

## PROGRAMMA DI DANZA CLASSICA - LIVELLO 8°

Insegnante: Francesca Marelli

### 1. Obiettivo

Tra le finalità del corso, la più importante è sviluppare la forza fisica degli allievi, sempre mantenendo la pulizia dell'esecuzione, facendo eseguire tutti gli esercizi già studiati in precedenza alla sbarra in mezza punta e facendo tenere le posizioni più alte e più a lungo che nel corso precedente. È utile altresì a questo scopo aumentare gradatamente il numero dei *sautés* nelle varie posizioni.

Altre finalità del corso:

- far apprendere la tecnica dei giri;
- studio delle pose alla sbarra, inserendole in vari esercizi, in centro e in punta;
- sviluppo della coordinazione dei movimenti in combinazioni più complesse.

### 2. Programma didattico

#### Esercizi alla sbarra

- *Grands pliés* con *port de bras*.
- *Battements tendus*:
  - a) *doubles* (abbassando due volte il tallone in *Ila* posizione);
  - b) in tutte le pose piccole e grandi;
  - c) *pour le pied*.
- *Battements tendus jetés*:
  - a) *En cloche* (*balançoire*);
  - b) in tutte le pose piccole e grandi.
- *Demi-ronds* e *ronds de jambe* a 45° *en dehors* e *en dedans* sulla pianta del piede e *sur les demi-pointes*.
- *Battements fondus*:
  - a) in tutte le pose sulla pianta del piede con punta a terra e a 45°;
  - b) *en face* e nelle pose in mezza punta;
  - c) con *plié-relevé* sulla pianta del piede e in mezza punta *en face* e nelle pose;
  - d) *doubles* sulla pianta del piede e in mezza punta.
- *Battements soutenus* sulla pianta del piede e in mezza punta in tutte le direzioni *en face* e nelle pose, con punta a terra e a 45°.
- *Battements frappés* di lato, davanti e dietro a 45° e *sur les demi-pointes*.
- *Battements frappés doubles* in tutte le direzioni in mezza punta.
- *Petits battements sur le cou de pied* in mezza punta.
- *Flic* davanti e dietro.
- *Pas tombé sur le cou de pied*.
- *Ronds de jambe en l'air en dehors* e *en dedans sur les demie-pointes*.
- *Battements relevés lents* a 90° e *battements développés* nelle pose: *croisé*, *effacé*, *écarté* davanti e dietro, *attitude effacée* e *croisée*, *II arabesque*.
- *Demi-ronds de jambe* e *grands rond de jambe développés en dehors* e *en dedans*.
- *Grands battements jetés*:
  - a) in tutte le pose;
  - b) *pointés* in tutte le direzioni, *en face* e nelle pose.
- Studio del *port de bras*: si fa con la gamba tesa con la punta davanti, dietro e di lato; il *III port de bras* si fa nelle stesse posizioni con *demi-plié* sulla gamba di terra.
- Giro *fouetté en dehors* e *en dedans* con ¼ e ½ giro da una posa all'altra.
- Preparazione alle *pirouettes* in posizione *cou de pied* e in *retiré en dehors* e *en dedans* dalla *Va* posizione.

#### Esercizi al centro

Gli esercizi vengono eseguiti *en face* e con *épaulement* sulla pianta del piede.

- *Demi-plié* in *Ia* e *Ila* posizione *en face*; in *Va* e *IVa* posizione *en face* ed *épaulement*.
- *Grands pliés* in *Ia* e *Ila* posizione *en face*; in *Va* e *IVa* posizione *en face* ed *épaulement croisé* ed *effacé*.

- *Battements tendus*:
  - a) nelle pose piccole e grandi;
  - b) *doubles* in *Ia* posizione.
- *Battements tendus jetés (dégagés)*:
  - a) nelle pose piccole e grandi;
  - b) *piqués en face* e nelle pose piccole e grandi.
- *Demi-ronds de jambe* a 45° *en dehors* e *en dedans*.
- *Ronds de jambe par terre en dehors* e *en dedans* in *demi-plié*.
- *Battements fondus en croix*.
- *Battements frappés*:
  - a) nelle pose piccole e grandi con la punta a terra e a 45°;
  - b) con *plié* e *relevé en face* e nelle pose;
  - c) *doubles en face*.
- *Battements soutenus en face* e nelle pose piccole e grandi con la punta a terra ed a 45° sulla pianta del piede.
- *Battements frappé* nelle pose piccole e grandi con la punta a terra ed a 45°.
- *Battements frappés doubles*:
  - a) con la punta a terra in tutte le direzioni;
  - b) a 45° in tutte le direzioni;
  - c) nelle pose piccole e grandi.
- *Petits battements sur le cou de pied en face* e con *épaulement*.
- *Pas tombé sur le cou de pied*.
- *Rond de jambe en l'air en dehors* e *en dedans*.
- *Battements relevés lents* in tutte le direzioni e *battements développés en croix en face* e nelle pose: *croisé*, *effacé*, *écarté* davanti e dietro, *attitude effacée* e *croisée* e in *I*, *II* e *III arabesque*.
- *Battements développés passés en face* e nelle pose.
- *Grands battements jetés* e *grands battements jetés pointés* (escluso *IV arabesque*, in tutte le pose).
- Diversi *port de bras* con flessione e piegamento del corpo con una gamba tesa puntata davanti e dietro.
- *IV* e *V port de bras* in *Va* posizione.
- *Temps lié par terre* con *port de bras* (piegando un po' il corpo davanti e dietro).
- *Relevé sur les demie-pointes*:
  - a) in *IVa* posizione *croisé* ed *effacé*;
  - b) con una gamba *sur le cou de pied* o alzata a 45° in tutte le direzioni.
- *Pas de bourrée de côté* con punta a terra e a 45°.
- *Pas de bourrée ballotté* in *effacé* e in *croisé* con punta a terra e a 45°.
- Mezzo giro su due gambe in *Va* posizione cambiando gamba *en dehors* e *en dedans*.
- Preparazione alle *pirouettes sur le cou de pied* e in *retiré en dehors* e *en dedans* dalla *Va*, *Ila* e *IVa* posizione.
- *Pirouettes en dehors* e *en dedans* dalla *Va*, *IVa* e *Ila* posizione, finite in *Va*, *IVa* posizione (1 giro); dalla *Ila* posizione *en dedans* facoltativo.
- *Révérance*.

#### Allegro

- *Temps sautés* in *Ia*, *Ila*, *IVa* e *Va* posizione.
- *Grands changements de pied*.
- *Petits changements de pied*.
- *Changements de pied en tournant* con ¼ e ½ giro.
- *Échappé* in *Ila* e *IVa* posizione *croisée* ed *effacée*.
- *Pas échappé* in *Ila* e *IVa* posizione finiti su una gamba, l'altra *sur le cou de pied* davanti o dietro.
- *Pas assamblé* davanti, di lato e dietro, *en face* e nelle pose (*effacé* e *croisé*).
- *Double pas assamblé*.
- *Pas de glissade* in tutte le direzioni *en face* e nelle piccole pose.
- *Petit pas jeté en face* e nelle piccole pose.
- *Temps levé* con la gamba *sur le cou de pied*.

- *Pas coupé.*
- *Sissonne simple (sur le cou de pied) en face* e nelle piccole pose.
- *Sissonne ouverte par développé* a 45° davanti, di lato e dietro *en face* e nelle piccole pose.
- *Sissonne fermée* di lato, davanti, dietro e nelle piccole pose.
- *Sissonne tombée* in avanti in *effacée*.
- *Temps levé* in *I* e *II arabesque* (*sissonne* di scena).
- *Pas ballotté* a 45° in tutte le direzioni.
- *Pas de chat.*
- *Petit pas chassé* in tutte le direzioni *en face* e nelle pose.
- *Coupé-ballonné* in tutte le direzioni e nelle piccole pose.
- *Pas de basque* davanti davanti e dietro.

#### Esercizi in punta<sup>1</sup>

- *Relevés* in *Ia, IIa, IVa* e *Va* posizione *en face, croisé* ed *effacé*.
- *Pas échappé* in *IVa* posizione *croisé* ed *effacé*.
- *Pas échappé IIa* e *IVa* posizione finito su una gamba e l'altra in posizione *cou de pied* davanti e dietro.
- *Pas assamblé soutenu* aprendo la gamba davanti, di lato e dietro *en face* e nelle pose.
- *Pas de bourrée simple* finito in piccola posa.
- *Pas de bourrée de côté.*
- *Pas de bourrée ballotté* in *effacé* e in *croisé*.
- *Pas de bourrée suivi en face* in piccolo e grandi pose muovendosi davanti, di lato e dietro.
- *Pas de bourrée suivi en tournant.*
- *Pas couru* davanti e dietro *en face* ed *épaulement*.
- *Pas glissade* davanti, di lato e dietro, *en face, épaulement* e pose.
- *Petits pas jetés* aprendo la gamba di lato sul posto (*piqué* con una gamba e con l'altra).
- *Petits pas jetés* in avanti, di lato e dietro con l'altra gamba *sur le cou de pied*.
- *Pas coupé-ballonné* aprendo la gamba di lato.
- *Temps lié par terre* davanti e dietro.
- *Sissonne simple en face, épaulement* e pose.
- *Sus-sous* in piccole e grandi pose.
- *Battements retirés en face* e *en tournant* (mezzo giro).
- Mezzi giri e giri in *Va* posizione.

### 3. Valutazione finale

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

---

<sup>1</sup> Tutti gli esercizi in punta sono eseguiti sia alla sbarra sia in centro.