

PROGRAMMA DI DANZA CLASSICA - LIVELLO 5°

Insegnante: Francesca Marelli

1. Obiettivo

Acquisita l'impostazione esatta del corpo, tutti gli esercizi e combinazioni eseguiti nel corso dell'anno hanno lo scopo di fissare nell'allievo le regole basilari del coordinamento dei movimenti. Questo avverrà per mezzo di esercizi di adagio, allegro ed anche, verso la fine dell'anno, di punta molto semplici.

Importantissimo: si presti particolare attenzione affinché il *demi-plié* sia molto profondo, le ginocchia e le punte dei piedi tese al massimo, le spalle bene abbassate con scapole rientrate, il bacino in avanti con la muscolatura dell'addome ben contenuta.

2. Programma didattico

Esercizi alla sbarra¹

- 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 pliés²* in *Ia, IIa, Va* (la *IVa* posizione si studia più tardi).
- *Battements tendus³*:
 - a) dalla *Ia* posizione, di lato, davanti, dietro;
 - b) con *demi-plié* in *Ia* posizione di lato, davanti, dietro;
 - c) dalla *Va* posizione, di lato, davanti, dietro;
 - d) con appoggio del tallone a terra in *IIa* posizione dalla *Ia* e *Va* posizione;
 - e) con *demi-plié* in *IIa* posizione senza passare sull'altra gamba ed in *IVa* posizione senza passaggio e con passaggio sull'altra gamba, dalla *Ia* e dalla *Va* posizione;
 - f) *passés par terre* (passaggio della gamba davanti e dietro, passando dalla *Ia* posizione).
- *Battements tendus jetés (dégagés)⁴*:
 - 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;
 - c) *piqués* di lato, davanti e dietro.
- Insegnamento direzione *en dehors* e *en dedans*.
- *Demi-ronds de jambe par terre en dehors* e *en dedans*.
- *Ronds de jambe par terre en dehors* e *en dedans*.
- *Ronds de jambe par terre en dehors* e *en dedans* in *demi-plié⁵*.
- Posizione del piede *sur le cou de pied* (posizione per il *battement fondu*).
- *Battements fondus* di lato, davanti e dietro (con la punta a terra, poi, verso la fine dell'anno, a 45°)⁶.
- *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 (strisciato e a terra)⁷.
- *Battements relevés lents* a 45° dalla *Ia* e dalla *Va* posizione davanti, di lato e dietro⁸.
- *Pas de bourrée simple* (con una gamba e l'altra, viso alla sbarra).
- *Pas de bourrée suivi* in mezza punta, senza spostarsi (viso alla sbarra).

Esercizi al centro

- *Demi-plié* in *Ia* e *IIa* posizione *en face*; in *Va* posizione *en face* ed *épaulement*.

¹ Tutti gli esercizi alla sbarra saranno preceduti dal *port de bras* di preparazione in seconda posizione.

² *Demi-pliés* e *grands pliés* con una mano alla sbarra (due tempi).

³ *Battements tendus* con due mani alla sbarra in due tempi.

⁴ *Dégagés* con due mani alla sbarra (due tempi).

⁵ *Ronds de jambe par terre*, senza preparazione, a due mani alla sbarra (due tempi).

⁶ *Battements fondus* con due mani alla sbarra, senza preparazione (due tempi).

⁷ *Battements frappés* con due mani alla sbarra, senza preparazione (due tempi).

⁸ Due mani alla sbarra.

- *Grands pliés* in *Ia* e *Ila* posizione *en face*.
- *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;
 - 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;
 - 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*.
- *Port de bras* senza muovere il corpo *en face* ed *épaulement*.
- *Relevés* in mezza punta in *Ia*, *Ila* 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.
- *Révérance*.

Allegro

- *Temps sautés* in *Ia*, *Ila* e *Va* posizione.
- *Changements de pied*.
- *Échappé* in *Ila* posizione.
- *Assamblé* (di lato).
- *Pas de glissade* (di lato).
- *Petit pas chassé en face* (in avanti).

Esercizi in punta⁹

- *Relevés* in *Ia*, *Ila* e *Va* posizione.
- *Pas de bourrée suivi en face* sul posto.
- *Pas couru en face* in *Ia* posizione in avanti.

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 pieno raggiungimento dei requisiti tecnici ed artistici testé elencati.

⁹ Tutti gli esercizi in punta sono eseguiti a due mani alla sbarra. Facoltativi in centro.

