

e4-2 - Pelo deslocamento do quadril, mudar o tilt à esquerda e abrir perna direita ao lado a segunda posição plié, braços abrem a segunda posição acompanhando o tilt.

Repetir 2 vezes e mudar de lado para repetir 2 vezes a segunda e 2 vezes à quarta posição voltando a segunda.

Para mudar de lado: Segunda posição plié na perna direita com esquerda estendida, tilt à esquerda, braços em segunda posição arredondados para cima.

e1-2 - Elevar-se sobre a perna esquerda, deslocando o quadril à esquerda com tilt à direita, trazer perna direita a passé, braços elevam pelos lados a quinta posição.

e2-2 - Mudar o tilt e abrir perna direita estendida a quarta posição atrás, com plié na perna esquerda, braços abrem a segunda posição em relação ao tilt.

e3-2 Contração virando pela direita até ficar em segunda posição plié nas duas pernas (frente D4), braços mantém a segunda posição, arredondados para baixo.

e4-2 - Release, continuando a virar pela direita, estender as pernas, fechando em quinta posição, pé esquerdo atrás, braços abaixam aos lados, espiral à direita.

e5-2 - Tilt o corpo para lado direito abrindo perna esquerda ao lado a segunda posição plié, perna direita estendida, braços elevam a segunda posição, arredondados para cima em relação com o tilt.

6 - Transferência de segunda para quarta posição, com passé em contração.

P.I. Segunda posição larga, perna direita dobrada, perna esquerda estendida, tronco tilt à esquerda, braços em segunda posição, arredondados para cima em relação ao tilt.

e1-2 - Mudar o tilt à direita com contração, peso na perna esquerda plié, trazer perna direita a passé, braços elevam pelos lado a quinta posição na linha da contração e tilt.

e2-2 Release estendendo as costas, mudar o tilt à esquerda e abrir a perna direita estendida a quarta posição atrás, perna esquerda mantém o plié, braços abrem a segunda posição, arredondados para cima na linha do tilt.

e3-2 - Contração, mudando inclinação do tronco à direita, trazer perna direita a passé, braços sobem pelos lados a quinta posição, na linha da contração e tilt.

e4-2 - Release, estirando costas, mudar o tilt à esquerda, tombando perna direita ao lado a segunda posição plié, estendendo a perna esquerda. braços abrem a segunda posição arredondados para cima na linha do tilt.

Repetir 2 vezes à direita e mudar de lado segundo a descrição anterior para repetir 2 vezes pela esquerda.

7 - Transferência de segunda para quarta - com giro.

P.I. - Segunda posição larga, com plié na perna direita, a perna esquerda estendida, tronco vertical, braços em segunda posição, arredondados para cima.

a - e1 - Elevar-se sobre a perna esquerda, trazendo perna direita a passé, braços fecham em primeira posição. espiral à esquerda.

e2 Aumentando o espiral, abrir perna direita estendida para trás, apoiar a planta do pé no solo, fazendo plié na perna esquerda, braços elevam pela frente a quinta posição e abrem a segunda posição, arredondados para cima.

e3 - Elevar-se sobre a perna esquerda estendida, trazer perna direita a passé, braços fecham a primeira posição.

e4 - Deslocar o corpo à direita abrindo perna direita ao lado a segunda posição plié, com perna esquerda estendida, braços elevam pela frente a quinta posição e abrem aos lados na segunda posição horizontal.

e5 - Transferir o peso para a perna esquerda estendida, trazendo perna direita a passé e girar 1/4 de volta à direita, braços fecham em primeira posição. Frente para D3.

e6 - Deslocar o corpo à direita abrindo perna direita a segunda posição plié, perna esquerda estendida, braços elevam pela frente a quinta posição e abrem a segunda posição horizontal - frente para o lado direito da sala - D3.

e7 - Transferir o peso para a perna esquerda estendida, trazer perna direita a passé, girando 1/4 de volta pela direita, braços fecham a primeira posição. Frente D5.

e8 - Deslocar o corpo à direita abrindo perna direita ao lado a segunda posição plié, com perna esquerda estendida, braços elevam a quinta e abrem a segunda posição horizontal. Virar mais duas vezes 1/4 de volta para completar a volta inteira. Mudar de lado, plié na perna esquerda com perna direita estendida e repetir 4 vezes 1/4 de volta pela esquerda.

b - Repetir da mesma forma com 1/2 volta, 4 vezes pela direita e depois 4 vezes pela esquerda.

c - Repetir igual com uma volta inteira, 4 vezes pela direita

e 4 vezes pela esquerda.

Para terminar: Girar mais uma volta inteira pela direita e sustentar balance em passé, braços em primeira posição.

Nota: Para girar, apenas levantar o calcanhar da perna de apoio do solo; não fazer um "relevé" alto. O espiral do tronco e a abertura do joelho para o lado impulsiona o giro.

8 - Transferência de segunda para quarta posição, sentando com pernas cruzadas.

P.I. Segunda posição larga, perna direita dobrada, perna esquerda estendida, tronco vertical, braços em segunda posição horizontal, arredondados para cima.

a - e1 - Transferir o peso para a perna esquerda, espiral, trazer a perna direita a passé, braços elevam pelos lados a quinta posição.

e2 - Aumentando o espiral, estender perna direita para trás apoiando a planta no solo, plié na perna esquerda, braços abrem aos lados a segunda posição horizontal.

e3 - Contração virando 1/4 de volta à direita, de frente para o lado direito da sala (D3), em segunda posição plié nas duas pernas, braços arredondados para a frente devido a contração.

e4 - Release virando 1/4 à direita com plié na perna direita e esquerda estendia atrás, frente para o fundo (D5), braços desviram ficando arredondados para cima.

e5 - Contração, virando 1/4 à direita, de frente para lado esquerdo da sala (D7), sentando com as pernas cruzadas, direita por cima da esquerda, tronco vertical, braços arredondam para baixo em segunda posição, pontas dos dedos das mãos no solo.

e6 - Release, estirando costas para cima, levantar na perna direita, desvirando pela esquerda a segunda posição plié, de frente para o lado direito da sala (D3).

e7 - Contrair virando 1/4 de volta à esquerda, quarta posição de frente para D1.

e8 - Release, estendendo perna esquerda e fechando perna direita a quinta posição atrás da esquerda e abrir ao lado a segunda posição plié, braços sobem pela frente a quinta posição e abrem aos lados na segunda posição horizontal. P.I.

Repetir 2 vezes pela direita e mudar o plié para a perna esquerda para repetir 2 vezes deste lado.

b - e1-2 Elevar-se sobre a perna esquerda, trazendo perna direita a passé, braços elevam pelos lados a quinta posição.

e2-2 - Sustentar o espiral, firmar bem a perna esquerda no solo, elevar o joelho direito ao lado e desenrolar a perna abrindo a segunda posição estendida no ar, braços abrem segunda posição na linha do espiral, cabeça à direita.

e3-2 - Sustentar a posição sobre a perna esquerda, trazer perna direita a passé, braços elevam pelos lados a quinta posição.

e4-2 - Abrir perna direita estendida para trás, apoiando a planta do pé no solo e dobrando a perna esquerda, braços abrem aos lados a segunda posição horizontal.

e5 Estender a perna esquerda, elevando perna direita a arabesque, manter braços em segunda posição.

e6-2 - Elevar o tronco e trazer perna direita a passé, braços elevam pelos lados a quinta posição.

e7-2 - Deslocar o corpo à direita, abrir perna direita a segunda posição horizontal.

e8-2 - Mudar o plié para a perna esquerda estendendo a direita, mantendo os braços em segunda posição.

Repetir para o outro lado alternando 2 vezes.

Transferência para a frente e para trás

Transferência simples.

P.I. Sobre a perna esquerda com perna direita estendida atrás, tronco bem erguido em espiral, braços aos lados abaixo.

e1-2 - Dobrar joelho direito para o lado e trazer o pé direito para o esquerdo, passando a ponta do pé estendido junto do calcanhar esquerdo e estender a perna à frente; projetar-se para a frente dando um passo e colocando o peso sobre a perna direita, mudar o espiral à direita ficando com perna esquerda estendida atrás.

e2-2 - Projetar-se para trás dando um passo sobre a perna esquerda transferindo o peso e trazer a perna direita dobrando o joelho para o lado e passando a ponta junto do calcanhar esquerdo estender a perna para trás, mudar o espiral à esquerda. Projetar-se para trás dando um passo sobre a perna direita, deixando perna esquerda estendida à frente.

e1-2 - projetar-se para a frente dando um passo sobre a perna esquerda e trazer perna direita dobrada, passando a ponta junto do calcanhar esquerdo e estender à frente; mudando o espiral projetar-se para a frente dando um passo.

e2-2 - Repetir a transferência para trás.

Repetir 4 vezes e sustentar balance com a perna esquerda estendida para trás.

Repetir 4 vezes a transferência pelo o lado esquerdo.

2 - Transferência com giro.

P.I. Sobre a perna direita, com perna esquerda estendida à frente, tronco bem erguido com espiral à esquerda, braços aos lados abaixo.

e1-2 - Projetar-se à frente dando um passo sobre perna

esquerda e passar a ponta do pé direito pelo calcanhar esquerdo; projetar-se dando um passo à frente com a perna direita, deixando perna esquerda estendida atrás, mudar o espiral.

e2-2 - Projetar-se para trás dando um sobre perna esquerda, passar a ponta do pé direito pelo calcanhar esquerdo e projetar-se para trás dando um passo sobre perna direita, espiral à esquerda.

e3-2 - projetar-se para a frente sobre a perna esquerda girando 1/4 de volta pela esquerda; logo, passando a ponta do pé direito junto do calcanhar esquerdo projetar-se para a frente dando um passo sobre a perna direita, perna esquerda estendida atrás, espiral à direita.

e4-2 - Projetar-se para trás dando um passo sobre a perna esquerda e passando a ponta do pé direito pelo calcanhar esquerdo, projetar-se para trás dando um passo sobre perna direita, deixando perna esquerda estendida à frente, mudar o espiral à esquerda.

Repetir a seqüência (compassos 3 e 4) fazendo 4 vezes 1/4 de volta, sem repetir os dois primeiros compassos de preparação.

Repetir a seqüência completa pelo outro lado.

Contração a quarta paralela - release com rond de uma perna para trás.

P.I. Sobre a perna esquerda estendida, com perna direita aberta para trás, ponta do pé no solo, tronco elevado, braços abaixo na linha do espiral à esquerda.

a - e1-2 - Contrair virando o tronco de frente para lado esquerdo da sala, trazer perna direita passando a planta do pé pelo solo a quarta paralela passando ligeiramente à frente, plié nas duas pernas, ombros e quadris em nível, braços à frente com cotovelos para cima, antebraços para baixo, costas das mãos uma para a outra, cabeça à frente na curva

da contração.

e2-2 - Release virando de frente para D1 (espelho), perna direita vira para fora à frente da esquerda (quinta posição) em plié, braço direito à frente e braços esquerdo num ligeiro afastamento lateral, cabeça à direita.

e3-2 - estendendo as duas pernas, abrir perna direita ao lado, pé apontado para o solo, elevar braço direito pela frente acima da cabeça (quinta posição). Circular perna direita para trás mudando o espiral à esquerda, cabeça vira à esquerda e braço direito abre horizontal ao lado.

Repetir 4 vezes e mudar de lado.

b - e1-2 - Contrair o tronco, virando de frente para lado esquerdo da sala, trazer perna direita, passando a planta pelo solo, a quarta paralela passando ligeiramente à frente do pé esquerdo, plié nas duas pernas, manter o peso sobre a perna esquerda. Braços elevam à frente com cotovelos para cima, antebraços para baixo, costas das mãos uma para a outra. Ombros e quadris em nível.

e2-2 - Release estirando costas e virando à direita de frente para D1, perna direita roda para fora e eleva a coupé à frente da esquerda, manter o plié; braço direito arredondado para baixo à frente e braço esquerdo ligeiramente aberto ao lado; cabeça á direita.

e3-2 Estender a perna esquerda, elevando perna direita a passé e desenrolar estendendo-a para o lado; elevar bem o tronco, braço direito eleva acima da cabeça (quinta posição), braço esquerdo abre mais ao lado. Cabeça á direita ligeiramente levantada.

e4-2 - Circular a perna pelo ar, para trás e abaixar a ponta para o solo. Mudar o espiral à esquerda, abrindo braço direito ao lado e abaixando braço esquerdo. Cabeça vira à esquerda.

Repetir 4 vezes pela direita. Depois pela esquerda.

Transferência em segunda posição, com tilt e giro.

P.I. Segunda posição com pernas estendidas, tronco elevado em contração, braços numa segunda posição baixa, com palmas contraídas, voltadas para a frente, cabeça levantada.

e1 - Transferir o peso do corpo para a perna direita, alongando o corpo inteiro para o lado direito numa inclinação diagonal para cima, elevar a perna esquerda ao lado com o pé flexionado, sustentando a contração, elevar-se na meia planta direita.

e2 - Transferir o peso, projetando-se por cima, para o lado esquerdo, alongando o corpo inteiro para o lado esquerdo numa inclinação diagonal para cima; pisar no calcanhar esquerdo e desenrolar o pé à meia planta; sustentando a contração, elevar perna direita ao lado, com o pé flexionado.

e3-4 - Projetar-se por cima para a perna direita, atacando com o calcanhar e desenrolando o pé para meia planta; alongar-se à direita com inclinação diagonal para cima; levantar a perna esquerda ao lado com o pé flexionado, pressionando a perna para a frente, girar uma volta pela direita mantendo o corpo como uma peça inteira. Transferir o peso para perna esquerda, elevando a perna direita e sustentar balance.

Repetir 4 vezes pela direita. Depois pela esquerda.

Brushes à frente com contração e release a arabesque.

P.I. De pé em primeira posição, tronco bem erguido, braços aos lados abaixo.

e1 Brush perna direita à frente, segundo nível, fechar a primeira posição, em cima do tempo. Espiral à direita e forte pressão da perna de suporte no solo para manter o equilíbrio do corpo.

e2 - Brush perna direita à frente, terceiro nível, fechar a

primeira posição, em cima do tempo.

e3 - Brush perna direita à frente, um pouco mais alta, fechar em primeira posição, em cima do tempo.

e4 - Brush perna direita à frente bem alta e contrair fechando a passé, com plié na perna de apoio, braços fecham à frente a primeira posição, espiral à esquerda para equilíbrio do corpo.

e1-4 - Release, abrir perna direita a attitude atrás, alongando o tronco um pouco para a frente, mantendo a elevação do torso; abrir braços a segunda posição arredondados para baixo; acentuar o plié na perna esquerda.

e1-4 - Estender a perna esquerda e alongar perna direita para trás a arabesque, esticar bem a musculatura interna das duas pernas. O tronco inclina apenas o suficiente para elevar a perna atrás, braços mantêm a segunda posição.

e1 - Contrair súbito, trazendo o tronco de volta à vertical. com plié na perna esquerda, perna direita volta a passé; braços fecham a primeira posição.

e2-3 Release, desenrolar a perna direita para a frente (developpé) estendendo-a; perna esquerda estende e braços elevam a quinta posição com o release do tronco.

e4 - Descer perna direita com o pé apontado à frente e fechar à primeira posição, braços descem pelos lados. P.I.

Repetir alternando os lado 4 vezes.

Brush a segunda posição - tilt.

P.I. De pé em primeira posição, tronco bem erguido, braços aos lados abaixo,

e1 - Brush perna esquerda ao lado, terceiro nível (0 graus), abrindo os braços a segunda posição horizontal, espiral à esquerda.

e2 - Sustentando a perna no ar, inclinar o tronco para o

lado direito, com uma sustentação do tilt sob o omoplata direito e costelas, peito bem elevado (high release), manter a relação dos braços com os ombros, levando braço direito para baixo em direção ao solo e braço esquerdo para cima em direção ao teto, cabeça vira à direita e olha para o solo; a perna esquerda levanta diagonal para cima mantendo a relação de abertura com os quadris.

e3 - Voltar o tronco à vertical, sustentando a perna no ar, braços em segunda posição horizontal. Olhar à frente.

e4 - Descer a perna esquerda, fechando a primeira posição; braços abaixam aos lados. P.I.

Repetir alternando um lado e outro.

Brush de uma perna a attitude frente.

P.I. De pé sobre a perna direita com perna esquerda estendida para trás, pé apontado para o solo, tronco bem erguido, de frente para diagonal frente esquerda (D8), braços aos lados abaixo, espiral à direita.

e1-2-3 - Contrair arredondando as costas, ombros e quadris em nível, plié na perna direita, passar a planta do pé esquerdo pela primeira posição e elevar à frente em attitude (dobrada em ângulo reto); passar as costas da mão esquerda por baixo ao longo da perna esquerda até o tornozelo, braço direito abre ao lado. Cabeça levantada, virada para a direita.

e2-2-3 - Release, estendendo as costas; estender a perna direita trazendo a perna esquerda a Passé e logo abrir estendendo para trás no solo apoiando a planta do pé e fazendo plié na perna direita; espiral à direita, braço esquerdo abre ao lado.

e3-2-3 - Contrair puxando a planta do pé esquerdo à quarta paralela plié, virando de frente para a diagonal (D2), passando à frente da direita, braços à frente com os cotovelos para cima e antebraços para baixo, costas das mãos uma para a outra.

e4-2-3 -Release, estendendo as costas e virando pé esquerdo para fora, quinta posição, braços sobem pela frente a quinta posição. Estender pernas e abrir perna direita estendida para trás, pé apontado para o solo, braços abrem pelos lados, abaixo. P.I. para o outro lado.

Repetir alternando um lado e outro.

Brushes a terceiro nível - rond a quarta posição alongada e contração.

P.i. De pé em quinta posição, perna direita atrás. Tronco bem erguido em espiral à esquerda, braços aos lados abaixo, na linha do spiral, isto é, direito à frente da perna direita e esquerdo um pouco afastado para o lado.

a - e1 - Brush perna direita ao lado, terceiro nível (90 graus). Fechar perna direita a primeira posição, em cima do tempo. Manter o espiral.

e2 - Brush perna direita ao lado, terceiro nível Fechar a primeira posição, em cima do tempo. Manter o espiral.

e3 - Brush perna direita ao lado, terceiro nível, passando direto pela primeira posição, elevar à frente no terceiro nível, plié na perna esquerda. Mudar o espiral à direita, braço esquerdo eleva pela frente a quinta posição e braço direito abre ao lado.

e4 - Circular a perna direita pelo ar, da frente para trás, mudando o espiral à esquerda, braço direito sobe pela frente a quinta posição e braço esquerdo abre ao lado. Descer a perna direita estendida atrás, acentuando o plié na perna esquerda, braço direito abre ao lado - quarta posição alongada com braços em segunda posição.

e5 - Contração virando 1/4 de volta à esquerda, trazer a perna direita dobrada, deslizando a planta do pé pelo solo, a quarta posição paralela, frente para o lado esquerdo da sal. Braços levantam à frente com cotovelos para cima, antebraços para baixo, costas das mãos uma para a outra.

e6 - Release, estirando costas, braços elevam a quinta posição, desvirar 1/4 à direita, frente para D1, perna direita vira para fora (quinta posição) e, deslizando a planta do pé no solo, abrir a segunda posição plié. Braços abrem a segunda posição horizontal, arredondados para cima.

e7 - Contrair virando de frente para lado esquerdo, trazer perna direita à quarta posição paralela passando à frente da esquerda, plié, braços elevados à frente com cotovelos para cima, antebraços para baixo e costas das mãos uma para a outra, ombros e quadris em nível.

e8 - Release, estirando costas, braços elevam a quinta posição, desvirar 1/4 à direita, frente para D1, perna direita abre ao lado a segunda posição plié, braços abrem a segunda horizontal.

e9 - Estender pernas voltando o peso sobre a perna direita e perna esquerda levanta ao lado no terceiro nível para sustentar balance.

Repetir o movimento para lado esquerdo, com os 2 movimentos de contração deslocando à direita.

Balance com a perna direita levantada.

Alternar um lado e outro.

b - Executar da mesma forma que o movimento anterior até: e6= Release em quinta plié e abrir segunda posição.

e7 - Virar o corpo para o lado direito, perna esquerda encaixa por trás da direita, cruzando os joelhos, sentar sobre o calcanhar esquerdo em contração mantendo o tronco bem erguido na vertical. Braços fecham à frente em primeira posição, em redor do joelho direito

e8 - Release desvirando o tronco pela esquerda, sobre a perna direita paralela plié, perna esquerda abre a attitude paralela ao lado, braços direito à frente e esquerdo ao lado, na linha da perna esquerda, cabeça vira à esquerda.

e9 - Estender pernas, rodando ambas para fora, elevar perna esquerda a terceiro nível para balance, braço direito eleva a quinta posição e esquerdo sobe paralelo a perna, ao nível dos ombros.

Repetir para o outro lado.

Brush a terceiro nível. Paralelo e em rotação para fora.

P.I. De pé, pernas juntas, paralelas, tronco erguido, braços aos lados abaixo.

a - e1 - Brush perna direita à frente com o pé flexionado, terceiro nível e fechar paralelo descendo com o pé ainda em flexão. Manter a estabilidade do corpo, pressionando fortemente a perna esquerda no solo. Fechar sobre o tempo.

e2 - e3 - e4 - Repetir o brush à frente mais três vezes.

e1 - Contrair com plié na perna esquerda, abrir perna direita paralela ao lado, joelho dobrado para a frente.

e2 - Release estirando costas, estender perna esquerda e fechar perna direita paralela.

e3-e4 - Repete a contração - release.

Repetir para lado esquerdo

Mudar posição - rodando as pernas para fora a primeira posição.

b - e1 - Brush perna direita estendida ao lado, a terceiro nível. Elevar bem o tronco em espiral à esquerda, pressionando perna esquerda para o solo, braços na linha do espiral (direito à frente esquerdo ao lado) e fechar a primeira posição sobre o tempo.

e2-e3-e4 - Repetir o brush ao lado mais três vezes.

e1 - Contração com plié na perna esquerda, elevar perna direita dobrada à frente (coupé) com joelho aberto para o lado, braços fecham a primeira posição. Elevar peito, face ao teto

e2 - Release estirando as costas e estender a perna esquerda, abaixar pé direito a quinta posição frente, braços abaixam aos lados.

e3-e4 - Repetir com a mesma perna.

c - e1 - Brush perna esquerda atrás, terceiro nível, costas cedem um pouco à frente. Manter o tronco erguido com espiral à esquerda, braço direito à frente e esquerdo ao lado para manter o equilíbrio. Elevar o tronco, fechando perna esquerda quinta posição atrás.

e2-e3-e4 - Repetir o brush atrás mais três vezes.

e1 - Contração com plié na perna direita, elevar perna esquerda a coupé atrás, braços em primeira posição.

e2 -Release estirando costas para cima, estender perna direita abaixando atrás a quinta posição, braços abaixam aos lados.

e3-e4 - Repetir com a mesma perna

Repetir toda a seqüência com a perna esquerda.

Giros

Os giros são movimentos de precisão que requerem uma boa preparação do espiral em redor das costas e uma perfeita conscientização do eixo do corpo, além de uma grande elevação (high release).

Os movimentos preparatórios e técnicos que seguem devem ser bem compreendidos e executados com o máximo cuidado.

1 - Preparação para giros.

P.i. De pé em segunda posição, pernas estendidas, tronco bem erguido, braços em segunda posição horizontal, arredondados para cima.

e1 - Elevar-se sobre a perna esquerda, estendendo perna direita ao lado. Rapidamente levar a perna direita num 1/4 de rond para a frente, pressionando a planta do pé para o solo, estirar a musculatura interna da perna como um elástico e soltando logo subir perna direita a passé, em cima do tempo, braços fecham a frente a primeira posição.

e2 - Elevar peito inspirando e levantando os braços a quinta posição; deslocar o corpo inteiro à direita, tombar sobre perna direita plié, perna esquerda estendida ao lado, braços abrem a segunda posição horizontal.

e3 - Elevar-se sobre a perna esquerda com espiral à esquerda, estender perna direita ao lado com o pé apontado para o solo, deixar os braços em segunda posição.

e1 - Levar perna direita por rond à frente, mudando o espiral à direita, pressionar planta do pé no solo e trazer perna direita a passé, braços a primeira posição.

e2 - Inspirar, elevando braços a quinta posição e abrir ao lado em segunda horizontal, tombar na perna direita ao lado em plié.

e3 - Voltar sobre perna esquerda, estendendo perna direita ao lado com o pé apontado para o solo.

Repetir 4 vezes, pelo lado direito.

Para mudar de lado:

e1 - Levar perna direita por rond à frente e projetar-se para a frente daúdo um passo, espiral à direita.

e2 - Trazer perna esquerda para a direita em primeira posição, logo abrir a segunda posição, pernas estendidas, braços em segunda horizontal.

e3 - Elevar-se sobre perna direita deixando perna esquerda estendida ao lado.

Repetir para o outro lado.

2 - Preparação para giros com 1/4 de volta.

e1 - Levar perna direita por rond à frente pressionara a planta do pé contra o solo, alongando os músculos internos da perna, elevando-a como uma mola a passé, braços fecham a primeira posição, pelo spiral à direita, girando 1/4 de volta à direita. cabeça vira para lado esquerdo.

e2 - Elevar-se inspirando, braços levantam pela frente a quinta posição, tombar à direita com perna direita dobrada, braços abrem segunda posição horizontal. Cabeça permanece virada à esquerda,

e3 - Elevar-se sobre a perna esquerda, espiral à esquerda, estender perna direita ao lado. Manter a posição de braços. Cabeça volta à frente (D3).

Repetir da mesma fora quatro quartos de volta até retorna à frente. P.I.

Mudar de lado e repetir quatro quartos de volta pela esquerda.

3 - Preparação para giros com 1/2 volta, da mesma foram descritas para 1/4 de volta.

4 - Preparação para giros com uma volta inteira, da mesma forma.

Nota: O calcanhar da perna de suporte apenas deixa o solo para girar. O impulso para o giro é dado pelo movimento de mola da perna e pelo espiral do tronco.

Movimento circular de uma perna - 'Rond'

O movimento circular de uma perna aumenta a flexibilidade da articulados dos quadris e permite uma maior compreensão da relação perna-tronco devido à mudança de espiral que ocorre na passagem da perna de trás para o lado e para a frente e viceversa. Esta mudança é indispensável

para o equilíbrio e harmonia do corpo. a projeção do corpo para avançar ou recuar deve ser cuidadosamente observada. Também a suspensão do corpo no seu centro quando a perna passa pelo lado em sua trajetória para a frente ou para trás precisa ser observada para dar ênfase ao ponto de maior abertura da perna. a perna de suporte deve ficar firmemente plantada no solo.

1 - "Rond" - movimento preparatório.

P.I. De pé sobre a perna direita, com perna esquerda estendida à frente, ponta do pé no solo, rotação para fora, espiral para a perna esquerda, braços abaixo, direito ligeiramente à frente do corpo e esquerdo um pouco afastado ao lado. Cabeça de frente. Tronco bem erguido, suspender as costelas.

e1 - Projetar-se para a frente, dando um passo sobre a perna esquerda. Manter o espiral. Levantar perna direita circular (rond) para o lado, ponta do pé no solo.

e2 - Mudar o espiral à direita levando perna direita circular à frente e projetar-se para a frente dando um passo sobre ela, perna esquerda fica estendida atrás. Braço esquerdo ligeiramente à frente do corpo e braço direito um pouco aberto para o lado.

e3 - Projetar-se para trás sobre a perna esquerda e circular perna direita para o lado (rond), mudar o espiral à esquerda, ficando com braços direito à frente e esquerdo ao lado.

e4 - acentuar o espiral à esquerda levando a perna direita em rond para trás. Projetar-se para trás dando um passo sobre a perna direita, deixando perna esquerda estendida à frente, pé apontado para o solo. P.I.

Repetir 4 vezes com a perna direita em rond para a frente e para trás e, mais uma vez, rond para a frente, perna esquerda estendida atrás, balance.

Repetir para o outro lado com rond da perna esquerda.

2 - "Rond" - com passagem em segunda posição plié.

P.I. A mesma do movimento anterior.

e1 - Projetar-se para a frente dando um passo sobre a perna esquerda, levar perna direita por rond ao lado. Transferir o peso, dobrando as duas pernas em segunda posição. Corpo de frente para D1, braços ligeiramente abertos aos lados.

e2 - Elevar-se sobre a perna esquerda estendendo-a, espiral à esquerda, deslocando os braços, direito um pouco à frente e esquerdo ao lado; estender perna direita com o pé apontado ao lado e circular para a frente. mudando o espiral. Projetar-se para a frente dando um passo sobre a perna direita deixando perna esquerda estendida atrás. Braço esquerdo ligeiramente à frente e direito aberto ao lado. cabeça vira à direita.

e3 - Projetar-se para trás dando um passo sobre a perna esquerda e estendendo perna direita à frente circulara para o lado mudando o spiral à esquerda, transferir o peso para as duas pernas, segunda posição plié, tronco de frente, braços ao lados, cabeça à frente.

e4 - Transferir o peso para a perna esquerda estendida, perna direita estende ao lado com o pé apontado e levar por rond atrás mudando o espiral à esquerda, cabeça vira à esquerda. Projetar-se para trás dando um passo sobre a perna direita. Perna esquerda fica estendida à frente com o pé apontado para o solo. P.I.

Repetir 4 vezes com perna direita e mais uma vez repetir o movimento para a frente. Balance com a perna esquerda estendida atrás, espiral à direita, braço esquerdo à frente e direito ao lado, cabeça virada à direita.

Repetir 4 vezes pela esquerda e balance.

3 "Rond" - sentando com pernas cruzadas.

P.I. De pé sobre a perna direita, com perna esquerda estendida para trás, pé apontado para o solo. Espiral à direita, braço direito ligeiramente à frente e braço esquerdo ao lado.

Cabeça à esquerda.

e1 - Levar perna esquerda em rond ao lado e transferir o peso para as duas pernas, segunda posição plié, braços abrem aos lados, corpo de frente para D1.

e2 - Transferir o peso do corpo para a perna esquerda estendida, levando perna direita estendida em rond cruzando atrás, com o pé apontado para o solo, espiral à esquerda.

e3 - Contração vertical, face ao teto, plié na perna esquerda, encaixar joelho direito dobrado por trás do esquerdo. Sentar sobre o calcanhar direito, sem soltar o peso do corpo (a contração sustenta o corpo para cima), perna esquerda cruzada por cima da coxa direita, planta do pé esquerdo no solo junto ao lado interno da coxa direita. Manter o nível de ombros e quadris, braços arredondam à frente, em volta do joelho esquerdo.

e4 - Release, estirando costas para cima, levantar sobre a perna esquerda plié paralelo e levar perna direita em rond ao lado, joelho dobrado paralelo com ponta do pé no solo. Braço esquerdo abaixo à frente e braço direito abre ao lado. Cabeça à esquerda.

e5 - Estender perna esquerda rodando-a para fora (en dehors), espiral à esquerda, cabeça vira à esquerda, braço direito ligeiramente à frente do corpo e esquerdo abre ao lado. Estender perna direita rodando-a para fora (en dehors) e levar em rond para trás. P.I. para o outro lado.

Repetir, alternando um lado e o outro. Balance na P.I.

4 - "Ronds" simples - à frente e atrás.

P.I. De pé sobre a perna esquerda, spiral à esquerda, braços abaixo, direito à frente do corpo e esquerdo ao lado.

Cabeça à esquerda. Perna direita estendida para trás com o pé apontado para o solo.

e1 - Circular perna direita de trás para a frente, marcando a passagem pela segunda posição, suspendendo o corpo. Mudar o espiral à direita ao passar a perna do lado para a frente. Projetar-se à frente dando um passo sobre a perna direita, deixando a perna esquerda estendida atrás, com o pé apontado para o solo. Cabeça à direita, braço esquerdo à frente e direito ao lado.

e2 - Projetar-se para trás dando um passo sobre a perna esquerda e circular a perna direita da frente para trás mudando o espiral à esquerda. Projetar-se para trás dando um passo sobre a perna direita, deixando a perna esquerda estendida à frente com o pé apontado para o solo. Cabeça à esquerda. braço direito à frente e esquerdo ao lado.

e3 - Projetar-se à frente dando um passo sobre a perna esquerda e logo circular a perna direita de trás para a frente, repetindo a rond.

e4 - Projetar-se para trás e repetir a rond para trás.

e5 até e8 - Repetir a rond para a frente e para trás da mesma forma, mais duas vezes.

e9 - Rond para a frente e passo à frente, balance com a perna esquerda estendida para trás. P.I. para o outro lado.

Repetir de 1 à 9 pelo lado esquerdo.

5 - "Ronds" - com meia volta.

P.I. A mesma do movimento anterior.

e1 - Circular a perna direita pelo lado à frente, mudando o espiral à direita e projetando-se para a frente dando um passo e deixando a perna esquerda estendida atrás.

e2 - Projetar-se para trás, passo sobre a perna esquerda e rond da perna direita para trás. Mudar o espiral e projetando-se mais dar um passo sobre a perna direita deixando a perna

esquerda estendida à frente.

e3 - Projetar-se à frente dando um passo sobre a perna esquerda, juntar perna direita à esquerda em primeira posição e girar meia volta pela esquerda, apenas levantar o calcanhar esquerdo, pé direito flexionado com a planta do pé ligeiramente afastada do solo; braço direito sobe pela frente a quinta posição. De frente para o fundo, abrir perna direita ao lado a segunda posição plié, perna esquerda fica estendida. Cabeça vira à esquerda.

e4 - Elevar-se sobre a perna esquerda estendida, estender perna direita e levar em rond para a frente, braço direito abaixa ao lado. Projetar-se à frente dando um passo sobre a perna direita, deixando perna esquerda estendida atrás, spiral à direita.

e5 - Projetar-se para trás, rond com perna direita para trás, mudando o spiral à esquerda. Projetar-se mais para trás dando um passo sobre a perna direita, deixando a perna esquerda estendida à frente.

e6 - Projetar-se à frente, dando um passo sobre a perna esquerda, juntar pé direito ao esquerdo em primeira posição, girando meia volta pela esquerda; braço direito sobe pela frente a quinta posição; tombar com perna direita ao lado em segunda posição plié, com perna esquerda estendida. Cabeça à esquerda. Frente para D1.

e7 - Elevar-se sobre a perna esquerda, estendendo perna direita levá-la por rond à frente, mudando o espiral. Projetar-se à frente dando um passo sobre a perna direita, perna esquerda estendida atrás.

e8 - Projetar-se para trás, passo sobre a perna esquerda, rond com a perna direita da frente para trás, mudando o espiral.

Projetar-se para trás dando um passo sobre a perna direita, deixando perna esquerda estendida à frente. Cabeça vira à esquerda.

e9 - Projeter-se à frente, passo sobre a perna esquerda; rond com perna direita de trás para a frente, mudando o espiral. Projeter-se à frente dando um passo sobre a perna direita, deixando perna esquerda estendida atrás. Cabeça à direita. Balance.

Repetir o movimento pelo lado esquerdo.

"Ronds" com giro em arabesque

P.I. De pé sobre a perna direita, com perna esquerda estendida à frente, pé apontado para o solo. De frente para diagonal direita à frente (D2), Espiral à esquerda; braços abaixo, direito ligeiramente à frente do corpo e esquerdo um pouco aberto ao lado. Cabeça à esquerda.

e1 - Projeter-se à frente dando um passo sobre a perna esquerda, levar perna direita por rond à frente, marcando bem a segunda posição e mudando o espiral à direita, projetar-se à frente dando um passo sobre a perna direita, deixando perna esquerda estendida atrás, com o pé apontado para o solo, Cabeça à direita.

e2 - Projeter-se para trás dando um passo sobre a perna esquerda fazendo logo rond com perna direita da frente para trás. Mudando o espiral, projetar-se para trás, dando um passo sobre a perna direita, deixando perna esquerda estendida à frente, ponta do pé no solo, Cabeça à esquerda.

e3 - Repetir a rond para a frente (e1).

e4 - Projeter-se para trás dando um passo sobre a perna esquerda, trazer perna direita a passé, espiral à esquerda. Cabeça à direita. Projeter-se para trás, dar um passo com a perna direita, deixando perna esquerda estendida à frente. Espiral à esquerda, cabeça vir à esquerda.

e5 - Projeter-se para a frente dando um passo sobre perna esquerda, girando meia volta pela esquerda com perna direita arabesque baixa. Mudar o espiral, rond com perna direita de trás para a frente (D6) e projetar-se mais à frente

dando passo sobre a perna direita, deixando perna esquerda estendida atrás.

e6 - Projetar-se para trás dando passo sobre a perna esquerda, trazer perna direita a passé e projetar-se mais para trás dando passo com a perna direita, mudar o espiral e deixar a perna esquerda estendida à frente. Cabeça vira à esquerda (frente para diagonal esquerda, fundo -D6)

e7 - e8 Repetir e5-e6, virando mais meia volta pela esquerda, ficando de frente para D2.

e9 - Projetar-se para a perna esquerda, espiral, girando 1/4 de volta com perna direita arabesque; mudar o espiral e levar a perna direita à frente projetando-se e dando um passo sobre ela, perna esquerda fica estendida atrás. Balance de frente para diagonal esquerda frente - D8.

Repetir a seqüência, partindo da D8 e virando pela direita.

7 - "Rond" - a quarta posição ajoelhada e giro.

P.I. De pé, sobre perna esquerda, com perna direita estendida atrás, tronco bem erguido em espiral à esquerda, braços abaixo, direito à frente do corpo e esquerdo um pouco afastado ao lado.

Cabeça à esquerda.

e1 - Mantendo o espiral e elevação, fazer rond com perna direita de trás para o lado, cuidando de segurar a rotação da perna para fora. Cabeça vira à direita.

e2 - Continuar a rond da perna direita para a frente, mudando o espiral a direita, projetar o corpo inteiro para a frente dando um passo sobre a perna direita, empurrar o calcanhar para a frente para manter a rotação da perna para fora. Perna esquerda fica estendida atrás com o pé apontado para o solo. Cabeça à direita.

e3 - Projetar-se para trás, mudando o peso do corpo para a perna esquerda, estender perna direita à frente e fazer 1/4

de ronda para o lado, mudando o espiral à esquerda. Cabeça fica à direita.

e4 - enfatizar o espiral à esquerda, virar a cabeça para a esquerda e levar perna direita numa rond para trás. Projetar-se para trás, transferindo o peso do corpo para a perna direita, deixando perna esquerda estendida à frente com o pé apontado para o solo.

e5 até e8 - Repetir mais uma vez as ronds.

e1 - Projetar-se à frente sobre a perna esquerda, 1/4 de rond com perna direita de trás ao lado.

e2 - Projetar-se à frente e rond com a perna direita para a frente. Contração alta dando um passo sobre perna direita afundar a grand plié com perna paralela e o pé em meia ponta; levar logo perna esquerda a quarta paralela à frente plié, planta do pé no solo ao lado do joelho direito. Manter a contração, ombros e quadris em nível acima do calcanhar direito, sem soltar o peso do corpo. Braço direito dobra à frente ao contrair levando a mão ao ombro direito e estender horizontal à frente com palma para cima, no plié. Braço esquerdo permanece ao lado abaixo. Foco à frente.

e3 - Release estirando costas, virar 1/4 à direita, abrindo joelho direito ao lado, calcanhares junto, grand plié em primeira posição, de frente para o lado direito da sala, braço direito abre ao lado e esquerdo eleva a segunda posição, ambos arredondados para cima.

e4 - Continuando a virar para o lado direito, elevar-se sobre perna direita estendida, girando 3/4 de volta com perna esquerda em arabesque, segundo nível. Braços mantém a segunda posição seguindo a mudança de costas nos espiral. Terminar de frente para D1 (espelho)

e5 - Projetar-se para trás dando um passo sobre a perna esquerda, estendendo perna direita à frente e levando por 1/4 de rond ao lado, em rotação para fora. Espiral à esquerda.

Cabeça à direita

e6 - Acentuar o espiral levando a perna direita por rond atrás e projetar-se para trás dando um passo sobre ela deixando perna esquerda estendida à frente. Cabeça vira à esquerda.

e7 - Projetar-se à frente para a perna esquerda dando um passo, levar perna direita por rond ao lado. Cabeça vira à direita.

e8 - Mudar o espiral levando perna direita por rond à frente, projetar-se à frente dando um passo sobre a perna direita, deixando perna esquerda estendida atrás com pé apontado para o solo. Cabeça à direita. Balance.

Repetir tudo para o lado esquerdo.

8 - "Ronds" , com attitude atrás.

P.I. De pé sobre perna esquerda, perna direita estendida atrás. tronco bem erguido, espiral à esquerda, cabeça à esquerda; braços abaixo, direito à frente do corpo e esquerdo aberto para o lado.

e1 - Circular perna direita pelo lado à frente, mudando espiral à direita. Projetar-se para a frente dando um passo sobre a perna direita, empurrar calcanhar direito para a frente para manter a rotação da perna para fora (en dehors). Cabeça vira à direita. Perna esquerda fica estendida atrás com o pé apontado para o solo.

e2 - Projetar-se para trás dando um passo sobre a perna esquerda; estender perna direita à frente e circular pelo lado para trás mudando o espiral à esquerda; projetar-se para trás dando um passo sobre a perna direita, deixando perna esquerda estendida à frente com o pé apontado para o solo, cabeça vira à esquerda.P.I.

Repetir 4 vezes com perna direita e mais uma vez, circular perna direita à frente, dando um passo e deixando perna esquerda estendida atrás para balance.

Repetir 4 vezes com perna esquerda e balance.

b - e1 - e2 - Igual ao movimento anterior (a).

e3 - Projetar-se à frente dando um passo sobre a perna esquerda e circular a perna direita pelo lado à frente. Projetar-se mais à frente dando um passo sobre a perna direita plié, alongando o tronco para a frente, elevar perna esquerda attitude atrás (pisar desenrolando a planta do pé direito e ir aprofundando o plié, enquanto o tronco dobra na linha da virilha). Manter espiral à direita.

e4 - Projetar-se pra trás dando um passo sobre a perna esquerda e, estendendo a perna direita à frente, circular pelo lado para trás. Projetar-se para trás dando passo sobre a perna direita, espiral à esquerda, deixando perna esquerda estendida à frente.

Repetir 4 vezes e mais uma vez rond par a frente deixando perna esquerda estendida atrás com o pé apontado para o solo. Balance

Repetir com a perna esquerda.

c - e1 - Projetar-se à frente, passo sobre a perna esquerda, circular a perna direita de trás para a frente, mudando espiral à direita. Projetar-se à frente, passo sobre a perna direita, plié dobrando o tronco para a frente, elevar perna esquerda attitude atrás.

e2 - Contrair elevando o tronco vertical, ombros e quadris em nível, trazer perna esquerda a passé abrindo o joelho para o lado, sem sair do plié.

e3 - Release estirando as costas, alongando pra a frente e abrindo perna esquerda attitude atrás, em plié (um molejo na perna esquerda assegura o balance ao passar a perna de uma posição para outra através do centro do corpo).

e4 - Projetar-se para trás, estendendo a perna esquerda, e dar um passo sobre ela, estender a perna direita à frente e

logo circular pelo lado para trás, mudando espiral à esquerda, elevar o tronco no eixo vertical.

e1 - Recomeçar com círculo da perna direita à frente, retomando direto do círculo para trás.

Repetir 4 vezes o movimento completo e mais uma vez circular à frente com attitude da perna esquerda atrás. Balance.

Repetir tudo do outro lado.

9 - Transferência virando e desvirando em pontas.

P.I. De pé sobre a perna direita, com perna esquerda estendida atrás, pé apontado para o solo, tronco bem erguido, espiral à direita, braços aos lados abaixo

a - e1 - Virando o tronco à esquerda, elevar-se em meia ponta nos dois pés, gira meia volta pela esquerda ficando de frente para o fundo (D5). Espiral à esquerda.

e2 - Puxar o corpo para cima, descer na planta do pé esquerdo com espiral à esquerda, perna direita fica estendida atrás com pé apontado para o solo.

e3 - Virando o tronco à direita, elevar-se em meia ponta nos dois pés, girando meia volta pela direita (passar pela segunda posição em pontas, de frente para o lado esquerdo da sal D7), voltar de frente para D1. Espiral à direita.

e4 - Puxando o corpo para cima, descer na planta do pé direito, deixando perna esquerda estendida atrás. P.I.

Repetir 4 vezes o movimento em 4 tempos para adquirir coordenação.

b - Como o movimento anterior, virando rápido e sêco

e1 - Virar em meia ponta pela esquerda, de frente para o fundo e descer no pé esquerdo.

e2 - Virar em meia ponta pela direita, voltando à frente e descer no pé direito.

Repetir 4 vezes, vira e desvira, pelo lado esquerdo da sala.

Depois 4 vezes do outro lado.

10 O Combinar os movimentos estudados em 8 e 9.

P.I. De pé sobre a perna esquerda, perna direita estendida atrás, com o pé apontado para o solo. Tronco bem erguido com espiral à esquerda. Braços aos lados, abaixo.

e1 - Rond com perna direita pelo lado à frente, mudando o espiral, passo plié à frente, dobrando o tronco horizontal à frente, elevando perna esquerda attitude atrás.

e2 - Contração, elevando o tronco vertical, ombros e quadris em nível, trazer perna direita a passé abrindo o joelho para o lado.

e3 - Release, dobrando o tronco novamente à frente, abrindo perna esquerda attitude atrás.

e4 - estender perna esquerda para trás e elevar o tronco, projetando-se para trás dar um passo sobre a perna esquerda, perna direita estende à frente e vai para trás em rond pelo lado.

e5 - Elevar-se nas duas pontas virando meia volta de frente para o fundo, descer sobre a planta do pé direito.

Repetir a seqüência de frente para o fundo com a perna esquerda e desvirar voltando à frente - D1.

Repetir começando pela esquerda à frene e pela direita atrás.

Contração

Tanto o movimento de contração quanto o de release se manifestam como impulsos bruscos, à vezes convulsivos, projeções violentas do corpo inteiro. Os movimentos do tronco

que se contrai ao expirar e dilata ao inspirar determinam o fluxo da vida e introduzem o princípio básico que rege os movimentos que vem a seguir: contrair para girar, contrair para sentar, para elevar-se, para cair no solo, para deslocar-se no espaço, para expressar sentimentos ...

1 - Contração com giro em segunda posição

P.i. De pé em segunda posição, tronco bem erguido. braços em segunda posição horizontal, arredondados para cima.

a - e1 - Contrair puxando o lado direito do quadril para trás, girando 1/4 de volta à direita; manter a segunda posição plié, pé direito apenas levanta do solo, perna esquerda serve de pivô, levantando ligeiramente o calcanhar para girar. Braços viram para baixo mantendo o arredondado. Frente para o lado direito da sala (D3).

e2 Pousar o pé direito no solo, em segunda posição plié, estirar as costas de baixo para cima, desvirando os braços. P.I.

e1 - Girar da mesma forma, em contração virando 1/4 à direita, frente para o fundo da sala (D5)

e2 - Release no lugar, como antes.

Repetir mais duas vezes 1/4 de volta para completar uma volta inteira.

Repetir 4 vezes 1/4 de volta pela esquerda

b - e1 - Contração, impulso no lado direito do quadril para girar 1/2 volta pela direita em segunda posição plié, pé direito apenas levanta do solo, perna esquerda é o pivô. Abaixar o pé direito no solo ao final do giro mantendo a contração, braços arredondam para baixo, rodando na escápula. Frente para o fundo. D5.

e2 - Sem parar, fazer logo release com espiral à direita para girar mais 1/2 volta pela direita em segunda posição plié,

pé direito apenas levanta do solo, perna esquerda é o pivô do giro, levantando ligeiramente o calcanhar para girar. Braços desviam arredondados para cima. Frente para DI. P.I.

Repetir 4 vezes pela direita, fazendo 1/2 volta ao contrair e 1/2 volta ao girar. Depois 4 vezes pela esquerda.

c - Igual ao movimento (b), com uma volta inteira na contração e no release. Cuidar de manter ombros e quadris em nível.

d e1 - Contração com uma volta completa pela direita, levantando o pé direito do solo, mantendo a segunda posição, plié nas duas pernas. Braços viram arredondados para baixo

e2 - Pousar o pé direito no solo (plié) com release das costas, continuando a girar pela direita sobre a perna direita e levantando a perna esquerda attitude atrás. Espiral à direita levando o braço esquerdo ligeiramente dobrado à frente, com cotovelo para baixo e palma para a frente; braço direito abre ao lado.

e3 - Terminar o giro de frente para o lado direito da sala (D3) com espiral à direita (D4). Acentuando o plié na perna direita, virar o tronco de frente para o fundo(D5) com os dois braços dobrados à frente do peito, cotovelos abertos para os lados, dedos médios das mãos se tocando, cabeça voltada para ombro direito, Perna esquerda, mantendo a rotação para fora, fica virada para baixo devido a rotação dos quadris de frente para a coxa direita, em contração.

e4 - Release elevando o tronco vertical e virando à esquerda, de frente para DI (espelho), perna esquerda roda abrindo à esquerda, descendo o pé para o solo em segunda posição plié. Braços abrem por cima da cabeça a segunda posição horizontal, arredondados para cima.

Repetir 4 vezes pelo lado direito, depois pelo esquerdo.

e - e1 - Contração girando uma volta pela direita, mantendo a segunda posição plié, pé direito levanta e pena

direita é o pivô. Braços viram para baixo.

e2 - Release transferindo o peso do corpo para a perna direita e continuara girando pela direita com perna esquerda attitude atrás, braço esquerdo à frente e direito ao lado.

e3 - Contrair continuando a girar pela direita, encaixar joelho esquerdo cruzado atrás do direito, afundar o plié sentando com as pernas cruzadas, direita por cima da coxa esquerda, tronco no eixo vertical, de frente para o lado esquerdo da sala em espiral para o lado direito, braços arredondados à frente em volta do joelho direito. Cabeça à direita, acima.

e4 - Release estirando costas para cima, desvirar pela esquerda, levantando sobre a perna direita. De volta à rente (D1), abrir perna esquerda ao lado a segunda posição plié, braços abrem a segunda posição arredondados para cima.

e1 - Sem parar, recomeçar o movimento para o lado esquerdo.

Repetir alternando direita e esquerda 4 vezes.

2 - Contração - com movimento expressivo.

P.I. De pé, em segunda posição, pernas estendidas, tronco bem erguido, braços em segunda posição horizontal, arredondados para cima.

a - e1 - Plié em segunda posição, mantendo o eixo vertical.

e2 - Contrair puxando o lado esquerdo do quadril para trás; virar de frente para o lado esquerdo da sala, perna direita roda para dentro, passando a planta do pé pelo solo a quarta posição paralela plié, braços abaixam aos lados e avançam um pouco à frente do corpo, acompanhando alinhada da contração. Ombros e quadris em nível.

e3 - Release estendendo costas vertical até a completa extensão das pernas, braços abaixo.

e4 - Virar o tronco de frente para D1, perna direita roda para fora e abre ao lado a segunda posição, deslizando a planta do pé pelo solo, braços elevam pelos lados. P.I.

Repetir o movimento para o outro lado. Alternar 4 vezes.

b - e1 - Plié em segunda posição, tronco vertical, bater palmas das mãos nos quadris (virilha), pontas dos dedos para a frente e cotovelos abertos para os lados.

e2 - Contrair virando à esquerda e trazer perna direita a quarta paralela plié, mão direita sobe pelo centro do corpo em contração, com palma voltada para dentro, até a altura da boca, cotovelo para baixo. Mão esquerda fica no quadril.

e3 - Estirar-se para cima em contração, até estender as pernas na quarta paralela, mão direita contraída continua subindo até estender o braço vertical. Elevar cabeça, face ao teto.

e4 - Release na vertical, virando o tronco à direita, de frente para D1 (espelho), perna direita roda para fora e deslizando a planta pelo solo, abre a segunda posição; braço direito abre ao lado, com o punho dobrado, palma para fora.

Repetir para lado esquerdo. Alternar 4 vezes.

c - e1 - Plié em segunda posição, bater com as mãos nos quadris como em (b).

e2 - Contração virando à esquerda em quarta posição paralela, mão direita contraída sobe pela frente até a altura da boca.

e3 Estender as pernas mantendo a contração, braço direito estende vertical, com palma contraída, voltada para dentro.

e4 - Abrir perna direita ao lado, dobrando o joelho, com o pé em meia ponta paralela, peso fica na perna esquerda. Manter a contração e abrir o braço direito ao lado, diagonal para cima, palma para fora.

e5 - Aprofundar a contração, virando para o lado direito da sala, transferir o peso para a perna direita em plié (grande_ com pé em meia ponta, e levar perna esquerda paralela à frente com a planta do pé no solo; braço direito dobra à frente com cotovelo para baixo, mão sobre o ombro direito.

e6 - Release estirando o tronco vertical, espiral à direita, cotovelo direito abre ao lado virando palma para fora à frente do ombro direito; levantar sobre perna direita girando 3/4 de volta pela direita, abaixando o calcanhar direito e deixando a perna esquerda estendida cruzada atrás e virada para dentro. Cabeça vira à direita, para cima. Braço esquerdo estendido ao lado, para baixo.

e1 - Elevar o tronco vertical, abrir perna esquerda ao lado, segunda posição plié, mãos batem nos lados dos quadris, recomeçando o movimento para o outro lado.

Repetir alternando um lado e outro.

3 -Contração - com uma perna estendida cruzada atrás.

P.I. De pé em quinta posição, perna direita atrás, tronco bem erguido, em espiral à esquerda, braços abaixo, direito à frente do corpo e esquerdo um pouco aberto para o lado. Cabeça à direita.

1 - e1-4 - Elevar-se, inspirando elevar peito e cabeça, braços sobem pela frente a quinta posição. Alongando o tronco para trás, sobre o lado esquerdo, escorregar planta do pé direito pelo solo abrindo ao lado, diagonal para a frente, sustentando o peso na perna esquerda, contrabalançado pelo deslocamento do tronco, braços abrem a segunda posição arredondados para cima, olhar à direita na linha de abertura.

e1-2 - Pisar rapidamente na perna direita plié, contraindo o tronco e torcendo para lado direito, girar uma volta pela direita, deixando a perna esquerda estendida cruzada atrás, paralela com o pé em meia ponta. Corpo fica como peso sobre a perna direita plié, numa inclinação diagonal à esquerda, do pé

esquerdo ao topo da cabeça; braços estendidos paralelos à frente do corpo, para o lado direito, na direção do pé esquerdo. Cabeça dentro da linha diagonal, virada para lado direito.

e3-4 - Release estendendo as costas na vertical, sobre a perna direita; fechar perna esquerda quinta posição atrás, braços aos lados, abaixo. Espiral à direita, braço esquerdo sobe pela frente a quinta posição e abre ao lado.

Repetir o movimento para lado esquerdo.

b - e1-4 - abrir perna direita diagonal à frente, sustentando a abertura pela oposição do corpo que alonga para lado esquerdo, braços elevam pela frente e abrem segunda posição.

e1-4 - Contrair com plié na perna direita transferindo o peso, girar pela direita aumentando o plié até a posição sentado com pernas cruzadas, sem soltar o peso no solo. Braços fecham à frente.

e1-4 - Release estirando costas à vertical; destorcer o corpo pela esquerda, sobre a perna direita e fechar perna esquerda a quinta posição de frente para D1. Braços abaixo

Repetir (a) de um lado e outro e (b), uma vez. Depois tudo pelo outro lado.

4 Contração - com attitude e giro em torno de si mesmo (renversé).

P.I. De pé em segunda posição, plié, tronco bem erguido, braços em segunda posição horizontal, palmas para cima.

e1 - Deslocar o peso do corpo para a perna esquerda, sem sair do plié, contraindo virar 1/4 de volta à esquerda (D7), puxando perna direita dobrada para a esquerda, em quarta posição paralela, pé direito ligeiramente à frente do esquerdo; ombros e quadris em nível, cotovelos paralelos, puxados para cima à frente do corpo, com antebraços pendurados, costas das mãos uma para a outra; cabeça continuando a curva da

coluna vertebral.

e2 - Release, estendendo a espinha para cima, braços elevam pela frente a quinta posição, virar 1/4 à direita (D1), rodando perna direita para fora, quinta posição plié, cabeça fica voltada à esquerda; deslocar o corpo para o lado direito, deslizando planta do pé direito no solo, a segunda posição plié, peso no centro entre as duas pernas, braços abrem segunda posição horizontal, cabeça fica à esquerda.

e3-e4 - Repetir a contração-release pra o lado direito (manter o nível do plié o tempo todo).

e5 - Contrair a quarta paralela para o lado esquerdo.

e6 - Release estendendo a espinha para cima, braços elevam a quinta posição, virar 1/4 à direita rodando perna direita para fora (en dehors) em quinta posição plié. Transferir o peso do corpo para a perna direita e deslocar-se para a esquerda abrindo perna esquerda a segunda posição plié, braços abrem a segunda posição horizontal com palmas para cima. Cabeça voltada para lado direito.

e7-e8 - Deslocar o peso do corpo para a perna esquerda plié e, passando o pé direito pela primeira posição, elevar a perna direita a attitude cruzada atrás, tronco inclina horizontal à frente, estender bem o lado direito puxando a coxa direita para trás, cabeça à direita, braços mantém a segunda posição.

e1-2 - Mantendo o foco diagonal à direita, torcer o tronco à direita virando uma volta sobre a perna esquerda, deixando perna direita na posição atrás, e passando a coupé à frente no final do giro que termina de frente para D1 (espelho), tronco inclinado para o lado direito, braço direito eleva pela frente a quinta posição, seguido do braço esquerdo conforme o tronco eleva o lado direito depois o peito para cima, braços terminam em quinta posição. Cabeça gira junto, terminando à direita (Renversé).

e3-4 - Endireitar o tronco vertical, abaixando perna direita estendida à frente, pressionar planta do pé no solo, e brush perna esquerda ao lado bem alta, braços abrem a segunda posição com palmas para cima, cabeça virada para lado esquerdo. Tombar em segunda posição plié nas duas pernas. P.I.

Repetir o movimento começando para o outro lado. Alternar 4 vezes e, com uma contração à esquerda, sustentar balance.

5 - Contrair, sentando com uma perna estendida e a outra dobrada

P.I. De pé, em quinta posição, pé direito à frente, tronco bem erguido, espiral à direita, braços aos lados abaixo.

a - e1 - elevar-se sobre a perna direita, deslizando planta do pé esquerdo diagonal à frente (D2), até o máximo de sustentação d abertura, mantendo as pernas estendidas; braços sobem pela frente a quinta posição e abrem horizontal aos lados, com palmas para cima. Cabeça vira à direita.

e2 - Contrair costas na vertical, transferindo o peso para a perna esquerda em plié, braço esquerdo dobra à frene com cotovelo para o lado e palma volta para o peito em contração, braço direito estende ao lado com palma contraída, voltada para a frente. Perna direita fica estendida.

e3 - Aumentar o plié na perna esquerda até sentar no solo com o joelho para cima; perna direita estendida ao lado.

e4 - Release, virando o tronco à direita, dobrar perna direita em quarta posição à frente e abaixar o joelho esquerdo para o solo, braço direito arredonda à frente (primeira posição) e braço esquerdo abre ao lado. De frente para lado direito da sala (D3).

e5 - Continuando o espiral à direita, levantar sobre o joelho direito, braço direito eleva a quinta posição, perna esquerda estende para trás (arabesque), pé no solo, braço esquerdo

abre ao lado.

e6 - Contrair virando o tronco à esquerda (D1), cotovelo esquerdo puxa para dentro. cabeça à esquerda, dobrar perna esquerda para dentro à frente do joelho direito. Braço direito abre ao lado.

e7 - Release estirando costas vertical, sentar sobre o calcanhar direito com perna esquerda cruzada por cima da coxa direita, ponta do pé no solo, no lado de fora da coxa direita. Braço direito sobe pelo lado acima da cabeça e desce à frente, enquanto braço esquerdo abre ao lado. Olhar à frente.

e8 - Apoiara a planta do pé esquerdo no solo, elevando-se vertical, girar uma volta pela direita, terminando em quinta posição com perna direita à frente (D1), P.I.

b - Repetir a seqüência anterior até o tempo - e7 - e continuara com o seguinte:

e8 - Contrair arredondando as costas, elevando-se sobre a planta do pé esquerdo, deslocar joelho direito para o lado e virar joelho esquerdo para dentro em posição paralela para o solo, tronco alonga um pouco para trás sentando, sem soltar o peso, sobre o calcanhar direito; braço direito abre ao lado e braço esquerdo alonga para a frente, cotovelo para baixo e antebraço para cima, com palma para fora. Olhar à frente, por cima da mão esquerda (D3).

e9 - Release, estirando as costas, sem levantar e virar de frente para D2, sobre o joelho direito e logo contrair trazendo a perna esquerda cruzada por cima da coxa direita, braço esquerdo abre ao lado e braço direito sobe pelo lado e desce à frente, cotovelo para baixo e palma para fora. Foco à frente, por cima da mão direita.

e10 - Release elevando-se sobre o pé esquerdo, abrir joelho direito para o lado girando pela direita até a diagonal 6, contrair alongando o tronco e virando o joelho para dentro, braço direito abre ao lado e esquerdo, por cima da cabeça.

desce à frente com palma para fora.

e11 - release elevando o tronco vertical, virando de frente para D8, puxar perna esquerda para a direita, ajoelhando nos dois joelhos, sentar nos calcanhares, sem soltar o peso do corpo, mãos nas dobras das virilhas, pontas dos dedos para dentro. cotovelos abertos aos lados.

e12 - Contração, alongando o tronco para trás, além dos quadris, sem apoiar nos calcanhares. Cabeça olha à frente.

e13 High-release - Empurrar os quadris para cima, mantendo as costas para trás. Focar diagonal abaixo, para a frente.

e14 -Contraír descendo os quadris de volta sobre os calcanhares, com tronco alongado para trás, sem apoio.

e15 - Release estirando costas vertical, mantendo os quadris sobre os calcanhares, elevar peito e cabeça, face ao teto.

e16 - Contraír e projetar o tronco para a frente, deitando de frente no solo, estirando o corpo inteiro, braço esquerdo desliza para cima com a palma pelo solo e braço direito dobra apoiando a palma no solo, à frente do corpo. Cabeça com face para o solo.

Variação com mudança de direção - espiral súbito - attitude.

P.I. De pé, em quinta posição, tronco bem erguido em espiral à direita, pé direito à frente, braços aos lados, abaixo.

a - e1 - Projetar-se súbito para a frente picando na meia ponta direita, espiral direita; fechar logo pé esquerdo em meia ponta atrás (quinta posição). Cabeça à direita.

e2 - Projetar-se para trás, aumentando o espiral à direita, com súbito desequilíbrio para trás, dar um passo sobre perna esquerda em meia ponta atrás, virar meia volta pela direita e logo picar meia ponta direita à frente da esquerda, quarta em

pontas de frente para o fundo (D5); manter o espiral à direita.

e1-2-3 - Reverter o espiral virando 1/4 à esquerda (D3) súbito dar um passo largo em plié com a perna esquerda à frente, passo ponta direito continuando a avançar e passo plié esquerdo à frente.

e1 - Súbito, virar 1/4 à direita e picar com ponta direita à frente (D5) para o fundo da sala e logo fechar ponta esquerda atrás (quinta posição), espiral à direita.

e2 - Projetar-se para trás aumentando o espiral à direita, súbito desequilibra-se para trás abrindo perna esquerda para trás, picar em meia ponta, virando meia volta pela direita e logo picar ponta direita e quarta posição à frente (D1), espiral à direita.

e1-2-3 - Reverter o espiral virando 1/4 à esquerda (D7), súbito, passo largo com perna esquerda plié, passo ponta direito, passo plié esquerdo avançando par D7.

e1 - Súbito, virar 1/4 à direita e picar ponta direita à frente (D1), fechando logo perna esquerda ponta atrás, recomeçando o movimento pelo lado direito mais uma vez.

Repetir duas vezes a volta completa pela direita e terminar em quinta posição de frente para D1. Repetir para o outro lado.

b e1 - Projetar-se para a frente e picar ponta direita à frente, perna esquerda leva attitude atrás, braço esquerdo eleva pela frente a quinta posição, braço direito abre ao lado. Descer o calcanhar direito, afundando em plié, tronco inclina horizontal à frente, mantendo a posição.

e2 - Alongar-se para trás sobre a perna direita, sem sair do plié, abrir mais perna esquerda e, projetando-se para trás, picar sobre ponta esquerda aumentando o espiral à direita elevar o tronco virando meia volta pela direita, de frente para o fundo e picar logo ponta direita à frente em quarta posição, D5.

e1-2-3 - Reverter o espiral à esquerda, virando para o lado direito da sal, passo plié esquerdo, passo ponta direito, passo plié esquerdo avançando para D3. Braços abaixo.

e1 - Virando 1/4 à direita, frente para o fundo (D5), picar ponta direita à frente, elevando perna esquerda attitude atrás, braço esquerdo eleva pela frente a quinta posição. Desenrolar a planta do pé afundando o plié, tronco dobra horizontal à frente, mantendo a posição de braços e attitude.

e2 - Alongar-se para trás entre as duas pernas e projetar-se picando atrás com a ponta esquerda, virar meia volta pela direita e logo picar ponta direita a quarta posição frente, corpo vertical.

e1-2-3 - Virando 1/4 à esquerda, D7, projetar-se para a frente com passo plié esquerda, passo ponta direito e passo plié esquerda avançando. Braços abaixo.

e1 - Reverter 1/4 à direita, D1, projetar-se para a frente e picar com ponta direita elevando a perna esquerda attitude atrás, braço esquerdo eleva pela frente a quinta posição e braço direito abre ao lado. Afundar em plié, alongando o tronco horizontal à frente, mantendo a posição bem aberta. Balance.

Repetir 4 voltas completas pela direita e terminar o balance em attitude. Repetir depois para o outro lado.

Brush paralelo. com contração

P.I. de pé, pés paralelos, tronco bem erguido, braços aos lados abaixo.

1 - e1 - Brush perna direita à frente, ponta do pé no solo.

e2 - Fechar a perna paralela.

e3 - e4 - e5 - e6 - Repetir o brush à frente e fechar paralelo.

e7 - Brush perna direita para leal ao lado, com plié na perna esquerda.

e8 - Fechar perna direita paralela estendendo perna esquerda.

Repetir a seqüência com a perna esquerda.

b - e1-2 - Brush perna direita paralela à frente com o pé flexionado, contrair com plié na perna esquerda.

e2-2 - Release estendendo costas, estender pé direito apontado para o solo e fechar paralelo, estendendo a perna esquerda.

e3-2 - Contrair, brush perna direita paralela ao lado, ponta do pé no solo, plié perna esquerda, elevar cabeça, face ao teto.

e4-2 - Release estendendo as costas, elevar-se na perna esquerda estendida e fechar perna direita paralela. Foco à frente.

Repetir o movimento com a perna esquerda. A seguir repetir as duas seqüências para os dois lados.

Brush paralelo, com contração lateral.

P.I. De pé, pés paralelos, tronco erguido, braços abaixo.

e1 - Brush perna direita à frente no terceiro nível, com o pé flexionado; fechar a perna paralela mantendo o pé flexionado.

e2-e3-e4 - Repetir o brush mais três vezes.

e5 - Contrair com plié na perna esquerda, brush perna direita paralela ao lado, face ao teto, braços abaixo com mãos contraídas.

e6 - Release estendendo costas, brush perna direita fechando paralelo, estendendo perna esquerda, foco à frente.

e7 - e8 - Repetir a contração com brush da perna direita ao lado.

Repetir a seqüência para o lado esquerdo.

Brush lateral, com contração em coupé.

P.I. De pé, em primeira posição, tronco erguido, braços abaixo.

a - e1 - Brush perna direita ao lado, terceiro nível, espiral com braço direito elevando pela frente e braço esquerdo abrindo ao lado, cabeça à direita: fechar a perna em primeira posição marcando ao acento para dentro sobre o tempo.

e2-e3-e4 - Repetir o brush lateral.

b - e1 - Contração com plié na perna esquerda, perna direita dobra ao lado com a planta do pé apoiada no tornozelo esquerdo (cou-de-pied), face ao teto, mãos contraídas.

e2 - Release. estendendo costas. abaixar pé direito a quinta posição frente, estendendo as pernas. Foco à frente.

e3 - Contração com plié na perna esquerda, dobrar perna direita em coupé à frente da perna esquerda, face ao teto.

e4 - Release, estendendo costas, abaixando pé direito em primeira posição, estendendo as pernas. Foco à frente.

Repetir a-b com a perna esquerda.

c - e1-e2-e3-e4 - Quatro brushes com perna direita à frente, terceiro nível, fechando em quinta posição frente, em cima do tempo.

d - e1 - Contração plié, coupé perna direita frente.

e2 - Release, fechando perna direita a quinta posição frente.

e3 - Contração, coupé perna direita frente.

e4 - Release, fechando perna direita a quinta posição atrás.

Repetir com a perna esquerda á frente.

e e1-e2-e3-e4 Quatro brushes com perna direita atrás, fechando em quinta posição atrás, em cima do tempo.

f - e1 - Contração plié, coupé perna direita atrás, face ao teto.

e2 - Release fechando em quinta posição atrás, estendendo as pernas, foco à frente.

e3 - Contração plié, coupé perna direita atrás. face ao teto, braços abaixo com mãos contraídas.

e4 - Release, fechando quinta posição à frente, estendendo à pernas, foco à frente.

Repetir com a perna esquerda atrás.

Mudança de posição - paralela, quinta e primeira posição

P.I. De perfil para o espelho, frente para o lado esquerdo da sal, pés paralelos, calcanhar do pé direito junto ao grande artelho esquerdo, tronco bem erguido em contração, braço direito ligeiramente à frente com palma contraída, voltada para o solo, mão esquerda contraída sobre o lado esquerdo do quadril.

a - e1 - Release virando o corpo de frente para D1 (espelho), rodando perna direita para fora, quinta posição; braço direito sobe ao longo do corpo, puxando com cotovelo para cima e para trás até ficar com as costas da mão acima do ombro direito - o movimento é seco e vigoroso, forçando o espiral à direita - perna esquerda não se move. Cabeça vira à direita.

e2 - Contrair puxando o corpo para cima. virar de frente para o lado esquerdo, rodando perna direita para dentro, paralela à esquerda, ligeira mente à frente. Braço direito desce passando pelo corpo, empurrando para baixo coma palma contraída. Cabeça volta à frente, focando diagonal abaixo, para o solo.

Repetir quatro vezes e mais uma vez release em quinta posição, abaixar o braço direito ao lado e sustentar o balance.

b - e1 - Release elevando a perna direita dobrada, com o

pé apontado para o solo e virar o corpo de frente para D1, dobrando a perna direita para fora; abaixar a perna direita em primeira posição, empurrando o calcanhar para o solo, estendendo bem os músculos internos das pernas. Sem movimento de braços. Cabeça à frente - D1.

e2 - Levantar a perna direita dobrada com o pé apontado para o solo; abaixar o pé direito a quinta posição atrás, empurrando o calcanhar para o solo, estendendo bem os músculos internos das pernas; espiral à esquerda, cabeça vira à esquerda.

e3 - Elevar perna direita dobrada com o pé apontado para o solo e virando de frente, abaixar a perna fechando o pé em primeira posição, empurrando para o solo.

e4 - Elevar perna direita dobrada ao lado com o pé apontado e mudar o espiral à direita, fechar quinta posição frente.

Repetir mais uma vez a mudança para trás e para a frente -e5-e6-e7-e8.

e9 - Contrair virando de frente para lado esquerdo. P.I.

c - Preparação: e1-2 - Release virando de frente para D1, quinta posição, espiral à direita, braços abaixo.

e1 - elevar perna direita dobrada ao lado com o pé apontado e mudando o espiral à esquerda, abaixar a perna a quinta posição atrás.

e2 -Elevar perna direita dobrada ao lado e mudando o espiral à direita, descer a perna a quinta posição à frente.

e3 - Repetir quinta posição atrás.

e4 - Repetir quinta posição frente.

e5 - Elevar-se sobre a perna esquerda, calcanhar apenas levanta do solo e virar meia volta pela esquerda com pé direito coupé frente (perna dobrada, com joelho aberto para o lado e pé apontado à frente da perna esquerda); passar perna direita

para trás mudando o espiral e fechar quinta posição atrás.
Frente para o fundo.

Repetir a seqüência toda de frente para o fundo.

Repetir tudo mais uma vez - com o pé direito à frente, quando de frente para D1; com o pé esquerdo à frente, quando de frente para D5.

Transferência em segunda posição, com tilt e contração.

P.I. De pé, em segunda posição, tronco erguido em contração, braços estendidos aos lado diagonal abaixo, com palmas contraídas voltadas para a frente.

e1 - Inclinando o tronco inteiro para o lado direito, transferir o peso para a perna direita, elevando o calcanhar, levantar perna esquerda ao lado com o pé flexionado, sem sair da posição de contração (tronco ligeiramente côncavo para a frente, empurrar com palmas para frente)

e2 - Projetar-se para o lado esquerdo, mudando a inclinação do corpo à esquerda, tombar sobre a planta do pé esquerdo e elevar o calcanhar, perna direita levanta ao lado com o pé flexionado, manter a relação de segunda posição com as pernas. Não desfazer a contração para cima.

e3-e4 - Projetar-se para o lado direito, mudando a inclinação do corpo à direita, tombar sobre a planta do pé direito e elevar o calcanhar, elevando perna esquerda com o pé flexionado em segunda posição, girar uma volta pela direita, perna esquerda puxa para a frente para ajudar o impulso do giro e manter a relação de segunda posição, de frente par D1 (espelho)

Repetir o movimento começando para lado esquerdo.

Contração e giro - com uma perna cruzada paralela atrás.

P.I. De pé, em quinta posição, pé direito atrás, corpo bem erguido, espiral à esquerda, braços abaixo.

a - Exercício preparatório.

e1-4 - Elevar-se bem no eixo centralizando o peso sobre a perna esquerda, braços elevam pela frente a quinta posição; deslizar pé direito pelo solo, abrindo a perna diagonal à frente, tronco alonga para o lado esquerdo em oposição para manter o equilíbrio e braços abre em segunda posição horizontal. Afastar as pernas uma da outra até ficar com o pé direito apontado para o solo, suspendendo o corpo. No limite do equilíbrio, tempo 4, fazer um rápido plié na perna direita abaixando o calcanhar para impulso. Cabeça à direita.

e1-4 - Empurrar o solo com a planta do pé direito, para tracioná-la estendendo e puxando-a de volta à quinta posição, espiral à esquerda. Cabeça à esquerda, P.I.

Repetir 4 vezes e mudar de lado.

b - Movimento de contração com meia volta.

e1-4 - abrir perna direita ao lado como no movimento preparatório até o dobrar da perna direita.

e1-2 - Contrair sobre a perna direita plié, torcendo o corpo direita, de frente para o fundo, com inclinação sobre o lado esquerdo, perna esquerda fica estendida paralela cruzada por trás da direita, o pé em meia ponta, cabeça à direita, braços estendidos paralelos à frente em alinhamento com a perna esquerda, com palmas para fora.

e3-4 - Release elevando o corpo sobre a perna direita estendida e fechar perna esquerda que roda para fora, quinta posição atrás, braço esquerdo sobe pela frente a quinta posição e abre ao lado.

Repetir o movimento pela esquerda. Alternar 4 vezes.

c - Movimento de contração , com volta inteira.

e1-4 Abrir perna direita ao lado como no exercício preparatório, até o plié.

e1-2 - Contrair virando uma volta inteira sobre a perna direita plié, deixar a perna esquerda para trás até ficar cruzada paralela com o pé em meia ponta, tronco inclina sobre o lado esquerdo, de frente par D1, braços paralelos cruzados à frente do corpo para o lado direito, cabeça à direita.

e3-4 - Release elevando o corpo sobre a perna direita estendida, virar perna esquerda para fora e fechar quinta posição atrás, braço esquerdo sobe pela frente a quinta posição e abre ao lado.

Repetir o movimento pelo lado esquerdo. alternar 4 vezes.

d - Contrair até o sentar com as pernas cruzadas.

e1-4 Abrir perna direita ao lado como no exercício preparatório, até o plié.

e1-2 - Contrair, girando pela direita até sentar com as pernas cruzadas, direita por cima da esquerda, de frente para D1 (espelho). apenas tocar o solo com os quadris, sem tomar apoio. Braços fecham à frente em primeira posição.

e3-4 - Release estirando costas vertical, elevar-se sobre a perna direita, perna esquerda fecha quinta posição atrás.

Repetir 4 vezes para os dois lados.

Pequenos saltos no centro - "Jump"

Os saltos são geralmente expressão de alegria. Tal como as crianças, todos deviam saltar para se divertir. Esta sensação de alegria torna os saltos muito mais fáceis de fazer. Saltar com um parceiro é uma boa forma de interpretar este prazer de saltar. Para obter uma boa coordenação de todas as partes das pernas na preparação para os saltos é preciso exercitar em primeiro lugar os pés e tornozelos. Estes exercícios também ajudarão a desenvolver a força e o

aquecimento dos músculos e juntas usados nos saltos. antes de saltar é preciso preparar o corpo. Os exercícios seguintes desenvolvem não apenas a força mas também a coordenação e ritmo dos pés, tornozelos, barriga da perna, coxas, glúteos e também as costas, permitindo uma boa execução dos saltos.

1 - Preparação para saltos.

P.I. De pé, em primeira posição, braços aos lados abaixo.

e - Puxando os músculos da coxa direita para cima e dobrando o joelho para fora, levantar o calcanhar do solo. Empurrando o arco do pé sobre os dedos o mais possível.

1 - Avançar o pé direito para fora do solo, levantando a coxa e empurrando o solo com os dedos. Puxar o calcanhar para cima na direção da barriga da perna.

2 - Fechar na posição inicial empurrando a perna para baixo.

Repetir 4 vezes com a perna direita. Depois com a esquerda.

2 - Preparação para saltos.

P.I. A mesma.

e1 - Puxar a coxa para cima, dobrando o joelho, desenrolar a planta do pé até a ponta, empurrando o peito do pé para fora e logo abaixar estendendo a perna e pressionando o solo com a planta do pé. [Levantar no (e) e descer sobre o tempo (1)].

Repetir 8 vezes com a perna direita e1-e2-e3 etc. Depois com o pé esquerdo.

3 - Preparação para saltos.

P.I. A mesma.

e1 - Usando todos os músculos da perna, abrir os joelhos

num demi-plié. Segurar a rotação para fora no plié, puxando o peso para cima através do tronco.

e2 - Empurrar o solo com a planta dos pés, estendendo as pernas.

e3 - Continuar a empurrar para baixo para elevar-se nas meias pontas mantendo o peso centralizado no metatarso. Cuidar de não deixar cair o arco plantar para dentro - todos os dedos devem estar em contato com o solo.

e4 - Descer os calcanhares desenrolando a planta dos pés, pernas bem estendidas. P.I.

Repetir 4 vezes.

4 - Esta seqüência é uma imitação do salto sem se projetar para o ar.

P.I. A mesma.

e1 - Fazer um rápido plié seguido de uma elevação direta para a meia ponta (plié-relevé).

e2 - Plié-relevé, etc.

Repetir 8 vezes. Terminar comum relevé e sustentar balance.

5 - Preparação para saltos - com molejo (bounces)

P.I. De pé, primeira posição, tronco erguido, braços abaixo.

a - e1 - Demi-plié e estende = molejado (bounce)

e2 - Demi-plié e estende (bounce)

e3-4 - Molejo e projetar-se para o ar. Cair em primeira posição plié. (Seqüência: molejo; molejo; molejo-salta e cai.)

Repetir 4 vezes em primeira posição e 4 vezes em segunda posição.

b - Mudando a dinâmica:

e1 - Molejo.

e2 - Molejo e salta-desce.

Repetir 4 vezes em primeira posição depois em segunda.

c - Saltando sem intervalo.

e1 Plié salta e cai.

e2 - Plié - salta e cai etc.

Repetir 8 vezes em primeira posição e 8 vezes em segunda.

Para terminar = Fazer um plié em primeira posição e um plié em segunda - Balance.

6 - Plié - Relevé

P.I. De pé, em primeira posição, tronco bem erguido, braços abaixo.

a - e1 - Plié-relevé

e2 - Plié- relevé

e3 Repetir o plié-relevé mais duas vezes.

b - e1 - Plié-relevé com a cabeça levantada, face ao teto, controle no centro do corpo.

Repetir 4 vezes.

Repetir a-b em segunda posição.

c - e - Plié rápido

1-2 - Relevé sustentado.

Repetir e2-2 - e3-2 - e4-2.

d - e-1-2 - Plié-relevé, sustenta com a cabeça levantada, face ao teto.

Repetir 4 vezes

Repetir c-d em segunda posição

7 - Saltos, com sustentação no plié.

P.I. De pé, em primeira posição, braços abaixo.

a - e1-2 Projetar-se para cima saltando no (e) para cair sobre o tempo (1) e sustentar no (2).

Repetir 4 vezes.

b - e1 - Plié e projetar-se para o ar no (e), caindo em plié sobre o tempo (1).

Repetir e2 - e3 - e4.

Repetir a-b em segunda posição.

c - 16 saltos seguidos em primeira posição e 16 em segunda posição.

Nota: Usar estes saltos como exercícios de preparação para futuros saltos mais complicados. Ao saltar não tentar prender a respiração, mas continuar respirando normalmente. Há uma tendência em arremeter o torso para cima e para trás na elevação dos saltos e inclinar para a frente ao descer. Tentar resistir a este ímpeto, sustentando o alinhamento da espinha. Não saltar sobre os dedos ou molejar com os calcanhares levantados para evitar estiramento dos músculos da barriga da perna.

8 - Saltitamento - em primeira e segunda posição.

p.r. De pé, em primeira posição, sentindo uma forte sensação interna de preparação para os saltitamentos. Braços aos lados abaixo.

a - e - Ao fazer o demi-plié cuidar que os joelhos estejam bem alinhados com o dedo médio dos pés. Saltar para cima com os pés bem apontados para o solo. Não abrir muito os pés para os lados, pois todo o esforço deve ser dirigido para cima.

1 - Cair em plié, deixando os joelhos alongarem além

das pontas dos pés afundando ao máximo a flexão, desenrolando a planta do pé da ponta ao calcanhar e molejando os joelhos.

Saltar 8 vezes e terminar estendendo as pernas em primeira posição, fazendo balance.

b - e - Abrir uma segunda posição que possa ser mantida fortemente sobre as pernas. Braços em segunda posição horizontal, arredondados para cima. Plié, molejando os joelhos na direção das pontas dos pés. Projetar-se para cima com a sensação de estar levantando o torso inteiro e os braços para o ar, estendendo completamente os pés.

1 - Descer com plié molejado, deixando os joelhos irem para os lados além das pontas dos pés. Manter o torso bem erguido e os braços em segunda posição.

Executar 8 saltos e terminar estendendo as pernas para balance.

Nota: Uma vez adquirida maior resistência. Fazer 16 saltos em cada posição.

9 - Prances simples.

Os prance ou trote de cavalo, são saltitamentos com elevação de uma e outra perna paralela, com joelho dobrado para a frente e o pé apontado para o solo. A descida é amortecida apenas pelo desenrolar do pé no solo e forte extensão dos músculos de trás da perna ao tomar apoio. O movimento deve ser regular e contínuo elevando uma e outra perna alternadamente à frente e o peso do corpo deve estar ligeiramente para a frente e não nos calcanhares. A transferência de um pé para o outro é feita através da meia planta, enquanto um pé está desenrolando para subir, o outro está começando a descer.

P.I. De frente para o lado direito da sala (D3), sobre a perna direita, com perna esquerda levantada, joelho dobrado, pé estendido apontado para o solo. Tronco bem erguido,

ligeiramente projetado para a frente, braços abaixo.

e1 - Mantendo a posição do corpo, trocar as pernas, elevando o joelho direito e abaixando o esquerdo, passando um pelo outro na meia ponta; empurrar planta do pé para baixo, estendendo a perna, enquanto a perna direita sobe, joelho dobrado, pé apontado para o solo. Concluir a mudança em cima do tempo. andamento moderado.

Repetir a troca de pernas 8 vezes.

Para mudar de lado:

e1 - Prance direito (eleva pé direito)

e2 - Prance esquerdo

e3 - Pausa (não muda a posição - e2)

e4 - e5 - e6 - Três prances (trocando= direito-esquerda-direito) virando meia volta pela esquerda.

e7 e8 - Pausa (não mudar a posição)

Repetir os 8 prances em andamento moderado para o outro lado. Mudar de lado da mesma forma indicada acima voltando à P.I. seguido de:

e1 - Prance direito

e2 - Prance esquerdo e sustentar a posição. Balance.

Repetir esta sequencia em andamento mais rápido, fazendo os movimentos mais vivos e cortados.

10 - Prance - repicando.

P.I. De frente para D1. Sobre a perna direita, com perna esquerda em posição de prance. Tronco bem erguido, ligeiramente projetado para a frente, braços abaixo.

a - Exercício preparatório.

e1 - Pisar na meia ponta do pé esquerdo, elevando o pé direito e recair sobre o mesmo pé, isto é, no direito,

estendendo novamente o esquerdo.

e2 - Elevar-se na meia ponta esquerda, elevando o pé direito e recair sobre ele, estendendo o pé esquerdo novamente.

e3-e4-até e8 - Repetir.

Mudar de lado e repetir o mesmo repicar com o pé direito.

b - e1 - Saltar para o lado com a perna direita, desenrolando o pé e estendendo a perna.

e2 - Repicar com o pé esquerdo ao lado do direito, elevando o pé direito e retombando sobre ele. ficando o pé esquerdo levantado.

e3 - Saltar para o lado com o pé esquerdo.

e4 - Repicar com o pé direito ao lado do esquerdo que eleva e retomba na posição, ficando com o pé direito levantado.

Repetir alternando um lado e outro 8 vezes.

c - e1 - Prance direito

e2 - Prance esquerdo

e3 - Prance direito

e4 - Repicar com o pé direito junto do esquerdo, ficando com o pé direito em posição de prance.

e1 - Prance esquerdo

e2 - Prance direito

e3 - Prance esquerdo

e4 - Repicar com o pé esquerdo junto do direito que levanta e abaixa logo, ficando o pé esquerdo levantado.

Repetir alternando um lado e outro 4 vezes.

11 - Prance - com salto em segunda posição.

p.i. De frente para o lado direito da sala (D3), tronco bem erguido, ligeiramente projetado para a frente, pernas paralelas, pé esquerdo em posição de prance.

e1 - Prance direito.

e2 - Prance esquerdo.

e3 - Abaixar pé esquerdo fazendo plié, perna direita dobra com o pé em coupé paralelo.

e4 - Picar ponta direita atrás elevando-se e virando 1/4 de volta à esquerda, frente para Di, perna esquerda eleva ao lado (90 graus), braços sobem pela frente a quinta posição e abrem horizontal aos lados.

e5 - plié em segunda posição e logo, projetando-se para cima, saltar coma as pernas estendidas com o tronco bem erguido e braços em segunda posição; cair em segunda posição plié.

e6 Repetir o salto em segunda posição.

e7 - Elevar-se na perna direita, virando 1/4 de volta à direita, de frente para D3, elevar perna esquerda à frente em posição de prance.

Executar a seqüência 2 vezes e mudar de lado em 8 tempos (descrito no exercício de prance simples),

12 - Saltos, em attitude para trás.

P.I. De frente para o lado direito da sala (D3), em quarta posição paralela demi-plié, perna direita à frente, tronco em flexão horizontal, braços abertos aos lados com as mãos contraídas, perna esquerda levantada em attitude atrás.

e1 - Saltar para cima sobre a perna direita, trocando as pernas no ar em attitude, batendo com as mãos contraídas nos lados dos quadris, 2 vezes. Tombar sobre a perna esquerda plié, deixando a perna direita attitude atrás. Manter a posição horizontal do tronco.

e2 - Apenas tocar o solo com a perna esquerda e projetar-se novamente para cima, trocando as pernas no ar em attitude, tombar novamente sobre a perna direita. Braços abrem aos lados, P.I.

Manter a posição horizontal do tronco.

Nota: O salto é uma espécie de tesoura para trás. Procurar elevar bem as coxas. As mãos fazem o ritmo: bate-bate - abre (tá tátá; tá tá - tá ...)

Repetir 4 vezes para o lado direito. Depois para o esquerdo.

Deslocamento no espaço

Caminhar.

Caminhar bem é uma dança. Caminhar para se exercitar, com passos rápidos, braços balançando livremente em oposição, cabeça erguida, dando largas passadas e movendo-se com agilidade, é um tipo de dança. Caminhar sensualmente, com longos passos deslizando e exagerando o movimento dos quadris, é outro. Há inúmeros exemplos. Na verdade, a maneira como alguém caminha é um barômetro de seus sentimentos e propósitos. É comum julgar uma pessoa simplesmente pela maneira como ela caminha.

Em dança, o caminhar não apenas serve de ligação entre os passos mas sublinha de um modo geral todos os movimentos de deslocamento, devendo, por isso, ser praticado com muito cuidado. Considerando que o correr não é mais que um caminhar mais rápido e os saltos em distância, o maior movimento que uma pessoa pode fazer, são nada mais que o movimento entre dois passos feito no ar.

A prática de caminhar.

Qual é a primeira coisa que se faz ao caminhar? Pensar

em levar ou mover uma perna está completamente errado. É a transferência de peso, fazendo com que o corpo perca o equilíbrio sobre uma perna que é, rapidamente, recuperado com a outra perna. Caminhar é uma série de movimentos de cair e recuperar e fazer isto bem feito depende do controle do processo.

Exercícios preparatórios para o caminhar.

P.I. De pé, corpo bem erguido, braços aos lados, pés em abertura normal com o peso sobre as meias pontas.

a - e1 - Desequilibrar-se para a frente, com o corpo inteiro, e retomar o equilíbrio dando um passo à frente sobre o pé direito em meia ponta.

e2 Continuar o impulso para a frente, dando passo sobre meia ponta do pé esquerdo.

Continuar até completar 8 passos.

b e1 - Continuando o impulso do corpo para a frente, dar um passo à frente sobre o calcanhar direito, o pé esquerdo com planta no solo.

e - 2 - Continuar avançando, dar passo à frente com o calcanhar esquerdo, planta do pé direito no solo.

Continuar até completar 8 passos.

c - e - Projetar o corpo para a frente, passo sobre o calcanhar direito, planta esquerda no solo.

1 - Rolar a planta do pé direito para a meia ponta, elevando pé esquerdo fora do solo.

e - Passo sobre o calcanhar esquerdo, planta do pé direito no solo.

2 - Rolar planta do pé esquerdo para meia ponta, elevando o pé direito do solo.

Continuar até completar 8 passos.

d - e - Projetar-se para a frente dando um passo sobre a meia ponta direita.

1 - Abaixar o calcanhar direito para o solo, elevando o pé esquerdo em meia ponta.

e - Avançar dando passo à frente com a perna esquerda em meia ponta.

2 - Abaixar o calcanhar esquerdo, elevando o pé direito em meia ponta.

Continuar avançando até completar 8 passos.

Observações:

1. Na primeira seqüência mover apenas os tornozelos. As pernas devem ficar bem estendidas e os tornozelos bem flexíveis para levantar para a meia ponta.

2. Na segunda seqüência, não permitir que os calcanhares batam no solo com força. Alongar os músculos dos calcanhares.

3. Na terceira seqüência, ao rolar do calcanhar para os dedos, a transferência do peso é executada pelas articulações do pé e junta do tornozelo. Movimento com forte acentuação.

4. Na quarta seqüência, não elevar-se para meia ponta, ao descer dos dedos para o calcanhar. Usar o peito do pé no caminhar desenrolando o pé da ponta ao calcanhar. O movimento deve ser muito igual e suave.

5. Esta série de exercícios preparatórios pode ser feita em círculo, linhas paralelas ou diagonais, fazendo as mudanças de forma continuada sem quebrar a fluência do caminhar.

Caminhar simples - desenvolvimento.

P.I. De pé sobre a perna direita. em rotação para fora, com a perna esquerda estendida atrás, pé apontado para o solo; braços em ligeira oposição (perna direita à frente braço

esquerdo à frente). Corpo bem erguido, pescoço longo, pronto para mover-se à frente.

Transição 1 - Ao transferir o peso da perna direita para a esquerda, o pé esquerdo passa junto do tornozelo direito, dobrando o joelho esquerdo para fora ao lado. Começar a mudar os braços trazendo o braço direito para a frente.

Transição 2 - Continuar para a frente com a perna esquerda, estendendo-a e trazendo o braço direito à frente. O peso deve ser transferido para a perna esquerda com a sensação de empurrar com o calcanhar direito.

1 - Apoiar o peso completamente sobre a perna esquerda dando o passo sobre o lado de fora da bola do pé; empurrar o calcanhar para a frente para manter a rotação da perna para fora e estender a perna direita atrás. Foi dado então "um passo".

Continuar o mesmo procedimento de um passo para o outro de maneira fluente e ligada.

Caminhar - com balance.

P.I. De pé sobre a perna esquerda em rotação para fora. perna direita estendida atrás com o pé apontado para o solo, corpo bem erguido, em espiral, braços em ligeira oposição.

e1 - Passo a frente sobre a perna direita.

e2 - Passo a frente sobre a perna esquerda.

e3 - Passo à frente com perna direita.

e4 - Passo à frente na perna esquerda. Segurar o pé direito contra a perna esquerda, justo atrás do tornozelo.

e1 - 4 - Mantendo a posição do corpo e pernas. trazer ambos os braços à frente ao nível de primeira posição. Continuar o movimento dos braços para cima até o nível de quinta posição, elevar-se sustentando o balance, empurrando fortemente o solo com a perna de apoio, abrir os braços num

amplo círculo a segunda posição.

e1 - Reiniciar o caminhar com a perna direita, abaixando os braços aos lados.

Continuar alternando 4 passos simples e um movimento de braços.

Observação:

e1 - Cuidar de caminhar diretamente a frente, mantendo fortemente a rotação das pernas para fora.

82 - O movimento de elevação dos braços pela frente do corpo deve transmitir uma sensação de alongar-se para cima através do eixo central.

Caminhar alongado baixo (Low-step)

Este é um bom exercício para experienciar a flexibilidade e alongamento dos músculos das pernas. Basicamente é igual ao caminhar simples, com a diferença de que a perna de apoio está agora dobrada (plié). O movimento deve ter uma velocidade constante, não parando em cada passo. Deve ser longo e ter uma qualidade, "felina".

P. I. Sobre a perna direita em demi-plié, a perna esquerda estendida atrás, numa linha longa, em rotação para fora. Tronco bem erguido. seguindo a linha de alongamento da perna de trás, braços aos lados em oposição.

p - Ao transferir o peso do pé direito para o esquerdo, passar o pé esquerdo estendido junto do tornozelo direito. Manter o plié .

1 - Projetar-se para a frente dando passos primeiro na corda de tara da bola do pé (metatarso) e então, empurrar o calcanhar para a frente como um movimento separados antes de colocá-lo no solo, mantendo o mesmo plié durante todo o movimento. Trabalhar os pés com firmeza. estendendo a

perna direita atrás. Manter a espinha longa para cima, não inclinando sobre a perna da frente. Os braços se movem em oposição.

e - Passar o pé direito junto ao tornozelo esquerdo e prosseguir no deslocamento para a frente.

2 - Projetar-se à frente, dando passo sobre a perna direita dobrada etc.

Continuar a seqüência usando o (e) como transição ou passagem da perna e dando o passo em cima do tempo.

Deslocar-se na diagonal 6-2 começando com a perna direita. Na diagonal 4-8 começar com a perna esquerda (back stage).

Triplet

Triplet é um passo de deslocamento em três tempos. Começara caminhando em redor da sala, num grande círculo ou oval, de modo que os movimentos possam ser regular e continuas. Contar os passos em grupos de três, mantendo um ritmo igual; dessa forma o um cairá sobre uma perna diferente de cada vez. Continuara caminhando em grupo de três, mas agora enfatizando o "um", de modo que seja acentuado. Dobrar o joelho no "um", assim o grupo de três passos terá um passo em baixo, e dois passo em cima. A seguir apenas elevar-se em meia ponta nos passos altos, com as pernas estendidas diretamente para baixo e está feito o triplet. Procurar manter os dois passos em pontas tão amplos e largos quanto o passo em plié de modo que todos os passos sejam trabalhados com energia igual, mantendo a fluência do deslocamento contínua e regular.

P.I. De pé sobre a perna direita, nom perna esquerda estendida atrás. Manter o corpo elevado e a cabeça para a frente.

e1 - Projetar-se para a frente, passar a ponte do pé esquerdo junto ao tornozelo direito, dando um longo passo em plié para a frente, mudar o espiral levando o braços direito a frente em oposição. Sentir mover-se para a frente desde a base da espinha - ajudará a manter o alinhamento do corpo. O passo deve ser suficientemente longo para permitir que a perna direita fique estendida atrás, fora do solo

2 - Continuar o movimento para a frente, levantando o torso e passando a perna direita à frente, dando um passo em meia ponta, mudar espiral, trazendo o braço esquerdo à frente em oposição.

Mantendo ambas as pernas estendidas, e o corpo bem elevado, passar perna esquerda à frente dando um passo em meia ponta, mudar o espiral, levando o braço direito à frente em oposição.

e1. Continuar para o triplet seguinte, levando a perna direita à frente dando um longo passo em plié, começando o triplet para o outro Lado.

2 - Passo ponta esquerda.

3 - Passo ponta direita etc.

Caminhar simples - Variações

P.I. Diagonal 6-2. De pé sobre a perna esquerda, com perna direita estendida atrás, de frente para D2. Tronco bem erguido, braços abaixo em ligeira oposição.

Caminhar simples, de frente.

e1 - Passar ponta do pé direito junto do tornozelo esquerdo, projetando-se para a frente como se estivesse sendo empurrado pela base da espinha, desequilibrando-se dar um passo sobre a perna direita, atacando com o bordo externo do metatarso (bola do pé), logo empurrar o calcanhar

para a frente antes de tocar o solo. A perna esquerda estende atrás. Braços em oposição.

e2 - Sem interromper o fluxo do movimento. passar logo a ponta do pé esquerda junto do tornozelo direito, projetando-se para a frente dar um passo, desenrolando a planta do metatarso ao calcanhar que empurra para a frente para manter a rotação da perna para fora. Braços em oposição.

Continuar alternando um pé e outro de forma regular e contínua até o fim da diagonal.

Na diaconal 4-8, Iniciar com o pé esquerdo.

b - Caminhar simples, de costas.

P. I . De frente para D6, sobre a perna esquerda, com a perna direita estendida para trás, tronco bem erguido, braços em ligeira oposição.

e1 - Projetar-se para trás desequilibrando-se, dar um passo sobre a perna direita, mudando o espiral, levantar logo o pé esquerdo e passar a perna estendida para trás.

e2 - Sem cortar a projeção para trás, desequilibrar-se dando passo sobre a perna direita, mudando o espiral.

Continuar alternando um pé e outro de modo contínuo até o fim da diagonal 6-2.

Inverter a posição inicial na diagonal 4-8, começando com o pé esquerdo.

c - Caminhar Simples, de frente e de costas.

P.I. Na D6. de frente para D2. sobre a perna esquerda, com perna direita estendida atrás, tronco bem erguido em espiral, braços abaixo em ligeira oposição.

e1-e2-e3-e4 Executar quatro passos simples, de frente, começando com o pé direito.

e1-e2-e3-e4 - Virar rápido, meia volta pela direita, e

estender a perna direita para trás, para iniciar o passo simples de costas. Executar quatro passos simples de costas. Mantendo sempre o fluxo de deslocamento na diagonal 6-2.

e1-e2-e3-e4 - Virar rápido pela direita com perna direita coupé à frente e logo projetar-se para a frente reiniciando o caminhar de frente.

Continuar desta forma até completar a diagonal. Virar sempre pela direita ao iniciar o caminhar com a perna direita.

Na diaconal 4-8, iniciar com as perna esquerda e virar eernpr-e a meia volta pela esquerda.

d - Caminhar simples , com movimento de braços.

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre perna esquerda com perna direita estendida atrás, tronco erguido braços abaixo em ligeira oposição.

e1-e2-e3-e4 - Quatro passos simples deslocando à frente, elevando o braço direito pela frente a quinta posição, usando os quatro tempos, (Quatro passos para um movimento de braços. Ao iniciar com a perna direita, elevar primeiro o braço direito).

e1-e2-e3-e4 Seguir caminhando, mais quatro passos. sem interromper o fluxo de deslocamento, levantando o braço esquerdo pela frente a quinta posição e abrindo o braço direito ao lado. Continuar da mesma forma até o fim da diagonal.

Ao iniciar o caminhar com o pé esquerdo, na diagonal 4-8, elevar primeiro o braço esquerdo

e - Caminhar simples de costas com movimento de braços seguindo as mesmas normas.

t - Caminhar simples, quatro de frente e quatro de costas, seguindo as instruções para os respectivos movimentos, apenas combinando-os dentro do deslocamento.

g - Caminhar simples de frente, com movimento de

braços, interrompendo o fluxo do movimento.

e1-e2-e3-e4 Quatro passos simples começando com a perna direita, elevando braços direito pela frente a quinta posição.

e1-e2-e3-e4 - Parar sobre a perna esquerda, com o pé direito estendido atrás do tornozelo esquerdo, elevar o braço esquerdo pela frente a quinta posição e abrir o braço direito ao lado.

Continuar deslocando da mesma forma até concluir a diagonal, repetindo os 8 tempos. Depois pela esquerda

h - Caminhar, passando a planta do pé pela primeira posição.

P.I. Na D6, sobre a perna esquerda, perna direita estendida atrás, tronco erguido, oposição.

e1 - Passar planta do pé direito pelo solo. em primeira posição, e estender à frente, mudando o espiral à direita. Projetar-se para à frente dando um passo sobre a perna direita, desenrolando a planta e empurrando o calcanhar para a frente, peso do corpo inteiro sobre a perna direita, perna esquerda fica estendida atrás.

e2 - Passar a perna esquerda pela primeira posição e estender para a frente, mudar o espiral e projetar-se dando passo sobre a perna esquerda, em cima do tempo, perna direita fica estendida atrás

Continuar alternando uma perna e outra até completar a diagonal.

Começara com a perna esquerda na diagonal 4-8.

i - Caminhar simples, com movimento de um braço passando pelo corpo, até o ombro e estendendo horizontal à frente.

P. I. Na D6, de frente para D2. sobre perna esquerda

com perna direita estendida atrás, corpo bem erguido, braços abaixo.

e1-2-3-4 - Quatro passos simples na diagonal 6-2, começando com a perna direita; puxar o braço direito para cima pelo cotovelo, passando a mão ao lado do corpo até o nível do ombro direito e estendê-lo horizontal à frente, com palma para cima, espiral bem acentuado com ombro direito à frente.

e1-2-3-4 - Repetir os quatro passos, sem interromper o fluxo de movimento; braço direito desce rápido à frente para repetir o movimento anterior terminando estendido horizontal à frente com palma para cima; braço esquerdo abre B. O lado na linha do espiral. Olhar para a frente por cima da mão direita

Repetir o movimento até completar a diagonal. Repetir na diagonal

4-8 começando o caminhar com a perna esquerda e trabalhando o braço esquerdo.

j - Diagonal 6-2. O mesmo caminhar simples, começando com o pé direito, braço direito executa movimento igual, enquanto o braço esquerdo dobra horizontalmente, com palma para dentro na altura do peito e puxa com o cotovelo para fora levando ombro esquerdo para trás, mão à frente do ombro.

Na mudança, ao iniciar nova série de quatro passos, braço direito desce à frente e braço esquerdo abre ao lado fazendo ambos círculos opostos; o direito de baixo para cima, por dentro, para fora; o esquerdo do lado horizontal por fora para dentro - braço direito círculo vertical; braço esquerdo círculo horizontal.

k - Caminhar simples, em degrau.

P. I. Na D6 de frente para D;3, sobre perna esquerda, com perna direita estendida atrás.

e1-2-3 - Três passos simples deslocando paralelo (7-3), com perna direita, esquerda direita. Iniciar na Diagonal 6.

e1-2-3 - Virando 1/4 à esquerda, dar três passos simples em direção à frente da sala (D1), com perna esquerda, direita, esquerda.

e1-2-3 - Virando 1/4 à direita, tres passos simples para D3, com perna direita, esquerda, direita.

e1-2-3 - Virando 1/4 a esquerda, três passos simples para D1, continuar o movimento de três passos até completar a travessia da sala.

Repetir de 3 - 7, iniciando na D4.

Caminhar simples lateral

P. I. De pé sobre a perna esquerda, com perna direita dobrada atrás, sobre o lado esquerdo da sala, voltado para a frente (D1). Braços abaixo. Cabeça à esquerda. 7-3

e1 - Projetar o corpo inteiro para o lado direito, desequilibrando-se, dar um passo com perna direita ao lado, cabeça fica voltada para lado esquerdo. Passar logo a ponta do pé esquerdo junto ao calcanhar direito, joelho dobrado, aberto para o lado.

e2 - Projetar o corpo inteiro para trás desequilibrando-se, dar um passo para trás sobre a perna esquerda. Cabeça à esquerda. Passar logo a ponta do pé direlto junto ao calcanhar esquerdo.

e3 - Projetar-se inteiro para o lado direito, desequilibrando-se, dar um passo ao lado sobre e a perna direita. Passar ponta do pé esquerdo junto do calcanhar direito.

e4 - Projetar o corpo inteiro para a frente, desequilibrando-se, dar um passo à frente sobre a perna esquerda. Passar a ponta do pé direito junto do calcanhar esquerdo e recomeçar.

Continuar deslocando para o lado direito. com passos: lado - atrás - lado - à frente.

Caminhar lateral, com passé a quarta posição alongada

P.I. De frente para D1, no lado esquerdo da sala (D7). sobre a perna esquerda, com perna direita dobrada à trás.

e1 - Projetar-se à direita, passo direito ao lado: juntar ponta do pé esquerdo ao calcanhar direito.

e2 - Projetar-se para trás, passos esquerdo atrás, juntar ponta do pé direito ao calcanhar esquerdo.

e3 - Projetar-se à direita, passo direito ao lado. deslocando o quadris ao lado direito, inclinar o tronco à esquerda, trazendo perna esquerda a passé.

e4 - Mudando a inclinação do tronco à direita pelo deslocamento dos quadris, abrir perna esquerda estendida para trás apoiando a planta no solo e dobrando a perna direita.

e5 - Mudar a inclinação, do tronco à esquerda, pelo deslocamento dos quadris, elevar-se sobre a perna direita estendida, trazendo a perna esquerda a passé.

e6 - Repetir quarta alongada para trás (igual a e4)

e7 - Repetir o passé (igual a e5)

e1 Descer o pé esquerdo cruzando rapidamente à frente do direito para recomeçar o passo lateral com a perna direita.

Repetir deslocando de 3-7. Começar com o pé esquerdo

Deslocamento lateral, com passé.

P.I. Sobre a perna esquerda, com perna direita dobrada atrás; no lado esquerdo da sala (D7). de frente para D1.

e1 - Projetar-se para o lado direito. passo com a perna direita, trazendo logo a perna esquerda a passé.

e2 Projetar-se para trás, dando um passo sobre a perna esquerda, trazer logo a perna direita a passé.

e3 - projetar-se para o lado direito e passo com a perna direita, trazendo perna esquerda a passé.

d4 - Projetar-se para a frente, passo com a perna esquerda, trazendo Jogo a perna direita a passé.

Continuara deslocando para o lado com passo : lado - atrás - lado à frente, atravessando a sala da esquerda para a direita (7-3)

Repetir da direita para a esquerda, começando o passo ao lado coma perna equerda (3-7)

Caminhar com passos largos flexionados - Low step.

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda dobrada, em rotação para fora, com a perna direita estendida atrás, tronco alongado para a frente sobre a perna esquerda, braços em oposição.

a - Andamento lento.

e1 - Levam a perna direita à frente, passando dobrada com a ponta do junto ao calcanhar esquerdo, até estender à frente; projetar-se para a frente dando um passo plié sobre ela e estendendo perna esquerda atrás. Mudar o espiral, Manter o nível do plié e o alongamento do tronco para a frente (não oscilara para Cima e para baixo).

e2 - Passos flexionado com perna esquerda à frente, da mesma forma. Continuar até o fim da diagonal, mantendo a fluência do deslocamento para a frente e o nível do plié.

h - Andamento moderado.

Deslocar da mesma forma. em andamento um pouco mais rápido.

c - Andamento VIVO.

Deslocar igual, com passos corridos.

Nota: Na diagonal 4-8. iniciara o movimento com a perna esquerda.

Caminhar com passos altos - em pontas.

P.I. Preparar na D6. de frente para D2. em primeira posição sobre pontas, com o corpo bem erguido, braços abaixo. Depois de 4-8, começando com o pé esquerdo.

a - Andamento moderado.

e1 - Projetar-se à frente, desequilibrando-se e tomando o peso do corpo com a perna direita dando um passo em ponta.

e2 - Continuar a projeção para a frente , passando ponta do pé esquerdo junto do pé direito e logo passo na ponta esquerda à frente pelo fluxo de desequilíbrio do corpo.

Continuar os passos em pontas mantendo a fluência regular para a frente.

h - Repetir o passo simples em pontas, em andamento mais vivo.

Combinar passos flexionados com passos em pontas

Direções 6-2 e 4-8.

a - Combinar 4 low steps e 4 passos em pontas

b - Combinar 2 low steps e 2 passos em pontas.

- c - Combinar 1 low etep e 1 passo em ponta
- d - Combinar 1 low step e 2 passos em pontas (Triplet)

Deslocamento em círculo

a - Avançando no círculo: Lado direito para dentro,

e -1-2-3 - Triplet - direito - esquerdo - direito

e -1-2-3 - Triplet - esquerdo - direito - esquerdo

b - Virando 1/4 à esquerda. continuar deslocando de lado no mesmo sentido do círculo:

e1 - Passo direito ao lado, trazer perna esquerda a passé

e2 - passo esquerda par trás. trazer perna direita a passé

e3 - Passo direito ao lado, trazer perna esquerda a passé

e4 - Passo esquerda à frente, passé com perna direita

a - Virando 1/4 à direita continuar avançando no círculo com triplets (direito-esquero) etc.

Repetir (a) e (b) alternando e avançando no sentido dos ponteiros do relógio.

Repetir invertendo a direção e começando com a perna esquerda.

CORRER - dobrando as pernas para trás.

Direção: 6-2 e 4-8

a - Na diagonal 6. começar com a perna direita, correr' com low steps, o tronco bam alongado para a frente.

b - Com o corpo projetado para a frente, braços aos lados, correr, levantando uma e outra perna dobrada atrás.

c - Correr com os braços estendidos diagonal acima e face para o teto .

Combinar triplets com passos corridos

Direções: 6-2 e 4-8

a - e1-2-3 - Passos direito plié, passo ponta esquerdo. passo ponta direito, braços aos lados abalxo.

b - e1-2-3 - três passos corridos, levantando uma e outra perna dobrada atrás. tronco alongado para a frente, braços diagonal acima, face para o teto.

Repetir alternando: triplet e corrida.

Combinar low Step com triplet

Direções: 6-2 4-8

Desenvolvimento:

a - Low steps de frente andamento moderado e vivo

b - Low steps de costas andamento moderado e vivo

c - Triplets - andamento moderado, depois vivo

d - Combinar dois low steps e um triplet

e - Combinar dois low steps a um triplet girando.

Triplet simples triplet girando

Direção: 6-2 e 4-8

Desenvolvimento:

a - Caminhar com triplet simples - andamento moderado

b - Um triplet simples de frente. um triplet girando:

e - 1-2-3 - Passo plié direito, passo ponta esquerdo, passo ponta direito.

e -1 - Passo plié esquerda; 2 - passo ponta direita girando

pela esquerda; 3 - passo ponta esquerda terminando o giro de frente (sem interromper o fluxo do movimento para a frente).

e1-2-3 - Passo plié direito, passo ponta esquerdo. passo ponta direito, de frente.

e1-2-3 - Passo plié esquerda, passo ponta direita girando uma volta pela esquerda, passo ponta esquerda à frente.

Continuar alternando um triplet simples e um triplet girando.

c - Combinar dois triplets simples e dois girando

e1-2-3 - Triplet simples à frente (direito-esquerdo-direito)

e 2-2-3 Triplet simples à frente (esquerdo-direito-esquerdo)

e 3-2-3 - Triplet girando uma volta pela direita (e1 - passo plié direito à frente, 2 passo esquerdo a frente girando uma volta pela direita, 3 - passo ponta esquerdo à frente)

e4-2-3 - Triplet girando uma volta pela esquerda (e1 - passo plié esquerdo à frente; 2 passo ponta direito à frente girando uma volta pela esquerda; 3 - passo ponta esquerda à frente).

Continuar repetindo os quatro compassos.

Variação de triplets com contração

Direção: 6-2 e 4-8

e1-2-3 - Triplet simples (direito-esquerdo-direito)

e2-2-3 - Triplet simples (esquerdo-direito-esquerdo)

e3-2-3 - Triplet girando uma volta pela direita

e4-2-3 - Triplet girando uma volta pela esquerda

e5-2-3 - Virando de frente para D1 (espelho) passo plié

com perna direita ao lado, deixando perna esquerda estendida. tronco inclina para o lado esquerdo, braços abrem em segunda posição.

e6-2-3 - Mudar a inclinação do tronco à direita deslocando o quadril à esquerda, trazer perna direita a passé, braços elevam pelos lados a quinta posição.

e7-2-3 - Mudar a inclinação do tronco à esquerda deslocando o quadril à direita e abrir perna direita estendida para trás apoiando planta do pé no sulo, plié na perna esquerda, braços abrem a segunda posição horizontal.

e 8-2-3 - Contração virando 1/4 de volta à esquerda (D7) trazer a perna direita para a esquerda, quarta posição paralela, plié, braços à frente com cotovelos para cima e antebraços pendurados, costas das mãos voltadas uma para a outra

e 9-2-3 - Release virando 1/4 à direita, perna direita roda para fora, quinta posição plié, braço direito sobe pela frente acima da cabeça e abre ao lado; estender as pernas abrindo perna direita ao lado.

e1-2-3 Virar de frente para D2 e reiniciar o triplet com a perna direita.

Triplet simples - Triplet girando - Arabesque

Direção: 6-2 e 4-8

a - e1-2-3 - triplet simples (direito-esquerdo-direito)

e 2-2-3 - Triplet girando uma volta pela esquerda (esquerdo-direito-esquerdo)

e3-2-3 - Picar ponta direita à frente, elevando perna esquerda arabesque, espiral à direita, cabeça vira à direita - balance.

e1-2-3 - Recomeçar o triplet com a perna esquerda; continuar alternando um lado e outro.

b - A mesma sequência anterior contraindo - no balanço em arabesque, as mãos também contraem aos lados do corpo e a cabeça inclina na linha do espiral.

Triplet combinado a passo simples recuando

Direção: 6-2 e 4-8

P.I. De frente para D2. na D6, sobre a perna esquerda, com perna direita dobrada atrás, tronco bem erguido em espiral, braços em ligeira oposição, cabeça à esquerda.

e1-2-3 Avançar com triplet direito plié. esquerdo ponta, direito ponta. Espiral à direita

e2-2-3 Triplet avançando: esquerdo plié. direito ponta, esquerdo ponta. Espiral à esquerda

e3-2-3 - Virando rápido 1/2 volta pela direita, trazer perna direita a passé e dar um passo simples para trás, braço direito dobra, passando a mão pelo lado do corpo até o ombro e desemrolar estendo horizontal à frente com palma para cima. Foco à frente, além da mão estendida.

e4-2-3 - Trazer a perna esquerda a passé e dar um passo recuando, braço direito mantém a posição horizontal à frente.

e1-2-3 - Virar rápido 1/2 volta pela direita, recomeçando o triplet para repetir a variação.

Repetir do outro lado começando com a perna esquerda.

Triplet simples - Girando - Step draw - Tilt

Direção: 7-3 e 3-7

P. I. No lado esquerdo da sala (D7), sobre a perna esquerda, com a perna direita dobrada atrás, tronco erguido. espiral, braços em ligeira oposição. Cabeça à esquerda.

e1-2-3 - Triplet simples avançando: (direito-esquerdo-direito)

e2-2-3 Triplet girando uma volta pela esquerda avançando: (esquerdo-direito-esquerdo) .

e3-2-3 - Virando de frente para D1 (espelho), passo direito ao lado e logo puxar pé esquerdo em 1/2 ponta para o meio do arco pLantar direito, joelho esquerdo dobrado para o lado, cabeça vira à esquerda (step draw); passo rápido com pé esquerdo cruzado à frente do direito (no terceiro tempo).

e4-2-3 - Passo direito ao lado e puxar pé esquerdo em meia ponta para o direito, manter a cabeça à esquerda; passo rápido com pé esquerdo cruzado à frente do direito (no terceiro tempo).

e5-2-3 - Passo direito ao lado, inclinando o tronco à direita (tilt), elevando perna esquerda ao lado, terceira altura, braços abrem a segunda posição (2-3 - balance).

e6-2-3 - Passo esquerdo cruzado à frente do direito, elevando-se em pontas, girar uma volta pela direita.

Recomeçar o triplet simples etc.

Repetir deslocando de 3-7, começando com a perna esquerda

Triplet quarta alongada e contração girando

Direção 6-2 e 4-8

e1-2-3 - Triplet - direito-esquerdo-direito.

e2-2-3 - Triplet - esquerdo-direito-esquerdo.

e3-2-3 - Triplet - direito-esquerdo-direito.

e4-2-3 Passo com perna esquerda para trás com plié e contração, puxando pé direito para o esquerdo em quinta posição plié, braços à frente em primeira posição.

e5-2-3 - Release, abrir perna direita dobrada à frente, perna esquerda estendida atrás (quarta alongada) e logo contração girando uma volta pela esquerda, perna direita junta atrás em plié. Braços abrem aos lados e fecham em primeira posição.

e6-2-3 -Release abrindo perna esquerda dobrada à frente, perna direita estendida atrás, abrir braços e logo contrair girando uma volta pela direita, juntando perna esquerda quinta posição atrás.

e7-2-3 - Estirar-se para cima, estendendo pernas em quinta posição, contrair com espiral à direita, face ao teto.

e8-2-3 - Flexionar o tronco para a frente abaixo, aumentando a contração, face esquerda para o joelho direito, braços abaixo, mãos por trás dos tornozelos.

e9-2-3 - Release, estirando costas diagonal à esquerda, entre as duas pernas e puxando o lado direito para cima, elevar o tronco vertical, em espiral, braço direito eleva pela frente a quinta posição.

e1-2-3 - Projetando-se para a frente, recomeçar o triplet etc.

Triplet - Step-Draw - Brush segunda posição

Direção 6-2 para 5-1

Desenvolvimento:

a - diagonal 6-2

e1-2-3 - Triplet simples avançando - direito-esquerdo-direito.

e2-2-3 Triplet girando uma volta pela esquerda - esquerdo-direito- esquerdo (o giro é feito no segundo tempo)

Continuar alternando um triplet simples e um girando.

Repetir na diagonal 4-8, começando com o pé esquerdo e girando pela direita, sobre aponta esquerda.

b - diagonal 6-2

e1-2-3 - Triplet simples - direito-esquerdo-direito.

e2-2-3 - Triplet girando - esquerdo-direito-esquerdo

e3-2-3 Virando de frente para D1 (espelho), passo largo com perna direita ao lado e puxar pé esquerdo em meia ponta para junto do pé direito, espiral, cabeça vira à esquerda, braços abaixo (step-draw).

e4-2-3 - Passo rápido com pé esquerdo cruzado à frente do direito e repetir o step-draw.

Continuar repetindo esta seqüência até concluir a diagonal, depois para o outro lado começando com o pé esquerdo.

c - diagonal 6-2

e1-2-3 - Triplet simples - direito-esquerdo-direito

e2-2-3 - Triplet girando - esquerdo-direito-esquerdo

e3-2-3 - Virando de frente para D1, step-draw à direita.

e4 2-3 - Passo rápido com pé esquerdo cruzado à frente do direito, passo direito ao lado, girar uma volta pela direita com perna esquerda arabesque (estendida atrás)

e1 2 3 - Passo rápido esquerdo à frente e recomeçar o triplet com a perna direita.

Repetir do outro lado começando com a perna esquerda.

d - diagonal 6-2

p 1-2-3 Triplet simples - direito-esquerdo-direito.

e2-2-3 - Triplet girando - esquerdo-direito-esquerdo.

e3-2-3 - Virando de frente para D1, step-draw à direita

e4 2-3 Passo rápido com perna esquerda cruzada à frente da direita, passo direito ao lado girando uma volta com perna esquerda arabesque. terminar de frente para D1.

e5-2-3- Picar ponta esquerda à frente do pé direito e brush perna direita ao lado, terceiro nível, braço esquerdo levanta pela frente a quinta posição, cabeça à direita.

e6-2-3 - Picar ponta direita cruzada à frente do pé esquerdo (quinta em pontas) e brush perna esquerda ao lado, terceiro nível, levantando braço direito pela frente a quinta posição e abrindo o braço esquerdo ao lado.

e7-2-3 e 8-2-3

Repetir brush com perna esquerda depois direita etc.

e1-2-3 - Virar para D2 e recomeçar o triplet

Repetir na outra diagonal com a perna esquerda.

Step-draw - Simples e girando

Direção: 7-3 3-7

P.I. De frente para D1 (espelho). sobre perna esquerda, com perna direita dobrada atrás, tronco erguido, braços abaixo, cabeça à esquerda.

a - Step draw simples.

e1 - Projetar-se para o lado dando um passo com a perna puxando logo pé esquerdo em 1/2 ponta para junto do direito, joelho dobrado para o lado. Manter o tronco erguido e cabeça à esquerda - step draw = passo puxa -

e2 - Projetar o corpo inteiro para o lado direito, abaixar rapidamente a planta do pé esquerdo à frente do pé direito, logo passo com pé direito ao lado e puxar pé esquerdo em 1/2 ponta para o direito com joelho dobrado para o lado, corpo bem erguido, cabeça à esquerda - step draw

Continuar deslocando lateralmente, mantendo a linha de deslocamento fluida e igual.

Repetir o movimento para o outro lado. Andamento moderado depois rápido.

b - Step draw com giro e salto.

e1-2 - Step draw é direita como antes.

e2-2 - Step draw a direita.

e3-2 - Descer pé esquerdo à frente do direito , passo direito ao lado, espiral girando uma volta pela direita e logo puxar pé esquerdo para o direito em meia ponta (draw), joelho dobrado para o lado, corpo erguido, cabeça à esquerda.

e4-2 - Pisar sobre a perna esquerda plié cruzado à frente da direita e saltar com brush da perna direita ao lado, terceiro nível, braço esquerdo sobe pela frente a quinta posição.

e5-2 - Passo plié com perna direita cruzada à frente da esquerda e saltar com brush da perna e esquerda ao lado, terceiro nível, braço direito sobe pela frente à quinta posição.

e6-2 - Passo plié com perna esquerda cruzada à frente da direita e saltar com brush da perna direita ao lado, terceiro nível, braço esquerdo eleva pela frente a quinta posição.

Recomeçar o step draw à direita.

Repetir para o outro lado.

Step draw com mudança de direção

Direção de deslocamento: 7-3 3-7

P.I. De frente para D1, no lado esquerdo da sala, sobre a perna direita, com o pé esquerdo dobrado junto do direito, tronco erguido, braços abaixo, cabeça à esquerda.

e1 - Pisar com pé esquerdo cruzado à frente do direito,

passo com pé direito ao lado, alongar lado direito inclinando para o lado esquerdo, braços abrem em segunda posição, puxar pé esquerdo em meia ponta para o direito, joelho esquerdo dobrado aberto para o lado, cabeça à esquerda .

2 - Abaixar pé esquerdo à frente do direito, endireitando o corpo, braços abaixo .

3 - Mudar direção, dando passo com pé direito cruzado à frente do esquerdo.

e1 - Alongar lado esquerdo, inclinando à direita, braços levantam a segunda posição, passo esquerdo ao lado e puxar pé direito em meia ponta para o esquerdo, joelho dobrado aberto para o lado, cabeça à direita.

2 - Abaixar pé direito à frente do esquerdo endireitando o corpo, braços abaixo.

3 - Mudar direção abaixando o pé esquerdo à frente do direito.

e1 - Passo direito ao lado recomeçando o step draw duplo: direita-esquerda.

Sequência: step draw direita - step draw à esquerda - step draw a direita - step draw a esquerda - etc.

Triplet contração a quarta paralela

Direção - 6-2 7-3 3-7

P. I. De pé na D6 - de frente para D2, sobre perna esquerda, com perna direita dobrada atrás do corpo erguido, braços aos lados em ligeira oposição, cabeça à esquerda.

e1-2-3 - Triplet simples - direito-esquerdo-direito.

e2-2-3 - Triplet simples - esquerdo-direito-esquerdo.

e1 - Virando de frente para D1, passo com perna direita ao lado, segunda posição plié nas duas pernas, braços abrem

em segunda posição horizontal.

2 - Contrair virando 1/4 à direita. trazer perna esquerda para a direita, quarta posição paralela plié, braços é frente com cotovelos para cima e antebraços pendurados, costas das mãos uma para a outra.

3 Release, desvirando 1/4 à esquerda, de frente para D1, abrir perna direita ao lado. segunda posição plié, braços elevam pela frente a quinta posição e abrem segunda posição horizontal.

e1 - Contração, virando 1/4 à esquerda, projetando-se para o lado, puxar pé direito a quarta paralela passando à frente da esquerda. cotovelos levantados à frente.

2 - Release, desvirando 1/4 à direita, de frente para D1, abrindo perna direita ao lado, segunda posição plié, braços elevam pela frente a quinta posição e abre a segunda horizontal.

d - Virar para a diagonal 2, sobre a perna esquerda estendida e abrir perna direita à frente para recomeçar o triplet.

Continuar deslocando desta forma. Depois para o outro lado.

Triplet - com arabesque

Direção: 6-2 e 4-8

e1-2-3 - Triplet simples - direito-esquerdo-direito.

e1-2 - Picar em meia ponta com o pé esquerdo, espiral à esquerda, elevar perna direita arabesque, sustentar.

3 - Passo rápido com perna direita à frente.

e1-2-3 - Triplet simples - esquerdo - direito - esquerdo.

e1-2 - Picar com pé direito em meia ponta, espiral à direita, elevar perna esquerda arabesque - sustentar.

3 - Passo rápido com perna esquerda à frente.

e1-2-3 Recomeçar ...

Triplet - Arabesque alongada à frente

Direção: 6-2 e 4-8

e1-2-3 - Triplet simples - direito-esquerdo-direito.

e1-2-3 - Picar meia ponta esquerda à frente, alongando o tronco para a frente, elevar a perna direita arabesque mais alta.

Projetar-se para a frente recomeçando o triplet com a perna direita, Continuar

Triplet com giro

Direção: 6-2 4-8

e1-2-3 - Triplet simples - direito-esquerdo-direito.

e1-2-3 - Triplet girando - esquerdo direito-esquerdo

e1 - Levam perna direita circular pelo lado, de trás para a frente dando um passo cruzado à frente do pé esquerdo, espiral com rotação à direita.

Passo rápido com pé esquerdo ao lado e juntar logo pé direito à frente do esquerdo. elevando-se em pontas

3 - Girar uma volta pela esquerda.

e1-2-3 - Terminar o giro avançando logo com um triplet pela esquerda.

Recomeçar o triplet simples com perna direita etc.

Arabesque Piquer - Com passos corridos

Direção : 6-2 7-3 4-8 3-7

P.I. De pé na D6. sobre perna esquerda, com perna direita estendida atrás, tronco erguido, espiral à esquerda, cabeça à esquerda.

e1 - Picar ponta direta a frente, perna esquerda arabesque baixa, espiral a direita, high release, cabeça à direita.

Passo corrido esquerdo à frente.

3 - Passo corrido direto à frente.

e1 - Picar ponta esquerda à frente, arabesque baixa direita, espiral com high release. cabeça à esquerda.

2 - Passo corrido direito a frente.

3 - Passo corrido esquerdo à frente.

e1 - Virando 1/4 à esquerda, frente D1 (espelho), passo ao lado com perna direita e puxar pé esquerdo em meia ponta para o direito, joelho dobrado aberto ao lado, cabeça voltada à esquerda (step draw).

2 - Sustentar a posição bem erguida

3 - Passo rápido com pé esquerdo cruzado a frente do direito, projetando-se para lado direito.

e1 - Passo com perna direita ao lado e juntar logo pé esquerdo em meia ponta etc. (step draw)

2 - Sustentar a posição bem erguida

3 - Passo rápido com pé esquerdo cruzado à frente do direito, projetando-se para o lado direito

e1 - Virando 1/4 à direita, picar ponta direita à frente elevando perna esquerda arabesque etc . Recomeçando.

Triplet - Step draw girando - Attitude - Tilt

Direção - 6-2 4-8

P.I. De pé sobre a perna esquerda, na D6, com perna direita estendida atrás, espiral à esquerda.

e1-2-3 - Triplet simples - direito-esquerdo-direito,

e1-2-3 Triplet girando - esquerdo-direita-esquerdo

e1 - Virando 1/4 à esquerda, D1, passo esquerdo ao lado e puxar logo pé esquerdo em 1/2 ponta para o direito, joelho dobrado e aberto para o lado. (step draw)

2 - sustentar a posição

3 - Elevar-se em meia ponta virando 1/2 volta pela direita, frente para o fundo (D5).

e1 - Descer no pé esquerdo ficando com o pé direito em meia ponta ao lado do esquerdo (draw).

2 - Sustentar a posição.

3 - Elevar-se em pontas virando 1/2 volta pela esquerda, frente para D1 (espelho)

e1-2-3 - Descer no pé direito, com a perna estendida, elevar a perna esquerda à frente e circular para trás terminando em atitude, tronco bem erguido, espiral à direita, braços em segunda posição.

e1-2-3 - Estender perna esquerda para trás, projetando o corpo inteiro e dando passo atrás sobre ela, brush perna direita ao lado, terceiro nível, com tilt à esquerda, braço esquerdo levanta pela frente a quinta posição dentro da inclinação do tronco.

e1-2-3 - Elevar o corpo de volta ao eixo vertical, projetar-se para trás dando um passo para trás com a perna direita, perna esquerda eleva pela frente circulando pelo lado para attitude atrás, tronco bem erguido, espiral à direita, braços em segunda posição).

e1-2-3 - Projetar-se para trás e sobre perna esquerda, brush perna direita ao lado, tronco inclina à esquerda elevando

o braço esquerdo pela frente a quinta posição.

e1-2-3 - Voltar o tronco à vertical. braço esquerdo abre ao lado, recomeçar o triplet simples avançando na diagonal, etc,

Triplet - com piquer arabesque

Direção - 6-2 4-8

P.I. No D6, em primeira posição sobre pontas, corpo bem erguido e projetado para a frente, braços abaixo.

e1-2-3 - Desequilibrar-se para a frente abrindo perna direita estendida, logo tombando com passo plié sobre ela, passo ponta esquerda, passo ponta direita - triplet.

e1-2 - Sem interromper o fluxo de deslocamento para a frente, picar ponta esquerda elevando um pouco a perna direita atrás, arabesque, corpo bem erguido, espiral à esquerda. Sustentar.

3 - Sem descer da ponta, brush perna direita à frente, mudando espiral.

e1-2-3 - Recomeçar o triplet etc.

Triplet - Piquer arabesque 2 a 2 em sentido oposto

Direção: 6-2 4-8

P. I. A: sobre a perna esquerda com perna direita estendida atrás.

B: sobre perna direita com perna esquerda estendida atrás.

e1-2-3 - Triplet simples avançando - A: direito-esquerdo-direito;

B: esquerdo-direito-esquerdo.

e1 - A: Passo plié esquerdo à frente

B: passo plié direito à frente.

2-3 A: picar ponta direita, perna esquerda arabesque

B: picar ponta esquerda, perna direita arabesque

e1-2-3 - A: triplet - esquerdo-direito-esquerdo.

B: triplet - direito-esquerdo-direito.

e1 - A: passo plié direito à frente.

B: passo plié esquerdo à frente.

2 - 3 A: picar ponta esquerda, arabesque direita.

B: picar ponta direita, arabesque esquerda.

e1-2-3 - Recomeçar.

Triplets - com pausa progressiva

Direção: 6-2 4-8

a - Pausa no primeiro tempo do segundo compasso

b - No segundo tempo do terceiro compasso .

c - No terceiro tempo do quarto compasso

d - triplet completo no primeiro e quinto compasso

Repetir os compassos de 1-5.

| | | | | | | | | |
|---|----------------------|---|---|-----------------|---|---|---------------|---|
| | 1 | | | 2 | | | 3 | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| | plié-ponta-ponta / - | | | ponta-ponta / - | | | ponta-ponta / | |
| | 4 | | | 5 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | | | |

ponta-ponta - / plie-pollta-ponta : /

Triplet - com mudança de direção

Direção: 7-3

P.I. No lado esquerdo da sala, de frente para o lado direito, sobre perna direita, com perna esquerda estendida atrás, tronco bem erguido. Foco D3.

a - Triplet simples - triplet virando 1/4 de volta

e1-2-3 - Triplet simples avançando - esquerdo-direito-esquerdo

e1-2-3 - Triplet simples avançando - direito-esquerdo-direito

e1 - Passo plié esquerdo à frente.

2 - Virando 1/4 à direita, D5 (fundo), passo ponta direito avançando nesta direção.

3 - Fechar ponta esquerda atrás da direita (quinta posição em pontas), espiral à direita.

e1 - Projetar-se para trás, aumentando o espiral, passo ponta esquerdo atrás, D1 (espelho), virando 1/2 volta pela direita.

Passo ponta direita à frente, D1 (espelho), elevando perna esquerda estendida atrás, completar a volta pela direita retomando a direção do deslocamento - 7-3

Reiniciar o triplet com a perna esquerda.

b - Triplet simples - virar com arabesque

e1-2-3 - Triplet simples avançando - esquerdo-direito-esquerdo

e1-2-3 - Triplet simples avançando - direito-esquerdo-direito

e1 - Passo plié esquerdo à frente

2 - Virando 1/4 ele volta, D5 (fundo) , picar ponta direita elevando perna esquerda arabesque, espiral à direita.

3 - Sustentar.

e1 - Projetar-se para trás, picar ponta esquerda atrás virando 1/2 volta pela direita. frente D1

2 - Picar ponta direita à frente (espelho), elevando perna esquerda pequena arabesque, espiral à direita

Sem cortar o espiral, continuar virando pela direita para direção do deslocamento - 7-3

Recomeçar o triplet com a perna esquerda avançando.

c - Triplet simples avançando, mudar de direção girando uma volta.

e1-2-3 - Triplet simples avançando - esquerdo-direito-esquerdo

e1-2-3 - Triplet simples avançando - direito-esquerdo-direito

e1 - Passo plié esquerdo avançando

2-3 - Virando 1/4 à direita. D5, picar ponta direita à frente girando uma volta pela direita com perna esquerda arabesque, sustentar o final do giro

e1 - Projetar-se para trás, picar ponta esquerda atrás, virando 1/2 volta pela direita pelo espiral, frente D1

2-3 - Picar com ponta direita para D1, girando uma volta pela direita, com perna esquerda arabesque - terminar o giro de frente para D3, sustentando o balance final.

Recomeçar o triplet simples a avançando.

Triplet simples e girando - tilt e leap

Direção - 7-6 1-4 4-6 - circular

Evolução:

a - Direção 6-2 - Triplet simples avançando, iniciar com pé direito. Repetir - na direção 4-8. começando com o pé esquerdo.

b - Direção 6-2 - Triplet girando alternadamente pela direita e esquerda. Repetir na direção 4-8, começando com perna esquerda,

c - Direções: Iniciar na D8, paralelo ao espelho até o centro
- D1: seguir de D1 para D4: de D4 continuar para D6, paralelo ao fundo: seguir num grande círculo pela direita - D8 - D2 - D4 - D6

| | | |
|---|---|---|
| 8 | 1 | 2 |
| 7 | | 3 |
| 6 | 5 | 4 |

e1-2-3 - Triplet simples - direito-esquerdo-direito - 6-1

e1-2-3 - Triplet simples - esquerdo-direita-esquerdo - 6-1

e1-2-3 Triplet girando pela direita - direito-esquerda-direito - de 1-4.

e1-2-3 Triplet girando pela esquerda - esquerdo-direito-esquerdo - de 1-4.

e1-2 - Descer na perna direita atrás, virando pela direita de frente para D1, brush perna esquerda ao lado (90 graus). com tilt à direita, braços em segunda posição, cabeça abaixo à direita.

3 - Projetar-se a esquerda, passo rápido com perna esquerda ao lado, virando 1/2 volta pela direita.

e1-2 - Passo direito ao lado (frente para o fundo, D5) e puxar pé esquerdo em 1/2 ponta para o direito - step draw

3 - Elevar-se em pontas virando 1/2 volta pela direita, D1, descer no pé esquerdo deixando pé direito em meia ponta à frente.

e1-2 - Pressionar planta direita para o solo e brush perna esquerda ao lado (90 graus), com tilt a direita, braços em segunda posição, cabeça à direita, abaixo.

3 - Projetar-se à esquerda, passo esquerdo ao lado, virando 1/2 volta pela direita - frente fundo. D5.

e1-2 - Passo direito ao lado, puxar pé esquerdo em 1/2 ponta para o direito, step draw.

3 - Passo rápido com pé esquerdo plié, à frente do direito, virando para D8, brush perna direita à frente saltando - leap

e1 - Cair sobre perna direita plié, em cima do tempo, com perna esquerda estendida atrás.

2 - Passo plié esquerdo a frente, deslocando em redor pela direita

3 - Passo plié direito à frente e brush perna esquerda à frente saltando - leap.

e1 - Cair sobre perna esquerda plié, em cima do tempo, perna direita estendida atrás.

2 - Passo plié corrido direito à frente, continuando o círculo pela direita.

3 - Passo plié esquerdo à frente e brush perna direita saltando - leap

e1 - cair sobre perna direita plié, em cima do tempo, perna esquerda estendida atrás

2 - Passo corrido esquerdo à frente

3 - Passo corrido direito, brush esquerdo saltando - leap

e1- Cair sobre perna esquerda plié, em cima do tempo, perna direita estendida atrás

Passo corrido direito

3 - Passo corrido esquerdo. saindo na lateral.

Repetir a seqüência em sentido inverso.

Triplet - Arabesque - Step draw

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, sobre perna esquerda. com a perna direita dobrada atrás. pé em meia ponta. Tronco bem erguido em espiral à esquerda.

e1-2-3 - Triplet simples avançando - direito-esquerdo-direito.

e1-2-3 - Triplet girando uma volta pela esquerda avançando esquerdo-direito-esquerdo.

e1-2-3 - Passo plié direito à frente, contração juntando pé esquerdo a quarta paralela, ombros e quadris em nível, braços à frente com cotovelos para cima, antebraços para baixo e costas das mãos uma para a outra

e1-2-3 - Release com espiral à direita, girando uma volta pela direita, sobre a perna esquerda e abrindo a perna direita estendida à frente, espiral à direita.

Recomeçar o triplet ... terminar a diagonal, depois repetir para o outro lado.

e1- Picar com ponta direita à frente, perna esquerda arabesque baixa, espiral à direita, projetar-se para a frente no sentido do deslocamento

Passo plie esquerdo a frente - corrido.

3 Passo plié direito à frente - corrido

e1 - Picar- ponta esquerda à frente, perna direita élarabesque baixa, espiral à esquerda.

Passo corrido direito avançando.

3 - Passo corrido esquerdo avançando.

Continuar alternando estes dois compassos, para os dois lados.

e1 - Picar ponta direita, arabesque esquerda.

2 - Passo corrido esquerdo avançando.

3 - Passo corrido direito avançando.

e1 - Picar ponta esquerda, espiral à esquerda girando uma volta pela esquerda com perna direita arabesque

2 - Passo corrido direito avançando.

3 - Passo corrido esquerdo avançando.

Continuar alternando estes dois compassos.

e1 - Picar ponta esquerda, perna direita arabesque baixa.

2 - Passo corrido direito avançando.

3 Passo corrido esquerdo avançando.

e1 - Picar ponta direita, girando uma volta pela direita com perna esquerda arabesque, espiral com high release.

2 - Terminar de frente para D1 (espelho) e levar perna esquerda circular ao lado, continuando a projetar-se para a direita.

3 - Passo rápido com perna esquerda cruzada à frente da direita, cabeça à esquerda.

e1-2 - Passo com perna direita ao lado e puxar pé esquerdo em meia ponta para o direito, joelho dobrado aberto para o lado (step drew).

3 Continuar o deslocamento para o lado direito, com pé esquerdo cruzado à frente do direito.

e1-2 - Passo direito ao lado, puxar pé esquerdo em meia

ponta para o direito, joelho dobrado para o lado, (step draw)

3 - Elevar-se em pontas (quinta posição), espiral a direita girando uma volta: descer no pé esquerdo deixando o pé direito em meia ponta com joelho dobrado para o lado.

e1 - Descer rápido no pé direito e recomeçar picando com ponta esquerda etc.

Triplet simples - avançado, recuando, lateral

Direção: 6-2 4-8

P.I. - Na diagonal 6, sobre a perna esquerda, perna direita dobrada atrás, tronco erguido, espiral à esquerda, braços abaixo;

a - Triplet simples avançando.

b - Triplet simples recuando.

c - Combinar 2 triplets avançando e 2 recuando:

e1-2-3 Triplet avançando direito-esquerda-direito.

e2-2-3 - Triplet avançando - esquerdo-direito-esquerdo.

- virar meia volta no último passo em ponta do segundo triplet pela direita (sobre ponta esquerda).

e1-2-3 - Triplet recuando - direito-esquerdo-direito.

e2-2-3 - Triplet recuando esquerdo-direito-esquerdo - virar meia volta sobre o último passo em ponta do segundo triplet pela direita (sobre perna esquerda).

Continuar alternando dois de frente e dois de costas.

d - Triplet lateral - direção 7-3, de frente para D1.

e1 - Passo plié com perna direita ao lado;

2- passo ponta esquerdo atrás;

3 - passo ponta direito ao lado.

e1 - Passo plié esquerdo à frente;

2 - passo ponta direito ao lado;

3 - passo ponta esquerdo atrás .

e1 - Passo plié direito ao lado;

2 - passo ponta esquerdo à frente;

3 - passo ponta direito ao lado.

e1 - Passo plié esquerdo atrás:

2 - passo ponta direito ao lado;

3 - passo ponta esquerdo à frente.

Recomeçar e desenvolver a série de quatro triplets laterais seguindo sempre a mesma ordem do passo lateral simples, isto é, lado, atrás, lado, à frente.

e - Combinar todos.

Direção: 7-3

e1-2-3 - Triplet avançando - direito-esquerdo-direito.

e2-2-3 - Virar 1/4 de volta à direita -frente fundo (D5) - Passo plié esquerdo ao lado: passo ponta direito atrás: passo ponta esquerdo ao lado.

e3-2-3 - Virar 1/4 de volta à direita, de frente para o lado esquerdo da sala, D7 - Passo plié direito recuando; passo ponta esquerdo recuando: passo ponta direito recuando.

e4-2-3 - Virar 1/4 de volta à direita, de frente para D1 (espelho) - Passo plié esquerdo cruzado atrás do direito; passo ponta direito ao lado; passo ponta esquerdo cruzado à frente do direito.

e1-2-3 - Virar 1/4 de volta à direita, frente para o lado direito da sala (D3) - Recomeçar o triplet avançando etc.

Triplet - cortar a projeção do

deslocamento - sparkles

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na diagonal 6, sobre a perna esquerda, perna direita dobrada atrás, tronco bem erguido, espiral.

a - Triplet simples avançando - andamento moderado para vivo

b - Triplet simples, triplet cortado:

e1-2-3 - Triplet avançando - direito-esquerdo-direito.

e2-2-3 - Triplet avançando - esquerdo-direita-esquerdo.

e3-(2-3) - Passo direito (plié-relevé) e suspender o fluxo de deslocamento com uma contração para cima, sem fazer arabesque, apenas interromper o movimento e sustentar.

e4-2-3 - Triplet avançando - esquerdo-direito-esquerdo.

e6 - (2 3) Passo direito (plié relevé) contração alta suspendendo o movimento.

Continuar alternando um lado e outro.

c - Triplet simples, triplet cortado com uma perna estendida atrás:

e1-2-3 - Triplet simples avançando - direito-esquerdo-direito.

e2 - (2-3) - Passo plié-relevé esquerdo, contração alta suspendendo o movimento - perna direita fica estendida para trás sem tirar a ponta do solo.

e3-2-3 - Triplet simples avançando - direito-esquerdo-direito.

e4-(2-3) - Passo plié-relevé esquerdo, contração suspendendo etc.

Continuar o movimento unilateral

d - Combinar uma vez o movimento (b) e duas vezes o movimento (c).

d - Sparkles

e1 - Passo e salto sobre perna direita, projetando-se para cima e para a frente, a perna esquerda fica estendida atrás sem abrir; braços dobrados à frente com antebraços para cima, mãos ao nível da face, palmas voltadas para fora, juntar as pontas dos dedos, estirar os braços para cima e para a frente num movimento subitito e cortado (sem estender completamente), os dedos abrem numa explosão como se estivessem borrifando água. Espiral à direita.

e2 - Passo plié e salto avançando com perna esquerda, perna direita estendida para trás, braços dobram e estendem, fechando e abrindo os dedos; espiral à esquerda.

Continuar alternando um lado e outro.

f - Composição da série de movimentos de (a) a (e)

e1-2-3 - Triplet simples avançando - direito-esquerdo-direito na diagonal.

e1-2-3- - Triplet simples avançando - esquerdo-direito-esquerdo - na diagonal.

e1-(2-3) - Passo plié-relevé direito, contração alta cortando.

Triplet simples avançando, esquerdo-direito-esquerdo.

e1-(2-3) - Passo plié-relevé direito, contração alta cortando.

e1-2-3 - Triplet simples avançando - esquerdo-direita-esquerdo.

e1-2-3 - 4-5-0 - Sparkles descrevendo um pequeno círculo pela direita, para o fundo, à esquerda e à frente (passos: direito, esquerdo, direito esquerdo, direito esquerdo).

e1-2 - De frente para D1 - Passo lateral direito, puxar pé esquerdo em meia ponta para o direito, joelho dobrado para o lado - step draw.

3 - Passo rápido esquerdo cruzado à frente do direito.

e1-2 - Passo direito ao lado e puxar pé esquerdo em meia ponta para o direito - etep draw.

3 - Passo rápido esquerdo cruzado à frente do direito, virando 1/4 de volta à direita, para recomeçar a seqüência.

Triplet - com movimento de braços

Direção: 6-2 4-8

a - Triplet simples avançando.

b - Triplet simples - triplet girando:

e1-2-3 - Triplet simples avançando - direito-esquerdo-direito.

e2-2-3 - Triplet avançando girando - esquerdo-direita-esquerdo.

c - Triplet simples - transferência - triplet girando.

e 1-2-3 - Triplet simples avançando - direito-esquerdo-direito.

e1 - Passo plié esquerdo à frente, espiral, perna direita estendida para trás.

2-3 - Transferir o peso elevando-se na perna direita, perna esquerda estende a frente com o pé apontado para o solo, manter o espiral à esquerda.

e1-2-3 Acentuar o espiral à esquerda e triplet girando uma volta pela esquerda.

Continuar repetindo estes três compassos.

d - Triplet com movimento de braço.

e1-2-3 - Triplet simples avançando, levantando o braço direito pela frente a quinta posição - direito-esquerdo-direito.

e1-2-3 - Triplet girando uma volta pela esquerda, levantando o braço e esquerdo pela frente a quinta posição, braço direito abre ao lado - esquerdo-direito-esquerdo.

Continuar repetindo um triplet simples girando.

Nota: o espiral antecede o passo plié do triplet - espiral, passo plié, passo ponta. passo ponta; espiral para outro lado, passo plié, passo ponta, passo ponta etc.

e - Triplet girando para um e outro lado.

e1-2-3 - Espiral, triplet girando pela direita, braço direito levanta pela frente a quinta posição - direito-esquerdo-direito.

e1-2-3 - Espiral, triplet girando pela esquerda, braço esquerdo levanta pela frente, braço direito abre ao lado - esquerdo-direito-esquerdo.

Continuar alternando o giro para direita e esquerda.

Triplet - com giro em quarta posição em pontas

Direção: 6-2 4-8

a - Triplet simples avançando andamento moderado

b - Triplet simples - girar quarta em pontas

e 1-2-3 - Triplet simples avançando - direito-esquerdo-direito,

e1 - Segurar em pontas e virar 1/2 volta pela esquerda sobre os dois pés, ficando de frente para o ponto de partida (D6), quarta em pontas, pé esquerdo à frente;

2-3 continuar girando outra meia volta pela esquerda, projetando-se para a ponta esquerda e levantando perna direita

arabesque; concluir o giro de frente para a direção de deslocamento (D2), espiral à esquerda.

e 1-2-3 Projetando-se para a frente, brush perna direita de trás para a frente para recomendar o triplet

Continuar alternando estes dois compassos.

c - movimento anterior desdobrado

e 1-2-3 - Triplet simples avançando - direito-esquerdo-direito.

e1 - Segurar quarta em pontas, virando 1/2 volta pela esquerda sobre os dois pés:

2 - Continuar a virar pela esquerda mudando o pelo para a ponta direita, levantando perna esquerda estendida à frente,

spiral à esquerda;

Projetar-se à frente alongando perna esquerda estendida.

Recomeçar o triplet com perna esquerda, direita, esquerda.

e 1-2-3 - Girar em pontas pela direita, levantando perna direita estendida à frente.

Continuar alternando o giro à direita e esquerda.

d - Combinar (b) e (c).

e 1-2-3 - Triplet simples avançando - direito-esquerdo-direito.

e 1-2-3 - Girar pela esquerda nas duas pontas e continuar o giro sobre a.ponta esquerda com perna direita a frente para arabesque.

e 1-2-3 - Brush perna direita à frente para fazer triplet simples avançando - direito-esquerda-direito.

e1-2-3 - Girar pela esquerda nas duas pontas, continuar o giro sobre a ponta direita, elevando perna esquerda estendida a frente .

e1-2-3 - Projetar-se à frente recomeçando o triplet simples com a perna esquerda-direita-esquerda. Continuar pelo outro lado - giro com perna esquerda arabesque

etc.

Repetir alternando os dois movimentos para um e outro lado.

Triplet saltando

Direção: 6-2 4-8

P. I. Na diagonal 6. sobre as duas pontas, tronco bem erguido e projetado para a frente no limite do equilíbrio.

Este salto começa por anacruse, isto é, o salto é feito no terceiro tempo do compasso precedente. para cair sobre o passo plié do primeiro tempo do triplet, seguido logo de dois passos corridos e brush iniciando um novo salto etc.

3-e1 - Brush perna direita a frente saltando numa projeção rasa para a frente, estendendo perna esquerda para trás, espiral à direita: cair sobre a perna direita plié, em cima no tempo.

2-3-e1 - passo corrido esquerdo e direito. brush perna esquerda à frente, projetando-se para a frente como uma flexa, perna direita estende para trás, espiral à esquerda.

2-3-e1 - passo corrido direito e esquerdo, brush perna direita à frente saltando e caindo sobre o tempo (1).

Continuar alternando um lado a outro.

Caminhar circulando uma perna pelo lado - Rond

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, sobre a perna, esquerda, perna direita estendida atrás, tronco bem erguido, espiral à esquerda.

a- Rond simples

e1 - Circular perna direita pelo lado, marcando bem o passo pela segunda posição, levar à frente mudando o espiral. Projetar-se para a frente dando um passo, estender perna esquerda atrás, braços abaixo em ligeira oposição.

e2 - Circular perna esquerda pelo lado à frente mudando o espiral, projetar-se para a frente dando um passo, deixar perna direita estendida atrás, braços em oposição.

Continuar o movimento circulando uma e outra perna pelo lado para a frente e dar um passo.

b - Passo simples e Rond.

e1 - Passo simples com perna direita, passando a ponta do pé pelo calcanhar esquerdo: levar logo perna esquerda circular pelo lado à frente, passando a ponta pelo solo, mudar o espiral.

e2- Projetar para frente dando um passo sobre a perna esquerda e trazer logo a ponta do pé direito para o calcanhar esquerdo.

e1 - Projetar-se para frente, dando um passo sobre a perna direita e levar a perna esquerda circular pelo lado à frente mudando o espiral.

e1 - Continuar deslocando dessa forma para a frente.

NOTA: Há uma dupla mudança de espiral - a primeira ao dar o passo simples com perna direita (espiral à direita) para a frente - as duas mudanças são feitas sobre o mesmo tempo.

c - Passo simples passando a ponta do pé ao nível do joelho (passé) e a rond passando a ponta do pé pelo solo.

e1 - trazer perna direita a passe e projetar-se para frente dando um passo, espiral à direita, erguido de Rond com perna esquerda de trás para frente marcando a passagem pelo lado: mudar o espiral e completar o círculo para a frente.

e2 - Projetar-se para a frente dando um passo sobre a perna esquerda, mantendo o espiral à esquerda, trazer logo a perna direita a passe.

Continuar alternando os dois movimentos.

d - O mesmo que (c) com movimento de braços.

e1 - Passo a frente com perna direita, circular perna esquerda de trás para a frente, braço direito levanta pelo lado a quinta posição.

e2 - Passo a frente sobre a perna esquerda, trazendo perna direita a passé, braço direito desce à frente a primeira posição.

Continuar alternando estes dois tempos.

e - Como o movimento anterior acrescentando um plié - andamento mais lento.

e1 - Passo à frente com perna direita, espiral à direita, circular perna esquerda pelo lado fazendo plié na perna direita e inclinando o corpo para o lado esquerdo, braço direito levanta pelo lado a quinta posição, por cima da cabeça, mudar o espiral a esquerda.

e2 - Projetar-se à frente dando um passo dobre a perna e elevar o tronco vertical, trazer perna direita a passe descendo o braço e esquerdo pela frente a primeira posição.

Continuar deslocando dessa forma.

f - Repetir o movimento anterior em andamento anterior em andamento mais rápido.

Caminhar com ronds - em 6 tempos

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, sobre a perna esquerda, perna direita estendida atrás, ponta no solo, tronco erguido, espiral à esquerda, braços abaixo em oposição.

e1 - Circular perna direita pelo lado à frente, mudando o espiral, projetar-se para frente dando um passo, perna estende atrás.

e2 - circular perna esquerda pelo lado à frente, mudar o espiral. Projetar-se para frente dando um, passo, perna direita estende atrás.

e3 - Circular perna direita pelo lado a frente, mudar o espiral a direita. Projetar-se dando um passo sobre perna direita, perna esquerda em arabesque baixa. Frente D6.

e4 - Circular perna esquerda pelo lado à frente, mudar o espiral à esquerda. Projetar-se a frente (D6) dando um passo sobre a perna esquerda, perna direita estende atrás.

e5 - Circular perna direita pelo lado à frente, mudar o espiral, 10 lado à frente.

Projetar-se à frente passo sobre perna direita girando uma volta pela direita com perna esquerda arabesque baixa. Frente para D2.

e6 - Circular perna esquerda pelo lado à frente, mudar o espiral. Projetar-se à frente dando um passo sobre perna esquerda, perna direita estende atrás.

Continuar repetindo estes seis tempos. Repetir para o outro lado começando a Rond com a perna esquerda.

NOTA: Manter o corpo bem erguido, as pernas em rotação para fora e a oposição dos braços devido ao espiral.

Círculo de uma perna pelo lado saltando

Direção: 6-2 4-8

P.I. Sobre a perna esquerda na D6. perna direita dobrada atrás, tronco bem erguido, braços abaixo, espiral.

Desenvolvimento:

a - Passo simples e Rond, com movimento de um braço.

e1 - Passo simples com perna direita a frente e logo rond com perna esquerda de trás para a frente, segundo nível, braço direito levanta pelo lado acima da cabeça, mudar o espiral.

e2 - Projetar-se para a frente dando um passo sobre a perna esquerda, recolher logo perna direita dobrada atrás (coupé) braço direito desce pela frente a primeira posição.

b - Repetir o movimento anterior com a rond em terceiro nível.

c - Executar a rond com passo sobressaltando no pé de base.

e1- 2- 3 - Passo e salto sobre a perna direita, ronda da perna esquerda de trás para frente (ápice do círculo ao lado), braço direito eleva pelo lado acima da cabeça, tronco inclina primeiro à direita e por cima, muda a inclinação à esquerda ao circular a perna. Sobressaltar duas vezes sobre a perna direita deslocando para a frente durante a Rond.

e1 -2 - 3 - Projetar-se para a frente, dando um passo sobre a perna esquerda, recolhendo perna direita em coupé atrás, tronco volta à vertical e o braço direito desce á frente a primeira posição.

Repetir este movimento avançando.

d - O mesmo movimento anterior com mais uma contratação girando.

e1-2-3 Passo e salto sobre a perna direita à sobressaltar duas vezes com rond alta da perna esquerda de trás para a

frente, tronco inclina à direita elevando o braço direito pelo lado acima da cabeça, inclinando o torso à esquerda durante a Rond, - avançar com passo-salta-salta.

e1-2-3 Projetar-se à frente dando um passo sobre a perna esquerda, contrair puxando o lado direito do corpo para trás, com inclinação lateral, braço direito desce à frente e puxa com o cotovelo para a cintura, girando uma volta pela direita, perna direita dobra à frente (coupé).

e1-2-3 Release, projetando-se à frente, dar um passo sobre a perna direita recomeçando.

Continuar dessa forma e depois repetir para o outro lado.

Passos simples combinados com ronds

Direção: 6 -2 4-8

P. I. Na D6, sobre a perna esquerda, com perna direita dobrada atrás. Tronco bem erguido, espiral, braços em ligeira oposição.

a - Passos simples - rond para a frente e para trás.

e1 - 4 Quatro passos simples deslocando à frente direito - esquerdo - direito - esquerdo, (passar a ponta do pé junto do calcanhar do pé oposto).

e5 - Rond com perna direita de trás para a frente, mudando o espiral, projetar-se para a frente dando um passo. perna esquerda estendida atrás.

e6 - Projetar-se para trás sobre perna esquerda, Rond com perna direita da frente para trás, mudando o espiral, projetar-se para trás dando um passo. Perna esquerda fica estendida à frente.

e1 - Projetar-se para frente sobre a perna esquerda e, passando a ponta do pé direito junto do calcanhar esquerdo, mudar o espiral, projetar-se para a frente recomeçando o

passo simples com a perna direita.

b - Caminhar simples, rondes e corrida.

e1 - 4 Quatro passos simples avançado - direito-esquerdo-direito-esquerdo.

e5- Rond com perna direita de trás para a frente e passo a frente.

e6 - Transferir o peso para perna esquerda e Rond da perna direita da frente para trás, passo para trás.

e7e8 - Quatro passos corridos em plié - direito-esquerdo-direito-esquerdo (low steps)

Ronds com movimento odulado dos braços

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, sobre perna esquerda, com perna direita estendida atrás, espiral, braços abaixo em oposição.

a - Caminhar com Rond simples.

e1 - Circular perna direita de trás, pelo lado, à frente, mudando o espiral, projetar-se à frente, perna esquerda estende atrás.

e2 - Circular perna esquerda de trás pelo lado à frente, mudando o espiral, projetar-se à frente dando um passo, perna direita estende atrás.

Continuar avançando com rondas.

b - P.I. Sobre a perna esquerda, perna direita estendida atrás, tronco erguido em espiral à esquerda, braço esquerdo ao nível do ombro com cotovelo puxado para baixo e antebraço para cima, braço direito com o cotovelo puxado para cima e o antebraço para baixo .

e1 - Circular perna direita de trás pelo lado à frente espiral

a direita, puxar cotovelo direito para baixo e o para cima, num movimento ondulado, projetar-se à frente passo sobre perna direita perna esquerda fica estendida atrás.

e2 - Circular perna esquerda de trás pelo lado à frente mudando o espiral, puxar cotovelo esquerdo para baixo e direito para cima invertendo a posição com um movimento ondulado, projetar-se para na frente dando um passo sobre perna esquerda, perna direita ficam estendida atrás.

Continuar avançando com movimento alternado.

c- Ronda com movimento ondulado dos braços e meia volta.

e1 - Rond com perna direita de trás para a frente e passo, com movimento ondulado dos braços.

e2 - Rond com perna esquerda de trás para frente e passo, com movimento ondulação de braços.

e3 - Espiral à esquerda, mudando os braços e desvirando $\frac{1}{2}$ volta pela esquerda, passo sobre perna esquerda à frente (D2) deixando perna direita estendida atrás.

Rondes com giro em arabesque e step draw

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, sobre perna esquerda, perna direita estendida atrás, tronco bem erguido, espiral, braços em ligeira oposição.

e1 - Circular perna direita de trás pelo lado a frente, mudar o espiral, projetar-se para a frente dando um passo sobre a perna direita, deixando perna direita estendida atrás.

e2 - Circular perna esquerda de trás pelo lado a frente, mudar o espiral, projetar-se para a frente dando um passo sobre a perna esquerda deixando perna direita estendida atrás.

e3- Circular perna direita de trás pelo lado à frente, mudar o espiral , projetar-se para a frente dando um passo e girando uma volta pela direita com perna esquerda em arabesque baixa .

e4 - Circular perna esquerda de trás pelo lado á frente, mudando o espiral, projetar-se para a frente dando um passo, perna esquerda fica estendida atrás.

e5 - Virando 1/4 a esquerda, frente para D1, passo direito ao lado e puxar pé e esquerdo em meia ponta para o direito, joelho dobrado para o lado, tronco bem erguido (step-draw).

e6- Impulsionando o corpo à direita, dar um passo rápido com pé esquerdo cruzado à frente do direito, seguido de passo direito ao lado e puxar logo pé esquerdo em meia ponta para o direito, e elevar-se em pontas virando meia volta pela esquerda, descer no pé direito ficando com o esquerdo em meia ponta junto do direito.

e7 - Projetar-se para o lado direito, desequilibrando-se, passo rápido com pé esquerdo cruzado à frente do direito, passo direito plié paralelo ao lado, juntando pé esquerdo estendido ao direito, joelho esquerdo dobrado e voltado para a frente.

e8 - Pressionar-se ponta de pé esquerdo junto ao pé direito elevando-se nas duas pontas, salta para o lado caindo sobre a perna direita plié, perna esquerda fica para trás (lado esquerdo), dobrada no ar e junta-se logo à perna direita com pé apontado paralelo.

e9- Elevar-se em meia ponta, dois pés juntos paralelos saltando para cima; cair sobre a perna direita plié, a perna esquerda ao lado e juntar-se logo á direita, com joelho dobrado e pé apontado.

e10 - Repetir mais uma vez o salto lateral paralelo.

Recomeçar a sequência com as ronds.

Ronds acentuando a segunda posição

Direção: 7-3 3-7

P.I. Na D7. Sobre a perna esquerda, com perna direita estendida ao lado, ponta no solo, tronco bem erguido, espiral, braço direito ligeiramente à frente do corpo, braço esquerdo ao lado um pouco afastado para trás, cabeça voltada a direita.

a - Rond simples

e1 - Rond com perna direita do lado a frente mudando o espiral, projetar-se à frente dando um passo; perna esquerda atrás e circula logo para o lado.

e2 - Rond com perna esquerda do lado para a frente mudando o espiral, projetar-se para a frente dando um passo, perna direita estende atrás e circula para o lado.

Continuar avançando com estes movimentos.

b - Rond de segunda com plié em segunda posição.

e1 - Rond com perna direita do lado para a frente mudando o espiral, projetar-se dando um passo, perna esquerda estende atrás e circula para o lado.

e2 - Rond com perna esquerda para a frente, mudar o espiral projetar-se dando um passo, perna esquerda estende atrás e circula para o lado.

e3 - Rond com perna direita para a frente mudando o espiral, projetar-se dando um passo, levar perna esquerda por Rond de trás para o lado fazendo plié nas duas pernas em segunda posição.

e4 - Estender as pernas transferindo o peso para a perna esquerda, deixando a perna direita estendida ao lado com o pé apontado para o solo: levar imediatamente a perna direita por Rond a frente mudando o espiral e projetar-se dando um passo à frente e elevando a perna esquerda de trás para o lado.

e1 - Reiniciar o movimento com a perna esquerda.

c - Rond simples plié em segunda posição e transferência de peso.

e1 - Rond e passo com perna direita para frente, perna esquerda circula para o lado.

e2 - Rond e passo com perna esquerda à frente, perna direita circula para o lado.

e3 - Rond e passo com perna direita à frente, perna esquerda circula para o lado, segunda posição plié nas duas pernas.

e4 - Contração girando uma volta pela esquerda em segunda posição plié, pé esquerdo apenas levanta do solo mantendo a relação de segunda posição, pé direito é o pivô do giro, impulso no lado esquerdo do quadril.

e6 - Estendendo perna esquerda, abrir perna direita ao lado, segundo nível, dando logo um passo rápido cruzado à frente do esquerdo (deslocando para o lado esquerdo, D7), passo esquerdo ao lado e puxar pé direito em meia ponta para a esquerda - step draw.

e7 - Repetir o step draw à esquerda.

e8 - Elevar-se nas e duas pontas (quinta) girando uma volta pela esquerda até ficar de frente para D3, descer no pé direito ficando com pé esquerdo em meia ponta junto ao direito: passo largo em plié com perna esquerda à frente projetando o corpo até ficar com perna direita estendida atrás.

e9 - Passo largo em plié com perna direita - low step.

e10 - Passo largo em plié é com a perna esquerda à frente - low step.

Recomeçar a rond e passo à frente etc.

Rond - giro em arabesque - step draw - giro em

segunda posição

Direção: 6 2 7 3 4-8 3-7

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda, perna direita estendida atrás, pé apontado no solo, tronco erguido, espiral à esquerda, braços em oposição.

A - Ronds com meia volta em 6 tempos.

e1 - Rond com perna direita de trás para a frente, mudar o espiral, projetar-se à frente dando um passo, perna esquerda estende atrás.

e2 - Rond com perna esquerda de trás para a frente, mudar o espiral, projetar-se à frente dando um passo, perna direita estende atrás.

e3 - Rond com perna direita de trás para a frente mudando o espiral, projetar-se à frente dando um passo e girando meia volta pela direita com perna esquerda arabesque (segundo nível), tronco bem erguido espiral, braços em oposição baixa - frente para D6.

e4 - Rond com perna esquerda de trás para a frente, mudar o espiral, projetar-se à frente, mudar o espiral, projetar-se para a frente dando um passo, perna direita estende atrás.

e5 - Rond com perna direita de trás para a frente, mudar o espiral, projetar-se à frente dando um passo e girando meia volta pela direita, perna esquerda arabesque (segundo nível), tronco bem erguido, braços em oposição, frente para D2.

e6 - Rond com perna esquerda de trás para a frente, mudar o espiral, projetar-se para a frente, para a frente dando um passo, perna direita estende atrás.

Recomeça com Rond simples repetindo os seis tempos.

b - Rond - giro - step draw.

e1 - Rond com perna direita de trás para a frente, mudar

o espiral, projetar-se à frente dando um passo, perna esquerda estende atrás.

e2 - Rond com perna esquerda de trás para a frente, mudar o espiral, projetar-se à frente dando um passo, perna direita estende atrás.

e3 - Rond com perna direita de trás para a frente, mudar o espiral, projetar-se dando um passo girando $\frac{3}{4}$ de volta pela direita com perna esquerda arabesque, terminar de frente para D1 (espelho).

e4 - Levam perna esquerda circular ao lado e logo um passo rápido cruzado à frente do pé direito, passo direito ao lado e puxar pé esquerdo em meia ponta para o direito joelho dobrado e aberto para o lado, cabeça virada à esquerda - step draw.

e5 - Deslocar-se à direita, passo rápido com pé esquerdo cruzado pela frente do direito, passo direito ao lado e puxar o pé esquerdo em meia ponta para o direito - step draw.

e1 - Projetar-se para lado direito, passo rápido com pé esquerdo pela frente do direito: virando $\frac{1}{4}$ à direita (d2), recomeçar a Rond com a perna direita etc, repetindo os cinco tempos.

c - Ronds - giro em primeira posição.

e1 - Rond com perna direita de trás para a frente, mudar o espiral, projetar-se à frente dando um passo, perna esquerda estende atrás.

e2 - Rond com perna esquerda de trás para a frente, mudar o espiral, projetar-se para a frente dando um passo, perna direita estende atrás.

e3 - Rond com perna direita de trás para a frente, mudar o espiral, projetar-se à frente dando um passo e girando $\frac{3}{4}$ de volta pela direita com perna esquerda arabesque (segundo nível), frente - D1 (espelho).

e4 - Circular a perna esquerda para o lado, segundo nível.

e5 - Fechar perna esquerda com vigor à primeira posição (adução) girando meia volta pela direita - calcanhares juntos, sem colocar o peso no pé esquerdo, planta fora do solo, calcanhar direito levanta ligeiramente para girar - abrir perna esquerda ao lado ao concluir o giro.

e6 - Tombar sobre a perna esquerda a segunda posição plié, com perna direita estendida, frente para D5 (fundo).

e7 - Estender perna esquerda puxando o pé esquerdo para o direito em primeira posição girando mais meia volta pela direita, com a anterior, abrir perna esquerda ao lado final do giro - frente para D1 (espelho).

e9 - Elevar-se na perna esquerda estendida e cruzar rápido o pé direito em meia ponta à frente do esquerdo virando meia volta, frente para D5, passo na perna esquerda ao lado e puxar pé direito em meia ponta para o esquerdo - step draw.

ee1 - Projetar-se à esquerda, passo rápido com perna direita cruzada à frente da esquerda, passo rápido com perna direita cruzada à frente da esquerda, passo rápido ao lado virando $\frac{1}{4}$ de volta pela esquerda, para começar o deslocamento com Rond da perna direita.

d - A mesma variação (c), em andamento mais vivo

e1 - Rond e passo com perna direita.

e2 - Rond e passo com perna esquerda.

e3 - Rond e passo com perna direita girando $\frac{3}{4}$ de volta pela direita, perna esquerda arabesque. Terminar de gente para D1 (espelho) com perna esquerda ao lado, terceiro nível.

e4 - Fechar perna esquerda, primeira posição, girando meia volta pela direita, frente fundo (D5), terminar o giro elevando a perna esquerda ao lado, terceiro nível.

e5 - Fechar perna esquerda a primeira posição, girando meia volta pela direita, frente D1 (espelho) e terminar o giro elevando a perna esquerda ao lado, terceiro nível.

e6 - Tombar sobre a perna esquerda em segunda posição plié, virar logo meia volta pela esquerda e juntar pé direito ao esquerdo em meia ponta - step draw - frente para o fundo (D5)

e7 - Cruzar rápido o pé direito pela frente do esquerdo, passo com perna esquerda ao lado e puxar pé direito em meia ponta para o esquerdo - step draw.

e8 - Cruzar rápido pé direito pela frente do esquerdo, passo esquerdo ao lado e puxar pé direito em meia ponta para o esquerdo - step draw.

e1 - Passo rápido com pé direito cruzado à frente do esquerdo, passo esquerdo no lado virando $\frac{1}{4}$ de volta à esquerda, frente para D2, recomeçar a Rond com perna direita.

Ronds com giro em arabesque - de frente e de costas

Direção: 6-2 4-8

P. I. D6, de frente para D2, sobre perna esquerda, com perna direita estendida atrás, tronco erguido em espiral, braços em ligeira oposição.

a - Ronds deslocando de frente e de costas.

e1 - Rond com perna direita pelo lado à frente, mudar o espiral impulsionar-se para a frente dando um passo, perna esquerda estende atrás.

E2 - Rond com perna esquerda de trás pelo lado à frente, mudar o espiral, impulsionar-se à frente dando um passo, perna esquerda estende atrás.

e3 - Rond com perna direita de trás pelo lado á frente, mudar o espiral projetar-se para a frente dando um passo e girando $\frac{1}{2}$ volta pela direita com perna esquerda estendida atrás e logo circular ao lado com o pé apontado para o solo - de frente para o ponto de partida - D6.

e4 - Projetar-se para o lado esquerdo dando um passo sobre a perna esquerda deixando perna esquerda estendida ao lado, espiral à esquerda.

e1 - Acentuando o espiral à esquerda. levar perna direita por Rond para trás e projetar-se dando um passo atrás na direção de deslocamento (D2), perna esquerda fica estendida à frente com o pé apontado para o solo.

e2 - Rond com perna esquerda pelo lado para trás, mudar o espiral à direita, projetar-se para trás dando um passo sobre a perna esquerda, deixando perna direita estendida à frente com o pé apontado para o solo.

e3 -Rond com perna direita pelo lado pera trás dando um passo sobre a perna direita e girando $\frac{1}{2}$ volta pela direita com perna esquerda estendida atrás, logo levar perna esquerda ao lado com o pé apontado para o solo, tronco de frente para a direção de deslocamento (D2).

e4 - Projetar-se para o lado esquerdo dando um passo sobre a perna esquerda e deixando perna direita estendida ao lado com o pé apontado para o solo.

Recomeçar desocando de frente, depois de costas.

b - Ronds, quarta posição plié com giro em arabesque.

e1 - Rond com perna direita pelo lado à frente, mudar o espiral, projetar-se à frente dando um passo, perna esquerda estende atrás.

e2 - Rond com perna esquerda pelo lado à frente, mudar o espiral, transferindo o peso entre as duas pernas - quarta posição plié.

e3 - Rond com perna direita pelo lado à frente, mudar o espiral, projetar-se para à frente dando com o pé apontado, espiral à esquerda, projetar-se para a frente dando um passo sobre a perna esquerda espiral girando uma volta pela esquerda com perna direita arabesque.

e1 - Rond com perna direita pelo lado à frente, mudar o espiral projetar-se para a frente dando um passo sobre a perna direita recomeçando o deslocamento.

c- Rond com giro em arabesque.

e1 - Rond com perna direita pelo lado à frente, mudar o espiral, projetar-se à frente dando um passo deixando perna esquerda estendida atrás.

e1 - Rond com perna esquerda pelo lado à frente dando um passo deixando perna esquerda estendida atrás.

e2 - Rond com perna esquerda pelo lado à frente, mudar o espiral, projetar-se à frente dando um passo e girando uma volta pela esquerda com perna direita arabesque.

e1 - Rond com perna direita pelo lado à frente recomeçando.

d - Rond com giro em arabesque, step draw.

e1 - Rond com perna direita pelo lado à frente, espiral à direita projetar-se dando um passo, perna esquerda estende atrás.

e2 - Rond com perna esquerda pelo lado à frente, espiral à esquerda, projetar-se dando um passo, perna direita estende atrás.

e3 - Rond com perna direita pelo lado à frente, espiral á direita, projetar-se dando um passo e girando $\frac{3}{4}$ de volta pela direita com perna esquerda arabesque terminar o giro de frente para D1.

e4 - Levam perna esquerda circular ao lado e dar um

passo rápido cruzado à frente da perna direita, logo passo direito ao lado e puxar pé esquerdo em meia ponta para o direito, tronco bem erguido - step draw.

e1 - Passo rápido com perna esquerda cruzada à frente da direita virando $\frac{1}{4}$ de volta à direita para recomeçar a Rond com perna direita.

Rond com giro em passé

Direção: 6-2 4-8

P.I. - Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda, com perna direita estendida ao lado, tronco erguido em espiral, braços abaixo em ligeira oposição.

e 1 - Rond com perna direita do lado à frente, mudar o espiral, projetar-se para a frente dando um passo, perna esquerda estende atrás e logo vai, por rond ao lado.

e2 - Rond com perna esquerda do lado para a frente, mudar o espiral, projetar-se para a frente dando um passo, perna direita estende atrás e vai logo, por Rond, ao lado.

e3 - Rond com perna direita ao lado para a frente, mudar o espiral, projetar-se para a frente, dando um passo e girando $\frac{3}{4}$ de volta pela direita, elevando perna esquerda a passé, terminar de frente para D1 (espelho).

e4 - Elevar-se, braços levantam pela frente a quinta posição, abrir perna direita ao lado a segunda posição plié com perna esquerda estendida, braços abrem a segunda posição horizontal (arredondados para cima).

e5 - Voltar o peso sobre perna esquerda, estendendo a perna direita e levando logo, por rond, à frente, espiral à direita.

e6 - Projetar-se para a frente, passo sobre a perna direita, girando uma volta pela direita com perna esquerda arabesque.

e1 - Trazer perna esquerda por rond ao lado (frente D1),

dar um passo rápido com a perna esquerda cruzada pela frente da direita, virando 1/4 à direita (D2) para recomeçar a Rond.

Caminhar simples e contração a quarta posição paralela

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, sobre a perna direita, perna esquerda dobrada atrás, pé em meia ponta, tronco erguido em espiral, braços abaixo em ligeira oposição.

a - Caminhar simples, iniciando com o pé esquerdo e marcar bem a mudança de espiral.

b - Caminhar simples e contração e quarta paralela.

e1 - Passo simples esquerdo avançado, espiral à esquerda.

e2 - Passo simples direito avançado, espiral à direita.

e3 - e4 - Repetir passo simples esquerdo e direito.

e5 - Passo simples esquerdo avançado, espiral à esquerda.

e6 -Projetar-se para trás dando um passo sobre a perna direita espiral à direita (recuar).

e7 - Passo simples esquerdo para trás, espiral à esquerda.

e8 - Projetar-se para a frente para o fundo, D5, braços à frente com cotovelos puxados para cima.

e9 - Release virando pela direita de frente para D1 (espelho), abrir perna direita ao lado a segunda posição plié, braços e elevar por cima da cabeça e abrem a segunda posição horizontal.

e1 - Virar o tronco à direita levando a perna esquerda à frente para recomeçar o passo simples etc.

Caminhar lateral com brush girando 1/2 volta

Direção: 7-3 3-7

P.I. No lado esquerdo da sala, de frente para o fundo, sobre a perna esquerda, perna direita estendida ao lado com o pé apontado, tronco bem erguido, cabeça à esquerda.

a - Girando 1/2 volta para um lado e para outro.

e1 - Brush perna direita a primeira posição, elevar-se no pé esquerdo mantendo o pé direito em primeira posição fora do solo, girar 1/2 volta pela esquerda, frente para D1 (espelho), abaixar o calcanhar esquerdo abrindo perna direita ao lado, cabeça fica voltada à direita (D3).

e2 - Passo com perna direita ao lado, juntar pé esquerdo primeira posição. elevar-se na perna direita girando 1/2 volta pela direita, frente para o fundo (D5), manter o pé esquerdo na primeira posição fora do solo, cabeça fica a direita (D3).

e1 - Passo esquerdo ao lado, juntar perna direita a primeira posição e elevar-se girando 1/2 volta pela esquerda, etc. Continuar deslocando para o lado direito para a sala (D3).

b - U mesmo deslocamento elevando a perna ao lado a 90 graus.

e1 - Juntar perna direita à esquerda, primeira posição, girando 1/2 volta pela esquerda, descer na perna esquerda e brush perna direita ao lado a 90 graus, os braços dobram horizontalmente à frente do peito, com os punhos cerrados durante o giro, abrir o braço direito horizontal ao lado ao elevar a perna, braço esquerdo fica dobrado puxando o cotovelo para fora na linha do espiral, cabeça fica sempre voltada na direção do deslocamento.

e2 - Passo direito ao lado, juntar pé esquerdo ao direito em primeira posição girando $\frac{1}{2}$ volta pela direita, descer o calcanhar direito e brush perna esquerda ao lado, estendendo o braço esquerdo e puxando o cotovelo direito para fora (posição de arqueiro).

Deslocamento lateral com contração - release e salto em segunda posição

Direção: 7-3 3-7

P.I. De frente para D1, no lado esquerdo da sala (D7), em segunda posição plié, tronco bem erguido, braços em segunda posição horizontal, arredondados para cima.

a - Contração-release simples e girando uma volta.

e1 - Contrair virando $\frac{1}{4}$ a direita (D3), puxar perna esquerda passando à frente a quarta paralela, ombros e quadril em nível, braços com os cotovelos levantados à frente.

e2 - Release, estendendo as costas, desvirar $\frac{1}{4}$ à esquerda (D1), passar o pé direito pela primeira posição plié, braços sobem pela frente à quinta posição ao lado em segunda posição plié, braços sobem pela frente à quinta posição e abrem horizontalmente aos lados arredondados para cima.

e3 - e4 repetir os movimentos e1 - e 2

e5 - Contrair e trazer a perna esquerda à frente a quarta posição paralela girando uma volta completa pela direita, braços elevam à frente com cotovelo para cima.

e6 - Release, estirando costas, virar perna esquerda para fora (quinta) posição plié, braços abrem a segunda posição horizontal.

e8 - Estender as pernas, juntando perna direita à esquerda em primeira posição e logo voltar à segunda posição

plié para recomeçar.

b - repetir o movimento anterior até o sexto tempo e continuar.

e7 - Abrir perna direita a segunda posição das pernas, apenas estender os pés:

e8 - Repetir o salto em segunda posição.

E9 - Contração girando uma volta pela direita em quarta posição paralela.

e10 - Release abrindo a segunda posição plié.

e1 - Recomeçar.

Low step com variação

Direção: 6-2 7-3 4-8 3-7

P. I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda dobrada, perna direita estendida atrás, quarta posição alongada, tronco bem erguido na linha do alongamento, braços abaixo em oposição.

e1 - Low step - passo largo em plié com perna direita sem mudar a posição alongada, mudar o espiral.

e2 - Low step - passo largo em plié com a perna esquerda. mudar o espiral.

e3 - dois low steps corridos, direito e esquerdo, usando meios tempos.

e4 - Virando de frente para D1, abrir perna direita ao lado, segunda posição plié, os braços sobem pela frente acima da cabeça e abrem aos lados em segunda posição horizontal.

e5 - Contrair virando 1;4 de volta à direita, puxar pé esquerdo à frente em quarta posição paralela plié, braços elevam à frente com cotovelo para cima.

e6 - Release, estendendo costas, desvirar $\frac{1}{4}$ de volta à esquerda, abrir perna direita ao lado a segunda posição plié, braços elevam pela frente a quinta posição e abrem a segunda posição horizontal.

e7 - Estender pernas, puxar planta do pé direito pelo solo a primeira posição girando $\frac{1}{2}$ volta pela esquerda e abrir perna direita estendida ao lado com pé apontado, frente para o fundo (D5).

e8 - Puxar planta do pé direito a primeira posição girando $\frac{1}{2}$ volta pela esquerda frente para D1 (espelho) e abrir perna direita ao lado com o pé apontado.

e9 - Contrair em segunda posição plié nas suas pernas, braço direito fecha à frente - primeira posição.

e10 - Release estirando costas no centro, transferir o plié para a perna direita e estender a perna esquerda, braço direito eleva pela frente - primeira posição.

e11- Espiral alongando o tronco à direita, peito elevado para o teto, braço direito abre um pouco na linha de alongamento. Manter a posição das pernas.

e12. - Circular o torso por trás, da direita para a esquerda, braço direito circula por cima da cabeça.

e13- Terminar o círculo do tronco à frente em contração, com plié nas duas pernas.

e1 - Release, virando $\frac{1}{4}$ à direita com plié na perna direita estendendo a perna esquerda atrás, recomeçando o low step.

Continuar deslocando com está variação.

Caminhar simples contração em segunda posição - ajoelhar

Direção: 6- 2 4-8

P. I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda,

com perna direita dobrada atrás, pé em meia ponta, tronco erguido, espiral, braços em ligeira oposição.

e1 - Passo simples com a perna direita, projetar-se à frente mudando o espiral, braços em oposição.

e2 - Passo simples esquerdo.

e3 - Passo simples esquerdo

e4 - Passo simples esquerda virando 1/4 de volta à esquerda, de frente para D1, juntar perna direita dobrada atrás com o pé em meia ponta, joelho para fora plié na perna esquerda.

e5 - Abaixar pé direito atrás do esquerdo e deslizar pelo solo para o lado abrindo segunda posição plié, braços elevam aos lados a segunda posição horizontal.

e6 - Contrair mantendo o plié, ombros e quadris em nível, braços fecham à frente em primeira posição.

e7 - Release estirando costas, transferir o plié à perna direita estendendo a esquerda, peso do corpo no centro entre as duas pernas, elevar braço direito pela frente a quinta posição, braço esquerdo abre ao lado.

e8 - Espiral alongando o tronco para o lado direito diagonal para cima, peito para o teto, mantendo a posição de pernas.

e9 - Circular o torso por trás para o lado esquerdo, braço direito circular por cima da cabeça, manter a posição das pernas, terminar pela frente abrindo braço direito ao lado.

e10 - Release, estirando costas no centro, transferir o plié para a perna direita e estender a perna esquerda, braço direito eleva pela frente a quinta posição, braço esquerdo abre ao lado.

e11- Espiral alongando o tronco à direita, peito elevado para o teto, braço direito abre um pouco na linha de alongamento. Manter a posição das pernas.

e12 - Circular o torso por trás, da direita para a esquerda, braço direito circula por cima da cabeça.

e13- Terminar o círculo do tronco à frente em contração, com plié nas duas pernas.

e1 - Release, virando 1/4 à direita com plié na perna direita estendendo a perna esquerda atrás, recomeçando o low step.

Continuar deslocando com está variação.

Caminhar simples contração em segunda posição - ajoelhar

Direção: 6- 2 4-8

P. I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda, com perna direita dobrada atrás, pé em meia ponta, tronco erguido, espiral, braços em ligeira oposição.

e1- Passo simples com a perna direita, mudando o espiral, braços em oposição.

e2 - Passo simples esquerdo.

e3 - Passo simples direito.

e4 - Passo esquerda virando 1/4 de volta à esquerda, de frente para D1. Juntar perna direita dobrada atrás com o pé em meia ponta. Joelho para fora, plié na perna esquerda.

e5- Abaixar pé direito atrás do esquerdo e deslizar pelo solo para o lado abrindo segunda posição plié, braços elevam aos lados a segunda posição horizontal.

e6 - Contrair mantendo o plié, ombros e quadris em nível, braços fechar à frente em primeira posição.

e7 - Release estirando costas, transferir o plié para a perna direita estendendo a esquerda, peso do corpo no centro entre as duas pernas, elevar braço direito pela frente a quinta posição, braço esquerdo abre o lado.

e8 - Espiral alongado o tronco para o lado direito diagonal para cima, peito para o teto, mantendo a posição de pernas.

e9 - Circular o torso por trás para o lado esquerdo, braços direito circular por cima da cabeça, manter a posição das pernas, terminar pela frente abrindo braços direito ao lado.

e10 - Contrair ¼ à direita D3, ajoelhar na perna esquerda com o pé estendido, peso sobre a perna direita dobrada com a planta do pé no solo e joelho para cima, manter ombros e quadris em nível, braços arredondados à frente com cotovelos puxados para cima;

e11 - Release estirando as costas para cima, girar uma volta pela esquerda levando sobre a perna direita e dobrando a perna esquerda levantando atrás com o pé junto a barriga da perna (coupé) e fazendo uma circundução do tronco por trás elevam a quinta posição e abrem aos lados. Terminar em frente para D2.

e12 - Projetar-se para a frente, para D2, e dar um passo sobre a perna esquerda.

Recomeçar com o passo simples.

Caminhar simples com contração a quarta posição paralela

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre perna esquerda, com perna direita dobrada atrás, tronco bem erguido, espiral, braços abaixo em oposição às pernas.

e1 - Passo simples com perna direita avançando espiral à direita, braço direito sobe dobrado, passando o bordo interno da mão pelo lado do corpo até a altura do ombro direito.

e2 - Passo simples com perna esquerda à frente, espiral à esquerda, braço direito estende horizontal à frente com

palma para cima.

e3 - Virar 1/2 volta pela direita, dobra a perna direita e passa-la para trás, dando um passo simples recuando, braço esquerdo sobe dobrado, passando o bordo interno da mão pelo lado do corpo até a altura do ombro esquerdo.

e4 - Passo simples recuando com a perna esquerda, braço esquerdo estende horizontal à frente com palma para cima, braço direito desce a frente.

e1- e2 - Virar ½ volta pela direita recolhendo perna direita dobrada atrás (coupé), passo rápido direito e esquerdo avançando, contração, ajoelhando na perna direita com o pé dobrado em meia ponta atrás, joelho esquerdo para cima com a planta do pé no solo junto do joelho direito, sentar no calcanhar direito sem apoiar o peso do corpo, manter ombro e quadris em nível, braços à frente com cotovelo para cima.

e3 - e4 - Release estirando costas na vertical, levantar sobre a perna direita e, projetando-se para trás, dar um passo simples com a perna esquerda e logo levar perna direita estendida para trás com pé apontado para o solo, braço esquerdo levanta pela frente a quinta posição e braço direito ao lado, espiral.

Recomeçar o passo simples avançado.

Caminhar simples com tilt em segunda posição

Direção : 6-2 4-8

P.I. Na D6, de frente para D2. sobre perna esquerda perna direita dobrada atrás, tronco bem erguido, espiral, braços abaixo em ligeira oposição.

a - Quatro passos simples, quatro tempos pausa.

e1 - e2 -e4 - Passo simples avançando - direito-esquerdo- direito- esquerdo- braço direito eleva pela frente a

quinta posição, espiral á direita.

e1 - e2- e3 - e4 - Parar sobre a perna esquerda, perna direita dobrada atrás com pé em meia ponta, mudar o espiral à esquerda, elevar braço esquerdo pela frente a quinta posição, abrir braço direito ao lado.

Repetir alternando estes oito tempos.

b - Quatro passos simples, developpé ao lado com tilt.

e1-2-e3-e4 - Quatro passos simples avançando, elevar o braço direito, espiral à direita.

e1-1e2-e e3 - Pausa sobre a perna esquerda, perna direita em coupé atrás, braço esquerdo levanta pela frente a quinta posição e braço direito abre ao lado, espiral à esquerda.

e4 - Virando $\frac{1}{4}$ de volta à esquerda, frente para D1, desenrolar perna esquerda subindo a passe e estendendo para o lado, tronco inclina sobre o lado esquerdo (tilt), braço esquerdo abre ao lado na linha da inclinação, cabeça à esquerda em foco para o solo.

e1 - Elevar o tronco virando o corpo para a linha de deslocamento, perna direita fica estendida à frente: recomear o passo simples avançando.

c - passo simples com developpé arabesque e tilt em segunda posição.

e1-e2 e e3-e4 - Quatro passo simples avançado, levantando o braço direito etc.

e1-e2-e3 - Parar sobre a perna esquerda, perna direita eleva a coupé atrás e desenrola a arabesque baixa, braço esquerdo eleva pela frente a quinta posição, espiral à esquerda, braço direito abre ao lado.

e4 - Virando $\frac{1}{4}$ à esquerda, de frente para D1, passar perna direita pela primeira posição e abrir ai lado, 90 graus, com tilt à esquerda, braços em segunda posição, foco à esquerda para o solo.

e1 - Elevar o tronco, virando o corpo de frente para D2, perna direita fica estendida à frente e recomeçar o passo simples avançado.

Caminhar simples - contrai-release girando em segunda posição

Direção 6-2 4-8

P. I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda, com perna direita dobrada atrás, é em meia ponta, espiral à esquerda.

e1 - e2 - Dois passos simples - direito e esquerdo - avançando e levantando o braço direito pela frente à quinta posição.

e3 - e4 - Dois passos simples - direito e esquerdo - avançando e levantando o braço esquerdo pela frente a quinta posição, braço direito abre ao lado.

e5 - Virando $\frac{1}{4}$ à esquerda, para frente D1, passar perna direita pela primeira posição e abrir ao lado a segunda posição plié nas duas pernas, braços abrem a segunda posição horizontal, palmas para cima.

e - contrair girando $\frac{1}{2}$ volta pela esquerda mantendo a segunda posição plié, pé esquerdo apenas levanta do solo para girar, frente D5.

6 - Release estirando as costas e descendo o pé esquerdo para o solo.

e - Contrair girando $\frac{1}{2}$ volta pela direita mantendo a segunda posição plié, pé direito apenas levanta do solo para girar, frente D1.

7 - Release, estirando costas e abaixando o pé direito para o solo.

e - Contrair girando uma volta completa pela direita

levantando o pé direito, mantendo a segunda posição plié.

8 - Release de frente para D1, abaixar o pé direito para o lado.

e9 - Elevar-se sobre a perna esquerda deixando a perna direita estendida ao lado com o pé apontado para o solo, espiral esquerda, braços em ligeira oposição, cabeça à direita.

e10 - Brush perna direita a primeira posição e abrir ao lado.

e11 - Brush perna direita a primeira posição e abrir ao lado.

e12 - Brush perna direita a primeira posição virando $\frac{1}{4}$ à direita e abrir perna direita estendida para a frente para recomeçar o passo simples avançado etc.

Deslocar com contração-release - em segunda posição - girando 1/2 volta

Direção: 7-3 3-7

P.I. Na D7, de frente para D1, em segunda posição plié, tronco bem erguido, braços em segunda posição horizontal, palmas para cima.

a - Contração - release com meia volta.

e - Contrair mantendo a segunda posição plié, pé direito é o pivô para girar meia volta pela esquerda, o pé esquerdo apenas levanta para o solo para facilitar o giro, os braços viram arredondando para baixo devido a contração.

1 - Completar a meia volta, release estirando as costas e apoiando o pé esquerdo no solo, braços viram arredondados para cima.

e - Contrair em segunda posição plié, manter ombros e quadris em nível, braços viram arredondados para baixo, girar

meia volta pela direita sobre o pé esquerdo, levantando o pé direito do solo sem desfazer a relação de segunda posição plié nas duas pernas.

2 - Release de frente para a nova direção, estirando as costas, braços viram para cima, apoiar o pé direito no solo.

e - Contrair em segunda posição plié, ombros e quadris em nível, braços viram arredondados para baixo, girar uma volta sobre a perna esquerda, levantando o pé direito do solo, manter a relação de segunda posição plié.

3 - release estirando as costas, braços viram para cima, apoiar o pé direito no solo.

Continuar alternando meia volta - meia volta - volta inteira.

b- Igual ao movimento (a) intercalando quatro saltos em segunda posição plié após o giro completo.

Caminhar simples contração e giro

Direção: 6 - 2 4-8

P.1. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda, perna direita dobrada atrás, tronco erguido espiral;

e1 - Passo simples direito avançado, oposição.

e2 - Passo simples esquerdo avançado, oposição.

e3 - Passo largo em plié com perna direita (low step), estendendo perna esquerda atrás, oposição.

e4 - Contrair projetando-se para trás transferindo o peso do corpo para a perna esquerda plié e recolhendo perna direita dobrada à frente (coupé), braços em primeira posição.

e5 - Release projetando-se para a frente, abrir perna direita dobrada à frente (coupé), braços abrem a segunda.

e6 - Contrair girando uma volta pela esquerda sobre perna

direita plié, elevando pãra esquerda dobrada à frente (coupé), braços fecham em primeira posição e logo release estirando as costas e abrindo perna esquerda dobrada á frente, estendo perna direita atrás, braços abrem a segunda posição.

Recomeçar o passo simples com a perna direita.

Combinar passos simples com passos em plié

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda plié, perna direita dobrada, atrás, pé em meia ponta junto do pé esquerdo, tronco erguido, espiral.

a - Low step

e1 - Projetar-se a frente dando um passo plié sobre a perna direita, perna esquerda atende atrás e juntar logo perna esquerda dobrada com pé em meia ponta(em dehors) à perna direita.

e2 - Projetar-se à frente dando um passo plié sobre a perna esquerda, perna direita estende atrás e logo dobra colocando o pé em meia ponta junto do pé esquerdo.

Nota: Mover-se no (e) para concluir o passo sobre o tempo.

Continuar deslocando sempre em plié.

b - Alternar dois passos em plié com dois passos simples;

c - Alternar um passo simples com um passo plié.

Caminhar simples - contração com giro - sentar

Direção: 6 2 4 8

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda,

com perna direita dobrada atrás, pé em meia ponta, tronco erguido, espiral.

e1-e2-e3-e4 - Quatro passos simples avançando - direito-esquerdo-direito-esquerdo - braço direito levanta pela frente a quinta posição.

e5-6 - Passo simples direito, passo rápido esquerdo girando uma volta pela esquerda com perna direita dobrada atrás (coupé), braço esquerdo levanta pela frente juntando-se ao direito e quinta posição. Terminar o giro abaixando o pé direito atrás do esquerdo em quinta posição.

e7-8- Abrindo pela parte interna das coxas, deslizar pé direito pelo solo, mantendo o peso sobre a perna esquerda (écarté), braços abrem a segunda posição horizontal.

e1 -2 - Ao atingir o ponto de desequilíbrio, dobrar a perna direita (frente para D5) transferindo o peso, girar sobre si mesmo meia volta pela direita ficando com a perna esquerda estendida em rotação para dentro cruzada atrás da perna direita, tronco alonga para o lado esquerdo numa diagonal do calcanhar esquerdo ao topo da cabeça, os dois braços estendem paralelos pela frente do corpo para o lado direito, olhar à direita.

e3-4 - Release desvirando, estender o corpo para cima elevando-se em pontas terminando de frente para D1, e abaixar aos calcanhares, quinta posição com perna esquerda frente braços abaixo aos lados do corpo.

e5-6- Projetar-se à direita abrindo perna direita a segunda posição plié, braços abrem a segunda posição horizontal, contrair e levar perna esquerda cruzada para trás, encaixando o joelho por trás do joelho direito e sentar no solo entre as duas pernas em soltar o peso.

e7-8 - Release levantando sobre a perna direita e circular a perna esquerda pelo lado para a frente, abaixar rápido o calcanhar o calcanhar e trazer a perna a passe girando uma

volta pela esquerda, braços em primeira posição. Terminar o giro na direção do deslocamento dando um passo com perna esquerda à frente, espiral à esquerda.

Recomeçar o passo simples.

Caminhar simples com variação rítmica

Direção: 6-2 4-8

P.I. Sobre perna esquerda, com perna direita dobrada atrás, na D6.

a - Alternar 2 passos simples lentos e quatro rápidos avançados.

e1 - Passo simples direito avançando.

e2- Passo simples direito avançando.

3-e-4-e - Quatro passos simples rápidos avançados nos meios tempos - direito - esquerdo - direito - esquerdo.

b - Alternas dois passos simples lentos recuando e quatro passos rápidos avançando.

e1 - Passo simples direito recuando (decostas).

e2 - Passo simples esquerdo recuando .

e3-e- 4-e - Espiral virando 1/2 volta pela direita, recolhendo perna direita coupé á frente e quatro passos rápidos avançado - direito - esquerdo - direito - esquerdo.

e1 - Espiral virando ½ volta pela direita, recolhendo perna direita coupé à frente e recomeçar o passo simples lento recuando e etc.

Step draw - de frente e lateral

Direção: 6-2 7-3

P. I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda com perna direita dobrada atrás, pé em meia ponta junto ao calcanhar esquerdo.

a - Stepdraw para frente.

e1 - Projetar-se para a frente dando um passo sobre a perna direita e puxar logo pé esquerdo em meia ponta para junto calcanhar direito, joelho dobrado aberto para o lado (o pé se junta arrastando a meia ponta pelo solo = draw).

e2 - Projetar-se para a frente dando um passo sobre a perna esquerda, puxar a perna direita dobrada com joelho aberto para o lado, arrastando a meia ponta do pé pelo solo para junto do calcanhar direito (o movimento é executado no (e) para estar concluído em cima do tempo).

Completar a diagonal alternando pé direito e esquerdo.

b - Combinarstepdrawpara a frente e para o lado.

e1 - e2 - Stepdraw deslocando para a frente - direito e esquerdo.

e3 - Virando 1/4 à esquerda, frente para D1, passo direito ao lado e puxar o pé esquerdo em meia ponta para o direito, joelho dobrado e aberto para o lado, cabeça vira a esquerda.

e4 - Projetar-se para o lado direito dando um passo rápido com perna esquerda cruzada a frente da perna direita e logo passo direito ao lado e puxar pé esquerdo meia ponta para o direito, cabeça à esquerda.

e1 - Passo rápido com pé esquerdo cruzado à frente do direito, virar 1/4 a direita e passo direito à frente (para D2), puxar o pé esquerdo em meia ponta para o calcanhar direito. Recomeçando o passo de frente.

Continuar alternando dois de frente e dois de lado.

Step draw lateral - de frente e de costas

Direção: 7-3 3-7

P.I. Na D7, de frente para D1, sobre a perna esquerda com perna direita dobrada atrás, tronco erguido, espiral, braços abaixo em ligeira oposição.

a - Stepdraw com meia volta

e1 - Projeter-se para lado direito dando um passo sobre a perna direita ao lado e puxar pé esquerdo em meia ponta para junto do pé direito, joelho dobrado aberto para o lado - stepdraw.

e2 - Passar rápido com perna esquerda cruzada à frente da direita, passo direito para o lado e puxar pé esquerdo em meia ponta para o direito - stepdraw.

e3 - Elevar-se em pontas e vira meia volta pela direita, frente para D5, descer no pé esquerdo ficando com pé direito em meia ponta junto do pé esquerdo.

e4 - Projeter-se para lado esquerdo, passo rápido com pé direito pela frente do pé esquerdo, logo passo esquerdo ao lado e puxar pé direito em meia ponta para o esquerdo - stepdraw.

e5 - Repetir o stepdraw a esquerda, de frente para o fundo.

e6 - Elevar-se em meia ponta, girar meia volta pela esquerda, frente para D1, descer no pé direito ficando com pé esquerdo em meia ponta junto do direito.

e1 - Recomeçar o stepdraw de frente para D1.

b - Stepdraw com meia volta e posição de braços.

e1 - De frente para D1, passo direito ao lado, puxar pé esquerdo em meia ponta para o direito, braço direito cruzado atrás das costas com costas da mão do lado esquerdo do quadril, dedos apontados para baixo, braço esquerdo estendido ao lado, palma volta para a frente, cabeça à esquerda.

e2 - Passo rápido esquerdo cruzado à frente do direito, passo direito ao lado e puxar pé esquerdo em meia ponta para o direito, manter a posição dos braços.

e3 - Elevar-se em pontas e virar meia volta pela direita; descer no pé esquerdo ficando com pé direito em meia ponta junto do esquerdo, mudar os braços, esquerdo cruza atrás e direito abre ao lado, cabeça vira à direita.

e4 - Elevar-se em pontas e virar rápido meia volta pela esquerda; descer no pé direito ficando com o esquerdo em meia ponta junto do direito, mudar a posição de braços cruzando direito atrás e abrindo esquerdo ao lado, cabeça vira à esquerda.

e1 - Recomeçar mantendo a posição dos braços e cabeça.

c - Stepdraw com meia volta e brush de uma perna ao lado.

P.I. De frente para fundo (D5), sobre perna direita com perna esquerda dobrada atrás.

e1 - Passo esquerda ao lado e puxar pé direito em meia ponta para o esquerdo - stepdraw.

e2 - Passo rápido com pé direito cruzado à frente do esquerdo, passo esquerdo ao lado e puxar pé direito em meia ponta para o esquerdo - stepdraw.

e3 - Elevar-se em pontas e virar meia volta pela esquerda, frente para D1, descer no pé direito ficando com o esquerdo em meia ponta, logo pressionar planta do pé esquerdo para o solo e brush perna direita ao lado a segundo nível.

e1 - Passo direito ao lado virando meia volta pela esquerda, frente D5, passo esquerda ao lado e puxar pé direito em meia ponta para o esquerdo.

e2 - Passo rápido com pé direito cruzado à frente do

esquerdo, passo esquerdo ao lado e puxar pé direito em meia ponta para o esquerdo.

e3 - Elevar-se em meia ponta e virar meia volta pela esquerda, descer no pé direito ficando com esquerdo em meia ponta, logo pressionar planta esquerda para o solo e brush perna direita ao lado etc.

Continuar deslocando dessa forma.

d - Stepdraw de costas, meia volta com brush ao terceiro nível com tilt.

e1 - De frente para o fundo, passo esquerdo ao lado e puxar pé direito em meia ponta para o esquerdo - stepdraw.

e2 - Passo rápido com pé direito cruzado a frente do esquerdo, passo esquerdo ao lado e puxar pé direito em meia ponta para o esquerdo - stepdraw.

e3 - Elevar-se em pontas virando meia volta pela esquerda, frente D1, descer no pé direito ficando com pé esquerdo em meia ponta e logo pressionar planta esquerda para o solo e brush perna direita ao lado terceiro nível (90 graus). Tronco inclina para lado esquerdo (tilt), braços abrem a segunda posição, cabeça voltada para esquerda abaixo.

e4 - Projetar-se para lado direito elevando o tronco, passo direito ao lado virando meia volta, passo esquerdo ao lado e puxar pé direito em meia ponta para o esquerdo, frente para D5 - stepdraw.

e1 - Recomeçar o stepdraw de frente para o fundo.

Preparação para corrida - low step

Direção: 6-2 4-8

P. I. Primeira posição, tronco bem erguido, braços abaixo.

a - Movimento preparatório.

e1 - Arrastando a planta do pé direito pelo solo, abrir a perna direita à frente dando um passo largo em plié, perna esquerda estende atrás, tronco bem erguido sobre a perna direita, espiral para manter os quadris de frente, virilha direita bem aberta, nádegas rebaixadas, braços em oposição.

e2 - Puxar perna esquerda para a direita arrastando a planta pelo solo, e fechar em primeira posição estendendo as pernas, corpo bem elevado, peso nas duas pernas.

e3 - Projetar-se para a frente, inspirando e suspendendo o corpo, arrastar a planta do pé esquerdo pelo solo, abrindo a perna à frente dando um passo largo em plié, perna direita estende atrás, tronco bem erguido sobre a perna esquerda, espiral mantendo a oposição do corpo com as pernas, rebaixar as nádegas, braços em oposição.

e4 - Puxar perna direita para a esquerda, arrastando a planta do pé pelo solo e estendendo as pernas em primeira posição, tronco bem erguido, peso igual nas duas pernas.

Continuar este deslocamento.

b - Movimento preparatório, sem parar na primeira posição.

e1 - Projetar-se para a frente, arrastando a planta do pé direito, dar um passo largo, deixando perna esquerda estendida atrás, tronco bem erguido, peso à frente, espiral.

e2 - Elevar-se sobre a perna direita e arrastando a planta do pé esquerdo para junto do direito sem parar continuar a projeção para a frente dando um passo largo em plié sobre a perna esquerda, perna direita estende atrás (suspender o corpo, inspirando, na passagem pela primeira posição)

e1 - Repetir o passo largo em plié com a perna direita a continuar alternando pernas.

c - Movimento preparatório, usando a primeira posição apenas de passagem, fluindo o impulso de uma perna para a outra.

e1 - Projetar-se para a frente dando um passo plié sobre perna direita, perna esquerda estende atrás, espiral, braços em posição às pernas, cabeça à direita.

e2 - Inspirar suspendendo o corpo, passando o pé esquerdo pela primeira posição e projetar-se para a frente dando um passo plié com a perna esquerda, perna direita estende atrás, espiral a esquerda, braços em oposição às pernas, cabeça à esquerda.

e1 - Inspirar suspendendo o corpo, passar pé direito pela primeira posição e projetar-se para frente dando um passo etc.

Continuar alternando perna direita e esquerda.

Low step com giro em contração

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda plié, com perna direita estendida para trás, pé apontado, peso do corpo sobre a perna esquerda, espiral à esquerda, braços em oposição.

a - Low step e contração arrastando a ponta do pé pelo solo.

e1 - Trazer a ponta do pé direito para o calcanhar esquerdo, projetar-se à frente mudando o espiral e dando um passo largo em plié sobre a perna direita, perna esquerda estende atrás.

e2 - Trazer a ponta do pé esquerdo para o calcanhar direito, projetar-se para à frente mudando o espiral e dando um passo largo em plié sobre a perna esquerda, perna direita estende atrás.

e3 - Trazer ponta do pé direito para o calcanhar esquerdo e projetar-se para a frente mudando o espiral e dando um

passo lar em plié sobre a perna direita, perna esquerda estende atrás.

e4 - Contração girando uma volta pela esquerda, recolher perna esquerda com o joelho dobrado e ponta do pé junto do calcanhar direito.

e5 - Release projetar-se para frente mudando o espiral e dando um passo largo em plié sobre a perna esquerda, perna direita estende atrás.

e6 - Projetar-se à frente mudando o espiral e dando um passo largo em plié com a perna direita, perna esquerda estende atrás.

e7 - Projetar-se à frente mudando o espiral, passo largo em plié com a perna esquerda, perna direita estende atrás.

e8 - Contrair girando um a volta pela direita, recolher perna direita dobrada para a esquerda ponta do pé direito no solo junto do calcanhar esquerdo.

Continuar com estes oito tempos alterando um lado e outro.

b - Low step como em (a), contração girando e recolhendo a perna de trás dobrada em coupé à frente.

Deslocar em quarta posição alongada e contração

Direção: 7-3 3-7

P. I. No lado da sala (D7), de frente para o lado direito (D3), sobre a perna esquerda plié, com perna direita estendida atrás, tronco erguido em espiral, braços em segunda posição horizontal, arredondados para cima.

e1 - Contrair virando $\frac{1}{4}$ de volta à esquerda, frente para D1, passar a planta do pé direito pelo solo, dobrando a perna e passando a frente a quarta posição paralela, ombros e quadris em nível, braços dobram à frente com cotovelos para

cima, antebraços para baixo, costas das mãos uma para a outra.

e2 - Release, estirando as costas e desvirando $\frac{1}{4}$ à direita, perna direita roda para fora à frente da esquerda (quinta posição), braços elevam pela frente acima da cabeça (quinta), manter o plié nas duas pernas, ombros e quadris em nível.

e3 - Deslizar a planta do pé direito pelo solo abrindo a perna a quarta posição plié à frente, ficando com a perna esquerda estendida atrás, tronco erguido sobre perna direita em espiral, braços abrem a segunda posição horizontal.

e1 - e2 - e3 - Repetir o movimento para o outro lado com contração de frente para D5 (fundo).

Continuar alterando um lado e outro.

Deslocamento paralelo em atitude

Direção: 7-3 3-7

P. I. No lado esquerdo da sala (D7), de frente para o lado direito (D3), sobre perna esquerda, com perna direita dobrada atrás.

a - Atitude atrás, atitude paralela ao lado.

e1 - 2 - Passo com perna direita à frente, alongar o tronco horizontal à frente levantando perna esquerda atitude atrás, aprofundar o plié na perna direita, braço esquerdo num movimento mão, punho dobrado, braço direito abre ao lado, elevar o peito, foco à frente.

3 - Elevar o tronco virando de frente para D1 (espelho), passo rápido com perna esquerda cruzada à frente da direita.

e1 - 2 - Passo direito ao lado e contração virando a perna paralela, joelho esquerdo dobrado em atitude paralela com ponta do pé no solo, braços alongados para baixo com as mãos contraídas e cabeça levantada à direita.

3 - Release, passo rápido com perna esquerda cruzada à frente da direita.

e1 - 2 - Virando $\frac{1}{4}$ à direita (D3), passo direito à frente, alongando o tronco na horizontal, elevar perna esquerda atitude atrás, braço esquerdo circula pelo lado empurrando com a palma da mão contraída, braço direito abre ao lado, afundar o plié.

3 - Virando $\frac{1}{4}$ à esquerda (D1), passo rápido com perna esquerda cruzada à frente da direita, elevar o tronco.

e1 - 2 - Passo direito ao lado contração plié, perna esquerda em atitude paralela ao lado etc.

Continuar alterando atitude atrás e ao lado.

b - Repetir o movimento anterior com contração e rotação.

e1 - 2 - Passo direito à frente, perna esquerda atitude atrás etc.

3 - Virar de frente para D1, passo rápido com perna esquerda cruzada à frente.

e1 - 2 - Passo direito ao lado, contração plié, deslocar o quadril para o lado direito, torcer e alongar o tronco para o lado esquerdo, levando os dois braços paralelos para o lado esquerdo na direção da perna esquerda em atitude paralela com ponta do pé no solo, cabeça à esquerda.

Continuar alternando.

c - Incluindo um movimento de sentar com as pernas cruzadas.

e1 - 2 - Passo direito para a frente, tronco horizontal, elevar perna esquerda atitude atrás, braço esquerdo circular pelo lado à frente, afundar plié.

3 - Vira $\frac{1}{4}$ à esquerda (D1), passo rápido com pé esquerdo à frente do direito.

e1 - 2 - Passo direito ao lado, contração plié, deslocar o quadril a direita, alongando o tronco para lado esquerdo, perna esquerda atitude paralela ao lado no segundo nível, braços deslocados paralelos para lado esquerdo cabeça cai na diagonal à direita.

3 - Release, passo rápido com perna esquerda cruzada à frente da direita, braços aos lados, virando $\frac{1}{4}$ à direita, frente D3.

e1 - 2 - Passo direito à frente, tronco horizontal, elevar perna esquerda atitude atrás, braço esquerdo circular pelo lado à frente, braço direito ao lado, afundar o plié foco à frente.

3 - Contração torcendo o tronco para o lado direito (enrolar-se)

e1 - 2 - Afundar o plié continuando a virar pelo lado direito, cruzar as pernas sentado no solo de frente para D7, braços envolvendo as pernas (primeira posição), tronco vertical.

3 - Release estirando as costas no seu eixo vertical (desenrolar-se) desvirando pela esquerda até ficar de frente para D3.

e1 - 2 - Levantar na perna direita plié, tronco horizontal, perna esquerda levanta atitude atrás, levar braço esquerdo circular do lado para a frente, braço direito abre ao lado, cabeça à frente.

3 - Virar $\frac{1}{4}$ à esquerda e repetindo a sequência.

Deslocamento paralelo -em segunda posição e contração

Direção: 7-3 3-7

P.I. No lado esquerdo da sala, de frente para D1, em segunda posição plié, braços em segunda posição horizontal, tronco bem erguido.

a - Deslocar com contração em atitude paralela ao lado.

e1 - 2 - Contrair transferindo o peso do corpo para a perna direita plié deixando a perna esquerda em atitude paralela ao lado, cabeça levantada diagonal à direita, braços abaixo à frente do corpo com palmas contraídas uma para a outra.

3 - Release inspirando e projetando-se à direita, passo rápido com perna esquerda cruzada à frente da direita.

e1 - 2 - Passo direito ao lado contraindo e puxando o corpo para cima, perna esquerda em atitude paralela ao lado etc.

Continuar deslocando com este movimento.

b - Repeti o movimento anterior três vezes e continuar com um giro em quarta posição paralela.

3 - e1 - 2 - Projetar-se à esquerda, tombando sobre a perna esquerda e contrair girando uma volta pela esquerda trazendo a perna direita a quarta posição paralela plié, braços levantados a frente com cotovelos para cima, frente para D7.

3 - Release desvirando meia volta pela direita, frente para D3, com perna direita coupé à frente, braços aos lados.

e1 - 2 - Elevar-se na perna esquerda e développé perna direita à frente (sobre o pé até o joelho e desenrola a perna estendendo para a frente), espiral, braços abertos a segunda posição, cabeça à esquerda.

3 - alongar-se para tomoar sobre perna direita dobrada à frente, perna esquerda fica estendida atrás.

e1 - 2 - Virar de frente para D1 e contrair recomeçando.

Deslocamento de segunda a quarta paralela

Direção: 7-3 3-7

P. I. No lado esquerdo da sala (D7), de frente para o fundo (D5), em segunda posição plié, tronco bem erguido, braços

em segunda posição horizontal, palmas para cima.

e1 - Contração virando $\frac{3}{4}$ de volta pela esquerda, frente para D7, sobre perna esquerda puxando o pé direito para o esquerdo em posição paralela um pouco atrás com o pé em meia ponta, joelho dobrado, perna esquerda estende com o puxar do tronco para trás na contração, peso do corpo sobre a perna direita, braços direito circula pelo lado para a frente com palma contraída e voltada para dentro, mão esquerda contrai sobre o lado esquerdo do quadril, pontas dos dedos para baixo, cotovelo aberto para o lado. Manter ombros e quadris em nível.

e2 - Release pisando no pé direito e desvirando pela direita ficar de frente para o fundo (D5), e abrir perna esquerda ao lado a segunda posição plié, braços sobem pela frente a quinta posição e abrem horizontal aos lados.

Continuar este deslocamento paralelo.

Deslocamento com arabesque

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre perna esquerda, perna direita dobrada atrás, espiral.

a - Piquer arabesque alternando um lado e outro, em três tempos.

e1 - Projeter-se para frente e picar com ponta direita elevando perna esquerda arabesque, tronco bem erguido em espiral, cabeça a direita.

2 - Passo plié, (macio) esquerda à frente.

3 - Passo plié direito à frente.

e1 - Projeter-se para a frente e para cima, picar com ponta esquerda elevando perna direita arabesque, espiral à esquerda.

2 - Passo plié direito à frente.

3 - Passo plié esquerdo à frente.

Continuar alternando.

b - Piquer arabesque unilateral, em dois tempos.

e1 - Projetar-se para a frente e picar com ponta do pé direito elevando perna esquerda arabesque, tronco alonga à frente, quadris de frente para a direção de deslocamento, cabeça voltada par lado esquerdo, braços aos lados, abaixo.

2 - Passo plié esquerdo à frente.

e1 - Projetar-se para a frente e picar ponta direita a frente, arabesque esquerda.

2 - Passo plié esquerdo à frente etc.

c - Piquer arabesque unilateral com movimento expressivo.

e1 - Picar ponta direita à frente, perna esquerda arabesque, tronco projetado à gente em rotação para o lado esquerdo, ombro direito dirigido para o solo, braço direito cruzado à frente do corpo com a mão direita sobre o lado esquerdo do quadril, cabeça voltada para o ombro direito, foco para o solo.

2 - Passo plié esquerdo para a frente, sem mudar a posição do corpo.

e1 - Recomeçar o piquer arabesque com à perna direita mantendo sempre a posição do corpo, etc.

Deslocamento com atitude

Direção: 7-3 3-7

P. I. Na D7, de frente para D3, sobre perna esquerda com perna direita dobrada atrás, tronco erguido em espiral.

a - Atitude simples deslocando à frente.

e1 - Passo com perna direita à frente desenrolando o pé e afundando ao plié, espiral à direita, elevar perna esquerda atitude atrás, braço esquerdo abre ao lado e vai circular para a frente com mão contraída puxando pelo punho, braço direito dobra com cotovelo aberto para o lado, mão contraída no lado direito do quadril, pontas dos dedos para baixo, cabeça vira à esquerda. Manter o tronco erguido processar o movimento no (e para concluir sobre o tempo).

e2 - Passo rápido com perna esquerda à frente, braço esquerdo abre ao lado, cabeça volta à frente e logo passo plié direito à frente, elevando esquerda atitude atrás, braço esquerdo circula do lado para a frente etc.

Continuar deslocando igual para a frente.

b - Deslocamento em atitude com contração.

e1 - Passo plié direito à frente, atitude esquerda etc.

e2 - Passo rápido esquerdo à frente e logo passo plié direito com atitude esquerda etc.

e3 - Repetir a atitude.

e4 - Sustentar a atitude contraindo e torcendo o quadril à direita de frente para a coxa direita, afundar o plié e alongar o tronco horizontal à frente, ombro esquerdo para o solo, braço esquerdo estendido à frente, mão direita no quadril; a atitude fica paralela devido a rotação do quadril, joelho para baixo e ponta do pé para o teto, cabeça vira à direita.

e1 - Endireitar o corpo rapidamente e recmeçar.

c - Acrescentar um brush com a perna esquerda (90 graus) e um contração com pés paralelos.

e1 - 4 - Repetir o movimento (b).

e5 - Endireitando o tronco virar à esquerda, frente para D1, passo com perna esquerda ao lado abaixando os braços,

passo com perna direita cruzada á frente da esquerda e brush perna esquerda ao lado (90 graus), projetando-se para lado esquerdo.

e6 - Passo esquerdo ao lado, plié contração juntar pé direito ao esquerdo elevando os calcanhares, dois braços estendem paralelos à frente com palmas contraídas de frente uma para a outra. Frente D8.

Virar $\frac{1}{4}$ à direita e recomeçar com passo plié direito etc.

Deslocamento sobre quinta posição em pontas

Direção: 7-3 3-7

P. I. Na D7, de frente para D1, sobre perna direita, com perna esquerda dobrada atrás, pé em meia ponta, espiral à direita, cabeça à direita, braços abaixo.

a - Andamento moderado.

e1 - estender perna esquerda ao lado, cabeça vira à esquerda, passo plié com perna esquerda cruzada à frente da direita, elevar perna direita dobrada atrás (coupé), pé ponta do, calcanhar encostado na barriga da perna, espiral à esquerda.

2 - Projetar-se para lado direito, picar ponta direita ao lado fechando logo perna esquerda quinta em pontas à frente, manter o espiral à esquerda.

e1 - Descer sobre perna esquerda plié, levantando perna direita dobrada atrás (coupé), espiral à esquerda.

2 - Projetar-se para lado direito e picar ponta direita ao lado fechando logo perna esquerda quinta à frente, manter o espiral à esquerda e cabeça voltada para lado esquerdo.

Continuar deslocando à direita, depois do outro lado.

b - Andamento vivo.

1 - Passo plié esquerdo à frente do direito, perna direita eleva dobrada atrás.

e - Picar ponta direita ao lado e logo fechar ponta esquerda a frente quinta posição.

2 - Plié na perna esquerda, elevar perna direita dobrada atrás.

e - Picar ponta direita ao lado, fechar perna esquerda ponta à frente em quinta posição.

3 - Plié na perna esquerda, perna direita coupé atrás.

e - Picar ponta direita ao lado fechando esquerda quinta em pontas á frente.

4 - Plié na perna esquerda, elevar perna direita coupé atrás.

e5 - Projetando-se para lado direito passo plié direito ao lado com contração virando $\frac{1}{4}$ de volta à direita (D3), puxar perna esquerda à frente a quarta posição paralela, ombros e quadris em nível, braços levantados à frente com cotovelos para cima.

e6 - Release estirando costas e desvirando $\frac{1}{4}$ à esquerda rodar perna esquerda para fora a quinta posição plié, braços elevam a quinta posição; deslizar planta do pé esquerdo pelo solo a segunda posição plié nas duas pernas, braços abrem a segunda posição horizontal.

e7 - Contrair virando $\frac{1}{4}$ de volta á esquerda, puxar pé direito à frente a quarta posição paralela plié, braços levantados a frente com cotovelos para cima.

e8 - Release estirando costas, abrir perna direita rodando para fora, passar o pé direito pela primeira posição e elevar a atitude cruzada atrás, tronco dobra horizontal à frente, braços elevam a quinta posição e abrem a segunda posição horizontal, cabeça à direita.

e1 - 2 - (Reversé). Manter o foco diagonal à direita, torcer o tronco pela direita, virar ombro direito, o peito e depois o ombro esquerdo para o teto, braço direito eleva a quinta posição, braço esquerdo segue o direito subindo pela rente (quinta), completar o giro das costas de frente para D1 (espelho), perna direita mantêm-se atrás, na medida em que o corpo vira passa para a frente em coupé, terminar de frente para D1, braços em quinta posição.

e3 - Descer na perna direita à frente, abrindo perna esquerda ao lado para recomeçar.

Deslocamento paralelo com atitude cruzada para dentro a frente do corpo

Direção: 7-3 3-7

P. I. No lado esquerdo da sala, de frente para D1, sobre a perna esquerda, com perna direita dobrada atrás, tronco erguido, braços abaixo.

a - Atitude cruzada simples.

e1 - Passo com perna direita ao lado, levantar perna esquerda dobrada ao lado, virando o joelho para dentro (atitude em dedans) e cruzar à frente do corpo; afundar o plié na perna direita, mantendo o tronco de frente para D1 (espelho).

e2 - Projetar o corpo para o lado direito, tombando com perna esquerda cruzada à frente da direita e logo, passo direito ao lado, trazer perna esquerda circular do lado para a frente cruzando em atitude paralela - joelho puxado para o corpo com a perna dobrada horizontalmente, ponta do pé apontando para lado esquerdo.

e1 - Continuar deslocando em atitude horizontal com a perna em rotação para dentro.

b - Atitude horizontal cruzada com rotação do corpo em oposição.

e1 - Passo direito ao lado, trazer perna esquerda circular do lado para a frente em atitude paralela ao solo, joelho puxado para o corpo, tronco alonga para trás à direita, virando o peito para o teto, braços elevam pelos lados diagonal acima, cabeças acima.

e2 - Impulsionar-se à direita desequilibrando o corpo e obrigando a perna esquerda a tambar num passo cruzado à frente da perna direita, sem desfazer a posição do tronco com peito para o teto e braços diagonal acima, cabeça acima à esquerda.

e1 - Continuar deslocando pelo desequilíbrio do corpo, puxando a perna esquerda em atitude para dentro à frente.

Deslocamento em arabesque horizontal e atitude vertical

Direção: 7-3 3-7

P. I. De frente para D3, no lado esquerdo da sala (D7), sobre a perna esquerda, cm perna direita estendida atrás, tronco erguido em espiral, braços em ligeira oposição.

a - Movimento simples.

e1 - Passo com perna direita à frente, elevando perna esquerda a arabesque, afundar o plié, alongando o tronco para a frente horizontal ao solo, braço esquerdo passando pelo solo estende à frente em oposição à perna que estende para trás, cabeça à frente na linha do alongamento, braço direito ao lado.

e2 - Elevar o tronco vertical e dar um passo com perna esquerda à frente, elevando perna direita atitude atrás, braço direito estende horizontal à frente, arredondado com palma para a frente, espiral á esquerda, braço esquerdo abre ao lado (segurar bem o glúteo esquerdo para baixo, para manter a perna esquerda estirada).

Continuar alternando estes dois movimentos.

b - O movimento anterior seguido de uma variação.

e1 - e2 - e3 - e4 - Repetir duas vezes arabesque - atitude como antes em (a).

e5 - Alongar-se para trás entre as duas pernas abrindo a atitude, passo sobre a perna direita girando uma volta pela direita com perna esquerda em arabesque.

e6 - Contração torcendo o tronco à esquerda, virando de frente para D1, abrir perna esquerda ao lado.

e7 - Projeter-se para lado direito (D3) dando um passo rápido em plié com perna esquerda cruzada pela frente da direita e saltar com brush da perna direita ao lado (90 graus), elevando braço esquerdo pela frente à quinta posição e abrindo braço direito ao lado.

e8 - Passo rápido plié com perna direita cruzada à frente da esquerda e saltar com brush da perna esquerda ao lado (90 graus), braço direito sobe pela frente à quinta posição e braço esquerdo abre ao lado.

e9 - e10 - Repetir o salto levantando perna direita depois a esquerda ao lado, avançando para D1 (espelho).

e1 - Passo rápido com perna esquerda cruzada à frente da direita e virando $\frac{1}{4}$ de volta à direita (D3), passo com perna direita à frente recomeçando o deslocamento em arabesque - atitude.

Deslocamento com pernas paralelas

Direção: 7-3 3-7

P. I. No lado esquerdo da sala, de frente para D3, pés juntos paralelos, tronco erguido alongado para a frente, braços dobrados com cotovelos abertos para os lados, costas das mãos sobre a testa com dedos médios se tocando.

a - Movimento simples

e1 - Passo plié com perna direita paralela à frente, deslizando a planta do pé pelo solo até estender a perna esquerda atrás ficando com o pé em meia ponta, tronco alongado para a frente continuando a diagonal para cima do calcanhar esquerdo ao topo da cabeça, foco à frente diagonal para o solo.

e2 - Elevar-se sobre a perna direita estendida juntando pé esquerdo paralelo ao direito, manter a posição dos braços.

e3 - Passo plié com perna esquerda a frente, deslizando o pé até estender a perna direita atrás com o pé em meia ponta, tronco alongado diagonal à frente.

e4 - Elevar-se verticalmente sobre a perna esquerda e juntar perna direita paralela.

Continuar alternando estes quatro tempos.

b - Repetir o caminhar paralelo acrescentando um giro em contração.

e1 - e2 - e3 - e4 - Repetir o passo paralelo direito e esquerdo.

e5 - Passo plié direito à frente, deslizando a planta até estender a perna esquerda atrás, pé em meia ponta, tronco alongado para a frente.

e6 - Virar $\frac{1}{4}$ à esquerda, frente D1, segunda posição plié nas duas pernas, tronco vertical, braços abrem a segunda posição horizontal.

e7 - Contrair girando $\frac{3}{4}$ de volta pela esquerda, juntar-se direito paralelo ao esquerdo, braços levantam à frente com cotovelos para cima, ombro e quadris em nível, frente D3.

e8 - Release estirando costas vertical, abrir cotovelos para os lados colocando costas das mãos sobre a testa.

Recomeçar o deslocamento paralelo.

c - Repetir o movimento anterior até a contração com posição diferente no release.

e8 - Release, estirando-se para cima abrir braços diagonal acima, projetando-se para trás picar com ponta esquerda seguida logo de picar com ponta direita em segunda posição simultâneo com o abrir de um e outro braço - isto é, picar pé esquerdo abre braço esquerdo diagonal acima, picar pé direito abre braço direito diagonal acima.

e9 - Voltar à frente, passo esquerdo e logo juntar pé direito contraindo costas, braços abrem pelos lados e levantam à frente com cotovelos para cima.

e10 - Release estendendo costas, alongar-se para a frente colocando as costas das mãos sobre a testa, cotovelos abertos para os lados.

Recomeçar com passo direito a frente.

Deslocamento com pernas paralelas e elevação de um joelho

Direção: 6-2 4-8

P. I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda paralela, com pé direito em meia ponta junto do pé esquerdo, joelho direito dobrado para a frente, tronco erguido, projetado para a frente, braços abertos aos lados.

a - Deslocamento simples à frente

e1 - Passo com perna direita à frente, elevando-se em meia ponta e contraindo o tronco na vertical, puxar joelho esquerdo para cima, dobrando a perna e flexionando o pé, colocar as mãos contraídas aos lados do joelho, pontas dos dedos para a frente cotovelos abertos para os lados, elevar a cabeça face ao teto.

2 - Release dando um passo à frente com a perna

esquerda, braços elevam pela frente e abrem aos lados fazendo um circuito por cima da cabeça, palmas voltadas para a frente.

e1 - Passo direito à frente elevando-se em ponta, contração puxando joelho esquerdo para cima, dobrando com o pé em flexão, colocar as mãos aos lados do joelho levantado completando o círculo com os braços, cabeça acima.

2 - Release, passo esquerdo à frente, braços circular por cima da cabeças etc.

Continuar deslocando dessa forma.

b - Repetir o movimento anterior em andamento mais rápido.

c - Alternar quatro movimentos com elevação em meia ponta e quatro movimentos saltando - da mesma forma.

d - Repetir o movimento em andamento rápido acrescentando uma variação com arabesque:

e1 - Passo direito, contração elevando-se em meia ponta, joelho esquerdo eleva dobrado com o pé em flexão, mãos aos lados do joelho.

e2 - Release e passo rápido com perna à frente, braços em movimento circular por cima da cabeça abrindo pelos lados e logo passo direito à frente elevando-se com contração, levantar o joelho esquerdo dobrado, mãos aos lados do joelho, cabeça acima.

e3 - Repete mais uma vez o movimento acima.

e4 - Release a passo rápido com perna esquerda à frente, circulando os braços. Passo direito elevando-se em meia ponta, alongar o tronco diagonal para a frente e para cima, braço direito estende diagonal acima com palma contraída voltada para fora, mão esquerda contraída apoiada no lado esquerdo estendida em arabesque continuando a linha diagonal do corpo, com o pé flexionado.

e5 - Com um movimento cortado rápido, fazer plié na perna direita, torcendo o tronco à direita, dobrar o braço direito trazendo a mão a boca, cotovelo abre para o lado, perna esquerda dobra em atitude paralela com o pé flexionado: logo desvirar o tronco estendendo perna direita alongar o tronco estendendo braço direito diagonal para cima e estendendo perna esquerda para trás com o pé flexionado.

e1 - Recomeçar...

e - Repetir o movimento anterior até o quarto tempo:

e5 - Projetar-se para trás pisando no pé esquerdo e girando uma volta pela esquerda com o tronco na vertical e perna direita arabesque: manter a posição dos braços.

e6 - Terminar o giro passando a perna direita para a frente em quarta paralela plié, flexionar o tronco horizontal para a frente, manter a mão esquerda no quadril, braço direito dobra com cotovelo ao nível do joelho direito, antebraço para a frente, palma contraída voltada para baixo.

e7 - Levantar o tronco, a perna direita e o braço direito como uma peça inteira sem desfazer a relação da posição anterior, pé direito flexionado, voltar a apoiar na mesma posição.

e1 - Transferir rapidamente o peso para a perna direita elevando o tronco e abrindo os braços aos lados para recomeçar.

f - Continuando o movimento anterior:

e8 - Saltar para cima elevando a perna direita atitude atrás seguida logo de atitude com perna esquerda, trocando as pernas no ar, as duas mãos contraídas batem aos lados dos quadris tombar sobre a perna direita plié, perna esquerda atitude atrás, braços abrem um pouco aos lados.

ee9 - Repetir o salto com a outra perna alternando as atitudes atrás, bater com as mãos nos lados dos quadris.

ee10 - Repetir mais uma vez o salto com atitude.

e11 - Saltar para cima elevando a perna direita atitude atrás, tombar na perna esquerda plié, torcendo o tronco em contração para o lado esquerdo, ficando de frente para o espelho (D1), perna direita em atitude paralela - joelho para baixo com ponta do pé para cima - braço direito corta à frente puxando o cotovelo para baixo com antebraço para cima, braço esquerdo estende para trás, cabeça vira á esquerda.

ee1 - Dois passos rápidos para recomeçar.

Correr com pernas paralelas

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre os dois pés paralelos, tronco erguido e alongado para frente.

a - Correr com circulo das pernas pelos lados a frente projetando-se e dando à frente em plié.

b - Correr com circulo das pernas pelos lados para a frente, tronco em contração, dois braços dobrados à frente do corpo com palmas contraídas voltadas uma para a outra.

c - Correr com o tronco projetado diagonal para a frente, levantando uma e outra perna dobrada atrás de modo que a planta do pé fique voltada para o teto.

d - Correr com o tronco inclinado para a frente em contração, dois braços paralelos à frente com palmas contraídas uma para a outra e levantando uma e outra perna dobrada atrás.

Prance - preparação

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre os dois pés paralelos

em meia ponta, tronco erguido e projetado para a frente, braços aos lados abaixo.

a - Andamento lento.

e1 - Descer o calcanhar direito, pressionando a planta do pé para o solo, estirando os músculos de trás da perna, elevar o joelho esquerdo dobrado em ângulo reto com o pé apontado para o solo.

E2 - descer à frente na perna esquerda, estendendo e apoiando o pé em meia ponta no solo ao mesmo tempo começara a levantar o calcanhar direito, dobrando o joelho: os dois pés passam um pelo outro em quarta posição paralela em meia ponta: descer o calcanhar esquerdo, pressionando a planta do pé para o solo, estendendo os músculos de trás da perna e levantando o joelho direito em ângulo reto com o pé apontado para o solo.

Continuar alternando uma e outra perna avançando na diagonal.

b - Executar o movimento anterior (a) em andamento mais rápido.

c - Prance em andamento vivo.

Prance combinado com passe a quarta posição alongada

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna direita com perna esquerda dobrada paralela, pé apontado para o solo, tronco projetado para a frente, braços aos lados

a - Andamento moderado

1 - Abaixar a planta do pé esquerdo, levantando o joelho direito com o pé apontado para o solo, pressionando o peito do pé para fora afastando um pouco para a frente: manter o

alongamento do tronco para a frente ao ponto de desequilíbrio.

2 - Descer a planta do pé direito a quarta paralela à frente, estirando a perna e elevando o joelho esquerdo com o pé apontado para o solo.

3 - Mudar abaixando o pé esquerdo e elevando o direito

4 - Virar de frente para lado esquerdo (D&), passo ao lado com a perna direita, arqueando o tronco para o lado esquerdo, elevar perna esquerda a passé.

5 - 6 - Mudar a inclinação do tronco para o lado direito e abrir perna esquerda estendida para trás apoiando a planta no solo e dobrando o joelho direito (quarta alongada).

7 - Mudar a inclinação do tronco à esquerda, elevando-se sobre a perna direita estendida a trazer perna esquerda a passé.

e - 1 - Virar de frente para D2, endireitando o corpo: passo com perna esquerda à frente, elevando o joelho direito em pranceç, recomeçando.

b - Repetir o movimento anterior (a) em andamento vivo

Prance repicando com troca de perna

Direção: 6-2 4-8

P. I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna direita com perna esquerda dobrada, pé apontado para o solo, tronco bem erguido e projetado para a frente, braços aos lados.

A - Prance e repica para trocar a perna

1 - Prance elevando pé direito

2 - Prance elevando pé esquerdo

3 - Prance elevando pé direito

4 - Repica, isto é, atacar com meia ponta direita e elevar

calcanhar esquerdo, em vez de trocar, abaixar o mesmo calcanhar esquerdo, estendendo o pé direito outra vez.

1 - Prance elevando o pé esquerdo.

2 - Prance elevando o pé direito.

3 - Prance elevando o pé esquerdo.

4 - Repica com o pé esquerdo.

Recomeçar o prance com o pé direito.

b - Preparar o pé direito em posição de prance.

e1 - Prance esquerdo.

2 - Prance direito.

3 - Passo plié direito jogando a perna esquerda para trás seguida logo da perna direita (tesoura), tronco numa inclinação mais acentuada para a frente, cair sobre a perna esquerda e logo passo plié direito a frente.

e1 - Recomeçar o prance com pé esquerdo.

2 - Prance direito.

3 - Passo plié direito saltando com tesoura para trás, perna esquerda-direita, etc.

Prance - com salto em segunda posição

Direção: 7-3 3-7

P. I. No lado esquerdo da sala, de frente para D3, sobre a perna direita com pé esquerdo em posição de prance, tronco bem erguido projetado à frente, braços aos lados.

a - Picando em ponta e elevando perna oposta 90 graus

1 - Prance direito.

2 - Prance esquerdo.

3 - Passo plié sobre a perna esquerda, levantando perna direita a coupé paralelo.

e4 - Picar ponta direita atrás virando $\frac{1}{4}$ à esquerda, frente para D1. Brush perna esquerda ao lado (90 graus), braços sobem pela frente a quinta posição: descer perna esquerda a segunda posição plié, nas duas pernas, braços abrem a segunda posição horizontal.

5 - Elevar-se sobre a perna direita estendida, virando $\frac{1}{4}$ a direita e puxar perna esquerda paralela à frente em posição de prance.

1 - Recomeçar o prance de frente para D3.

b - Com salto em segunda posição.

1 - Prance direito.

2 - Prance esquerdo.

3 - Passo esquerdo plié, coupé paralelo direto.

e4 - picar ponta direita, virando $\frac{1}{4}$ à esquerda, bush perna esquerda ao lado e tombar em segunda posição plié.

5 - Saltar em segunda posição estirando-se na vertical.

6 - Repetir o salto em segunda posição.

e7 - Elevar-se na perna direita estendida, virando $\frac{1}{4}$ à direita, puxar pé esquerdo á posição de prance.

e1 - Recomeçar o prance com a perna direito avançando.

c - Repetir a sequencia anterior até o tempo 6 (salto em segunda)

e7 - Elevar-se na perna direita estendida, virando $\frac{3}{4}$ de volta pela direita, frente para o lado esquerdo da sala (D7), puxando perna esquerda á posição de prance.

e8 - Virando o tronco de frente para D1, abaixar perna esquerda segunda posição plié e logo elevar-se sobre a perna direita virando de frente para D3, puxando pé esquerda em

posição de prance.

Recomeçar o prance simples...

Saltos

Ao ser observada, uma dança parece ser uma interminável variedade de movimentos dentro do espaço - saltitar, projetar-se para o ar, galopar, sobressaltar etc. Mas na realidade o número de movimentos, de acordo com a forma e função do corpo, é relativamente pequena. Os saltos podem ser feitos, sobre os dois pés, de um pé para o outro, sobre um pé apenas, de um pé para dois ou de dois para um. A grande variedade reside na maneira de executá-los e combiná-los. Combinações diferentes de ângulo, ataque, joelhos dobrados ou estirados, girando no ar, e o movimento. Movimentos projetando-se no ar podem ser feitos no lugar, como os "jumping" e "hopping", ou envolvendo deslocamento através do espaço, como nos "skipping" e "leaping". Jump é o salto feito no lugar sobre as duas pernas; hop é feito no lugar sobre a mesma, mas envolve um certo deslocamento. No leap há transferência de peso de uma perna para a outra, isto é, projetando-se de uma perna e descendo sobre a outra, envolve pequeno ou grande deslocamento no espaço.

SKIP

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda, com a perna direita estendida atrás, tronco erguido, braços em ligeira oposição, cabeça á esquerda.

e1 - Passo plié á frente com a perna direita, espiral á direita, projetar-se para cima saltando e trazer a perna esquerda dobrada em ângulo reto a frente, corpo bem erguido, spital à esquerda, braços em oposição, cabeça a esquerda.

e2 - Passo rápido com perna esquerda à frente, passo

plié direito mudando o espiral à direita, braços em oposição, projetar-se para cima saltando e elevar a perna esquerda dobrada em ângulo reto à frente, mudar o espiral à esquerda, braços em oposição, cabeça à esquerda.

Continuar avançando na diagonal dessa forma sempre com a perna esquerda à frente. Na diagonal 4-8 levantar a perna direita.

Leap - preparação

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna direita, com perna esquerda estendida atrás, corpo erguido, braços em oposição.

a - Passo e brush à frente

e1 - Passo com perna esquerda à frente e brush perna direita à frente no terceiro nível (90 graus), espiral à direita, braços em oposição.

e2 - Projetar-se para a frente, passo rápido com perna direita, logo passo esquerda e bush perna direita etc.

Continuar deslocando dessa forma. Depois para o outro lado.

B - Passo plié-releve com bush.

e1 - Passo plié e logo elevar-se em ponta, brush perna direita à frente, projetar o corpo para a frente entre as duas pernas, espiral, braços em oposição, cabeça à direita.

e2 - Passo rápido com perna direita à frente. Passo plié-relevé com perna esquerda e brush perna direita à frente, projetando-se, espiral, braços em oposição.

Continuar deslocando dessa forma. Igual para o outro lado.

LEAP

Ao saltar num "leap" o corpo todo deve esticar-se como para transpor uma cerca. O leap propriamente dito consiste de três partes. O impulso para o ar, o deslocamento no espaço, e a descida. Um passo molejado para impulsionar-se seguido do brush que continua o impulso, a abertura de pernas durante o voo e, por fim, a descida sobre a perna que executou o brush num plié molejado. O corpo inteiro deve seguir o impulso projetado pelo plié e brush para a frente.

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna direita, perna esquerda estendida atrás, pé em meia ponta, corpo erguido em espiral, braços em oposição.

a - Leap unilateral

e1 - Passo plié com perna esquerda à frente e brush perna direita à frente a 90 graus impulsionando o corpo para o ar, espiral levando o braço esquerdo à frente e o direito ao lado. Estender ambas as pernas no ar, direita para a frente e esquerda para trás.

Cair sobre a perna direita dobrando o joelho molejado, mantendo a perna estendida para trás no ar.

e1 - Continuando à projeção para a frente, repetir o passo plié.

Com perna esquerda para a frente, e brush perna direita projetando-se para o ar estendendo perna esquerda para trás; cair sobre perna direita plié molejado e deixar perna direita estendida atrás.

Continuar deslocando na diagonal da mesma forma.

b - Leap bilateral.

e1 - Leap - passo plié esquerdo e brush perna direita para frente projetando-se no ar, perna esquerda estende atrás;

cair sobre perna direita plié

e2 - Passo rápido com perna esquerda para a frente e logo passo direito plié e brush perna esquerda à frente; estender a perna direita para trás. Cair sobre perna esquerda plié molejado, com perna direita estendida para trás.

e1 - Passo rápido com perna direita para a frente e logo passo plié esquerdo com brush da perna direita para a frente projetando-se no ar, saltitando, estender a perna esquerda para trás, cair sobre perna direita plié com perna esquerda estendida para trás.

e2 - Repetir o leap com brush da perna esquerda para frente etc.

Continuar alternando um lado e outro.

Skip com salto em segunda posição

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6. De frente para D2, sobre a perna esquerda com perna direita estendida atrás, pé em meia ponta, tronco erguido, braços em ligeira oposição.

e1 - Passo plié e salto sobre a perna direita elevando perna esquerda em ângulo reto à frente, projetar o corpo para cima no seu eixo vertical, espiral e braços em oposição. Cair sobre a perna direita plié, deixando a perna esquerda levantada à frente.

e2 - Passo rápido com perna esquerda à frente, passo plié com perna direita e salto para cima elevando perna esquerda em ângulo reto à frente (skip), cair sobre perna direita plié deixando perna esquerda na posição de ângulo reto.

e3 - Passo rápido com perna esquerda à frente virando de frente para D1 (espelho), passar pé direito pela primeira posição e abrir ao lado a segunda posição plié nas duas pernas

e4 - Contrair estirando-se para cima, elevar-se sobre a perna direita e juntar perna esquerda a primeira posição em pontas.

e5 - Release abrindo perna direita ao lado com plié (failli) e saltar para cima com perna esquerda estendida ao lado, terceiro nível, braço direito levanta pela frente acima da cabeça. Cair sobre a perna direita plié deixando a perna esquerda levantada ao lado.

e6 - Passo rápido com perna esquerda cruzada à frente, e logo passo direto plié ao lado repetindo o salto com a perna esquerda em segunda posição.

e1 - Passo rápido com perna esquerda cruzada à frente da direita e virando 1/4 à direita, passo plié direito à frente recomeçando o skip.

SKIP E LEAP

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda, com perna direita estendida atrás, pé em meia ponta, tronco erguido em espiral, braços em oposição às pernas.

a - Skip e leap alternando as pernas

e1 - Passo plié e salto sobre a perna direita projetando-se para cima, elevar perna esquerda em ângulo reto á frente, espiral, braços em oposição; cair sobre a perna direita plié deixando perna esquerda levantada - skip.

e2 - passo plié com perna esquerda á frente e saltar projetando-se para a frente com brush da perna direita, estender perna esquerda atrás, espiral à direita, braços em oposição, tombar sobre perna direita plié, deixando perna esquerda estendida atrás - leap.

e3 - Passo plié e salto sobre a perna esquerda elevando perna direita em ângulo reto a frente; cair sobre perna esquerda plié - skip.

e4 - Passo plié e salto com perna direita projetando-se para a frente com brush da perna esquerda para a frente e estendendo perna direita para trás, espiral à esquerda, cair sobre perna esquerda plié deixando perna direita estendida atrás, braços em oposição - leap.

Repetir alternando um lado e outro.

b - Skip seguido de leap com a outra perna á frente.

e1 - Passo plié e salto com a perna direita, projetando-se para cima, elevando a perna esquerda em ângulo reto á frente, espiral.

Braços em oposição - skip

e2 - Passo rápido com perna esquerda à frente, passo e salta com perna direita repetindo o skip

e3 - Passo plié e salto com a perna esquerda e brush direito elevando-se no ar impulsionando o corpo inteiro, estender perna esquerda atrás, espiral, braços em oposição, tombar sobre perna direita plié deixando perna esquerda estendida atrás - leap

e4 - Passo plié e salto com a perna esquerda, brush perna direita projetando o corpo inteiro para a frente, estendendo perna esquerda para trás, espiral, braços em oposição; cair sobre a perna direita plié deixando a perna esquerda estendida atrás - leap.

e1 - Passo plié com perna esquerda e salta para cima levantando perna direita em ângulo reto à frente, espiral, cair sobre perna esquerda - skip.

e2 - Repetir o skip com a mesma perna.

e3 - Leap com brush da perna esquerda.

e4 - Repetir o leap com brush da perna esquerda

Continuar alternando lados a cada 4 tempos.

c - Skip e leap com dois passos.

e1 - Passo plié com perna direita e salta elevando perna esquerda em ângulo reto á frente, espiral, cair sobre perna direita plié - skip.

e2 - Passo plié com perna esquerda e salto elevando perna direita em ângulo reto á frente, espiral: cair sobre perna esquerda plié - skip.

e3 - Passos corridos direita e esquerda plié, brush perna direita projetando-se para cima, estender perna esquerda atrás, espiral: cair sobre perna direita plié deixando perna esquerda estendida atrás - leap.

e4 - Passo plié com perna esquerda, brush perna direita a frente projetando-se para o ar com todo o corpo, perna esquerda estende atrás, espiral; cair sobre a perna direita plié deixando perna esquerda estendida atrás - leap

Repetir o skip com uma e outra perna e o leap sempre com a mesma perna.

Salto com attitude à frente e atrás

Direção: 6-2 4-4

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda, com perna direita estendida atrás, pé em meia ponta, tronco erguido em espiral, braços em ligeira oposição.

a - Caminhas simples, com braços acima da cabeça, cotovelos dobrados para os lados, palmas voltadas para a frente, uma á frente da outra, costas em oposição a cada passo, batendo uma mão contra a outra ao trocar o espiral.

b - Low step - Caminhar com passos largos flexionados estendendo uma perna atrás, com o mesmo movimento de braços dobrados acima da cabeça. Acentuar o espiral.

c - Low step em tempo acelerado - correndo.

d - Caminhar dois passos largos corridos em plié e mais um passo plié saltando para cima em quarta posição alongada, perna da frente dobrada e a de trás estendida, braços abaixo em espiral ao correr e levantando um à frente e o outro ao lado ao saltar. Alternar os lados (direito-esquerdo-direito salta - esquerdo-direito-esquerdo salta).

e - Dois passos largos corrido e mais um passo plié saltando para cima com contração - uma perna dobrada à frente e a outra dobrada atrás (quarta posição sentado no ar), tronco inclina-se para a frente sobre a perna da frente, braços em oposição. Recomeçar com a perna oposta.

Triplet - skip - galope

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda, com perna direita dobrada atrás, tronco erguido, espiral.

e1-2-3 - Triplet - direito-esquerdo-direito.

e2-2-3 - Triplet girando pela esquerda - esquerdo-direito-esquerdo.

e3-2-3 - Skip - Passo plié direito e saltar para cima levantando perna esquerda em ângulo reto à frente, cair sobre a perna direita plié.

e4-2-3 - Gallop - Passo plié e salto sobre a perna esquerda arremetendo perna direita dobrada à frente, seguido logo da perna esquerda também dobrada, passando uma pela outra no ar, cair sobre perna direita plié, seguido de passo com perna esquerda à frente.

Recomeçar o triplet com a perna direita.

Salto elevando uma perna ao lado

Direção: 7-3 3-7

P.I. De frente para D1, sobre a perna esquerda, com perna direita dobrada atrás, tronco erguido, espiral à esquerda, braços abaixo.

a - salto simples com uma perna pro lado

e1 - Passo plié com perna direita ao lado e saltar para cima com perna esquerda aberta ao lado, braços abaixo.

e2 - Passo rápido com perna esquerda cruzada à frente da direita; passo plié direito ao lado e saltar para cima com perna esquerda estendida ao lado (segundo nível), braços abaixo.

Continuar repetindo o salto em segunda posição.

b - Salto em segunda em inclinação lateral.

Repetir o salto anterior inclinando o tronco para o lado direito numa linha diagonal, isto é, em oposição à perna que levanta (para fora).

c - Repetir o salto anterior com inclinação à esquerda. Isto é, para (dentro) lado esquerdo, na direção da perna que levanta.

Triplet - passo e salto em arabesque

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna direita, com perna esquerda dobrada atrás, espiral.

a - Andamento vivo.

e1-2-3 - Triplet avançando - esquerdo-direito-esquerdo.

e1-2-3 - Triplet avançando - direito-esquerdo-direito.

e1-2-3 - Passo plié sobre a perna esquerda, projetar-se para a cima saltando com perna direita estendida atrás (não

levantar apenas estender), levar as mãos á boca e logo estender os braços para a frente diagonal para cima (chamar), espiral e contração do tronco.

e1-2-3 - Passo rápido com perna direita à frente e logo passo plié com perna esquerda repetindo o salto.

Continuar repetindo estes quatros movimentos.

b - Saltar em arabesque e saltar com uma perna ao lado.

e1-2-3 - Passo Plié com perna direita e saltar para cima e para a frente, com perna esquerda estendida atrás, sem levantar, levar as mãos à boca (chamar) e alongar os braços para a frente, diagonal para cima, contraindo o tronco.

e1-2-3 - Passo rápido com perna, esquerda à frente e logo passo plié com perna direita repetindo o salto.

Repetir o salto mais duas vezes.

1-2-3 - Virando de frente para D1 (espelho), passo rápido com perna esquerda cruzada à frente da direita, passo plié com perna direita ao lado e saltar para cima estendendo perna esquerda ao lado, levar as duas mãos à boca e abrir para os lados diagonal acima num movimento circular.

e1-2-3 - Passo rápido com perna esquerda cruzada à frente da direita e logo passo plié direito ao lado repetindo o salto anterior.

Repetir mais duas vezes o salto em segunda.

Continuar, repetindo a sequência - quatro saltos em arabesque e quatro saltos em segunda.

c - Repetir a sequencia anterior em andamento mais lento e levantando a perna mais alto.

Prances - step draw - leap

Direção: 7-3 3-7

P.I. No lado esquerdo da sala, de frente para D3, perna esquerda em posição de prance, tronco erguido, braços abaixo em ligeira oposição.

a - Prance simples em andamento vivo.

b - De frente para D1, step draw deslocando à direita, depois à esquerda.

c - e1-4 - Quatro prances avançado de D7 para D3 (direito, esquerdo, direito, esquerdo).

e1-4 - Quatro steps draw, deslocando lateralmente de frente para D1.

Continuar alternando 4 prance e 4 steps draw.

d - e1-4 - Quatro prances avançando de frente para D3.

e1-4 - Quatro steps draw, deslocando lateralmente para D3.

e1-4 - Virando de frente para D3, passo rápido plié com perna esquerda à frente e brush perna direita saltando projetar-se para a cima e para a frente, perna esquerda estende atrás no topo do salto (grand Jeté); cair sobre perna direita plié e logo, sem parar, brush perna esquerda à frente para outro salto (grande jeté) estendendo perna direita para trás; cair sobre perna esquerda plié.

e1-4 Estender a perna esquerda e recomeçar o prance com a perna direita continuando a sequencia.

Pequenos leaps em diagonal

Deslocamento em ziguezague de 7-3 - Andamento vivo.

P.I. No lado esquerdo da sala, de frente para D2, primeira posição sobre pontas, tronco erguido, braços abaixo.

e1 - Brush perna direita à frente virando o corpo diagonal para o fundo, saltar estendendo as duas pernas no ar,

projetando-se para cima; cair de frente para diagonal 4 sobre a perna direita plié - jeté.

e2 - Brush perna direita à frente, virando o corpo para diagonal 2, saltar estendendo ambas as pernas no ar projetando-se para cima; cair sobre a perna esquerda plié - jeté.

e3 - Virando em direção ao fundo, D4, picar ponta direita á frente e juntar logo pé esquerdo - primeira posição.

Recomeçar o jeté com a perna esquerda virando para D2.

Skip - prance - leap (grande jeté)

Direção: 6-2 4-8

P.I. Pés paralelos, pé direito em meia ponta junto do esquerdo, tronco erguido, braços aos lados.

a - Skip - Preparação em andamento moderado.

e1 - Passo plié com perna direita à frente, elevar perna esquerda à frente em ângulo reto, corpo bem erguido, e projetado para a frente (empurrar o quadris), perna direita bem estirada elevando-se em ponta; desequilibrar-se tombando sobre perna esquerda plié à frente.

e2 - Passo plié com perna direita à frente elevando perna esquerda em ângulo reto, elevar-se em ponta etc.

Repetir em andamento mais vivo.

b - Dois skips com releve e quatro skips saltando.

e1-2 - Passo plié direito, elevando perna esquerda em ângulo reto à frente, elevando-se em ponta, erguendo o corpo em desequilíbrio para a frente.

e2-2 - Repetir o skip com releve.

e1-e2-e3-e4 - Quatro skips saltando.

Repetir a sequencia.

c - Andamento mais vivo - repetir a sequencia a e b - braços dobrados em cotovelos abertos para os lados, palmas uma sobre a outra, voltadas para dentro, para sustentação do espiral das costas.

d - Skips - lento com perna dobrada e rápido com perna estendida

e1 - Skip avançando para D3, elevar perna esquerda em ângulo reto à frente.

e2 - Passo rápido com perna esquerda à frente e skip elevando perna esquerda em ângulo reto à frente.

e1-e2-e3-e4 - (rápido) - Passo direito à frente e brush perna esquerda estendida para a frente com pequeno salto sobre a perna direita, repetir quatro vezes, descrevendo um pequeno círculo pela direita ao fundo (O corpo vira de frente nos passos e acentua o espiral no salto).

Repetir alternando dois skips com a perna dobrada e quatro skips com a perna estendida, descrevendo um círculo pela direita.

e - Skips e prances

e1 - e2 - Dois skips elevando perna esquerda dobrada frente, deslocando para a frente.

1-2-3-4- - Prance (direito-esquerdo-direito-esquerdo) descrevendo uma volta em torno de si mesmo.

f - Skip e leap.

e1-e2- Dois skips, elevando perna esquerda dobrada à frente.

e1-e2-e3-e4 - Quatro leaps (grand jetés) descrevendo um círculo pela direita com uma e outra perna alternadas.

SKIP LATERAL

Direção: 7-3 3-7

P.I. De frente para D1, no lado esquerdo da sala, sobre a perna direita com perna esquerda estendida ao lado, tronco erguido, braços aos lados.

e1 - Passo plié com perna esquerda à frente da direita pressionando o solo, esticar-se ao mesmo tempo que eleva perna direita dobrada em ângulo reto ao lado (movimento rápido e seco)

e2 - Projeta-se para o lado caindo sobre perna direita plié estendendo perna esquerda ao lado, logo, passo plié com perna esquerda à frente da direita empurrando o solo para elevar-se abrindo perna direita dobrada em ângulo reto ao lado.

Continuar deslocando lateralmente dessa forma.

Repetir o movimento acima saltando sobre perna esquerda, segunda posição baixa de braços.

Salto com brush de uma perna ao lado

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, em quinta posição, perna direita atrás, de frente para o fundo, dentro da linha diagonal, braços em segunda posição baixa, espiral, cabeça à esquerda.

e1-2 - virar meia volta pela esquerda, sobre a perna esquerda plié, bush perna direita ao lado, terceiro nível, saltando, projetar-se para lado direito, na direção do deslocamento, braço direito abre ao lado secundando o impulso do corpo, braço esquerdo abre em oposição; cair do salto sobre as duas pernas, em quinta posição plié, perna direita à frente, espiral, cabeça à direita (assemblé)

e2-2 - Virar meia volta pela direita, sobre perna direita

plié, brush perna esquerda ao lado, terceiro nível, saltando, deslocar à esquerda, braço abre ao lado seguindo impulso do corpo, braço direito abre em oposição, espiral, cabeça à esquerda; cair sobre as duas pernas, em quinta posição, perna esquerda á frente, braços retomam a posição de segunda baixa, manter a cabeça a esquerda, na linha do deslocamento.

Continuar saltando dessa forma, virando meia volta à esquerda e à direita alternadamente.

Repetir o salto anterior levantando o braço do lado da perna que eleva, pela frente acima da cabeça (quinta posição) e abrindo ao lado, espiral alongando o corpo na direção da perna levantada (assamblé volé).

Skip lateral combinado com salto em segunda posição

Direção: 7-3 3-7

P.I. De frente para D1, no lado esquerdo da sala, sobre perna direita, com perna esquerda estendida ao lado, tronco erguido, espiral, cabeça à esquerda.

e1-2- Passo plié com perna esquerda cruzada à frente da direita, saltar elevando perna direita em ângulo reto ao lado, braços em segunda posição baixa, cabeça à direita; cair sobre perna esquerda plié.

e2-2 - Passo rápido com perna direita ao lado, passo plié esquerda cruzada à frente da direita saltando e elevando perna direita em ângulo reto ao lado. Cair sobre perna esquerda plié.

e3-2 - Passo rápido plié com perna direita ao lado, passo plié esquerdo cruzado à frente da direita, brush perna direita estendida ao lado saltando, projetar-se para lado direito, braço direito eleva pela frente acima e abre ao lado, cabeça à direita: cair sobre as duas pernas, quinta posição plié.

e4-2 - Virando meia volta pela direita, sobre perna direita plié, brush perna esquerda ao lado saltando e deslocando para lado esquerdo, espiral, braço esquerdo sobe pela frente acima da cabeça e abre ao lado diagonal para cima: cair sobre as duas pernas em quinta posição plié, de frente para o fundo.

e5-2 - Saltar para cima sobre as duas pernas, fazendo meia volta pela direita (frente para D1), braços abaixo: cair sobre a perna direita plié com perna esquerda dobrada à frente (coupé) e abaixando a perna esquerda plié frente recomeçar a sequência de saltos.

Salto com uma perna elevada ao lado combinado a contração com elevação em ponta etc.

Direção: 7-3 3-7

P.I. No lado esquerdo da sala, de frente para D1, sobre a perna direita com perna esquerda estendida ao lado, espiral, cabeça à esquerda, braços abaixo.

A - preparação para salto em segunda posição

e1-2 - Passo plié com perna esquerda á frente da direita (quinta ou pequena quarta posição plié), deslizar pé direito ao lado abrindo segunda posição e logo estender perna direita elevando perna esquerda ao lado, terceiro nível, braços abrem a segunda posição, cabeça à esquerda.

e2-2 - Descer perna esquerda á frente da direita, quinta posição plié, cabeça à direita; abrir perna direita deslizando o pé a segunda posição plié, logo estender perna direita elevando perna esquerda ao lado, terceiro nível.. braços elevam a segunda posição, cabeça à esquerda.

e3-2 - Repetir mais uma vez o movimento anterior.

e4-2 - Sustentar balance com a perna levantada.

Recomeçar repetindo 3 vezes o movimento e sustentar

balance.

b - Igual ao movimento anterior com salto e alongamento.

e1-2 - Passo plié esquerdo cruzado à frente do direito, deslizar pé direito ao lado segunda posição plié e salto elevando perna esquerda ao lado, braços em segunda posição.

e2-2 - Repetir o salto deslocando para o lado direito.

e3-2 - Passo plié esquerda á frente do direito, deslizar pé-direito ao lado segunda posição plié, estender perna direita, sem saltar, elevando perna esquerda a segunda posição, terceiro nível, braço direito sobre pela frente a quinta posição.

e4-2 - Sustentar o balance, alongando o tronco para o lado direito.

Repetir a sequencia.

c - Igual ao movimento anterior com contração.

e1-2 - Passo plié esquerdo cruzado à frente do direito, deslizar perna direita ao lado em plié e salto elevando perna esquerda a segunda posição, terceiro nível, braço segunda posição.

e2-2 - Repetir o salto.

e3-2 - Repetir o movimento sem saltar, elevando o braço direito a quinta posição.

e4-2 - Sustentar a inclinação à direita, contrair elevando-se em meia ponta sem desfazer a posição.

Repetir a sequencia.

d - Igual ao movimento anterior com contração girando.

e1-2 - Salto com elevação da perna esquerda em segunda posição.

e2-2 - Repetir o salto.

e3-2 - Repetir o movimento sem saltar, elevando o braço direito a quinta posição.

e4-2 - Sustentar a posição com elevação em ponta e contração.

e5-2 - Repetir o salto com elevação da perna esquerda ao lado.

e6-2 - Repetir o Salto.

e7-2 - Passo plié esquerdo cruzado à frente do direito, passo plié direito ao lado, elevar perna esquerda estendida cruzada à frente e estendendo perna direita, circular perna esquerda pelo lado par de trás.

e8-2 - Descer perna esquerda estendida atrás, dobrando perna direita, quarta posição alongada, espiral à direita.

e9-2 - Contrair girando uma volta pela direita, puxar perna esquerda para a direita passando um pouco à frente a quarta posição paralela, terminando de frente para o lado direito da sala, com os cotovelos levantados à frente, antebraços para baixo e palmas para fora.

e10-2 - Release, estirando o tronco, rodar perna esquerda para fora virando 1/4 à esquerda, deslizar perna direita ao lado da segunda posição plié; estender perna direita elevando perna esquerda ao lado, terceiro nível, braço direito sobre pela frente a quinta posição.

e11-2 - Sustentar o tronco inclinado para lado direito.

e12-2 - Contrair mantendo a perna esquerda elevada, elevando-se EME ponta (contrair tronco, braços e cabeça levantada)

Recomeçar a sequencia.

Combinação de vários elementos - rond attitude à frente: salto em tesoura para trás;

prance com meia volta

a - Prance lateral.

Direção: 7-3

e1-2-3-4 - Quatro prances laterais, elevando braço direito pela frente (direito ao lado, esquerdo atrás, direito ao lado, esquerdo à frente).

e1-2-3-4 - Quatro prances laterais, elevando braço esquerdo pela frente (prance direito ao lado, esquerdo atrás, direito ao lado, esquerdo à frente).

Continuar da mesma forma.

b - Prance lateral com meia volta.

e1 - Prance direito ao lado.

e1 - Prance esquerdo atrás.

e3-4 - Passo direito ao lado virando meia volta pela direita, elevando braço direito pela frente (saltar para cima como num pas de chat).

Continuar de costas, isto é, de frente para o fundo.

e1 - Prance esquerdo ao lado.

e2 - Prance direito atrás.

e3-4 - Passo esquerdo ao lado virando meia volta pela esquerda em forma de pas de chat, braço esquerdo eleva pela frente a quinta posição.

Continuar alternando direito e esquerdo.

c - Saltar elevando uma perna e outra estendida atrás.

Direção: 6-2 4-8

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre perna esquerda, com perna direita estendida atrás, tronco erguido, espiral, braços aos lados abaixo.

e1 - Passo plié com perna direita à frente e saltar para cima elevando perna esquerda estendida atrás seguida da perna direita (tesoura), tronco ligeiramente inclinado para a frente, braços abertos aos lados.

2 - Cair sobre perna esquerda plié com perna direita estendida atrás.

3 - Passo plié com perna direita à frente.

e1 - Passo plié com perna esquerda à frente e saltar para cima, elevando perna direita estendida atrás seguida da perna esquerda (tesoura), manter a inclinação do tronco para a frente, braços abertos aos lados.

2 - Cair sobre a perna direita plié.

3 - Passo plié com perna esquerda à frente.

Continua avançando, alternando um lado e outro.

d - Repetir o salto anterior com maior inclinação do tronco para a frente.

e - Combinar Rond attitude croisé à frente com salto de tesoura para trás.

Direção: 7-3 3-7

P.I. No lado esquerdo da sala, de frente para D1, sobre a perna esquerda, com perna direita dobrada atrás, tronco erguido, espiral, cabeça à esquerda.

e1-2 - Passo direito ao lado, levantar perna esquerda em forma de Rond a attitude cruzada à frente, puxando o joelho para dentro, em direção ao tronco, braços levantam diagonal acima, espiral à esquerda alongando o tronco para rãss, cabeça acima à esquerda.

e2-2 - Projetar-se para o lado direito desequilibrando-se, tombar com um passo rápido da perna esquerda cruzada à frente da direita e repetir passo direito ao lado, Rond attitude com a perna a esquerda cruzando para dentro à frente do

corpo, manter os braços diagonal acima, tronco bem erguido com o peito para o teto torcido à esquerda em oposição à perna, cabeça acima.

e3-2 - Projetar-se para o lado direito desequilibrando-se, passo rápido com perna esquerda cruzada à frente, passo plié com perna direita virando de frente para D3 e saltar elevando perna esquerda depois a direita atrás (tesoura), tronco alonga para a frente, braços aos lados.

e4-2 - Repetir o salto de tesoura para trás com a outra perna.

Recomeçar o movimento com Rond attitude etc.

f - Combinar salto de tesoura para trás com prance girando meia volta.

Direção: 6-2 7-3 4-8 3-7

P.I. Na D6, de frente para D2, sobre a perna esquerda, com perna direita estendida atrás, tronco erguido, espiral, cabeça à esquerda.

e1-2 - Passo plié sobre perna direita e salto elevando perna esquerda estendida atrás seguida da perna direita (tesoura), tronco inclinado para a frente, braços em segunda posição, tombar sobre perna esquerda plié, perna direita estendida atrás.

3 - Passo rápido com perna direita à frente.

e1-2 - Passo plié na perna esquerda e salto elevando perna direita estendida atrás depois a esquerda (tesoura), tronco mantém a inclinação para a frente, braços em segunda posição: cair sobre perna direita plié, com perna esquerda estendida atrás.

3 - Passo esquerda à frente e virar $\frac{1}{4}$ de volta a à esquerda, frente para D1.

e1 - Prance direito ao lado.

e2 - Prance esquerdo atrás.

e1 - Prance direito ao lado virando 1/2 volta pela direita, elevar braço direito pela frente a quinta posição.

E2 - Prance esquerdo ao lado, de frente para o fundo (D5)

E3 - Prance direito atrás.

E1 - Prance esquerdo ao lado virando 1/2 volta pela esquerda, elevando braço esquerdo pela frente e quinta posição.

E2 - Prance direito ao lado, de frente para D1.

E3 - Prance esquerdo atrás.

E1 - Virando de frente para D2, passo direito plié à frente e salto de tesoura para trás, recomeçando.

G - Combinar: Passo lateral (7-3) com rond attitude cruzada para dentro à frente do corpo - 2 vezes;

- passo plié à frente (6-2) e salto de tesoura para trás, 2 vezes;

- prance lateral com meia volta - 2 vezes.

GLOSSÁRIO

Adágio - Uma sequência muito controlada de movimentos, executada lentamente e com fluência.

Arabesque - Uma posição em que o bailarino se equilibra sobre uma perna e estende a outra para trás. Ambas as pernas devem estar em rotação para fora.

Allongé - Alongado.

Arm - Braço.

Attitude - Uma posição em que o bailarino se equilibra sobre uma perna e levanta a outra com o joelho dobrado para a frente ou para trás, mais ou menos ao nível dos quadris.

Back leg extention - Extensão da perna atrás.

Balance - Equilíbrio sobre uma determinada posição.

Bend - Dobrar.

Bounces - Alongamento da espinha arqueando o tronco para a frente e molejando com insistência.

Breathing - Respiração consciente e controlada.

Contraction - Contração, iniciando na base da pélvis, puxando os músculos abdominais para dentro e continuando para cima através do estômago e peito, curvando a espinha.

Deep plié - Uma flexão total das pernas, na posição sentada, na qual os joelhos levantam naturalmente do solo.

Demi-plié - Literalmente "meia flexão". Os joelhos são dobrados mantendo os calcanhares no solo. Manter os joelhos em alinhamento com as pontas dos dedos dos pés.

Detourné - Girar sobre si mesmo.

Developpé - Desenrolar.

Fall - Caída.

Flex - Flexionar.

Foot - Pé.

Going into the floor - indo para o solo.

Grand plié - Grande ou flexão total das pernas.

Heel - Calcanhar.

Hip - Quadril.

Hop - Saltar no lugar sobre um ou dois pés.

Jump - Saltar, projetando-se para o ar.

Knee - Joelho.

Leap - Saltar de uma perna para a outra deslocando no espaço.

Leg - Perna.

Low walk - Caminhar com as pernas dobradas.

Oposição - Um processo natural de espiral que ocorre no caminha. Quando a perna direita avança o braço esquerda virá para a frente em oposição e vice-versa.

Paralelo - Uma posição na qual as coxa, os joelhos e as pontas dos pés de ambas as pernas estão voltadas diretamente para a frente. Como na primeira e segunda posição em rotação para fora. Considera-se a primeira e segunda posição paralela. Na dança contemporânea são referidas como paralela fechado e paralela aberta.

Passé - De pé sobre uma perna, dobrar o outro joelho para cima, tocando o joelho oposto com a ponta do pé num movimento de passagem.

Picquer - Picar com a ponta do pé, a perna estendida.

Plié - Dobrar os joelhos.

Prance - Trote.

Release - Libertar da contração muscular.

Relevé - Levantar-se ou elevar-se em meia ponta.

Rond - Circular a perna da frente para trás, de trás para a frente e cruzando da frente para o lado e do lado cruzar à frente.

Shifting the weight - Transferindo o peso.

Sickled Foot - Um termo usado para descrever o pé quando é torcido numa curva em direção ao dedo grande.

Skip - Sobressaltar sobre uma perna seguido de um passo.

Espiral - Movimento de espiral iniciando na articulação dos quadris, projetando-se para cima através do tronco.

Stretche - Estender.

Tendu - Estendido.

Tilt - Inclinar.

Triplet - Um grupo de três passos: 1 passo plié e dois passos em pontas.

Turn around the back - Espiral em redor das costas, começando na articulação dos quadris para cima no tronco.

Turned out (em dehors) - Uma posição na qual às coxas, joelhos e pontas dos pés estão voltados para fora, isto é, para longe uma da outra. Há cinco posições dos pés em rotação para fora: primeira, na qual os calcanhares estão juntos; segunda, na qual os pés estão separados (na distância de uma vez e meia o comprimento do pé); terceira, na qual o calcanhar de um pé é colocado contra o arco plantar do outro pé, marcando o começo da espiral do corpo no espaço; quarta, na qual um pé é colocados à frente do outro (separados numa distância que permite estender e apontar o pé); e quinta, na qual a espiral do corpo é intensificada para colocar um pé

diretamente em frente do outro, calcanhar e ponta opostos juntos.

Up - Para cima.

Walk - Caminhar.

Roteiro Básico da Lição de Dança

SOLO:

1 - Bounces - (molejo) - Alongamento da espinha - 3 posições.

2 - Breathing - (respiração) - pernas cruzadas - em 2 e 4 tempos.

3 - Espiral - (espiral) - Com as pernas cruzadas - simples, com movimento da cabeça, abrindo a perna ao lado e virando para o lado oposto.

4 - Simple contraction - (contração simples) - com as solas dos pés juntas e pernas estendidas aos lados.

5 - Deep contraction - (contração profunda) - com flexão do tronco à frente - pernas estendidas aos lados: com braços abertos aos lados, dobrados acima da cabeça (diamond position), e estendidos diagonal acima: com solas dos pés juntas e mãos nos tornozelos.

6 - Stretches - Extensão das pernas, sem e com movimento dos braços; extensão dos pés.

7 - Deep plié - (plié profundo) - Com pernas dobradas, pés em primeira posição, calcanhares levantados, e braços cruzados atrás das costas.

8 - Plié em segunda posição - pernas estendidas aos lados, braços em segunda posição, com movimento de braços, sem ou com alongamento lateral e à frente.

9 - Turn around the back - Espiral em redor das costas, sentado em quarta posição - sem e com movimento dos braços;

10 - Back leg extention - Extensão da perna para trás (arabesque) - mão no tornozelo, braço estendido à frente, braço ao centro e acima, braço ao centro e acima com

contração, extensão dupla da perna à frente e atrás; going into the floor, high release, 1/4 e 1/2 volta.

11 - Exercícios em quarta posição ajoelhada.

12 - Exercícios ajoelhado nos dois joelhos.

13 - Caídas.

14 - Para levantar do solo.

CENTRO

1 - Tourne out - rotação das pernas para fora

2 - Demi-plié - flexão das pernas em todas as posições

3 - Brush - (tendus) - extensão da perna e pé - 3 níveis

4 - Contraction - em segunda posição

5 - Contraction - de segunda posição para quarta posição paralela.

6 - Contraction - com reflexão do tronco; deep plié; relevé.

7 - Transferência de peso - em diferentes situações

8 - Variações de dança - combinando movimentos estudados

9 - Pequenos saltos - exercícios preparatórios e diferentes formas de pequenos saltos.

DESLOCAMENTO NO ESPAÇO - Diagonais, paralelas e outras formas

1 - Caminhar simples - low steps - triplets etc.

2 - Contraction - release - deslocando

3 - Passos de ligação - step-draw, chassé etc.

4 - Variações de dança - com movimentos estudados

5 - Grandes saltos

6 - Pequenos saltos

NOTA: Esta carta de desenvolvimento da lição serve apenas para orientar o planejamento da mesma, não é preciso que todos constem na lição, entretanto alguns exercícios são fundamentais e constam de todas as lições. No começo é melhor trabalhar com menor número de exercícios e aprendê-los bem do que exorbitar na quantidade e fazê-los mal feitos. A medida que os alunos progredem, aumenta-se a lição ou as sequencias de movimentos.

ESCLARECIMENTOS

Os exercícios propostos neste livro foram extraídos das anotações das aulas que a autora tomou na Martha Graham School of Contemporary Dance, no período de primeiro de outubro a três de novembro de mil novecentos e sessenta e nove e correspondem ao primeiro nível da técnica.

Na compilação deste livro foi também consultada a seguinte bibliografia:

COHAN, Robert. **The Dance Workshop:** a guide of the fundamentals of movement. Riverside, NJ : Simon & Schuster , 1986. (pode ser outra data, peguei da internet essa)

SHERBON, Elizabeth. **On the count of one:** Modern Dance Methods. 2. ed. Mayfeld_ Mayfeld Publications, 1972.

SHURR, Gertrude; YOCOM, Rachael Dunaven. **Modern Dance:** Techniques and Teaching. Hightstown: Princeton Book Company, 2004. (1. Ed. 1949)

Sobre a autora:

Professora, bailarina e coreógrafa, Cecy Franck teve papel fundamental na constituição um ambiente fecundo para o desenvolvimento da dança moderna e contemporânea no Rio Grande do Sul. Nasceu em Venâncio Aires no dia 17 junho 1924, e só iria começar seus estudos de dança aos 24 anos de idade, primeiramente com Lya Bastian Meyer na escola de Tony Petzhold em Porto Alegre, com a qual trabalhou por duas décadas, dedicando-se aos estudos de balé clássico, didática da dança e teoria musical.

E, foi no clássico que Cecy teve sua experiência como bailarina, chegando até mesmo a traduzir uma obra de técnica clássica a pedido do professor Élbio Consentino. Como bailarina, dançou montagens como *Quebra Nozes e A Bela Adormecida* e integrou o Porto Alegre Ballet, companhia criada em 1959 por Tony Petzhold e Elbio Consentino, que tinha a proposta de levar a dança para o interior do estado. Também participou como bailarina e assistente de programas da TV Piratini, de 1958 a 1961, que tinham Tony Petzhold como coreógrafa.

O encontro com Nina Verchinina, no I Encontro de Dança do Brasil, realizado em 1962, em Curitiba, foi determinante para a descoberta da dança moderna e a opção a ela dedicar-se. Verchinina dedicava-se à dança moderna no Rio de Janeiro e logo passou a ter sempre que possível a presença de Cecy em seus cursos. A experiência com a dança moderna marcaria trajetória de Cecy. Quando foi criada em 1968 a Companhia de Dança do Rio Grande do Sul (CODANÇA), ela coreografou *Transfiguração*, apresentado em 1969 no Theatro São Pedro, marcado pela estética moderna. Esta trajetória foi consolidada, em 1969, quando ela foi estudar na Martha Graham School of Contemporary Dance, onde permaneceu até 1971 e onde retornaria para aperfeiçoar-se em 1976 e em 1982. Cecy passava então a dedicar-se à dança moderna, ministrando aulas, primeiro na

Escola de Bailados Clássicos de Tony Petzhold e depois na Academia Mudança, dirigida por Eva Schul.No início da década de 1980, abre sua própria escola, junto com o professor de jazz Sayão, na qual se originaria o Choreo - Grupo de Dança Contemporânea. Faleceu no ano de 2000.

Fonte: (Wilkidança)





Rua Felizardo, 750
Jardim Botânico
Porto Alegre - RS
90690-200
Tel: (51) 3308-5879
ceme@ufrgs.br

VISITE NOSSO SITE:
www.ufrgs.br/ceme

VISITE NOSSO REPOSITÓRIO DIGITAL:
<http://www.repositorioceme.ufrgs.br>

Este livro constitui-se em um e-book produzido pelo Grupo de Estudos sobre Cultura e Corpo vinculado ao Centro de Memória do Esporte da Escola de Educação Física da UFRGS em Porto Alegre (RS) em novembro de 2013.