



# **SYLLABUS**

# **DANZA CLASSICA**

## **PREPARATORY**

(età minima 6/7 anni)

### ESERCIZI FRONTE ALLA SBARRA CON DUE MANI

- 1) DEMI-PLIES in prima e seconda posizione
- 2) BATTEMENTS TENDUS dalla prima posizione devant – à la seconde e derrière
- 3) TENDUS PASSE A TERRE dalla prima posizione devant e derrière
- 4) RETIRE dalla prima posizione
- 5) GRANDS BATTEMENTS devant in 4 tempi (girandosi schiena alla sbarra)
- 6) DEMI-PLIES e RELEVE in prima e seconda posizione in 4 tempi
- 7) SAUTES in prima posizione
- 8) CAMBRE dalla sesta posizione en avant

### ESERCIZI AL CENTRO

- 1) PORT DE BRAS semplice en face (in prima e seconda posizione)
- 2) DEMI-PLIE in prima e seconda posizione
- 3) BATTEMENTS TENDUS dalla prima posizione à la seconde
- 4) SAUTES in prima posizione

### ESERCIZI IN DIAGONALE

- 1) CHASSES de côté (Galop)
- 2) RITMI

### ESERCIZI A TERRA DI STRETCHING

### IMPROVVISAZIONE

REVERENCE (tendu à la seconde – trasferimento del peso – tendu à la seconde e révérence)

## PRIMARY

(età minima 7/8 anni)

### ESERCIZI ALLA SBARRA (con una mano oppure, dove specificato, fronte sbarra)

- 1) DEMI-PLIES in prima – seconda e terza posizione
- 2) BATTEMENTS TENDUS simple en croix dalla terza posizione
- 3) BATTEMENTS TENDUS JETES à la seconda dalla prima posizione (fronte sbarra)
- 4) RONDS DE JAMBE MARQUES PAR TERRE en dehors – en dedans (bras à la seconde)
- 5) BATTEMENTS FONDU preparation à la seconde (fronte sbarra)
- 6) BATTEMENTS FRAPPE preparation à la seconde (con piede flex)
- 7) GRAND BATTEMENTS devant (schiena sbarra) – à la seconde et derrière (fronte sbarra) dalla prima posizione in 4 tempi
- 8) DEMI-PLIES e RELEVE in prima e seconda posizione (fronte sbarra)
- 9) SAUTES in prima e seconda posizione
- 10) CAMBRE en avant dalla prima posizione

### ESERCIZI AL CENTRO

- 1) PORT DE BRAS en face (in prima e seconda posizione)
- 2) DEMI-PLIE in prima - seconda posizione e terza posizione en face
- 3) BATTEMENTS TENDUS à la seconde dessus – dessous et devant
- 4) POINTES SAUTES devant
- 5) SAUTES in prima e seconda posizione

### ESERCIZI DALLA DIAGONALE

- 1) CHASSES effacé en avant
- 2) POLKA

### ESERCIZI A TERRA DI STRETCHING

### PETIT ENCHAINEMENT

REVERENCE (tendu à la seconde – trasferimento del peso – tendu à la seconde e révérence)

# GRADO 1

(età minima 8/9 anni)

## ESERCIZI ALLA SBARRA (con una mano)

- 1) DEMI e GRAND PLIE in prima - seconda e terza o quinta posizione / in quarta posizione solo demi-plier con semplici port de bras
- 2) BATTEMENTS TENDUS en croix dalla terza o quinta posizione con demi-plier
- 3) BATTEMENTS TENDUS JETES à la seconde dalla terza o quinta posizione
- 4) RONDS DE JAMBE MARQUES PAR TERRE en dehors – en dedans con port de bras
  - ASSEMBLE SOUTENU en dehors – en dedans con cambré
- 5) BATTEMENTS FONDUS en croix en l'air e RELEVÉ LENT (30°) braccio alla seconda
- 6) BATTEMENTS FRAPPES en l'air à la seconde (flex e embrassé)
- 7) GRAND BATTEMENTS en croix (in 4 e 2 tempi)
- 8) DEMI-PLIES e RELEVÉ in prima - seconda e quinta posizione in 2 tempi
  - ECHAPPE SAUTES CHANGEÉE e CHANGEMENT (fronte sbarra)

## ESERCIZI AL CENTRO (introduzione del croisé)

- 1) PORT DE BRAS ( Primo port de bras Vaganova in terza o quinta posizione croisé)
- 2) DEMI-PLIE in prima – quarta e quinta posizione e GRAND PLIE in seconda posizione
- 3) BATTEMENTS TENDUS en croix e croisé devant e derrière
- 4) GLISSADES devant e derrière
- 5) PAS DE BOURRÉE devant e derrière
- 6) SISSONNE SAUTES SIMPLE e PETIT ASSEMBLE devant e derrière
- 7) SOUBRESAUT SUR PLACE
- 8) CHANGEMENTS DE PIED
- 9) ECHAPPE SAUTES changée
- 10) CHASSES croisé en avant

## ESERCIZI DALLA DIAGONALE

- 1) CHAÎNE TURNS (fermati ogni mezzo giro in prima posizione - mani sulle spalle)
- 2) PASSO DI POLONAISE (camminata in sesta posizione: plié relevé relevé)

## ESERCIZI A TERRA DI STRETCHING

## PETIT ENCHAINEMENT

## REVERENCE semplice

## GRADO 2

(età minima 9/10 anni)

### ESERCIZI ALLA SBARRA

- 1) DEMI e GRAND PLIE come per il grado 1 + grand plie in quarta posizione - con semplici port de bras
- 2) BATTEMENTS TENDUS en croix dalla terza o quinta posizione con demi-plié (aggiungere l'uso del croisé)
- 3) BATTEMENTS TENDUS JETES semplice en croix
- 4) RONDS DE JAMBE PAR TERRE en dehors – en dedans + assemble soutenu en dehors – en dedans con semplici con port de bras e cambré + Retire equilibrio
- 5) BATTEMENTS FONDUS en croix en l'air e RELEVE LENT (30°) braccio alla seconda (aggiungere l'uso del croisé)
- 6) BATTEMENTS FRAPPES en croix con accento (flex e embrassè)
- 7) DEVELOPPE alla seconda e dietro (con due mani fronte alla sbarra)
- 8) GRAND BATTEMENTS en croix (in 2 tempi)
- 9) PETITS BATTEMENTS con accento avanti e dietro
- 10) DEMI-PLIES e RELEVE in prima - seconda e quinta posizione + échappés relevés (con due mani fronte alla sbarra)

### ESERCIZI AL CENTRO (introduzione del effacés)

- 1) PORT DE BRAS ( Primo e secondo port de bras Vaganova in terza o quinta posizione croisé)
  - TEMPS LIE in avanti e alla seconda + GRAND PLIE in prima posizione
- 2) BATTEMENTS TENDUS en croix - croisè ed effacés devant e derrière
- 3) BATTEMENTS TENDUS JETES alla seconda dalla prima posizione
- 4) GLISSADES dessus e dessous
- 5) PAS DE BASQUE GLISSES in avanti e indietro
- 6) PAS DE BOURREE dessus e dessous
- 7) ASSEMBLES dessus e dessous
- 8) PETITS JETES e JETES dessus e dessous
- 9) ECHAPPES SISSONNE devant e derrière

### ESERCIZI DALLA DIAGONALE

- 1) CHAINE TURNS (consecutivi in prima posizione - mani sulle spalle)
- 2) PICHE IN RELEVE CON RETIRE DIETRO (mani ai fianchi o demi bras bras)
- 3) PASSO DI POLONAISE (camminata in sesta posizione: pliè relevé relevé)

### ESERCIZI A TERRA DI STRETCHING

#### PETIT ENCHAINEMENT

#### REVERENCE semplice

## GRADO 3

(età minima 10/11 anni – Inizia uso delle punte alla sbarra)

### ESERCIZI ALLA SBARRA

- 1) DEMI e GRAND PLIE in tutte le posizioni con semplici cambrè e relevè
- 2) BATTEMENTS TENDUS en croix e BATTEMENTS SOUTENU (con uso del croisé e alternando i piedi)
- 3) BATTEMENTS TENDUS JETES e POINTE en croix (alternando i piedi)
- 4) RONDS DE JAMBE PAR TERRE en dehors – en dedans teso e con passaggio in demi-plié + assemble soutenu con port de bras e cambré + Retire equilibrio in relevé
- 5) BATTEMENTS FONDUS double e RELEVÉ LENT (45°) (con uso del croisé e alternando i piedi)
- 6) BATTEMENTS FRAPPES en croix e doppio alla seconda (flex e/o embrassé) con equilibrio finale a terra o in relevé sur le cou-de-pied
- 7) DEVELOPPES en croix e anche con retiré passé
- 8) GRAND BATTEMENTS en croix con uso del croisé – effacés e alternando i piedi
- 9) PETITS BATTEMENTS come per il grado 2
- 10) DEMI-PLIES e RELEVÉ in prima - seconda e quinta posizione + retiré relevés devant, derrière e passée con PIROUETTES dalla quinta posizione en dehors e en dedans (fronte alla sbarra)
- 11) GAMBA ALLA SBARRA ALLA SECONDA - ESERCIZI DI STRETCHING

### ESERCIZI AL CENTRO

- 1) PORT DE BRAS ( Terzo port de bras Vaganova in quinta posizione croisé)
  - TEMPS LIE in avanti, alla seconda e dietro + GRAND PLIE in quinta posizione
- 2) BATTEMENTS TENDUS e BATTEMENTS JETES in tutte le direzioni e posizioni alternando i piedi
- 3) ARABESQUE (prima – seconda – terza e quarta)
- 4) GLISSADES en avant et en arrière
- 5) ASSEMBLES SOUTENU en dedans en tournant
  - ASSEMBLES devant e derrière
- 6) COUPES
- 7) RETIRE RELEVÉE devant et derrière con passé
  - SISSONNE TOMBÉE en avant , relevée e sautés
- 8) SISSONNE FERMÉE en avant et en arrière
- 9) FAILLI en avant fermé
- 10) PAS DE CHAT ITALIANO
- 11) ECHAPPES alla seconda – sautés et relevés
- 12) PIROUETTE en dehors et en dedans dalla quinta e dalla quarta posizione

### ESERCIZI DALLA DIAGONALE

- 1) CHAINE TURNS (consecutivi in prima posizione - mani sulle spalle)
- 2) PICHE IN RELEVÉ CON RETIRE DIETRO (en tournants non consecutivi – in 4 tempi)

## ESERCIZI CON DUE MANI ALLA SBARRA SULLE PUNTE

- 1) RELEVES in seconda – prima e quinta posizione
- 2) ECHAPPES alla seconda
- 3) GLISSADES devant e derrière
- 4) ASSEMBLES dessus et dessous
- 5) PAS DE BOURREE devant e derrière
- 6) PAS SUIVI

## PETIT ENCHAINEMENT

## REVERENCE

## GRADO 4

(età minima 11/12 anni – Introduzione del ecartè - Uso delle punte alla sbarra e al centro)

### ESERCIZI ALLA SBARRA

- 1) DEMI e GRAND PLIE + Relevé in tutte le posizioni con cambrè (en dehors et en dedans dalla quinta posizione)
- 2) BATTEMENTS TENDUS en croix con demi-plié in posizione ouvert (con uso del croisè – effacè e ecarté)
- 3) BATTEMENTS TENDUS JETES pointè + en cloche
- 4) RONDS DE JAMBE PAR TERRE en dehors – en dedans teso e con passaggio in demi-plié + assemble soutenus con port de bras e cambré + Retire equilibrio in relevé
  - RONDS DE JAMBE EN L’AIR semplice (90°)
- 5) BATTEMENTS FONDUS con demi-rond e demi-pointe 45° (con uso del croisè e alternando i piedi)
- 6) BATTEMENTS FRAPPES double en croix e demi-pointe con tombé coupé - equilibrio finale in retiré
- 7) DEVELOPPES en croix in tutte le direzioni (croisè – effacè – ecarté) anche con retiré passé
- 8) GRAND BATTEMENTS PIQUES en croix con uso del croisè – effacè e alternando i piedi
- 9) PETITS BATTEMENTS
- 10) ENCHAINEMENTS DE RELEVES comprendendo Echappés alla quarta (fronte alla sbarra)
- 11) GAMBA ALLA SBARRA AVANTI e alla SECONDA - ESERCIZI DI STRETCHING

### ESERCIZI AL CENTRO

- 1) PORT DE BRAS ( Quarto port de bras Vaganova in quinta posizione croisè)
- 2) PETIT ADAGE comprendendo:
  - TEMPS LIE in avanti, alla seconda e dietro + GRAND PLIE in quarta posizione e relevé
  - DEVELOPPES
  - ARABESQUES
- 3) PAS DE BOURREE ouvert en avant - en arrière - en piqué en dehors e en dedans
- 4) ASSEMBLES SOUTENUS en dehors en tournant
- 5) SISSONNE TOMBEE en arrière – relevée e sautés
- 6) SISSONNE FERMEE dessus e dessous
- 7) GLISSADES a la quarta
- 8) PAS SUIVI
- 9) FAILLI en avant
- 10) JETES en avant e de coté
- 11) PIROUETTE en dehors et en dedans dalla quarta posizione
- 12) ECHAPPES en croix, sautés e relevés, sissonne relevée et temps levé in cou de pied
- 13) COUPES BALLONNES dessus e dessous, sautés et piqués
- 14) BALANCES
- 15) PAS DE BASQUE SAUTES
- 16) PAS DE CHAT RUSSE

### PER I RAGAZZI:

- 1) TOUR EN L’AIR simple en dehors

### ESERCIZI DALLA DIAGONALE

- 1) CHAINE TURNS
- 2) PICHE IN RELEVÉ CON RETIRE DIETRO (en tournants)



## ESERCIZI CON DUE MANI ALLA SBARRA SULLE PUNTE

- 1) RELEVES in seconda – prima e quinta posizione
- 2) ECHAPPES en croix et double
- 3) GLISSADES devant e derrière- dessus e dessous
- 4) ASSEMBLES SOUTENUS
- 5) PAS DE BOURREE devant e derrière – dessus e dessous e en piqué

## ESERCIZI AL CENTRO SULLE PUNTE

- 1) ECHAPPES alla seconda
- 2) GLISSADES devant e derrière
- 3) ASSEMBLES dessus et dessous
- 4) PAS DE BOURREE devant e derrière
- 5) PAS SUIVI

## PETIT ENCHAINEMENT

## REVERENCE

*Programma dal Grado 5 al Grado 8 in fase di realizzazione*

*Per info: Marilisa Biscalchin cell 339/243.75.49*