

PROGRAMMA DI DANZA CLASSICA - LIVELLO 6°

Insegnante: Francesca Marelli

1. Obiettivo

La finalità principale del corso è legata ai problemi di statica delle posture di base e all'equilibrio muscolare generale del corpo, sia nel lavoro alla sbarra sia nello studio in centro.

Si presti particolare attenzione all'en dehors della gamba di terra e dell'arto libero e all'assetto dell'arto portante, dunque al suo piazzamento in extrarotazione sia sul piano sagittale sia sul piano laterale.

2. Programma didattico

Esercizi alla sbarra

- Posizioni delle gambe: *Ia, IIa, Va, IVa*.
- Posizioni delle braccia: *posizioni arrondies* (posizione di preparazione, 1a, 2a, 3a e prima e seconda posizione a 45° gradi – a mezza altezza), *posizioni allongées* (2a, seconda posizione allongée a 45°, 3a).
- *Demi-pliés* in *Ia, IIa, Va, IVa* posizione.
- *Grands pliés* in *Ia, IIa, Va* e *IVa* posizione.
- *I e III port de bras* in *Ia* e *Va* posizione, a conclusione dei diversi esercizi.
- *Battements tendus*¹.
- *Battements tendus plié-soutenus* di lato, davanti e dietro; poi con *relevé* in mezza punta in *Va* posizione.
- *Battements tendus jetés (dégagés)*² e *battements tendus jetés en cloche*.
- *Battements jetés* veloci, con due mani alla sbarra, in *Ia* posizione.
- Preparazione per il *rond de jambe par terre en dehors* e *en dedans*.
- *Demi-ronds* e *ronds de jambe par terre en dehors* e *en dedans* a gambe tese e in *demi-plié*³.
- *Ronds de jambe* a 30° *en dehors* e *en dedans*.
- Posizione del piede *sur le cou de pied* (posizione per il *battement fondu*).
- *Battements fondus* di lato, davanti e dietro a 45°⁴.
- *Relevés* in mezza punta in *Ia, IIa, Va* posizione con le gambe tese e con *demi-plié*.
- Posizione del piede *sur le cou de pied*, davanti e dietro («preso», per il *battement frappé*).
- *Battements frappés* di lato, davanti e dietro, inizialmente a 30° e poi a 45°⁵.
- *Battements soutenus* davanti, di lato e dietro (prima con la punta a terra, poi a 45°).
- *Petits battements sur le cou de pied*. Battute uguali con accento davanti e dietro⁶.
- *Battements relevés lents* a 90° dalla *Ia* e dalla *Va* posizione davanti, di lato e dietro⁷.
- *Battements retirés*⁸.
- *Battements développés* (di lato)⁹.
- Flessione del corpo in avanti e di lato; estensione del torace¹⁰.
- Mezzo giro in *Va* posizione su due gambe, cambiando la gamba in mezza punta.

Esercizi al centro

- *Demi-pliés* in *Ia* e *IIa* posizione *en face*; in *Va* e *IVa* posizione *en face* ed *épaulement*.
- *Grands pliés* in *Ia* e *IIa* posizione *en face*; in *Va* e *IVa* posizione *en face* ed *épaulement*.
- *Battements tendus*:
 - a) dalla *Ia* e *Va* posizione di lato, davanti e dietro;
 - b) con *demi-plié* in *Ia* e *Va* posizione di lato, davanti e dietro;

¹ *Battements tendus* con una mano alla sbarra e con cambio di ritmo.

² *Battements jetés* con una mano alla sbarra e con cambio di ritmo.

³ *Rond de jambe par terre* con una mano alla sbarra.

⁴ *Battements fondus* con due mani alla sbarra; a metà dell'anno circa, con una sola mano.

⁵ Una mano alla sbarra, verso metà anno scolastico.

⁶ Due mani alla sbarra.

⁷ Due mani alla sbarra.

⁸ *Battements retiré* a due mani.

⁹ Due mani alla sbarra.

¹⁰ *Port de bras indietro* e *laterale* con due mani.

- c) con *demi-plié* in *Ila* e *IVa* posizione senza passaggio e con passaggio;
- d) *passés par terre*.
- *Battements tendus jetés (dégagés)*:
 - a) dalla *Ia* e *Va* posizione in tutte le direzioni (*en croix*);
 - b) con *demi-plié* in *Ia* e *Va* posizione in tutte le direzioni.
- *Demi-ronds* e *ronds de jambe par terre, en dehors* e *en dedans*.
- Preparazione per il *rond de jambe par terre en dehors* e *en dedans*.
- *Pas de bourrée simple* con una gamba e l'altra.
- *Pas de bourrée suivi sur les demi-pointes*.
- *Port de bras* senza muovere il corpo *en face* ed *épaulement*.
- *I, II e III ports de bras*.
- *Relevés* in mezza punta in *Ia, IIa* e *Va* posizione con le gambe tese.
- *Pas de bourrée simple* (cambiando gamba) *en face*.
- *Pas de bourrée suivi en face* in mezza punta sul posto e muovendosi di lato.
- *Temps lié par terre* davanti, di lato e dietro.
- *Pas de polonaise*.
- *Pas de valse*.
- *Révérance*.

Allegro

- *Temps sautés* in *Ia, IIa* e *Va* posizione.
- *Changements de pied*.
- *Échappé* in *IIa* posizione.
- *Assamblé* (di lato).
- *Pas de glissade* (di lato).
- *Pas jeté* (di lato).
- *Sissonne simple (sur le cou de pied)*.
- *Petit pas chassé en face* (in avanti).
- *Pas de basque* davanti (tipo valzer in avanti – forma scenica).

Esercizi in punta¹¹

- *Relevés* in *Ia, IIa* e *Va* posizione.
- *Pas échappé* in *IIa* dalla *Ia* e dalla *Va* posizione.
- *Pas assamblé soutenu en face* (aprendo la gamba di lato).
- *Pas de bourrée suivi en face* sul posto e spostandosi di lato.
- *Pas couru en face* in *Ia* posizione in avanti e indietro.
- *Pas de glissade* di lato.

3. Valutazione finale

Al termine dell'anno scolastico gli allievi sosterranno l'esame di passaggio al Livello successivo. Nel corso della lezione di verifica, l'insegnante valuterà il grado di acquisizione degli elementi tecnici ed artistici testé elencati.

¹¹ Tutti gli esercizi in punta sono eseguiti alla sbarra. Facoltativi in centro.

